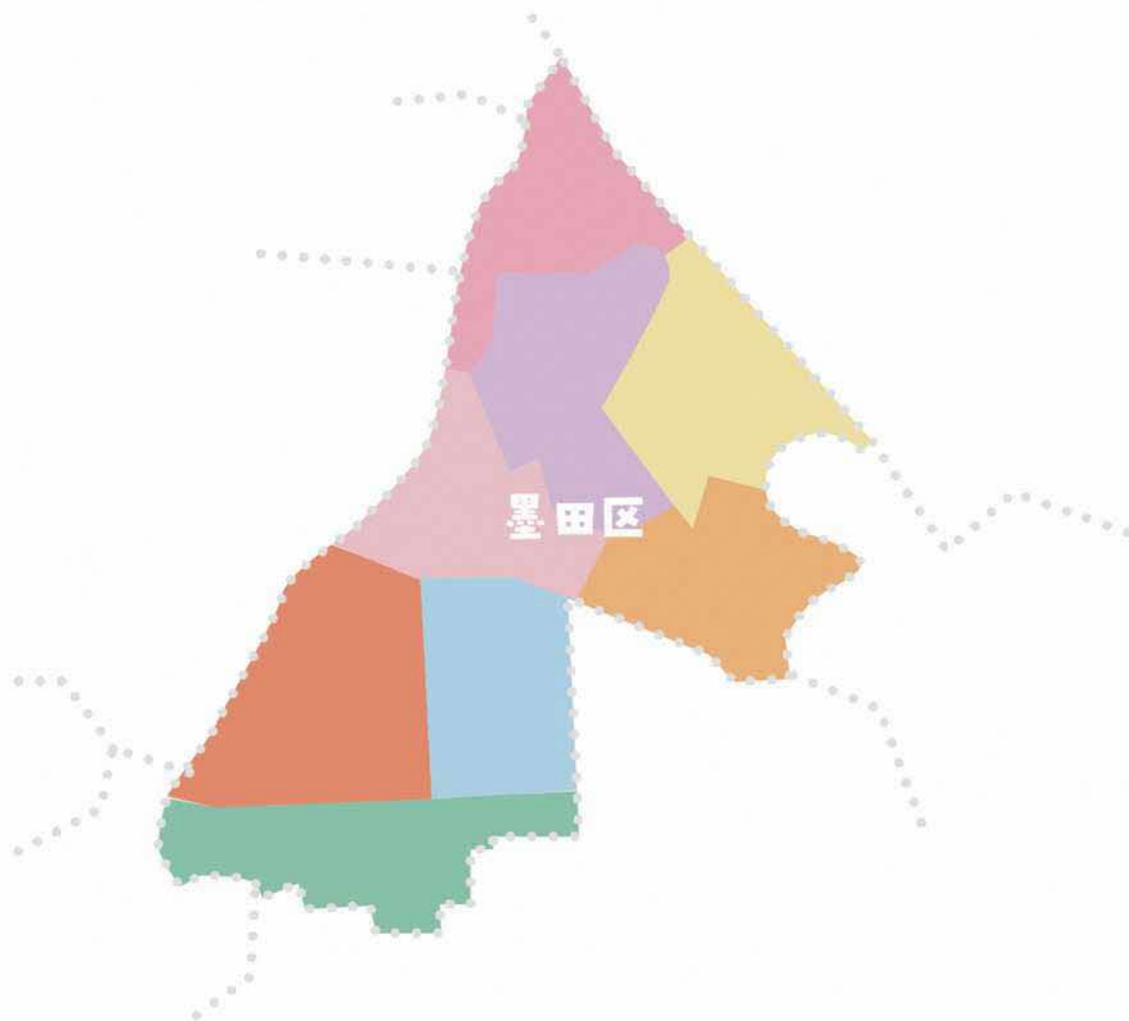


# すみだ健康カルテ



すみだ健康カルテは、区民の皆様が墨田区のことを知り、  
今から取り組めることや、どのように暮らしていきたいかを  
考えるきっかけとしていただくために作成しました。

ご自身の健康づくりのために、また誰もが健康に暮らす  
環境づくりのためにご活用ください。

# もくじ

知りたいことのページをめくってみましょう！

## 墨田区全体



**人口等のデータ**  
の状況を知りたい

P.03 へ



**メタボ（メタボリックシンドローム）**  
の状況を知りたい

P.06 へ



**喫煙**  
の状況を知りたい

P.10 へ



**がん検診**  
の状況を知りたい

P.12 へ



**慢性腎臓病**  
の状況を知りたい

P.13 へ



**フレイル**  
の状況を知りたい

P.14 へ



**子どもの生活**  
の状況を知りたい

P.17 へ

## 圏域別

やひろ

**八広はなみずき**

八広、東墨田  
の特徴を知りたい

P.21 へ

**ぶんか**

文花、立花  
の特徴を知りたい

P.22 へ

**うめわか**

堤通、墨田  
の特徴を知りたい

P.23 へ

**むこうじま**

東向島、京島  
の特徴を知りたい

P.24 へ

**こうめ**

向島、押上  
の特徴を知りたい

P.25 へ

**なりひら**

錦糸、太平、横川、業平  
の特徴を知りたい

P.26 へ

どうあい

**同愛**

横網、亀沢、石原、本所、東駒形、吾妻橋  
の特徴を知りたい

P.27 へ

**みどり**

両国、千歳、緑、立川、菊川、江東橋  
の特徴を知りたい

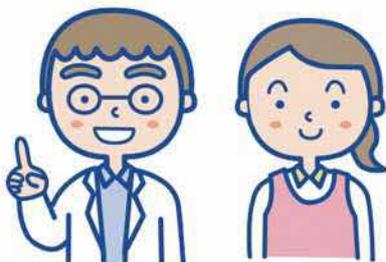
P.28 へ

※ 「東向島4丁目」は本来「うめわか」圏域に属しますが、『すみだ健康カルテ』では「むこうじま」圏域に含まれます。

# 墨田区全体

区全体の統計情報や分析結果を整理して作成しました。

区民のみなさん、  
私たちと一緒に墨田区全体について見て行きましょう!



地域で活動する医師・保健師

墨田区ってどんな特徴があるのかな!?



地域を知りたい区民のみなさん

人口等のデータの状況を知りたい

# 健康に関連する人口等のデータから見た特徴は？

人口や年齢構成を見てみましょう



## 人口・世帯数は年々増加中



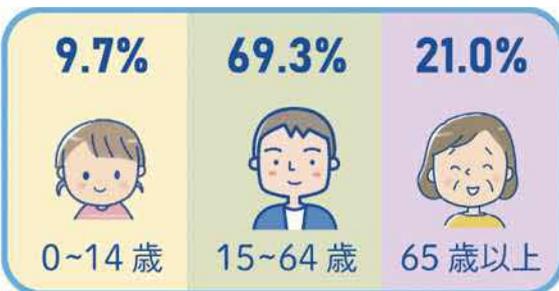
| 圏域      | 人口数 (人) |
|---------|---------|
| 八広はなみずき | 25,819  |
| ぶんか     | 31,794  |
| うめわか    | 24,986  |
| むこうじま   | 38,122  |
| こうめ     | 27,505  |
| なりひら    | 35,281  |
| 同愛      | 45,237  |
| みどり     | 55,811  |

