

## 9. 健康について

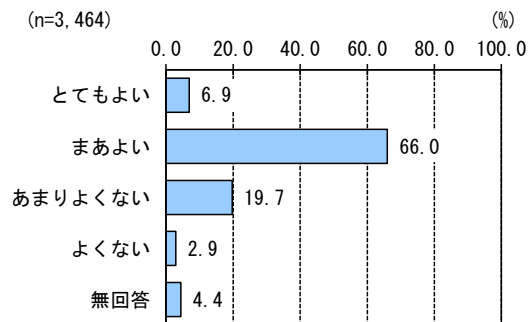
### (1) 健康状態

#### ① 主観的な健康感

●問7.1 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(1つだけ)

<p><b>【全体】</b></p> <p>○ 主観的健康感について、「まあよい」が 66.0%で最も多く、次いで「あまりよくない」が 19.7%、「とてもよい」が 6.9%となっています。「とてもよい」「まあよい」を合わせた“よい方”は 72.9%となっています。「あまりよくない」「よくない」を合わせた“よくない方”は 22.6%となっています。</p> <p><b>【性・年齢】</b></p> <p>○ 男女ともに後期高齢者では前期高齢者に比べて“よくない方”が多くなっています。</p> <p><b>【圏域】</b></p> <p>○ “よくない方”は東部圏域が 26.5%と他の区分に比べて多くなっています。</p> <p><b>【認定該当状況】</b></p> <p>○ “よくない方”は一般高齢者が 21.0%、総合事業対象者が 31.3%、要支援1・2が 43.3%となっています。</p>
--

#### 【主観的健康感】



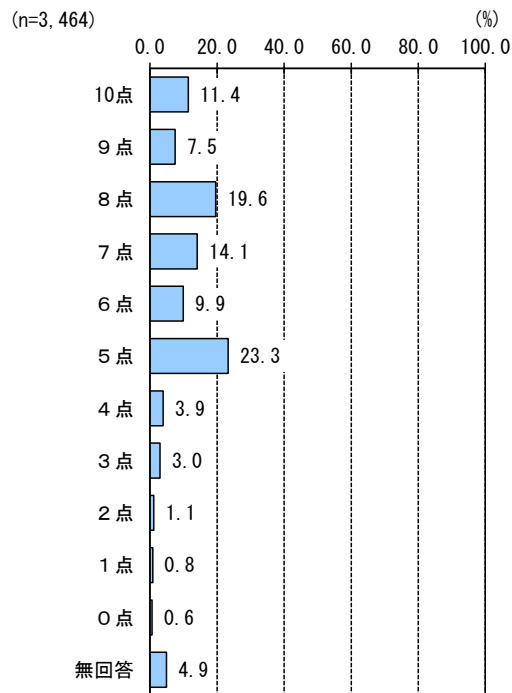
	母数 (n)	主観的健康感					単位：%		
		とてもよい	まあよい	あまりよくない	よくない	無回答	“よい方”	“よくない方”	
全体	3,464	6.9	66.0	19.7	2.9	4.4	72.9	22.6	
性・年齢	男性 前期高齢者	822	6.4	69.5	18.2	2.9	2.9	75.9	21.1
	後期高齢者	619	6.6	59.3	24.4	3.7	6.0	65.9	28.1
	女性 前期高齢者	1,059	8.2	71.5	14.9	2.1	3.3	79.7	17.0
	後期高齢者	964	6.1	61.4	23.3	3.4	5.7	67.5	26.7
圏域	第一圏域	539	6.1	69.2	17.6	3.0	4.1	75.3	20.6
	第二圏域	518	6.9	65.1	19.9	3.5	4.6	72.0	23.4
	第三圏域	522	7.5	68.2	18.8	2.3	3.3	75.7	21.1
	東部圏域	507	6.5	64.1	23.3	3.2	3.0	70.6	26.5
	西部圏域	455	5.9	64.6	20.4	3.5	5.5	70.5	23.9
	南部圏域	482	7.9	67.2	17.2	2.5	5.2	75.1	19.7
北部圏域	441	7.7	63.0	21.3	2.7	5.2	70.7	24.0	
認定該当状況	一般高齢者	3,135	7.2	67.7	18.4	2.6	4.1	74.9	21.0
	総合事業対象者	112	8.9	▼52.7	26.8	4.5	7.1	▼61.6	31.3
	要支援1・2	217	1.4	▼48.4	△35.9	7.4	6.9	▼49.8	△43.3

## ② こころの健康

●問7.2 あなたは、現在どの程度幸せですか。(1つだけ)

<b>【全体】</b>
○ 幸福感について、「5点」が23.3%で最も多く、次いで「8点」が19.6%、「7点」が14.1%となっています。
<b>【圏域】</b>
○ 「10点」は第一圏域が12.8%、南部圏域が12.2%、北部圏域が12.7%と他の区分に比べて多くなっています。
<b>【認定該当状況】</b>
○ 「10点」は一般高齢者が11.0%、総合事業対象者が15.2%、要支援1・2が14.7%となっています。

### 【主観的幸福感】



単位：%

		母数 (n)	主観的幸福感					
			1 0 点	9 点	8 点	7 点	6 点	5 点
全体		3,464	11.4	7.5	19.6	14.1	9.9	23.3
性・年齢	男性 前期高齢者	822	8.6	5.6	19.1	16.4	11.4	24.2
	後期高齢者	619	11.1	6.9	16.0	12.3	10.8	26.5
	女性 前期高齢者	1,059	10.7	9.3	21.7	16.9	10.5	20.0
	後期高齢者	964	14.7	7.6	20.1	10.1	7.3	24.0
圏域	第一圏域	539	12.8	7.2	20.6	16.0	9.8	20.8
	第二圏域	518	10.6	7.9	19.1	12.9	12.2	23.9
	第三圏域	522	10.7	9.4	20.7	15.3	9.4	21.8
	東部圏域	507	10.5	7.3	17.6	14.2	12.8	22.5
	西部圏域	455	10.3	7.0	20.2	14.5	8.6	21.8
	南部圏域	482	12.2	7.9	21.2	12.4	8.3	25.1
	北部圏域	441	12.7	5.7	17.9	12.7	7.5	27.7
認定該当 状況	一般高齢者	3,135	11.0	7.9	19.9	14.7	10.3	22.6
	総合事業対象者	112	15.2	7.1	19.6	8.9	8.9	25.0
	要支援1・2	217	14.7	2.8	15.2	7.4	4.6	32.3

