

4. からだを動かすことについて

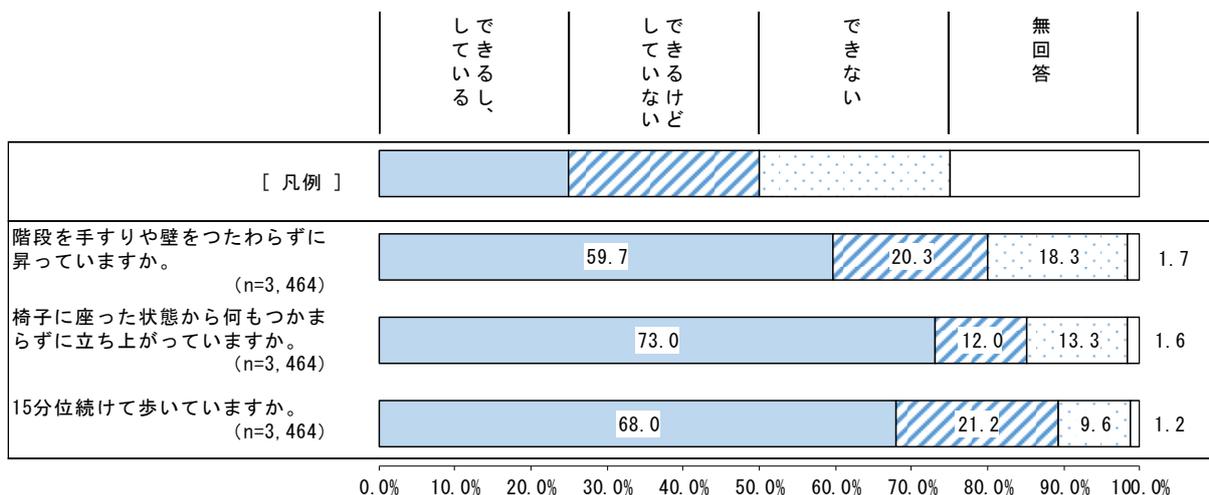
(1) 運動・転倒の状況

- 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)】

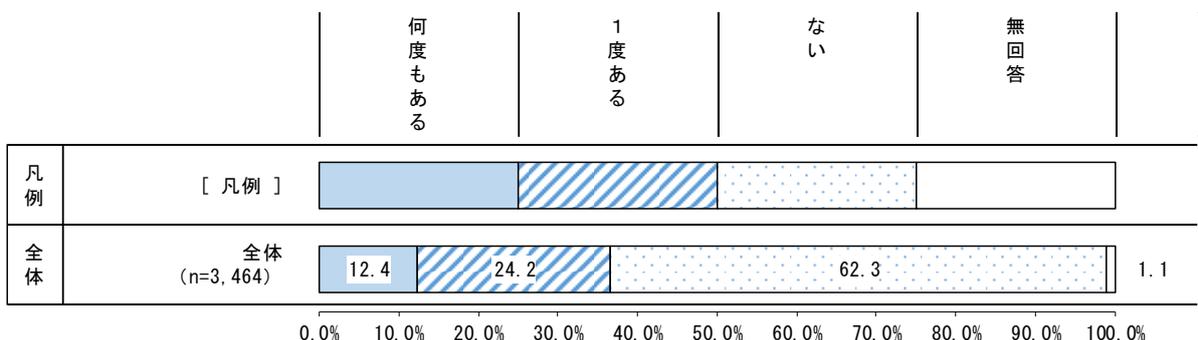


- 問2.4 過去1年間に転んだ経験がありますか。(1つだけ)