2024年1月

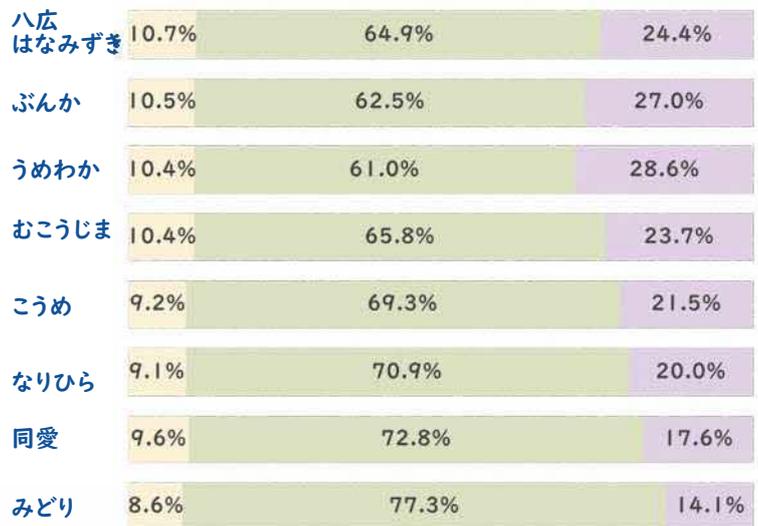
出典:住民基本台帳(2024年1月)

## 生産年齢人口 (15歳~64歳の人の割合) が全国・東京都より高い

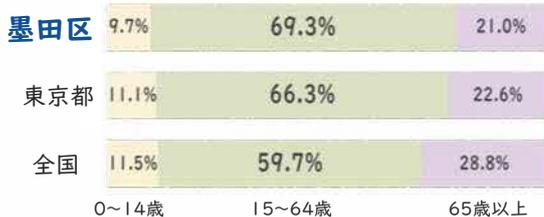
### 墨田区の年齢構成



### 8圏域の年齢構成



### 年齢構成の比較



出典:住民基本台帳(2024年1月)

人口等のデータの状況を知りたい

## 出生率は全国・東京都より高い



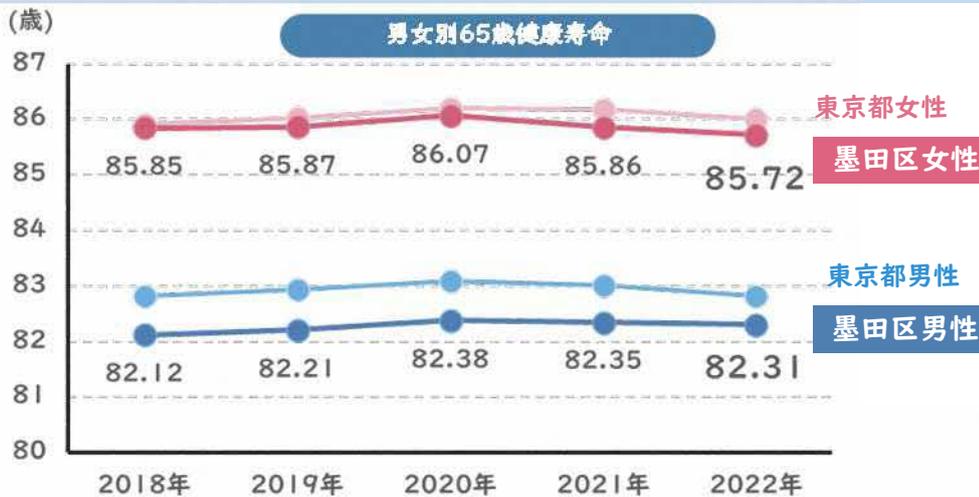
出典:人口動態調査

## 高齢化率は全国・東京都より低い



出典:住民基本台帳(各年1月)

## 健康寿命(65歳健康寿命)は横ばいで推移



男女とも  
65歳健康寿命は  
都より短いね



出典:東京都ホームページ「とうきょう健康ステーション」

### 健康寿命とは?

健康寿命は、健康上の理由で日常生活が制限されることなく  
過ごせる期間のことです。

「65歳健康寿命」とは、65歳の方が、介護を必要とせず、  
日常生活を支障なく送ることができる期間のことで、  
東京都では、65歳の方が要介護2以上の認定を受けるまでの  
平均自立期間で「65歳健康寿命」を算出しています。



出典:東京都ホームページ「とうきょう健康ステーション」

人口等のデータの状況を知りたい

## 死亡率は全国より低い



死亡率は東京都と同じくらいなんだね



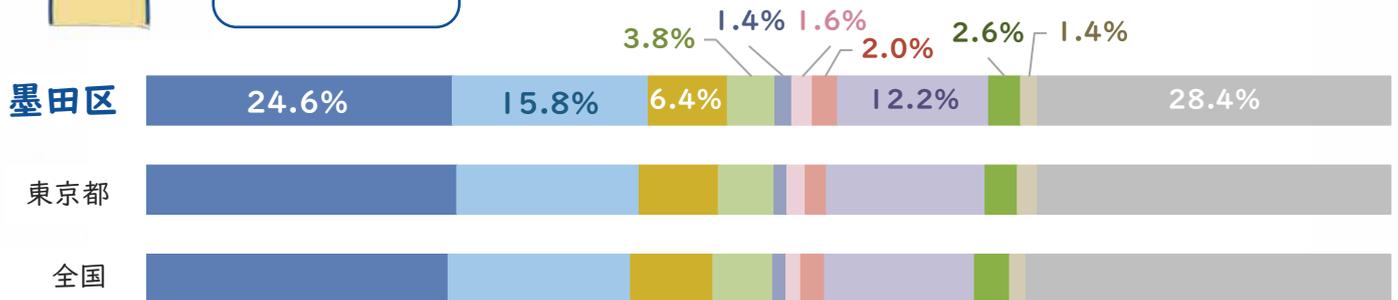
出典:墨田区行政基礎資料集令和6年度 7保健衛生

## 死因のトップは悪性新生物(がん)



約4人に1人はがんで亡くなっているのね

主要死因の割合(2023年)



- 悪性新生物(がん)
- 肺炎
- 腎不全
- 自殺
- 心疾患
- 慢性閉塞性肺疾患
- 老衰
- その他
- 脳血管疾患
- 肝疾患
- 不慮の事故

死因の1位はがん  
2位は心疾患  
3位は老衰なんだね



出典:墨田区行政基礎資料集令和6年度 7保健衛生

メタボ（メタボリックシンドローム）の状況を知りたい

# 40歳以上の約3人に1人が メタボ・メタボ予備群

特定健診を受診した人\*のうち

メタボ 23.1%  
メタボ予備群 10.9%  
という結果でした

\*特定健診受診率 41.8%

## メタボ診断してみよう

Q1. 内臓脂肪型肥満ですか？



腹囲が  
男性 85 cm 以上  
女性 90 cm 以上  
だと内臓脂肪型肥満

はい

いいえ

Q2. あてはまるものはいくつ？

高血糖

高血圧

脂質異常

2つ以上

1つ

メタボ

メタボ予備群



メタボではありません

## メタボ・メタボ予備群の割合は34.0%で全国・東京都よりも高い

メタボ・メタボ予備群の割合\*1



墨田区はメタボ・メタボ予備群の割合が、全国・東京都よりも高い状態が続いていますね



年代別のメタボ・メタボ予備群の割合\*2



メタボの占める割合が年代とともに増加しているのね



出典\*1: 国民健康保険中央会市町村国保特定健診・保健指導実施状況(速報値)、2018~2023年度 墨田区健康情報システムデータ

出典\*2: 2023年度 墨田区健康情報システムデータ

メタボ（メタボリックシンドローム）の状況を知りたい

# 何がメタボ・メタボ予備群につながりやすい？

メタボ・メタボ予備群  
につながりやすい  
要因を墨田区の  
データから分析して  
みました



1位

20歳から10kg以上の  
体重増加

メタボ・メタボ予備群の  
人の約7割に、  
20歳から10kg以上の  
体重増加が見られました。



2位

男性

メタボ・メタボ予備群の人の、  
約7割が男性でした。



60代

3位

メタボ・メタボ予備群の人  
には、60歳代が多く  
いました。



4位

検査値異常

メタボ・メタボ予備群の人は、  
尿酸値、ヘマトクリット値  
に異常値が見られる人が  
多くいました。



喫煙

5位

メタボ・メタボ予備群の人は、  
メタボ・メタボ予備群でない人よりも  
喫煙率が高くなっていました。

また、メタボと喫煙が合わさると  
脳梗塞は2.5倍、虚血性心疾患は3倍  
リスクが高まるという報告があります。

メタボ・メタボ予備群該当有無と喫煙率



約1.4倍!

