

未定稿

資料 3

健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン
(計画期間：平成30年～34年度)



健康長寿のまち・京都

＜目次＞

第1章 健康長寿笑顔のまち・京都推進プランの策定（P 1～）

第2章 健康づくりの現状と課題（P 2～）

- 1 本市における人口及び疾病の状況
- 2 市民の健康に関する意識
- 3 これまでの本市における取組状況
- 4 健康づくりの課題に対する考え方

第3章 本市が目指す健康づくりの姿（P 5～）

- 1 基本理念
- 2 計画期間
- 3 取組方針

第4章 市民の健康づくりを支える環境づくり（P 9～）

- 1 京都らしいライフスタイルへの転換を促進することによる健康づくり
- 2 地域や人とのつながりの中で進める健康づくり
- 3 健康づくりに取り組める環境の整備

第5章 推進体制（P 13～）

- 1 健康長寿のまち・京都市民会議
- 2 健康長寿のまち・京都庁内推進本部
- 3 京都市民健康づくり推進会議

第1章 健康長寿笑顔のまち・京都推進プランの策定

京都市民健康づくりプラン（第2次）

平成25年3月に策定した「京都市民健康づくりプラン（第2次）」（以下「健康づくりプラン」という。）においては、「京都ならではの取組や強みを活かした健康づくりを市民ぐるみで推進し、いきいきと健やかな「笑顔・健康都市」をみんなで実現します」という基本理念のもと、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる期間、すなわち「健康寿命」を延伸し、平均寿命に近づけること※を全体目標に掲げ、取組を推進してきました。

- ※ 健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間
平均寿命：0歳児の生まれてから死ぬまでを平均した期間

健康長寿笑顔のまち・京都推進プランの策定

健康づくりプランについては、策定から約4年半が経過しており、この間、「健康長寿のまち・京都市民会議」の発足など、健康づくりに関する機運が高まっていることを受け、市民の健康づくりを京都ならではの「生活文化」や「地域のつながり」を通じて推進していく「健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン」として改定します。

なお、高齢者を対象とした「第7期京都市民長寿すこやかプラン」と全世代を対象とした「健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン」とを一体的に推進するなど、両プランを「健康長寿のまち・京都」を推進する両輪と位置付け、互いに連携を図ります。

- ※ 健康長寿笑顔のまち・京都推進プランは、健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画に位置付けるとともに、平成22年12月に市会の議決を経て策定した「はばたけ未来へ！京プラン」の分野別計画として策定します。

第2章 健康づくりの現状と課題

1 本市における人口及び疾病の状況

(1) 高齢化の状況

京都市推計人口によると、本市の高齢化率（65歳以上の人口割合）は、平成29年10月時点で、27.5%となっています。前回プラン策定時の高齢化率（平成24年10月時点）は、24.1%であり、約3%増加しており、高齢化が進んでいます。

また、平成28年度すこやかアンケート調査によると、高齢者の介護が必要となった原因について、骨折・転倒、関節疾患等の運動器機能の低下と心臓病、糖尿病等の生活習慣病が要因となっている人の割合が約70%を超えています。

(2) 本市における主な死因別の死亡者数

厚生労働省による平成28年人口動態調査では、本市における主な死因別の死亡者数、1位が悪性新生物（がん）、2位が心疾患、3位が肺炎、4位が脳血管疾患となっています。前回プラン策定時の主な死因別の死亡者数（平成23年調査）でも、同様の傾向となっています。

2 市民の健康に関する意識

健康づくりプランの見直しのため、平成29年6月に市民を対象として「健康に関する市民意識調査」を実施しました。

(1) 健康への関心

健康に関心がある人が約80%を超えており、市民全体としての関心が高いことが分かりました。一方、年代別では青年期（15歳～24歳）では関心がある割合が約60%となっています。

また、「健康への関心がある」と回答した方のうち健康のために普段から心がけていることについては、全項目で前回調査よりも割合が増加しています。特に「たばこを吸わない」が38.3%から51.6%と最も増加しています。男性では「なるべく体を動かす」、女性では「バランスよく食べる」が最も多くなっています。