【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。

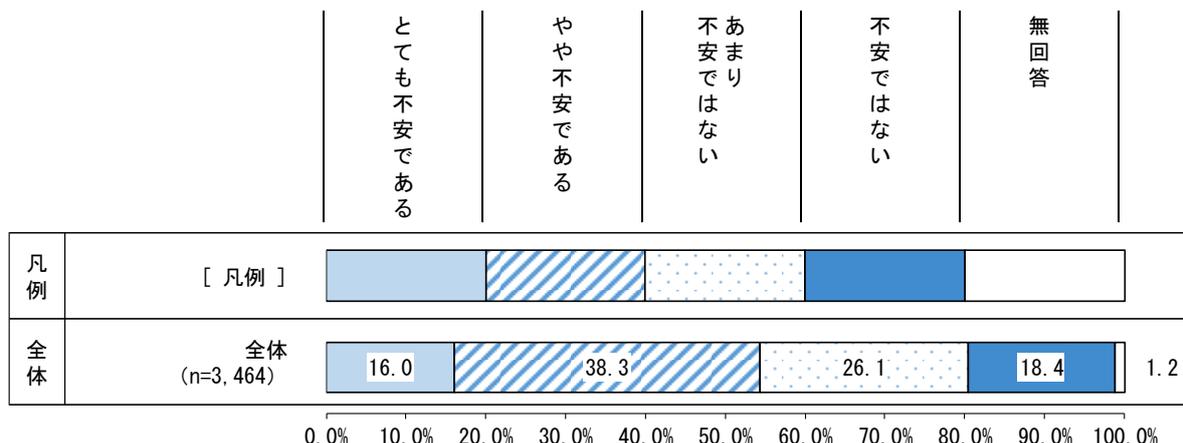
【転倒経験】



●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

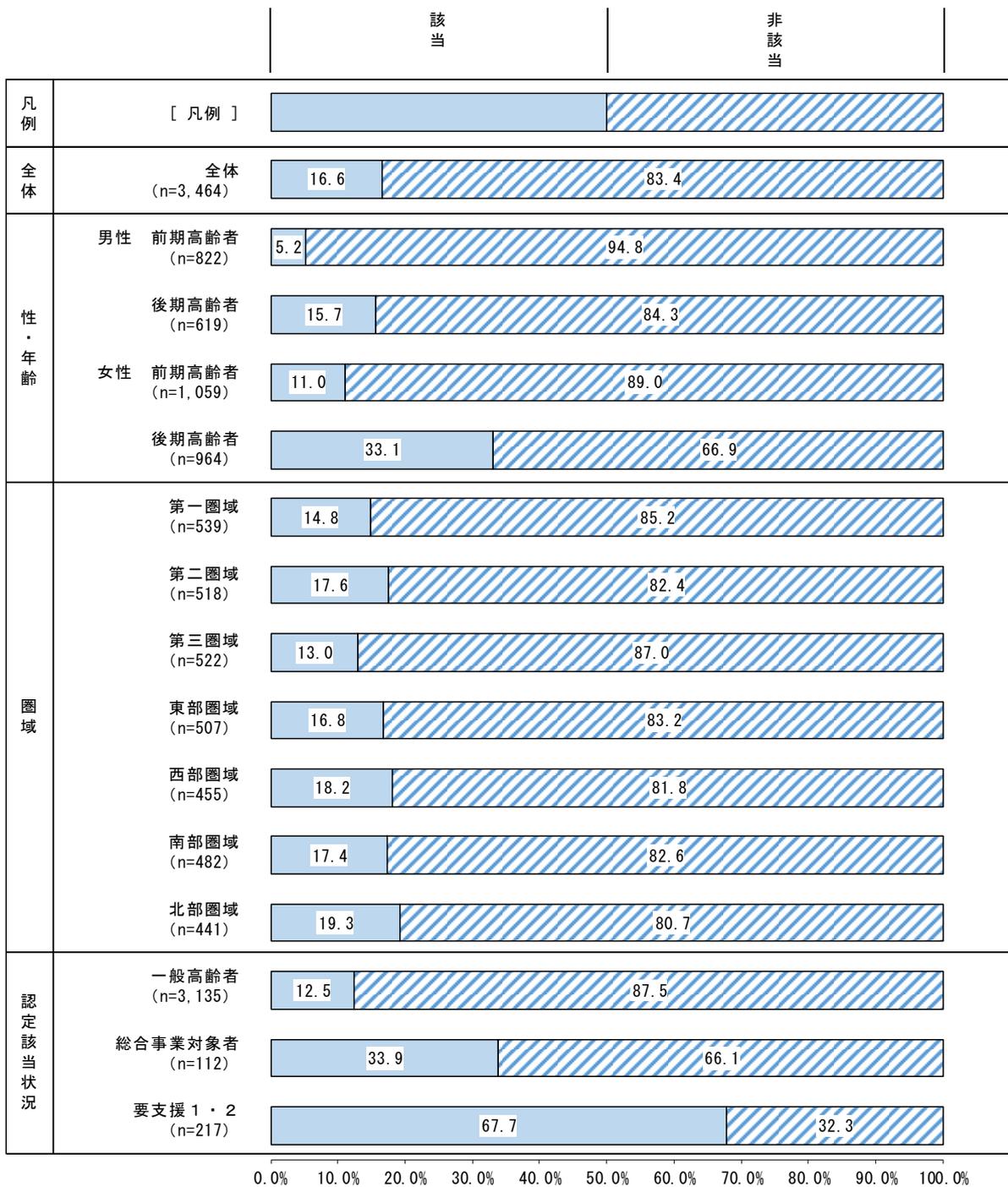
●判定方法

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

