

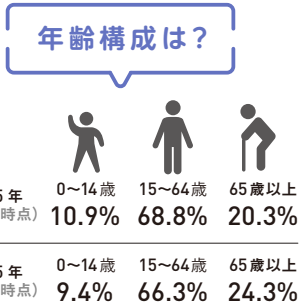
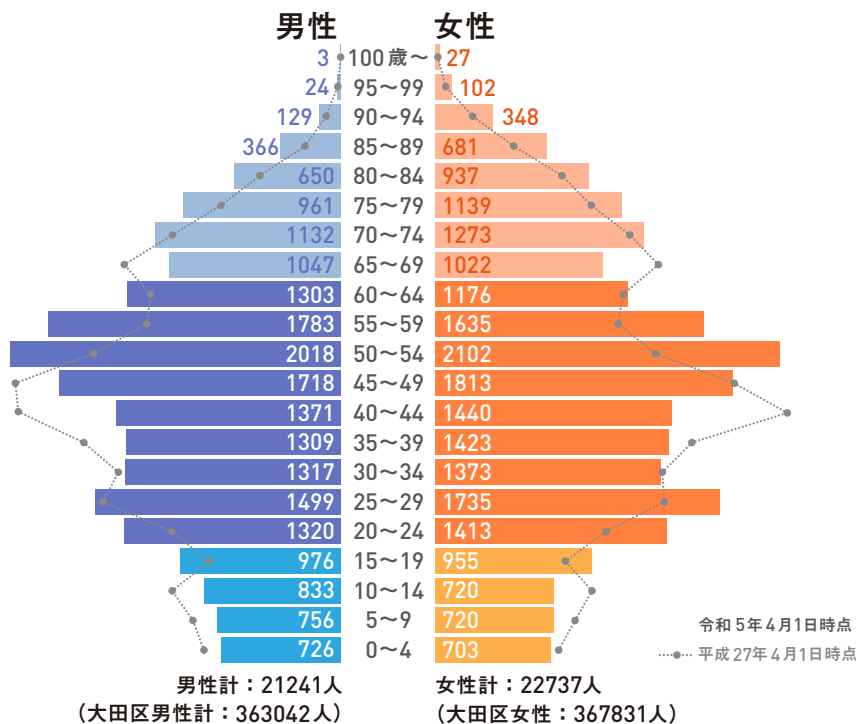
地区みんなで健康づくり

矢口地区 の健康データ

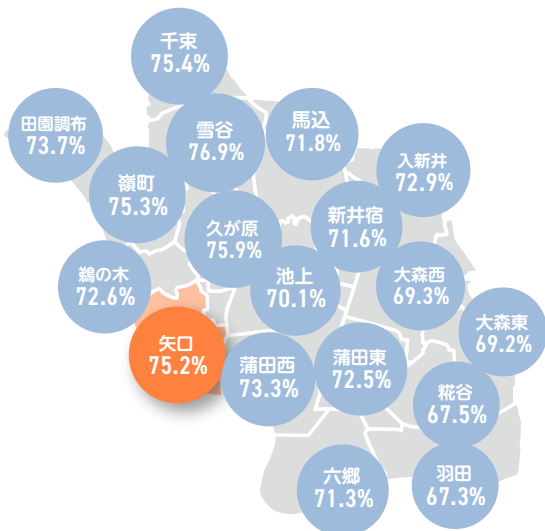


大田区では、令和2年度より5年間、東邦大学と共同で、区の保有する健康診断などのデータや区民の皆さまへの質問票調査結果を分析し、18地区ごとの健康の特徴や健康課題を把握するプロジェクトを実施しました。矢口地区の健康データをご紹介します。

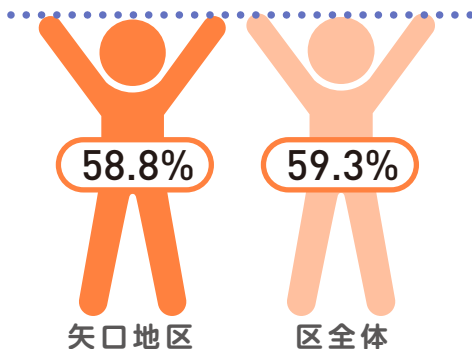
矢口地区の人口構成



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

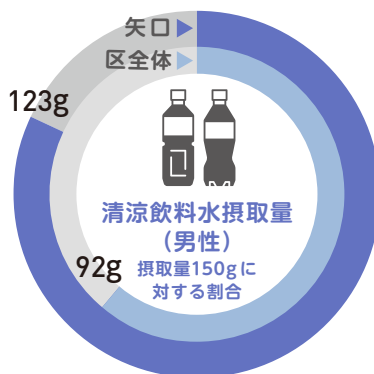
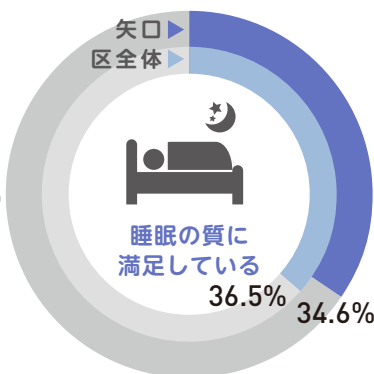
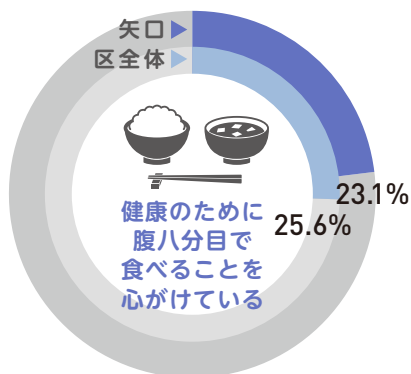
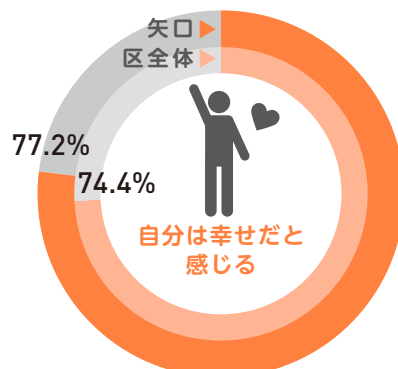
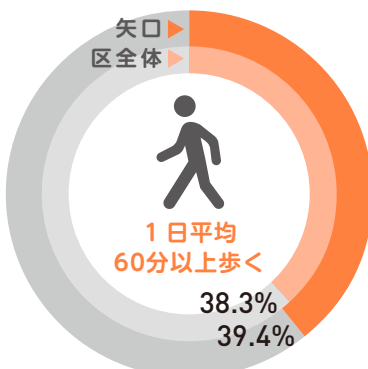
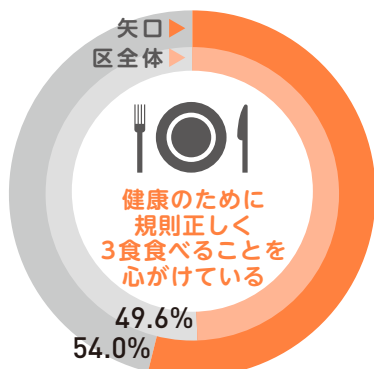


「自分は健康だ」と感じている(主観的健康感)方の割合は？ ※1





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！

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。

水分補給は水か麦茶で



水分は甘くない飲み物にしましょう。

※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。
※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！

