

介護予防・日常生活圏域二一ズ調査 在宅介護実態調査

<調査結果報告書>

目次

第1章 調査の概要	1
Ⅰ. 調査の目的	3
Ⅱ. 調査の種類	3
Ⅲ. 調査方法と回収状況	3
Ⅳ. 調査項目	3
Ⅴ. 調査結果を見る上での注意事項	4
Ⅵ. 標本誤差	5
第2章 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査	7
Ⅰ. あなたとご家族の生活状況について	9
（1）性別	9
（2）年齢	9
（3）圏域	10
（4）要介護度	10
（5）調査票記入者（問1）	10
（6）千代田区での居住年数（問2）	11
（7）家族構成（問3）	14
（8）介護・介助の必要性（問4）	16
（9）介護・介助の実施の有無（問5）	17
（10）介護・介助を行う中で負担に感じる事（問5-1）	17
（11）経済的にみた現在の暮らしの状況（問6）	18
（12）住居形態（問7）	19
（13）介護が必要になった場合の暮らし方の希望（問8）	21
（14）最期を迎えたい場所（問9）	23
（15）在宅生活に必要な支援・サービス（問10）	25
（16）日常生活で困ったときに頼れる親族の有無（問11）	27
Ⅱ. からだを動かすことについて	28
（1）★運動器の機能低下リスク（問12～問16）	28
（2）★転倒リスク（問15）	31
（3）座位時間（問17）	32
（4）1週間の外出頻度（問18）	33
（5）昨年と比べた外出の回数（問19）	35
（6）外出を控えているか（問20）	37
（7）外出する際の移動手段（問21）	39
Ⅲ. 食べることについて	40
（1）★BMI（問22）	40
（2）★口腔機能低下リスク（問23～問25）	42

(3) 歯の数と入れ歯の利用状況 (問26)	45
(4) ★低栄養のリスク (BMIかつ問27)	47
(5) 共食の機会 (問28)	50
IV. 毎日の生活について	51
(1) 物忘れが多いと感じるか (問29)	51
(2) 自分で電話をかけているか (問30)	52
(3) 日付がわからない時があるか (問31)	52
(4) ★手段的日常生活動作 (IADL) (問32～問36)	54
(5) 生きがいの有無 (問37)	57
(6) 将来の生活や人生の締めくくりに向けて終活をしているか (問38)	58
(7) 終活として取り組んでいること (問38-1)	60
(8) 終活に関して行政など公的機関の支援の利用意向 (問39)	60
(9) 新聞を読んでいるか (スマホやパソコン等の電子媒体を含む) (問40)	62
(10) 本や雑誌を読んでいるか (スマホやパソコン等の電子媒体を含む) (問41)	62
V. 地域での活動について	63
(1) ★地域活動の参加状況 (問42)	63
(2) ①～⑧のグループ活動に参加しない理由 (問42-1)	67
(3) 仕事以外で、イベント・社会参加、趣味・レジャー、サークル活動している場所 (問43)	68
(4) 参加しているイベント・活動 (問43-1)	70
(5) 参加者として健康づくり等グループ活動への参加意向 (問44)	72
(6) 企画・運営として健康づくり等グループ活動への参加意向 (問45)	72
VI. 就労について	74
(1) 現在の就労状況 (問46)	74
VII. たすけあいについて	75
(1) 心配事や愚痴を聞いてくれる人 (問47)	75
(2) 心配事や愚痴を聞いてあげる人 (問48)	76
(3) 看病や世話をしてくれる人 (問49)	77
(4) 看病や世話をしてあげる人 (問50)	79
(5) 家族や友人・知人以外の相談先 (問51)	81
(6) 身の回りや近所で、見かけたことがある高齢者 (問52)	82
(7) 見かけた場合の対応 (問53)	83
VIII. 健康について	84
(1) 現在の健康状態 (問54)	84
(2) 幸福度 (問55)	86
(3) ★うつ傾向 (問56～問57)	89
(4) 孤独や孤立への不安 (問58)	92
(5) 喫煙状況 (問59)	94
(6) 現在治療中、または後遺症のある病気 (問60)	94
(7) 介護予防やフレイル予防に関する取組の実施状況 (問61)	96

(8) 取り組んでいる内容(問61-1)	97
(9) 取り組んでいない理由(問61-2)	99
(10) 健康維持・増進や介護予防のために今後取り組んでみたいこと(問62)	101
IX. 歯と口腔について	103
(1) 区民歯科健診の受診意向(問63)	103
(2) 区民歯科健診に改善を希望することの有無(問64)	103
X. 認知症について	104
(1) 認知症の症状がある人の有無(問65)	104
(2) 認知症に関する相談窓口の認知度(問66)	105
(3) 認知症について知っている内容(問67)	106
(4) 認知症支援として必要と感じるもの(問68)	107
(5) 高齢者福祉についてのご意見・ご要望(問69) ※自由記述	109

第3章 在宅介護実態調査 111

I. 分析の目的	113
II. 調査結果	113
(1) 世帯類型	113
(2) 家族等による介護の頻度	114
(3) 主な介護者の年齢	116
(4) 介護を主な理由として仕事を辞めた人	117
(5) 介護施設等への入所・入居の検討状況	118
(6) 主な介護者の勤務形態	119
(7) 働き方についての調整	120
(8) 介護をしながら働き続けることへの見込み	121
(9) 効果的な勤め先からの支援	122
(10) 主な介護者が不安に感じている介護	124

第4章 調査結果のまとめ 129

I. 千代田区全体の傾向	131
(1) あなたとご家族の生活状況について	131
(2) からだを動かすことについて	131
(3) 食べることについて	131
(4) 毎日の生活について	131
(5) 地域での活動について	132
(6) たすけあいについて	132
(7) 健康について	132
(8) 認知症について	133
II. 麴町圏域の傾向	134
(1) あなたとご家族の生活状況について	134
(2) からだを動かすことについて	134

(3) 地域での活動について	134
(4) たすけあいについて	134
(5) 健康について	134
Ⅲ. 神田圏域の傾向	135
(1) あなたとご家族の生活状況について	135
(2) からだを動かすことについて	135
(3) 食べることについて	135
(4) 毎日の生活について	135
(5) 地域での活動について	135
(6) たすけあいについて	135
(7) 健康について	136
Ⅳ. 在宅介護高齢者とその家族が抱える総括的な傾向	137
(1) 介護の実態について	137
(2) 介護者の就労状況と仕事との両立実態	137
(3) 施設入所の検討状況	137
(4) 介護者が抱える具体的な不安要素	137

第 1 章 調査の概要

I. 調査の目的

第10期千代田区介護保険事業計画（千代田区高齢者プラン）の策定にあたり、要介護状態になる前の高齢者のリスク、社会参加状況の把握及び効果的な介護予防施策の立案・効果検証のためにニーズ調査を実施し、基礎資料となるデータの収集及び分析を行い、地域の抱える課題を特定することを目的とする。

II. 調査の種類

調査名	調査対象
1. 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査	千代田区の65歳以上の区民で要介護1～5以外の方
2. 在宅介護実態調査	千代田区の在宅で生活している要支援・要介護認定を受けている区民のうち、更新申請・区分変更申請に伴う認定調査を受ける方

III. 調査方法と回収状況

○介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

調査方法：郵送配布／

郵送回収またはWEB回答

調査期間：令和7年12月1日(月)～12月24日(水)

○在宅介護実態調査

調査方法：介護認定調査員による聞き取り調査

調査期間：令和7年11月～令和8年2月

<回収状況>

調査名	発送 聞き取り数	回収数	回収率
1. 介護予防・日常生活圏域 ニーズ調査	4,000件	紙 1,994件 Web 358件 合計 2,352件	58.8%
2. 在宅介護実態調査	152件	152件	100.0%

IV. 調査項目

調査名	調査項目
1. 介護予防・日常生活圏域 ニーズ調査	1. あなたと家族の生活状況 2. からだを動かすこと 3. 食べること 4. 毎日の生活 5. 地域での活動 6. 就労 7. たすけあい 8. 健康 9. 歯と口腔 10. 認知症
2. 在宅介護実態調査	1. 世帯類型 2. 家族等による介護の頻度 3. 主な介護者の年齢 4. 介護を主な理由として仕事を辞めた人 5. 入所・入居の検討状況 6. 主な介護者の勤務形態 7. 働き方についての調整 8. 介護をしながら働き続けることの見込み 9. 効果的な勤め先からの支援 10. 主な介護者が不安に感じている介護

V. 調査結果を見る上での注意事項

- ・本文、表、グラフなどに使われる「n」は、各設問に対する回答者数である。
- ・百分率（％）の計算は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで表示した。したがって、単数回答（1つだけ選ぶ問）においても、四捨五入の影響で、％を足し合わせて100％にならない場合がある。
- ・複数回答（2つ以上選んでよい問）においては、％の合計が100％を超える場合がある。
- ・本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部簡略化している場合がある。
- ・回答者数が30未満の場合、比率が上下しやすいため、傾向を見るにとどめ、本文中では触れていない場合がある。
- ・クロス集計における分析の軸（＝表側）が対になっている項目（例 性別など）の比較では、比率の差で記述している場合があり、その表現は％ではなく、ポイントであらわすこととしている。（小数点は四捨五入）
- ・統計数値を記述するにあたり、割での表記を用いている場合がある。その際の目安は、おおむね以下のとおりとしている。（小数点は四捨五入）

例	表現
19.5～20.4％ (20.0％)	約2割 (2割)
20.5～23.4％	2割を超える
23.5～26.4％	2割台半ば
26.5～29.4％	3割近く

- ・本文中に「★」マークの設問がある。これは厚生労働省が示す判定基準に準じて、リスク判定を行った設問となっている。

VI. 標本誤差

標本誤差とは、今回のように全体（母集団）の中から一部を抽出して行う標本調査では、全体を対象に行った調査と比べ、調査結果に差が生じることがあり、その誤差のことをいう。この誤差は、標本の抽出方法や標本数によって異なるが、数学的に計算することが可能である。

標本誤差は下式により得られ、①比率算出の基数（n）、②回答の比率（P）によって誤差幅が異なる。

$$\text{標本誤差} = \pm 2 \sqrt{\frac{N-n}{N-1} \times \frac{P(1-P)}{n}}$$

[

N = 母集団数（千代田区の満65歳以上の人口）

n = 比率算出の基数（回答者数）

P = 回答の比率（%）

今回の調査結果の標本誤差は以下のようになっている。

基数 (n)	回答の比率（P）				
	90%または10%程度	80%または20%程度	70%または30%程度	60%または40%程度	50%程度
2,352	±1.24	±1.65	±1.89	±2.02	±2.06
1,500	±1.55	±2.07	±2.37	±2.53	±2.58
1,000	±1.90	±2.53	±2.90	±3.10	±3.16
800	±2.12	±2.83	±3.24	±3.46	±3.54
600	±2.45	±3.27	±3.74	±4.00	±4.08
400	±3.00	±4.00	±4.58	±4.90	±5.00
100	±6.00	±8.00	±9.17	±9.80	±10.00

※上表は $\frac{N-n}{N-1} \div 1$ として算出している。なお、この表の計算式の信頼度は95%である。

●この表の見方

標本誤差を求める計算式を今回の調査に当てはめて算出したのが上記の表である。

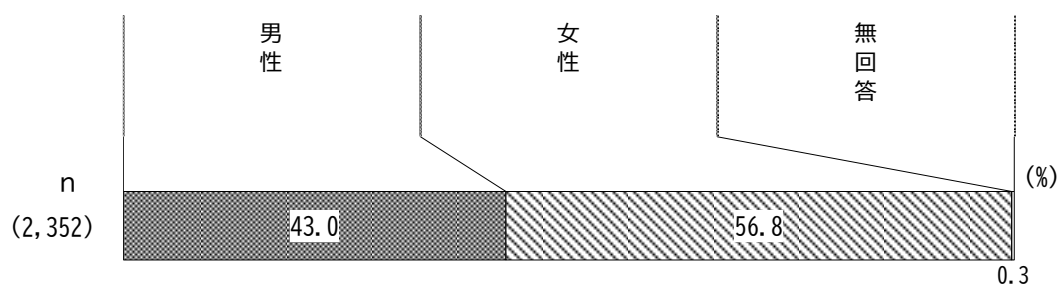
見方としては、例えば、問4の回答者数が2,352で「介護・介助は必要ない」と回答した割合が87.8%であった場合、「その回答比率の誤差の範囲は最高でも±1.65以内（86.15%～89.45%）である」とみることができる。

第2章 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

I. あなたとご家族の生活状況について

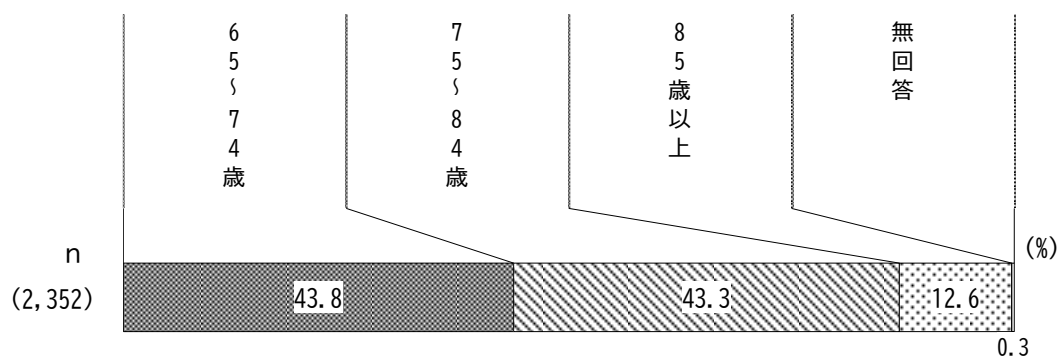
(1) 性別

性別は、「男性」が43.0%、「女性」が56.8%となっている。

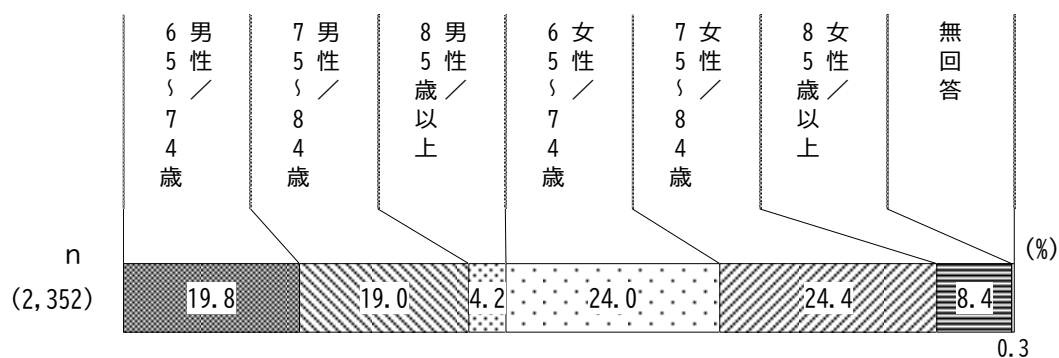


(2) 年齢

年齢は、「65～74歳」が43.8%、「75～84歳」が43.3%、「85歳以上」が12.6%となっている。

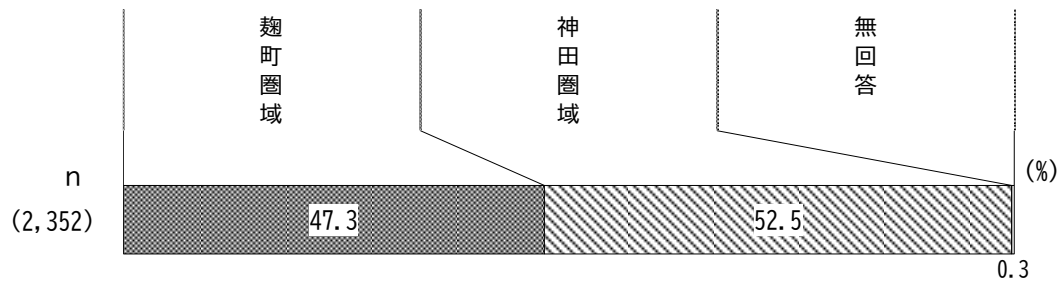


※参考 性別・年齢別



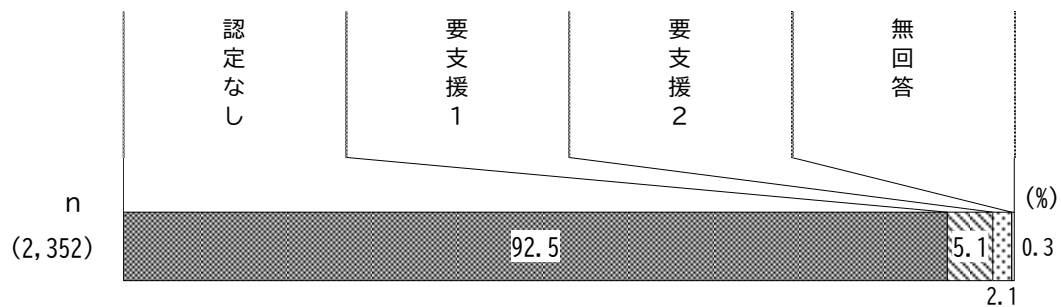
(3) 圏域

圏域は、「麴町圏域」が47.3%、「神田圏域」が52.5%となっている。



(4) 要介護度

要介護度は、「認定なし」が92.5%、「要支援1」は5.1%、「要支援2」は2.1%となっている。



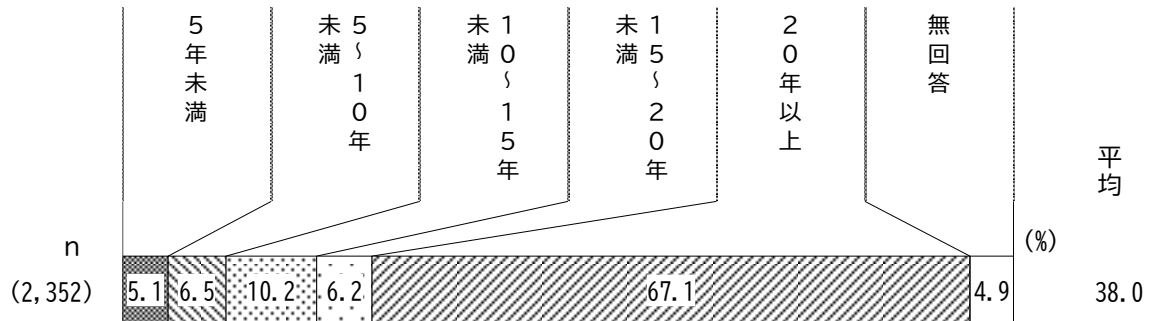
(5) 調査票記入者（問1）

調査票記入者は、「あて名のご本人」が93.8%、「配偶者」が1.7%となっている。

		（%）						
	n	あて名のご本人	配偶者	子	子の配偶者	兄弟姉妹	その他	無回答
全 体	2,352	93.8	1.7	0.8	0.1	0.3	0.0	3.2

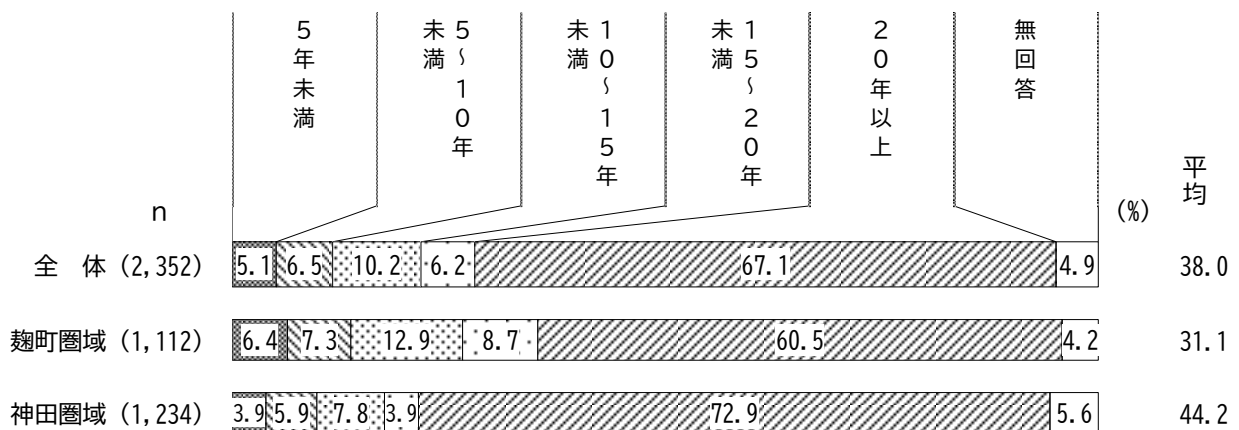
(6) 千代田区での居住年数（問2）

千代田区での居住年数は、「20年以上」が67.1%と最も高く、「10～15年未満」が10.2%、「5～10年未満」が6.5%と続く。なお、平均は38.0年となっている。



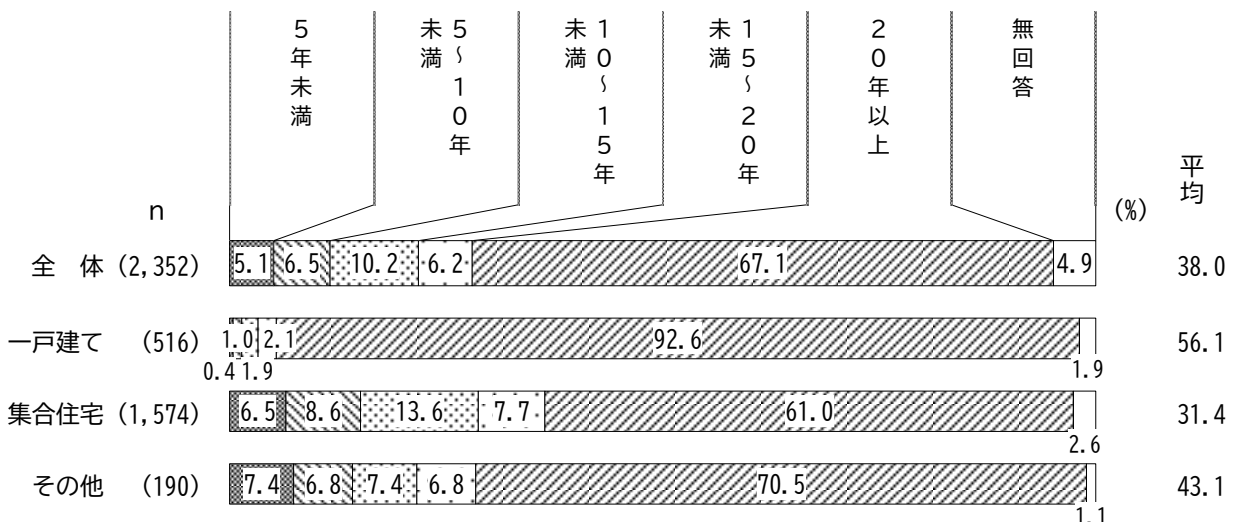
[圏域別／千代田区での居住年数]

圏域別にみると、平均年数は“神田圏域”の方が“麹町圏域”より13.1年長くなっている。



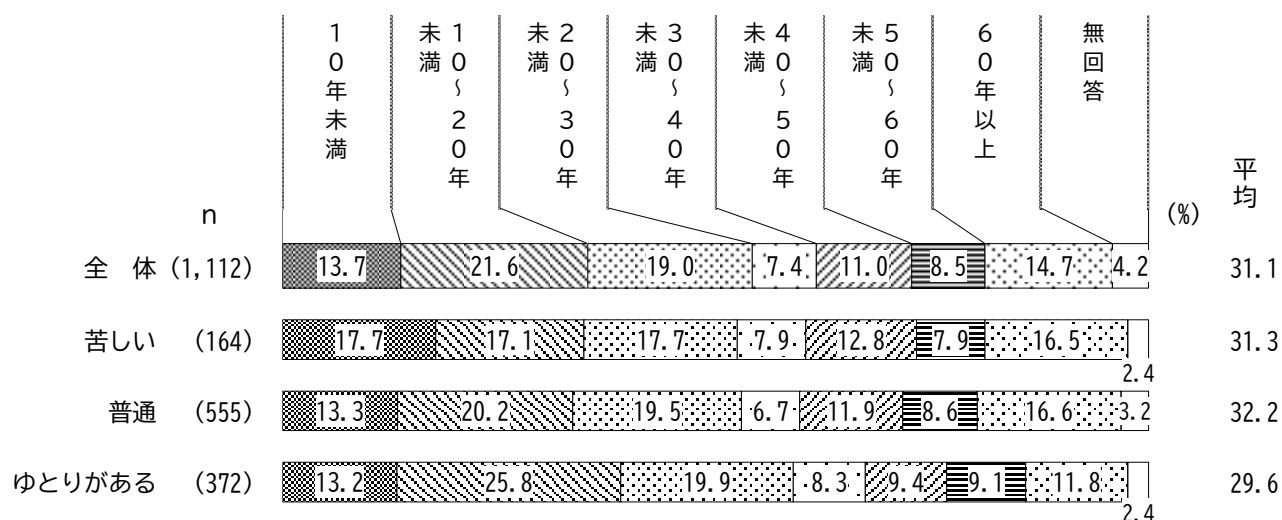
[住居形態別／千代田区での居住年数]

住居形態別にみると、“一戸建て”では「20年以上」が9割を超えて高くなっている。また、平均年数は“一戸建て”の方が“集合住宅”より24.7年長くなっている。



【経済状況別／千代田区での居住年数【麹町圏域】】

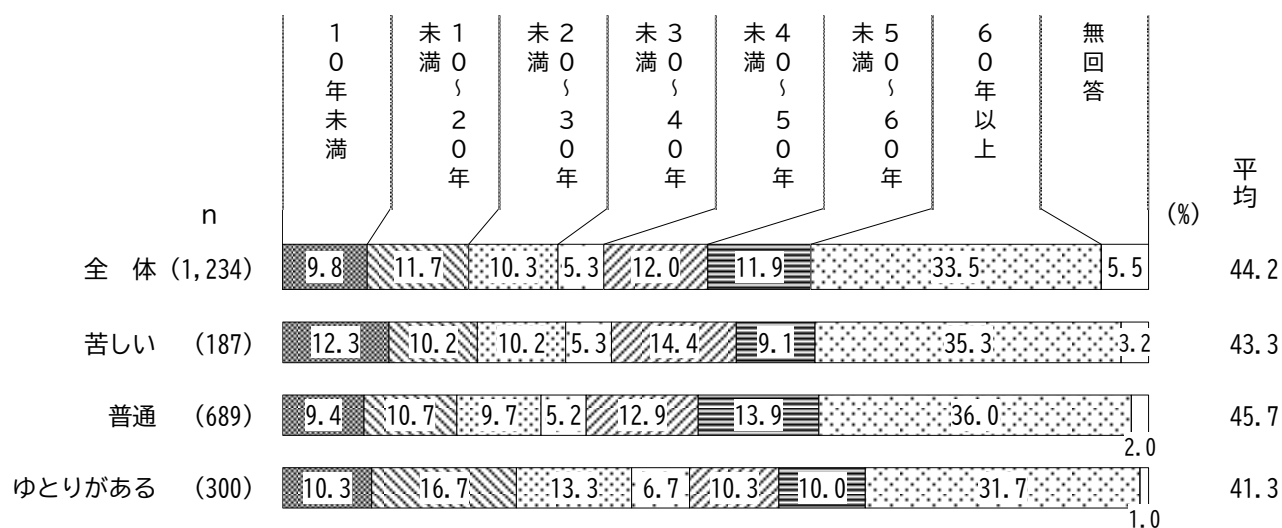
経済状況別に見ると、“苦しい”と“普通”の「60年以上」は2割近くとなっており、“ゆとりがある”より5ポイント以上高い。“ゆとりがある”では「10～20年未満」が2割台半ばとなっており、“苦しい”や“普通”より高い。



〔経済状況別／千代田区での居住年数【神田圏域】〕

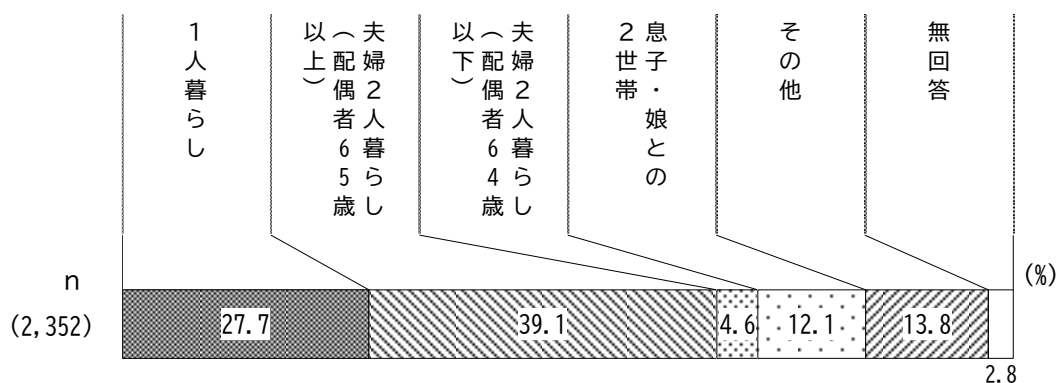
経済状況別に見ると、“苦しい”と“普通”の「60年以上」は3割台半ばとなっており、“ゆとりがある”より3ポイント以上高い。

“ゆとりがある”では「10～20年未満」が2割近くとなっており、“苦しい”や“普通”より5ポイント以上高い。



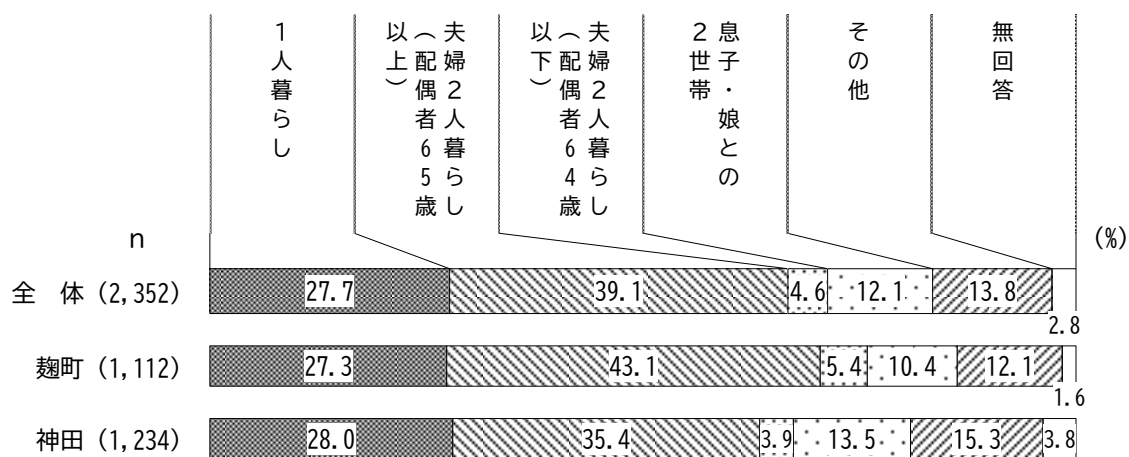
(7) 家族構成（問3）

家族構成は、「夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上）」が39.1%と最も高く、次いで「1人暮らし」が27.7%となっている。



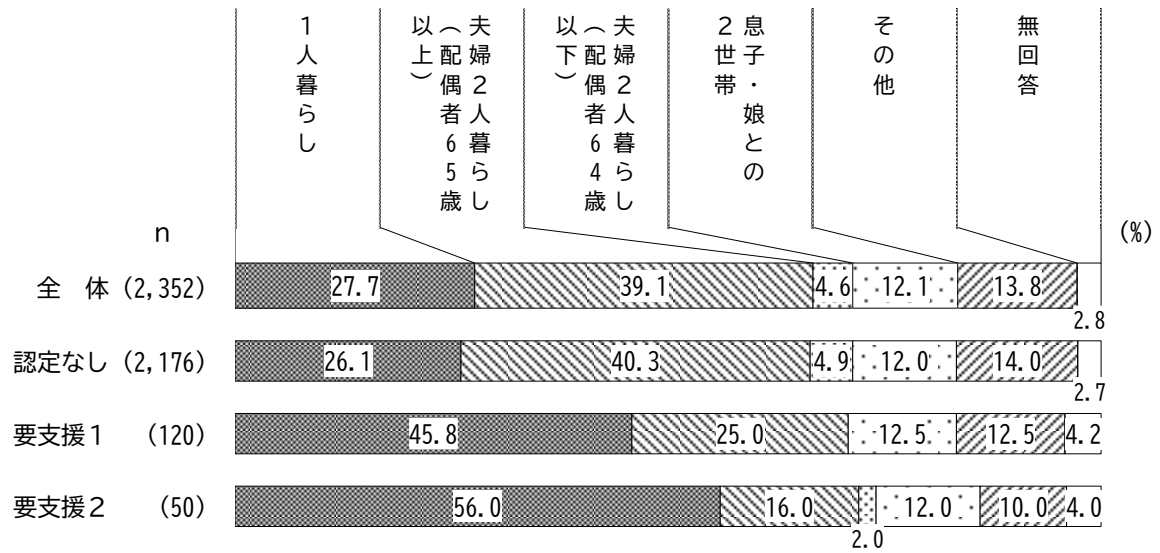
[圏域別／家族構成]

圏域別にみると、“麴町圏域”の「夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上）」は4割を超え、“神田圏域”では3割台半ばとなっている。



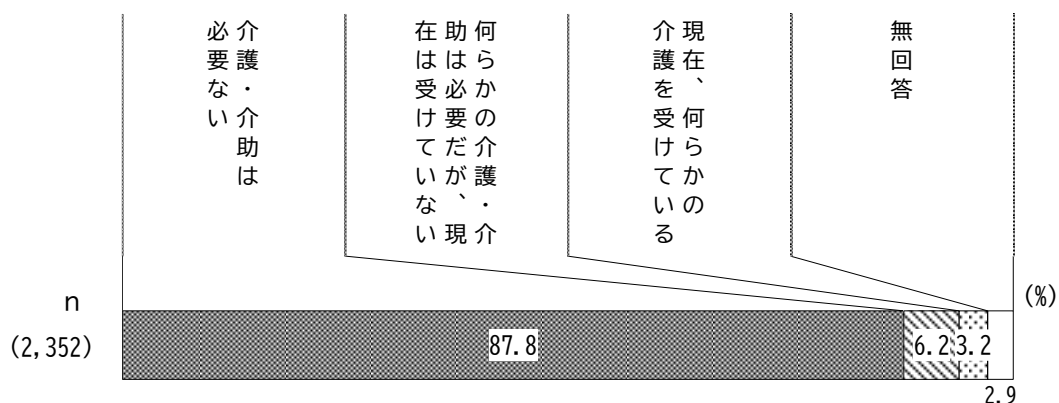
[要介護度別／家族構成]

要介護度別にみると、“要支援1”の「1人暮らし」は4割台半ば、“要支援2”では5割台半ばと高くなっている。



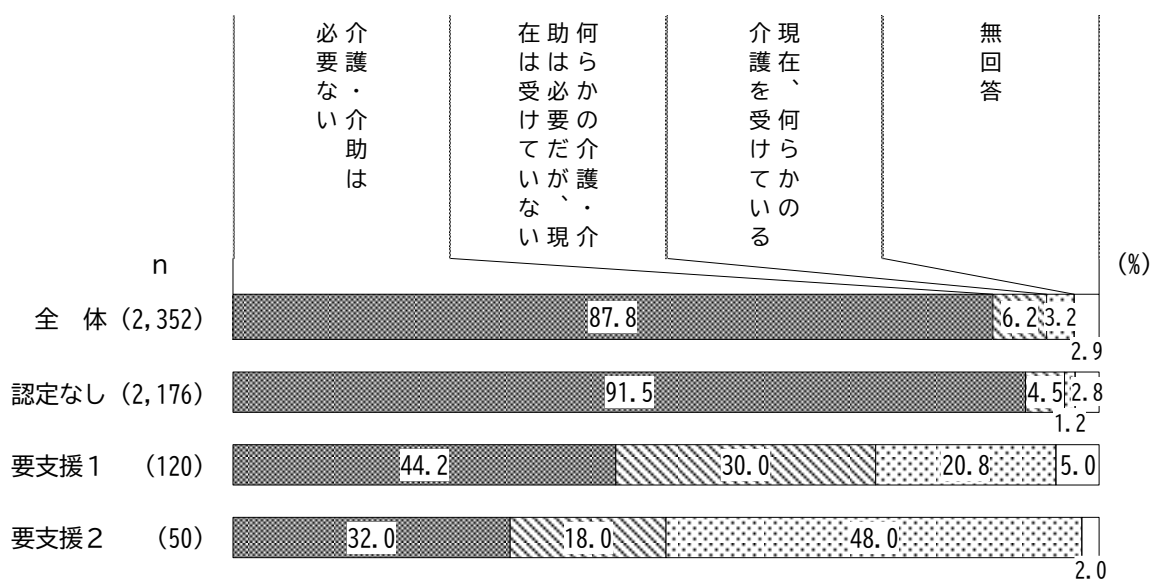
(8) 介護・介助の必要性（問4）

介護・介助の必要性は、「介護・介助は必要ない」が87.8%、「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」が6.2%となっている。



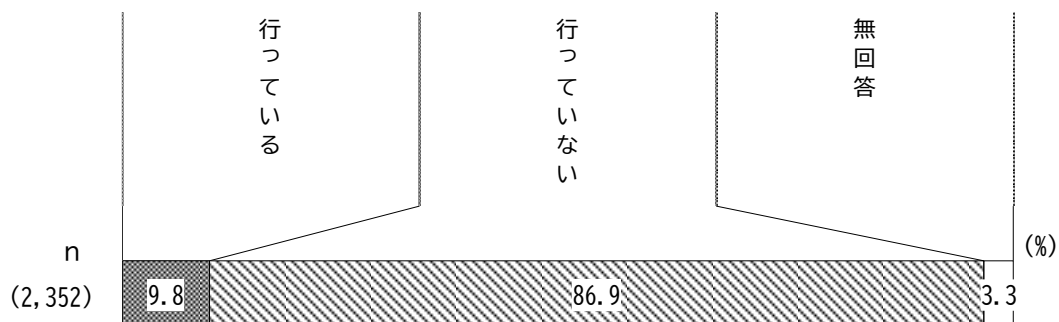
[要介護度別／介護・介助の必要性]

要介護度別にみると、“要支援1”では「介護・介助は必要ない」が4割台半ば、“要支援2”では「現在、何らかの介護を受けている」が5割近くと高くなっている。



(9) 介護・介助の実施の有無（問5）

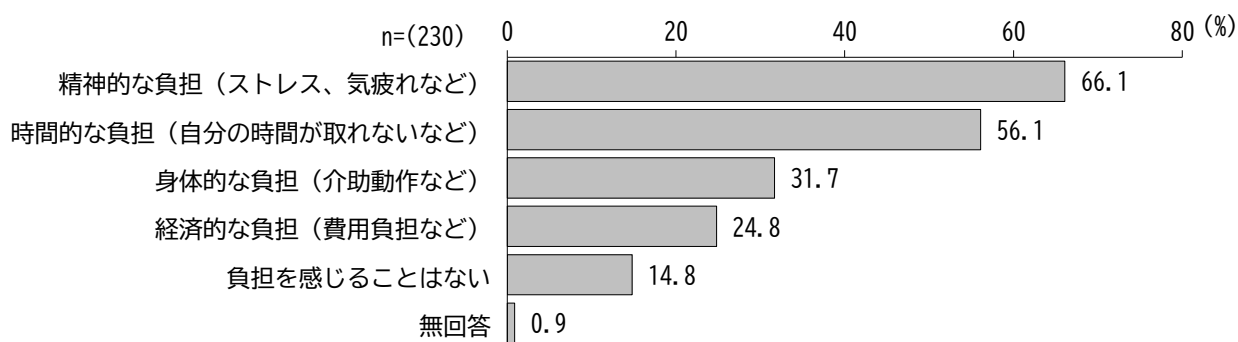
誰かを介護・介助しているかの有無は、「行っている」が9.8%、「行っていない」が86.9%となっている。



(10) 介護・介助を行う中で負担に感じること（問5-1）

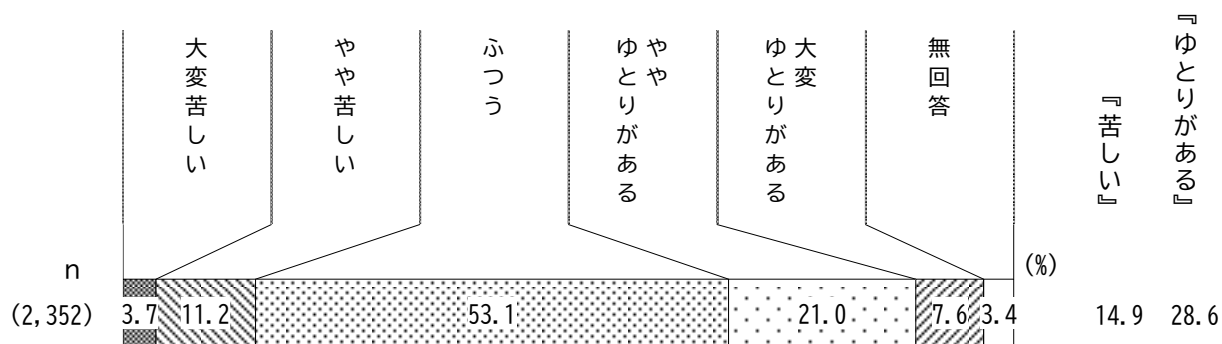
誰かの介護・介助を行う中で負担に感じることは、「精神的な負担（ストレス、気疲れなど）」が66.1%と最も高く、「時間的な負担（自分の時間が取れないなど）」が56.1%、「身体的な負担（介助動作など）」が31.7%、「経済的な負担（費用負担など）」が24.8%と続く。

（複数回答）



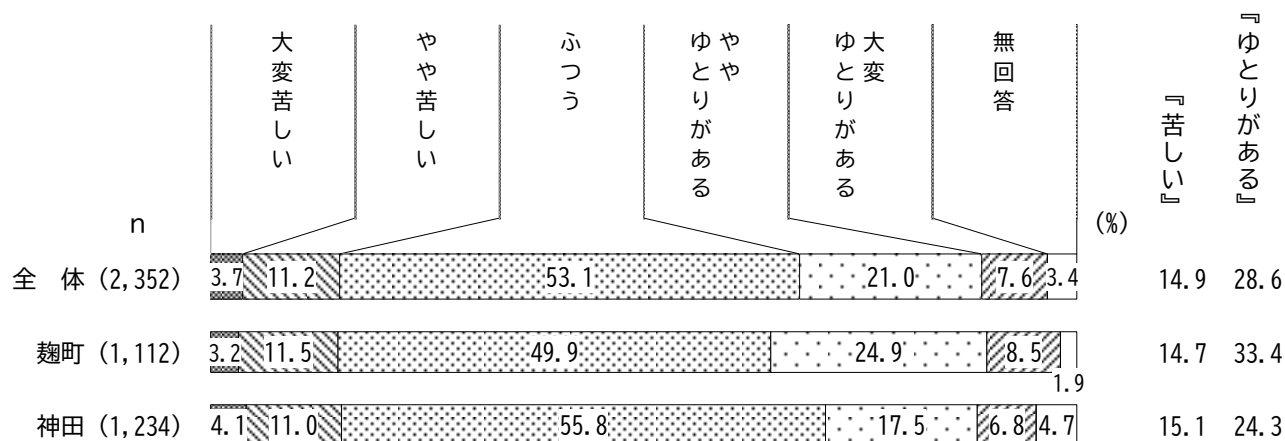
(11) 経済的にみた現在の暮らしの状況（問6）

経済的にみた現在の暮らしの状況は、「大変苦しい」と「やや苦しい」を合わせた『苦しい』は14.9%となり、一方、「大変ゆとりがある」と「ややゆとりがある」を合わせた『ゆとりがある』は28.6%となっている。



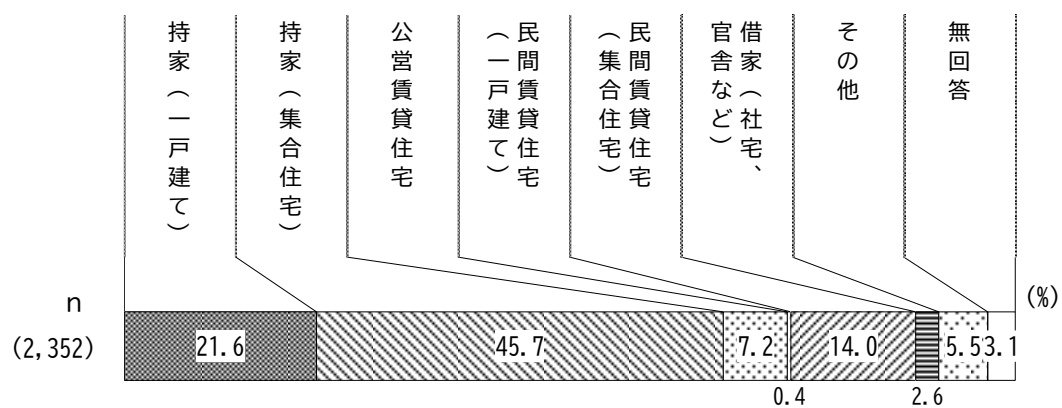
[圏域別／経済状況]

圏域別にみると、“麴町圏域”と“神田圏域”の『苦しい』を比較すると、特に大きな差異はみられない。



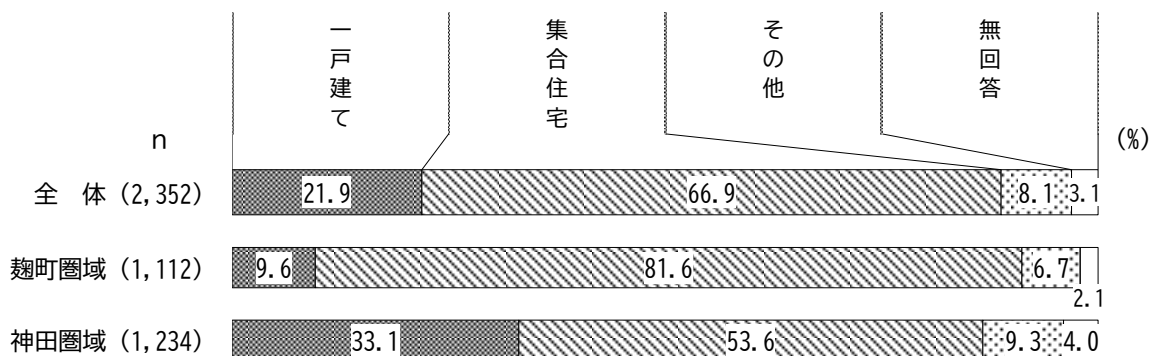
(12) 住居形態 (問7)

住居形態は、「持家（集合住宅）」が45.7%と最も高く、「持家（一戸建て）」が21.6%、「民間賃貸住宅（集合住宅）」が14.0%と続く。



[圏域別／住居形態]

圏域別にみると、“麴町圏域”では「集合住宅」が“神田圏域”より28ポイント高く、“神田圏域”では「一戸建て」が“麴町圏域”より23.5ポイント高くなっている。



※住居形態3区分の選択肢分類

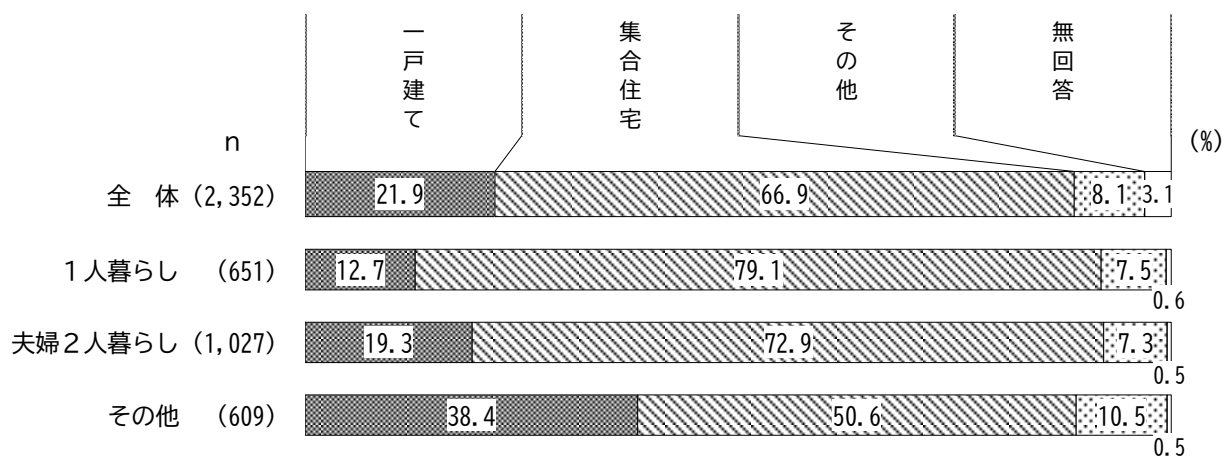
「一戸建て」…持家（一戸建て）、民間賃貸住宅（一戸建て）

「集合住宅」…持家（集合住宅）、公営賃貸住宅、民間賃貸住宅（集合住宅）

「その他」…借家（社宅、官舎など）、その他

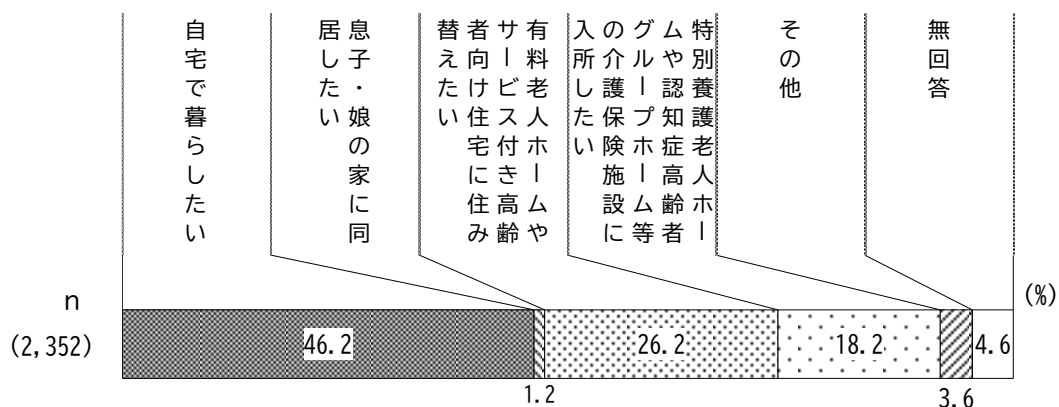
[家族構成別／住居形態]

家族構成別にみると、“1人暮らし”の「集合住宅」は8割近く、“夫婦2人暮らし”では7割を超えて高くなっている。



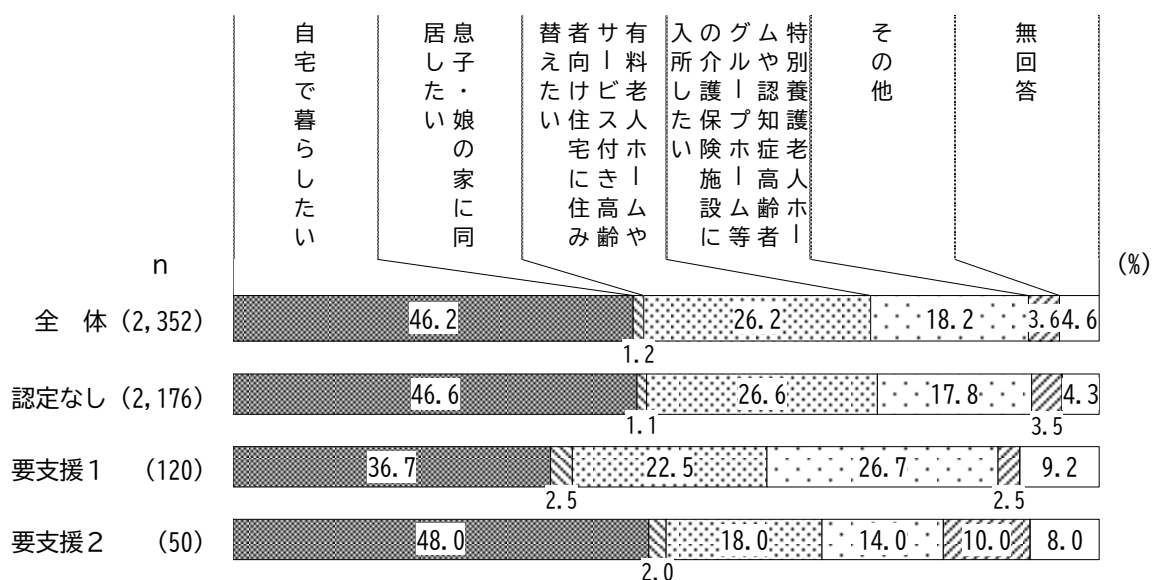
(13) 介護が必要になった場合の暮らし方の希望（問8）

介護が必要になった場合の暮らし方の希望は、「自宅で暮らしたい」が46.2%と4割台半ばとなっており、「有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅に住み替えたい」が26.2%、「特別養護老人ホームや認知症高齢者グループホーム等の介護保険施設に入所したい」が18.2%と続く。



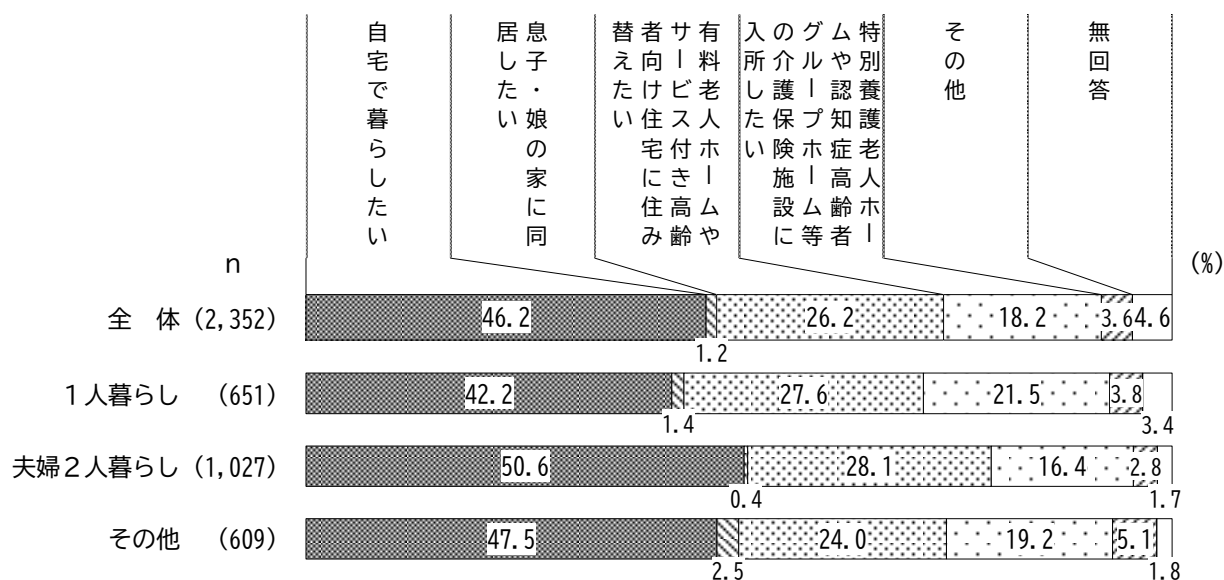
[要介護度別／介護が必要になった場合の暮らし方の希望]