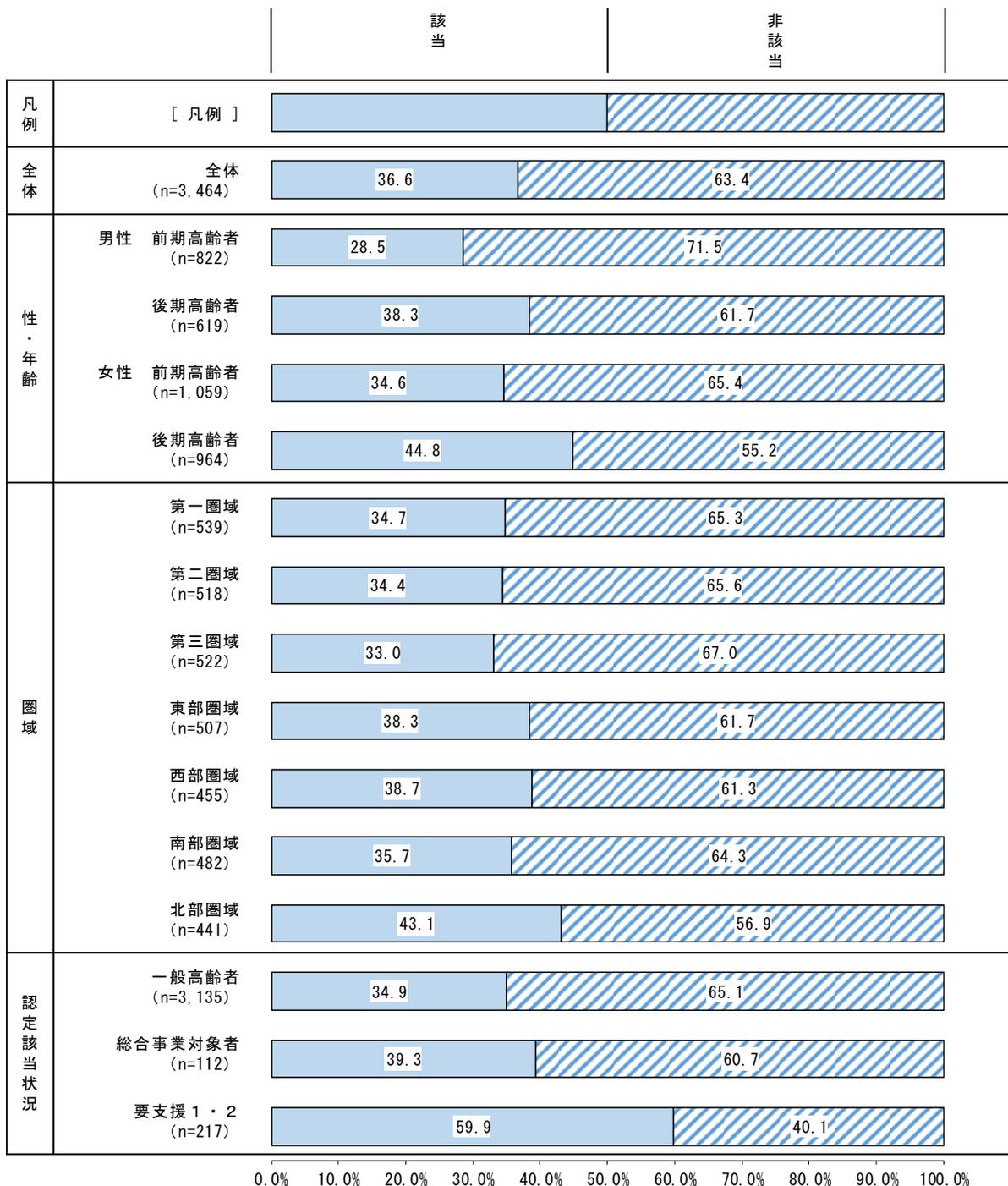
●判定方法

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】



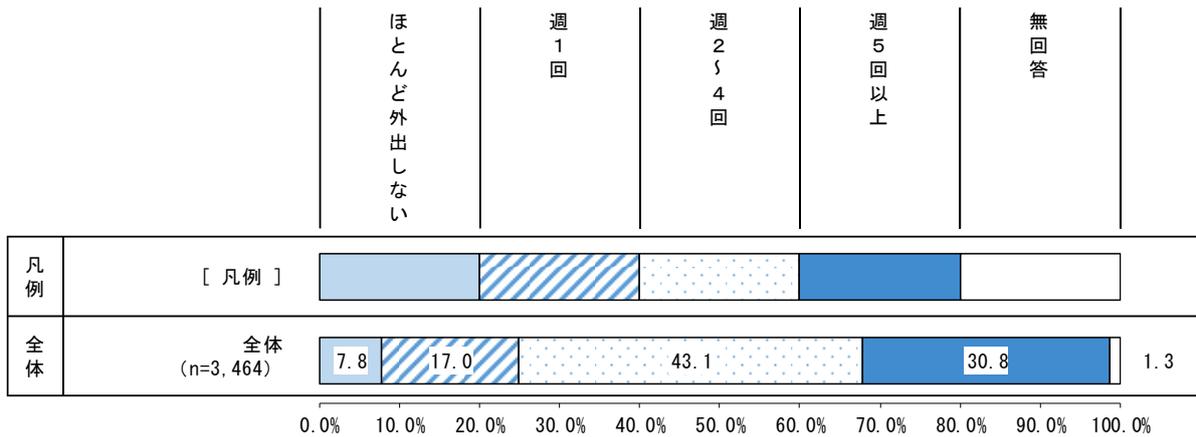
(2) 外出の状況

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。