メタボ・メタボ予備群 該当者の喫煙率  
メタボ・メタボ予備群 非該当者の喫煙率

出典：2014～2023年度 KDB国保データ、墨田区健康情報システムデータ

メタボ（メタボリックシンドローム）の状況を知りたい

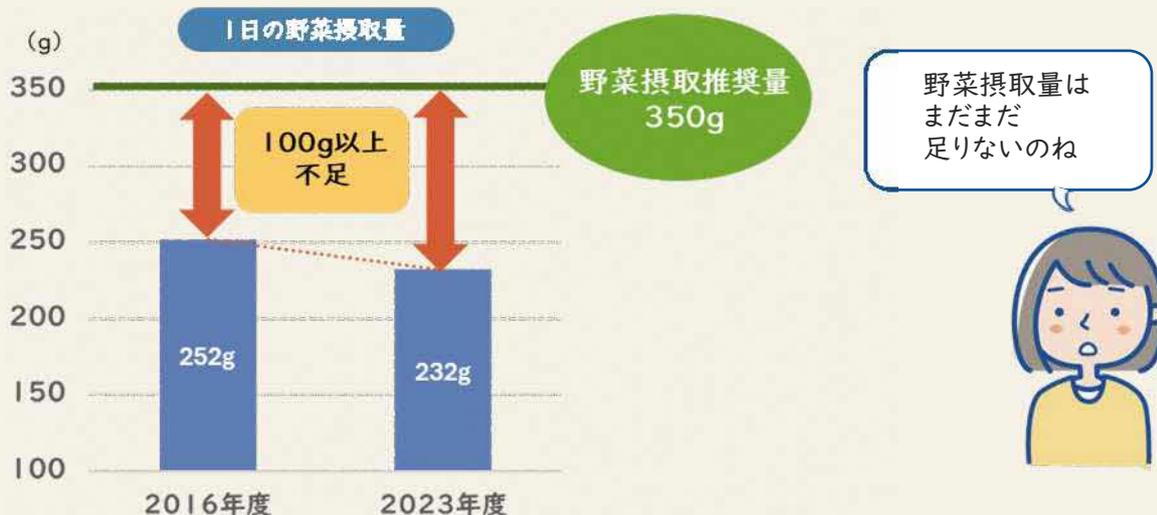
# 野菜の摂取量を増やして 脱メタボ

## 1回の食事の野菜を、あと30グラム増やそう

野菜は1日あたり約350グラム摂取することが推奨されています。

しかし、2023年度に行った栄養（野菜）摂取量調査の結果、区民の皆さんの1日に食べる野菜の量は、232.8グラムと、100グラム以上足りないことが分かりました。

### 野菜摂取の推奨量まで、あと約100グラム



### 1回の食事で増やしてほしい30グラムの野菜

1回の食事で約30グラムずつ多く食べれば理想の野菜摂取量に近づきます。

#### 30gの野菜の例



野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。

特に色の濃い野菜（人参・小松菜など）には、カロテンなどの栄養素が多く含まれています。

多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。

墨田区では、健康寿命延伸のため、「野菜大好き!大作戦」を実施中です。



詳細はこちらから→  
墨田区公式ウェブサイト  
「野菜大好き!大作戦」



メタボ（メタボリックシンドローム）の状況を知りたい

消費カロリーを増やして **脱メタボ**

## すみだ花体操で消費カロリーを増加させよう

いつでもどこでも気軽にできる区民健康体操「すみだ花体操」をご存知ですか？

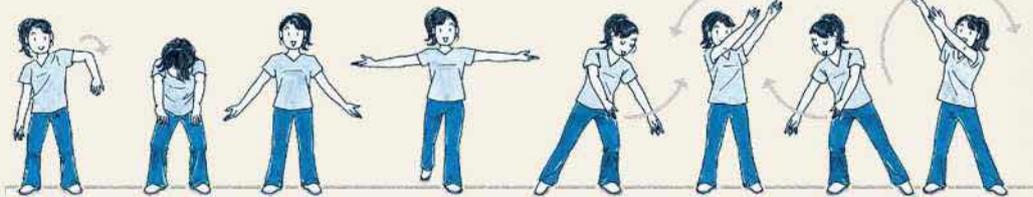
区民の愛唱歌「花」のメロディーに合わせて、**わずか3分**でできる**簡単な体操**です。テンポのやや速い「**さくら編**」とゆったりとした「**つつじ編**」がありますので、年齢や体調に合わせてお選びいただけます。

家庭、職場、学校、町会、サークルなどで取り入れてみてはいかがでしょうか。

すみだ花体操  
「つつじ編」

春のうらの 隅田川～♪

のぼりくだりの船人が～♪



## すみだ花体操の運動強度と消費されるカロリー

|      | 運動強度          | 1回の消費カロリー    |
|------|---------------|--------------|
| さくら編 | 4メッツ（速歩に相当）   | 約10.4 キロカロリー |
| つつじ編 | 3メッツ（普通歩行に相当） | 約9.7 キロカロリー  |

詳細はこちらから↓  
墨田区公式ウェブサイト  
「区民健康体操『すみだ花体操』」



## 生活の工夫で消費カロリーを増加させよう

普段の家事や行動でも、ちょっとした工夫で消費カロリーは増やせます。

生活習慣病を予防するには、**3メッツ以上の身体活動を週23エクササイズ以上行くと良い**と言われています（具体的には、普通歩行以上の強度の運動を1日60分以上）。墨田区では、さまざまな地区の**ウォーキングマップ**を作成しています。詳細はこちらから→  
墨田区公式ウェブサイト  
「すみだウォーキングマップ」

## 普段の家事や行動で消費されるカロリーの例

| メッツ | 身体活動の例             |
|-----|--------------------|
| 3.0 | 普通歩行（平地、67m/分）     |
| 3.3 | フロア掃き 掃除機          |
| 3.5 | 階段を下りる 風呂掃除 庭の草むしり |
| 4.0 | 自転車に乗る ゆっくり階段を上る   |
| 4.3 | やや速歩（平地、93m/分） 農作業 |