要介護度別にみると、要支援度が低くなるほど「有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅に住み替えたい」の割合が高くなる傾向にある。



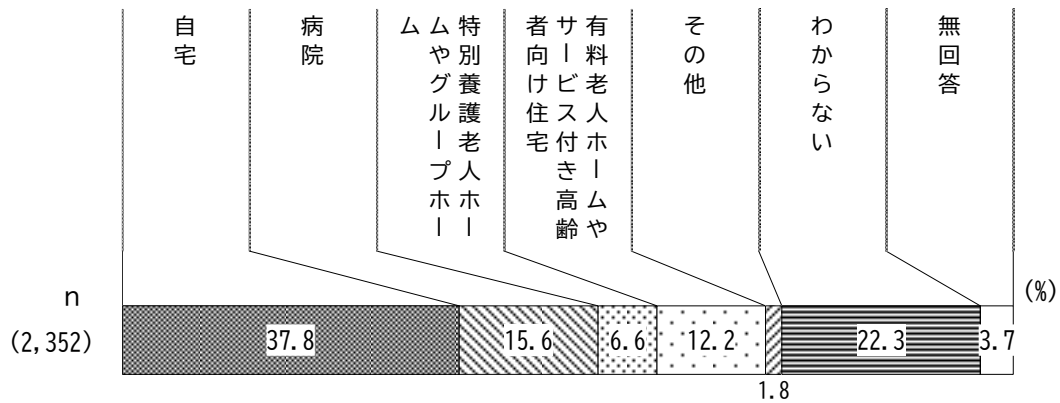
〔家族構成別／介護が必要になった場合の暮らし方の希望〕

家族構成別にみると、“夫婦２人暮らし”では「自宅で暮らしたい」が“１人暮らし”より８.４ポイント高く、“１人暮らし”では「特別養護老人ホームや認知症高齢者グループホーム等の介護保険施設に入所したい」が“夫婦２人暮らし”より５.１ポイント高くなっている。



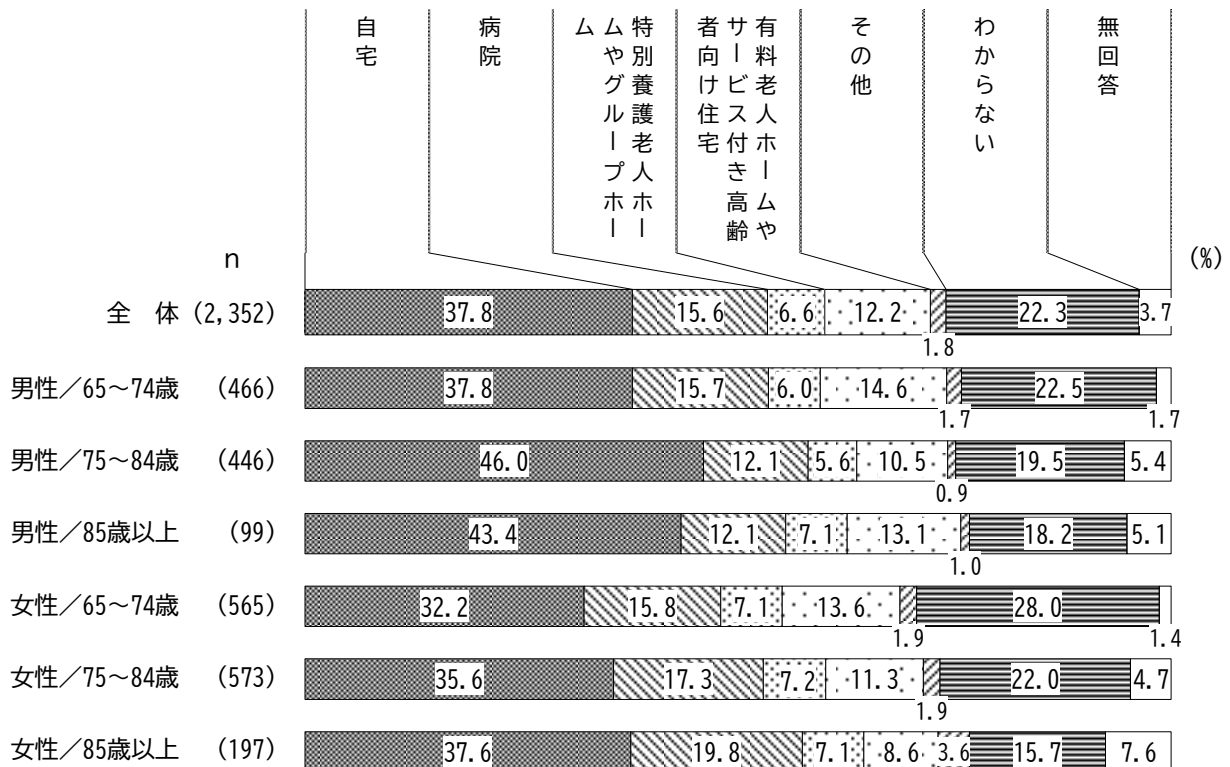
(14) 最期を迎えたい場所 (問9)

最期を迎えたい場所は、「自宅」が37.8%と最も高く、「病院」が15.6%、「有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅」が12.2%と続く。一方、「わからない」は22.3%となっている。



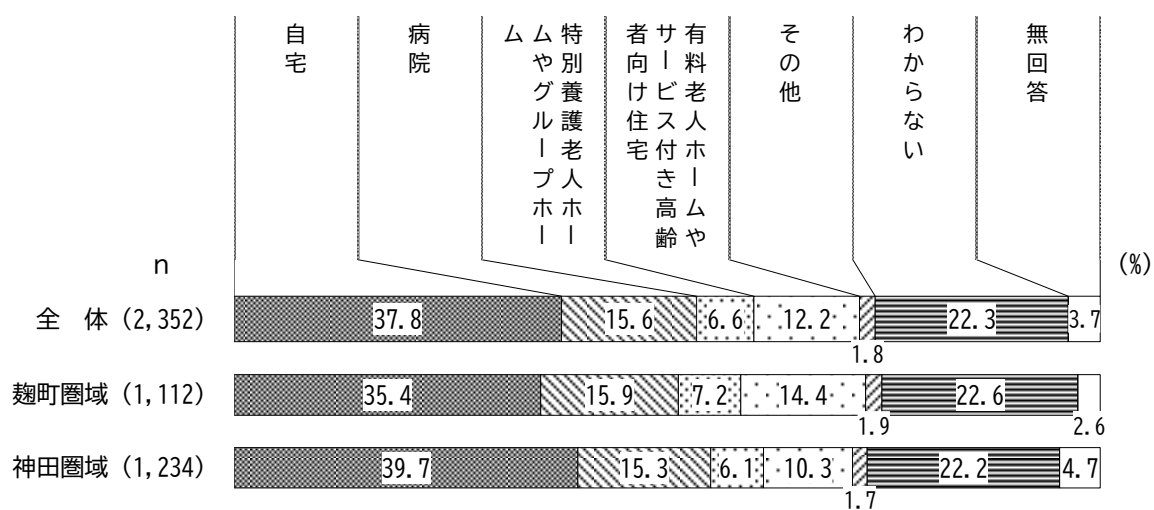
[性別・年齢別／最期を迎えたい場所]

性別・年齢別でみると、男女ともおおむね年齢が上がるほど「自宅」の割合が高くなり、どの年代でも男性の方が女性より割合が高くなっている。一方、男女とも年齢が下がるほど「わからない」の割合が高くなっている。



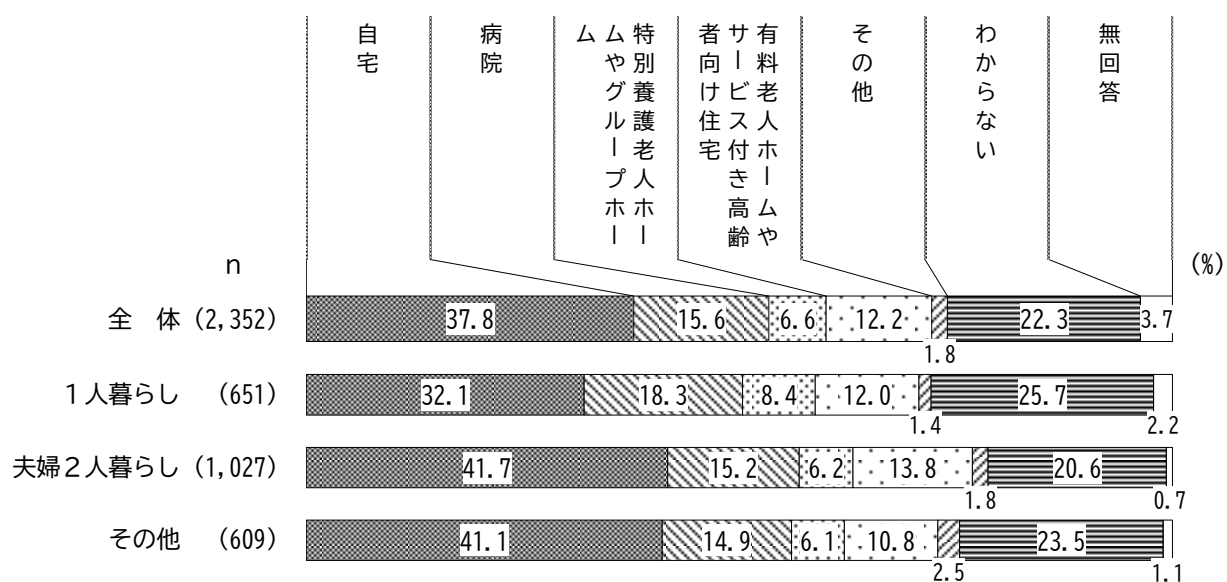
[圏域別／最期を迎えたい場所]

圏域別にみると、“神田圏域”では「自宅」が“麹町圏域”より4.3ポイント高くなっている。



[家族構成別／最期を迎えたい場所]

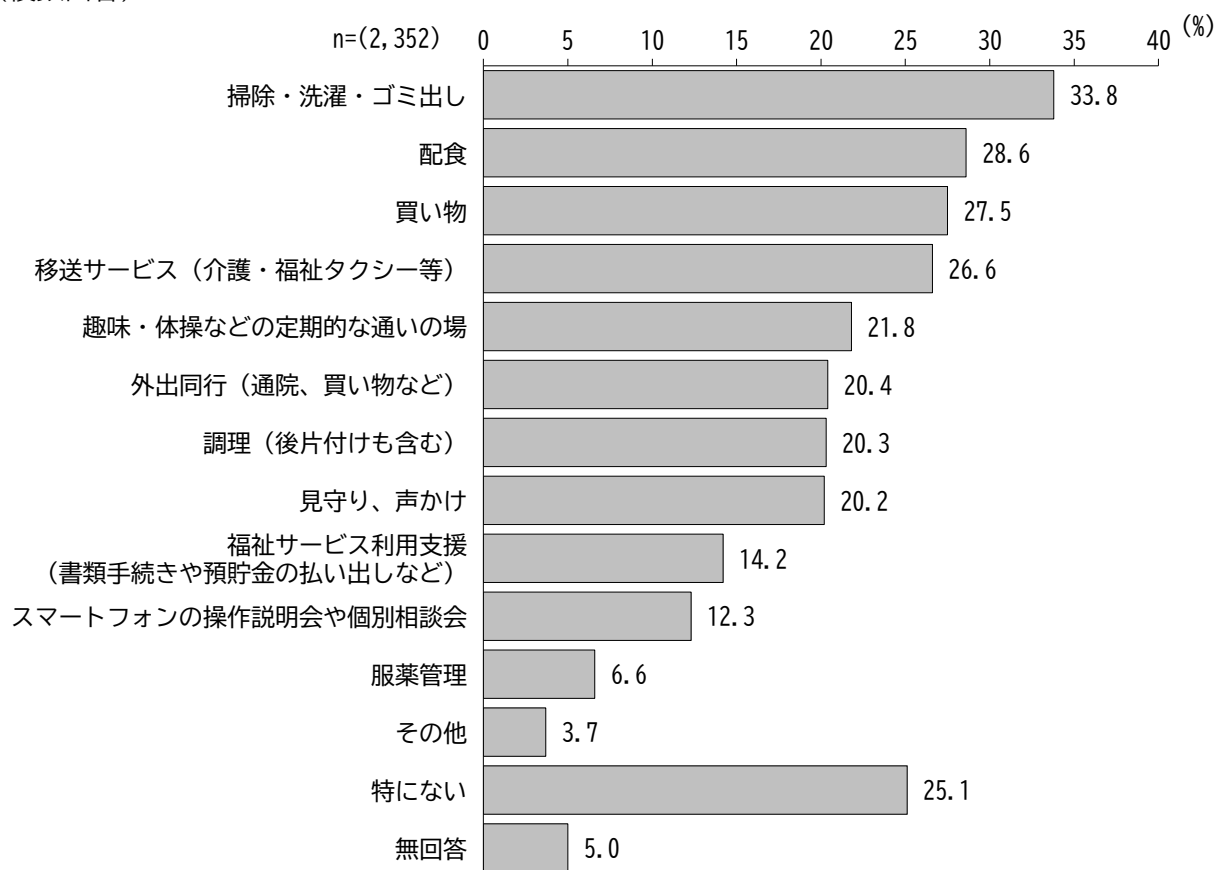
家族構成別でみると、“夫婦2人暮らし”では「自宅」が“1人暮らし”より9.6ポイント高くなっている。



(15) 在宅生活に必要な支援・サービス（問10）

在宅生活に必要な支援・サービスは、「掃除・洗濯・ゴミ出し」が33.8%と最も高く、「配食」が28.6%、「買い物」が27.5%、「移送サービス（介護・福祉タクシー等）」が26.6%と続く。

（複数回答）



[年齢別／在宅生活に必要な支援・サービス]

年齢別でみると、「掃除・洗濯・ゴミ出し」はどの年齢層でも最も高く、日常的な家事支援へのニーズが共通して高い。これに続く項目をみると、“65～74歳”では「配食」、「75～84歳」と“85歳以上”では「買い物」が高く（“75～84歳”の「特にない」を除く）、年齢が上がるほど買い物支援に対するニーズがおおむね高まる傾向がみられる。

[圏域別／在宅生活に必要な支援・サービス]

圏域別でみると、いずれの圏域も「掃除・洗濯・ゴミ出し」が最も高く、「配食」、「買い物」の順で続いており、日常的な家事支援に対するニーズが共通して高い。

[要介護度別／在宅生活に必要な支援・サービス]

要介護度別でみると、“認定なし”で「掃除・洗濯・ゴミ出し」、「要支援1」で「買い物」、「要支援2」で「外出同行（通院、買い物など）」が最も高く、要介護度が上がるほど外出や移動に関するニーズがおおむね高まる傾向がみられる。

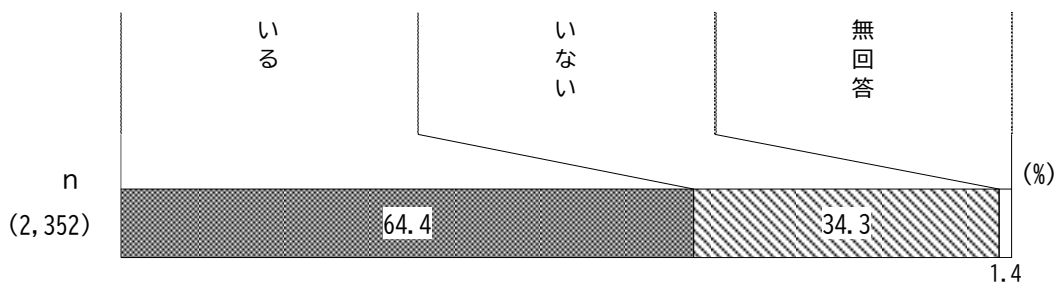
[住居形態別／在宅生活に必要な支援・サービス]

住居形態別でみると、“一戸建て”と“集合住宅”では「掃除・洗濯・ゴミ出し」が最も高く、日常的な家事支援へのニーズが共通して高い。これに続く項目をみると、“一戸建て”では「配食」、「集合住宅」では「買い物」が高くなっている。

		n	掃除・洗濯・ゴミ出し	配食	買い物	移送サービス (介護・福祉タクシー等)	趣味・体操などの定期的な 通いの場	外出同行（通院、買い物など）	調理（後片付けも含む）	見守り、声かけ	福祉サービス利用支援（書類 手続きや預貯金の払い出しなど）	個別相談会 スマートフォン の操作説明会や	服薬管理	その他	特にない	無回答
全 体		2,352	33.8	28.6	27.5	26.6	21.8	20.4	20.3	20.2	14.2	12.3	6.6	3.7	25.1	5.0
年 齢 別	65～74歳	1,031	36.5	31.9	27.9	30.6	25.0	21.0	21.6	23.0	16.8	11.3	7.4	3.7	26.5	2.1
	75～84歳	1,019	30.9	26.0	26.1	22.5	20.2	18.5	19.6	17.3	11.1	12.7	5.4	3.5	26.8	6.7
	85歳以上	296	34.5	26.4	30.7	26.7	15.5	23.6	18.6	20.6	15.5	14.9	8.1	4.7	15.2	9.5
圏 域 別	麹町圏域	1,112	36.4	29.0	28.7	28.1	22.5	20.1	20.7	20.0	14.7	12.8	6.2	3.4	25.2	3.7
	神田圏域	1,234	31.4	28.3	26.4	25.2	21.1	20.4	20.1	20.4	13.6	11.9	7.0	4.1	25.2	6.2
要 介 護 度 別	認定なし	2,176	33.3	28.3	26.6	26.4	21.8	19.0	20.4	19.9	14.1	12.1	6.6	3.9	26.6	4.9
	要支援1	120	42.5	38.3	44.2	29.2	20.0	36.7	25.0	24.2	15.0	15.0	8.3	0.8	4.2	7.5
	要支援2	50	34.0	22.0	26.0	28.0	22.0	36.0	8.0	24.0	14.0	16.0	4.0	4.0	14.0	6.0
住 居 形 態 別	一戸建て	516	33.3	30.2	26.7	26.0	24.8	21.5	22.1	20.5	14.7	15.3	8.3	4.3	23.3	2.9
	集合住宅	1,574	35.8	28.8	29.0	28.3	22.5	21.4	20.2	21.3	14.9	12.3	6.2	3.4	26.0	2.2
	その他	190	30.5	31.6	26.3	23.2	15.3	16.8	23.2	16.8	12.6	7.9	7.9	6.3	30.5	3.7

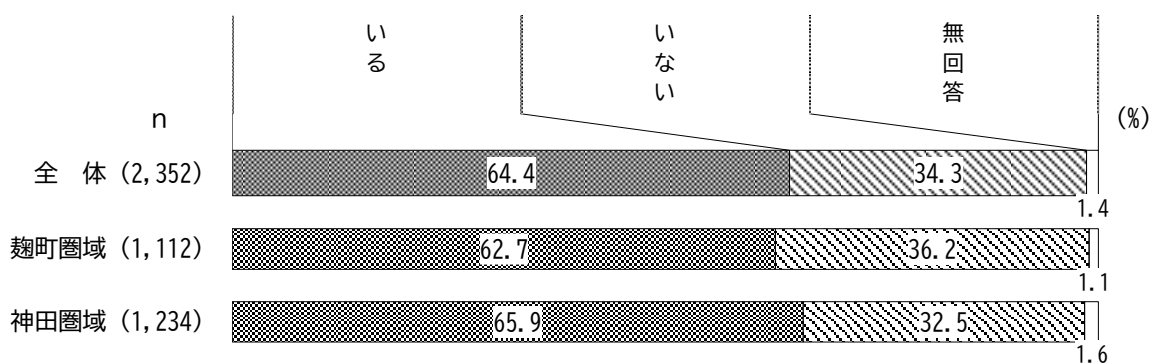
(16) 日常生活で困ったときに頼れる親族の有無（問11）

日常生活で困ったときに頼れる親族の有無は、「いる」が64.4%、「いない」が34.3%となっている。



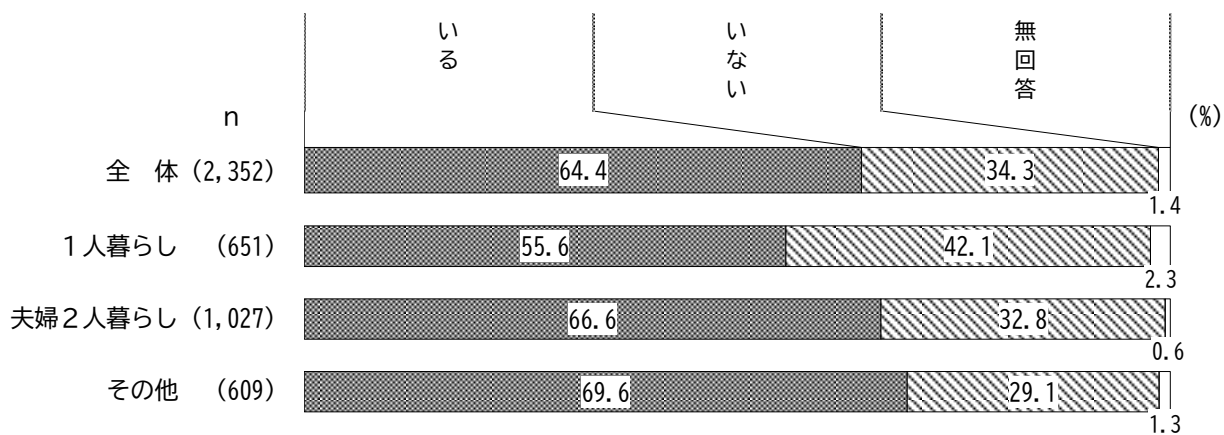
[圏域別／日常生活で困ったときに頼れる親族の有無]

圏域別では、特に大きな差異はみられない。



[家族構成別／日常生活で困ったときに頼れる親族の有無]

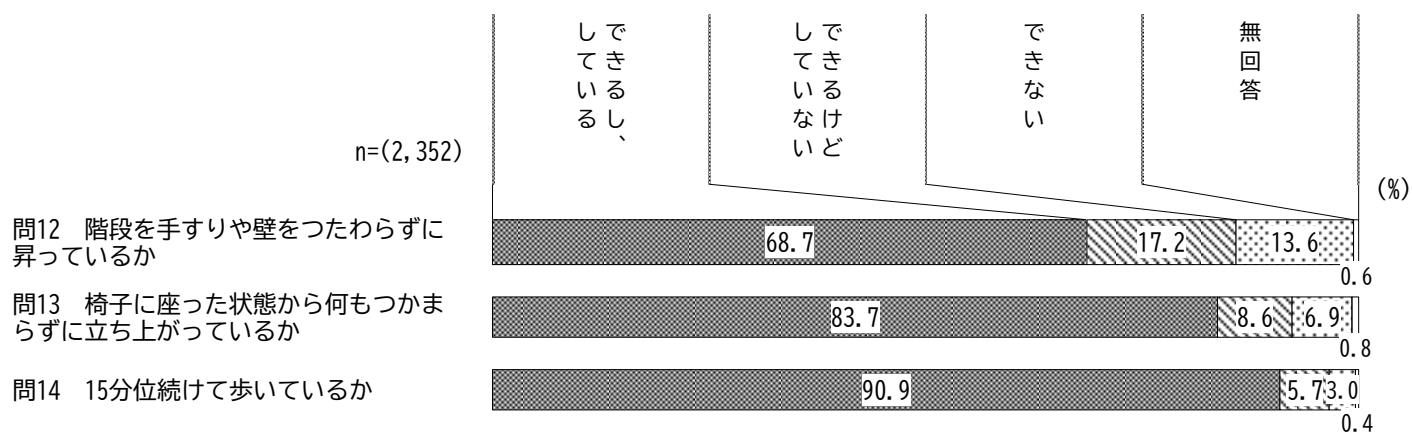
家族構成別でみると、“夫婦2人暮らし”では「いる」が“1人暮らし”がより11.0ポイント高くなっている。



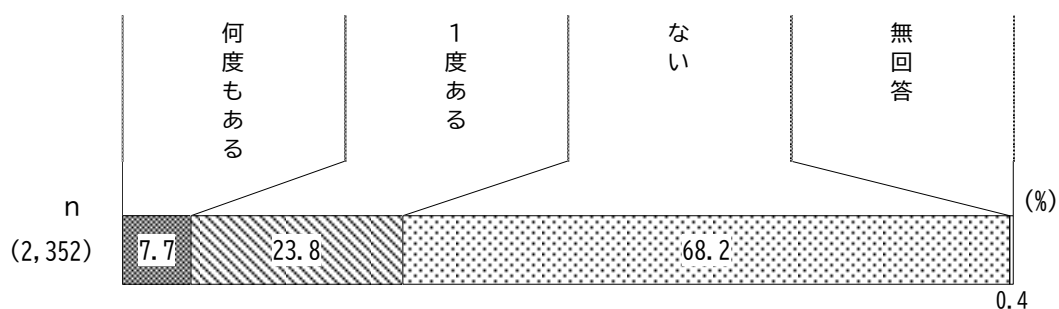
Ⅱ. からだを動かすことについて

(1) ★運動器の機能低下リスク（問12～問16）

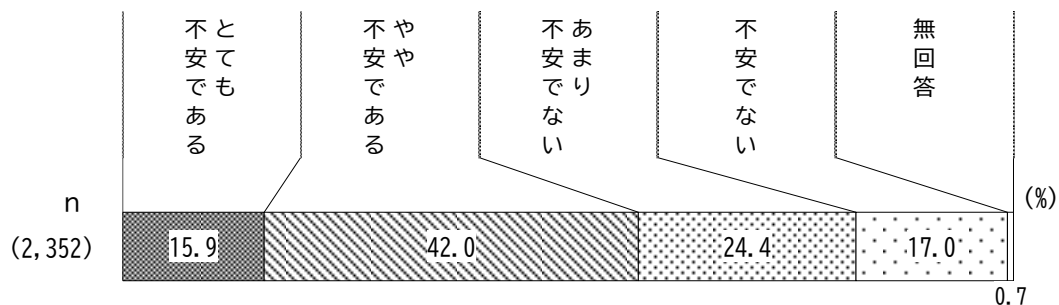
※問12～問14



※問15 過去1年間に転んだ経験



※問16 転倒に対する不安の程度



※「運動器」とは、身体を動かすために働く組織を指し、筋肉や骨、関節だけではなく、脳、脊髄、末梢神経、軟骨、椎間板も含む。

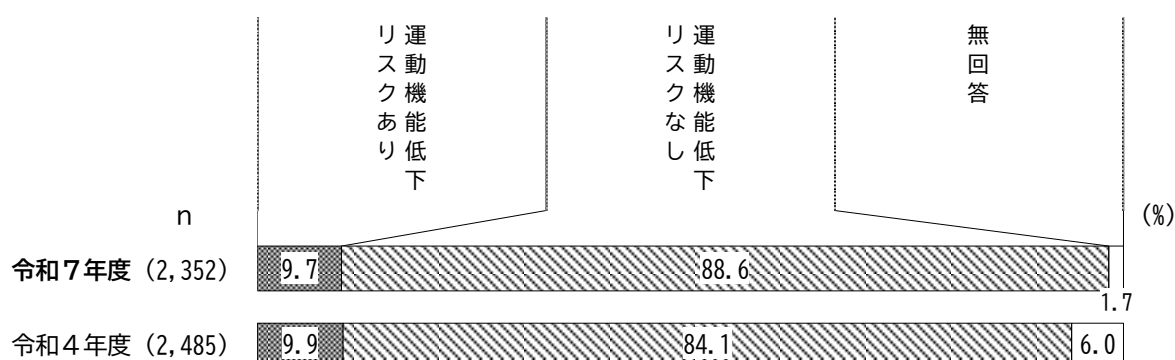
運動器の機能低下リスク該当者は、「運動機能低下リスクあり」が9.7%、「運動機能低下リスクなし」が88.6%となっている。

※運動器の機能低下リスク該当者：

問12～問14で「できない」、問15で「何度もある」「1度ある」、問16で「とても不安である」「やや不安である」と回答した人のうち、5問中3問以上該当している人

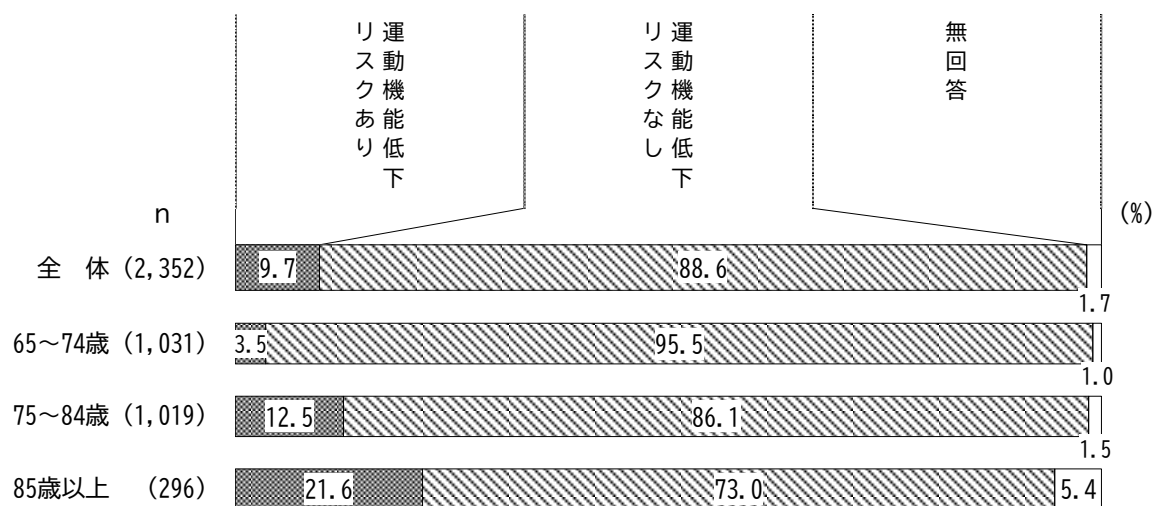
[経年比較／★運動器の機能低下リスク]

過去の調査と比較すると、「運動機能低下リスクあり」は前回（9.9%）から特に大きな差異はみられないが、「運動機能低下リスクなし」は前回（84.1%）より4.5ポイント増加している。



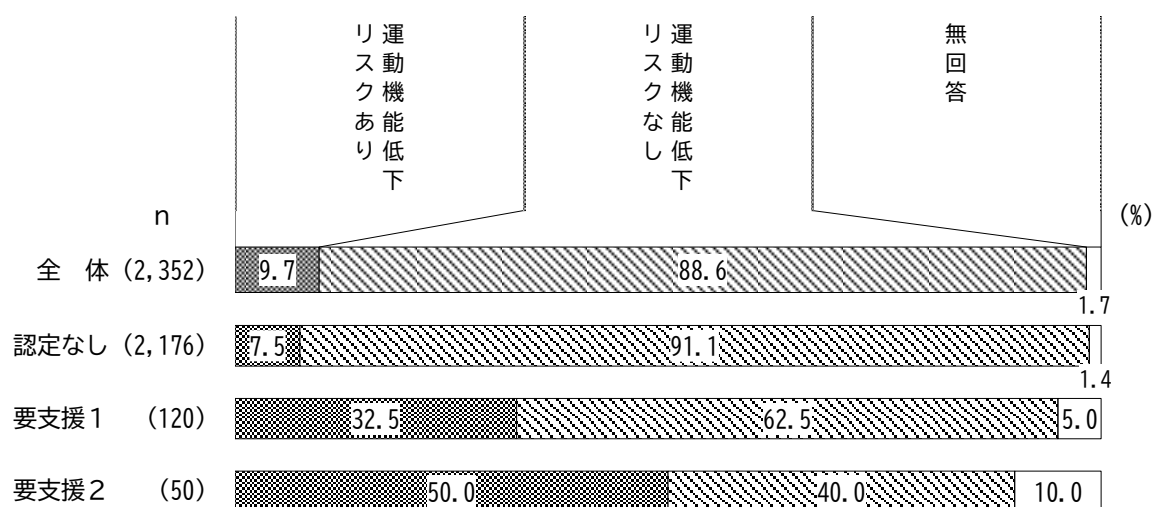
[年齢別／★運動器の機能低下リスク]

年齢別にみると、年齢が上がるほど「運動機能低下リスクあり」の割合は高くなる傾向にあり、“85歳以上”で2割を超えている。



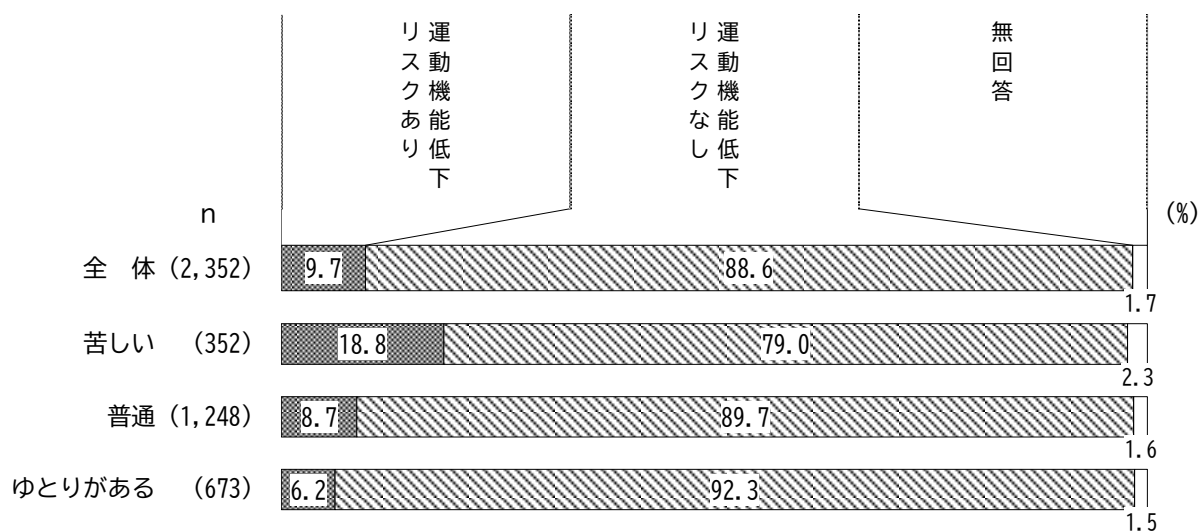
[要介護度別／★運動器の機能低下リスク]

要介護度別にみると、“要支援1”の「運動機能低下リスクあり」は3割を超え、“要支援2”では5割となっている。



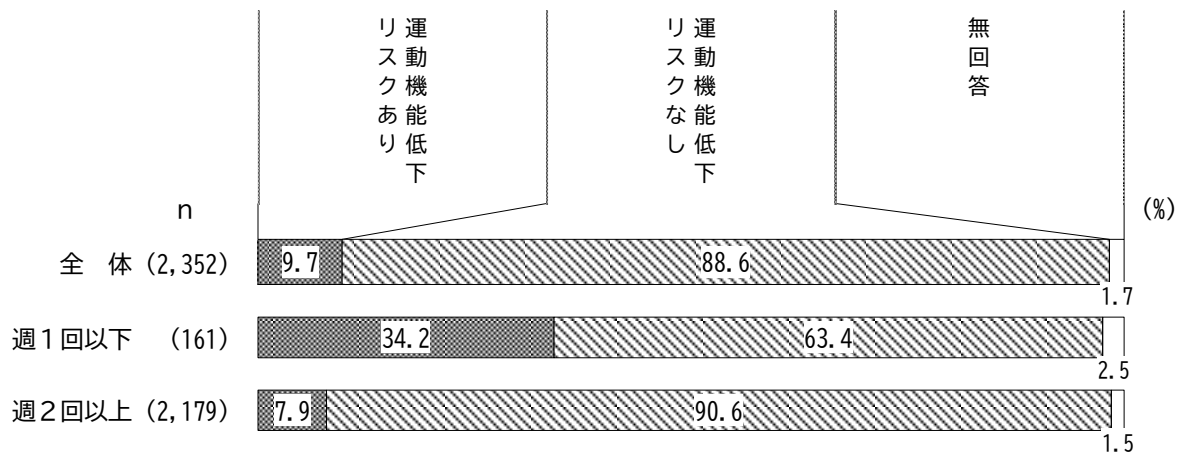
[経済状況別／★運動器の機能低下リスク]

経済状況別にみると、“苦しい”では「運動機能低下リスクあり」が“ゆとりがある”より12.6ポイント高くなっている。



[1週間の外出頻度別／★運動器の機能低下リスク]

1週間の外出頻度別にみると、“週1回以下”では「運動機能低下リスクあり」が“週2回以上”より26.3ポイント高くなっている。



(2) ★転倒リスク (問15)

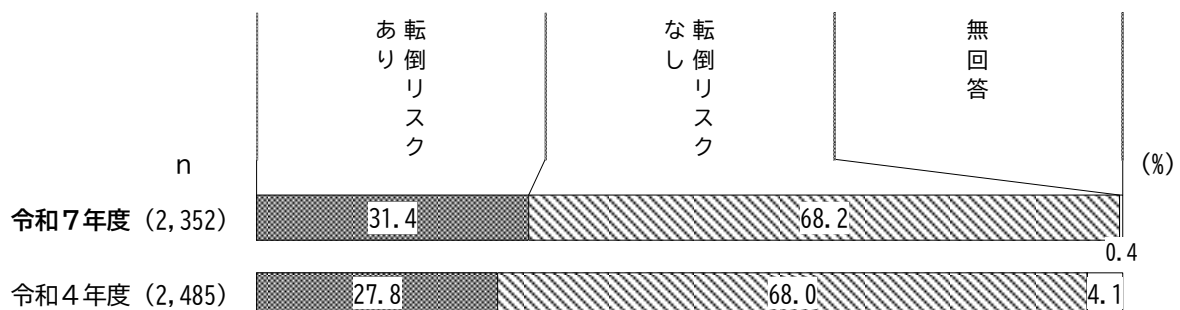
転倒リスクあり該当者は、「転倒リスクあり」が31.4%、「転倒リスクなし」が68.2%となっている。

※転倒リスク該当者：

問15で「何度もある」、「1度ある」と回答した人

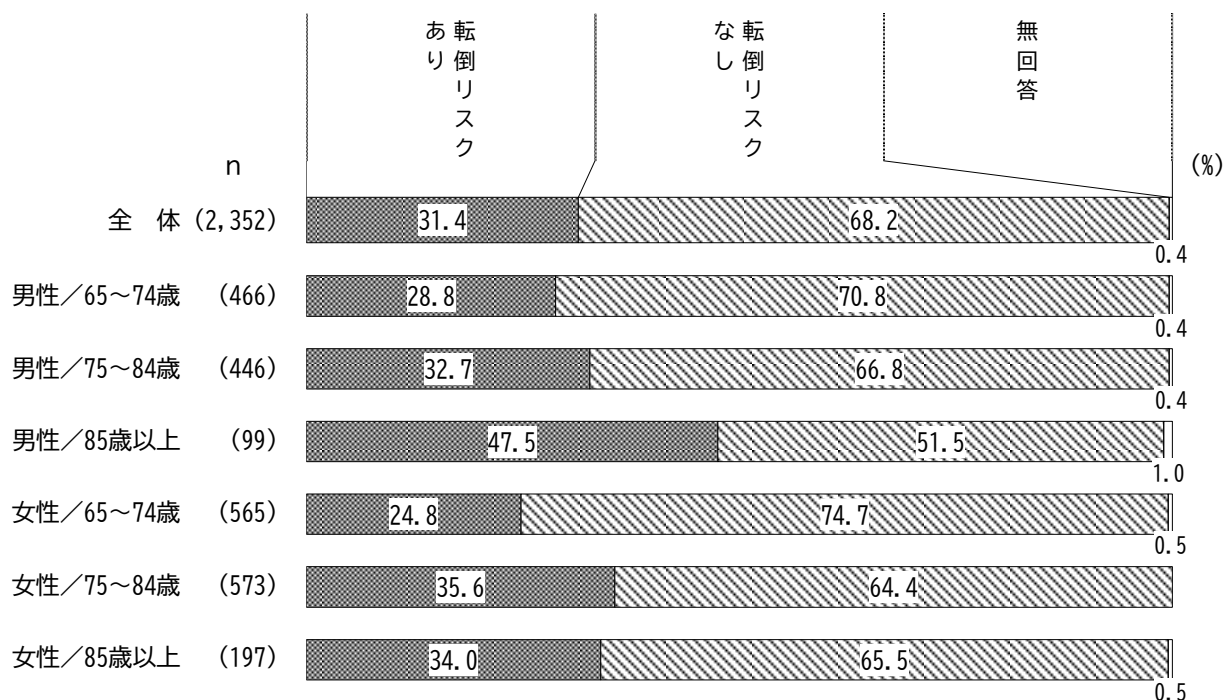
[経年比較／★転倒リスク]

過去の調査と比較すると、「転倒リスクあり」は前回 (27.8%) より3.6ポイント増加している。



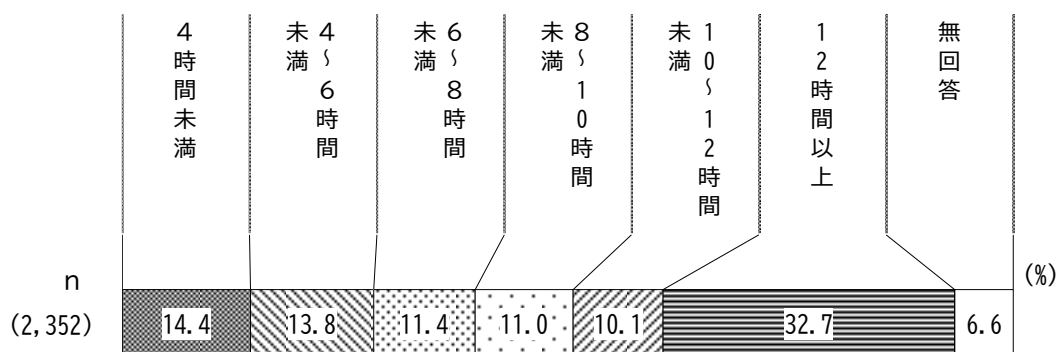
〔性別・年齢別／★転倒リスク〕

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が上がるほど「転倒リスクあり」の割合がおおむね高くなる傾向にあり、“男性の85歳以上”で5割近くとなっている。



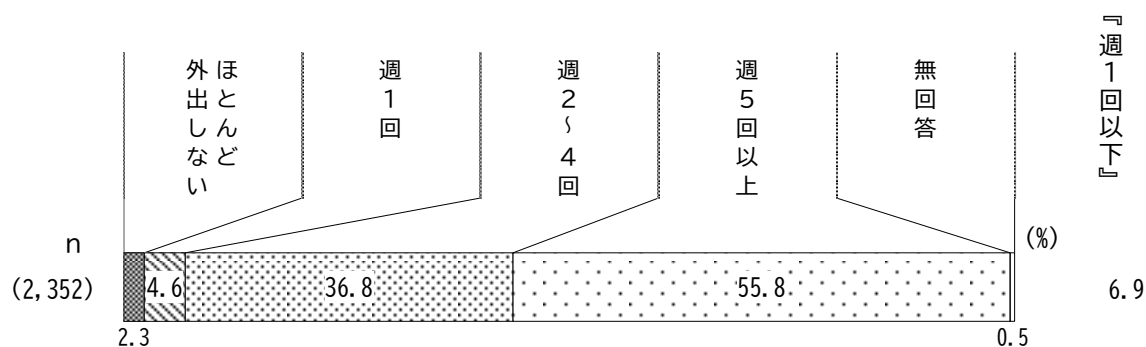
(3) 座位時間 (問17)

座位時間は、「12時間以上」が32.7%と最も高く、「4時間未満」が14.4%、「4～6時間未満」が13.8%と続く。なお、平均座位時間は、9時間14分となっている。



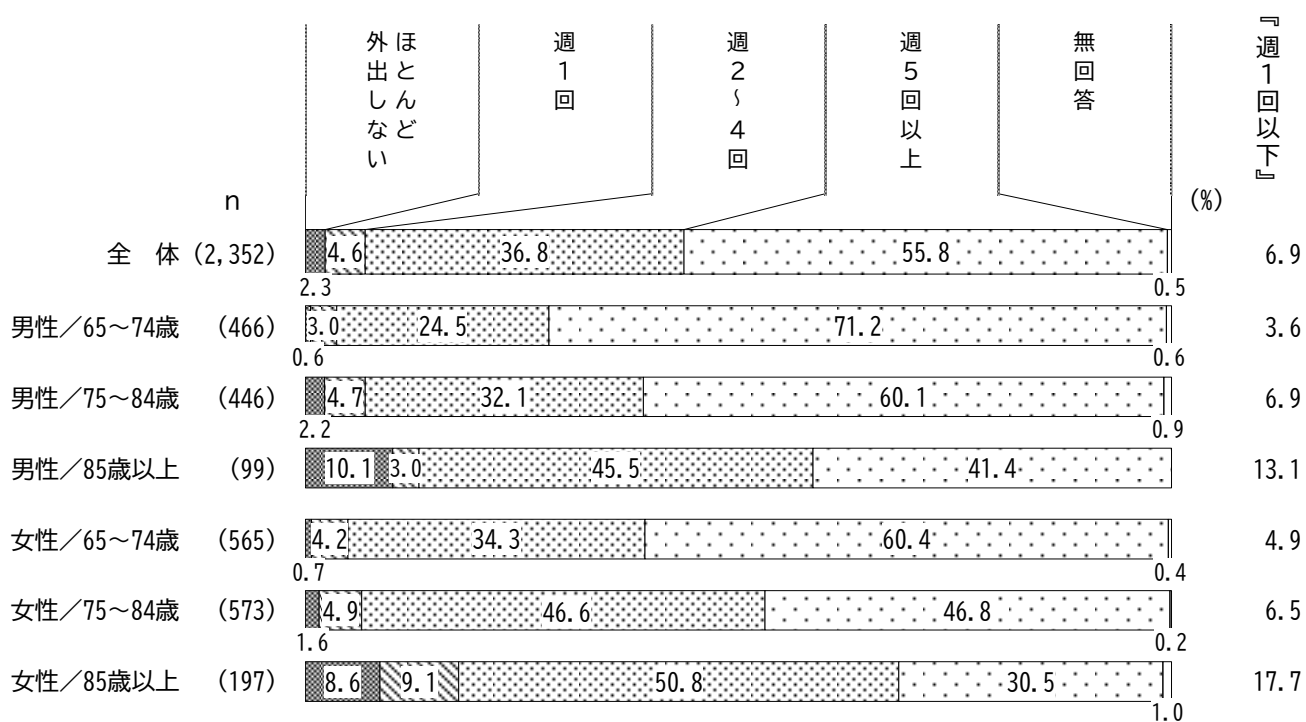
(4) 1週間の外出頻度（問18）

1週間の外出頻度は、「週5回以上」が55.8%と高く、「週2～4回」が36.8%となっている。一方、「ほとんど外出しない」と「週1回」を合わせた『週1回以下』（閉じこもり傾向あり）は6.9%となっている。



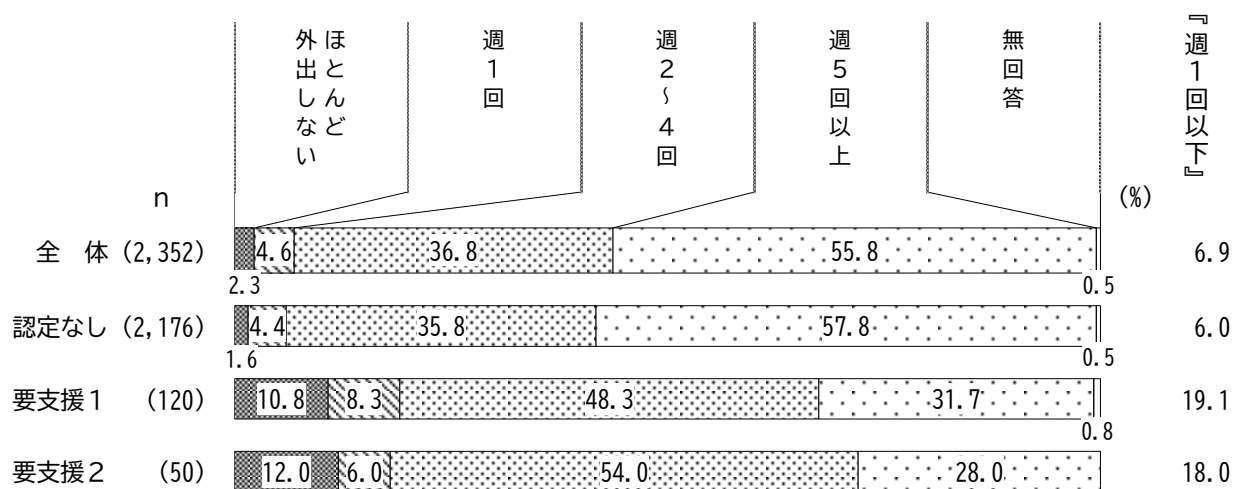
〔性別・年齢別／1週間の外出頻度〕

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が上がるほど『週1回以下』（閉じこもり傾向あり）の割合が高くなる傾向にあり、“女性の85歳以上”で2割近くとなっている。



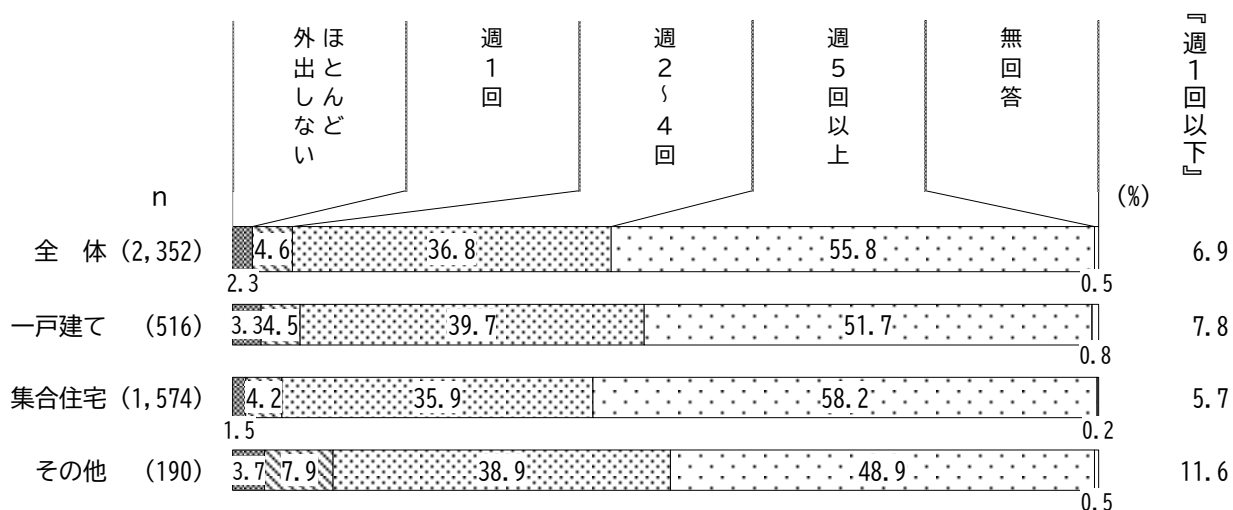
[要介護度別／1週間の外出頻度]

要介護度別にみると、“要支援1”と“要支援2”で『週1回以下』（閉じこもり傾向あり）は2割近くとなっている。



[住居形態別／1週間の外出頻度]

住居形態別にみると、“集合住宅”で「週5回以上」が6割近くと高くなっているが、“一戸建て”では5割超えとやや低くなっている。

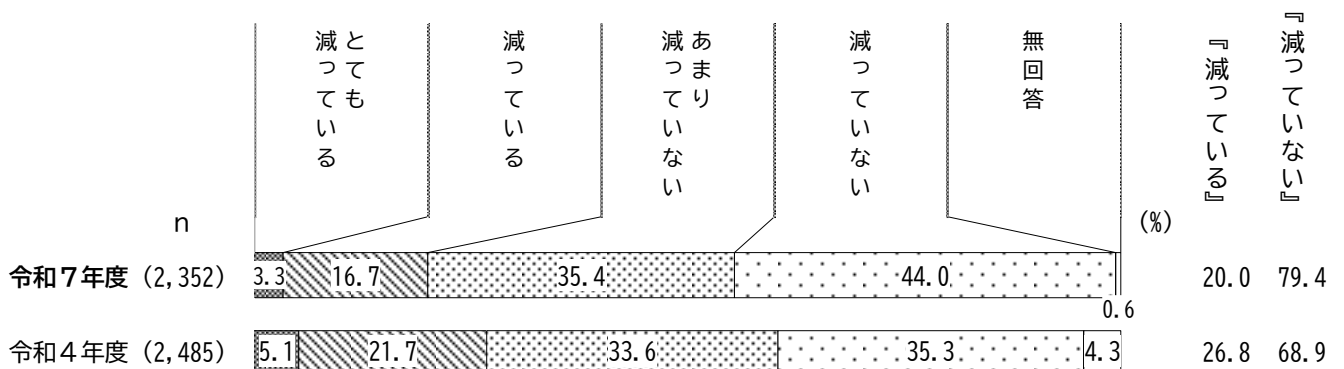


(5) 昨年と比べた外出の回数（問19）

昨年と比べた外出の回数は、「とても減っている」と「減っている」を合わせた『減っている』は20.0%、一方、「あまり減っていない」と「減っていない」を合わせた『減っていない』は79.4%となっている。

