
令和 3 年度
箕面市高齢者基本健康調査
結果報告書

令和 4 年(2022 年) 3 月
箕面市

目 次

I	調査概要	1
1.	調査目的	1
2.	調査対象者	1
3.	調査実施期間	1
4.	調査実施方法	1
5.	回収状況	1
6.	報告書の見方	1
II	調査結果	2
1.	回答者の属性	2
2.	市独自設問	3
	(1) あなたの世帯構成を教えてください。	3
	(2) 次の病気にかかったことがありますか。	4
	(3) 1日2回以上歯磨きをしていますか。	6
	(4) 年に1度は歯科健診を受けていますか。	7
	(5) どれくらいの頻度で運動していますか。	8
	(6) どれくらい外出をしていますか。	9
	(7) コロナ禍の生活の中で、外出する場所はどこが多いですか。	10
	(8) 外出する際の移動手段は何ですか。	11
	(9) コロナ禍で、健康を保つための情報は、どこから得ていますか。	12
	(10) 自分自身の行動について、気になることがありますか。	13
3.	基本チェックリスト	14
	(1) バスや電車で一人で外出していますか。	14
	(2) 日用品の買い物をしていますか。	15
	(3) 預貯金の出し入れをしていますか。	16
	(4) 友人の家を訪ねていますか。	17
	(5) 家族や友人の相談にのっていますか。	18
	(6) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。	19
	(7) 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。	20
	(8) 15分位続けて歩いていますか。	21
	(9) この1年間に転んだことがありますか。	22
	(10) 転倒に対する不安は大きいですか。	23
	(11) 6ヶ月間で2kgから3kg以上の体重減少がありましたか。	24
	(12) 身長・体重(BMI)	25
	(13) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	26

(14) お茶や汁物等でむせることがありますか。……………	27
(15) 口の渇きが気になりますか。……………	28
(16) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。……………	29
(17) 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか。…	30
(18) 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。……………	31
(19) 今日が何月何日かわからない時がありますか。……………	32
(20) (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。……………	33
(21) (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。……	34
(22) (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる。…	35
(23) (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない。……………	36
(24) (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。……………	37
Ⅲ 評価項目別結果 ……………	38
1. 基本チェックリストによる判定……………	38
(1) 生活機能 ……………	38
(2) 運動機能 ……………	40
(3) 栄養状態 ……………	41
(4) 口腔機能 ……………	42
(5) 外出 ……………	43
(6) 心の元気度……………	44
(7) 認知機能 ……………	45
(8) MCI (軽度認知障害) ……………	46
(9) 虚弱高齢者……………	47
2. 市独自の判定 ……………	48
(1) 介護予防(身体機能面)の高リスク……………	48
(2) 認知症予防(認知機能面)の高リスク……………	49
(3) 高リスクの該当状況……………	50
3. クロス集計からみえる特徴……………	51
(1) 介護予防(身体機能面)の四象限……………	51
(2) 認知症予防(MCI)と外出頻度……………	58
(3) 口腔 ……………	66
(4) 外出頻度ごとの状況……………	71
(5) 外出が減ったと感じた人……………	75
(6) 運動機能低下の有無ごとの状況……………	81
(7) 心の元気度低下の有無ごとの状況……………	85
Ⅳ 調査票 ……………	89
Ⅴ 結果表 ……………	90

I 調査概要

1. 調査目的

本調査は、箕面市がめざす「健康長寿のまちづくり」を進めるため、厚生労働省の「地域支援事業実施要綱」に基づいた基本チェックリスト及び市独自の設問を用いて、高齢者のかたの心身の状況や外出の頻度などの実態把握を行い、比較的健康リスクの高い閉じこもり傾向のかたや虚弱傾向のかた、認知症リスクのあるかたなど、状態像に応じた効果的な働きかけの手法や各事業の検証・分析を行うために実施しました。

2. 調査対象者

令和3年7月1日現在、65歳～74歳で市内に住所を有し、要支援・要介護認定等を受けていないかたから3,000名を無作為に抽出しました。

3. 調査実施期間

令和3年7月22日（木）～令和3年9月17日（金）

4. 調査実施方法

郵送で配布し、郵送で回収しました。

また、未回収者に対して再依頼ハガキを送付しました（令和3年8月30日（月））。

5. 回収状況

配布数	回収数	回収率
3,000 件	2,350 件	78.3%

（参考）

前回（平成30年度）回収率 81.5%

6. 報告書の見方

- ・「n」は「number」の略で、比率算出の母数です。
- ・単数回答の場合、本文および図表の数字に関しては、すべて小数点第2位以下を四捨五入し、小数点第1位までを表記しています。このため、百分率の合計が100.0%とならない場合があります。
- ・複数回答の場合、図中にMAと記載し、構成比は回答数を回答者数（件数）で除しているため、内訳の合計は100%を超えることになります。また、不明（無回答）はグラフ・表から除いている場合があります。
- ・表中の  は一番目に多い割合の項目、 は二番目に多い割合の項目を示しています。

II

調査結果

1. 回答者の属性

		回答者の割合	発送時の対象者の割合
性別	男性	45.3%	46.3%
	女性	54.7%	53.7%
年齢別	65～69 歳	43.4%	45.0%
	70～74 歳	56.6%	55.0%
性・年齢別	男性・65～69 歳	19.9%	20.9%
	男性・70～74 歳	25.3%	25.4%
	女性・65～69 歳	23.4%	24.2%
	女性・70～74 歳	31.3%	29.5%
圏域別	北部・西南	20.3%	20.0%
	西部	18.3%	17.9%
	中西部	21.4%	21.4%
	中東部	22.0%	22.7%
	東部	18.0%	18.0%

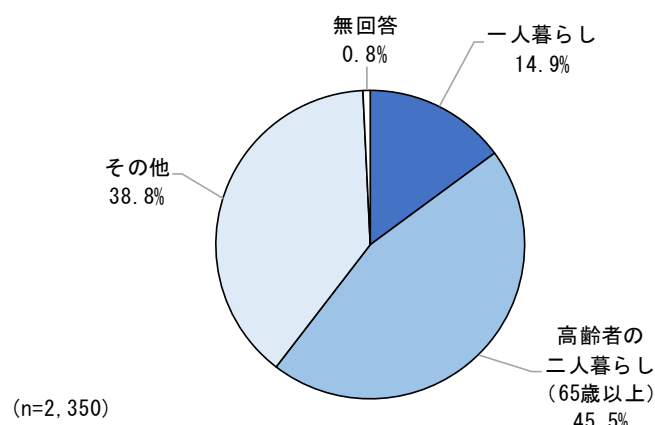
2. 市独自設問

(1) あなたの世帯構成を教えてください。

世帯構成について、「高齢者の二人暮らし（65歳以上）」が45.5%で最も多く、次いで「一人暮らし」が14.9%となっています。

性・年齢別でみると、「一人暮らし」では「女性／70～74歳」が19.5%で最も多く、「高齢者の二人暮らし（65歳以上）」では「男性／70～74歳」が55.1%で最も多くなっています。

圏域別でみると、「一人暮らし」では「中西部」が18.1%で最も多く、「高齢者の二人暮らし（65歳以上）」では「東部」が48.8%で最も多くなっています。



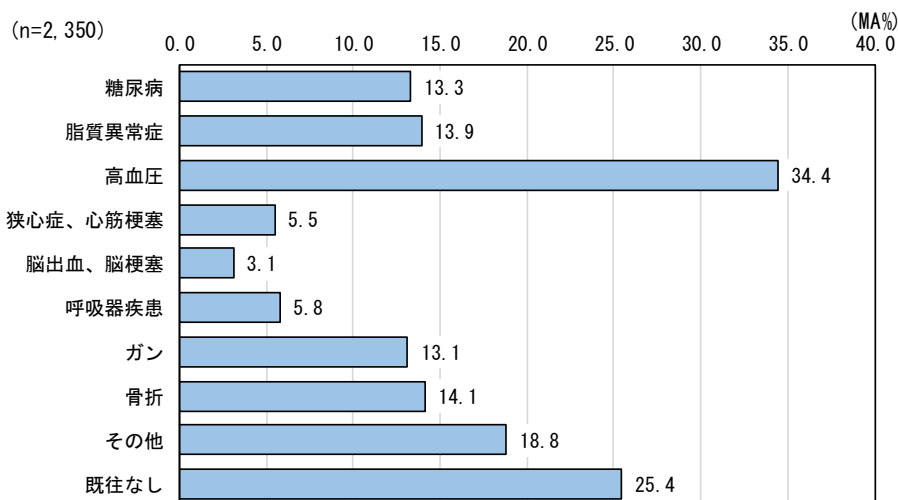
単位：%

		合計 (n)	一人 暮らし	高 齢 者 の 二 人 暮 ら し (6 5 歳 以 上)	そ 他	無 回 答
	全体	2,350	14.9	45.5	38.8	0.8
性別	男性	1,064	10.5	44.4	44.1	1.0
	女性	1,286	18.5	46.5	34.4	0.5
年齢別	65～69歳	1,019	14.3	39.4	45.3	1.0
	70～74歳	1,329	15.3	50.3	33.8	0.6
性・年齢別	男性/65～69歳	468	10.9	30.8	57.1	1.3
	男性/70～74歳	594	10.3	55.1	33.8	0.8
	女性/65～69歳	551	17.2	46.6	35.4	0.7
	女性/70～74歳	735	19.5	46.4	33.7	0.4
圏域別	北部・西南	476	13.0	45.2	41.2	0.6
	西部	429	12.6	46.2	40.6	0.7
	中西部	504	18.1	43.3	37.5	1.2
	中東部	518	15.1	45.0	39.2	0.8
	東部	422	15.4	48.8	35.3	0.5

(2) 次の病気にかかったことがありますか。

かかったことのある病気について、「高血圧」が34.4%で最も多く、次いで「骨折」が14.1%、「脂質異常症」が13.9%となっています。

性・年齢別でみると、「高血圧」では「男性／70～74歳」が44.3%で最も多く、「骨折」では「女性／70～74歳」が16.9%で最も多く、「脂質異常症」では「女性／70～74歳」が16.6%で最も多くなっています。

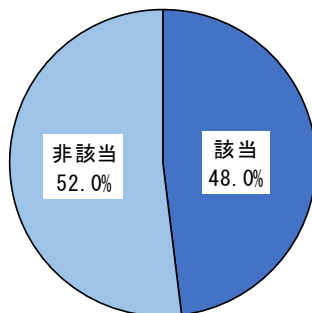


単位：%

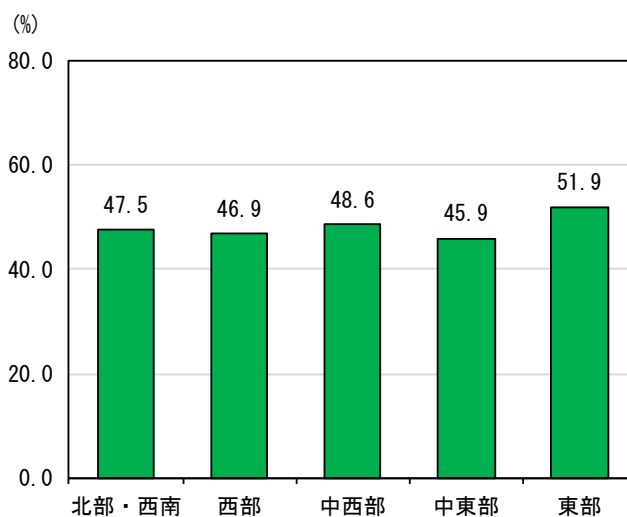
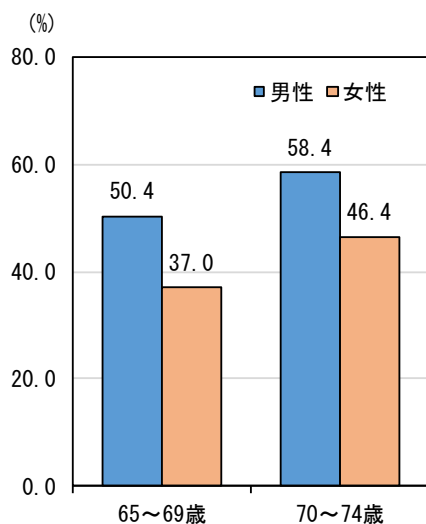
		合計 (n)	糖尿病	脂質異常症	高血圧	狭心症、 心筋梗塞	脳出血、 脳梗塞	呼吸器疾患	ガン	骨折	その他	既往なし
	全体	2,350	13.3	13.9	34.4	5.5	3.1	5.8	13.1	14.1	18.8	25.4
性別	男性	1,064	18.8	11.2	41.2	9.2	4.4	6.0	15.2	11.5	20.8	18.3
	女性	1,286	8.8	16.2	28.8	2.4	2.0	5.6	11.4	16.3	17.2	31.3
年齢別	65～69歳	1,019	11.5	14.2	29.8	4.8	2.4	5.1	12.8	13.6	18.4	29.5
	70～74歳	1,329	14.7	13.7	38.0	6.0	3.7	6.3	13.5	14.4	19.2	22.3
性・年齢別	男性/65～69歳	468	16.0	12.6	37.4	8.1	2.8	4.5	14.3	11.3	19.2	22.2
	男性/70～74歳	594	20.9	10.1	44.3	10.1	5.7	7.2	16.0	11.4	22.1	15.3
	女性/65～69歳	551	7.6	15.6	23.4	2.0	2.0	5.6	11.4	15.6	17.6	35.8
	女性/70～74歳	735	9.7	16.6	32.9	2.7	2.0	5.6	11.4	16.9	16.9	28.0
圏域別	北部・西南	476	12.0	11.6	34.0	5.3	2.7	6.9	14.9	13.7	19.1	23.9
	西部	429	13.8	13.8	33.1	7.0	3.0	5.8	15.2	15.6	17.7	25.2
	中西部	504	13.1	16.3	34.3	6.0	3.8	5.6	11.3	14.3	20.0	26.2
	中東部	518	12.9	12.4	32.2	4.2	3.1	5.6	12.0	14.1	18.1	25.9
	東部	422	15.2	15.9	39.1	5.2	2.8	5.0	12.8	12.8	19.0	26.1

生活習慣病（「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧」のいずれかの病気にかかったことがある）に該当しているかたは、48.0%となっています。

生活習慣病に該当しているかたの割合を性・年齢別でみると、「男性」では「65～69 歳」で 50.4%、「70～74 歳」で 58.4%となっており、「70～74 歳」の方が 8.0 ポイント高く、「女性」では「65～69 歳」で 37.0%、「70～74 歳」で 46.4%となっており、「70～74 歳」の方が 9.4 ポイント高く、圏域別でみると、「東部」が 51.9%で最も多く、最も少ない「中東部」では 45.9%となっています。



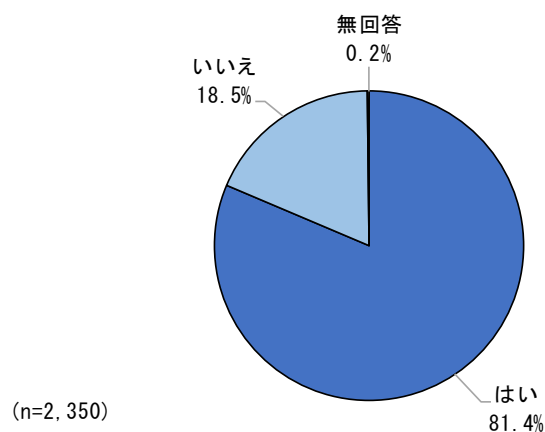
(n=2,350)



(3) 1日2回以上歯磨きをしていますか。

1日2回以上歯磨きをしているかについて、「はい」が81.4%、「いいえ」が18.5%となっています。

1日2回以上歯磨きをしているかたの割合を性別でみると、「男性」が71.9%、「女性」が89.2%で、「女性」の方が17.3ポイント高く、年齢別でみると、「65～69歳」が81.1%、「70～74歳」が81.6%です。



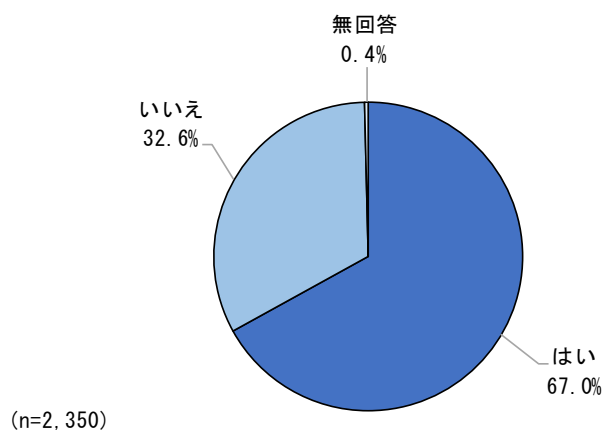
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無 回 答
	全体	2,350	81.4	18.5	0.2
性別	男性	1,064	71.9	28.0	0.1
	女性	1,286	89.2	10.6	0.2
年齢別	65～69歳	1,019	81.1	18.8	0.1
	70～74歳	1,329	81.6	18.2	0.2
性・年齢別	男性/65～69歳	468	71.6	28.4	0.0
	男性/70～74歳	594	72.1	27.8	0.2
	女性/65～69歳	551	89.1	10.7	0.2
	女性/70～74歳	735	89.3	10.5	0.3
圏域別	北部・西南	476	79.2	20.8	0.0
	西部	429	81.8	17.9	0.2
	中西部	504	80.6	19.2	0.2
	中東部	518	82.6	17.4	0.0
	東部	422	82.7	16.8	0.5

（４）年に１度は歯科健診を受けていますか。

歯科健診を年に１度受けているかについて、「はい」が 67.0%、「いいえ」が 32.6%となっています。

歯科健診を年に１度受けているかたの割合を性・年齢別でみると、「男性」では「65～69 歳」で 61.3%、「70～74 歳」で 64.5%です。「女性」では「65～69 歳」で 71.7%、「70～74 歳」で 69.0%です。圏域別でみると、「西部」が 70.2%で最も多く、「東部」が 61.8%で最も少なくなっています。



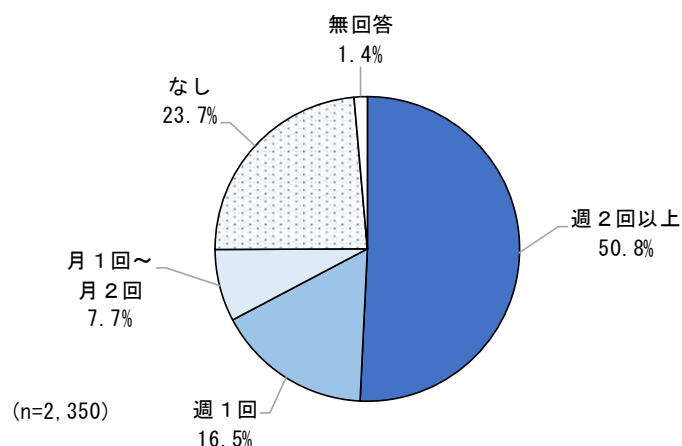
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無 回 答
	全体	2,350	67.0	32.6	0.4
性別	男性	1,064	63.2	36.7	0.1
	女性	1,286	70.1	29.2	0.6
年齢別	65～69歳	1,019	66.9	32.8	0.3
	70～74歳	1,329	67.0	32.6	0.5
性・年齢別	男性/65～69歳	468	61.3	38.7	0.0
	男性/70～74歳	594	64.5	35.4	0.2
	女性/65～69歳	551	71.7	27.8	0.5
	女性/70～74歳	735	69.0	30.3	0.7
圏域別	北部・西南	476	65.1	34.5	0.4
	西部	429	70.2	29.4	0.5
	中西部	504	68.3	31.2	0.6
	中東部	518	68.9	30.9	0.2
	東部	422	61.8	37.9	0.2

(5) どれくらいの頻度で運動していますか。

運動の頻度について、「週2回以上」が50.8%で最も多く、次いで「なし」が23.7%、「週1回」が16.5%となっています。

「週2回以上」運動しているかたの割合を性別でみると、「男性」が53.5%、「女性」が48.5%で、「男性」の方が5.0ポイント高く、年齢別でみると、「65～69歳」が46.6%、「70～74歳」が53.9%で、「70～74歳」の方が7.3ポイント高く、圏域別でみると、「中西部」が52.6%で最も多く、最も少ない「北部・西南」「西部」では48.5%となっています。



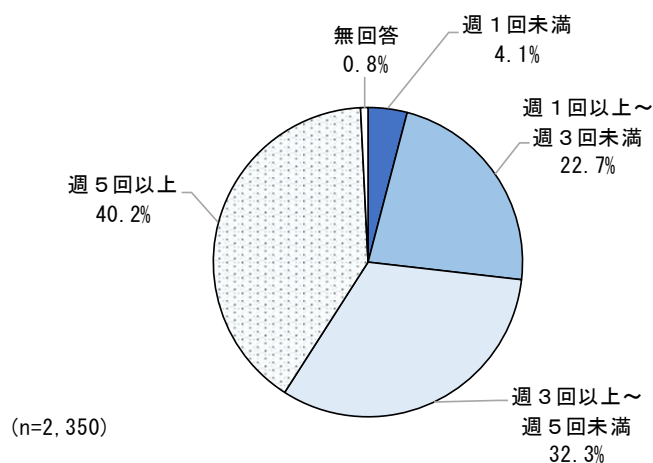
単位：%

		合計 (n)	週 2 回 以 上	週 1 回	月 1 回 ～ 月 2 回	なし	無 回 答
全体		2,350	50.8	16.5	7.7	23.7	1.4
性別	男性	1,064	53.5	15.5	9.3	20.9	0.8
	女性	1,286	48.5	17.3	6.3	26.0	1.9
年齢別	65～69歳	1,019	46.6	21.1	7.9	22.9	1.5
	70～74歳	1,329	53.9	13.0	7.4	24.3	1.4
性・年齢別	男性/65～69歳	468	49.4	18.4	10.7	20.9	0.6
	男性/70～74歳	594	56.6	13.3	8.2	20.9	1.0
	女性/65～69歳	551	44.3	23.4	5.6	24.5	2.2
	女性/70～74歳	735	51.7	12.8	6.8	27.1	1.6
圏域別	北部・西南	476	48.5	15.1	7.1	27.1	2.1
	西部	429	48.5	17.9	9.1	23.3	1.2
	中西部	504	52.6	15.5	6.0	24.8	1.2
	中東部	518	52.5	18.0	8.9	19.5	1.2
	東部	422	51.2	16.1	7.3	23.9	1.4

(6) どれくらい外出をしていますか。

外出の頻度について、「週5回以上」が40.2%で最も多く、次いで「週3回以上～週5回未満」が32.3%、「週1回以上～週3回未満」が22.7%となっています。

「週5回以上」外出しているかたの割合を性別でみると、「男性」が46.1%、「女性」が35.2%で、「男性」の方が10.9ポイント高く、年齢別でみると、「65～69歳」が45.1%、「70～74歳」が36.3%で、「65～69歳」の方が8.8ポイント高く、圏域別でみると、「中西部」が44.0%で最も多く、最も少ない「北部・西南」では37.8%となっています。

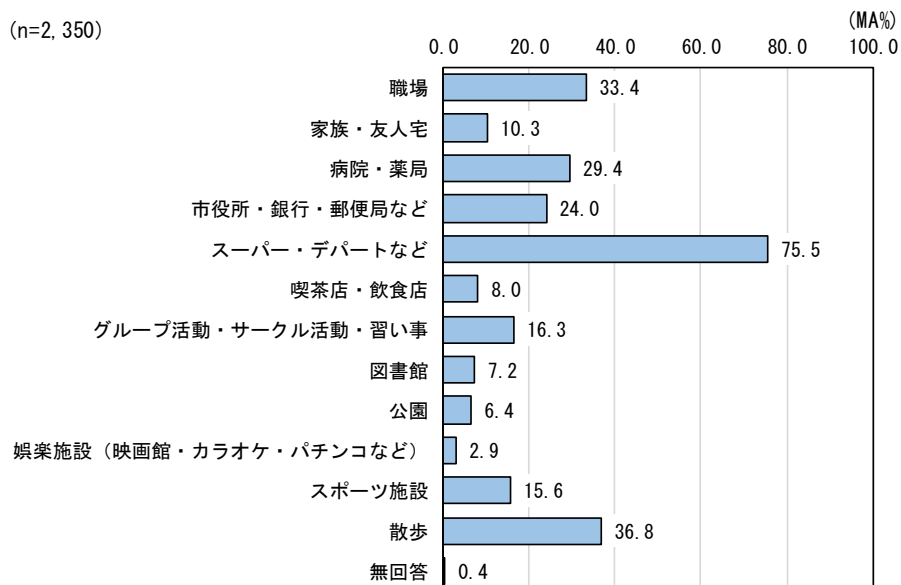


単位：%

		合計 (n)	週 1 回 未 満	週 1 回 以 上 ～ 週 3 回 未 満	週 3 回 以 上 ～ 週 5 回 未 満	週 5 回 以 上	無 回 答
全体		2,350	4.1	22.7	32.3	40.2	0.8
性別	男性	1,064	4.8	20.9	27.6	46.1	0.6
	女性	1,286	3.5	24.3	36.1	35.2	0.9
年齢別	65～69歳	1,019	3.6	20.4	30.0	45.1	0.8
	70～74歳	1,329	4.4	24.5	33.9	36.3	0.8
性・年齢別	男性/65～69歳	468	4.1	19.4	24.6	51.5	0.4
	男性/70～74歳	594	5.4	22.1	30.0	41.9	0.7
	女性/65～69歳	551	3.3	21.2	34.7	39.7	1.1
	女性/70～74歳	735	3.7	26.5	37.1	31.8	0.8
圏域別	北部・西南	476	3.8	21.2	36.1	37.8	1.1
	西部	429	4.9	22.8	30.5	40.3	1.4
	中西部	504	3.4	19.8	32.5	44.0	0.2
	中東部	518	4.6	24.9	29.7	39.8	1.0
	東部	422	3.8	25.1	32.2	38.6	0.2

(7) コロナ禍の生活の中で、外出する場所はどこが多いですか。

外出する場所について、「スーパー・デパートなど」が75.5%で最も多く、次いで「散歩」が36.8%、「職場」が33.4%となっています。



単位：%

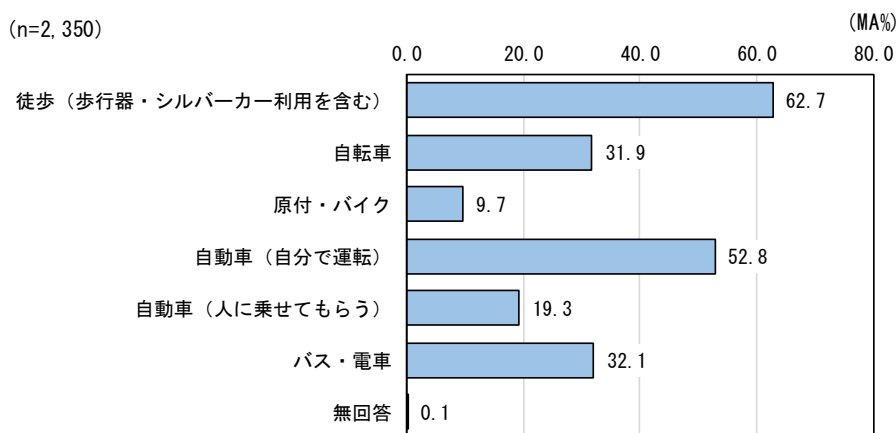
			職場	家族・友人宅	病院・薬局	市役所・銀行・郵便局など	スーパー・デパートなど	喫茶店・飲食店	グループ活動・サークル活動・習い事	図書館	公園	娯楽施設 映画館・カラオケ・パチンコなど	スポーツ施設	散歩	無回答
		合計 (n)													
	全体	2,350	33.4	10.3	29.4	24.0	75.5	8.0	16.3	7.2	6.4	2.9	15.6	36.8	0.4
性別	男性	1,064	44.1	6.6	25.0	16.6	60.8	9.2	10.2	7.1	9.3	4.7	15.3	41.8	0.5
	女性	1,286	24.5	13.3	33.1	30.0	87.7	7.1	21.4	7.3	4.0	1.5	15.9	32.6	0.3
年齢別	65～69歳	1,019	42.8	11.2	24.5	21.3	75.6	7.6	14.1	6.9	4.8	3.1	16.5	34.1	0.5
	70～74歳	1,329	26.1	9.6	33.3	26.0	75.5	8.4	18.1	7.5	7.7	2.8	14.9	38.9	0.3
性・年齢別	男性/65～69歳	468	57.1	6.8	19.2	13.9	62.6	7.7	7.5	6.8	6.8	4.9	15.8	36.5	0.2
	男性/70～74歳	594	33.8	6.4	29.6	18.7	59.3	10.3	12.5	7.4	11.3	4.5	14.8	46.1	0.7
	女性/65～69歳	551	30.7	14.9	29.0	27.6	86.6	7.4	19.8	6.9	3.1	1.6	17.1	31.9	0.7
	女性/70～74歳	735	19.9	12.1	36.2	31.8	88.6	6.8	22.6	7.6	4.8	1.4	15.0	33.1	0.0
圏域別	北部・西南	476	36.3	10.9	28.2	22.7	74.2	6.5	16.4	8.8	5.9	3.6	16.0	33.6	0.6
	西部	429	33.3	11.0	30.5	28.2	72.5	9.3	17.5	7.7	5.4	0.9	17.2	35.2	0.7
	中西部	504	32.1	9.7	30.0	25.4	77.6	7.9	18.1	6.0	6.9	4.0	16.3	37.1	0.2
	中東部	518	32.8	9.8	27.8	22.2	75.7	7.7	17.2	7.7	7.7	3.3	13.7	41.9	0.0
	東部	422	32.2	10.0	31.3	21.3	77.5	9.0	12.1	5.9	5.9	2.6	14.9	35.3	0.5

