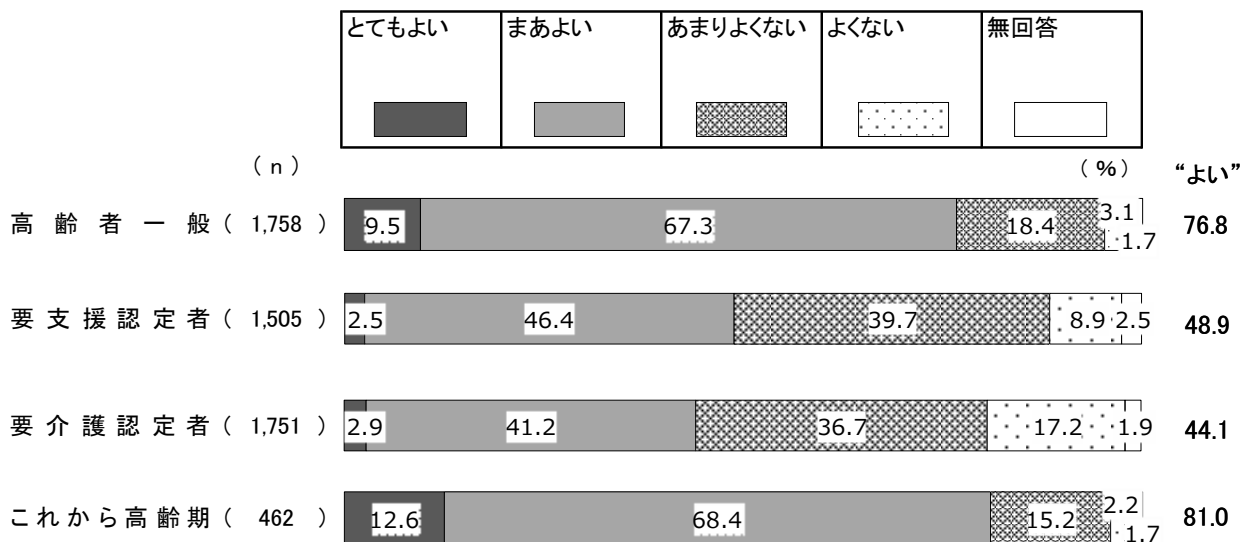


4. 健康・介護予防・フレイル予防

(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76.8%、要支援認定者で48.9%、要介護認定者で44.1%、これから高齢期で81.0%となっている。



[健康状態<介護予防・フレイル予防の取組状況別(高齢者一般)>]

○介護予防・フレイル予防の取組状況別にみると、「取り組んでいる」は、「よい」が79.6%で、「何もしていない」(65.3%)と比べて高くなっている。

	n	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 (%)
全体	1,758	9.5	67.3	18.4	3.1	1.7	76.8
取り組んでいる	1,323	10.4	69.2	16.5	2.7	1.3	79.6
何もしていない	225	6.2	59.1	27.1	5.8	1.8	65.3

