

市内39地区の健康状態を見える化「地域別データ分析」

いつまでも健康に暮らし続けるために



ID 1025361

いつまでも健康に暮らし続けるためには、私たち一人ひとりが、生活習慣の改善などに取り組み、病気になるように予防していくことが大切です。

本市では、市民の皆さんが自ら健康づくりに取り組むことができるよう、健康と関連する要因などを分析する「地域別データ分析」を行いました。

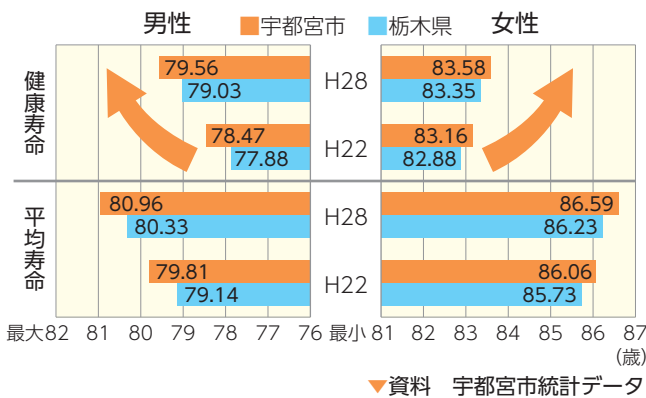
この機会に、自分の健康を改めて見つめ直してみませんか。

☎ 高齢福祉課 ☎ (632) 5327

康づくりに取り組むことができる  
本市では、より身近な地域で健

市内39地区の健康状態を「見える化」

■本市の平均寿命と健康寿命



平均寿命と健康寿命を延ばす  
本市の平均寿命(※1)と健康寿命(※2)は、県より高く、健康寿命は、平成22～28年にかけて伸びています。  
いつまでも健康に暮らし続けるためには、健康寿命を延ばし、平均寿命との差を短くすることが重要です。

生活習慣などと健康がどのように関連するのか、市全体の状況や、市内39地区ごとの詳細な分析結果を「地域別データ分析ブック」として、見やすく、分かりやすく1冊にまとめています。このデータ分析を活用しながら、健康寿命を伸ばすために、できることから始めませんか。



▲地域別データ分析はこちらから

ID 1025361 ■各健康度の上位3地区

データから見える健康と関連する要因

健康度順	介護健康度	生活習慣健康度	子ども健康度
1	泉が丘地区	陽東地区	篠井地区
2	富士見地区	東地区	富屋地区
3	戸祭地区	明保地区	富士見地区

▼介護健康度 65歳以上の健康度(介護認定率などから算出)

▼生活習慣健康度 40～64歳の健康度(特定健診の結果から算出)

▼子ども健康度 未就学児の健康度(乳幼児健診の結果から算出)

よう、連合自治会圏域の39地区ごとにデータ化して市民の生活習慣や社会参加などのさまざまなデータを組み合わせて、「健康度」と関連する要因を分析しました。このデータ分析は、皆さんのお住まいの地域の健康状態をさまざまな項目を組み合わせて点数化し、本市独自の「健康度」を算出しています。

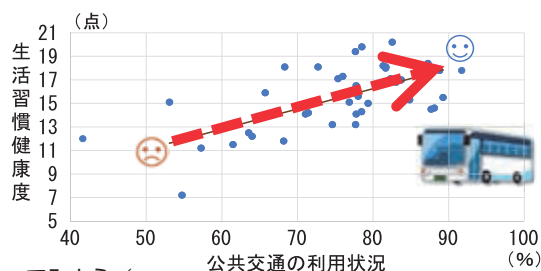
※1 0歳の赤ちゃんが、平均的に生きられるであろう年齢を指します。  
※2 病気で寝たきりになったり、介護を受けたりせずに、いつまでも健康に暮らし続けられる期間を指します。

