

データから自分の地区を見てみよう

高齢者生活状況調査から見た高齢者の特徴

高齢者生活状況調査（2022年1月実施）とは

調査目的

- ▶ 高齢者の生活実態や健康状況の把握
- ▶ 効果的な介護予防対策の立案に資する知見を得る

調査対象者

- ▶ 要介護認定を受けていない65歳以上の方
7,298人中 5,360人が回答（回答率 **約75%**）

調査項目

- ▶ 体や口、栄養、膝痛など**身体機能**に関すること
- ▶ 心や記憶、睡眠など**精神的機能**に関すること
- ▶ その他、**生活習慣**や**社会参加**などに関すること

禾生地区

良かった生活習慣

男女ともに
1日の身体活動量が多かった！！



その他にも

- ・自分のことを健康だと感じる人が多い(男性)
- ・座っている時間が短い人が多い(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

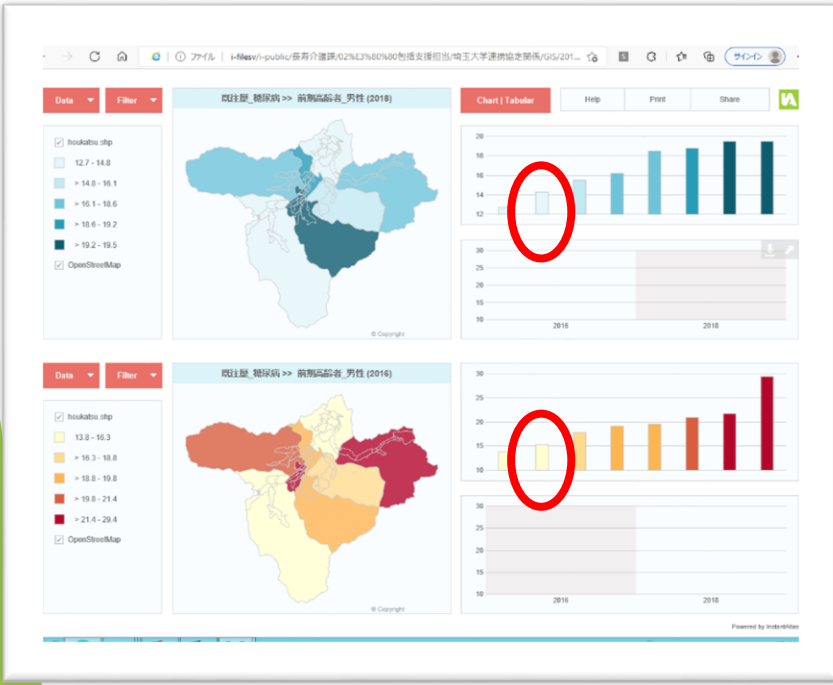
調査結果から見た特徴

糖尿病の人が
少ない

禾生

ひざなどの運動器機能が
低下している人が少ない

関節痛がある人が少ない



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

- ▶ 脳血管障害がある人が多い
- ▶ 高血圧の人が多く

女性

- ▶ 心臓病の人が多く
- ▶ フレイル状態の人が多く
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