単位：%

		母数 (n)	主観的幸福感					無回答
			4点	3点	2点	1点	0点	
全体		3,464	3.9	3.0	1.1	0.8	0.6	4.9
性・年齢	男性 前期高齢者	822	4.1	4.3	0.4	1.3	1.1	3.4
	後期高齢者	619	4.8	2.9	1.8	0.8	0.5	5.5
	女性 前期高齢者	1,059	3.3	1.9	0.8	0.4	0.6	3.9
	後期高齢者	964	3.6	3.3	1.5	0.7	0.3	6.8
圏域	第一圏域	539	4.1	2.4	1.1	0.9	0.2	4.1
	第二圏域	518	3.9	2.5	1.2	0.8	0.4	4.6
	第三圏域	522	3.3	3.6	0.8	0.4	0.8	3.8
	東部圏域	507	3.9	4.5	1.0	0.8	0.4	4.5
	西部圏域	455	5.7	3.3	1.3	0.7	1.5	5.1
	南部圏域	482	2.3	1.7	1.5	1.0	0.2	6.2
認定該当状況	北部圏域	441	4.1	3.2	0.7	0.9	0.9	6.1
	一般高齢者	3,135	3.7	2.8	1.0	0.8	0.6	4.7
	総合事業対象者	112	3.6	4.5	-	-	-	7.1
	要支援 1・2	217	6.9	5.1	2.8	0.9	0.5	6.9

