

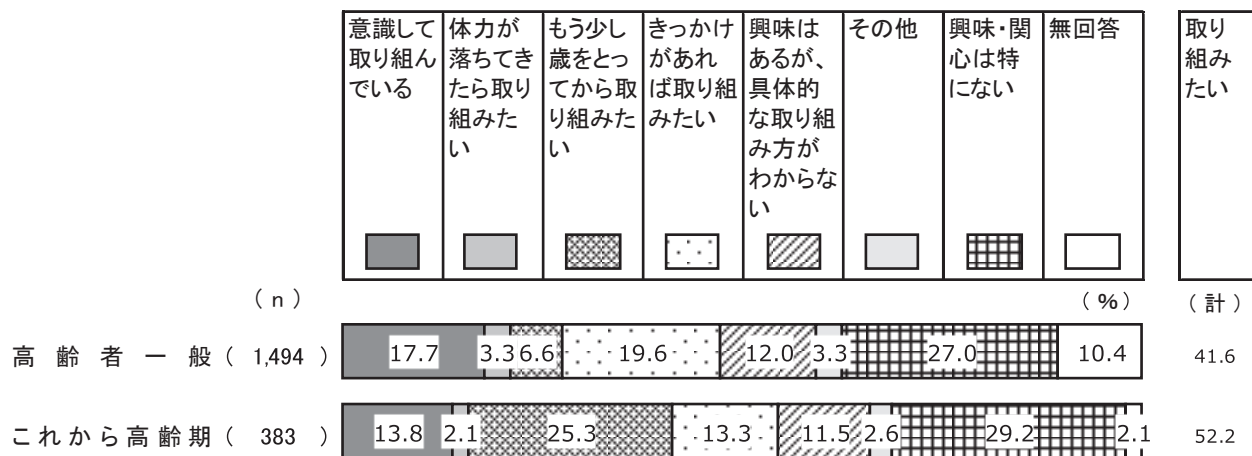
5 介護予防

(1) 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17.7%、これから高齢期で13.8%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41.6%、これから高齢期で52.2%であった。
- 「興味・関心は特にない」は、高齢者一般で27.0%、これから高齢期で29.2%であった。

■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5割近くで、『後期高齢者』と比べて高い。

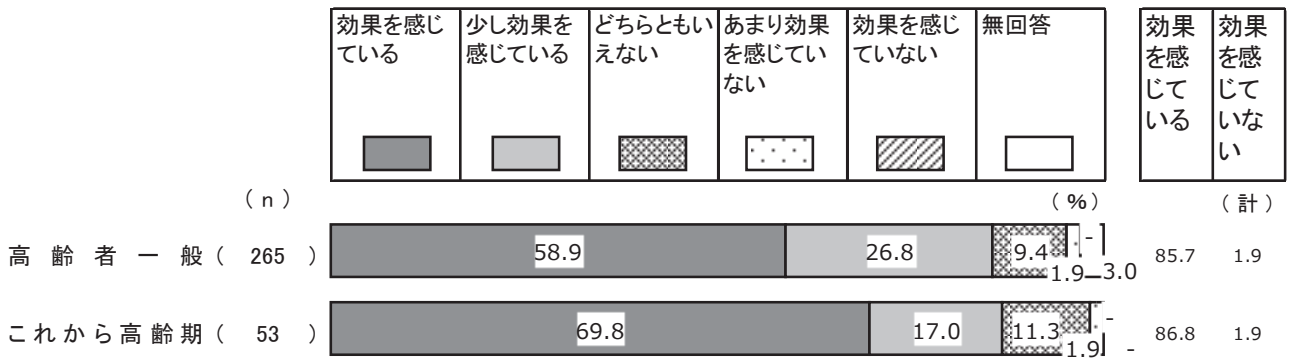
■介護予防の取組状況<高齢者一般：年代別>

	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	1,494	17.7	3.3	6.6	19.6	12.0	3.3	27.0	10.4	41.6
前期高齢者(65-74歳)	661	18.8	3.3	12.0	20.7	11.8	2.3	24.5	6.7	47.8
後期高齢者(75歳以上)	771	17.0	3.5	1.8	19.3	12.3	4.4	28.7	13.0	37.0