心配な生活習慣

男性

- ▶ たばこを吸う人が多い
- ▶ お酒を飲む人が多い

女性

- ▶ たばこを吸う人が多い
- ▶ お酒を飲む人が多い

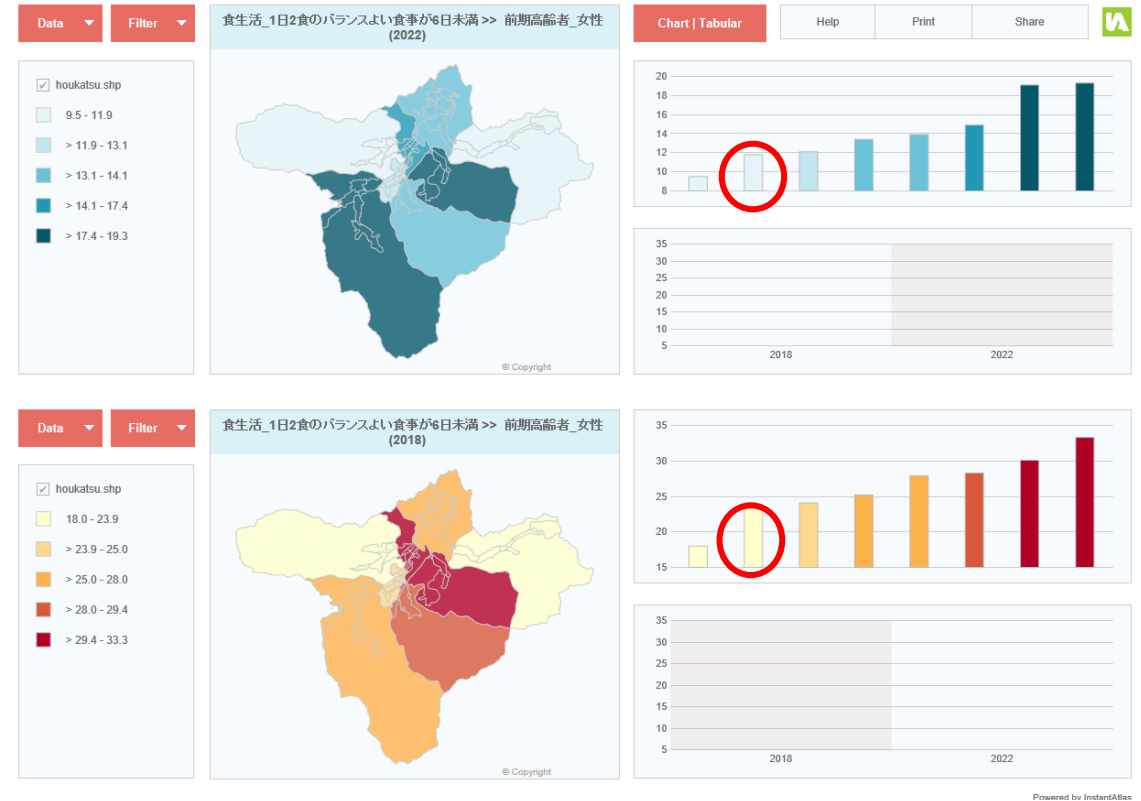
現在の放送内容

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

盛里地区

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

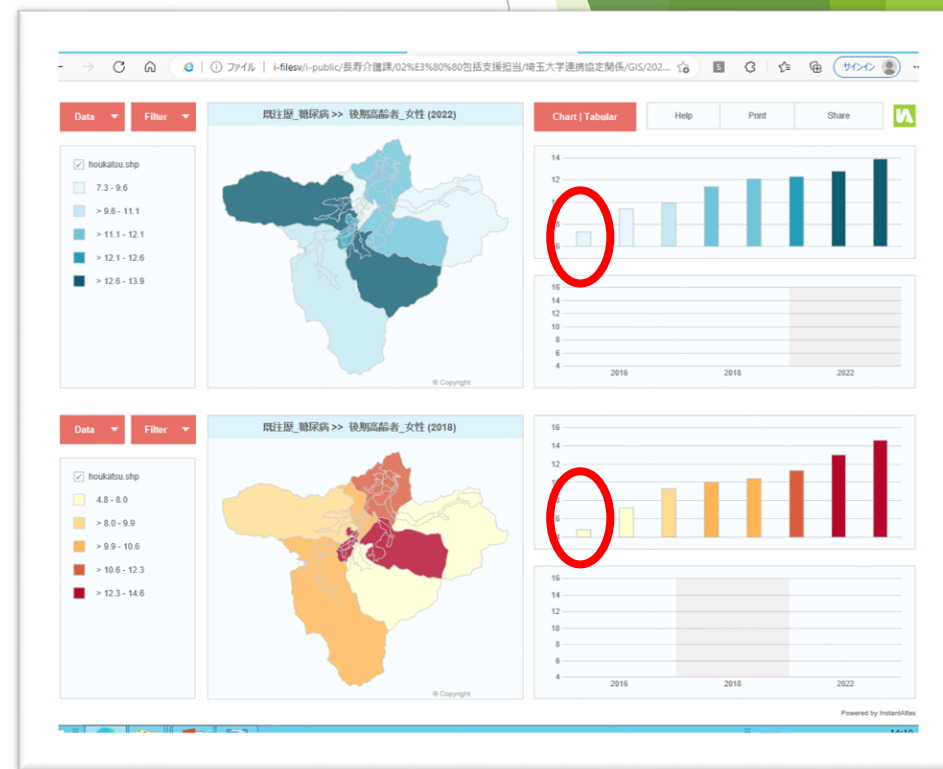
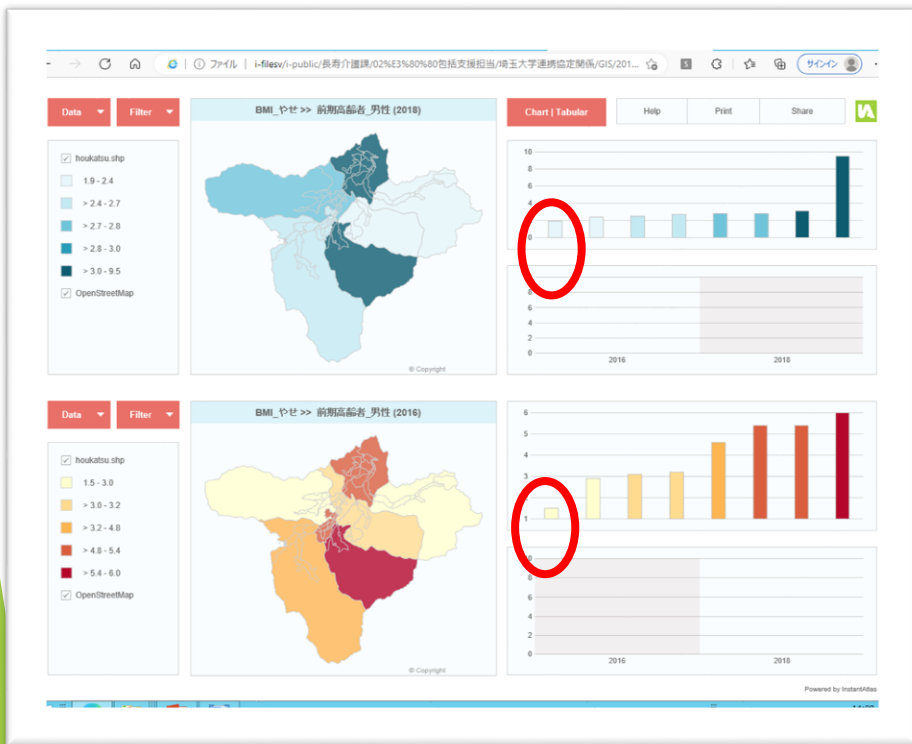
禾生地区 → 盛里地区 → 三吉地区 → 下谷地区 → 上谷地区 → 宝地区 → 開地地区 → 東桂地区

