



北区全高齢者実態把握調査



長生きするなら 北区が一番 アンケート分析結果

東十条地区



本資料は、令和3年度に実施した「北区全高齢者実態把握調査（長生きするなら北区が一番アンケート）」の結果を北区全体または19の日常生活圏域ごとに分析し、地図に示したものです。

今後、この調査結果をもとに、介護予防や日常生活支援に資する取り組み（フォローアップ事業）を地域ごとに進めていきます。

調査概要

調査目的

高齢者一人ひとりの日常生活状況や健康状態、地域とのかかわりなどを把握し、高齢者の社会参加、介護予防・自立支援につながる施策構築の基礎資料とする

対象者

令和3年10月1日時点で北区に在住する満65歳以上で要介護認定を受けていない方全員（75,343人：男性33,829人、女性41,514人）

調査方法

郵送配布・郵送回収

調査期間

令和3年11月24日（水）～12月22日（水）

回収数

51,741人（男性22,396人、女性29,303人）※性別・年齢が無回答の42人を含む

回収率

68.7%

長生きするなら北区が一番アンケートの詳細はこちら→



回答者数と平均年齢

男性		女性		全体	
人数	年齢	人数	年齢	人数	年齢
843	75.6	1,045	76.0	1,888	75.8

報告書の見方

- 「有意な差」について
偶然や誤差による差ではないことをあらわします。
- 地図の色が濃いほど課題があり、色が薄いほど良好であることを示しています。

集計単位（町丁目）





元気にいきいきと過ごすためには？

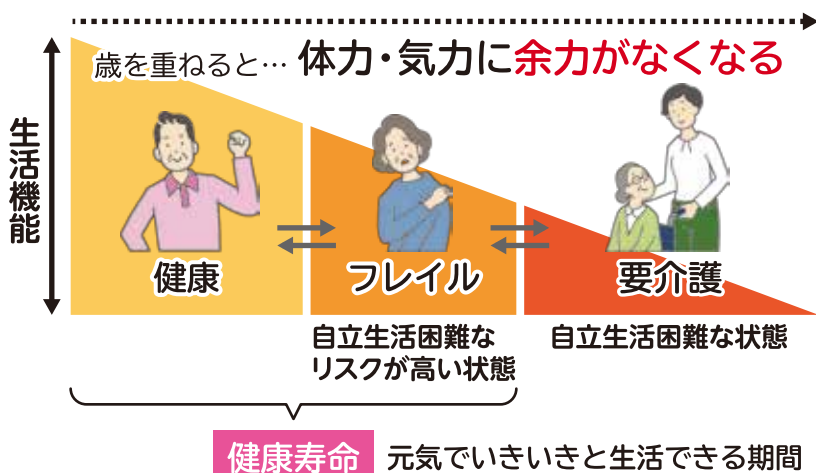
健康で長生きするためには、病気だけでなく、加齢による変化に気づくことが重要です。
特に注意が必要なのが「フレイル」。次のような兆候を見逃さないようにしましょう。

