

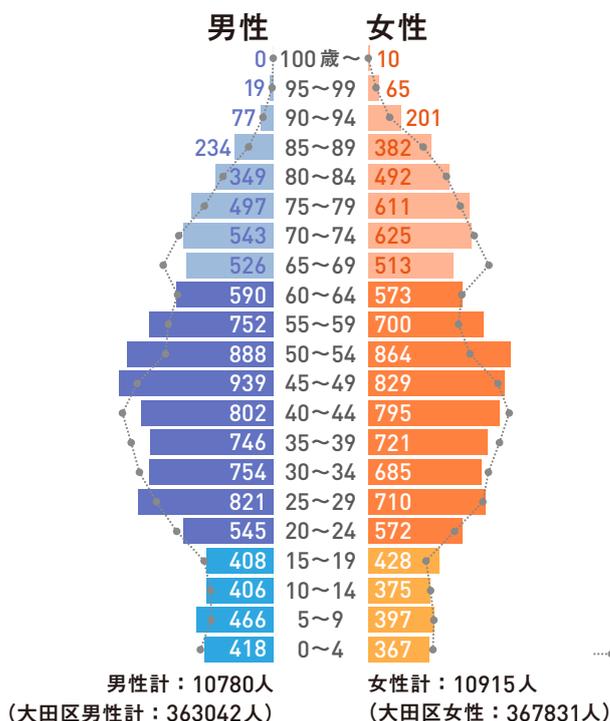
# 地区みんなで健康づくり

## 新井宿地区の健康データ

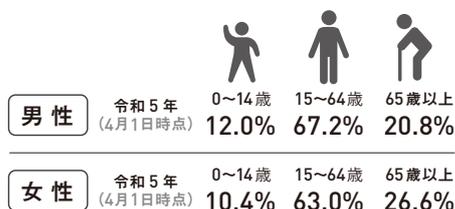


大田区では、令和2年度より5年間、東邦大学と共同で、区の保有する健康診断などのデータや区民の皆さまへの質問票調査結果を分析し、18地区ごとの健康の特徴や健康課題を把握するプロジェクトを実施しました。新井宿地区の健康データをご紹介します。

