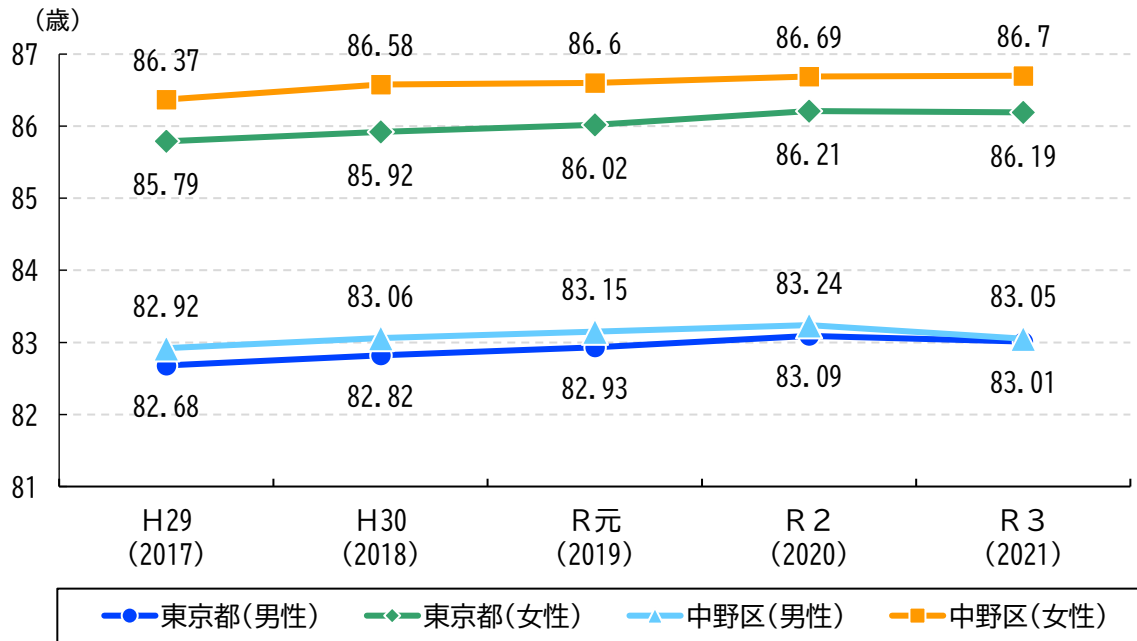


第2章（中野区の現状、地域福祉を取り巻く状況）抜粋

（8）65歳健康寿命の推移

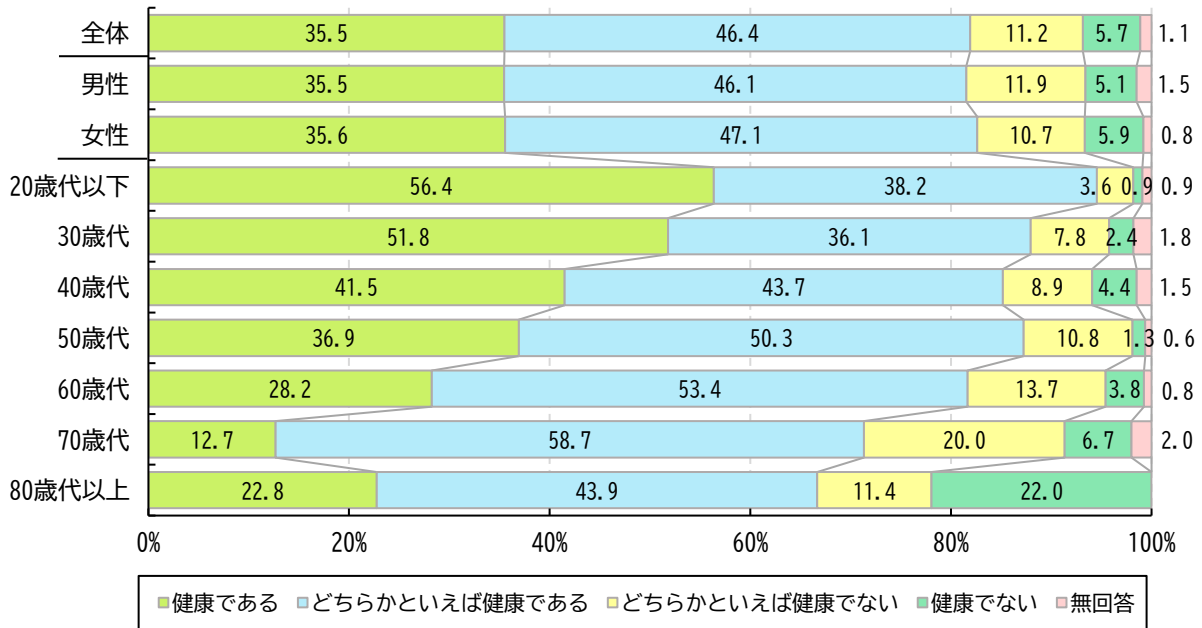


出典：東京都保健医療局 都内各区市町村の65歳健康寿命

中野区の65歳健康寿命は、男女ともに東京都の平均をやや上回っています。

※65歳健康寿命（東京都保健所長会方式）は、65歳の方が、何らかの障害のために要介護認定を受けるまでの状態を健康と考え、その障害のために認定を受ける年齢を平均的に表すものです。

