

シニアの健康長寿に向けた実態調査の追跡調査結果について

平成 28 年度から 3 年間の計画で、区と東京都健康長寿医療センターは共同研究事業として「大田区元気シニア・プロジェクト」に取り組んだ。平成 30 年度の取組みとして、平成 28 年度に実施した「大田区シニアの健康長寿に向けた実態調査」の追跡調査を実施したので、報告する。

1 調査概要

平成 28 年度に実施した標記の調査対象者を対象として、フレイル該当率の変容、運動・栄養・社会参加に関する取組みの実践状況を確認するため、郵送方式にて調査を実施した。

2 アンケート実施時期

平成 30 年 7 月下旬から 8 月

3 アンケート送付対象及び回収結果

平成 28 年時の同調査対象者 15,500 名のうち、14,704 名（平成 30 年 6 月 1 日時点までの死亡者 472 名、転出者 307 名、職権削除等 17 名を除く）に送付し、10,890 人の回答を得た（回収率 74.1%）。

4 調査報告

東京都健康長寿医療センター 社会参加と地域保健研究チームと高齢福祉課において、平成 31 年 3 月に調査結果を取りまとめた。

報告は別紙のとおり。

1. 大田区元気シニア・プロジェクト関連キーワードの認知度

キーワード	モデル地区				15 地区 平均 (4451 名)
	モデル 地区平均 (4630 名)	嶺町地区 (1233 名)	田園調布 地区 (1116 名)	糎谷地区 (2281 名)	
元気シニア・ プロジェクト	36%	35%	36%	36%	30%
フレイル	23%	25%	27%	19%	20%
「さあにぎやかに いただく」*	45%	47%	41%	46%	36%
ポール・ウォーク	39%	55%	38%	30%	27%

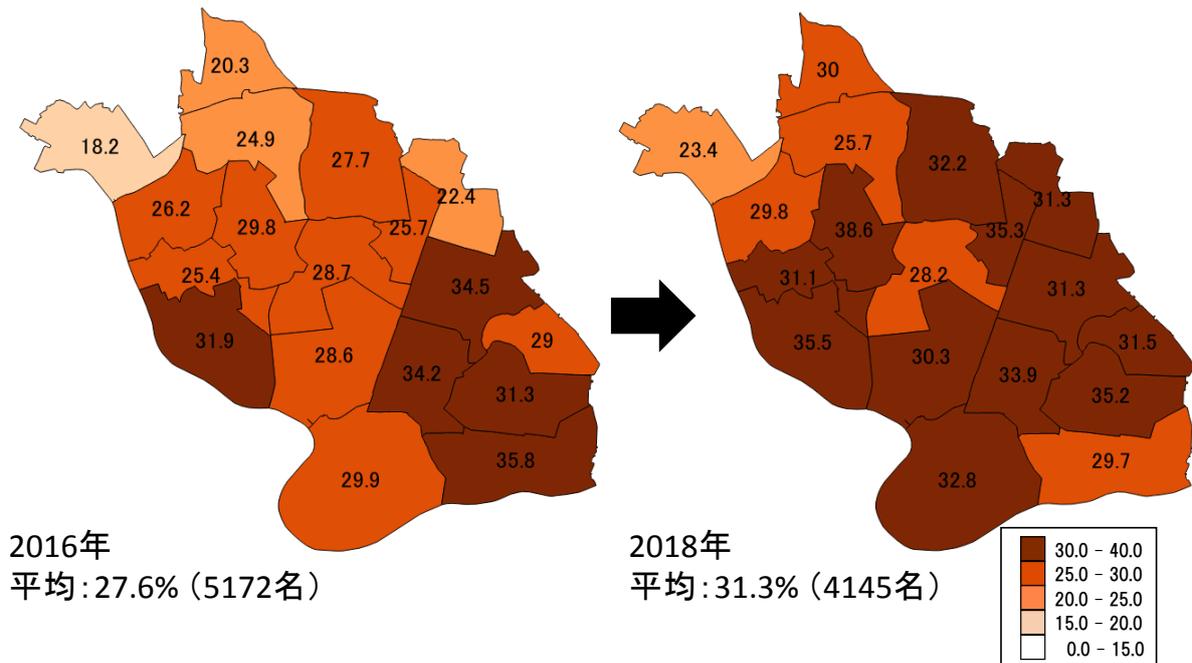
*食品摂取多様性の向上と共食を促すための、さかな、あぶら、にく、ぎゆうにゆう、やさい、かいそう、いも、たまご、だいず製品、くだもの、の頭文字をとった語呂合わせ