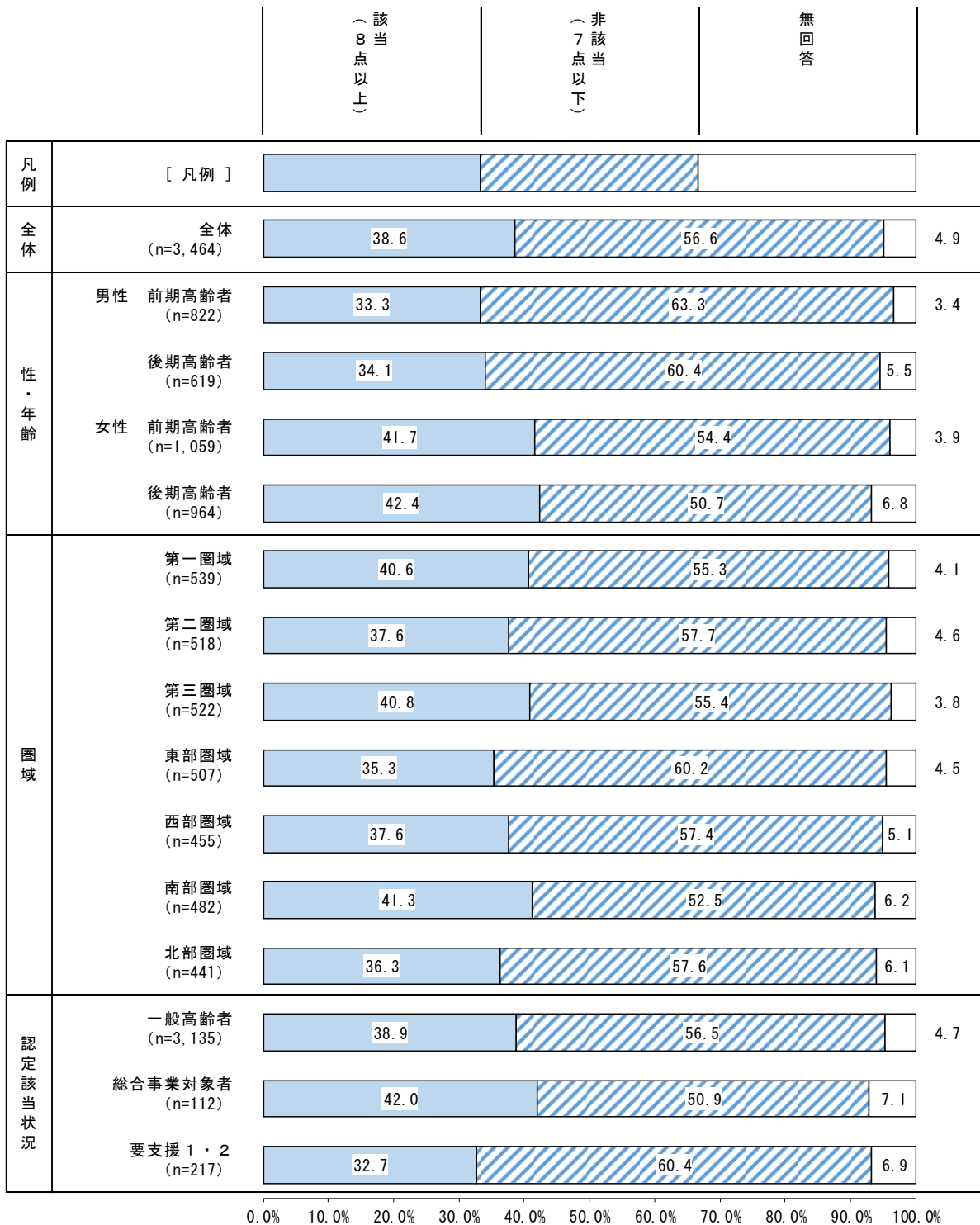
◆主観的幸福感の高い高齢者

**【全体】**  
 ○ 主観的幸福感の高い高齢者について、「該当（8点以上）」が38.6%、「非該当（7点以下）」が56.6%となっています。

**【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（8点以上）」が多くなっています。

**【認定該当状況】**  
 ○ 「該当（8点以上）」は一般高齢者が38.9%、総合事業対象者が42.0%、要支援1・2が32.7%となっています。

【主観的幸福感の高い高齢者】

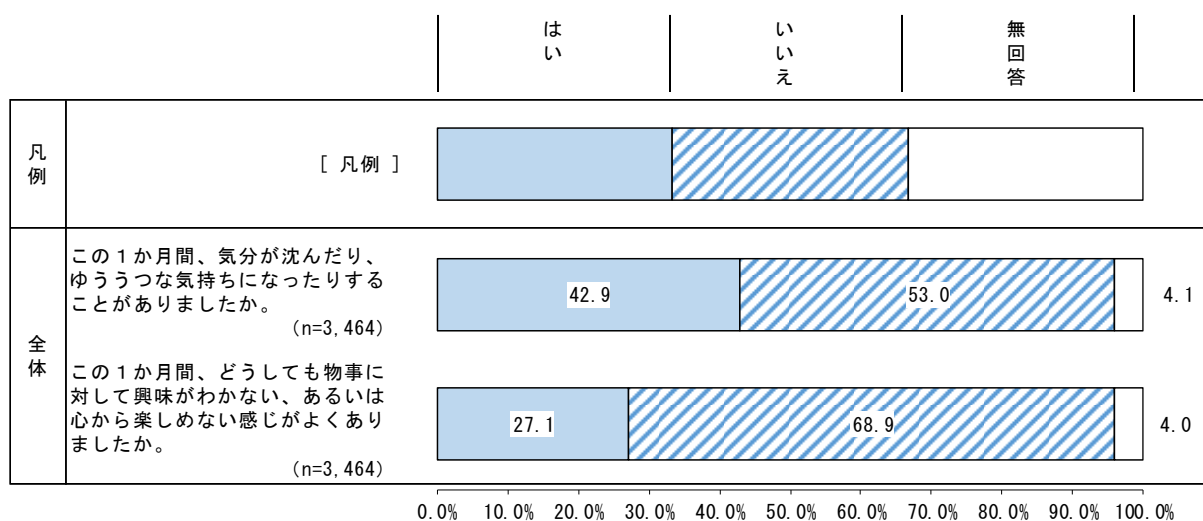


- 問7.3 この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがありましたか。(1つだけ)
- 問7.4 この1か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか。(1つだけ)

**【全体】**

- 気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがあったかについて、「はい」が42.9%、「いいえ」が53.0%となっています。
- どうしても物事に対して興味がわかない、心から楽しめない感じがよくあったかについて、「はい」が27.1%、「いいえ」が68.9%となっています。

