



▲駅前の駐輪場での自転車整理

現在、一人暮らしをされておられますが、食事は、小さい頃に母親を亡くした経験から、自炊することもあまり苦にならないという



▲若い頃は陸上競技をされていたこともあり足には自信がありますと話す西野さん

現在の活動は約20年間携わって
おられる「ちんもペテラン」。始めた
当時（旧水口町）は、放置されて
いる自転車を回収し、車体番号や



元気の秘訣は

『人との繋がり』

西野 勉さん（水口町在住 88歳）

防犯登録番号等から警察との連携
で、持ち主への引渡しまでを行って
いました。
年間約20回の活動の中では、2
人ペアになり駅前駐輪場での自転
車整理や市内全域での放置自転車
の回収に現場まで向かうこと。盗
難にあったかと思っていた自転車
が返ったときの持ち主からの感謝の
言葉が一番の励みになりますとい
うことです。

また、近隣地区のゲートボール
の練習や、大会にも積極的に参加
され、「シルバー人材センター」で
次の就労口を考えることや、ゲー
トボールなどを通じ人と話すこと
で、人とのつながりをもつというこ
とが生きていであり、健康の秘訣
ではないでしょうか。

人生100年時代を迎える中、60歳以上の
入会率が全国で10位以内に入るとい
う甲賀市
シルバー人材センターに登録し活動
されている
西野勉さんも生涯現役をめざし元
気を発信して
いるお一人です。

地域のためにいつも ありがとうございます!

観光ボランティアガイドは旧甲南町時代
から約20年間努めておられるペテランです。
定年退職された後、自分が住んでいる
地域のことを意外に知らず、改めて地域
の良いところを見つけ、できればここに住
んでほしいという思いを以前から抱いてい
たとのこと。独学で甲南町の歴史などを
1年ほど勉強された後、現在の観光ガイ
ドへ。これまでの経験から今では歴史的な
話だけではなく、時には道端に咲く花や
生活などの話も交えながら、人と人との
触れ合いを大切に訪れた方を元気にされ
ているお一人です。

日頃の活動としては、通常の申し込み
があった場合のガイドに加え、毎月第1
日曜日にJR甲南駅で「まちづけガイド」
をされておられ、遠方では、秋田県から
も来られるとか。
市外から訪れる方からは、「忍者や信楽
焼はもちろん有名ですが、甲賀市は自然
が豊かで高低差が少なく平坦な地域であ
り、歩くには最適」との意見が多いとい
うことでした。お昼には一緒に弁当を囲み
話し込むことも楽しみのひとつのこと。
健康については「特に意識はしていま
せんが、毎日新聞を1時間ほどかけて読
み、何にでも興味を持ち、頭で考えること
も健康を維持しているひとつではないでし
ょうか、自己満足ですけどね。」



▲マップを前にガイドでの秘訣を話す岡崎さん



健康の秘訣は 『何にでも興味をもつこと』

岡崎 幸男さん（甲南町在住 78歳）

忍びの里「こうなん観光
ボランティアガイド」として
活動されている岡崎幸男
さんは甲賀市から元気を
発信しているお一人です。

元気を発信中!!

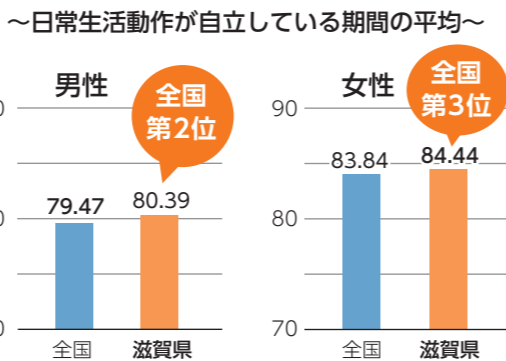
～元気に
いこうか!～

表の結果から見えてくるのは「平均寿
命」と「健康寿命」の差、すなわち日常
生活での健康ではない期間です。滋賀県
において比べてみるとその差は、男性が
1.39年、女性が3.13年ということにな
ります。健康であるうちは「健康寿命」
という言葉はあまり意識せず、加齢に伴
う身体の衰えや、病気になって始めて健
康であることの大切さに気づくこともあ
ると思います。

平均寿命と健康寿命との差をできる限
り少なくすることで、家庭で負担がかか
る医療費や介護費が抑えられ、結果とし
て誰もが健康で生き生きと暮らせること
につながります。

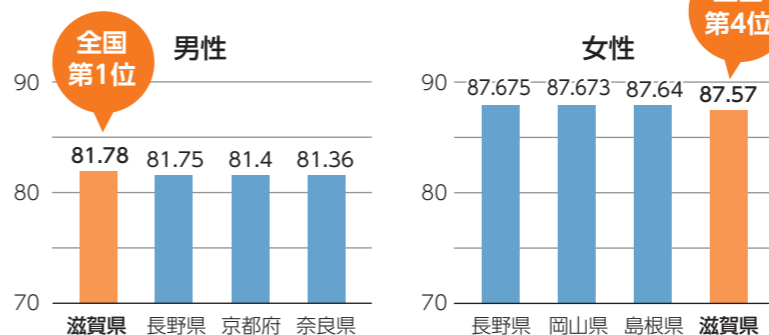
市内でさまざまな活動を通じて生涯現
役を実践されている方にお話を伺うこと
も、健康維持や向上への取り組みを紹
介します。

●滋賀県の健康寿命● (単位: 歳)



【公表機関: 厚生労働省・厚生労働科学研究 出典: 滋賀県ホームページより】

●平均寿命ランキング● (単位: 歳)



【参考: 厚生労働省平成27年都道府県別生命表の概況 ※2015年のデータを元に作成】

厚生労働省が公表した都道府県平均
寿命ランキングでは、滋賀県が、男性全
国1位、女性同4位という結果でした。
この結果にはさまざまな要因が考えら
れますが、高齢化がますます進む中に
あって、生涯を健康で元気に過ごすこと
について改めて考えてみましょう!

最近平均寿命と併せて注目されている
のが「健康寿命」です。
健康寿命とは、医療や介護に頼らず、
自立して過ごす期間のことです。