

4. からだを動かすことについて

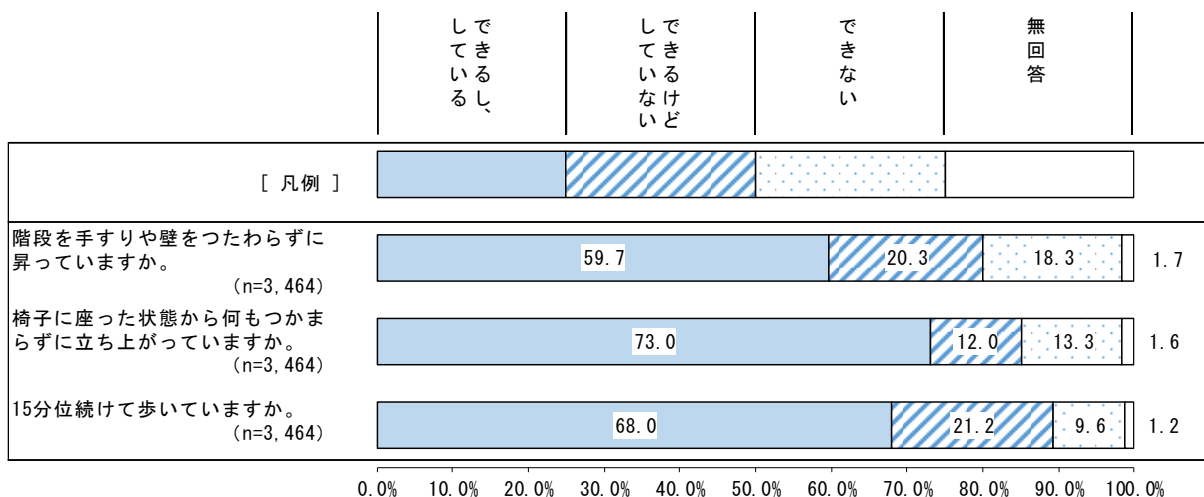
(1) 運動・転倒の状況

- 問2.1 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。(1つだけ)
- 問2.2 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。(1つだけ)
- 問2.3 15分位続けて歩いていますか。(1つだけ)

【全体】

- 階段を手すりや壁をつたわずに昇っているかについて、「できるし、している」が 59.7%で最も多く、次いで「できるけどしていない」が 20.3%、「できない」が 18.3%となっています。
- 椅子に座った状態からの立ち上がりについて、「できるし、している」が 73.0%で最も多く、次いで「できない」が 13.3%、「できるけどしていない」が 12.0%となっています。
- 15分位続けての歩行について、「できるし、している」が 68.0%で最も多く、次いで「できるけどしていない」が 21.2%、「できない」が 9.6%となっています。

【運動の状況 (まとめ)】

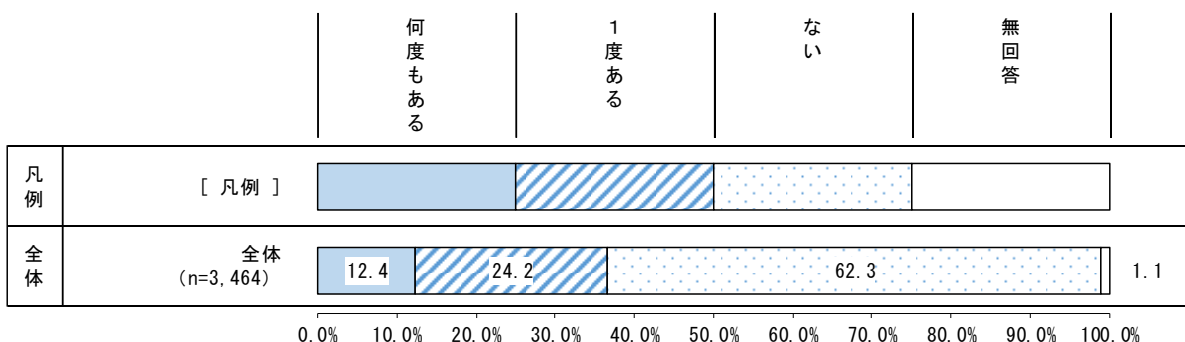


- 問2.4 過去1年間に転んだ経験がありますか。(1つだけ)

【全体】

- 転倒経験について、「ない」が 62.3%で最も多く、次いで「1度ある」が 24.2%、「何度もある」が 12.4%となっています。

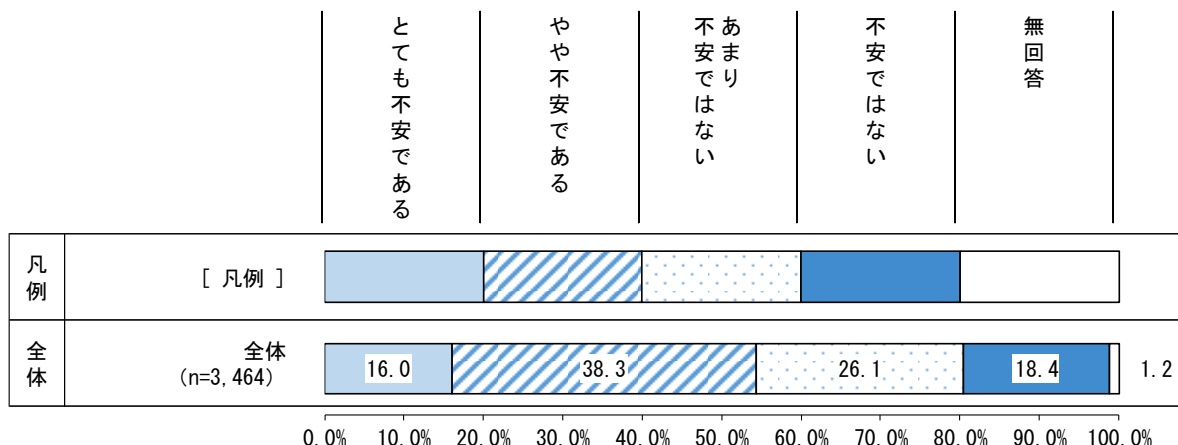
【転倒経験】



●問2.5 転倒に対する不安は大きいですか。(1つだけ)

