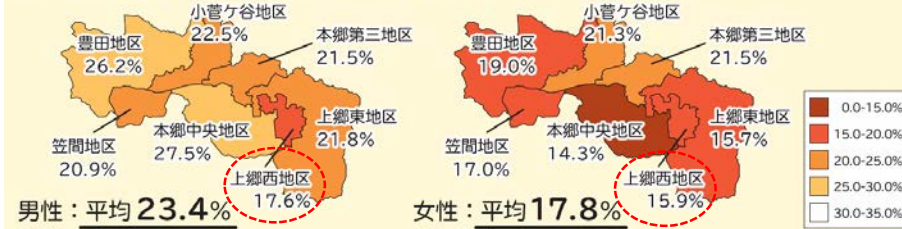


# 栄区民の健康状態実態調査～フレイルに関連する要因は？～（上郷西地区の結果）

## ● 栄区のフレイル該当率

65-84歳のフレイル該当率です。色が濃いほど該当率が低いことを示します。該当率は地区によって異なり、特に女性で低いようです。



## ～調査結果項目からみるフレイルの促進・予防要因分析について～

《表の見方について》

- ◎「**↓** (赤)」は、フレイルを予防する要因であることを示します。
- ◎「**↑** (青)」は、フレイルを促進する要因であることを示します。
- ◎ 矢印がある項目が、フレイル予防のターゲットです。  
矢印の数は1本よりも2本の方がより関連が強いことを示します。
- ◎「**-**」は統計学的な関連がないことを示します。

## 55～84歳[全体]

結果説明

- ・ 自分は“健康である”と感じている、週1回以上運動している、多様な食品を食べている、月1回以上社会参加している人では、フレイル該当率が低い結果でした。
- ・ 逆に、脳卒中がある、喫煙している、抑うつ気味、腰痛がある、歩行や階段昇降が難しい、家族以外の人との交流が乏しい（週1回未満の）人では、フレイル該当率が高い結果でした。

項目	傾向	項目	傾向
体格	やせすぎ	心理	主観的健康感 (良好) ↓↓
	ふとりすぎ	抑うつ感 (あり)	↑↑
既往歴	高血圧	関節	腰痛 (あり) ↑↑
	脂質異常症	膝痛 (あり)	-
	心臓病	運動	移動能力 (制限あり) ↑↑
	脳卒中	運動習慣 (あり)	↓↓
	糖尿病	食習慣	多様な食品摂取(4つ以上) ↓↓
生活習慣	飲酒 (あり)	孤食 (あり)	-
	喫煙 (あり)	社会	社会活動 (あり) ↓↓
	睡眠 (短すぎ)	社会的孤立 (あり)	↑↑
	睡眠 (長すぎ)		

性別、年齢、家族構成、教育歴、等価所得で統計学的に調整した分析

## ① 55～64歳

※この地区では55～64歳の調査結果数が少ないことから、統計上の解析が行えないため、分析結果の掲載がありません。

健康長寿に大切な3つの視点

**運動**

運動を習慣づけ、筋力を保つようにしましょう!

**社会参加**

家にこもらず外に出よう!

**栄養**

いろいろ食べて栄養をしっかりとろう!

**健康長寿さ・か・え**

健康長寿さ・か・えロゴマーク

**地域みんなで取り組もう!**

**健康長寿さ・か・え**

## ② 65～84歳

栄区民の健康状態実態調査2019より

項目	傾向	項目	傾向
体格	やせすぎ	心理	主観的健康感 (良好) ↓↓
	ふとりすぎ	抑うつ感 (あり)	↑
既往歴	高血圧	関節	腰痛 (あり) ↑↑
	脂質異常症	膝痛 (あり)	-
	心臓病	運動	移動能力 (制限あり) ↑↑
	脳卒中	運動習慣 (あり)	↓↓
	糖尿病	食習慣	多様な食品摂取(4つ以上) ↓↓
生活習慣	飲酒 (あり)	孤食 (あり)	-
	喫煙 (あり)	社会	社会活動 (あり) ↓↓
	睡眠 (短すぎ)	社会的孤立 (あり)	↑↑
	睡眠 (長すぎ)		

性別、年齢、家族構成、教育歴、等価所得で統計学的に調整した分析

実践の  
ワンポイント!

喫煙と腰痛がある人では、フレイル該当率が高いことが示されました。脳卒中もフレイルの要因となっています。コロナ禍では身体を動かす機会が減少したり、座っている時間が長くなることから、腰痛が増えています。ときどき腰を回すだけでも腰痛予防に効果的です。また、「基本のストレッチ、筋力運動」も実践してみましょう。