**【こころの健康（まとめ）】**



## ◆うつリスクの判定

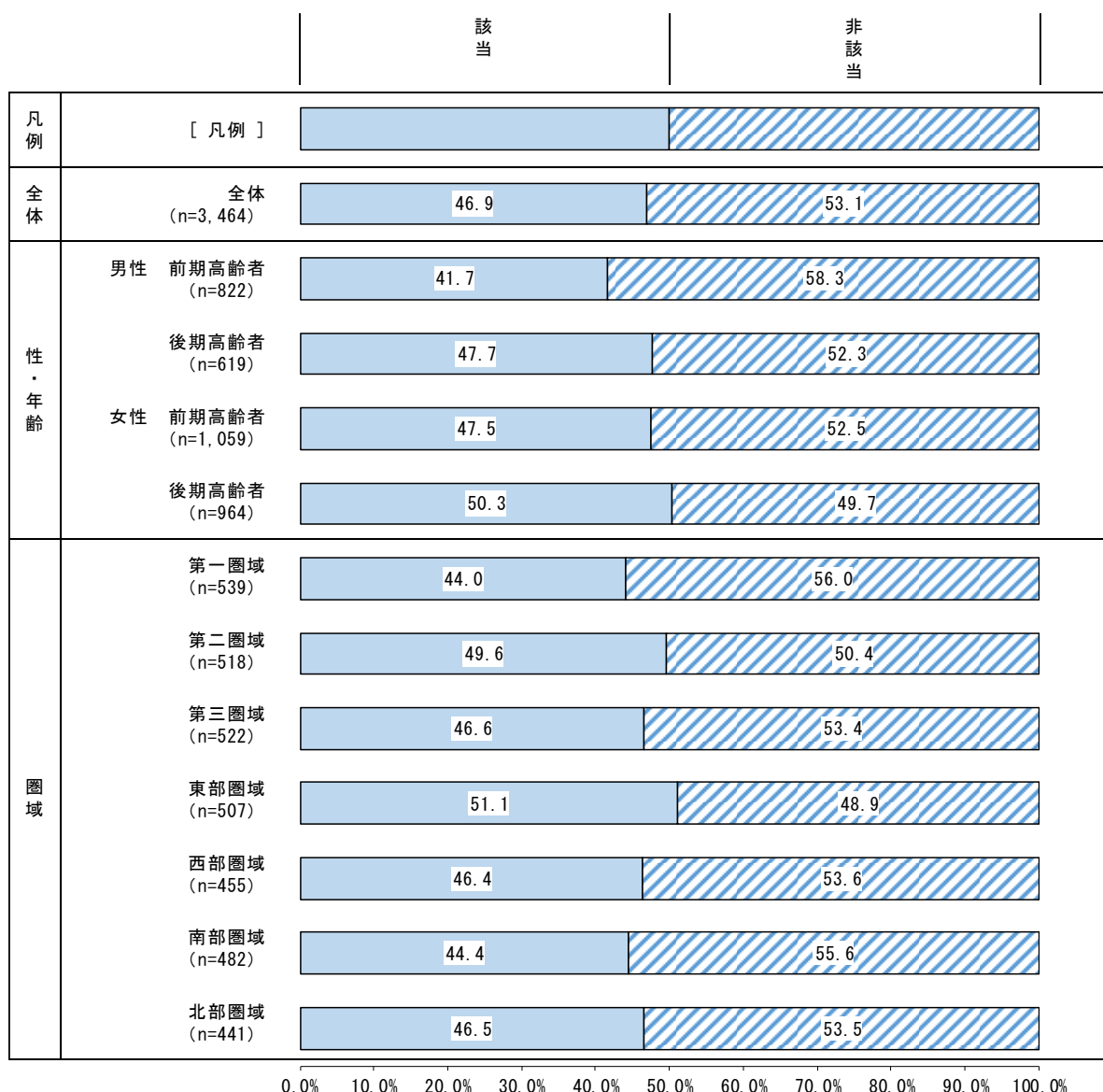
### ●判定方法

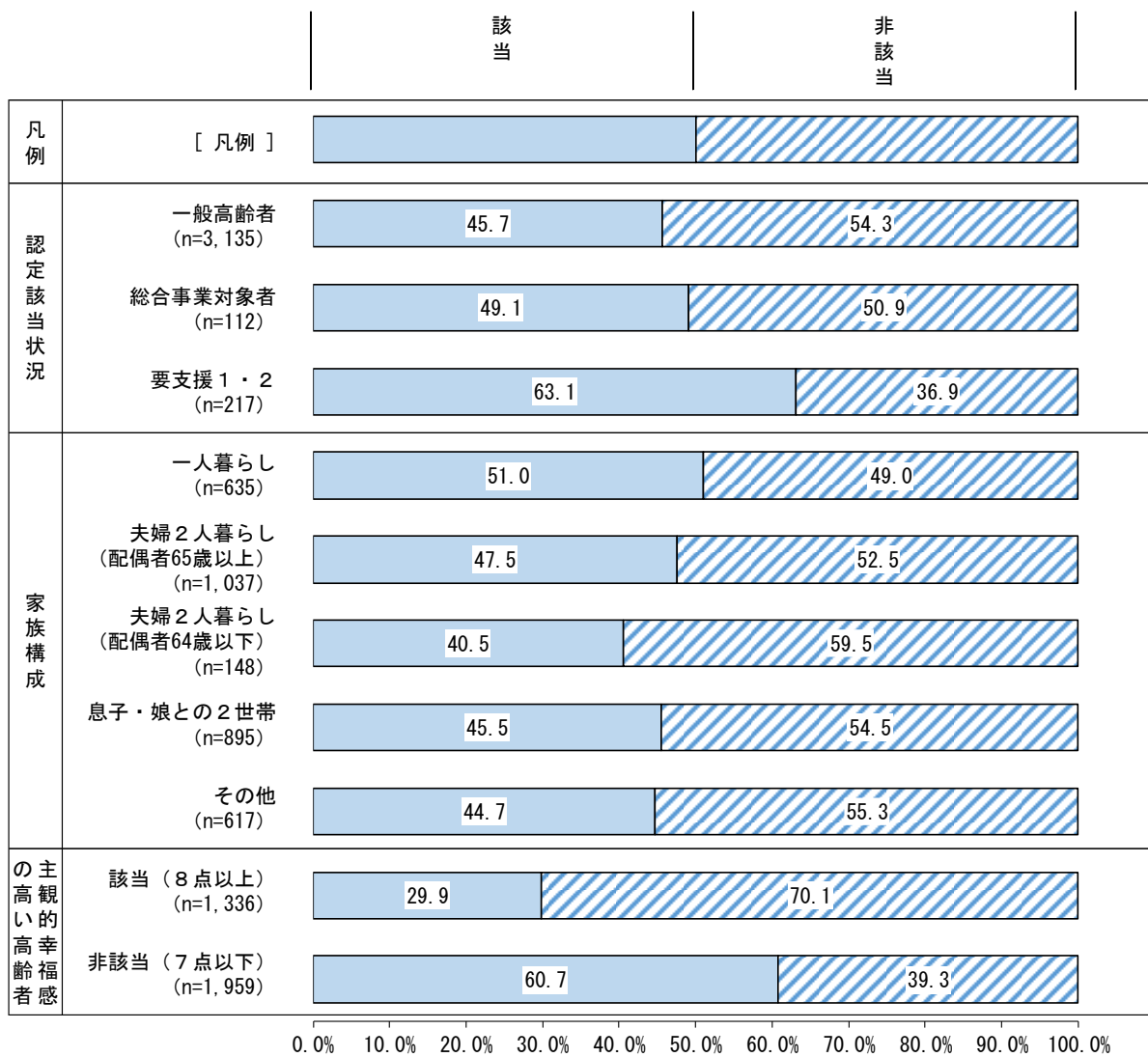
以下の設問に対して2問中いずれか1つでも該当する場合は、うつ傾向の高齢者となります。

設問	選択肢
この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがありましたか	はい
この1か月間、どうしても物事に対して興味がわからない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか	はい

<p><b>【全体】</b> ○ うつのリスクについて、「該当」が46.9%、「非該当」が53.1%となっています。</p> <p><b>【性・年齢】</b> ○ 「該当」は男性の前期高齢者が41.7%と他の区分に比べて少なくなっています。</p> <p><b>【圏域】</b> ○ 「該当」は第二圏域が49.6%、東部圏域が51.1%と他の区分に比べて多くなっています。</p> <p><b>【認定該当状況】</b> ○ 「該当」は一般高齢者が45.7%、総合事業対象者が49.1%、要支援1・2が63.1%となっています。</p>
---