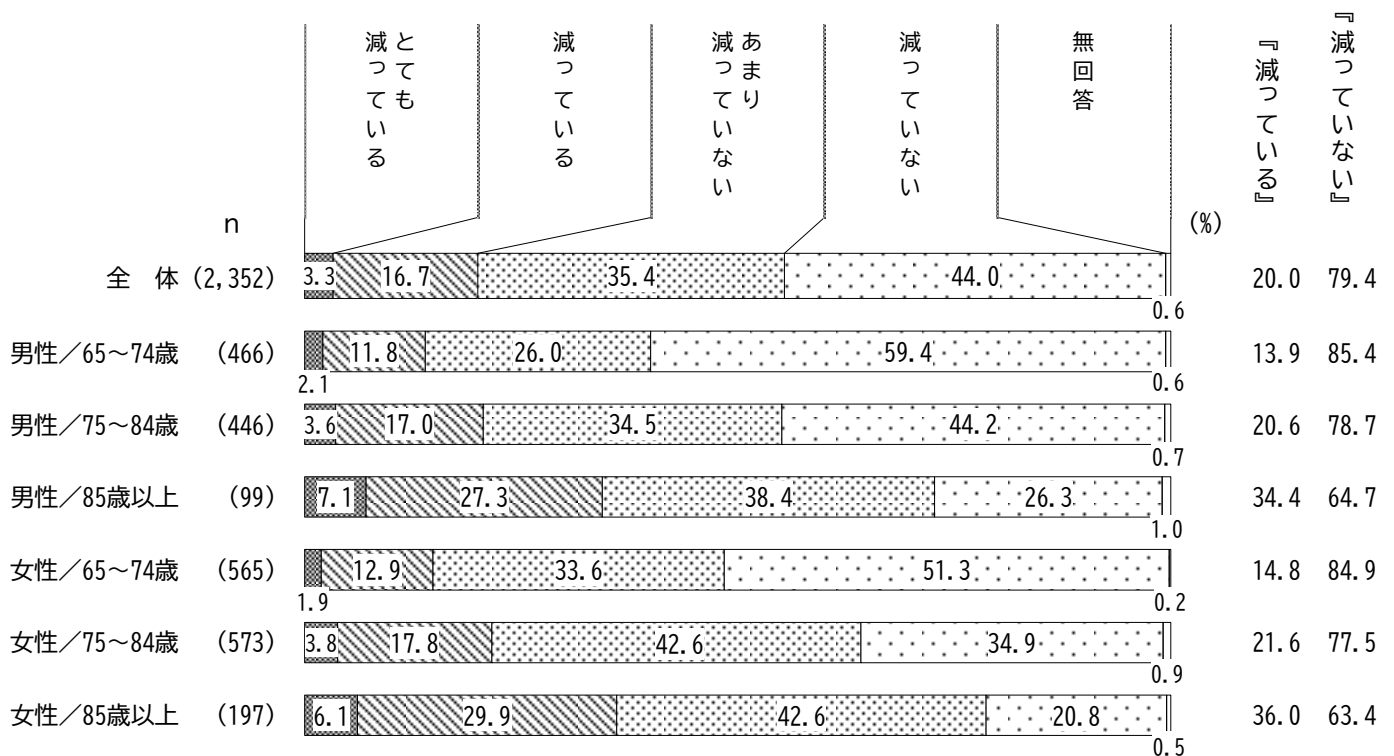
[経年比較／昨年と比べた外出の回数]

過去の調査と比較すると、『減っている』は前回（26.8%）より6.8ポイント減少している。



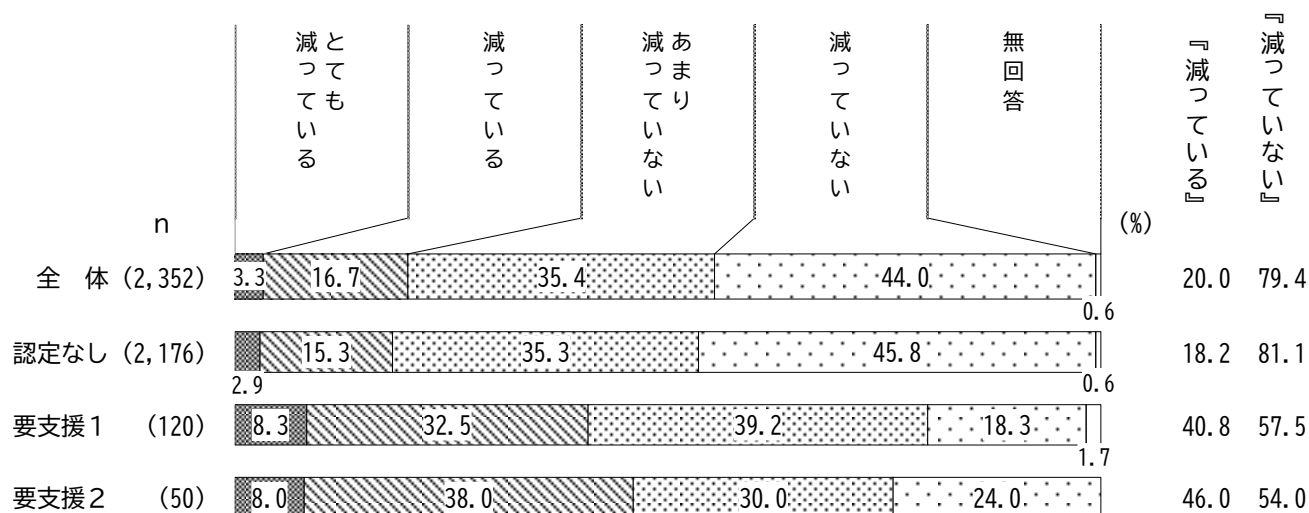
[性別・年齢別／昨年と比べた外出の回数]

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が上がるほど『減っている』の割合が高くなる傾向にあり、男女とも“85歳以上”で3割台半ばとなっている。



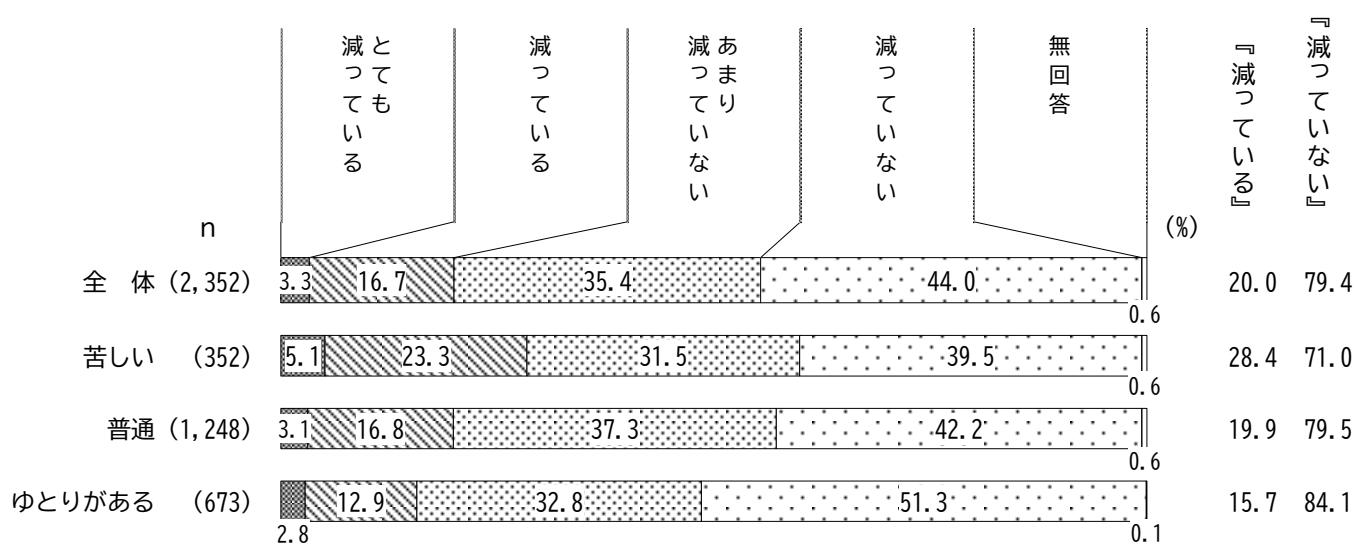
[要介護度別／昨年と比べた外出の回数]

要介護度別にみると、“要支援1”の『減っている』は4割を超え、“要支援2”では4割台半ばと高くなっている。



[経済状況別／昨年と比べた外出の回数]

経済状況別にみると、経済状況が苦しいほど『減っている』の割合が高くなる傾向にある。

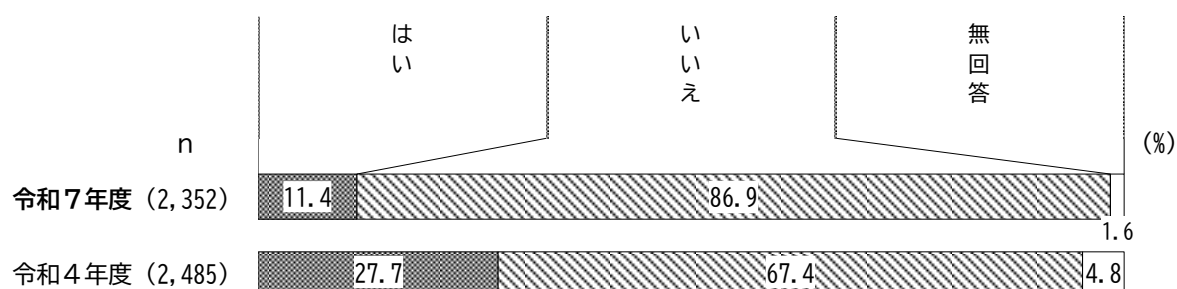


(6) 外出を控えているか（問20）

外出を控えているかは、「はい」が11.4%、「いいえ」が86.9%となっている。

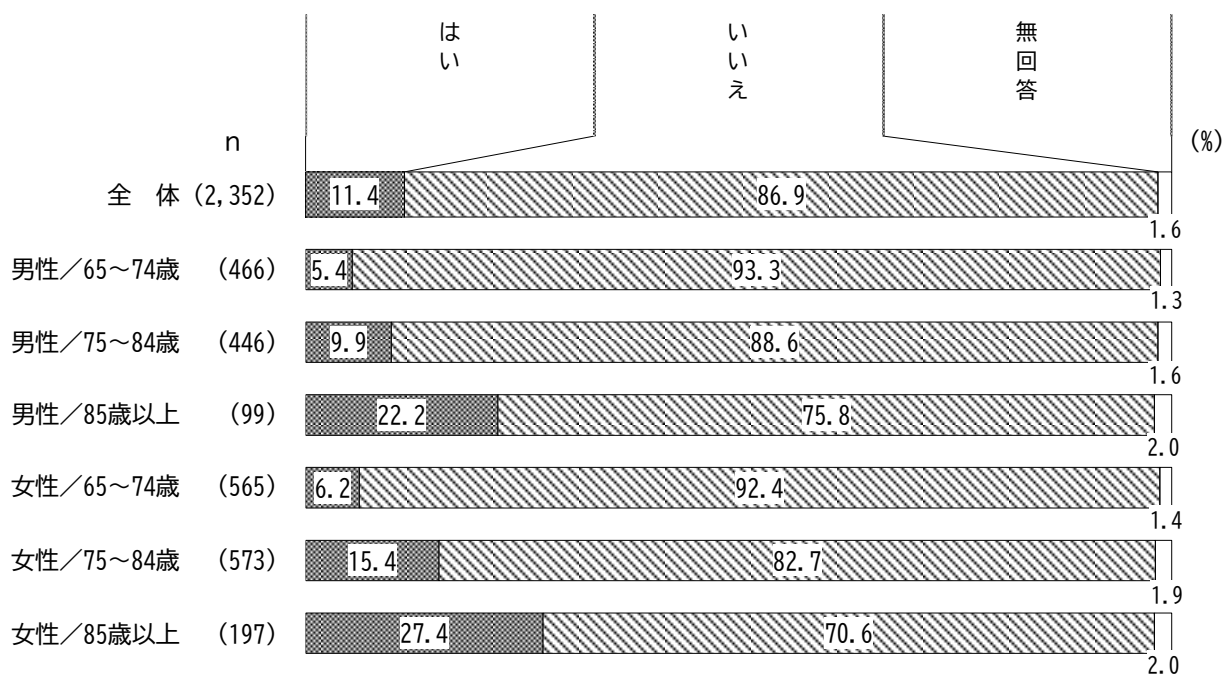
[経年比較／外出を控えているか]

過去の調査と比較すると、「はい」は前回（27.7%）より16.3ポイント減少している。



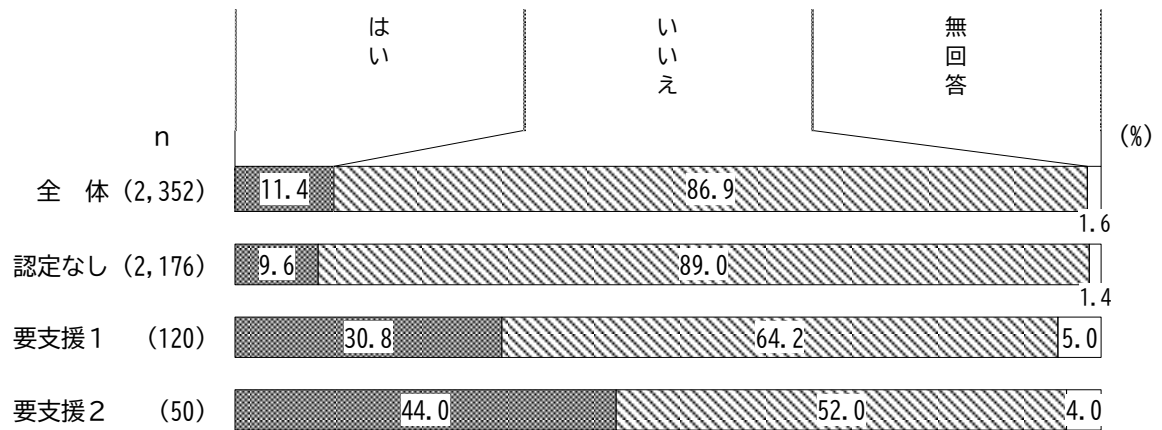
[性別・年齢別／外出を控えているか]

性別・年齢別にみると、男女とも85歳以上で「はい」の割合が高く、“男性”で2割を超え、“女性”で3割近くとなっている。



[要介護度別／外出を控えているか]

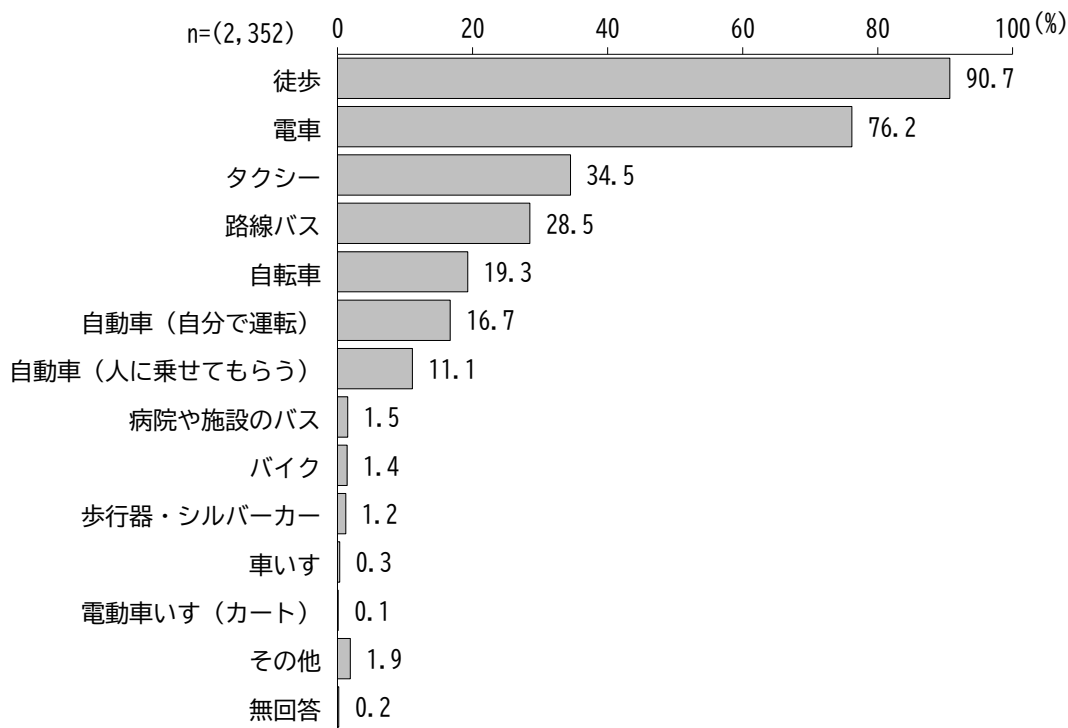
要介護度別にみると、“要支援1”の「はい」は3割を超え、“要支援2”では4割台半ばとなっている。



(7) 外出する際の移動手段（問21）

外出する際の移動手段は、「徒歩」が90.7%と最も高く、「電車」が76.2%、「タクシー」が34.5%と続く。

（複数回答）



[圏域別／外出する際の移動手段]

圏域別にみると、“麴町圏域”では「タクシー」が“神田圏域”より7.9ポイント高くなっている。一方、“神田圏域”では「自転車」が“麴町圏域”より14.8ポイント高くなっている。

		n	徒歩	電車	タクシー	路線バス	自転車	自動車（自分で運転）	自動車（人に乗せてもらう）	病院や施設のバス	バイク	歩行器・シルバーカー	車いす	電動車いす（カート）	その他	無回答
全 体		2,352	90.7	76.2	34.5	28.5	19.3	16.7	11.1	1.5	1.4	1.2	0.3	0.1	1.9	0.2
圏域別	麴町圏域	1,112	90.3	78.8	38.6	30.4	11.5	19.2	12.1	1.4	0.9	1.1	0.3	0.1	2.6	-
	神田圏域	1,234	91.1	73.9	30.7	26.7	26.3	14.5	10.2	1.5	1.8	1.3	0.3	0.1	1.3	0.3

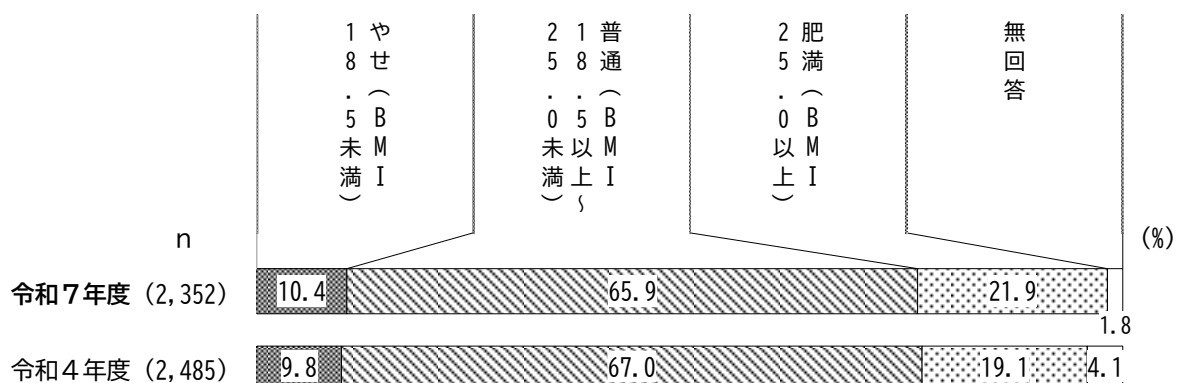
Ⅲ. 食べることについて

(1) ★BMI (問22)

BMIは、「普通 (BMI18.5以上～25.0未満)」が65.9%、「肥満 (BMI25.0以上)」が21.9%、「やせ (BMI18.5未満)」が10.4%となっている。

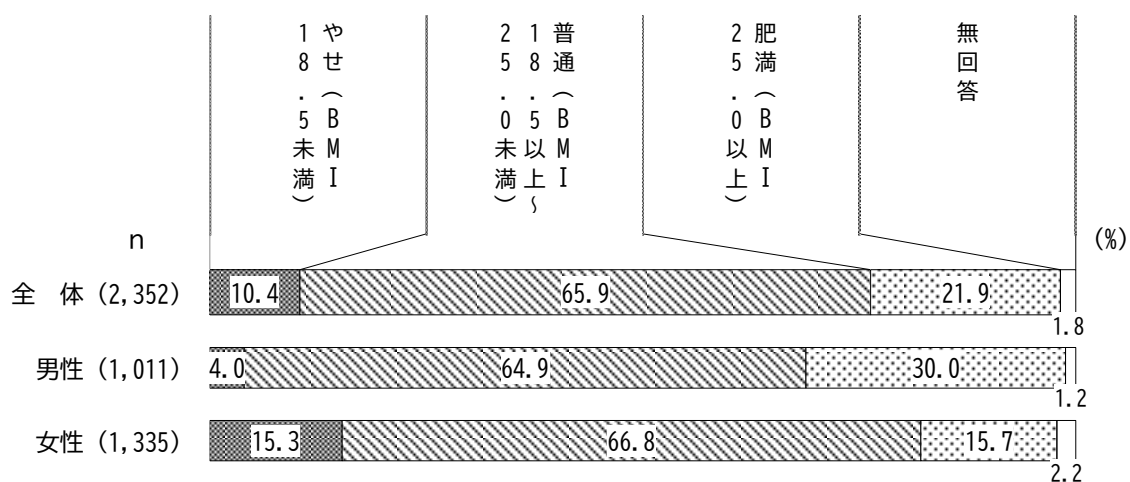
[経年比較／★BMI]

過去の調査と比較すると、各項目でわずかに増減があるものの、特に大きな差異はみられない。



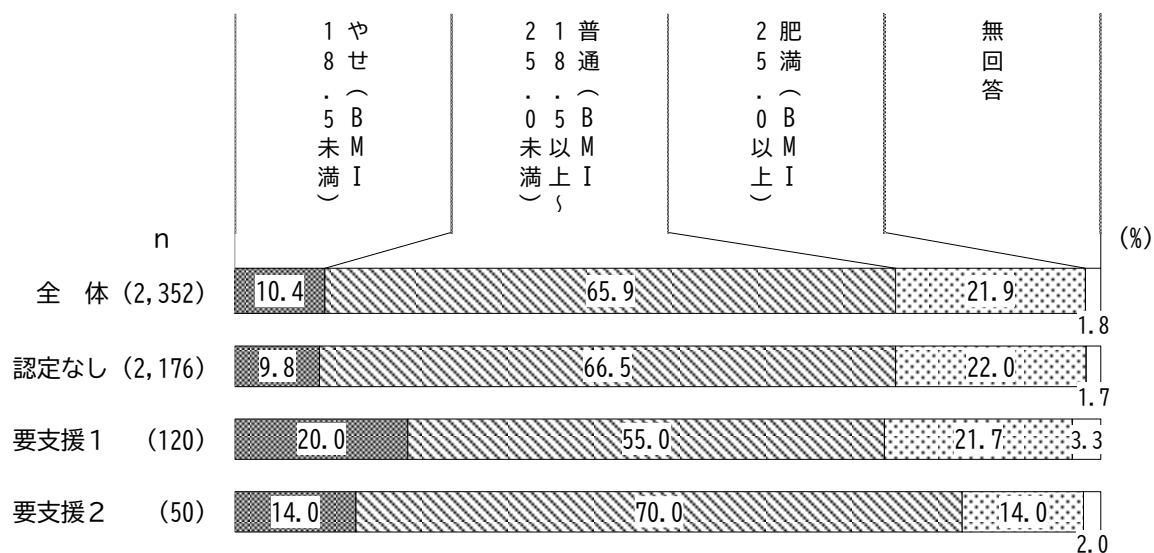
[性別／★BMI]

性別でみると、女性では「やせ (BMI18.5未満)」が男性より11.3ポイント高くなっている。一方、男性では「肥満 (BMI25.0以上)」が女性より14.3ポイント高くなっている。



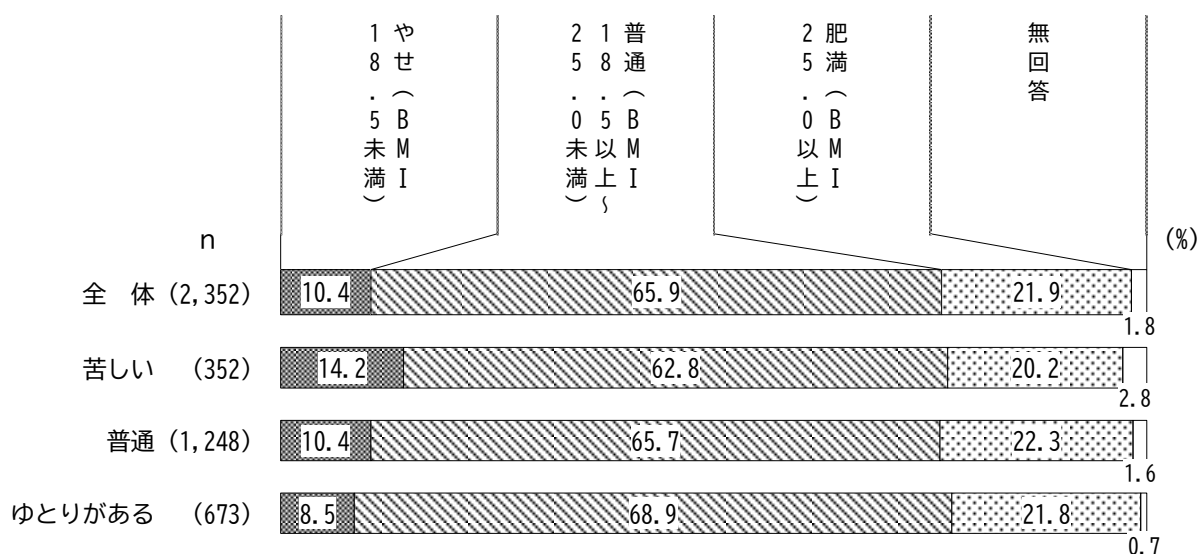
[要介護度別／★BMI]

要介護度別でみると、いずれの区分でも「普通（BMI18.5以上～25.0未満）」が最も高く、5～7割台となっている。一方、“要支援1”では「やせ（BMI18.5未満）」が2割と比較的高く、要支援段階でやせの割合がおおむね高まる傾向がみられる。



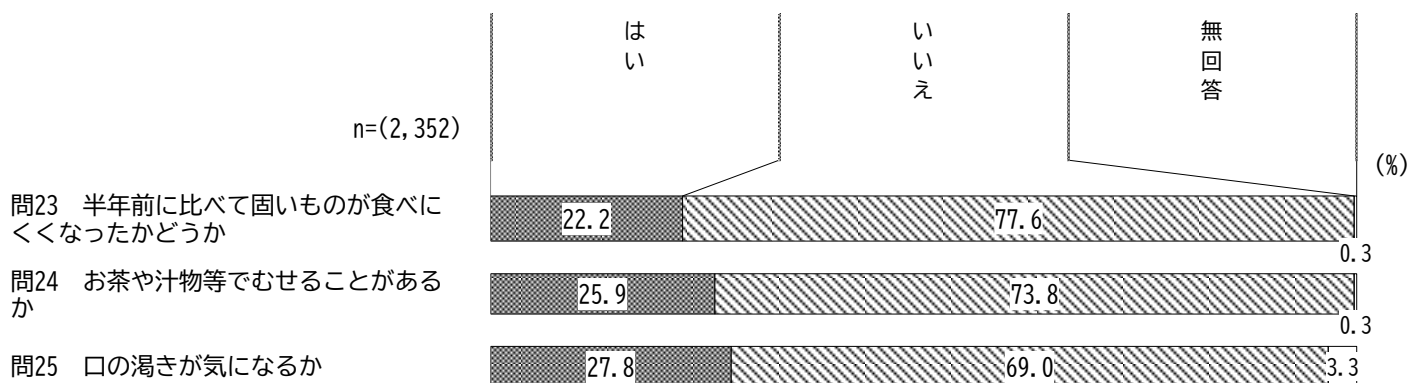
[経済状況別／★BMI]

経済状況別でみると、経済状況が苦しいほど「やせ（BMI18.5未満）」の割合が高くなる傾向にあり、“苦しい”で1割台半ばとなっている。



(2) ★口腔機能低下リスク（問23～問25）

※問23～25



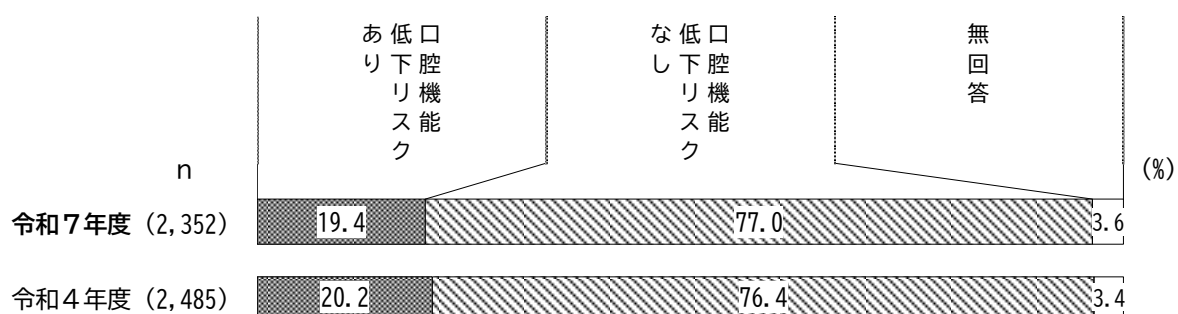
口腔機能は、「口腔機能低下リスクあり」が19.4%、「口腔機能低下リスクなし」が77.0%となっている。

※口腔機能低下リスク該当者：

問23～問25で「はい」と回答した人のうち、3問中2問以上該当している人

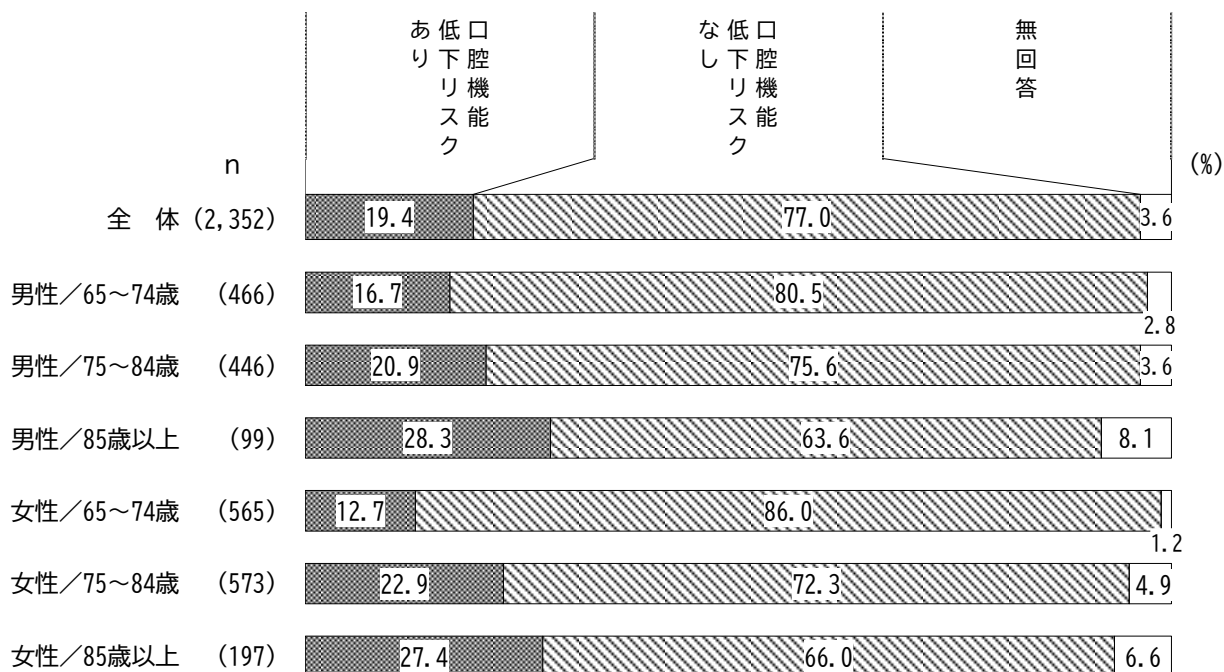
[経年比較／★口腔機能低下リスク]

過去の調査と比較すると、各項目でわずかに増減があるものの、特に大きな差異はみられない。



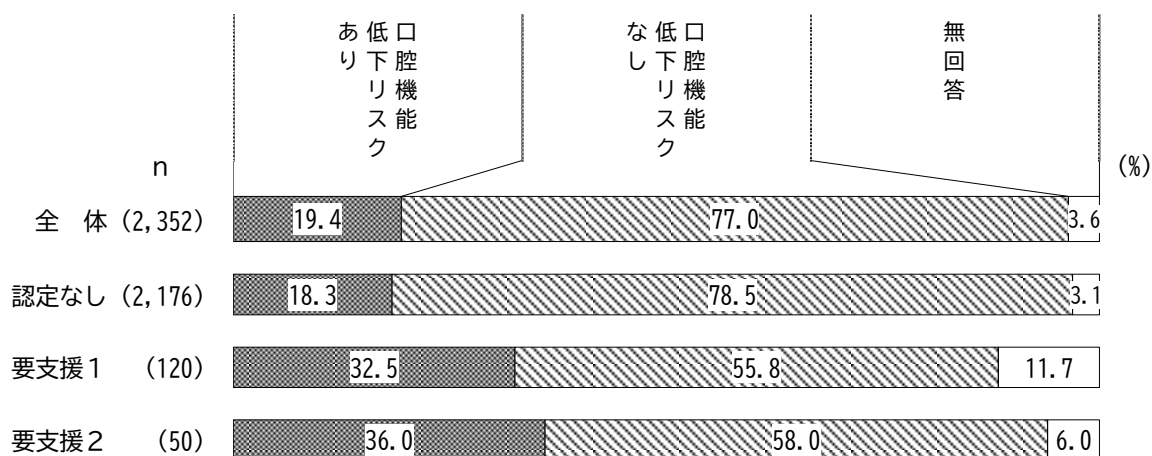
[性別・年齢別／★口腔機能低下リスク]

性別・年齢別にみると、年齢が上がるほど「口腔機能低下リスクあり」の割合が高くなり、男女とも85歳以上で3割近くとなっている。



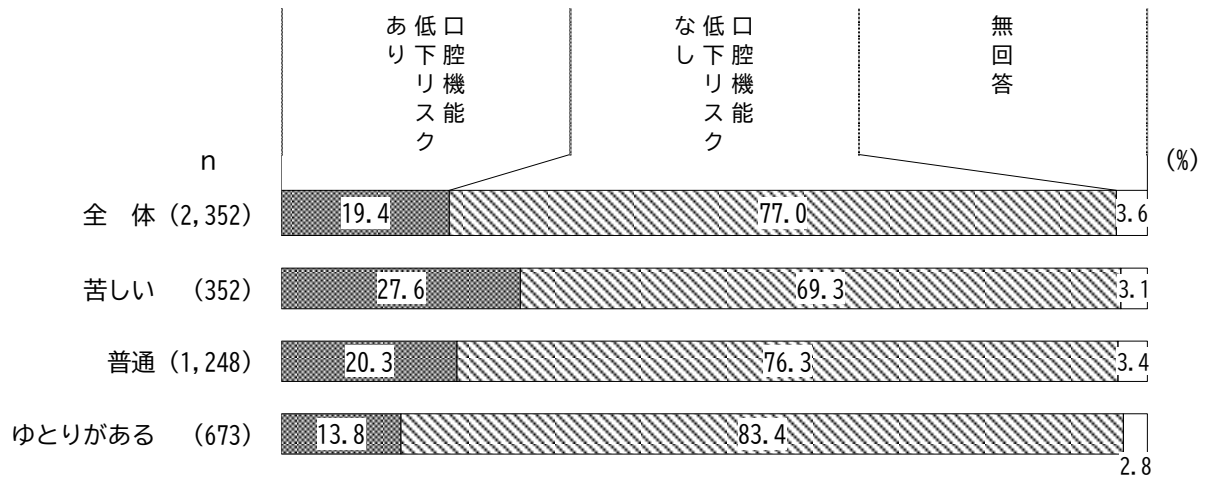
[要介護度別／★口腔機能低下リスク]

要介護度別にみると、“要支援1”の「口腔機能低下リスクあり」は3割を超え、“要支援2”では3割台半ばと高くなっている。



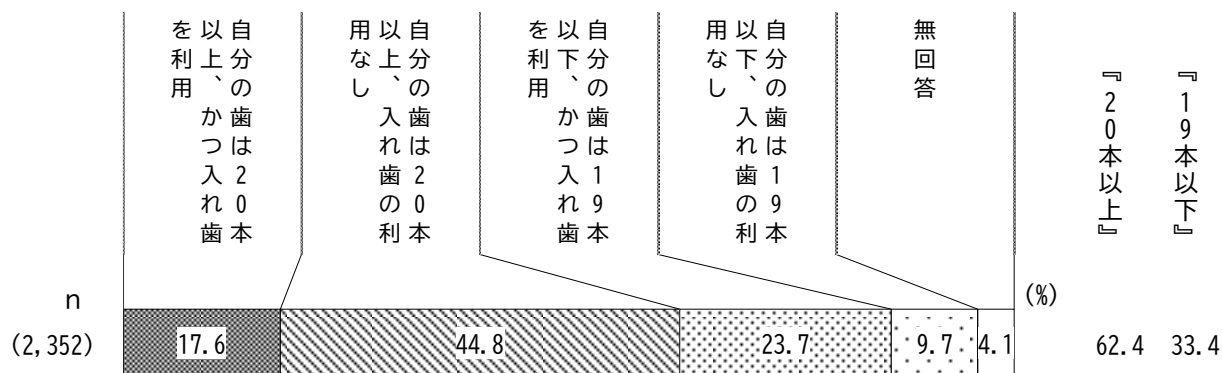
〔経済状況別／★口腔機能低下リスク〕

経済状況別にみると、経済状況が苦しいほど「口腔機能低下リスクあり」の割合が高くなる傾向にあり、“苦しい”で3割近くとなっている。



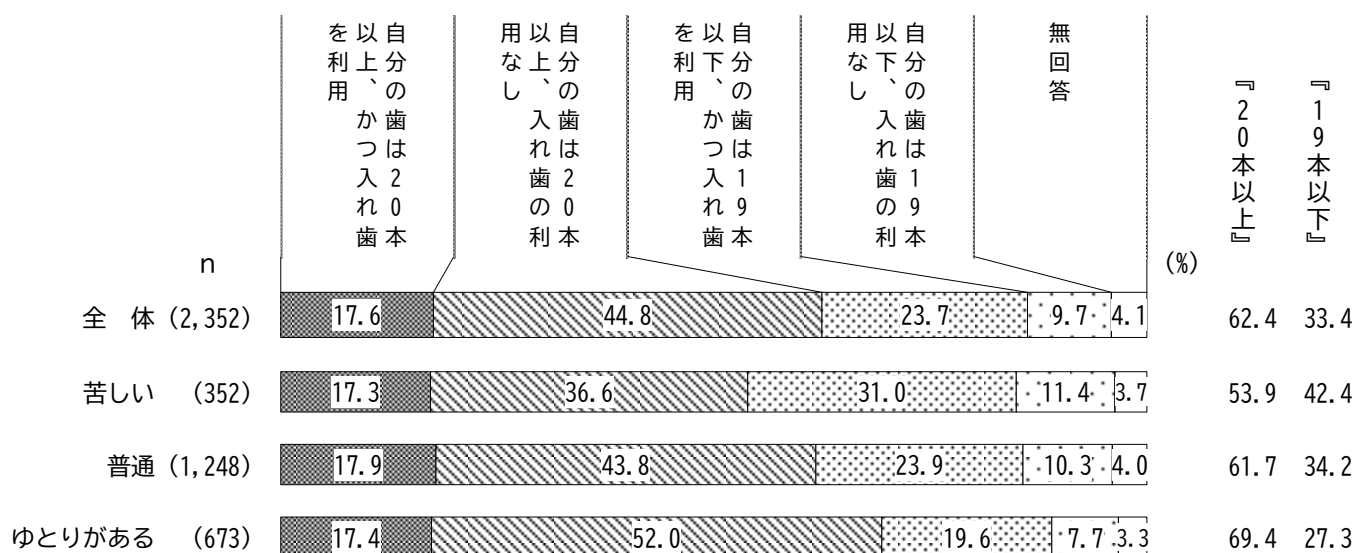
(3) 歯の数と入れ歯の利用状況（問26）

歯の数と入れ歯の利用状況は、「自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用」と「自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし」を合わせた『20本以上』は62.4%、「自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用」と「自分の歯は19本以下、入れ歯の利用なし」を合わせた『19本以下』は33.4%となっている。



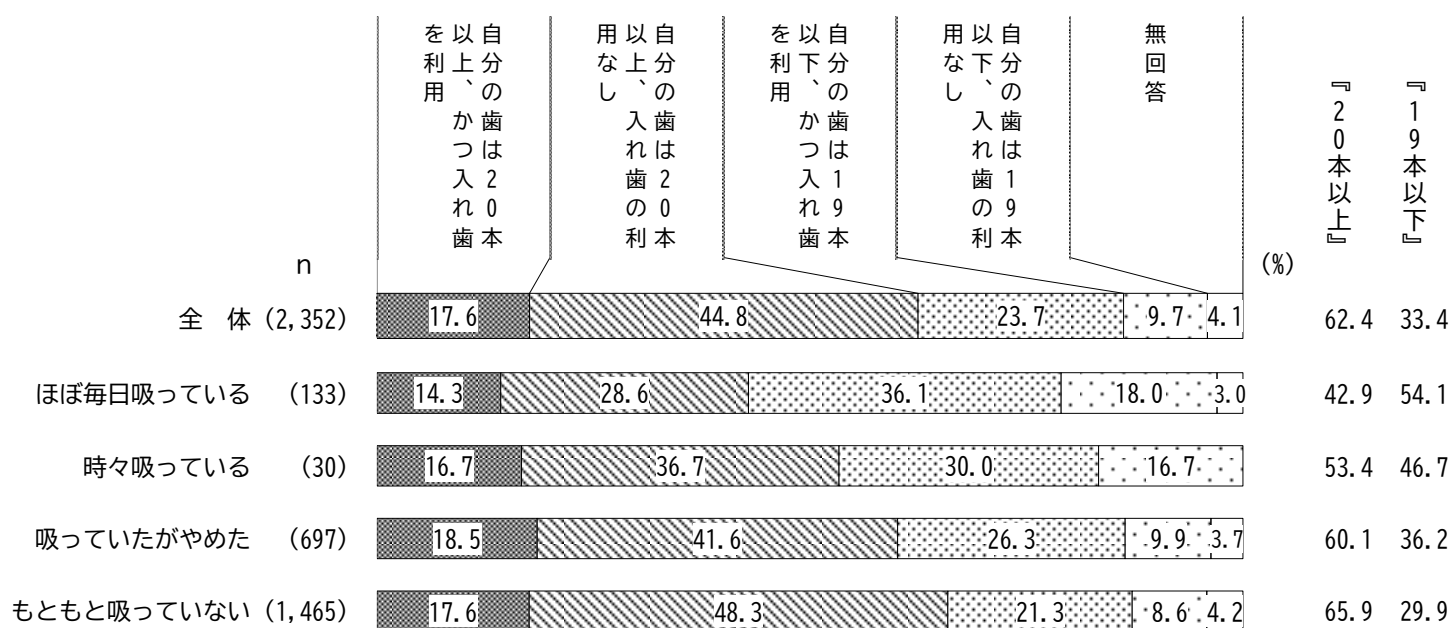
[経済状況別／歯の数と入れ歯の利用状況]

経済状況別にみると、経済状況が苦しいほど『19本以下』の割合が高くなる傾向にあり、“苦しい”で4割を超えている。



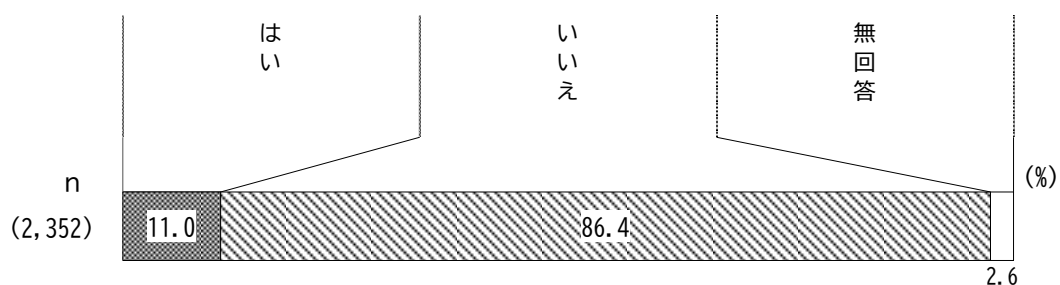
[喫煙状況別／歯の数と入れ歯の利用状況]

喫煙状況別でみると、“ほぼ毎日吸っている”では『19本以下』が5割台半ばと高くなっている。



(4) ★低栄養のリスク（BMIかつ問27）

※問27 6か月間で2～3 kg以上の体重減少



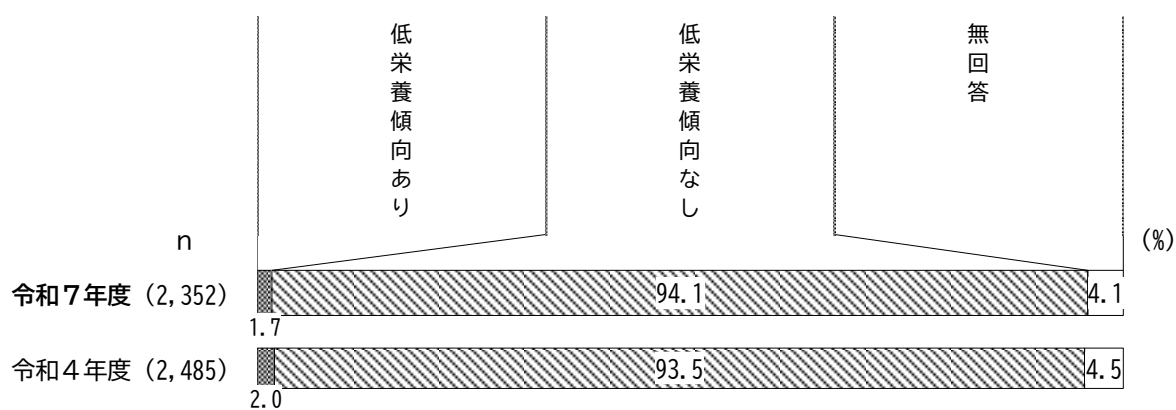
低栄養のリスクは、「低栄養傾向あり」が1.7%、「低栄養傾向なし」が94.1%となっている。

※低栄養のリスク該当者：

BMI18.5以下で、かつ、問27で「はい」と回答した人

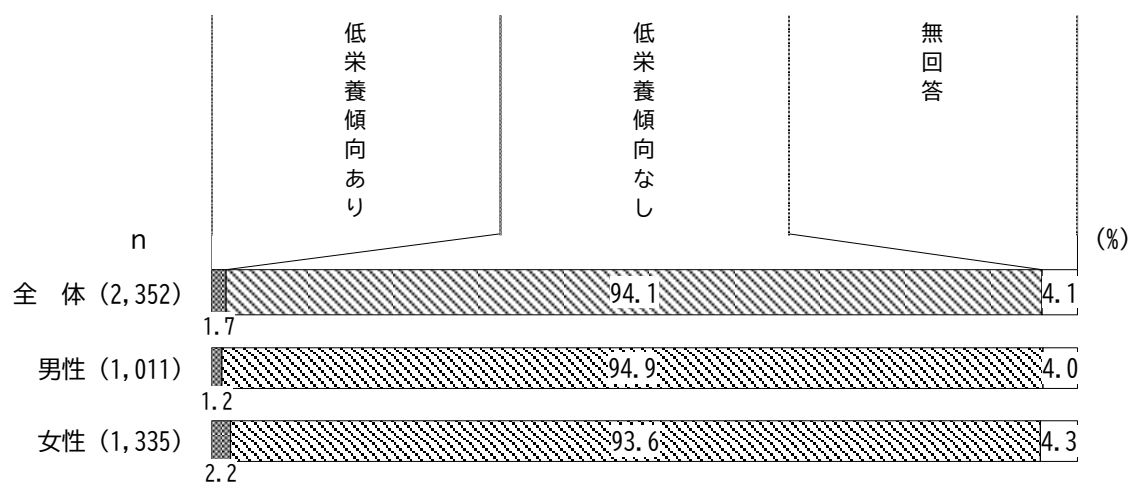
[経年比較／★低栄養のリスク]

過去の調査と比較すると、わずかな変化ではあるが、「低栄養傾向あり」は0.3ポイント減少、「低栄養傾向なし」は0.6ポイント増加している。



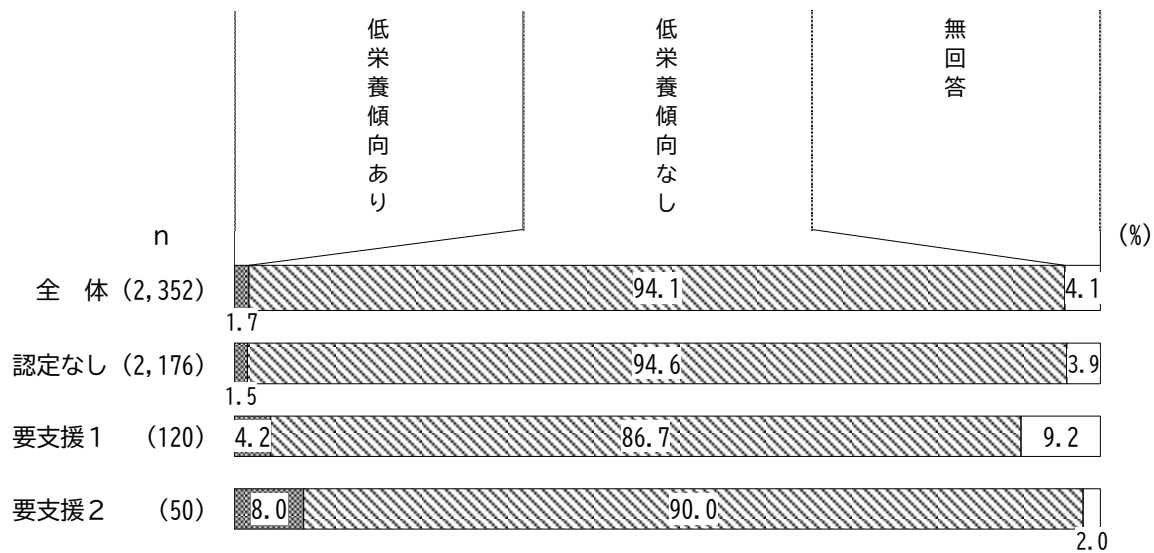
[性別／★低栄養のリスク]

性別にみると、特に大きな差異はみられない。



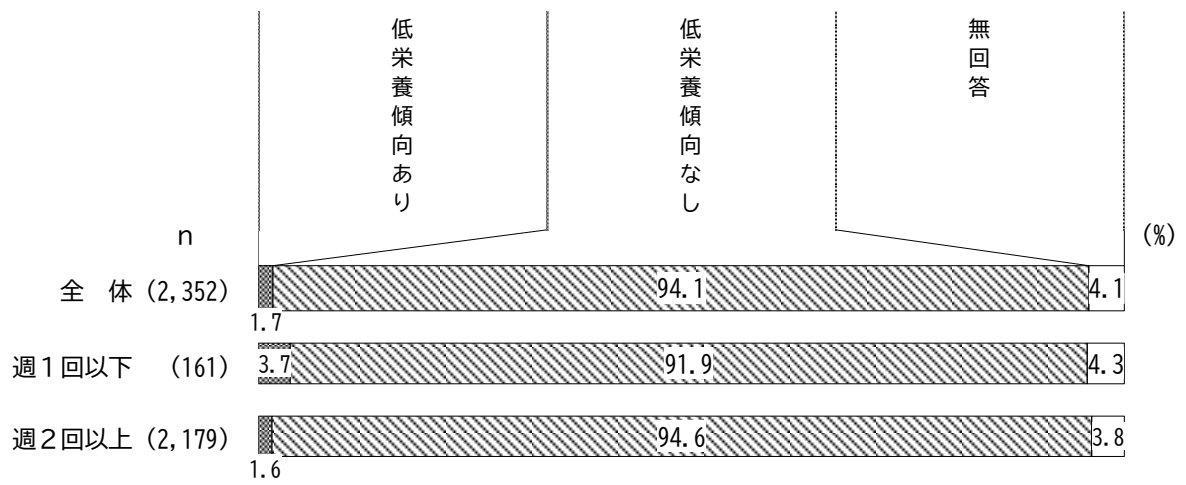
[要介護度別／★低栄養のリスク]

要介護度別にみると、「低栄養傾向あり」は要介護度が上がるほど割合が高くなり、“要支援2”では1割近くとなっている。



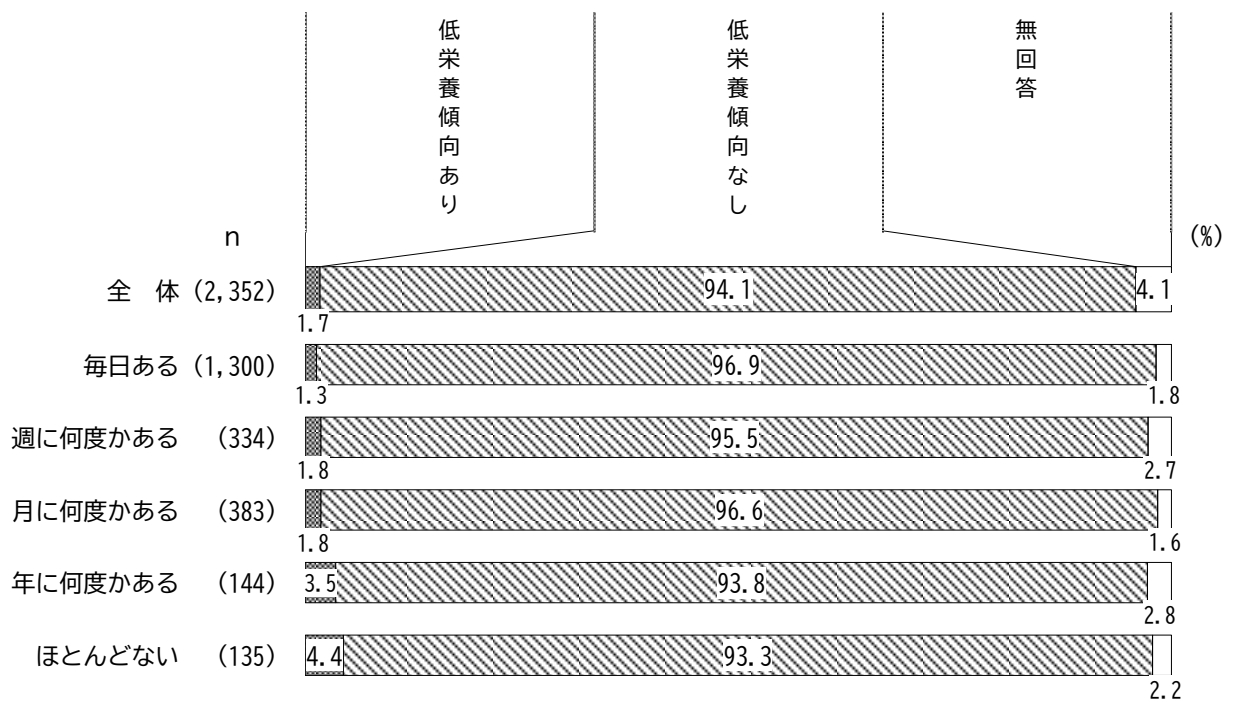
[1週間の外出頻度別／★低栄養のリスク]

1週間の外出頻度別にみると、“週1回以下”の「低栄養傾向あり」は“週2回以上”よりやや高くなっている。



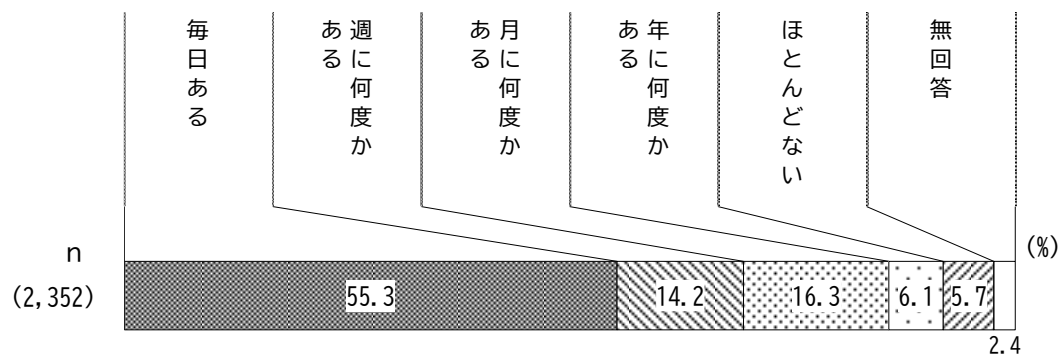
[共食の機会別／★低栄養のリスク]