## メッツ、エクササイズとは？

メッツは、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標で、身体活動の強さを表します。

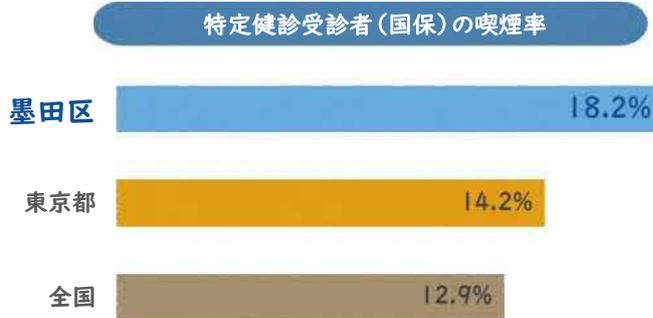
エクササイズは身体活動の量を表し、メッツ×時間(h)で算出します。

エネルギーの消費カロリーは、メッツ×時間(h)×体重(kg)で推定することができます。

喫煙の状況を知りたい

# 喫煙率が全国や東京都より高い

## 特定健診受診者（国保加入者）の約5人に1人が喫煙者

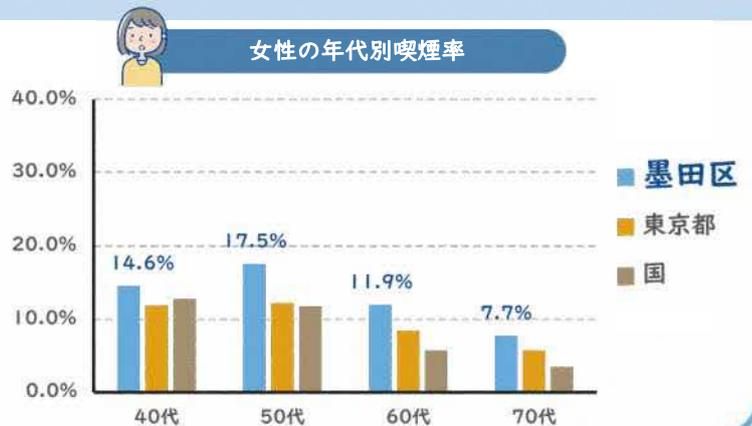
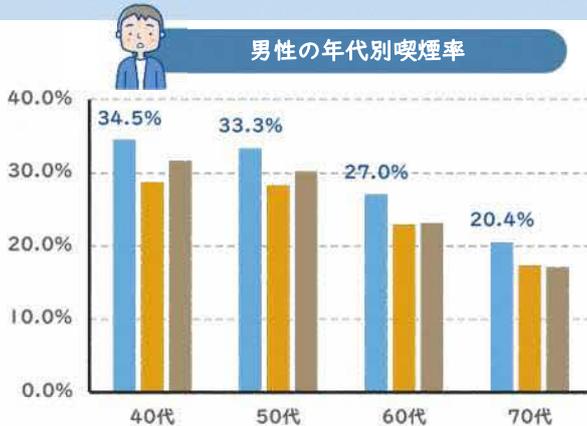


墨田区の喫煙者の割合は全国や東京都よりも高いですね



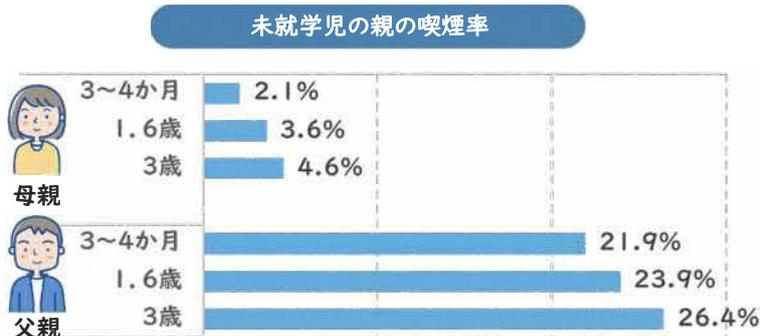
出典：2023年度 国保データベース（KDB）システム「質問票調査の状況」

## 男女ともにどの年代でも全国・東京都よりも喫煙率が高い



出典：2023年度 国保データベース（KDB）システム「質問票調査の状況」

## 未就学児の父親の2割以上が喫煙者



子どもの年齢が上がると親の喫煙者の割合も上がっていますね



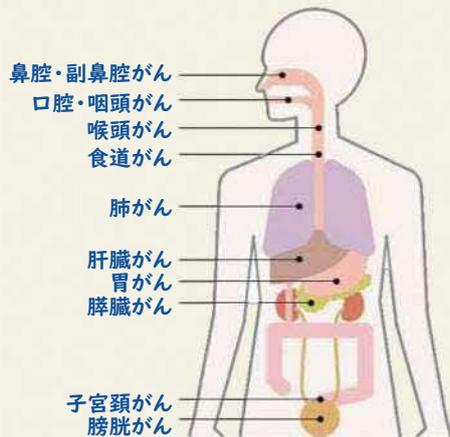
出典：2023年度 墨田区健康情報システム（乳幼児健診データ）

喫煙の状況を知りたい

# 喫煙の影響は全身にひろがる

## がんのリスクが上昇

喫煙している本人がなりやすいがんの種類  
(科学的に因果関係が明らかなもの)



たばこに含まれる有害な物質は煙とともに直接体内に届くほか血液を通じて全身に運ばれ、がんのリスクを上昇させます。

喫煙年数が長いほど、  
また1日の喫煙本数が多いほど、  
がんのリスクが大きくなります



### 加熱式タバコなら大丈夫?

加熱式タバコの煙にもニコチンや発がん性物質が含まれており、健康への悪影響を否定できません。

加熱式タバコから目立つ煙は出ませんが、吸っている人の口から出る煙で受動喫煙も起こります。

出典: 国立がん研究センターがん情報サービス「たばこががん」

## 歯や口に影響

歯周病のリスクが増え  
歯を失ったり、歯肉に  
メラニンが沈着したりします。  
また口臭がつよくなります。

口腔がんになる  
確率もあがります  
味覚が損なわれ、  
食べる楽しみが  
半減します



## 心臓・脳・呼吸器等の疾患につながる

狭心症、心筋梗塞、  
脳血管障害、糖尿病  
などになりやすくなります。



COPD(慢性閉そく性肺疾患)  
などの呼吸器疾患にも  
かかりやすくなります

### COPD(慢性閉そく性肺疾患)とは?

主にたばこが原因で肺に炎症が起こり、空気の通り道(気道)が狭くなる病気。喫煙歴のある高齢者の有病率が高いことが分かっています。

出典: 墨田区パンフレット「自分と家族の健康を守るために 知ってほしい たばこのこと」

## 墨田区 禁煙サポート薬局が利用できます

禁煙サポート薬局による禁煙相談(無料)を行っています。相談できる薬局は、墨田区のホームページで紹介しています



詳細はこちらから→  
墨田区公式サイト  
「禁煙サポート薬局」

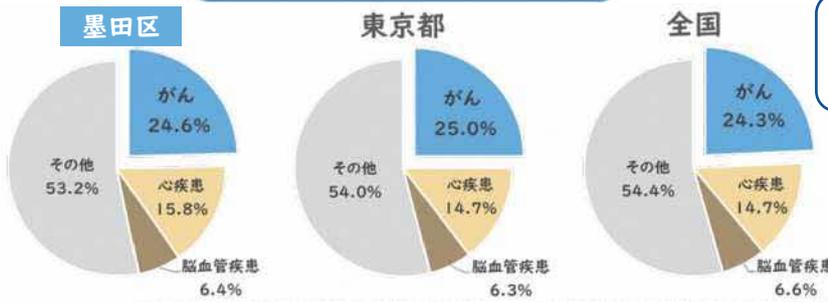


がん検診の状況を知りたい

# がん予防は 早期発見・早期治療が大事！

## 4人に1人の死因ががん！

主要な死因による死亡の割合



がんは思ったよりも  
身近な話なんだね



出典：墨田区行政基礎資料集令和6年度 7保健衛生

## 東京都と比べて胃がん検診と肺がん検診の受診率が低い

胃がん検診受診率



肺がん検診受診率



出典：東京都ホームページ「とうきょう健康ステーション」

## 区のがん検診なら無料または低額で受けられます

| 検診種類         | 対象年齢    | 受診間隔   | 自己負担額                               |
|--------------|---------|--------|-------------------------------------|
| 胃がん検診（内視鏡検査） | 50歳以上   | 2年度に1回 | 1,500円                              |
| 胃がん検診（X線検査）  | 40歳以上   | 1年度に1回 | 無料<br>※1度でも胃内視鏡検査を受診した後は2年度に1回となります |
| 大腸がん検診       |         | 1年度に1回 | 400円                                |
| 肺がん検診        |         | 1年度に1回 | 無料                                  |
| 乳がん検診        |         | 2年度に1回 | 無料 ※女性のみ                            |
| 子宮頸がん検診      | 20歳以上   | 2年度に1回 | 無料 ※女性のみ                            |
| 前立腺がん検診      | 50歳～74歳 | 1年度に1回 | 700円 ※男性のみ                          |



