

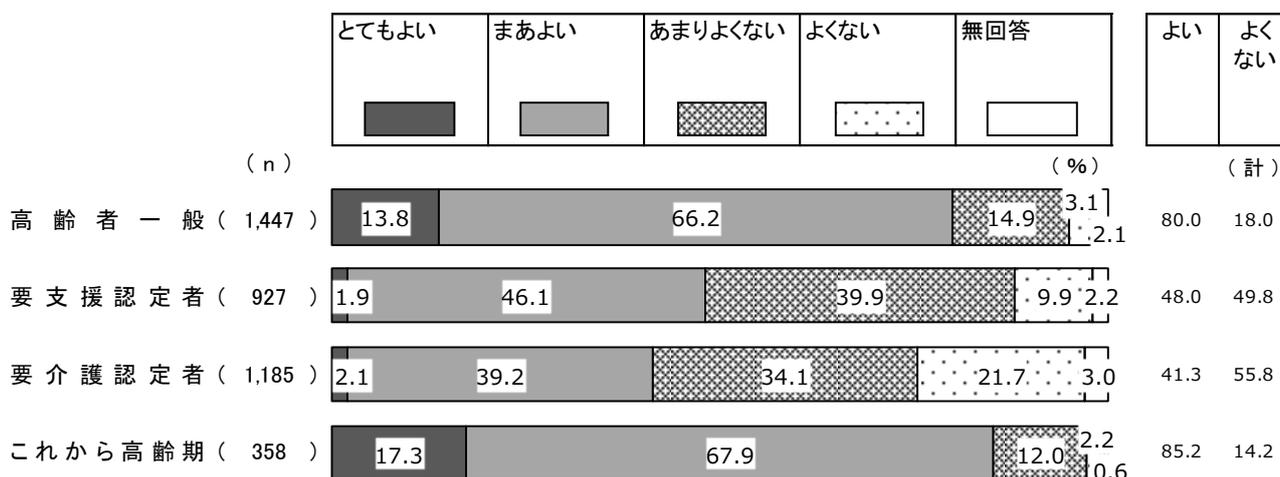
5 健康・介護予防

(1) 健康

① 健康状態

○“よい”（「とてもよい」と「まあよい」の合計）は、高齢者一般で80.0%、要支援認定者で48.0%、要介護認定者で41.3%、これから高齢期で85.2%となっている。

■健康状態



【高齢者一般】

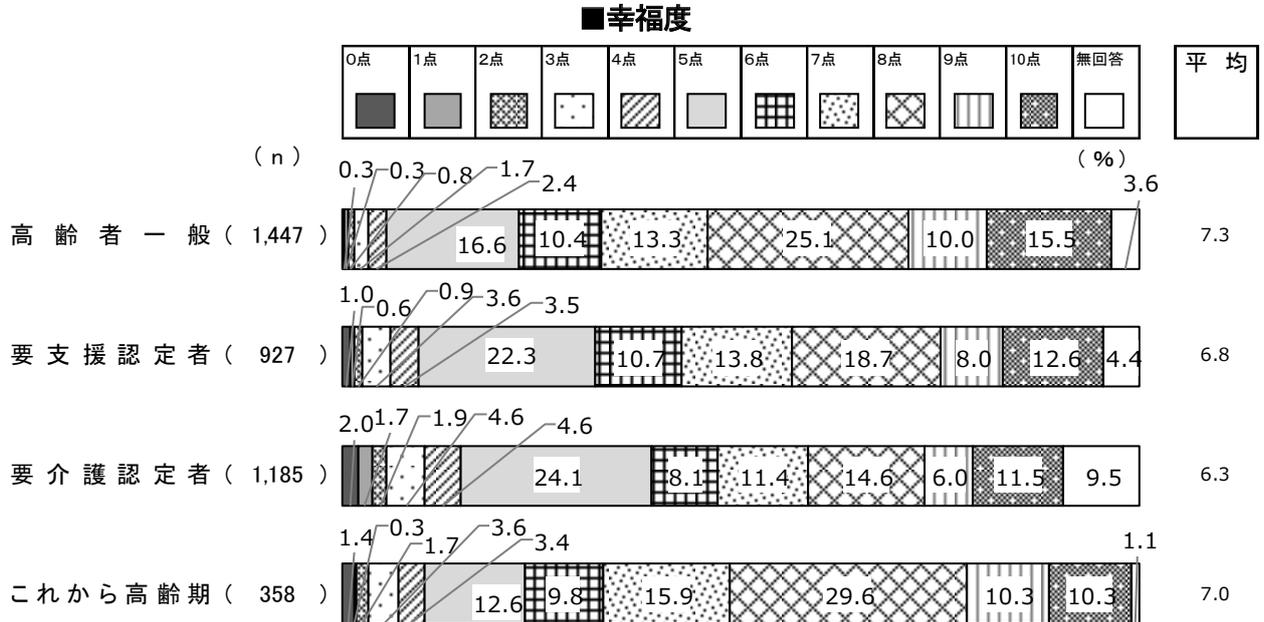
○介護予防の実施有無別にみると、『意識して取り組んでいる』と回答した人は、“よい”が9割近くで、全体や『興味・関心は特にない』と回答した人よりも高い。

■健康状態 <高齢者一般：介護予防実施有無別>

	n	健康状態 (%)					計 (%)	
		とてもよい	まあよい	あまりよくない	よくない	無回答	よい	よくない
高齢者一般	1,447	13.8	66.2	14.9	3.1	2.1	80.0	18.0
意識して取り組んでいる	445	19.3	67.6	9.7	2.0	1.3	87.0	11.7
今後取り組みたい	408	11.5	71.3	15.4	0.7	1.0	82.8	16.2
興味はあるが、具体的な取り組み方がわからない	166	10.2	60.8	24.7	3.6	0.6	71.1	28.3
その他	57	8.8	56.1	19.3	12.3	3.5	64.9	31.6
興味・関心は特にない	315	12.7	65.1	14.9	5.7	1.6	77.8	20.6

② 幸福度

- 高齢者一般、これから高齢期では「8点」が最も高く、それぞれ25.1%、29.6%となっている。平均点は、それぞれ7.3点、7.0点となっている。
- 要支援認定者では、「5点」が22.3%、「8点」が18.7%となっている。平均点は6.8点となっている。
- 要介護認定者では、「5点」が24.1%で最も高く、平均点は6.3点となっている。



【高齢者一般】

○経済状況別にみると、『苦しい・大変苦しい』は平均6.3点、『ややゆとりがある・ゆとりがある』は平均8.3点と、経済状況にゆとりがあると幸福度が高い傾向がみられる。

■幸福度 <高齢者一般：経済状況別>

	n	0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	無回答	平均
高齢者一般	1,447	0.3	0.3	0.8	1.7	2.4	16.6	10.4	13.3	25.1	10.0	15.5	3.6	7.3
苦しい・大変苦しい	444	0.9	0.9	1.4	4.5	5.2	24.8	14.6	11.3	19.4	5.2	6.8	5.2	6.3
ふつう	787	0.1	-	0.5	0.6	1.3	15.1	9.1	15.4	27.3	10.4	17.5	2.5	7.5
ややゆとりがある・ゆとりがある	188	-	-	0.5	-	1.1	4.8	4.3	10.1	31.4	20.2	26.6	1.1	8.3

○健康状態別にみると、『とてもよい・よい』は平均7.5点、『あまりよくない・よくない』は平均6.2点と、健康状態が良いと幸福度が高い傾向がみられる。

■幸福度 <高齢者一般：健康状態別>

	n	0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	無回答	平均
高齢者一般	1,447	0.3	0.3	0.8	1.7	2.4	16.6	10.4	13.3	25.1	10.0	15.5	3.6	7.3
とてもよい・よい	1,157	0.1	0.1	0.6	1.2	1.3	15.5	10.0	12.7	27.5	11.0	17.9	2.2	7.5
あまりよくない・よくない	260	1.5	1.2	1.9	4.2	7.7	23.5	12.3	17.3	16.2	5.8	5.8	2.7	6.2

