



特集 届け！健康長寿パワー

ねんりんピックを 楽しもう！

11月7日(土)から10日(火)に埼玉県内24市町で第38回ねんりんピック（全国健康福祉祭）が開催されます。所沢市では「スポーツウエルネス吹矢交流大会」が行われ、熱い戦いが繰り広げられます。

いつまでも健康でいきいきとした未来のため、ねんりんピックをきっかけに心身の健康づくりにつながる活動を始めてみませんか。

☎高齢者支援課 ☎ 2998-9120

のばそう！健康寿命

人生100年時代

健康を維持・向上させる健康づくりの取り組みはとても重要です。禁煙、食事、適切な体重維持、運動、睡眠、生きがいづくり、口腔ケアなどが大切です。

若い世代も含め、全ての方が「今から」「できることを少しずつ」取り組みを始めてみましょう。



所沢市の健康寿命

人口15万人以上の市町村で

県内
1位



健康寿命とは、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を指します。

埼玉県では、65歳に達した方が介護保険制度の「要介護2以上」になるまでの期間を「健康寿命」として算出しています。

所沢市の健康寿命は、男性18.33年、女性21.14年です(令和6年度データ)。過去10年間の推移では、男性は0.54年、女性は0.79年延びています。

埼玉県内の人口15万人以上の自治体で、所沢市は健康寿命第1位です。

スポーツで生き生き

ねんりんピック埼玉大会スポーツウエルネス吹矢代表選手にインタビューしました。



小峯 勝次さん

偶然の出会いから10年

仕事を定年退職してから、時間にゆとりができました。何かしたいと思い、知人に誘われたのがきっかけで始め、10年目になりました。やるからには少しでも上手になりたいという気持ちになって、生活に張り合いがでています。

医学的な根拠は分かりませんが、競技をしているせいかめったに体調を崩すことはありません。練習も楽しいですが、その後の一杯も楽しいです。



矢野 真由美さん

先輩に負けてられない

ずっとスポーツを始めたいと思っていて、きっかけを探していました。スポーツウエルネス吹矢のサークルを見学したら、自分よりずっと年上の方が生き生きと活動されていることに感銘を受けました。自分も負けていけないと思っています。

試合中は緊張することもありますが、自分の心と向き合う貴重な時間でもあります。スポーツを通じて、さまざまな年代の方と一生の仲間ができたのも嬉しいです。



芝間 伸剛さん

日常の中の刺激です

もともと吹矢を知っていて、興味を持っていました。ちょうど体験会が開催されていてやってみたら、面白くてはまってしまいました。

簡単そうな競技に見えますが、精神力・技術・体力のいずれも求められます。的に当たったときは、やった！という喜び、達成感や満足感があります。昇段試験を受けるときはとても緊張しますが、それも良い刺激です。楽しく体を動かしながら健康を維持して、なるべく長く続けていきたいです。