

活躍的社區

為什麼這很重要？

活躍的生活方式對身心健康至關重要，有助於降低慢性疾病的風險。為社區創造促進體能活動的環境將有助於改善人們的健康與福祉。在宣導活躍的生活方式時，特別需要關注社區中可能沒有太多機會保持活躍的群體。

Yarra的情況如何？

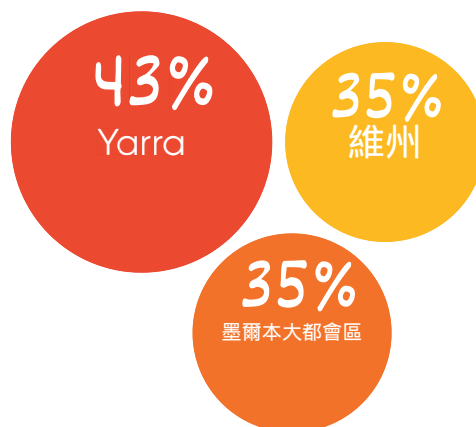
Yarra 地區居民享受活躍的生活方式，大部分人使用主動交通方式並符合體能活動指南。然而，Yarra 地區每天至少坐 8 小時的居民比墨爾本大都會區和維州要多，這可能是因為專業職業的占比較高。有些特殊群體不太可能參與體能活動。

39% 的Yarra居民每天至少坐 8小時

77% 的Yarra居民至少每週使用一次主動交通方式



符合體能活動指南

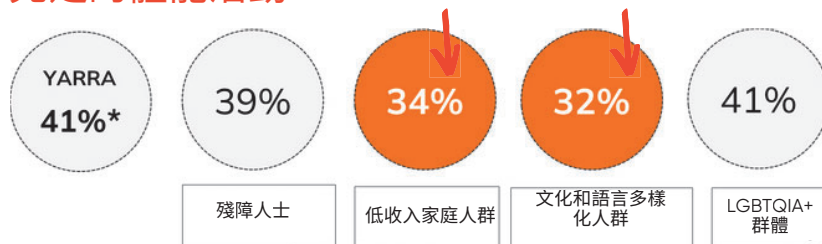


與墨爾本大都會區和維州相比，Yarra有**明顯更多的成年人**符合體能活動指南。

然而，以下群體符合體能活動指南的人數較少：

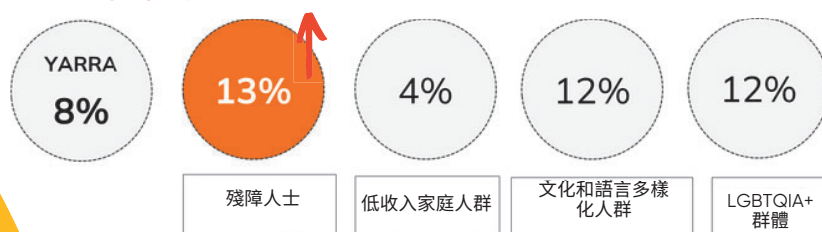
- 低收入家庭
- 文化和語言多樣化社區人群
- 殘障人士

充足的體能活動



*Yarra 社會指標調查的估算值，與 VPHS估算值（左）略有不同

不進行體能活動



老年人（13%）和殘障人士更有可能不參與體能活動。

支持體能活動對以下人群尤為重要：

- 殘障人士
- 年滿55歲的人群
- 原住民
- 文化和/或語言多樣化人群
- 低收入家庭人群