【全体】
 ○ 転倒に対する不安について、「やや不安である」が 38.3%で最も多く、次いで「あまり不安ではない」が 26.1%、「不安ではない」が 18.4%となっています。「とても不安である」「やや不安である」を合わせた“不安な方”は 54.3%となっています。

【転倒に対する不安】



◆運動器の機能低下リスクの判定

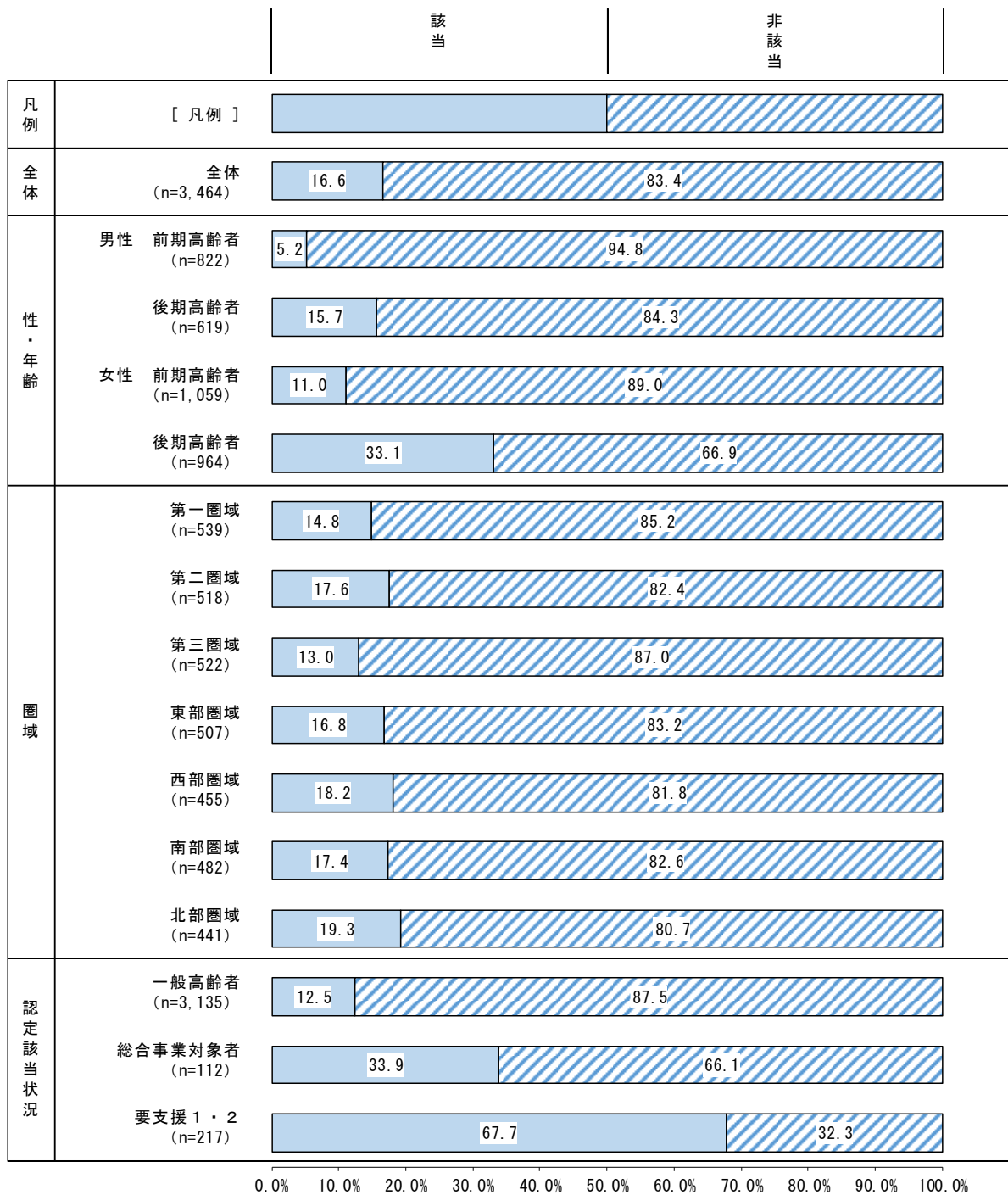
●判定方法

以下の設問に対して5問中3問以上該当する場合は、運動器機能が低下している高齢者となります。

| 設問 | 選択肢 |
|------------------------------|----------------------|
| 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか | できない |
| 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか | できない |
| 15分位続けて歩いていますか | できない |
| 過去1年間に転んだ経験がありますか | 何度もある／1度ある |
| 転倒に対する不安は大きいですか | とても不安である／ やや不安である |

【全体】
 ○ 運動器の機能低下リスクについて、「該当」が 16.6%、「非該当」が 83.4%となっています。
【性・年齢】
 ○ 男女ともに後期高齢者では前期高齢者に比べて「該当」が多くなっており、特に、女性の後期高齢者では 33.1%となっています。