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）人は、高齢者一般で85.7%となっている。

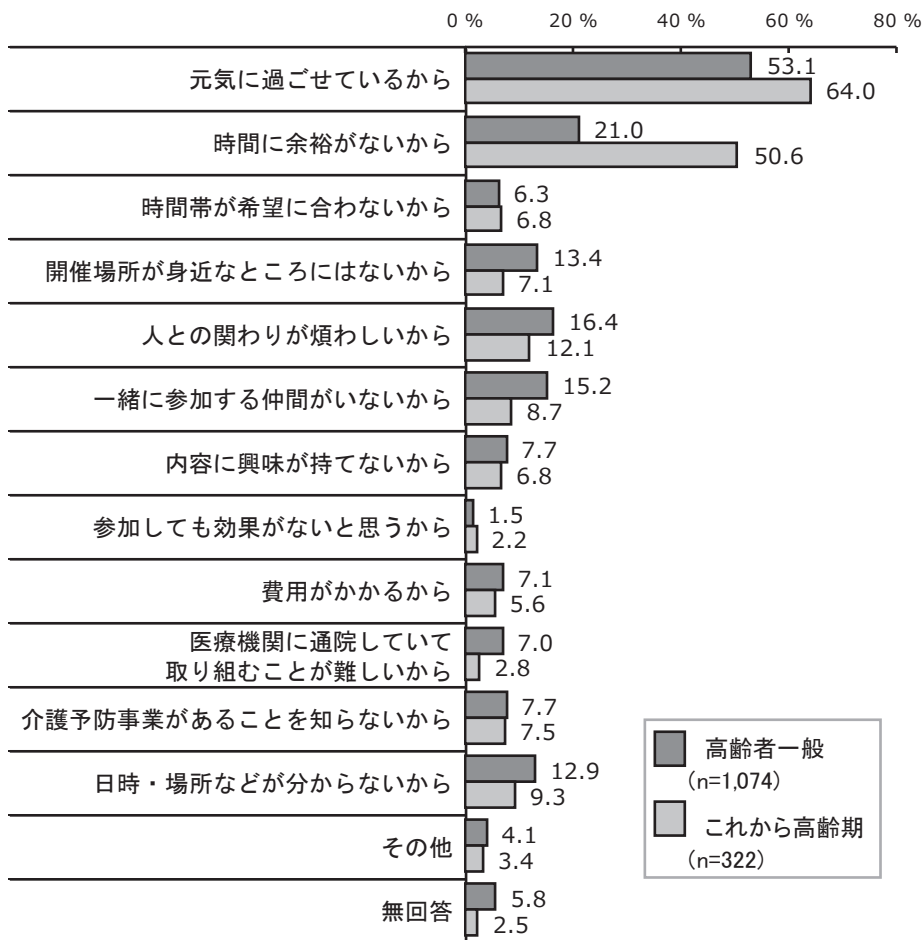
■介護予防の主観的な効果



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、いずれの調査においても、「元気に過ごせているから」（それぞれ53.1%、64.0%）が最も高く、次いで「時間に余裕がないから」（それぞれ21.0%、50.6%）と続いている。

■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「元気に過ごせているから」（6割超）、「時間に余裕がないから」（約3割）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<高齢者一般：年代別>

