



2015 年市区町村別生命表（厚生労働省発表）より

順位	男性				女性			
	都道府県	市区町村	平均寿命		都道府県	市区町村	平均寿命	
1	神奈川県	横浜市 青葉区	83.3		沖縄県	中頭郡 北中城村	89.0	
2	神奈川県	川崎市 麻生区	83.1		沖縄県	中頭郡 中城村	88.8	
3	東京都	世田谷区	82.8		沖縄県	名護市	88.8	
4	神奈川県	横浜市 都筑区	82.7		神奈川県	川崎市 麻生区	88.6	
5	滋賀県	草津市	82.6		石川県	野々市市	88.6	
6	大阪府	吹田市	82.6		神奈川県	横浜市 都筑区	88.5	
7	大阪府	箕面市	82.5		熊本県	菊池郡 菊陽町	88.5	
8	長野県	大田市	82.5		東京都	世田谷区	88.5	
9	奈良県	生駒市	82.4		神奈川県	横浜市 青葉区	88.5	
10	神奈川県	川崎市 宮前区	82.4		神奈川県	川崎市 宮前区	88.4	

101	石川県	野々市市	81.8
-----	-----	------	------

（単位：年）



では、果たして市内にはこのような環境が整っているといえるのでしょうか。

①に関しては新鮮な食材をいつでも手に入れられる環境があること、②、③については自宅でも気軽に体を動かすことのできる取り組みを実践することや一緒にスポーツなどのレクリエーションを行うことのできる仲間を作ることが大切です。④については個人によって差はありますが、①②③を実践し、幸福感や満足感を得ることは、前向きな思考につながっていくと考えられます。

長寿につながる具体的な取り組みといえば、
①3食しっかりと食べること
②適度に運動すること
③趣味を持つこと
④物事を前向きに考えること
などが挙げられ、このような環境に身を置くことがよいとされています。

感謝の気持ちを忘れないこと

自分で作った野菜を食べること

亀田 清子さん (89 歳)

毎日、畑仕事をする

人とおしゃべりをする

1日に1回は外の空気を吸うこと

何でもよく食べる

一ノ谷 君子さん (94 歳)

長寿の皆さんに聞いた 元気の秘訣

できることは自分ですること

好き嫌いせずに食べる

石川 久雄さん (85 歳)

清水 美代子さん (90 歳)

健康クラブに30年通って体操したこと

笑顔で前向きに生活すること

全国第5位、長寿のまち！

これは厚生労働省が今年4月に公表した「2015年市区町村別生命表」で明らかになった、市内に住む男女の平均寿命です。男女とも県内では第1位、女性については全国1888市区町村（一部除く）のうち第5位という結果になっています。

なぜ、野々市に住む人は長く元気に生きることができているのでしょうか。野々市流の長寿の秘訣を探してみました。

まず、長寿には遺伝子情報など自分ではどうすることもできない要因も含まれていますが、食生活や運動習慣など、普段の生活環境や習慣といった要素も非常に重要と考えられています。

女性 88・6歳
男性 81・8歳

平均寿命で
女性 は 全国5位
男女とも県内1位

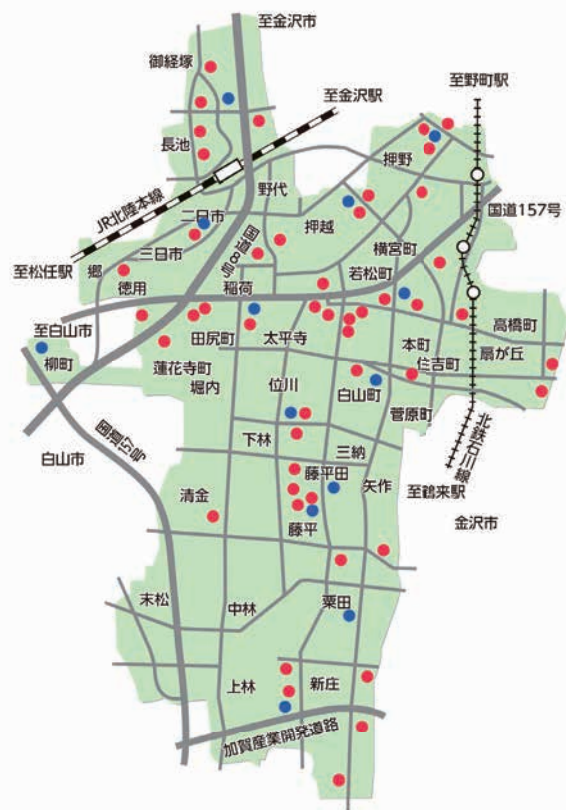
買い物がいやしく 医療も受けやすい環境

野々市市は面積が13・56平方キロメートルと非常に狭く、その中に10以上のスーパーマーケットと約50の医療施設があります。また、飲食店やコンビニエンスストア、薬局も多数存在しています。このことから、食料品を手に入れたり、医療を受けるといった点で非常に便利で優れていることが分かります。