共食の機会別にみると、共食の機会が少ないほど「低栄養傾向あり」の割合が高くなる。



(5) 共食の機会 (問28)

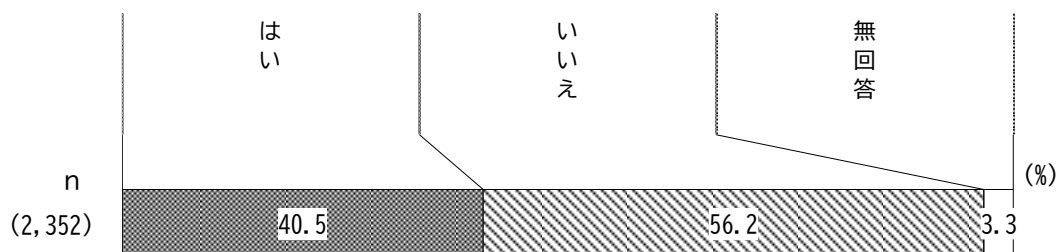
共食の機会は、「毎日ある」が55.3%と高く、「月に何度かある」が16.3%、「週に何度かある」が14.2%となっている。



IV. 毎日の生活について

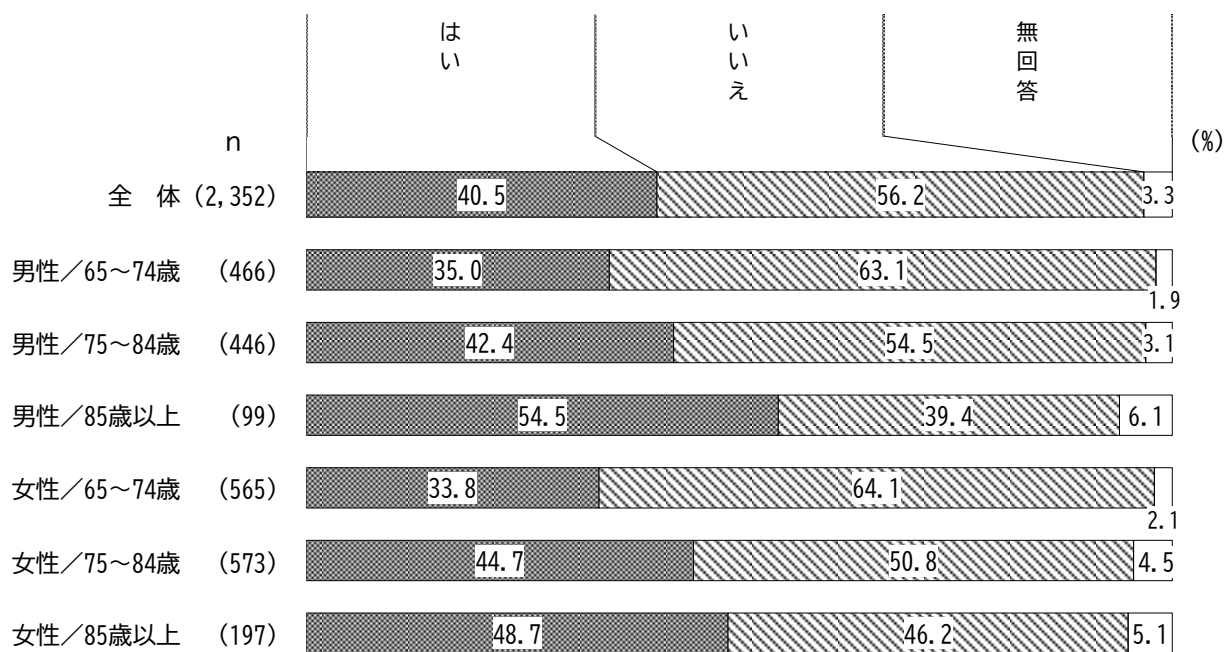
(1) 物忘れが多いと感じるか（問29）

物忘れが多いと感じるかは、「はい」が40.5%、「いいえ」が56.2%となっている。



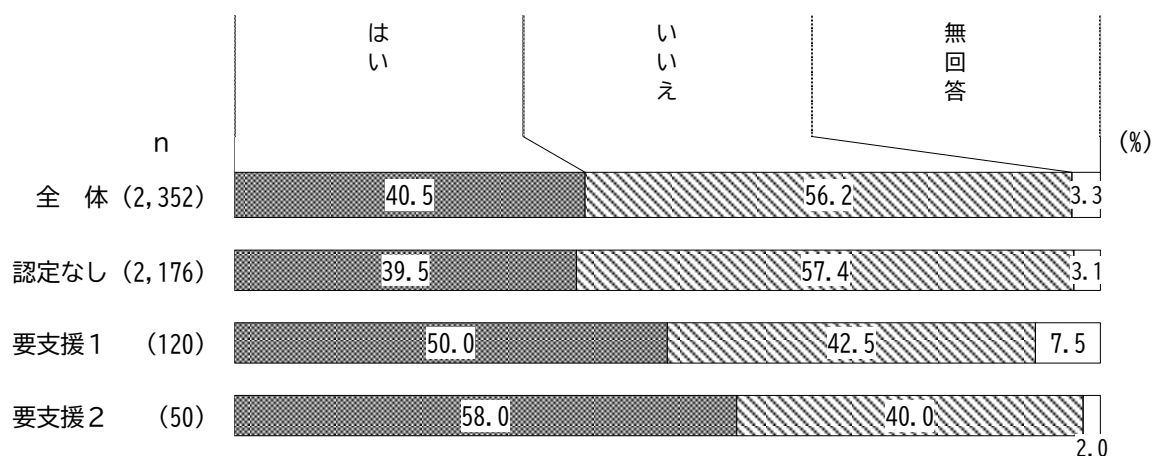
[性別・年齢別／物忘れが多いと感じるか]

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が上がるほど「はい」の割合が高くなり、“男性の85歳以上”では5割台半ばとなっている。



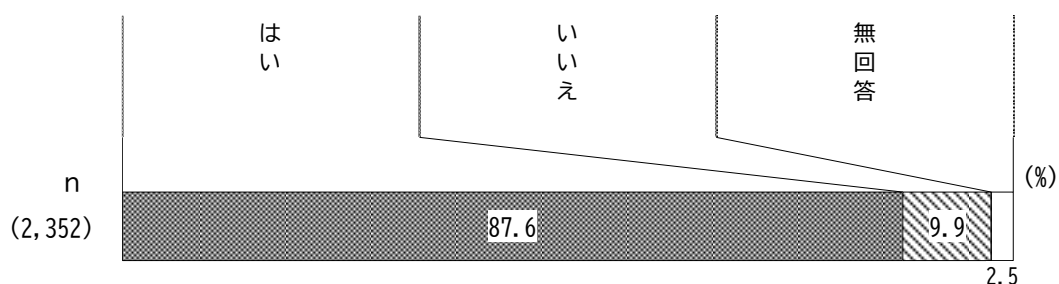
[要介護度別／物忘れが多いと感じるか]

要介護度別にみると、要介護度が上がるほど「はい」の割合が高くなり、“要支援1”では5割、“要支援2”では6割近くとなっている。



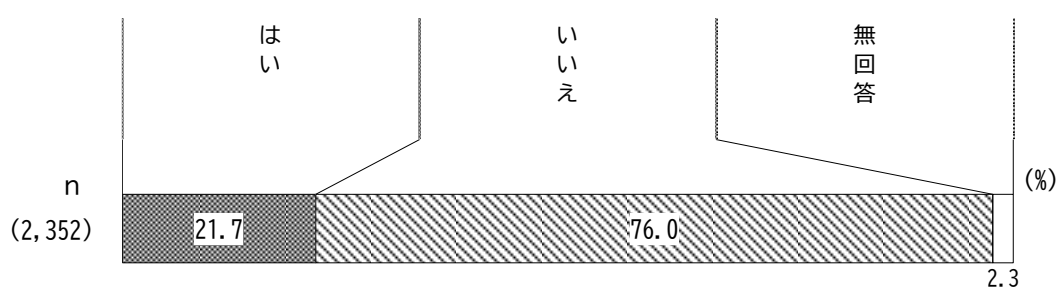
(2) 自分で電話をかけているか (問30)

自分で電話をかけているかは、「はい」が87.6%、「いいえ」が9.9%となっている。



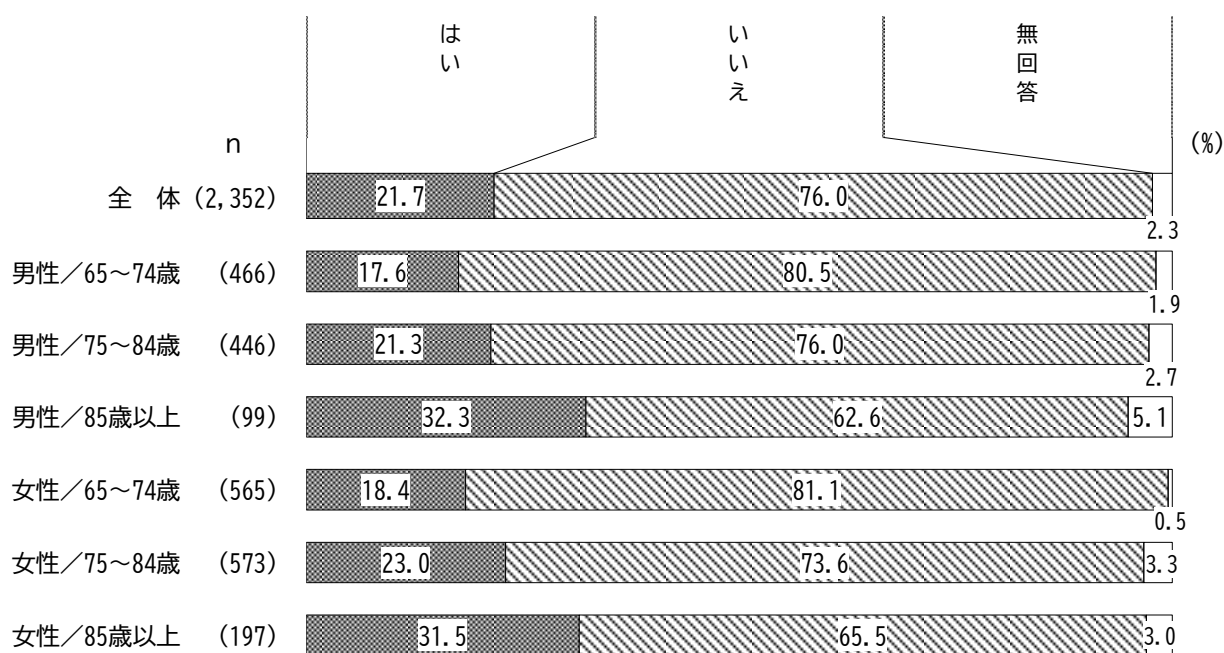
(3) 日付がわからない時があるか (問31)

日付がわからない時があるかは、「はい」が21.7%、「いいえ」が76.0%となっている。



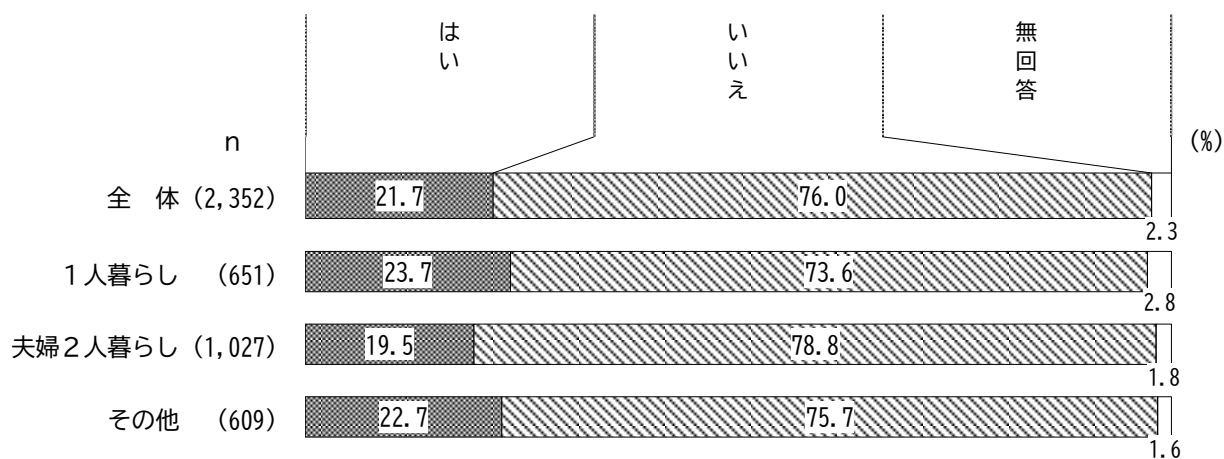
〔性別・年齢別／日付がわからない時があるか〕

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が上がるほど「はい」の割合が高くなり、男女とも“85歳以上”で3割を超えている。



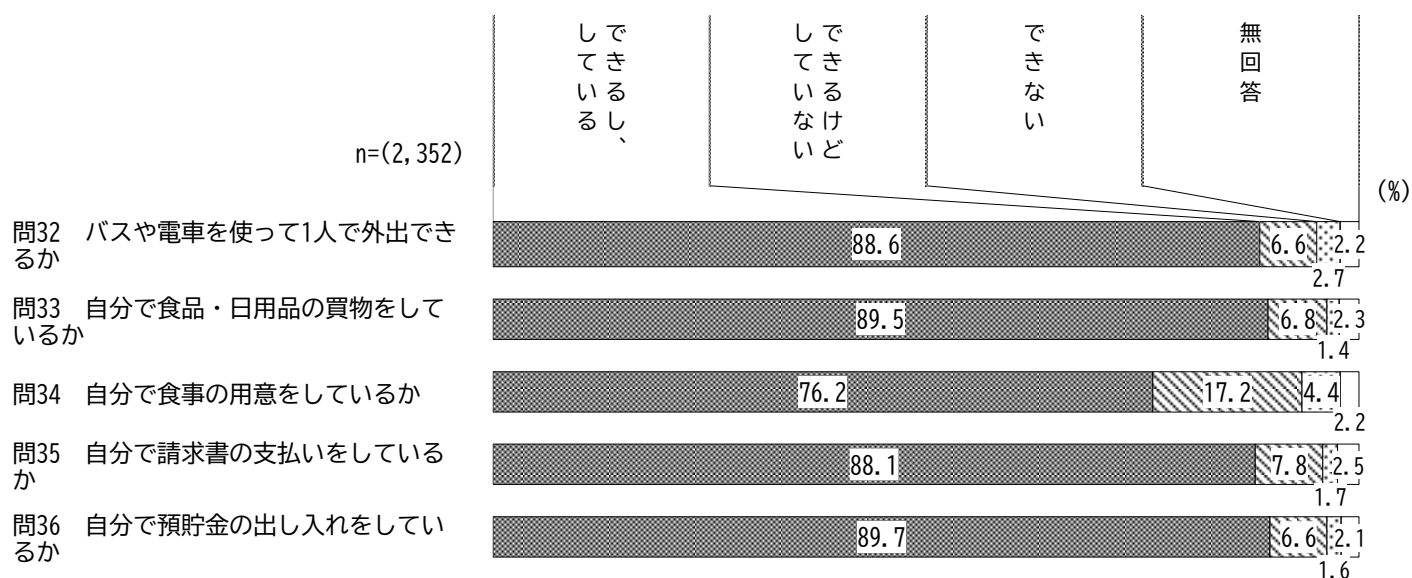
〔家族構成別／日付がわからない時があるか〕

家族構成別にみると、“1人暮らし”では「はい」が“夫婦2人暮らし”より4.2ポイント高くなっている。



(4) ★手段的日常生活動作（IADL）（問32～問36）

※問32～問36



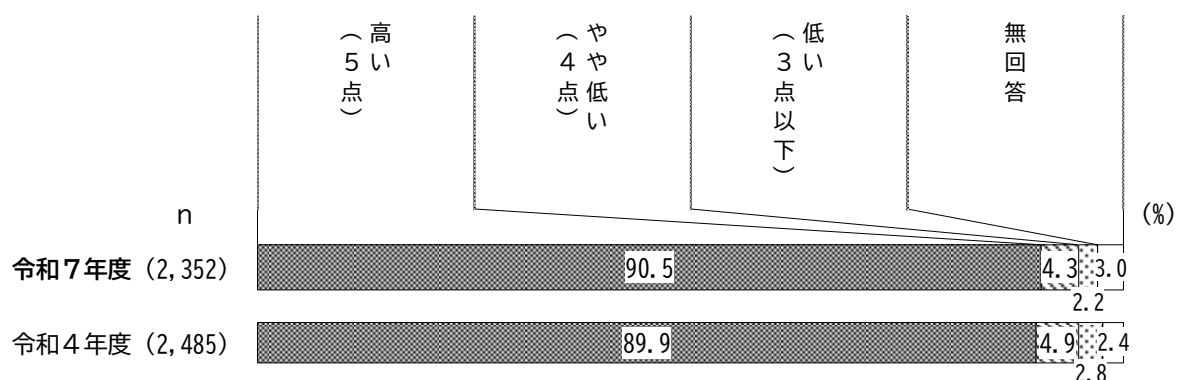
手段的日常生活動作（IADL）は、「高い（5点）」が90.5%、「やや低い（4点）」が4.3%、「低い（3点以下）」が2.2%となっている。

※手段的日常生活動作（IADL）計算方法：

問32～問36で「できるし、している」または「できるけどしていない」と回答した人を1点、「できない」と回答した人を0点と加算

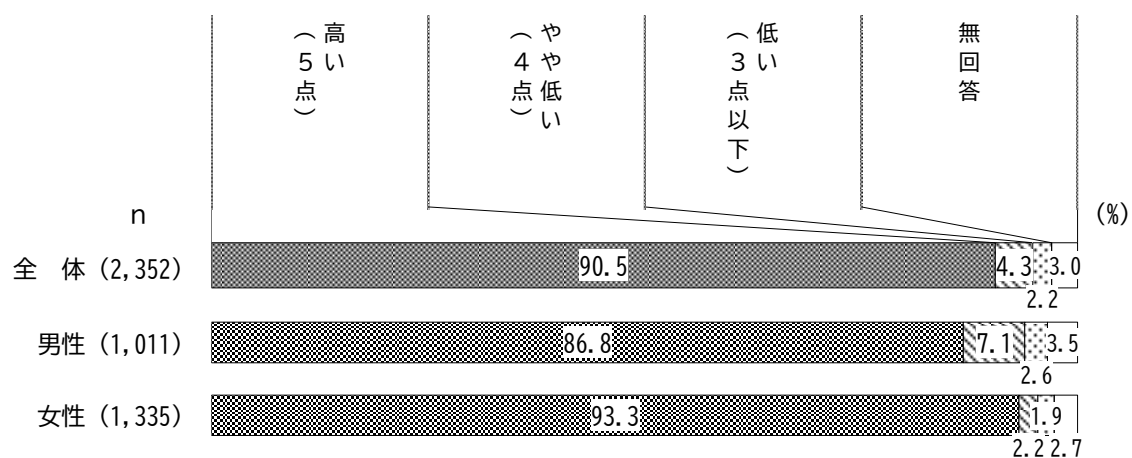
[経年比較／★手段的日常生活動作（IADL）]

過去の調査と比較すると、各項目でわずかに増減があるものの、特に大きな差異はみられない。



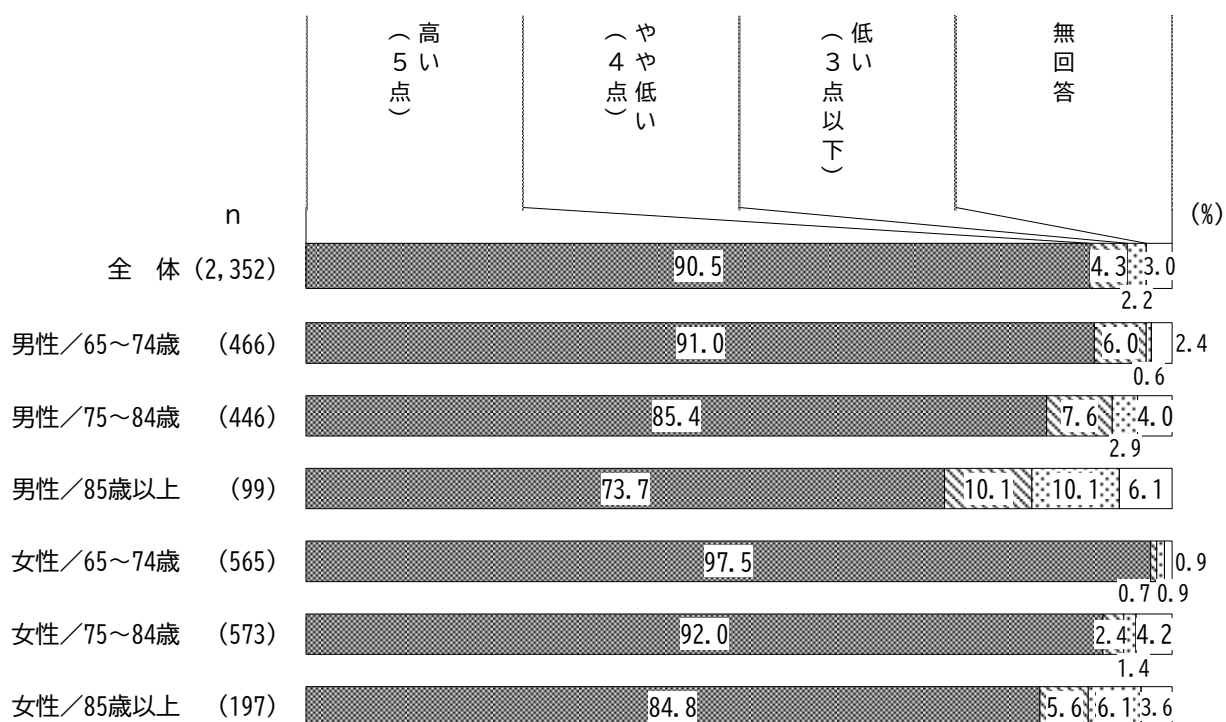
[性別／★手段的日常生活動作（IADL）]

性別にみると、女性では「高い（5点）」が男性より6.5ポイント高くなっている。



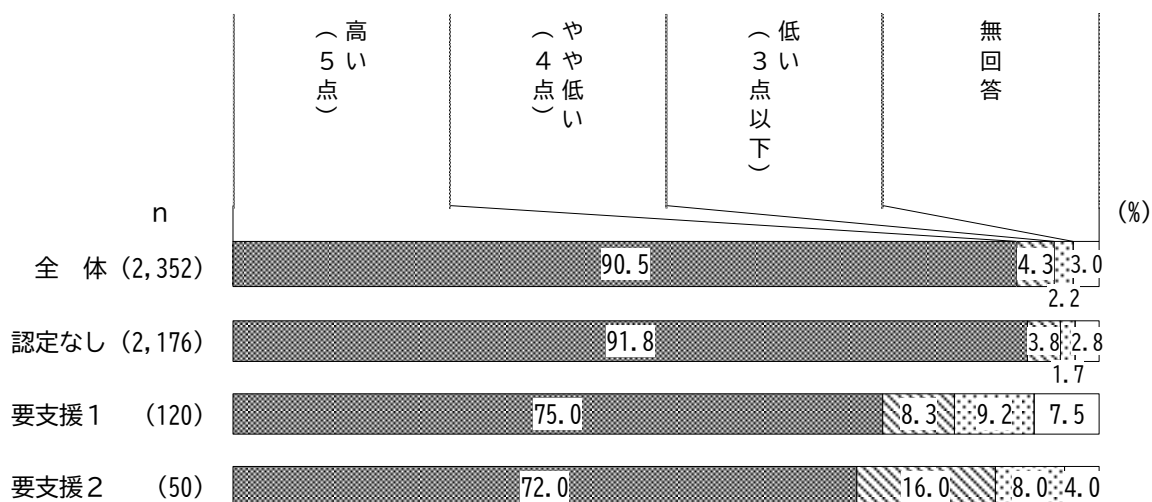
[性別・年齢別／★手段的日常生活動作（IADL）]

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が上がるほど「低い（3点以下）」の割合が高くなる傾向にある。



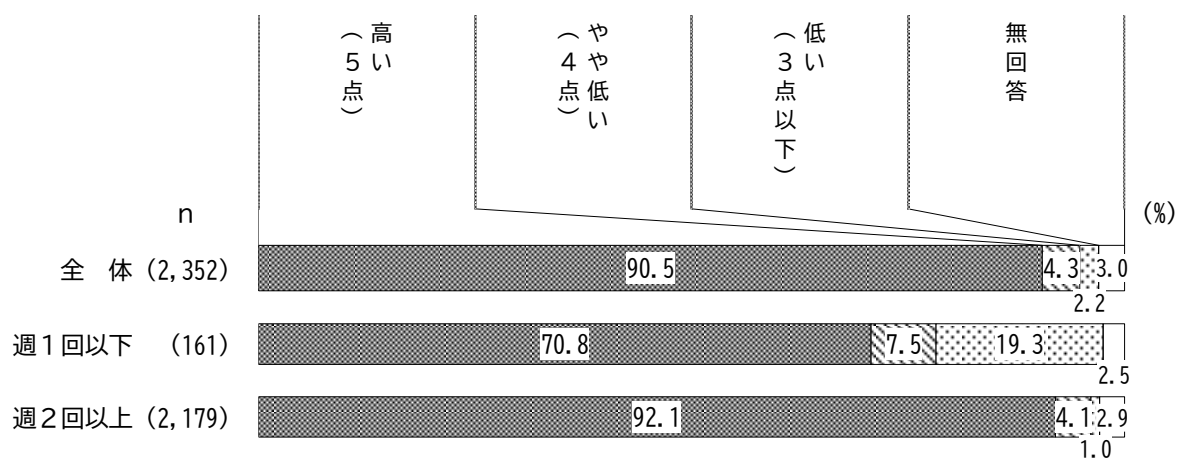
[要介護度別／★手段的日常生活動作（IADL）]

要介護度別にみると、“認定なし”では「高い（5点）」が“要支援1”と“要支援2”より15ポイント以上高くなっている。



[外出頻度別／★手段的日常生活動作（IADL）]

1週間の外出頻度別にみると、“週2回以上”では「高い（5点）」が“週1回以下”より21.3ポイント高くなっている。一方、“週1回以下”では「低い（3点以下）」が“週2回以上”より18.3ポイント高くなっている。

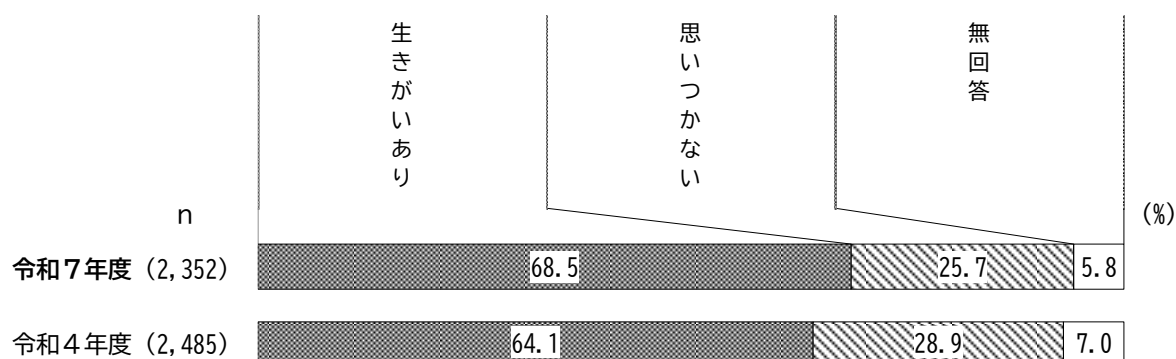


(5) 生きがいの有無（問37）

生きがいの有無は、「生きがいあり」が68.5%、「思いつかない」が25.7%となっている。

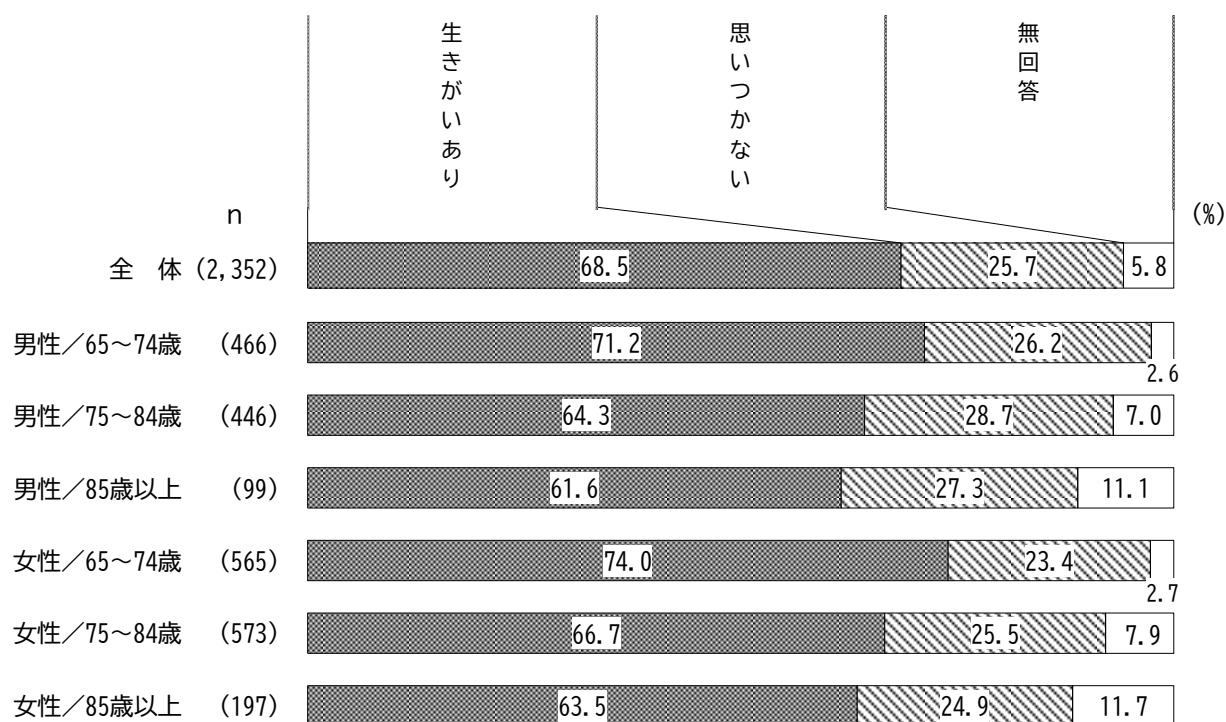
[経年比較／生きがいの有無]

過去の調査と比較すると、「生きがいあり」は前回（64.1%）より4.4ポイント増加している。



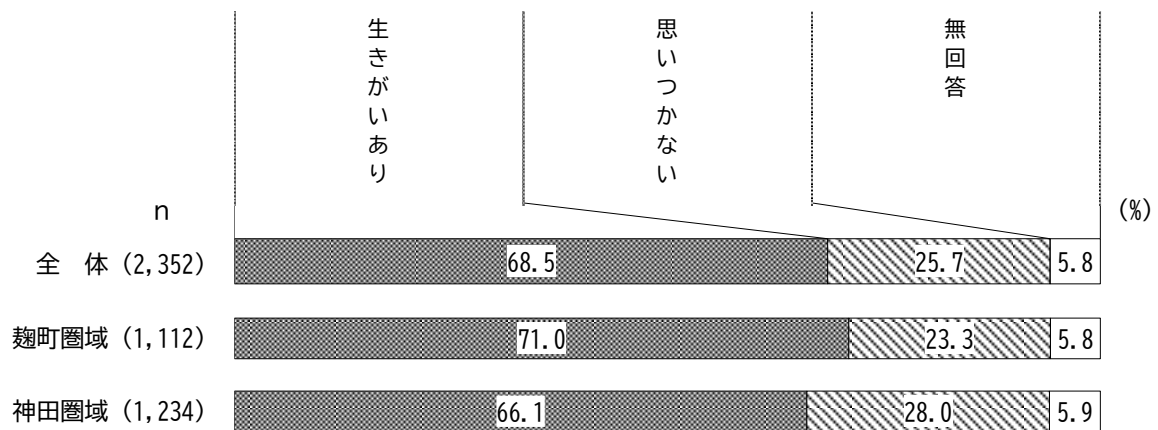
[性別・年齢別／生きがいの有無]

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が上がるほど「生きがいあり」の割合が低くなり、“65～74歳”では7割台であるのに対し、“75～84歳”と“85歳以上”では6割台となっている。



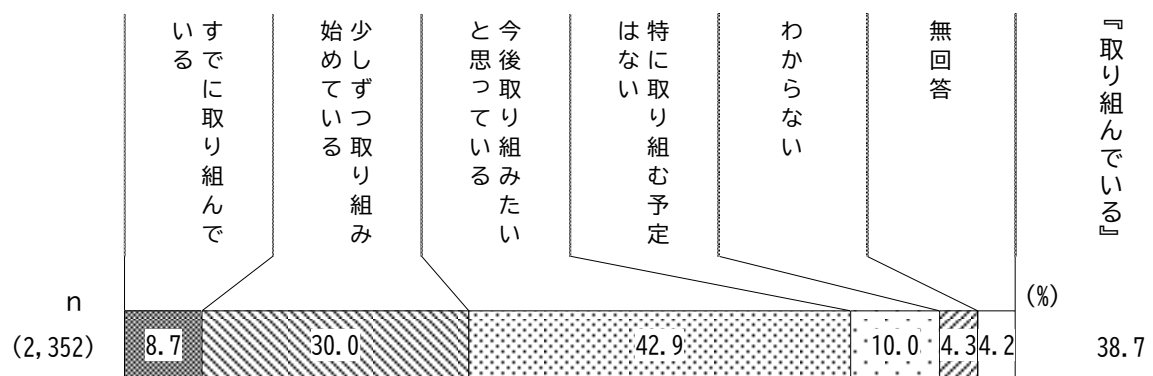
[圏域別／生きがいの有無]

圏域別では、“麴町圏域”では「生きがいあり」が“神田圏域”より4.9ポイント高くなっている。



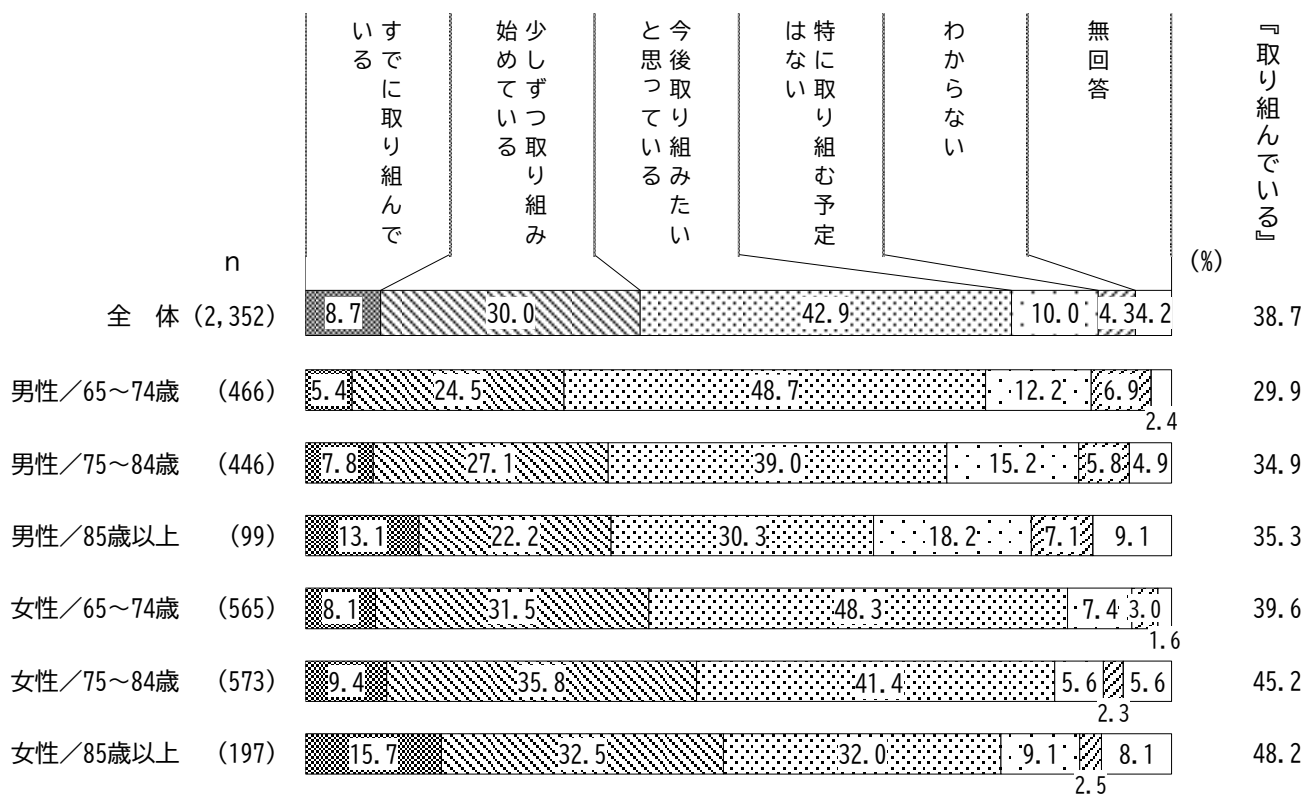
(6) 将来の生活や人生の締めくくりに向けて終活をしているか (問38)

将来の生活や人生の締めくくりに向けて終活をしているかは、「すでに取り組んでいる」と「少しずつ取り組み始めている」を合わせた『取り組んでいる』は38.7%、「今後取り組みたい」と「特に取り組み予定はない」を合わせた『取り組む予定』は42.9%、「わからない」が10.0%、「無回答」が4.3%となっている。



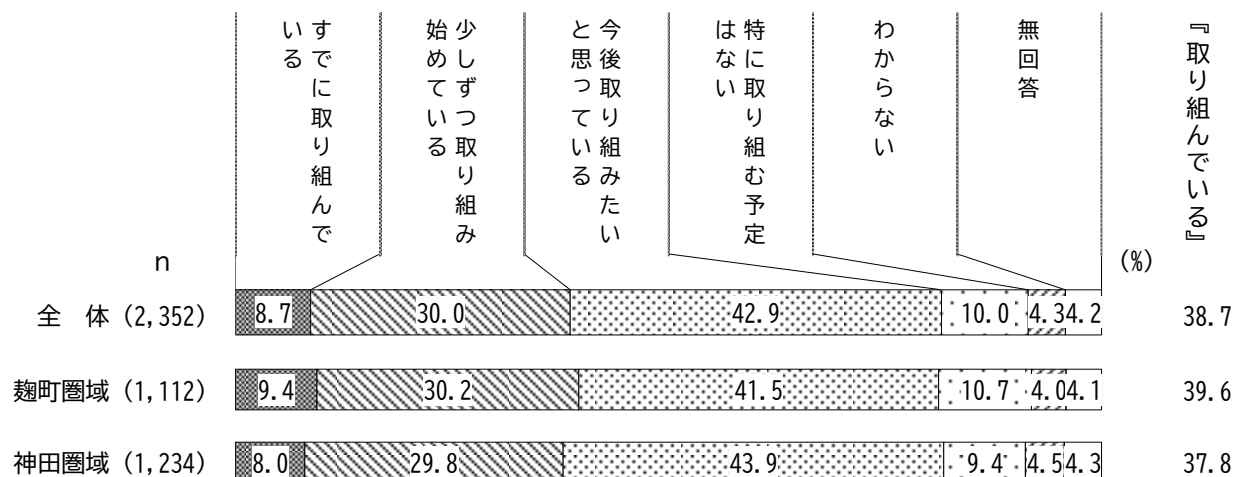
〔性別・年齢別／将来の生活や人生の締めくくりに向けて終活をしているか〕

性別・年齢別にみると、男女とも年齢が上がるほど『取り組んでいる』の割合が高くなり、特に“女性の85歳以上”で5割近くとなっている。また、どの年代でも女性の方が男性より割合が高くなっている。



〔圏域別／将来の生活や人生の締めくくりに向けて終活をしているか〕

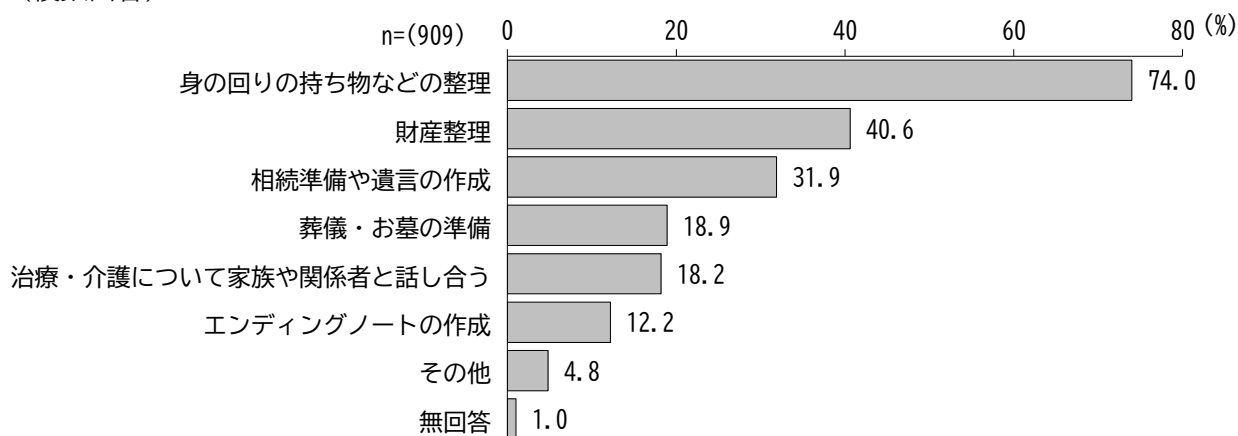
圏域別では、特に大きな差異はみられない。



(7) 終活として取り組んでいること（問38－1）

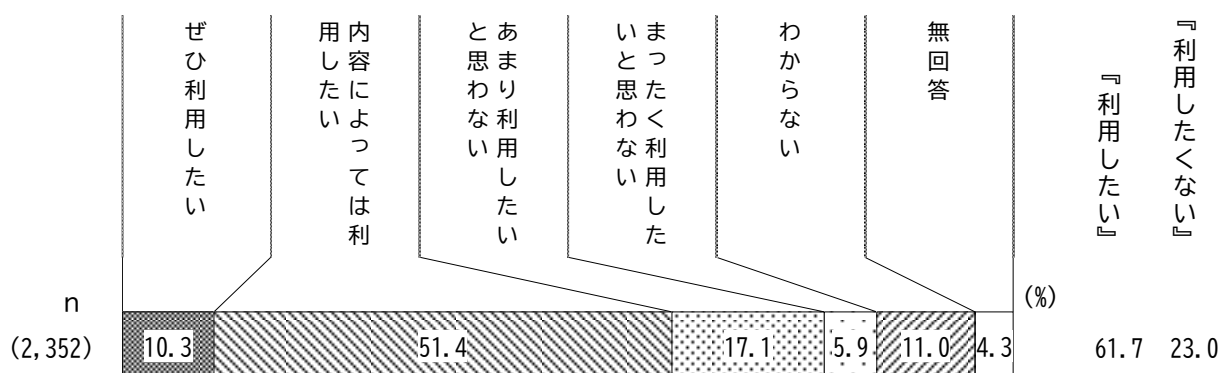
終活として取り組んでいることは、「身の回りの持ち物などの整理」が74.0%と最も高く、「財産整理」が40.6%、「相続準備や遺言の作成」が31.9%と続く。

（複数回答）



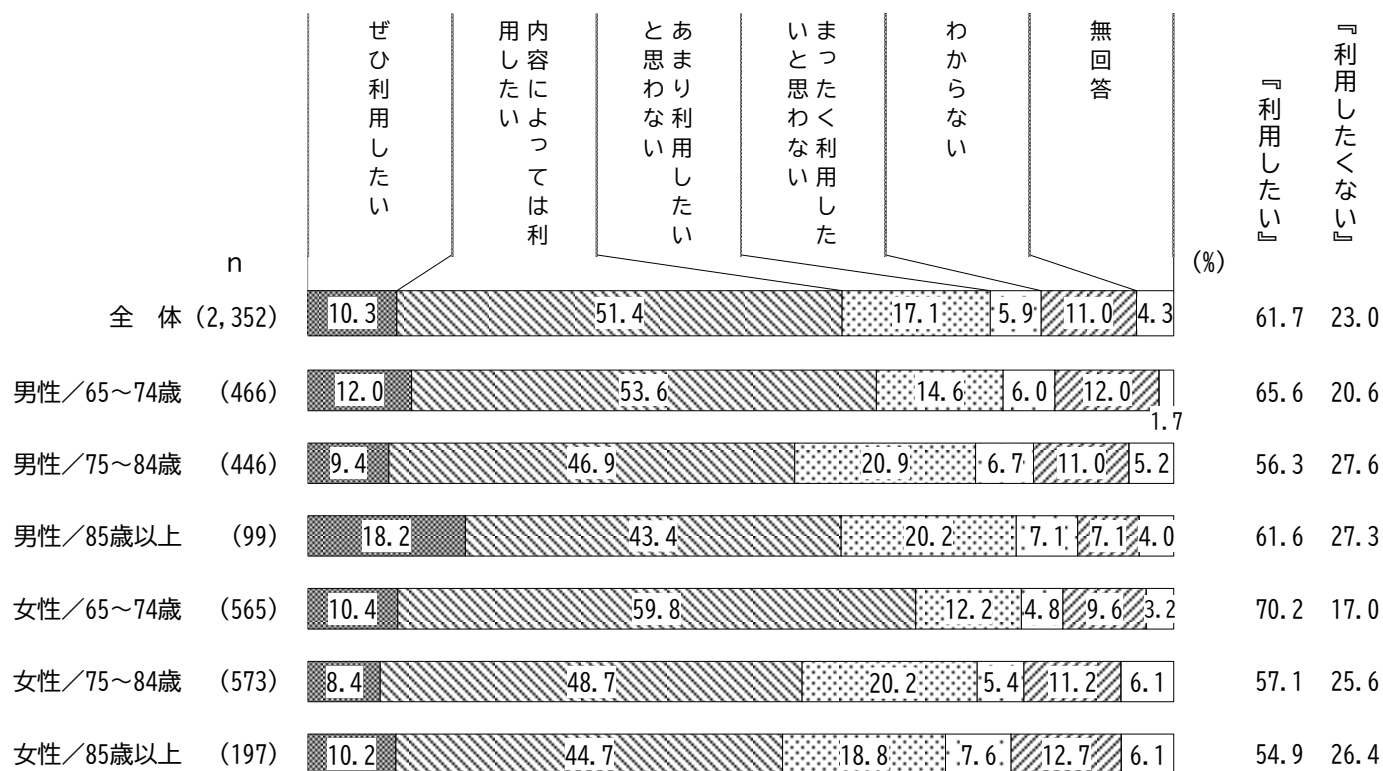
(8) 終活に関して行政など公的機関の支援の利用意向（問39）

終活に関して行政など公的機関の支援の利用意向は、「ぜひ利用したい」と「内容によっては利用したい」を合わせた『利用したい』は61.7%となり、「まったく利用したいと思わない」と「あまり利用したいと思わない」を合わせた『利用したくない』は23.0%となっている



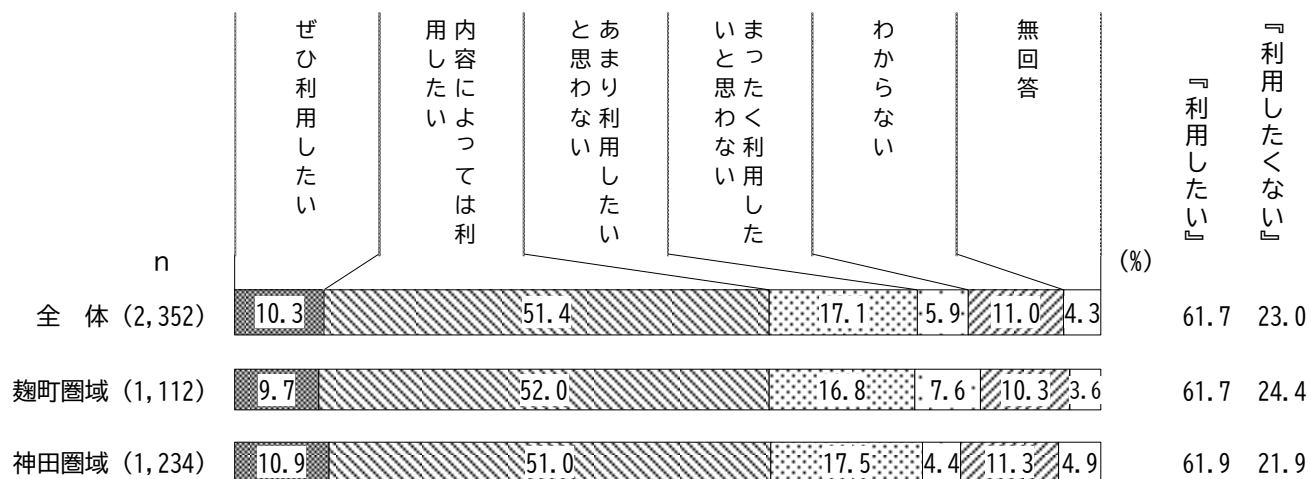
[性別・年齢別／終活に関して行政など公的機関の支援の利用意向]

性別・年齢別にみると、“女性の65～74歳”では『利用したい』が約7割となっている。一方、男女とも年齢が上がるほど『利用したくない』の割合がおおむね高くなる傾向にある。



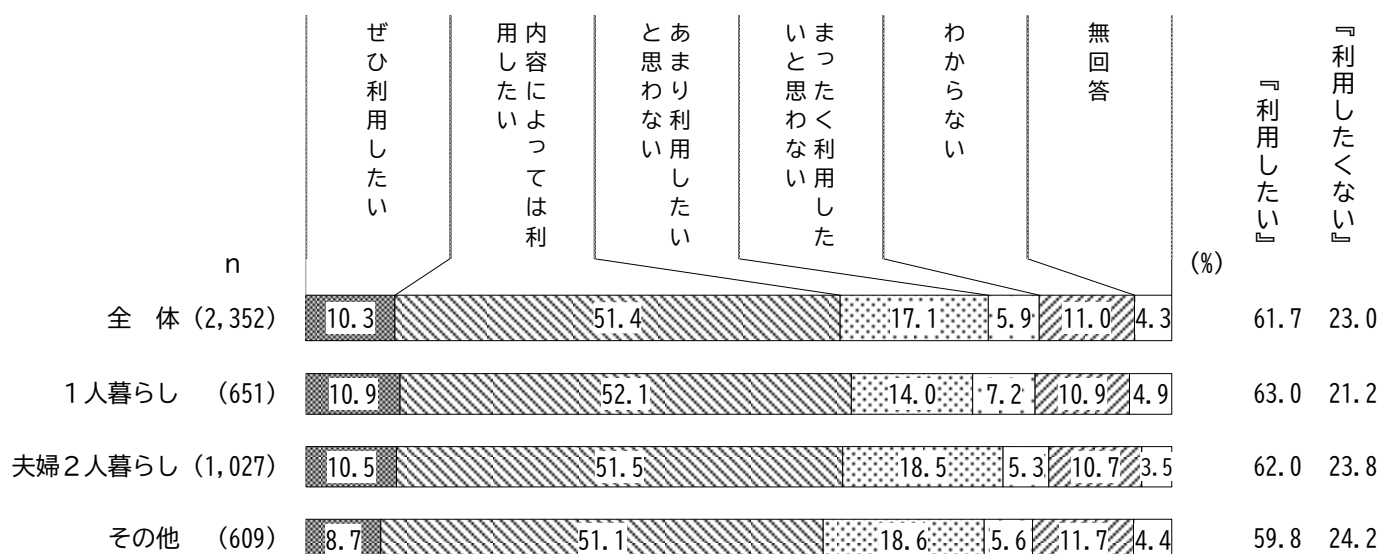
[圏域別／終活に関して行政など公的機関の支援の利用意向]