### 【うつのリスク】



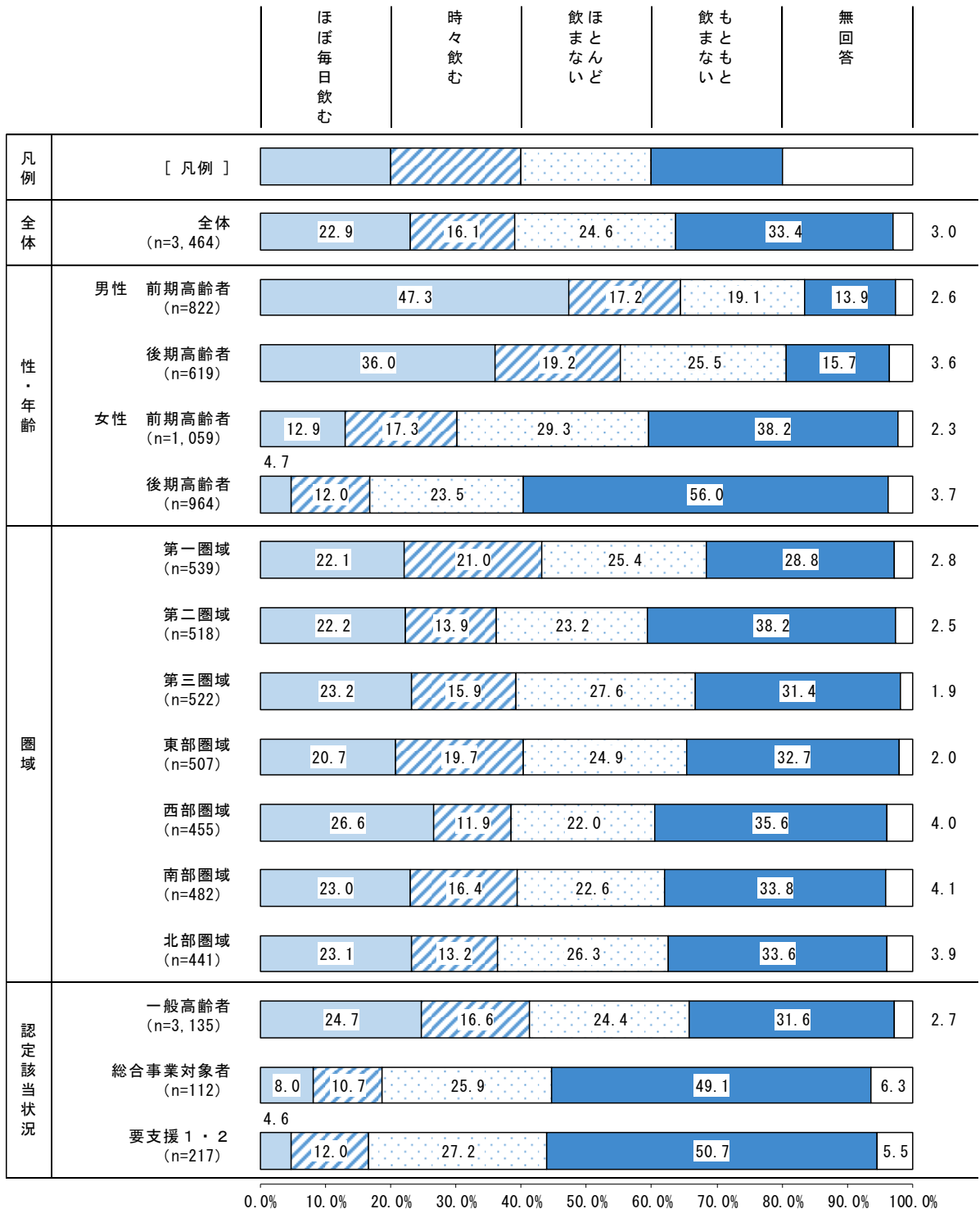


(2) 飲酒・喫煙

●問7.5 お酒は飲みますか。(1つだけ)

**【全体】**  
 ○ 飲酒の状況について、「もともと飲まない」が33.4%で最も多く、次いで「ほとんど飲まない」が24.6%、「ほぼ毎日飲む」が22.9%となっています。  
**【圏域】**  
 ○ 「ほぼ毎日飲む」は西部圏域が26.6%と他の区分に比べて多くなっています。

【飲酒の状況】



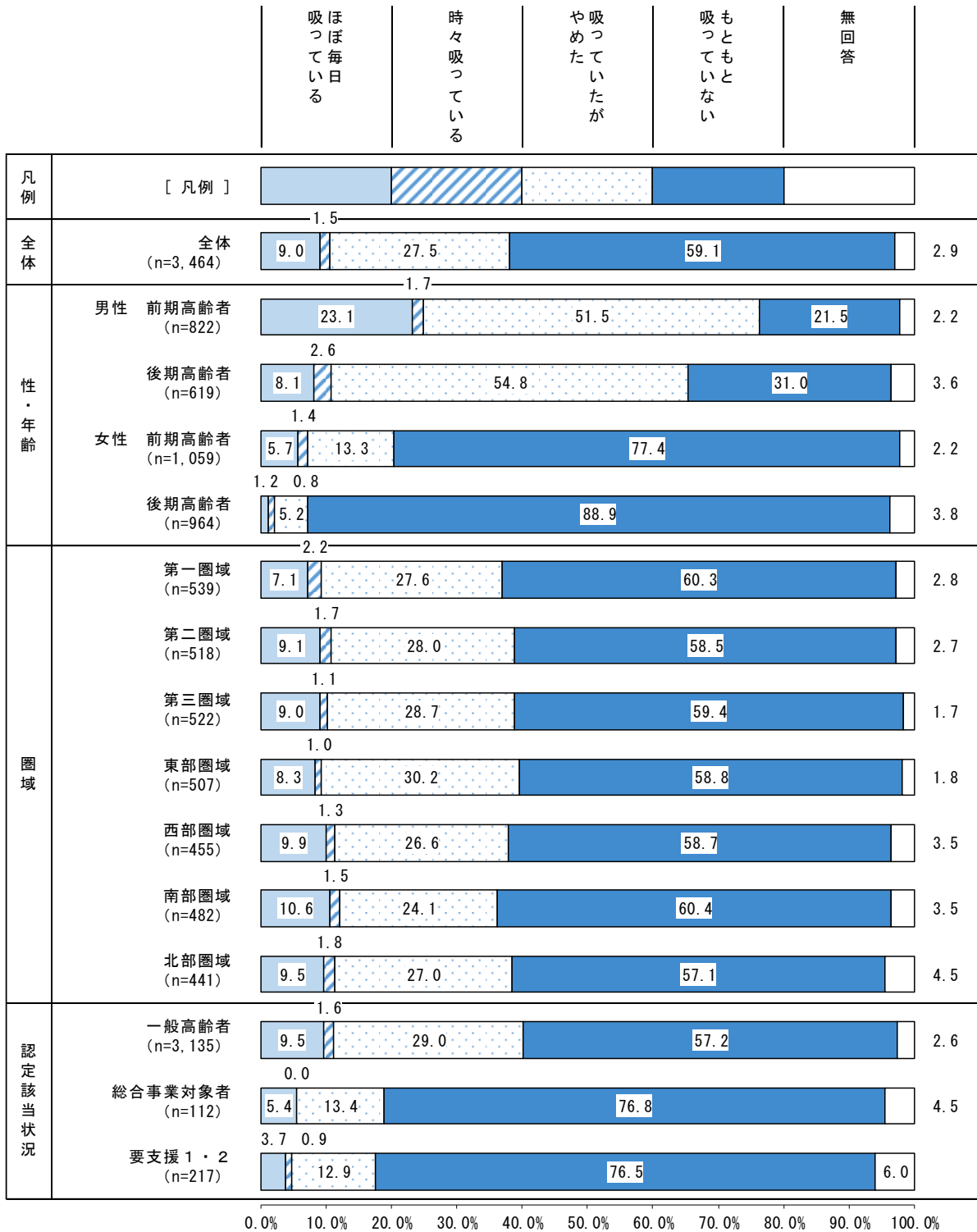


●問7.6 タバコは吸っていますか。(1つだけ)