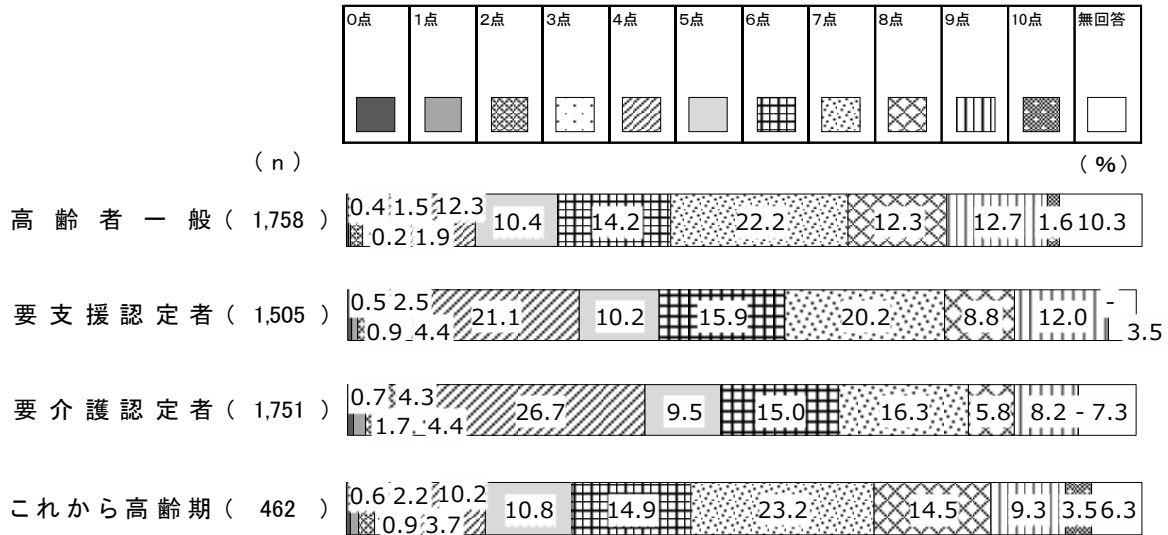
[健康状態<地域活動の参加頻度別(要支援認定者、要介護認定者)>]

○地域活動の参加頻度別にみると、いずれの調査でも「参加している」は、「よい」が「参加していない」と比べて高くなっている。

	n	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 (%)
要支援認定者	1,505	2.5	46.4	39.7	8.9	2.5	48.9
参加している	553	2.9	52.1	38.0	6.1	0.9	55.0
参加していない	894	2.0	44.3	42.1	10.3	1.3	46.3
要介護認定者	1,751	2.9	41.2	36.7	17.2	1.9	44.1
参加している	259	3.5	49.8	37.5	8.1	1.2	53.3
参加していない	1440	2.9	40.1	36.7	19.1	1.1	43.0

②幸福度

- 高齢者一般、これから高齢期では「7点」が最も高く、それぞれ22.2%、23.2%となっている。平均点は、それぞれ6.5点、6.4点となっている。
- 要支援認定者、要介護認定者では「4点」が最も高く、それぞれ21.1%、26.7%となっている。平均点は、それぞれ5.9点、5.4点となっている。



	〈平均点〉
高齢者一般	6.5
要支援認定者	5.9
要介護認定者	5.4
これから高齢期	6.4

[幸福度<経年比較(高齢者一般)>]

- 令和4年度の調査結果と比較すると、平均点が0.7ポイント低くなっており、また「10点」が12.4ポイント低くなっている。

	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
令和7年度	1,758	0.4	0.2	1.5	1.9	12.3	10.4	14.2	22.2	12.3	12.7	1.6	10.3	6.5
令和4年度	1,516	0.7	0.4	0.9	2.2	2.4	15.5	8.8	16.6	23.5	10.6	14.0	4.3	7.2

[幸福度<暮らし向きを感じ方別(高齢者一般)>]

- 暮らし向きを感じ方別にみると、暮らし向きに“ゆとりがある”と幸福度が高くなっている。

	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
全体	1,758	0.4	0.2	1.5	1.9	12.3	10.4	14.2	22.2	12.3	12.7	1.6	10.3	6.5
苦しい	522	0.8	0.4	4.6	4.0	18.8	12.6	14.0	18.0	7.5	6.7	0.8	11.9	5.6
ふつう	931	0.3	0.2	0.2	1.1	11.2	10.6	15.4	24.5	14.0	12.8	1.3	8.5	6.6
ゆとりがある	224	-	-	0.4	0.4	2.7	5.4	11.2	25.0	18.3	24.6	5.4	6.7	7.5

[幸福度<健康状態別(高齢者一般)>]

