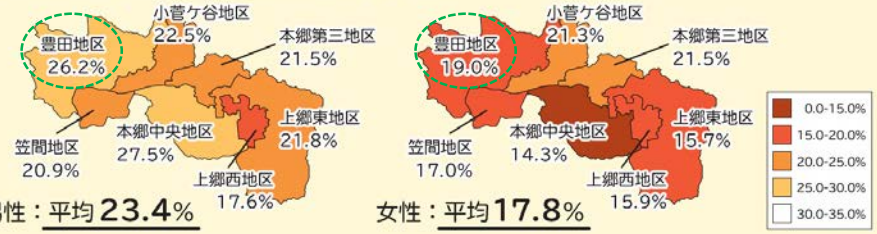
栄区民の健康状態実態調査～フレイルに関連する要因は？～（豊田地区の結果）

● 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、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、やせすぎ、脳卒中がある、喫煙している、抑うつ気味、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。

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	－
生活習慣	飲酒（あり）	－
	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

①55～64歳

栄区民の健康状態実態調査2019より

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	－
生活習慣	飲酒（あり）	－
	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！

この年代の特徴として、睡眠時間が10時間以上である、腰痛がある人ではフレイルの該当率が高い結果でした。やせすぎにも留意しましょう。

②65～84歳

栄区民の健康状態実態調査2019より

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	－
生活習慣	飲酒（あり）	－
	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！

この年代の特徴として、やせすぎ、脳卒中、喫煙がフレイル該当率を高める傾向にありました。やせすぎはフレイルの重要なサインの一つです。体重の急激な増減がないか、変化にも気を配ってみましょう。