

十日町市「健康とくらしの調査」による分析結果が 「週刊保健衛生ニュース」に掲載されました

平成 28 年 2 月 29 日発行の「週刊保健衛生ニュース」第 1848 号に、千葉大学予防医学センターの辻大士先生の寄稿「高齢者が会・グループに参加して実践している運動・スポーツ種目とは？」が掲載されました（pp48-53）。この寄稿には、当プログラムにて平成 27 年 3 月に実施した、十日町市「健康とくらしの調査」での分析結果の一部がまとめられています。

十日町市に在住する高齢者約 10,700 名に対して、スポーツの会に参加して行っている運動を尋ねたところ、全体の約 3 割の方が何かしらの運動・スポーツの会に参加していました。その種目は多い順に、体操、散歩・ウォーキング、筋力トレーニング、ゴルフなどでした。またこれらの種目や参加率は年代や性別によって差がみられました。高齢者が運動・スポーツの会に参加することで将来的な要介護リスクを減らせることが分かっており、この調査結果をもとに、運動やスポーツを取り入れた通いの場を充実させることが重要だとしています。

当プログラムで行った調査結果は、今後地域住民の健康増進のためにより一層活用していきたいと考えております。