○健康状態別にみると、健康状態が“よい”と幸福度が高くなっている。

	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
全体	1,758	0.4	0.2	1.5	1.9	12.3	10.4	14.2	22.2	12.3	12.7	1.6	10.3	6.5
よい	1,350	0.3	0.2	0.7	1.4	10.1	8.7	14.6	24.4	13.6	15.0	1.9	8.9	6.7
よくない	378	0.8	0.3	4.0	3.7	20.1	16.4	13.2	14.6	7.9	4.8	0.5	13.8	5.5

[幸福度<外出に対する積極性別(高齢者一般)>]

○外出に対する積極性別にみると、外出に対する積極性が高いと幸福度が高くなっている。

	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
全体	1,758	0.4	0.2	1.5	1.9	12.3	10.4	14.2	22.2	12.3	12.7	1.6	10.3	6.5
外出している	1,385	0.1	0.2	1.2	1.6	11.2	9.6	14.4	23.8	13.7	13.4	1.9	8.8	6.6
どちらともいえない	154	1.3	-	1.3	0.6	18.2	14.3	16.9	20.8	7.8	7.1	-	11.7	5.9
閉じこもりがち	139	1.4	0.7	6.5	6.5	15.8	18.0	11.5	11.5	7.2	9.4	0.7	10.8	5.4

[幸福度<介護予防・フレイル予防の取組状況別(高齢者一般)>]

○介護予防・フレイル予防の取組状況別にみると、介護予防・フレイル予防に“取り組んでいる”と幸福度が高くなっている。

	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
全体	1,758	0.4	0.2	1.5	1.9	12.3	10.4	14.2	22.2	12.3	12.7	1.6	10.3	6.5
取り組んでいる	1,323	0.2	0.3	1.1	1.4	11.6	10.3	15.9	25.4	14.5	15.4	1.9	2.0	6.6
何もしていない	225	1.8	-	4.4	5.8	23.1	18.2	12.9	16.9	8.0	4.9	1.3	2.7	5.4

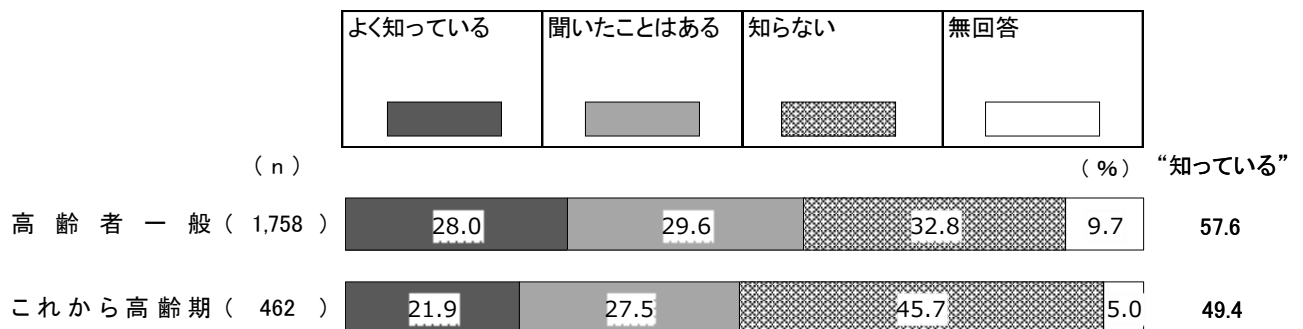
[幸福度<健康状態別(要支援認定者、要介護認定者)>]