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

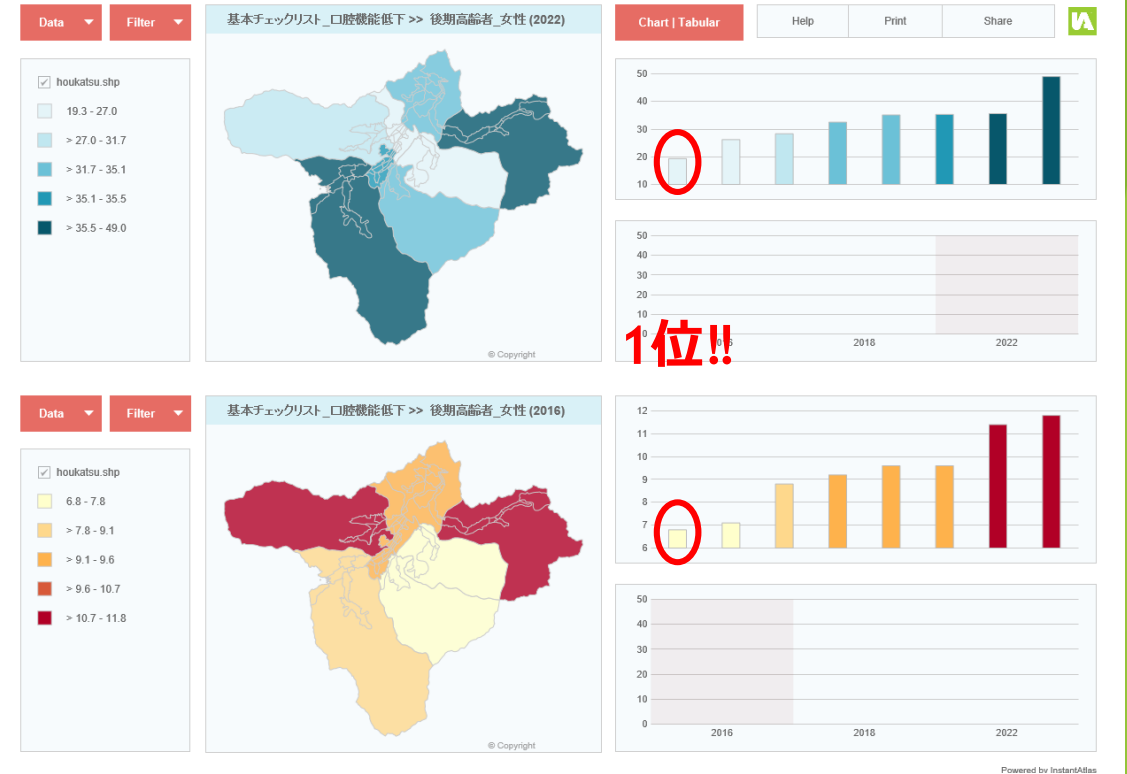
現在の放送内容

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

三吉地区

良かった生活習慣

男女ともに
口や歯の機能が低下している
人が少ない！！



その他にも

- ・体をよく動かす人が多い
- ・座っている時間が短い人が多い

現在の放送内容

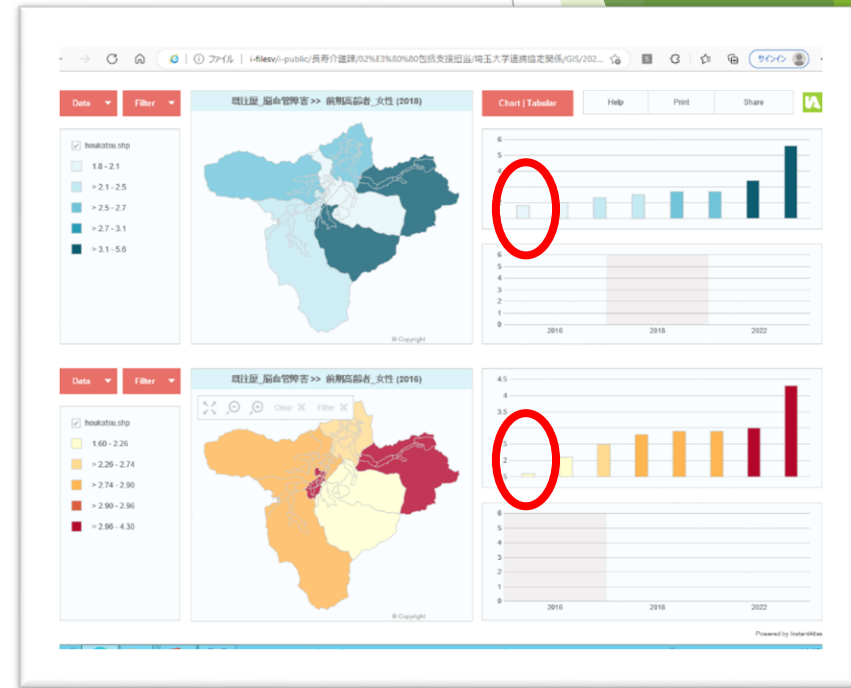
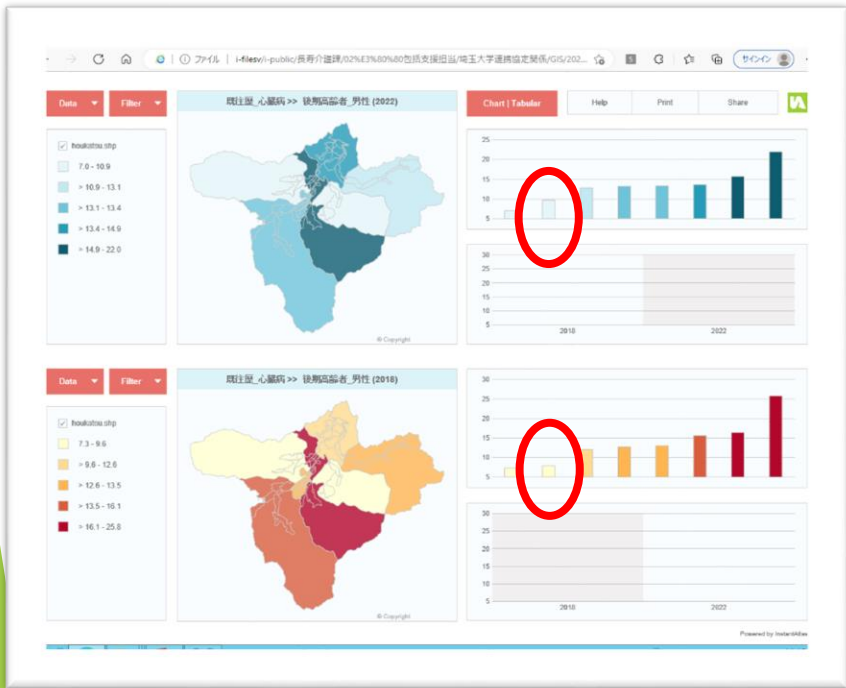
禾生地区 → 盛里地区 → 三吉地区 → 下谷地区 → 上谷地区 → 宝地区 → 開地地区 → 東桂地区

調査結果から見た特徴

心臓病の人が
少ない(男性)