また、市民の特定健診やがん検診の受診率が高いのも野々市市の特徴です。特に胃がん、肺がん、大腸がん検診では県内1位の受診率となっていて、市民の健康意識が高いことが伺えます。

さらに、野々市市は要介護認定者1人あたりの高齢者居住施設数が県内で最も多くなっています。このことから、介護が必要な人にとっても住みやすい環境が整っているといえます。

市内のスーパーマーケットや病院の配置図



- スーパーマーケットなど
- 病院など

市民の移動を支える

コミュニティバス 「のっティ」

市内を移動する際の重要な交通手段として、平成15年9月に運行を開始したコミュニティバス「のっティ」。市内を網羅して走るのっティは中央・西部・南部・北部の4ルートが存在し、通勤や通学、買い物などで幅広い年代に利用されています。

各ルートとも45分で1周、料金も1回の乗車につき100円と利用しやすいのが特徴です。

そして、JR野々市駅南口と公立松任石川中央病院を1日7往復するシャトルバス「のんキー」。体調が優れないときは、のんキーを利用して病院に行くことができます。

このように、市内では自動車の運転ができない人でも、のっティやのんキーを利用することで容易に目的地へ移動することができ環境が整っているといえます。

市老人クラブ連合会の取り組み

家にいるとき、椅子やこたつでいつい座りっぱなしになっていませんか。海外の研究では座っている時間の長い人ほど寿命が短くなるという結果が報告されています。そして、日本は座っている時間が特に長い国だそうです。

そんな座りっぱなしの状況を改善すべく、市老人クラブ連合会が取り組むのが「STAND UP 301」です。この運動は、家にいるときでも30分に1回は立ち上がろうというものです。30分に1回立ち上がることで足腰の衰えを防いだり、血液の流れを良くして脳梗塞などを予防する効果が期待できます。

STAND UP 301はテレビの全国番組や新聞でも取り上げられていて、野々市が全国に自慢できる取り組みの1つとなっています。皆さんも普段の生活の中で、30分に1回は立ち上がることを意識してみよう！



市老人クラブ連合会会長
西村 弘氏

市老人クラブ連合会としては、毎年5月に老人クラブ連合会運動会、10月にグラウンドゴルフ大会を開催しています。大会には市内4つの老人会から多くの参加者があり、地区を越えての交流が生まれています。健康面を考えると、老人会やサークルなどに参加することは大切ですが、家にいるときにどのような行動を取るかも重要です。昔に比べて、テレビや部屋の電気はリモコン一つで操作できる場合が多く、家にいても座りっぱなしになっていることが増えていると思います。

そこで、連合会が市と協力して取り組み始めたのが「STAND UP 301」です。この運動のよい所は、誰でもどこでも取り組むことができ、習慣にすることが簡単な点です。連合会の会合では30分ごとに休憩を入れ、立ち上がってストレッチなどを行っています。また、ポスターを市内の施設や店舗に掲示して、自宅でも立ち上がることを広く呼びかけています。

私自身が感じることは、「野々市市民は他市町に比べて各々の意識が非常に高く、地域の活動やボランティアに積極的に参加する人が多い」ということです。健康や社会参加への意識が高い市民がSTAND UP 301に取り組むことで、さらに高い効果が得られるのではないのでしょうか。

高齢者が最期の時まで健康で元気にいられるよう、これからも連合会として取り組みを進めていきたいと思っています。

老人会で仲間を増やしませんか

老人会は60歳以上なら誰でも入会できます（体験入会可）。市内には百働会・健寿会・松寿会・天寿会の4つの老人会があり、グラウンドゴルフ大会や温泉旅行に加え、ごみ拾いや草むしりなどさまざまな活動が展開されています。

あなたの参加をたくさんの楽しい仲間が待っています。

申 市老人クラブ連合会事務局 ☎ 246-0112



市老人クラブ連合会が作成した
STAND UP 301 のポスター



のっティはとっても便利☆
どんどん利用してね！



地域全体で健康増進を 「地域サロン」

皆さんは地域サロンの存在を知っていますか。地域サロンとは市内公民館や集会所などを拠点に活動する、健康維持と介護予防を目的とした集まりで、現在は21団体が活動しています。

サロンによって活動内容はさまざまですが、市が推奨する「ののいちおたっしや体操」やサロン独自のストレッチなどを行うほか、お茶会やカラオケ大会といったメンバーの交流を深める楽しい企画を実施することもあります。

