

活跃的社区

为什么这很重要？

活跃的生活方式对身心健康至关重要，有助于降低慢性疾病的风险。为社区创造促进体能活动的环境将有助于改善人们的健康与福祉。在倡导活跃的生活方式时，特别需要关注社区中可能没有太多机会保持活跃的群体。

Yarra的情况如何？

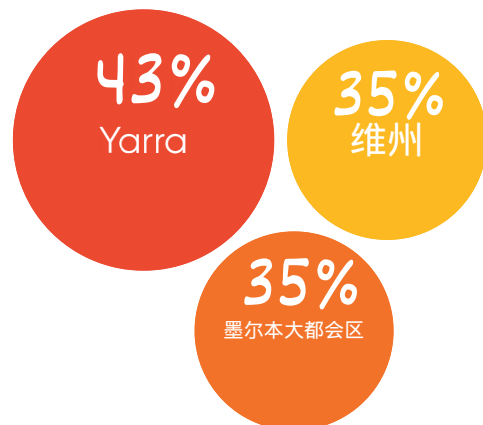
Yarra 地区居民享受活跃的生活方式，大部分人使用主动交通方式并符合体能活动指南。然而，Yarra 地区每天至少坐 8 小时的居民比墨尔本大都会区和维州要多，这可能是因为专业职业的占比较高。有些特殊群体不太可能参与体能活动。

符合体能活动指南

39% 的Yarra居民每天至少坐 8小时



77% 的Yarra居民至少每周使用一次主动交通方式



与墨尔本大都会区和维州相比，Yarra有**明显更多的成年人符合体能活动指南**。

然而，以下群体符合体能活动指南的人数较少：

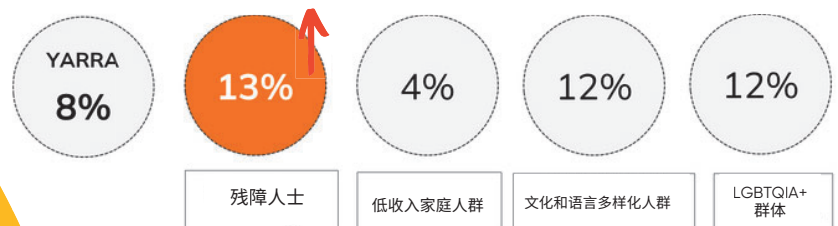
- 低收入家庭
- 文化和语言多样化社区人群
- 残障人士

充足的体能活动



*Yarra 社会指标调查的估算值，与VPHS估算值（左）略有不同

不进行体能活动



老年人（13%）和残障人士更有可能不参与体能活动。

支持体能活动对以下人群尤为重要：

- 残障人士
- 年满55岁的人群
- 原住民
- 文化和/或语言多样化人群
- 低收入家庭人群