早期に発見することで  
身体への負担も少なく、  
治療にかかる費用も軽減  
できるから  
がん検診は大事だね



←がん検診の詳細はこちらから  
墨田区公式ウェブサイト「がん検診」

※令和7年度のページは  
令和7年5月頃に公開予定です

慢性腎臓病の状況を知りたい

# 腎臓のサインを健康診査でキャッチ

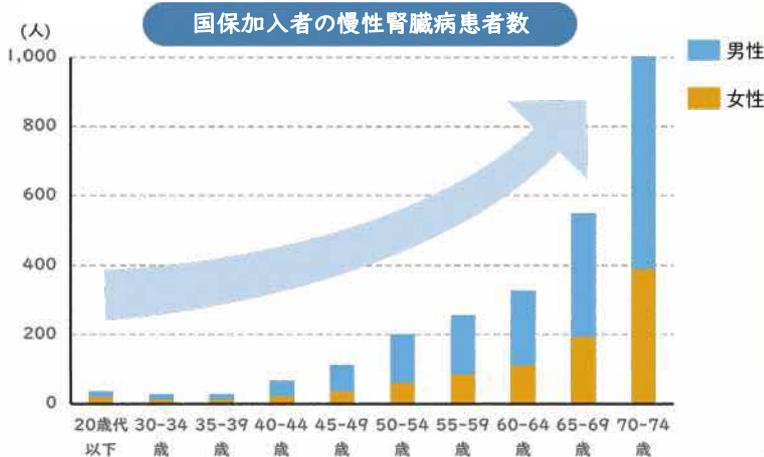
あなたはどれくらい知ってる？ 腎臓について学んでみよう！

- 腎臓は主に老廃物を排出する働きをしています。
- 高齢になると腎臓も弱っていきます。
- 腎臓の機能が低下しても**最初は自覚症状がありません。**
- ある程度まで進行してしまうと、**腎臓の機能が回復することはありません。**
- 慢性腎臓病患者さんは、**全国で1,330万人(20歳以上の8人に1人)**いると言われています。

腎臓の機能の低下は自覚症状では分からないのね



## 年齢とともに患者数が増加



出典：2023年度 KDB国保データ（74歳以下）

2023年度、慢性腎臓病で治療している国保加入者の患者さんは、**約2,700人**で年齢とともに患者数は増加しています。また、**男性の患者数は女性の約2倍**です。



慢性腎臓病の人には、**糖尿病や高血圧、高尿酸血症等の持病**を持っている人が多くいました。また一般的に、**メタボの人は慢性腎臓病になりやすい**と言われています。

## 弱った腎臓のサインを早くを見つけるためには…健康診査！

- ✓ 健康診査で、腎臓の機能を調べることができます。
- ✓ 国保加入者は**約2人に1人が特定健診**を受けています。
- ✓ 国保加入者は墨田区内の医療機関と江東区の一部医療機関で特定健診が受けられます。



←健康診査の詳細はこちらから  
墨田区公式ウェブサイト  
「健康診査を受けましょう」



### 尿たんぱく

腎臓に障害があると血液中のたんぱく質が尿に漏れ出します。

尿中のたんぱく質を測定することで、腎臓の状態を検査します。

これらの数値を確認しましょう！

### 血清クレアチニン

血液中にある老廃物の一種で、本来なら尿へ排出されます。

腎臓の働きが悪くなると血液中にたまるので、この値が高いと、腎臓のろ過や排泄がうまくいっていないと判断できます。

フレイルの状況を知りたい

# 75歳以上の3人に1人が フレイル(虚弱)！?

## フレイルに関する12項目の該当者割合ランキング

各項目の該当者割合

|     |                                 |       |
|-----|---------------------------------|-------|
| 1位  | 以前に比べ歩くのが遅くなった                  | 66.6% |
| 2位  | ウォーキングなどの運動を週に1回もしていない          | 40.0% |
| 3位  | 半年前に比べ固いものが食べにくくなった             | 32.3% |
| 4位  | 今日が何月何日か分からない時がある               | 27.0% |
| 5位  | お茶や汁物でむせることがある                  | 21.1% |
| 6位  | この1年間で転んだことがある                  | 19.4% |
| 7位  | 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされる | 18.1% |
| 8位  | 6か月間で2~3kg以上の体重減少があった           | 13.2% |
| 9位  | 週に1回以上外出していない                   | 10.3% |
| 10位 | 1日3食きちんと食べていない                  | 8.7%  |
| 11位 | ふだんから家族や友人と付き合いがない              | 5.8%  |
| 12位 | 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいない          | 5.5%  |

歩くのが遅くなった人や、運動が週1回以下の人の割合が高かったよ



固いものが食べにくくなった人やむせる人の割合も高いのね



### 4項目以上あてはまるとフレイルに該当\*



2023年度は、75歳以上の後期高齢者医療健診受診者(17,194人)のうち**30%**がフレイルに該当しました。

#### フレイルに関する12項目の該当割合

\* この資料では、「後期高齢者医療健診」の問診票にて、食事・運動等のフレイルに関する項目12個のうち、4個以上該当する人をフレイルに該当としています。

#### フレイルとは?

年齢とともに心身の活力が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態。早めの対策で健康な状態に戻ることができます。