圏域別では、特に大きな差異はみられない。



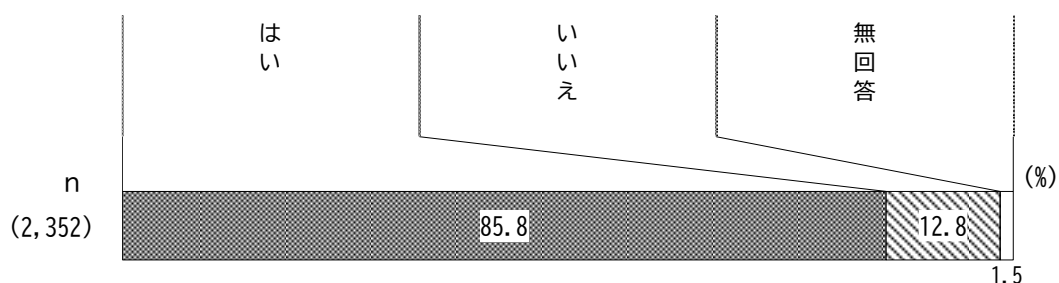
〔家族構成別／終活に関して行政など公的機関の支援の利用意向〕

家族構成別にみると、“1人暮らし”“夫婦2人暮らし”ともに『利用したい』は6割越えであり、特に大きな差異はみられない。



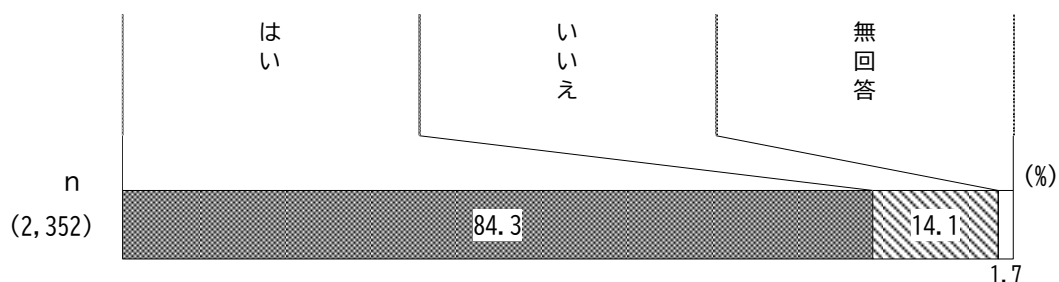
(9) 新聞を読んでいるか（スマホやパソコン等の電子媒体を含む）（問40）

新聞を読んでいるか（スマホやパソコン等の電子媒体を含む）は、「はい」が85.8%、「いいえ」が12.8%となっている。



(10) 本や雑誌を読んでいるか（スマホやパソコン等の電子媒体を含む）（問41）

本や雑誌を読んでいるか（スマホやパソコン等の電子媒体を含む）は、「はい」が84.3%、「いいえ」が14.1%となっている。

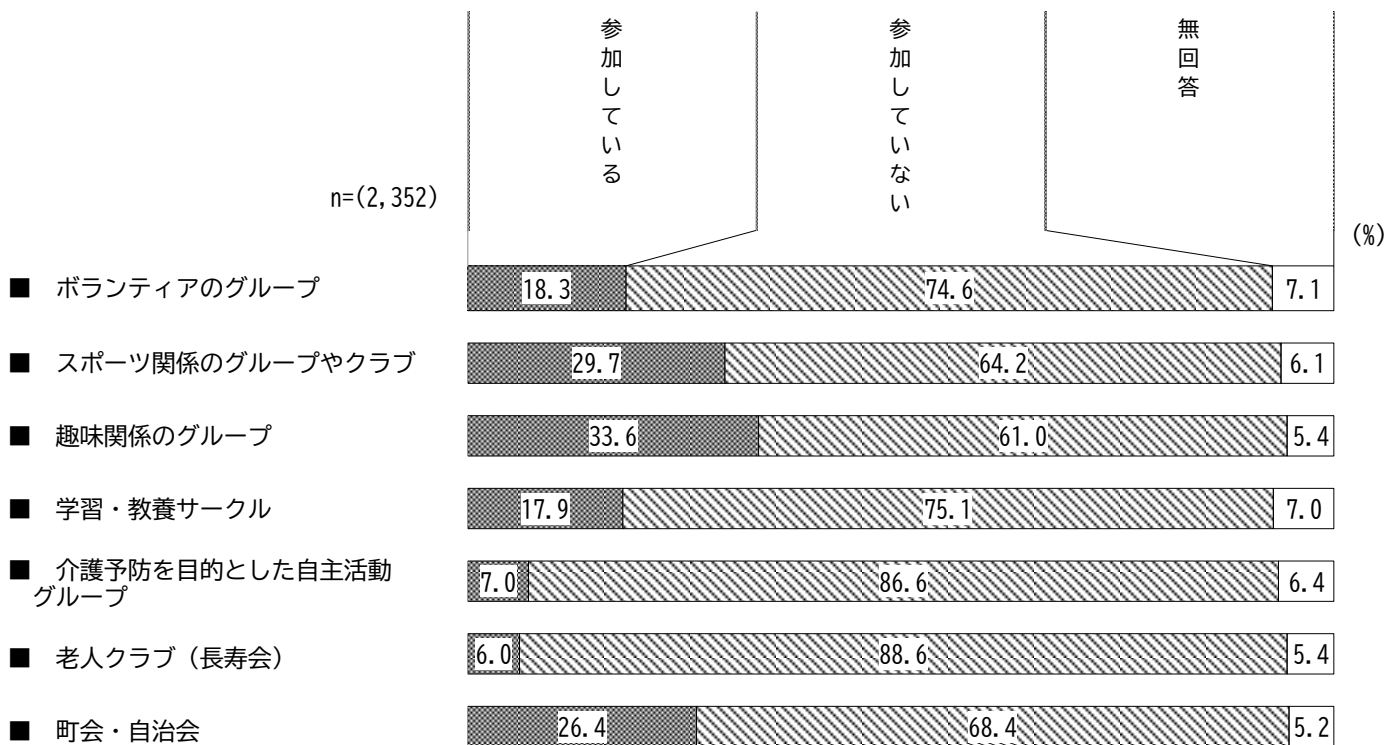


V. 地域での活動について

(1) ★地域活動の参加状況（問42）

■地域活動の参加状況

「週4回以上」から「年に数回」までを合わせた『参加している』は、「趣味関係のグループ」が33.6%と最も高く、「スポーツ関係のグループやクラブ」が29.7%、「町会・自治会」が26.4%と続く。一方、「参加していない」は「老人クラブ（長寿会）」が88.6%と最も高く、「介護予防を目的とした自主活動グループ」が86.6%と続く。



■地域活動の参加状況の内訳

※下記表は、上記グラフ「参加している」の内訳（「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」「年に数回」）の割合を掲載したもの。

	n	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	参加していない	無回答
ボランティアのグループ	2,352	0.8	2.4	2.4	7.0	5.7	74.6	7.1
スポーツ関係のグループやクラブ	2,352	4.1	8.2	9.5	5.1	2.8	64.2	6.1
趣味関係のグループ	2,352	1.1	4.7	7.7	13.4	6.9	61.0	5.4
学習・教養サークル	2,352	0.4	1.0	3.4	6.6	6.5	75.1	7.0
介護予防を目的とした自主活動グループ	2,352	0.6	0.9	2.0	2.0	1.4	86.6	6.4
老人クラブ（長寿会）	2,352	0.0	0.2	0.2	3.1	2.5	88.6	5.4
町会・自治会	2,352	0.7	0.8	1.1	7.4	16.5	68.4	5.2

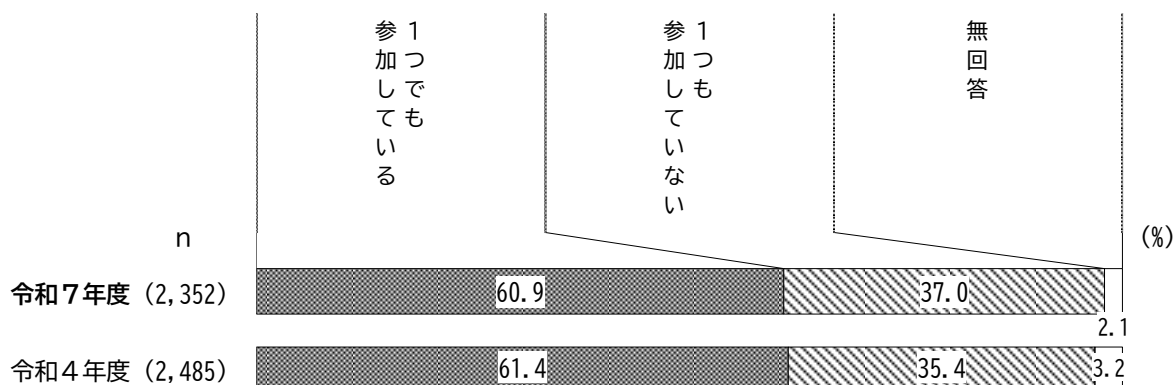
地域活動の参加状況は、「1つでも参加している」は60.9%、「1つも参加していない」は37.0%となっている。

※「1つでも参加」計算方法：

問42①～⑦の中で一つでも「週4回以上」～「年に数回」を選んだ人

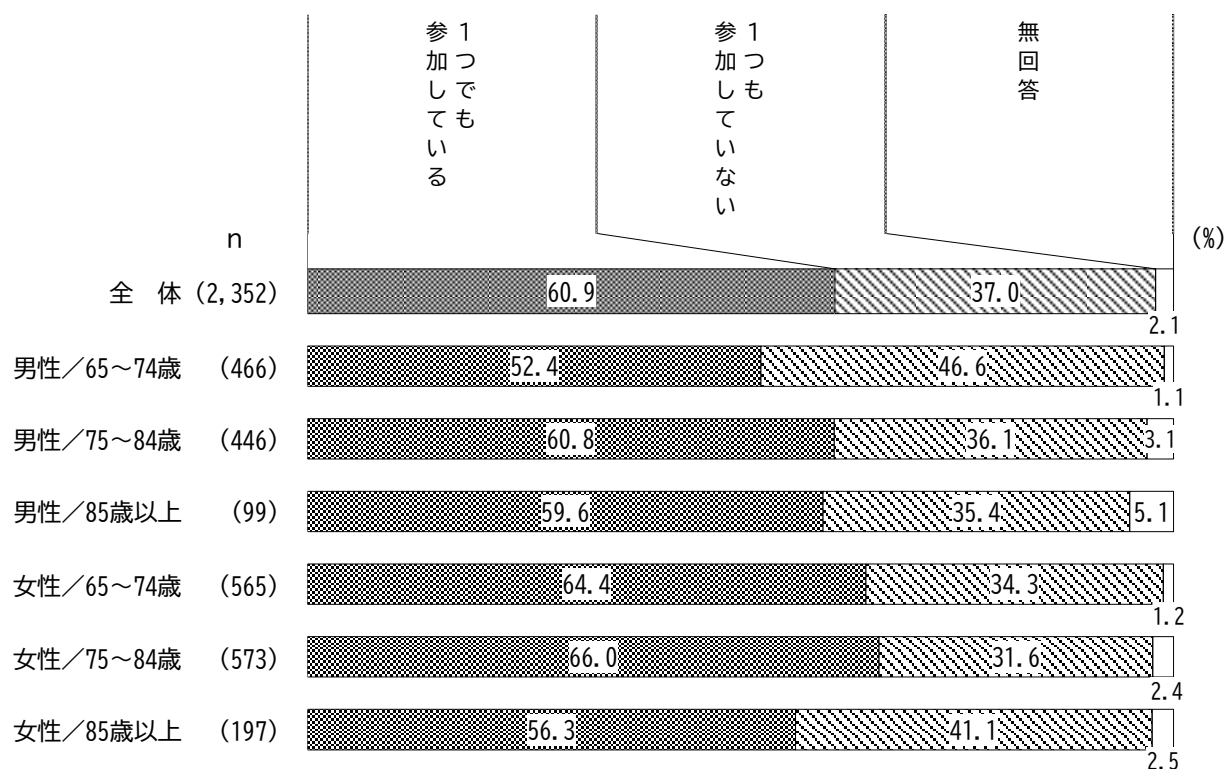
[経年比較／★地域活動の参加状況]

過去の調査と比較すると、各項目でわずかに増減があるものの、特に大きな差異はみられない。



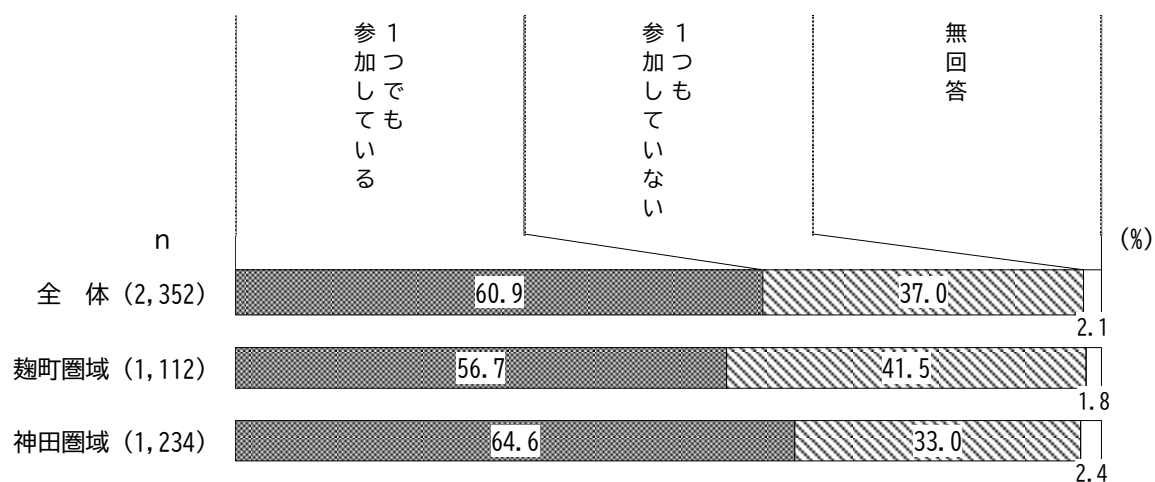
[性・年齢別／★地域活動の参加状況]

性・年齢別にみると、“男性の65～74歳”の「1つも参加していない」は5割近く、“女性の85歳以上”では4割を超えて高くなっている。



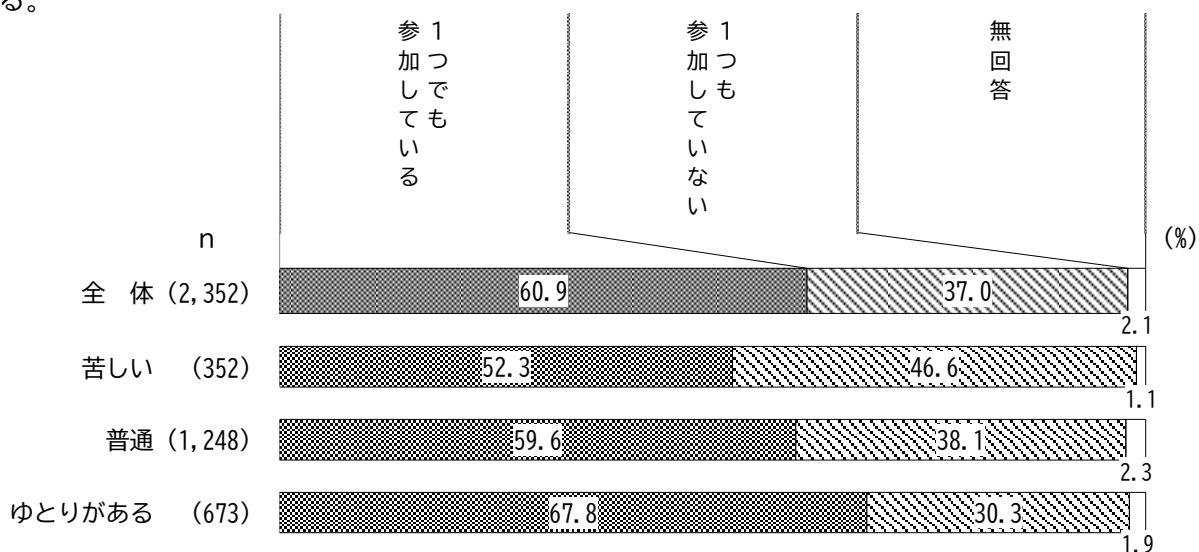
[圏域別／★地域活動の参加状況]

圏域別にみると、“麴町圏域”では「1つも参加していない」が“神田圏域”より8.5ポイント高くなっている。



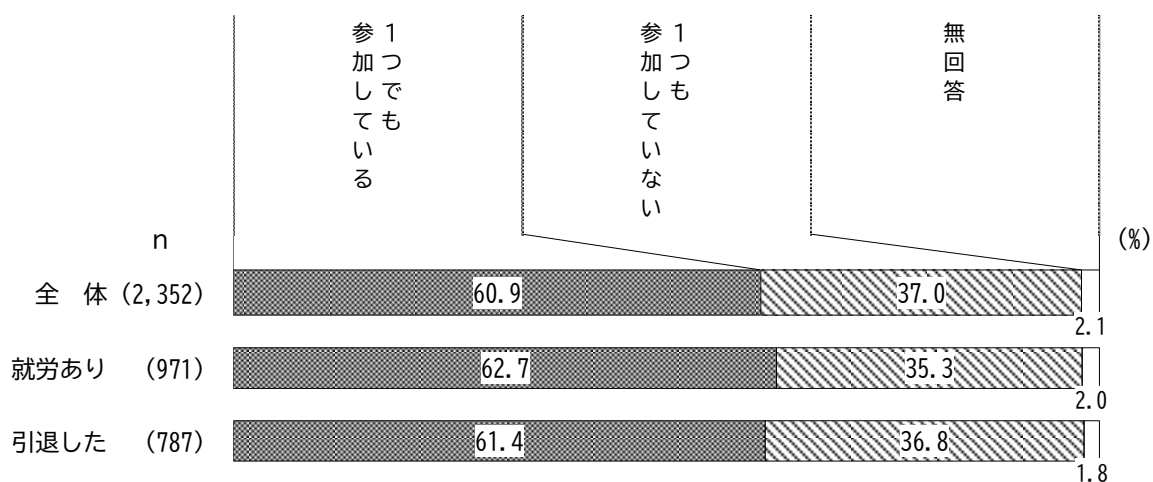
[経済状況別／★地域活動の参加状況]

経済状況別にみると、経済状況が苦しいほど「1つも参加していない」の割合が高くなる傾向にある。



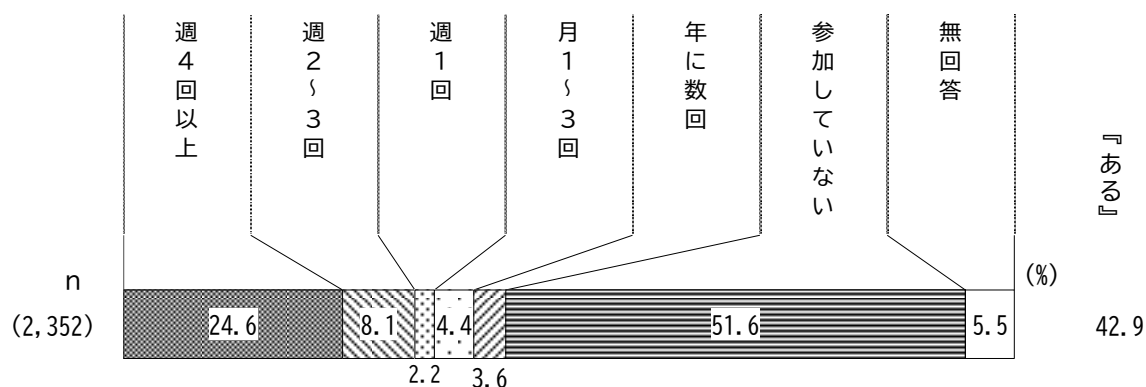
[就労状況別／★地域活動の参加状況]

就労状況別にみると、特に大きな差異はみられない。



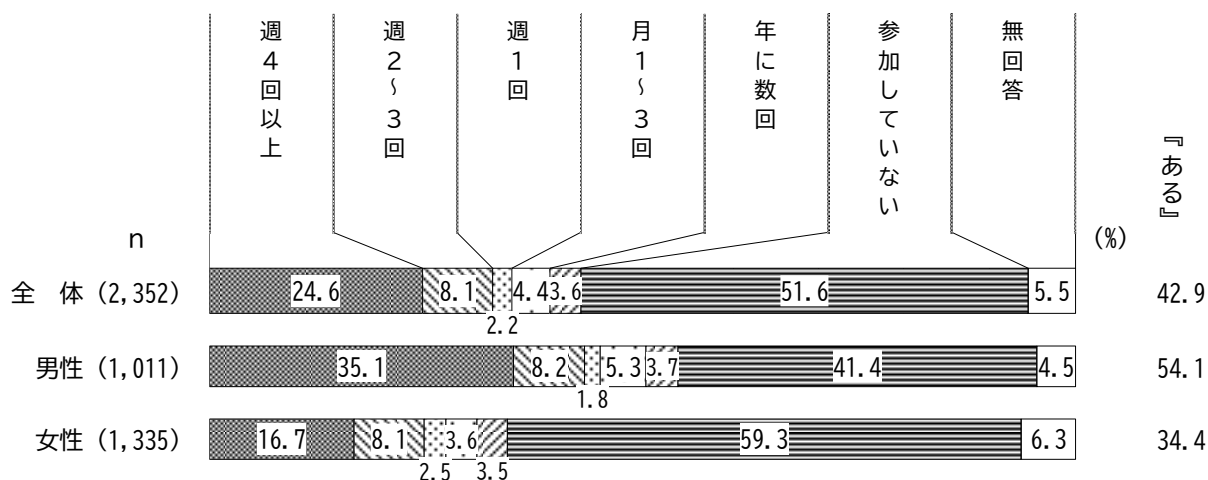
■収入のある仕事

収入のある仕事は、「週4回以上」から「年に数回」までを合わせた『ある』は42.9%、「ない」は51.6%となっている。



〔性別／■収入のある仕事〕

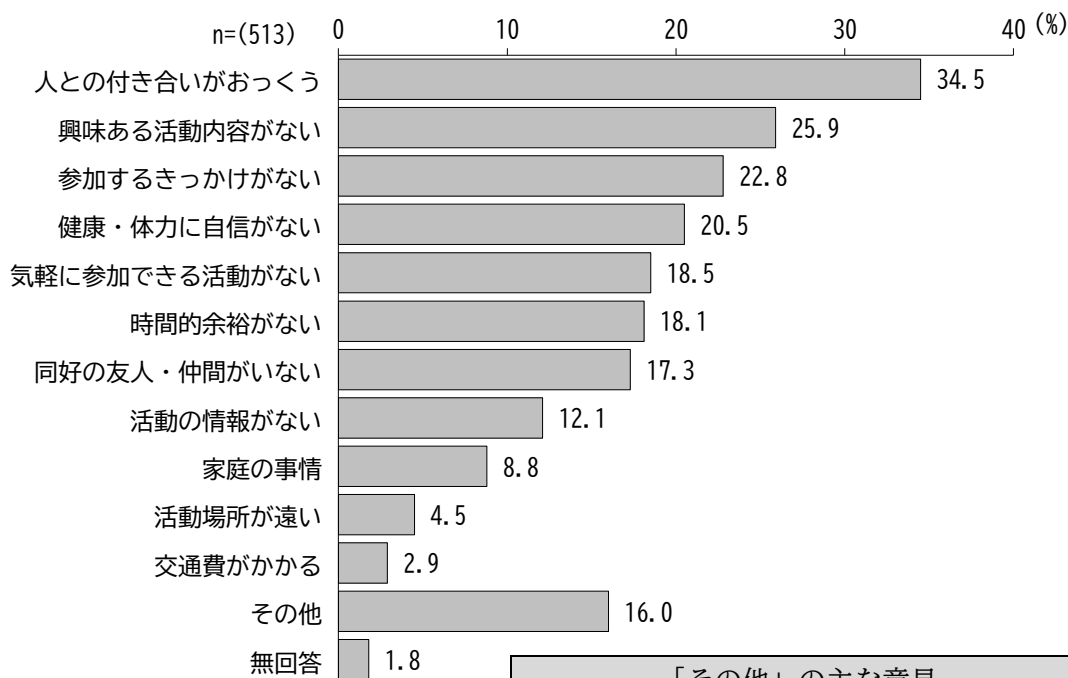
性別にみると、男性では『ある』が女性より19.7ポイント高くなっている。



(2) ①～⑧のグループ活動に参加しない理由 (問42-1)

①～⑧のグループ活動に参加しない理由は、「人との付き合いがおっくう」が34.5%と最も高く、「興味ある活動内容がない」が25.9%、「参加するきっかけがない」が22.8%、「健康・体力に自信がない」が20.5%と続く。

(複数回答)



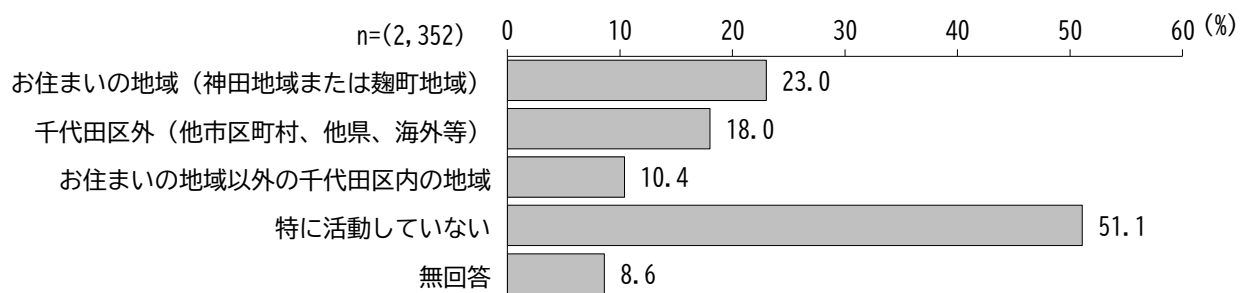
「その他」の主な意見

仕事や家事・趣味等で時間的余裕がない、
病気・障害がある、他の趣味・交流をしている

(3) 仕事以外で、イベント・社会参加、趣味・レジャー、サークル活動している場所 (問43)

仕事以外で、イベント・社会参加、趣味・レジャー、サークル活動している場所は、「お住まいの地域（神田地域または麹町地域）」が23.0%、「千代田区外（他市区町村、他県、海外等）」が18.0%、「お住まいの地域以外の千代田区内の地域」が10.4%となっている。一方、「特に活動していない」が51.1%と5割を超えている。

(複数回答)



[性別・年齢別／仕事以外で、イベント・社会参加、趣味・レジャー、サークル活動している場所]

性別・年齢別にみると、“女性の75～84歳”では「お住まいの地域（神田地域または麹町地域）」は3割近く、“女性の65～74歳”では「千代田区外（他市区町村、他県、海外等）」は2割を超えて高くなっている。一方、“男性の65～74歳”では「特に活動していない」は約6割と高くなっている。

[圏域別／仕事以外で、イベント・社会参加、趣味・レジャー、サークル活動している場所]

圏域別にみると、“神田圏域”では「お住まいの地域（神田地域または麹町地域）」が“麹町圏域”より10.8ポイント、“麹町圏域”では「千代田区外（他市区町村、他県、海外等）」が“神田圏域”より4.9ポイント高くなっている。

[経済状況別／仕事以外で、イベント・社会参加、趣味・レジャー、サークル活動している場所]

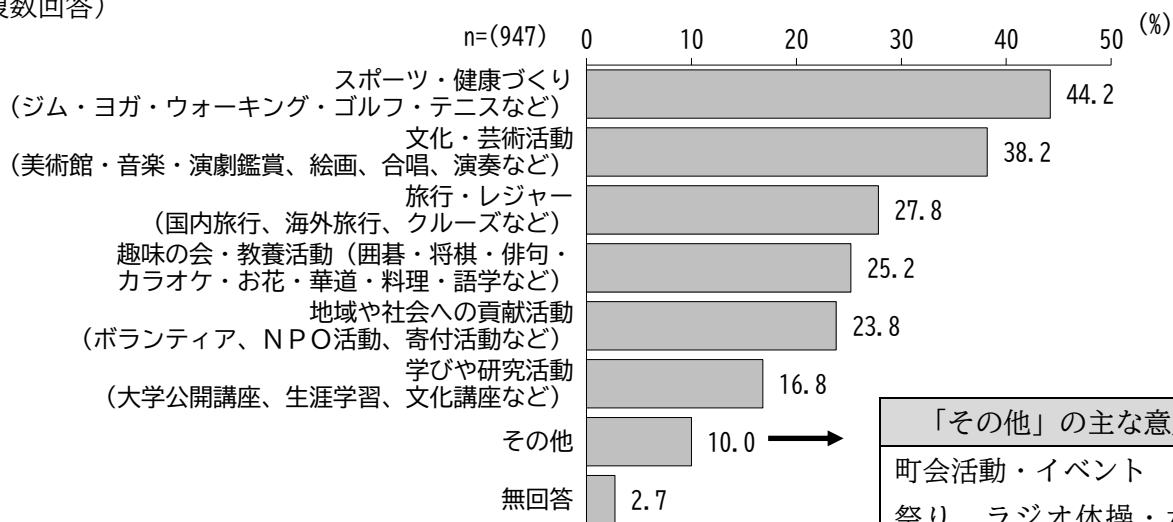
経済状況別にみると、経済状況に余裕があるほど「千代田区外（他市区町村、他県、海外等）」、「お住まいの地域以外の千代田区内の地域」の割合が高く、経済状況が苦しいほど「特に活動していない」の割合が高くなる傾向にある。

				千代田区外（他市区町村、他県、海外等）	お住まいの地域以外の千代田区内の地域	特に活動していない	(%) 無回答
		n	お住まいの地域（神田地域または麹町地域）				
全 体		2,352	23.0	18.0	10.4	51.1	8.6
性／年齢別	男性／65～74歳	466	19.7	20.0	7.9	59.7	2.4
	男性／75～84歳	446	20.9	17.9	8.3	53.6	9.0
	男性／85歳以上	99	19.2	12.1	8.1	49.5	15.2
	女性／65～74歳	565	24.1	23.0	15.0	48.3	5.3
	女性／75～84歳	573	27.7	15.5	11.2	46.6	11.0
	女性／85歳以上	197	19.3	8.6	5.6	48.2	22.3
圏域別	麹町圏域	1,112	17.2	20.5	9.9	54.3	8.2
	神田圏域	1,234	28.0	15.6	10.7	48.4	9.1
経済状況別	苦しい	352	21.0	11.4	7.7	56.5	8.5
	普通	1,248	23.2	16.9	10.0	51.9	8.5
	ゆとりがある	673	23.2	23.9	13.1	47.3	8.0

(4) 参加しているイベント・活動（問43－１）

参加しているイベント・活動は、「スポーツ・健康づくり（ジム・ヨガ・ウォーキング・ゴルフ・テニスなど）」が44.2%と最も高く、「文化・芸術活動（美術館・音楽・演劇鑑賞、絵画、合唱、演奏など）」が38.2%、「旅行・レジャー（国内旅行、海外旅行、クルーズなど）」が27.8%と続く。

（複数回答）



「その他」の主な意見
町会活動・イベント
祭り、ラジオ体操・水泳
など身体を動かす活動

〔問43回答別／参加しているイベント・活動〕

問43の回答別にみると、“「お住まいの地域以外の千代田区内の地域」のみを選択した人” “「千代田区外（他市区町村、他県、海外等）」のみを選択した人” とともに「スポーツ・健康づくり（ジム・ヨガ・ウォーキング・ゴルフ・テニスなど）」が最も高く、“「千代田区外（他市区町村、他県、海外等）」のみを選択した人”の方が7.8ポイント高くなっている。

	n	スポーツ・健康づくり（ジム・ヨガ・ウォーキング・ゴルフ・テニスなど）	文化・芸術活動（美術館・音楽・演劇鑑賞、絵画、合唱、演奏など）	旅行・レジャー（国内旅行、海外旅行、クルーズなど）	趣味の会・教養活動（囲碁・将棋・俳句・カラオケ・お花・華道・料理・語学など）	地域や社会への貢献活動（ボランティア、NPO活動、寄付活動など）	学びや研究活動（大学公開講座、生涯学習、文化講座など）	その他	(%) 無回答
全 体	947	44.2	38.2	27.8	25.2	23.8	16.8	10.0	2.7
問43で「2 お住まいの地域以外の千代田区内の地域」のみを選択した人	113	43.4	41.6	22.1	27.4	16.8	13.3	9.7	2.7
問43で「3 千代田区外（他市区町村、他県、海外等）」のみを選択した人	254	51.2	36.6	33.5	24.4	13.4	15.4	6.7	1.6

〔性別・年齢別／参加しているイベント・活動〕

性別・年齢別にみると、“男性の85歳以上”では「スポーツ・健康づくり（ジム・ヨガ・ウォーキング・ゴルフ・テニスなど）」が5割を超え、“女性の75～84歳”では「文化・芸術活動（美術館・音楽・演劇鑑賞、絵画、合唱、演奏など）」が約5割と高くなっている。

〔圏域別／参加しているイベント・活動〕

圏域別にみると、ほとんどの項目で“麹町圏域”の方が“神田圏域”より割合が高く、「学びや研究活動（大学公開講座、生涯学習、文化講座など）」は6.7ポイント、「スポーツ・健康づくり（ジム・ヨガ・ウォーキング・ゴルフ・テニスなど）」は4.9ポイント高くなっている。

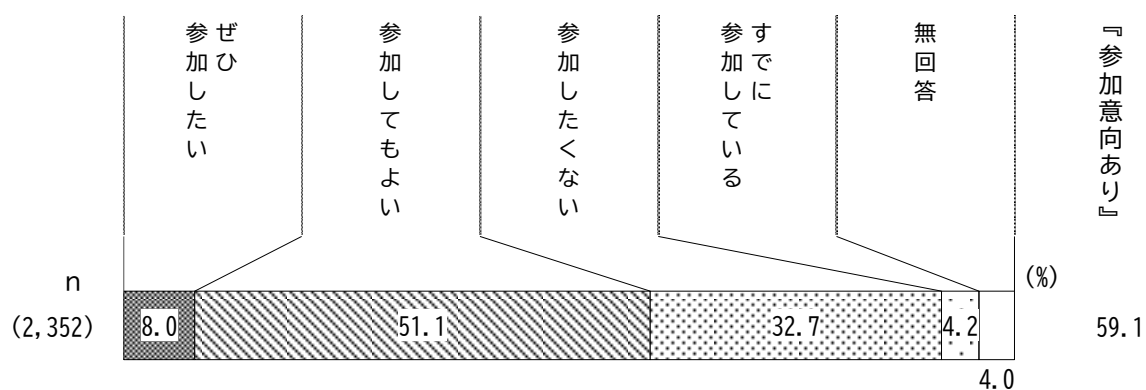
〔経済状況別／参加しているイベント・活動〕

経済状況別にみると、ほとんどの項目で経済状況に余裕があるほど割合が高く、“ゆとりがある”が“苦しい”より「趣味の会・教養活動（囲碁・将棋・俳句・カラオケ・お花・華道・料理・語学など）」で17.6ポイント、「スポーツ・健康づくり（ジム・ヨガ・ウォーキング・ゴルフ・テニスなど）」で17.5ポイント、「旅行・レジャー（国内旅行、海外旅行、クルーズなど）」で10.5ポイント、「学びや研究活動（大学公開講座、生涯学習、文化講座など）」で8.9ポイント高くなっている。

		n	スポーツ・健康づくり（ジム・ヨガ・ウォーキング・ゴルフ・テニスなど）	文化・芸術活動（美術館・音楽・演劇鑑賞、絵画、合唱、演奏など）	旅行・レジャー（国内旅行、海外旅行、クルーズなど）	趣味の会・教養活動（囲碁・将棋・俳句・カラオケ・お花・華道・料理・語学など）	地域や社会への貢献活動（ボランティア、NPO活動、寄付活動など）	学びや研究活動（大学公開講座、生涯学習、文化講座など）	その他	(%) 無回答
全 体		947	44.2	38.2	27.8	25.2	23.8	16.8	10.0	2.7
性／年齢別	男性／65～74歳	177	43.5	24.3	26.0	15.8	29.4	14.1	11.3	2.8
	男性／75～84歳	167	45.5	28.1	30.5	24.6	27.5	16.2	9.0	1.8
	男性／85歳以上	35	51.4	11.4	20.0	22.9	25.7	14.3	25.7	2.9
	女性／65～74歳	262	50.0	46.6	33.2	28.2	22.1	21.0	5.7	1.9
	女性／75～84歳	243	40.3	50.2	24.3	30.5	21.0	14.4	10.7	2.5
	女性／85歳以上	58	29.3	37.9	19.0	22.4	12.1	17.2	17.2	10.3
圏域別	麹町圏域	417	47.0	39.6	29.3	27.6	22.8	20.4	10.6	1.7
	神田圏域	525	42.1	37.1	26.5	23.4	24.4	13.7	9.7	3.6
経済状況別	苦しい	123	31.7	39.8	24.4	14.6	26.8	11.4	12.2	3.3
	普通	494	43.9	38.7	24.3	23.7	23.3	15.8	11.3	3.0
	ゆとりがある	301	49.2	38.9	34.9	32.2	23.6	20.3	7.3	2.0

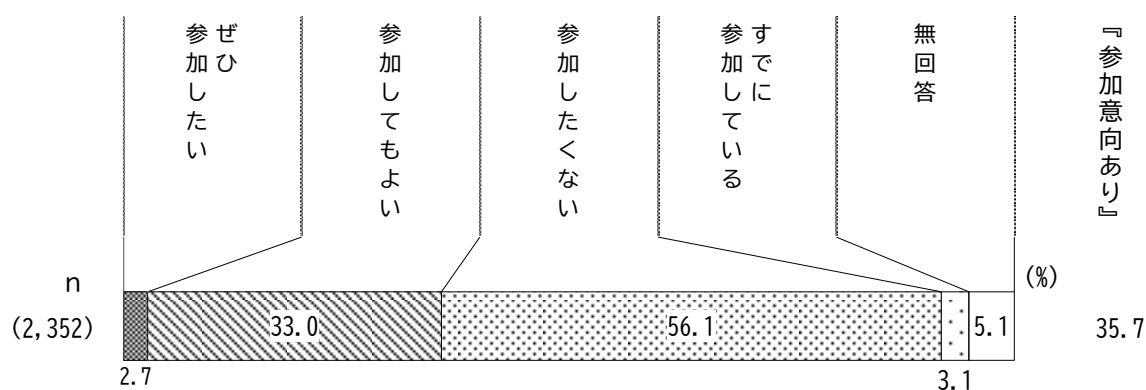
(5) 参加者として健康づくり等グループ活動への参加意向（問44）

参加者として健康づくり活動や趣味等のグループ活動の参加意向は、「是非参加したい」と「参加してもよい」を合わせた『参加意向あり』は59.1%、「参加したくない」は32.7%となっている。



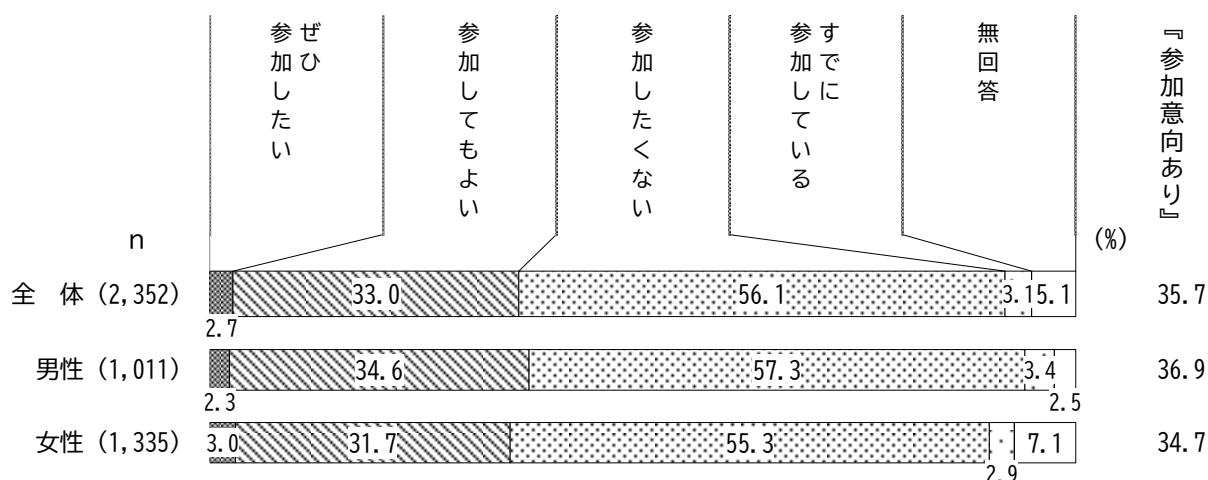
(6) 企画・運営として健康づくり等グループ活動への参加意向（問45）

企画・運営として健康づくり活動や趣味等のグループ活動の参加意向は、「是非参加したい」と「参加してもよい」を合わせた『参加意向あり』は35.7%、「参加したくない」は56.1%となっている。



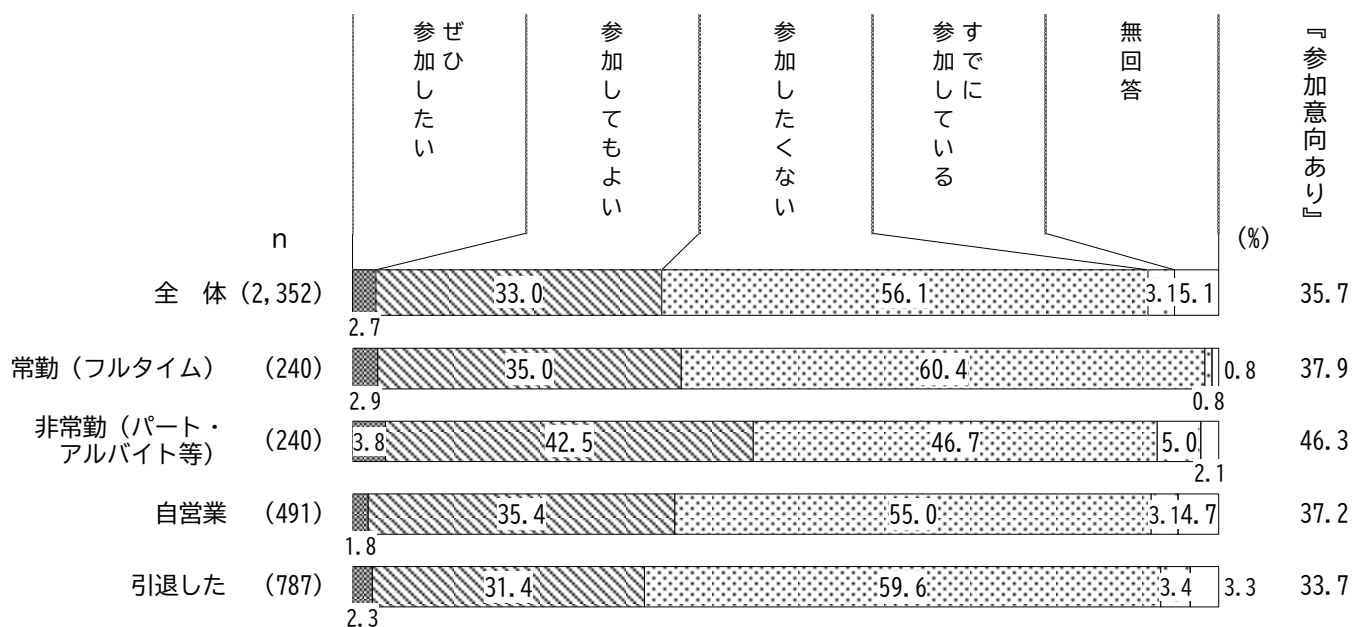
〔性別／企画・運営として健康づくり等グループ活動への参加意向〕

性別にみると、男性では『参加意向あり』が女性より2.2ポイント高くなっている。



〔就労状況別／企画・運営として健康づくり等グループ活動への参加意向〕

就労状況別にみると、“非常勤（パート・アルバイト等）”では『参加意向あり』が4割台半ばと、他の就労状況に比べて高くなっている。一方、“引退した”では3割台半ばで、就労している人に比べて低くなっている。



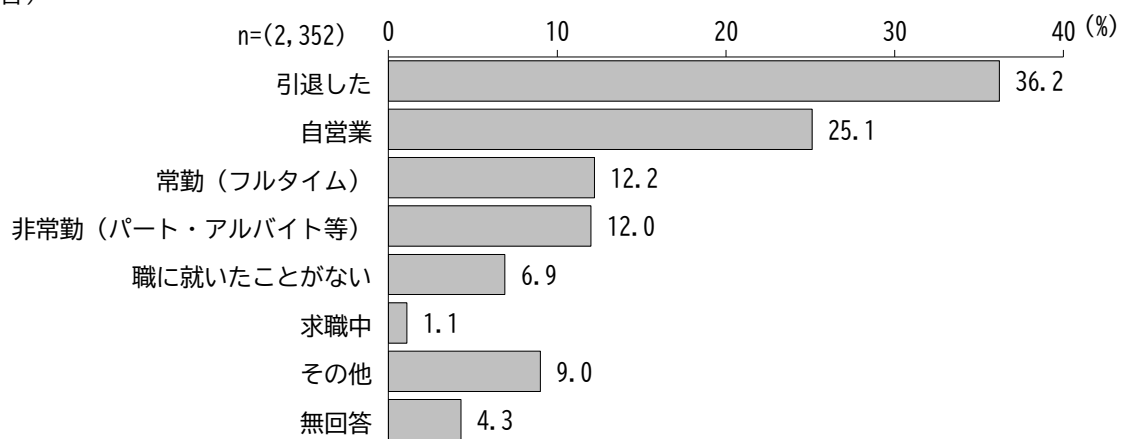
※就労状況（問 46）は複数回答の設問であり、回答が重複することから、本分析では各選択肢について当該選択肢のみを回答した人を対象に集計している。

VI. 就労について

(1) 現在の就労状況（問46）

現在の就労状況は、「引退した」が36.2%と最も高く、「自営業」が25.1%、「常勤（フルタイム）」が12.2%、「非常勤（パート・アルバイト等）」が12.0%と続く。

（複数回答）

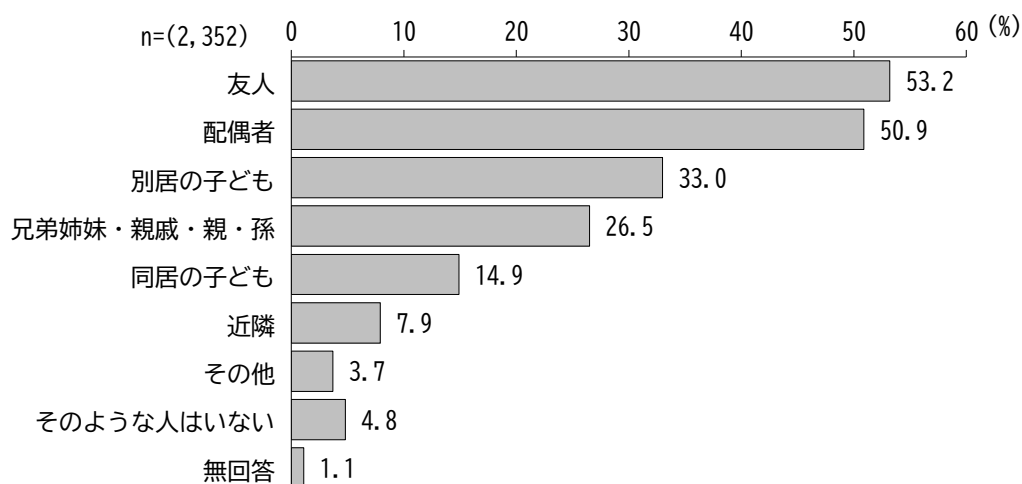


VII. たすけあいについて

(1) 心配事や愚痴を聞いてくれる人（問47）

心配事や愚痴を聞いてくれる人は、「友人」が53.2%と最も高く、「配偶者」が50.9%、「別居の子ども」が33.0%と続く。

（複数回答）



[性別／心配事や愚痴を聞いてくれる人]

性別にみると、女性では「友人」「別居の子ども」「兄弟姉妹・親戚・親・孫」「同居の子ども」が男性より5.0ポイント以上高くなっている。一方、男性では「配偶者」が女性より30.3ポイント高くなっている。

[家族構成別／心配事や愚痴を聞いてくれる人]

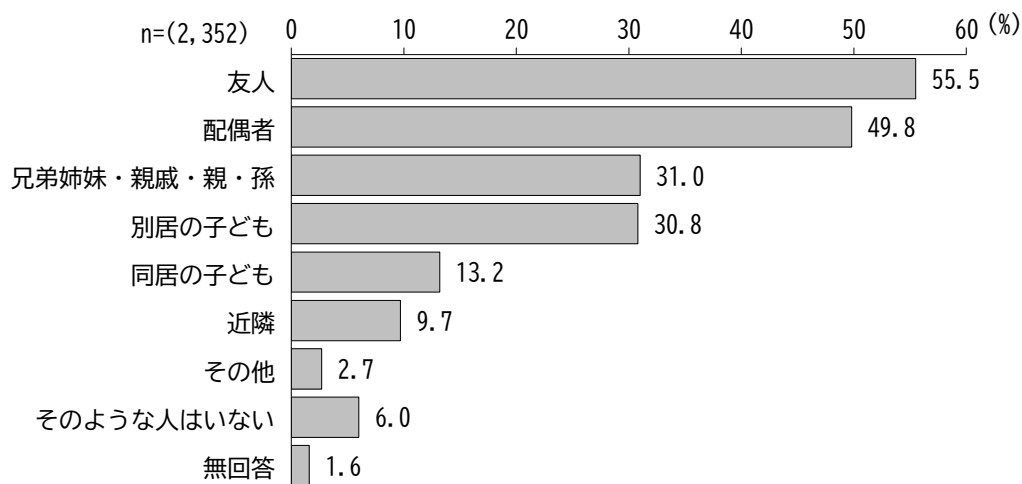
家族構成別にみると、“1人暮らし”では「友人」が約6割と高く、“夫婦2人暮らし”では「配偶者」が9割近くと高くなっている。また、“1人暮らし”では「そのような人はいない」が約1割と比較的高くなっている。

		n	友人	配偶者	別居の子ども	兄弟姉妹・親戚・親・孫	同居の子ども	近隣	その他	そのような人はいない	無回答
全 体		2,352	53.2	50.9	33.0	26.5	14.9	7.9	3.7	4.8	1.1
性 別	男性	1,011	42.2	68.1	23.5	15.2	11.5	5.9	3.8	6.0	1.2
	女性	1,335	61.6	37.8	40.1	35.1	17.5	9.3	3.7	3.8	1.0
家 族 構 成 別	1人暮らし	651	59.9	3.8	34.6	31.6	1.7	9.2	6.1	10.3	1.8
	夫婦2人暮らし	1,027	49.5	86.8	39.3	21.6	3.6	7.2	1.9	2.0	0.4
	その他	609	53.2	41.7	21.2	30.4	47.9	7.7	4.3	3.6	0.5

(2) 心配事や愚痴を聞いてあげる人（問48）

心配事や愚痴を聞いてあげる人は、「友人」が55.5%と最も高く、「配偶者」が49.8%、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」が31.0%、「別居の子ども」が30.8%と続く。

（複数回答）



〔性別／心配事や愚痴を聞いてあげる人〕

性別でみると、女性の方が男性より「友人」、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」や「別居の子ども」は10ポイント以上高くなっている。一方、「配偶者」は男性の方が女性より33.2ポイント高くなっている。

〔家族構成別／心配事や愚痴を聞いてあげる人〕

家族構成別にみると、“1人暮らし”では「友人」が6割を超えて高く、“夫婦2人暮らし”では「配偶者」が8割を超えて高くなっている。また、“1人暮らし”では「そのような人はいない」が1割を超えて比較的高くなっている。

		n	友人	配偶者	親・兄弟姉妹・親戚・孫	別居の子ども	同居の子ども	近隣	その他	そのような人はいない	無回答
全 体		2,352	55.5	49.8	31.0	30.8	13.2	9.7	2.7	6.0	1.6
性 別	男性	1,011	43.3	68.7	21.2	24.2	11.2	8.5	2.4	6.8	1.3
	女性	1,335	64.6	35.5	38.6	35.8	14.8	10.6	3.0	5.5	1.8
家 族 構 成 別	1人暮らし	651	62.4	4.8	33.9	29.0	1.1	10.3	3.5	12.9	2.2
	夫婦2人暮らし	1,027	51.4	83.3	27.3	38.8	3.2	9.3	1.4	2.5	1.0
	その他	609	56.0	42.2	35.3	20.7	43.0	10.5	4.4	4.6	1.1

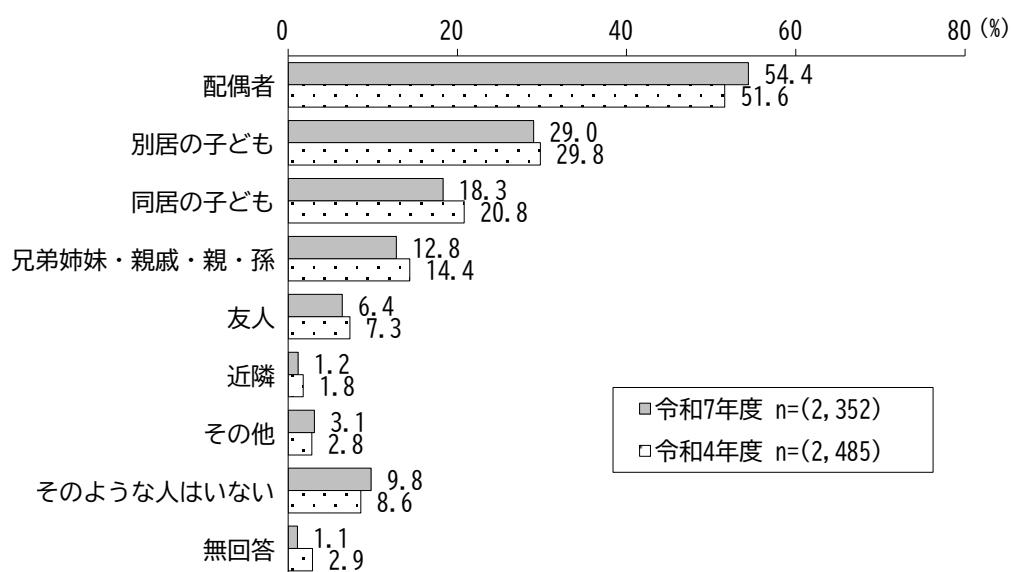
(3) 看病や世話をしてくれる人（問49）

看病や世話をしてくれる人は、「配偶者」が54.4%と最も高く、「別居の子ども」が29.0%、「同居の子ども」が18.3%と続く。

〔経年比較／看病や世話をしてくれる人〕

過去の調査と比較すると、『看病や世話をしてくれる人の割合』は今回で89.1%、前回で88.5%となっており、特に大きな差異はみられない。

（複数回答）



〔性別／看病や世話をしてくれる人〕

性別でみると、男性では「配偶者」が女性より33.8ポイント高くなっている。一方、女性では「別居の子ども」が男性より17.2ポイント高くなっている。

〔年齢別／看病や世話をしてくれる人〕

年齢別でみると、“65～74歳”では「配偶者」が6割を超えて高くなっている。また、“85歳以上”では「別居の子ども」が4割を超えて高くなっている。

〔家族構成別／看病や世話をしてくれる人〕

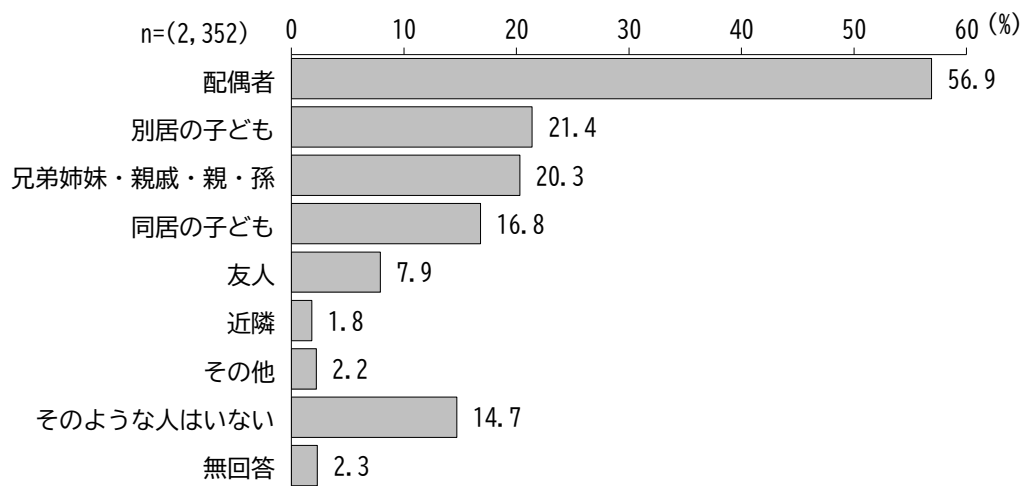
家族構成別でみると、“夫婦2人暮らし”では「配偶者」が9割を超えて大幅に高く、“1人暮らし”では「兄弟姉妹・親戚・親・孫」や「友人」の割合が高くなっている。また、“1人暮らし”では「そのような人はいない」が2割台半ばと高くなっている。

