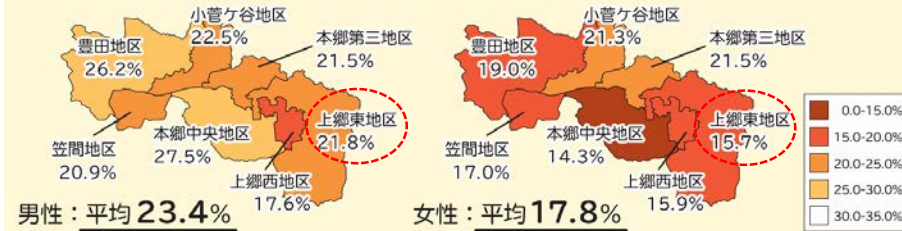


栄区民の健康状態実態調査～フレイルに関連する要因は？～（上郷東地区の結果）

● 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、脂質異常症がある、脳卒中がある、喫煙している、抑うつ気味、睡眠時間が10時間以上、腰痛がある、歩行や階段昇降が難しい、家族以外の人の交流が乏しい（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	健康感	フレイル
体格	やせすぎ -	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 -	腰痛 (あり)	↑↑
	脂質異常症 ↑↑	膝痛 (あり)	-
	心臓病 -	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) -	孤食 (あり)	-
	喫煙 (あり) ↑↑	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。



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

実践の
ワンポイント!

ふとりすぎと脂質異常症がある人では、フレイル該当率が高くなる傾向にありました。喫煙とあわせて、これらは生活習慣病発症にも影響する要因です。まずはしっかり禁煙すること、そして、脂っぽい食事を食べ過ぎないことに留意しましょう。定期的に体重をはかり、急激な増減がないか確認しましょう。

項目	傾向	健康感	フレイル
体格	やせすぎ ↑	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 -	腰痛 (あり)	-
	脂質異常症 ↑↑	膝痛 (あり)	-
	心臓病 -	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) -	孤食 (あり)	-
	喫煙 (あり) -	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