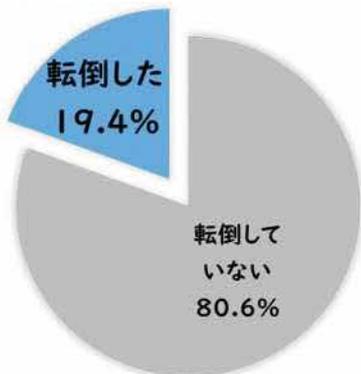


詳しくは、p.16をご覧ください

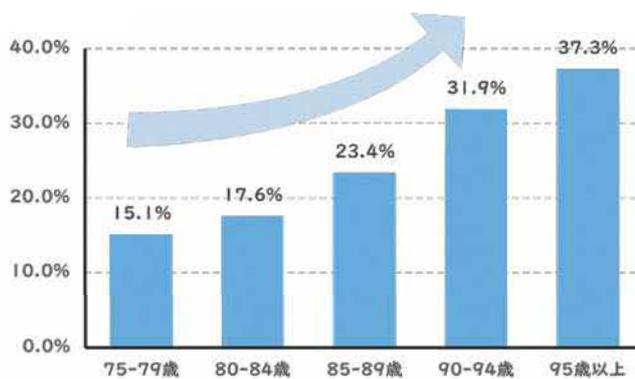
フレイルの状況を知りたい

## 75歳以上の約5人に1人が1年以内に転倒している

1年以内に転倒した人の割合



年齢別：1年以内に転倒した人の割合



年齢が上がるにつれて、転びやすくなっているね



出典：2023年度 KDB後期高齢者データ

## 転倒場所は半数が自宅



転倒場所は「居室・寝室等」が最も多く、次に「玄関・勝手口等」、「廊下・縁側・通路」となっています

ちょっとした段差やカーペットのめくれ、電気コード、敷居、床に置いた座布団など、家の中には危険がいっぱいです！



←詳細はこちらから  
東京都消防庁  
「救急搬送データからみる  
高齢者の事故」

## 75歳以上のフレイル該当者は約5人に1人が1年以内に骨折している

フレイル該当有無と1年間に骨折した人の割合



フレイル該当者で骨折した人は約1.7倍も割合が高いのね

転倒や骨折しないように注意が必要だね



出典：2023年度 KDB後期高齢者データ

フレイルの状況を知りたい

# 食べて・動いて・人とつながり フレイル予防

人生100年時代を豊かに  
生きるために、なにから  
始めたらいいのかな？



次の項目に該当するものがある？

こんな対応がおすすめ

## 身体機能

- 以前より歩くのが遅くなった
- この1年に転んだことがある
- 運動を週に1回以上していない

はい

- 自宅でできる簡単なトレーニング
- グループ活動



## 栄養状態

- 1日3食きちんと食べていない
- 6か月間で2~3kg以上の体重減少があった

はい

- 低栄養を防ぐ
- 毎日の食事を楽しむ



## 口腔機能

- 半年前に比べ固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある



はい

- 口腔ケア
- お口や舌の体操



## 認知機能

- 物忘れがある
- 今日が何月何日か分からない時がある

はい

- 日常生活で鍛える工夫
- 高齢者支援総合センターに相談



## 社会的側面

- 週に1回以上外出していない
- ふだんから家族や友人と付き合いがない

はい

- グループ活動
- 高齢者支援総合センターに相談



自宅でできるフレイル予防や  
グループ活動について、  
墨田区のホームページに  
詳しく紹介しています

まずはチェックすることから  
始めてはいかがでしょうか？

フレイル予防の詳細はこちらから→  
墨田区公式ウェブサイト  
「自宅でできるフレイル予防について」



グループ活動の詳細はこちらから→  
「ほっぷステップ!元気応援ガイド」



子どもの生活の状況を知りたい

# 子ども(3歳児)の睡眠のようす

## 3歳児の8割以上が10時間以上眠れている

10時間以上睡眠\*ができている子の割合



3歳児の適切な睡眠時間はお昼寝を含めた10時間以上と言われています



適切な睡眠時間をとれている子が多そうね

出典:2023年度 墨田区健康情報システム(3歳児健診データ)

## Q. 早起き早寝が大切なのはなぜ?

A.

体や心をよりよく発達させる  
ヒトの生活リズムだから

A.

ヒトの脳は  
朝の光をキャッチして  
体内時計をリセットするから

A.

夜に浴びる光は  
生活リズムを崩すから



A.

成長に必要なホルモンは  
夜寝ている時に分泌されるから



A.

睡眠のリズムが乱れると  
体温のリズムも乱れ  
昼間、活動的に生活できないから



早く起きることで  
早く寝ることができます

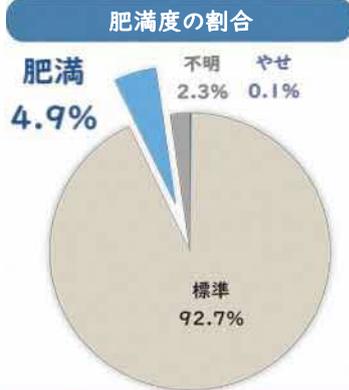


←早起き・早寝の詳細はこちらから  
東京都生涯学習情報  
「早起き・早寝が大切なわけ」

子どもの生活の状況を知りたい

# 子ども(3歳児)の身長・体重のようす

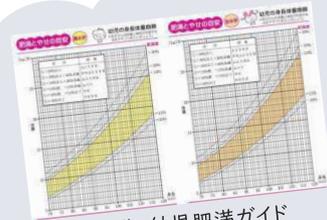
## 3歳児の約5%が肥満



肥満や、やせは  
母子手帳に載っている  
「身長体重曲線」で  
今すぐ確認できます



肥満度が  
+15%以上が肥満  
-15%以下が痩せと  
判断できます



出典: 幼児肥満ガイド

出典: 2023年度 墨田区健康情報システム(3歳児健診データ)

## Q. 子どもの肥満はなぜ心配？

子どもの肥満に注意して、  
将来のリスクを減らしたいね



A.

成人期の生活習慣病や心臓病等のリスクを高めるため

- WHO(世界保健機関)の指針によれば、幼児期は、生活習慣病の原因となる高血圧・喫煙・2型糖尿病・運動不足・肥満に対し**予防効果が期待できる重要な時期**とされています。
- また、最近報告されたコホート研究の結果では、30歳代の内臓脂肪型肥満には**幼児期の急激な体重増加**が関与していることが明らかになっています。
- **子どもの肥満は大人の肥満のもと**です。  
特に年長児の肥満ほど大人の肥満に移行しやすいことがわかっています。

出典: 幼児肥満ガイド

## 出産・子育てに関する相談窓口はこちらから



←子育て相談の詳細はこちらから  
墨田区公式サイト「出産・子育て」



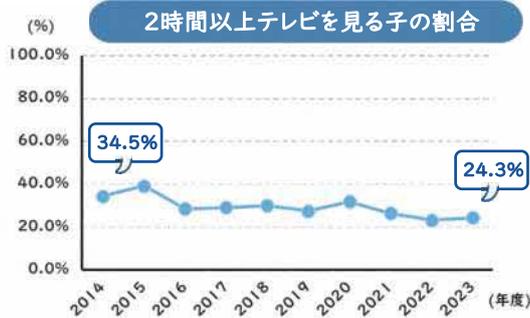
赤ちゃんや子どもの  
**健康と育児に関する相談**  
ができます

子どもの生活の状況を知りたい

# 子ども(3歳児)の生活のようす

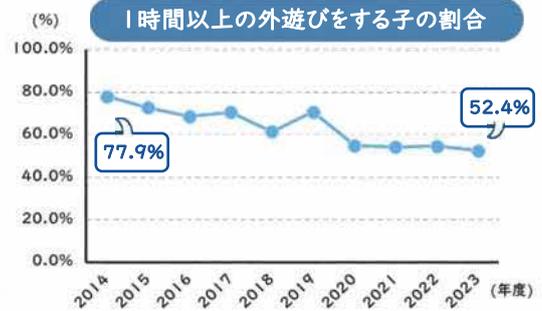


## テレビを見る子が減少



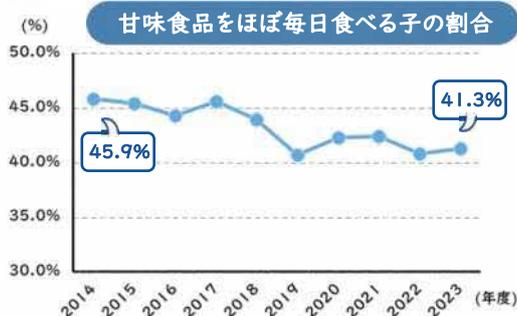
2時間以上テレビを見る子は  
少しずつ減っているのね

## 外遊びする子が減少

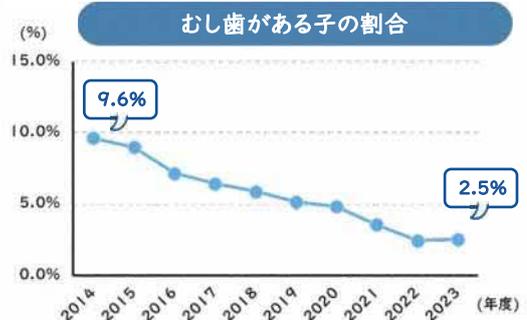


1時間以上外遊びをする子  
が減っているんだね

## 甘いものを毎日摂る子は減少



## むし歯のある子が減少



甘味食品を毎日食べたり  
甘味飲料を毎日飲む子は  
減っているね



むし歯のある子も  
減っているのね



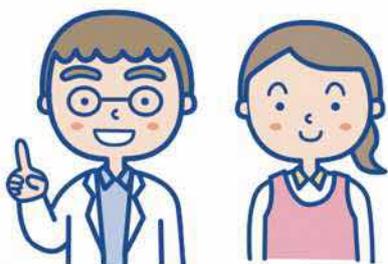
出典: 2014~2023年度 墨田区健康情報システム(3歳児健診データ)

# 圏域別

墨田区を8圏域に分け、圏域ごとに統計情報や分析結果を整理して作成しました。

※圏域は介護保険法により設定することとされている日常生活圏域の範囲をもとに分けられています。

区民のみなさん、  
私たちと一緒に圏域の特徴について見て行きましょう!