三吉

脳血管障害のある
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

- ▶ 高血圧の人が多い
- ▶ 糖尿病の人が多い

女性



心配な生活習慣

男性

- ▶ 抑うつ傾向の人が多い
- ▶ 低栄養状態の人が多い

女性

- ▶ 食事バランスに偏りがみられる人が多い
- ▶ お酒を飲む人が多い

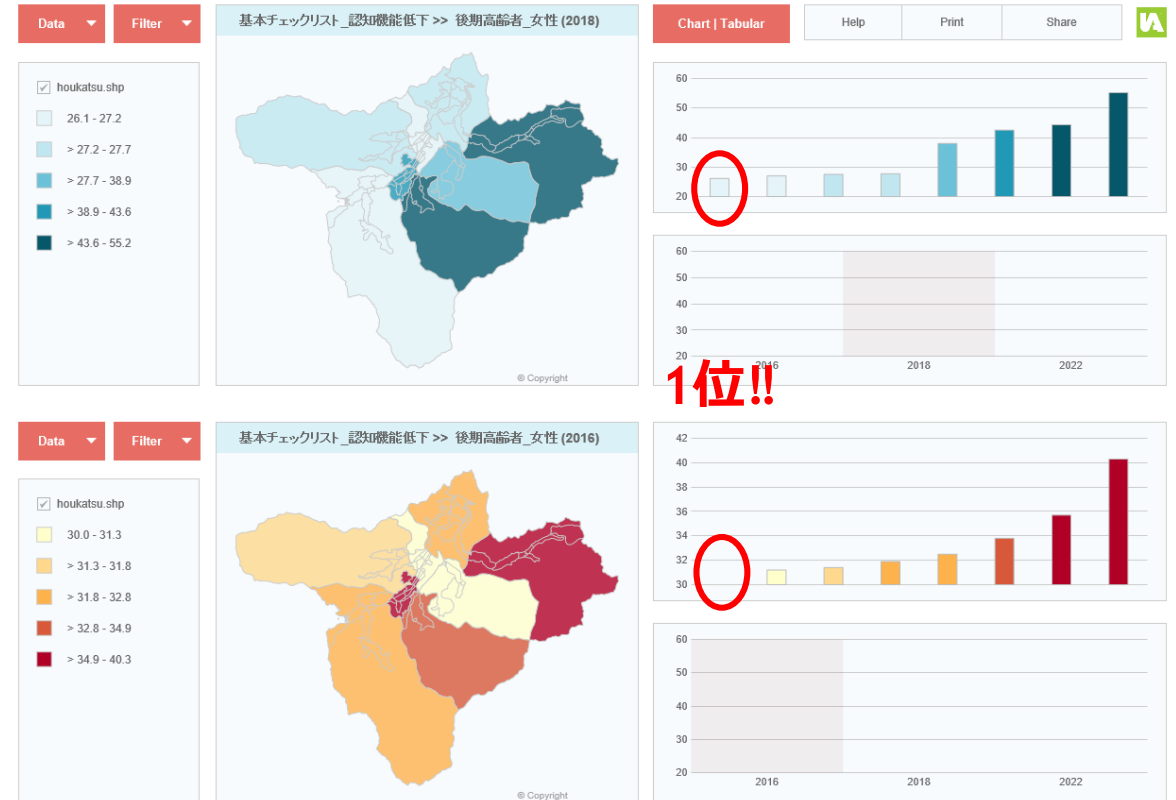
現在の放送内容

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

下谷地区

良かった生活習慣

男女ともに
認知機能の低下がみられる人
が少ない！！



その他にも

- 働いている人が多い
- 読書をする人が多い

現在の放送内容

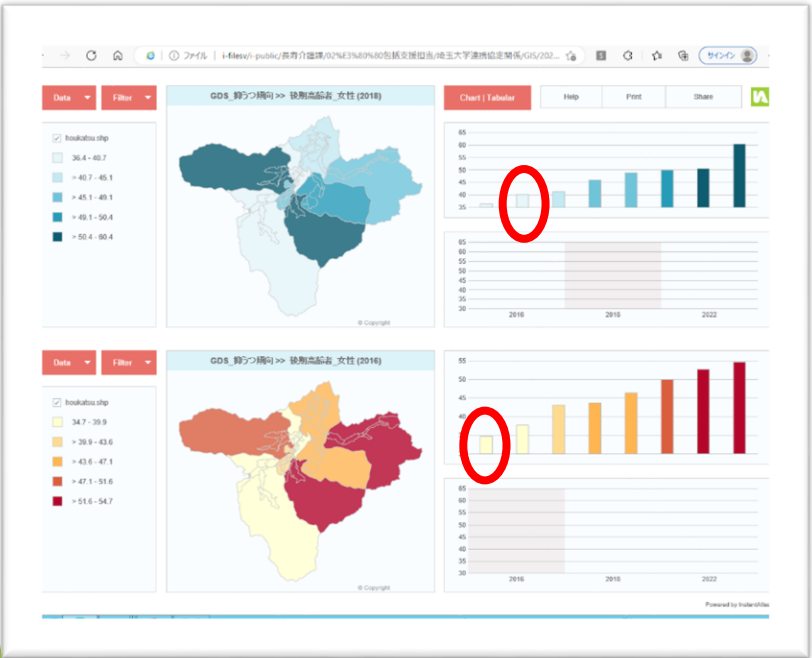
禾生地区 → 盛里地区 → 三吉地区 → 下谷地区 → 上谷地区 → 宝地区 → 開地地区 → 東桂地区

調査結果から見た特徴

抑うつ傾向の人が少ない



糖尿病の人が少ない



その他にも

- ・ 高血圧の人が少ない(男性)
- ・ 脳血管障害のある人が少ない(女性)

現在の放送内容

ただし...