○外出頻度別にみると、『外出している』は平均7.4点、『自宅に閉じこもりがち』は平均6.2点と、外出頻度が高いと幸福度が高い傾向がみられる。

■幸福度 <高齢者一般：外出頻度別>

	n	(%)												平均
		0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	無回答	
高齢者一般	1,447	0.3	0.3	0.8	1.7	2.4	16.6	10.4	13.3	25.1	10.0	15.5	3.6	7.3
外出している	1,190	0.3	0.1	0.7	1.4	2.0	14.8	10.8	13.3	26.3	10.8	16.3	3.3	7.4
どちらともいえない	125	0.8	-	0.8	0.8	1.6	28.0	5.6	17.6	24.0	8.8	10.4	1.6	6.9
自宅に閉じこもりがち	100	1.0	3.0	3.0	5.0	8.0	23.0	10.0	11.0	15.0	4.0	13.0	4.0	6.2

○介護予防の実施有無別にみると、『意識して取り組んでいる』は平均7.7点、『興味・関心は特にない』は平均7.0点と、介護予防に取り組んでいると幸福度が高い傾向がみられる。

■幸福度 <高齢者一般：介護予防実施有無別>

	n	(%)													平均
		0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	無回答		
高齢者一般	1,447	0.3	0.3	0.8	1.7	2.4	16.6	10.4	13.3	25.1	10.0	15.5	3.6	7.3	
意識して取り組んでいる	445	-	-	0.4	0.7	1.6	12.4	8.8	14.6	28.3	13.0	18.0	2.2	7.7	
今後取り組みたい	408	-	-	0.5	0.7	2.7	16.9	13.7	10.8	29.9	8.1	14.7	2.0	7.3	
興味はあるが、具体的な取り組み方がわからない	166	-	1.2	1.2	5.4	4.8	18.7	9.6	16.9	19.9	7.2	9.6	5.4	6.6	
その他	57	5.3	-	1.8	1.8	5.3	12.3	5.3	8.8	31.6	10.5	15.8	1.8	7.0	
興味・関心は特にない	315	0.6	0.6	1.6	2.5	1.3	23.5	10.2	14.0	18.1	9.8	16.5	1.3	7.0	

【要支援・要介護認定者】

○健康状態別にみると、『とてもよい・よい』は要支援認定者で平均7.6点、要介護認定者で7.2点、『あまりよくない・よくない』は要支援認定者で平均6.0点、要介護認定者で5.6点と、健康状態（主観的）が良いと幸福度が高い傾向がみられる。

■幸福度 <要支援・要介護認定者：健康状態別>

	n	(%)												平均
		0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	無回答	
要支援認定者	927	1.0	0.6	0.9	3.6	3.5	22.3	10.7	13.8	18.7	8.0	12.6	4.4	6.8
とてもよい・よい	445	-	-	-	0.7	2.5	14.4	10.6	13.5	26.7	10.8	18.7	2.2	7.6
あまりよくない・よくない	462	1.9	1.3	1.7	6.3	4.5	30.3	11.3	14.5	11.3	5.4	7.1	4.3	6.0
要介護認定者	1,185	2.0	1.7	1.9	4.6	4.6	24.1	8.1	11.4	14.6	6.0	11.5	9.5	6.3
とてもよい・よい	489	0.4	0.2	0.6	1.4	1.8	20.9	9.2	14.1	21.3	8.0	17.6	4.5	7.2
あまりよくない・よくない	661	3.3	2.9	3.0	7.1	6.8	27.4	7.7	9.8	10.4	4.7	7.0	9.8	5.6

【経年比較】

○平成28年度の調査結果と比較すると、平均は7.3点と同点で大きな差はみられない。

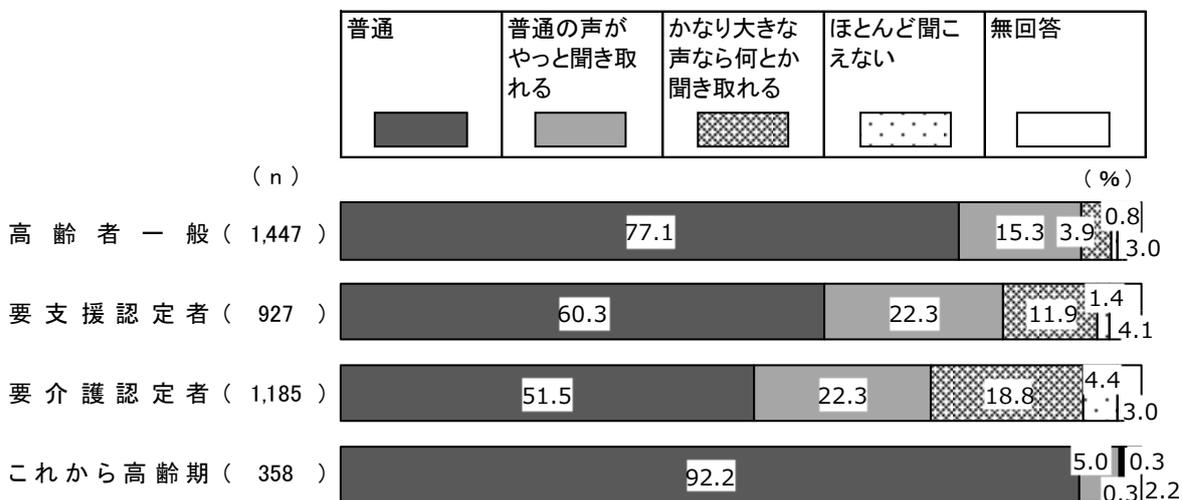
■幸福度<高齢者一般：経年比較>

	n	(%)												平均
		0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	無回答	
令和元年度	1,447	0.3	0.3	0.8	1.7	2.4	16.6	10.4	13.3	25.1	10.0	15.5	3.6	7.3
平成28年度	1,494	0.5	0.5	1.0	2.0	3.3	16.7	8.8	13.3	21.7	11.6	17.0	3.6	7.3

③ 耳の聞こえの状態

- 耳の聞こえの状態が「普通」の人は、高齢者一般で 77.1%、要支援認定者で 60.3%、要介護認定者で 51.5%、これから高齢期で 92.2%となっている。
- “聞こえの状態が良くない”（「普通の声がやっと聞き取れる」と「かなり大きな声なら何とか聞き取れる」と「ほとんど聞こえない」の合計）は、高齢者一般で約 2 割、要支援認定者で 3 割半ば、要介護認定者で 4 割半ば、これから高齢期で 1 割未満となっている。

