

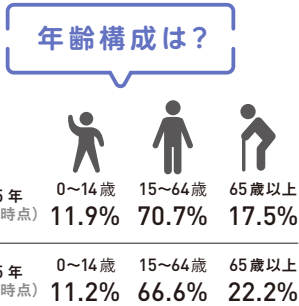
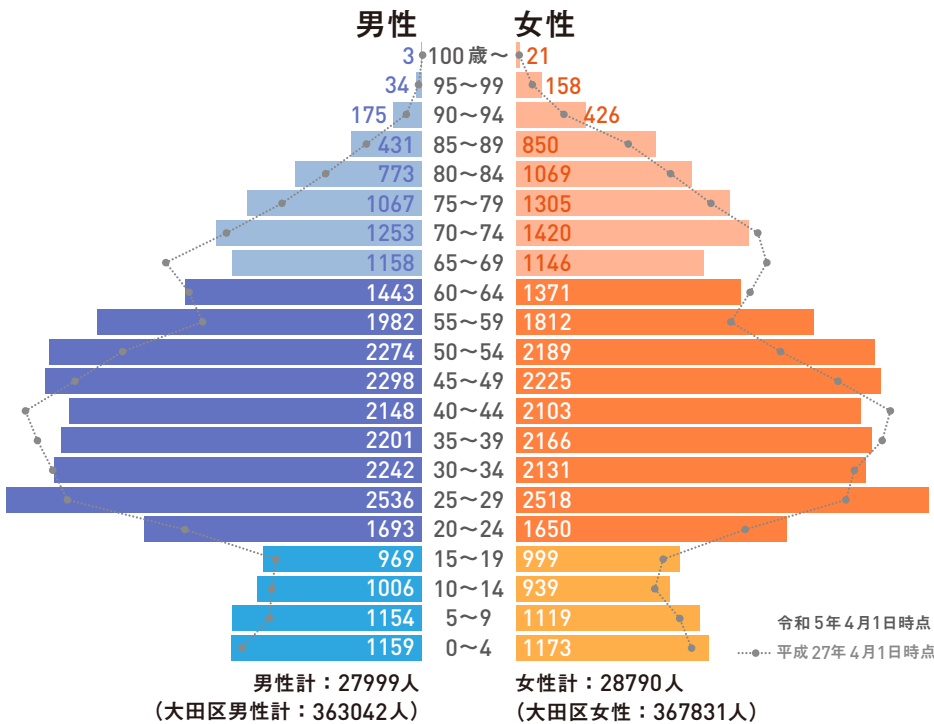
地区みんなで健康づくり

馬込地区 の健康データ

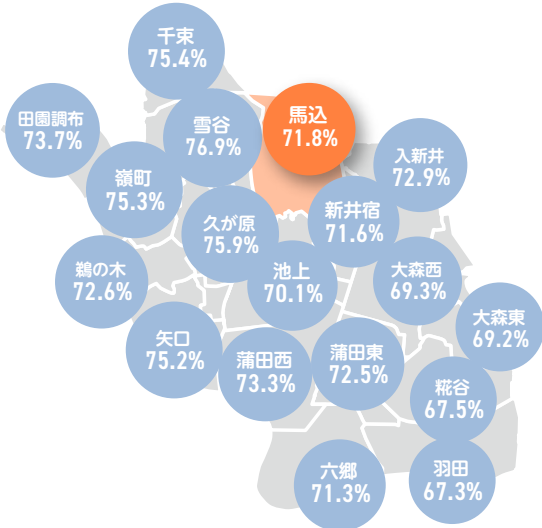


大田区では、令和2年度より5年間、東邦大学と共同で、区の保有する健康診断などのデータや区民の皆さまへの質問票調査結果を分析し、18地区ごとの健康の特徴や健康課題を把握するプロジェクトを実施しました。馬込地区の健康データをご紹介します。