【運動器の機能低下リスク】



◆転倒リスクの判定

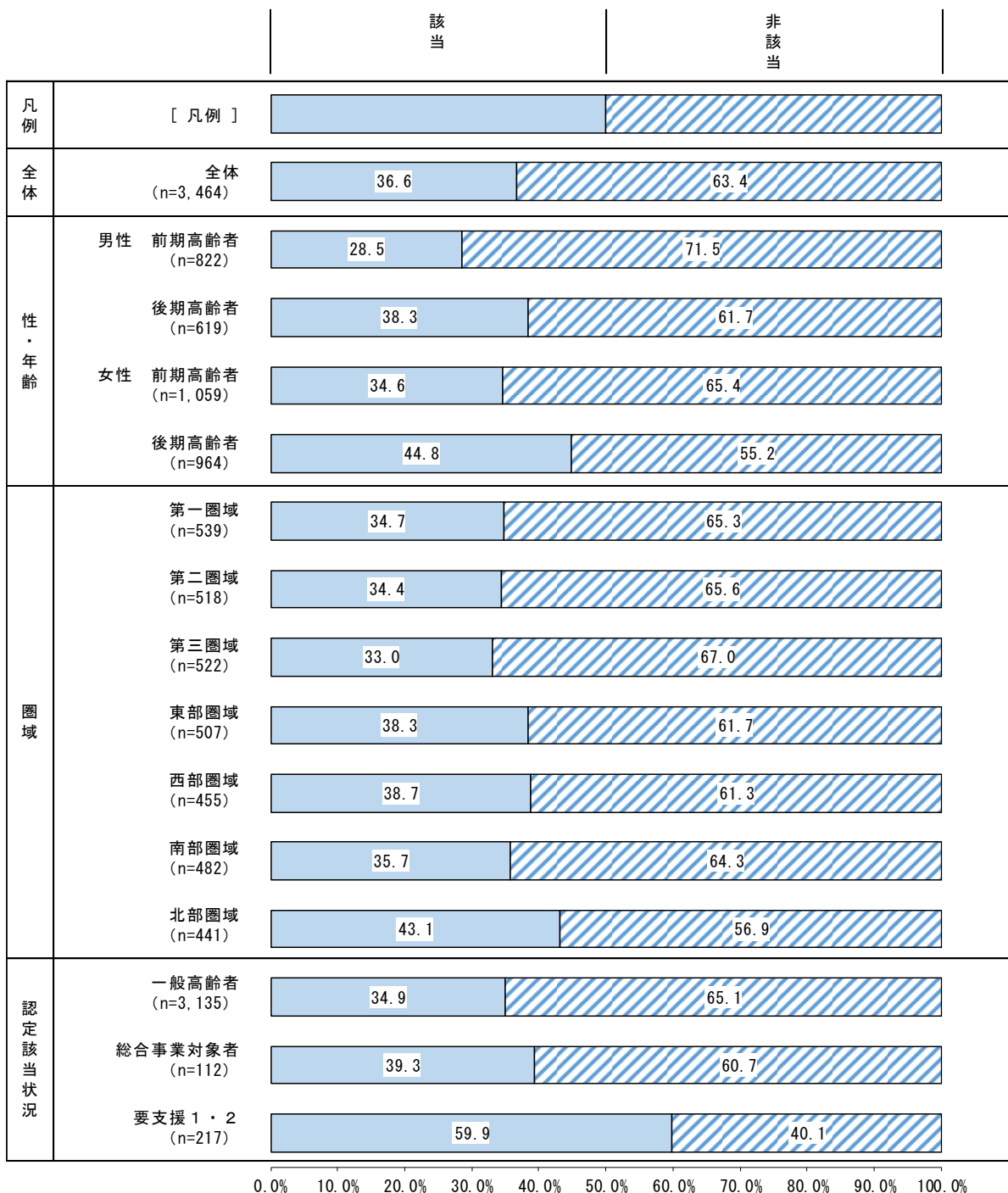
●判定方法

以下の設問に対して該当する場合は、転倒リスクのある高齢者となります。

| 設問 | 選択肢 |
|-------------------|------------|
| 過去1年間に転んだ経験がありますか | 何度もある／1度ある |

| |
|---|
| <p>【全体】 ○ 転倒リスクについて、「該当」が36.6%、「非該当」が63.4%となっています。</p> <p>【性・年齢】 ○ 前期・後期高齢者ともに女性では男性に比べて「該当」が多くなっています。</p> <p>【圏域】 ○ 「該当」は北部圏域が43.1%と他の区分に比べて多くなっています。</p> |
|---|

【転倒リスク】



(2) 外出の状況

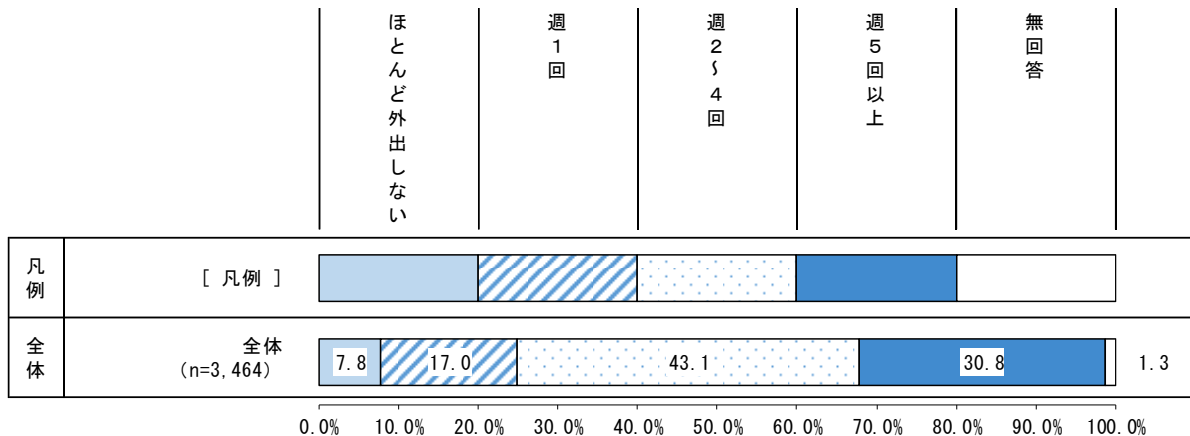
① 外出の頻度

●問2.6 週に1回以上は外出していますか。(1つだけ)