### ・ 新井宿地区の人口構成 ・



#### 年齢構成は？



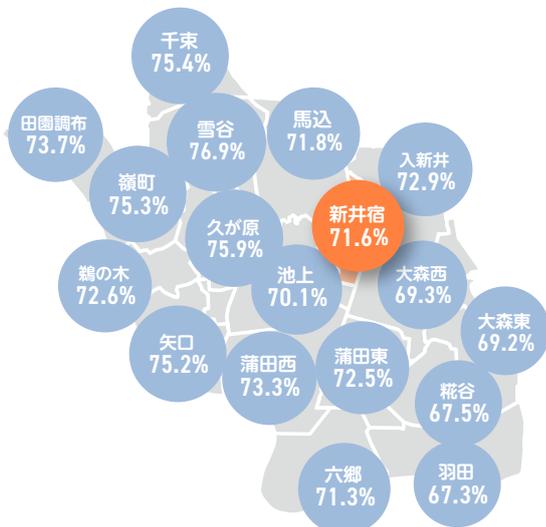
#### 1年間に生まれた赤ちゃんの人数は？

新井宿地区 156人

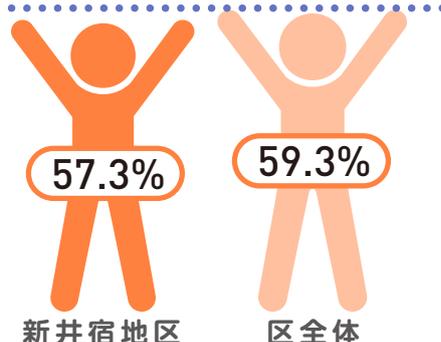
大田区 4,716人

地区と区の出生数  
令和5年1月~12月

### 健康のために「健診(特定健診等)の受診」を心がけている方の割合は？ ※1



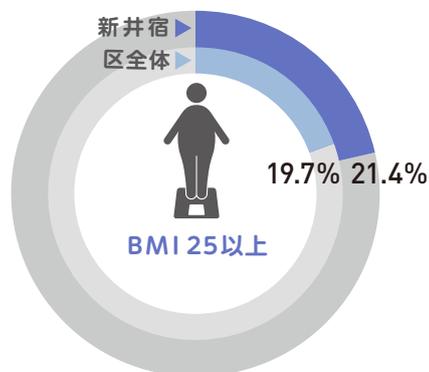
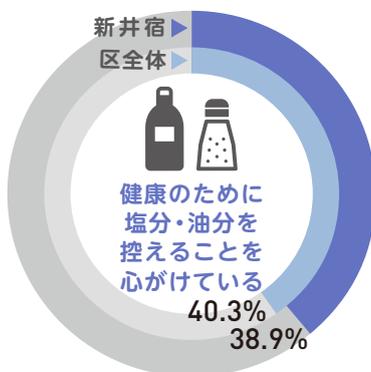
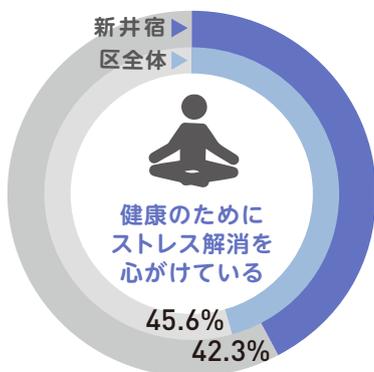
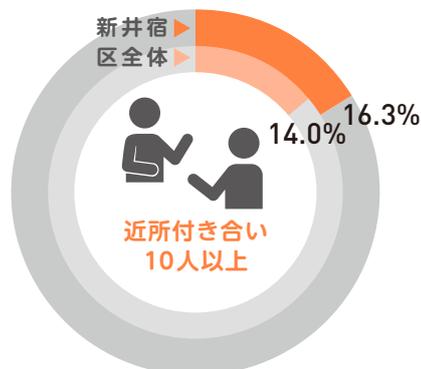
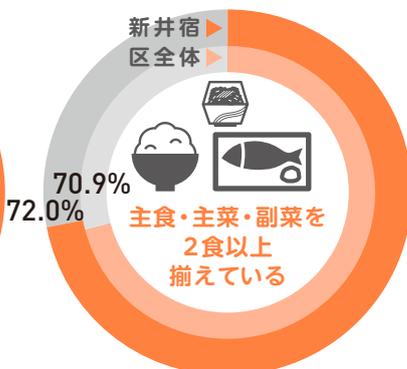
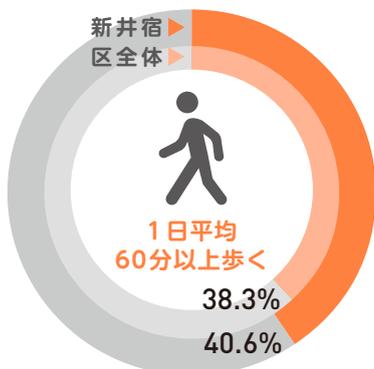
### 「自分は健康だ」と感じている(主観的健康感)方の割合は？ ※1



# 新井宿地区



質問票調査から見えてきた  
健康づくりや生活などの**良いところ**と**課題**は※1？



取り組んでみよう！

## リラックスできる時間を作ろう



音楽鑑賞、アロマテラピー、ストレッチ、湯舟につかる、深呼吸などがあります。寝る前に身体や心のリラックスを図ると、スムーズな入眠と深く質の良い睡眠にもつながります。

## 食べ過ぎに注意しよう



甘いものや油物のとりすぎに注意して、栄養バランスよく食べましょう。

※1：「大田区キラリ☆健康調査2023」（令和5年に20歳～89歳の区民36,000人を対象に実施）の有効回答数14,059人分の結果より。



ほかの地区の健康データも見てみよう！