○健康状態別にみると、要支援認定者、要介護認定者ともに、健康状態が“よい”と幸福度が高くなっている。

	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
要支援認定者	1,505	0.5	0.9	2.5	4.4	21.1	10.2	15.9	20.2	8.8	12.0	-	3.5	5.9
よい	736	0.1	0.1	0.4	1.8	14.5	9.0	16.3	24.5	11.5	20.0	-	1.8	6.6
よくない	732	0.8	1.6	4.8	7.2	28.4	11.9	15.4	16.5	6.3	4.5	-	2.5	5.2
要介護認定者	1,751	0.7	1.7	4.3	4.4	26.7	9.5	15.0	16.3	5.8	8.2	-	7.3	5.4
よい	773	0.1	0.6	1.3	3.2	20.8	7.9	17.7	23.2	7.6	13.3	-	4.1	6.1
よくない	944	1.3	2.6	7.0	5.4	32.4	10.9	13.0	11.3	4.4	4.2	-	7.3	4.8

(2) フレイルの認知度

○“知っている”(「よく知っている」と「聞いたことはある」の合計)は、高齢者一般で57.6%、これから高齢期で49.4%となっている。

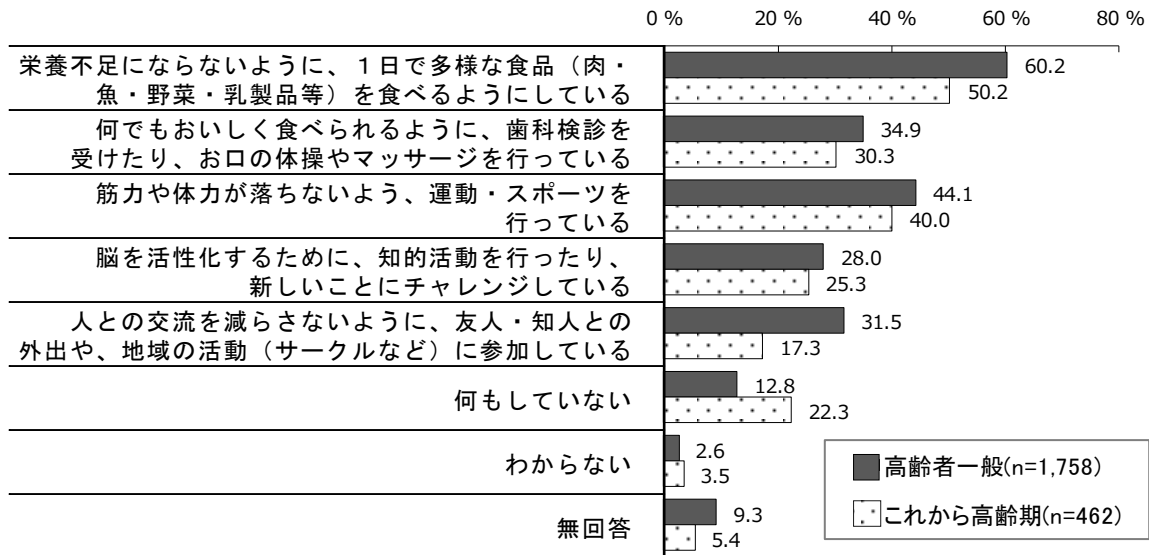


(3) 介護予防・フレイル予防

①介護予防・フレイル予防の取組状況

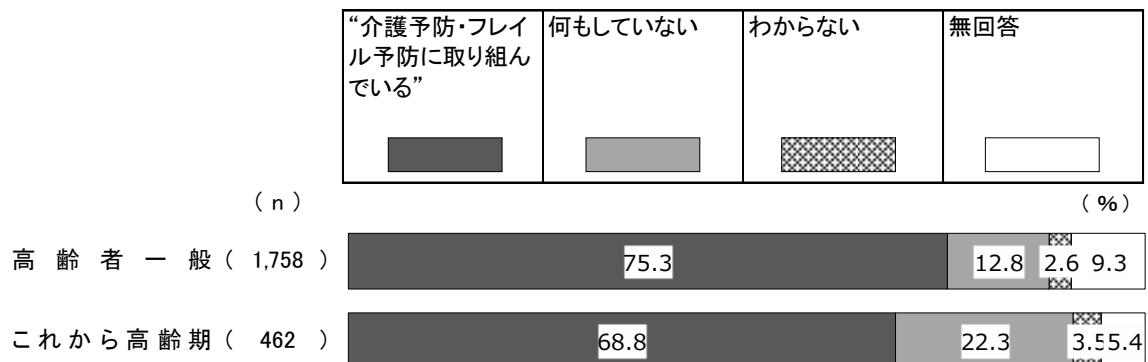
○いずれの調査でも「栄養不足にならないように、1日で多様な食品（肉・魚・野菜・乳製品等）を食べるようにしている」が最も高く、高齢者一般で60.2%、これから高齢期で50.2%となっている。

