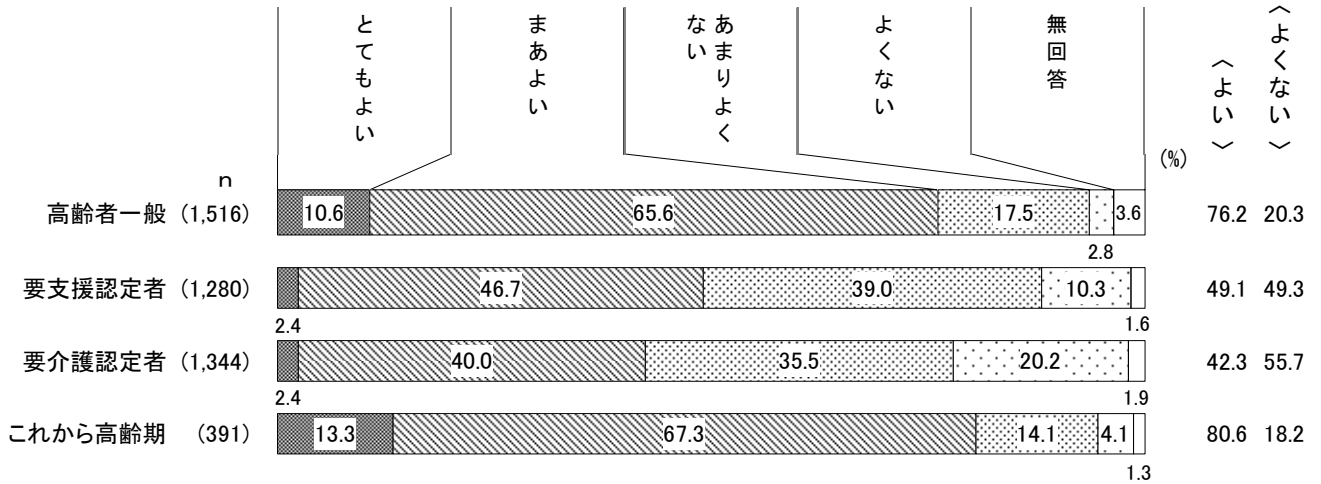


4. 健康・介護予防・フレイル予防

(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76.2%、要支援認定者で49.1%、要介護認定者で42.3%、これから高齢期で80.6%となっている。



[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80.3%で、『何もしていない』(64.2%)と比べて高くなっている。

	n	健康状態 (%)					取組状況 (%)	
		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	1,516	10.6	65.6	17.5	2.8	3.6	76.2	20.3
取り組んでいる	1,251	10.9	69.5	16.4	2.0	1.3	80.3	18.4
何もしていない	218	9.6	54.6	26.6	7.3	1.8	64.2	33.9

[地域活動の参加頻度別 / 要支援認定者、要介護認定者]