このように、地域サロンでは健康維持を目的とした適度な運動に加え、近所の人とコミュニケーションを取る機会が得られるため、体はもちろん、心の健康増進も期待できますね。

今回は百働会いきいきサロン、二日市町健康サロンの2カ所での活動を紹介します。

衰えぬ好奇心

「寿大学校・大学院」

野々市寿大学校・大学院は60歳以上の市民を対象とした学校で、歴史、文学、健康、暮らしに役立つ知識などを学ぶ場所です。

32年目を迎えた今年は、大学校に50人、大学院に218人が入校し、意欲的に学習しています。受講生の平均年齢は74・4歳で、中には89歳の受講生も元気に活動しています。

大学校では教養・健康・暮らしをテーマに年間22回の講座を実施し、ヨガ体験や理科教室、高齢者の人権などさまざまな内容を学びます。大学院は大学校を卒業した生徒を対象とし、ちぎり絵や園芸、書など8つのコースに分かれ、月に2回、専門分野の学習をしています。

年を取っても何かを学びたいという好奇心を持ち、挑戦し続けることは生きがいや趣味を持つことにつながります。寿大学での活動も長寿の要因の1つといえるでしょう。

百働会いきいきサロン



百働会いきいきサロンには現在、65～90歳の33人が所属しています。月に2回、ストレッチやラジオ体操などで体を動かしているおかげで、メンバーはみんな健康を保っています。また、運動の後にはコーヒーを飲みながらおしゃべりをしたり、一緒に食事をして、交流を深めています。メンバー同士の仲がよく、常に笑顔が絶えないサロンで、みんないきいきと活動していますよ！

二日市町健康サロン



二日市町健康サロンは70～94歳の12人で活動しています。月に2回、ラジオ体操やゴムを使ったおたっしや体操で体を動かしています。一人で体を動かすのはつらくても、みんなで集まれば不思議と動くことができます。また、体操の後にはお茶やお菓子を食べながら楽しく交流します。体も心も健康になりますよ。愉快的なメンバーが多く、常に明るい雰囲気です。

園芸



園芸コースには20人が参加し、福田先生の指導を受けながら市内の畑でカブやダイコン、ホウレンソウなどさまざまな野菜を育てています。野菜は天候など環境の影響を大きく受けるので育てるのが難しいですが、うまく育てられたときは大きな達成感があります。また、野菜作りは頭も体も使うので、健康にもよいです。畑で取れた野菜を使って鍋やバーベキューをして、楽しく交流しています。

☎ 中央公民館 ☎ 248-0521

健康体操ストレッチ ピラティス



健康体操ストレッチ・ピラティスコースはカレードを拠点に64人が活動しています。講師の蒲先生は体操やダンス、ヨガなど豊富な内容で指導するほか、知識面でも生徒に多くを教えています。手芸や俳句など他にもサークル活動を行っているメンバーも多く、休憩時間には趣味の話などをして盛り上がります。心身の両面で活発な体験のできるコースとなっています。

コーラス



コーラスコースには50人の生徒が所属し、カレードの音楽スタジオで活動しています。年に数回は合唱を披露する機会があり、現在は11月のマナビィフェスタでの発表に向けて、講師の朝倉先生から多くを学びながら一生懸命練習しています。歌が大好きなメンバーばかりで、コーラスするのは本当に楽しいですよ。休憩時間や練習後にはおしゃべりが絶えず、和気あいあいと活動しています。

地域サロンに参加したい人、 興味のある人はこちら！

本町地区地域包括支援センター ☎ 246-8005
富奥地区地域包括支援センター ☎ 248-7676
郷・押野地区地域包括支援センター ☎ 294-6547



一緒に健康な体を作りましょう！

野々市市の長寿の秘訣

長距離の移動をしなくても新鮮な食料が手に入り、医療施設も充実する野々市市。狭い市域を活かした便利なまちとなっています。

それに加え、地域のお年寄りの健康を促進する地域サロンの存在や市老人クラブ連合会の「STAND UP 301」にも見られるように、年を取っても元気でいられるような工夫を凝らした取り組みがあります。

これらの活動に取り組むことでさまざまな人と出会い、交流する機会が得られます。人との交流は、単に体の健康を維持するだけでなく、心の健康にも役立つことでしょう。

このように、野々市には肉体的な健康はもちろん、精神的な健康を促す環境が整っているといえます。この環境こそが、全国でも上位となる長寿の秘訣ではないでしょうか。

市民の皆さんが住み慣れたまちでいつまでも楽しく普通の暮らしを続けられるよう、市はこれからも皆さんの健康を増進するための取り組みを続けていきます。