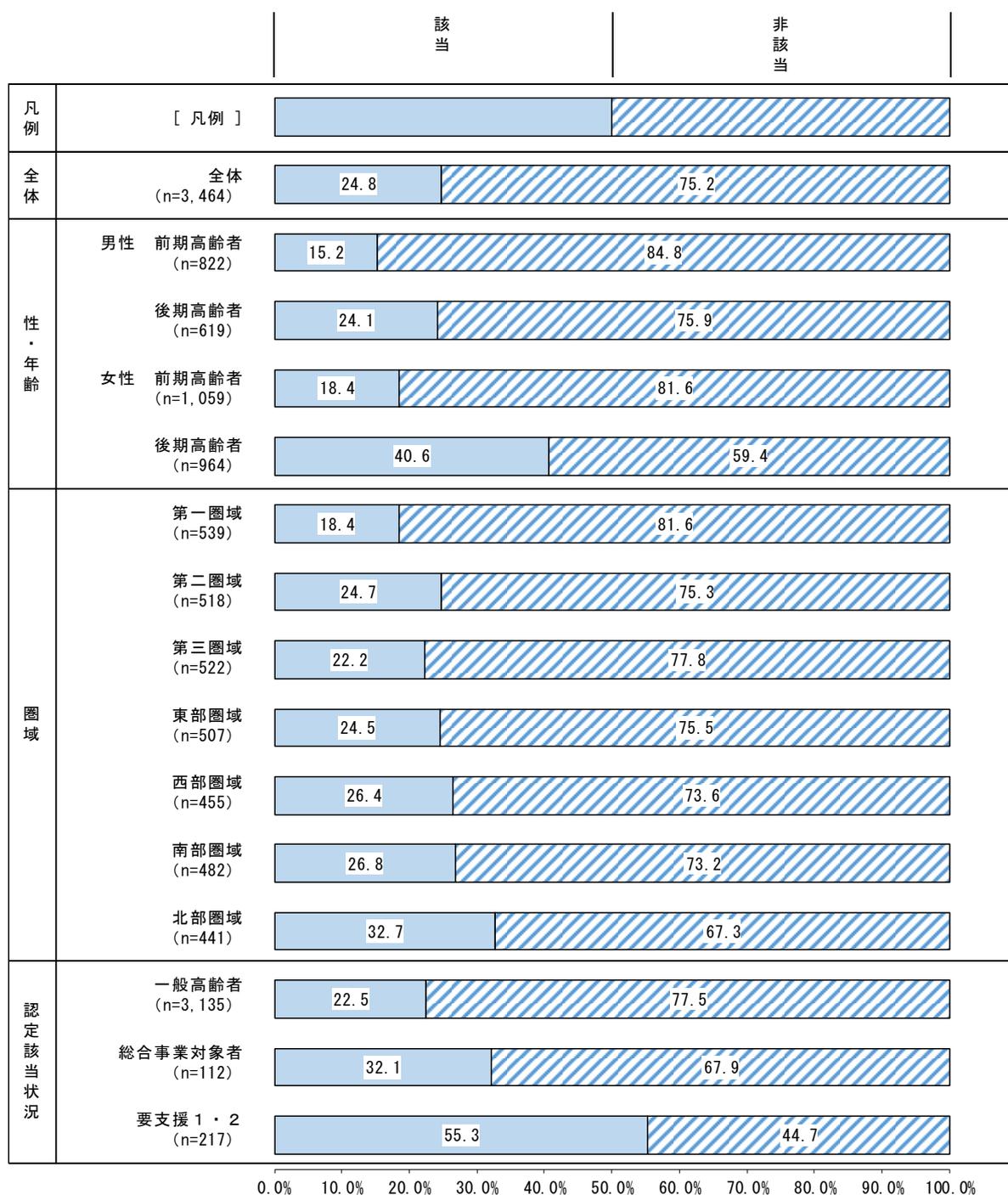
設問	選択肢
週に1回以上は外出していますか	ほとんど外出しない／週1回

【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。

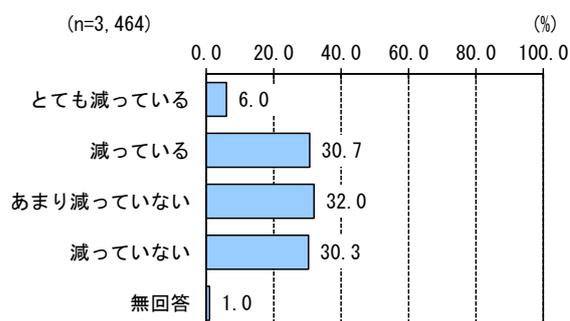
【閉じこもりのリスク】



●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】



