

特集 **栄区**の健康長寿の実態

【特集に関する問合せ】福祉保健課 事業企画担当 ☎894-6962 ✉895-1759

栄区が横浜市で最も健康長寿な区であることを知っていますか?(※1)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、栄区役所ではその実態を探ってみました。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にしてみましょう。

※1 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2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16.3%(令和2年3月末時点)と横浜市内で最も低く、元気な高齢者が活躍していると言えます。

回収率はなんと73%!
アンケートにご協力いただいた皆さん、ありがとうございました!



栄区民の健康状態実態調査 概要

- 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

- 回収状況 回収率:73%(9,204人)
- 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名を年齢階級(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→

1 調査の視点 -健康長寿のためのポイント-

健康長寿の大敵はフレイル(※2)!フレイルを予防し、できるだけ長く健康で過ごすためには、「運動・栄養・社会参加」の3つの視点が大切だと言われています。今回の調査でも、その3つの視点から設問を作成、調査しました。



※2 フレイルとは…加齢に伴う体や心の機能低下によって、要介護に陥りやすくなる状態のことです。
※3 バランスがよい食事とは…肉や魚等の10品目中、最近1週間でほぼ毎日食べる食品が4品目以上の場合としました。

さらに健康長寿の実態を知りたいあなたに

お知らせ
健康状態実態調査報告会を開催します!

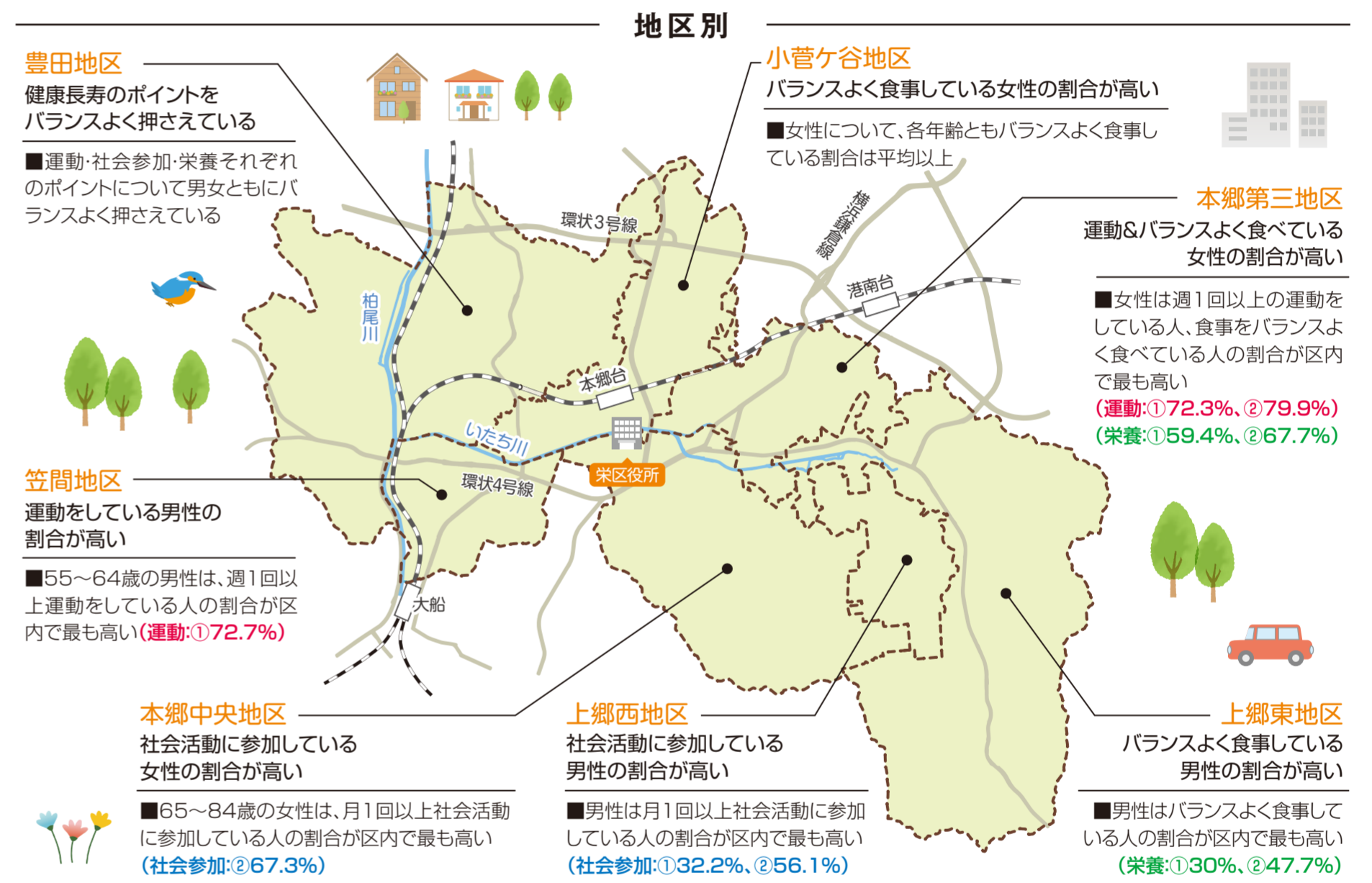
- 日時 令和2年11月下旬(予定)
 - 場所 たっちーらんど(栄公会堂)
- ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況等により、予定が延期・変更になる場合がありますので、詳細は栄区ホームページ等でお知らせします

2 調査の結果 -地区ごとの特徴を分析-

調査の結果を地区ごとに3つの視点で分析したところ、それぞれの特徴が見えてきました!皆さんがお住まいの地区にはどのような特徴があるでしょうか?

栄区全体

運動	社会参加	栄養
週1回以上運動をしている人	月1回以上社会活動をしている人	バランスよく食事をしている人
①55-64歳 男性 62.6% 女性 68.2%	①55-64歳 男性 27.5% 女性 48.4%	①55-64歳 男性 27.7% 女性 54.1%
②65-84歳 男性 78.6% 女性 77.0%	②65-84歳 男性 48.9% 女性 62.5%	②65-84歳 男性 44.4% 女性 65.4%



3 調査のこれから -さらに健康長寿な街をめざす-

栄区役所では今後、各地区の特徴の分析を進めていきます。ホームページ等で公表予定ですので、皆さんそれぞれの生活を見直すきっかけにしてみましょう。

運動	社会参加	栄養
身近な生活の中にも運動の要素を	新しい生活様式に合わせ工夫した社会参加を	食事のバランスを一度見直して
 アップルの会(中野地域ケアプラザ提供)令和2年6月実施 日頃の生活の中で簡単にできる運動から取り入れてみましょう。	 補裁ボランティア(小菅ヶ谷地域ケアプラザ提供)令和元年7月実施 3密を避けた環境での社会参加を検討しましょう。	 「ふれあいの会」(中野地域ケアプラザ提供)令和元年11月実施 日々の食事を見直して、足りない品目を確認してみましょう。