表は、2016年7月～2018年7月の2年間の取り組みによる認知度を示す。認知度は「フレイル」で最も低く（19～27%）、「さあにぎやかにいただく」で最も高かった（36～46%）。地域をあげて“ポール・ウォークのまちづくり”に取り組んだ嶺町地区では、ポール・ウォークの認知度（55%）が18地区の中で突出して高かった。

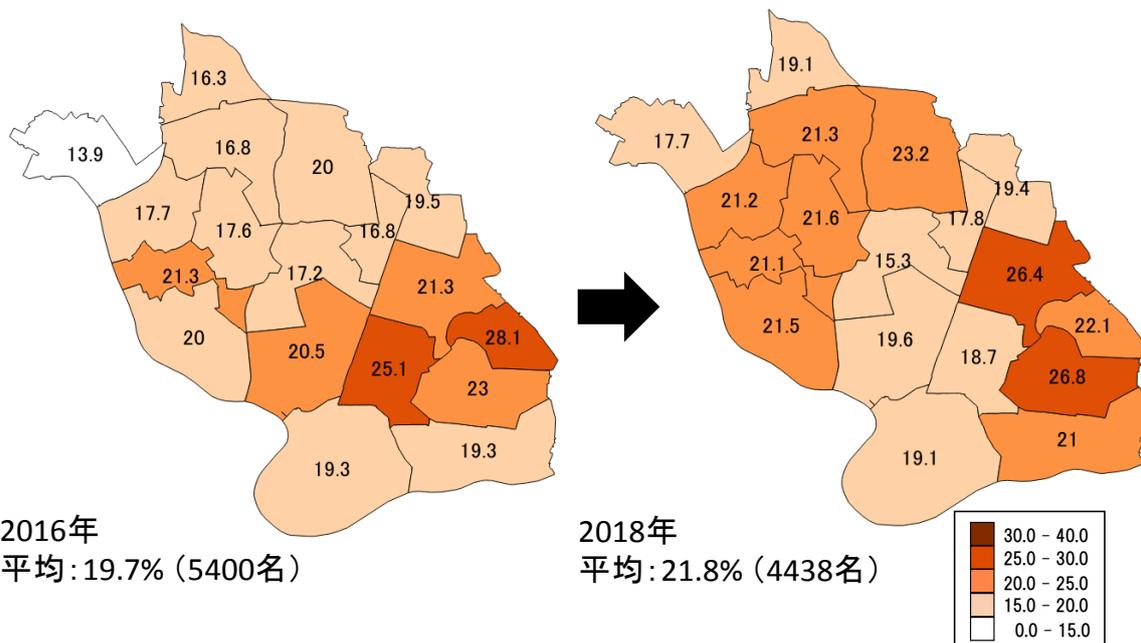
※参考事例：神奈川県藤沢市での2年間のキャンペーンによる市民の認知度は34%。

2. フレイル該当率における調査結果

(1) 男性（2016年の調査対象者における結果）



(2) 女性（2016年の調査対象者における結果）

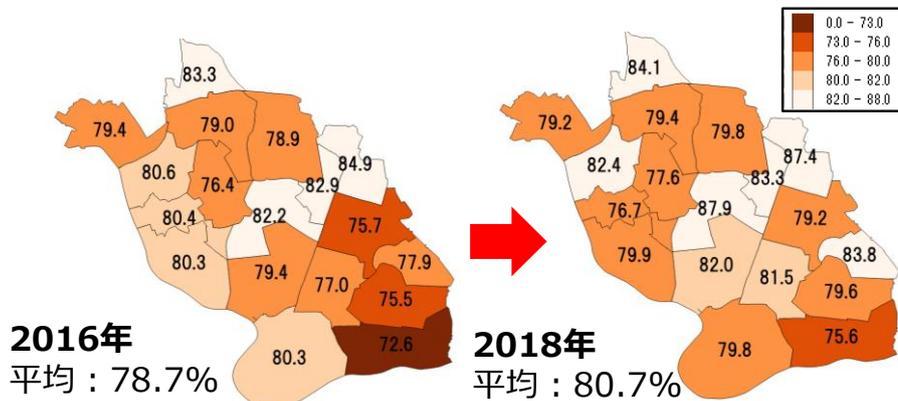


男女とも、2016年の調査対象者 15,500 名における各年度（2016、2018）返送者のフレイル該当率を示した。該当率は、男性で 3.7%、女性で 2.1% 上昇した。

