

4. 介護予防

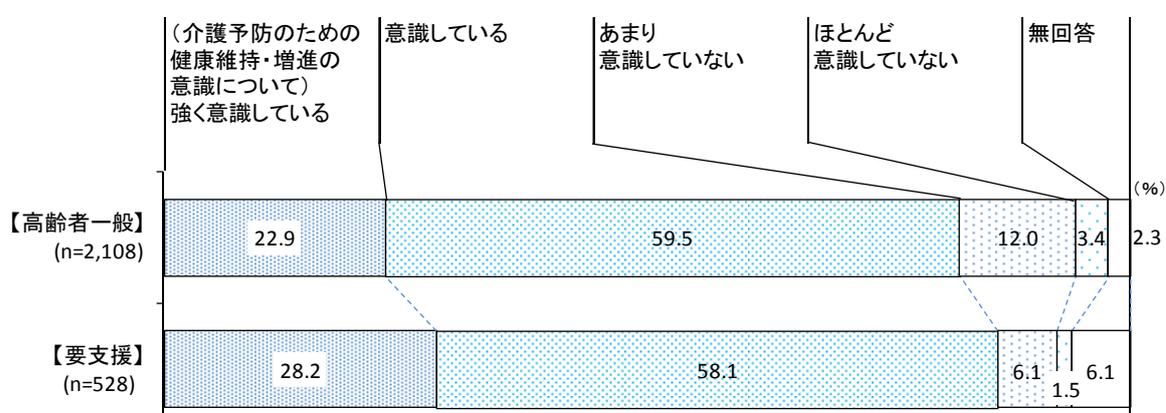
(1) 積極的な取組の意識について

① 介護予防への取組状況

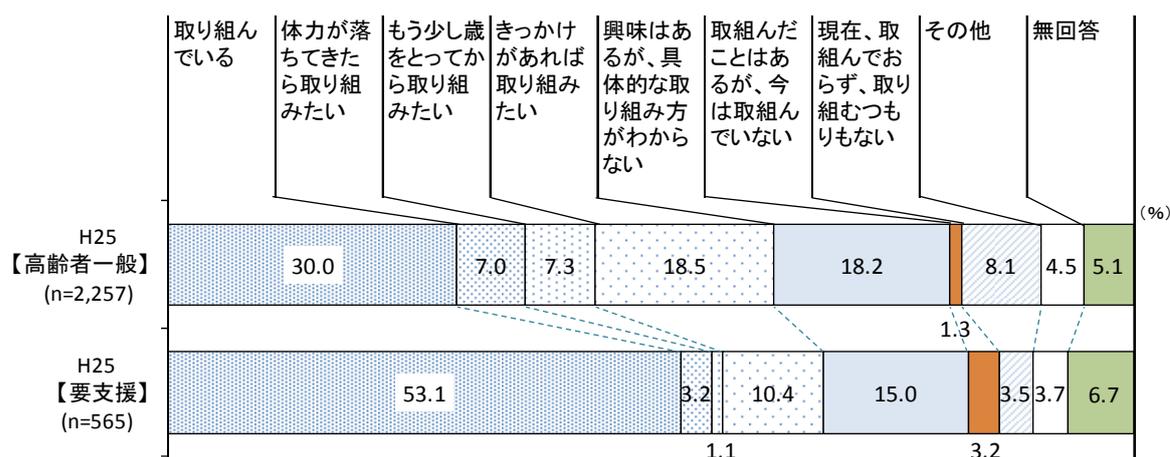
介護予防への取組については、「強く意識している」、「意識している」を合わせると、高齢者一般が82.4%、要支援が86.3%と、ともに8割を超えている。

前回（平成25年）では、要支援では「(介護予防に)取り組んでいる」が53.1%と、高齢者一般の30.0%を大きく上回っている。

図表4 (1)① 介護予防のための健康維持・増進の意識（高齢者一般・問15、要支援・問13）



(参考) 図表 介護予防への取組についての考え方（前回平成25年）



② 介護予防分布

以下で示す『介護予防分布』とは、厚生労働省基本チェックリストに基づく点数化指標に該当する調査項目から算出し、作成した区分を指す。「介護予防必要者」、「介護予防必要者以外」に分けられ、「介護予防必要者」は、「運動器」、「栄養」、「口腔」、「全体（暮らしぶり含む）」の4要素のうち1つ以上のリスクを有する者である。

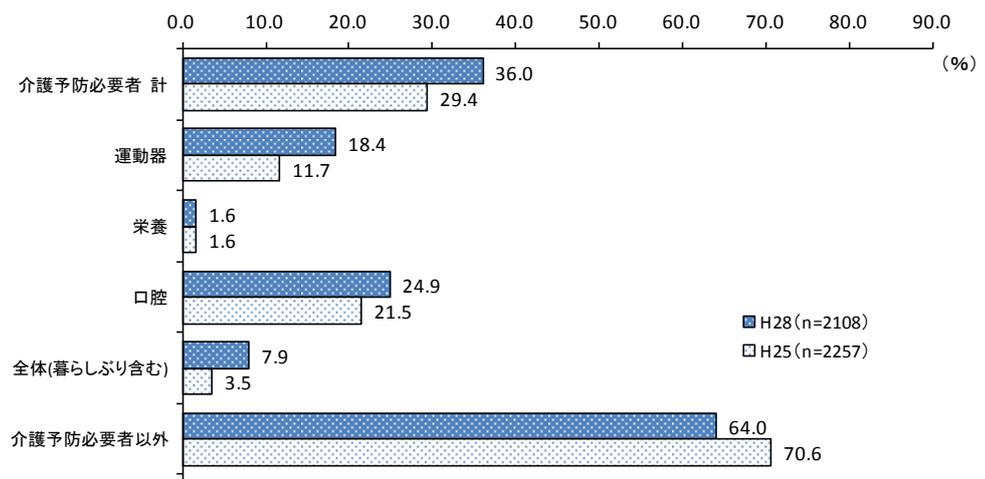
高齢者一般では「介護予防必要者 計」が36.0%、「介護予防必要者以外」が64.0%である。

前回（平成25年）と比較すると、「介護予防必要者 計」は約7ポイント高くなっており（平成28年36.0%、平成25年29.4%）、特に「運動器」で高くなっている（平成28年18.4%、平成25年11.7%）。

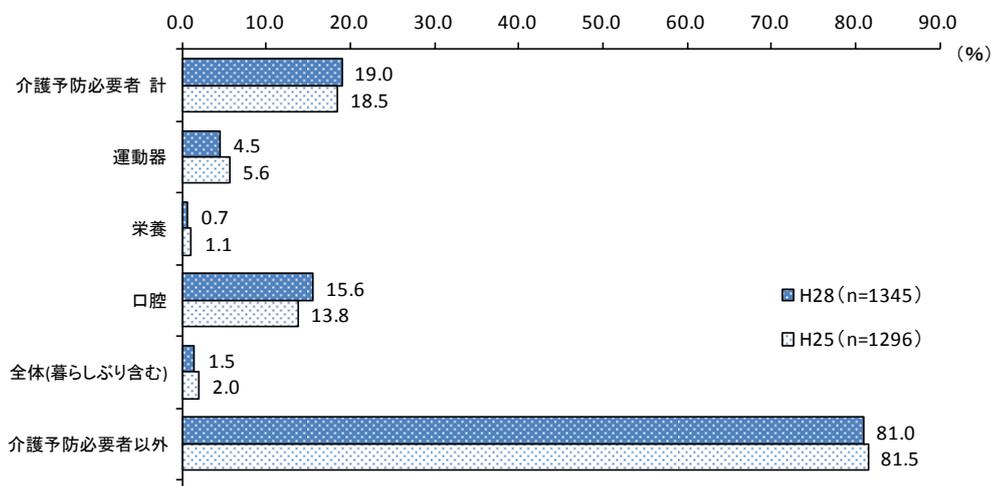
一般55～64歳では、「介護予防必要者 計」が19.0%、「介護予防必要者以外」が81.0%となっており、前回（平成25年）と比較しても大きな変化はない。