(%)

| 設問 | 選択肢 | 今回調査 | 前回調査 |
|---------------------------------|--------------------|------|------|
| 健康のために普段の生活で心がけていること (複数回答可) | 食べすぎない又はカロリーを制限する | 46.3 | 35.6 |
| | バランスよく食べる | 58.2 | 47.5 |
| | 飲酒を控える | 30.9 | 22.3 |
| | たばこを吸わない | 51.6 | 38.3 |
| | なるべく体を動かす | 60.4 | 49.9 |
| | 十分な睡眠をとる | 50.9 | 48.7 |
| | 気分転換をする(ストレスを解消する) | 43.8 | 39.8 |
| | 丁寧に歯をみがく(※) | 44.3 | - |
| | 歯間ブラシや糸ようじを使用する | 34.9 | 24.2 |
| | 定期的に健(検)診を受ける(※) | 45.6 | - |
| その他 | 4.3 | 3.1 | |

(※) 今回調査からの新しい選択肢

(2) 運動に対する取組状況

過去1年間の運動の取組状況をみると、前回調査に比べ、運動を行っている人(「定期的に(週2回以上), 行っている」と「定期的ではないが, 行っている」)の割合が多くなっています。

(%)

| 設問 | 選択肢 | 今回調査 | 前回調査 |
|------------|---------------------|------|------|
| 運動に対する取組状況 | 定期的に(週2回以上), 行っている | 24.8 | 23.4 |
| | 定期的ではないが, 行っている | 27.9 | 21.0 |
| | 行っていないが, 今後行うつもりである | 18.4 | 23.3 |
| | 行っておらず, 今後行うつもりはない | 15.4 | 17.7 |

(3) 喫煙の状況

喫煙率は、前回調査に比べ少なくなっています。

(%)

| 設問 | 選択肢 | 今回調査 | 前回調査 |
|------|--------------------|------|------|
| 喫煙状況 | 吸っている | 12.3 | 17.6 |
| | 過去に吸っていたが, 今はやめている | 27.2 | 26.8 |
| | 吸ったことがない | 56.3 | 53.5 |

(4) 飲酒の状況

成人の飲酒状況については、前回調査に比べ、飲酒する人が少なくなっています。成人の多量飲酒者(1日当たり純アルコール60g(日本酒では約3合)を超える飲酒をする人)の割合は男性が4.4%, 女性が1.1%となっており、前回調査から半分以下の割合になっています。

(%)

| 設問 | 選択肢 | 今回調査 | 前回調査 |
|----------|------|------|------|
| 飲酒状況 | 飲む | 50.8 | 53.7 |
| | やめた | 2.6 | 2.3 |
| | 飲まない | 41.3 | 40.6 |
| 多量飲酒者の割合 | 男性 | 4.4 | 9.1 |
| | 女性 | 1.1 | 3.2 |

3 これまでの本市における取組状況

- 平成28年5月には、市民の健康づくりをより一層進めるため、京都の市民力・地域力を結集させ、市民ぐるみで健康長寿のまち・京都の取組を推進する運動組織として、市民団体、関係機関、民間企業等の参画の下、「健康長寿のまち・京都市民会議（以下「市民会議」という。）」が発足しました。（平成29年12月現在参画団体数 104団体）また、市民会議の発足に先立ち、平成27年6月「健康長寿のまち・京都庁内推進本部」を設置し、本市各局等の様々な事業に健康づくりを融合した取組を推進しています。
- また、生活習慣を構成する「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・こころの健康」、「歯と口の健康」、「喫煙」、「飲酒」の6つの要素について、取組を推進してきました。

4 健康づくりの課題に対する考え方

（1）長寿化の進展

- 高齢者の認知機能を含む身体機能や、日常生活をおくるために必要な生活機能、地域や人との交流をはじめとした社会的機能の低下を予防（フレイル予防）する観点からの健康づくりが求められます。
- このためには、市民一人ひとりが、若い世代から健康づくりの習慣を持ち、高齢期になっても介護予防に主体的に取り組み、趣味や特技等を通じて地域社会と積極的に交流することが大切です。
- また、高齢者をはじめとした地域住民が、地域の様々な活動の担い手として活躍し、地域の支え合いのなかで健康づくりに取り組んでいくことも求められます。

（2）健康増進の取組と生活習慣病の予防

- 意識調査の結果では、全体として、健康づくりの意識は高まっていますが、なかでも若い世代の意識が他の世代に比べ低くなっています。
- 健康を増進し、がん、心疾患、糖尿病などの生活習慣病を予防するためには、若い世代からの正しい生活習慣の確立と健康づくりが大切です。
また、生涯にわたる健康づくりは妊娠期（胎児期）から意識して取り組むことが重要です。
- 人と人とのつながりは健康づくりに効果があり、高齢期に地域社会と交流するためには、若い世代から地域とかかわりをもつことが大切です。
- 本市、関係機関・団体等は、市民の誰もが健康づくりに取り組める環境づくりを進める必要があります。
また、大学、民間企業等と連携することで民間の活力をいかして日常生活の中で健康づくりを意識し、楽しみながら取り組める環境づくりを目指します。