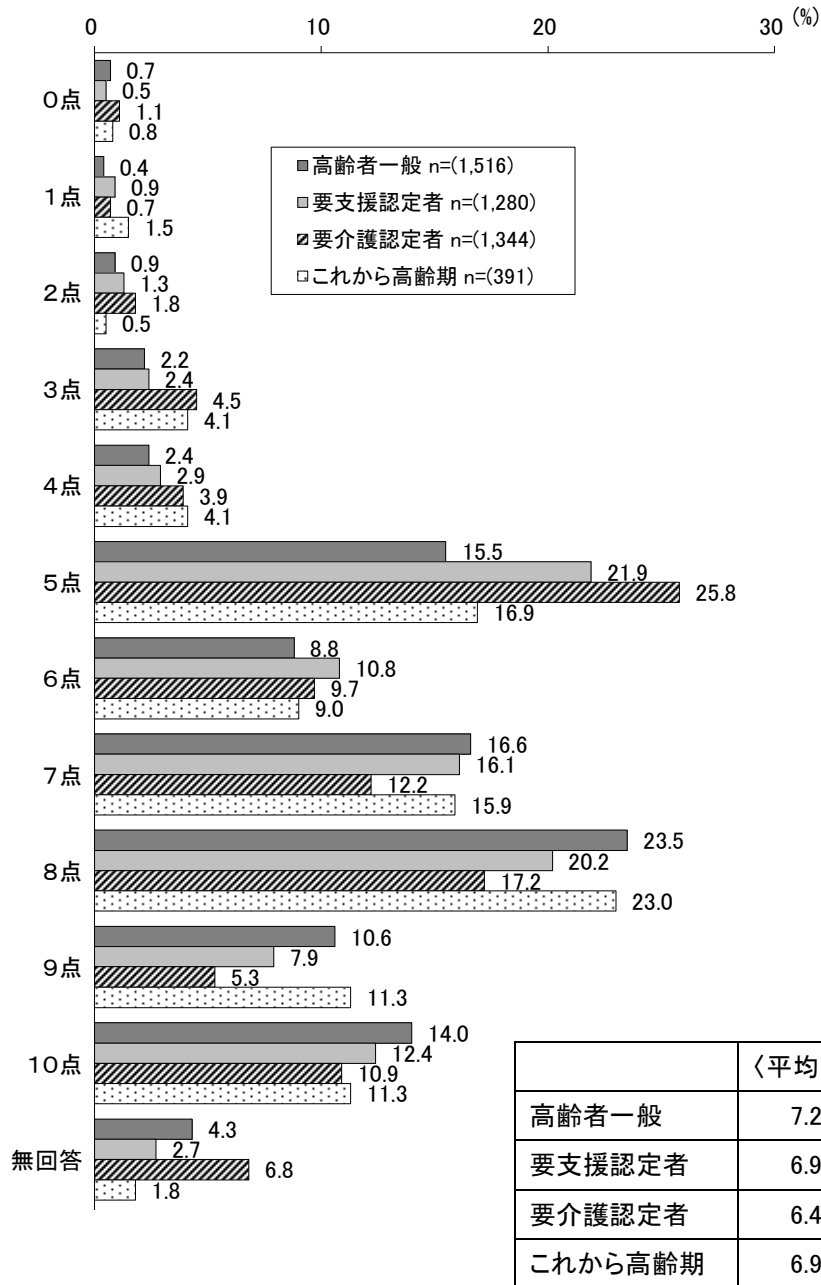
○地域活動の参加頻度別にみると、いずれの調査でも『参加している』は、“よい”が『参加していない』と比べて高くなっている。

	n	(%)					よい	よくない
		とてもよい	まあよい	あまりよくない	よくない	無回答		
要支援認定者	1,280	2.4	46.7	39.0	10.3	1.6	49.1	49.3
参加している	407	3.4	54.5	34.9	6.6	0.5	58.0	41.5
参加していない	815	2.0	44.2	41.2	11.8	0.9	46.1	53.0
要介護認定者	1,344	2.4	40.0	35.5	20.2	1.9	42.3	55.7
参加している	182	3.8	50.0	35.2	10.4	0.5	53.9	45.6
参加していない	1,096	2.3	38.1	36.4	22.4	0.8	40.4	58.8

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23.5%、23.0%となっている。平均点は、それぞれ7.2点、6.9点となっている。

○要支援認定者、要介護認定者では「5点」が最も高く、それぞれ21.9%、25.8%となっている。平均点は、それぞれ6.9点、6.4点となっている。



[経年比較 / 高齢者一般]

○過去の調査結果と比較すると、令和4年度の調査結果と大きな差はみられない。

(%)

	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
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

[暮らし向きの感じ方別 / 高齢者一般]

○暮らし向きの感じ方別にみると、暮らし向きにゆとりがあると幸福度が高い傾向がみられる。

(%)

	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
高齢者一般	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
苦しい	492	1.4	1.2	2.0	3.9	5.3	25.8	9.1	17.7	16.1	7.5	6.7	3.3	6.3
ふつう	793	0.4	-	0.4	1.6	1.1	12.5	9.6	17.0	26.5	10.3	16.1	4.4	7.5
ゆとりがある	200	-	-	0.5	0.5	1.0	3.5	6.0	13.5	30.5	18.0	23.0	3.5	8.2

[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い傾向がみられる。

(%)

	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
高齢者一般	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
よい	1,155	0.2	0.2	0.4	1.3	2.1	14.1	7.6	17.2	26.1	12.5	16.5	1.8	7.5
よくない	307	2.6	1.3	2.6	6.2	3.9	21.8	14.3	16.6	16.9	4.9	6.2	2.6	6.1

[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い傾向がみられる。

(%)

	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
高齢者一般	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
外出している	1,174	0.4	0.2	0.7	1.6	2.0	15.2	8.6	15.7	24.6	11.8	15.5	3.7	7.4
どちらともいえない	153	0.7	0.7	0.7	5.2	3.9	17.6	8.5	20.3	22.2	5.9	9.8	4.6	6.7
閉じこもりがち	133	3.0	2.3	3.0	3.8	4.5	17.3	12.8	21.1	16.5	5.3	6.8	3.8	6.2