(8) 外出する際の移動手段は何ですか。

移動手段について、「徒歩（歩行者・シルバーカー利用を含む）」が62.7%で最も多く、次いで「自動車（自分で運転）」が52.8%、「バス・電車」が32.1%となっています。

性別でみると、「男性」では「自動車（自分で運転）」が70.2%で最も多く、次いで「徒歩（歩行者・シルバーカー利用を含む）」が61.5%、「自転車」が28.2%、「女性」では「徒歩（歩行者・シルバーカー利用を含む）」が63.8%で最も多く、次いで「自動車（自分で運転）」が38.4%、「バス・電車」が35.6%となっています。

圏域別でみると、「北部・西南」「西部」「中西部」では「徒歩（歩行者・シルバーカー利用を含む）」が最も多く、「中東部」「東部」では「自動車（自分で運転）」が最も多くなっています。



単位：%

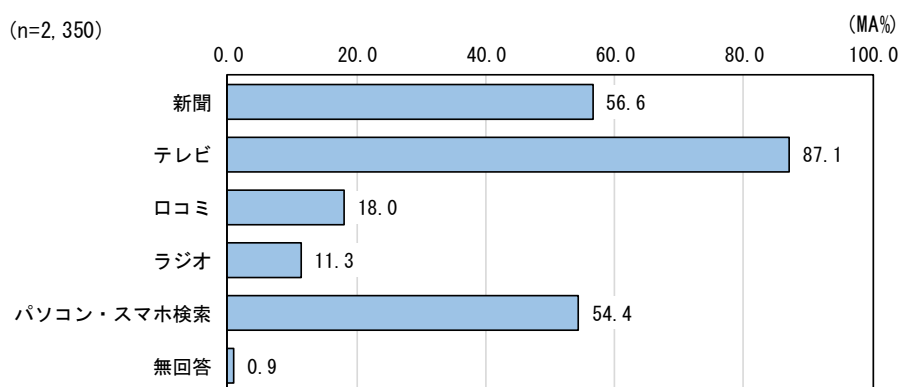
		合計 (n)	徒歩 歩行者・ シルバー カー利用 を含む	自転車	原付・ バイク	自動車 自分で 運転	自動車 人に 乗せて もらう	バス・ 電車	無 回答
	全体	2,350	62.7	31.9	9.7	52.8	19.3	32.1	0.1
性別	男性	1,064	61.5	28.2	10.8	70.2	6.8	27.9	0.2
	女性	1,286	63.8	34.9	8.7	38.4	29.7	35.6	0.1
年齢別	65～69歳	1,019	63.2	34.4	9.6	55.0	20.5	32.6	0.2
	70～74歳	1,329	62.4	29.9	9.6	51.1	18.4	31.8	0.1
性・年齢別	男性/65～69歳	468	58.8	27.4	11.1	72.0	7.3	32.3	0.2
	男性/70～74歳	594	63.6	28.8	10.4	68.7	6.4	24.4	0.2
	女性/65～69歳	551	67.0	40.5	8.3	40.5	31.8	32.8	0.2
	女性/70～74歳	735	61.4	30.7	9.0	36.9	28.2	37.7	0.0
圏域別	北部・西南	476	64.7	40.1	8.6	50.2	15.8	32.4	0.0
	西部	429	67.1	43.4	9.3	45.9	21.7	29.8	0.2
	中西部	504	69.4	34.1	8.3	45.0	19.0	33.7	0.0
	中東部	518	57.3	24.5	10.8	61.0	20.7	33.8	0.2
	東部	422	54.5	17.1	11.1	61.8	19.7	30.1	0.2

(9) コロナ禍で、健康を保つための情報は、どこから得ていますか。

情報収集方法について、「テレビ」が87.1%で最も多く、次いで「新聞」が56.6%、「パソコン・スマホ検索」が54.4%となっています。

性別でみると、「男性」では「テレビ」が84.9%で最も多く、次いで「パソコン・スマホ検索」が57.3%、「新聞」が55.4%、「女性」では「テレビ」が88.9%で最も多く、次いで「新聞」が57.5%、「パソコン・スマホ検索」が52.0%となっています。

年齢別でみると、「65～69歳」では「テレビ」が85.7%で最も多く、次いで「パソコン・スマホ検索」が63.7%、「新聞」が51.4%、「70～74歳」では「テレビ」が88.2%で最も多く、次いで「新聞」が60.5%、「パソコン・スマホ検索」が47.3%となっています。

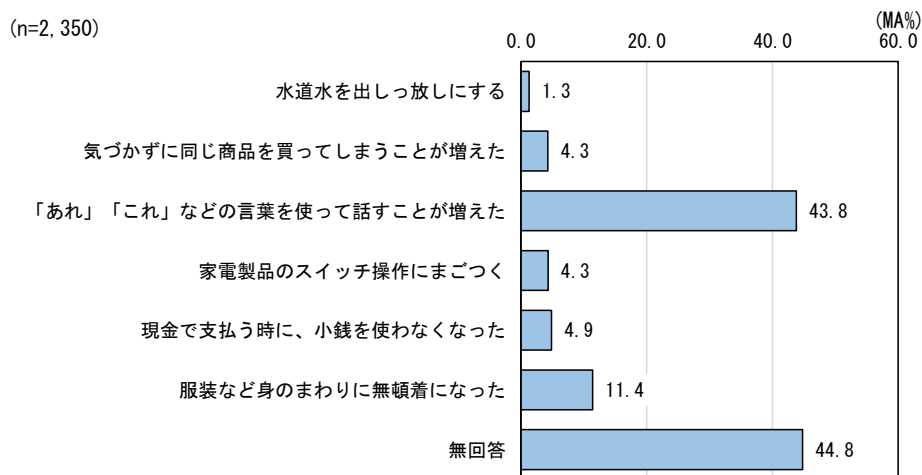


単位：%

		合計 (n)	新聞	テレビ	ロ コ ミ	ラ ジ オ	パ ソ コ ン・ ス マ ホ 検 索	無 回 答
性別	全体	2,350	56.6	87.1	18.0	11.3	54.4	0.9
	男性	1,064	55.4	84.9	11.0	10.2	57.3	1.2
	女性	1,286	57.5	88.9	23.9	12.3	52.0	0.7
年齢別	65～69歳	1,019	51.4	85.7	17.3	9.3	63.7	0.8
	70～74歳	1,329	60.5	88.2	18.6	12.8	47.3	1.1
性・年齢別	男性/65～69歳	468	51.7	82.9	9.2	7.3	67.5	1.1
	男性/70～74歳	594	58.2	86.5	12.3	12.3	49.2	1.3
	女性/65～69歳	551	51.2	88.0	24.1	11.1	60.4	0.5
	女性/70～74歳	735	62.3	89.5	23.7	13.2	45.7	0.8
圏域別	北部・西南	476	57.4	86.6	16.8	11.1	53.2	1.1
	西部	429	59.4	89.5	20.0	9.8	51.7	0.7
	中西部	504	53.6	87.7	20.2	11.7	51.8	1.2
	中東部	518	56.9	84.9	16.4	12.9	59.5	0.6
	東部	422	55.7	87.0	16.6	10.4	55.5	1.2

(10) 自分自身の行動について、気になることがありますか。

気になる自分自身の行動について、「あれ」「これ」などの言葉を使って話すことが増えた」が43.8%で最も多く、次いで「服装など身のまわりに無頓着になった」が11.4%、「現金で支払う時に、小銭を使わなくなった」が4.9%となっています。



単位：%

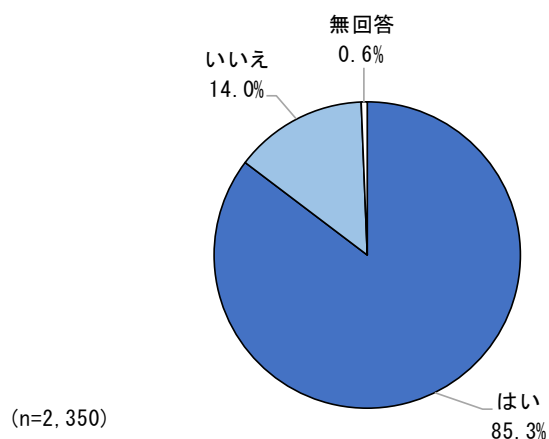
		合計 (n)	水道水を出しっ放しにする	気づかずに同じ商品を買ってしまうことが増えた	「あれ」「これ」などの言葉を使って話すことが増えた	家電製品のスイッチ操作にまごつく	現金で支払う時に、小銭を使わなくなった	服装など身のまわりに無頓着になった	無回答
	全体	2,350	1.3	4.3	43.8	4.3	4.9	11.4	44.8
性別	男性	1,064	1.6	1.8	36.2	4.7	5.5	16.5	48.7
	女性	1,286	1.0	6.3	50.2	4.0	4.3	7.2	41.6
年齢別	65～69歳	1,019	0.9	4.8	44.7	3.5	3.8	11.3	44.7
	70～74歳	1,329	1.6	3.8	43.2	4.9	5.6	11.5	44.9
性・年齢別	男性/65～69歳	468	1.3	2.1	35.5	3.6	4.5	15.6	49.6
	男性/70～74歳	594	1.9	1.5	36.7	5.6	6.4	17.3	48.0
	女性/65～69歳	551	0.5	7.1	52.5	3.4	3.3	7.6	40.5
	女性/70～74歳	735	1.4	5.7	48.4	4.4	5.0	6.8	42.4
圏域別	北部・西南	476	1.5	4.8	43.5	2.9	4.8	12.0	47.1
	西部	429	1.6	5.4	45.2	4.9	5.4	9.1	42.4
	中西部	504	1.6	3.6	44.8	4.4	4.8	12.3	43.5
	中東部	518	1.0	3.7	43.4	5.2	4.4	11.0	45.9
	東部	422	0.7	4.0	41.9	4.0	5.0	12.6	45.0

3. 基本チェックリスト

(1) バスや電車で一人で外出していますか。(公共交通機関を利用または自分で運転する場合は、はい)

バスや電車で一人で外出しているかについて、「はい」が 85.3%、「いいえ」が 14.0%となっています。

バスや電車で一人で外出していないかたの割合を性別でみると、「男性」が 14.1%、「女性」が 14.0%で、年齢別でみると、「65～69 歳」が 11.7%、「70～74 歳」が 15.9%で、「70～74 歳」の方が 4.2 ポイント高く、圏域別でみると、「東部」が 16.8%で最も多く、次いで「中西部」が 15.5%、最も少ない「北部・西南」では 11.3%となっています。



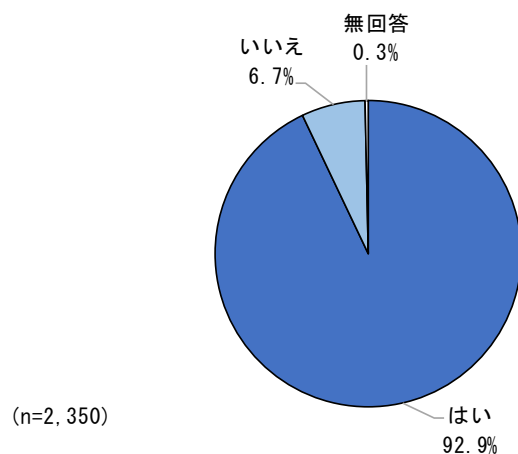
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	85.3	14.0	0.6
性別	男性	1,064	85.4	14.1	0.5
	女性	1,286	85.2	14.0	0.8
年齢別	65～69歳	1,019	87.8	11.7	0.5
	70～74歳	1,329	83.4	15.9	0.8
性・年齢別	男性/65～69歳	468	89.1	10.7	0.2
	男性/70～74歳	594	82.5	16.8	0.7
	女性/65～69歳	551	86.8	12.5	0.7
	女性/70～74歳	735	84.1	15.1	0.8
圏域別	北部・西南	476	87.6	11.3	1.1
	西部	429	85.5	13.5	0.9
	中西部	504	84.3	15.5	0.2
	中東部	518	86.3	13.3	0.4
	東部	422	82.5	16.8	0.7

(2) 日用品の買い物をしていますか。 (家族に頼む場合は、いいえ)

日用品の買い物をしているかについて、「はい」が92.9%、「いいえ」が6.7%となっています。

日用品の買い物をしていないかたの割合を性別でみると、「男性」が13.5%、「女性」が1.1%で、「男性」の方が12.4ポイント高く、年齢別でみると、「65～69歳」が5.7%、「70～74歳」が7.5%で、「70～74歳」の方が1.8ポイント高く、圏域別でみると、「西部」が7.5%で最も多く、次いで「中西部」が7.1%、最も少ない「東部」では5.7%となっています。



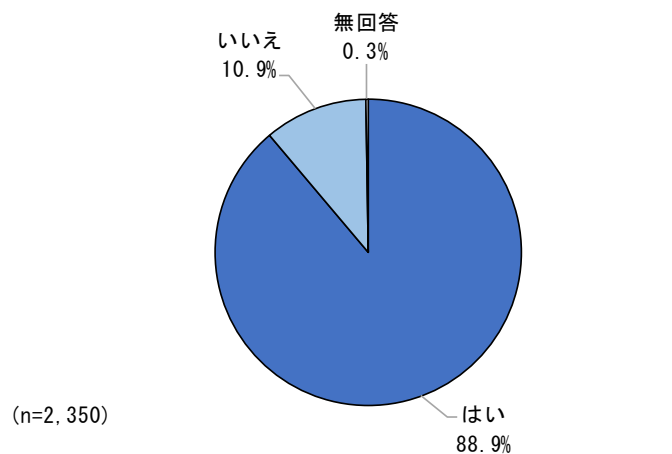
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	92.9	6.7	0.3
性別	男性	1,064	86.0	13.5	0.5
	女性	1,286	98.7	1.1	0.2
年齢別	65～69歳	1,019	94.0	5.7	0.3
	70～74歳	1,329	92.1	7.5	0.4
性・年齢別	男性/65～69歳	468	88.2	11.5	0.2
	男性/70～74歳	594	84.2	15.2	0.7
	女性/65～69歳	551	98.9	0.7	0.4
	女性/70～74歳	735	98.5	1.4	0.1
圏域別	北部・西南	476	93.1	6.5	0.4
	西部	429	92.1	7.5	0.5
	中西部	504	92.7	7.1	0.2
	中東部	518	93.1	6.8	0.2
	東部	422	93.8	5.7	0.5

(3) 預貯金の出し入れをしていますか。

預貯金の出し入れをしているかについて、「はい」が88.9%、「いいえ」が10.9%となっています。

預貯金の出し入れをしていないかたの割合を性別でみると、「男性」が19.6%、「女性」が3.7%で、「男性」の方が15.9ポイント高く、年齢別でみると、「65～69歳」が10.7%、「70～74歳」が11.1%で、圏域別でみると、「東部」が12.1%で最も多く、最も少ない「中東部」では9.5%となっています。



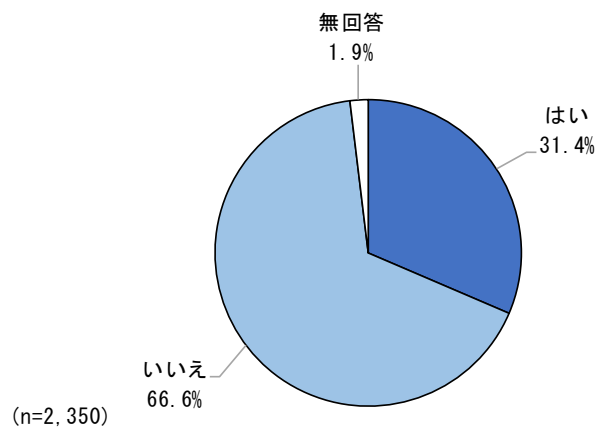
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無 回 答
	全体	2,350	88.9	10.9	0.3
性別	男性	1,064	80.1	19.6	0.3
	女性	1,286	96.1	3.7	0.2
年齢別	65～69歳	1,019	89.0	10.7	0.3
	70～74歳	1,329	88.7	11.1	0.2
性・年齢別	男性/65～69歳	468	81.8	17.9	0.2
	男性/70～74歳	594	78.6	21.0	0.3
	女性/65～69歳	551	95.1	4.5	0.4
	女性/70～74歳	735	96.9	3.0	0.1
圏域別	北部・西南	476	88.4	10.9	0.6
	西部	429	88.1	11.7	0.2
	中西部	504	88.9	10.7	0.4
	中東部	518	90.5	9.5	0.0
	東部	422	87.9	12.1	0.0

(4) 友人の家を訪ねていますか。

友人の家を訪ねているかについて、「はい」が31.4%、「いいえ」が66.6%となっています。

友人の家を訪ねていないかたの割合を性別でみると、「男性」が77.7%、「女性」が57.5%で、「男性」の方が20.2ポイント高く、年齢別でみると、「65～69歳」が68.6%、「70～74歳」が65.2%で、圏域別でみると、「東部」が68.5%で最も多くなっています。



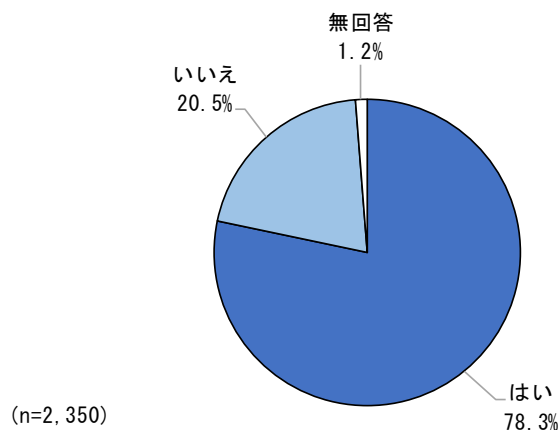
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	31.4	66.6	1.9
性別	男性	1,064	21.4	77.7	0.8
	女性	1,286	39.7	57.5	2.8
年齢別	65～69歳	1,019	29.9	68.6	1.5
	70～74歳	1,329	32.5	65.2	2.3
性・年齢別	男性/65～69歳	468	20.5	79.3	0.2
	男性/70～74歳	594	21.9	76.8	1.3
	女性/65～69歳	551	37.9	59.5	2.5
	女性/70～74歳	735	41.1	55.9	3.0
圏域別	北部・西南	476	31.9	66.0	2.1
	西部	429	32.4	65.5	2.1
	中西部	504	30.0	67.9	2.2
	中東部	518	31.9	65.6	2.5
	東部	422	31.0	68.5	0.5

(5) 家族や友人の相談にのっていますか。

家族や友人の相談にのっているかについて、「はい」が78.3%、「いいえ」が20.5%となっています。

家族や友人の相談にのっていないかたの割合を性別でみると、「男性」が27.3%、「女性」が14.9%で、「男性」の方が12.4ポイント高く、年齢別でみると、「65～69歳」が18.6%、「70～74歳」が21.9%で、圏域別でみると、「東部」が22.3%で最も多く、最も少ない「北部・西南」では19.3%となっています。



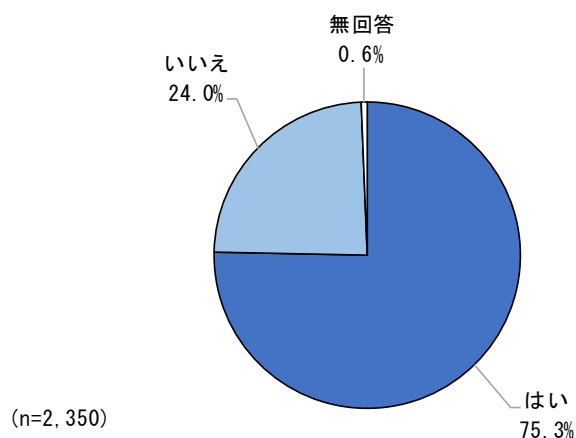
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	78.3	20.5	1.2
性別	男性	1,064	71.9	27.3	0.8
	女性	1,286	83.6	14.9	1.6
年齢別	65～69歳	1,019	80.0	18.6	1.4
	70～74歳	1,329	77.0	21.9	1.1
性・年齢別	男性/65～69歳	468	74.6	24.1	1.3
	男性/70～74歳	594	69.7	29.8	0.5
	女性/65～69歳	551	84.6	14.0	1.5
	女性/70～74歳	735	82.9	15.5	1.6
圏域別	北部・西南	476	79.4	19.3	1.3
	西部	429	79.7	19.6	0.7
	中西部	504	79.2	19.8	1.0
	中東部	518	77.2	21.4	1.4
	東部	422	75.8	22.3	1.9

(6) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。

階段を手すりや壁をつたわずに昇っているかについて、「はい」が75.3%、「いいえ」が24.0%となっています。

階段を手すりや壁をつたわって昇っているかたの割合を性別でみると、「男性」が22.2%、「女性」が25.6%で、「女性」の方が3.4ポイント高く、年齢別でみると、「65～69歳」が20.0%、「70～74歳」が27.1%で、「70～74歳」の方が7.1ポイント高く、圏域別でみると、「北部・西南」が28.4%で最も多く、最も少ない「中東部」では20.5%となっています。



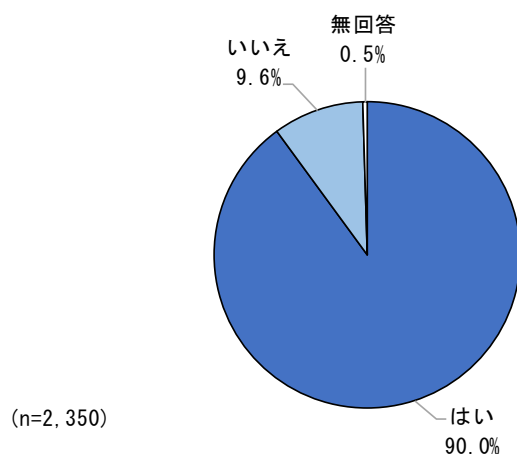
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	75.3	24.0	0.6
性別	男性	1,064	77.5	22.2	0.3
	女性	1,286	73.5	25.6	0.9
年齢別	65～69歳	1,019	79.2	20.0	0.8
	70～74歳	1,329	72.4	27.1	0.5
性・年齢別	男性/65～69歳	468	80.8	18.8	0.4
	男性/70～74歳	594	75.1	24.7	0.2
	女性/65～69歳	551	77.9	21.1	1.1
	女性/70～74歳	735	70.2	29.0	0.8
圏域別	北部・西南	476	71.4	28.4	0.2
	西部	429	73.9	24.5	1.6
	中西部	504	75.4	24.2	0.4
	中東部	518	79.2	20.5	0.4
	東部	422	76.5	22.7	0.7

(7) 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。

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るかについて、「はい」が90.0%、「いいえ」が9.6%となっています。

椅子に座った状態から何かにつかまって立ち上がっているかたの割合を性別でみると、「男性」が8.6%、「女性」が10.4%で、年齢別でみると、「65～69歳」が6.6%、「70～74歳」が11.9%で、「70～74歳」の方が5.3ポイント高く、圏域別でみると、「北部・西南」が11.6%で最も多く、最も少ない「中東部」では7.5%となっています。



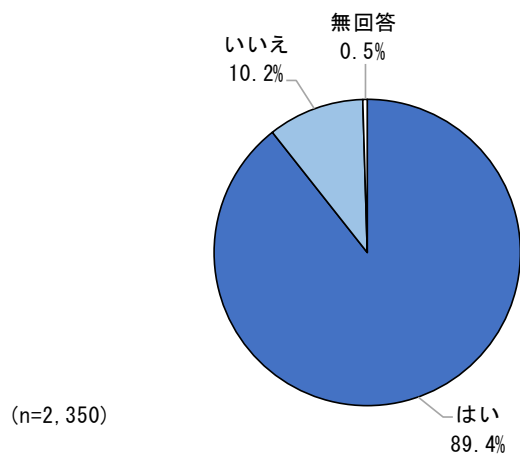
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	90.0	9.6	0.5
性別	男性	1,064	91.2	8.6	0.3
	女性	1,286	89.0	10.4	0.6
年齢別	65～69歳	1,019	92.9	6.6	0.5
	70～74歳	1,329	87.7	11.9	0.5
性・年齢別	男性/65～69歳	468	94.0	5.8	0.2
	男性/70～74歳	594	88.9	10.8	0.3
	女性/65～69歳	551	92.0	7.3	0.7
	女性/70～74歳	735	86.7	12.8	0.5
圏域別	北部・西南	476	88.0	11.6	0.4
	西部	429	89.3	10.0	0.7
	中西部	504	89.3	10.3	0.4
	中東部	518	92.3	7.5	0.2
	東部	422	90.8	8.5	0.7

(8) 15分位続けて歩いていますか。

15分位続けて歩いているかについて、「はい」が89.4%、「いいえ」が10.2%となっています。

15分位続けて歩いていないかたの割合を性別でみると、「男性」が11.5%、「女性」が9.1%で、年齢別でみると、「65～69歳」が9.6%、「70～74歳」が10.6%で、圏域別でみると、「北部・西南」が12.0%で最も多く、最も少ない「中西部」では8.1%となっています。



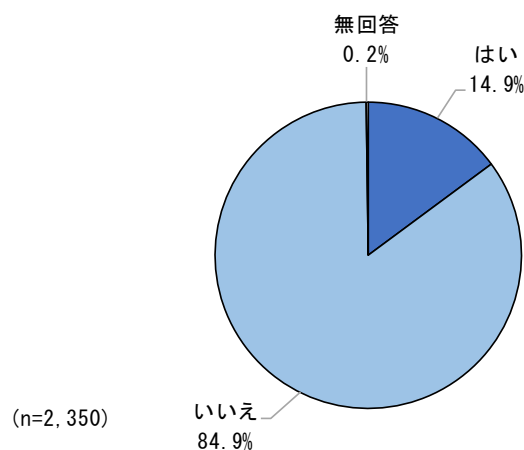
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	89.4	10.2	0.5
性別	男性	1,064	88.2	11.5	0.4
	女性	1,286	90.4	9.1	0.5
年齢別	65～69歳	1,019	89.9	9.6	0.5
	70～74歳	1,329	88.9	10.6	0.5
性・年齢別	男性/65～69歳	468	88.7	10.9	0.4
	男性/70～74歳	594	87.7	12.0	0.3
	女性/65～69歳	551	90.9	8.5	0.5
	女性/70～74歳	735	89.9	9.5	0.5
圏域別	北部・西南	476	88.0	12.0	0.0
	西部	429	90.2	9.3	0.5
	中西部	504	91.1	8.1	0.8
	中東部	518	88.4	10.8	0.8
	東部	422	89.1	10.7	0.2

(9) この1年間に転んだことがありますか。

この1年間に転んだことがあるかについて、「はい」が14.9%、「いいえ」が84.9%となっています。

この1年間に転んだことがあるかたの割合を性別でみると、「男性」が15.3%、「女性」が14.5%で、年齢別でみると、「65～69歳」が15.0%、「70～74歳」が14.7%で、圏域別でみると、「中西部」が15.7%で最も多くなっています。



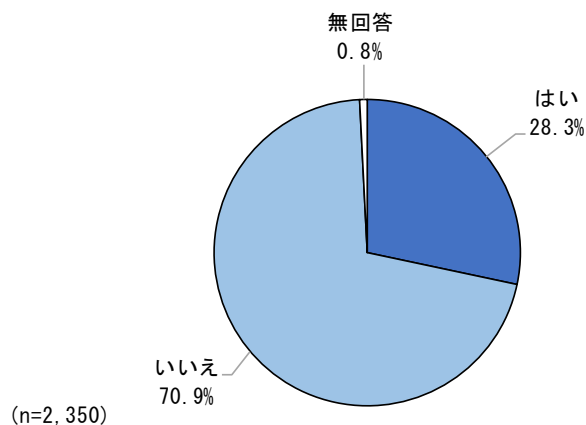
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	14.9	84.9	0.2
性別	男性	1,064	15.3	84.6	0.1
	女性	1,286	14.5	85.2	0.3
年齢別	65～69歳	1,019	15.0	84.9	0.1
	70～74歳	1,329	14.7	85.0	0.3
性・年齢別	男性/65～69歳	468	16.5	83.5	0.0
	男性/70～74歳	594	14.3	85.5	0.2
	女性/65～69歳	551	13.8	86.0	0.2
	女性/70～74歳	735	15.0	84.6	0.4
圏域別	北部・西南	476	14.9	84.9	0.2
	西部	429	14.5	85.3	0.2
	中西部	504	15.7	83.9	0.4
	中東部	518	14.3	85.7	0.0
	東部	422	14.7	85.1	0.2