高齢者一般では、一般55～64歳に比べると、介護予防必要者の割合が2倍近くになっている。

図表4 (1)②-1 介護予防必要者層の分布（複数回答、時系列）
（高齢者一般・問25）



（一般55～64歳・問25）



居住区別にみると、高齢者一般では「介護予防必要者 計」が最も多いのが瀬谷区で44.8%、次いで中区(43.9%)、港南区(41.6%)と続く。最も少ないのは泉区で26.4%となっている。

図表4(1)②-2 介護予防必要者層の分布(複数回答、高齢者一般・問25)

【居住区別】

	TOTAL (n=2108)	居住区別(無回答n=1非表示)					
		青葉区 (n=142)	旭区 (n=174)	泉区 (n=106)	磯子区 (n=103)	神奈川区 (n=129)	金沢区 (n=144)
(%)							
介護予防必要者 計	36.0	34.5	40.8	26.4	30.1	34.1	34.0
運動器	18.4	19.7	25.3	9.4	15.5	17.8	15.3
栄養	1.6	1.4	0.6	1.9	1.0	2.3	2.8
口腔	24.9	23.9	25.9	22.6	20.4	19.4	25.0
全体(暮らしぶり含む)	7.9	5.6	11.5	2.8	6.8	6.2	11.1
介護予防必要者以外	64.0	65.5	59.2	73.6	69.9	65.9	66.0

	TOTAL (n=2108)	(つづき) 居住区別(無回答n=1非表示)					
		港南区 (n=149)	港北区 (n=154)	栄区 (n=103)	瀬谷区 (n=67)	都筑区 (n=79)	鶴見区 (n=124)
(%)							
介護予防必要者 計	36.0	41.6	32.5	32.0	44.8	39.2	37.1
運動器	18.4	18.1	16.2	12.6	20.9	20.3	21.0
栄養	1.6	1.3	0.6	1.0	4.5	3.8	0.8
口腔	24.9	31.5	18.8	27.2	29.9	29.1	24.2
全体(暮らしぶり含む)	7.9	8.1	4.5	6.8	9.0	11.4	8.1
介護予防必要者以外	64.0	58.4	67.5	68.0	55.2	60.8	62.9

	TOTAL (n=2108)	(つづき) 居住区別(無回答n=1非表示)					
		戸塚区 (n=174)	中区 (n=66)	西区 (n=43)	保土ヶ谷区 (n=126)	緑区 (n=105)	南区 (n=119)
(%)							
介護予防必要者 計	36.0	34.5	43.9	34.9	40.5	34.3	37.0
運動器	18.4	16.1	15.2	11.6	21.4	21.0	26.1
栄養	1.6	1.7	1.5	2.3	1.6	1.0	0.8
口腔	24.9	26.4	34.8	23.3	28.6	22.9	19.3
全体(暮らしぶり含む)	7.9	8.6	3.0	0.0	11.9	9.5	10.1
介護予防必要者以外	64.0	65.5	56.1	65.1	59.5	65.7	63.0

一般 55～64 歳では、「介護予防必要者 計」が 19.0%、「介護予防必要者以外」が 81.0%である。居住区別にみると「介護予防必要者 計」が最も多いのが栄区で 28.2%、次いで磯子区 (26.3%)、中区 (25.6%) と続く。最も少ないのは青葉区で 9.1%であった。

図表 4 (1)②-3 介護予防必要者層の分布 (複数回答、一般 55～64 歳・問 25)

【居住区別】

	TOTAL (n=1345)	居住区別					
		青葉区 (n=110)	旭区 (n=89)	泉区 (n=64)	磯子区 (n=57)	神奈川区 (n=85)	金沢区 (n=94)
(%)							
介護予防必要者 計	19.0	9.1	22.5	18.8	26.3	20.0	18.1
運動器	4.5	2.7	7.9	7.8	1.8	5.9	5.3
栄養	0.7	0.0	0.0	0.0	1.8	2.4	0.0
口腔	15.6	7.3	19.1	17.2	22.8	12.9	13.8
全体(暮らしぶり含む)	1.5	0.0	1.1	4.7	0.0	3.5	2.1
介護予防必要者以外	81.0	90.9	77.5	81.3	73.7	80.0	81.9

	TOTAL (n=1345)	(つづき) 居住区別					
		港南区 (n=80)	港北区 (n=127)	栄区 (n=39)	瀬谷区 (n=41)	都筑区 (n=82)	鶴見区 (n=98)
(%)							
介護予防必要者 計	19.0	15.0	17.3	28.2	17.1	12.2	23.5
運動器	4.5	5.0	0.8	10.3	4.9	2.4	3.1
栄養	0.7	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0
口腔	15.6	11.3	15.0	23.1	14.6	9.8	21.4
全体(暮らしぶり含む)	1.5	0.0	0.0	7.7	0.0	0.0	0.0
介護予防必要者以外	81.0	85.0	82.7	71.8	82.9	87.8	76.5

	TOTAL (n=1345)	(つづき) 居住区別					
		戸塚区 (n=110)	中区 (n=39)	西区 (n=20)	保土ヶ谷区 (n=70)	緑区 (n=60)	南区 (n=80)
(%)							
介護予防必要者 計	19.0	19.1	25.6	20.0	17.1	21.7	23.8
運動器	4.5	4.5	10.3	5.0	0.0	3.3	8.8
栄養	0.7	0.0	0.0	5.0	1.4	1.7	1.3
口腔	15.6	17.3	20.5	10.0	15.7	16.7	18.8
全体(暮らしぶり含む)	1.5	0.0	2.6	0.0	0.0	5.0	5.0
介護予防必要者以外	81.0	80.9	74.4	80.0	82.9	78.3	76.3

③ 健康・介護予防の取組

普段からの健康維持・健康増進に対する意識について、高齢者一般では『意識している（「強く意識している」及び「意識している」の合計）』人は、8割（82.4%）を超えている。

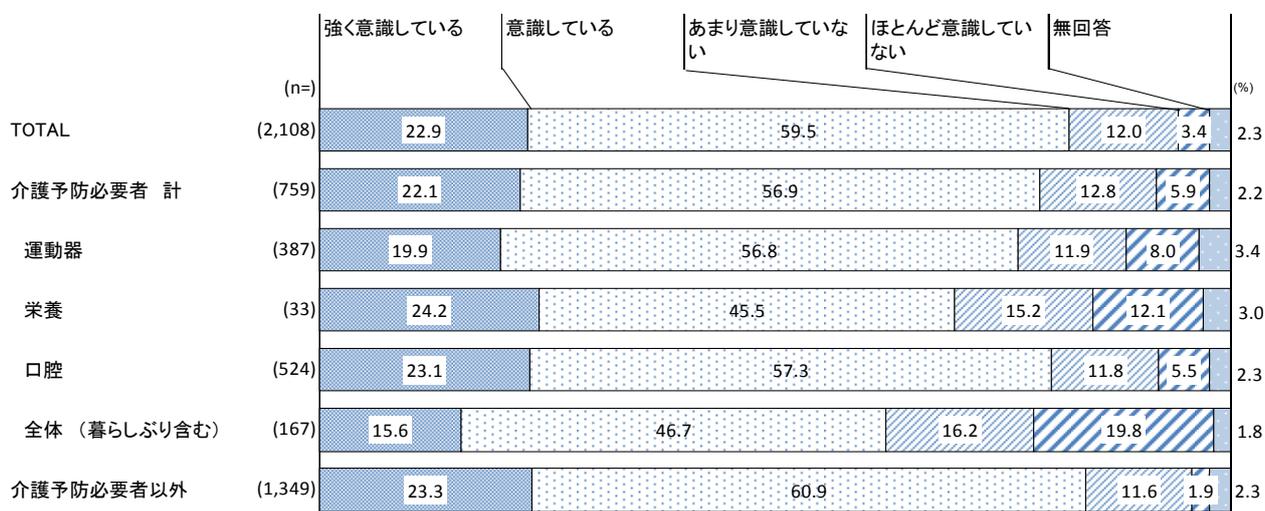
介護予防必要者別では、全体（暮らしぶり含む）の人で、『意識していない（「あまり意識していない」及び「ほとんど意識していない」の合計）』が36.0%と高くなっている。