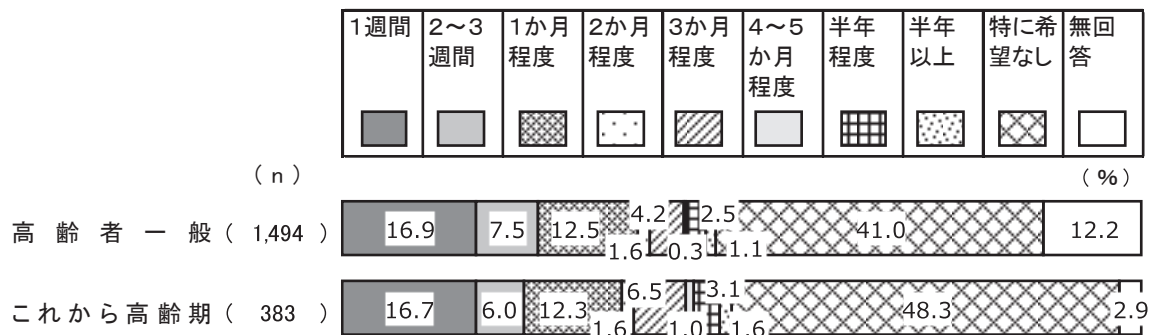
		元気に過ごせているから	時間に余裕がないから	人との関わりが煩わしいから	一緒に参加する仲間がいないから	開催場所が身近なところにはないから	日時・場所などが分からないから	内容に興味が持てないから	介護予防事業があることを知らないから	費用がかかるから	医療機関に通院して取り組むことが難しいから	時間帯が希望に合わないから	参加しても効果がないと思うから	その他	無回答
	n														
高齢者一般	1,074	53.1	21.0	16.4	15.2	13.4	12.9	7.7	7.7	7.1	7.0	6.3	1.5	4.1	5.8
前期高齢者(65-74歳)	493	62.3	29.0	17.4	13.0	10.8	12.4	7.5	6.7	7.3	4.1	8.5	1.2	3.2	3.7
後期高齢者(75歳以上)	540	45.6	13.0	15.4	17.4	15.7	13.1	8.3	8.9	7.0	10.0	4.4	1.9	4.8	7.0