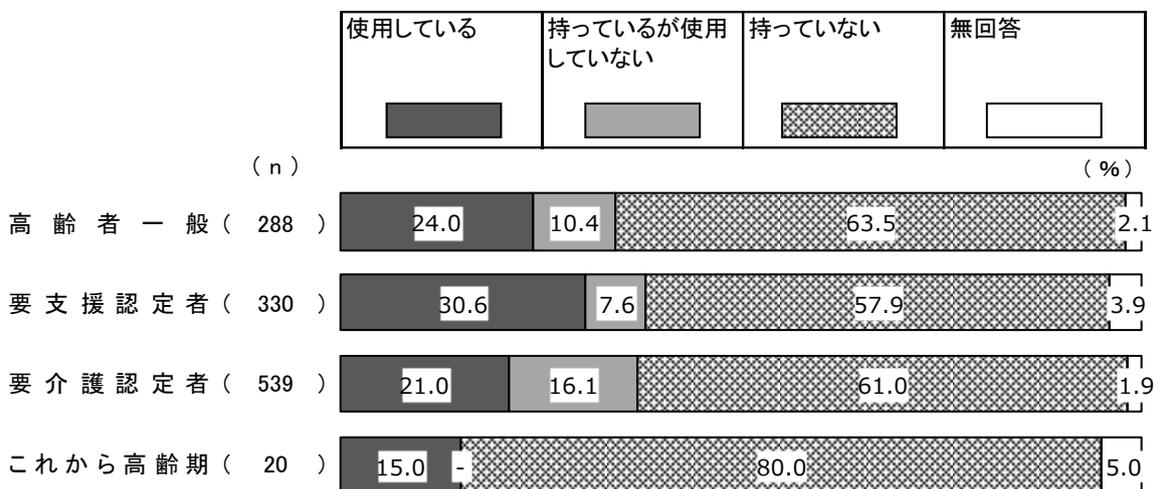
■耳の聞こえの状態



④ 補聴器の使用状況

- “聞こえの状態が良くない”人で補聴器を「使用している」人は、高齢者一般で 24.0%、要支援認定者で 30.6%、要介護認定者で 21.0%、これから高齢期で 15.0%となっている。

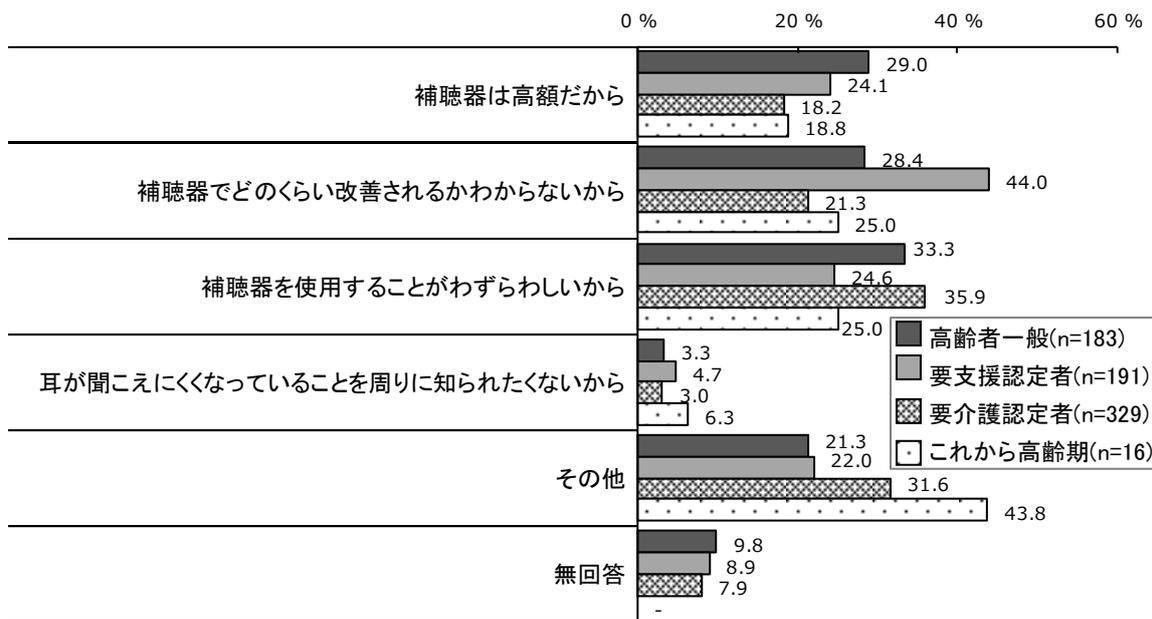
■補聴器の使用状況



⑤ 補聴器を持っていない理由

- “聞こえの状態が良くない”人で補聴器を「持ってない」理由は、高齢者一般では「補聴器を使用することがわずらわしいから」が33.3%、「補聴器は高額だから」が29.0%、「補聴器でどのくらい改善されるかわからないから」が28.4%となっている。
- 要支援認定者では、「補聴器でどのくらい改善されるかわからないから」が44.0%で最も高く、「補聴器を使用することがわずらわしいから」(24.6%)、「補聴器は高額だから」(24.1%)と続いている。
- 要介護認定者では、「補聴器を使用することがわずらわしいから」が35.9%で最も高く、「補聴器でどのくらい改善されるかわからないから」(21.3%)、「補聴器は高額だから」(18.2%)と続いている。

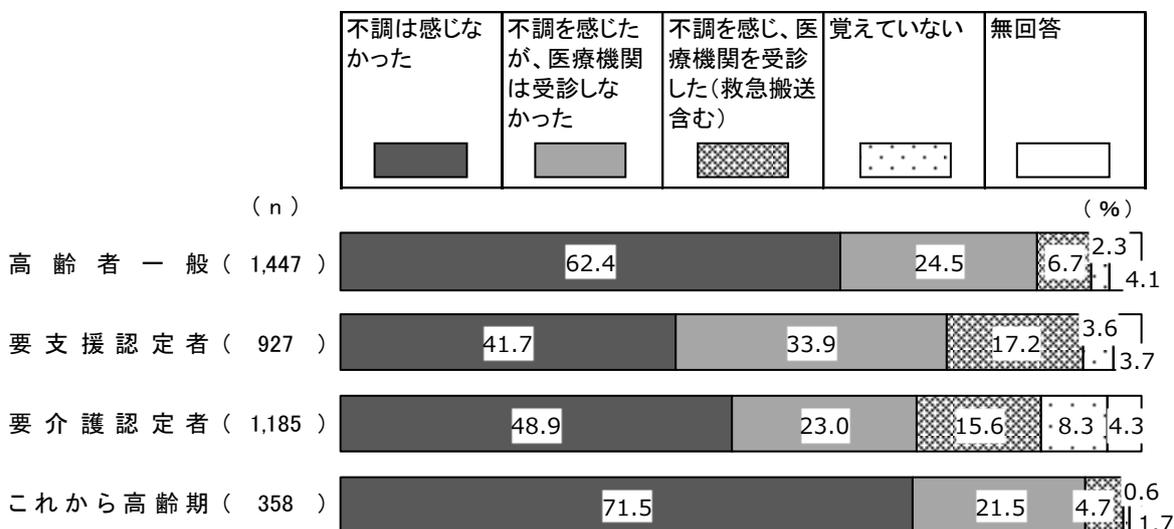
■補聴器を持っていない理由（複数回答）



⑥ 夏の暑さによる体調不良

- 2019年夏に、暑さで“体調に不調を感じた”人（「不調を感じたが、医療機関は受診しなかった」と「不調を感じ、医療機関を受診した（救急搬送含む）」の合計）は、高齢者一般で3割超、要支援認定者で約半数、要介護認定者で4割近く、これから高齢期で2割半ばとなっている。