一般55～64歳では『意識している』人は、7割（73.7%）を超えている。

なお、『意識していない』は、高齢者一般では15.4%、一般55～64歳は25.8%であり、その差が10ポイントとなっている。

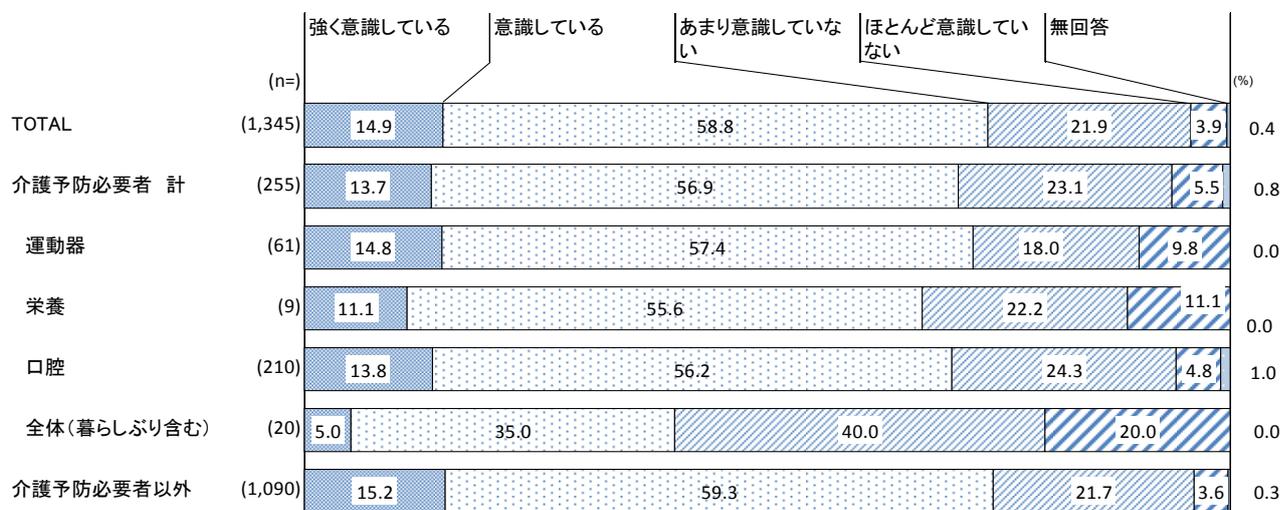
図表4(1)③-1 健康維持・増進意識
(高齢者一般・問15)

【介護予防必要者別】



(一般55～64歳・問15)

【介護予防必要者別】



健康及び介護予防の取組状況は、高齢者一般では「口の中を清潔にしている（歯みがき、うがいなど）」が68.6%と最も多く、次いで「かかりつけの医師(主治医)に定期的に診てもらっている」(60.6%)や「規則的な生活を心がけている（夜更かしをしないなど）」(57.1%)等となっている。

介護予防必要者別では、運動器及び全体（暮らしぶり含む）の人で、全般的に取り組んでいる割合が低くなっている。

図表 4 (1)③-2 健康・介護予防取組状況（複数回答、高齢者一般・問16）

【介護予防必要者別】

	TOTAL (n=2108)	介護予防必要者別					
		介護予防必要者計 (n=759)	運動器 (n=387)	栄養 (n=33)	口腔 (n=524)	全体 (暮らしぶり含む) (n=167)	介護予防必要者以外 (n=1349)
栄養バランスや、かむ回数に気をつけて食事をしている	46.1	41.1	39.0	45.5	43.1	31.1	48.9
口の中を清潔にしている(歯みがき、うがいなど)	68.6	65.1	64.9	81.8	65.8	54.5	70.6
ウォーキングや体操など、1回30分、週2回以上定期的に運動をしている	35.3	28.3	20.7	21.2	31.3	11.4	39.2
ウォーキングや体操など、自分に合ったペースで定期的に運動をしている	36.7	30.4	23.0	27.3	32.8	18.0	40.3
規則的な生活を心がけている(夜更かしをしないなど)	57.1	52.2	50.9	54.5	51.3	37.1	59.8
たばこをやめた、または吸っていない	50.2	45.1	40.6	45.5	46.2	36.5	53.1
お酒を飲みすぎない	30.5	26.2	21.2	33.3	28.4	15.6	32.8
読み書きや計算など、頭を使う作業に取り組んでいる	29.8	27.1	26.1	36.4	27.5	21.0	31.4
年1回は健康診断を受けている	51.7	44.7	38.8	42.4	49.4	28.7	55.7
年1回は歯科健診を受けている	34.7	29.9	27.4	33.3	31.5	21.6	37.4
かかりつけの医師(主治医)に定期的に診てもらっている	60.6	67.1	74.9	69.7	64.9	74.9	56.9
かかりつけの歯科医師に定期的に診てもらっている	39.9	35.8	35.7	30.3	36.3	28.1	42.3
気持ちをできる限り明るく保っている	45.0	42.6	42.4	36.4	41.4	28.1	46.3
休養や睡眠を十分にとっている	50.2	48.7	50.1	45.5	47.3	43.7	51.0
もう少し歳をとってから取り組みたい	1.5	1.4	1.0	0.0	1.7	0.0	1.6
きっかけがあれば取り組みたい	5.4	5.7	3.9	6.1	6.5	1.2	5.2
現在、取り組んでおらず取り組むつもりもない	0.3	0.4	0.3	3.0	0.2	0.0	0.2
その他	0.9	1.2	2.1	3.0	1.0	4.2	0.7
特になし	0.7	1.2	2.1	0.0	0.6	3.6	0.4
無回答	0.9	1.3	2.3	3.0	0.8	1.8	0.7

高齢者一般の性別・年齢別では、男性に比べて女性が取り組んでいる割合が高いものは、「栄養バランスや、かむ回数に気をつけて食事をしている」（男性 40.1%、女性 51.6%）、「口の中を清潔にしている（歯みがき、うがいなど）」（男性 63.6%、女性 73.4%）、「かかりつけの歯科医師に定期的に診てもらっている」（男性 34.5%、女性 45.2%）、「気持ちをできる限り明るく保っている」（男性 35.6%、女性 53.7%）等である。特に、「気持ちをできる限り明るく保っている」や「栄養バランスや、かむ回数に気をつけて食事をしている」は前期高齢者で差が大きい。

一方、女性に比べて男性が取り組んでいる割合が高いものは、「たばこをやめた、または吸っていない」（男性 63.0%、女性 38.4%）、「お酒を飲みすぎない」（男性 40.9%、女性 20.6%）等である。

また、「ウォーキングや体操など、1回30分、週2回以上定期的に運動をしている」は、男性の前期高齢者と後期高齢者の差と比べて、女性の前期高齢者と後期高齢者で差が大きい（女性・前期高齢者 37.8%、女性・後期高齢者 28.5%）。

図表 4 (1) ③-3 健康・介護予防取組状況（複数回答、高齢者一般・問 16）

【性別・年齢別】

	TOTAL (n=2108)	性別・年齢別（性別無回答n=12、男性年齢無回答n=1、女性年齢無回答n=3非表示）					
		男性計 (n=1009)	男性・ 前期高齢者 (n=559)	男性・ 後期高齢者 (n=449)	女性計 (n=1087)	女性・ 前期高齢者 (n=564)	女性・ 後期高齢者 (n=520)
栄養バランスや、かむ回数に気をつけて食事 をしている	46.1	40.1	36.0	45.2	51.6	53.9	49.0
口の中を清潔にしている（歯みがき、うがい など）	68.6	63.6	59.4	69.0	73.4	75.0	71.9
ウォーキングや体操など、1回30分、週2回以 上定期的に運動をしている	35.3	37.6	38.6	36.1	33.3	37.8	28.5
ウォーキングや体操など、自分に合ったペース で定期的に運動をしている	36.7	35.2	33.1	37.9	38.3	42.9	33.1
規則的な生活を心がけている（夜更かしをしな いなど）	57.1	55.8	50.6	62.4	58.6	61.2	56.0
たばこをやめた、または吸っていない	50.2	63.0	58.7	68.4	38.4	44.7	31.3
お酒を飲みすぎない	30.5	40.9	37.2	45.7	20.6	25.5	15.2
読み書きや計算など、頭を使う作業に取り組 んでいる	29.8	28.1	25.8	31.2	31.5	33.7	29.0
年1回は健康診断を受けている	51.7	53.3	58.9	46.3	50.2	53.9	46.2
年1回は歯科健診を受けている	34.7	31.6	31.7	31.6	37.6	36.5	38.7
かかりつけの医師（主治医）に定期的に診ても らっている	60.6	61.1	54.4	69.7	60.2	49.5	71.7
かかりつけの歯科医師に定期的に診てもらっ ている	39.9	34.5	32.6	37.0	45.2	46.1	43.8
気持ちをできる限り明るく保っている	45.0	35.6	30.9	41.2	53.7	54.6	53.1
休養や睡眠を十分にとっている	50.2	50.3	45.1	56.8	50.1	48.6	51.9
もう少し歳をとってから取り組みたい	1.5	2.1	2.7	1.3	1.0	1.2	0.8
きっかけがあれば取り組みたい	5.4	4.8	4.3	5.3	6.0	6.0	6.0
現在、取り組んでおらず取り組むつもりもない	0.3	0.3	0.2	0.4	0.3	0.2	0.4
その他	0.9	0.5	0.2	0.9	1.2	0.7	1.7
特になし	0.7	0.5	0.7	0.2	0.8	0.2	1.5
無回答	0.9	0.6	0.0	1.3	1.1	0.4	1.9