[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い傾向がみられる。

	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
高齢者一般	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
取り組んでいる	1,251	0.3	0.1	0.4	1.7	2.1	14.5	8.9	17.7	25.6	12.1	14.6	2.2	7.4
何もしていない	218	2.3	2.3	4.1	6.0	5.0	22.9	10.1	13.3	16.5	4.1	11.5	1.8	6.1

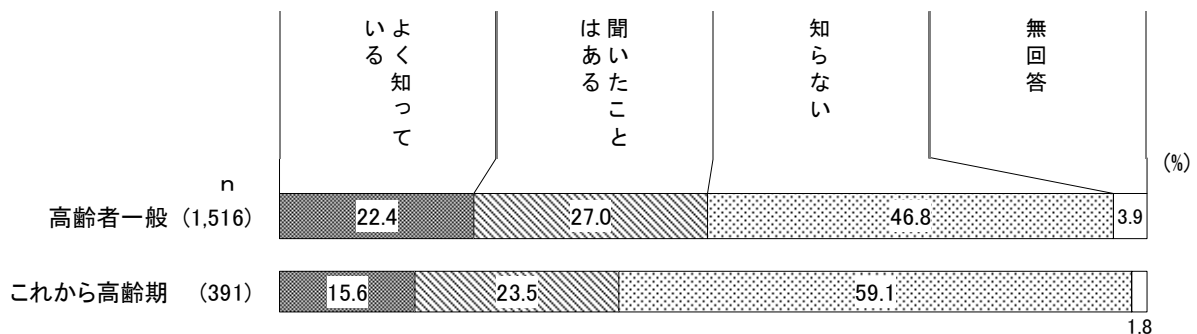
[健康状態別 / 要支援認定者、要介護認定者]

○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い傾向がみられる。

	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	1,280	0.5	0.9	1.3	2.4	2.9	21.9	10.8	16.1	20.2	7.9	12.4	2.7	6.9
よい	629	-	0.2	0.3	0.2	1.4	16.9	8.7	17.2	25.8	10.7	17.3	1.4	7.5
よくない	631	1.0	1.7	2.2	4.8	4.4	27.4	13.2	15.4	15.1	5.1	7.8	2.1	6.2
要介護認定者	1,344	1.1	0.7	1.8	4.5	3.9	25.8	9.7	12.2	17.2	5.3	10.9	6.8	6.4
よい	569	0.2	-	0.7	0.9	1.1	22.1	9.1	14.1	23.4	7.4	17.0	4.0	7.3
よくない	749	1.9	1.3	2.7	7.5	6.1	29.4	10.5	10.8	13.0	3.9	6.5	6.4	5.8

(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、高齢者一般で約5割、これから高齢期で約4割となっている。