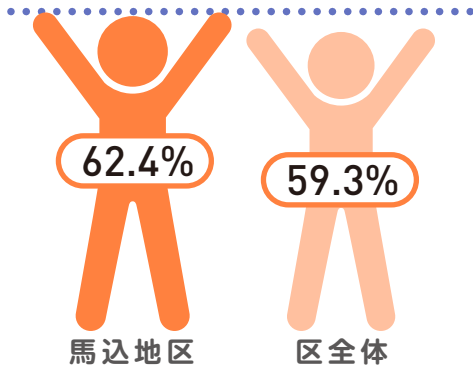
馬込地区の人口構成



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

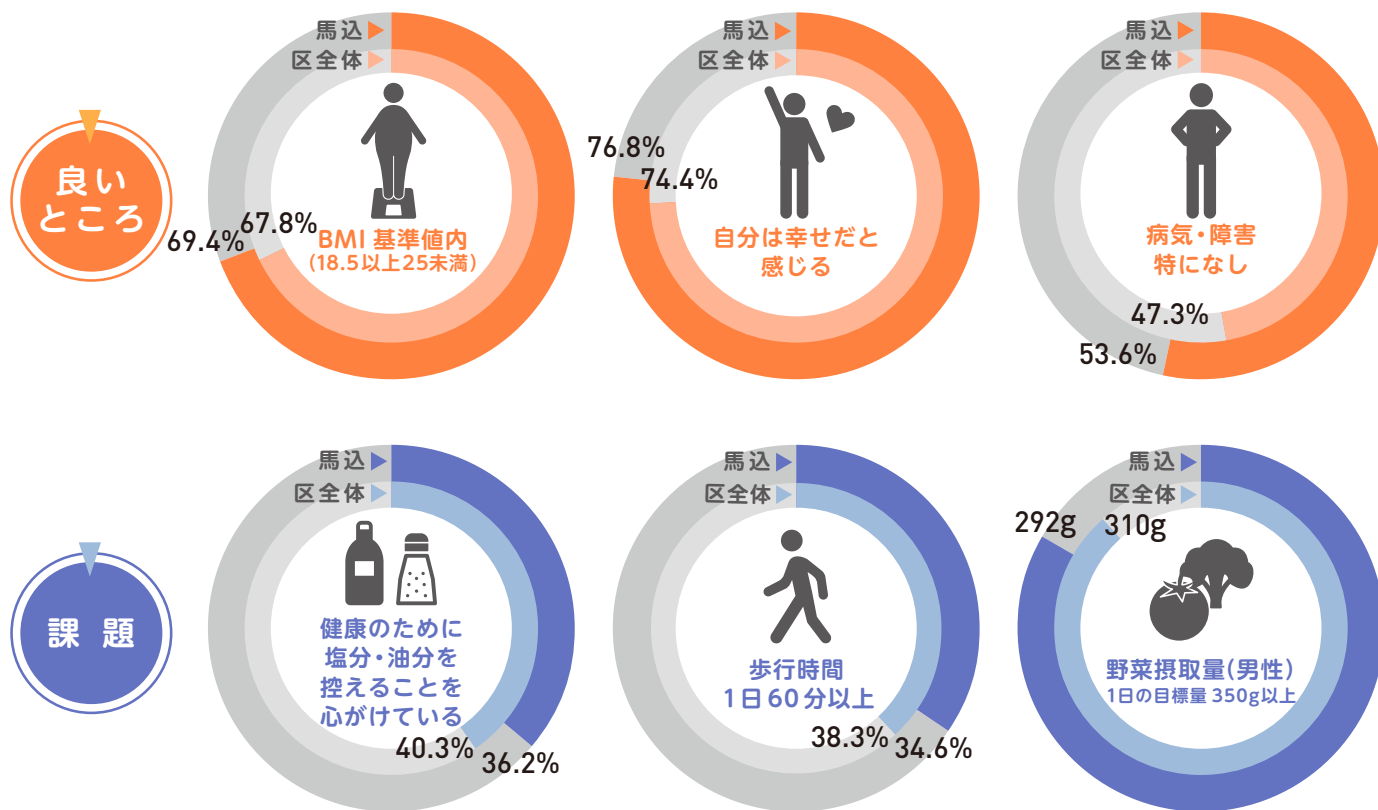


「自分は健康だ」と感じている(主観的健康感)方の割合は？ ※1





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※2？



取り組んでみよう！

座る時間を減らそう



座りっぱなしの時間が長くないように、隙間時間を利用して体を動かしましょう。
1日 60 分以上の身体活動か1日 8000 歩を目指しましょう。

野菜を食べよう



1日 350g の摂取が目標です。1食分は両手一杯、加熱野菜は片手一杯の量がめやすです。

※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。
※2：「大田区キラリ☆健康調査」（令和3年に20歳～89歳の区民36,000人を対象に実施）の対象者のうち9,000人に実施した簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）の有効回答2,826人分の結果より。推定エネルギー必要量を摂取したと仮定しエネルギー調整を行った値。



ほかの地区の健康データも見てみよう！