心配なところもありました

男性

- ▶ 口や歯の機能が低下している人が多い
- ▶ 睡眠の質が十分でない人が多い

心配な生活習慣

男性

- ▶ 体をよく動かす人が少ない

女性

※調査から、地域で共通する特徴ある状態を発見できませんでした

女性

- ▶ お酒を飲む人が多い
- ▶ 食事バランスに偏りが見られる人が多い



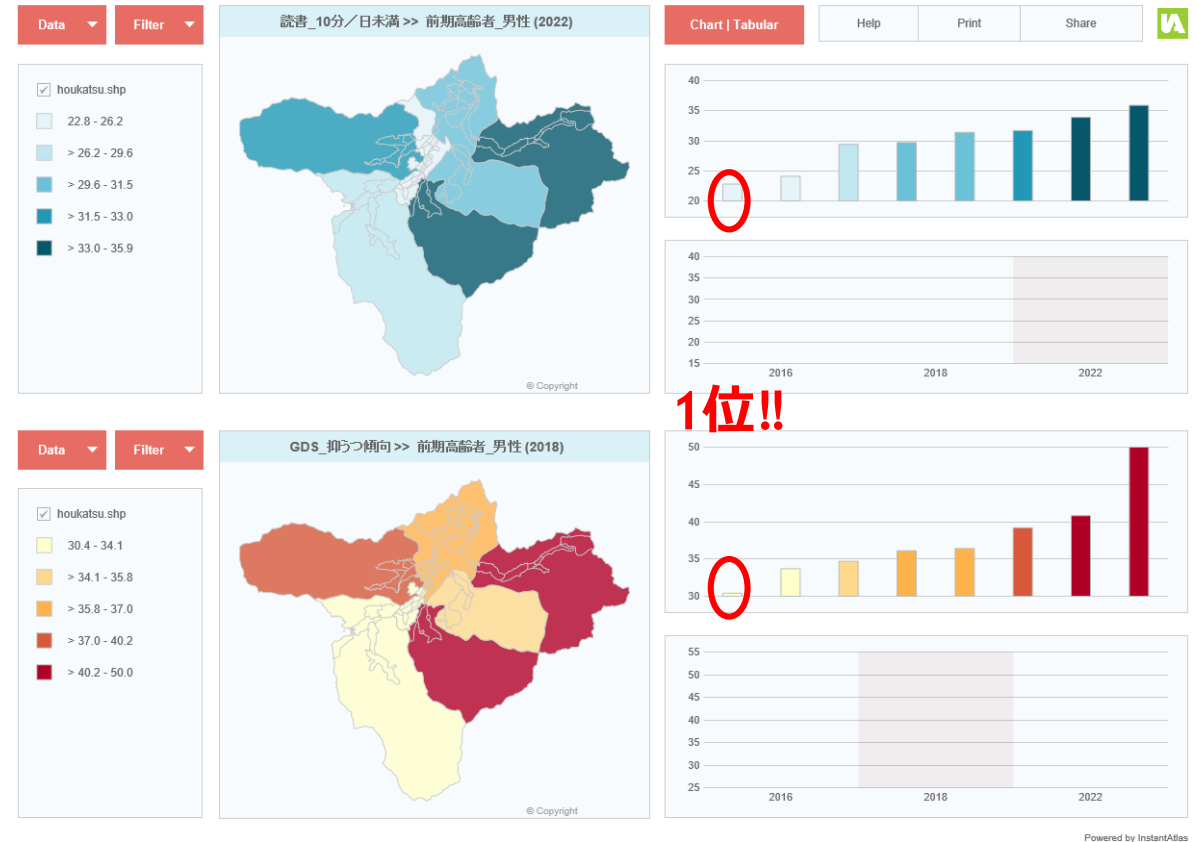
現在の放送内容

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

上谷地区

良かった生活習慣

男女ともに
読書をする人が多い！！



その他にも

- ・ お酒を飲む人が少ない(男性)
- ・ 睡眠の質が良い人が多い(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

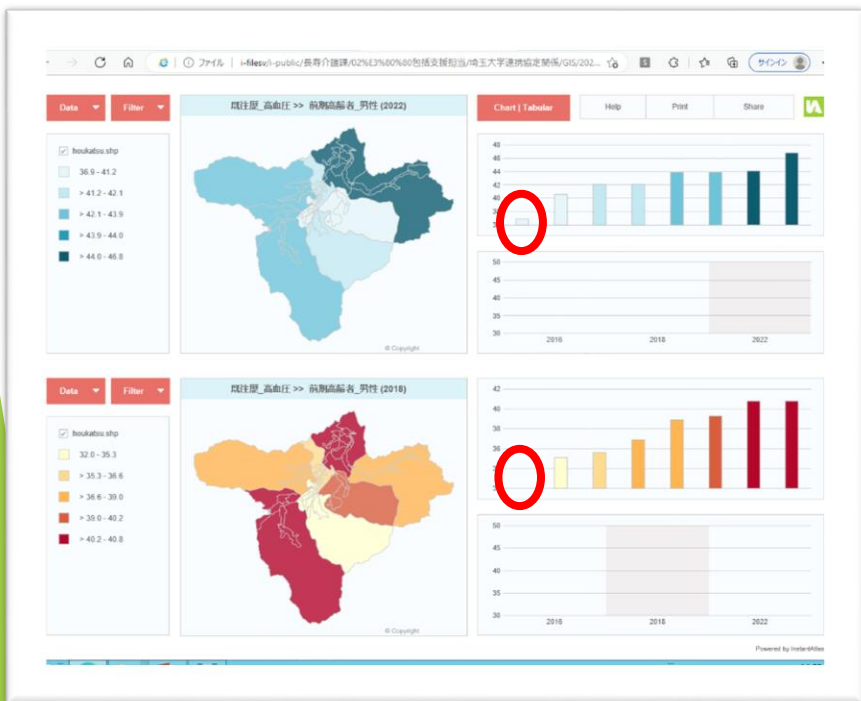
調査結果から見た特徴

男女ともに
高血圧の人が少ない

上谷

その他にも

- ・ 脳血管障害のある人が少ない(男性)
- ・ 心臓病の人が少ない(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