“フレイル”ってなに？

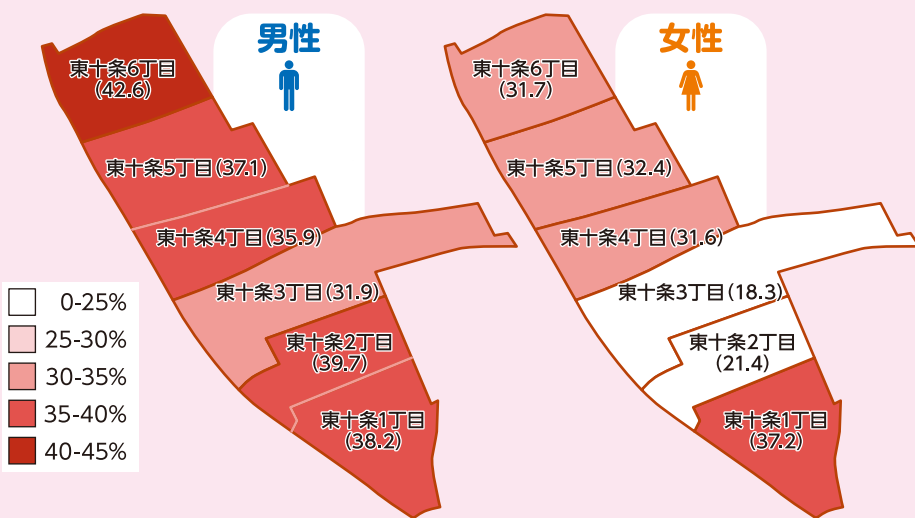
からだやこころの機能の低下によって、
要介護に陥る危険性が高まっている状態

- (例) 転びやすくなった
- 食欲がなくなる
- 外出がおっくうになる

フレイルを先送り(予防)することが、
健康寿命を延ばすことにつながります。



フレイルの割合



平均	
男性	36.5% (有意な地域差なし)
女性	27.2% (有意な地域差あり)
有意な性差あり	

フレイル(日常生活や健康に関する設問25項目中8項目以上に該当した人)の割合です。色が濃いほどフレイルの割合が高いことを示します。女性のほうがこの割合が低く、地域によってこの割合が異なるようです。

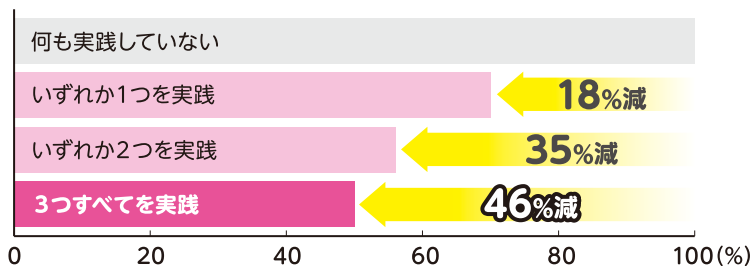
介護予防・フレイル予防のポイントは、3つの柱をそろえること

介護予防・フレイル予防のポイントは、「よく食べて、よく動いて、人とつながること」です。
運動だけ、栄養だけではなく、「栄養」「運動」「社会参加」、
この3つをそろえることを意識して、習慣化することが大切です。