第3章 本市が目指す健康づくりの姿

1 基本理念

京都ならではの地域力・文化力の強みをいかした健康づくりを市民ぐるみで推進し、健康寿命※を延伸し、平均寿命へ近づけ、笑顔でいきいきと健やかな「健康長寿のまち・京都」をみんなで実現します。

※ 現在、国において算出方法等について検討が行われています。

2 計画期間

平成30～34年度

3 取組方針

健康づくりは、市民一人ひとりが正しい知識を持ち、自ら自覚し、自らの意志で生活習慣の行動変容を遂げなければ効果を上げることはできません。また、こうした個人の力とあわせて、社会全体としても、個人の主体的な健康づくりを支援していくことが重要です。

このため、以下の方針に基づき、取組を推進します。

(1) 市民が主役の健康づくり

人と人とのつながりは、健康づくりにつながります。

京都市では京都ならではの「生活文化」や「地域のつながり」を通じて、みんなと楽しみながら、体を動かし、食べて、休むといった健康づくりを市民の皆さまに提案します。提案内容は、「京都らしい健康づくりの提案～豊かで楽しく生きていくために～＜代表例＞」（P7）になります。

市民の上記提案の浸透度を把握するため、経年でアンケート調査を実施し、同調査により得られた浸透度の結果を健康長寿のまち・京都市民会議等に報告を行い、具体的な取組目標等を検討、設定します。

(2) 市民の健康づくりを支える環境づくり

本市、関係機関・団体等は以下の推進施策の柱に基づき、環境づくりを進めます。

＜推進施策の柱＞

- ① 京都らしいライフスタイルへの転換を促進することによる健康づくり
- ② 地域や人とのつながりのなかで進める健康づくり
- ③ 健康づくりに取り組める環境の整備

健康長寿笑顔のまち・京都推進プラン

京都らしい健康づくりの提案～豊かで楽しく生きていくために～ <代表例>

京都ならではの！

人と人とのつながりは、健康づくりにつながります。

京都市では京都ならではの「生活文化」や「地域のつながり」を通じて、みんなと楽しみながら、体を動かし、食べて、休むといった健康づくりを提案します。

真のワーク・ライフ・バランスを実践しましょう。

フレイル・オーラルフレイル対策を意識しましょう。

子ども・若者世代

働き・子育て世代

シニア・シルバー世代

京のまちの中の健康づくり

地蔵盆など行事に参加して地域を知りましょう。

学校や地域で悩みも相談できる仲間づくりをしましょう。

スポーツ少年団や地域のスポーツ活動に参加し、スポーツを楽しみましょう。

京の歴史文化・芸術を学び・体験しましょう。

子育てサークルやPTA活動で仲間づくりをしましょう。

自治会活動に参加しましょう。

将来に向けて、「地域とのかかわり」や「趣味づくり」を意識しましょう。

区民体育祭など市民スポーツを楽しみましょう。

まちを歩いて、京の歴史文化・芸術を楽しみましょう。

環境にやさしい、公共交通機関を利用しましょう。

ボランティア活動で地域の担い手になりましょう。

すこやかクラブで趣味や社会貢献をしましょう。

シルバー人材センターに登録して、自分に合った仕事をしてみましょう。

ねんりんピックに挑戦しましょう。

京の歴史・生活文化を次世代に伝えましょう。

朝食を欠食せず3食食べ、主食(ご飯・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆料理)、副菜(野菜料理)が揃ったバランスのとれた食事を心がけましょう。

旬の野菜・京の食材・行事食など、京の文化を取り入れた食生活を送りましょう。

ゆっくりよく噛んで食べましょう(目安はひとくち30回)。食後や寝る前は歯みがきをしましょう(目安は1日3回)。

成長期に必要なカルシウム(牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚など)をとりましょう。

生活習慣病予防のため、塩分は薄味を心がけ、野菜は1日350g以上とりましょう。

低栄養の予防のため、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆料理)をとり、水分補給をこまめにしましょう。