【全体】

○ 喫煙の状況について、「もともと吸っていない」が 59.1%で最も多く、次いで「吸っていたが、やめた」が 27.5%、「ほぼ毎日吸っている」が 9.0%となっています。

【喫煙の状況】



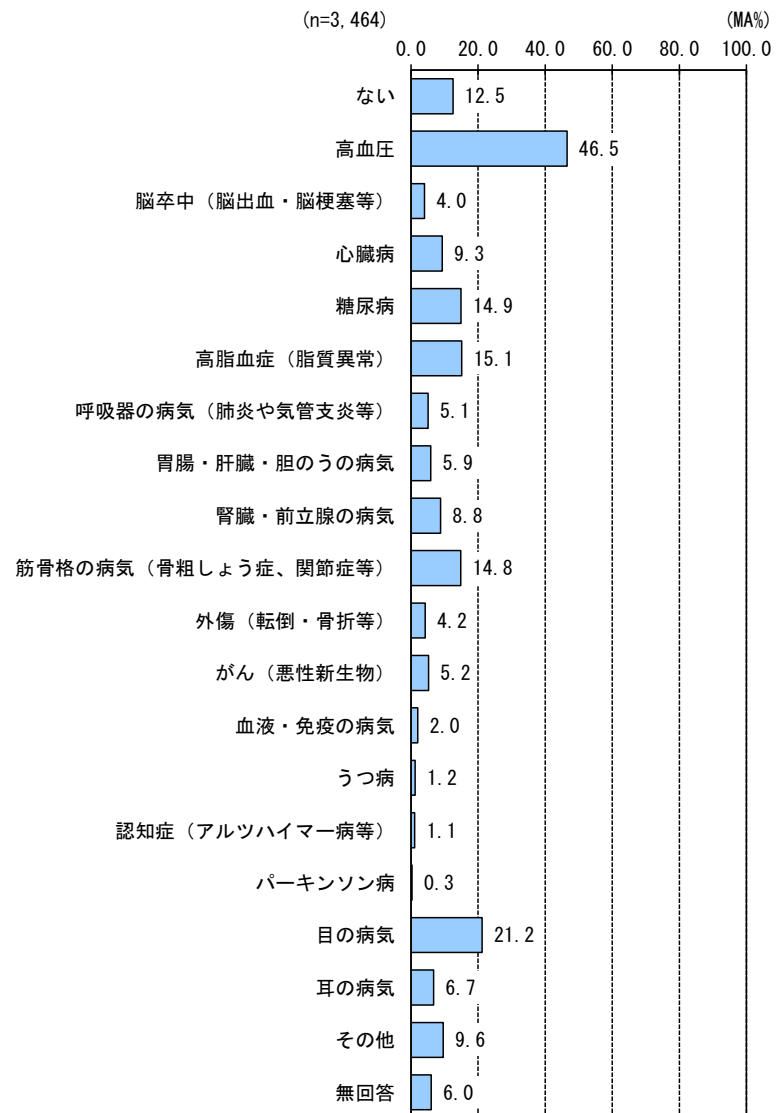
### (3) 病気の状況

●問7.7 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。(いくつでも)

#### 【全体】

○ 現在治療中、または後遺症のある病気について、「高血圧」が46.5%で最も多く、次いで「目の病気」が21.2%、「高脂血症(脂質異常)」が15.1%となっています。

【現在治療中、または後遺症のある病気(MA)】



単位：%

		母数 (n)	現在治療中、または後遺症のある病気(MA)									
			ない	高血圧	等(脳卒中・脳梗塞)	心臓病	糖尿病	常(高脂血症(脂質異常))	等(呼吸器の病気や気管支炎)	胆のう・肝臓・膵臓の病気	腎臓・前立腺の病気	(筋骨格の病気・関節症等)
全体		3,464	12.5	46.5	4.0	9.3	14.9	15.1	5.1	5.9	8.8	14.8
性・年齢	男性 前期高齢者	822	17.3	49.5	4.5	8.3	17.0	12.8	5.4	5.6	12.4	▼ 4.3
	後期高齢者	619	9.4	47.3	7.6	15.2	20.2	9.4	7.9	7.9	△ 25.4	6.3
	女性 前期高齢者	1,059	15.5	40.8	2.4	4.6	12.3	22.0	3.4	5.9	1.8	18.2
	後期高齢者	964	7.3	49.8	3.0	11.6	12.6	13.1	5.0	5.0	2.9	△ 25.5
圏域	第一圏域	539	12.8	43.4	4.8	7.8	14.8	17.3	5.4	6.9	8.5	15.4
	第二圏域	518	10.2	49.2	3.7	10.6	15.6	16.0	3.9	4.6	7.9	15.3
	第三圏域	522	12.3	41.4	2.3	9.6	16.9	19.3	5.9	9.4	10.3	17.4
	東部圏域	507	12.8	43.6	4.7	9.5	16.6	16.0	5.9	7.5	10.7	14.4
	西部圏域	455	12.5	53.8	4.6	7.9	11.2	10.5	5.5	2.9	7.7	13.0
	南部圏域	482	15.4	45.4	4.1	10.4	15.4	14.9	4.8	5.4	6.8	14.1
	北部圏域	441	11.8	50.3	3.6	9.5	13.2	10.0	4.3	4.3	9.8	13.6
認定該当状況	一般高齢者	3,135	13.6	46.0	3.5	8.7	14.8	15.4	4.8	6.0	8.6	13.6
	総合事業対象者	112	4.5	49.1	3.6	8.9	13.4	17.0	8.0	6.3	5.4	△ 26.8
	要支援1・2	217	▼ 1.4	53.5	11.1	18.0	17.1	9.2	7.4	5.1	13.4	△ 26.3