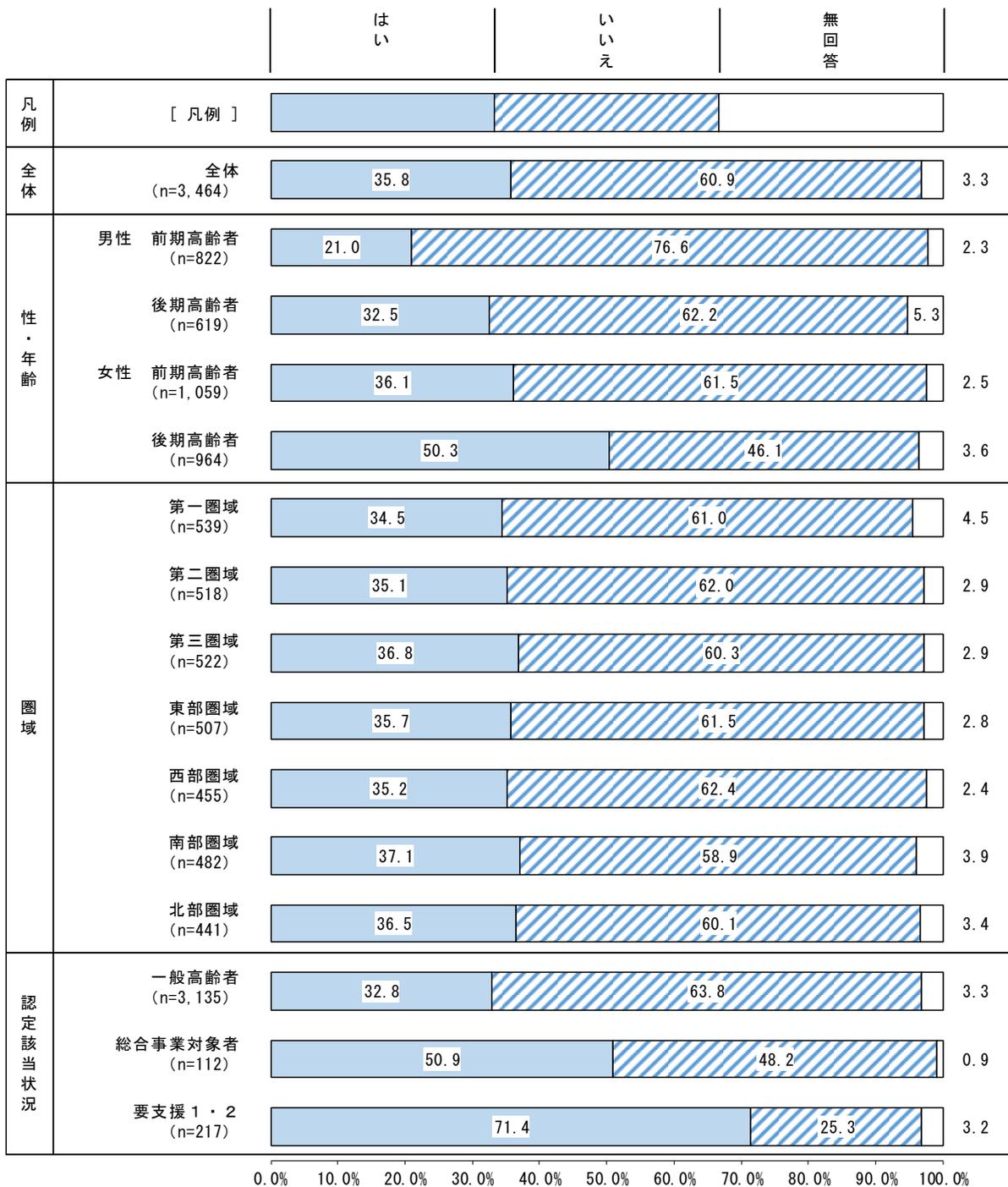
	母数 (n)	昨年と比べて外出の回数					“減っている方”	
		とても減っている	減っている	あまり減っていない	減っていない	無回答		
全体	3,464	6.0	30.7	32.0	30.3	1.0	36.7	
性・年齢	男性 前期高齢者	822	3.5	20.9	30.2	△ 44.5	0.9	▼ 24.4
	後期高齢者	619	5.8	30.4	32.5	29.9	1.5	36.2
	女性 前期高齢者	1,059	4.1	29.5	36.2	29.7	0.7	33.6
	後期高齢者	964	10.3	△ 40.8	28.6	▼ 19.1	1.2	△ 51.1
圏域	第一圏域	539	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
認定該当状況	北部圏域	441	5.9	27.7	35.1	29.9	1.4	33.6
	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】

