

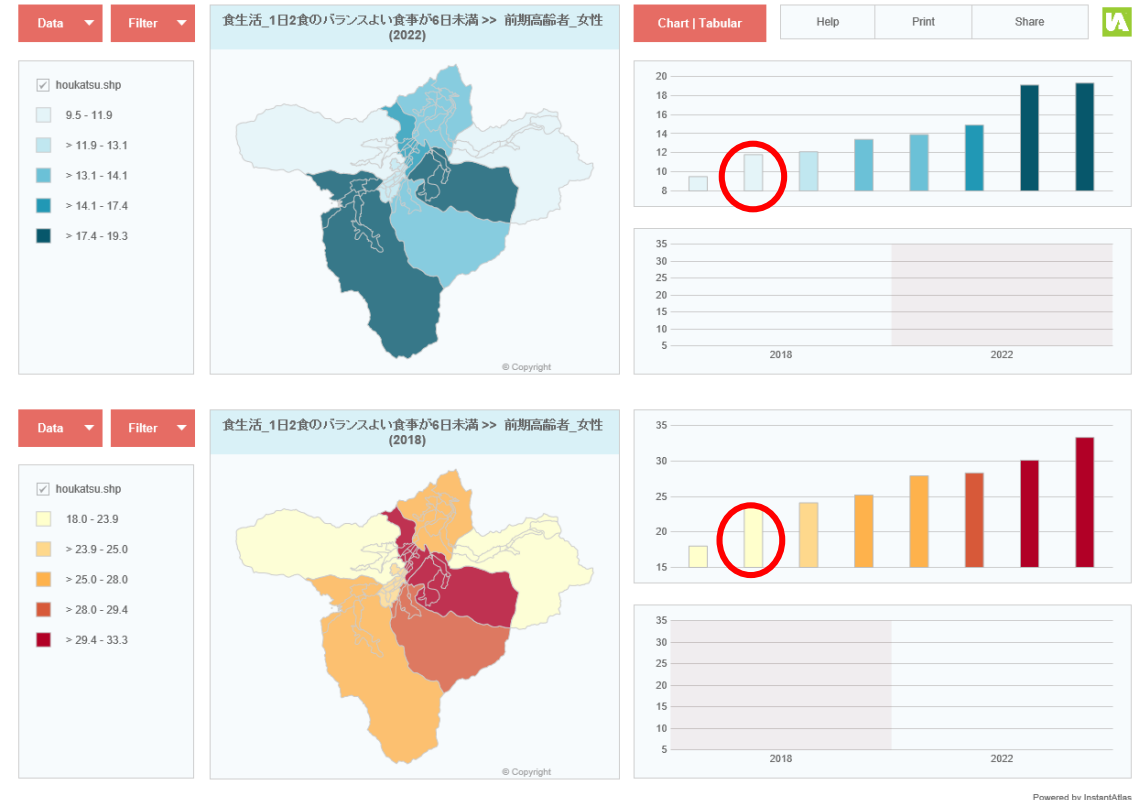
# データから自分の地区を見てみよう

## 盛里地区編

高齢者生活状況調査から見た高齢者の特徴

# 良かった生活習慣

男女ともにバランスよく食事  
をとっている！！



その他にも

- ・座っている時間が短い人が多い(男性)
- ・お酒を飲む人が少ない(女性)