定期的に身体を動かしましょう。

地域の仲間と公園体操など体を動かしましょう。

積極的に運動に取り組み、運動の楽しさや爽快感を実感しましょう。

男性は、一日9,000歩 歩きましょう。
女性は、一日8,500歩 歩きましょう。

毎日、お口の体操をしましょう。

筋力アップで、ロコモ予防に取り組みましょう。

男性は、一日7,000歩 歩きましょう。
女性は、一日6,000歩 歩きましょう。

睡眠をしっかりとりましょう。

早寝・早起きをしましょう。

睡眠不足には30分以内の短い昼寝が効果的です。

休日には趣味などでリフレッシュしましょう。

日中しっかり動き、夜間の熟睡につなげましょう。

乳幼児健診、学校の健診などをもれなく受けましょう。

予防接種を受けましょう。

むし歯予防のため、フッ化物を利用しましょう。

がん検診、健康診断、歯科健診を定期的に行いましょう。症状がある時は早めに受診しましょう。

たばこは吸わない。飲酒は適量(一日あたり日本酒では1合程度)にしましょう。

第4章 市民の健康づくりを支える環境づくり

推進施策1 京都らしいライフスタイルへの転換を促進することによる健康づくり

京都らしい健康にも環境にもやさしいライフスタイルを普及することにより、毎日の生活を楽しむ中で望ましい生活習慣を身に付けられるよう取り組みます。

<主な取組>

○ 京都らしい健康づくりの実践を通じた健康づくり<新規>

日常生活の中で、市民に実践いただきたい「京都らしい健康づくり」を分かりやすく示したリーフレット等をいきいきポイント手帳の配布とあわせ、全ての小中学校、地域介護予防推進センター、保健福祉センターの保健師等専門職が地域に出向いた際など、様々な場所で配布し、全てのライフステージへ健康づくりの実践を促します。

○ いきいきポイント・いきいきアプリを活用した健康づくりの機会の創出<充実>

いきいきアプリでは、いきいきポイントをスマートフォン上で行うための機能に加え、ウォーキングを推奨する機能を設けます。同アプリの中でいきいきポイントの「毎日ポイント」として「京都らしい健康づくり」につながる代表的な行動を設定し、普及啓発を行います。

○ 京都ならではの「文化」のなかで取り組む健康づくり<新規>

京都の文化遺産をめぐるスタンプラリー機能を備えたスマートフォンアプリ「京都遺産めぐり」の活用や「明治150年・京都の奇跡プロジェクト」などを通じ、身近にある文化財や芸術にふれるとともに、衣食住、地域の絆など暮らしの中に息づく京都ならではの文化を大切に生活することを健康づくりに繋げていきます。

推進施策2 地域や人とのつながりの中で進める健康づくり

地域の中で、市民や民間団体等が周りの市民に健康づくりを働き掛け、自主的に健康づくりの輪を広げていく地域づくりを目指します。

① 地域や民間団体の自主的な健康づくりの取組の推進

<主な取組>

○ 地域における健康づくり事業<充実>

地域の健康課題を分析するなどして、保健福祉センターの保健師等職員が地域に出向いて、民間団体等との協力により、市民の自主的な健康づくりを支援し、健康づくりに取り組む地域づくりを目指します。

② 関係機関等との連携による健康づくりの推進

＜主な取組＞

- 「区民ふれあい事業」や「区民提案・共汗型まちづくり支援事業」など各区・支所の特色をいかした健康づくりの取組＜充実＞
- 大学，民間企業，商業施設，関係団体との共働による健康イベント等の開催＜充実＞
- 民間の活力を活用した健康づくりの取組推進の研究＜充実＞
- 地域介護予防推進センター等におけるフレイル（オーラルフレイル）対策を含む介護予防の推進
地域介護予防推進センター等において心身機能の低下を防ぐため，専門スタッフの指導による介護予防プログラムの提供，地域での自主的な介護予防に関する活動の支援などを行っていますが，フレイル対策についても意識し，取組を推進します。

③ 健康づくり活動に取り組むボランティア等の育成・支援

＜主な取組＞

- 多世代交流イベント等を活用した地域で健康づくり活動に取り組むボランティア等の交流＜充実＞
- 保健協議会をはじめとする関係団体の更なる活性化による地域主体の健康づくりの推進＜充実＞
- 健康づくりサポーターや食育指導員等の健康づくりの担い手の育成