- 運動** 週150分以上の身体活動
- 栄養** 多様な食品摂取
- 社会参加** 週1回以上の対面／非対面交流

出典: Seino et al., J Epidemiol, 2022.
東京都健康長寿医療センター研究所

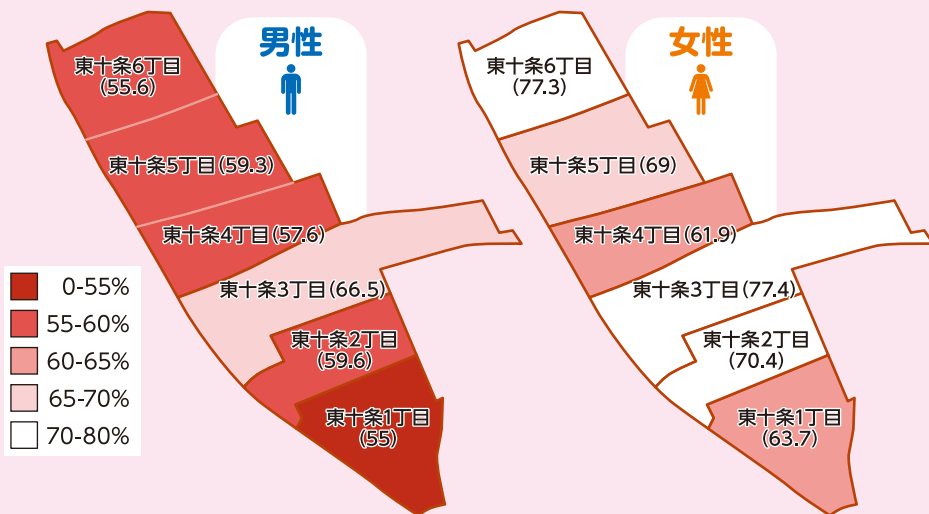
3つを実践すると要介護状態になるリスクを減らすことができます



東十条地区の精神的健康は？



幸福度が高い人の割合



平均

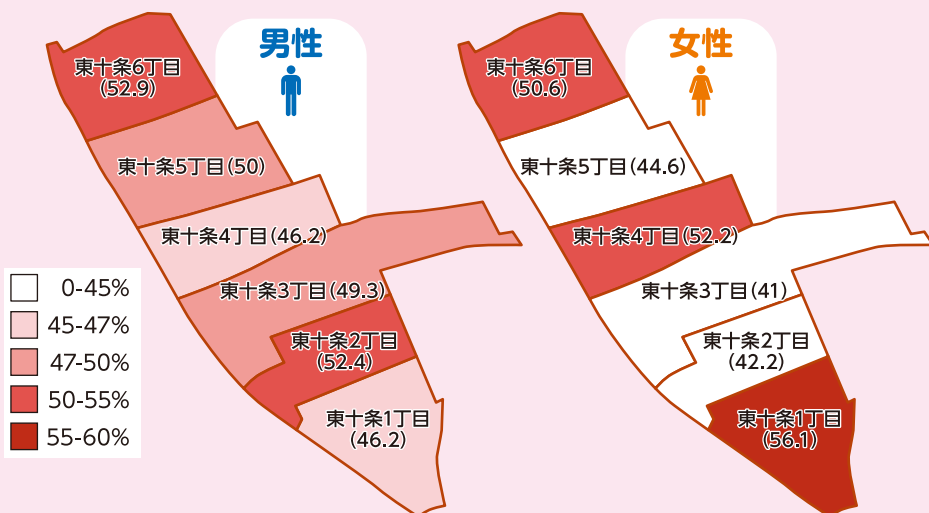
男性: 59.9% (有意な地域差なし)

女性: 70.3% (有意な地域差あり)

有意な性差あり

主観的な幸福度が高い人(10点満点中7点以上の人)の割合です。色が薄いほど幸福度が高い人が多いことを示します。女性のほうが幸福度が高い人が多く、地域によってこの割合が異なるようです。

抑うつ傾向の割合



平均

男性: 49.1% (有意な地域差なし)

女性: 47.0% (有意な地域差あり)

有意な性差なし

抑うつ傾向(うつ傾向リスクに関する質問5項目中2項目以上に該当した人の割合)です。色が濃いほど抑うつ傾向の割合が高いことを示します。性差はありませんが、女性ではこの割合が地域によって異なるようです。

東十条地区の幸福度は？

東十条地区の幸福度が高い人の割合は、男性では他自治体と同等、女性では他自治体の結果より高い傾向にあるようです。

幸福度が高い(7点以上)人の割合

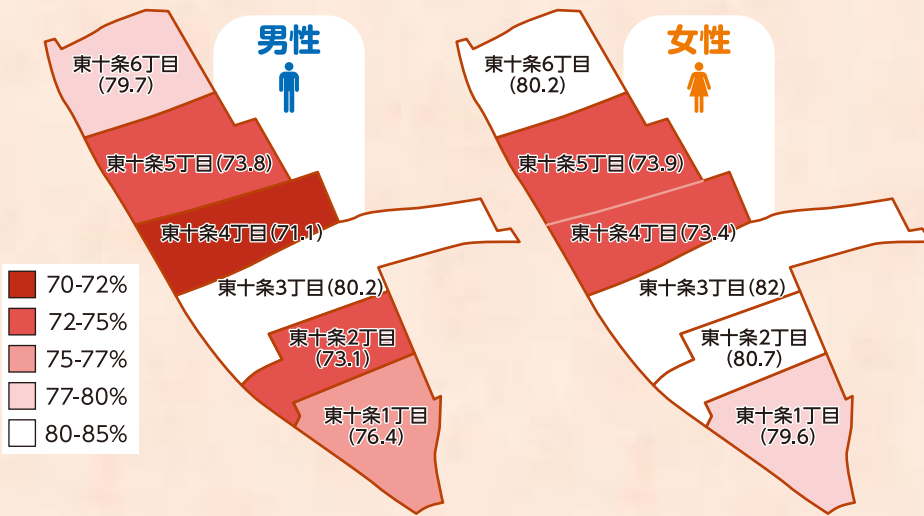
	東十条地区	4自治体の統合データ※
男性	59.9%	60.3%
女性	70.3%	64.4%



※出典: 2016-2017年に4自治体(首都圏2自治体、それ以外2自治体)が実施した11,380名(男性5,151名、女性6,159名)の介護予防・日常生活圏域ニーズ調査データ。日本総合研究所。