現在の放送内容

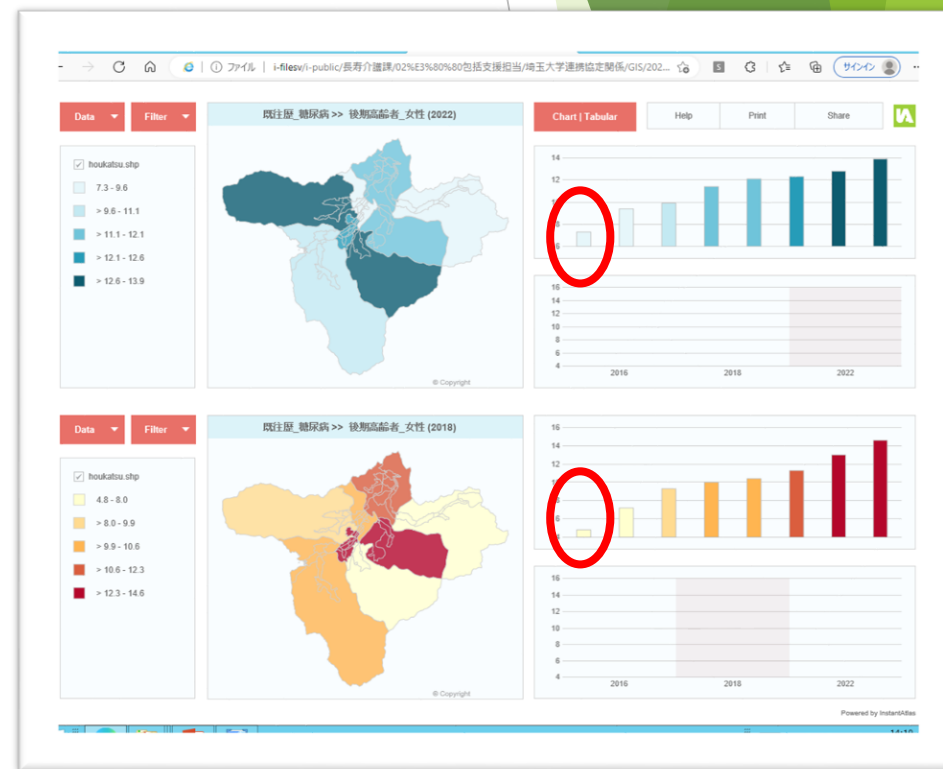
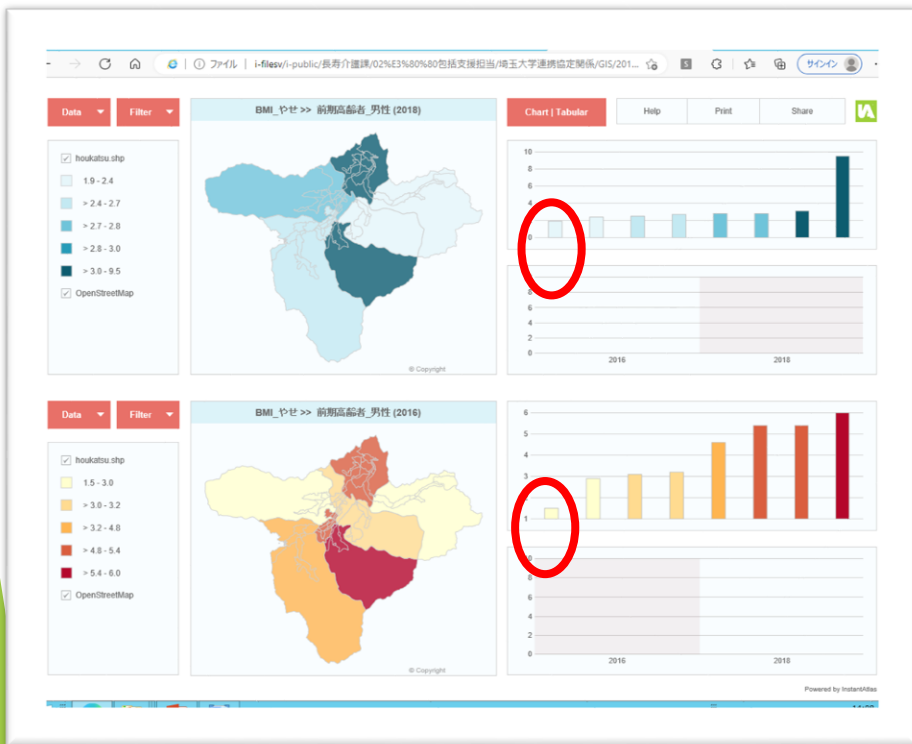
禾生地区 → 盛里地区 → 三吉地区 → 下谷地区 → 上谷地区 → 宝地区 → 開地地区 → 東桂地区

# 調査結果から見た特徴

やせている人が  
少ない(男性)

盛里

糖尿病の人が  
少ない(女性)



現在の放送内容

禾生地区 → 盛里地区 → 三吉地区 → 下谷地区 → 上谷地区 → 宝地区 → 開地地区 → 東桂地区

ただし...

## 心配なところもありました

### 男性

- ▶ 認知機能の低下が見られる人が増えている
- ▶ 抑うつ傾向の人が多

### 女性

- ▶ 睡眠の質が十分でない人が多い
- ▶ やせている人が多い



## 心配な生活習慣

### 男性

- ▶ お酒を飲む人が多い
- ▶ 体をよく動かす人が少ない

### 女性

- ▶ 口や歯の機能が低下している人が多い
  - ▶ フレイル状態の人が多
- フレイルとは、加齢とともに身体・認知機能が低下して要介護状態に近づくこと

現在の放送内容

禾生地区 → 盛里地区 → 三吉地区 → 下谷地区 → 上谷地区 → 宝地区 → 開地地区 → 東桂地区

# データに関する注意点

- ▶ 放送している情報は、調査から得られた回答を統計的に処理したものであり、内容が地区にお住まいの方すべてに当てはまるわけではありません。

# 調査のご協力をお願いいたします

- ▶ 調査項目は多岐にわたりますが、市民の皆様の健康状態等を把握するために大変重要な調査となります。調査は約2年に1回実施いたしますので、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

お問い合わせ  
都留市長寿介護課 地域包括支援センター  
0554-46-5114