地域で活動する医師・保健師

私たちが住む圏域は  
どんな特徴があるのかな!?



地域を知りたい区民のみなさん

やひろ

# 八広はなみずき

エリア 八広、東墨田

の特徴を知りたい

## 後期高齢者のつながりがある



### 家族や友人と付き合いがあるか

家族や友人と付き合いがある後期高齢者は、区全体より1~2%高く、直近3年間は8圏域内で最も高くなっていました。



出典：2023年度 墨田区健康情報システムデータ



つながりがあると安心だね

## 40~74歳のメタボの割合が高い



### メタボの割合



メタボの割合は、区全体よりも3~4%高く、8圏域内で5年連続で最も高くなっていました。

出典：2019~2023年度 墨田区健康情報システムデータ  
※地域間の比較が可能になるように、年齢調整を行っています。

5年連続なんだ！  
メタボ予防を意識した方が良さそうね

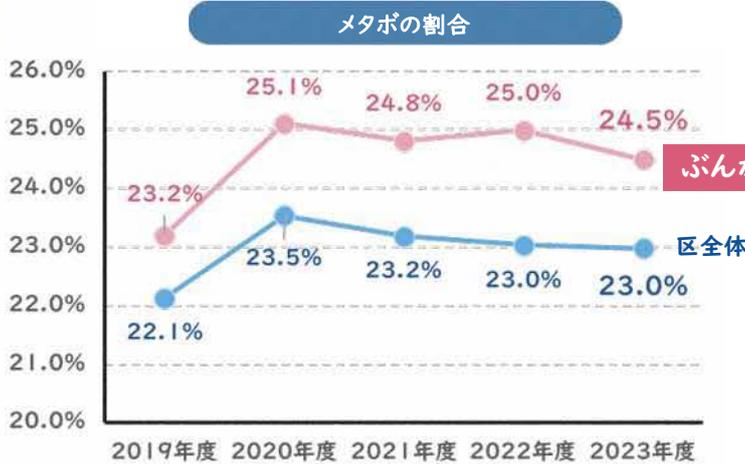


# ぶんか

の特徴を知りたい

エリア 文花、立花

## 40～74歳のメタボの割合が高い



メタボの割合が5年連続で8圏域内の上位3位に入っており、**2023年度は8圏域内で2位**でした。

出典:2019～2023年度 墨田区健康情報システムデータ  
※地域間の比較が可能になるように、年齢調整を行っています。

5年連続でメタボの割合が高いんだね。意識することから始めようかな

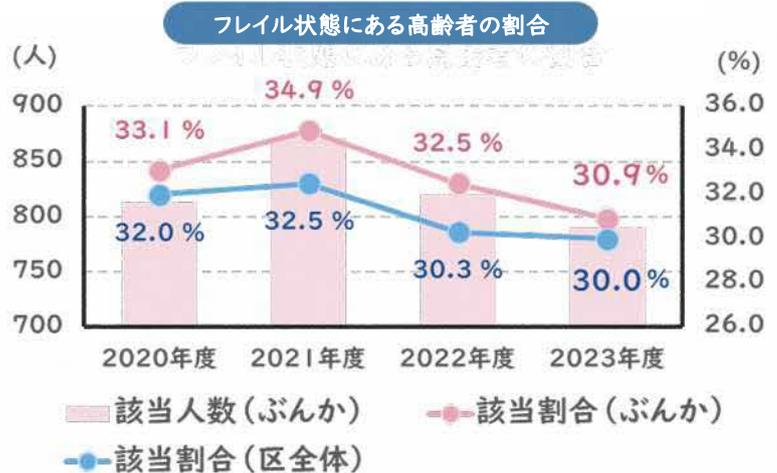


## 後期高齢者のフレイル該当割合が高い



フレイル状態にある後期高齢者の割合は、2021年度を機に低下していますが、**4年連続で区全体よりも高い結果**となりました。

2023年度のフレイル該当者は2,555人中790人で、**約3人に1人が該当**していました。



出典:2020～2023年度 KDB後期高齢者データ



該当者は減っているけど、まだ結構多いですね

# うめわか

の特徴を知りたい

エリア 堤通、墨田

※「東向島4丁目」は含まれません。

## 後期高齢者健診の受診率が高い



後期高齢者健診の受診率は、区全体よりも1~3.5%高く、**2023年度は8圏域内で1位**で、2,294人が受診していました。

出典:2019~2023年度 KDB後期高齢者データ

後期高齢者の半数以上が受診しているのね



## 未就学児の親の喫煙率が高い

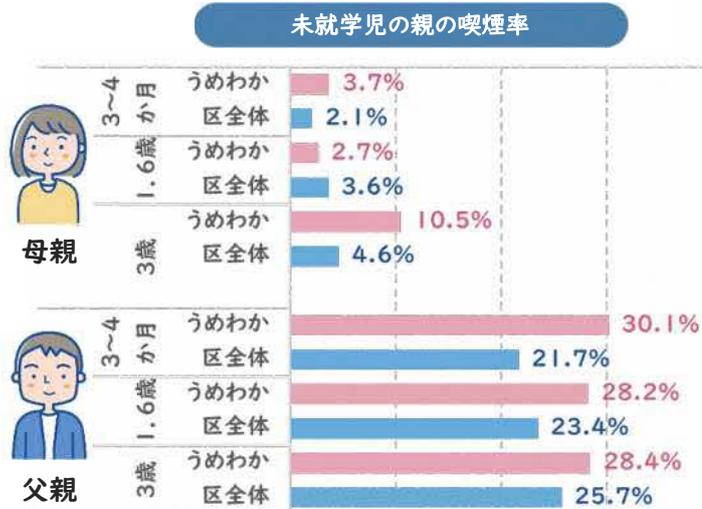


未就学児の親の喫煙率は、2023年度、**3~4か月児の父親と、3歳児の母親が8圏域内で最も高くなっていました。**

母親は子どもが少し大きくなってから喫煙率があがっており、父親は常に喫煙率が**25%を超えています。**



父親は4人に1人は喫煙している事になるね



出典:2023年度 墨田区健康情報システム(乳幼児健診データ)