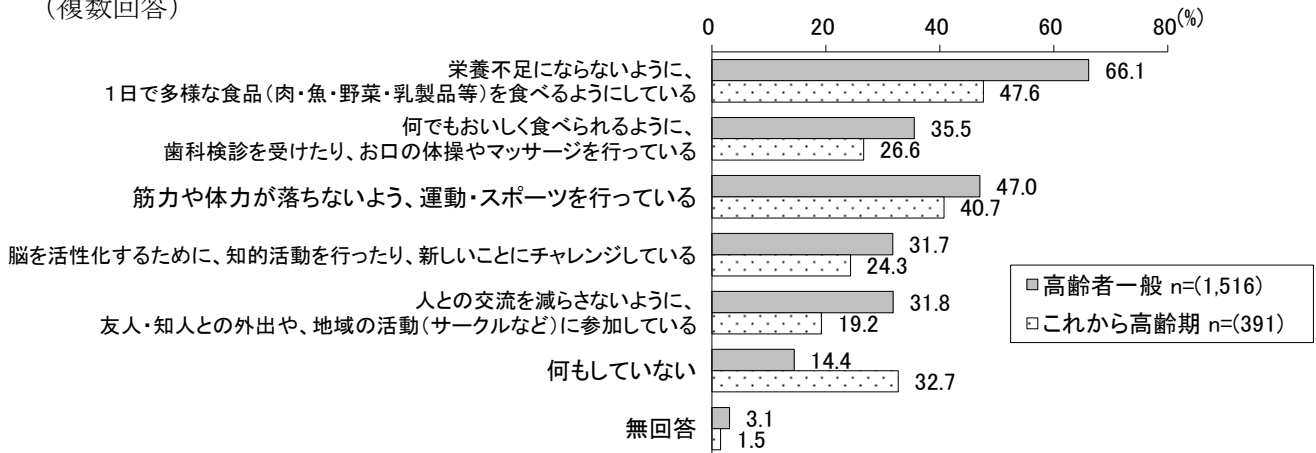


(3) 介護予防・フレイル予防

①介護予防・フレイル予防の取組状況

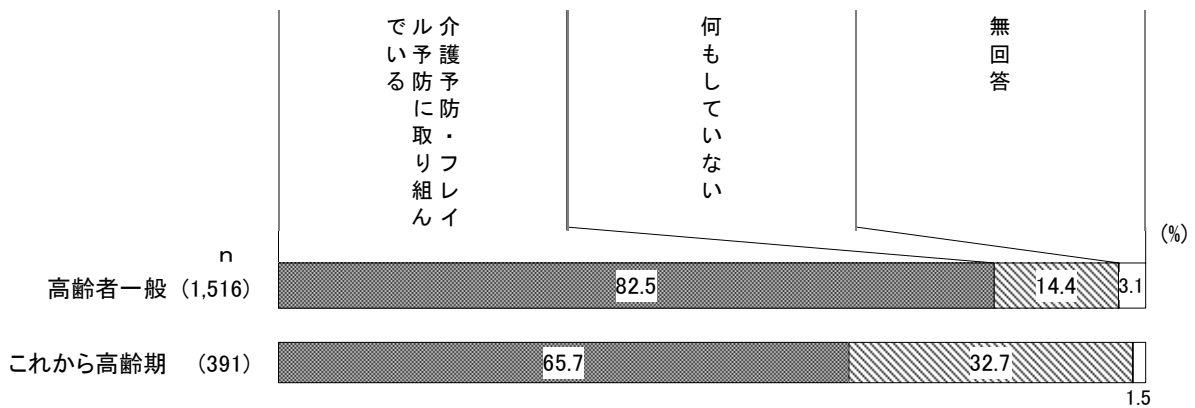
○いずれの調査でも「栄養不足にならないように、1日で多様な食品（肉・魚・野菜・乳製品等）を食べるようにしている」が最も高く、高齢者一般で66.1%、これから高齢期で47.6%となっている。

(複数回答)



[介護予防・フレイル予防の取組状況]

○“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」と無回答を除く)は、高齢者一般で82.5%、これから高齢期で65.7%となっている。



〔性・年代別 / 高齢者一般〕

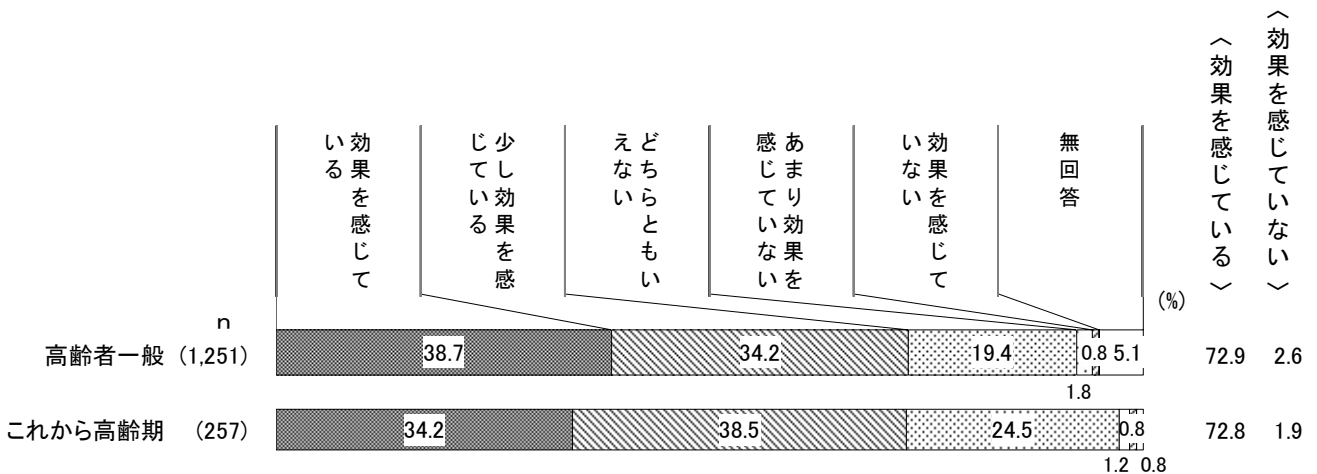
○性・年代別にみると、『前期高齢者』、『後期高齢者』ともに、“介護予防・フレイル予防に取り組んでいる”は、『女性』が『男性』と比べて高くなっている。