(10) 転倒に対する不安は大きいですか。

転倒に対する不安は大きいかについて、「はい」が 28.3%、「いいえ」が 70.9%となっています。

転倒に対する不安が大きいのかの割合を性別でみると、「男性」が 21.6%、「女性」が 33.9%で、「女性」の方が 12.3 ポイント高く、年齢別でみると、「65～69 歳」が 26.0%、「70～74 歳」が 30.1%で、「70～74 歳」の方が 4.1 ポイント高く、圏域別でみると、「中西部」が 31.2%で最も多く、最も少ない「西部」では 26.8%となっています。



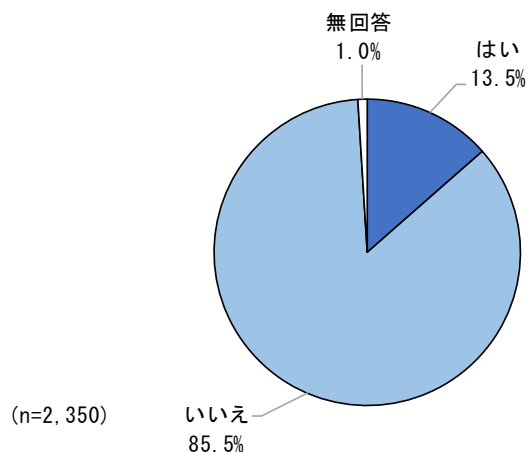
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	28.3	70.9	0.8
性別	男性	1,064	21.6	77.6	0.8
	女性	1,286	33.9	65.2	0.9
年齢別	65～69歳	1,019	26.0	73.5	0.5
	70～74歳	1,329	30.1	68.8	1.1
性・年齢別	男性/65～69歳	468	20.9	78.6	0.4
	男性/70～74歳	594	22.1	76.9	1.0
	女性/65～69歳	551	30.3	69.1	0.5
	女性/70～74歳	735	36.6	62.3	1.1
圏域別	北部・西南	476	28.8	70.4	0.8
	西部	429	26.8	72.0	1.2
	中西部	504	31.2	68.1	0.8
	中東部	518	27.0	72.2	0.8
	東部	422	27.5	72.0	0.5

(11) 6ヶ月間で2kgから3kg以上の体重減少がありましたか。

6ヶ月間で2kgから3kg以上の体重減少があったかについて、「はい」が13.5%、「いいえ」が85.5%となっています。

6ヶ月間で2kgから3kg以上の体重減少があったかたの割合を性別でみると、「男性」が14.8%、「女性」が12.4%で、年齢別でみると、「65～69歳」が12.9%、「70～74歳」が14.1%で、圏域別でみると、「東部」が17.3%で最も多く、最も少ない「中東部」では11.0%となっています。



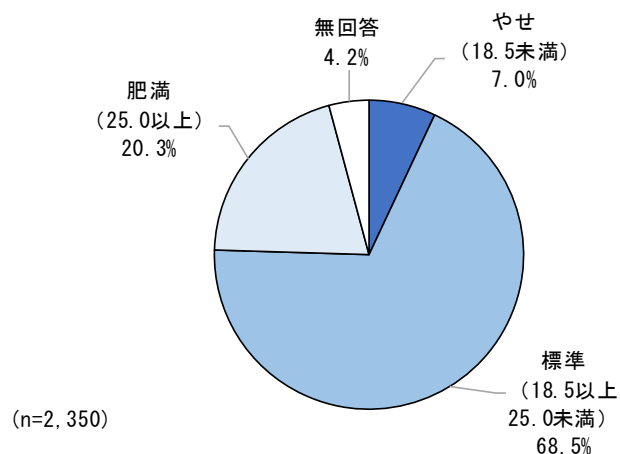
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	13.5	85.5	1.0
性別	男性	1,064	14.8	84.1	1.0
	女性	1,286	12.4	86.6	0.9
年齢別	65～69歳	1,019	12.9	86.3	0.9
	70～74歳	1,329	14.1	84.9	1.1
性・年齢別	男性/65～69歳	468	14.7	84.6	0.6
	男性/70～74歳	594	15.0	83.7	1.3
	女性/65～69歳	551	11.3	87.7	1.1
	女性/70～74歳	735	13.3	85.9	0.8
圏域別	北部・西南	476	14.9	84.0	1.1
	西部	429	11.4	86.9	1.6
	中西部	504	13.5	85.7	0.8
	中東部	518	11.0	87.8	1.2
	東部	422	17.3	82.5	0.2

(12) 身長・体重（BMI）

身長・体重（BMI）について、「標準（18.5以上25.0未満）」が68.5%で最も多く、次いで「肥満（25.0以上）」が20.3%、「やせ（18.5未満）」が7.0%となっています。

「やせ（18.5未満）」のかたの割合を性別でみると、「男性」が3.6%、「女性」が9.8%で、「女性」の方が6.2ポイント高く、年齢別でみると、「65～69歳」が6.8%、「70～74歳」が7.1%で、圏域別でみると、「西部」が8.6%で最も多く、最も少ない「東部」では5.7%となっています。

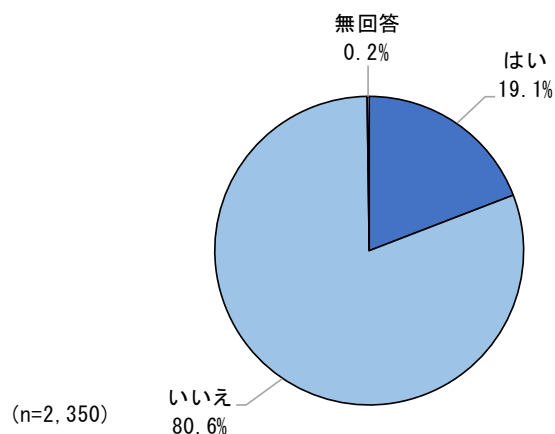


		単位：％				
		合計 (n)	やせ (18.5未満) 7.0	標準 (18.5以上25.0未満) 68.5	肥満 (25.0以上) 20.3	無回答 4.2
性別	全体	2,350	7.0	68.5	20.3	4.2
	男性	1,064	3.6	67.0	27.0	2.4
	女性	1,286	9.8	69.8	14.9	5.6
年齢別	65～69歳	1,019	6.8	66.8	22.4	4.0
	70～74歳	1,329	7.1	69.8	18.8	4.2
性・年齢別	男性/65～69歳	468	2.6	63.7	31.0	2.8
	男性/70～74歳	594	4.4	69.7	23.9	2.0
	女性/65～69歳	551	10.3	69.5	15.1	5.1
	女性/70～74歳	735	9.4	69.9	14.7	6.0
圏域別	北部・西南	476	6.9	67.9	21.2	4.0
	西部	429	8.6	68.1	17.7	5.6
	中西部	504	7.5	70.0	18.5	4.0
	中東部	518	6.2	69.5	20.7	3.7
	東部	422	5.7	66.8	23.9	3.6

(13) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。

半年前に比べて固いものが食べにくくなったかについて、「はい」が 19.1%、「いいえ」が 80.6%となっています。

半年前に比べて固いものが食べにくくなったかたの割合を性別でみると、「男性」が 21.9%、「女性」が 16.9%で、「男性」の方が 5.0 ポイント高く、年齢別でみると、「65～69 歳」が 17.4%、「70～74 歳」が 20.5%で、「70～74 歳」の方が 3.1 ポイント高く、圏域別でみると、「中東部」が 21.2%で最も多く、最も少ない「北部・西南」では 14.5%となっています。



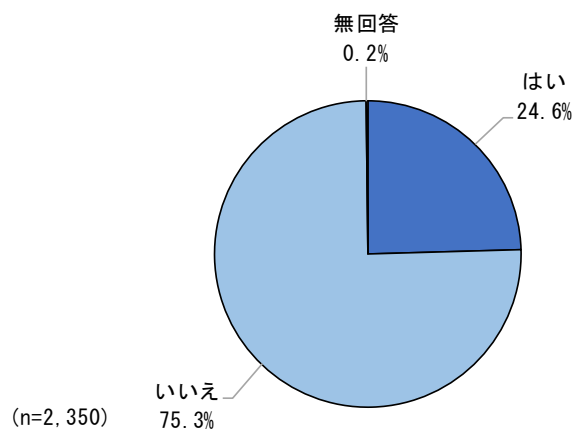
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	19.1	80.6	0.2
性別	男性	1,064	21.9	77.8	0.3
	女性	1,286	16.9	83.0	0.2
年齢別	65～69歳	1,019	17.4	82.4	0.2
	70～74歳	1,329	20.5	79.3	0.2
性・年齢別	男性/65～69歳	468	19.7	80.1	0.2
	男性/70～74歳	594	23.6	76.1	0.3
	女性/65～69歳	551	15.4	84.4	0.2
	女性/70～74歳	735	18.0	81.9	0.1
圏域別	北部・西南	476	14.5	84.9	0.6
	西部	429	21.0	78.8	0.2
	中西部	504	19.6	80.4	0.0
	中東部	518	21.2	78.8	0.0
	東部	422	19.2	80.6	0.2

(14) お茶や汁物等でむせることがありますか。

お茶や汁物等でむせることがあるかについて、「はい」が24.6%、「いいえ」が75.3%となっています。

お茶や汁物等でむせることがあるかたの割合を性別でみると、「男性」が25.1%、「女性」が24.1%で、年齢別でみると、「65～69歳」が24.7%、「70～74歳」が24.5%で、圏域別でみると、「北部・西南」が26.3%で最も多くなっています。



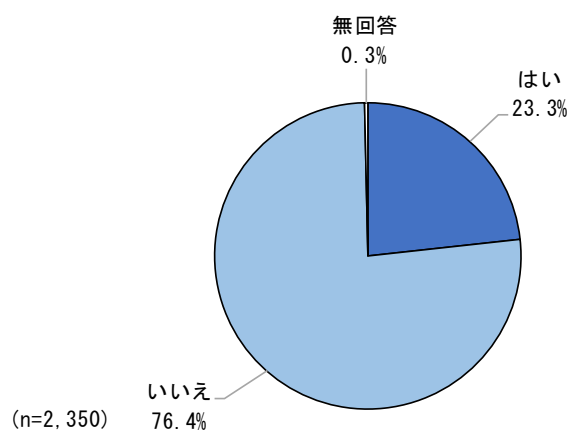
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	24.6	75.3	0.2
性別	男性	1,064	25.1	74.7	0.2
	女性	1,286	24.1	75.7	0.2
年齢別	65～69歳	1,019	24.7	75.0	0.3
	70～74歳	1,329	24.5	75.5	0.1
性・年齢別	男性/65～69歳	468	24.6	75.2	0.2
	男性/70～74歳	594	25.6	74.2	0.2
	女性/65～69歳	551	24.9	74.8	0.4
	女性/70～74歳	735	23.5	76.5	0.0
圏域別	北部・西南	476	26.3	73.3	0.4
	西部	429	24.5	75.3	0.2
	中西部	504	23.2	76.8	0.0
	中東部	518	25.1	74.7	0.2
	東部	422	23.7	76.3	0.0

(15) 口の渇きが気になりますか。

口の渇きが気になるかについて、「はい」が23.3%、「いいえ」が76.4%となっています。

口の渇きが気になるかたの割合を性別でみると、「男性」が24.2%、「女性」が22.6%で、年齢別でみると、「65～69歳」が23.0%、「70～74歳」が23.5%で、圏域別でみると、「西部」が25.4%で最も多く、次いで「東部」が24.9%、最も少ない「中東部」では21.0%となっています。



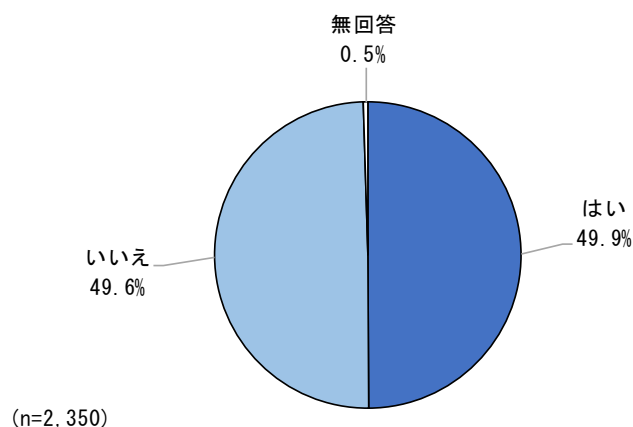
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	23.3	76.4	0.3
性別	男性	1,064	24.2	75.6	0.3
	女性	1,286	22.6	77.1	0.4
年齢別	65～69歳	1,019	23.0	76.6	0.4
	70～74歳	1,329	23.5	76.2	0.3
性・年齢別	男性/65～69歳	468	23.7	76.3	0.0
	男性/70～74歳	594	24.4	75.1	0.5
	女性/65～69歳	551	22.3	77.0	0.7
	女性/70～74歳	735	22.7	77.1	0.1
圏域別	北部・西南	476	22.9	76.7	0.4
	西部	429	25.4	73.7	0.9
	中西部	504	22.6	77.4	0.0
	中東部	518	21.0	78.8	0.2
	東部	422	24.9	74.9	0.2

(16) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。

昨年と比べて外出の回数が減っているかについて、「はい」が49.9%、「いいえ」が49.6%となっています。

昨年と比べて外出の回数が減っているかたの割合を性別でみると、「男性」が41.0%、「女性」が57.3%で、「女性」の方が16.3ポイント高く、年齢別でみると、「65～69歳」が47.8%、「70～74歳」が51.6%で、「70～74歳」の方が3.8ポイント高く、圏域別でみると、「西部」が52.7%で最も多く、最も少ない「中西部」では46.8%となっています。



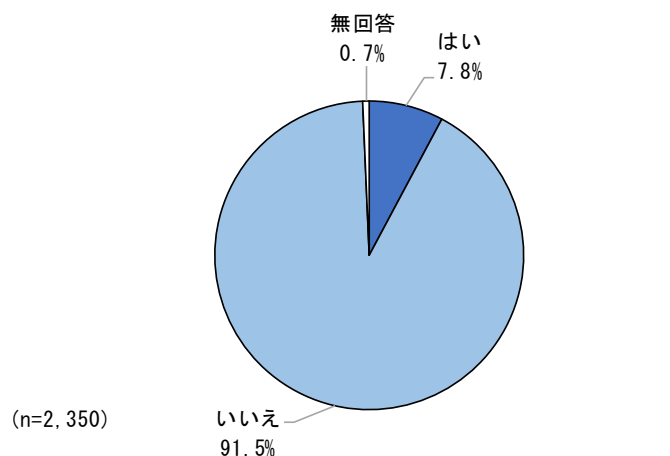
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
全体		2,350	49.9	49.6	0.5
性別	男性	1,064	41.0	58.3	0.8
	女性	1,286	57.3	42.5	0.2
年齢別	65～69歳	1,019	47.8	51.7	0.5
	70～74歳	1,329	51.6	47.9	0.5
性・年齢別	男性/65～69歳	468	38.7	60.7	0.6
	男性/70～74歳	594	42.9	56.2	0.8
	女性/65～69歳	551	55.5	44.1	0.4
	女性/70～74歳	735	58.6	41.2	0.1
圏域別	北部・西南	476	51.3	47.7	1.1
	西部	429	52.7	46.6	0.7
	中西部	504	46.8	53.0	0.2
	中東部	518	50.2	49.6	0.2
	東部	422	49.1	50.7	0.2

(17) 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか。

周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされるかについて、「はい」が7.8%、「いいえ」が91.5%となっています。

周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされるかたの割合を性別でみると、「男性」が9.6%、「女性」が6.3%で、「男性」の方が3.3ポイント高く、年齢別でみると、「65～69歳」が7.1%、「70～74歳」が8.4%で、圏域別でみると、「北部・西南」が9.0%で最も多く、次いで「西部」が7.7%、「中西部」が7.5%となっています。



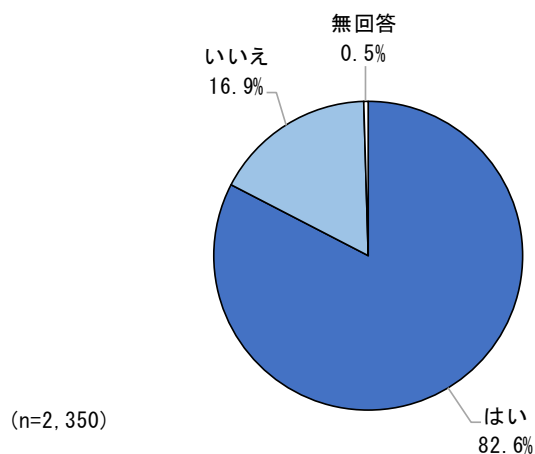
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	7.8	91.5	0.7
性別	男性	1,064	9.6	89.8	0.7
	女性	1,286	6.3	93.0	0.7
年齢別	65～69歳	1,019	7.1	92.3	0.6
	70～74歳	1,329	8.4	90.9	0.8
性・年齢別	男性/65～69歳	468	7.5	92.1	0.4
	男性/70～74歳	594	11.3	87.9	0.8
	女性/65～69歳	551	6.7	92.6	0.7
	女性/70～74歳	735	6.0	93.3	0.7
圏域別	北部・西南	476	9.0	90.5	0.4
	西部	429	7.7	91.6	0.7
	中西部	504	7.5	91.7	0.8
	中東部	518	7.3	91.5	1.2
	東部	422	7.3	92.4	0.2

(18) 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。

自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしているかについて、「はい」が 82.6%、「いいえ」が 16.9%となっています。

自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていないかたの割合を性別でみると、「男性」が 19.5%、「女性」が 14.9%で、「男性」の方が 4.6 ポイント高く、年齢別でみると、「65～69 歳」が 17.8%、「70～74 歳」が 16.3%で、圏域別でみると、「中西部」が 18.1%で最も多く、次いで「中東部」が 18.0%、最も少ない「北部・西南」では 15.5%となっています。



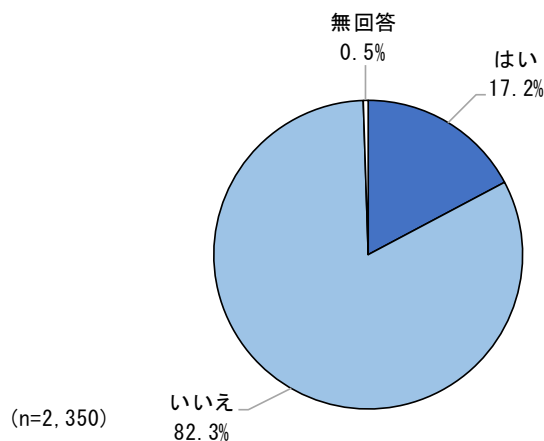
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	82.6	16.9	0.5
性別	男性	1,064	80.2	19.5	0.4
	女性	1,286	84.6	14.9	0.5
年齢別	65～69歳	1,019	81.7	17.8	0.5
	70～74歳	1,329	83.2	16.3	0.5
性・年齢別	男性/65～69歳	468	81.6	17.9	0.4
	男性/70～74歳	594	79.0	20.7	0.3
	女性/65～69歳	551	81.9	17.6	0.5
	女性/70～74歳	735	86.7	12.8	0.5
圏域別	北部・西南	476	84.2	15.5	0.2
	西部	429	82.8	16.3	0.9
	中西部	504	81.2	18.1	0.8
	中東部	518	81.9	18.0	0.2
	東部	422	83.2	16.6	0.2

(19) 今日が何月何日かわからない時がありますか。

今日が何月何日かわからない時があるかについて、「はい」が17.2%、「いいえ」が82.3%となっています。

今日が何月何日かわからない時があるかたの割合を性別でみると、「男性」が16.9%、「女性」が17.5%で、年齢別でみると、「65～69歳」が16.6%、「70～74歳」が17.8%で、圏域別でみると、「東部」が18.5%で最も多く、最も少ない「北部・西南」「中東部」では16.4%となっています。



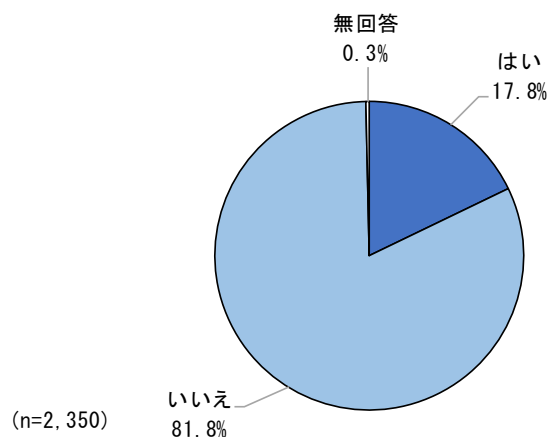
単位：％

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	17.2	82.3	0.5
性別	男性	1,064	16.9	82.7	0.4
	女性	1,286	17.5	81.9	0.6
年齢別	65～69歳	1,019	16.6	83.0	0.4
	70～74歳	1,329	17.8	81.6	0.6
性・年齢別	男性/65～69歳	468	16.7	82.9	0.4
	男性/70～74歳	594	17.2	82.5	0.3
	女性/65～69歳	551	16.5	83.1	0.4
	女性/70～74歳	735	18.2	81.0	0.8
圏域別	北部・西南	476	16.4	83.0	0.6
	西部	429	17.7	82.1	0.2
	中西部	504	17.5	82.1	0.4
	中東部	518	16.4	82.6	1.0
	東部	422	18.5	81.3	0.2

(20) (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。

毎日の生活に充実感がないかについて、「はい」が17.8%、「いいえ」が81.8%となっています。

毎日の生活に充実感がないかの割合を性別でみると、「男性」が17.7%、「女性」が18.0%で、年齢別でみると、「65～69歳」が16.9%、「70～74歳」が18.6%で、圏域別でみると、「東部」が20.6%で最も多く、最も少ない「中東部」では15.8%となっています。



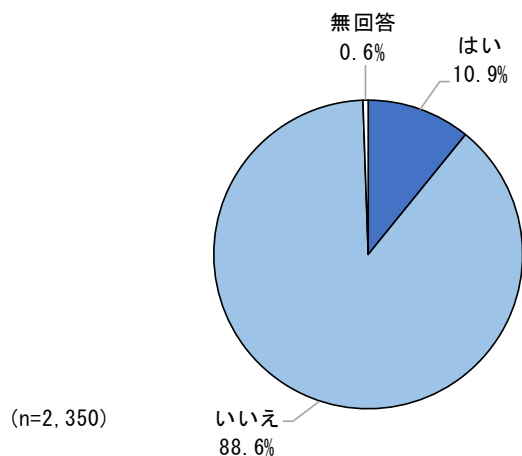
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	17.8	81.8	0.3
性別	男性	1,064	17.7	82.0	0.3
	女性	1,286	18.0	81.6	0.4
年齢別	65～69歳	1,019	16.9	82.8	0.3
	70～74歳	1,329	18.6	81.0	0.4
性・年齢別	男性/65～69歳	468	17.1	82.7	0.2
	男性/70～74歳	594	18.2	81.5	0.3
	女性/65～69歳	551	16.7	82.9	0.4
	女性/70～74歳	735	18.9	80.7	0.4
圏域別	北部・西南	476	17.6	81.9	0.4
	西部	429	18.4	81.4	0.2
	中西部	504	17.3	82.5	0.2
	中東部	518	15.8	83.4	0.8
	東部	422	20.6	79.4	0.0

(21) (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。

これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなったかについて、「はい」が10.9%、「いいえ」が88.6%となっています。

これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなったかの割合を性別でみると、「男性」が11.0%、「女性」が10.7%で、年齢別でみると、「65～69歳」が8.7%、「70～74歳」が12.5%で、「70～74歳」の方が3.8ポイント高く、圏域別でみると、「西部」が11.7%で最も多くなっています。



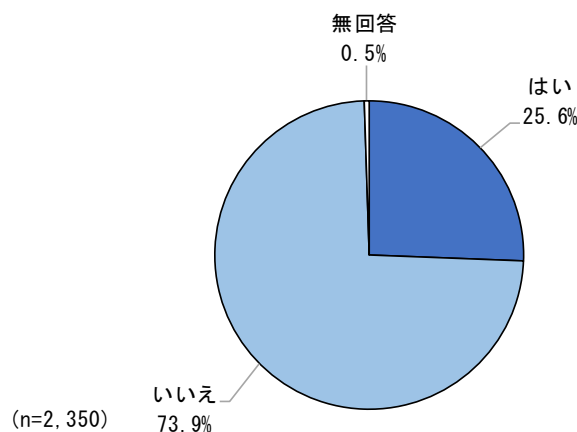
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	10.9	88.6	0.6
性別	男性	1,064	11.0	88.6	0.4
	女性	1,286	10.7	88.6	0.7
年齢別	65～69歳	1,019	8.7	91.0	0.3
	70～74歳	1,329	12.5	86.8	0.8
性・年齢別	男性/65～69歳	468	8.1	91.9	0.0
	男性/70～74歳	594	13.3	86.0	0.7
	女性/65～69歳	551	9.3	90.2	0.5
	女性/70～74歳	735	11.8	87.3	0.8
圏域別	北部・西南	476	11.6	87.8	0.6
	西部	429	11.7	88.1	0.2
	中西部	504	10.9	89.1	0.0
	中東部	518	9.1	89.8	1.2
	東部	422	11.4	87.9	0.7

(22) (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる。

以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられるかについて、「はい」が25.6%、「いいえ」が73.9%となっています。

以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられるかたの割合を性別でみると、「男性」が24.4%、「女性」が26.6%で、年齢別でみると、「65～69歳」が22.1%、「70～74歳」が28.4%で、「70～74歳」の方が6.3ポイント高く、圏域別でみると、「中西部」が27.4%で最も多く、次いで「北部・西南」が26.9%、最も少ない「西部」では23.8%となっています。



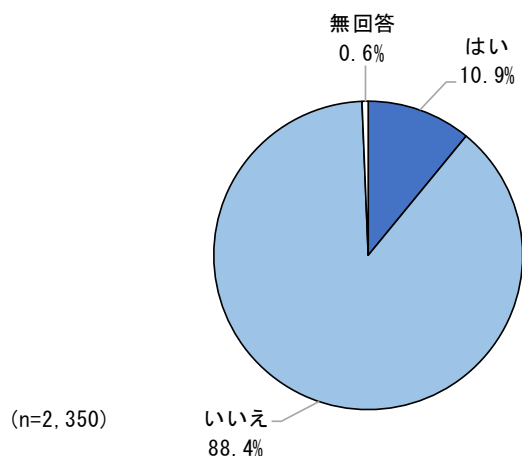
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	25.6	73.9	0.5
性別	男性	1,064	24.4	75.3	0.3
	女性	1,286	26.6	72.7	0.7
年齢別	65～69歳	1,019	22.1	77.7	0.2
	70～74歳	1,329	28.4	70.9	0.8
性・年齢別	男性/65～69歳	468	22.9	77.1	0.0
	男性/70～74歳	594	25.8	73.7	0.5
	女性/65～69歳	551	21.4	78.2	0.4
	女性/70～74歳	735	30.5	68.6	1.0
圏域別	北部・西南	476	26.9	72.9	0.2
	西部	429	23.8	75.3	0.9
	中西部	504	27.4	72.0	0.6
	中東部	518	24.7	74.7	0.6
	東部	422	25.1	74.6	0.2

(23) (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない。

自分が役に立つ人間だと思えないかについて、「はい」が10.9%、「いいえ」が88.4%となっています。

自分が役に立つ人間だと思えないかたの割合を性別でみると、「男性」が14.4%、「女性」が8.1%で、「男性」の方が6.3ポイント高く、年齢別でみると、「65～69歳」が8.3%、「70～74歳」が12.9%で、「70～74歳」の方が4.6ポイント高く、圏域別でみると、「中西部」が12.9%で最も多く、最も少ない「中東部」では8.9%となっています。



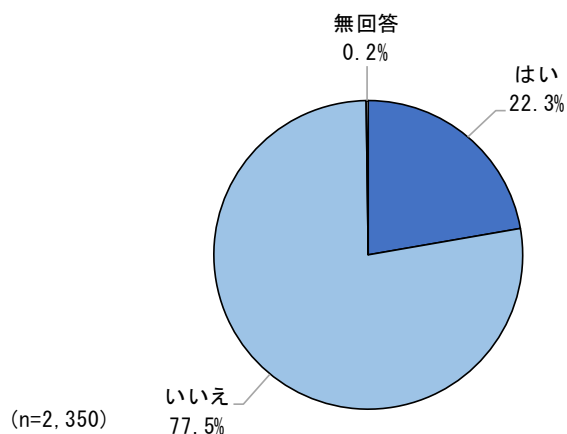
単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	10.9	88.4	0.6
性別	男性	1,064	14.4	84.8	0.8
	女性	1,286	8.1	91.4	0.5
年齢別	65～69歳	1,019	8.3	91.2	0.5
	70～74歳	1,329	12.9	86.3	0.8
性・年齢別	男性/65～69歳	468	9.8	89.3	0.9
	男性/70～74歳	594	18.0	81.1	0.8
	女性/65～69歳	551	7.1	92.7	0.2
	女性/70～74歳	735	8.8	90.5	0.7
圏域別	北部・西南	476	12.2	87.0	0.8
	西部	429	10.0	89.5	0.5
	中西部	504	12.9	86.7	0.4
	中東部	518	8.9	90.9	0.2
	東部	422	10.7	87.9	1.4

