

今日から
取り組む

健康長寿さ・か・え

栄区の皆さんがますます長く健康で過ごすために、栄区役所では、「健康長寿さ・か・え」として、大切な4つの柱「運動・口腔・栄養・社会参加」の取組を進めています。



令和元年度栄区健康状態実態調査 概要

- 目的：栄区の中高齢者が抱える課題や生活実態を明らかにするため（東京都健康長寿医療センターと共同で調査を実施）
- 対象・人数：55歳～84歳までの栄区居住者 12,600名（55-64歳、65-74歳、75-84歳の区分・性別層化無作為抽出）
- 期間：令和元年10月8日～11月8日
- 方法：郵送で配布・回収
- 回収率：73.0%

栄区 健康長寿

検索

健康状態実態調査の
詳細はこちら▶



令和6年度栄区地域福祉保健計画区民アンケート調査 概要

- 目的：第5期栄区地域福祉保健計画（期間：令和8年度～令和12年度）の策定に役立てる資料として活用するため
- 対象・人数：18歳以上の栄区居住者 3,000名（無作為抽出）
- 期間：令和6年9月24日～10月31日
- 方法：郵送で配布・回収、またはインターネット回答
- 回収率：46.8%

栄区 地域福祉保健計画 アンケート

検索

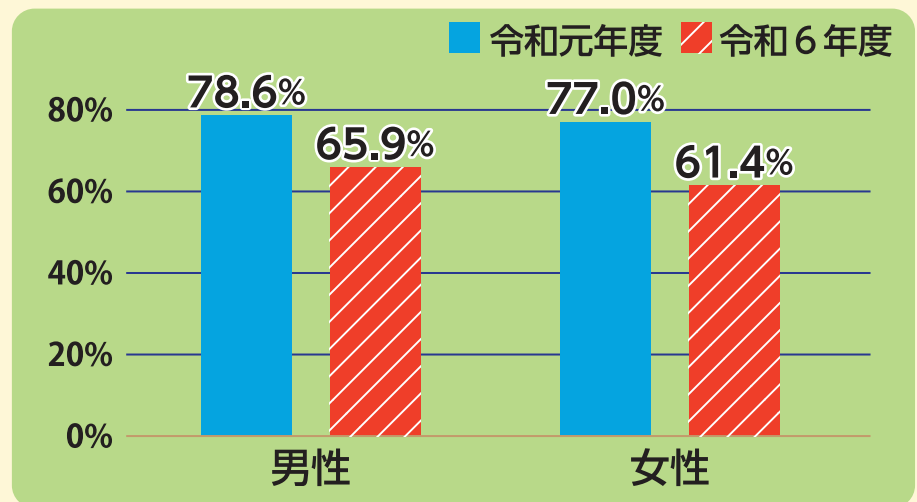
地域福祉保健計画
区民アンケート調査の
詳細はこちら▶



<注意>上記両調査は、調査のサンプル数が異なります。

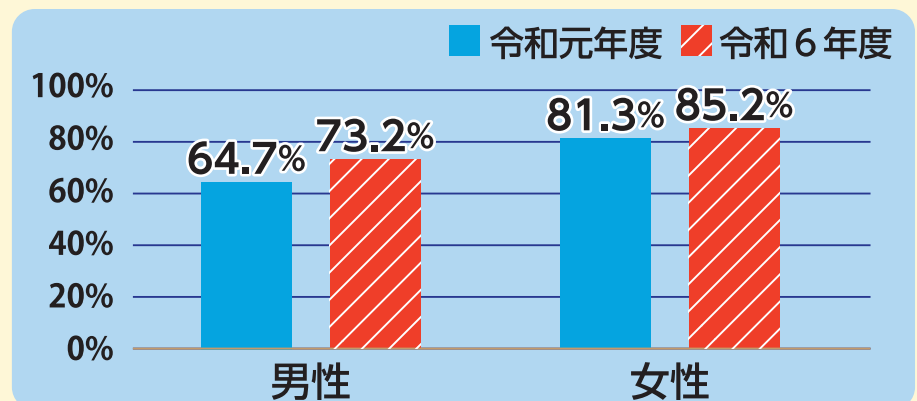
運動

ウォーキングなどの運動を
週に1回以上している人の
割合です。（65～84歳）