(2) 参加しやすい介護予防事業

① 介護予防事業の望ましい実施期間

○いずれの調査においても、「特に希望なし」が最も高く、それぞれ41.0%、48.3%であった。

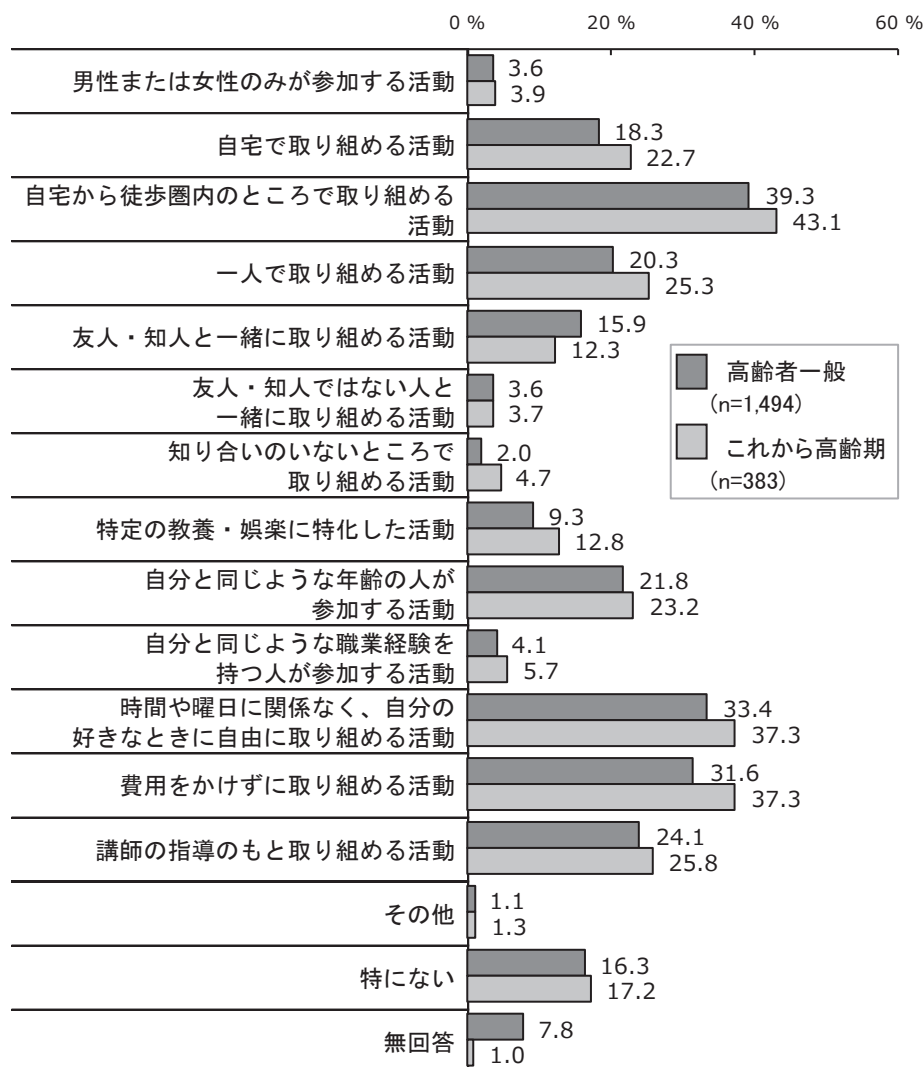
■介護予防事業（教室・講座など）の望ましい実施期間



② 介護予防に取り組むための条件

○いずれの調査においても、「自宅から徒歩圏内のところで取り組める活動」が最も高く、高齢者一般では 39.3%、これから高齢期では 43.1%となっている。次いで、「時間や曜日に関係なく、自分の好きなときに自由に取り組める活動」「費用をかけずに取り組める活動」「講師の指導のもと取り組める活動」が上位に挙げられている。

