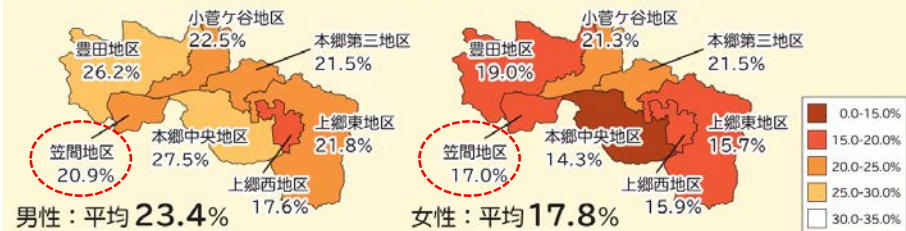


栄区民の健康状態実態調査～フレイルに関連する要因は？～（笠間地区の結果）

● 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、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）人では、フレイル該当率が高い結果でした。

体格	指標	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	-	食習慣	多様な食品摂取（4つ以上）	↓↓
	飲酒（あり）	-		孤食（あり）	-
生活習慣	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

～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

体格	指標	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	-	食習慣	多様な食品摂取（4つ以上）	↓↓
	飲酒（あり）	-		孤食（あり）	-
生活習慣	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

体格	指標	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	-	食習慣	多様な食品摂取（4つ以上）	-
	飲酒（あり）	-		孤食（あり）	-
生活習慣	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!

高血圧や心臓病を有する人では、フレイル該当率が高い結果でした。フレイル対策と生活習慣病対策（①散歩やウォーキングの実践、②たんぱく質に加えて、野菜や果物を多めに食べるようにするなど）を両輪で進めていきましょう。