- ▶ 抑うつ傾向の人が多い
- ▶ フレイル状態の人が多い

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

女性



心配な生活習慣

男性

- ▶ 座っている時間が長い人が多い
- ▶ たばこを吸う人が多い

女性

- ▶ お酒を飲む人が多い

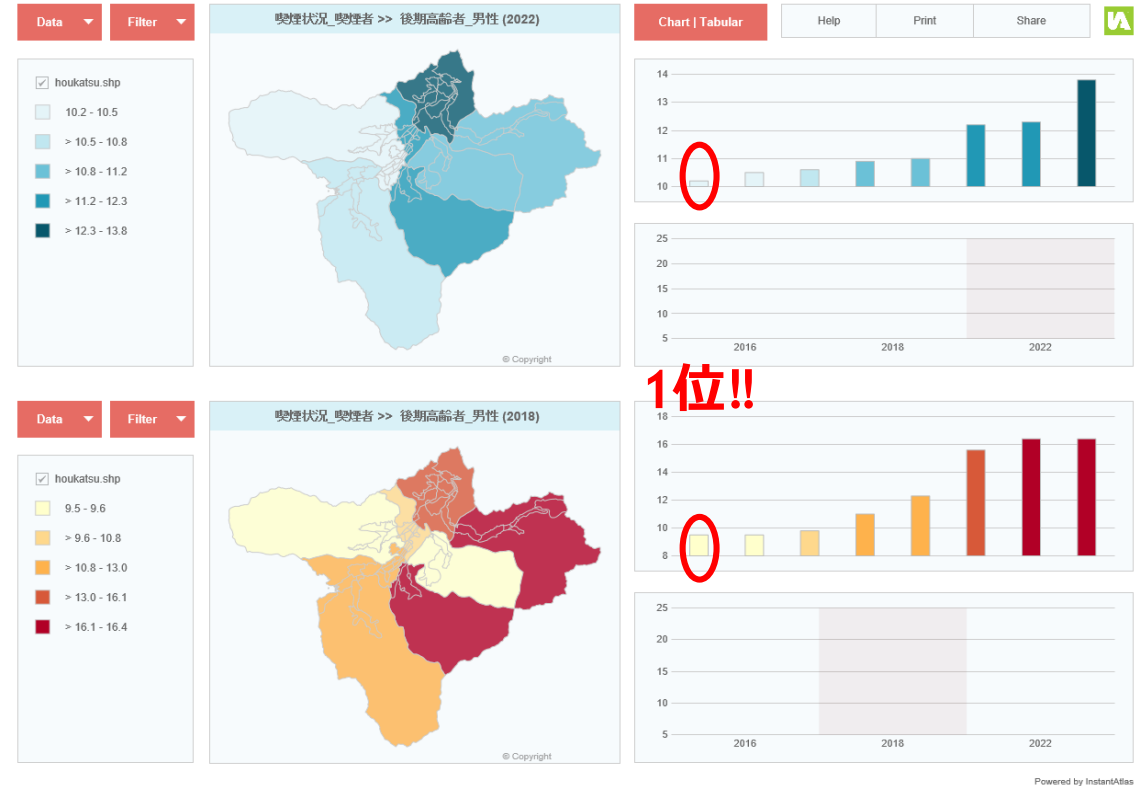
現在の放送内容

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

宝地区

良かった生活習慣

男女ともに
たばこを吸う人が少ない!!



その他にも

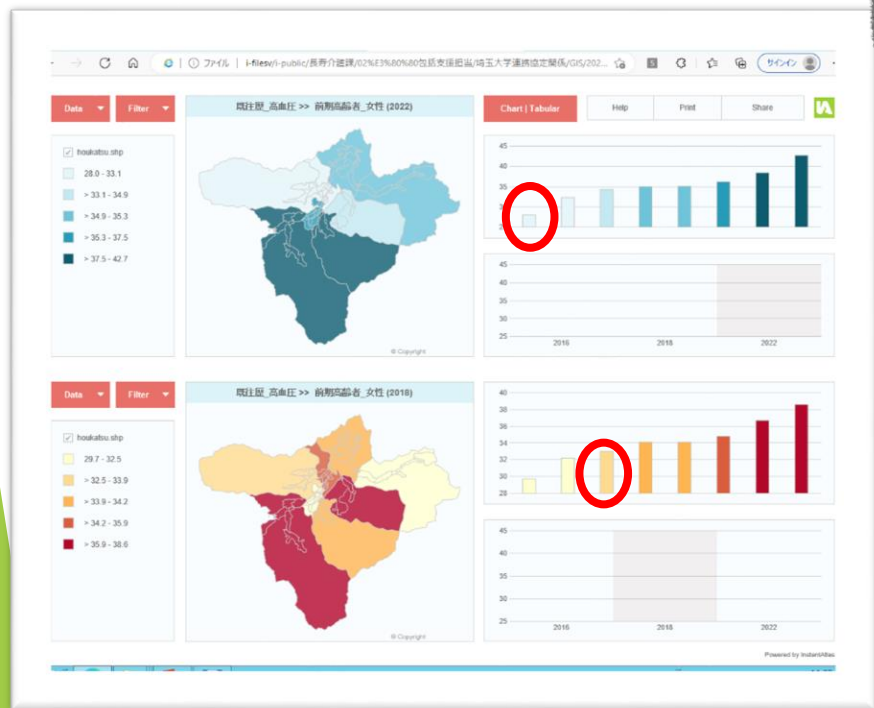
- ・ お酒を飲む人が少ない
- ・ 座っている時間が短い人が多い
- ・ 睡眠の質が良い人が多い

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

高血圧の人が少ない



宝

糖尿病の人が少ない

その他にも

- ・ 低栄養状態の人が少ない
- ・ フレイル状態の人が少ない

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

ただし...