単位：%

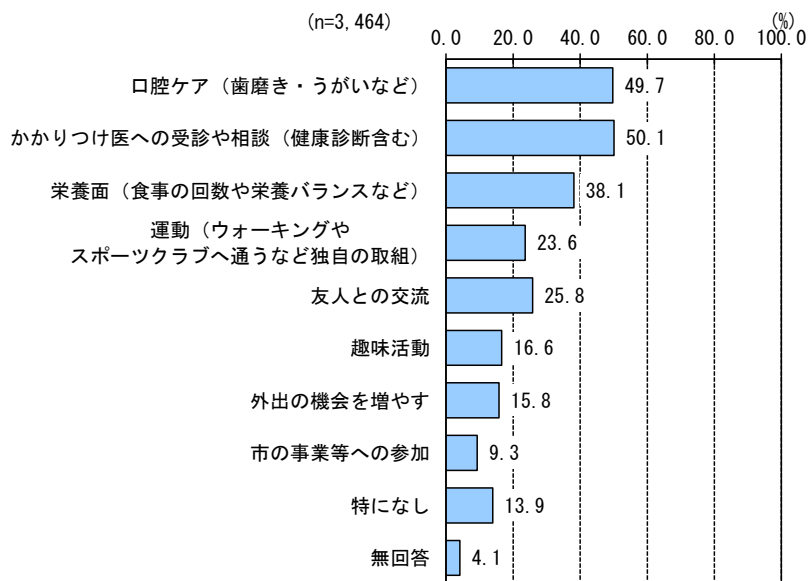
		母数 (n)	現在治療中、または後遺症のある病気(MA)									
			等(外傷(転倒・骨折))	がん(悪性新生物)	血液・免疫の病気	うつ病	(認知症(アルツハイマー病等))	パーキンソン病	目の病気	耳の病気	その他	無回答
全体		3,464	4.2	5.2	2.0	1.2	1.1	0.3	21.2	6.7	9.6	6.0
性・年齢	男性 前期高齢者	822	1.6	4.6	1.3	1.0	0.4	0.1	15.6	4.5	7.5	4.5
	後期高齢者	619	4.4	6.3	1.9	0.8	1.8	0.2	21.3	11.3	8.2	6.9
	女性 前期高齢者	1,059	3.4	5.8	2.2	0.8	0.1	0.7	19.5	3.2	11.4	5.3
	後期高齢者	964	7.1	4.4	2.4	2.2	2.5	0.3	27.7	9.3	10.1	7.5
圏域	第一圏域	539	3.2	4.8	1.3	1.5	0.7	0.4	25.0	7.4	12.6	5.6
	第二圏域	518	4.4	4.2	2.3	1.7	1.9	1.0	18.0	7.5	10.4	6.0
	第三圏域	522	5.0	7.1	2.7	1.0	0.2	-	23.8	6.1	10.0	3.6
	東部圏域	507	4.1	7.5	2.4	1.4	1.4	0.6	20.9	7.5	10.1	5.3
	西部圏域	455	4.0	3.5	1.3	1.5	1.1	-	19.1	7.0	7.3	6.4
	南部圏域	482	3.5	4.4	2.7	1.0	2.1	-	22.4	5.4	7.7	7.3
	北部圏域	441	5.0	4.5	1.1	0.2	0.5	0.5	18.4	5.4	8.2	8.4
認定該当状況	一般高齢者	3,135	3.5	5.2	1.9	1.1	0.7	0.3	20.4	6.0	9.4	5.9
	総合事業対象者	112	3.6	5.4	0.9	3.6	5.4	0.9	26.8	9.8	9.8	8.9
	要支援1・2	217	13.4	5.5	4.6	1.4	4.6	0.9	30.4	14.3	11.5	6.0

(4) 普段から気を付けていることや参加していること

●問7.8 健康や介護予防、認知症予防のために普段から気を付けていることや参加していることはありますか。(いくつでも○)

<p><b>【全体】</b></p> <p>○ 健康や介護予防、認知症予防のために普段から気を付けていることや参加していることについて、「かかりつけ医への受診や相談（健康診断含む）」が 50.1%で最も多く、次いで「口腔ケア（歯磨き・うがいなど）」が 49.7%、「栄養面（食事の回数や栄養バランスなど）」が 38.1%となっています。</p> <p><b>【性・年齢】</b></p> <p>○ 男女ともに後期高齢者では前期高齢者に比べて「かかりつけ医への受診や相談（健康診断含む）」が多くなっています。</p> <p>○ 前期・後期高齢者ともに女性では男性に比べて「栄養面（食事の回数や栄養バランスなど）」が多くなっています。</p> <p><b>【圏域】</b></p> <p>○ 「口腔ケア（歯磨き・うがいなど）」は西部圏域が 38.2%、北部圏域が 40.6%と他の区分に比べて少なくなっています。</p> <p>○ 「かかりつけ医への受診や相談（健康診断含む）」は北部圏域が 43.5%と他の区分に比べて少なくなっています。</p> <p>○ 「栄養面（食事の回数や栄養バランスなど）」は西部圏域が 30.1%、北部圏域が 27.0%と他の区分に比べて少なくなっています。</p> <p>○ 「運動（ウォーキングやスポーツクラブへ通うなど独自の取組）」は西部圏域が 13.4%、北部圏域が 8.6%と他の区分に比べて少なくなっています。</p> <p><b>【認定該当状況】</b></p> <p>○ 「かかりつけ医への受診や相談（健康診断含む）」は総合事業対象者が 58.0%と他の区分に比べて多くなっています。</p> <p>○ 「市の事業等への参加」は総合事業対象者が 27.7%と他の区分に比べて多くなっています。</p>
---

【健康や介護予防、認知症予防のために普段から気を付けていることや参加していること (MA)】



単位：％

		母数 (n)	健康や介護予防、認知症予防のために普段から 気を付けていることや参加していること (MA)				
			(口腔 ケア ・ うがい など)	(かかり つけ 医への 健康 診断 含む)	栄養 面 バ ラ ン ス な ど)	独 自 の 取 組 ( 運 動 ・ ウ ォ ー キ ン グ な ど)	友 人 と の 交 流
全体		3,464	49.7	50.1	38.1	23.6	25.8
性・年齢	男性 前期高齢者	822	43.6	42.8	31.3	25.8	18.7
	後期高齢者	619	44.9	54.3	28.9	22.8	▼ 14.9
	女性 前期高齢者	1,059	58.1	47.4	△ 48.2	28.8	33.5
	後期高齢者	964	48.7	56.7	38.8	16.7	30.2
圏域	第一圏域	539	56.0	49.9	43.4	△ 34.0	28.8
	第二圏域	518	48.6	52.3	36.7	23.7	26.4
	第三圏域	522	57.9	51.5	△ 48.5	31.0	28.0
	東部圏域	507	54.4	52.3	41.0	25.8	27.2
	西部圏域	455	▼ 38.2	47.7	30.1	▼ 13.4	23.5
	南部圏域	482	48.8	52.7	37.1	25.1	24.5
	北部圏域	441	40.6	43.5	▼ 27.0	▼ 8.6	20.6
認定該当 状況	一般高齢者	3,135	50.7	49.6	38.9	24.2	26.0
	総合事業対象者	112	41.1	58.0	36.6	27.7	30.4
	要支援1・2	217	▼ 38.2	53.5	▼ 28.1	▼ 13.4	19.8