(24) (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。

わけもなく疲れたような感じがするかについて、「はい」が22.3%、「いいえ」が77.5%となっています。

わけもなく疲れたような感じがするかたの割合を性別でみると、「男性」が22.8%、「女性」が21.8%で、年齢別でみると、「65～69歳」が19.7%、「70～74歳」が24.2%で、「70～74歳」の方が4.5ポイント高く、圏域別でみると、「西部」が23.8%で最も多く、次いで「東部」が23.2%、最も少ない「中東部」では20.7%となっています。



単位：%

		合計 (n)	はい	いいえ	無回答
	全体	2,350	22.3	77.5	0.2
性別	男性	1,064	22.8	77.1	0.1
	女性	1,286	21.8	77.9	0.3
年齢別	65～69歳	1,019	19.7	80.2	0.1
	70～74歳	1,329	24.2	75.5	0.3
性・年齢別	男性/65～69歳	468	21.6	78.4	0.0
	男性/70～74歳	594	23.9	75.9	0.2
	女性/65～69歳	551	18.1	81.7	0.2
	女性/70～74歳	735	24.5	75.1	0.4
圏域別	北部・西南	476	22.1	77.7	0.2
	西部	429	23.8	76.0	0.2
	中西部	504	22.0	78.0	0.0
	中東部	518	20.7	78.8	0.6
	東部	422	23.2	76.8	0.0

III

評価項目別結果

1. 基本チェックリストによる判定

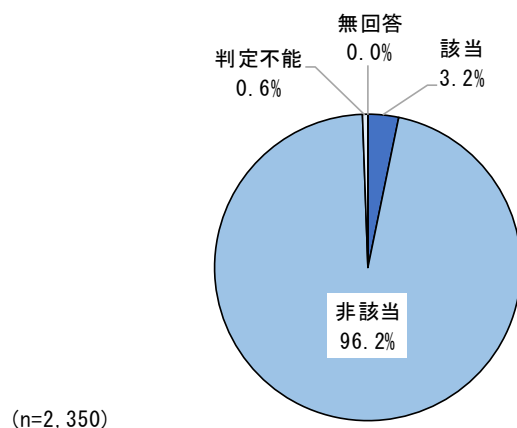
(1) 生活機能

以下の 20 項目のうち 10 項目以上に該当するかたは、全般的な生活機能の低下リスクがあると判定します。

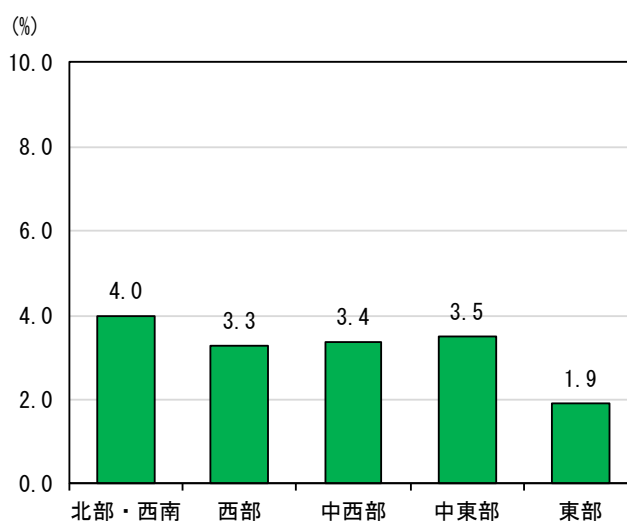
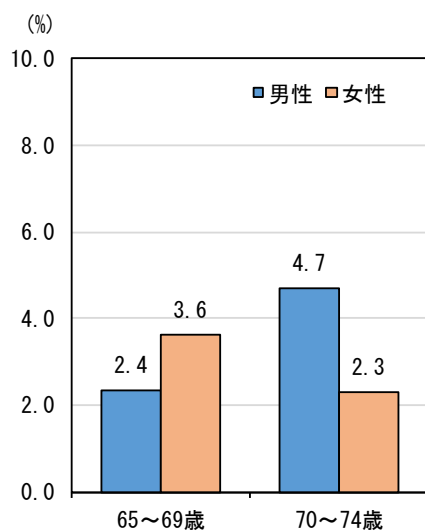
設問	該当
バスや電車で一人で外出していますか。	いいえ
日用品の買い物をしていますか。	いいえ
預貯金の出し入れをしていますか。	いいえ
友人の家を訪ねていますか。	いいえ
家族や友人の相談にのっていますか。	いいえ
階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。	いいえ
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。	いいえ
15 分位続けて歩いていますか。	いいえ
この 1 年間に転んだことがありますか。	はい
転倒に対する不安は大きいですか。	はい
6 ヶ月間で 2 kg から 3 kg 以上の体重減少がありましたか。	はい
身長・体重 (BMI)	18.5 未満
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	はい
お茶や汁物等でむせることがありますか。	はい
口の渇きが気になりますか。	はい
どれくらい外出をしていますか。(市独自設問)	週 1 回未満
昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	はい
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか。	はい
自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	いいえ
今日が何月何日かわからない時がありますか。	はい

生活機能の低下リスクに該当しているかたは、3.2%となっています。

生活機能の低下リスクに該当しているかたの割合を性・年齢別でみると、「男性」では「65～69 歳」が 2.4%、「70～74 歳」が 4.7%で、「70～74 歳」の方が 2.3 ポイント高く、「女性」では「65～69 歳」が 3.6%、「70～74 歳」が 2.3%で、「65～69 歳」の方が 1.3 ポイント高く、圏域別でみると、「北部・西南」が 4.0%で最も多く、最も少ない「東部」では 1.9%となっています。



生活機能の低下リスク該当者



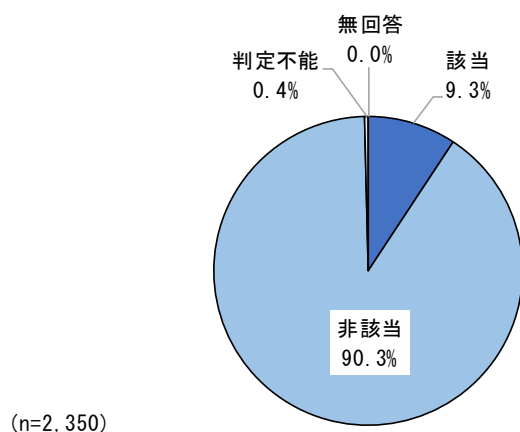
（２）運動機能

以下の５項目のうち３項目以上に該当するかたは、運動機能の低下リスクがあると判定します。

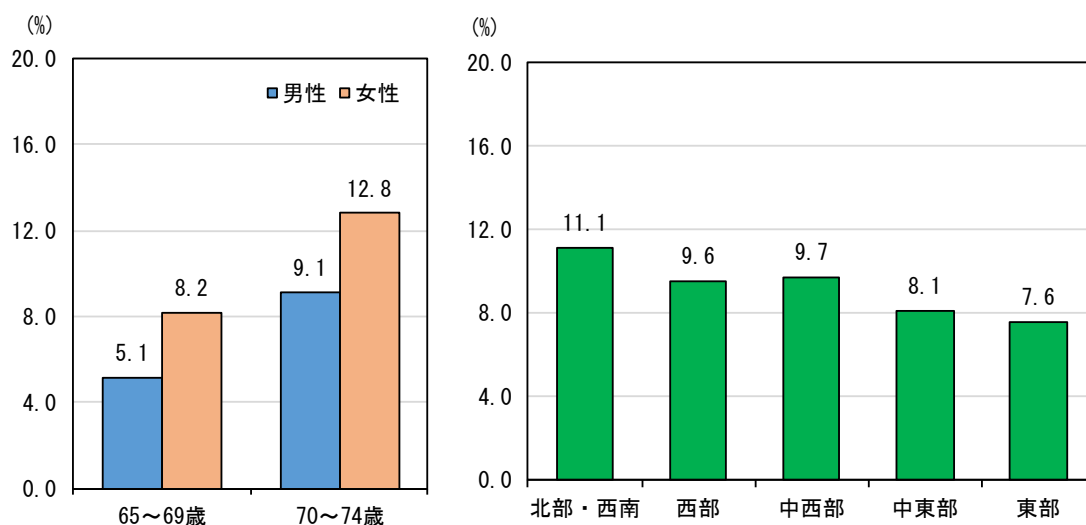
設問	該当
階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。	いいえ
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。	いいえ
15分位続けて歩いていますか。	いいえ
この１年間に転んだことがありますか。	はい
転倒に対する不安は大きいですか。	はい

運動機能の低下リスクに該当しているかたは、9.3%となっています。

運動機能の低下リスクに該当しているかたの割合を性・年齢別でみると、「男性」では「65～69歳」が5.1%、「70～74歳」が9.1%で、「70～74歳」の方が4.0ポイント高く、「女性」では「65～69歳」が8.2%、「70～74歳」が12.8%で、「70～74歳」の方が4.6ポイント高く、圏域別でみると、「北部・西南」が11.1%で最も多く、最も少ない「東部」では7.6%となっています。



運動機能の低下リスク該当者



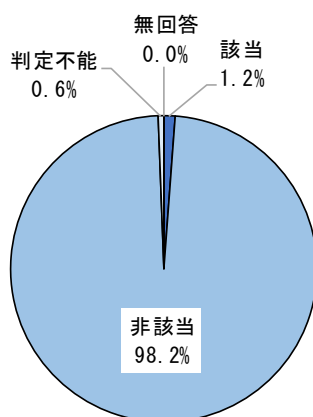
(3) 栄養状態

以下の2項目すべてに該当するかたは、低栄養のリスクがあると判定します。

設問	該当
6ヶ月間で2kgから3kg以上の体重減少がありましたか。	はい
身長・体重（BMI）	18.5未満

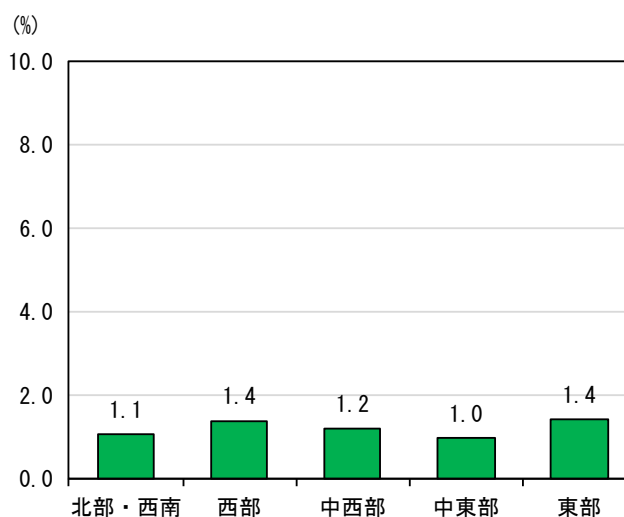
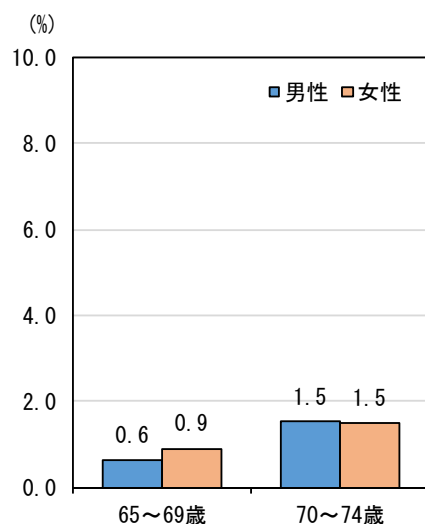
低栄養のリスクに該当しているかたは、1.2%となっています。

低栄養のリスクに該当しているかたの割合を性・年齢別でみると、「男性」では「65～69歳」が0.6%、「70～74歳」が1.5%で、「女性」では「65～69歳」が0.9%、「70～74歳」が1.5%で、圏域別でみると、「西部」「東部」が1.4%で最も多くなっています。



(n=2,350)

低栄養のリスク該当者



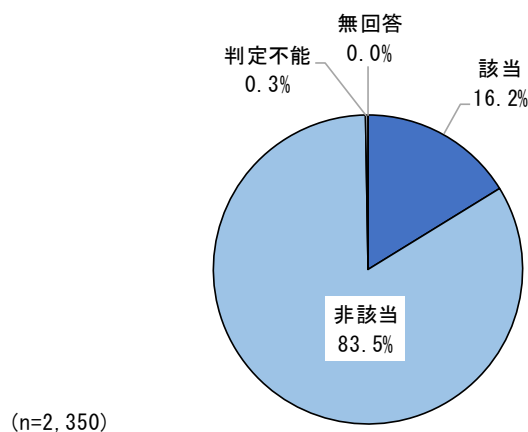
(4) 口腔機能

以下の3項目のうち2項目以上に該当するかたは、口腔機能の低下リスクがあると判定します。

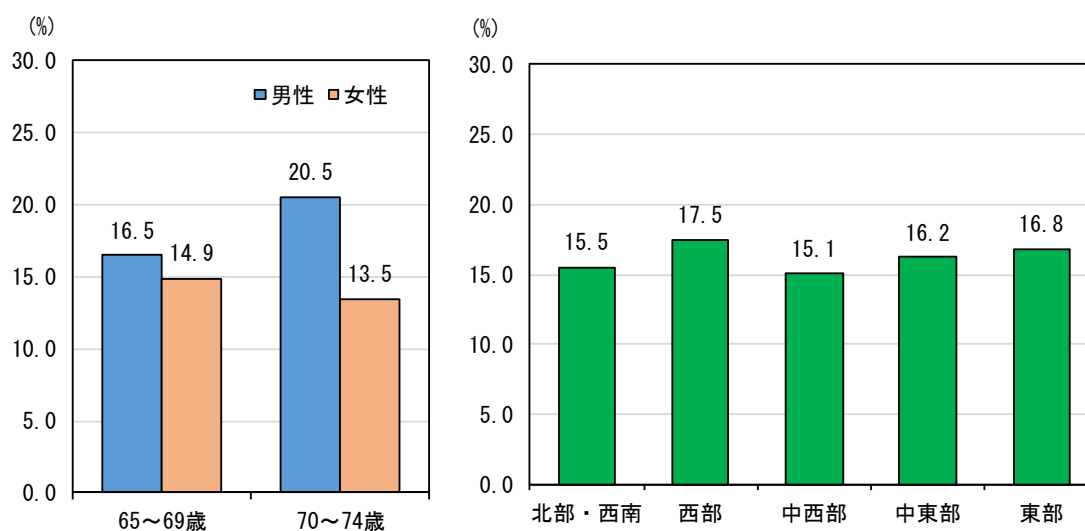
設問	該当
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	はい
お茶や汁物等でむせることがありますか。	はい
口の渇きが気になりますか。	はい

口腔機能の低下リスクに該当しているかたは、16.2%となっています。

口腔機能の低下リスクに該当しているかたの割合を性・年齢別でみると、「男性」では「65～69歳」が16.5%、「70～74歳」が20.5%で、「70～74歳」の方が4.0ポイント高く、「女性」では「65～69歳」が14.9%、「70～74歳」が13.5%で、「65～69歳」の方が1.4ポイント高く、圏域別でみると、「西部」が17.5%で最も多く、最も少ない「中西部」では15.1%となっています。



口腔機能の低下リスク該当者



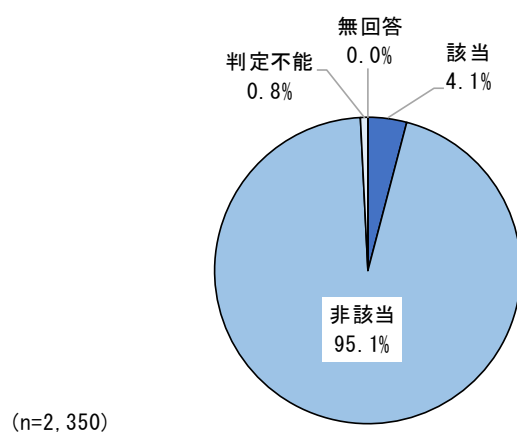
（５）外出

以下の１項目に該当するかたは、閉じこもりのリスクがあると判定します。

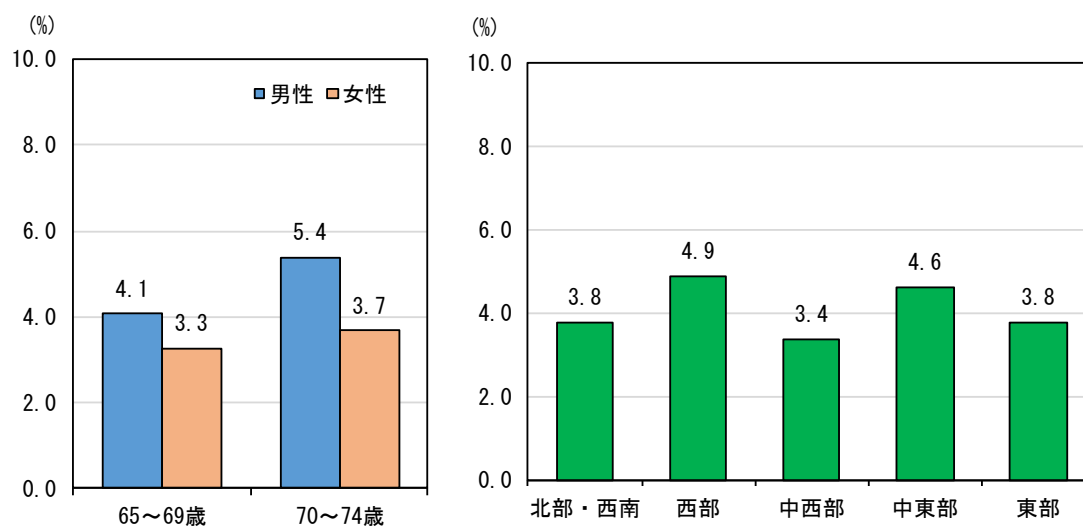
設問	該当
どれくらい外出をしていますか。（市独自設問）	週１回未満

閉じこもりのリスクに該当しているかたは、4.1%となっています。

閉じこもりのリスクに該当しているかたの割合を性・年齢別でみると、「男性」では「65～69歳」が4.1%、「70～74歳」が5.4%で、「女性」では「65～69歳」が3.3%、「70～74歳」が3.7%で、圏域別でみると、「西部」が4.9%で最も多く、最も少ない「中西部」では3.4%となっています。



閉じこもりのリスク該当者



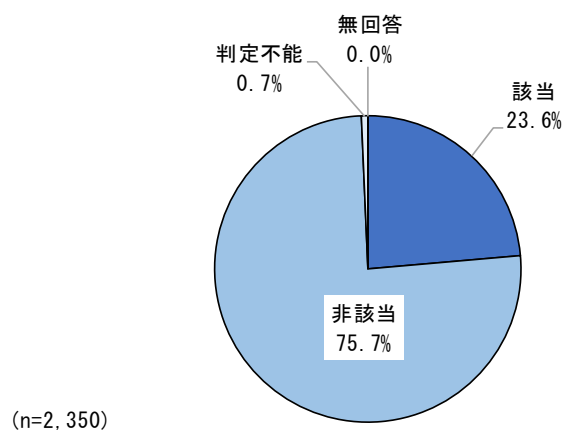
（６）心の元気度

以下の５項目のうち２項目以上に該当するかたは、心の元気度の低下リスクがあると判定します。

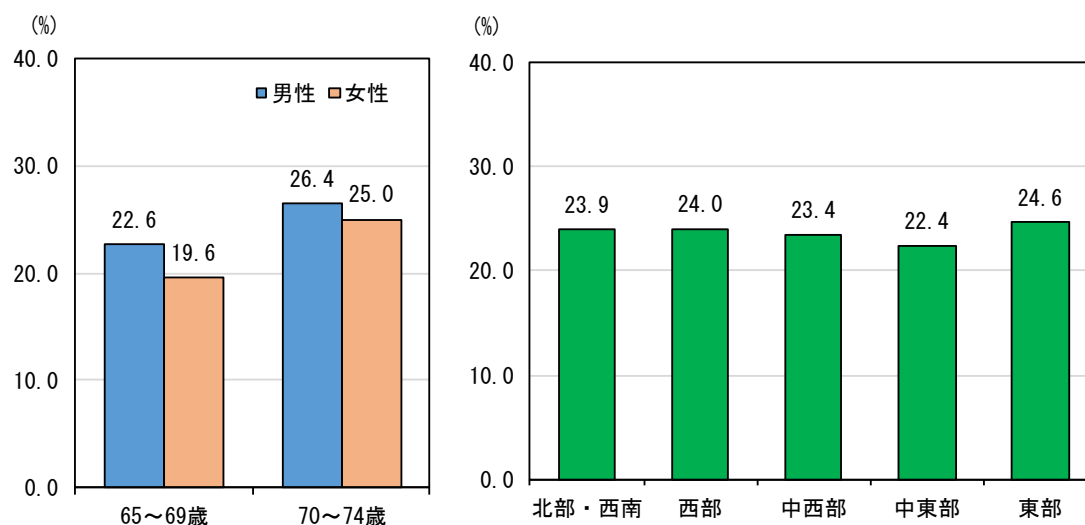
設問	該当
（ここ２週間）毎日の生活に充実感がない。	はい
（ここ２週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。	はい
（ここ２週間）以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる。	はい
（ここ２週間）自分が役に立つ人間だと思えない。	はい
（ここ２週間）わけもなく疲れたような感じがする。	はい

心の元気度の低下リスクに該当しているかたは、23.6%となっています。

心の元気度の低下リスクに該当しているかたの割合を性・年齢別でみると、「男性」では「65～69歳」が22.6%、「70～74歳」が26.4%で、「70～74歳」の方が3.8ポイント高く、「女性」では「65～69歳」が19.6%、「70～74歳」が25.0%で、「70～74歳」の方が5.4ポイント高く、圏域別でみると、「東部」が24.6%で最も多く、最も少ない「中東部」では22.4%となっています。



心の元気度の低下リスク該当者



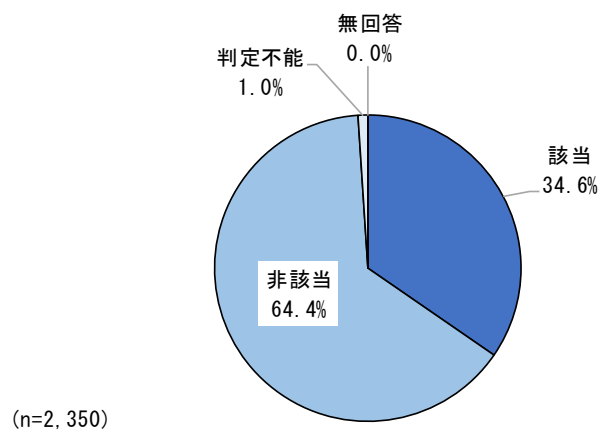
(7) 認知機能

以下の3項目のうち1項目以上に該当するかたは、認知機能の低下リスクがあると判定します。

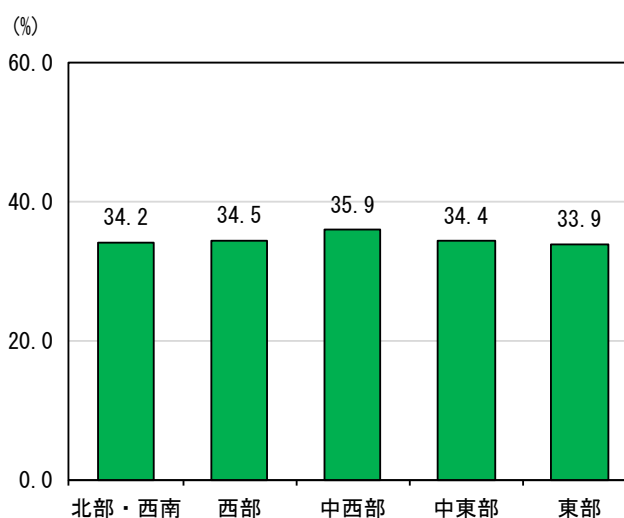
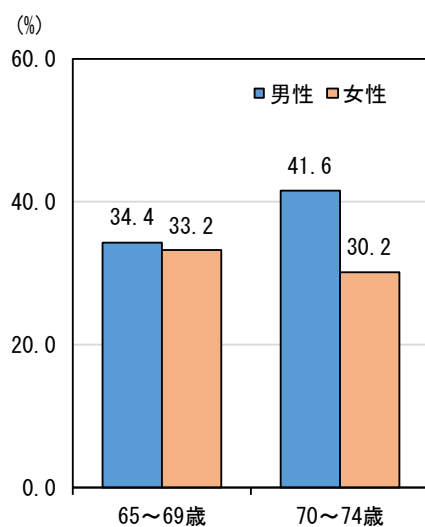
設問	該当
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか。	はい
自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	いいえ
今日が何月何日かわからない時がありますか。	はい

認知機能の低下リスクに該当しているかたは、34.6%となっています。

認知機能の低下リスクに該当しているかたの割合を性・年齢別でみると、「男性」では「65～69歳」が34.4%、「70～74歳」が41.6%で、「70～74歳」の方が7.2ポイント高く、「女性」では「65～69歳」が33.2%、「70～74歳」が30.2%で、「65～69歳」の方が3.0ポイント高く、圏域別でみると、「中西部」が35.9%で最も多くなっています。



認知機能の低下リスク該当者



（８）MC I（軽度認知障害）

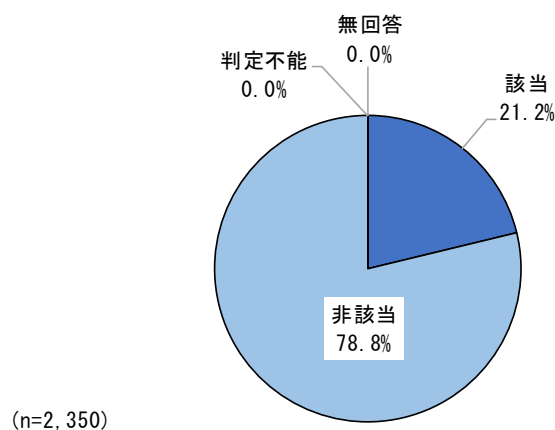
以下の10項目のうち3項目以上に該当するかたは、MC I（軽度認知障害）のリスクがあると判定します。

設問	該当
昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	はい
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか。	はい
今日が何月何日かわからない時がありますか。	はい
（ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。	はい
気になること：水道水を出しっ放しにする。	はい
気になること：気づかずに同じ商品を買ってしまうことが増えた。	はい
気になること：「あれ」「これ」などの言葉を使って話すことが増えた。	はい
気になること：家電製品のスイッチ操作にまごつく。	はい
気になること：現金で支払う時に、小銭を使わなくなった。	はい
気になること：服装など身のまわりに無頓着になった。	はい

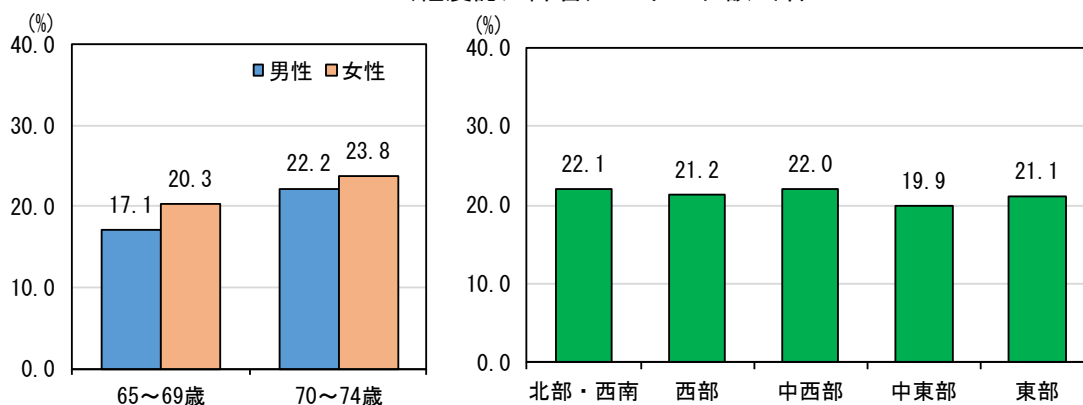
※「気になること」は市独自設問

MC I（軽度認知障害）のリスクに該当しているかたは、21.2%となっています。

MC I（軽度認知障害）のリスクに該当しているかたの割合を性・年齢別でみると、「男性」では「65～69歳」が17.1%、「70～74歳」が22.2%で、「70～74歳」の方が5.1ポイント高く、「女性」では「65～69歳」が20.3%、「70～74歳」が23.8%で、「70～74歳」の方が3.5ポイント高く、圏域別でみると、「北部・西南」が22.1%で最も多く、最も少ない「中東部」では19.9%となっています。