心配なところもありました

男性

- ▶ 痩せている人が多い

女性

- ▶ 口や歯の機能が低下している人が多い



心配な生活習慣

男性

- ▶ 食事バランスに偏りがみられる人が多い

女性

- ▶ 体をよく動かす人が少ない

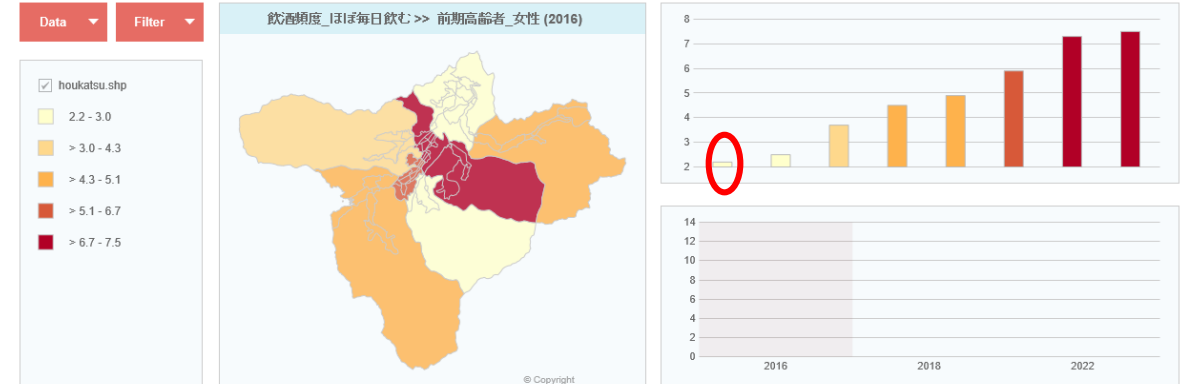
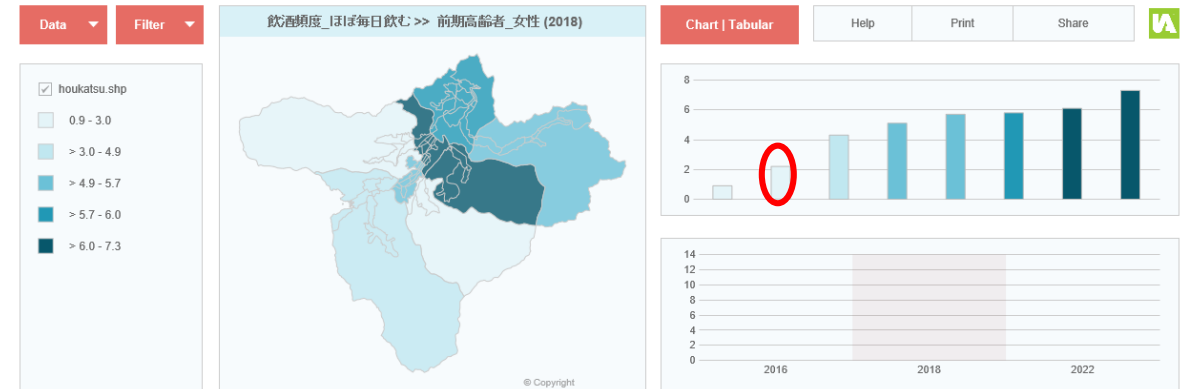
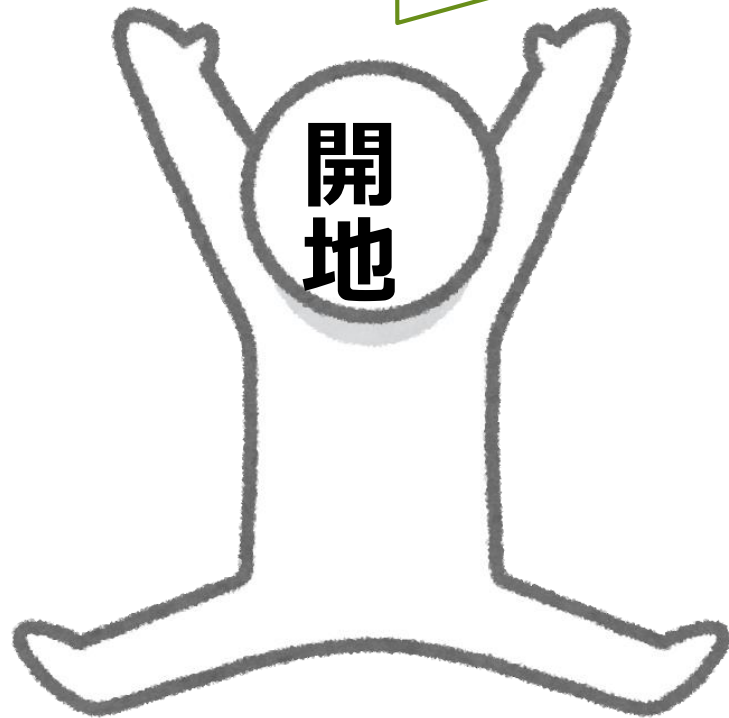
現在の放送内容

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

開地地区

良かった生活習慣

男女ともに
お酒を飲む人が少ない!!



その他にも

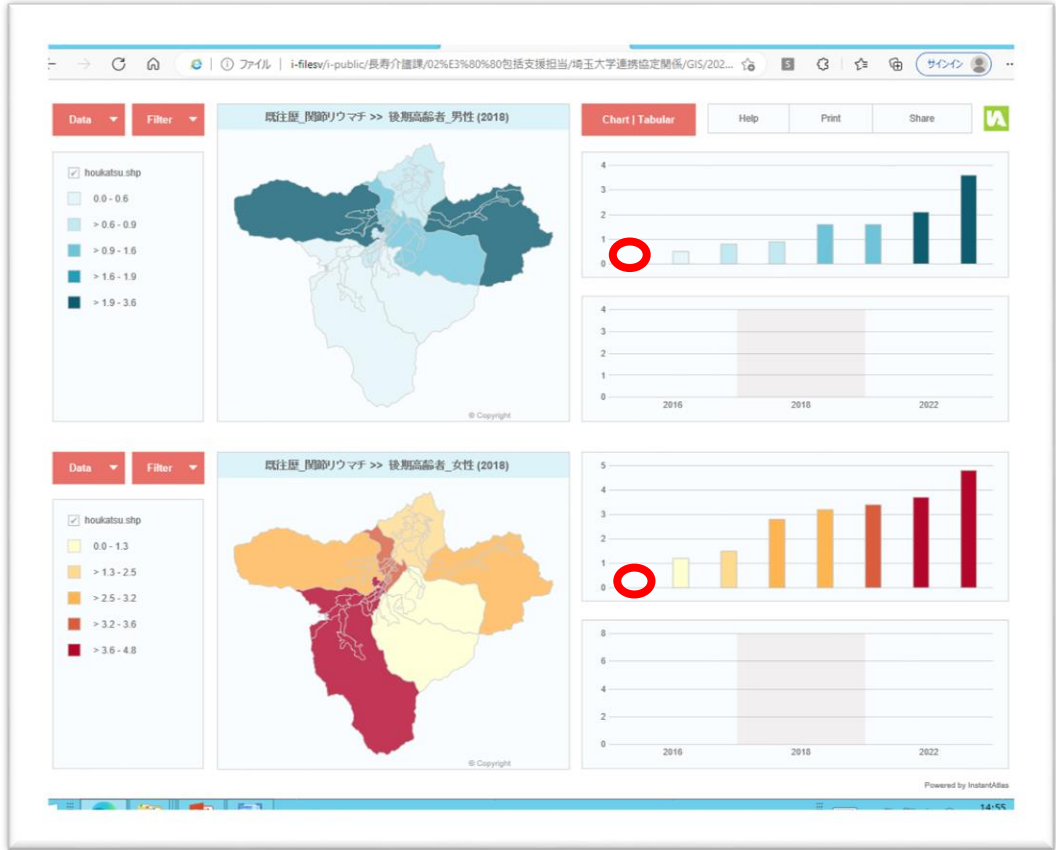
- ・ 閉じこもりの人が少ない(男性)
- ・ ひざなどの運動器機能が低下している人が少ない(女性)

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

関節痛がある人が少ない



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

- ▶ 心臓病の人が多い
 - ▶ 認知機能が低下している人が増えている
 - ▶ フレイル状態の人が多い
- 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

