

地域みんなで取り組もう！ 健康長寿さ・か・え

栄区が健康長寿な区であることを知っていますか？(※)

これからも栄区の皆さんがますます長く健康で過ごすために、栄区役所では、「健康長寿さ・か・え」として、大切な4つの柱「運動・栄養・口腔・社会参加」の取組を進めています。

令和元年に初めて実施した、栄区の高齢者等の実態を把握する調査の結果をもとに、今後の生活を見直すきっかけとなるようなポイントを紹介します！

※ 栄区が健康長寿と言われる理由…

栄区は、高齢化率が31.0%(令和4年3月末時点)と横浜市内で最も高い一方で、要介護認定率は17.5%(令和4年3月末時点)と横浜市内の中でも低く、元気な高齢者が活躍していると言えます。

健康長寿に大切な4つの柱



栄区民の健康状態実態調査 概要

- 調査目的：栄区の中高齢者が抱える課題や生活実態を明らかにするために、栄区役所と東京都健康長寿医療センターが共同で実施
- 実施期間：令和元年10月8日～11月8日
- 実施方法：郵送配布、郵送回収
- 回収率：73.0%(9,204名)
- 対象：令和元年8月23日時点で栄区に在住する55～84歳までの男女12,600名を年齢階層(55-64歳、65-74歳、75-84歳)と性別によって層化無作為抽出

健康状態実態調査の詳細はこちら ▶

栄区 健康長寿

検索

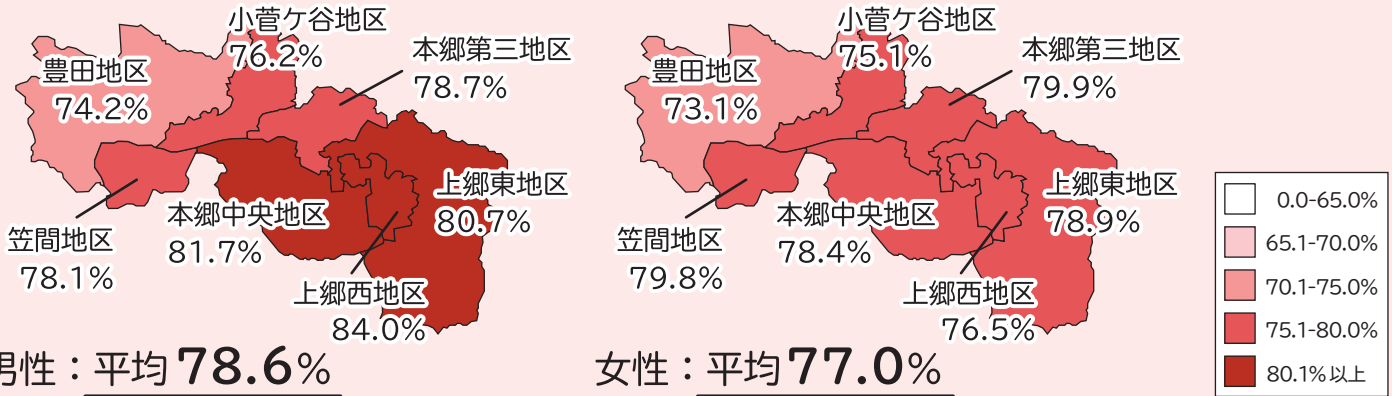


主な改訂点：「口腔」について追加し、表示(色)を変更しています。

運動

● 栄区の運動習慣は？

週1回以上、運動している人の割合です(65～84歳)。色が濃いほど活発であることを示します。運動習慣者が大変多いのが栄区の特長です。



調査結果をみてみよう

● 歩行、筋力、体操・ストレッチの3つを実践している人ではフレイル該当率が低い

調査の結果、運動習慣のない人と比較して①歩行運動、②筋力運動、③体操・ストレッチのうち、複数実施しているほど、フレイル該当率が低いことが示されました。



栄区民の健康状態実態調査に回答した55-84歳のうち、回答に欠損がなかった6,540名の結果

より詳しくみてみよう

● 体力を保持・向上する運動のめやす

まずはどれか1つにチャレンジしよう!