④ 社会参加の推進と地域共生社会の実現に向けた取組

＜主な取組＞

- すこやかクラブ京都の活性化＜充実＞
- ボランティア活動の参加，シルバー人材センター事業の推進等を通じた社会参加の促進
高齢者をはじめ市民向けのボランティア講座の開催などにより，福祉ボランティアを育成，支援することで，福祉の担い手としての社会参加を促進します。また，高齢者の生きがいや就労の支援を推進するため，シルバー人材センター事業を推進します。
- 地域支え合い活動創出コーディネーターの活動等による生活支援サービスの創出
地域の住民団体，ボランティア団体等の様々な団体等に協力依頼を行うなど，生活支援サービス（サロンの設置等）を創出することで，様々な生活支援ニーズに応える地域づくりを推進します。

推進施策3 健康づくりに取り組める環境の整備

誰もが日々の暮らしの中で健康づくりを実践できる環境を整備するとともに、すべての人が一人ひとりの心身の状況に応じた健康づくりに取り組めるよう支援を行います。

① だれもが健康づくりに取り組めるしくみづくり

<主な取組>

- いきいきポイント・いきいきアプリを活用した健康づくり（再掲）
- みんなの健康づくり表彰制度（仮称）の創設<新規>
健康づくりの動機付けのため、日ごろから健康づくりに取り組んでいる個人・団体を表彰します。

② 心身の状態に応じた健康づくりの支援

<主な取組>

- フレイル（オーラルフレイル）対策を含む介護予防の推進<充実>
保健福祉センターや地域介護予防推進センターが中心となり、フレイル対策を含む介護予防の取組を推進します。

③ 身近な場所で健康診査を受けられる環境づくり・生活習慣病の重症化予防のための環境づくり

<主な取組>

- 特定健康診査等の受診率向上に向けた取組
- 糖尿病重症化予防の取組（京都市糖尿病重症化予防戦略会議の設置）<新規>
- 後期高齢者歯科健診の創設<新規>
- がん検診の受診率向上の取組<新規>
府が実施する調査を活用して、実態調査を行い、効果的な受診率向上の手段を検討していきます。
国において各種がん検診の受診率の目標値を50%と定めており、多くの自治体においても同様の目標値を掲げられることが見込まれるため、本市においても受診率50%を目標とします。

④ 子供の頃からの望ましい生活習慣の確立・健康づくり，生活習慣病予防のための環境づくり

健康づくりには、生活習慣を構成する6つの要素※を改善することが重要です。環境の整備においては、それぞれの要素を専門分野とする関係団体，関係機関等と連携のもと，取組を推進していきます。

※ ア 栄養・食生活，イ 身体活動・運動，ウ 休養・こころの健康，エ 歯と口の健康，オ 喫煙（たばこ），カ 飲酒

ア 栄養・食生活

「食」は、生命の維持に不可欠な営みであり、適切な「食」を営むことは、適正な体重を維持し、生活習慣病を予防することに繋がります。

本市では、重点的に栄養・食生活の取組を進めていくため、「健康長寿のまち・京都食育推進プラン」を策定しています。

同プランに基づき、一人ひとりの市民が「食」への関心を高め、適切な判断力を身につけるとともに、「食」を通して「人」、「家族」、「地域」、「世代」がつながり、すべての市民が生涯にわたって健康で心豊かに暮らすことを目指して取組を進めます。

イ 歯と口の健康

歯と口は、「食べる」「話す」といった生活における重要な機能や人生の楽しみを支えており、その健康を損なうことは、全身の健康に大きく影響を与えます。

歯と口の健康づくりは、歯と口の健康を守るだけでなく、全身の健康を守ります。

本市では、歯と口の健康づくりを重点的に取り組んでいくため、京都市口腔保健推進実施計画「歯ッピー・スマイル京都」を策定しています。

同計画に基づき、市民一人ひとりが歯と口の健康づくりに取り組み、生涯にわたって、しっかり噛んで食べ、健やかで心豊かに過ごせるよう取組を推進します。

ウ 身体活動・運動

①日常生活で身体を動かす量を増やすこと（ライフスタイルの視点）、②定期的な運動習慣を持つこと（エクササイズの視点）の2つの視点から、身体活動の活性化に取り組めます。

また、中年期以降は、運動器の衰えの対策として、ロコモティブシンドローム予防に取り組めます。

エ 休養・こころ

こころの健康を保つには、十分な睡眠をとって休養をしっかりするだけでなく、適度な運動をする、バランスのとれた栄養・食生活をおくる、悩みを話せる関係づくりのために人と人との交流を大切にすることもこころの休養につながります。

また、うつ病はこころの病の代表的なもので、自殺の背景にうつ病があると考えられています。

本市では、関連する計画として、「きょう いのち ほっとプラン（京都市自殺総合対策推進計画）」や「支えあうまち・京都ほほえみプラン（京都市障害者施策推進計画及び京都市障害者福祉計画）」を策定して取組を推進します。

