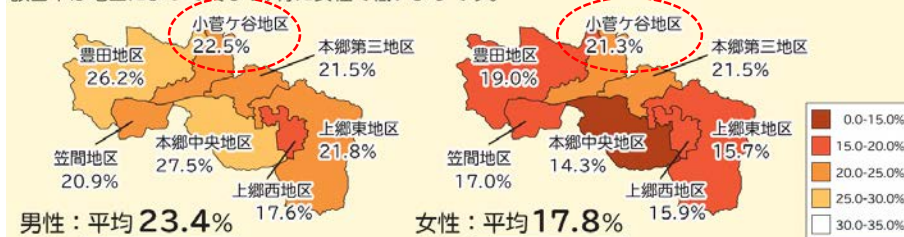


栄区民の健康状態実態調査～フレイルに関連する要因は？～（小菅ヶ谷地区の結果）

● 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。



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、ふとりすぎ、脳卒中がある、睡眠時間が10時間以上、抑うつ気味、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。

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

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

～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。

① 55～64歳

栄区民の健康状態実態調査2019より

生活習慣	該当率	社会	社会的孤立 (あり)	結果
睡眠 (短すぎ)	↑↑	社会	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	
既往歴		運動	運動習慣 (あり)	↓↓
脳卒中	-	運動	移動能力 (制限あり)	↑↑
心臓病	-	関節	膝痛 (あり)	-
脂質異常症	-	関節	腰痛 (あり)	-
高血圧	-	心理	抑うつ感 (あり)	↑↑
ふとりすぎ	-	心理	主観的健康感 (良好)	↓↓
やせすぎ	-			

② 65～84歳

栄区民の健康状態実態調査2019より

生活習慣	該当率	社会	社会的孤立 (あり)	結果
睡眠 (短すぎ)	-	社会	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	
既往歴		運動	運動習慣 (あり)	↓↓
脳卒中	↑	運動	移動能力 (制限あり)	↑↑
心臓病	-	関節	膝痛 (あり)	↑
脂質異常症	-	関節	腰痛 (あり)	-
高血圧	-	心理	抑うつ感 (あり)	↑↑
ふとりすぎ	↑↑	心理	主観的健康感 (良好)	↓↓
やせすぎ	-			

実践の
ワンポイント!

この年代特有の要因として、睡眠時間が短い（6時間未満の）人では、フレイル該当率が高い結果でした。適切な睡眠時間の確保やストレスの解消に努めましょう。

実践の
ワンポイント!

孤食の人ではフレイルの該当率が高いことが示されました。ふとりすぎは、疾病や関節痛などを通して、フレイルの該当率を高めます。体重の変化にも気をつけましょう。