運動の調査でわかったこと

週1回以上、運動している人の割合



平均

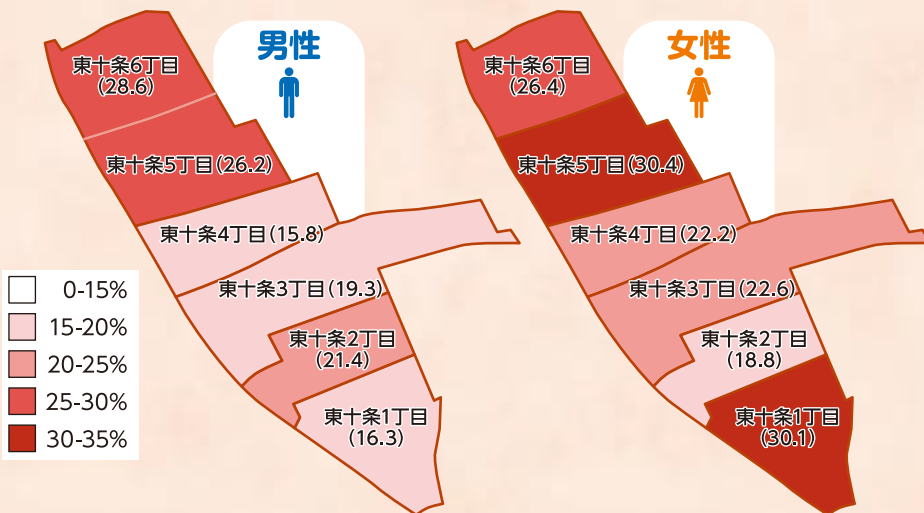
男性: **76.0%** (有意な地域差なし)

女性: **78.6%** (有意な地域差なし)

有意な性差なし

週1回以上、運動している人の割合です。色が濃いほど運動をしていない人が多いことを示します。性差はなく、男女とも地域による差はみられないようです。

運動機能の低い人の割合



平均

男性: **20.6%** (有意な地域差なし)

女性: **24.8%** (有意な地域差なし)

有意な性差あり

運動機能の低い人(運動機能の低下リスクに関する質問5項目中3項目以上に該当した人)の割合です。色が濃いほど運動機能が低下している人の割合が高いことを示します。女性のほうがこの割合が高いですが、男女ともに地域による差はみられないようです。

やってみよう!

体力を保持・向上する運動のめやす

まずはどれか1つにチャレンジしよう!

歩行運動

散歩・ウォーキングなど

足腰の強化や
疲れにくい身体のために

週に

150分以上

(1日平均20分程度)



