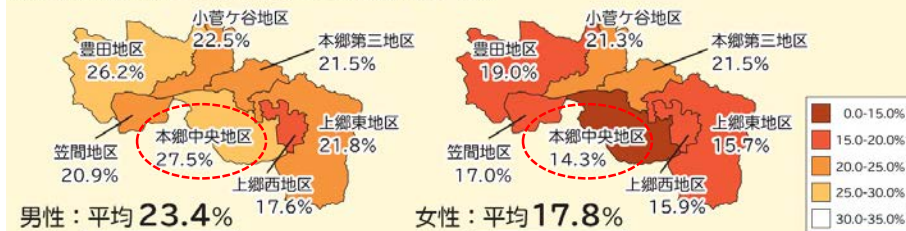


栄区民の健康状態実態調査～フレイルに関連する要因は？～（本郷中央地区の結果）

● 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、飲酒している人では、フレイル該当率が低い結果でした。
- ・ 逆に、糖尿病がある、抑うつ気味、ひざ痛がある、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	状態	影響	
体格	やせすぎ	—	
	ふとりすぎ	—	
既往歴	高血圧	—	
	脂質異常症	—	
	心臓病	—	
	脳卒中	—	
	糖尿病	↑	
	飲酒（あり）	↓	
生活習慣	喫煙（あり）	—	
	睡眠（短すぎ）	—	
	睡眠（長すぎ）	—	
心理	主観的健康感（良好）	↓↓	
	抑うつ感（あり）	↑↑	
	関節	腰痛（あり）	—
		膝痛（あり）	↑↑
運動	移動能力（制限あり）	↑↑	
	運動習慣（あり）	↓↓	
食習慣	多様な食品摂取（4つ以上）	↓	
	孤食（あり）	—	
社会	社会活動（あり）	↓↓	
	社会的孤立（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

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

② 65～84歳

栄区民の健康状態実態調査2019より

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

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。また、この年齢での膝痛や歩行・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。「基本のストレッチ、筋力運動」を参照し、ぜひ実践してみましょう。

実践の
ワンポイント!

糖尿病、喫煙がある人では、フレイル該当率が高い傾向にありました。膝痛・腰痛予防に効果的な筋力運動やストレッチを「基本の ストレッチ、筋力運動」に掲載していますので、そちらを実践してみましょう。