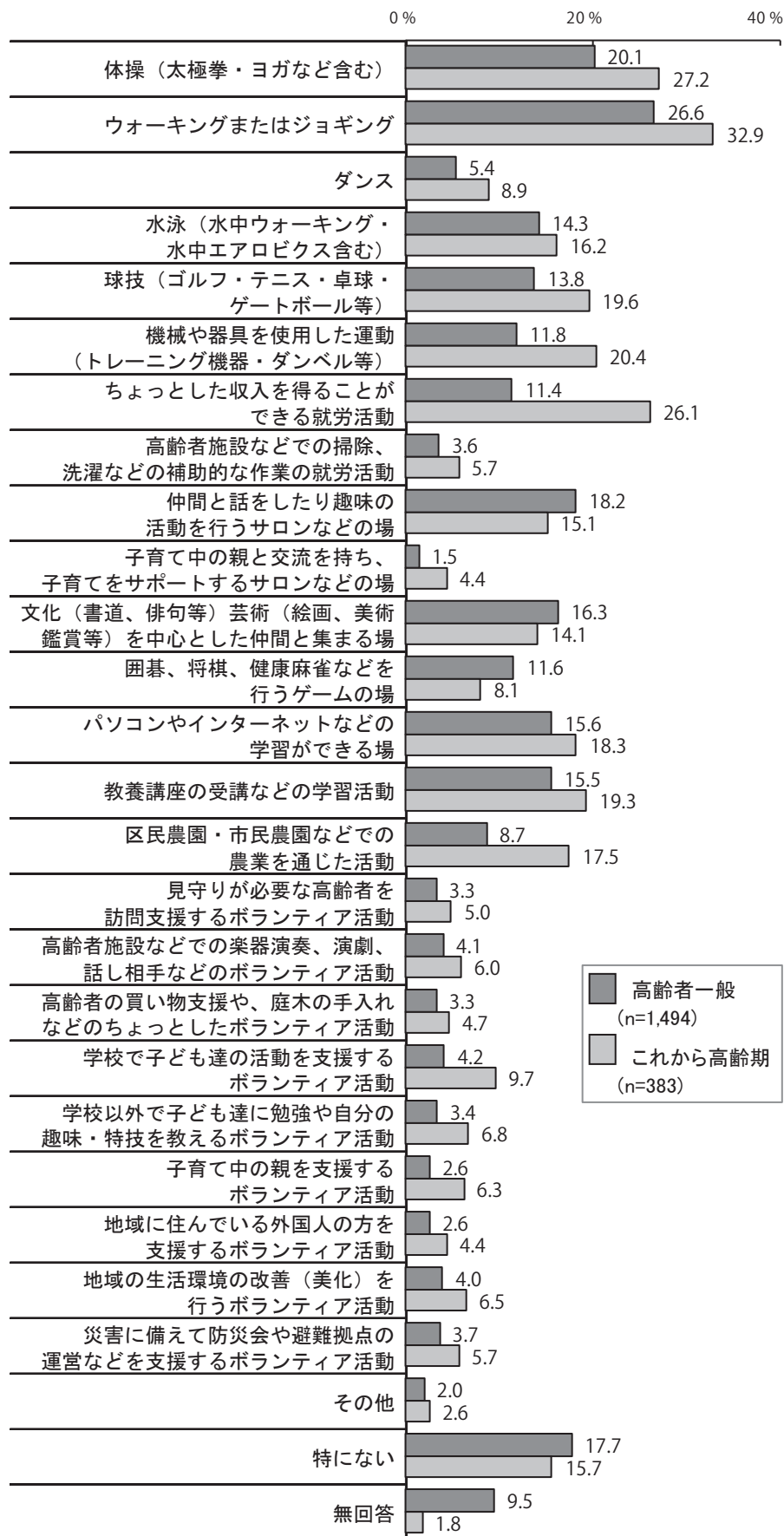
■介護予防に取り組むための条件（複数回答）



③ 参加したい活動

○いずれの調査においても、「ウォーキングまたはジョギング」が最も高く、高齢者一般で26.6%、これから高齢期で32.9%となっている。次いで、「体操（太極拳・ヨガなど含む）」と続いている。

■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「ウォーキングまたはジョギング」（3割超）、「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」が『女性』と比べて高い。『女性』は「体操（太極拳・ヨガなど含む）」（2割半ば）、「仲間と話しをしたり趣味の活動を行うサロンなどの場」（2割超）が『男性』と比べて高い。
- 年代別にみると、『前期高齢者』は「体操（太極拳・ヨガなど含む）」（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」（2割近く）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＞

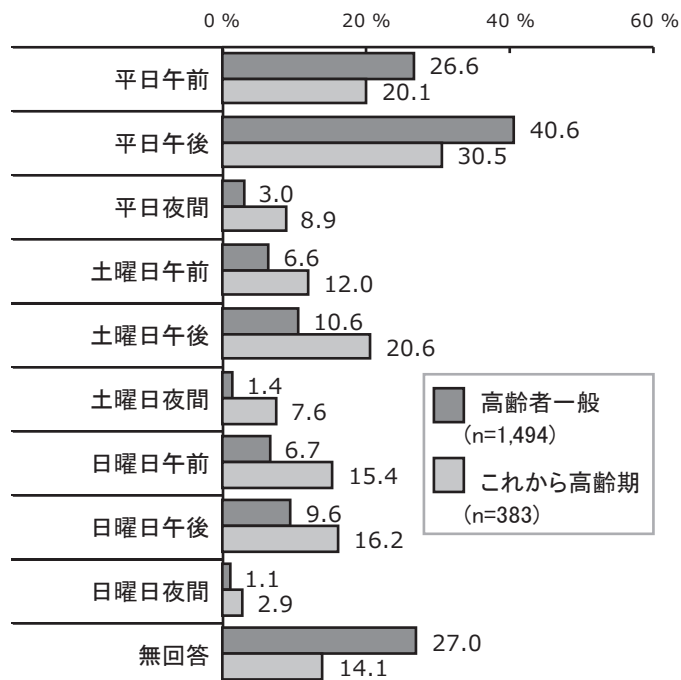
	(%)				
	高齢者一般	男性	女性	前期高齢者	後期高齢者
(n)	1,494	615	834	661	771
ウォーキングまたはジョギング	26.6	31.7	23.4	30.9	24.1
体操(太極拳・ヨガなど含む)	20.1	14.3	25.1	25.6	16.5
仲間と話しをしたり趣味の活動を行うサロンなどの場	18.2	13.8	21.9	16.5	20.5
文化(書道、俳句等)芸術(絵画、美術鑑賞等)を中心とした仲間と集まる場	16.3	13.8	18.2	17.2	16.0
パソコンやインターネットなどの学習ができる場	15.6	18.2	14.1	18.9	13.2
教養講座の受講などの学習活動	15.5	16.3	15.2	18.0	13.7
水泳(水中ウォーキング・水中エアロビクス含む)	14.3	11.1	16.8	18.0	11.3
球技(ゴルフ・テニス・卓球・ゲートボール等)	13.8	20.2	9.4	16.5	11.8
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)	11.8	13.5	10.8	14.8	9.6
囲碁、将棋、健康麻雀などを行うゲームの場	11.6	20.8	5.2	12.6	11.4
ちょっとした収入を得ることができる就労活動	11.4	14.8	9.1	17.1	7.0
区民農園・市民農園などでの農業を通じた活動	8.7	12.7	6.1	12.0	6.2
ダンス	5.4	4.1	6.1	5.7	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	4.2	5.7	3.4	7.0	2.1
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	4.1	2.6	5.0	4.4	3.8
地域の生活環境の改善(美化)を行うボランティア活動	4.0	6.0	2.6	6.1	2.5
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	5.4	2.6	4.2	3.4
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	3.6	2.9	4.3	4.4	3.2
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	3.4	3.9	3.1	5.0	2.2
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	3.3	2.0	4.6	4.2	2.9
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	3.3	3.6	3.4	5.0	2.1
子育て中の親を支援するボランティア活動	2.6	1.6	3.5	3.5	2.1
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	2.6	2.9	2.4	3.9	1.6
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	1.5	0.7	2.0	1.5	1.4
その他	2.0	1.8	2.3	2.1	1.9
特になし	17.7	19.0	17.0	15.0	20.1
無回答	9.5	6.7	10.9	5.3	12.3