手軽にできる11種類の運動を盛り込んだハマトレ(体験編)動画はこちらから



歩行運動

散歩・ウォーキングなど

足腰の強化や
疲れにくい
身体のために

週に
150分以上
(1日平均20分程度)



筋力運動

スクワット・かかと上げなど

骨や筋肉の
維持のために
※歩くだけでは
不十分

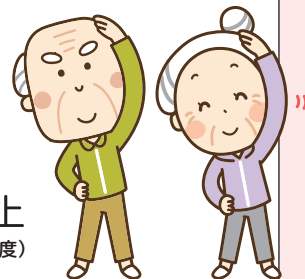
週に
2回以上
(かかと上げ下ろし
1セットで10~20回)



体操・ストレッチ

関節痛の
予防・緩和のために

週に
2回以上
(1日1回10分程度)



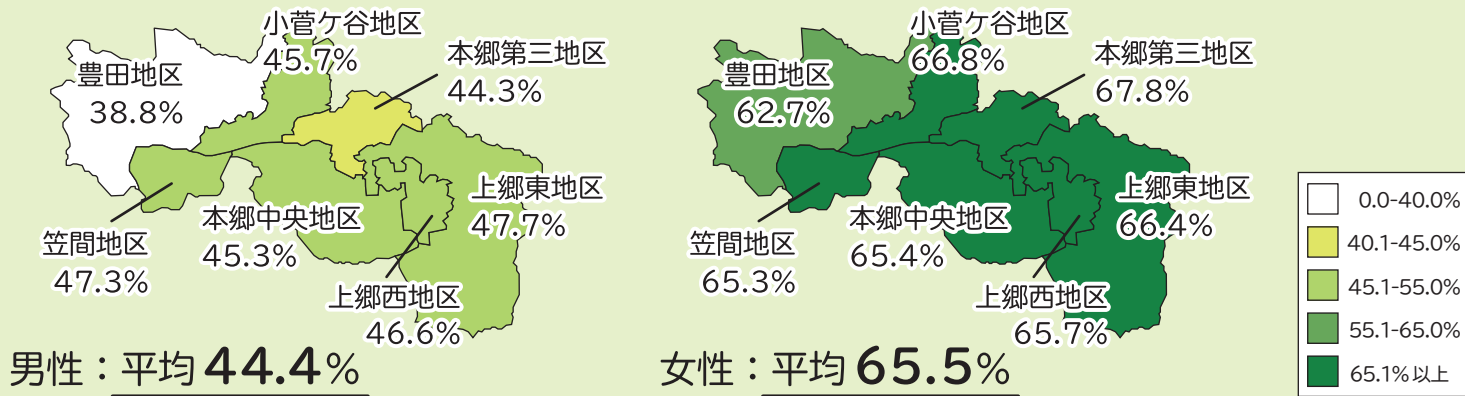
やってみよう実践のヒント

！できることからはじめてみよう！健康長

栄養

● 栄区の食習慣は？

10食品群（肉類、魚介類、卵類、牛乳、大豆製品、緑黄色野菜、海藻、いも類、果物、油脂類）のうち、「ほぼ毎日食べる」ものが4品目以上の人の割合です（65～84歳）。色が濃いほど4品目以上食べている人の割合が高いことを示します。女性は、この割合が大変高いことが栄区の特長です。