健康及び介護予防の取組状況は、一般 55～64 歳では「年 1 回は健康診断を受けている」が 69.8%と最も多く、次いで「口の中を清潔にしている（歯みがき、うがいなど）」(60.4%) 等となっている。

図表 4 (1)③-4 健康・介護予防取組状況（複数回答、一般 55～64 歳・問 16）

【介護予防必要者別】

	TOTAL (n=1345)	介護予防必要者別					
		介護予防必要者計 (n=255)	運動器 (n=61)	栄養 (n=9)	口腔 (n=210)	全体 (暮らしぶり含む) (n=20)	介護予防必要者以外 (n=1090)
(%)							
栄養バランスや、かむ回数に気をつけて食事している	36.0	32.9	32.8	33.3	31.4	10.0	36.7
口の中を清潔にしている（歯みがき、うがいなど）	60.4	60.4	60.7	33.3	61.0	25.0	60.5
ウォーキングや体操など、1回30分、週2回以上定期的に運動をしている	29.1	23.1	23.0	33.3	21.9	10.0	30.5
ウォーキングや体操など、自分に合ったペースで定期的に運動をしている	28.3	26.7	21.3	44.4	28.1	15.0	28.6
規則的な生活を心がけている（夜更かしをしないなど）	44.1	36.9	47.5	33.3	34.3	20.0	45.8
たばこをやめた、または吸っていない	46.2	43.1	36.1	22.2	44.3	35.0	46.9
お酒を飲みすぎない	28.4	30.2	24.6	33.3	31.0	20.0	28.0
読み書きや計算など、頭を使う作業に取り組んでいる	22.7	23.9	26.2	11.1	23.8	10.0	22.4
年1回は健康診断を受けている	69.8	65.5	54.1	44.4	68.1	40.0	70.8
年1回は歯科健診を受けている	30.6	28.6	29.5	11.1	30.0	20.0	31.0
かかりつけの医師（主治医）に定期的に診てもらっている	33.2	36.9	50.8	55.6	32.9	30.0	32.3
かかりつけの歯科医師に定期的に診てもらっている	29.4	28.6	27.9	22.2	28.1	20.0	29.5
気持ちをできる限り明るく保っている	32.6	31.0	41.0	0.0	30.0	20.0	33.0
休養や睡眠を十分にとっている	31.8	28.6	32.8	22.2	28.6	35.0	32.6
もう少し歳をとってから取り組みたい	4.2	3.9	3.3	0.0	4.3	5.0	4.3
きっかけがあれば取り組みたい	6.9	10.2	9.8	11.1	10.5	15.0	6.1
現在、取り組んでおらず取り組むつもりもない	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1
その他	0.4	0.8	0.0	0.0	1.0	0.0	0.4
特になし	1.6	1.2	1.6	0.0	1.4	5.0	1.7
無回答	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1

一般 55～64 歳の性別・年齢別では、男性に比べて女性が取り組んでいる割合が高いものは、「栄養バランスや、かむ回数に気をつけて食事をしている」（男性 25.1%、女性 46.3%）、「口の中を清潔にしている（歯みがき、うがいなど）」（男性 49.4%、女性 70.7%）、「読み書きや計算など、頭を使う作業に取り組んでいる」（男性 16.9%、女性 28.1%）、「年 1 回は歯科健診を受けている」（男性 25.2%、女性 35.6%）、「かかりつけの歯科医師に定期的に診てもらっている」（男性 20.0%、女性 38.2%）、「気持ちをできる限り明るく保っている」（男性 21.8%、女性 42.8%）等である。

一方、女性に比べて男性が取り組んでいる割合が高いものは、「たばこをやめた、または吸っていない」（男性 50.5%、女性 42.2%）、「年 1 回は健康診断を受けている」（男性 76.2%、女性 64.0%）等である。

また、「ウォーキングや体操など、1 回 30 分、週 2 回以上定期的に運動をしている」、「ウォーキングや体操など、自分に合ったペースで定期的に運動をしている」は、男性 55～59 歳に比べて女性 55～59 歳が 6 ポイントほど上回っている。

図表 4 (1)③-5 健康・介護予防取組状況（複数回答、一般 55～64 歳・問 16）

【性別・年齢別】

	TOTAL (n=1345)	性別・年齢別(性別無回答n=1、男性年齢無回答n=4、女性年齢無回答n=3非表示)					
		男性計 (n=650)	男性・ 55～59歳 (n=294)	男性・ 60～64歳 (n=352)	女性計 (n=694)	女性・ 55～59歳 (n=317)	女性・ 60～64歳 (n=374)
栄養バランスや、かむ回数に気をつけて食事 をしている	36.0	25.1	25.2	25.3	46.3	45.1	47.1
口の中を清潔にしている(歯みがき、うがいな ど)	60.4	49.4	49.3	49.7	70.7	69.4	72.2
ウォーキングや体操など、1回30分、週2回以 上定期的に運動をしている	29.1	26.9	22.4	31.0	31.0	29.0	32.6
ウォーキングや体操など、自分に合ったペース で定期的に運動をしている	28.3	25.4	24.5	26.4	31.0	29.0	32.6
規則的な生活を心がけている(夜更かしをしな いなど)	44.1	41.2	35.0	46.6	46.8	42.9	50.0
たばこをやめた、または吸っていない	46.2	50.5	53.7	47.7	42.2	42.0	42.8
お酒を飲みすぎない	28.4	30.3	27.9	32.1	26.7	29.7	24.3
読み書きや計算など、頭を使う作業に取り組ん でいる	22.7	16.9	13.6	19.6	28.1	26.2	29.9
年 1 回は健康診断を受けている	69.8	76.2	78.9	74.1	64.0	68.1	60.2
年 1 回は歯科健診を受けている	30.6	25.2	28.2	22.7	35.6	36.0	35.3
かかりつけの医師(主治医)に定期的に診ても らっている	33.2	34.0	29.3	38.1	32.4	25.9	38.0
かかりつけの歯科医師に定期的に診てもら っている	29.4	20.0	18.4	21.6	38.2	36.9	39.3
気持ちをできる限り明るく保っている	32.6	21.8	21.1	22.7	42.8	42.0	43.6
休養や睡眠を十分にとっている	31.8	30.9	26.9	34.7	32.7	30.6	34.8
もう少し歳をとってから取り組みたい	4.2	4.5	3.4	5.4	4.0	4.1	4.0
きっかけがあれば取り組みたい	6.9	5.5	5.8	5.4	8.2	9.8	7.0
現在、取り組んでおらず取り組むつもりもない	0.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.3	0.0
その他	0.4	0.3	0.0	0.6	0.6	0.6	0.5
特になし	1.6	1.8	2.4	1.4	1.3	1.3	1.3
無回答	0.1	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0

運動や介護予防の取組を始めたきっかけは、高齢者一般及び一般 55～64 歳ともに「以前からの習慣で、自発的に」が最も多くなっている（高齢者一般 47.3%、一般 55～64 歳 51.5%）。