(複数回答)



[介護予防・フレイル予防の取組状況]

○いずれの調査でも“介護予防・フレイル予防に取り組んでいる”（「何もしていない」、「わからない」および「無回答」を除く）が最も高く、高齢者一般で75.3%、これから高齢期で68.8%となっている。



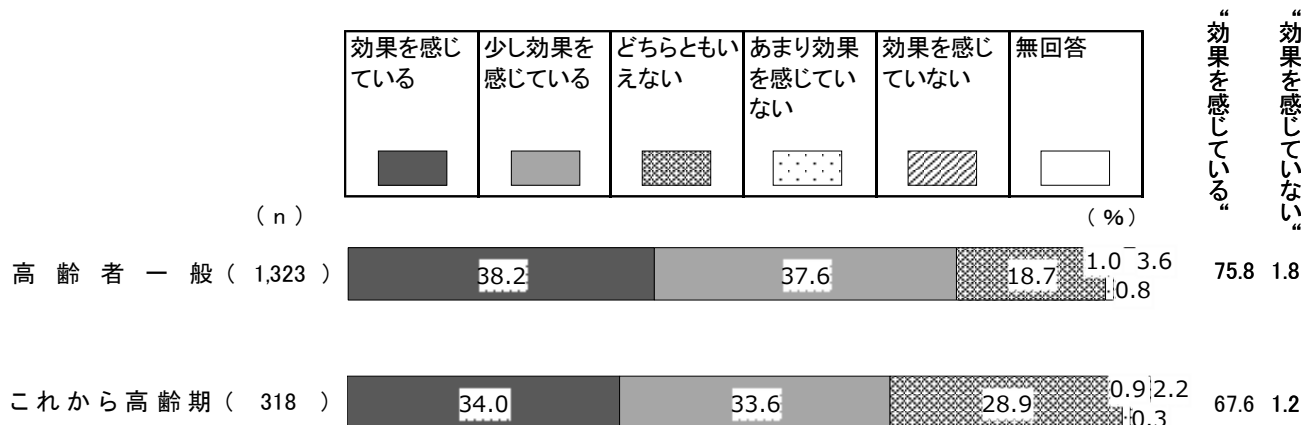
[介護予防・フレイル予防の取組状況<性・年代別(高齢者一般)>]

○性・年代別にみると、「前期高齢者」および「後期高齢者」とともに、“介護予防・フレイル予防に取り組んでいる”は、「女性」が「男性」と比べて高くなっている。

	n	栄養不足にならないように、1日で多様な食品(肉・魚・野菜・乳製品等)を食べるようにしている	何でもおいしく食べられるように、歯科検診を受けたり、お口の体操やマッサージを行っている	筋力や体力が落ちないように、運動・スポーツを行っている	脳を活性化するために、知的活動を行ったり、新しいことにチャレンジしている	人との交流を減らさないように、友人・知人との外出や、地域の活動(サークルなど)に参加している	何もしていない	わからない	無回答	介護予防・フレイル予防に取り組んでいる
全体	1,758	60.2	34.9	44.1	28.0	31.5	12.8	2.6	9.3	75.3
男性・前期高齢者(65歳-74歳)	294	47.3	25.2	43.5	28.2	19.0	20.7	6.1	6.8	66.3
男性・後期高齢者(75歳以上)	392	51.0	25.8	41.8	24.7	23.2	19.6	1.8	9.2	69.4
女性・前期高齢者(65歳-74歳)	352	67.3	42.6	50.6	32.4	40.6	10.2	1.4	8.0	80.4
女性・後期高齢者(75歳以上)	666	67.4	41.3	42.8	28.4	36.9	7.4	2.4	10.1	80.2