オ 喫煙（たばこ）

喫煙は、吸う人本人だけでなく、周囲の人も含め健康被害があります。本市では、①受動喫煙の防止、②未成年者の喫煙防止、③妊産婦の喫煙防止、④成人の喫煙率の減少を基本的な方針として取組を進めます。

①については、国の受動喫煙防止対策の強化法案（健康増進法の改正）の内容を踏まえ、公共性の高い場所における適正な受動喫煙防止対策が推進されるよう各種関係団体と連携を図りながら一層推進します。また、法案の内容を踏まえ、目標を設定します。

カ 飲酒

本市では、①未成年者の飲酒防止、②妊産婦の飲酒防止、③飲酒習慣のある者に対する適正飲酒の推進を基本的な方針として取組を進めます。

第5章 推進体制

（1）健康長寿のまち・京都市民会議

京都の市民力・地域力を結集させ、市民ぐるみで健康長寿のまち・京都の取組を推進します。

（2）健康長寿のまち・京都庁内推進本部

全庁を挙げた本市施策の徹底した融合により市民の健康づくりを支える環境づくりを推進します。

（3）京都市民健康づくり推進会議

専門的な見地等から健康長寿笑顔のまち・京都推進プランを推進します。

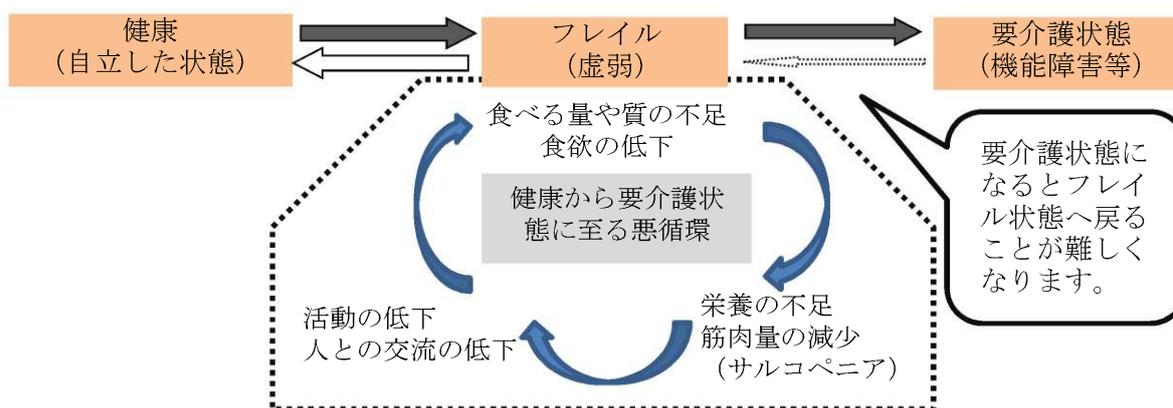
コラム フレイルについて

フレイルとは、日本老年医学会が提唱している言葉で、年齢を重ねることにより、からだやこころが弱った状態のことをいいます。多くの場合、フレイルを経て要介護状態になるとされています。

フレイルの状態では、食欲の低下により食べる量が減り、栄養の不足や筋肉量の低下をまねき、これが、日々の活動や人との交流が減り、食欲の低下につながるという悪循環を繰り返して要介護状態になります。

フレイルは、より早い段階で介護予防などの支援を受ければ、健康な状態に回復しやすいです。

もちろん、日頃から健康づくりに取り組んでいけば、フレイルの状態になりにくくなり、健康な状態をより長く維持することができます。



フレイルチェック項目

- 体重減少 (6か月で2~3kgの(意図しない)体重減少)
- 疲労感
- 筋力低下
- 歩行速度の低下
- 身体活動の低下

1つでも該当があればフレイル対策を意識しましょう！

フレイル(予防)対策について

フレイル(予防)対策には、下記の3つの取組が効果的と考えられています。

- ① 栄養・・・健康づくりは食事から、家族や友人などと一緒に1日3食しっかりと楽しく食べましょう。
しっかりと噛んで食べるため、歯と口の健康づくりに取り組みましょう。
- ② 体力・・・年齢を重ねると体力が落ちてきます。外出する機会を多く持ち、家の中でも意識的に体を動かしましょう。
- ③ 社会参加・・・外出して体を動かしたり、他の人と話して、笑ったり泣いたりすることは脳を刺激し健康づくりにつながります。