高齢者一般の性別・年齢別では、女性と比べて男性は「家族のアドバイスや一言」（男性 27.5%、女性 15.2%）、「医師等の専門家からの指導や助言」（男性 27.1%、女性 19.3%）、「具体的に症状が現れたので」（男性 21.6%、女性 13.9%）が多く、男性と比べて女性は「友人・知人からのアドバイスや一言」（男性 8.0%、女性 15.6%）、「新聞やテレビなどのマスコミの情報から」（男性 16.0%、女性 27.4%）が多くなっている。

図表 4 (1)③-6 健康や介護予防の取組開始のきっかけ（複数回答）
（高齢者一般・問 16-1）

【性別・年齢別】

	TOTAL (n=1929)	性別・年齢別(性別無回答n=10、男性年齢無回答n=1、女性年齢無回答n=2非表示)					
		男性計 (n=946)	男性・ 前期高齢者 (n=523)	男性・ 後期高齢者 (n=422)	女性計 (n=973)	女性・ 前期高齢者 (n=521)	女性・ 後期高齢者 (n=450)
家族のアドバイスや一言	21.2	27.5	27.3	27.7	15.2	12.1	18.9
友人・知人からのアドバイスや一言	11.9	8.0	6.7	9.7	15.6	15.9	15.3
となり近所の人からのアドバイスや一言	2.4	2.0	1.3	2.8	2.8	2.1	3.6
市の広報紙や回覧板などの情報から	9.5	6.3	4.2	9.0	12.6	14.8	10.2
医師等の専門家からの指導や助言	23.2	27.1	25.8	28.7	19.3	16.5	22.7
具体的に症状が現れたので	17.7	21.6	22.4	20.6	13.9	15.0	12.7
検査の結果(数字など)が気になって	20.9	23.9	27.3	19.7	17.9	20.9	14.4
新聞やテレビなどのマスコミの情報から	21.7	16.0	11.9	21.1	27.4	31.7	22.7
以前からの習慣で、自発的に	47.3	45.1	45.1	45.0	49.7	53.0	45.8
その他	3.0	3.5	4.6	2.1	2.6	2.5	2.7
無回答	7.3	6.2	4.0	9.0	8.2	4.8	12.2

（一般 55～64 歳・問 16-1）

【性別・年齢別】

	TOTAL (n=1226)	性別・年齢別(性別無回答n=1、男性年齢無回答n=3、女性年齢無回答n=3非表示)					
		男性計 (n=589)	男性・ 55～59歳 (n=271)	男性・ 60～64歳 (n=315)	女性計 (n=636)	女性・ 55～59歳 (n=286)	女性・ 60～64歳 (n=347)
家族のアドバイスや一言	15.3	21.4	22.5	20.3	9.6	8.0	10.7
友人・知人からのアドバイスや一言	9.1	7.3	6.3	8.3	10.5	9.1	11.5
となり近所の人からのアドバイスや一言	1.1	0.8	0.4	1.3	1.4	1.0	1.7
市の広報紙や回覧板などの情報から	3.3	0.8	0.4	1.3	5.7	5.2	6.1
医師等の専門家からの指導や助言	17.2	22.1	19.2	24.8	12.7	11.9	13.5
具体的に症状が現れたので	19.2	20.5	21.0	20.3	17.9	17.1	18.4
検査の結果(数字など)が気になって	21.9	27.2	26.6	27.9	17.0	17.8	16.4
新聞やテレビなどのマスコミの情報から	21.5	14.6	11.4	17.5	27.8	26.6	28.8
以前からの習慣で、自発的に	51.5	45.0	44.3	45.7	57.5	59.1	56.5
その他	4.0	3.4	4.4	2.5	4.4	4.9	4.0
無回答	1.8	1.7	2.2	1.0	1.9	1.4	2.3

(2) 介護予防必要者層の生活実態

① 介護予防必要者層の普段の過ごし方

普段の過ごし方は、高齢者一般では「テレビ・ラジオ」が86.3%と最も多く、次いで「新聞、雑誌など」(65.5%)や「趣味・娯楽」(46.8%)等となっている。

一般55～64歳では「テレビ・ラジオ」が73.1%と最も多く、次いで「仕事」(59.9%)や「飲食・ショッピング」(44.7%)や「インターネット・メール」(44.5%)等となっている。

図表4(2)① 普段の過ごし方(複数回答)
(高齢者一般・問27)

【介護予防必要者別】

	TOTAL (n=2108)	介護予防必要者別					
		介護予防必要者計 (n=759)	運動器 (n=387)	栄養 (n=33)	口腔 (n=524)	全体 (暮らしぶり含む) (n=167)	介護予防必要者以外 (n=1349)
テレビ・ラジオ	86.3	86.6	88.4	81.8	86.8	84.4	86.1
新聞、雑誌など	65.5	58.0	57.9	66.7	57.8	42.5	69.7
趣味・娯楽	46.8	39.1	33.3	30.3	41.4	19.8	51.1
家族・孫とのだんらん	27.1	22.4	22.7	15.2	22.1	19.8	29.7
仲間と集まって、おしゃべりする	25.0	20.9	18.6	27.3	21.4	9.6	27.4
軽い運動やスポーツ	42.0	30.7	21.2	21.2	32.6	11.4	48.3
飲食・ショッピング	41.4	33.3	28.2	27.3	34.9	13.2	46.0
日帰りの行楽(ハイキングなど)	17.8	11.7	8.5	9.1	12.2	4.2	21.2
ドライブ	11.0	5.9	4.7	3.0	6.1	1.2	13.8
ボランティア活動・地域活動	12.9	9.6	6.7	15.2	10.3	3.0	14.8
インターネット・メール	27.9	18.2	12.1	18.2	21.0	8.4	33.4
学習活動	7.2	5.1	3.6	9.1	5.7	0.6	8.3
仕事	18.3	11.9	6.2	6.1	14.1	4.8	21.9
家事・育児	26.2	22.0	19.9	24.2	22.1	15.0	28.6
その他	4.6	5.4	7.5	3.0	4.8	13.2	4.1
何もしないでのんびりする	8.9	13.8	17.8	9.1	12.8	27.5	6.2

(一般55～64歳・問27)