			（％）								
		n	配偶者	同居の子ども	別居の子ども	親・兄弟姉妹・親戚・孫	近隣	友人	その他	いそのような人はいない	無回答
全 体		2,352	54.4	18.3	29.0	12.8	1.2	6.4	3.1	9.8	1.1
性 別	男性	1,011	73.6	13.3	19.2	8.3	0.7	4.5	2.2	9.7	0.4
	女性	1,335	39.8	22.0	36.4	16.1	1.6	7.9	3.9	10.0	1.6
年 齢 別	65～74歳	1,031	61.8	16.1	20.4	12.9	0.9	6.6	1.9	12.5	0.4
	75～84歳	1,019	54.3	18.6	33.8	12.2	1.4	6.7	3.6	7.9	1.1
	85歳以上	296	28.7	24.3	42.6	14.2	2.0	5.1	5.7	7.1	3.7
家 族 構 成 別	1人暮らし	651	4.5	1.4	38.7	20.9	2.8	13.1	5.5	26.4	2.5
	夫婦2人暮らし	1,027	91.4	3.8	30.6	5.6	0.6	3.5	1.0	2.7	0.3
	その他	609	45.8	60.8	16.4	16.3	0.7	3.8	4.1	4.1	0.5

(4) 看病や世話をしあける人（問50）

看病や世話をしあける人は、「配偶者」が56.9%と最も高く、「別居の子ども」が21.4%、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」が20.3%と続く。

（複数回答）



[性別／看病や世話をしあける人]

性別でみると、男性では「配偶者」が女性より24.6ポイント高くなっている。一方、女性では「別居の子ども」や「兄弟姉妹・親戚・親・孫」が男性より10ポイント以上高くなっている。

[年齢別／看病や世話をしあける人]

年齢別でみると、“65～74歳”では「配偶者」が6割を超えて高くなっている。一方、年齢が上がるほど「そのような人はいない」の割合が高くなり、“85歳以上”で2割台半ばとなっている。

[家族構成別／看病や世話をしあける人]

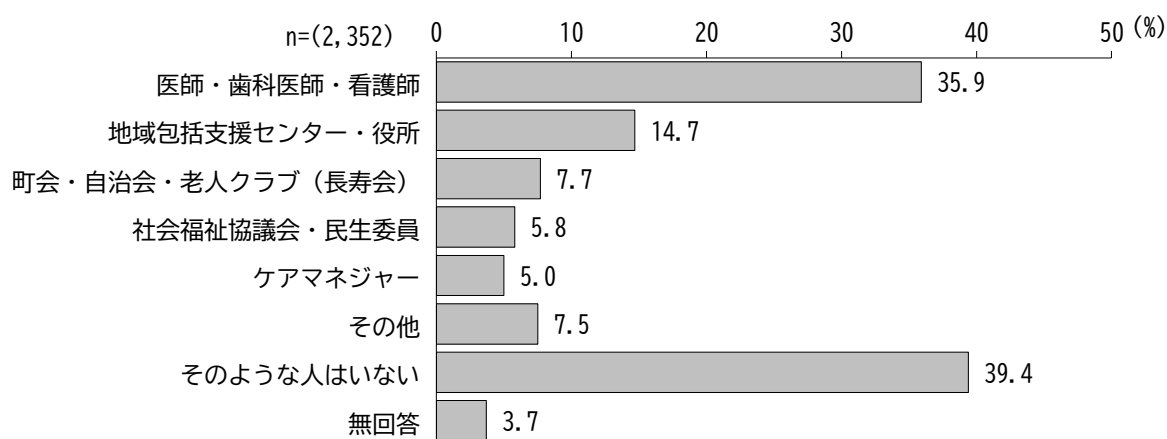
家族構成別でみると、“夫婦2人暮らし”では「配偶者」が9割台半ばと大幅に高く、“1人暮らし”では「兄弟姉妹・親戚・親・孫」や「友人」の割合が高くなっている。また、“1人暮らし”では「そのような人はいない」が4割近くとなっている。

		(%)									
		n	配偶者	別居の子ども	親・兄弟姉妹・親戚・孫	同居の子ども	友人	近隣	その他	いそのような人はいない	無回答
全 体		2,352	56.9	21.4	20.3	16.8	7.9	1.8	2.2	14.7	2.3
性別	男性	1,011	70.8	14.3	13.7	13.7	4.8	0.8	1.5	15.7	1.4
	女性	1,335	46.2	26.7	25.2	19.1	10.2	2.5	2.7	14.0	2.9
年齢別	65～74歳	1,031	63.4	22.2	26.0	16.8	7.3	1.4	1.5	12.3	0.5
	75～84歳	1,019	57.1	21.5	17.3	16.9	9.3	1.9	2.1	14.2	2.6
	85歳以上	296	32.8	18.2	10.8	16.6	5.1	3.0	5.1	25.0	7.1
家族構成別	1人暮らし	651	4.6	24.7	25.0	0.8	15.1	3.8	2.9	39.0	4.1
	夫婦2人暮らし	1,027	94.7	24.5	14.2	3.4	4.1	1.2	0.7	3.4	0.5
	その他	609	49.3	13.5	26.4	56.3	6.6	1.0	4.1	8.4	2.1

(5) 家族や友人・知人以外の相談先（問51）

家族や友人・知人以外の相談先は、「医師・歯科医師・看護師」が35.9%と最も高く、「地域包括支援センター・役所」が14.7%、「町会・自治会・老人クラブ（長寿会）」が7.7%と続く。一方、「そのような人はいない」が39.4%と高くなっている。

（複数回答）



〔圏域別／家族や友人・知人以外の相談先〕

圏域別にみると、“神田圏域”では「町会・自治会・老人クラブ（長寿会）」が“麹町圏域”より9.3ポイント高くなっている。

〔家族構成別／家族や友人・知人以外の相談先〕

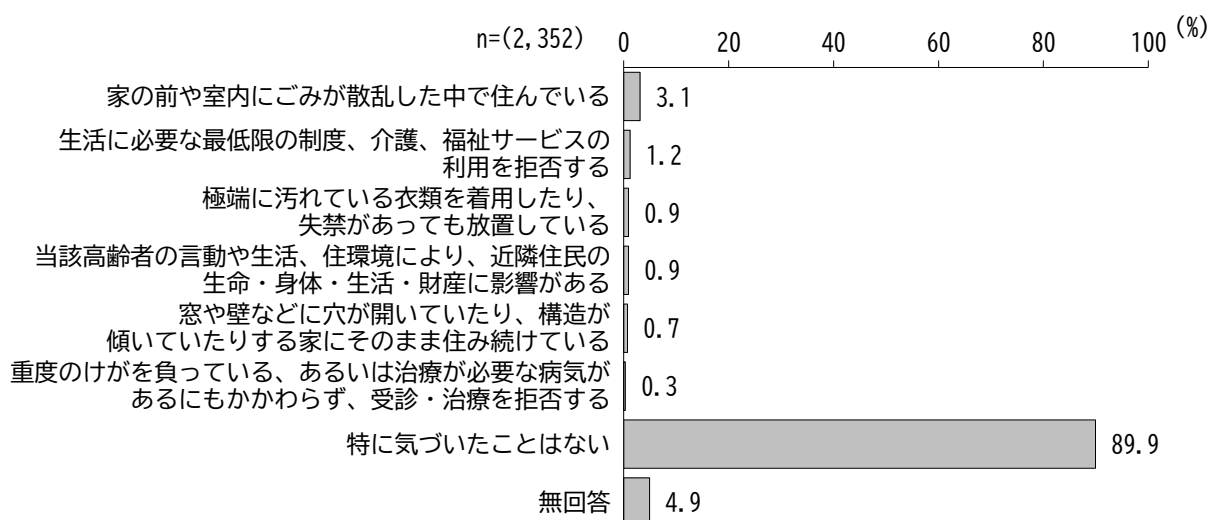
家族構成別にみると、“1人暮らし”では「地域包括支援センター・役所」が“夫婦2人暮らし”より4.6ポイント高くなっている。一方、“夫婦2人暮らし”では「医師・歯科医師・看護師」が“1人暮らし”より6.4ポイント高くなっている。

		n	医師・ 歯科医師・ 看護師	地域包括 支援センター・ 役所	町会・自治会・ 老人クラブ（長 寿会）	社会福祉協 議会・民生委 員	ケアマネ ジャー	その他	そのような人 はいない	(%) 無回 答
全 体		2,352	35.9	14.7	7.7	5.8	5.0	7.5	39.4	3.7
圏 域 別	麹町圏域	1,112	37.9	15.0	2.8	4.8	4.7	7.8	39.7	3.4
	神田圏域	1,234	34.2	14.4	12.1	6.8	5.3	7.1	39.2	3.8
家 族 構 成 別	1人暮らし	651	32.3	16.9	4.5	6.5	5.5	9.8	38.4	4.8
	夫婦2人暮らし	1,027	38.7	12.3	8.0	5.5	4.6	6.2	40.5	2.7
	その他	609	35.0	16.3	10.8	6.1	4.9	6.9	40.2	3.3

(6) 身の回りや近所で、見かけたことがある高齢者（問52）

身の回りや近所で、見かけたことがある高齢者は、「家の前や室内にごみが散乱した中で住んでいる」が3.1%、「生活に必要な最低限の制度、介護、福祉サービスの利用を拒否する」が1.2%となっている。一方、「特に気づいたことはない」89.9%を占めている。

（複数回答）



[圏域別／身の回りや近所で、見かけたことがある高齢者]

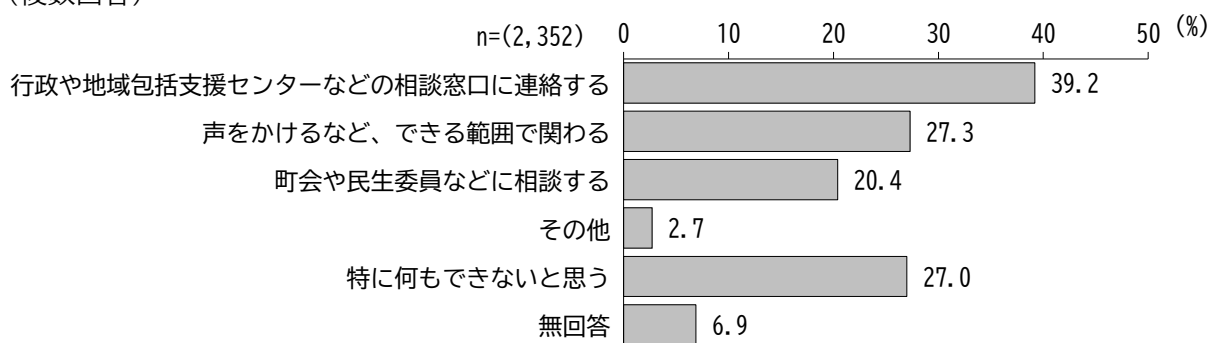
圏域別では、特に大きな差異はみられない。

										(%)	
		n	家の前や室内にごみが散乱した中で住んでいる	生活に必要な最低限の制度、介護、福祉サービスの利用を拒否する	極端に汚れている衣類を着用したり、失禁があつても放置している	産り、近隣住民の生命・身体・生活・財産に影響がある	当該高齢者の言動や生活、住環境により、近隣住民の生命・身体・生活・財産に影響がある	窓や壁などに穴が開いていたり、構造が傾いていたりする家にそのまま住み続けている	重度のけがを負っている、あるいは治療が必要な病気があるにもかかわらず、受診・治療を拒否する	特に気づいたことはない	無回答
全 体		2,352	3.1	1.2	0.9	0.9	0.7	0.3	89.9	4.9	
圏域別	麴町圏域	1,112	2.6	1.0	1.0	0.8	0.5	0.3	91.0	4.6	
	神田圏域	1,234	3.6	1.4	0.7	1.0	0.8	0.2	89.0	5.3	

(7) 見かけた場合の対応 (問53)

前問 (問52) のような高齢者を見かけた場合の対応は、「行政や地域包括支援センターなどの相談窓口に連絡する」が39.2%と最も高く、「声をかけるなど、できる範囲で関わる」が27.3%、「町会や民生委員などに相談する」が20.4%と続く。一方、「特に何もできないと思う」は 27.0%となっている。

(複数回答)



[身の回りや近所で、見かけたことがある高齢者の有無別／見かけたことがある高齢者への対応]

前問 (問52) のような高齢者を見かけたことの有無別にみると、“見かけたことがある”では「声をかけるなど、できる範囲で関わる」が“見かけたことがない”より11.0ポイント高くなっている。一方、“見かけたことがない”では「行政や地域包括支援センターなどの相談窓口 to 連絡する」が“見かけたことがある”より10.7ポイント高くなっている。

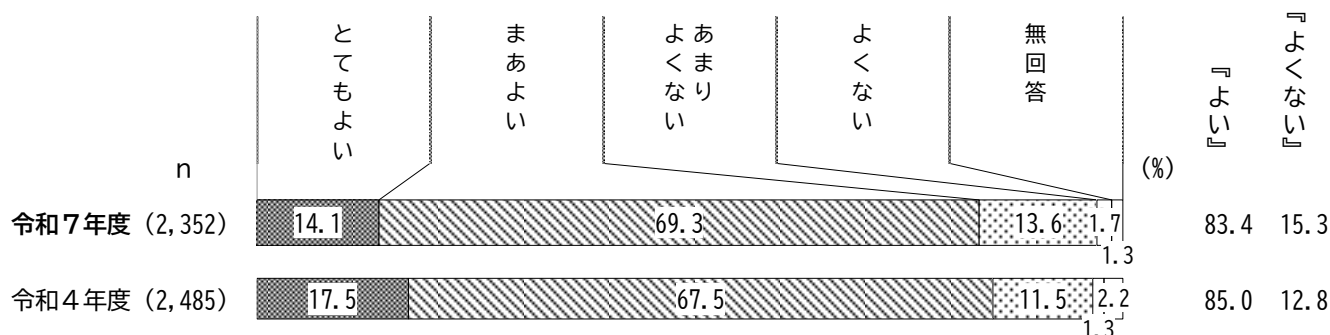
		n	行政や地域包括支援センターなどの相談窓口に連絡する	声をかけるなど、できる範囲で関わる	町会や民生委員などに相談する	その他	特に何もできないと思う	(%)
								無回答
全 体		2,352	39.2	27.3	20.4	2.7	27.0	6.9
見 か け た 有 無 別	見かけたことがある	121	29.8	38.0	17.4	8.3	30.6	0.8
	見かけたことがない	2,115	40.5	27.0	20.6	2.4	27.8	5.3

VIII. 健康について

(1) 現在の健康状態 (問54)

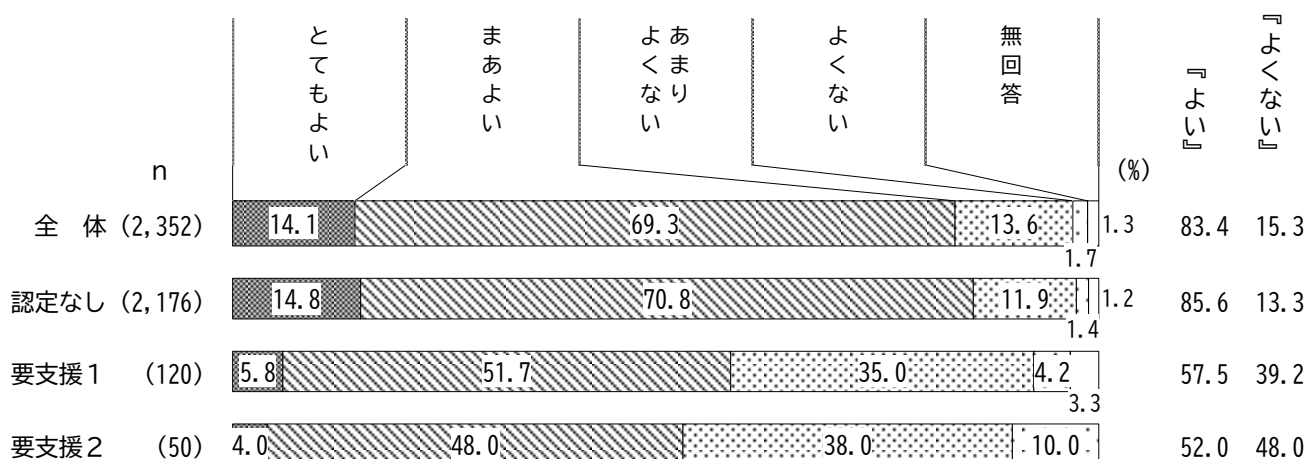
現在の健康状態は、「とてもよい」と「まあよい」を合わせた『よい』は83.4%、「あまりよくない」と「よくない」を合わせた『よくない』は15.3%となっている。

過去の調査と比較すると、各項目でわずかに増減があるものの、特に大きな差異はみられない。



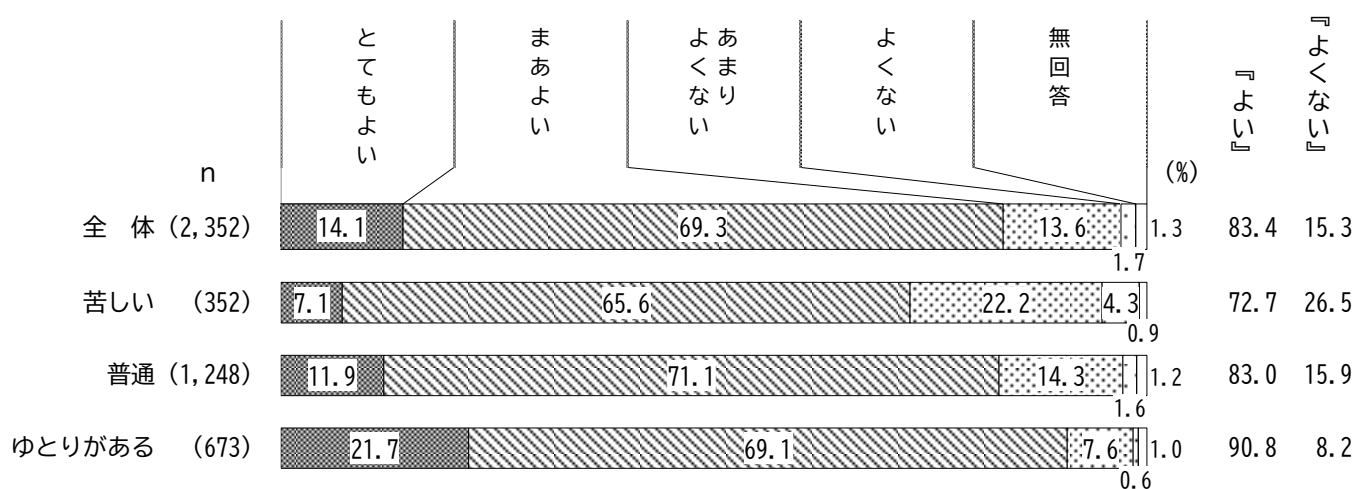
[要介護度別／現在の健康状態]

要介護度別にみると、要介護度があがるにつれ『よくない』の割合が高くなっており、“認定なし”では『よくない』が1割近く、“要支援1”では4割近く、“要支援2”では5割近くとなっている。



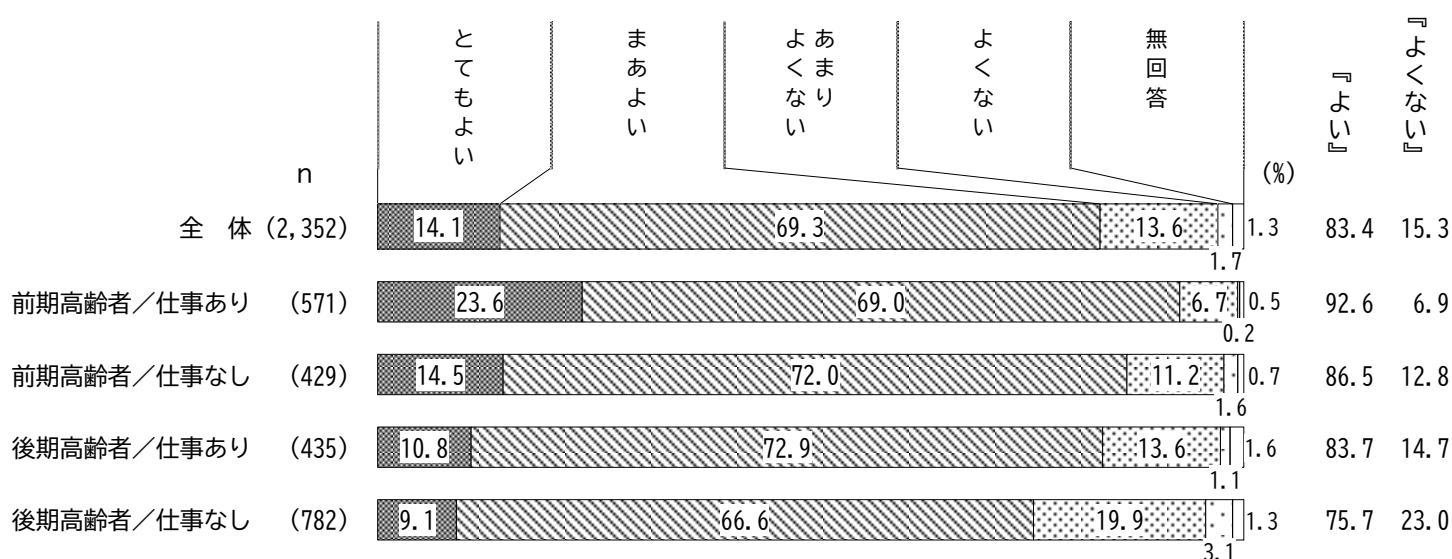
〔経済状況別／現在の健康状態〕

経済状況別にみると、経済状況に余裕があるほど『よい』の割合が高くなり、経済状況が苦しいほど『よくない』の割合が高くなっている。



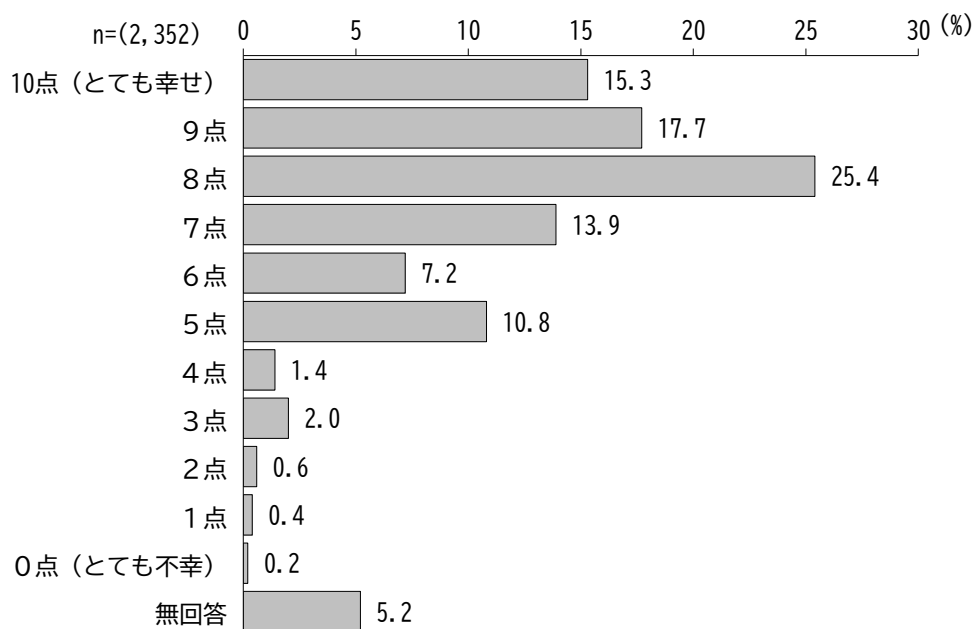
〔年齢×就労状況（問42⑧）別／現在の健康状態〕

年齢×就労状況別にみると、前期高齢者・後期高齢者ともに“仕事あり”の方が“仕事なし”よりも健康状態が『よい』の割合が高く、“前期高齢者の仕事あり”では9割を超え、“後期高齢者の仕事あり”では8割台半ばとなっている。



(2) 幸福度（問55）

幸福度は、「8点」が25.4%と最も高く、「9点」が17.7%、「10点」が15.3%、「7点」が13.9%と続く。なお、平均点は7.7点であった。



〔性別／幸福度〕

性別に平均点をみると、女性（7.8点）の方が男性（7.6点）より0.2点高くなっている。

〔要介護度別／幸福度〕

要介護度別に平均点をみると、“要支援1”で7.1点、“要支援2”で7.0点と“認定なし”（7.8点）より低くなっている。

〔経済状況別／幸福度〕

経済状況別に平均点をみると、経済状況に余裕があるほど平均点も高くなる傾向にあり、“ゆとりがある”では8.5点と高くなっている。

		n	(とても 幸せ) 10点	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点	(とても 不幸) 0点	無 回 答	平均 (点)
全 体		2,352	15.3	17.7	25.4	13.9	7.2	10.8	1.4	2.0	0.6	0.4	0.2	5.2	7.7
性 別	男性	1,011	13.0	18.1	23.5	15.1	7.9	10.1	1.8	2.5	0.8	0.4	0.2	6.6	7.6
	女性	1,335	17.0	17.5	26.8	13.0	6.7	11.3	1.0	1.6	0.4	0.4	0.2	4.2	7.8
要 介 護 度 別	認定なし	2,176	15.6	18.3	25.5	14.0	7.0	10.3	1.3	1.7	0.6	0.4	0.2	5.1	7.8
	要支援1	120	15.8	8.3	24.2	10.0	11.7	20.0	1.7	2.5	0.8	0.8	-	4.2	7.1
	要支援2	50	-	16.0	26.0	18.0	4.0	10.0	2.0	10.0	-	-	-	14.0	7.0
経 済 状 況 別	苦しい	352	9.1	7.4	19.6	17.3	8.5	20.2	2.8	6.3	2.3	2.0	0.9	3.7	6.5
	普通	1,248	14.3	15.7	26.4	15.4	9.2	11.8	1.6	1.7	0.1	0.1	0.1	3.7	7.6
	ゆとりがある	673	21.2	26.6	27.0	9.4	3.0	4.2	0.1	0.3	0.3	-	0.1	7.7	8.5

[1週間の外出頻度別／幸福度]

1週間の外出頻度別に平均点をみると、“週1回以下”では6.8点と“週2回以上”(7.8点)より1.0点低くなっている。

[生きがいの有無別／幸福度]

生きがいの有無別に平均点をみると、“思いつかない”では6.6点と“生きがいあり”(8.2点)より1.6点低くなっている。

[地域活動の参加状況別／幸福度]

地域活動の参加状況別に平均点をみると、“1つも参加していない”では7.4点と“1つでも参加”(7.9点)より0.5点低くなっている。

[現在の健康状態別／幸福度]

現在の健康状態別に平均点をみると、健康状態がよいほど平均点も高くなる傾向にあり、“とてもよい”では9.2点と高くなっている。

		(%)														
		n	10点 (とても 幸せ)	9 点	8 点	7 点	6 点	5 点	4 点	3 点	2 点	1 点	0点 (とても 不幸)	無 回 答	平 均 (点)	
全 体		2,352	15.3	17.7	25.4	13.9	7.2	10.8	1.4	2.0	0.6	0.4	0.2	5.2	7.7	
頻の1 度外週 別出間	週1回以下	161	11.8	8.1	21.7	13.0	11.8	16.1	3.1	5.6	1.2	1.2	0.6	5.6	6.8	
	週2回以上	2,179	15.6	18.5	25.8	13.9	6.8	10.4	1.2	1.7	0.5	0.3	0.2	5.0	7.8	
無の生 きの有 が	生きがいあり	1,610	19.0	21.2	27.7	13.0	4.7	7.3	0.7	0.6	0.3	0.1	0.1	5.2	8.2	
	思いつかない	605	6.1	8.3	18.8	16.7	14.0	19.8	3.1	5.8	1.0	1.2	0.7	4.5	6.6	
の地 況参 域加 別活 状動	1つでも参加	1,432	16.4	18.9	27.5	14.0	6.1	9.2	1.0	1.3	0.5	0.2	0.1	4.9	7.9	
	1つも参加していない	870	13.8	15.4	22.6	13.4	9.3	13.3	2.1	3.2	0.7	0.7	0.5	4.9	7.4	
健 康現 状在 態の 別	とてもよい	331	39.3	24.8	19.6	3.9	1.8	1.5	0.3	-	-	-	-	8.8	9.2	
	まあよい	1,630	13.1	19.0	28.5	15.8	7.2	10.2	0.7	1.0	0.2	0.1	0.2	3.9	7.8	
	あまりよくない	320	4.4	6.6	18.4	16.3	12.8	21.3	5.3	8.1	2.2	1.9	0.3	2.5	6.2	
	よくない	40	2.5	10.0	12.5	5.0	7.5	27.5	5.0	7.5	5.0	2.5	2.5	12.5	5.7	

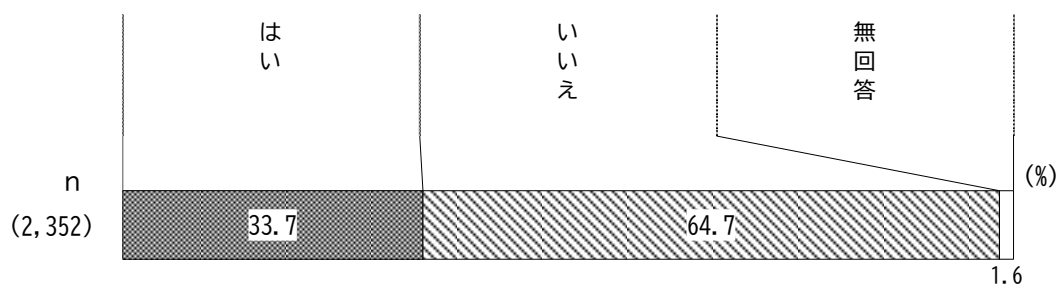
〔年齢×就労状況（問42⑧）別／幸福度〕

年齢×就労状況別に平均点をみると、前期高齢者・後期高齢者ともに平均点は、“仕事あり”の方が“仕事なし”よりも高く、“前期高齢者の仕事あり”で8.1点、“後期高齢者の仕事あり”で7.6点となっている。

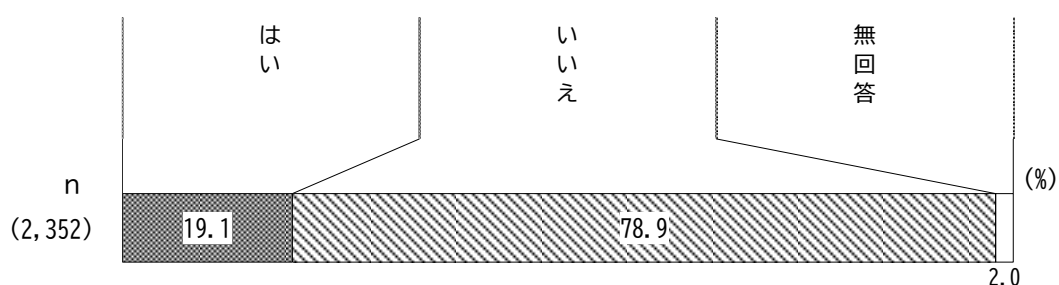
(%)															
		n	10点 (とても 幸せ)	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点	0点 (とても 不幸)	無回答	平均 (点)
全 体		2,352	15.3	17.7	25.4	13.9	7.2	10.8	1.4	2.0	0.6	0.4	0.2	5.2	7.7
仕事 収入の有無別	前期高齢者／仕事あり	571	17.2	21.0	26.1	11.0	6.1	7.7	1.2	0.5	0.2	0.9	0.5	7.5	8.1
	前期高齢者／仕事なし	429	12.4	19.3	24.9	13.8	9.3	10.3	2.1	2.8	0.7	0.2	0.2	4.0	7.6
	後期高齢者／仕事あり	435	15.4	15.2	25.7	16.6	7.1	12.2	1.1	1.8	0.5	0.2	-	4.1	7.6
	後期高齢者／仕事なし	782	14.6	15.7	26.1	14.5	7.3	13.2	1.4	2.7	0.9	0.3	0.1	3.3	7.5

(3) ★うつ傾向（問56～問57）

※問56 気分が沈んだり、ゆううつな状態の有無



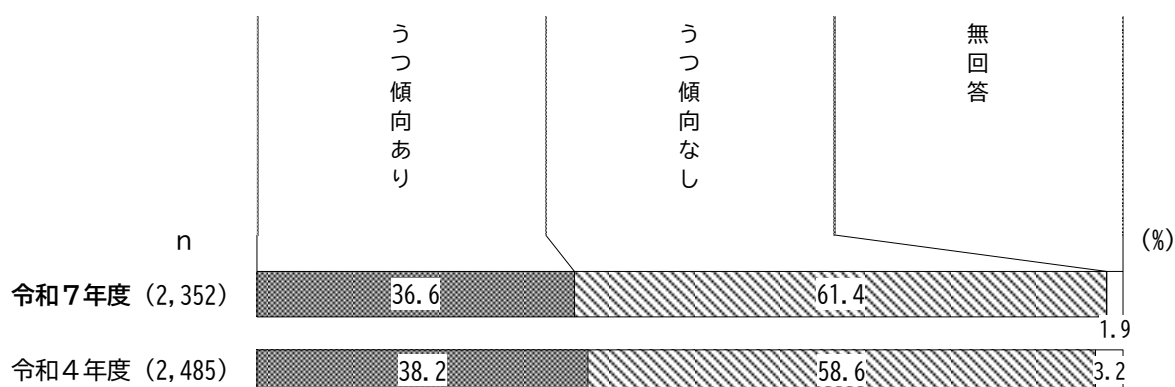
※問57 物事に対する無関心な感情の有無



うつ傾向にある高齢者は、「うつ傾向あり」が36.6%、「うつ傾向なし」が61.4%となっている。過去の調査と比較すると、各項目でわずかに増減があるものの、特に大きな差異はみられない。

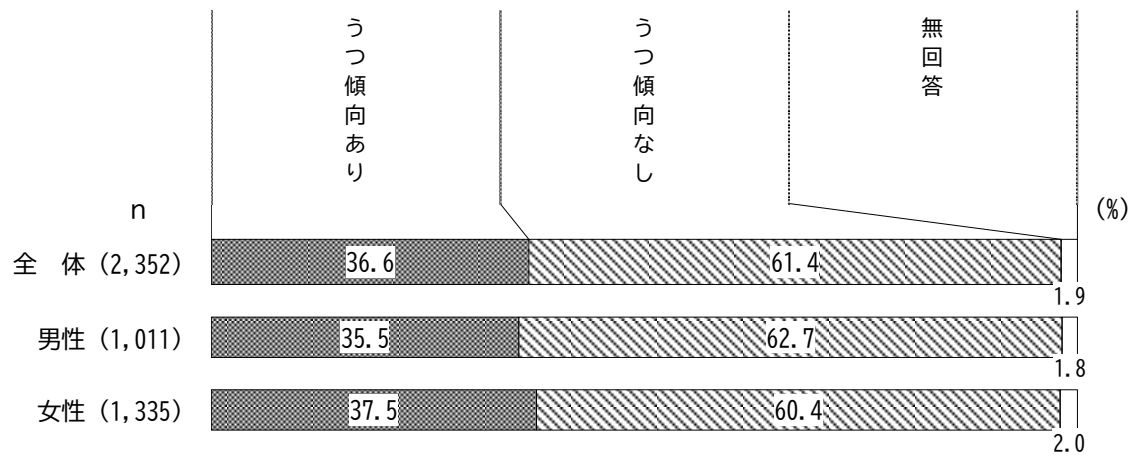
※うつ傾向該当者：

問56～問57で一つでも「はい」と回答した人



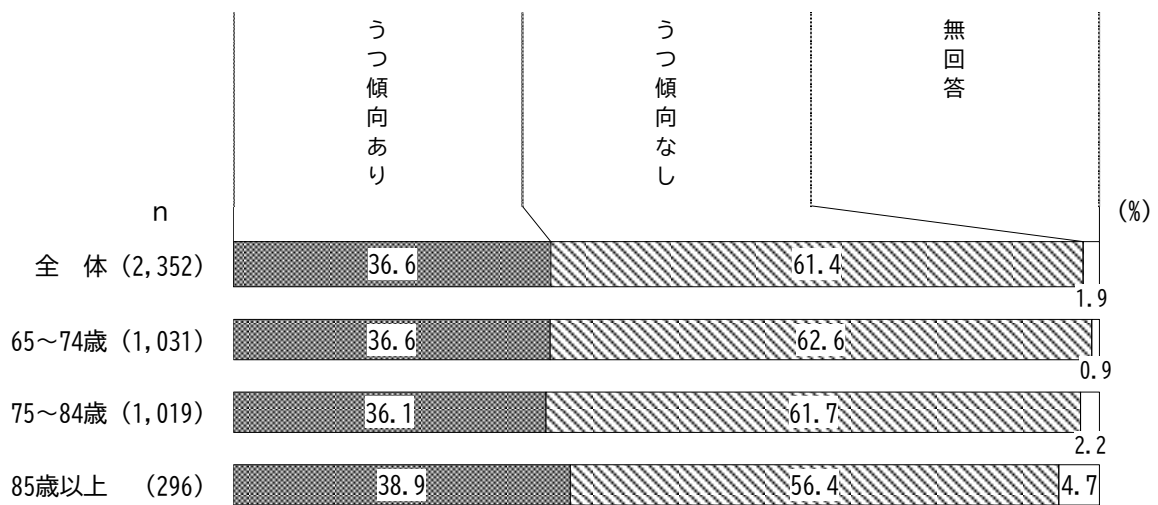
[性別／★うつ傾向]

性別では、特に大きな差異は見られない。



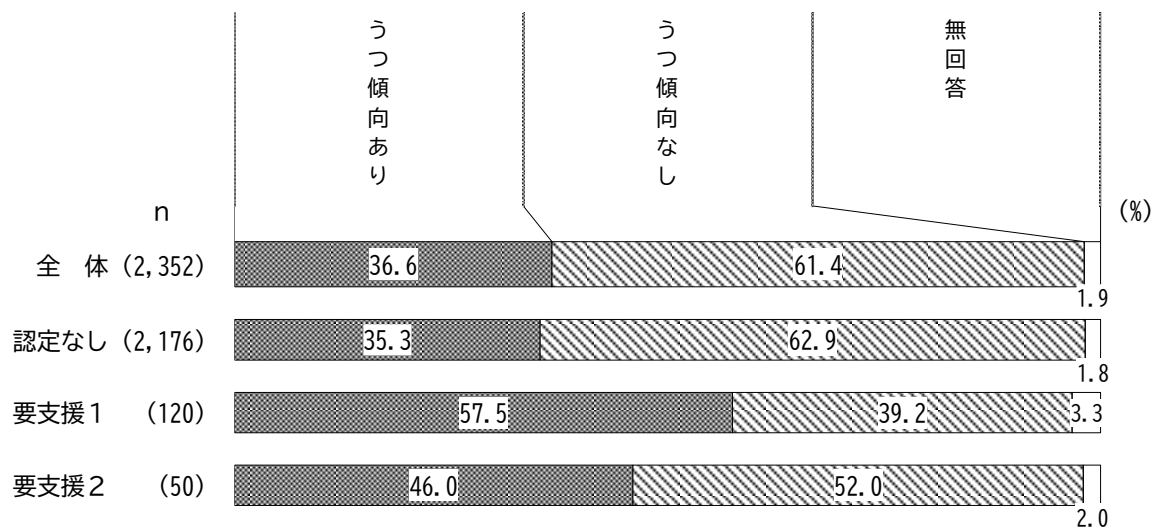
[年齢別／★うつ傾向]

年齢別にみると、“65～74歳”と“85歳以上”では「うつ傾向あり」が4割近く、“75～84歳”では3割台半ばとなっており、年齢が上がるほどやや高まる傾向がみられる。



[要介護度別／★うつ傾向]

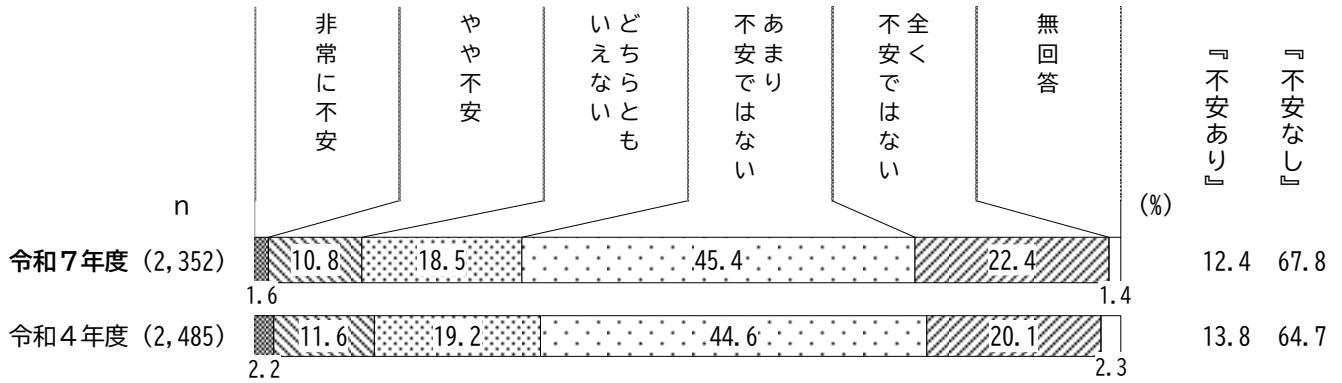
要介護度別にみると、“要支援1”では「うつ傾向あり」が6割近くと高くなっている。



(4) 孤独や孤立への不安（問58）

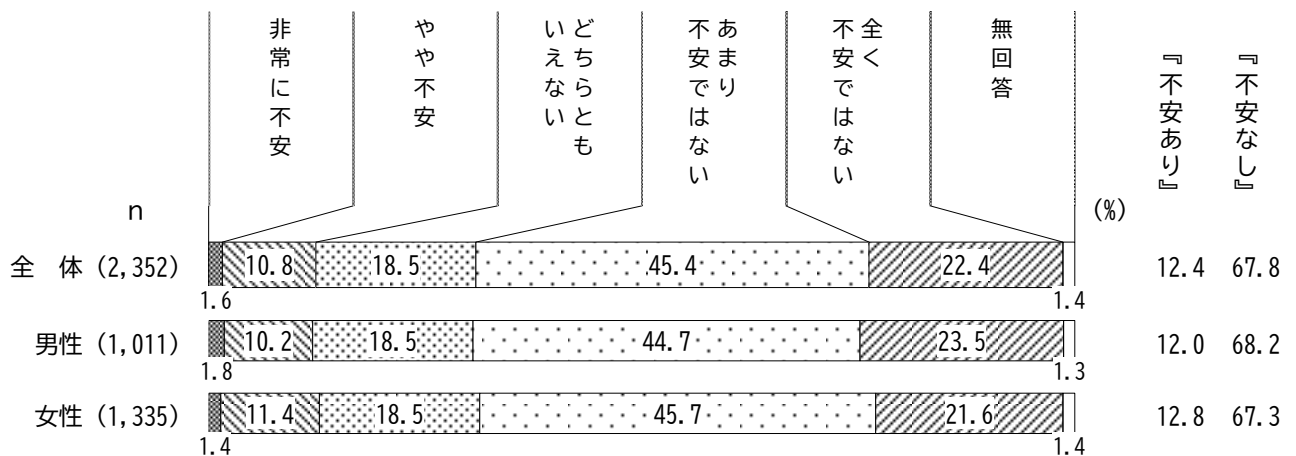
孤独や孤立への不安は、「非常に不安」と「やや不安」を合わせた『不安あり』が12.4%、「あまり不安ではない」と「全く不安ではない」を合わせた『不安なし』が67.8%となっている。

過去の調査と比較すると、『不安なし』は前回から3.1ポイント増加している。



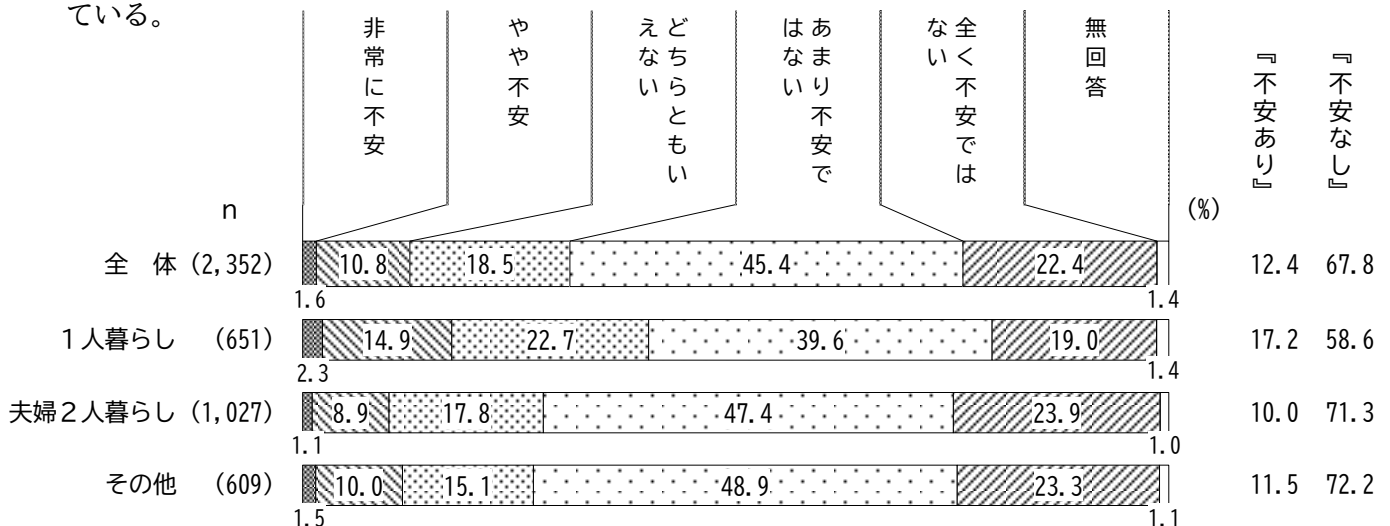
[性別／孤独や孤立への不安]

性別で、特に大きな差異は見られない。



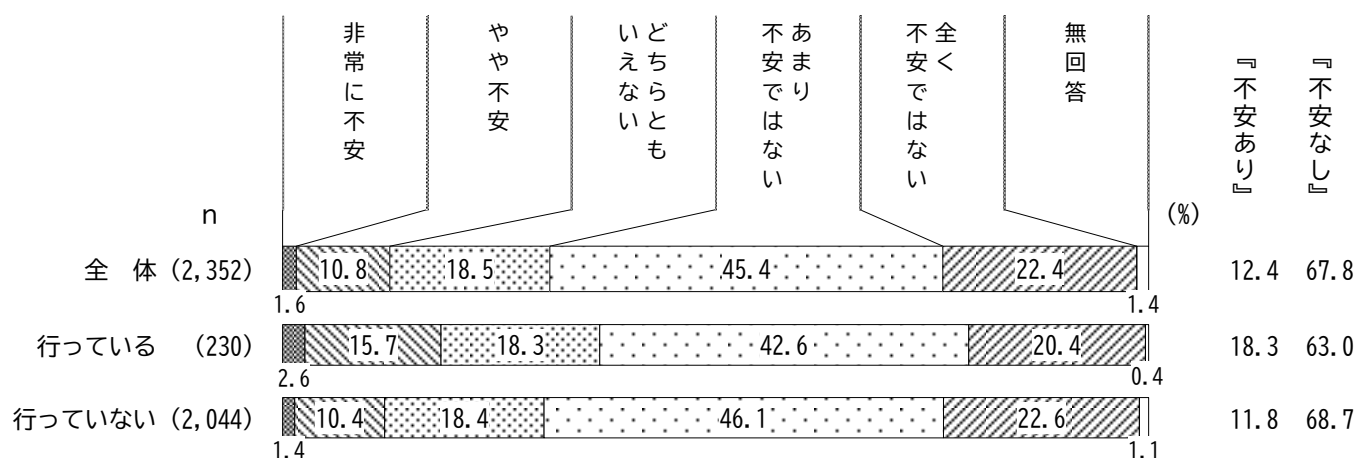
[家族構成別／孤独や孤立への不安]

家族構成別にみると、“1人暮らし”では『不安あり』が“夫婦2人暮らし”より7.2ポイント高くなっている。一方、“夫婦2人暮らし”では『不安なし』が“1人暮らし”より12.7ポイント高くなっている。



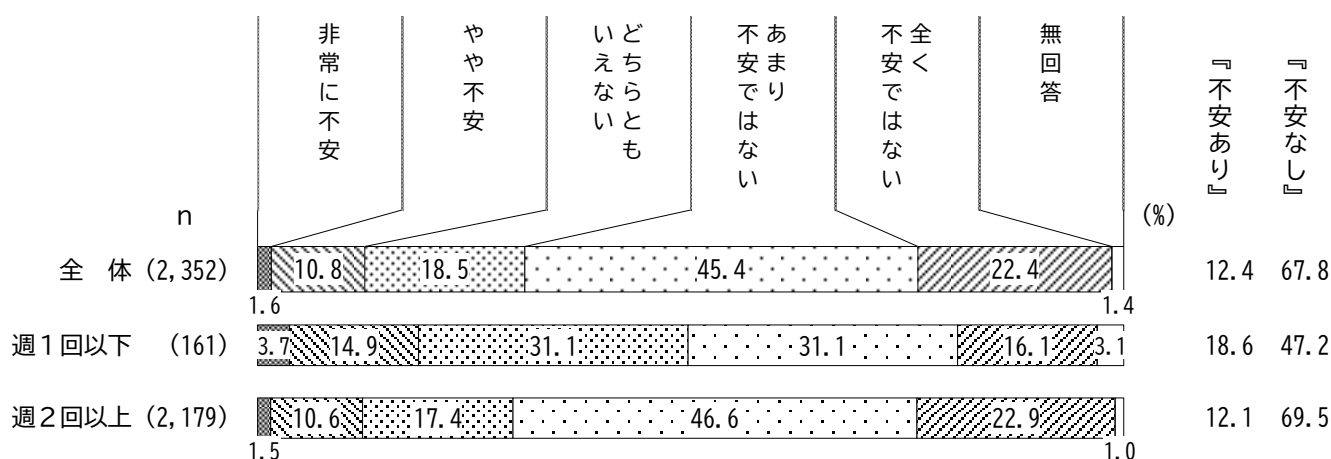
[介護・介助の実施の有無別／孤独や孤立への不安]

誰かを介護・介助しているかの有無別にみると、“行っている”では『不安あり』が2割近くとなっており、“行っていない”より6.5ポイント高くなっている。



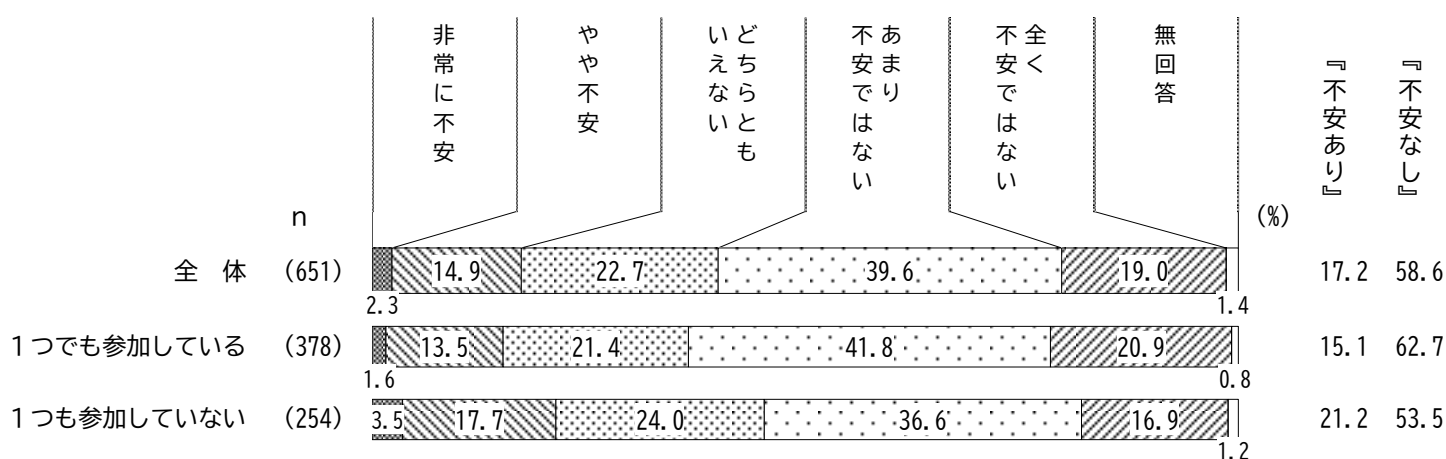
[1週間の外出頻度別／孤独や孤立への不安]

1週間の外出頻度別にみると、“週1回以下”では『不安あり』が2割台近くとなっており、“週2回以上”より6.5ポイント高くなっている。



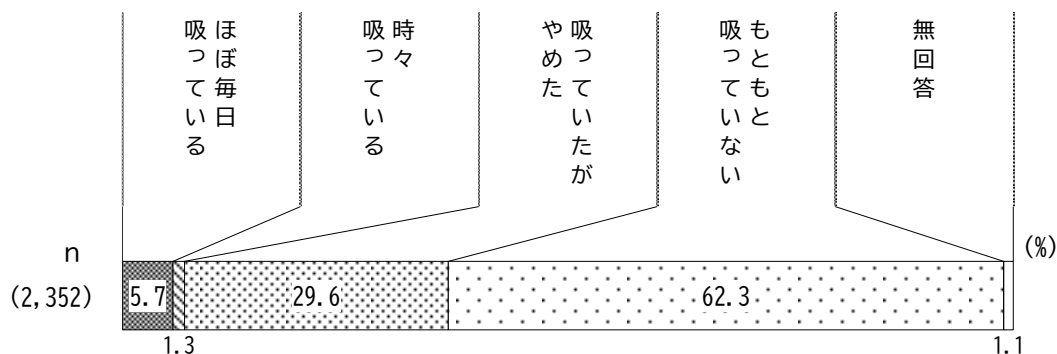
[独居世帯の地域活動への参加状況別／孤独や孤立への不安]