# 健康寿命を延ばすための 5つのポイント

特集  
③

## ポイント1 公共交通を上手に利用しましょう

「公共交通の利用割合」が高い地区ほど、生活習慣健康度が高い傾向が見られました。



やってみよう

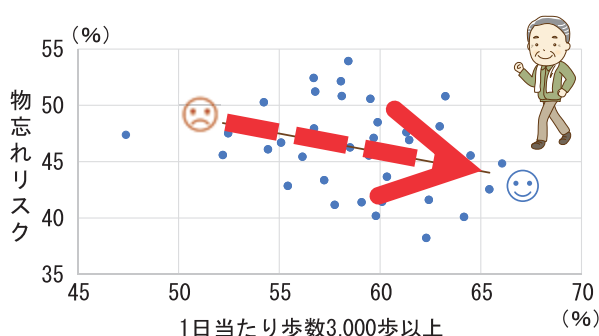
本市では、「公共交通ネットワーク」の構築に向け、輸送力や定時性に優れたLRTを基軸とし、都心部と各地域を結ぶ幹線バス路線や地域の日常的な移動手段となる地域内交通などの充実に取り組んでいます。

公共交通を上手に利用して、歩いて出掛けて新しい宇都宮の魅力を発見してみませんか。

ID 1015169

## ポイント2 1日3,000歩以上歩きましょう

1日当たり3,000歩以上歩いている高齢者の割合が高い地区ほど、物忘れリスクが低い傾向が見られました。



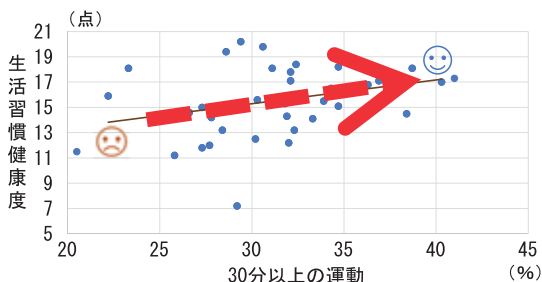
やってみよう

本市では、各地区のウォーキングマップを作成しています。身近な地域の魅力を再発見しながら、楽しく歩くことで、認知症予防に取り組みましょう。

ID 1004473

## ポイント3 30分以上の運動をしましょう

30分以上の運動を週2日以上している人の割合が高い地区ほど、生活習慣健康度が高い傾向が見られました。



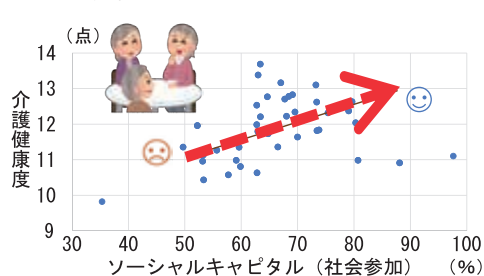
やってみよう

本市では、運動や健診の受診など、健康づくりに取り組むことでポイントが貯まり、貯まったポイントに応じてサービスや特典が受けられる「健康ポイント事業」を行っています。スマートフォンのアプリを使って、運動習慣を身に付けましょう。

ID 1015169

## ポイント4 地域活動などに参加しましょう

ボランティア活動や生涯学習活動に月1回以上参加するなど、社会参加の割合が高い地区ほど、介護健康度が高い傾向が見られました。



やってみよう

本市では、地域活動に参加してポイントを得られる「まちづくり活動応援事業」を行っています。自治会などの身近な地域活動を通して、お得に健康づくりをしてみませんか。

ID 1021285

## まずはご相談ください

身近な地域の拠点(※)で、私たち保健師が活動しています。

地域別データ分析の結果を活用し、市民の皆さんの健康づくりや介護予防をサポートしますので、お気軽にご相談ください。

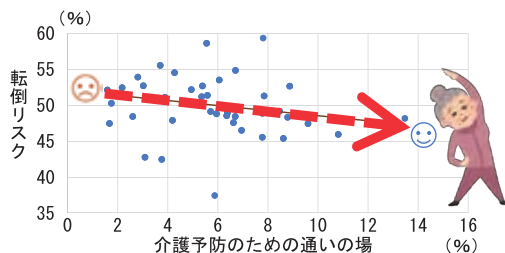


保健福祉総務課  
あきこ  
箕輪 章子

あやか  
鈴木 彩伽

## ポイント5 通いの場に参加しましょう

介護予防教室や地域で活動している自主グループなど、通いの場への参加の割合が高い地区ほど、介護認定につながる恐れのある転倒リスクが低い傾向が見られました。



やってみよう

本市では、高齢者が地域の中で自主的に介護予防活動に取り組めるよう、介護予防教室や自主グループなどの通いの場への支援を行っています。

地域で行われている教室や自主グループ活動に参加してみませんか。

ID 1022343