# むこうじま

エリア 東向島、京島

※「東向島4丁目」も含まれます。

の特徴を知りたい

## 特定健診の受診率が高い



特定健診の受診率



特定健診の受診率は、区全体よりも1~3%高く、**2023年度は8圏域内で1位で、約2,000人が受診していました。**

国保加入者の約半数が受診しているね

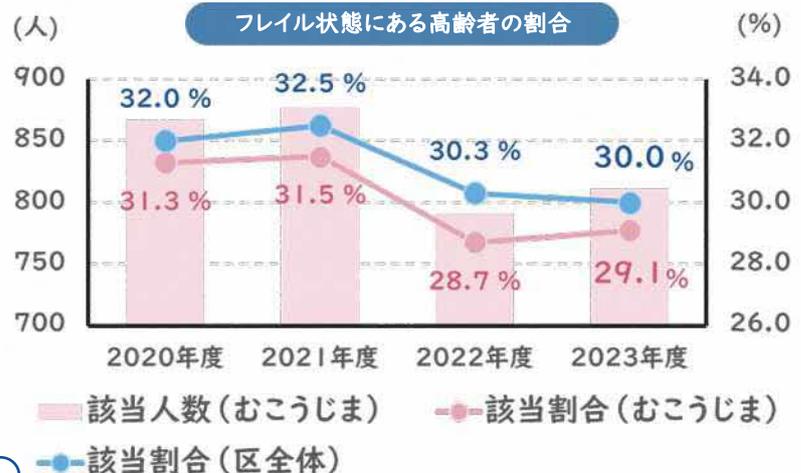


出典：2019~2023年度 KDB国保データ  
※地域間の比較が可能になるように、年齢調整を行っています。

## 後期高齢者のフレイル該当割合が低い



フレイル状態にある高齢者の割合がおおよそ3割で、**4年連続で区全体よりも低く、2021年度以降に該当割合が低下しています。**



元気に過ごしている高齢者が多いんだね



出典：2020~2023年度 KDB後期高齢者データ

# こうめ

の特徴を知りたい

エリア 向島、押上

## 40～74歳のメタボの割合が低い



メタボの割合が5年連続で区全体よりも低く、2023年度は8圏域内で6位でした。

出典:2019～2023年度 墨田区健康情報システムデータ  
※地域間の比較が可能になるように、年齢調整を行っています。

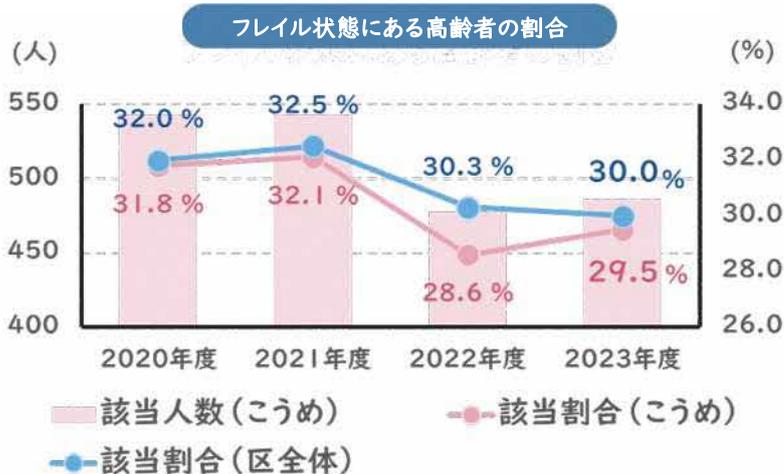
2023年度はメタボの割合が増えているから注意は必要そうですね



## 後期高齢者のフレイル該当割合が低い



フレイル状態にある高齢者の割合がおおよそ3割で、4年連続で区全体よりも低く、2021年度以降に該当割合が低下しています。



元気に過ごしている高齢者が多いんだね

出典:2020～2023年度 KDB後期高齢者データ

# なりひら

の特徴を知りたい

エリア 錦糸、太平、横川、業平

## 40～74歳のメタボの割合が低い



メタボの割合が5年連続で区全体よりも低く、2023年度は8圏域内で7位でした。

常に21%前後を保っていますね



出典：2019～2023年度 墨田区健康情報システムデータ  
※地域間の比較が可能になるように、年齢調整を行っています。

## 骨折した後期高齢者の割合が高い



なりひら圏域は8圏域内で高齢化率が3番目に低いです、骨折した後期高齢者の割合は、5年連続で区全体よりも高いことが分かりました。

骨折した人は、75歳以上の人口約3,800人中、約500人でした。(2023年度)



出典：2019～2023年度 KDB後期高齢者データ



骨折はフレイルにもつながるので、注意が必要ね

どうあい

# 同愛

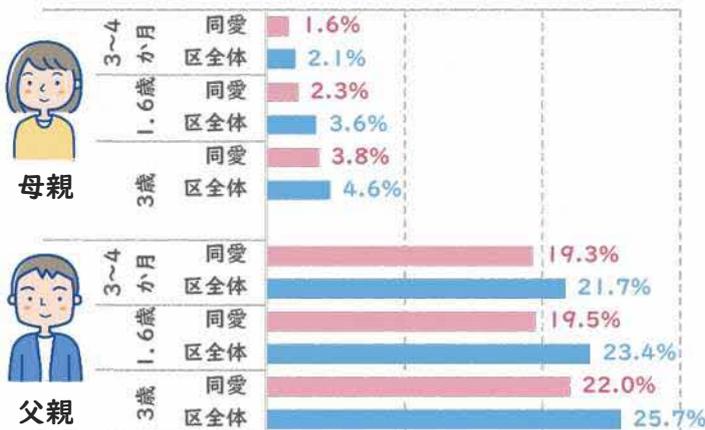
の特徴を知りたい

エリア 横網、亀沢、石原、本所、東駒形、吾妻橋

## 未就学児の親の喫煙率が低い



未就学児の親の喫煙率



未就学児の親の喫煙率が、3~4か月、1歳6か月、3歳、全ての年齢において区全体よりも低い結果でした。

出典：2023年度 墨田区健康情報システム（乳幼児健診データ）

喫煙している親が少ないんだね



## 骨折した後期高齢者の割合が高い



同愛圏域は8圏域内で高齢化率が2番目に低いですが、骨折した後期高齢者の割合は、4年連続で区全体よりも高いことが分かりました。

ただし、直近の2023年度は差がありませんでした。



出典：2019~2023年度 KDB後期高齢者データ



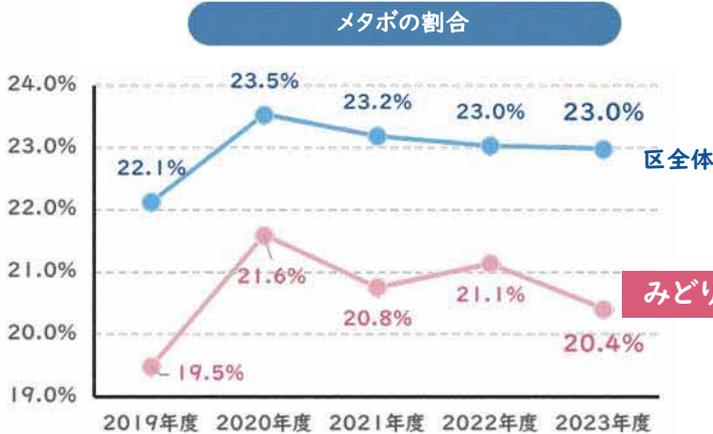
骨折はフレイルにもつながるので、注意が必要ですね

# みどり

の特徴を知りたい

エリア 両国、千歳、緑、立川、菊川、江東橋

## 40～74歳のメタボの割合が低い



メタボの割合が5年連続で区全体よりも1～2.5%低く、8圏域内でも5年連続で最も低い結果でした。

出典：2019～2023年度 墨田区健康情報システムデータ  
※地域間の比較が可能になるように、年齢調整を行っています。

メタボの割合が低い状態を継続できているんだね



## 骨折した後期高齢者の割合が高い



みどり圏域は8圏域内で高齢化率が一番低いですが、骨折した後期高齢者の割合は、5年連続で区全体よりも高く、8圏域内でも5年連続で1位でした。

骨折した人は、75歳以上の人口約4,000人中で、約600人でした。(2023年度)



出典：2019～2023年度 KDB後期高齢者データ



骨折はフレイルにもつながるので、注意が必要です