MC I（軽度認知障害）のリスク該当者

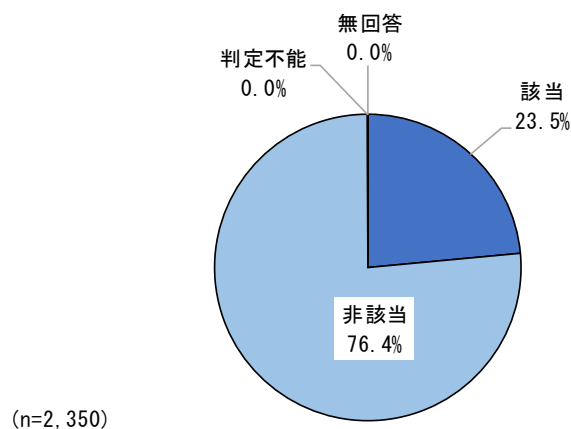


（９）虚弱高齢者

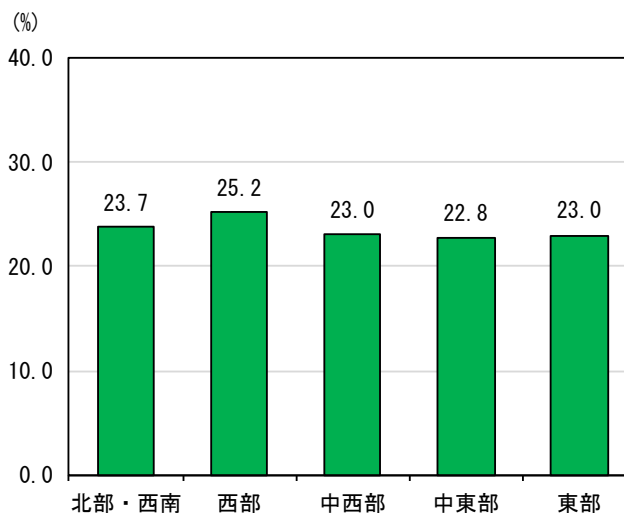
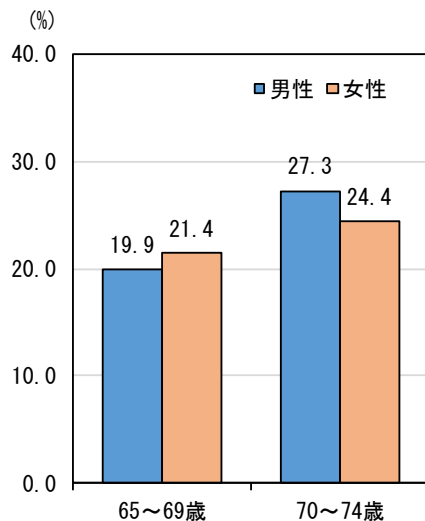
基本チェックリストによる判定項目のうち、生活機能、運動機能、栄養状態、口腔機能のいずれかで低リスクに該当するかたは、虚弱高齢者と判定します。

虚弱高齢者に該当しているかたは、23.5%となっています。

虚弱高齢者に該当しているかたの割合を性・年齢別でみると、「男性」では「65～69歳」が19.9%、「70～74歳」が27.3%で、「70～74歳」の方が7.4ポイント高く、「女性」では「65～69歳」が21.4%、「70～74歳」が24.4%で、「70～74歳」の方が3.0ポイント高く、圏域別でみると、「西部」が25.2%で最も多く、最も少ない「中東部」では22.8%となっています。



虚弱高齢者の該当者



2. 市独自の判定

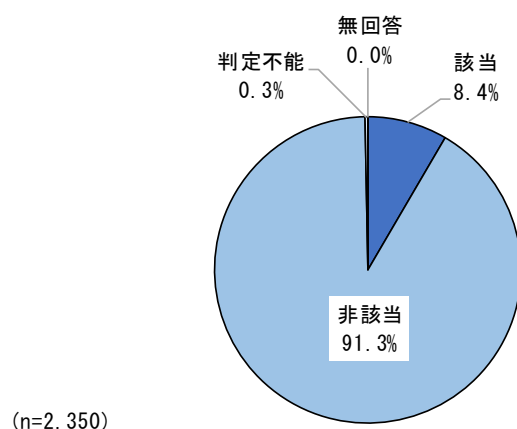
(1) 介護予防（身体機能面）の高リスク

以下の2項目に該当するかたは、介護予防（身体機能面）の高リスク者と判定します。

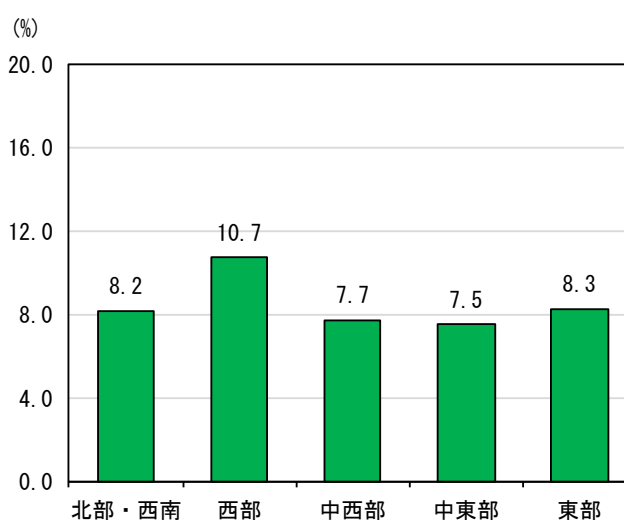
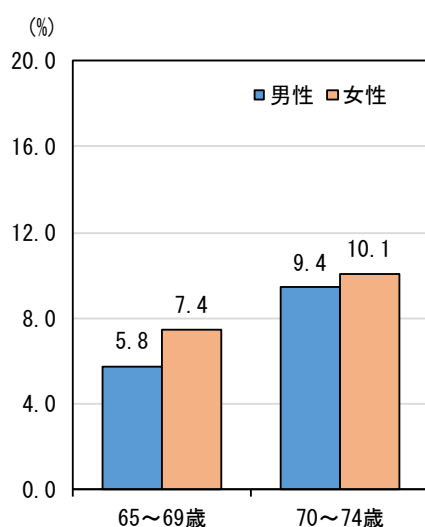
設問	該当
虚弱高齢者の該当者（P48）	—
どれくらい外出をしていますか。（市独自設問）	週3回未満

介護予防（身体機能面）の高リスクに該当しているかたは、8.4%となっています。

介護予防（身体機能面）の高リスクに該当しているかたの割合を性・年齢別でみると、「男性」では「65～69歳」が5.8%、「70～74歳」が9.4%で、「70～74歳」の方が3.6ポイント高く、「女性」では「65～69歳」が7.4%、「70～74歳」が10.1%で、「70～74歳」の方が2.7ポイント高く、圏域別でみると、「西部」が10.7%で最も多く、最も少ない「中東部」では7.5%となっています。



介護予防（身体機能面）の高リスク該当者（運動高リスク）



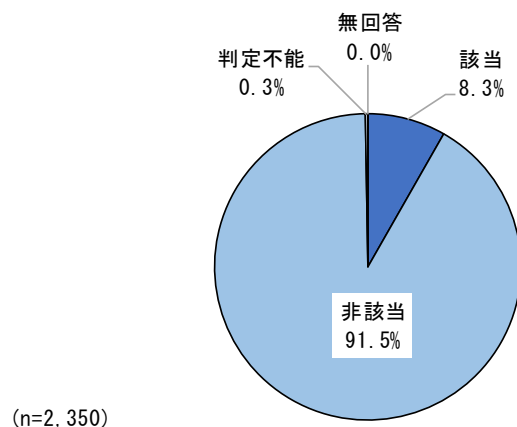
（２）認知症予防（認知機能面）の高リスク

以下の２項目に該当するかたは、認知症予防（認知機能面）の高リスク者と判定します。

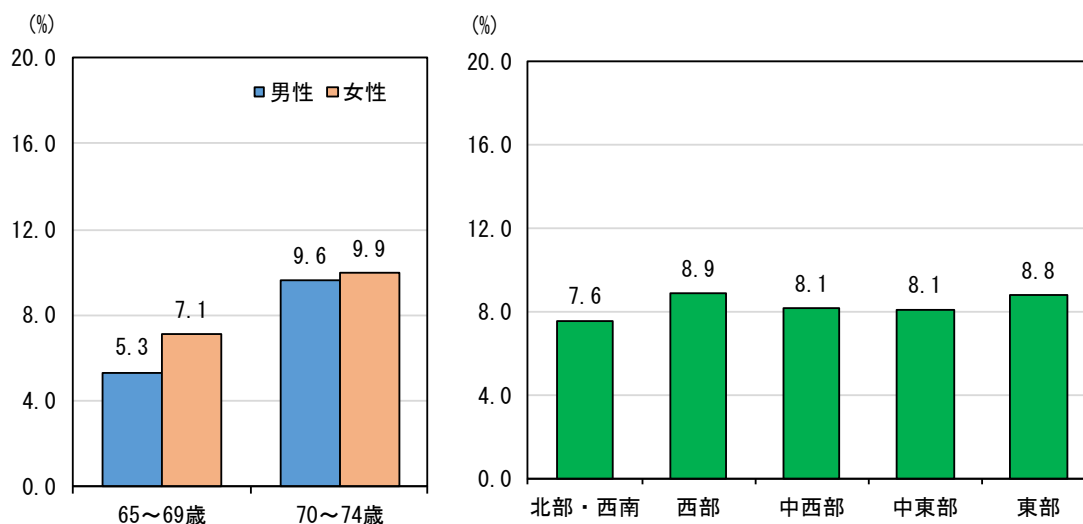
設問	該当
MC I（軽度認知障害）のリスク該当者（P47）	—
どれくらい外出をしていますか。（市独自設問）	週３回未満

認知症予防（認知機能面）の高リスクに該当しているかたは、8.3%となっています。

認知症予防（認知機能面）の高リスクに該当しているかたの割合を性・年齢別でみると、「男性」では「65～69歳」が5.3%、「70～74歳」が9.6%で、「70～74歳」の方が4.3ポイント高く、「女性」では「65～69歳」が7.1%、「70～74歳」が9.9%で、「70～74歳」の方が2.8ポイント高く、圏域別でみると、「西部」が8.9%で最も多く、次いで「東部」が8.8%、最も少ない「北部・西南」では7.6%となっています。



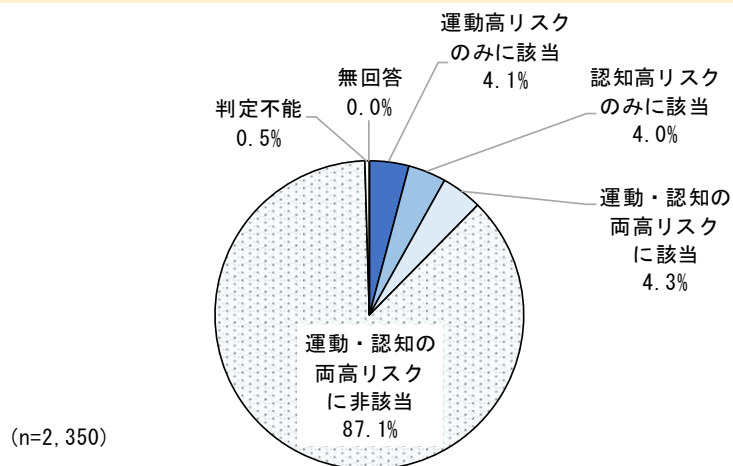
認知症予防（認知機能面）の高リスク該当者（認知高リスク）



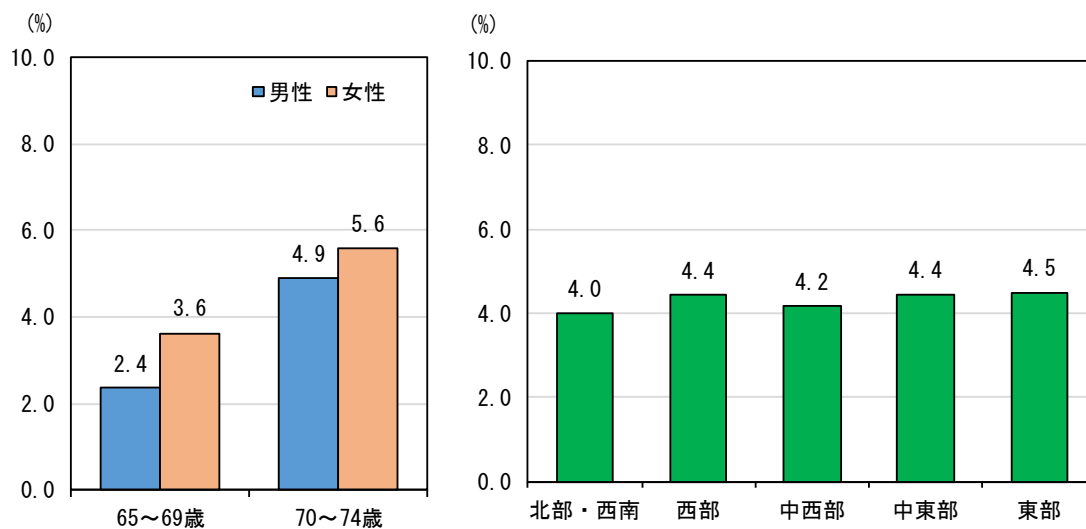
(3) 高リスクの該当状況

介護予防（身体機能面）と認知症予防（認知機能面）の両方の高リスクに該当しているかたは、4.3%となっています。

介護予防（身体機能面）と認知症予防（認知機能面）の両方の高リスクに該当しているかたの割合を性・年齢別でみると、「男性」では「65～69歳」が2.4%、「70～74歳」が4.9%で、「70～74歳」の方が2.5ポイント高く、「女性」では「65～69歳」が3.6%、「70～74歳」が5.6%で、「70～74歳」の方が2.0ポイント高く、圏域別でみると、「東部」が4.5%で最も多く、次いで「西部」「中東部」が4.4%となっています。



運動・認知の両高リスク該当者

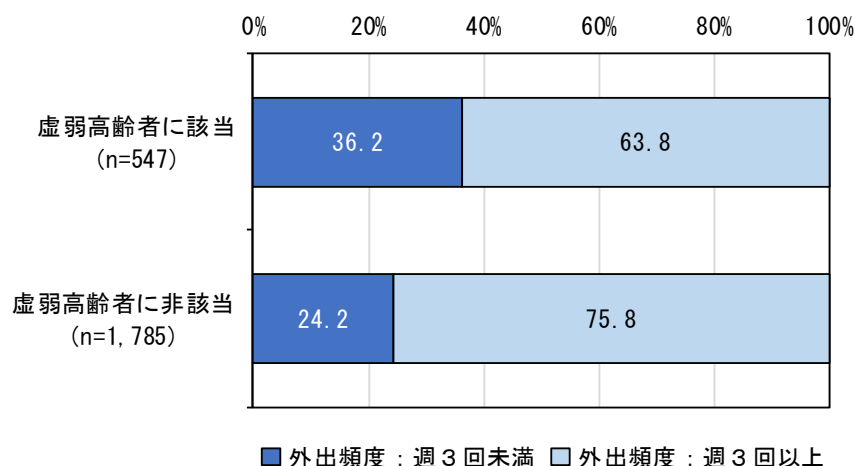


3. クロス集計からみえる特徴

(1) 介護予防（身体機能面）の四象限

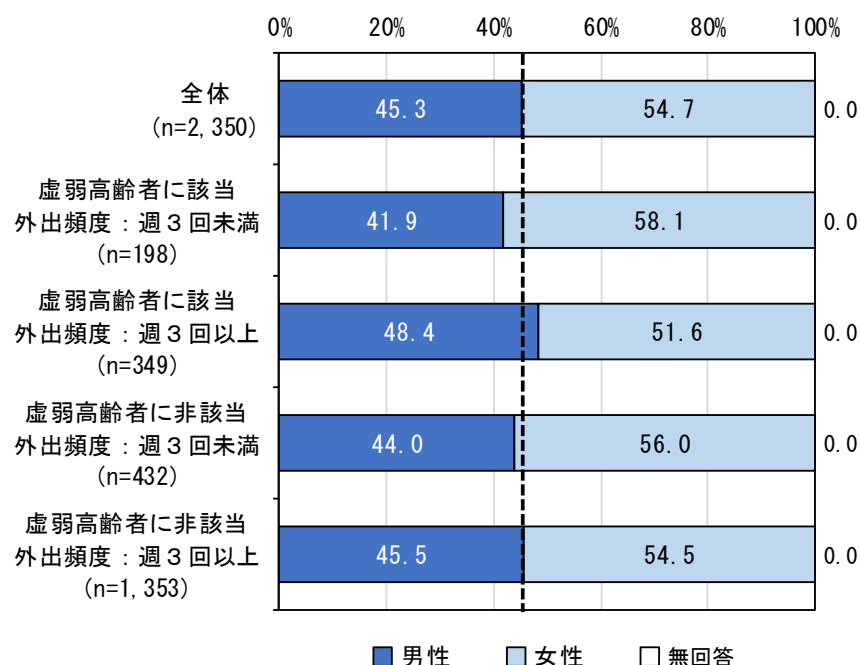
①状態別分布

外出頻度が週3回未満のかたの割合は、「虚弱高齢者に該当」では36.2%、「虚弱高齢者に非該当」では24.2%で、「虚弱高齢者に該当」の方が12.0ポイント高くなっています。



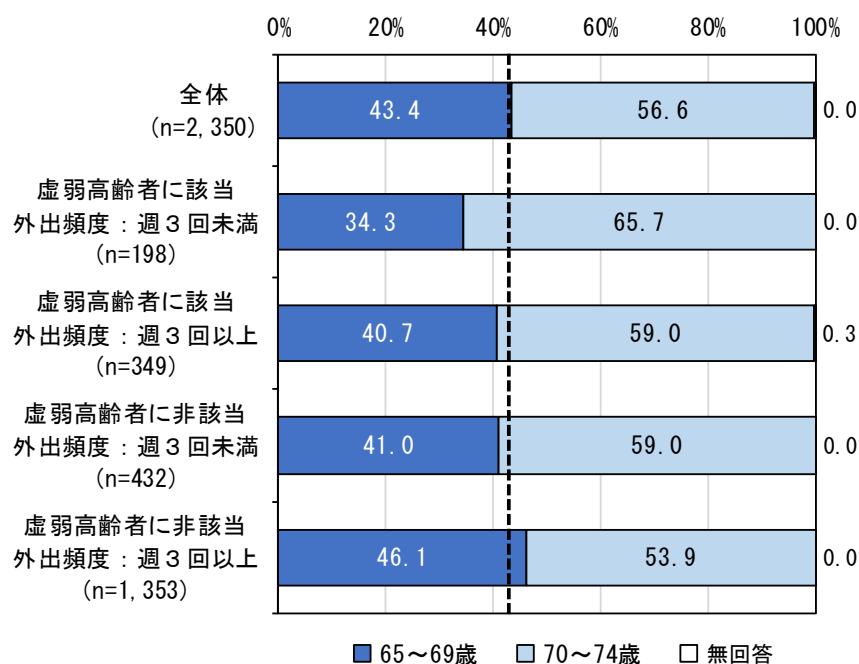
②性別

「女性」の割合は、「虚弱高齢者に非該当／外出頻度：週3回以上」では54.5%ですが、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週3回未満」では58.1%で3.6ポイント高くなっています。



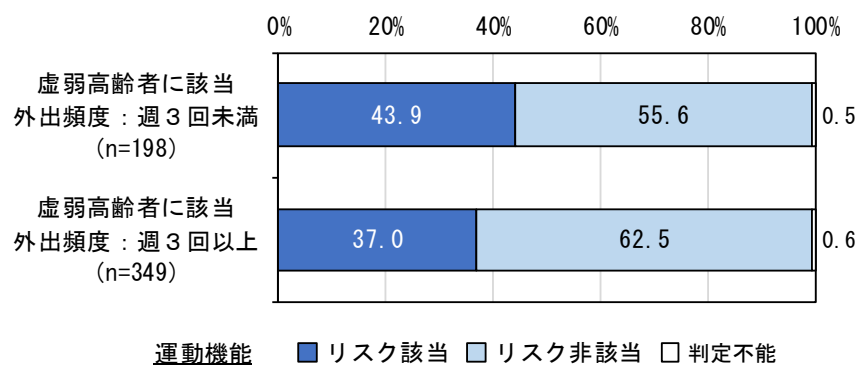
③年齢

「70～74 歳」の割合は、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週 3 回以上」では 53.9%ですが、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週 3 回未満」では 65.7%で 11.8 ポイント高くなっています。



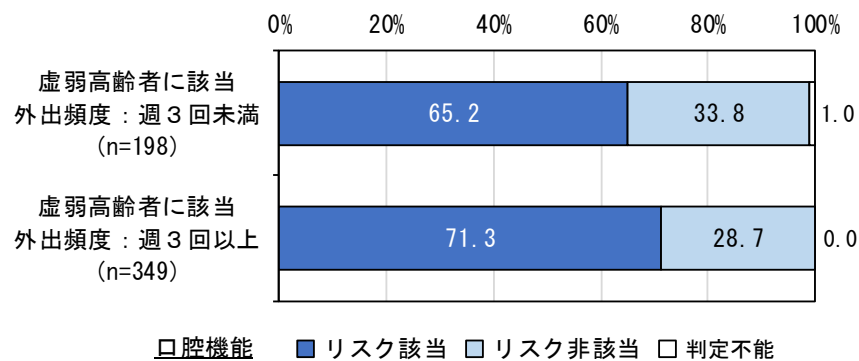
④運動機能低下

運動機能低下のリスク該当者の割合は、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週 3 回未満」では 43.9%、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週 3 回以上」では 37.0%で、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週 3 回未満」の方が 6.9 ポイント高くなっています。



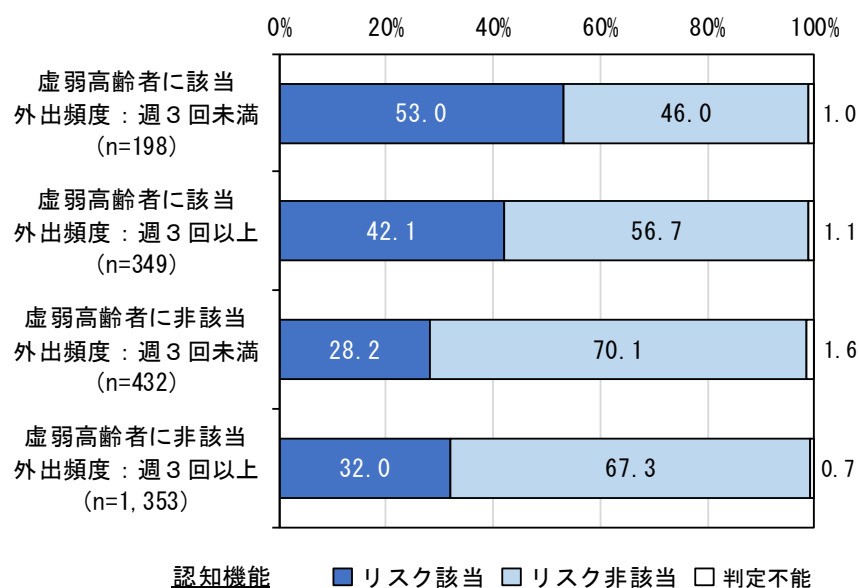
⑤口腔機能低下

口腔機能低下のリスク該当者の割合は、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週3回未満」では65.2%、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週3回以上」では71.3%で、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週3回以上」の方が6.1ポイント高くなっています。



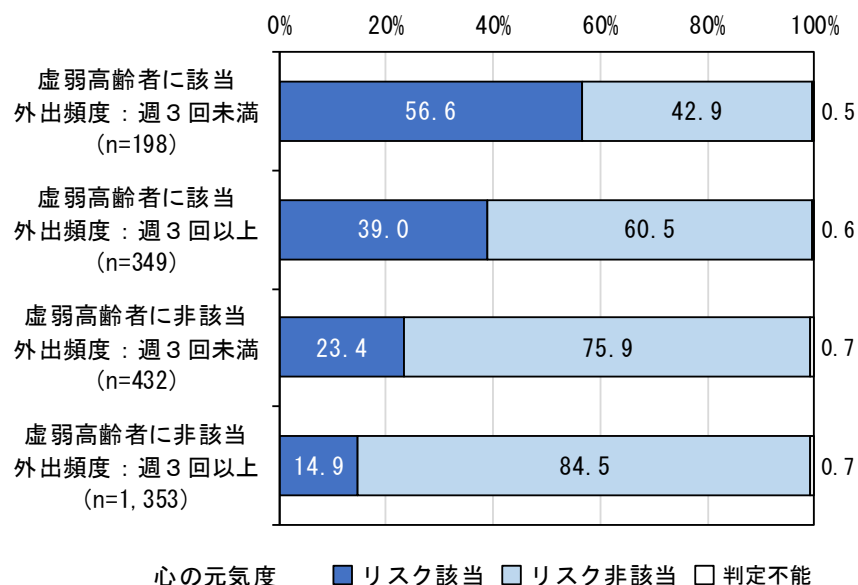
⑥認知機能低下

認知機能低下のリスク該当者の割合は、「虚弱高齢者に非該当／外出頻度：週3回以上」では32.0%ですが、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週3回未満」では53.0%で21.0ポイント高くなっています。



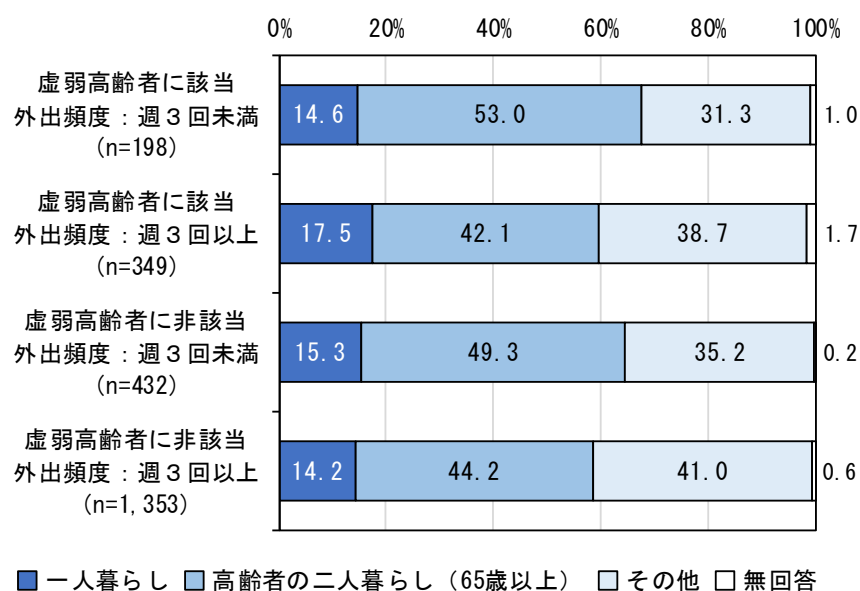
⑦心の元気度低下

心の元気度低下のリスク該当者の割合は、「虚弱高齢者に非該当／外出頻度：週3回以上」では14.9%ですが、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週3回未満」では56.6%で41.7ポイント高くなっています



⑧世帯構成

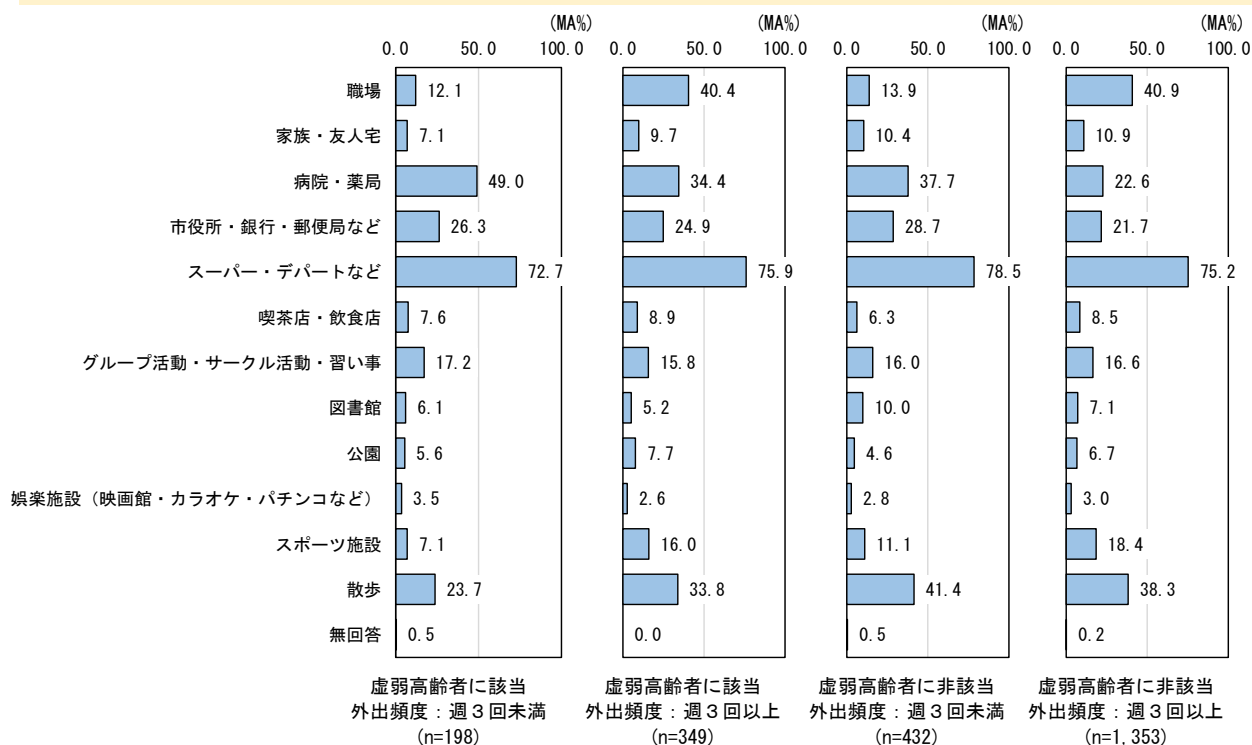
「高齢者の二人暮らし（65歳以上）」の割合は、「虚弱高齢者に非該当／外出頻度：週3回以上」では44.2%ですが、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週3回未満」では53.0%で8.8ポイント高くなっています。