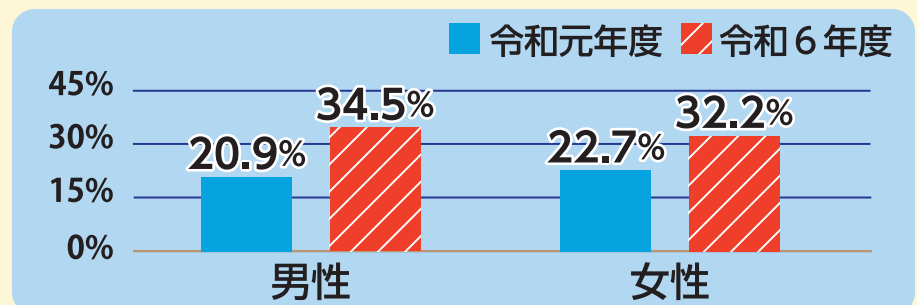
口腔

かかりつけ歯科医がある人の
割合です。（55～64歳）



オーラルフレイルに該当して
いる人の割合です。
（65～84歳）

※オーラルフレイルとは、ささいな衰えから
始まる「お口の虚弱」



栄養



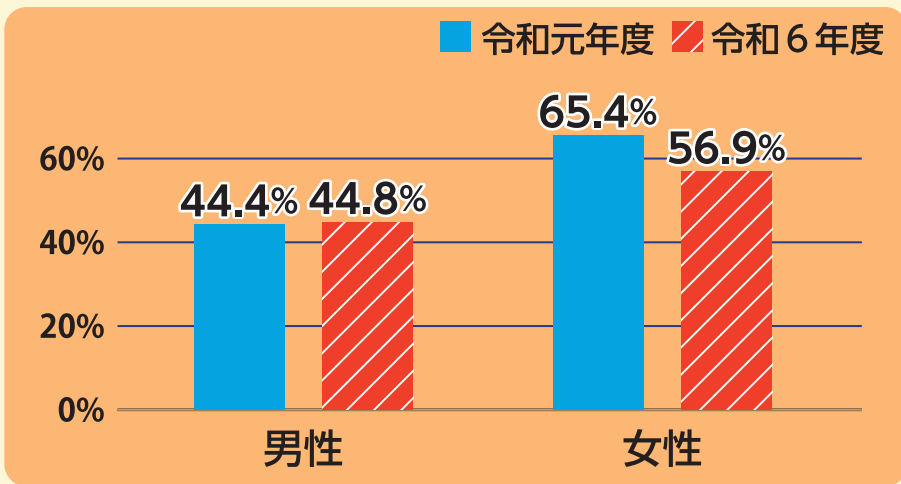
次の 10 食品群のうち、
毎日 4 品目以上摂取している
人の割合です。(65 ～ 84 歳)

合言葉は「さあにぎやかにいただく」



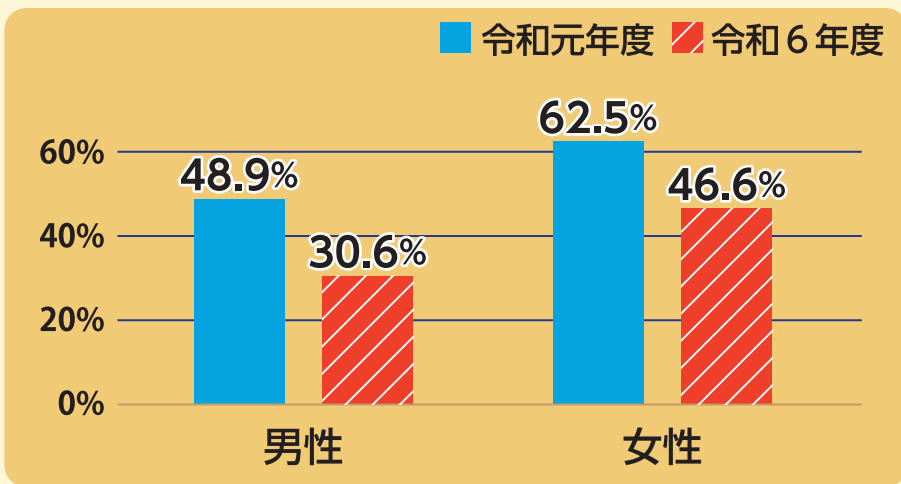
※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する 10 の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所



社会参加

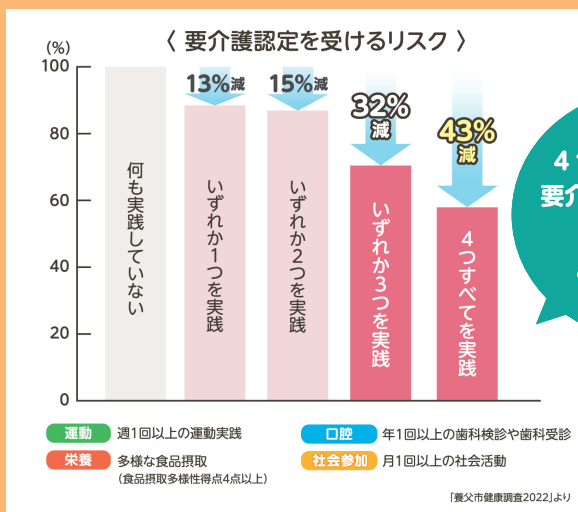
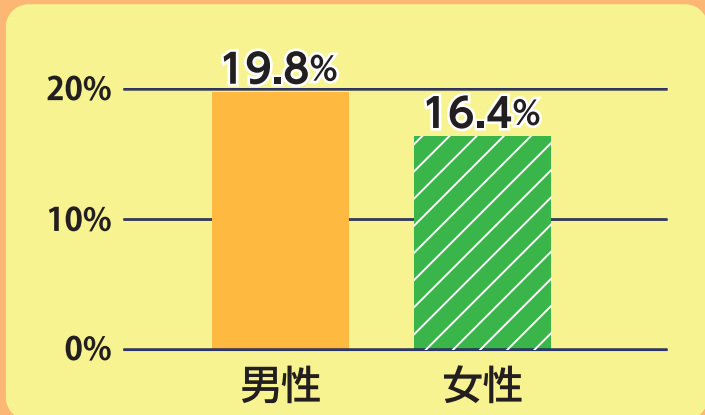
月に 1 回以上社会活動に
参加している人の割合です。
(65 ～ 84 歳)



今日から取り組むフレイル予防！

～ 4 つの柱（運動・口腔・栄養・社会参加）の取組実践～

▼栄区民のフレイルに該当している人の
割合です。(令和6年度 65 ～ 84 歳)



4 つの柱の取組実践に加え、「こころの健康」「認知機能の維持」「健康と医療」
に関する 3 つの取組も大切です！

4つの柱

+

3つの取組

の詳細はこちら▶