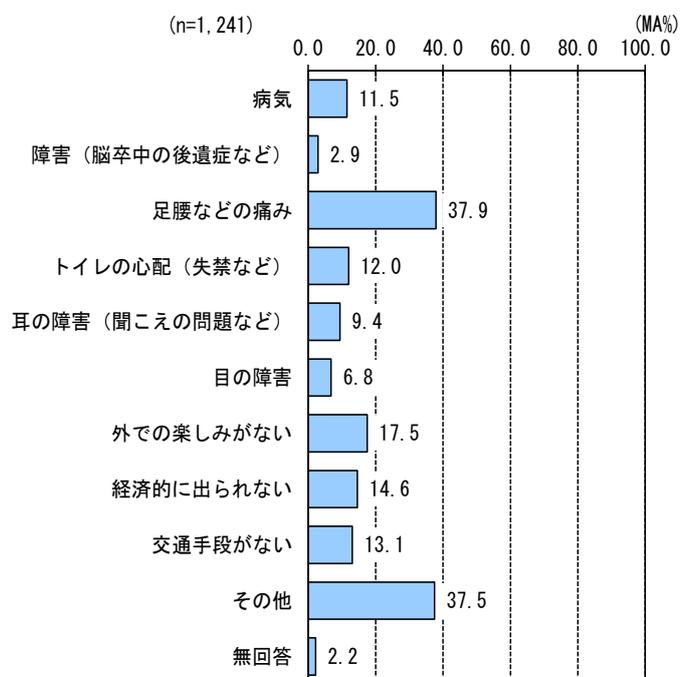


●問2.8-1 外出を控えている理由は、次のどれですか。(いくつでも)

【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	(障 害 後 遺 症 中 の 後 遺 症 な ど)	痛 足 腰 な ど の	(ト イ レ の 心 配 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：%

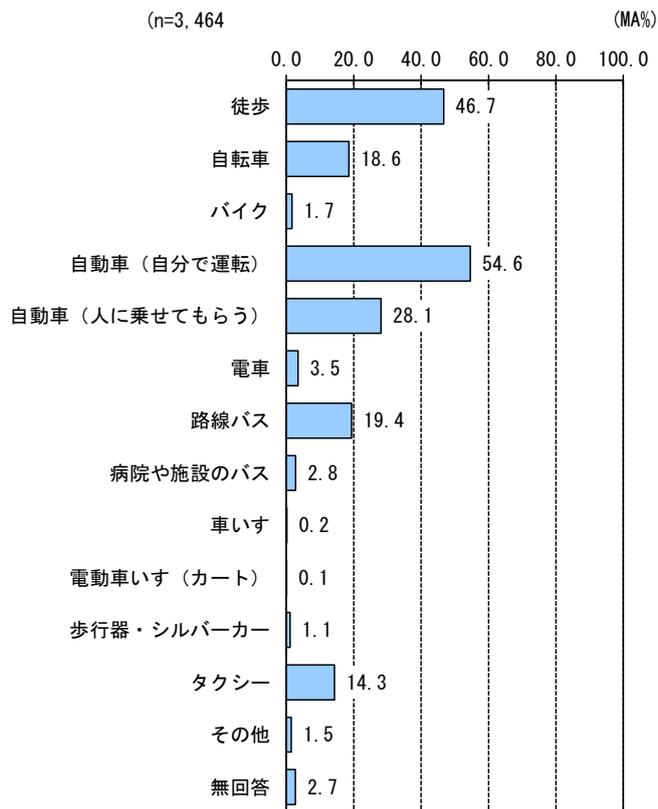
		母数 (n)	外出を控えている理由(MA)				
			案 外 し で み が な い	出 終 ら 済 れ な い	な 交 通 手 段 が	そ の 他	無 回 答
全体		1,241	17.5	14.6	13.1	37.5	2.2
性・年齢	男性 前期高齢者	173	23.7	18.5	4.0	44.5	2.9
	後期高齢者	201	24.9	11.9	14.4	25.9	3.0
	女性 前期高齢者	382	13.6	13.4	8.6	54.7	1.8
	後期高齢者	485	15.3	15.3	19.4	26.2	1.9
圏域	第一圏域	186	18.3	15.6	13.4	38.7	-
	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