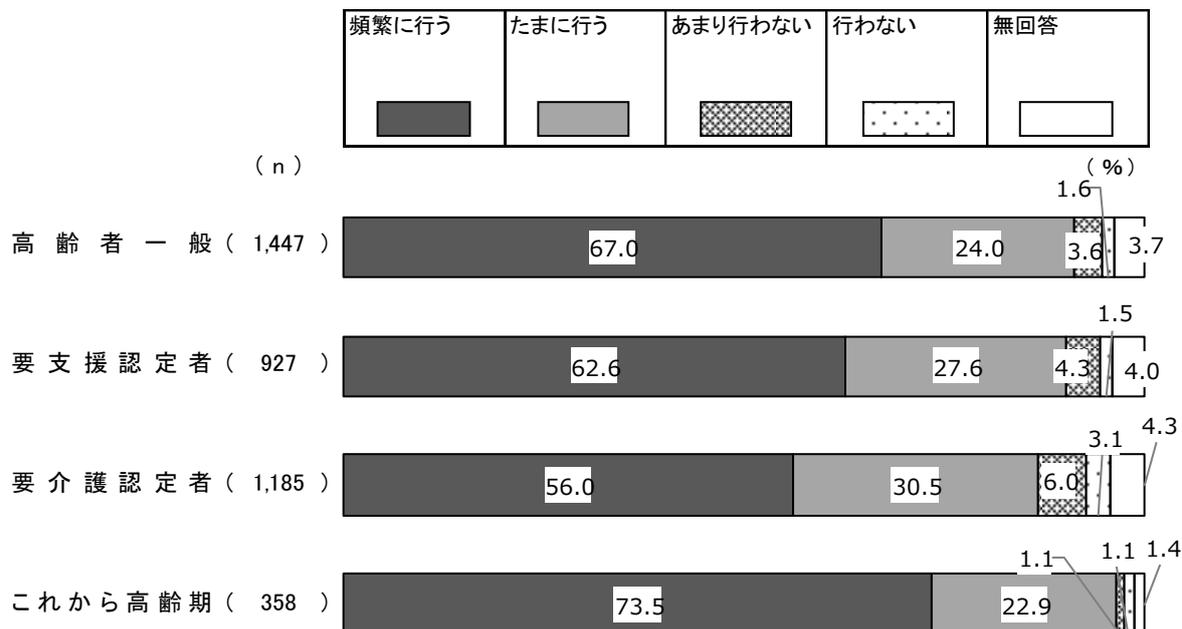
■夏の暑さによる体調不良



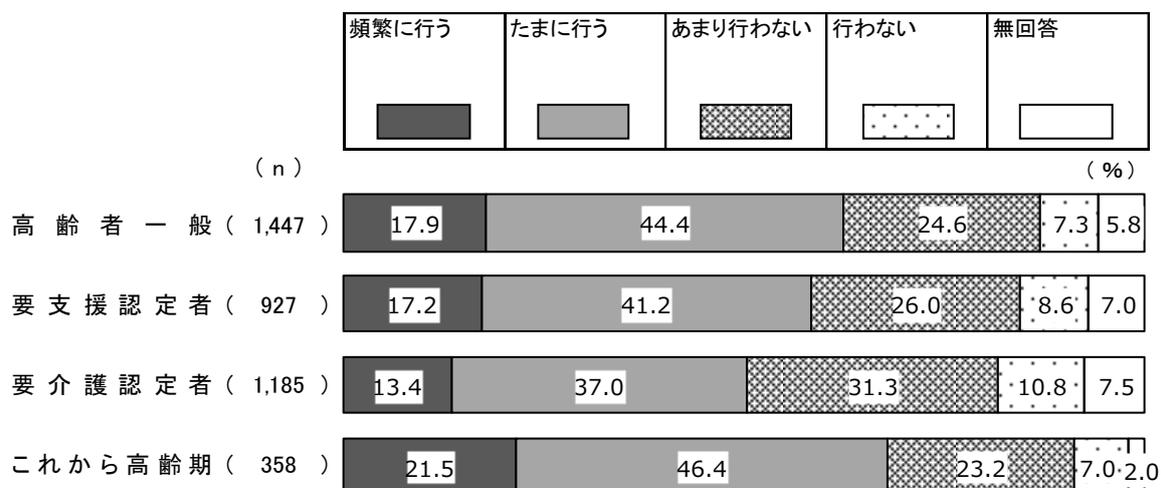
⑦ 熱中症予防・対策の実践状況

○いずれの調査でも、塩分摂取を“行わない”人（「あまり行わない」と「行わない」の合計）が3～4割超となっている。

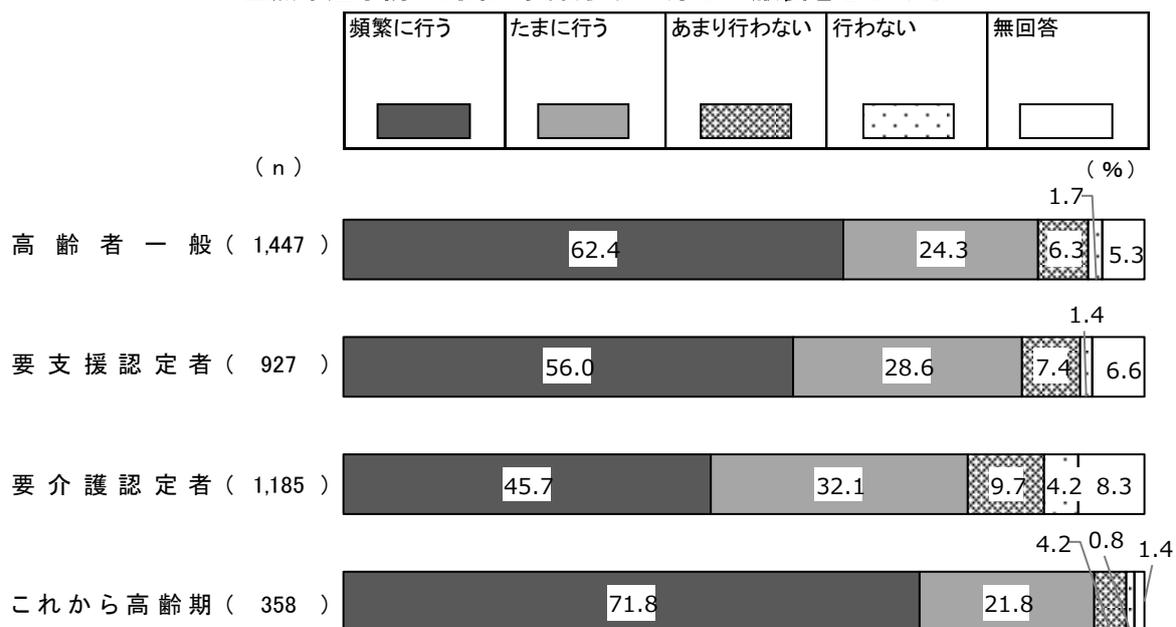
■熱中症予防・対策の実践状況：水分摂取



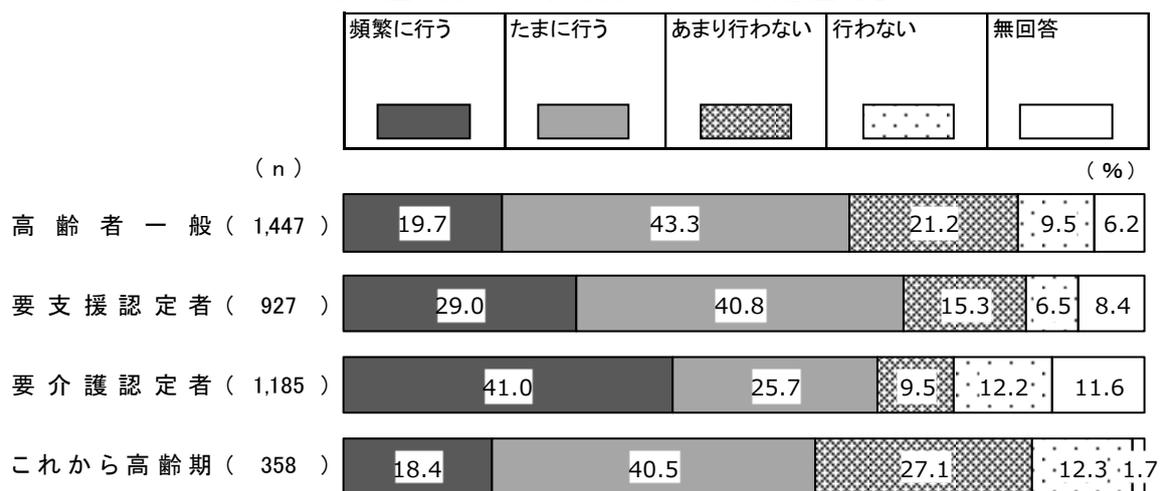
■熱中症予防・対策の実践状況：塩分摂取



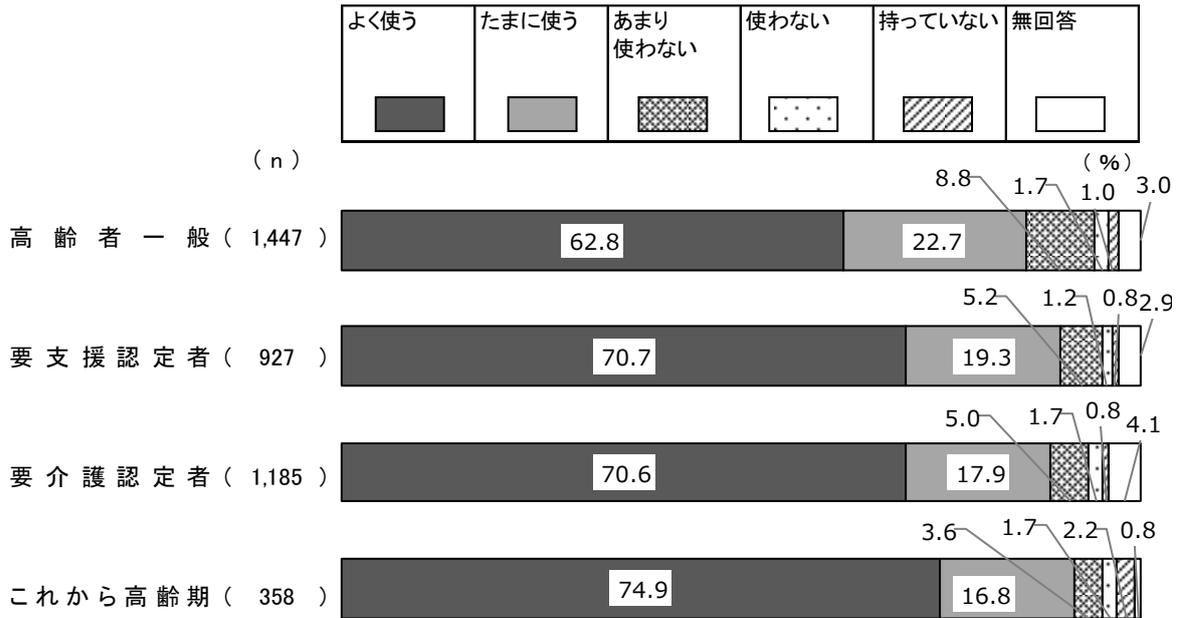
■熱中症予防・対策の実践状況：涼しい服装を心がける



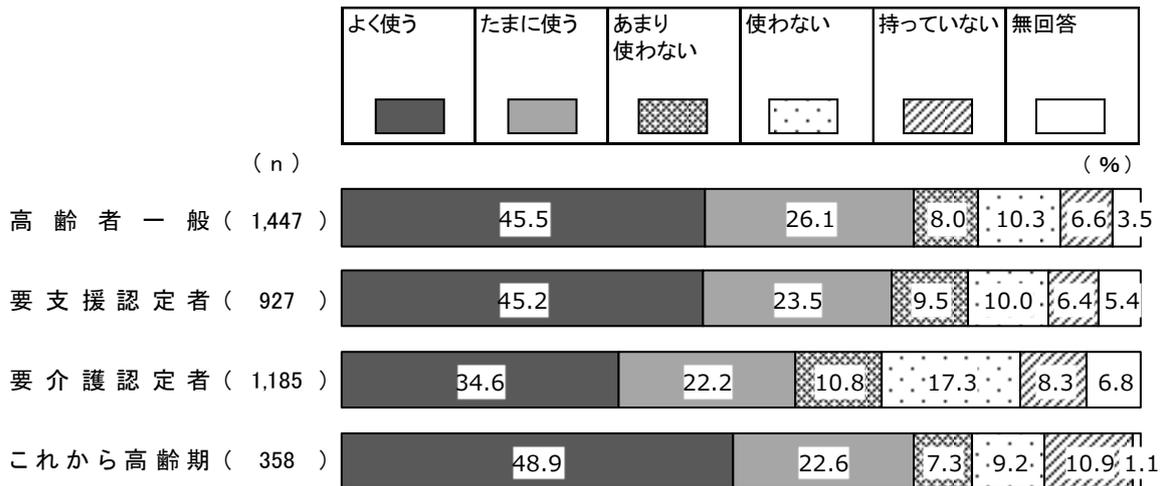
■熱中症予防・対策の実践状況：外出を控える



■熱中症予防・対策の実践状況：クーラーの使用



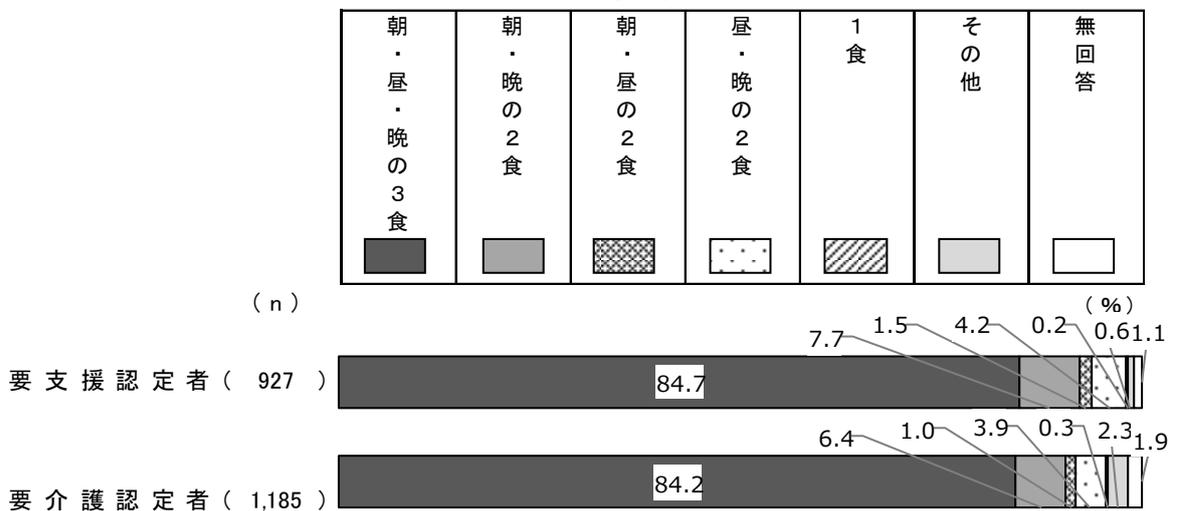
