

Cộng đồng Năng động

Tại sao điều này lại quan trọng?

Sống năng động là điều quan trọng đối với sức khỏe và giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính. Tạo ra môi trường thúc đẩy hoạt động thể chất cho cộng đồng sẽ hỗ trợ sức khỏe và phúc lợi cho mọi người. Điều đặc biệt quan trọng là phải xem xét các nhóm trong cộng đồng có ít cơ hội sống năng động.

Chuyện này ở Yarra thì sao?

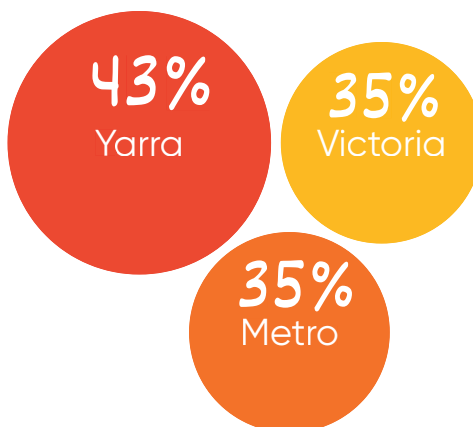
Cư dân Yarra tận hưởng lối sống năng động với tỷ lệ cao về số người vận chuyển tích cực và đáp ứng các hướng dẫn về hoạt động thể chất. Tuy nhiên, nhiều cư dân ở Yarra ngồi ít nhất 8 giờ một ngày hơn ở Nội thành Melbourne và Victoria, có thể là do tỷ lệ cao về nghề nghiệp chuyên môn. Có một số nhóm ưu tiên ít có khả năng tham gia vào hoạt động thể chất.

Đáp ứng các hướng dẫn về hoạt động thể chất

39% cư dân Yarra ngồi ít nhất 8 giờ một ngày



77% cư dân Yarra vận chuyển tích cực ít nhất hàng tuần

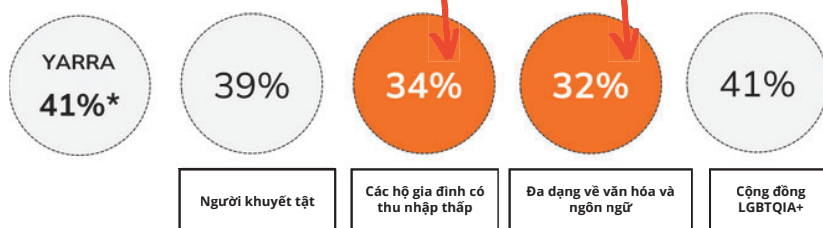


Yarra có **nhiều người lớn đáp ứng các hướng dẫn hơn đáng kể** so với Nội thành Melbourne và Victoria.

Tuy nhiên, con số này thấp hơn đối với:

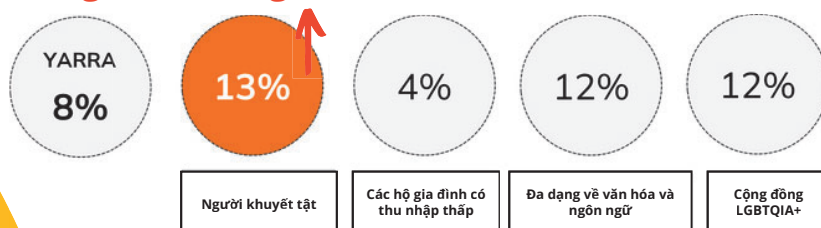
- các hộ gia đình thu nhập thấp
- cộng đồng đa dạng về văn hóa và ngôn ngữ
- người khuyết tật

Hoạt động thể chất đầy đủ



*Ước tính từ Khảo sát Chỉ số Xã hội Yarra hơi khác so với ước tính của VPHS (bên trái)

Không hoạt động thể chất



Người cao tuổi (13%) và người khuyết tật có nhiều khả năng không tham gia vào hoạt động thể chất.

Việc hỗ trợ hoạt động thể chất đặc biệt quan trọng đối với:

- người khuyết tật
- người trên 55 tuổi
- Người dân Bản địa
- người đa dạng về văn hóa và/hoặc ngôn ngữ
- người sống trong hộ gia đình có thu nhập thấp