独居世帯の地域活動への参加状況別にみると、“1つでも参加している”では『不安なし』が6割を超え、“1つも参加していない”より9.2ポイント高くなっている。



(5) 喫煙状況（問59）

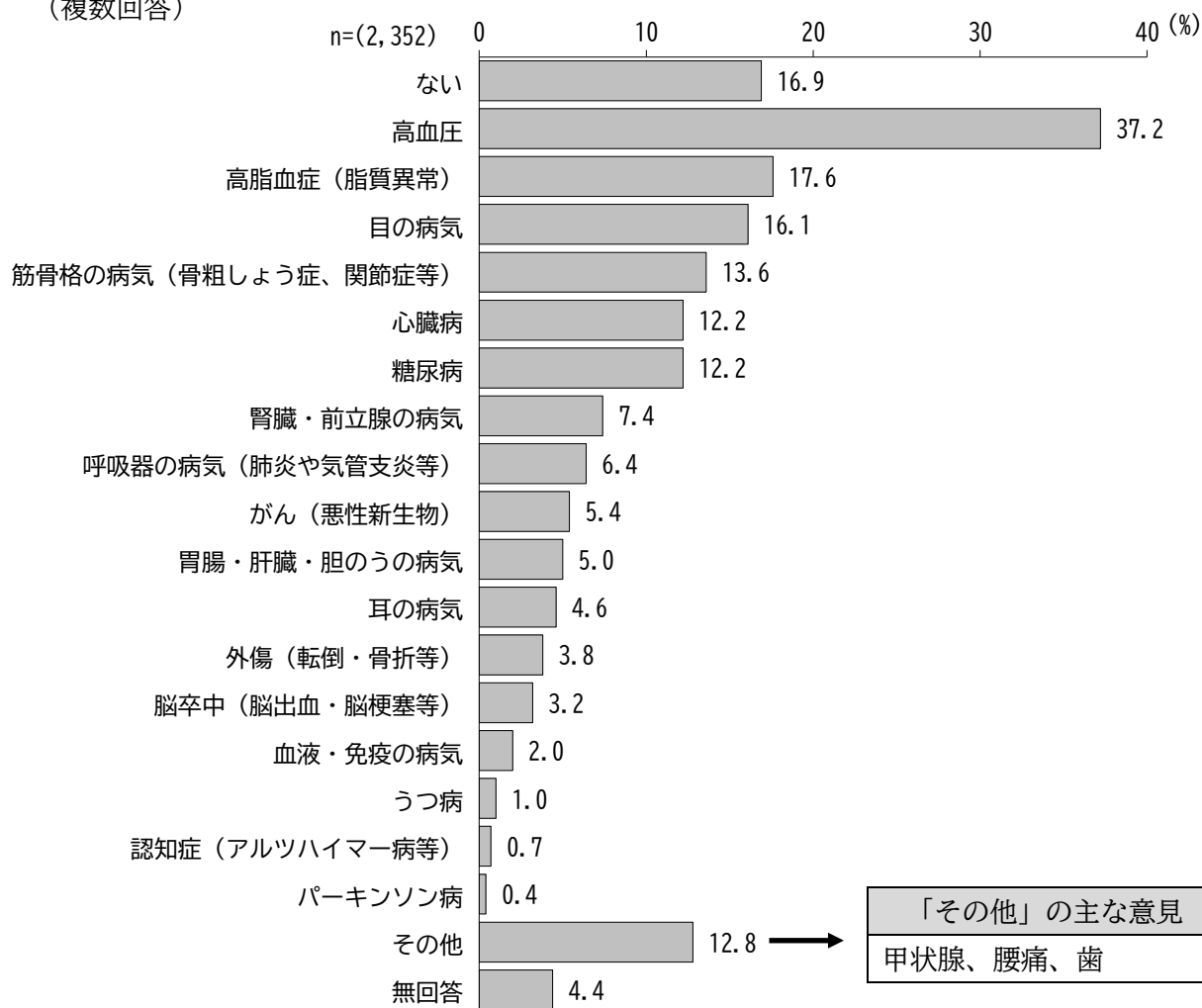
喫煙状況は、「もともと吸っていない」が62.3%と最も高く、「吸っていたがやめた」が29.6%、「ほぼ毎日吸っている」が5.7%、「時々吸っている」が1.3%となっている。



(6) 現在治療中、または後遺症のある病気（問60）

現在治療中、または後遺症のある病気は、「高血圧」が37.2%と最も高く、「高脂血症（脂質異常）」が17.6%、「目の病気」が16.1%と続く。一方、「ない」は16.9%となっている。

（複数回答）



〔性別／現在治療中、または後遺症のある病気〕

性別でみると、男性では「高血圧」、「心臓病」、「糖尿病」や「腎臓・前立腺の病気」が女性より9ポイント以上高く、女性では「筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症等）」が男性より13.9ポイント高くなっている。

〔年齢別／現在治療中、または後遺症のある病気〕

年齢別にみると、「65～74歳」の「高血圧」は3割を超え、「75～84歳」では約4割、「85歳以上」では4割超えとどの年齢でも高くなっている。また、「65～74歳」では「高脂血症（脂質異常）」が約2割、「85歳以上」では「目の病気」が2割を超えている。

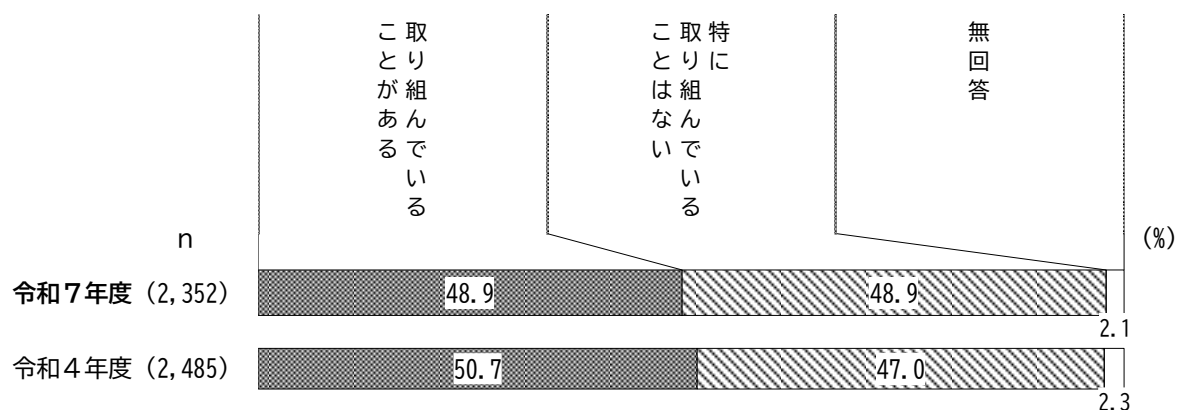
		n	ない	高血圧	高脂血症（脂質異常）	目の病気	筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症等）	心臓病	糖尿病	腎臓・前立腺の病気	呼吸器の病気（肺炎や気管支炎等）	がん（悪性新生物）	胃腸・肝臓・胆のうの病気	(%) 耳の病気
全 体		2,352	16.9	37.2	17.6	16.1	13.6	12.2	12.2	7.4	6.4	5.4	5.0	4.6
性別	男性	1,011	14.5	43.2	16.0	16.2	5.7	17.4	17.2	15.6	6.9	5.4	5.0	3.7
	女性	1,335	18.7	32.8	18.8	16.1	19.6	8.2	8.3	1.1	6.1	5.4	5.0	5.3
年齢別	65～74歳	1,031	21.9	32.8	20.2	14.1	10.0	7.4	9.5	5.6	6.8	4.4	4.4	2.7
	75～84歳	1,019	14.1	40.1	16.6	17.0	15.5	14.0	14.7	8.5	5.6	6.1	5.0	5.0
	85歳以上	296	8.8	43.2	12.2	20.6	19.9	22.3	12.5	9.5	8.1	6.8	7.4	9.8

		n	外傷（転倒・骨折等）	脳卒中（脳出血・脳梗塞等）	血液・免疫の病気	うつ病	認知症（アルツハイマー病等）	パーキンソン病	その他	無回答
全 体		2,352	3.8	3.2	2.0	1.0	0.7	0.4	12.8	4.4
性別	男性	1,011	2.5	4.3	1.6	0.9	1.0	0.5	12.7	3.7
	女性	1,335	4.8	2.4	2.2	1.1	0.4	0.4	13.0	4.8
年齢別	65～74歳	1,031	2.1	2.8	2.0	1.2	0.2	0.2	14.9	4.7
	75～84歳	1,019	4.3	3.3	2.0	0.9	1.1	0.5	11.8	4.0
	85歳以上	296	7.8	4.1	1.7	1.0	1.0	1.0	9.5	4.1

(7) 介護予防やフレイル予防に関する取組の実施状況（問61）

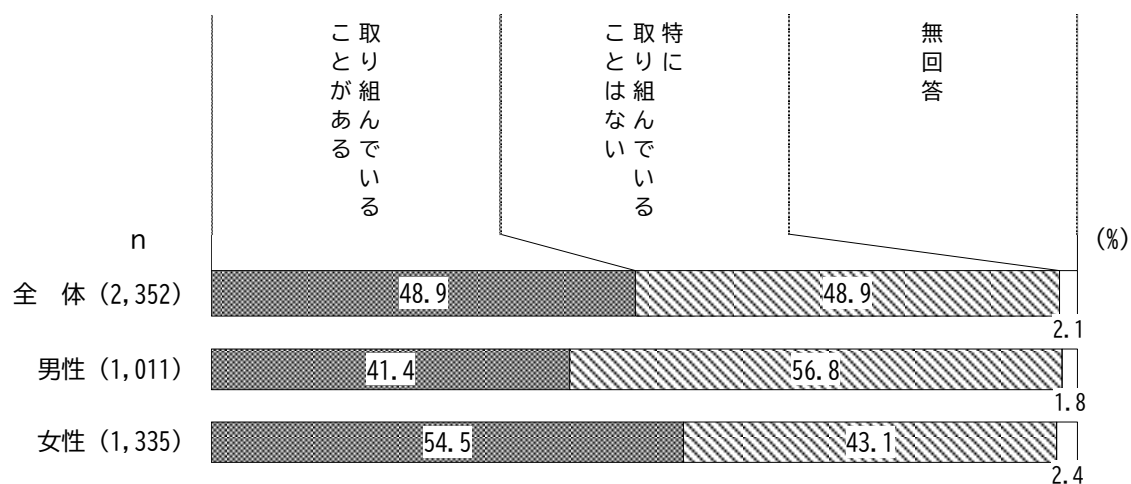
介護予防やフレイル予防に関する取組の実施状況は、「取り組んでいることがある」が48.9%、「特に取り組んでいることはない」が48.9%となっている。

過去の調査と比較すると、各項目でわずかに増減があるものの、特に大きな差異はみられない。



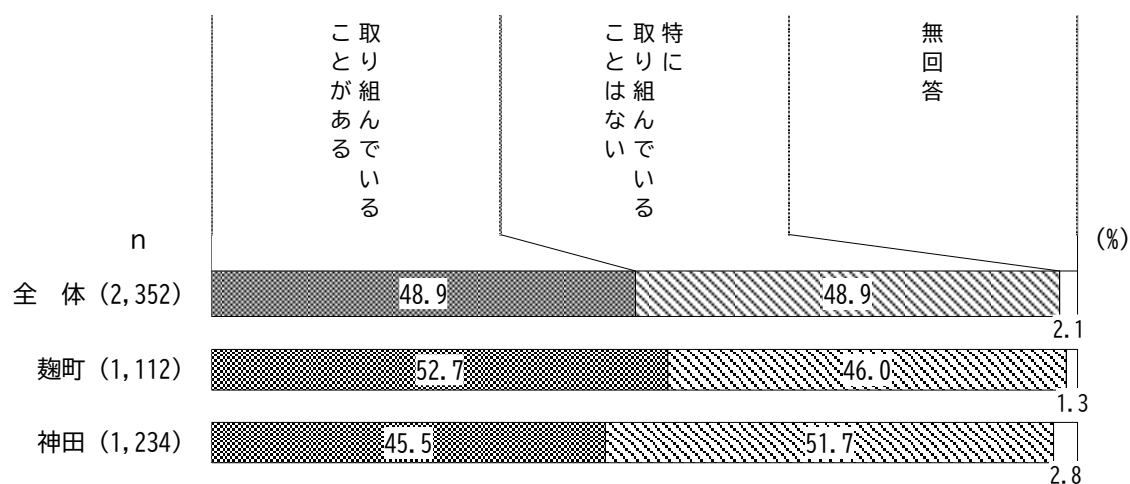
[性別／介護予防やフレイル予防に関する取組の実施状況]

性別でみると、女性では「取り組んでいることがある」が男性より13.1ポイント高くなっている。



〔圏域別／介護予防やフレイル予防に関する取組の実施状況〕

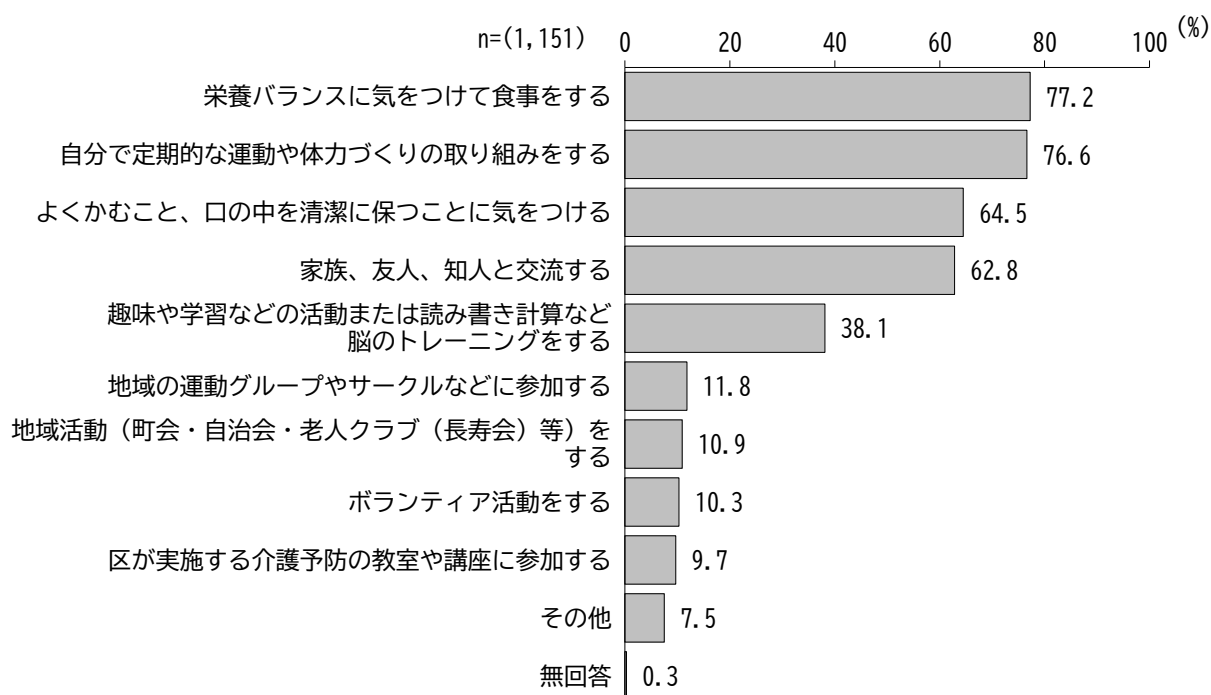
圏域別にみると、“麴町圏域”では「取り組んでいることがある」が“神田圏域”より7.2ポイント高くなっている。



(8) 取り組んでいる内容 (問61-1)

取り組んでいる内容は、「栄養バランスに気をつけて食事をする」が77.2%と最も高く、「自分で定期的な運動や体力づくりの取り組みをする」が76.6%、「よくかむこと、口の中を清潔に保つことに気をつける」は64.5%、「家族、友人、知人と交流する」が62.8%と続く。

(複数回答)



〔性別／取り組んでいる内容〕

性別でみると、多くの項目で女性の方が男性より高い割合となっており、特に「栄養バランスに気をつけて食事をする」、「よくかむこと、口の中を清潔に保つことに気をつける」、「家族、友人、知人と交流する」や「趣味や学習などの活動または読み書き計算など脳のトレーニングをする」では10ポイント以上の差がある。

〔性別・年齢別／取り組んでいる内容〕

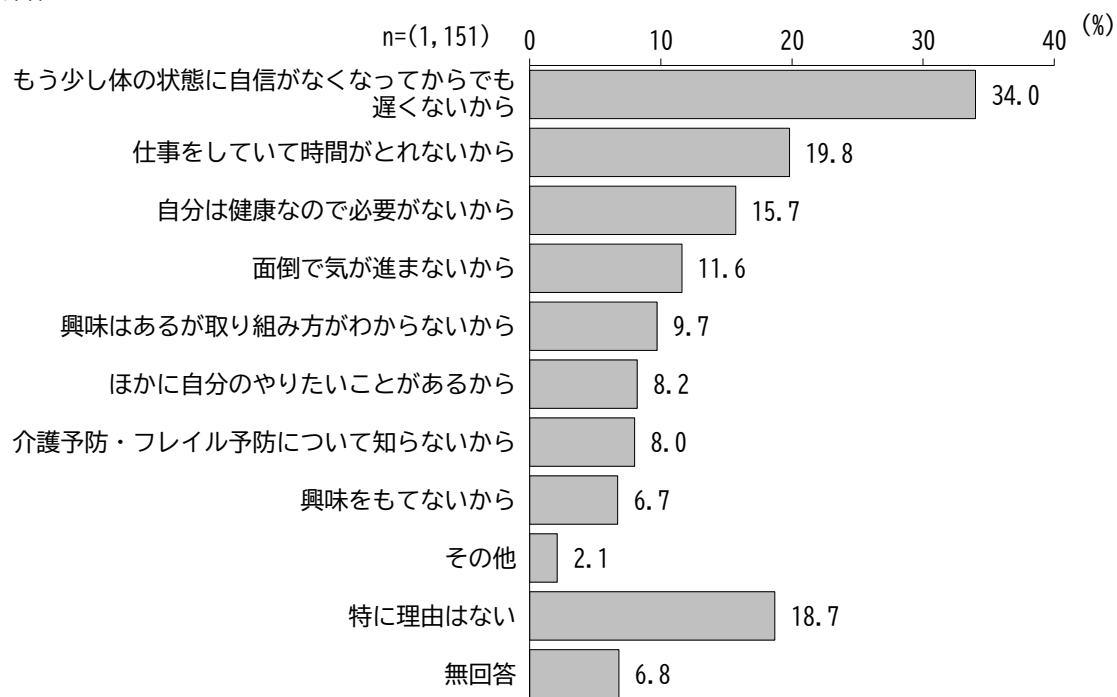
性別・年齢別にみると、“女性の65～74歳”、“女性の75～84歳”及び“女性の85歳以上”では「栄養バランスに気をつけて食事をする」が8割以上、“男性の65～74歳”及び“男性の75～84歳”では「自分で定期的な運動や体力づくりの取り組みをする」が8割を超えて高くなっている。

			(%)										
		n	栄養 バランスに 気をつけて 食事をする	自分で定 期的な運 動や体力 づくりの 取り組 みをする	よくかむ こと、口 の中を清 潔に保つ こと に気を つける	家族、友 人、知人 と交流す る	趣味や学 習などの 活動また は読み書 き計算な ど脳のト レーニン グをする	地域の運 動グルー プやサー クルなど に参 加する	地域活動 (町会・自 治会・老 人クラブ 等)をする	ボラン ティア活 動をする	区が実施 する介護 予防の教 室や講座 に参 加する	その他	無回 答
全 体		1,151	77.2	76.6	64.5	62.8	38.1	11.8	10.9	10.3	9.7	7.5	0.3
性 別	男性	419	65.9	80.7	52.7	52.3	30.5	7.2	10.5	8.8	6.9	7.4	-
	女性	728	83.7	74.5	71.4	68.8	42.4	14.4	11.1	11.0	11.1	7.4	0.5
性 ／ 年 齢 別	男性／65～74歳	184	64.7	81.0	49.5	46.2	30.4	4.3	9.2	7.6	2.2	7.6	-
	男性／75～84歳	195	66.7	82.1	54.9	56.4	30.8	9.2	11.3	9.7	9.7	7.2	-
	男性／85歳以上	40	67.5	72.5	57.5	60.0	30.0	10.0	12.5	10.0	15.0	7.5	-
	女性／65～74歳	318	84.3	77.0	71.7	69.5	41.5	12.6	9.1	11.0	8.8	5.7	0.6
	女性／75～84歳	310	83.2	72.9	69.0	70.0	41.9	16.1	13.2	13.2	11.6	9.4	0.6
	女性／85歳以上	100	83.0	71.0	78.0	63.0	47.0	15.0	11.0	4.0	17.0	7.0	-

(9) 取り組んでいない理由（問61－2）

取り組んでいない理由は、「もう少し体の状態に自信がなくなってからでも遅くないから」が34.0%と最も高く、「仕事をしていて時間がとれないから」は19.8%、「自分は健康なので必要がないから」は15.7%と続く。また、「特に理由はない」は18.7%となっている。

（複数回答）



[性別／取り組んでいない理由]

性別でみると、男性では「自分は健康なので必要がないから」が女性より8.7ポイント、「もう少し体の状態に自信がなくなってからでも遅くないから」が女性より6.1ポイント高くなっている。

[性別・年齢別／取り組んでいない理由]

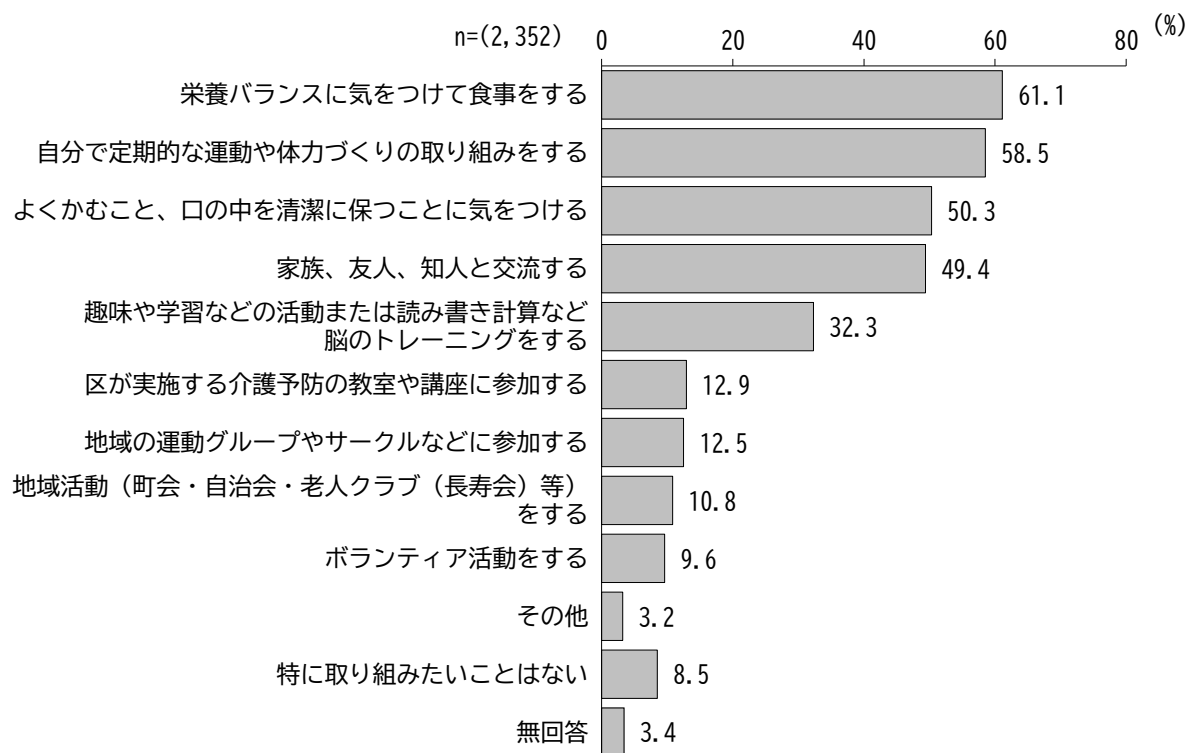
性別・年齢別にみると、“男性の65～74歳”では「もう少し体の状態に自信がなくなってからでも遅くないから」が4割を超え、“男性の65～74歳”、“女性の65～74歳”では「仕事をしていて時間がとれないから」が2割台半ばと高くなっている。一方、“女性の85歳以上”では「特に理由はない」が3割台半ばと高くなっている。

				もう少し体の状態に自信がなくなつてからでも遅くないから	仕事をしていた時間がとれないから	自分は健康なので必要がないから	面倒で気が進まないから	興味はあるが取り組み方がわからないから	ほかに自分のやりたいことがあるから	介護予防・フレイル予防について知らないから	興味をもてないから	その他	特に理由はない	(%) 無回答
全 体		1,151	34.0	19.8	15.7	11.6	9.7	8.2	8.0	6.7	2.1	18.7	6.8	
性別	男性	574	37.1	20.9	20.0	13.9	11.5	8.4	9.4	9.1	1.2	14.8	5.9	
	女性	575	31.0	18.6	11.3	9.2	8.0	8.0	6.6	4.3	2.8	22.6	7.7	
性別／年齢別	男性／65～74歳	278	40.6	24.1	22.7	13.3	13.7	7.2	10.8	8.3	1.8	13.3	2.9	
	男性／75～84歳	238	37.4	19.3	18.5	12.6	8.8	10.9	7.1	9.7	0.8	15.5	8.0	
	男性／85歳以上	58	19.0	12.1	13.8	22.4	12.1	3.4	12.1	10.3	-	19.0	12.1	
	女性／65～74歳	246	32.9	25.6	12.6	9.8	8.9	8.1	7.3	5.7	3.3	19.9	4.9	
	女性／75～84歳	247	32.4	16.2	9.3	10.5	8.1	7.7	6.5	3.6	2.4	21.5	8.5	
	女性／85歳以上	82	20.7	4.9	13.4	3.7	4.9	8.5	4.9	2.4	2.4	34.1	13.4	

(10) 健康維持・増進や介護予防のために今後取り組んでみたいこと（問62）

介護予防のために今後取り組んでみたいことは、「栄養バランスに気をつけて食事をする」が61.1%と最も高く、「自分で定期的な運動や体力づくりの取り組みをする」は58.5%、「よくかむこと、口の中を清潔に保つことに気をつける」は50.3%、「家族、友人、知人と交流する」が49.4%と続く。

（複数回答）



〔性別／健康維持・増進や介護予防のために今後取り組んでみたいこと〕

性別でみると、多くの項目で女性の方が男性より高い割合となっており、特に「よくかむこと、口の中を清潔に保つことに気をつける」、「家族、友人、知人と交流する」や「趣味や学習などの活動又は読み書き計算など脳のトレーニングをする」では10ポイント以上の差がある。

〔年齢別／健康維持・増進や介護予防のために今後取り組んでみたいこと〕

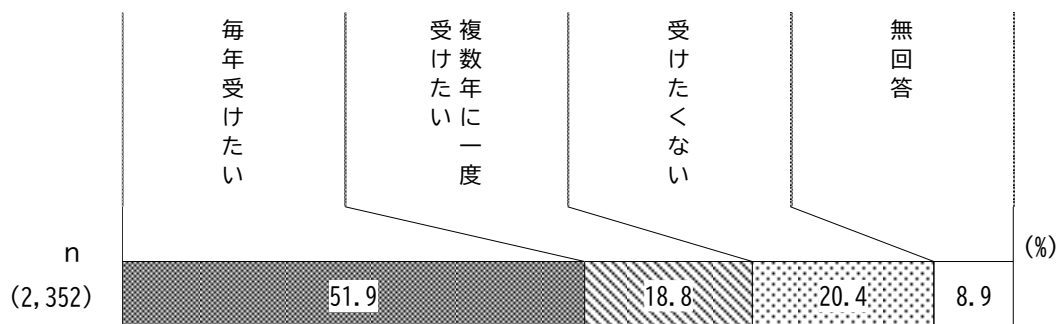
年齢別でみると、年齢が下がるほど「自分で定期的な運動や体力づくりの取り組みをする」や「ボランティア活動をする」は高くなる傾向にあり、一方、年齢が上がるほど「よくかむこと、口の中を清潔に保つことに気をつける」や「区が実施する介護予防の教室や講座に参加する」は高くなる傾向にある。

														(%)
		n	栄養バランスに気をつけて食事をする	自分で定期的な運動や体力づくりの取り組みをする	よくかむこと、口の中を清潔に保つことに気をつける	家族、友人、知人と交流する	趣味や学習などの活動または読み書き計算など脳のトレーニングをする	区が実施する介護予防の教室や講座に参加する	地域の運動グループやサークルなどに参加する	地域活動（町会・自治会・老人クラブ（長寿会）等）をする	ボランティア活動をする	その他	特に取り組みたいことはない	無回答
全 体		2,352	61.1	58.5	50.3	49.4	32.3	12.9	12.5	10.8	9.6	3.2	8.5	3.4
性別	男性	1,011	55.8	59.1	43.1	41.9	24.5	8.4	8.3	10.9	8.3	2.6	11.5	2.7
	女性	1,335	65.3	58.2	55.9	55.2	38.2	16.3	15.7	10.7	10.6	3.7	6.1	3.9
年齢別	65～74歳	1,031	59.4	62.8	47.9	45.6	32.4	12.0	14.5	8.8	11.9	2.5	8.6	1.7
	75～84歳	1,019	63.4	57.6	52.3	54.1	32.0	13.1	10.9	12.6	8.5	3.2	7.4	3.8
	85歳以上	296	60.1	47.3	52.4	47.3	33.1	15.5	10.8	11.5	5.1	5.4	11.5	7.4

IX. 歯と口腔について

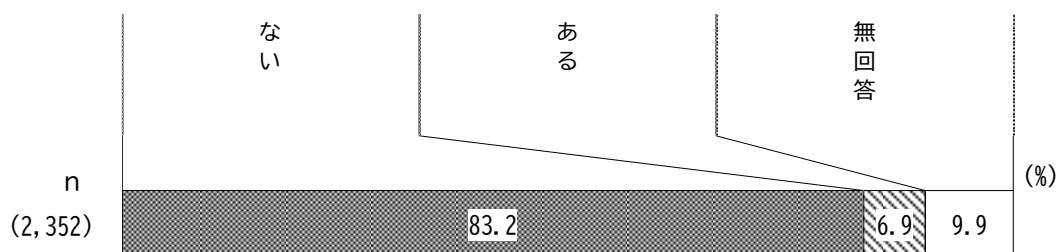
(1) 区民歯科健診の受診意向 (問63)

区民歯科健診の受診意向は、「毎年受けたい」は51.9%、「複数年に一度程度受けたい」が18.8%、「受けたくない」が20.4%となっている。



(2) 区民歯科健診に改善を希望することの有無 (問64)

区民歯科健診に改善を希望することの有無は、「ある」が6.9%、「ない」が83.2%となっている。



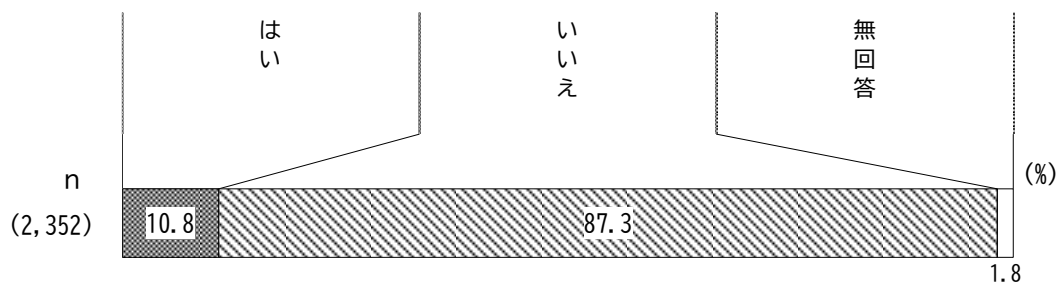
「希望すること」の主な意見

区外の歯科医で健診を受けたい、
通院中の歯科医・かかりつけ歯科医で
健診を受けたい、健診の回数を増やしてほしい

X. 認知症について

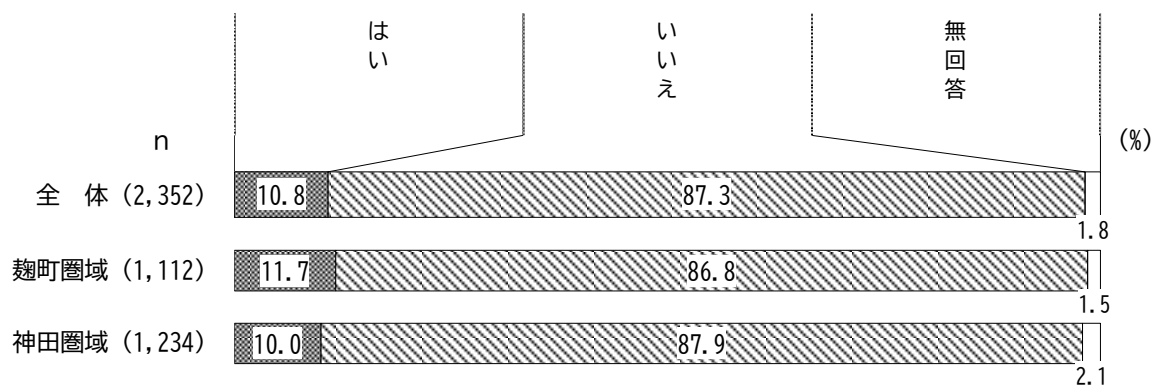
(1) 認知症の症状がある人の有無（問65）

認知症の症状がある人の有無は、「はい」が10.8%、「いいえ」が87.3%となっている。



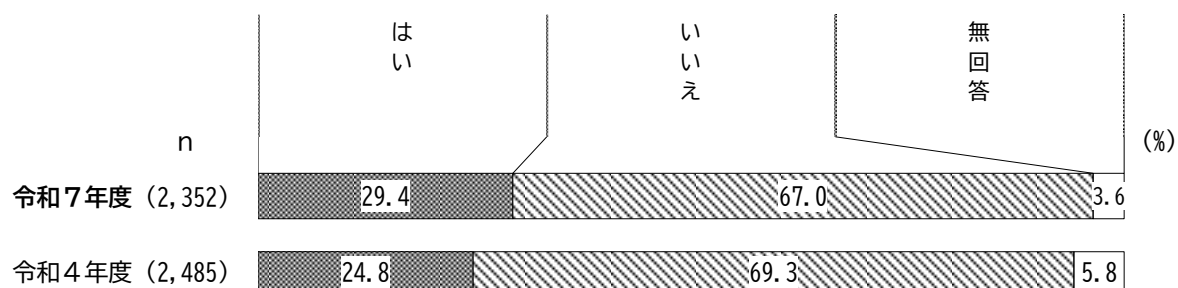
[圏域別／認知症の症状がある人の有無]

圏域別では、特に大きな差異はみられない。



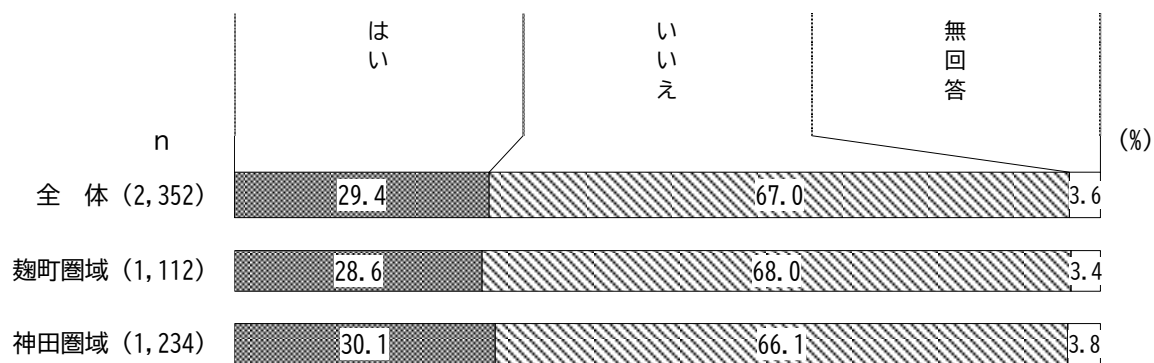
(2) 認知症に関する相談窓口の認知度（問66）

認知症に関する相談窓口の認知度は、「はい」が29.4%、「いいえ」が67.0%となっている。
過去の調査と比較すると、「はい」は前回から4.6ポイント増加している。



[圏域別／認知症に関する相談窓口の認知度]

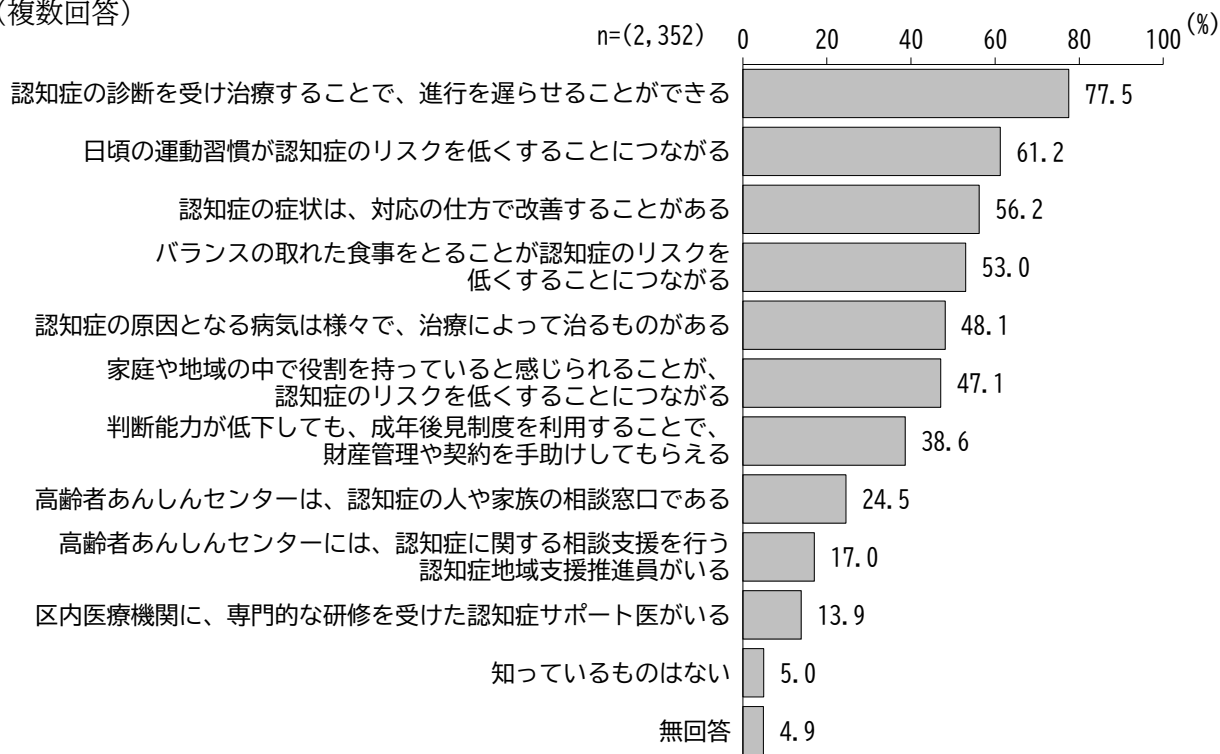
圏域別では、特に大きな差異はみられない。



(3) 認知症について知っている内容（問67）

認知症について知っている内容は、「認知症の診断を受け治療することで、進行を遅らせることができる」が77.5%と最も高く、「日頃の運動習慣が認知症のリスクを低くすることにつながる」は61.2%、「認知症の症状は、対応の仕方で改善することがある」は56.2%と続く。

（複数回答）



〔性別／認知症について知っている内容〕

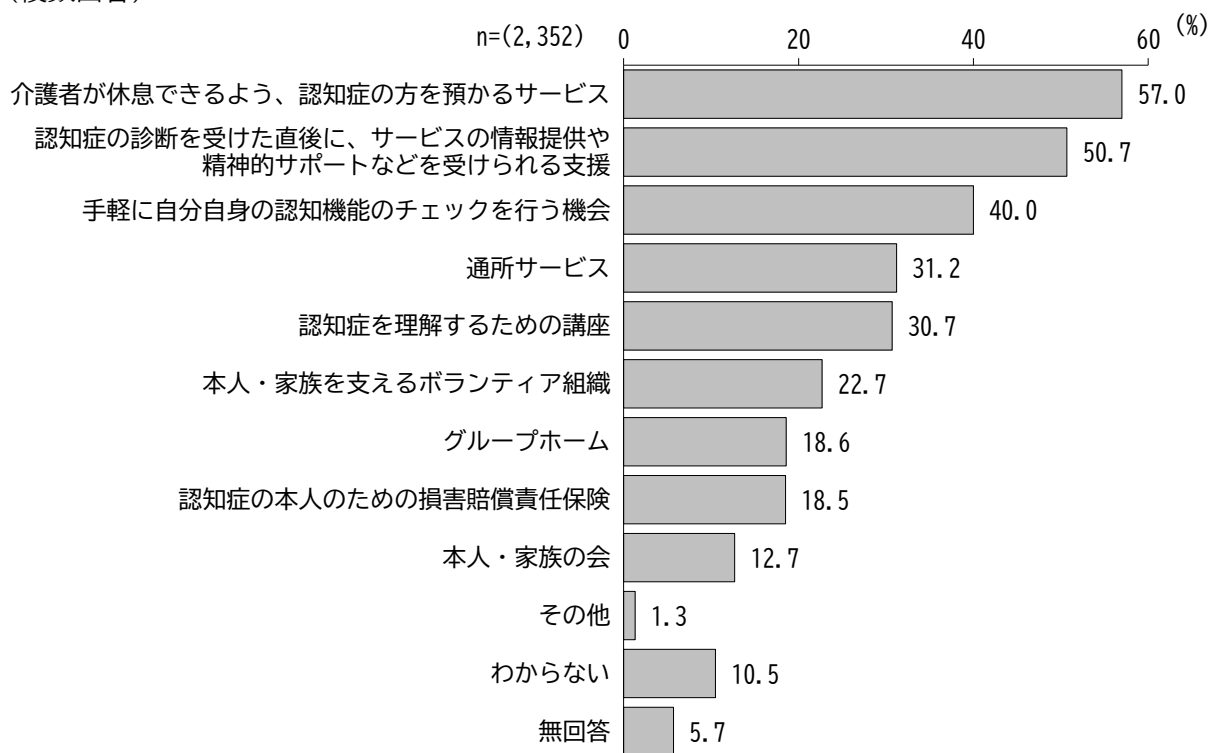
性別でみると、ほとんどの項目で女性の方が男性より高い割合となっており、特に「判断能力が低下しても、成年後見制度を利用することで、財産管理や契約を手助けしてもらえる」や「高齢者あんしんセンターは、認知症の人や家族の相談窓口である」は10ポイント以上の差がある。

		n	知っている内容 (%)											無回答 (%)
全体		2,352	77.5	61.2	56.2	53.0	48.1	47.1	38.6	24.5	17.0	13.9	5.0	4.9
性別	男性	1,011	72.8	59.9	51.2	48.8	46.7	42.8	31.8	18.3	12.5	11.7	7.7	4.5
	女性	1,335	81.0	62.2	59.9	56.3	49.1	50.2	43.7	29.1	20.4	15.7	2.8	5.2

(4) 認知症支援として必要と感じるもの（問68）

認知症支援として必要と感じるものは、「介護者が休息できるよう、認知症の方を預かるサービス」が57.0%と最も高く、「認知症の診断を受けた直後に、サービスの情報提供や精神的サポートなどを受けられる支援」は50.7%、「手軽に自分自身の認知機能のチェックを行う機会」は40.0%と続く。一方、「わからない」は10.5%となっている。

（複数回答）



〔性別／認知症支援として必要と感じるもの〕

性別でみると、多くの項目で女性の方が男性より高い割合となっており、特に「介護者が休息できるよう、認知症の方を預かるサービス」、「認知症の診断を受けた直後に、サービスの情報提供や精神的サポートを受けられる支援」や「通所サービス」は10ポイント以上の差がある。

〔年齢別／認知症支援として必要と感じるもの〕

年齢別でみると、多くの項目で年齢が下がるほど割合が高くなる傾向にあり、“65～74歳”では「介護者が休息できるよう、認知症の方を預かるサービス」が6割台半ば、「認知症の診断を受けた直後に、サービスの情報提供や精神的サポートを受けられる支援」が5割台半ばと高くなっている。

		n	介護者が休息できるよう、認知症の方を預かるサービス	認知症の診断を受けた直後に、サービスの情報提供や精神的サポートを受けられる支援	手軽に自分自身の認知機能のチェックを行う機会	通所サービス	認知症を理解するための講座	本人・家族を支えるボランティア組織	グループホーム	認知症の本人のための損害賠償責任保険	本人・家族の会	その他	わからない	(%) 無回答
全 体		2,352	57.0	50.7	40.0	31.2	30.7	22.7	18.6	18.5	12.7	1.3	10.5	5.7
性別	男性	1,011	47.7	41.0	39.1	24.0	30.7	19.3	14.9	20.0	10.9	1.2	15.0	4.8
	女性	1,335	64.2	58.0	40.6	36.7	30.6	25.2	21.3	17.3	14.1	1.4	7.2	6.4
年齢別	65～74歳	1,031	65.2	55.5	43.5	37.3	31.0	24.2	24.0	21.8	13.7	1.3	8.5	2.0
	75～84歳	1,019	52.8	47.3	36.4	28.6	29.8	22.6	16.5	15.7	13.1	1.4	12.6	6.8
	85歳以上	296	43.6	45.6	39.9	19.3	31.8	17.6	7.1	16.2	8.1	1.4	10.8	14.9

(5) 高齢者福祉についてのご意見・ご要望（問69）※自由記述

アンケートの最後に、高齢者福祉についてのご意見・ご要望を自由記入形式で求めたところ、474人の方から498件の貴重なご意見・ご要望をいただいた。その内訳は以下のようになっている。

※1人の意見が複数の内容にわたる場合は、それぞれを1つの意見として分類し算出している。

項目	件数
ご自身の近況について	80
サービスの充実について	63
区政や施策について	51
区政への感謝について	48
福祉施設の充実について	39
アンケートについて	30
情報提供・広報について	28
イベント・講座について	21
相談体制について	17
将来の不安について	16
保険料等について	16
環境について	16
住居について	11
その他	62
計	498

〔主な意見概要〕 ※紙面の関係で内容を抜粋して掲載

◆ご自身の近況について

- ・今は健康なのでいいですが、いろいろ病気になったらお世話になる機会も増えると思います。
- ・毎朝1万歩くらい歩いております。おかげさまで体調は良好です。

◆サービスの充実について

- ・人生観の問題や、各々の生きてきた習慣の違い等も考慮していただけるサービスを求めている方が多いと思います。
- ・80歳になっても自立自尊でいられるようなサポートが良いと思う。区民健診に認知症か否かのチェックが取り入られると良いと思います。

◆区政や施策について

- ・高齢者の人口増であるが、末端まで漏れることなく行き届いた福祉を目指して頂きたい。
- ・高齢者が、家族がいなくなり単身になったときに孤立しないようにする仕組みを作ってほしい。

◆区政への感謝について

- ・見守り事業など心強く思っております。感謝しております。

◆福祉施設の充実について

- ・今後必要になった際“手軽に”入所出来る「特別養護老人ホーム」を増設して欲しい。
- ・福祉の担い手となる人が少なくなることが心配です。介護に携わる人の給与を上げないと、なり手不足となります。

◆アンケートについて

- ・このようなアンケートの機会があると、自分の今後の生活について考えるきっかけとなる。
- ・この様な調査をしていただいて、自分の体力や知力を知り、不安になったらご相談にのって下さることがわかり、少し安心です。

◆情報提供・広報について

- ・認知症の家族を介護した経験もなく、深く認知症を知りません。分かりやすい冊子等がありましたら嬉しく思います（認知症予防を含めて）。

◆イベント・講座について

- ・かがやきプラザでやっている体操、講座、予防教室のようなものをほほえみプラザでやってほしいです。
- ・シルバー体操に参加しています、このような活動の場が増えることを希望します。

◆相談体制について

- ・気軽に相談できる窓口（行きやすい場所）等、もっとあると良いと思います！
- ・種々の相談がある時にワンストップで対応してもらえたら嬉しい。その先は、都度紹介先などへ繋ぐ手法が望ましい。

◆将来の不安について

- ・千代田区の福祉制度は素晴らしいと感じています。ただ自分自身の関わり方がよく分かりません。今後更に高齢になった時が心配です。

◆環境について

- ・靖国通りの両側にちょっとした椅子があると都合が良いです。歩くのが辛くなったら途中で2、3分でも休める場所が欲しいと思います。

◆住居について

- ・区内に住み続けるための公共または民間住宅支援の充実をぜひお願いしたいです。

第3章 在宅介護実態調査

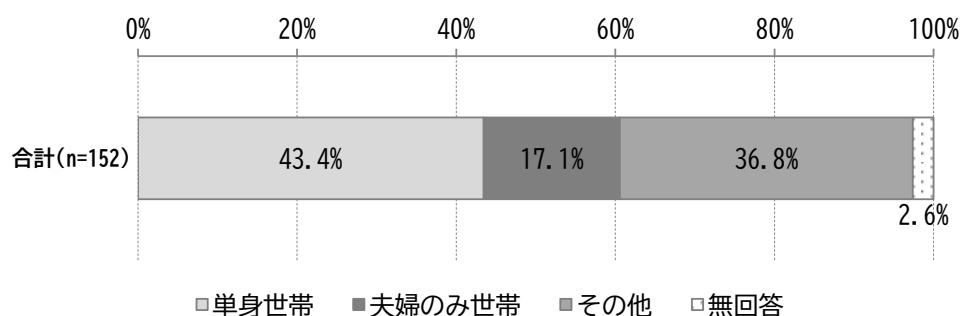
I. 分析の目的

『在宅介護実態調査』は、これまでの「地域包括ケアシステムの構築」という観点に加え、「介護離職をなくしていくためにはどのようなサービスが必要か」といった観点を盛り込むため、「高齢者等の適切な在宅生活の継続」と「家族等介護者の就労継続」の実現に向けた介護サービスのあり方を検討することを目的とします。本調査は、主に要介護認定者を対象とし、施設等へ入居・入所している方は対象としていません。

II. 調査結果

(1) 世帯類型

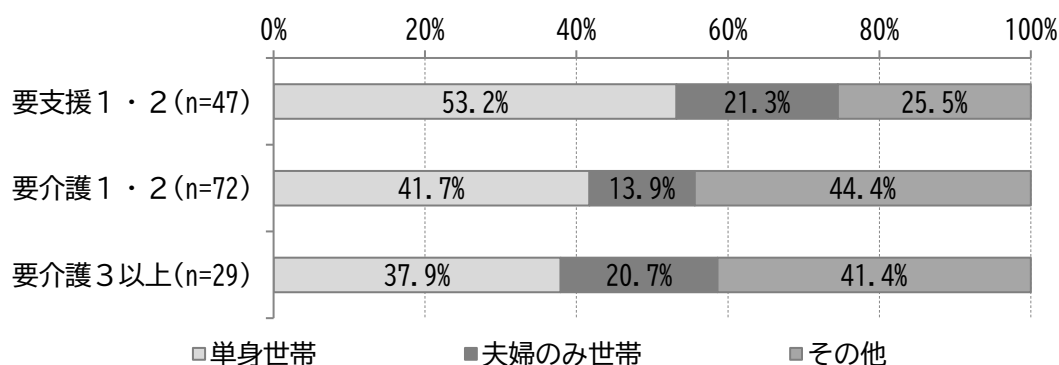
世帯類型は、「その他」(36.8%)を除くと「単身世帯」が43.4%、「夫婦のみ世帯」が17.1%となっている。



※「その他」には子どもとの同居を含む「2世代世帯」などが含まれていると考えられる。

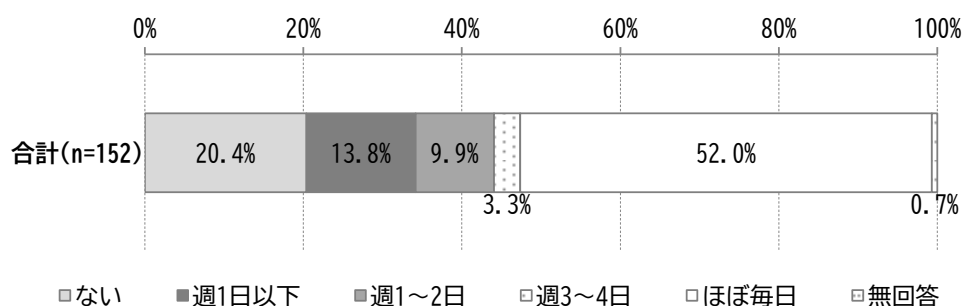
[要介護度別／世帯類型]

要介護度別にみると、“要支援1・2”の「単身世帯」は5割を超え、“要介護1・2”では4割を超え、“要介護3以上”では4割近くとなっている。



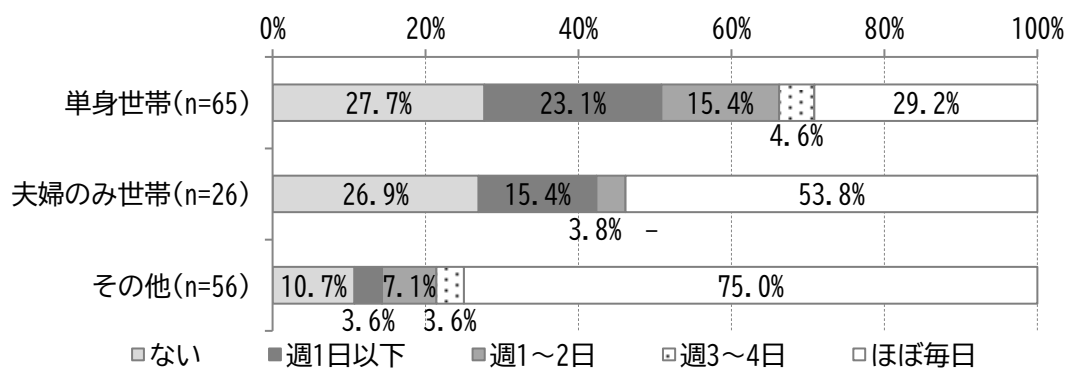
(2) 家族等による介護の頻度

家族等による介護の頻度は、「ほぼ毎日」が52.0%と最も高く、「週1日以下」が13.8%、「週1～2日」が9.9%と続く。一方、「ない」は20.4%となっている。



[世帯類型別／家族等による介護の頻度]

世帯類型別にみると、“その他”では「ほぼ毎日」が7割台半ばと最も高く、“夫婦のみ世帯”で5割台半ば、“単身世帯”で3割近くとなっている。



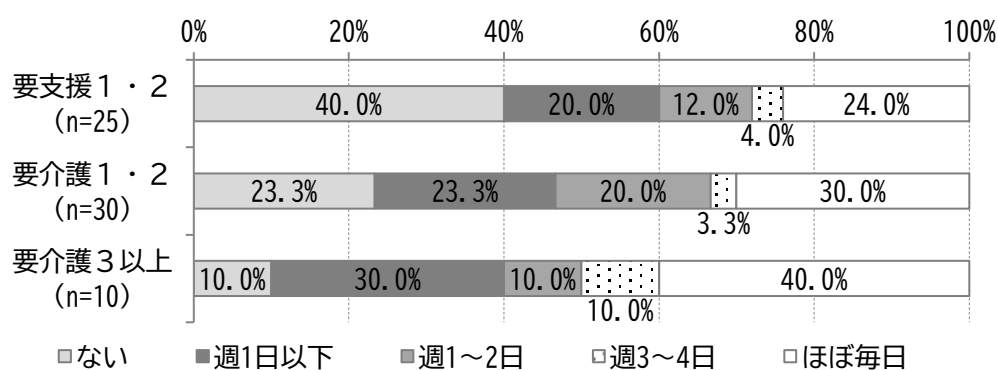
[世帯類型別かつ要介護度別／家族等による介護の頻度]

各世帯類型で要介護度別にみると、＜単身世帯＞では、“要介護3以上”で「ほぼ毎日」が4割と高くなっており、“要支援1・2”の「ない」は4割、“要介護1・2”で2割を超える。