■熱中症予防・対策の実践状況：扇風機の使用



③ 1日の食事の回数

○要支援認定者、要介護認定者ともに、「朝・昼・晩の3食」が8割半ばとなっている。

■1日の食事の回数

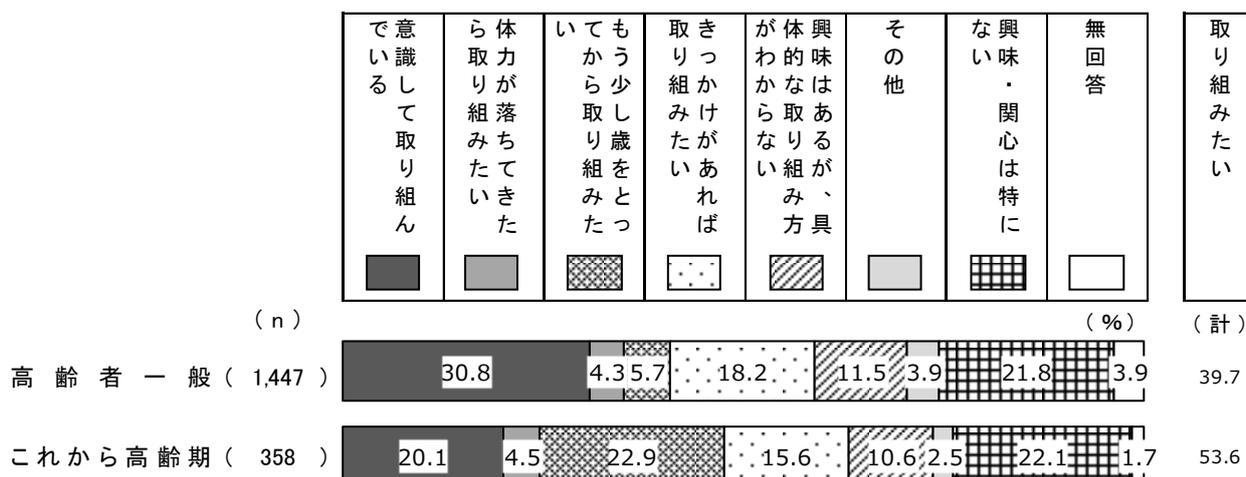


(2) 介護予防の取組

① 介護予防の取組状況 ※

- 「意識して取り組んでいる」は、高齢者一般で30.8%、これから高齢期で20.1%であった。
- “取り組みたい”（「体力が落ちてきたら取り組みたい」「もう少し歳をとってから取り組みたい」「きっかけがあれば取り組みたい」「興味はあるが、具体的な取り組み方がわからない」の合計）は、高齢者一般で39.7%、これから高齢期で53.6%となっている。
- 「興味・関心は特にない」は、高齢者一般で21.8%、これから高齢期で22.1%となっている。

■介護予防の取組状況



※ 就労・運動・スポーツや地域行事・趣味サークルなどへの積極的な参加、栄養・口腔衛生教室、認知症予防教室への参加、食事の工夫などの介護予防につながる活動に意識して取り組んでいるかどうかを聞いた

【高齢者一般】