⑨外出場所

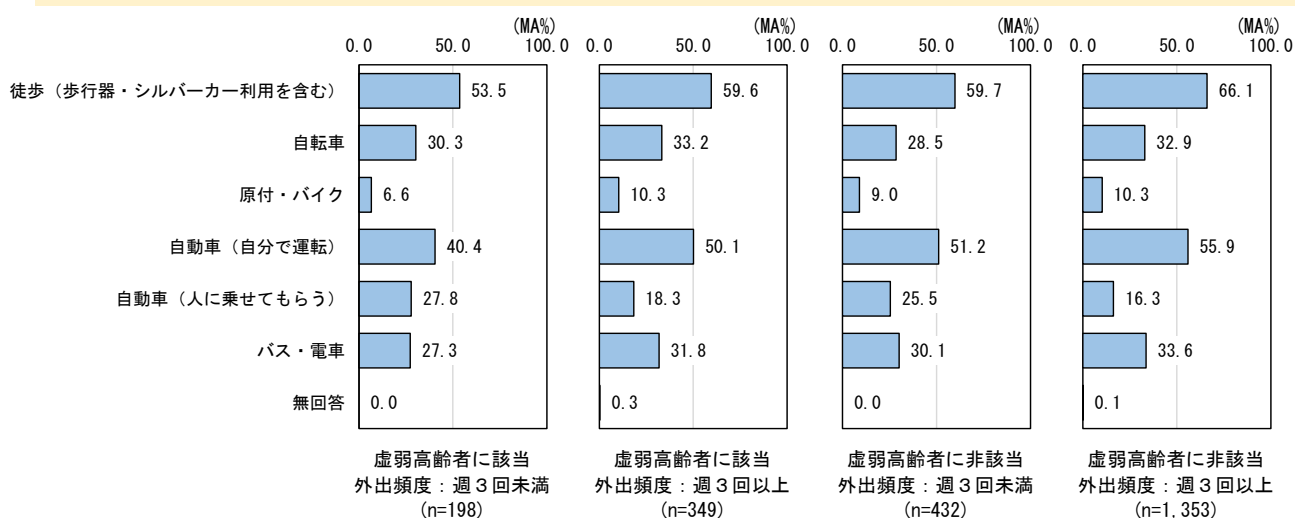
「職場」の割合は、「虚弱高齢者に非該当／外出頻度：週3回以上」では40.9%ですが、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週3回未満」では12.1%で28.8ポイント低くなっています。

また、「病院・薬局」の割合は、「虚弱高齢者に非該当／外出頻度：週3回以上」では22.6%ですが、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週3回未満」では49.0%で26.4ポイント高くなっています。



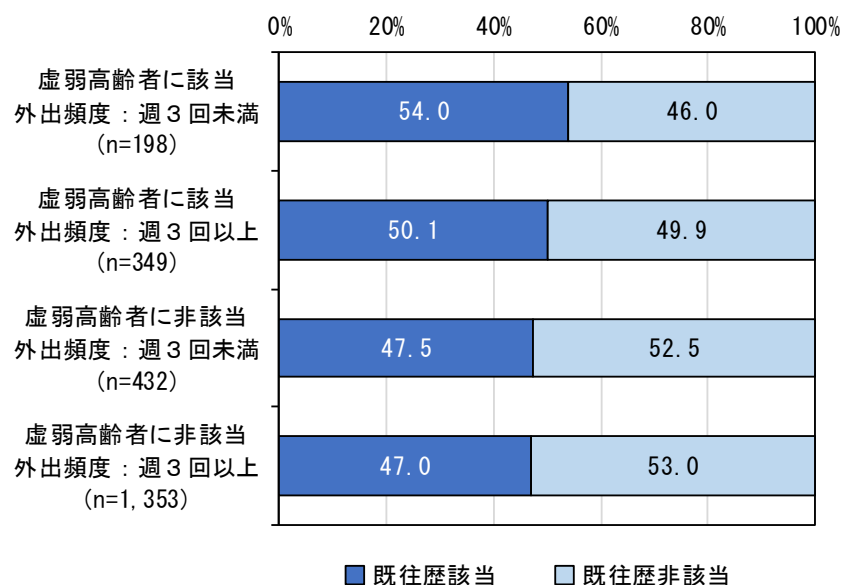
⑩移動手段

「自動車（自分で運転）」の割合は、「虚弱高齢者に非該当／外出頻度：週3回以上」では55.9%ですが、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週3回未満」では40.1%で15.8ポイント低くなっています。



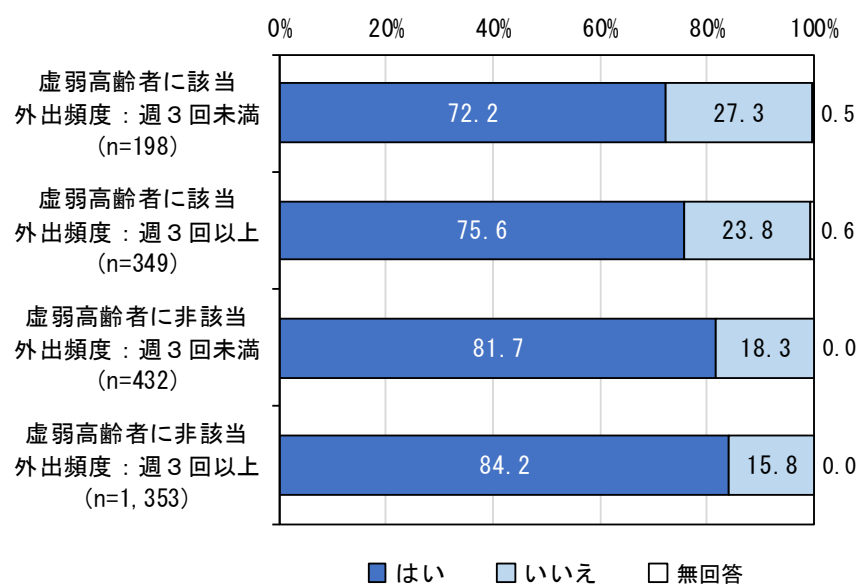
⑪生活習慣病の既往歴

「生活習慣病の既往歴該当者」の割合は、「虚弱高齢者に非該当／外出頻度：週3回以上」では47.0%ですが、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週3回未満」では54.0%で7.0ポイント高くなっています。



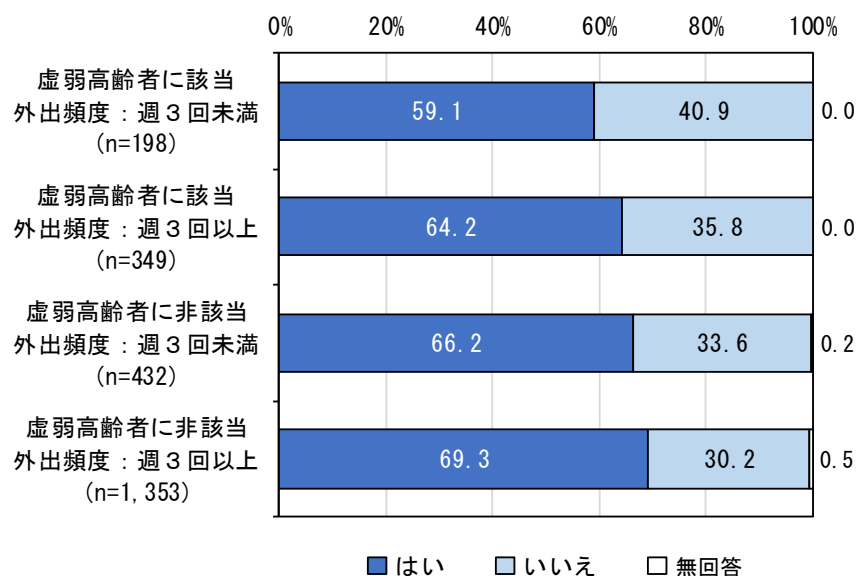
⑫歯磨き

「1日2回以上の歯磨きをしていない（「いいえ」と回答）」の割合は、「虚弱高齢者に非該当／外出頻度：週3回以上」では15.8%ですが、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週3回未満」では27.3%で11.5ポイント高くなっています。



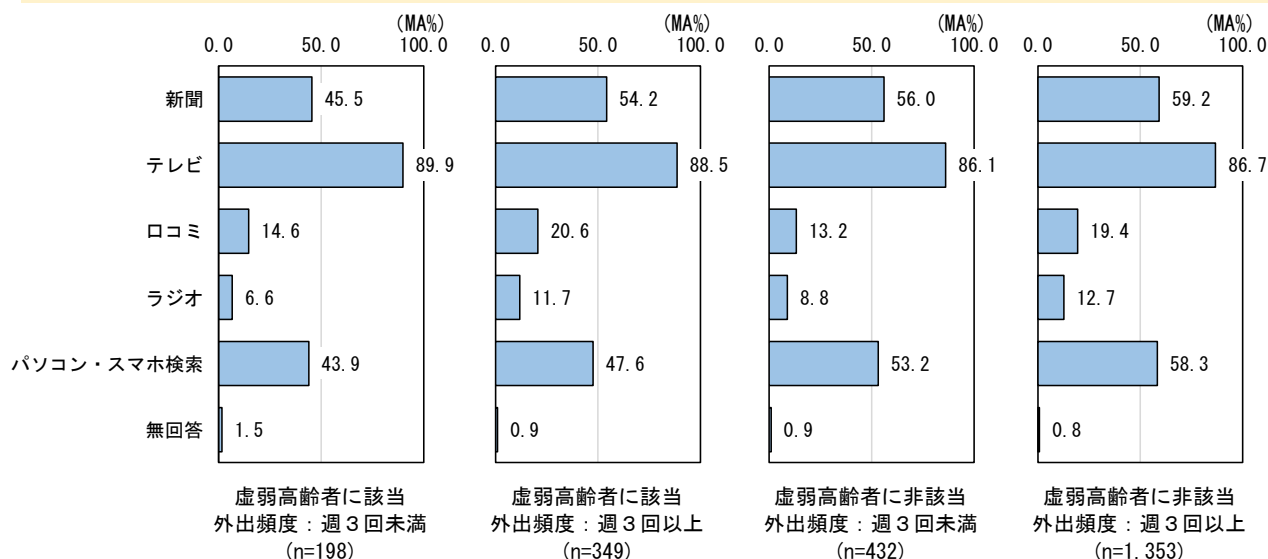
⑬歯科健診

「年に1度の歯科健診を受診していない（「いいえ」と回答）」の割合は、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週3回以上」では30.2%ですが、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週3回未満」では40.9%で10.7ポイント高くなっています。



⑭情報入手手段

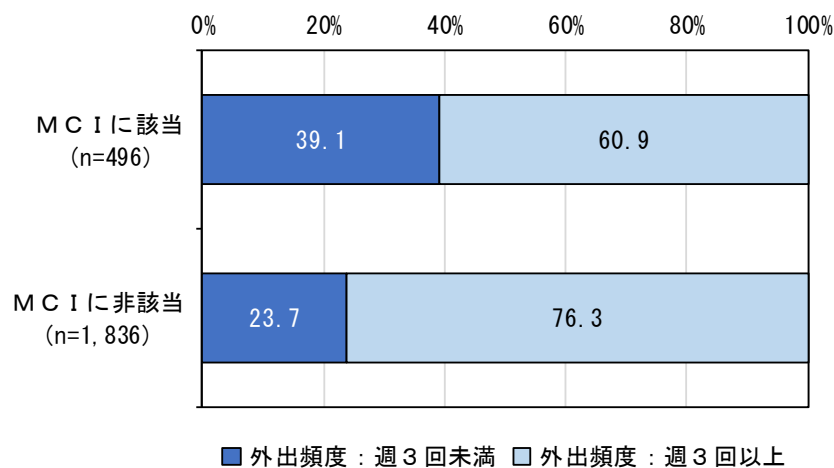
「パソコン・スマホ検索」の割合は、「虚弱高齢者に非該当／外出頻度：週3回以上」では58.3%ですが、「虚弱高齢者に該当／外出頻度：週3回未満」では43.9%で14.4ポイント低くなっています。



(2) 認知症予防（MC I）と外出頻度

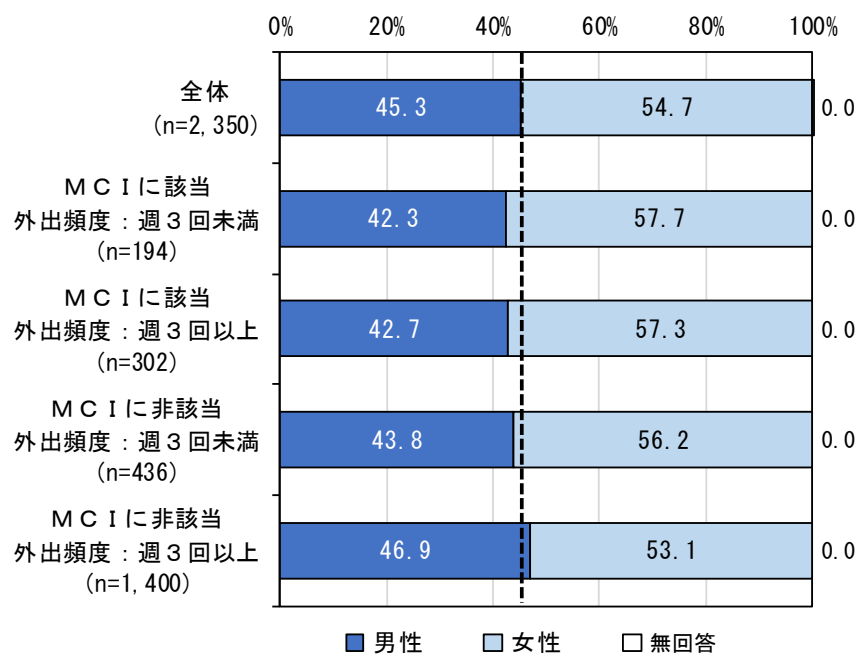
①状態別分布割合

外出頻度が週3回未満のかたの割合は、「MC Iに該当」では39.1%、「MC Iに非該当」では23.7%で、「MC Iに該当」の方が15.4ポイント高くなっています。



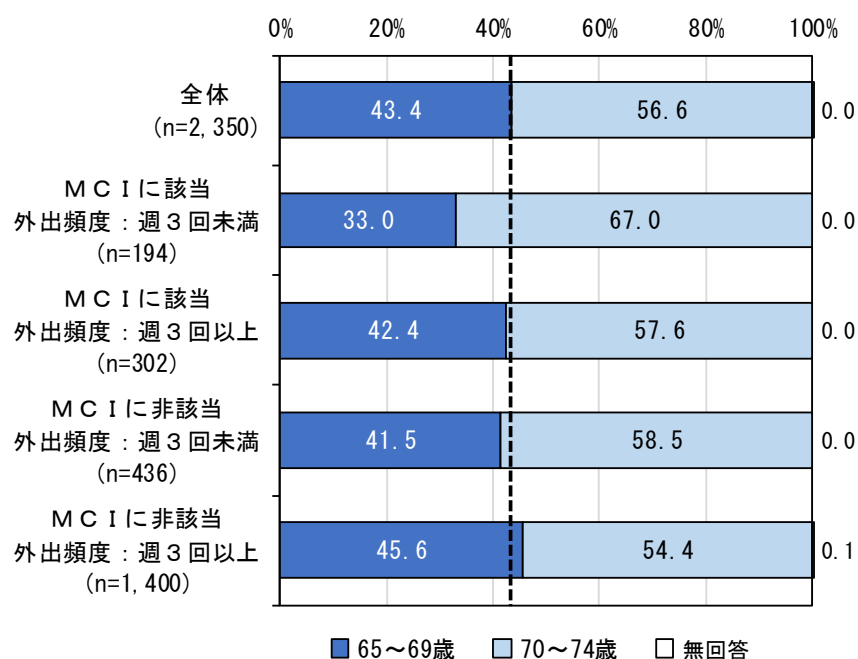
②性別

「女性」の割合は、「MC Iに非該当／外出頻度：週3回以上」では53.1%ですが、「MC Iに該当／外出頻度：週3回未満」では57.7%で4.6ポイント高くなっています。



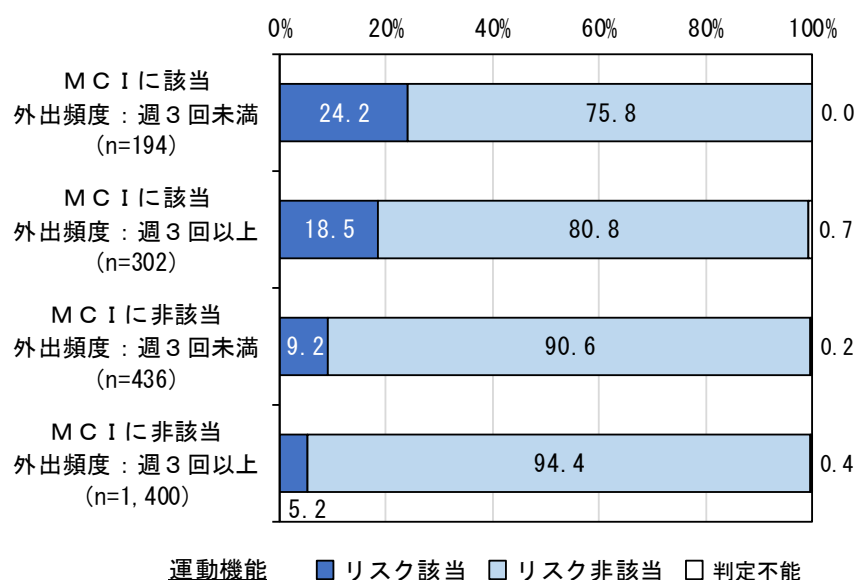
③年齢

「70～74 歳」の割合は、「MC I に非該当／外出頻度：週 3 回以上」では 54.4%ですが、「MC I に該当／外出頻度：週 3 回未満」では 67.0%で 12.6 ポイント高くなっています。



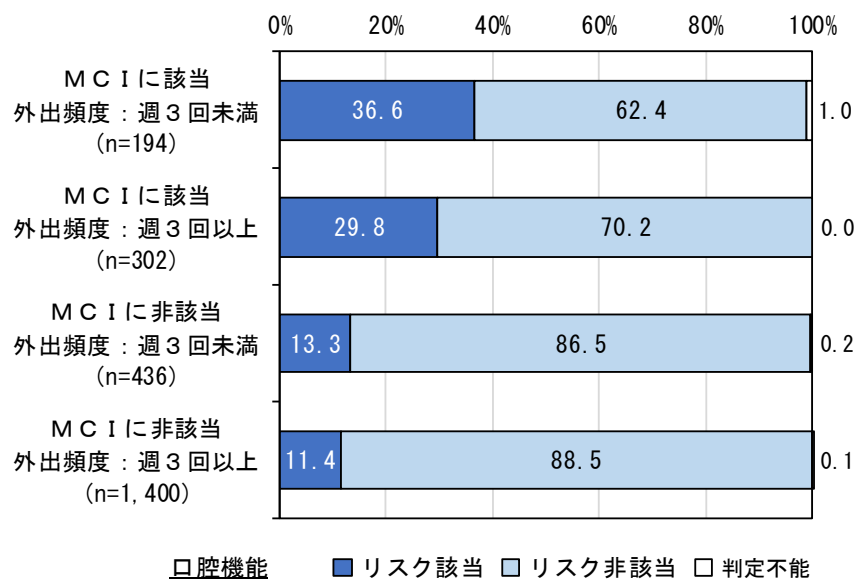
④運動機能低下

運動機能低下のリスク該当者の割合は、「MC I に非該当／外出頻度：週 3 回以上」では 5.2%ですが、「MC I に該当／外出頻度：週 3 回未満」では 24.2%で 19.0 ポイント高くなっています。



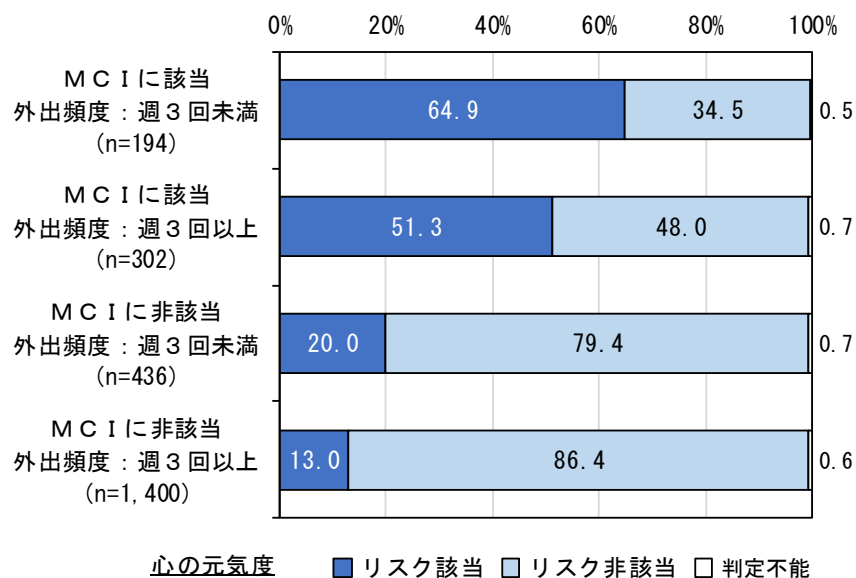
⑤口腔機能低下

口腔機能低下のリスク該当者の割合は、「MC I に非該当／外出頻度：週3回以上」では 11.4% ですが、「MC I に該当／外出頻度：週3回未満」では 36.6%で 25.2 ポイント高くなっています。



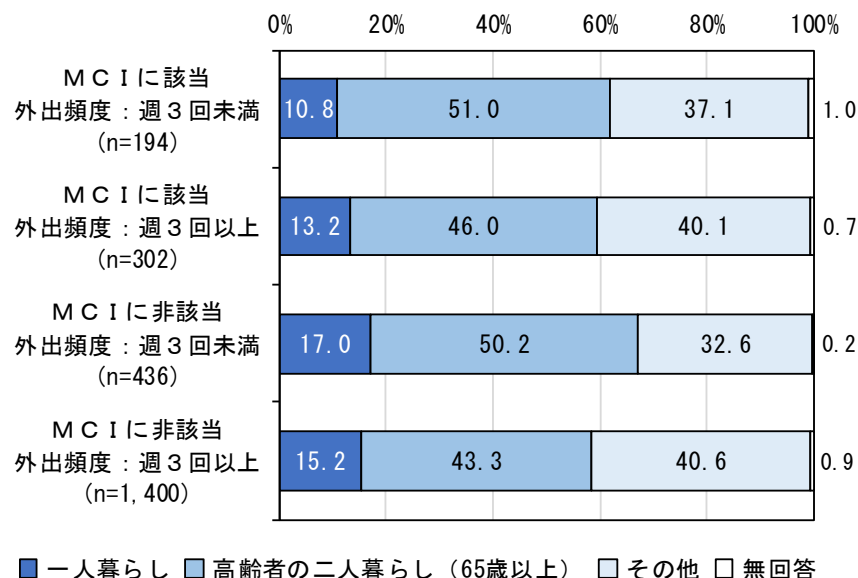
⑥心の元気度低下

心の元気度低下のリスク該当者の割合は、「MC I に非該当／外出頻度：週3回以上」では 13.0% ですが、「MC I に該当／外出頻度：週3回未満」では 64.9%で 51.9 ポイント高くなっています。



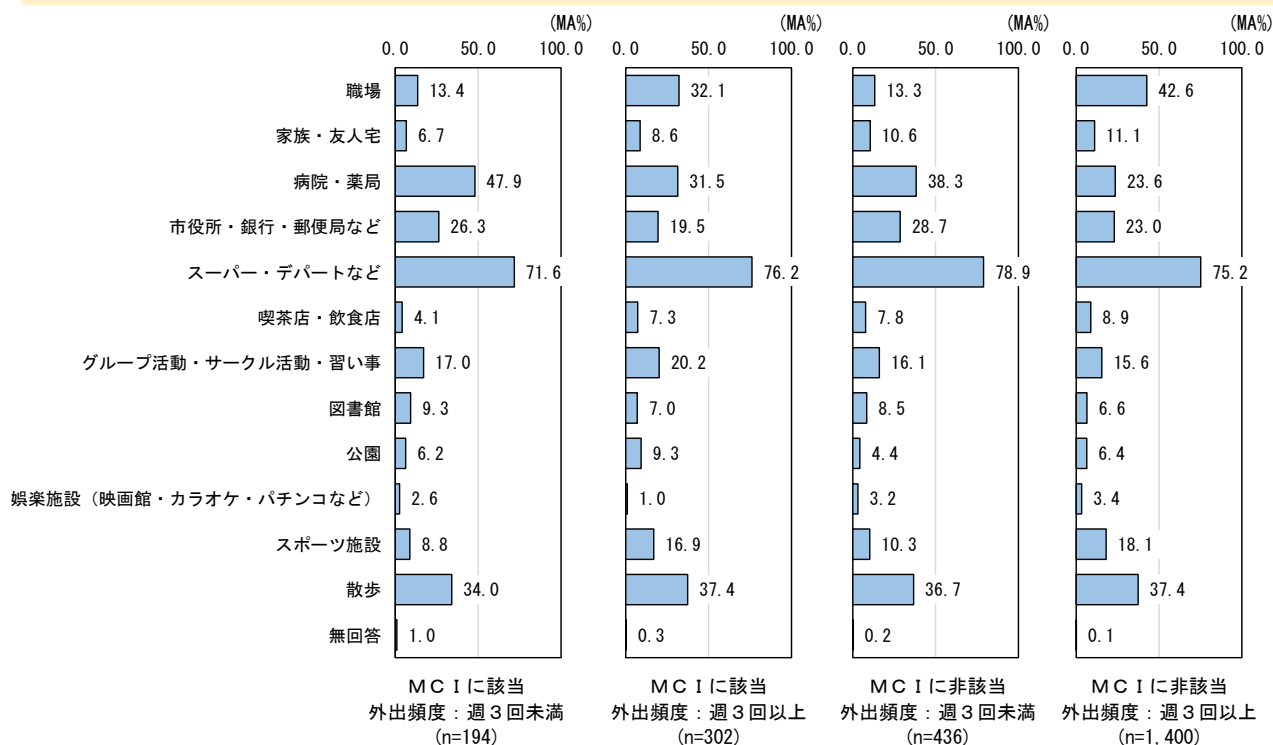
⑦世帯構成

「高齢者の二人暮らし（65歳以上）」の割合は、「MC Iに非該当／外出頻度：週3回以上」では43.3%ですが、「MC Iに該当／外出頻度：週3回未満」では51.0%で7.7ポイント高くなっています。