女性

- ▶ 脳血管障害のある人が多い



心配な生活習慣

男性

- ▶ 食事バランスに偏りがみられる人が多い
- ▶ たばこを吸う人が多い
- ▶ 体をよく動かす人が少ない

女性

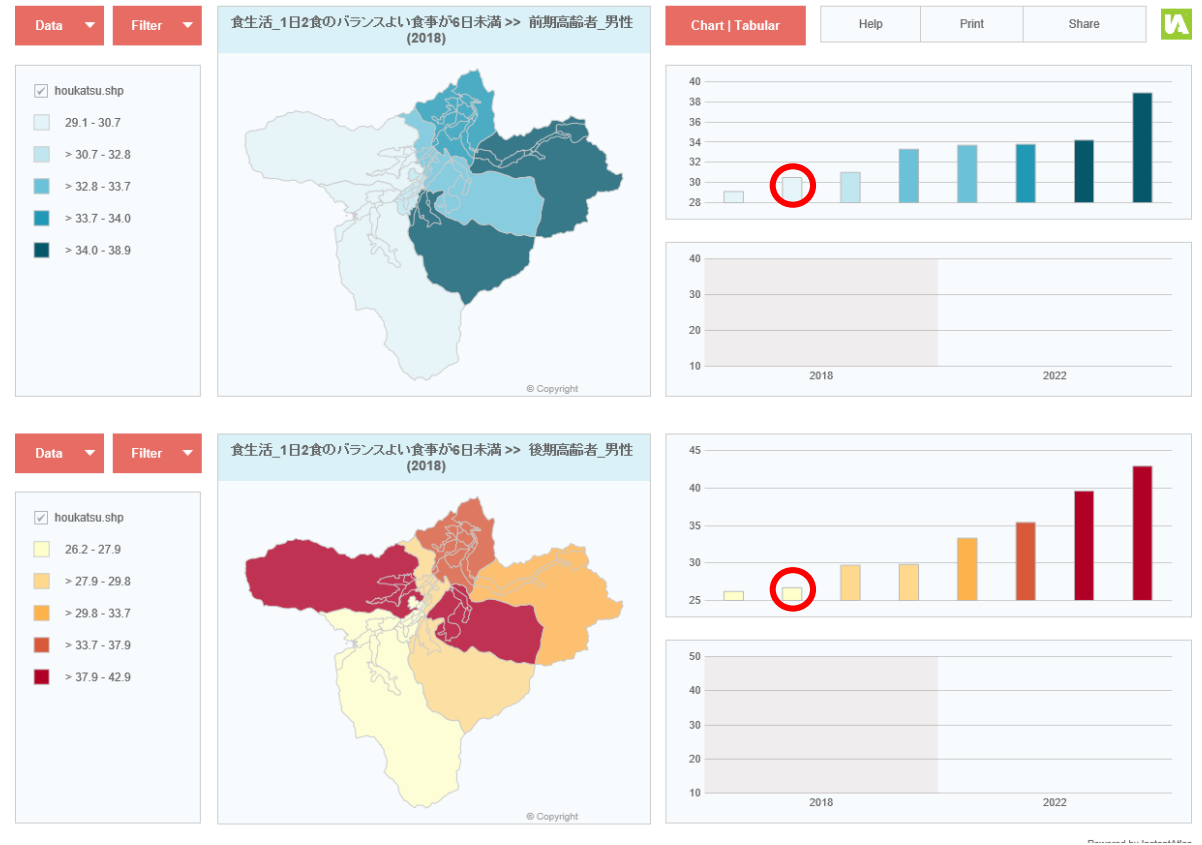
現在の放送内容

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

東桂地区

良かった生活習慣

- ・男性はバランスよく食事をとっている人が多い!!
- ・女性はたばこを吸う人が少ない!!



その他にも

- ・口や歯の機能が低下している人が少ない

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

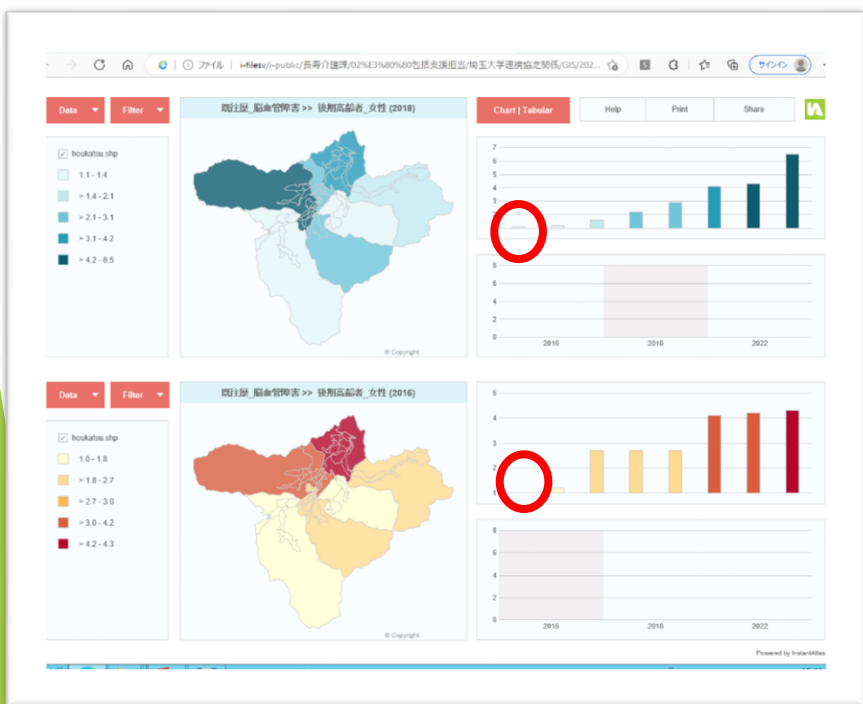
脳血管障害のある
人が少ない

東桂

糖尿病の人が少ない

その他にも

・ 痩せている人が少ない



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

- ▶ 高血圧の人が多い

女性

- ▶ 自分で自分を健康でないと感じている人が多い



心配な生活習慣

男性

- ▶ 体をよく動かす人が少ない
- ▶ お酒を飲む人が多い

女性

- ▶ 座っている時間が長い人が多い

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