【介護予防必要者別】

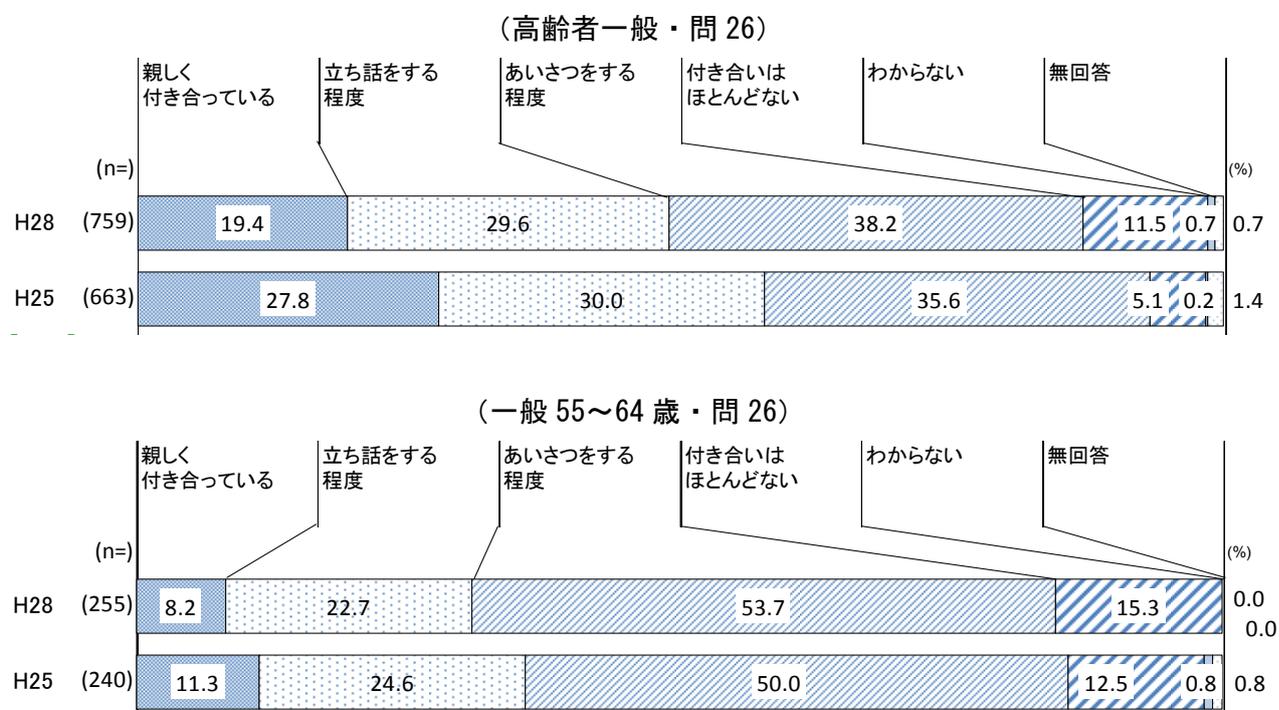
	TOTAL (n=1345)	介護予防必要者別					
		介護予防必要者計 (n=255)	運動器 (n=61)	栄養 (n=9)	口腔 (n=210)	全体 (暮らしぶり含む) (n=20)	介護予防必要者以外 (n=1090)
テレビ・ラジオ	73.1	76.5	82.0	66.7	74.8	85.0	72.3
新聞、雑誌など	43.8	39.2	34.4	22.2	39.0	40.0	44.9
趣味・娯楽	39.9	34.9	29.5	11.1	35.2	20.0	41.1
家族・孫とのだんらん	28.5	25.5	24.6	11.1	25.2	20.0	29.2
仲間と集まって、おしゃべりする	17.3	14.1	9.8	0.0	14.8	5.0	18.1
軽い運動やスポーツ	32.8	25.1	16.4	22.2	26.7	15.0	34.6
飲食・ショッピング	44.7	38.0	34.4	11.1	39.0	25.0	46.2
日帰りの行楽(ハイキングなど)	12.9	8.2	0.0	0.0	10.0	0.0	14.0
ドライブ	13.2	8.2	1.6	0.0	9.5	0.0	14.3
ボランティア活動・地域活動	7.1	4.3	3.3	11.1	3.8	0.0	7.8
インターネット・メール	44.5	40.4	32.8	0.0	42.9	25.0	45.5
学習活動	8.5	6.7	0.0	11.1	7.6	0.0	8.9
仕事	59.9	53.3	42.6	55.6	55.2	40.0	61.5
家事・育児	33.9	31.8	27.9	22.2	33.3	30.0	34.4
その他	4.0	4.7	1.6	0.0	5.2	0.0	3.9
何もしないでのんびりする	5.7	8.2	6.6	11.1	9.0	20.0	5.0

② 介護予防必要者層の近所づきあい

介護予防必要者における近所づきあいは、高齢者一般では「あいさつをする程度」が38.2%と最も多く、次いで「立ち話をする程度」が29.6%、「親しく付き合っている」が19.4%となっている。前回（平成25年）と比較して、「親しく付き合っている」は前回27.8%から、8ポイント近く低くなっている。また、「付き合いはほとんどない」は、前回5.1%から、今回11.5%と6ポイント高くなっている。

一般55～64歳では「あいさつをする程度」が53.7%と最も多く、次いで「立ち話をする程度」が22.7%となっている。前回（平成25年）と比較して、「あいさつをする程度」は前回50.0%から、今回4ポイント近く高くなり、「付き合いはほとんどない」は前回12.5%から、今回3ポイント近く高くなっている。

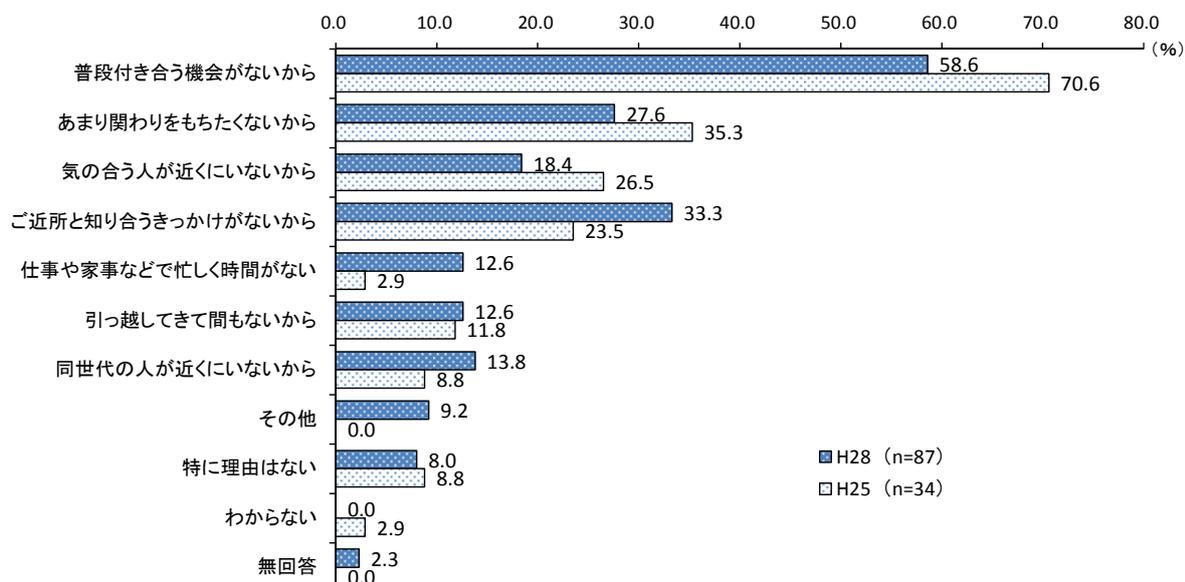
図表4 (2)②-1 近所づきあいの程度（時系列）



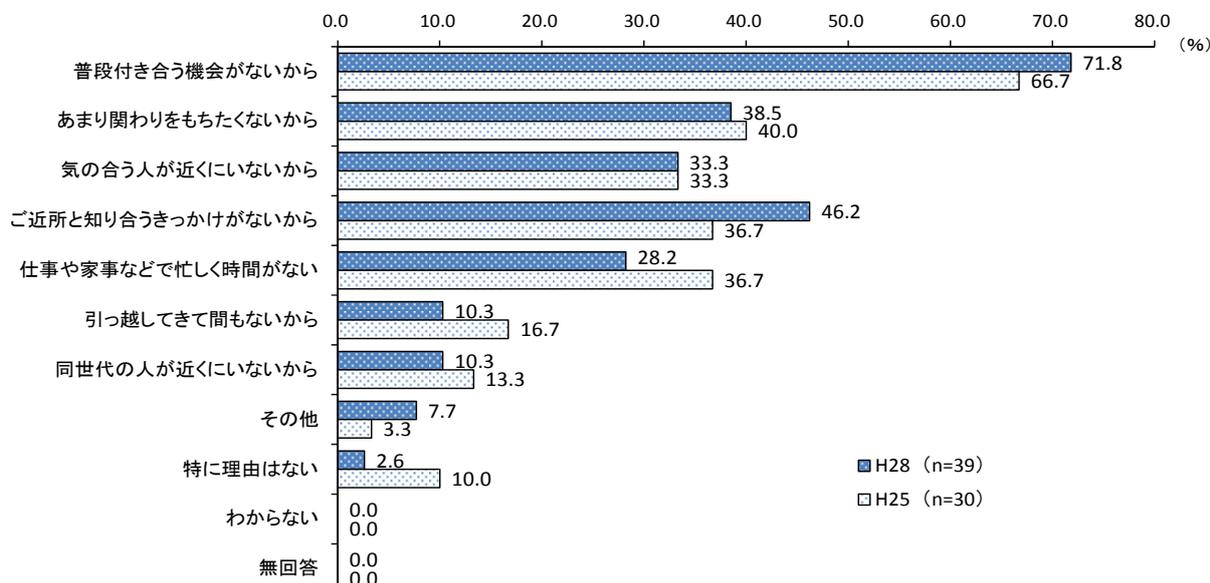
介護予防必要者における付き合いがほとんどない理由は、高齢者一般、一般55～64歳ともに「普段付き合い合えないから」（高齢者一般58.6%、一般55～64歳71.8%）が最も多くなっている。次いで、高齢者一般では、「ご近所と知り合うきっかけがないから」（33.3%）、「あまり関わりをもちたくないから」（27.6%）となっている。前回（平成25年）と比較して、「ご近所と知り合うきっかけがないから」（前回23.5%、今回33.3%）や、「仕事や家事などで忙しく時間がない」（前回2.9%、今回12.6%）が高くなっている。