(%)

	n	多様な食品を食べるようになっている	栄養不足にならないよう野菜・乳製品	歯科検診を受ける	何でもおいしく食べられるよう	筋力や体力が落ちないように、運動・スポーツを行う	脳を活性化するために、知的活動や新しいことをやる	行ったり、新しいことにチャレンジ	脳を活性化するために、知的活動や新しいことをやる	（サークルなど）に参加している	人との交流を減らさないように、友人との外出や地域の活動	何もしていない	無回答	介護予防・フレイル予防に取り組んでいる
高齢者一般	1,516	66.1	35.5	47.0	31.7	31.8	14.4	3.1					82.5	
男性／前期高齢者	307	52.1	24.8	48.2	33.6	19.9	25.1	0.7					74.3	
男性／後期高齢者	332	62.0	29.8	46.7	27.1	26.5	16.0	3.6					80.4	
女性／前期高齢者	335	71.0	38.5	48.4	32.2	35.5	11.0	3.3					85.7	
女性／後期高齢者	511	73.8	44.4	45.6	33.3	39.5	9.6	3.9					86.5	

②介護予防・フレイル予防の主観的な効果

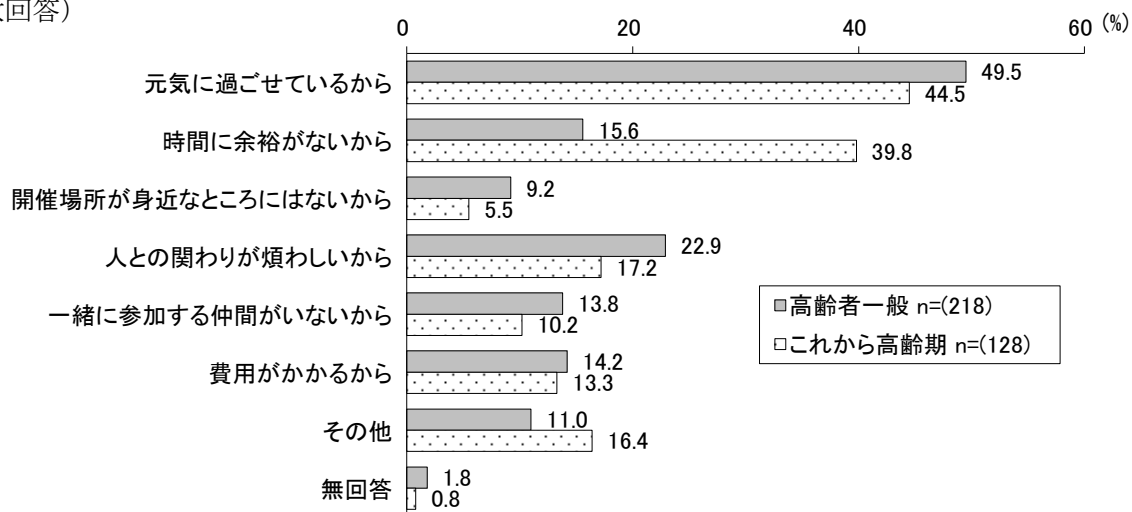
○“介護予防・フレイル予防に取り組んでいる”と回答した人の取組に対する主観的な効果は、“効果を感じている”（「効果を感じている」と「少し効果を感じている」の合計）が、高齢者一般で72.9%、これから高齢期で72.8%となっている。



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、高齢者一般で49.5%、これから高齢期で44.5%となっている。これから高齢期では、次いで「時間に余裕がないから」(39.8%)となっている。

(複数回答)



[性・年代別／ 高齢者一般]

○性・年代別にみると、『前期高齢者』、『後期高齢者』ともに、「一緒に参加する仲間がないから」は、『男性』が『女性』と比べて高くなっている。

○『男性』、『女性』ともに、「時間に余裕がないから」は、『前期高齢者』が『後期高齢者』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	開催場所は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ないから	費用がかかるから	その他	無回答
高齢者一般	218	49.5	15.6	9.2	22.9	13.8	14.2	11.0	1.8
男性／前期高齢者	77	46.8	16.9	10.4	19.5	15.6	14.3	13.0	2.6
男性／後期高齢者	53	50.9	7.5	7.5	30.2	20.8	17.0	7.5	-
女性／前期高齢者	37	56.8	27.0	10.8	24.3	5.4	8.1	8.1	2.7
女性／後期高齢者	49	49.0	12.2	8.2	20.4	10.2	16.3	12.2	2.0