④ 参加しやすい時間帯

○高齢者一般では、「平日午後」(40.6%)が最も高く、次いで「平日午前」(26.6%)、「土曜日午後」(10.6%)、「日曜日午後」(9.6%)と続いている。

○これから高齢期では、「平日午後」(30.5%)が最も高く、次いで「土曜日午後」(20.6%)、「平日午前」(20.1%)、「日曜日午後」(16.2%)と続いている。

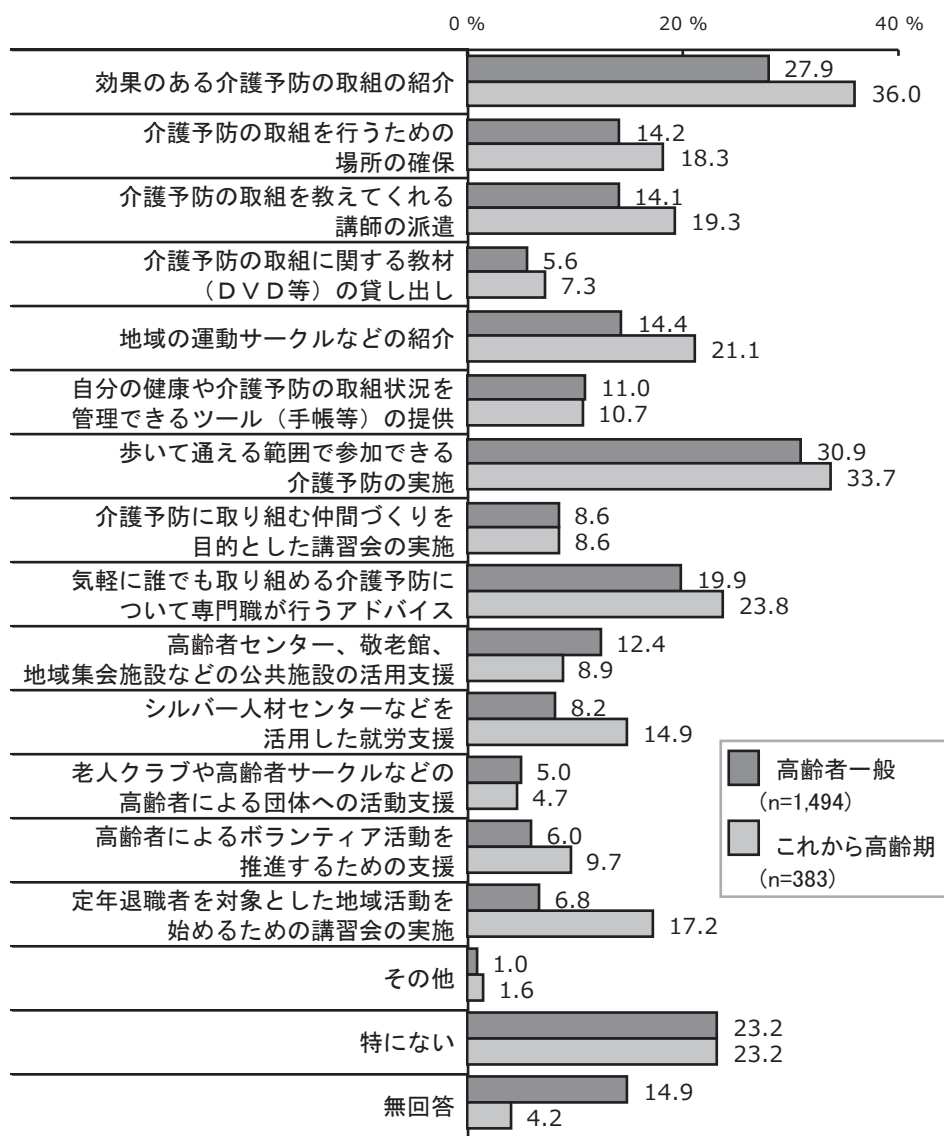
■参加しやすい時間帯(複数回答)