一般55～64歳では、「ご近所と知り合うきっかけがないから」（46.2%）、「あまり関わりをもちたくないから」（38.5%）となっている。前回（平成25年）と比較して、「ご近所と知り合うきっかけがない」（前回36.7%、今回46.2%）は高くなり、「仕事や家事などで忙しく時間がない」（前回36.7%、今回28.2%）は低くなっている（サンプル少数のため参考値）。

図表4(2)②-2 付き合いがほとんどない理由（複数回答、時系列）
（高齢者一般・問26-1）



（一般55～64歳・問26-1）



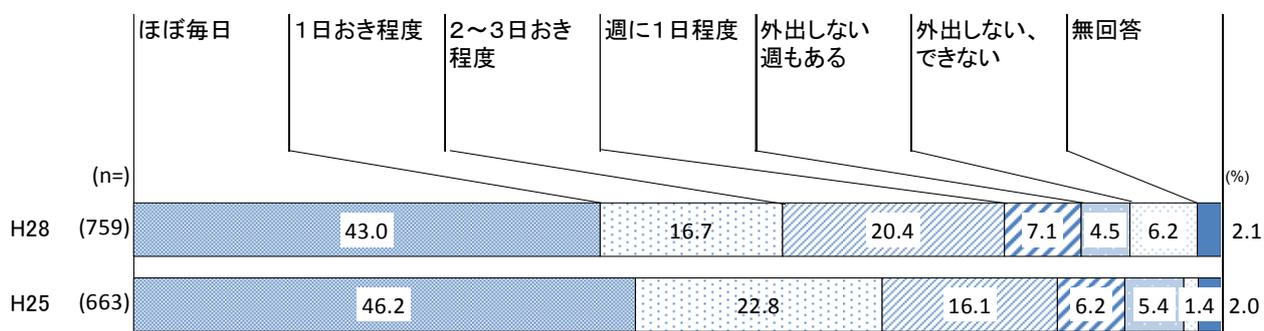
③ 介護予防必要者層の外出実態

介護予防必要者における平日の外出頻度は、高齢者一般では「ほぼ毎日」が43.0%と最も多く、次いで「2～3日おき程度」が20.4%、「一日おき程度」が16.7%となっている。

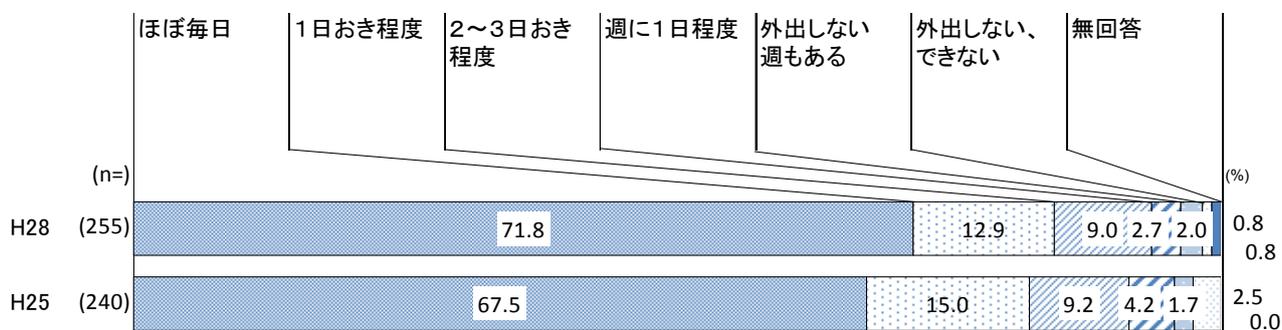
一般55～64歳では「ほぼ毎日」が71.8%と最も多く、次いで「一日おき程度」が12.9%、「2～3日おき程度」が9.0%となっている。前回（平成25年）と比較して、「ほぼ毎日」は前回67.5%から、今回4ポイント高くなっている。

図表4(2)③-1 平日外出頻度（時系列）

（高齢者一般・問32）



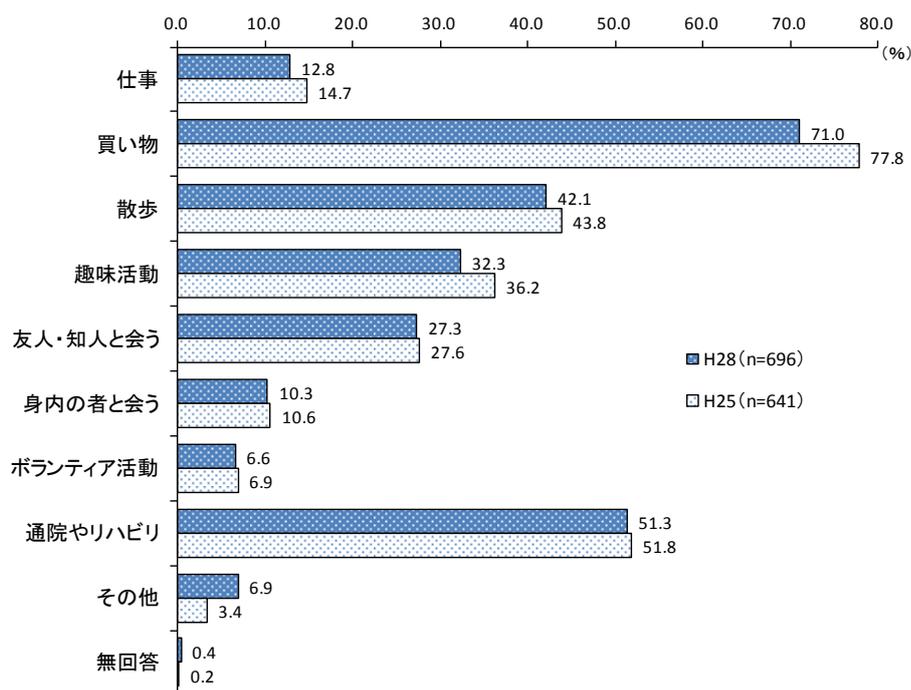
（一般55～64歳・問32）



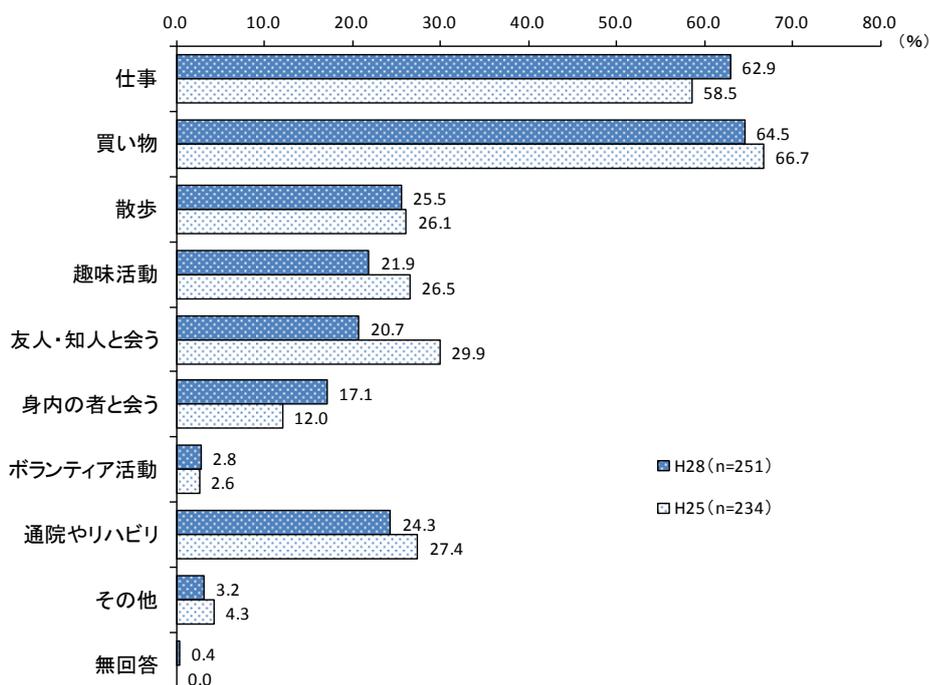
介護予防必要者における外出目的は、高齢者一般では「買い物」が71.0%と最も多く、次いで「通院やリハビリ」が51.3%、「散歩」が42.1%となっている。前回（平成25年）と比較して、「買い物」は前回77.8%から、今回7ポイント近く低くなっている。