筋力運動

スクワット・かかと上げなど

骨や筋肉の維持のために
※歩くだけでは不十分

週に

2回以上



体操・ストレッチ

関節痛の予防・
緩和のために

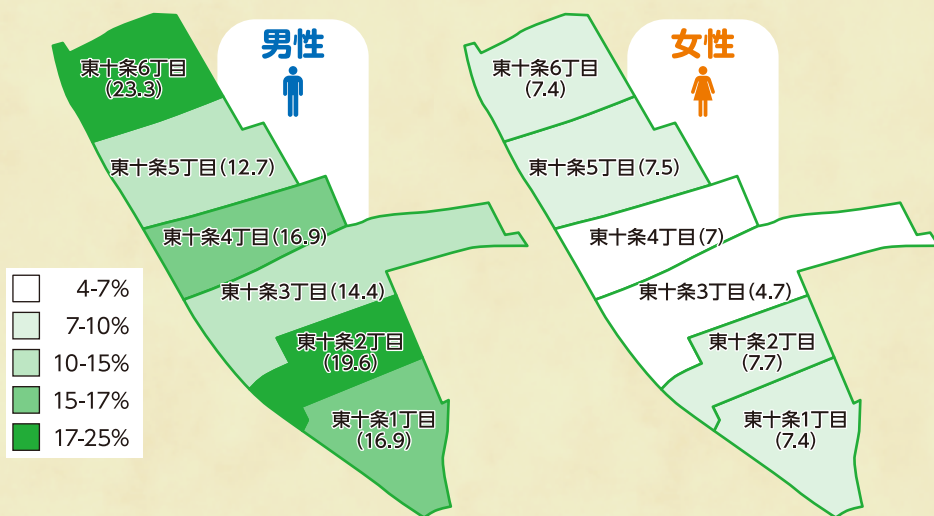
週に

2回以上



栄養・口腔機能の調査でわかったこと

毎日摂取する食品が少ない人の割合



平均

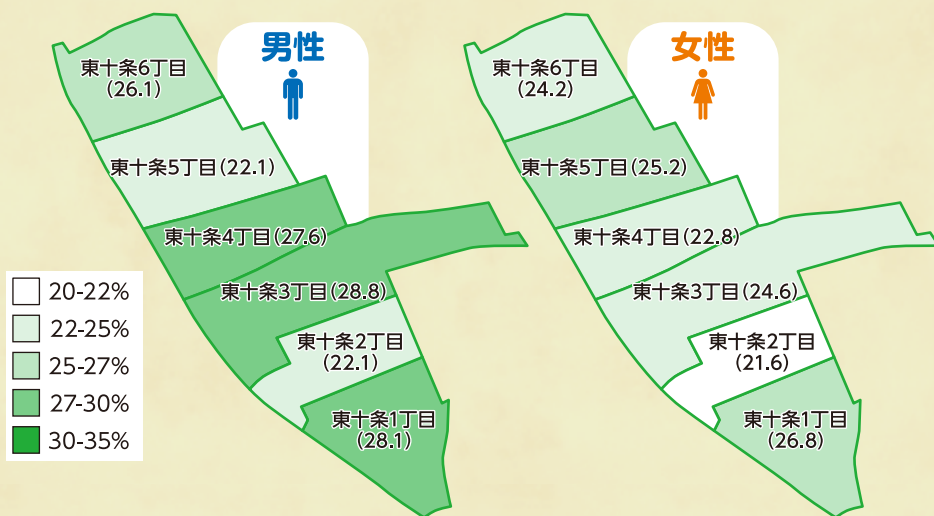
男性: **16.4%** (有意な地域差なし)

女性: **6.6%** (有意な地域差なし)

有意な性差あり

10食品群(肉類、魚介類、卵類、牛乳、大豆製品、緑黄色野菜、海藻、いも類、果物、油脂類)のうち、「ほぼ毎日食べる」ものが3品目以下の人の割合を示します。色が濃いほど3品目以下の人が多いことを示します。男性のほうがこの割合が高いですが、男女とも地域による差はみられないようです。

口腔機能の低い人の割合



平均

男性: **26.2%** (有意な地域差なし)

女性: **24.3%** (有意な地域差なし)

有意な性差なし

口腔機能の低い人(口腔機能低下リスクに関する質問3項目中2項目以上に該当した人)の割合です。色が濃いほど口腔機能が低下している人の割合が高いことを示します。性差はなく、男女とも地域による差もみられないようです。

やってみよう!

いろいろなものを少しずつ食べるヒント

筋肉や体の働きを維持するために、下の10食品群のうち、最低でも**4品目**、できれば**7品目以上**を食べることを目指しましょう。少量からでも大丈夫です。これならできるかもという食品群から増やしてみましょう。



「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ! 推進協議会」が考案した合言葉です。

社会参加の調査 ② わかったこと

閉じこもりの状態にある人の割合



平均

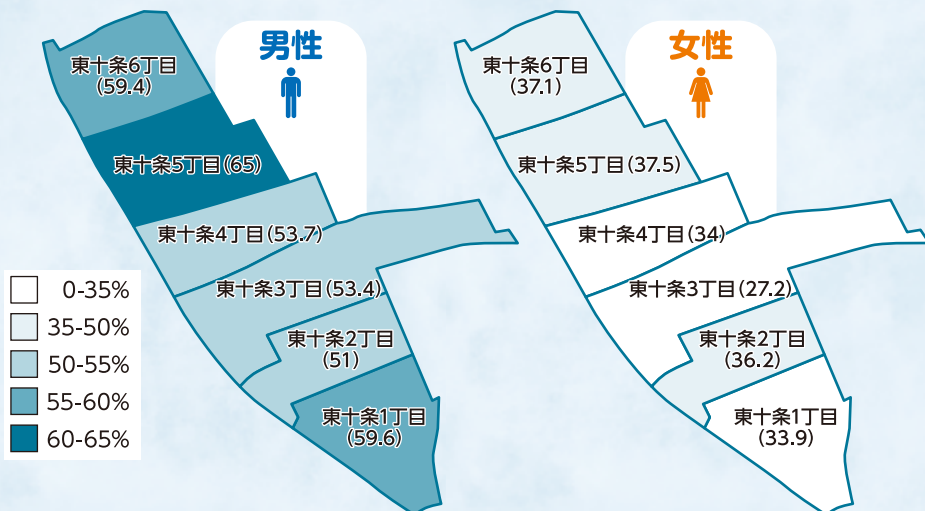
男性: **10.8%** (有意な地域差なし)

