

# 社会的孤立は健康に悪影響

すべての世代に影響しています

何処に行くか迷ったら、  
プラザに来てね！



保健師：大岡睦子

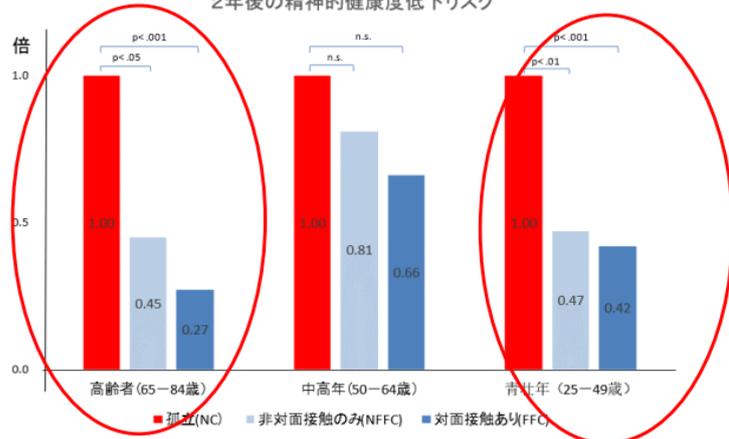
人との接触無し(NC)に比べて、対面接触(FFC)比対面接触(NFFC)が精神的健康の悪化のリスクを低減させることが分かりました。

短い時間でも、直接会って話をすることで健康の維持が図れます。

コロナ禍でもできることを見つけて、一人で家にいる時間を少なくしましょう！

どの世代でも孤立している人は、精神健康状態と主観的健康感が低下しやすい

2年後の精神的健康度低下リスク



2016年と2018年の精神的健康度(よくうつ・不安感に影響する)低下リスクを比較しました

各種教室やヘルシーラリーを利用してください

ヘルシーラリー

プラザでスタンプカードをゲット！！しましょう

プラザに来るたびにかわいいスタンプを押します！自分が歩いた記録が一目でわかります！！運動・食事・脳トレなど、お役立ち情報を取り揃えています！お家で活かしてください。

各種教室

いろんな教室に参加してみましょう

毎月5日に申し込みます。健康増進に役立つ内容のものばかりです。参加者同士のつながりもできますよ。ボランティアのきっかけづくりにもなります。運動のいい機会にもなりますよ。