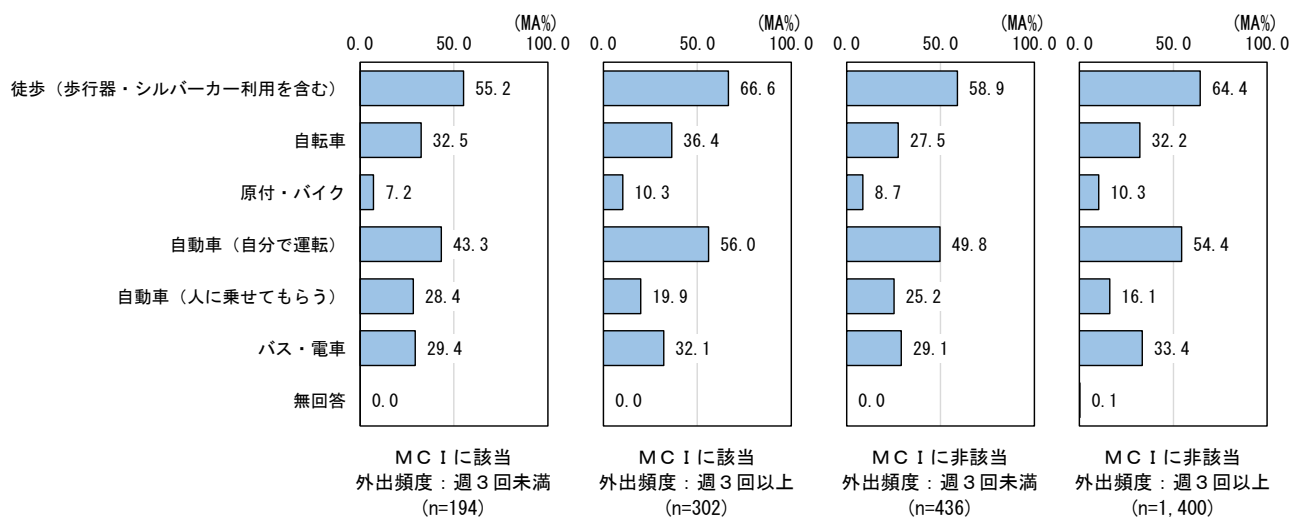
⑧外出場所

「職場」の割合は、「MC Iに非該当／外出頻度：週3回以上」では42.6%ですが、「MC Iに該当／外出頻度：週3回未満」では13.4%で、29.2ポイント低くなっています。



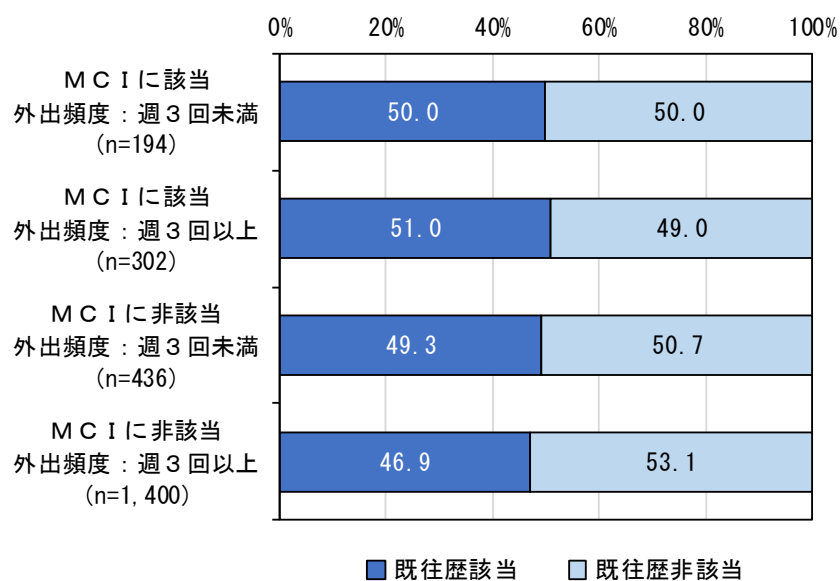
⑨移動手段

「自動車（人に乗せてもらう）」の割合は、「MC I に非該当／外出頻度：週3回以上」では16.1%ですが、「MC I に該当／外出頻度：週3回未満」では28.4%で12.3ポイント高くなっています。



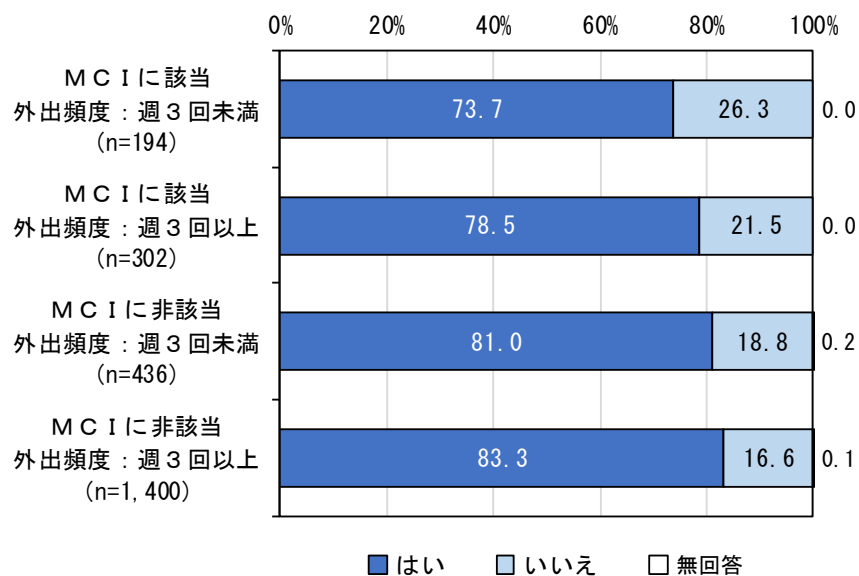
⑩生活習慣病

生活習慣病の既往歴該当者の割合は、「MC I に非該当／外出頻度：週3回以上」では46.9%、「MC I に該当／外出頻度：週3回未満」では50.0%です。



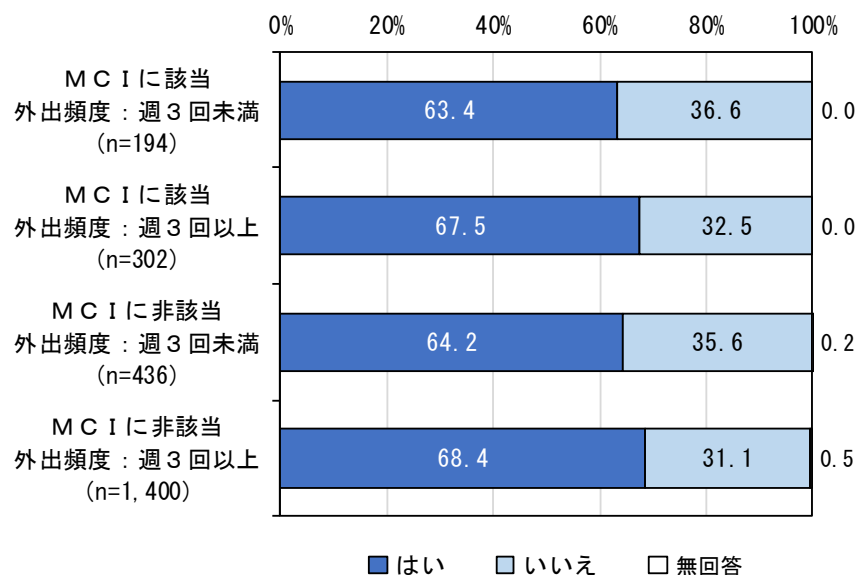
⑪ 歯磨き

「1日2回以上の歯磨きをしていない（「いいえ」と回答）」の割合は、「MC Iに非該当／外出頻度：週3回以上」では16.6%ですが、「MC Iに該当／外出頻度：週3回未満」では26.3%で9.7ポイント高くなっています。



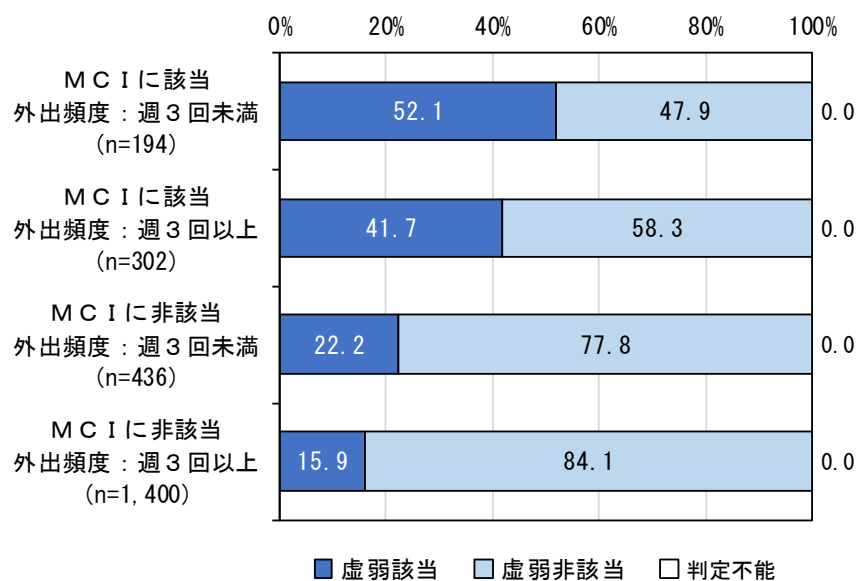
⑫ 歯科健診

「年に1度の歯科健診を受診していない（「いいえ」と回答）」の割合は、「MC Iに非該当／外出頻度：週3回以上」では31.1%ですが、「MC Iに該当／外出頻度：週3回未満」では36.6%で5.5ポイント高くなっています。



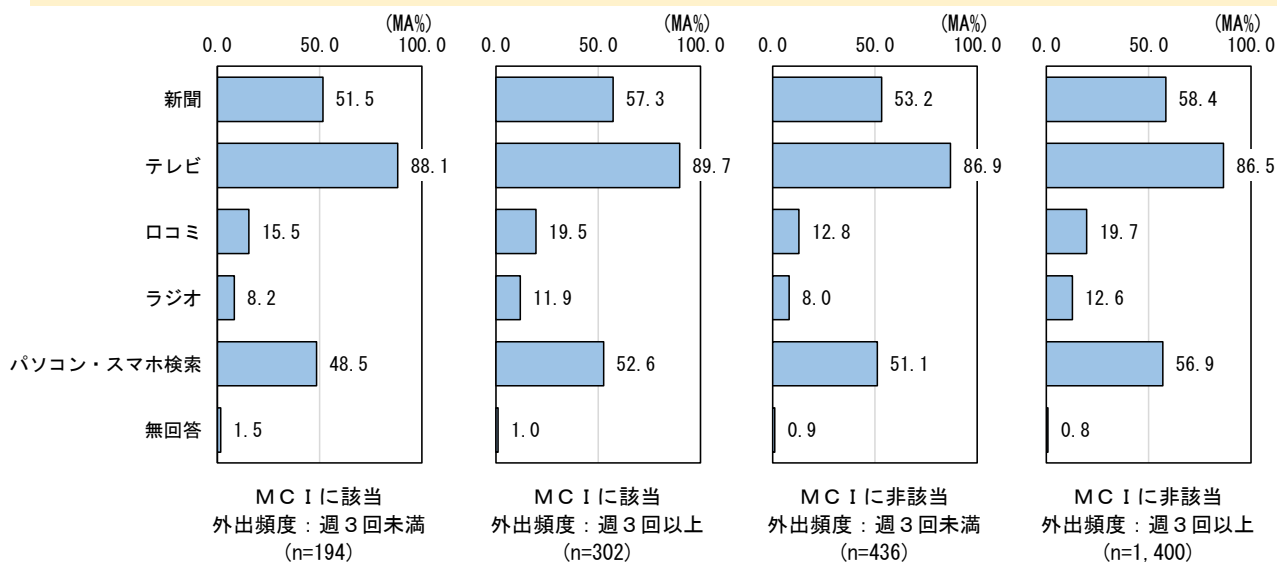
⑬ 虚弱高齢者

虚弱高齢者の該当者の割合は、「MC I に非該当／外出頻度：週3回以上」では 15.9%ですが、「MC I に該当／外出頻度：週3回未満」では 52.1%で 36.2 ポイント高くなっています。



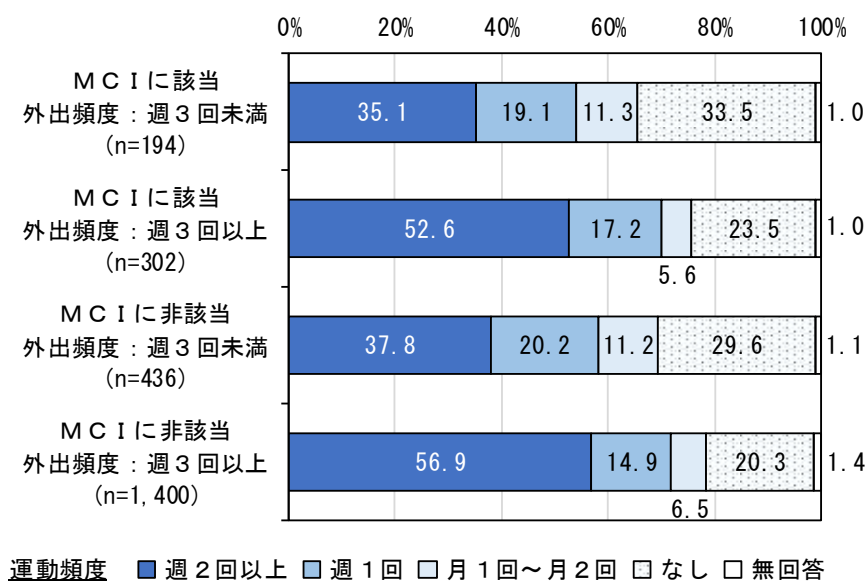
⑭ 情報入手手段

「パソコン・スマホ検索」の割合は、「MC I に非該当／外出頻度：週3回以上」では 56.9%ですが、「MC I に該当／外出頻度：週3回未満」では 48.5%で 8.4 ポイント低くなっています。



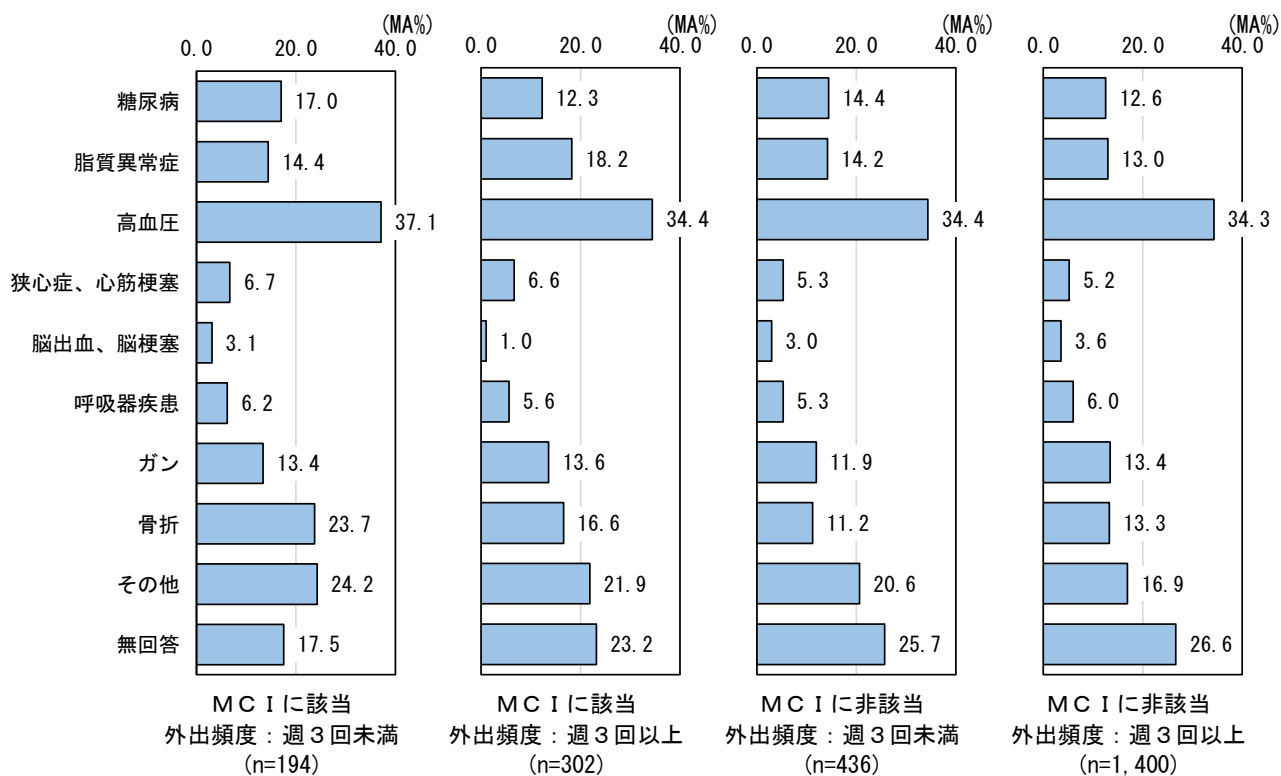
⑮運動頻度

運動頻度が「週2回以上」の割合は、「MC Iに非該当／外出頻度：週3回以上」では56.9%ですが、「MC Iに該当／外出頻度：週3回未満」では35.1%で21.8ポイント低くなっています。



⑯病気の既往歴

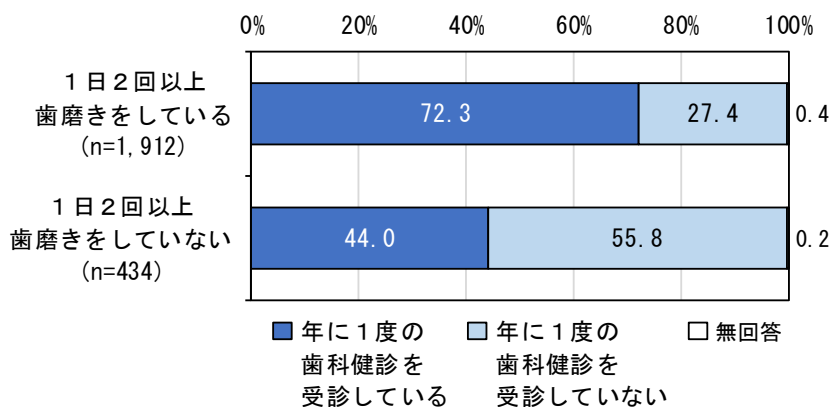
「骨折」の割合は、「MC Iに非該当／外出頻度：週3回以上」では13.3%ですが、「MC Iに該当／外出頻度：週3回未満」では23.7%で約1.8倍リスクが高くなっています。



(3) 口腔

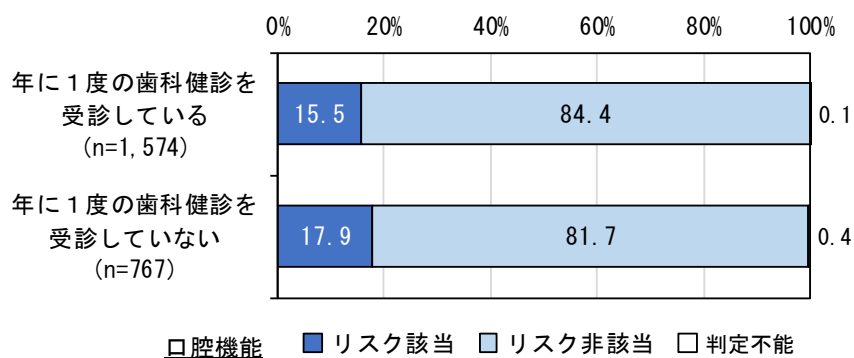
①歯磨きと歯科健診

年に1度の歯科健診を受診しているかたの割合は、「1日2回以上歯磨きをしている」では72.3%、「1日2回以上歯磨きをしていない」では44.0%で、「1日2回以上歯磨きをしている」の方が28.3ポイント高くなっています。



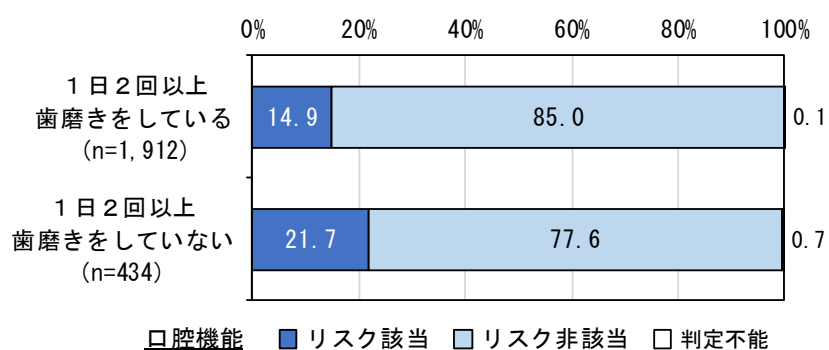
②歯科健診と口腔機能低下

口腔機能低下のリスク該当者の割合は、「年に1度の歯科健診を受診している」では15.5%、「年に1度の歯科健診を受診していない」では17.9%です。



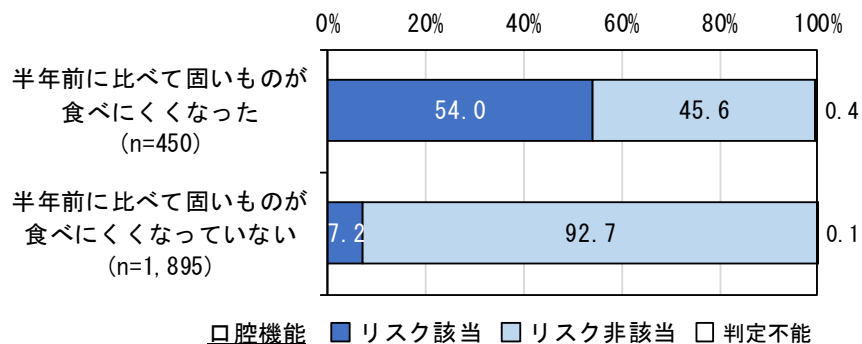
③歯磨きと口腔機能低下

口腔機能低下のリスク該当者の割合は、「1日2回以上歯磨きをしている」では14.9%、「1日2回以上歯磨きをしていない」では21.7%で、「1日2回以上歯磨きをしていない」の方が6.8ポイント高くなっています。



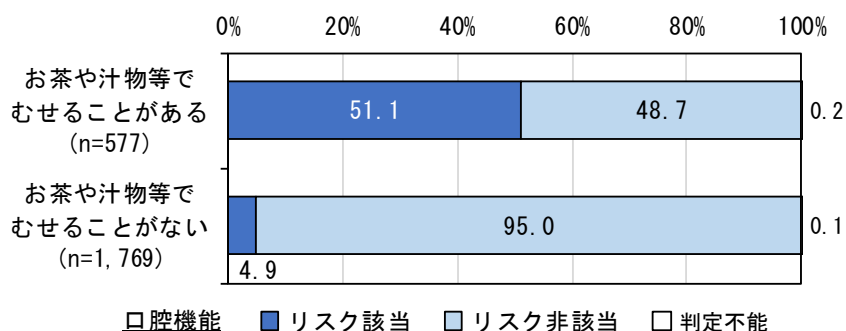
④咀嚼と口腔機能低下

口腔機能低下のリスク該当者の割合は、「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」では 54.0%、「半年前に比べて固いものが食べにくくなっていない」では 7.2%で、「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」の方が 46.8 ポイント高くなっています。



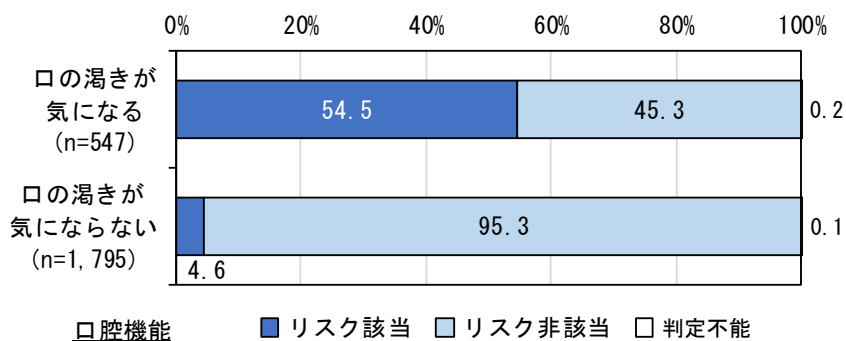
⑤嚥下と口腔機能低下

口腔機能低下のリスク該当者の割合は、「お茶や汁物等でむせることがある」では 51.1%、「お茶や汁物等でむせることがない」では 4.9%で、「お茶や汁物等でむせることがある」の方が 46.2 ポイント高くなっています。



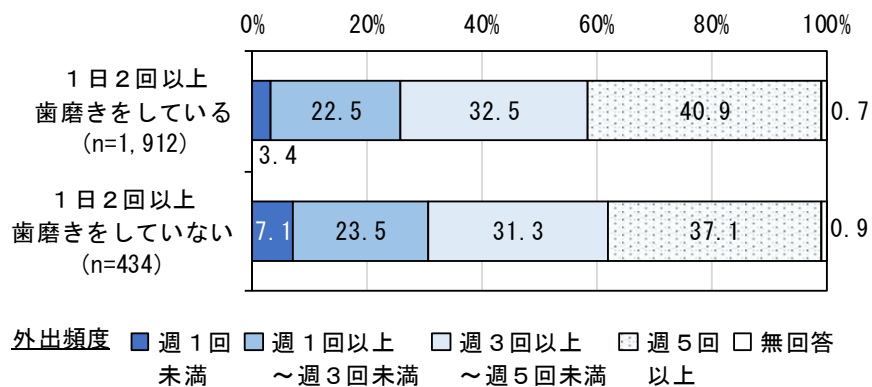
⑥口腔内環境と口腔機能低下

口腔機能低下のリスク該当者の割合は、「口の渇きが気になる」では 54.5%、「口の渇きが気にならない」では 4.6%で、「口の渇きが気になる」の方が 49.9 ポイント高くなっています。



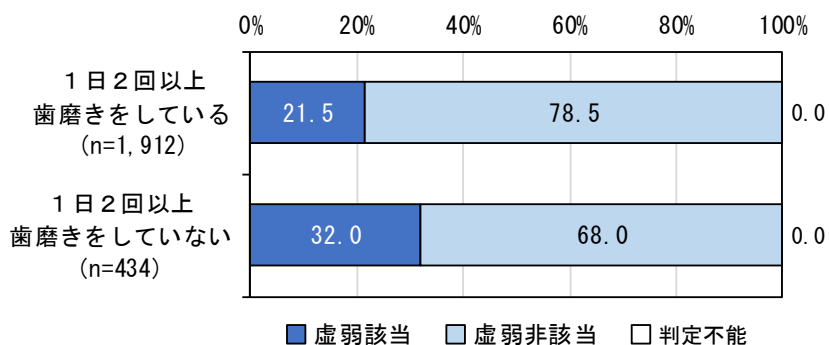
⑦歯磨きと外出頻度

外出頻度が週3回未満のかたの割合は、「1日2回以上歯磨きをしている」では25.9%、「1日2回以上歯磨きをしていない」では30.6%で、「1日2回以上歯磨きをしていない」の方が4.7ポイント高くなっています。



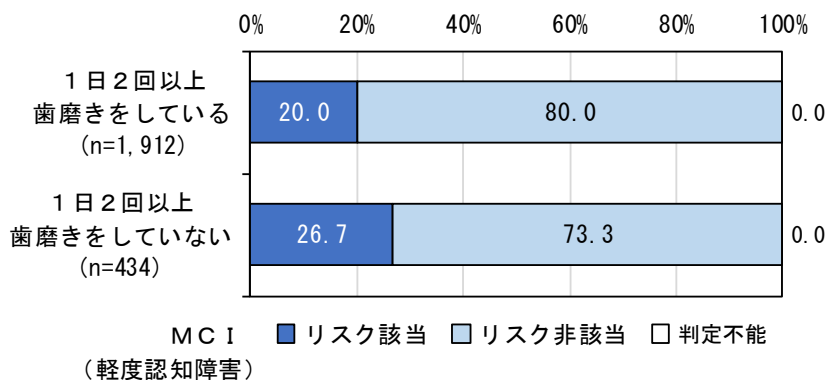
⑧歯磨きと虚弱高齢者

虚弱高齢者の該当者の割合は、「1日2回以上歯磨きをしている」では21.5%、「1日2回以上歯磨きをしていない」では32.0%で、「1日2回以上歯磨きをしていない」の方が10.5ポイント高くなっています。



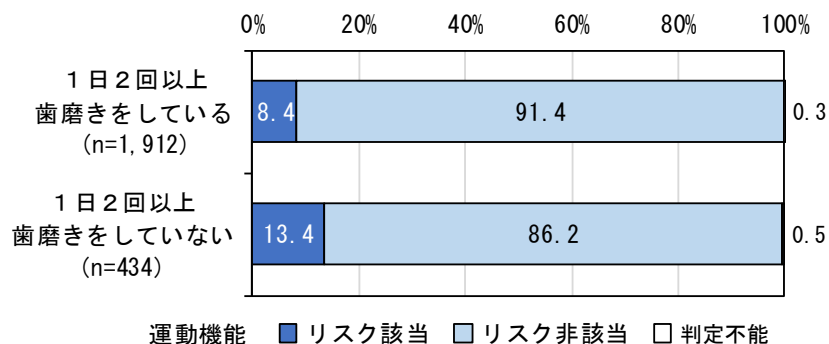
⑨歯磨きとMC I

MC I (軽度認知障害) のリスク該当者の割合は、「1日2回以上歯磨きをしている」では20.0%、「1日2回以上歯磨きをしていない」では26.7%で、「1日2回以上歯磨きをしていない」の方が6.7ポイント高くなっています。