【全体】

○ 外出頻度について、「週2～4回」が43.1%で最も多く、次いで「週5回以上」が30.8%、「週1回」が17.0%となっています。

【外出頻度】



◆閉じこもりのリスクの判定

●判定方法

以下の設問に対して該当する場合は、閉じこもり傾向のある高齢者となります。

| 設問 | 選択肢 |
|-----------------|---------------|
| 週に1回以上は外出していますか | ほとんど外出しない／週1回 |

【全体】

○ 閉じこもりのリスクについて、「該当」が24.8%、「非該当」が75.2%となっています。

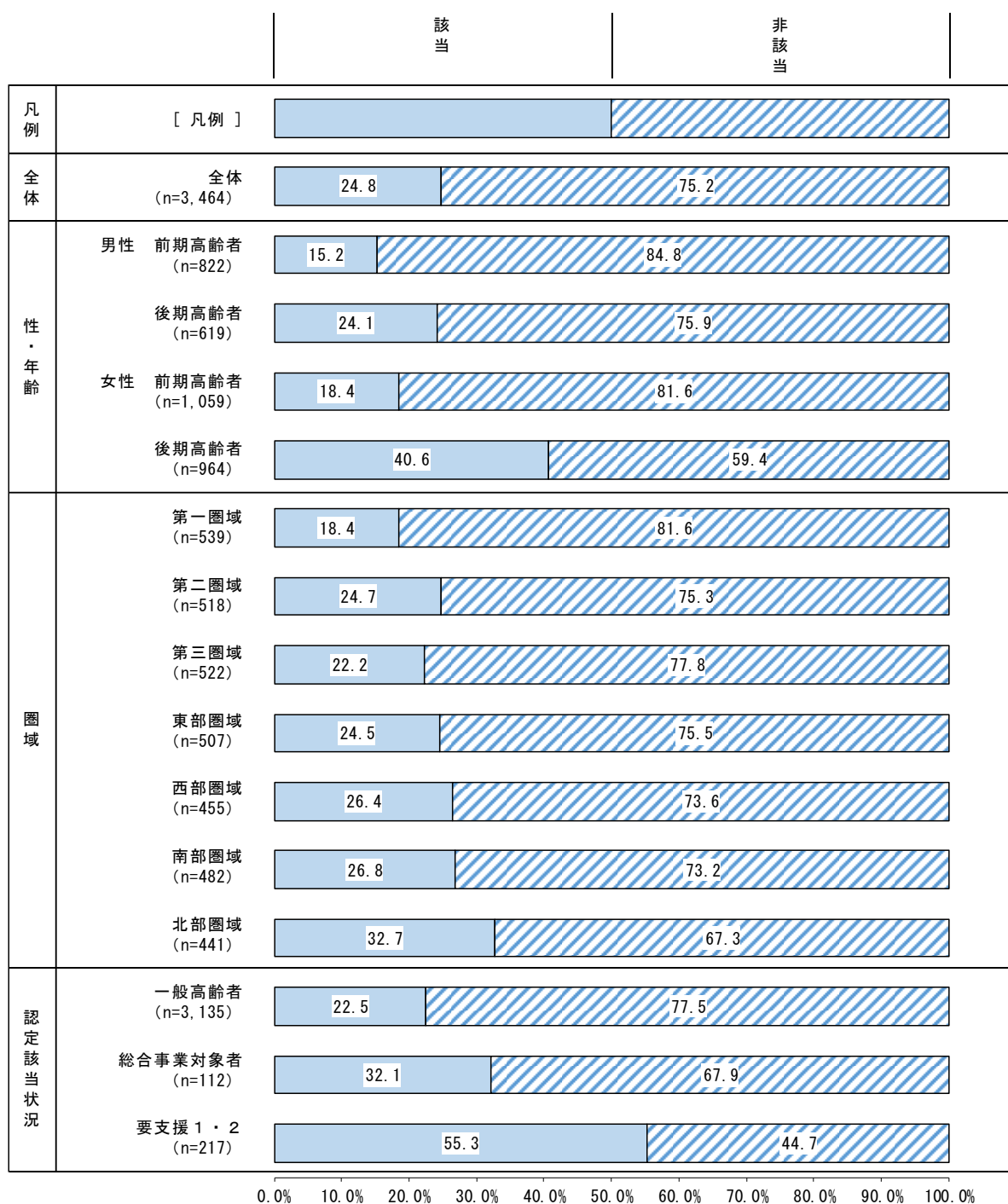
【性・年齢】

○ 男女ともに後期高齢者では前期高齢者に比べて「該当」が多くなっており、特に、女性の後期高齢者では40.6%となっています。

【圏域】

○ 「該当」は北部圏域が32.7%と他の区分に比べて多くなっています。

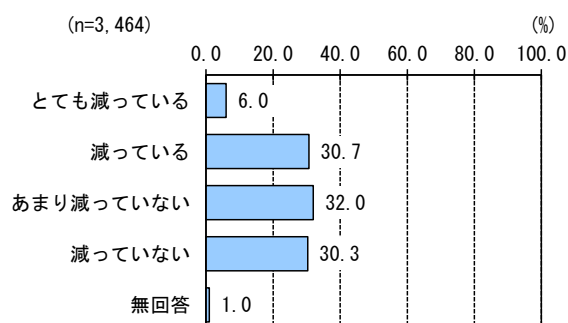
【閉じこもりのリスク】



●問2.7 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。(1つだけ)