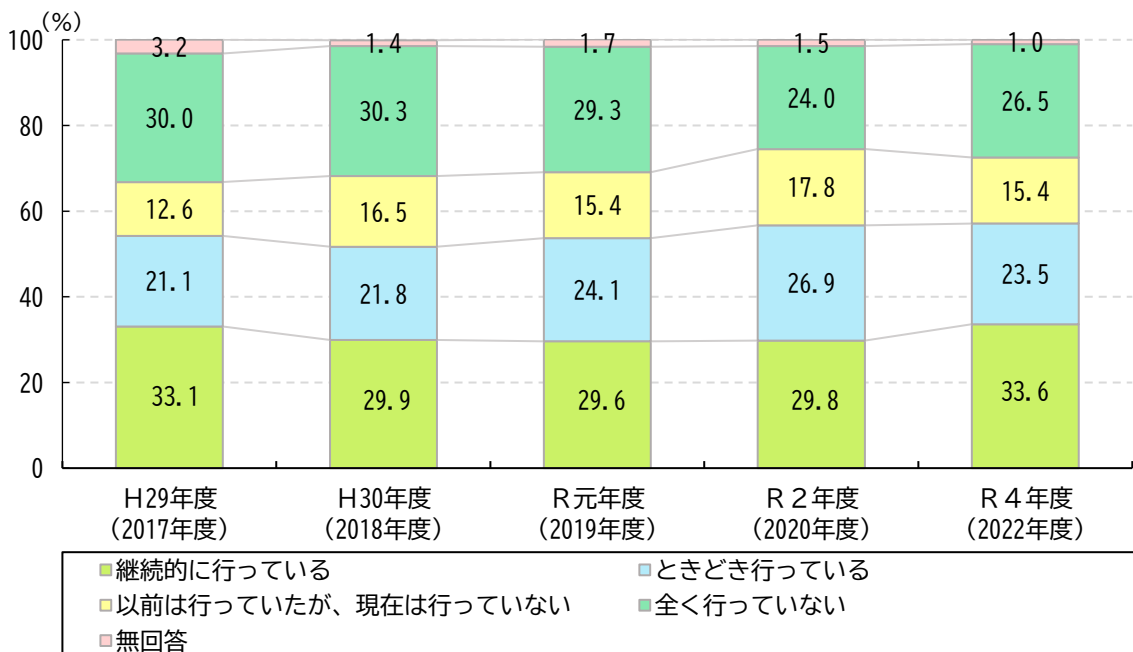
(27) 自身を健康であると感じる人の割合



出典：令和4年度(2022年度)健康福祉に関する意識調査

全体では、「健康である」「どちらかといえば健康である」を合わせた割合は、8割を超えています。年代別にみると、50歳代を除き、年代が上がるほど減少しています。

(28) 運動を継続的に行っている人の割合（1回30分以上の運動を週に1～2回以上行っている人）



出典：令和4年度(2022年度)健康福祉に関する意識調査

運動を継続的に行っている人の割合は、令和元年度以降増加傾向にあります。