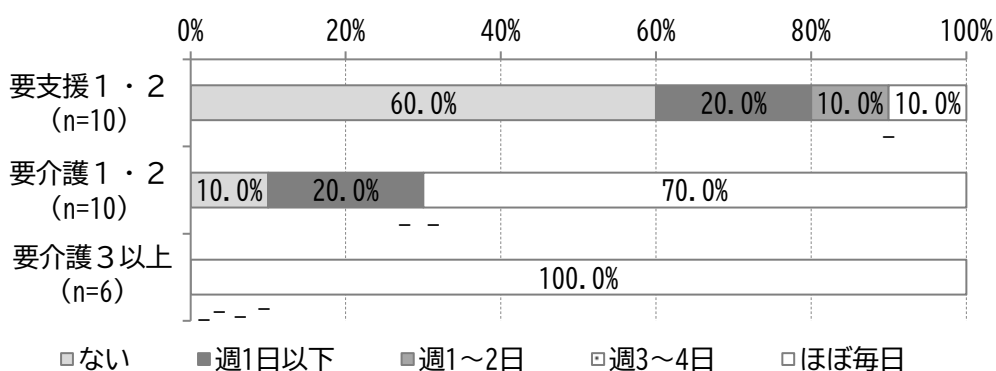
＜夫婦のみ世帯＞では、要介護以上になると「ほぼ毎日」が最も高くなっている。

＜その他世帯＞では、要介護度に関わらず「ほぼ毎日」が最も高くなっている。

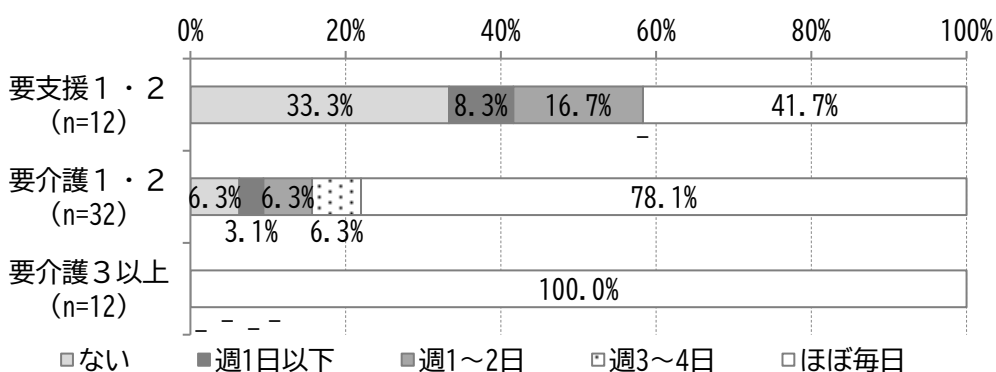
＜単身世帯＞



＜夫婦のみ世帯＞

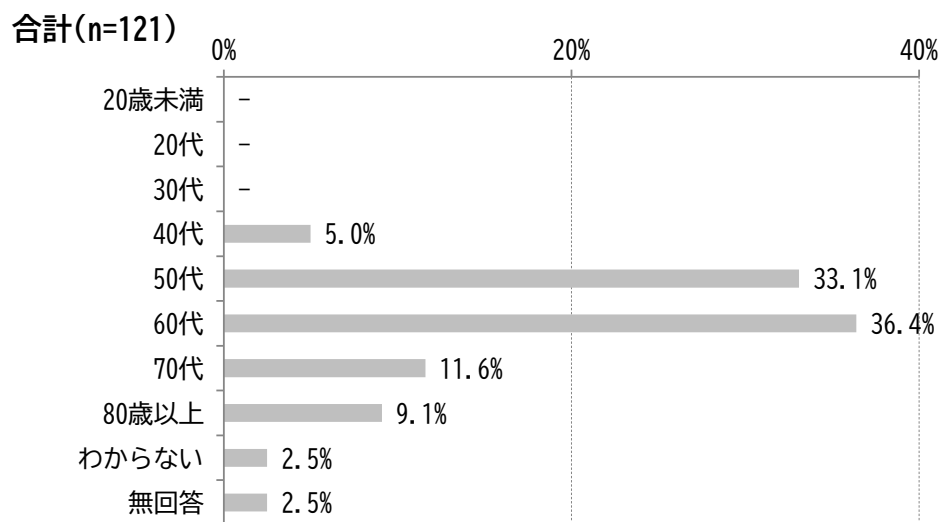


＜その他世帯＞



(3) 主な介護者の年齢

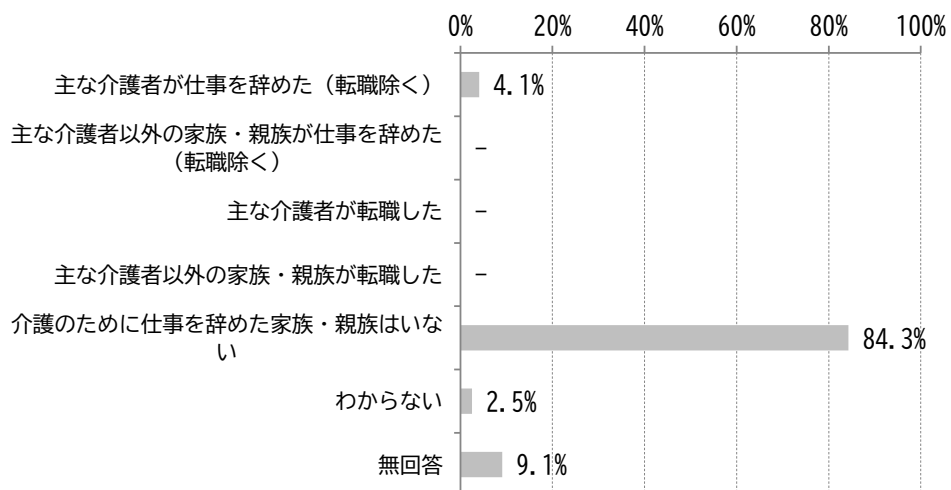
主な介護者の年齢は、「60代」が36.4%と最も高く、「50代」が33.1%、「70代」が11.6%と続く。



(4) 介護を主な理由として仕事を辞めた人

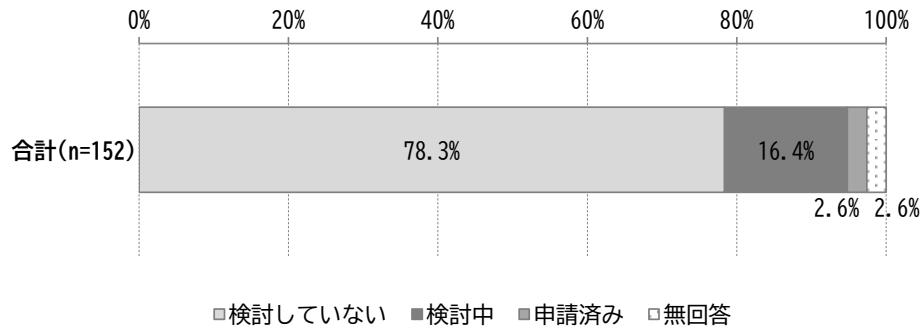
介護を主な理由として仕事を辞めた人は、「介護のために仕事を辞めた家族・親族はいない」が84.3%と最も高く、「主な介護者が仕事を辞めた（転職除く）」が4.1%と続く。

合計(n=121)



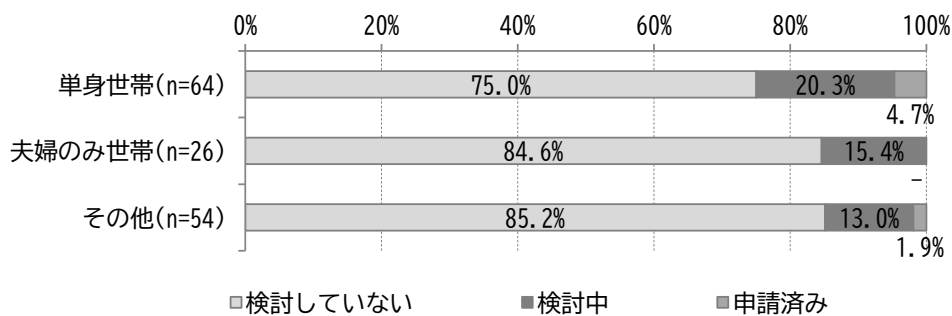
(5) 介護施設等への入所・入居の検討状況

介護施設等への入所・入居の検討状況は、「検討していない」が78.3%、「検討中」が16.4%となっている。



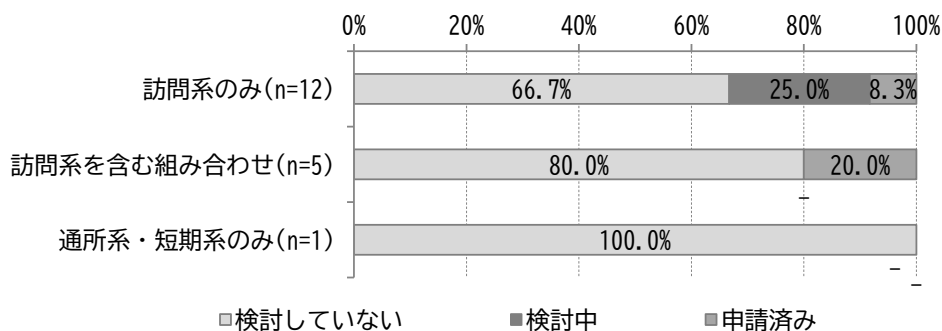
[世帯類型別／入所・入居の検討状況]

世帯類型別にみると、“単身世帯”では「検討中」が約2割と高くなっている。



[現在利用している介護サービス別（要介護3以上）／入所・入居の検討状況]

現在利用している介護サービス別にみると、“訪問系のみ”では「検討中」が2割台半ばと高くなっている。



※「訪問系」：訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、夜間対応型訪問介護(予防サービスを含む)

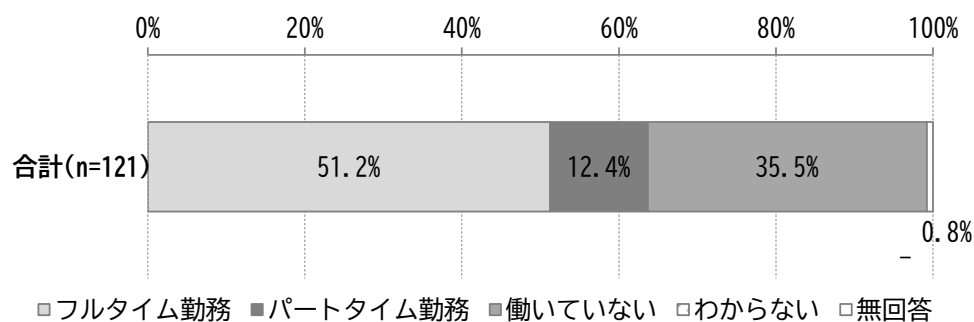
「通所系」：通所介護、通所リハビリテーション、認知症対応型通所介護(予防サービスを含む)

「短期系」：短期入所生活介護、短期入所療養介護(予防サービスを含む)

「訪問系を含む組み合わせ」：「訪問系」に「通所系」、「短期系」を含んだ組み合わせ

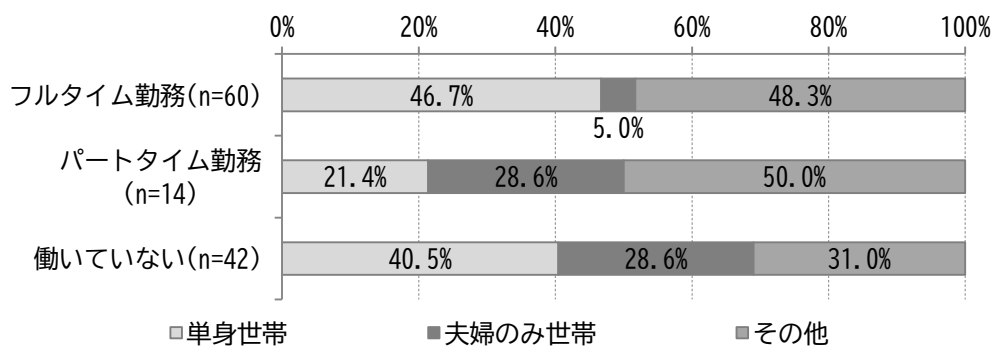
(6) 主な介護者の勤務形態

主な介護者の勤務形態は、「フルタイム勤務」が51.2%、「パートタイム勤務」が12.4%、「働いていない」が35.5%となっている。



[世帯類型別／主な介護者の勤務形態]

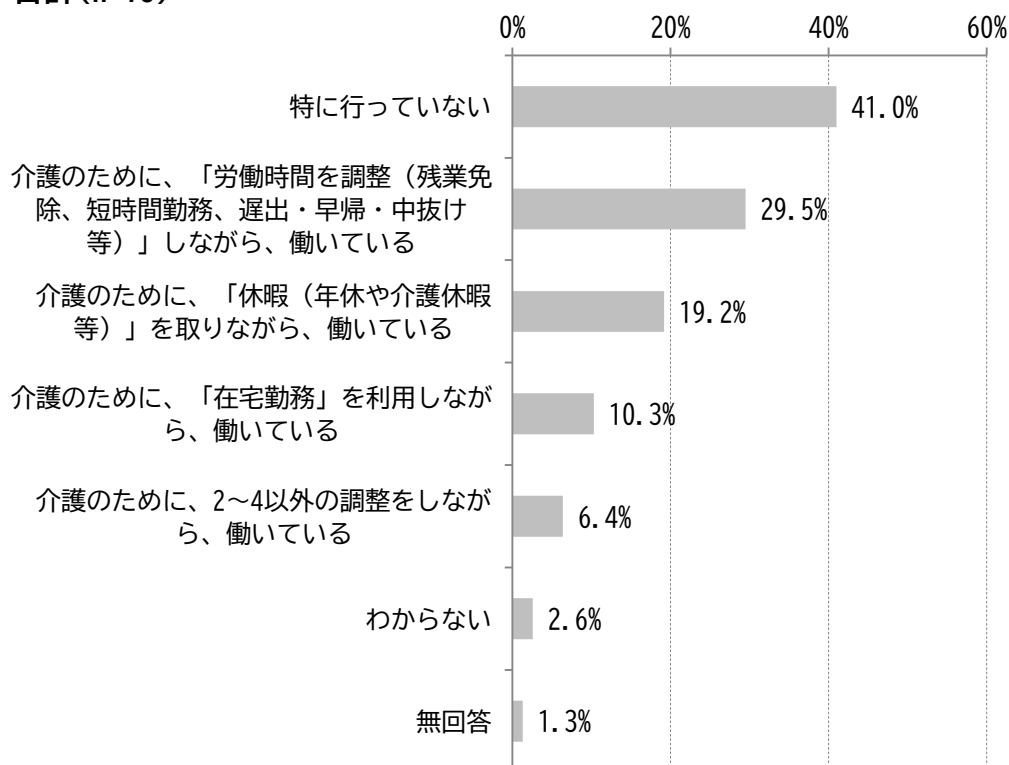
被介護者の世帯類型別にみると、「単身世帯」では、主な介護者の「フルタイム勤務」が5割近く、「働いていない」では4割を超えて高くなっている。



(7) 働き方についての調整

働き方についての調整は、「特に行っていない」が41.0%で最も高くなっている。具体的な調整内容では「介護のために、『労働時間を調整（残業免除、短時間勤務、遅出・早帰・中抜け等）』しながら、働いている」が29.5%と最も高く、「介護のために、『休暇（年休や介護休暇等）』を取りながら、働いている」が19.2%と続く。

合計(n=78)



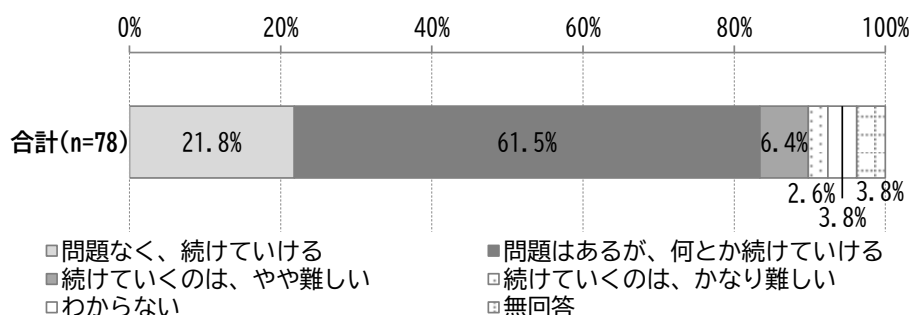
(8) 介護をしながら働き続けることへの見込み

介護をしながら働き続けることへの見込みは、「問題なく、続けていける」(21.8%)と「問題はあるが、何とか続けていける」(61.5%)を合わせた『続けていける』は83.3%となっている。一方、「続けていくのは、やや難しい」(6.4%)と「続けていくのは、かなり難しい」(2.6%)を合わせた『困難』は9.0%となっている。

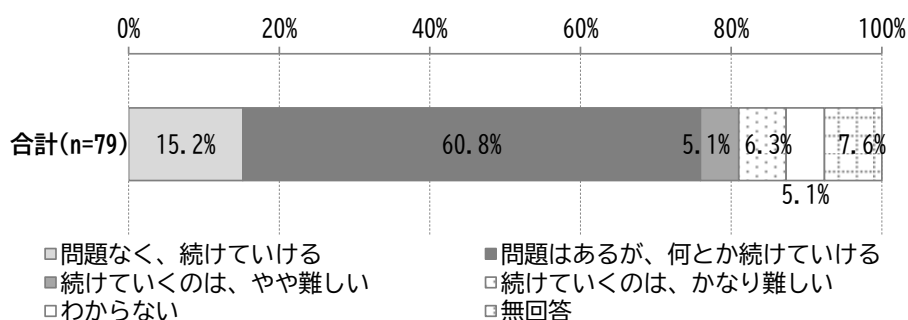
[経年比較／介護をしながら働き続けることへの見込み]

過去の調査と比較すると、「問題なく、続けていける」は前回(15.2%)から6.6ポイント増加している。

<令和7年度>

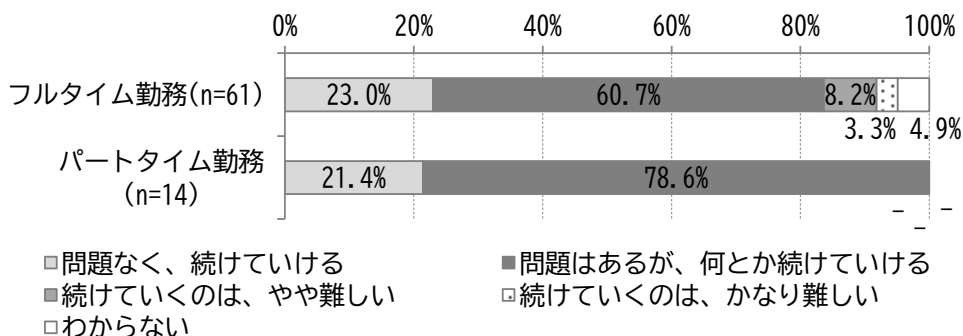


<令和4年度>



[就労状況別／介護をしながら働き続けることへの見込み]

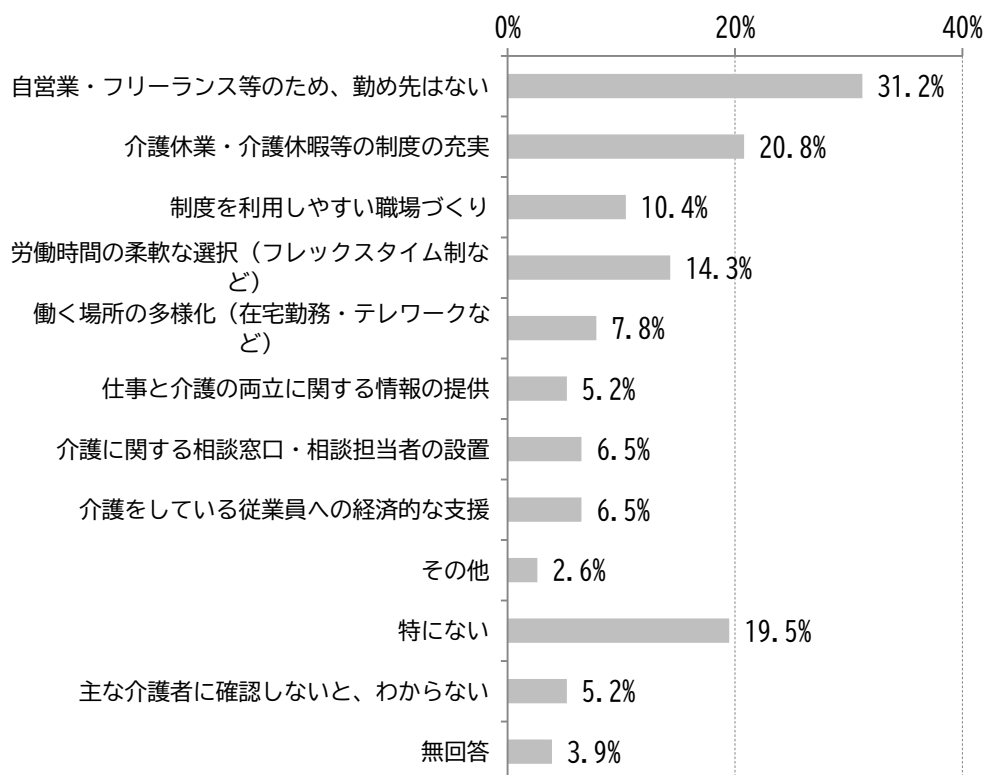
就労状況別でみると、“パートタイム勤務”では『続けていける』が“フルタイム勤務”より16.3ポイント高くなっている。



(9) 効果的な勤め先からの支援

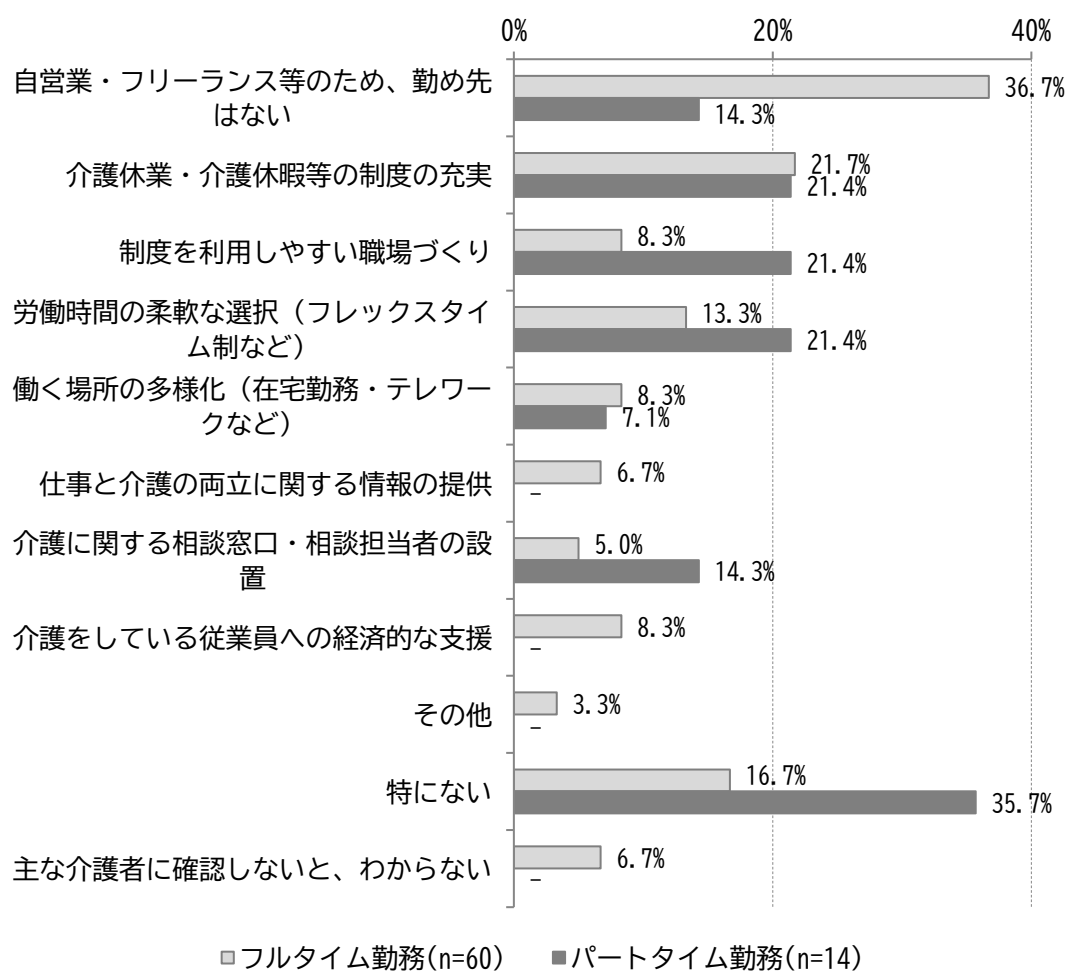
効果的な勤め先からの支援は、「自営業・フリーランス等のため、勤め先はない」が31.2%と最も高く、「介護休業・介護休暇等の制度の充実」が20.8%と続く。一方、「特にない」は19.5%となっている。

合計(n=77)



[就労状況別／効果的な勤め先からの支援]

就労状況別にみると、“パートタイム勤務”では「制度を利用しやすい職場づくり」、「労働時間の柔軟な選択（フレックスタイム制など）」、「介護に関する相談窓口・相談担当者の設置」が“フルタイム勤務”より8.0ポイント以上高くなっている。



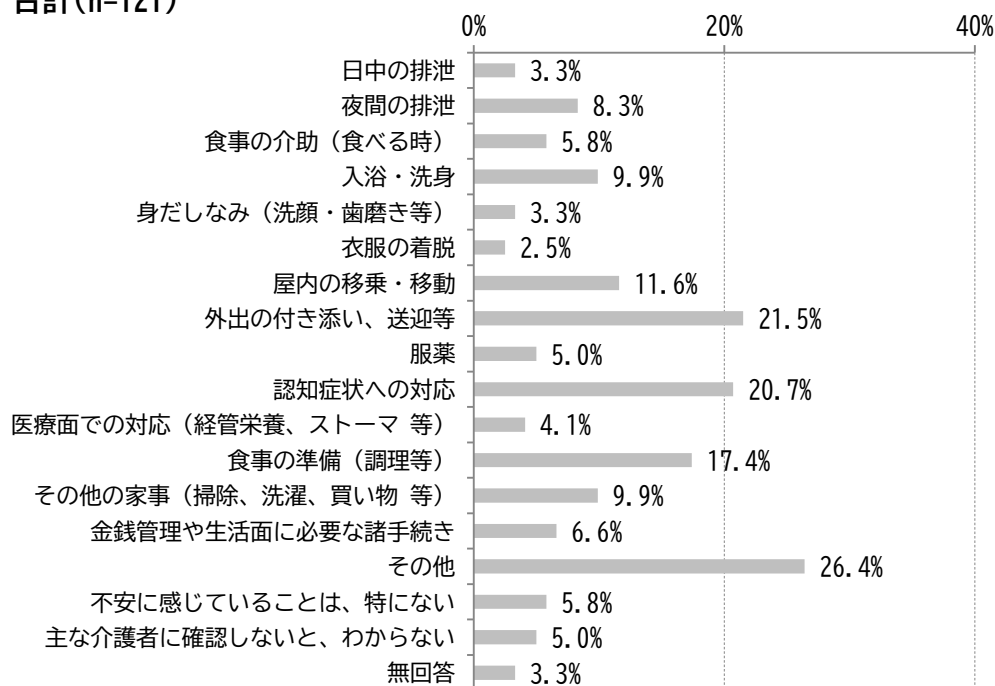
[被介護者が単身世帯・主な介護者の就労状況別／介護をしながら働き続けることへの見込み]

被介護者が単身世帯である場合について、主な介護者の就労状況別にみると、“フルタイム勤務”では「介護休業・介護休暇等の制度の充実」、「労働時間の柔軟な選択（フレックスタイム制など）」が高くなっている。（「自営業・フリーランス等のため、勤め先はない」や「特になし」を除く）

(10) 主な介護者が不安に感じている介護

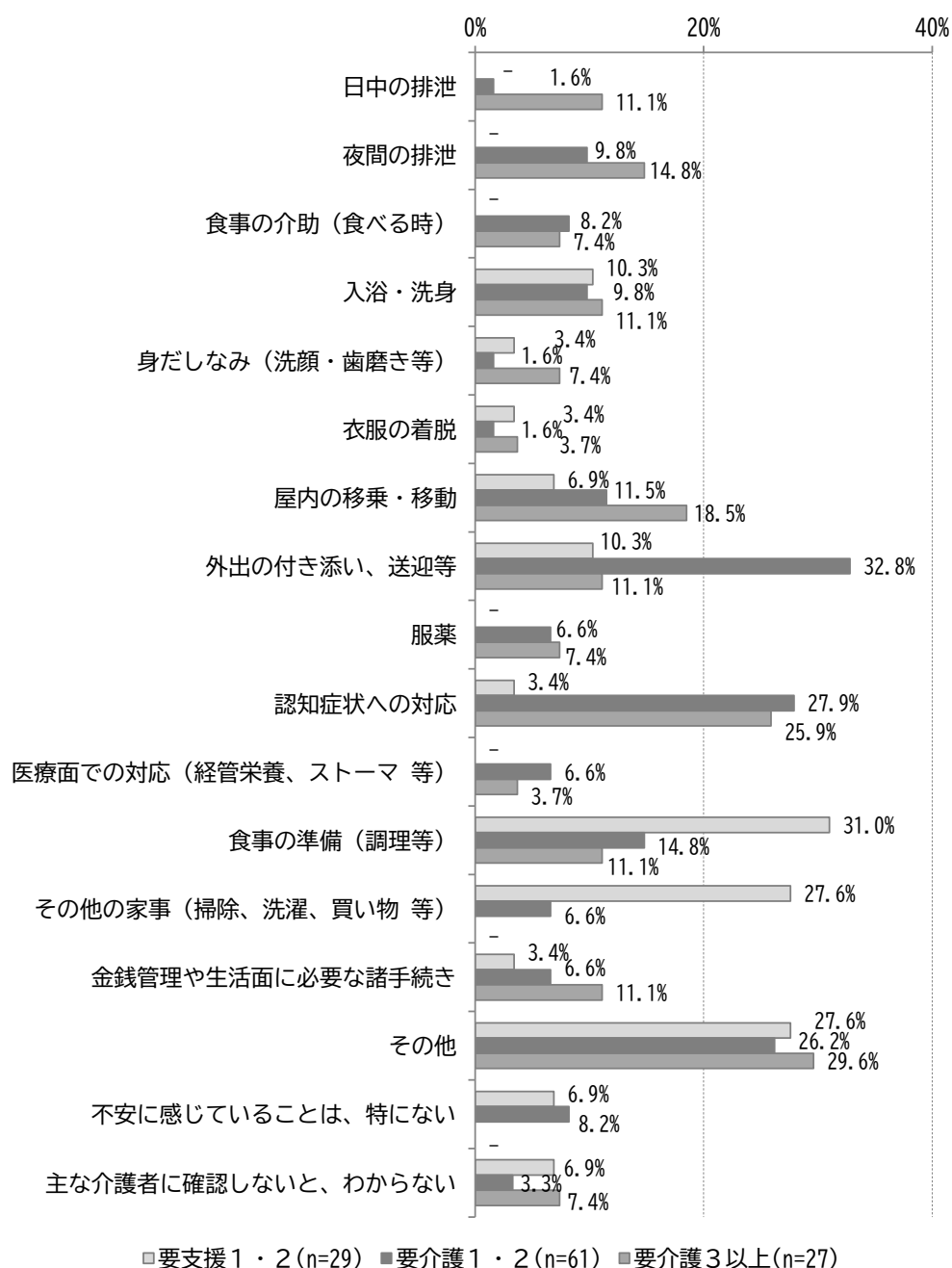
主な介護者が不安に感じている介護について、「その他」(26.4%)を除くと「外出の付き添い、送迎等」が21.5%と最も高く、「認知症状への対応」が20.7%、「食事の準備(調理等)」が17.4%と続く。

合計(n=121)



〔要介護度別／主な介護者が不安に感じている介護〕

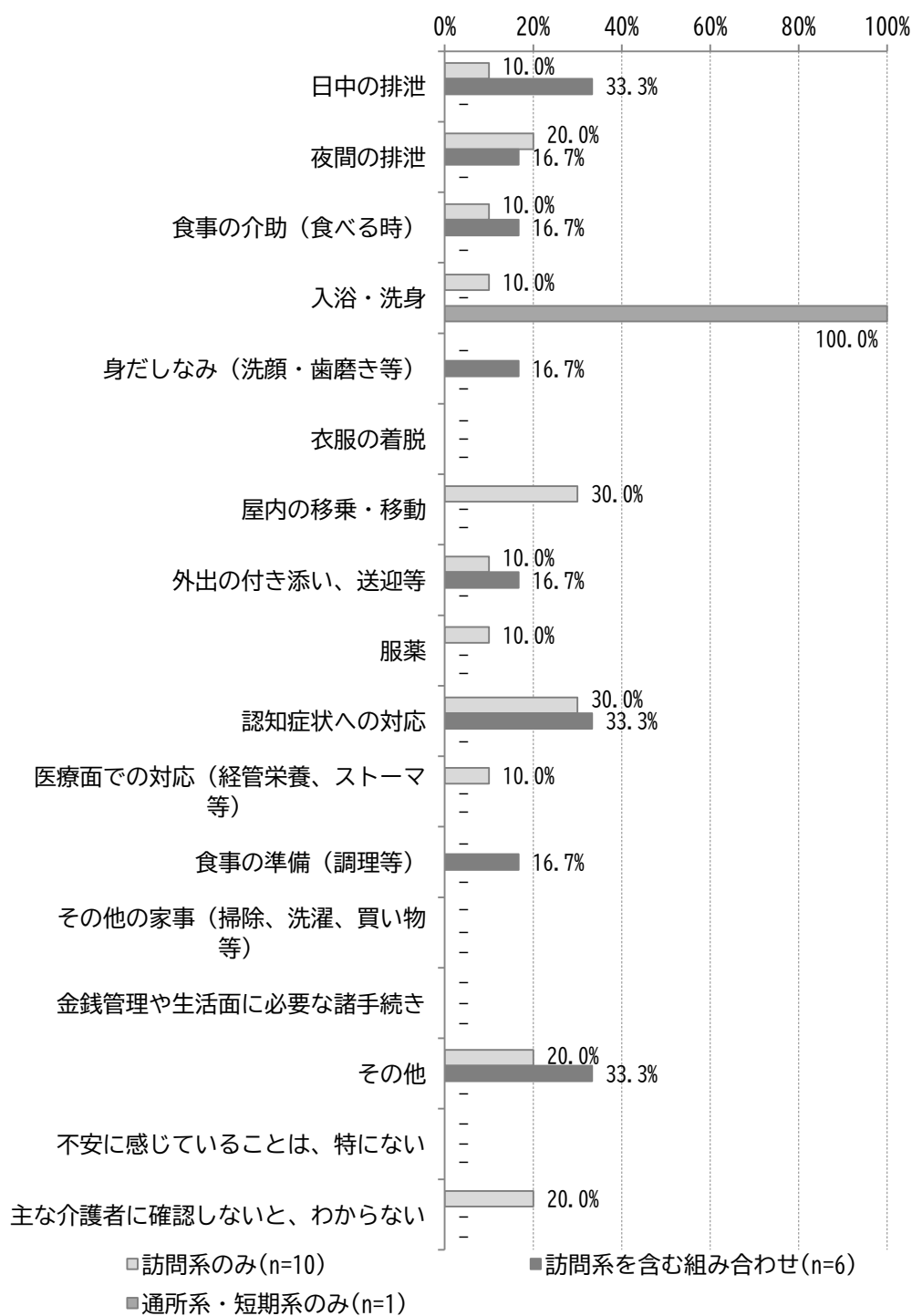
要介護度別にみると、“要支援１・２”では、「食事の準備（調理等）」が３割を超えて高くなっている。また、“要介護１・２”では、「外出の付き添い、送迎等」が３割を超え、“要介護３以上”では、「その他」を除く選択肢の中で「認知症状への対応」が２割台半ばと高くなっている。



〔現在利用している介護サービス別（要介護3以上）／主な介護者が不安に感じている介護〕

現在利用している介護サービス別でみると、“訪問系のみ”では、「屋内の移乗・移動」、「認知症状への対応」が3割となっている。

“訪問系を含む組み合わせ”では、「日中の排泄」、「認知症状への対応」が3割を超えている（「その他」を除く）。

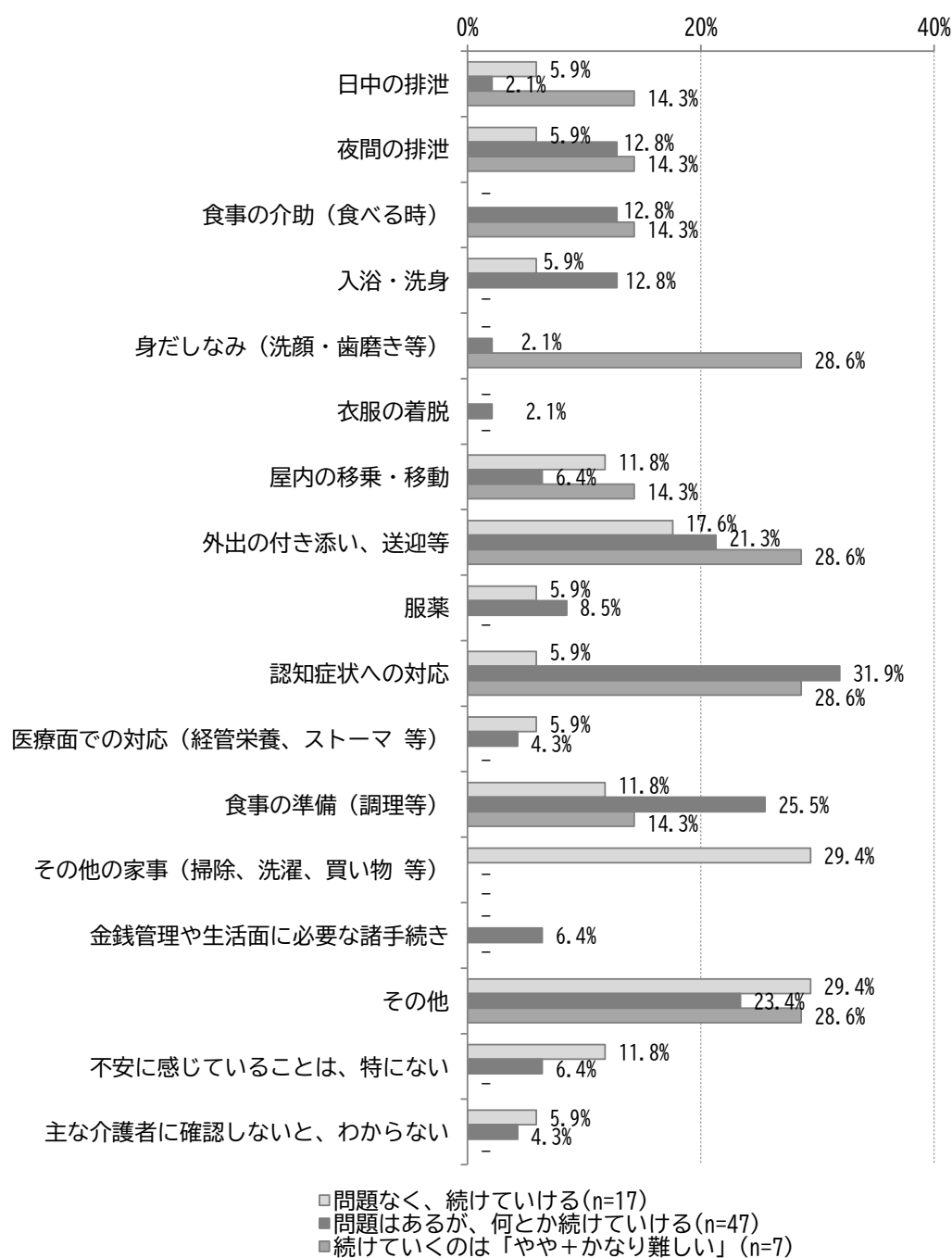


〔就労継続見込み別（フルタイム勤務＋パートタイム勤務）／主な介護者が不安に感じている介護〕

就労継続見込み別にみると、“問題なく、続けていける”では「その他の家事（掃除、洗濯、買い物等）」が3割近くとなっている（「その他」を除く）。

“問題はあるが、何とか続けていける”では「認知症状への対応」が3割を超え、「食事の準備（調理等）」が2割台半ばとなっている。

“続けていくのは「やや＋かなり難しい」”では「身だしなみ（洗顔・歯磨き等）」、「外出の付き添い、送迎等」、「認知症状への対応」が3割近くとなっている（「その他」を除く）。



第4章 調査結果のまとめ

I. 千代田区全体の傾向

(1) あなたとご家族の生活状況について

- 千代田区の特徴として、「1人暮らし」が3割近く、「夫婦2人暮らし（配偶者 65 歳以上）」が4割近くと高い割合となっている。
- 住居形態は、持家の割合が7割近くで、経済的にも「ふつう」以上である人が8割を超える。
- 最期を迎えたい場所は、「自宅」が4割近くとなっている。性別・年齢別でみると、「自宅」は男女ともおおむね年齢が上がるほど割合が高くなる傾向にあり、どの年代でも男性の方が女性より割合が高くなっている。
- 在宅生活に必要な支援・サービスは、「掃除・洗濯・ゴミだし」が3割台半ばと最も高く、「配食」、「買い物」、「移送サービス（介護・福祉タクシー等）」と続く。
- 日常生活で困ったときに頼れる親族の有無は、「いる」が6割台半ばとなっている。

(2) からだを動かすことについて

- 運動器の機能低下リスク該当者は、「運動機能低下リスクあり」が約1割となっている。要介護度別にみると、「運動機能低下リスクあり」は“要支援1”で3割を超え、“要支援2”で5割となっている。
- 転倒リスク該当者は、「転倒リスクあり」が3割を超えており、過去の調査と比較すると、前回（27.8%）より3.6ポイント増加している。
- 昨年と比べた外出の回数は、『減っている』が2割となっている。過去の調査と比較すると、『減っている』は前回（26.8%）より6.8ポイント減少している。

(3) 食べることについて

- BMI をみると、「やせ（BMI18.5 未満）」は女性の方が男性より11.3ポイント高く、「肥満（BMI25.0 以上）」は男性の方が女性より14.3ポイント高くなっている。
- 口腔機能低下リスクをみると、「口腔機能低下リスクあり」は男女とも85歳以上で3割近くと高くなっている。
- 共食の機会は、「毎日ある」が5割台半ばと高いものの、『何度かある』は3割台半ば、「ほとんどない」は5.7%となっている。また、低栄養傾向にある人は1.7%と少数である。
- 介護予防やフレイル予防に関する取組で実施していることとして、「栄養バランスに気をつけて食事をする」が8割近くと高くなっている。

(4) 毎日の生活について

- 手段的日常生活動作（IADL）指標で「高い（5点）」と判定された人は9割を超えている。性別にみると、「高い（5点）」は女性の方が男性より6.5ポイント高くなっている。
- 生きがいを持つ人は7割近くとなっており、過去の調査と比較すると、前回（64.1%）より4.4ポイント増加している。性別・年齢別でみると、男女とも年齢が上がるほど割合が低くなる傾向にある。

- 終活に『取り組んでいる』は4割近く、「今後取り組みたいと思っている」が4割を超え、「特に取り組む予定はない」が1割となっている。
- 終活に関して行政など公的機関の支援を『利用したい』は6割を超え、『利用したくない』は2割程度となっている。

(5) 地域での活動について

- 地域活動の参加状況で「1つでも参加している」は6割を超え、「1つも参加していない」は4割近くとなっている。経済状況別にみると、「1つでも参加している」は経済状況に余裕があるほど割合が高くなる傾向にある。
- 収入のある仕事が『ある』は4割を超え、「ない」は5割を超えている。性別でみると、『ある』は男性の方が女性より19.7ポイント高くなっている。
- グループ活動に参加しない理由は、「人との付き合いがおっくう」が3割台半ばと最も高くなっている。
- 仕事以外で、イベント・社会参加、趣味・レジャー、サークル活動している場所は、「お住まいの地域（神田地域または麹町地域）」が2割を超えている。一方、「特に活動していない」が51.1%と5割を超えている。

(6) たすけあいについて

- 心配事や愚痴を聞いてくれる人は、「友人」、「配偶者」が5割を超えている。
- 1人暮らしの場合、心配事や愚痴を聞いてくれる人がいない割合は約1割、看病や世話をしてくれる人がいない割合は2割台半ばとなっている。また、夫婦2人暮らしの場合、看病や世話をしてくれる人が「配偶者」と答える割合は9割を超える。
- 家族や友人・知人以外の相談先で「医師・歯科医師・看護師」が3割台半ばである。一方、「そのような人はいない」は4割近くと高くなっている。

(7) 健康について

- 主観的健康観は、『よい』が8割を超え、『よくない』は1割台半ばとなっている。
- 幸福度の平均点を生きがいの有無別にみると、“生きがいあり”（8.2点）は“思いつかない”（6.6点）より高くなっている。また、現在の健康状態別にみると、健康状態がよいほど平均点も高くなる傾向にあり、“とてもよい”では9.2点と高くなっている。
- 幸福度の平均点は全体で7.7点と比較的高いものの、うつ傾向にある高齢者は「うつ傾向あり」が4割近くとなっている。
- 孤独や孤立への不安は、『不安あり』が1割を超えている。介護・介助の実施の有無別にみると、『不安あり』は介護・介助を“行っている”で2割近くと高くなっている。
- 介護予防やフレイル予防に関する取組の実施状況は、「取り組んでいることがある」が5割近くで、性別でみると、女性の方が男性より13.1ポイント高くなっている。取り組んでいる内容としては、「食」や「運動」、「口をきれいに保つ」「家族、友人、知人との交流」が上位に挙がる。

- 介護予防やフレイル予防に関する取組について「特に取り組んでいることはない」も5割近くとなっている。取り組んでいない理由として、「もう少し体の状態に自信がなくなってからでも遅くないから」が3割台半ばと最も高く、「仕事をしていて時間がとれないから」、「自分は健康なので必要がないから」と続く。
- 自分の歯が20本以上ある人（入れ歯の利用を含む）は6割を超え、区民歯科健診を「毎年受けたい」という意欲は5割を超えている。

（8）認知症について

- 認知症に関する相談窓口の認知度は、「はい」が3割近くにとどまるものの、過去の調査と比較すると前回から4.0ポイント以上増加している。
- 認知症について知っている内容は、「認知症の診断を受け治療することで、進行を遅らせることができる」が8割近くと最も高くなっている。また、「高齢者あんしんセンター」が相談窓口であることを知っている人は2割台半ばとなっている。
- 認知症支援として必要と感じるものは、「介護者が休息できるよう、認知症の方を預かるサービス」が6割近くと最も高く、「認知症の診断を受けた直後に、サービスの情報提供や精神的サポートなどを受けられる支援」、「手軽に自分自身の認知機能のチェックを行う機会」と続く。

Ⅱ. 麴町圏域の傾向

(1) あなたとご家族の生活状況について

- 住居形態は、「持家（集合住宅）」が約6割と特に高く、「持家（一戸建て）」（9.4%）を大きく上回り、集合住宅が主体の地域といえる。

(2) からだを動かすことについて

- 外出する際の移動手段をみると、「タクシー」が4割近くと、神田圏域より7.0ポイント以上高くなっている。

(3) 地域での活動について

- 地域活動の参加状況で「1つも参加していない」は4割を超え、神田圏域より8.0ポイント以上高くなっている。特に“老人クラブ（長寿会）”に「参加していない」は9割を超え、“介護予防を目的とした自主活動グループ”に「参加していない」は9割近くと高くなっている。
- 仕事以外で、イベント・社会参加、趣味・レジャー、サークル活動している場所は、「千代田区外」が2割を超え、神田圏域より4.0ポイント以上高くなっている。一方、「特に活動していない」は5割台半ばで、神田圏域より5.0ポイント以上高くなっている。

(4) たすけあいについて

- 家族や友人・知人以外の相談先として、「医師・歯科医師・看護師」が4割近くと、神田圏域より3.0ポイント以上高くなっている。

(5) 健康について

- 主観的健康観は、『よい』が8割台半ばとなっており、幸福度が『8点以上』である割合は約6割と神田圏域より3.0ポイント以上高くなっている。
- 介護予防やフレイル予防に関する取組の実施状況は、「取り組んでいることがある」が5割を超え、神田圏域より7.0ポイント以上高くなっている。取り組んでいる内容は「自分で定期的な運動や体力づくりの取り組みをする」が8割近くと最も高い。また、「自分で定期的な運動や体力づくりの取り組みをする」や「趣味や学習などの活動または読み書き計算など脳のトレーニングをする」が神田圏域より高い。一方、取り組まない人（4割台半ば）の理由としては「自分は健康なので必要がないから」が2割近くと、神田圏域より3.0ポイント以上高くなっている。
- 「自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし」は5割近くで、神田圏域より8.0ポイント以上高くなっている。
- 区民歯科健診の受診意向は「受けたくない」が2割台半ばで、神田圏域より7.0ポイント以上高くなっている。

Ⅲ. 神田圏域の傾向

(1) あなたとご家族の生活状況について

- 平均居住年数は44.2年で、麹町圏域(31.1年)を大きく上回っている。住居形態は「持家(一戸建て)」が3割を超え、麹町圏域(9.4%)とは違いがみられる。

(2) からだを動かすことについて

- 外出する際の移動手段をみると、「自転車」は 麹町圏域より 14.0 ポイント以上高くなっている。
- 運動器の機能低下リスク該当者は、「運動機能低下リスクあり」が1割を超え、麹町圏域より 3.0 ポイント以上高くなっている。

(3) 食べることについて

- BMI は「肥満」が2割台半ばで、麹町圏域より 7.0 ポイント以上高くなっている。

(4) 毎日の生活について

- 生きがいを持つ人は6割台半ばとなっており、麹町圏域より 4.0 ポイント以上低い。
- スマホ・タブレット等の電子媒体で新聞を読む割合(84.0%)や本や雑誌を読む割合(82.3%)は、麹町圏域(87.9%/86.5%)より低くなっている。

(5) 地域での活動について

- 地域活動の参加状況で「1つでも参加している」は6割台半ばで、麹町圏域より 7.0 ポイント以上高くなっている。特に、「町会・自治会」への参加は4割近くと高くなっている。また、“収入のある仕事”を「週4回以上」している割合は3割近くとなっている。
- 仕事以外で、イベント・社会参加、趣味・レジャー、サークル活動している場所は、「お住まいの地域」が3割近くで、麹町圏域より 10.0 ポイント以上高くなっている。

(6) たすけあいについて

- 心配事や愚痴を聞いてくれる人は「近隣」が約1割で、麹町圏域より 4.0 ポイント以上高くなっている。
- 家族や友人・知人以外の相談先として、「町会・自治会・老人クラブ(長寿会)」が1割を超え、麹町圏域より 9.0 ポイント以上高くなっている。

(7) 健康について

- 主観的健康観は、『よい』が8割台を超え、幸福度が『8点以上』である割合は6割近くとなっている。
- 介護予防やフレイル予防に関する取組の実施状況は、「特に取り組んでいることはない」が5割を超え、麴町圏域より 5.0 ポイント以上高くなっている。取り組んでいる人（4割台半ば）の内容は「栄養バランスに気をつけて食事をする」が8割近くと最も高い。また、「地域活動（町会・自治会・老人クラブ（長寿会）等）をする」が1割台半ばで、麴町圏域より 9.0 ポイント高い。
- 区民歯科健診を「毎年受けたい」は5割台半ばで、麴町圏域より 5.0 ポイント以上高い。

IV. 在宅介護高齢者とその家族が抱える総括的な傾向

(1) 介護の実態について

- 単身世帯は“要支援1・2”で5割を超え、“要介護1・2”で4割を超えており、比較的軽度の段階から一人暮らしをしている実態がある。
- 家族等による介護の頻度が「ほぼ毎日」は5割を超えている。特に単身世帯の“要介護3以上”では「ほぼ毎日」が4割と高く、同居家族がいない中での家族の負担増が懸念される。

(2) 介護者の就労状況と仕事との両立実態

- 主な介護者の勤務形態は「フルタイム勤務」が5割を超え、「パートタイム勤務」が1割を超えており、就労しながら介護を担っている人が多いことがわかる。介護を理由とした離職については、8割台半ばが「介護のために仕事を辞めた家族・親族はいない」としているものの、主な介護者が「仕事を辞めた（転職除く）」(4.1%)がわずかに存在している。
- 働き方についての調整は、「介護のために、『労働時間を調整（残業免除、短時間勤務、遅出・早帰・中抜け等）』しながら、働いている」が約3割、「介護のために、『休暇（年休や介護休暇等）』を取りながら、働いている」が2割近くとなっている。一方、「特に行っていない」は4割を超えている。
- 就労継続の見込みは、『続けていける』は8割を超えているが、9.0%は『困難』と回答している。就労状況別にみると、“パートタイム勤務”の方が“フルタイム勤務”より『続けていける』の割合が高い。
- 効果的な勤め先からの支援は、「介護休業・介護休暇等の制度の充実」が2割を超えている。また、「制度を利用しやすい職場づくり」、「労働時間の柔軟な選択（フレックスタイム制など）」、「介護に関する相談窓口・相談担当者の設置」は“パートタイム勤務”の方が割合は高い。労働時間の調整や休暇取得などの支援が不可欠な状況がうかがえる。

(3) 施設入所の検討状況

- 入所・入居の検討状況は、全体で「検討していない」が8割近くに達しており、多くの高齢者が住み慣れた自宅での生活継続を望んでいるか、あるいは在宅介護を前提としている実態がみえる。一方で、全体の1割台半ばが「検討中」としており、特に“単身世帯”（約2割）や“要介護3以上で訪問系のみを利用している層”（2割台半ば）で検討率が高い。

(4) 介護者が抱える具体的な不安要素

- 主な不安項目として、全体では「外出の付き添い・送迎等」、「認知症状への対応」、「食事の準備（調理等）」が上位となっている。要介護度別にみると、“要支援1・2”では「食事の準備（調理等）」、「要介護1・2」では「外出の付き添い・送迎等」への不安が高い。就労継続見込み別にみると、就労継続が難しい層では「身だしなみ（洗顔・歯磨き等）」、「外出の付き添い、送迎等」、「認知症状への対応」が3割近くとなっており、これらの介助負担が心理的に就労継続を断念させる要因となっていることが考えられる。

- 就労継続に「問題がある」と感じる層や「継続が難しい」と感じる層では、共通して「認知症状への対応」に対する不安がいずれも3割前後で挙げられている。認知症への適切な対応支援やサービスが、家族の就労継続を左右する重要な要素であると考えられる。

千代田区
介護予防・日常生活圏域二一ズ調査・
在宅介護実態調査
＜調査結果報告書＞
令和8（2026）年3月

発行：千代田区保健福祉部高齢介護課
東京都千代田区九段南1-2-1
TEL 03-5211-4321

調査：株式会社サーベイリサーチセンター
東京都文京区後楽1-1-3