- 【全体】**
 ○ 昨年と比べて外出の回数について、「あまり減っていない」が 32.0%で最も多く、次いで「減っている」が 30.7%、「減っていない」が 30.3%となっています。「とても減っている」「減っている」を合わせた“減っている方”は 36.7%となっています。
- 【性・年齢】**
 ○ 男女ともに後期高齢者では前期高齢者に比べて“減っている方”が多くなっています。
- 【認定該当状況】**
 ○ “減っている方”は一般高齢者が 34.1%、総合事業対象者が 52.7%、要支援1・2が 65.9%となっています。

【昨年と比べて外出の回数】



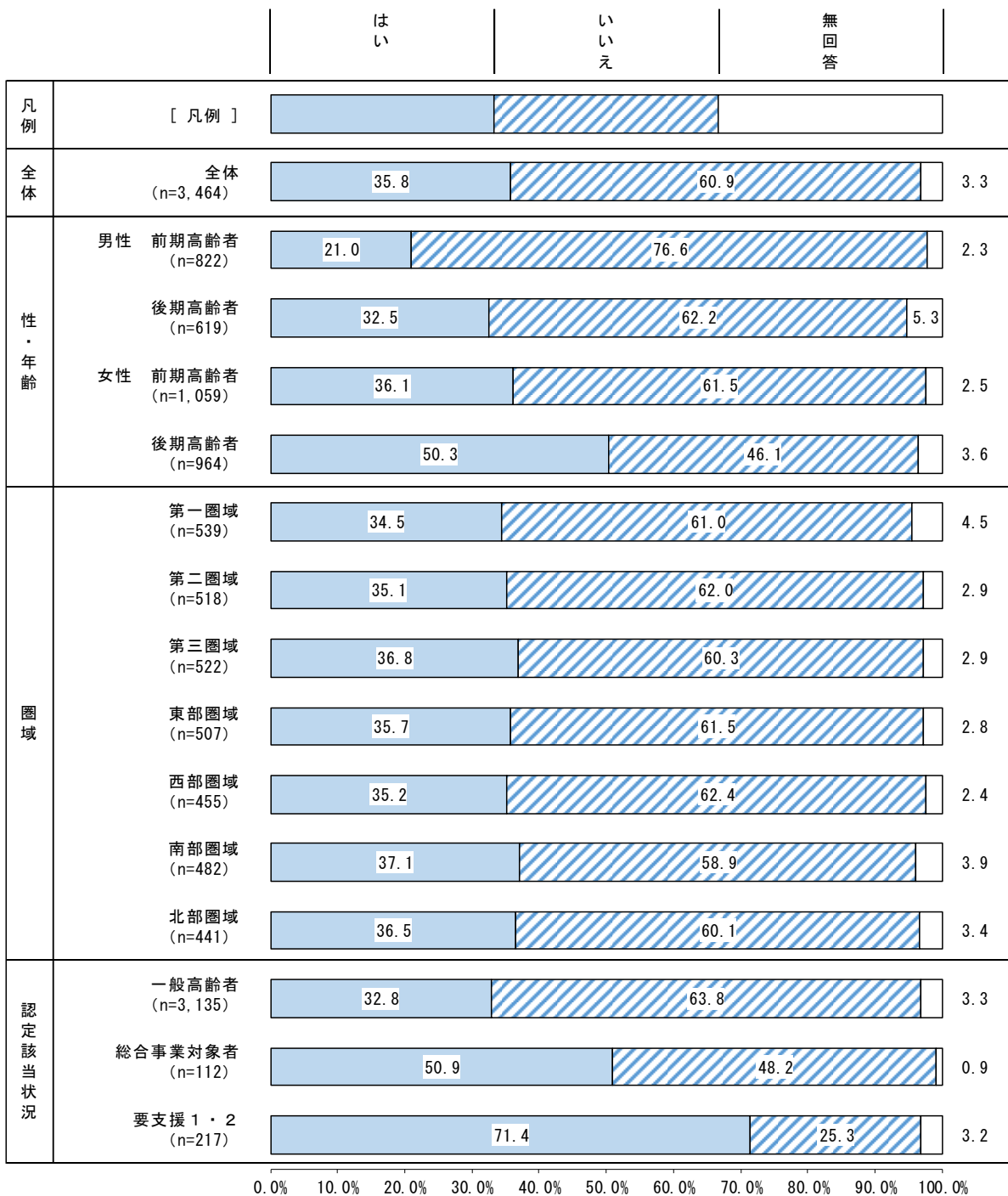
| | | 母数 (n) | 昨年と比べて外出の回数 | | | | | “減っている方” |
|--------|----------|--------|-------------|--------|-----------|--------|-----|----------|
| | | | とても減っている | 減っている | あまり減っていない | 減っていない | 無回答 | |
| 全体 | | 3,464 | 6.0 | 30.7 | 32.0 | 30.3 | 1.0 | 36.7 |
| 性・年齢 | 男性 前期高齢者 | 822 | 3.5 | 20.9 | 30.2 | △ 44.5 | 0.9 | ▼ 24.4 |
| | 後期高齢者 | 619 | 5.8 | 30.4 | 32.5 | 29.9 | 1.5 | 36.2 |
| | 女性 前期高齢者 | 1,059 | 4.1 | 29.5 | 36.2 | 29.7 | 0.7 | 33.6 |
| | 後期高齢者 | 964 | 10.3 | △ 40.8 | 28.6 | ▼ 19.1 | 1.2 | △ 51.1 |
| 圏域 | 第一圏域 | 539 | 5.2 | 32.3 | 30.6 | 30.6 | 1.3 | 37.5 |
| | 第二圏域 | 518 | 5.8 | 32.8 | 31.1 | 29.2 | 1.2 | 38.6 |
| | 第三圏域 | 522 | 5.9 | 30.5 | 31.6 | 31.0 | 1.0 | 36.4 |
| | 東部圏域 | 507 | 7.5 | 31.6 | 28.6 | 32.1 | 0.2 | 39.1 |
| | 西部圏域 | 455 | 5.1 | 28.8 | 35.4 | 29.5 | 1.3 | 33.9 |
| | 南部圏域 | 482 | 6.4 | 30.9 | 32.4 | 29.5 | 0.8 | 37.3 |
| | 北部圏域 | 441 | 5.9 | 27.7 | 35.1 | 29.9 | 1.4 | 33.6 |
| 認定該当状況 | 一般高齢者 | 3,135 | 5.1 | 29.0 | 32.7 | 32.2 | 1.0 | 34.1 |
| | 総合事業対象者 | 112 | 11.6 | △ 41.1 | 26.8 | ▼ 19.6 | 0.9 | △ 52.7 |
| | 要支援1・2 | 217 | 15.7 | △ 50.2 | 24.9 | ▼ 7.8 | 1.4 | △ 65.9 |

