

# 人には第3の居場所が必要です

家庭や職場、学校とは違う第3の居場所。義務や必要性に縛られず、自分らしく過ごせる場所

無料あるいは、安い

食事や飲料が、提供されている

アクセスがしやすい、歩いていけるような場所

習慣的に集まってくる

フレンドリーで心地良い

古い友人も、新しい友人も見つかるようなところ

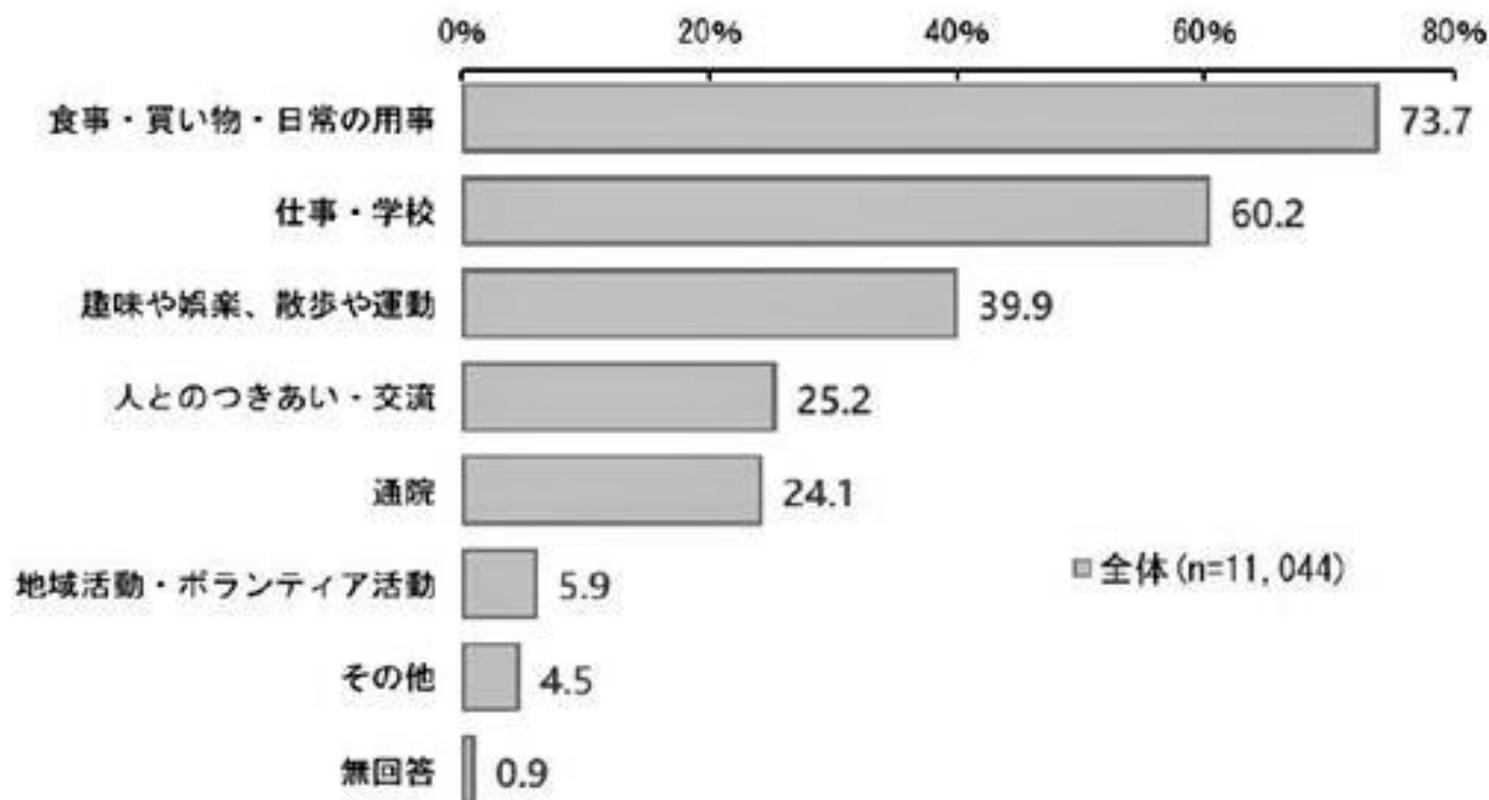
# 健康寿命を延ばす

『どうすれば、伸びるか、東北大のグループが'06年から11年間、高齢者を追跡した大規模調査の結果から、社会参加が健康寿命の延伸につながる可能性が示された。』

ボランティア、趣味、町内会や老人会などの地縁的活動の3種全てに年に数回以上参加した人は、いずれにも不参加だった人よりよりも、健康な時期が約5年間長かった。

辻さんは「運動やバランスのよい食事といった生活習慣病の改善で病気を防ぐことと、社会参加は両輪。どれも大切」と語る。』

朝日新聞 2022.5.14 「健康寿命を延ばすには」一部抜粋



【図1-29】週1～2日以上外出する人の外出目的【複数回答】  
「人々のつながりに関する基礎調査（令和3年）」令和4年4月内閣官房より