一般55～64歳では「買い物」が64.5%と最も多く、次いで「仕事」が62.9%となっている。前回（平成25年）と比較して、「友人・知人と会う」は前回29.9%から、今回9ポイント低くなっている。

図表4(2)③-2 外出目的（複数回答、時系列）
（高齢者一般・問32-1）



（一般55～64歳・問32-1）



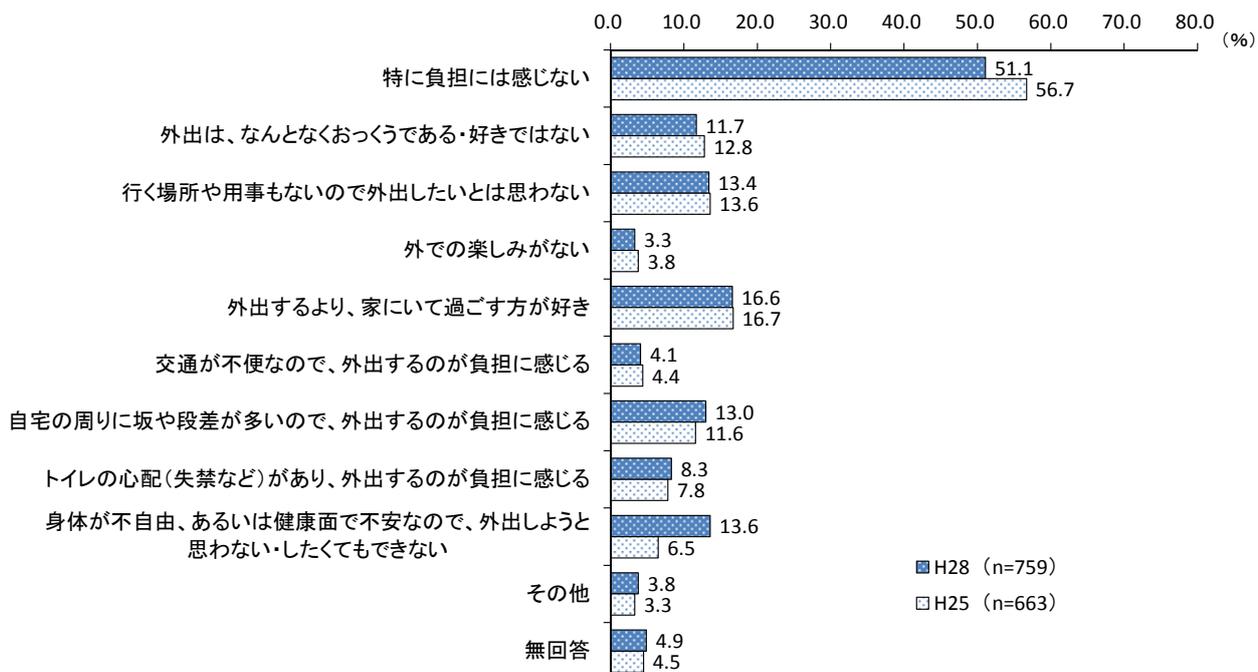
介護予防必要者における外出への考え方は、高齢者一般では「特に負担には感じない」が51.1%と最も多くなっている。

一般55～64歳では「特に負担には感じない」が63.5%となっている。

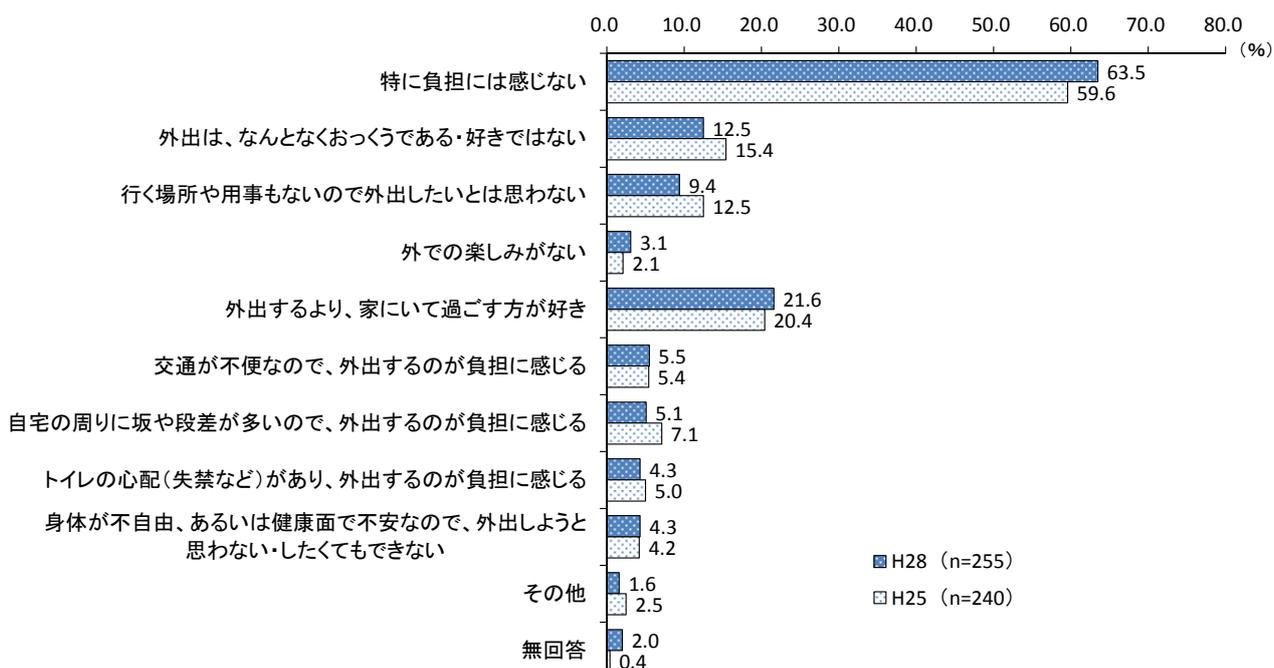
高齢者一般及び一般55～64歳ともに、前回（平成25年）との大きな差はみられない。

図表4(2)③-3 外出への考え方（複数回答、時系列）

（高齢者一般・問36）



（一般55～64歳・問35）



④ 介護予防必要者層の主観的健康観

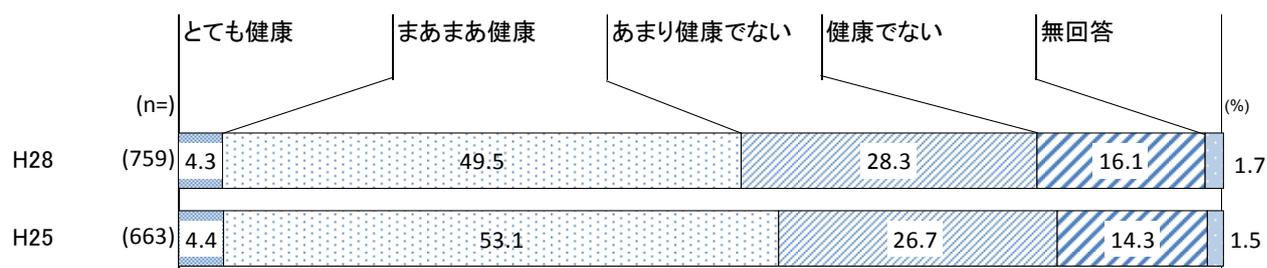
介護予防必要者における主観的健康観は、高齢者一般では『健康（「とても健康」及び「まあまあ健康」の合計）』は、53.8%である。

一般 55～64 歳では『健康』は、67.5%である。

高齢者一般及び一般 55～64 歳ともに、前回（平成 25 年）との大きな差はみられない。

図表 4 (2) ④ 主観的健康観（時系列）

（高齢者一般・問 13）



（一般 55～64 歳・問 13）