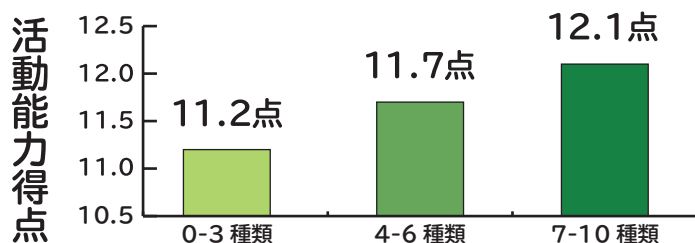
● 多様な食品を食べている人ほど、活動能力(※)が高い

調査の結果、上記の10食品群のうち「ほぼ毎日食べる」品目が多いほど、活動能力得点が高い（＝自立能力が高い）ことが示されました。

※ 自立して日常生活を送るために必要な心身の能力を指します。活動能力得点は13点満点で表されます。

栄区民の健康状態実態調査に回答した55-84歳のうち、回答に欠損がなかった7,280名の結果

食品摂取の多様性と活動能力得点



● いろんなものを少しずつ食べるヒント

筋肉や体の働きを維持するために、下の10食品群のうち、最低でも 4品目、できれば 7品目以上 を食べることを目指しましょう。

少量からでも大丈夫です。これならできるかもという食品群から増やしてみましよう。

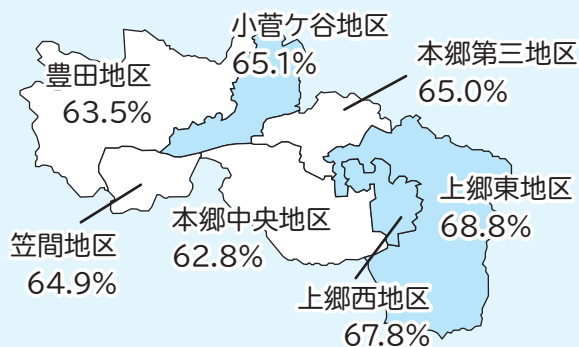
肉類 ウィナーやベーコンなどの加工品も	卵類 炒り卵なども	油脂類 パンにバタードレッシングなど	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も	魚介類 干物や練り製品 いか、えび、かにも
大豆・大豆製品 豆腐や油揚げなども	緑黄色野菜 緑黄色野菜をたっぷり	果物 朝食や、間食に	海藻類 のりやひじきなど 乾物も	芋類 ふかして おやつ代わりに

長寿への第一歩

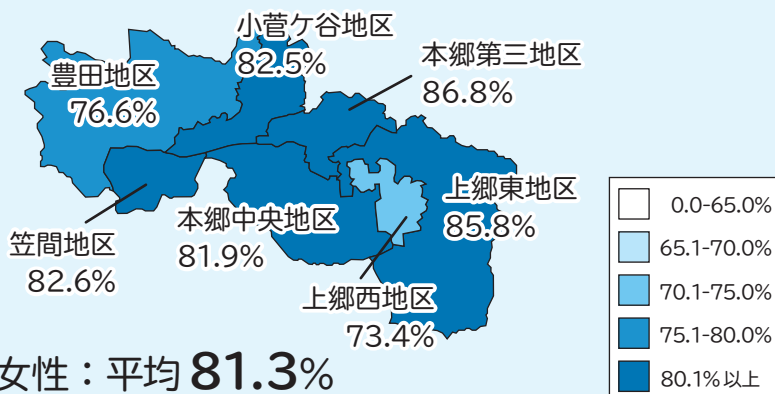
口腔

● 栄区の歯科受診習慣は？

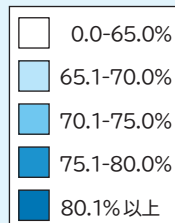
かかりつけ歯科医がある人の割合です（55～64歳）。色が濃いほどかかりつけ歯科医をもっている人が多いことを示しています。女性は、この割合が大変高いことが栄区の特長です。



男性：平均 **64.7%**



女性：平均 **81.3%**

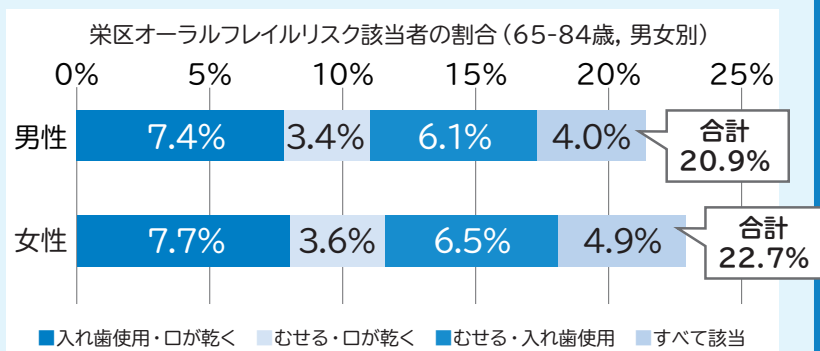


● 「入れ歯をしている」「むせる」「口が乾く」が2つ以上当てはまるとオーラルフレイル[※]のリスクあり

調査の結果、65～84歳では「入れ歯をしている」、「むせる」、「口が乾く」のうち、2つ以上当てはまる人は、男性 20.9%、女性 22.7%でした。男女ともに約5人に1人が、オーラルフレイルのリスクに該当しています。