※参考事例：兵庫県養父市では、5年間の追跡調査でフレイル該当率は 13.7% 上昇。

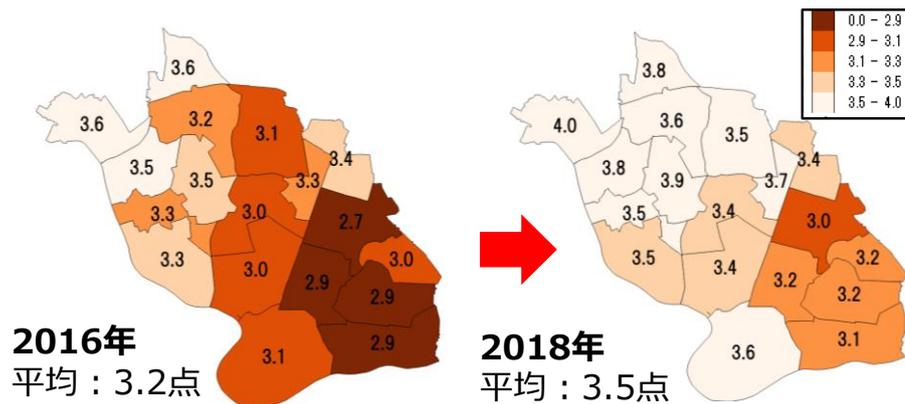
3. 運動・栄養・社会参加における調査結果

(1) 運動：週に 150 分以上歩く人の割合



プロジェクトリーフレットで目標として提示した「週 150 分以上の歩行を満たす人の割合」は、区全体で有意に 2.0% 向上した。特に、糞谷地区では、その割合が 15 地区平均よりもさらに 2.5% 向上した。

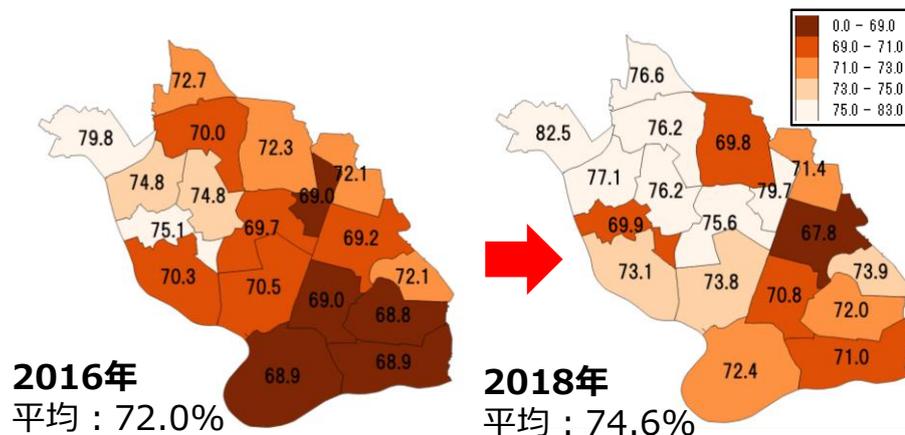
(2) 栄養：食品摂取多様性得点（10の食品群のうち、毎日食べるものの数）



本プロジェクトでは、2016年度の実態調査で得点の低かった「食品摂取多様性の向上」を重点課題として位置付けてきた。「さあにぎやかにいただく」の認知度が区全体で高まったこともあり、食品摂取多様性得点（+0.3点）やその4点以上者割合（+5.2%）および7点以上者割合（+2.7%）は、区全体で向上した。特に、田園調布地区では、15地区平均よりも7点以上者割合がさらに2.3%向上した。

(3) 社会：社会的非孤立（孤立なし*）の割合

*家族以外との交流が週に1回以上ある



社会的孤立なしの割合は、区全体で有意に2.6%向上した。

※参考事例：島根県雲南市でのプロジェクトでは、運動実践者割合が5年間で4.6%増。

4. 実態調査のまとめ

フレイル該当率はモデル地区と他15地区とで同様に上昇したものの、運動・栄養・社会参加の各指標は区全体で向上し、モデル地区では特に良好な変化がみられた。2年間で、キーワードの認知度だけでなく、健康行動指標が集団（地域）レベルで向上した点は他自治体の結果と比較しても特筆できる。健康行動指標の向上の程度に地域差が生じたという課題も残ったが、取り組みを継続しつつ、この課題解決を図ることで、今後のフレイル出現の抑制につながることを期待できる。