②介護予防・フレイル予防の主観的な効果

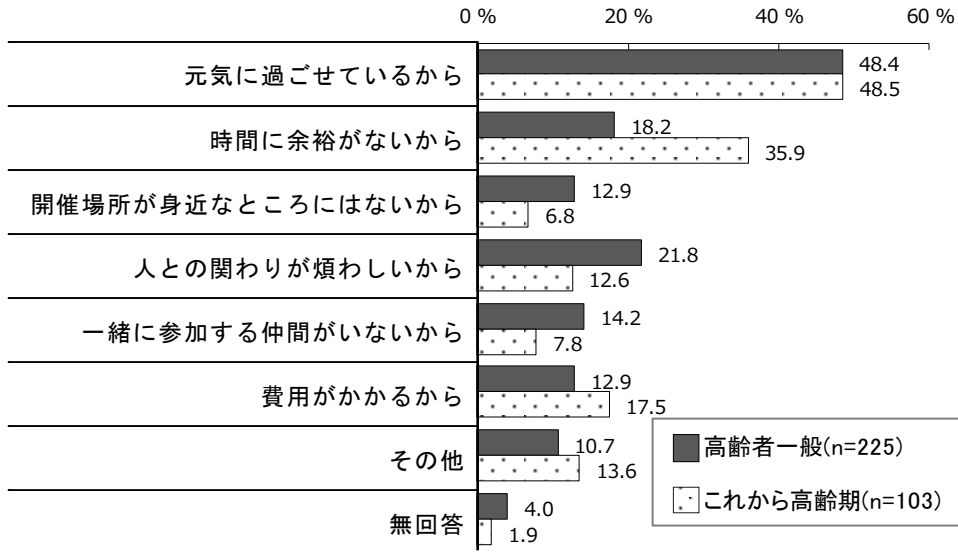
○“介護予防・フレイル予防に取り組んでいる”と回答した人の取組に対する主観的な効果は、“効果を感じている”(「効果を感じている」と「少し効果を感じている」の合計)が、高齢者一般で75.8%、これから高齢期で67.6%となっている。



③介護予防・フレイル予防に取り組んでいない理由

○介護予防・フレイル予防につながる取組を「何もしていない」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」が最も高く、高齢者一般が48.4%、これから高齢期が48.5%となっている。

(複数回答)



[介護予防・フレイル予防に取り組んでいない理由<性・年代別(高齢者一般)>]

- 性・年代別にみると、「前期高齢者」および「後期高齢者」ともに男性は「元気に過ごせているから」が女性と比べて高くなっている。
- 「女性・前期高齢者」は、「時間に余裕がないから」および「費用がかかるから」が他と比べて高くなっている。

	n	元気に過ごせているから	時間に余裕がないから	開催場所が身近なところにはないから	人との関わりが煩わしいから	一緒に参加する仲間がいないから	費用がかかるから	その他	無回答
全体	225	48.4	18.2	12.9	21.8	14.2	12.9	10.7	4.0
男性・前期高齢者 (65歳-74歳)	61	55.7	21.3	3.3	19.7	8.2	18.0	11.5	4.9
男性・後期高齢者 (75歳以上)	77	51.9	14.3	11.7	19.5	18.2	7.8	9.1	6.5
女性・前期高齢者 (65歳-74歳)	36	30.6	36.1	19.4	30.6	19.4	25.0	11.1	2.8
女性・後期高齢者 (75歳以上)	49	44.9	8.2	22.4	22.4	12.2	6.1	12.2	-