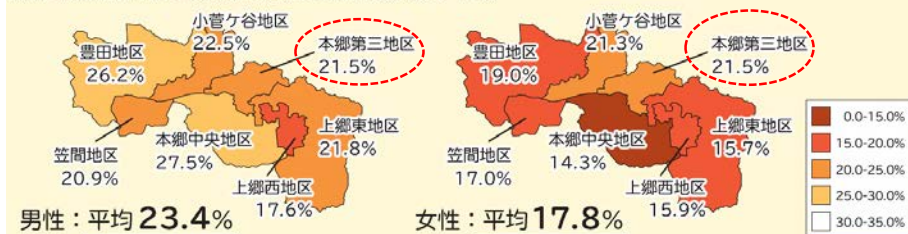


栄区民の健康状態実態調査～フレイルに関連する要因は？～（本郷第三地区の結果）

● 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、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、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）人では、フレイル該当率が高い結果でした。

生活習慣	項目	結果	心理	項目	結果
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	-		多様な食品摂取 (4つ以上)	-
生活習慣	飲酒 (あり)	-	食習慣	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

栄区民の健康状態実態調査2019より

生活習慣	項目	結果	心理	項目	結果
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	-		多様な食品摂取 (4つ以上)	-
生活習慣	飲酒 (あり)	-	食習慣	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

② 65～84歳

栄区民の健康状態実態調査2019より

生活習慣	項目	結果	心理	項目	結果
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	-		多様な食品摂取 (4つ以上)	-
生活習慣	飲酒 (あり)	↓	食習慣	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!

この年齢での腰痛・膝痛や歩行・階段昇降の困難感、フレイルの進行を特に早める要因です。太もも前面を中心とした簡単な筋力運動やストレッチがおすすめです。「基本のストレッチ、筋力運動」を実践してみましょう。

実践の
ワンポイント!

「飲酒」については、飲んだ方がよいということではありません。普段お酒を飲む人は適量をたしなみましょ。この地区では、共通して腰痛がある人ではフレイル該当率が高い傾向にありました。「基本のストレッチ、筋力運動」に簡単な腰痛体操が紹介されていますので、そちらも参考に実践してみてください。