○年代別にみると、『前期高齢者』で“取り組みたい”が4割超で、『後期高齢者』と比べて高い。

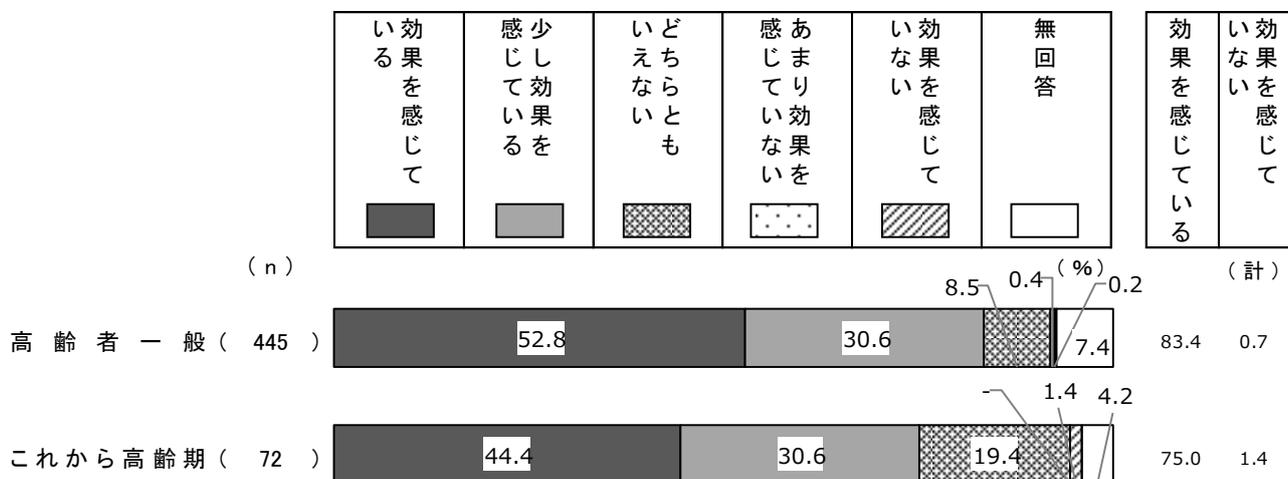
■介護予防の取組状況<高齢者一般：年代別>

	n	意識して取り組んでいる	体力が落ちてきたら取り組みたい	もう少し歳をとってから取り組みたい	きっかけがあれば取り組みたい	興味はあるが、具体的な取り組み方がわからない	その他	興味・関心は特にない	無回答	取り組みたい
高齢者一般	1447	30.8	4.3	5.7	18.2	11.5	3.9	21.8	3.9	39.7
前期高齢者(65-74歳)	583	29.0	3.6	9.9	17.3	12.3	3.6	21.8	2.4	43.2
後期高齢者(75歳以上)	786	31.4	4.6	2.7	19.2	11.5	4.2	21.6	4.8	37.9

② 介護予防の主観的な効果

○介護予防に意識して取り組んでいると回答した人で、その取組に“効果を感じている”（「効果を感じている」と「少し効果を感じている」の合計）は、高齢者一般で 83.4%、これから高齢期で 75.0%となっている。