※オーラルフレイルとは、お口のささいな衰えからはじまる「お口の虚弱」です。

栄区民の健康状態実態調査に回答した65-84歳のうち、回答に欠損がなかった5,810名の結果



● オーラルフレイルを予防するポイント

- ① 歯みがき、フロス・歯間ブラシの使用 ② 定期的な歯科受診（健診） ③ お口の体操・マッサージ等

健口体操

口を閉じて舌の体操

5回 繰り返す

舌の筋肉を鍛えることで、食べ物を口にまとめ、飲み込みやすくなります！

- 舌で上唇を押す
- 舌で下唇を押す
- 舌で左右の頬を押す
- 口唇の内側をなめるように左回り、右回り
たまった唾液はゴックン！

口と唇の体操

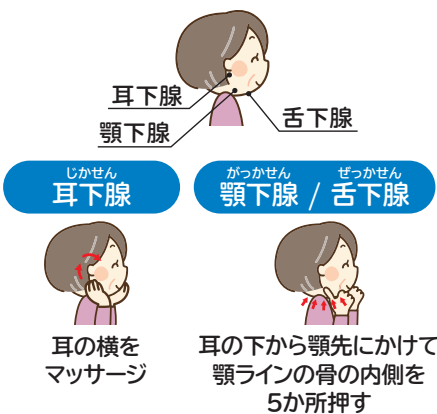
5回 繰り返す

口の周りの筋肉を鍛えることで、食べこぼしやむせを防ぎます！

- 唇を横に引く
- 唇をとがらせる

唾液腺のマッサージ

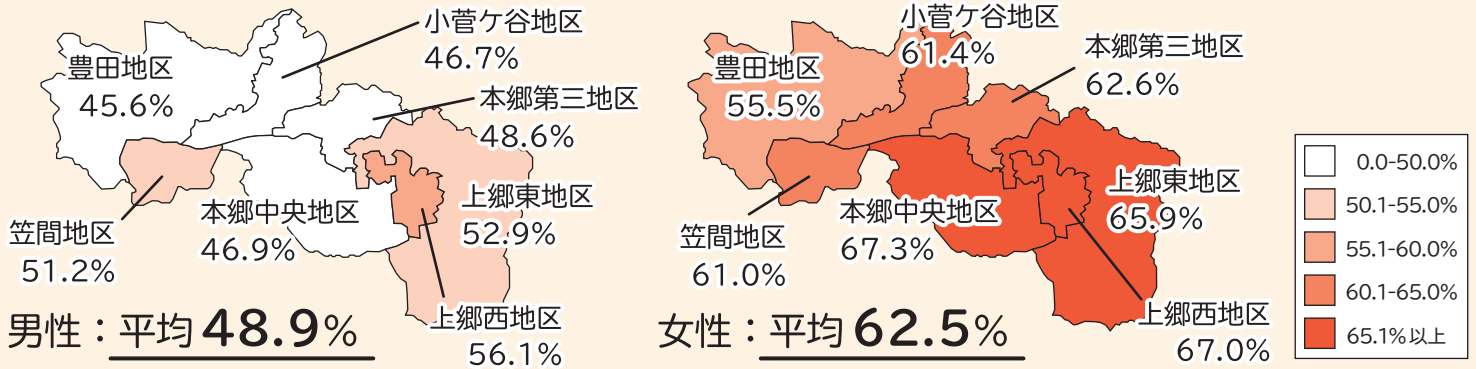
耳の横、顎の下を優しい力で揉んだり押ししたりします。少しうつぶいて行いましょう。



社会参加

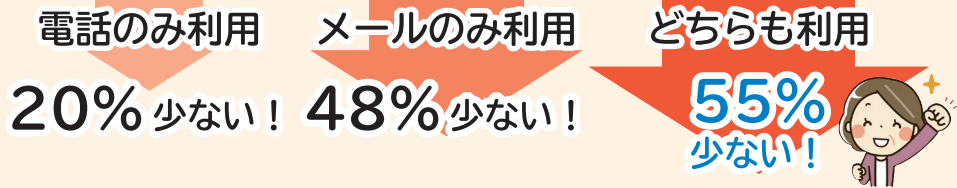
● 栄区の社会活動は？

社会活動は、「楽しさ、やりがいのある活動や、みんなで集う機会に参加すること」です。
 (例) 町内会、ボランティア、創作・趣味活動、健康体操、茶話会、シニアクラブ、サロンなど
 月1回以上、社会活動に参加している人の割合です(65~84歳)。色が濃いほど活発であることを示します。
 栄区では、社会活動が大変活発です。



● 電話やメールを活用し交流をする人もフレイル該当率が低い

調査の結果、電話やメールでの交流であっても、フレイル該当率が低くなることが示されました。
 外出ができない場合も、電話やメールを上手に活用しましょう。
 どちらも利用していない人と比較して、フレイル該当率が低いことが示されました。