② 外出を控えているか

●問2.8 外出を控えていますか。(1つだけ)

| |
|--|
| 【全体】 |
| ○ 外出を控えているかについて、「はい」が35.8%、「いいえ」が60.9%となっています。 |
| 【性・年齢】 |
| ○ 男女ともに後期高齢者では前期高齢者に比べて「はい」が多くなっており、特に、女性の後期高齢者では50.3%となっています。 |
| 【認定該当状況】 |
| ○ 「はい」は一般高齢者が32.8%、総合事業対象者が50.9%、要支援1・2が71.4%となっています。 |

【外出を控えているか】

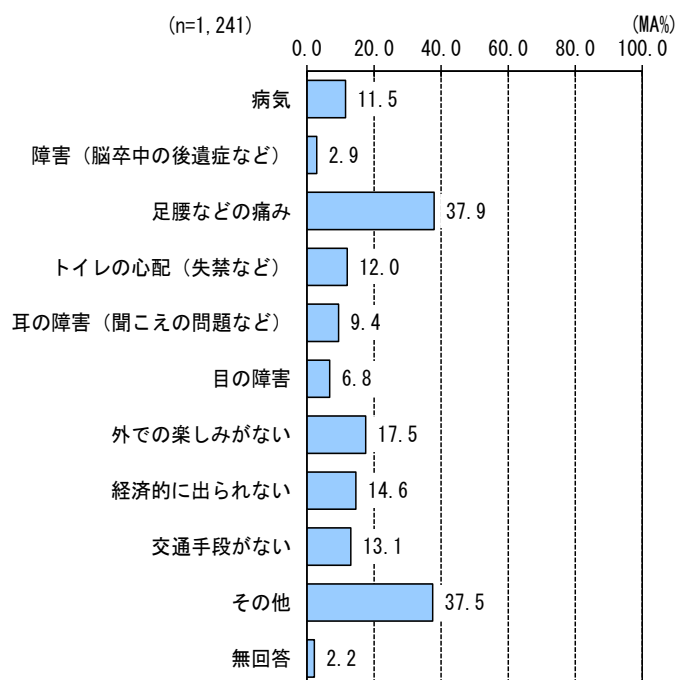


●問2.8-1 外出を控えている理由は、次のどれですか。(いくつでも)

【全体】

- 外出を控えている理由について、「足腰などの痛み」が 37.9%で最も多く、次いで「外での楽しみがない」が 17.5%、「経済的に出られない」が 14.6%となっています。

【外出を控えている理由(MA)】



単位：%

| | | 母数 (n) | 外出を控えている理由(MA) | | | | | 目の障害 |
|---------|------------|-----------|----------------|-------------------|-----------------|------------------------------|------------------------|------|
| | | | 病 気 | (脳害 後遺症 など) | 痛足 み腰 などの | (トイ レの心 配 失禁 など) | (聞 こえの 問題 など) | |
| 全体 | | 1,241 | 11.5 | 2.9 | 37.9 | 12.0 | 9.4 | 6.8 |
| 性・年齢 | 男性 前期高齢者 | 173 | 13.3 | 2.9 | ▼19.1 | 10.4 | 4.0 | 4.0 |
| | 後期高齢者 | 201 | 11.4 | 5.0 | 41.3 | 16.4 | 15.9 | 7.5 |
| | 女性 前期高齢者 | 382 | 11.8 | 3.1 | ▼26.7 | 7.1 | 2.6 | 3.1 |
| | 後期高齢者 | 485 | 10.7 | 1.9 | △52.0 | 14.6 | 14.0 | 10.3 |
| 圏域 | 第一圏域 | 186 | 9.7 | 3.8 | 39.8 | 9.7 | 9.1 | 3.8 |
| | 第二圏域 | 182 | 10.4 | 1.6 | 37.9 | 9.3 | 10.4 | 4.4 |
| | 第三圏域 | 192 | 12.5 | 2.6 | 29.2 | 11.5 | 5.7 | 3.1 |
| | 東部圏域 | 181 | 14.9 | 2.8 | 37.6 | 8.8 | 8.8 | 8.3 |
| | 西部圏域 | 160 | 15.0 | 4.4 | 41.9 | 13.1 | 11.9 | 8.8 |
| | 南部圏域 | 179 | 7.3 | 2.8 | 36.9 | 15.6 | 8.4 | 8.9 |
| | 北部圏域 | 161 | 11.2 | 2.5 | 43.5 | 16.8 | 12.4 | 11.2 |
| | 認定該当 状況 | 一般高齢者 | 1,029 | 10.7 | 1.9 | 33.7 | 11.0 | 7.2 |
| 総合事業対象者 | 57 | 10.5 | 3.5 | 42.1 | 10.5 | 12.3 | 12.3 | |
| 要支援1・2 | 155 | 17.4 | 9.0 | △63.9 | 19.4 | △23.2 | 12.3 | |

