

人生
100年

健康寿命延伸 プロジェクト!



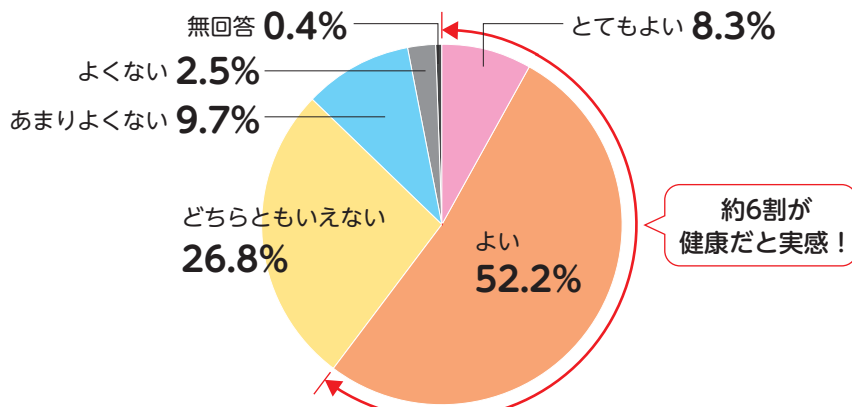
©大田区

大田区は、地域ごとにさまざまな特徴があります。区内18特別出張所地区ごとに、健康課題や地域特性を分析・研究をし、それらを踏まえながら、健康づくりを推進することを目指しています。区内にある東邦大学と共同で分析・研究を行い、効果を検証しながら皆さんの健康寿命の延伸に取り組んでいきます。

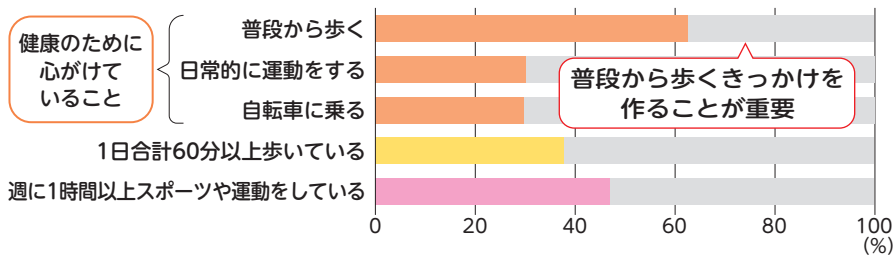
区民の健康はどうなっている?

※有効回答者12,119名

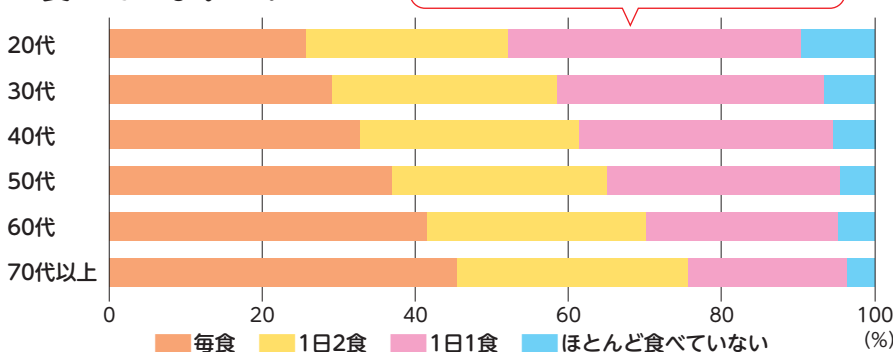
●現在の健康状態はいかがですか?



●運動について



●野菜をどのくらい食べていますか?



出典：令和3年度「大田区キラリ☆健康調査」

「大田区キラリ☆健康調査」結果から

東邦大学医学部 社会医学講座 衛生学分野/西脇祐司教授

プロジェクト3年目となり、健康に関するさまざまな特徴が見えてきました。上記グラフは令和3年度「大田区キラリ☆健康調査」結果の一部です。これは区全体の結果ですが、プロジェクトでは地区別の分析を進めています。どの地区にも強みと課題があり、例えば生活習慣病の要因でもある食生活や運動習慣にも違いがありました(※)。それぞれの地区の状況に応じた取り組みが効果的だと考えます。

区は、科学的根拠に基づいた健康づくりの実践として、10月から、糖尿病をはじめとした生活習慣病予防をテーマとし、健康づくりのイベントや教育に取り組み始めました。若い世代からの食事や運動といった普段の生活習慣が先々の健康につながります。無理なく楽しみながら健康づくりを進めていきましょう。

※地区ごとの集計結果を区HPで公開しています

18地区別の調査・研究の詳細は
こちら>>

区が研究結果を基に進めている

モデル事業

詳細はコチラ>>



調査結果で見えた課題などを解決するため、各地域の特性を踏まえた取り組みを行っています。今年度は大森東地区と鵜の木地区で実施し、その結果を検証しながら次年度以降、ほかの地区へ順次展開していく予定です。

① 地域健康イベント

自身の健康状態を知ることが、健康づくりの第一歩。気軽に楽しく、カラダの「見える化」をしてみませんか。地区外の方も参加できます。

- オトナの体力測定 in 鵜の木
- ▶日時 11月23日(祝) 午前10時～午後3時
- ▶会場 大田区民プラザ



② 学校への健康教育

若い世代からの食生活や運動習慣が生活習慣病予防に重要。今年度は5つの小学校(大森第四・中富・東調布第三・嶺町・千鳥)で東邦大学と区で出前授業を行っています。大森東地区では、地元になじみのある海苔を題材に食事の重要性を学びました。



③ 企業への健康活動支援

健康を気遣う時間が取りづらい世代に向け、バランスの取れた食事のポイントなどをお伝えします。

- 大人のヘルスチェック
- ▶日時 12月2日(金) 午前10時～午後4時
- ▶会場 テクノFRONT森ヶ崎



●はねびょん健康ポイント

地域健康イベントに参加すると健康ポイントを獲得できます。アプリを使ったウォーキングイベント「地区対抗ランキング」や、はねびょんスタンプ探索などの家族や友人と気軽に楽しみながら健康づくりができる企画を計画中です。詳細は区HPをご覧ください。

はねびょん健康ポイントの
詳細はコチラ>>

©大田区