女性: **9.8%** (有意な地域差なし)

有意な性差なし

閉じこもり状態にある人(外出頻度が週1回以下かつ去年と比較して外出頻度が減少している人)の割合です。色が濃いほど閉じこもりの状態にある人の割合が高いことを示します。性差はなく、男女ともに地域による差もみられないようです。

社会的孤立の状態にある人の割合



平均

男性: **56.9%** (有意な地域差なし)

女性: **33.2%** (有意な地域差なし)

有意な性差あり

社会的孤立状態にある人(同居家族以外の人との対面・非対面交流が週に1回未満の人)の割合です。色が濃いほど社会的孤立状態にある人の割合が高いことを示します。男性のほうがこの割合が高いですが、男女ともに地域による差はみられないようです。

やってみよう!

外出・交流・活動のカタチ

こんなペースで続けよう!

1日1回 以上

外出しよう



買い物や散歩などの小さな用事もうまく組み合わせて毎日外へ。

週1回 以上

友人・知人などと交流しよう



地域活動以外にも、友人・知人やご近所の人と。

月1回 以上

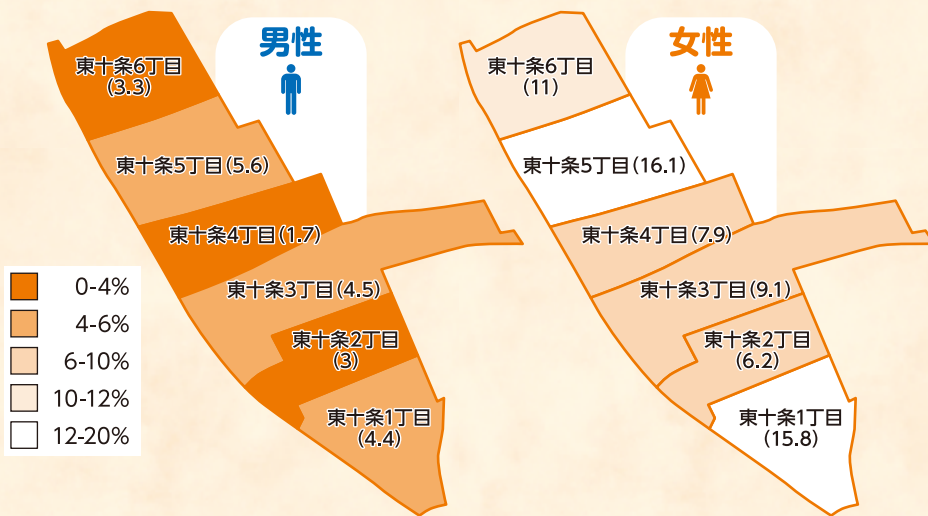
楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう