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、「歩いて通える範囲で参加できる介護予防の実施」(30.9%)が最も高く、次いで「効果のある介護予防の取組の紹介」(27.9%)、「気軽に誰でも取り組める介護予防について専門職が行うアドバイス」(19.9%)、「地域の運動サークルなどの紹介」(14.4%)、「介護予防の取組を行うための場所の確保」(14.2%)、「介護予防の取組を教えてくれる講師の派遣」(14.1%)と続いている。また「特にない」は23.2%となっている。
- これから高齢期では、「効果のある介護予防の取組の紹介」(36.0%)が最も高く、次いで「歩いて通える範囲で参加できる介護予防の実施」(33.7%)、「気軽に誰でも取り組める介護予防について専門職が行うアドバイス」(23.8%)、「地域の運動サークルなどの紹介」(21.1%)、「介護予防の取組を教えてくれる講師の派遣」(19.3%)、「介護予防の取組を行うための場所の確保」(18.3%)と続いている。また「特にない」は23.2%となっている。

■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

【高齢者一般】

○年代別にみると、『前期高齢者』は「歩いて通える範囲で参加できる介護予防の実施」が3割半ばで、『後期高齢者』と比べて高い。

■介護予防に取り組むために必要な支援<高齢者一般：年代別>

		歩いて通える範囲で参加できる介護予防の実施	効果のある介護予防の取組の紹介	気軽に誰でも取り組める介護予防について専門職が行うアドバイス	地域の運動サークルなどの紹介	介護予防の取組を行うための場所の確保	介護予防の取組を教えてくれる講師の派遣	高齢者センター、敬老館、地域集会所などの公共施設の活用支援	自分の健康や介護予防の取組状況を管理できるツール（手帳等）の提供	介護予防に取組む仲間づくりを目的とした講習会の実施	シルバー人材センターなどを活用した就業支援	定年退職者を対象とした地域活動を始めるための講習会の実施	高齢者によるボランティア活動を推進するための支援	介護予防の取組に関する教材（DVD等）の貸し出し	老人クラブや高齢者サークルなどの高齢者による団体への活動支援	その他	特になし	無回答
	n																	
高齢者一般	1,494	30.9	27.9	19.9	14.4	14.2	14.1	12.4	11.0	8.6	8.2	6.8	6.0	5.6	5.0	1.0	23.2	14.9
前期高齢者(65-74歳)	661	35.2	30.7	22.4	19.2	15.4	14.1	13.2	11.3	9.7	11.0	11.5	6.7	7.1	5.0	0.9	22.1	10.6
後期高齢者(75歳以上)	771	28.1	26.2	18.0	11.2	13.5	14.5	12.1	11.0	8.2	6.1	3.0	5.6	4.3	5.2	1.2	23.9	17.4

⑥ 介護予防サービスの利用意向

○いずれの調査においても、「足腰の衰えを防ぐためのストレッチ、筋力向上トレーニング、バランス運動を行う教室」が最も高く、高齢者一般で53.5%、これから高齢期で59.0%となっている。

■介護予防サービスの利用意向（複数回答）

