

はつらつ度アンケート結果

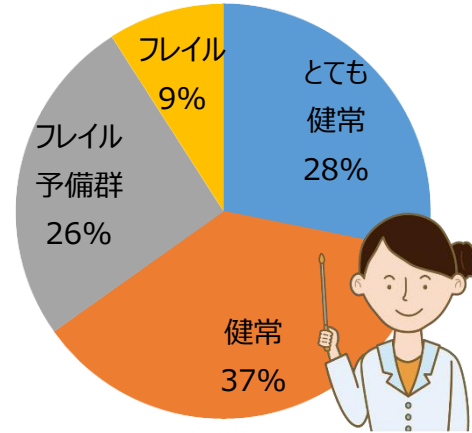
アンケート概要

- 2016年に実施した「はつらつ度アンケート」の集計結果です。このアンケートは、65歳以上の市民（要支援・要介護者を除く）20,403名の方にアンケート用紙を送付し、11,188名の方から返信頂きました（回収率54.8%）。

フレイルについて

- 今回、アンケートにお答え頂いた方の中で、フレイルに該当していたのは9.0%、フレイルの予備群は25.8%となっていました。他市と比べるとフレイルの方の割合は少なく、健康を維持できている方が多いと言えそうです。

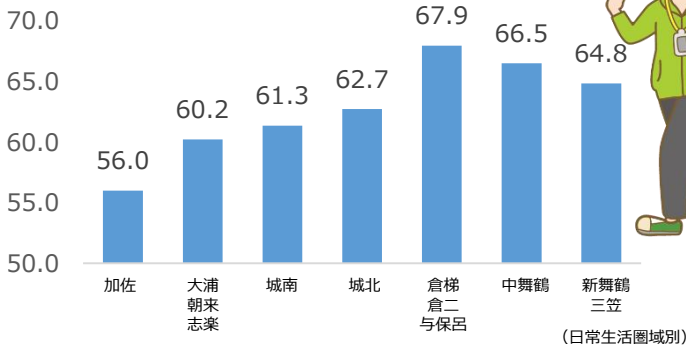
フレイル度判定の結果



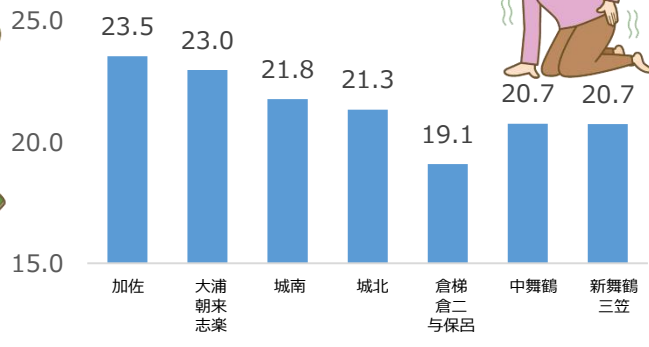
運動量について

- フレイルの予防には、運動と栄養の対策が重要です。舞鶴市では、健康目的のウォーキングを週に1回以上実施している方が63.3%もいることが分かりました。
- 特に、この割合は倉梯・倉二・与保呂地区で高く、67.9%もの方が週に1回以上ウォーキングを実施していました。運動には、筋力やバランス能力などの運動機能だけでなく、認知機能や精神機能も向上させる効果があると言われています。

週1回以上のウォーキング習慣 (%)



1年間の転倒経験 (%)



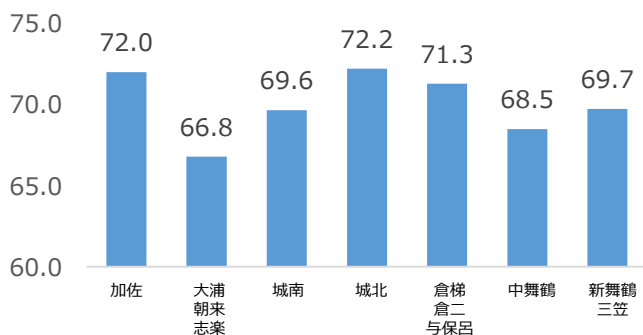
転倒について

- 運動機能の一つの指標となる“転倒”については、市内で21.2%の方が過去1年間で転倒した経験をお持ちでした。
- 特に、ウォーキング習慣者が多かった倉梯・倉二・与保呂地区では、転倒者割合が19.1%と低くなっており、運動が転倒を予防するという関係性を示しています。