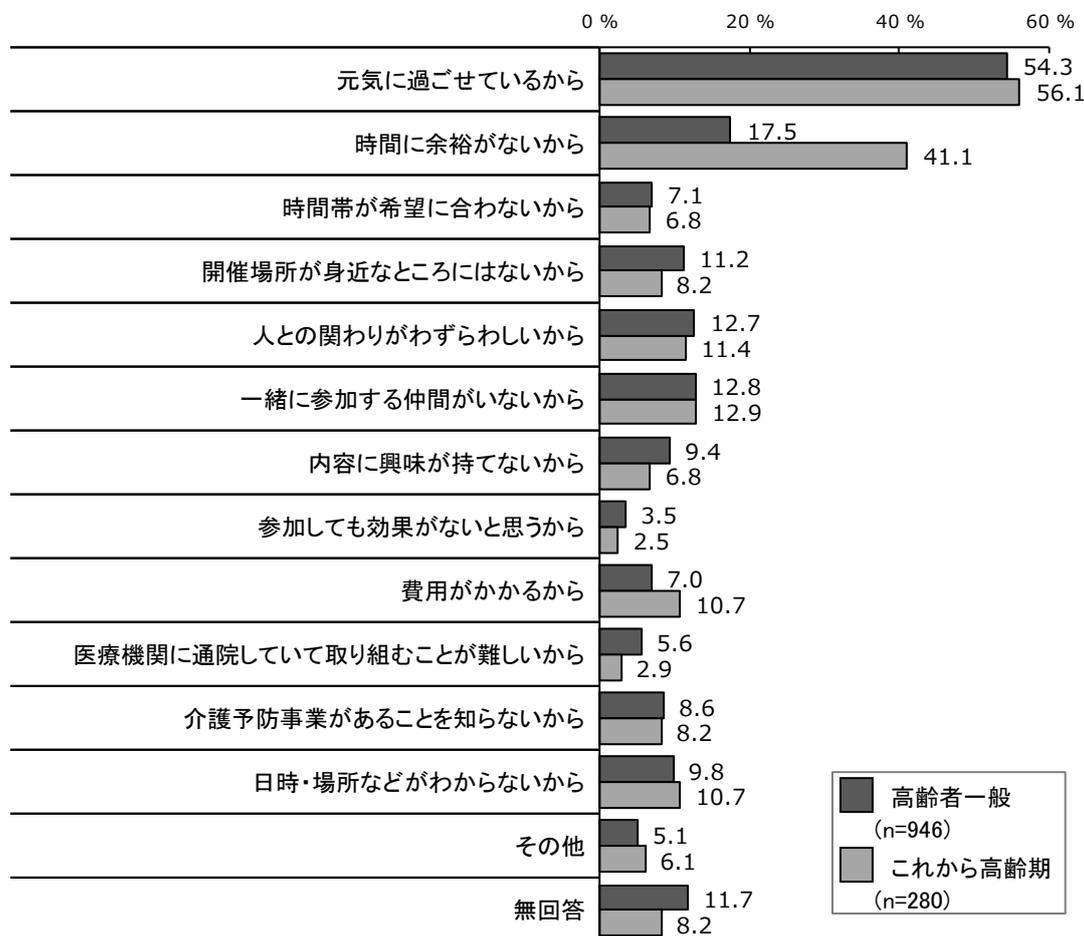
■介護予防の主観的な効果



③ 介護予防に取り組んでいない理由

○介護予防に取り組んでいないと回答した人（※）の取り組んでいない理由は、いずれの調査でも、「元気に過ごせているから」（高齢者一般で 54.3%、これから高齢期で 56.1%）が最も高い。これから高齢期は、次いで「時間に余裕がないから」（41.1%）が高くなっている。

■介護予防に取り組んでいない理由（複数回答）



※ ①で「体力が落ちてきたら取り組みたい」「もう少し歳をとってから取り組みたい」「きっかけがあれば取り組みたい」「興味はあるが、具体的な取り組み方がわからない」「その他」「興味・関心は特にない」と回答した人

【高齢者一般】

○年代別にみると、『前期高齢者』では「時間に余裕がないから」、「内容に興味を持っていないから」が、『後期高齢者』と比べて高い。

■介護予防に取り組んでいない理由（複数回答）＜高齢者一般：年代別＞

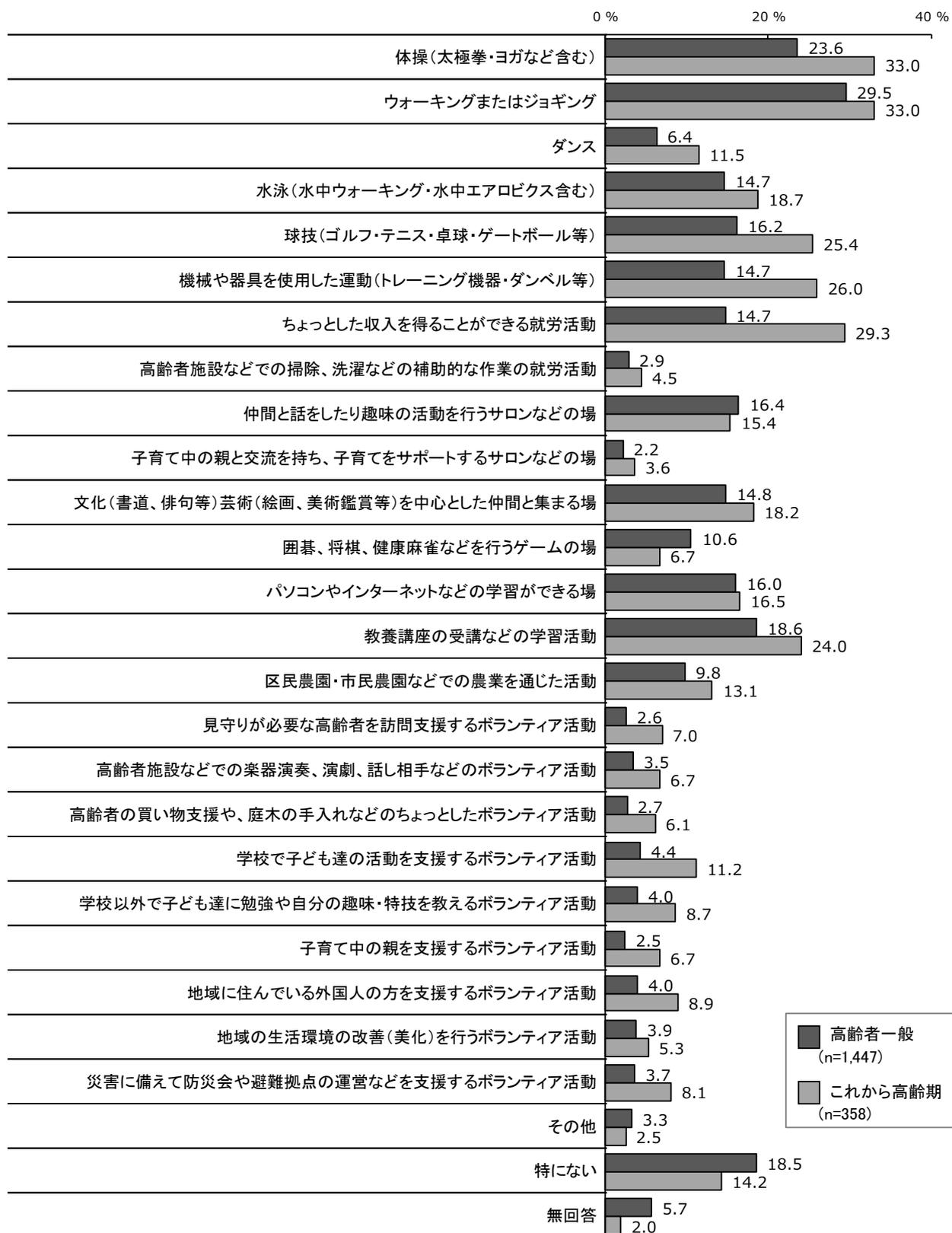
	n	元気に過ごせているから	時間に余裕がないから	一緒に参加する仲間がいないから	人との関わりがわずらわしいから	開催場所が身近なところにはないから	日時・場所などがわからないから	内容に興味を持っていないから	知らないから	介護予防事業があることを知らないから	時間帯が希望に合わないから	費用がかかるから	医療機関に通院することが難しいから	参加しても効果がないと思うから	その他	無回答
高齢者一般	946	54.3	17.5	12.8	12.7	11.2	9.8	9.4	8.6	7.1	7.0	5.6	3.5	5.1	11.7	
前期高齢者(65-74歳)	400	54.5	24.3	12.3	13.5	10.0	11.0	13.0	10.5	8.5	9.0	5.3	4.0	6.0	8.5	
後期高齢者(75歳以上)	501	54.5	12.2	13.2	11.2	12.2	9.0	6.2	7.2	6.0	4.8	6.2	3.2	4.6	14.2	

④ 参加したい活動

○いずれの調査においても、「体操（太極拳・ヨガなど含む）」、「ウォーキングまたはジョギング」が上位に挙がっている。

○これから高齢期では、「ちょっとした収入を得ることができる就労活動」が約3割で、高齢者一般と比べて高い。

■参加したい活動（複数回答）



【高齢者一般】

- 性別にみると、『男性』は「球技（ゴルフ・テニス・卓球・ゲートボール等）」（約2割）、「囲碁、将棋、健康麻雀などを行うゲームの場」（1割半ば）が『女性』と比べて高い。『女性』は「体操（太極拳・ヨガなど含む）」（約3割）、「仲間と話をしたり趣味の活動を行うサロンなどの場」（約2割）、「文化（書道、俳句等）芸術（絵画、美術鑑賞等）を中心とした仲間と集まる場」（2割近く）が『男性』と比べて高い。
- 年代別にみると、『前期高齢者』は「ウォーキングまたはジョギング」（3割半ば）、「体操（太極拳・ヨガなど含む）」（3割近く）、「教養講座の受講などの学習活動」（2割半ば）、「ちょっとした収入を得ることができる就労活動」（約2割）が『後期高齢者』と比べて高い。