栄区民の健康状態実態調査に回答した55-84歳のうち、回答に欠損がなかった7,749名の結果

● 外出・交流・活動のカタチ

こんなペースで続けよう！

1日1回以上

外出しよう



買い物や散歩などの
 小さな用事もうまく
 組み合わせて毎日外へ

週1回以上

友人・知人などと
 交流しよう



地域活動以外にも、
 友人・知人や
 ご近所の人と

月1回以上

楽しさ・やりがいのある
 活動に参加しよう



特に、このような活動で、リーダー的役割を担う人ほどフレイル予防の効果が高まります！

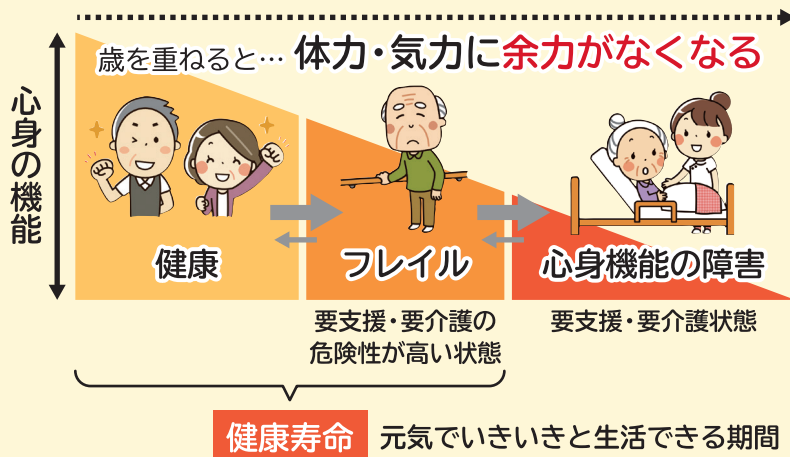
趣味活動や
 ボランティア活動は、
 健康維持にも効果的

元気にいきいきと過ごすためには？

健康で長生きするためには、病気だけでなく、心身の加齢変化に気づくことが重要です。特に注意が必要なのが「フレイル」。次のような兆候を見逃さないようにしましょう。

● “フレイル”ってなに？

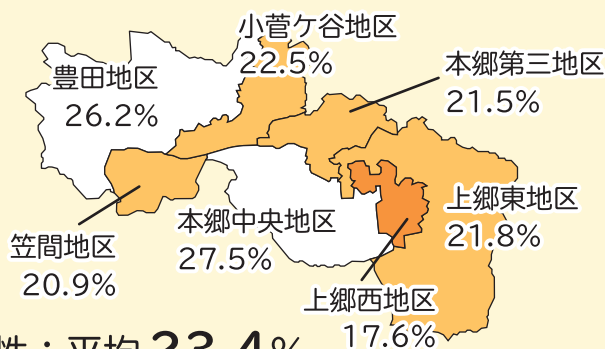
体力や気力、認知機能など、からだところの機能（はたらき）が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態
 (例) 転びやすくなった 食欲がなくなる 外出がおっくうになる



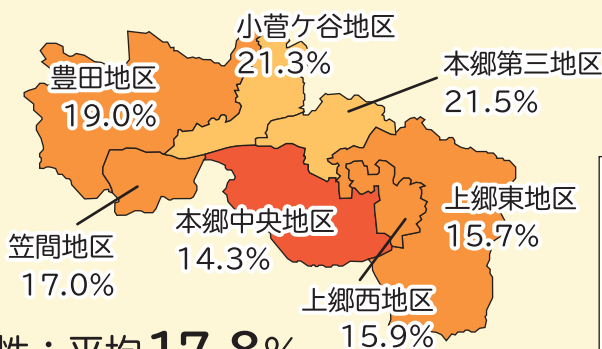
フレイルを予防することが、健康寿命を延ばすことにつながります。

● 栄区のフレイル該当率

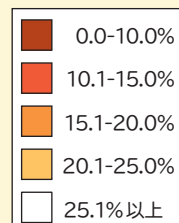
65-84歳のフレイル該当率です。色が濃いほど該当率が低いことを示します。該当率は地区によって異なり、特に女性が低くなっています。



男性：平均 **23.4%**



女性：平均 **17.8%**



● フレイル対策のポイントは、4つの柱をそろえること

調査の結果、運動・栄養・口腔・社会参加の4つについて、複数実践するほど、フレイル該当率が低いことがわかりました。

みなさんの活動でも、足りない要素をちょい足ししてみましょう。

運動

週1回以上の運動習慣がある

栄養

食品摂取多様性得点が4点以上

口腔

年1回以上の歯科受診(健診)

社会参加

月1回以上の社会参加がある