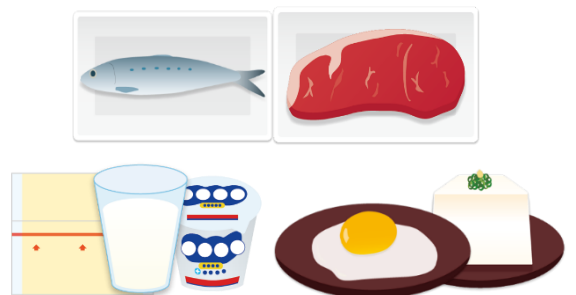
栄養摂取について

- 栄養面については、タンパク質に着目し、肉、魚、小魚、卵、乳製品、豆類の計6種をどのくらい食べているかを調べました。タンパク質は筋肉を作る源になりますので、健康寿命を延ばすためには大切な栄養素です。
- 舞鶴市では、魚からタンパク質を摂取している方が多く、70.2%もの方が週に3回以上魚を食べていました。
- 加佐地区や城北地区では、特に魚の摂取習慣が高く、72%以上の方が週に3回以上魚を食べていました。
- 今回のアンケート調査では、フレイルまたはフレイル予備群の方では、タンパク質の摂取量（上記の6種合計）が少なくなっていることが分かりました。

週3回以上の魚の摂取習慣 (%)

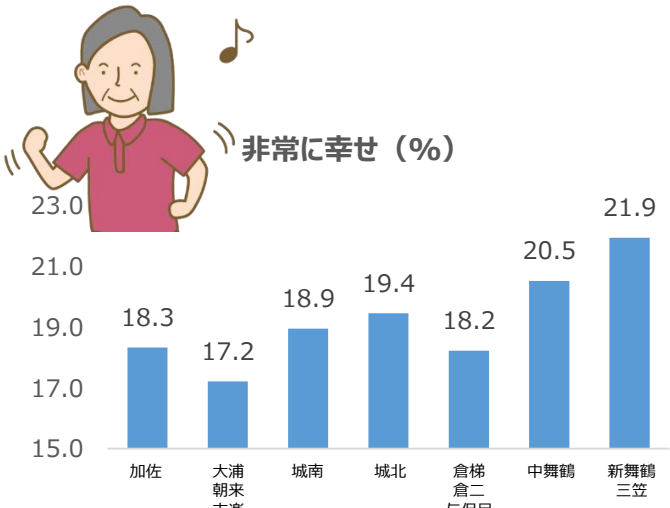


フレイル予防に必要な食品 (栄養)



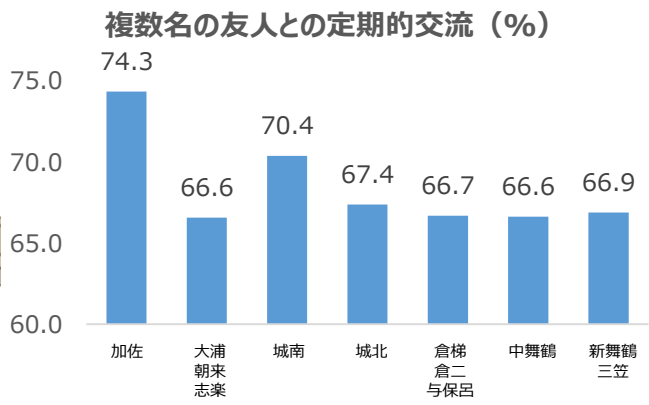
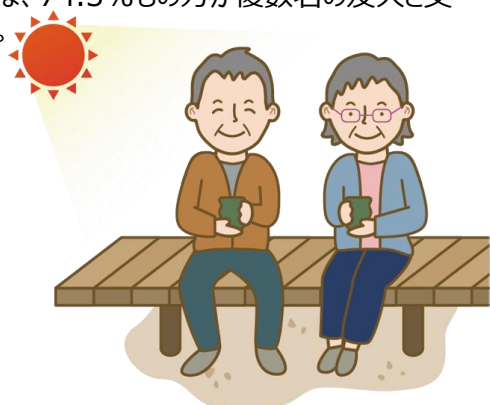
心の健康について