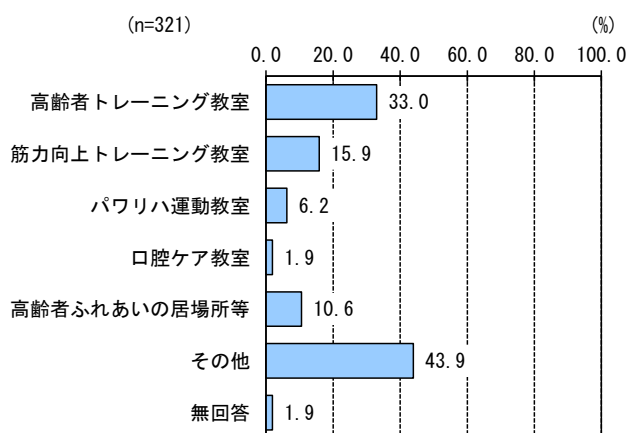
単位：％

		母数 (n)	健康や介護予防、認知症予防のために普段から 気を付けていることや参加していること (MA)				
			趣 味 活 動	外 出 の 機 会 を 増 や す	市 の 事 業 等 へ の 参 加	特 に な し	無 回 答
全体		3,464	16.6	15.8	9.3	13.9	4.1
性・年齢	男性 前期高齢者	822	20.0	16.3	7.4	20.6	3.3
	後期高齢者	619	14.9	15.2	7.6	14.5	4.8
	女性 前期高齢者	1,059	18.8	18.8	9.8	9.7	2.9
	後期高齢者	964	12.4	12.7	11.3	12.2	5.6
圏域	第一圏域	539	21.2	18.2	10.2	12.1	3.9
	第二圏域	518	18.9	14.3	8.3	14.7	3.5
	第三圏域	522	21.6	19.2	9.6	9.6	2.7
	東部圏域	507	15.0	17.4	9.7	13.4	3.4
	西部圏域	455	12.7	11.6	8.8	16.7	5.3
	南部圏域	482	17.8	16.6	8.5	12.4	4.4
	北部圏域	441	6.8	12.7	9.8	19.3	6.1
認定該当 状況	一般高齢者	3,135	17.0	16.2	8.5	13.7	3.8
	総合事業対象者	112	17.0	19.6	△ 27.7	13.4	6.3
	要支援1・2	217	10.6	9.2	11.1	15.7	7.4

●問7.8-1 参加している教室は何ですか。(いくつでも○)

- 【全体】**
- 参加している教室について、「高齢者トレーニング教室」が 33.0%で最も多く、次いで「筋力向上トレーニング教室」が 15.9%、「高齢者ふれあいの居場所等」が 10.6%となっています。
- 【性・年齢】**
- 前期・後期高齢者ともに女性では男性に比べて「高齢者トレーニング教室」が多くなっています。
  - 「筋力向上トレーニング教室」は女性の前期高齢者が 22.1%と他の区分に比べて多くなっています。
  - 男女ともに後期高齢者では前期高齢者に比べて「高齢者ふれあいの居場所等」が多くなっています。
- 【圏域】**
- 「高齢者トレーニング教室」は第三圏域が 50.0%と他の区分に比べて多く、西部圏域が 10.0%、北部圏域が 20.9%と他の区分に比べて少なくなっています。
  - 「筋力向上トレーニング教室」は南部圏域が 22.0%と他の区分に比べて多く、西部圏域が 5.0%と他の区分に比べて少なくなっています。
  - なっています。
  - 「パワリハ運動教室」は第一圏域が 12.7%と他の区分に比べて多くなっています。
  - 「高齢者ふれあいの居場所等」は西部圏域が 25.0%と他の区分に比べて多くなっています。

**【参加している教室(MA)】**



単位：%

		母数 (n)	参加している教室(MA)			
			高齢者 トレーニング 教室	筋力向 上トレ ーニング 教室	パワ リハ運 動教室	口 腔ケ ア教室
全体		321	33.0	15.9	6.2	1.9
性・年齢	男性 前期高齢者	61	31.1	8.2	3.3	3.3
	後期高齢者	47	27.7	12.8	4.3	4.3
	女性 前期高齢者	104	37.5	22.1	8.7	1.0
	後期高齢者	109	32.1	15.6	6.4	0.9
圏域	第一圏域	55	38.2	14.5	12.7	-
	第二圏域	43	32.6	16.3	9.3	2.3
	第三圏域	50	△ 50.0	18.0	6.0	4.0
	東部圏域	49	34.7	14.3	4.1	2.0
	西部圏域	40	▼ 10.0	▼ 5.0	2.5	-
	南部圏域	41	39.0	22.0	4.9	-
	北部圏域	43	▼ 20.9	20.9	2.3	4.7
認定該当 状況	一般高齢者	266	33.1	16.2	3.8	2.3
	総合事業対象者	31	△ 48.4	16.1	△ 25.8	-
	要支援1・2	24	▼ 12.5	12.5	8.3	-

単位：%

		母数 (n)	参加している教室(MA)		
			高齢者 ふれあ いの居 場所等	そ の 他	無 回 答
全体		321	10.6	43.9	1.9
性・年齢	男性 前期高齢者	61	1.6	59.0	1.6
	後期高齢者	47	14.9	53.2	4.3
	女性 前期高齢者	104	5.8	36.5	1.0
	後期高齢者	109	18.3	38.5	1.8
圏域	第一圏域	55	7.3	32.7	3.6
	第二圏域	43	4.7	48.8	-
	第三圏域	50	8.0	32.0	-
	東部圏域	49	10.2	53.1	2.0
	西部圏域	40	△ 25.0	57.5	2.5
	南部圏域	41	4.9	43.9	2.4
	北部圏域	43	16.3	44.2	2.3
認定該当 状況	一般高齢者	266	9.0	47.4	1.5
	総合事業対象者	31	12.9	19.4	3.2
	要支援1・2	24	△ 25.0	37.5	4.2