■参加したい活動（複数回答）＜高齢者一般：性別・年代別＞

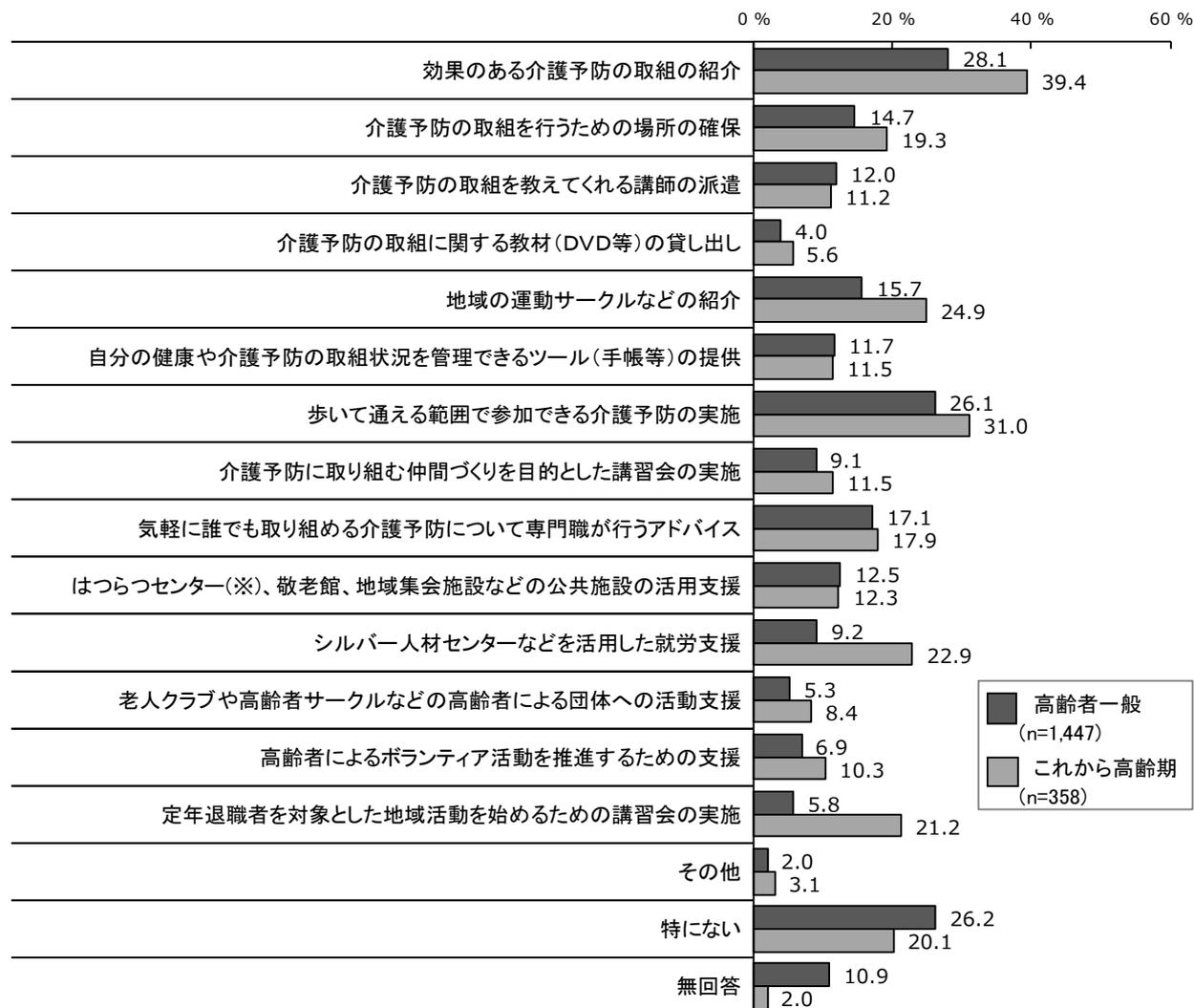
	(%)				
	高齢者 一般	男性	女性	前期 高齢者	後期 高齢者
(n)	1,447	580	805	583	786
ウォーキングまたはジョギング	29.5	32.2	27.8	34.1	26.5
体操(太極拳・ヨガなど含む)	23.6	14.8	29.7	27.1	20.6
教養講座の受講などの学習活動	18.6	16.9	19.4	24.0	14.1
仲間と話をしたり趣味の活動を行うサロンなどの場	16.4	10.7	20.5	19.6	14.1
球技(ゴルフ・テニス・卓球・ゲートボール等)	16.2	20.7	12.3	18.5	14.0
パソコンやインターネットなどの学習ができる場	16.0	15.3	16.0	19.7	12.7
文化(書道、俳句等)芸術(絵画、美術鑑賞等)を中心とした仲間と集まる場	14.8	9.7	17.8	16.0	12.8
ちょっとした収入を得ることができる就労活動	14.7	17.4	12.4	20.1	10.6
水泳(水中ウォーキング・水中エアロビクス含む)	14.7	12.9	15.7	17.8	12.3
機械や器具を使用した運動(トレーニング機器・ダンベル等)	14.7	15.7	13.7	18.5	11.7
囲碁、将棋、健康麻雀などを行うゲームの場	10.6	15.7	7.2	10.5	10.9
区民農園・市民農園などでの農業を通じた活動	9.8	12.1	8.0	12.3	7.5
ダンス	6.4	1.9	9.7	8.7	4.8
学校で子ども達の活動を支援するボランティア活動	4.4	5.3	3.4	7.2	1.9
学校以外で子ども達に勉強や自分の趣味・特技を教えるボランティア活動	4.0	4.5	3.6	5.5	2.8
地域に住んでいる外国人の方を支援するボランティア活動	4.0	4.7	3.4	6.3	1.9
地域の生活環境の改善(美化)を行うボランティア活動	3.9	4.8	3.1	4.8	3.1
災害に備えて防災会や避難拠点の運営などを支援するボランティア活動	3.7	5.3	2.5	5.3	2.4
高齢者施設などでの楽器演奏、演劇、話し相手などのボランティア活動	3.5	2.6	4.2	5.5	2.2
高齢者施設などでの掃除、洗濯などの補助的な作業の就労活動	2.9	2.9	2.7	3.1	2.7
高齢者の買い物支援や、庭木の手入れなどのちょっとしたボランティア活動	2.7	2.9	2.6	3.8	2.0
見守りが必要な高齢者を訪問支援するボランティア活動	2.6	1.7	3.4	3.4	1.9
子育て中の親を支援するボランティア活動	2.5	1.4	3.5	4.8	0.8
子育て中の親と交流を持ち、子育てをサポートするサロンなどの場	2.2	0.7	3.4	3.4	1.1
その他	3.3	3.1	3.5	1.7	4.3
特になし	18.5	20.0	18.1	16.0	21.1
無回答	5.7	4.3	6.8	3.8	7.3

⑤ 介護予防に取り組むために必要な支援

○高齢者一般では、「効果のある介護予防の取組の紹介」(28.1%)、「歩いて通える範囲で参加できる介護予防の実施」(26.1%)が上位に挙げられている。

○これから高齢期では、「効果のある介護予防の取組の紹介」(39.4%)、「歩いて通える範囲で参加できる介護予防の実施」(31.0%)が上位に挙げられている。

■介護予防に取り組むために必要な支援（複数回答）



※ 「高齢者センター」は、平成29年4月に「はつらつセンター」に名称を変更した