単位：%

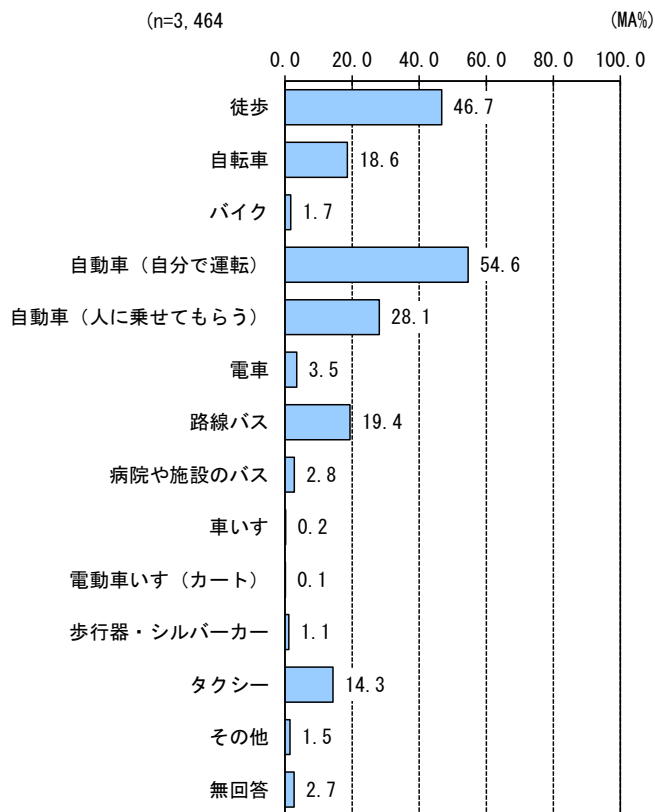
| | | 母数 (n) | 外出を控えている理由(MA) | | | | |
|---------|------------|-----------|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|-------------|-------------|
| | | | 案 外 し で み が な い | 出 終 ら 済 れ な い | な 交 通 手 段 が | そ の 他 | 無 回 答 |
| 全体 | | 1,241 | 17.5 | 14.6 | 13.1 | 37.5 | 2.2 |
| 性・年齢 | 男性 前期高齢者 | 173 | 23.7 | 18.5 | 4.0 | 44.5 | 2.9 |
| | 後期高齢者 | 201 | 24.9 | 11.9 | 14.4 | 25.9 | 3.0 |
| | 女性 前期高齢者 | 382 | 13.6 | 13.4 | 8.6 | 54.7 | 1.8 |
| | 後期高齢者 | 485 | 15.3 | 15.3 | 19.4 | 26.2 | 1.9 |
| 圏域 | 第一圏域 | 186 | 18.3 | 15.6 | 13.4 | 38.7 | - |
| | 第二圏域 | 182 | 18.7 | 16.5 | 11.5 | 39.6 | 1.1 |
| | 第三圏域 | 192 | 16.1 | 13.0 | 12.0 | 44.8 | 5.2 |
| | 東部圏域 | 181 | 16.6 | 13.8 | 12.2 | 39.8 | 2.2 |
| | 西部圏域 | 160 | 17.5 | 11.9 | 14.4 | 30.0 | 2.5 |
| | 南部圏域 | 179 | 17.3 | 16.8 | 15.1 | 40.2 | 2.2 |
| | 北部圏域 | 161 | 18.0 | 14.3 | 13.7 | 26.7 | 1.9 |
| | 認定該当 状況 | 一般高齢者 | 1,029 | 18.6 | 14.7 | 11.6 | 41.3 |
| 総合事業対象者 | 57 | 15.8 | 12.3 | 15.8 | 31.6 | 3.5 | |
| 要支援1・2 | 155 | 11.0 | 14.8 | 22.6 | 14.2 | 1.3 | |

③ 外出の際の移動手段

●問2.9 外出する際の移動手段は何ですか。(いくつでも)

- 【全体】**
- 外出する際の移動手段について、「自動車（自分で運転）」が 54.6%で最も多く、次いで「徒歩」が 46.7%、「自動車（人に乗せてもらう）」が 28.1%となっています。
- 【性・年齢】**
- 男女ともに後期高齢者では前期高齢者に比べて「自動車（人に乗せてもらう）」が多く、女性の後期高齢者では「自動車（人に乗せてもらう）」が 45.0%と最も多くなっています。
- 【圏域】**
- 「自動車（自分で運転）」は西部圏域が 65.5%、北部圏域が 66.7%と他の区分に比べて多くなっています。
 - 「電車」は第三圏域が 8.2%と他の区分に比べて多くなっています。
- 【認定該当状況】**
- 一般高齢者では「自動車（自分で運転）」が 58.7%で最も多く、要支援1・2では「自動車（人に乗せてもらう）」が 50.2%で最も多くなっています。