趣味活動やボランティア活動は、健康維持にも効果的。

通いの場の調査でわかったこと

月1回以上、介護予防のための通いの場に参加している人の割合



平均

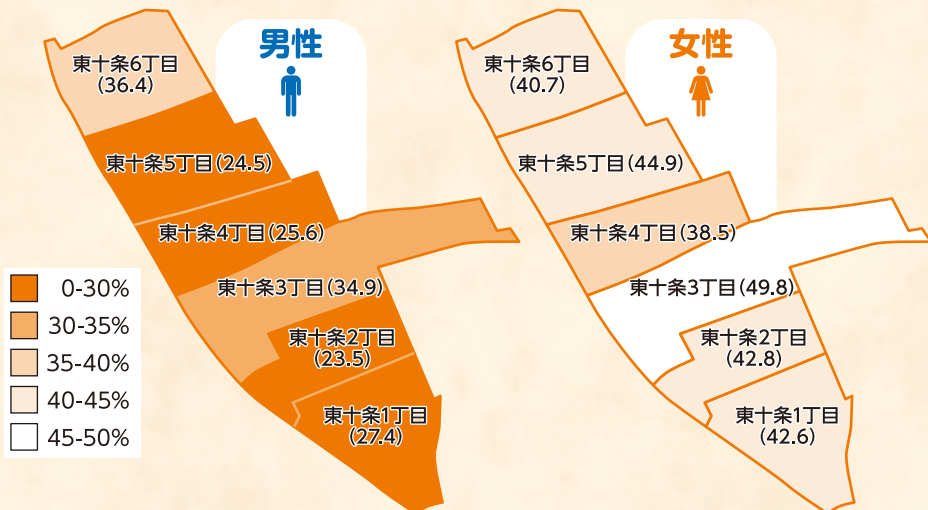
男性: 4.0% (有意な地域差なし)

女性: 10.9% (有意な地域差あり)

有意な性差あり

介護予防のための通いの場に、月1回以上参加している人の割合です。色が濃いほど参加割合が低いことを示します。女性のほうが参加割合が高く、地域によって参加割合が異なるようです。

月1回以上、社会参加している人の割合



平均

男性: 28.9% (有意な地域差なし)

女性: 44.2% (有意な地域差なし)

有意な性差あり

ボランティアのグループ、スポーツ関係のグループやクラブ、趣味関係のグループ、学習・教養サークル、介護予防のための通いの場、シニアクラブ(老人クラブ)、町内会・自治会のいずれかに、月1回以上参加している人の割合です。色が濃いほど参加割合が低いことを示します。女性のほうが参加割合が高いですが、男女とも地域による差はみられないようです。



北区では、介護予防事業に取り組んでいます。

ご近所体操教室

町会・自治会、シニアクラブなどのグループで仲間と一緒に体操を行い、通いの場の立ち上げを目指します。

介護予防で元気はつらつサロン

笑顔で長生き調査(基本チェックリスト)の実施と介護予防(運動、栄養、口腔機能)の学びと体験を行っています。

通いの場立ち上げ教室

体を動かす機能を高め、教室後もその仲間と一緒に運動を続けられる通いの場の立ち上げを目指します。

ふれあい交流サロン

介護予防の体操や交流などを行っています。閉じこもりがちな高齢者も安心して参加できます。

それぞれの地域に様々な「通いの場」があります。
地域の活動情報は、お近くの高齢者あんしんセンターへお問い合わせください。

通いの場の参加希望者の割合

介護予防のための通いの場 (%)

	男性	女性
東十条1丁目	6.6	5.7
東十条2丁目	5.0	7.8
東十条3丁目	5.0	6.1
東十条4丁目	12.1	6.6
東十条5丁目	6.3	4.0
東十条6丁目	6.6	3.7
全 体	6.8	5.8

社会活動※ (%)

	男性	女性
東十条1丁目	22.6	18.6
東十条2丁目	14.1	13.9
東十条3丁目	16.4	11.8
東十条4丁目	16.7	8.1
東十条5丁目	11.7	16.3
東十条6丁目	16.7	15.7
全 体	16.4	13.7

※社会活動が月1回未満の人のうち、ボランティアのグループ、スポーツ関係のグループやクラブ、趣味関係のグループ、学習・教養サークル、介護予防のための通いの場、シニアクラブ(老人クラブ)、町内会・自治会のいずれかに参加意向を示した人の割合を示します。

地域の特徴

東十条地区のフレイル該当率は、男性では北区平均と同等、女性では北区平均よりも顕著に低い傾向にありました。

男性では、いずれの項目においても北区平均と同等の結果でした。女性では、精神的健康や運動習慣、運動機能、口腔機能、通いの場を含む社会参加割合が、いずれも北区平均と比較して良好な結果でした。

高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)では、高齢者が住みなれた地域で自分らしく安心して暮らし続けられるよう介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から相談対応、事業を行っています。お気軽にご相談ください。

この地域の担当は

東十条・神谷高齢者あんしんセンター
 電話:6908-4711 FAX:5390-0122
 所在地:東十条3-2-3-101 東十条グリーンハイツ1階
 利用時間:午前9時~午後6時(休業日:日曜日・年末年始)