- 心の健康について、ご自身の幸せ度合いを10段階で評価して頂きました。
- 舞鶴市では、「非常に幸せ」を示す10点満点を付けた方は19.3%おられました。
- 中でも、中舞鶴地区や新舞鶴・三笠地区では、20%以上の方が10点満点を付けていました。



社会的交流について

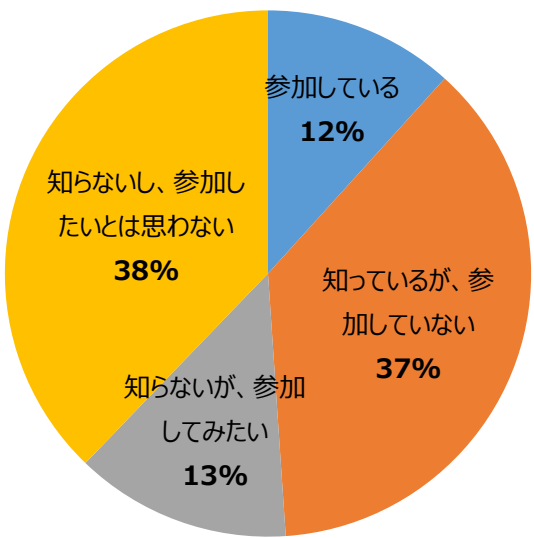
- フレイルの予防には“互助（≒支え合い）”が大切とされています。
- 舞鶴市では、81.5%の方が1名以上の友人と定期的な交流をしていることが分かりました。
- 特に、加佐地区では、74.3%の方が複数名の友人と交流を持っていました。



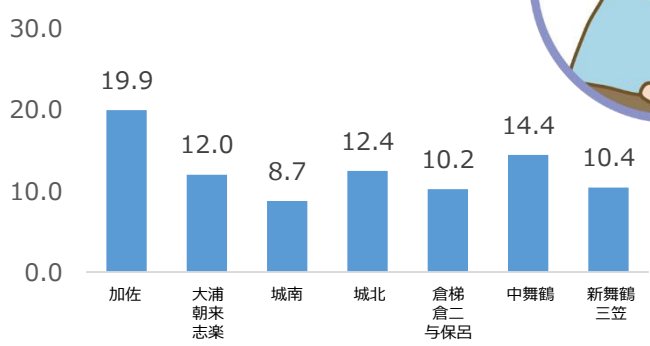
「サロンdeすどれっち」について

- 舞鶴市では、町内・老人クラブ等で65歳以上の方が集まって、自主的に体操に取り組む「サロンdeすどれっち」を実施しています。
- 現在では、市内で100団体を超え、大変多くの方が日々、体操に取り組んでいます。
- 今回のアンケートに回答頂いた方の中でも、11.7%の方が参加されていました。
- 特に、加佐地区では19.9%と、5人に1人が体操教室に参加されていました。このような体操教室があると知らなかった方も大勢いるようです。是非、これを機に一緒に体操してみませんか。

サロンdeストレッチ参加状況



サロンdeすどれっち参加 (%)



アンケート調査にご協力頂きありがとうございました。

- 今後も舞鶴市では、皆さんと協力しながら介護予防に取り組み、いつまでも住み慣れた地域で生活できる地域づくりに取り組んでいきたいと思っております。ご協力ありがとうございました。