【外出する際の移動手段(MA)】



単位：％

| | | 母数 (n) | 外出する際の移動手段(MA) | | | | | | |
|------------|----------|-----------|----------------|-------|-----|------------------|----------------------|-----|--------|
| | | | 徒歩 | 自転車 | バイク | (自動車 で 運転) | (自動車 に乗せて もらう) | 電車 | 路線バス |
| 全体 | | 3,464 | 46.7 | 18.6 | 1.7 | 54.6 | 28.1 | 3.5 | 19.4 |
| 性・年齢 | 男性 前期高齢者 | 822 | 42.5 | 21.2 | 2.6 | △ 84.9 | ▼ 7.8 | 3.2 | ▼ 7.9 |
| | 後期高齢者 | 619 | 44.6 | 18.4 | 1.6 | △ 66.7 | ▼ 17.3 | 3.6 | 13.6 |
| | 女性 前期高齢者 | 1,059 | 49.1 | 20.6 | 1.7 | 56.4 | 34.7 | 4.3 | 23.4 |
| | 後期高齢者 | 964 | 48.9 | 14.5 | 1.1 | ▼ 18.9 | △ 45.0 | 2.9 | 28.4 |
| 圏域 | 第一圏域 | 539 | △ 58.1 | 27.5 | 0.7 | 49.7 | 28.0 | 3.0 | 17.3 |
| | 第二圏域 | 518 | 48.1 | 24.1 | 2.1 | 51.9 | 29.7 | 1.9 | 26.1 |
| | 第三圏域 | 522 | △ 62.1 | 22.2 | 1.0 | 46.9 | 26.1 | 8.2 | 27.4 |
| | 東部圏域 | 507 | 51.1 | 20.7 | 1.6 | 54.4 | 27.6 | 5.9 | 19.1 |
| | 西部圏域 | 455 | ▼ 29.0 | 9.7 | 2.2 | △ 65.5 | 28.6 | 0.4 | ▼ 8.4 |
| | 南部圏域 | 482 | 48.5 | 13.7 | 1.7 | 49.8 | 29.3 | 3.7 | 28.0 |
| | 北部圏域 | 441 | ▼ 23.8 | 9.5 | 3.2 | △ 66.7 | 27.2 | 0.7 | ▼ 6.8 |
| 認定該当 状況 | 一般高齢者 | 3,135 | 47.5 | 19.6 | 1.9 | 58.7 | 26.3 | 3.7 | 18.9 |
| | 総合事業対象者 | 112 | 46.4 | 18.8 | - | ▼ 25.0 | 33.0 | 2.7 | △ 33.9 |
| | 要支援1・2 | 217 | ▼ 35.0 | ▼ 4.1 | - | ▼ 10.6 | △ 50.2 | 0.9 | 18.9 |

単位：％

| | | 母数 (n) | 外出する際の移動手段(MA) | | | | | | |
|------------|----------|-----------|----------------|-------------|------------------------------------|----------------------------|------------------|-------------|-------------|
| | | | 施設 の バス | 車 い す | (電動 車 い す カ ー ト) | 歩 行 器 ・ カ ー | タ ク シ ー | そ の 他 | 無 回 答 |
| 全体 | | 3,464 | 2.8 | 0.2 | 0.1 | 1.1 | 14.3 | 1.5 | 2.7 |
| 性・年齢 | 男性 前期高齢者 | 822 | 0.6 | 0.1 | - | 0.1 | 7.2 | 1.2 | 2.1 |
| | 後期高齢者 | 619 | 2.4 | - | 0.2 | 0.2 | 10.8 | 1.0 | 2.7 |
| | 女性 前期高齢者 | 1,059 | 1.5 | 0.2 | - | 0.4 | 11.2 | 0.8 | 2.7 |
| | 後期高齢者 | 964 | 6.3 | 0.5 | 0.2 | 3.2 | △ 26.1 | 2.8 | 3.2 |
| 圏域 | 第一圏域 | 539 | 3.5 | 0.2 | - | 0.7 | 19.9 | 0.7 | 2.6 |
| | 第二圏域 | 518 | 2.9 | 0.2 | - | 1.2 | 15.6 | 1.9 | 2.1 |
| | 第三圏域 | 522 | 0.8 | 0.4 | 0.2 | 0.8 | 17.4 | 1.5 | 3.1 |
| | 東部圏域 | 507 | 2.6 | 0.2 | - | 1.0 | 13.8 | 2.2 | 1.6 |
| | 西部圏域 | 455 | 3.5 | 0.4 | 0.2 | 2.4 | 7.0 | 1.5 | 3.1 |
| | 南部圏域 | 482 | 0.6 | 0.2 | - | 0.6 | 18.9 | 1.5 | 3.5 |
| | 北部圏域 | 441 | 6.1 | - | 0.2 | 0.9 | 5.7 | 0.9 | 3.2 |
| 認定該当 状況 | 一般高齢者 | 3,135 | 1.8 | 0.1 | 0.1 | 0.4 | 12.1 | 1.3 | 2.5 |
| | 総合事業対象者 | 112 | 7.1 | - | - | 1.8 | △ 28.6 | 0.9 | 3.6 |
| | 要支援1・2 | 217 | △ 15.7 | 1.8 | 0.5 | 9.7 | △ 39.2 | 4.6 | 5.1 |