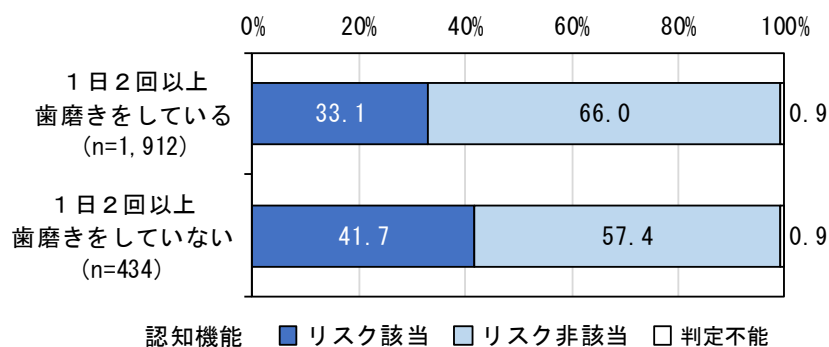
⑩歯磨きと運動機能低下

運動機能低下のリスク該当者の割合は、「1日2回以上歯磨きをしている」では8.4%、「1日2回以上歯磨きをしていない」では13.4%で、「1日2回以上歯磨きをしていない」の方が5.0ポイント高くなっています。



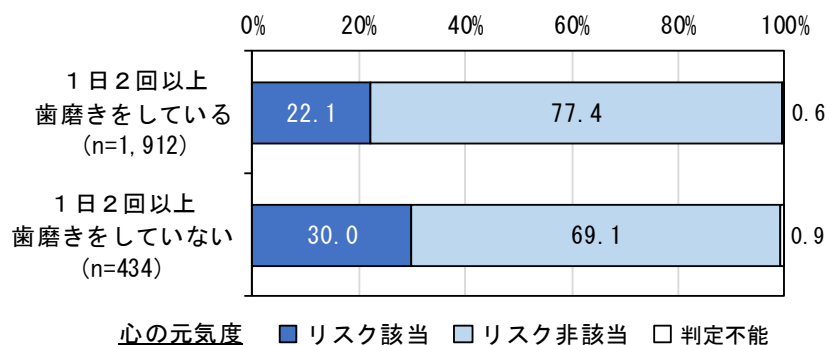
⑪歯磨きと認知機能低下

認知機能低下のリスク該当者の割合は、「1日2回以上歯磨きをしている」では33.1%、「1日2回以上歯磨きをしていない」では41.7%で、「1日2回以上歯磨きをしていない」の方が8.6ポイント高くなっています。



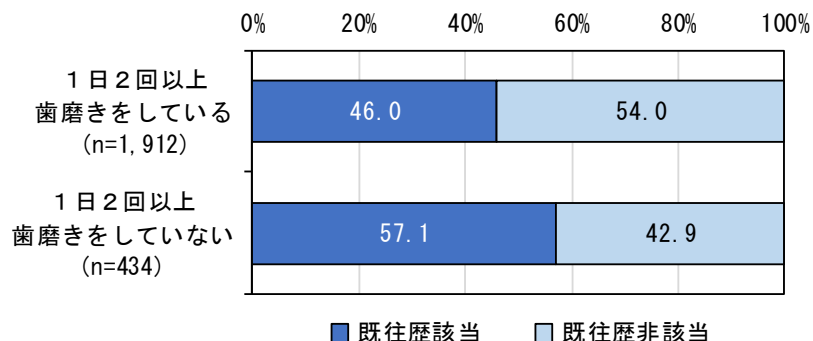
⑫歯磨きと心の元気度低下

心の元気度低下のリスク該当者の割合は、「1日2回以上歯磨きをしている」では22.1%、「1日2回以上歯磨きをしていない」では30.0%で、「1日2回以上歯磨きをしていない」の方が7.9ポイント高くなっています。



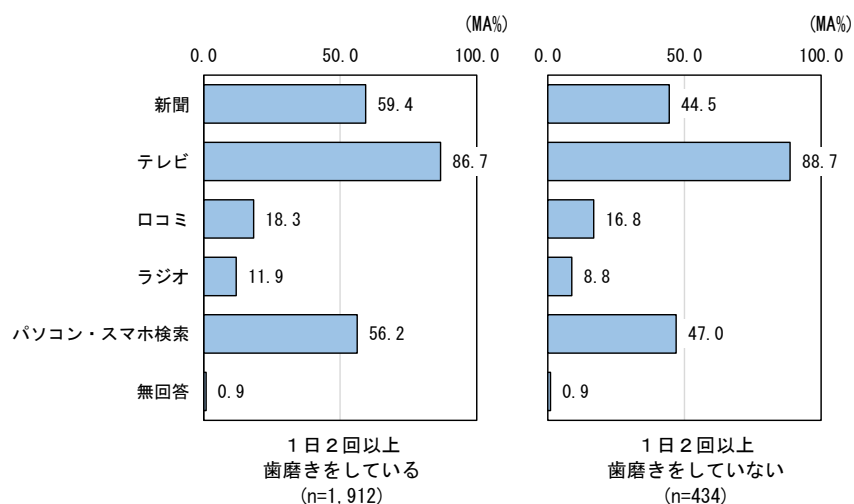
⑬歯磨きと生活習慣病

生活習慣病の既往歴該当者の割合は、「1日2回以上歯磨きをしている」では46.0%、「1日2回以上歯磨きをしていない」では57.1%で、「1日2回以上歯磨きをしていない」の方が11.1ポイント高くなっています。



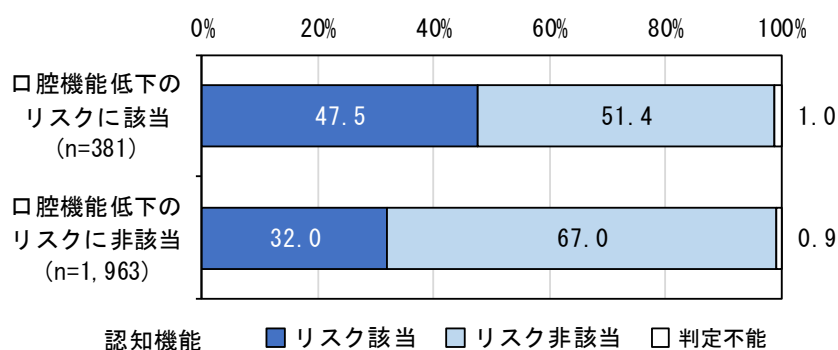
⑭歯磨きと情報入手手段

「パソコン・スマホ検索」の割合は、「1日2回以上歯磨きをしているかた」では56.2%ですが、「1日2回以上歯磨きをしていないかた」では47.0%で9.2ポイント低くなっています。



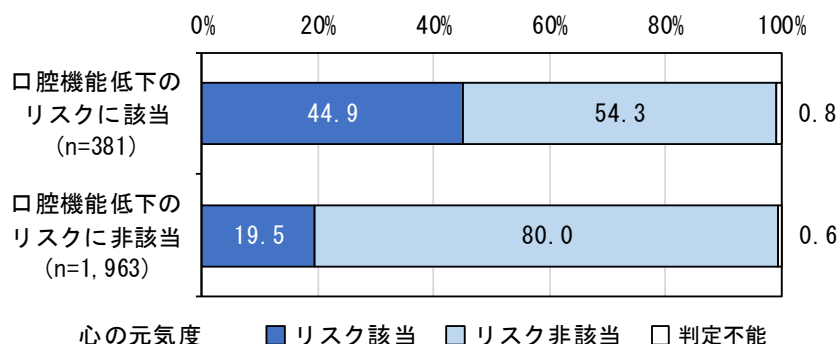
⑮口腔機能低下と認知機能低下

認知機能低下のリスク該当者の割合は、「口腔機能低下のリスクに該当」では47.5%、「口腔機能低下のリスクに非該当」では32.0%で、「口腔機能低下のリスクに該当」の方が15.5ポイント高くなっています。



⑩口腔機能低下と心の元気度低下

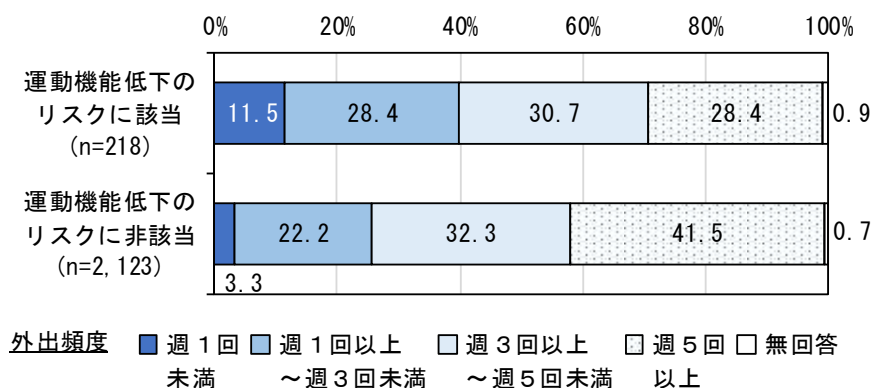
心の元気度低下のリスク該当者の割合は、「口腔機能低下のリスクに該当」では 44.9%、「口腔機能低下のリスクに非該当」では 19.5%で、「口腔機能低下のリスクに該当」の方が 25.4 ポイント高くなっています。



(4) 外出頻度ごとの状況

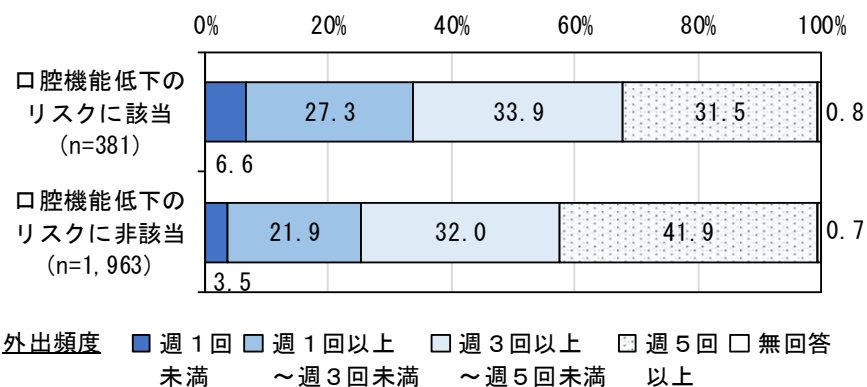
①運動機能低下

外出頻度が週 3 回未満のかたの割合は、「運動機能低下のリスクに該当」では 39.9%、「運動機能低下のリスクに非該当」では 25.5%で、「運動機能低下のリスクに該当」の方が 14.4 ポイント高くなっています。



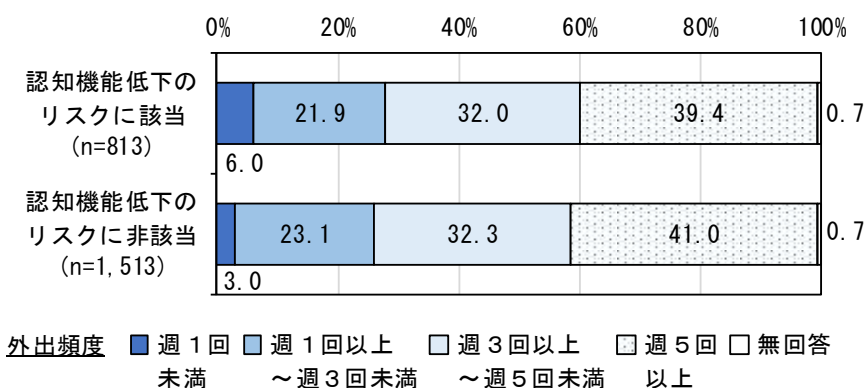
②口腔機能低下

外出頻度が週3回未満のかたの割合は、「口腔機能低下のリスクに該当」では33.9%、「口腔機能低下のリスクに非該当」では25.4%で、「口腔機能低下のリスクに該当」の方が8.8ポイント高くなっています。



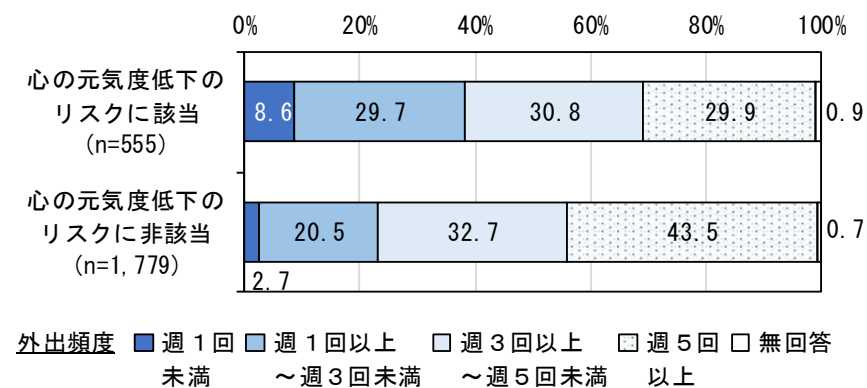
③認知機能低下

外出頻度が週3回未満のかたの割合は、「認知機能低下のリスクに該当」では27.9%、「認知機能低下のリスクに非該当」では26.1%です。



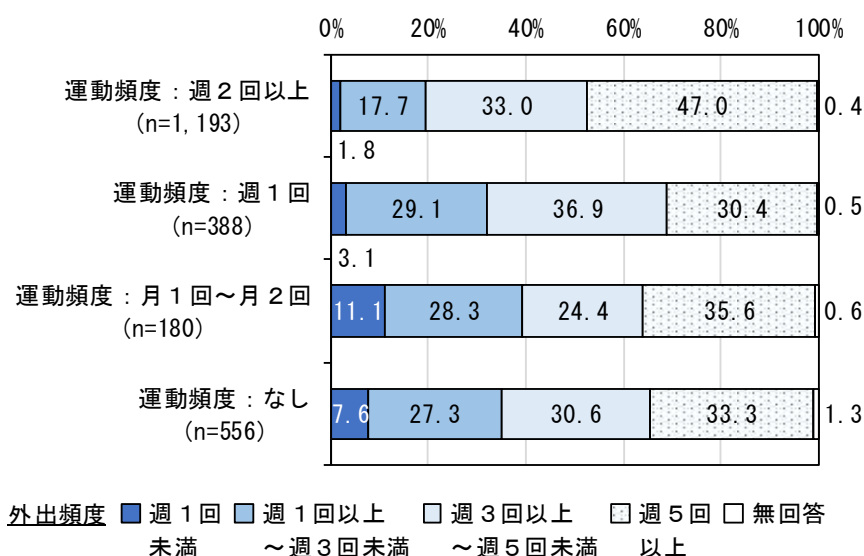
④心の元気度低下

外出頻度が週3回未満のかたの割合は、「心の元気度低下のリスクに該当」では38.3%、「心の元気度低下のリスクに非該当」では23.2%で、「心の元気度低下のリスクに該当」の方が15.1ポイント高くなっています。



⑤運動頻度

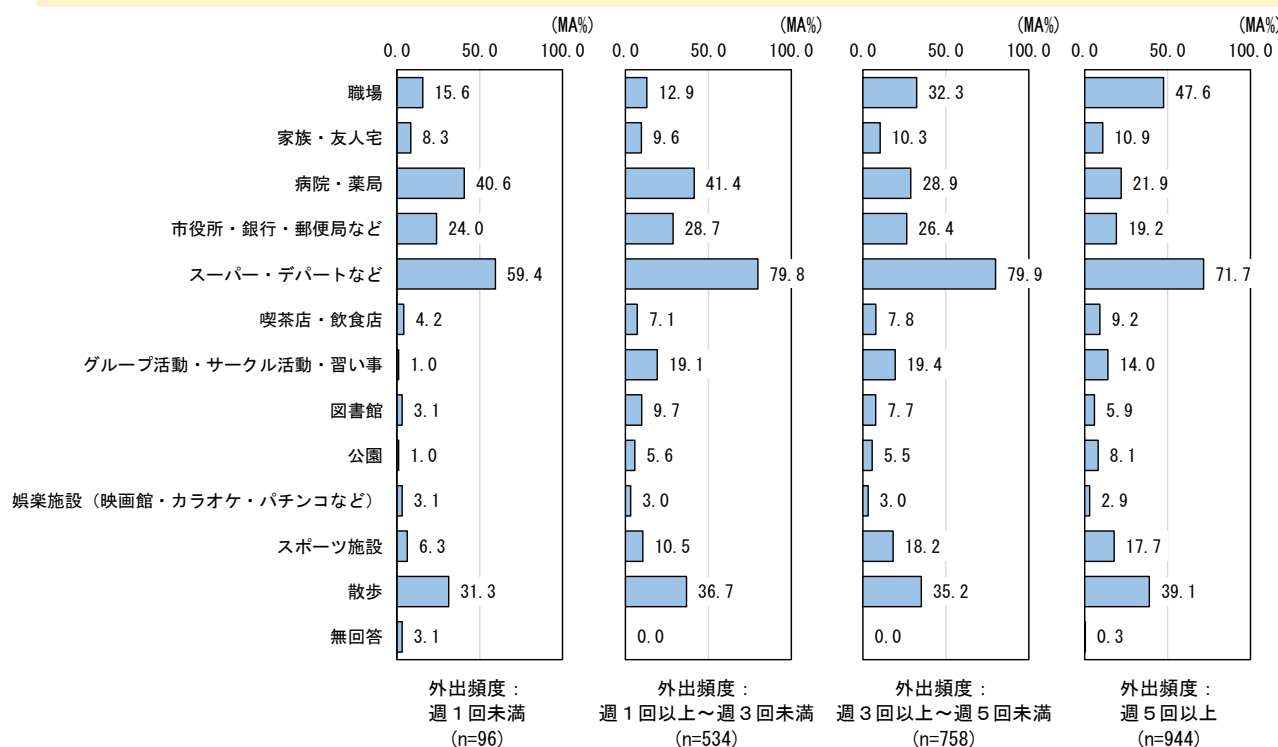
外出頻度が週3回未満のかたの割合は、「運動頻度：月1回～月2回」で39.4%と最も多く、次いで「運動頻度：なし」で34.9%、「運動頻度：週1回」で32.2%となっています。



⑥外出場所

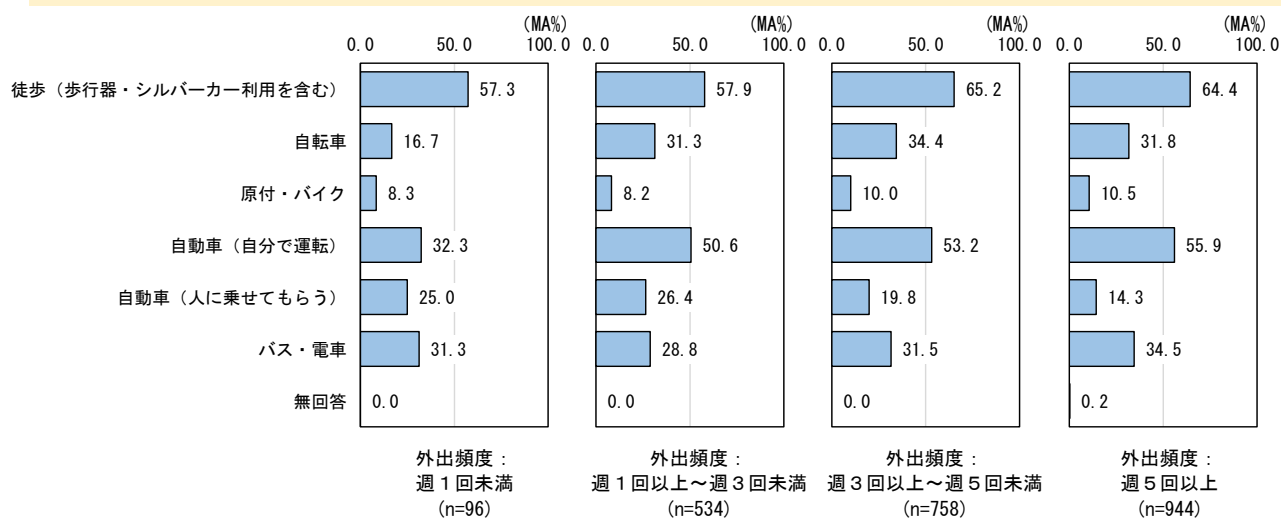
「職場」の割合は、「外出頻度：週5回以上」では47.6%ですが、「外出頻度：週1回未満」では15.6%で32.0ポイント低くなっています。

また、「病院・薬局」の割合は、「外出頻度：週5回以上」では21.9%ですが、「外出頻度：週1回未満」では40.6%で18.7ポイント高くなっています。



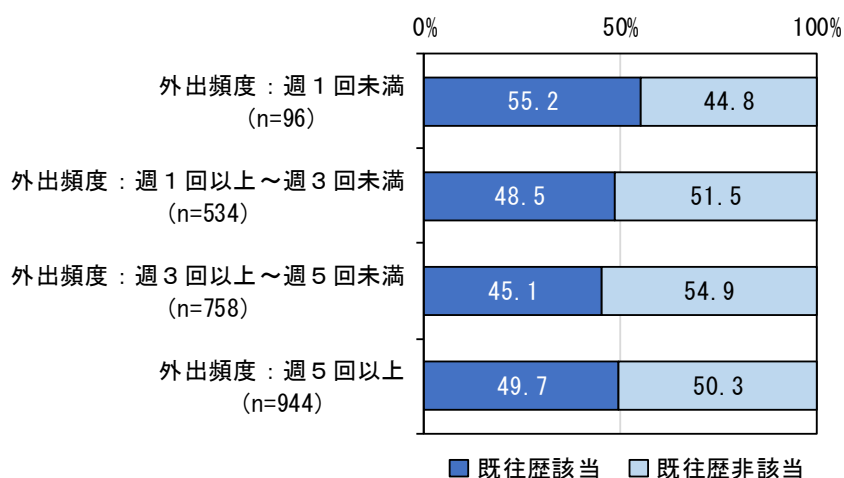
⑦外出手段

「自動車（自分で運転）」の割合は、「外出頻度：週5回以上」では55.9%ですが、「外出頻度：週1回未満」では32.3%で23.6ポイント低くなっています。



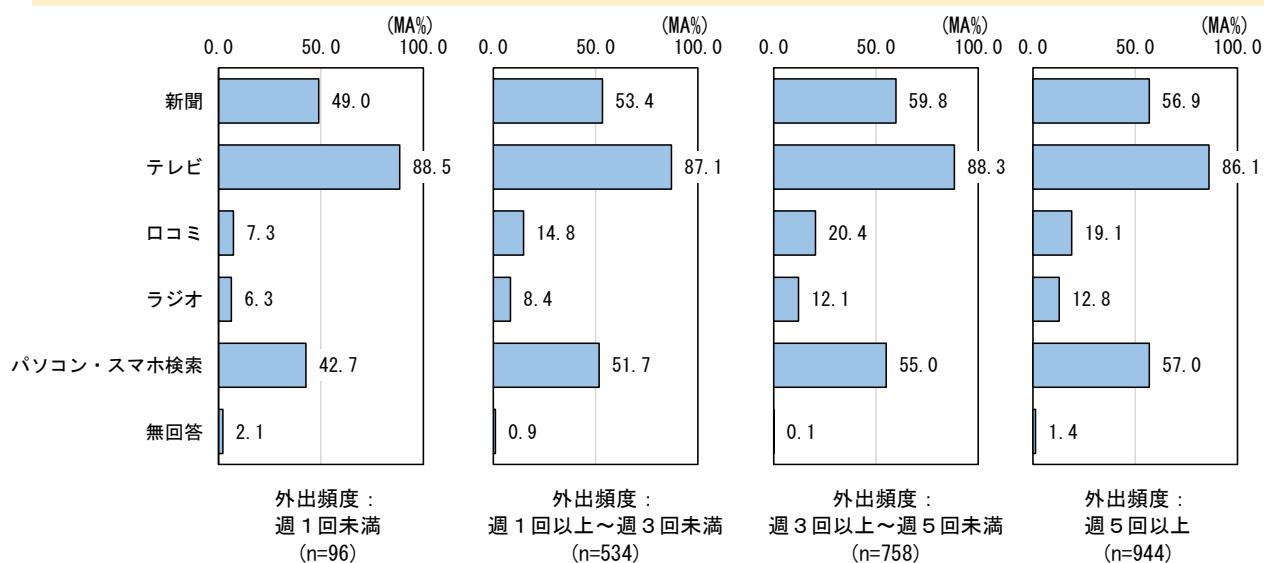
⑧生活習慣病

生活習慣病の既往歴該当者の割合は、「外出頻度：週1回未満」で55.2%と最も多く、次いで「外出頻度：週5回以上」で49.7%、「外出頻度：週1回以上～週3回未満」で48.5%となっています。



⑨情報入手手段

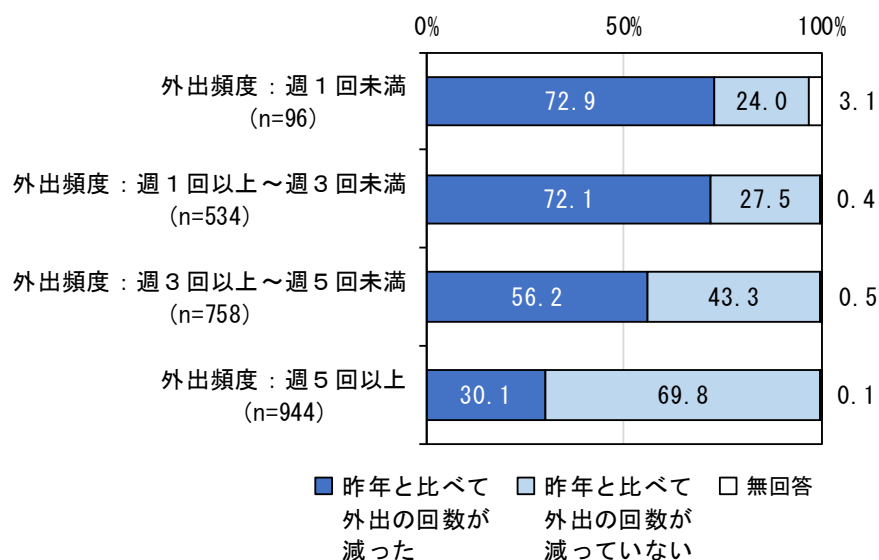
「パソコン・スマホ検索」の割合は、「外出頻度：週5回以上」では57.0%ですが、「外出頻度：週1回未満」では42.7%で14.3ポイント低くなっています。



(5) 外出が減ったと感じた人

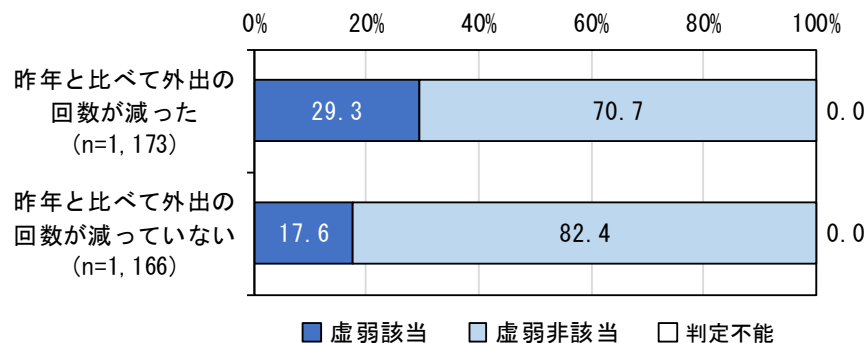
①外出頻度

昨年と比べて外出の回数が減ったと感じた人の割合は、「外出頻度：週5回以上」では30.1%ですが、「外出頻度：週1回未満」では72.9%で42.8ポイント高くなっています。



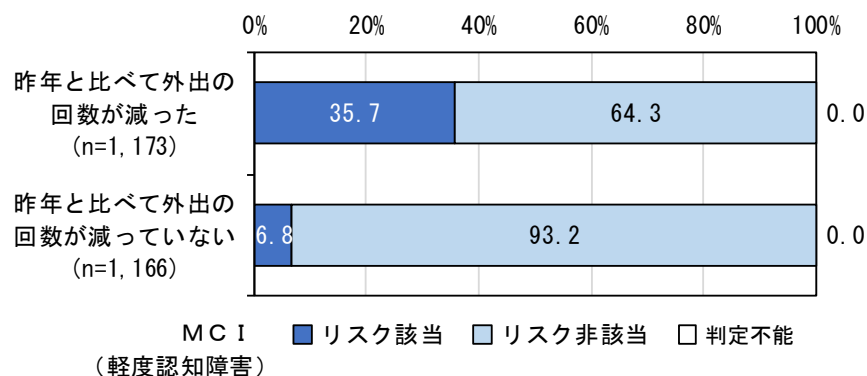
②虚弱高齢者

虚弱高齢者の該当者の割合は、「昨年と比べて外出の回数が減った」では 29.3%、「昨年と比べて外出の回数が減っていない」では 17.6%で、「昨年と比べて外出の回数が減った」の方が 11.7 ポイント高くなっています。



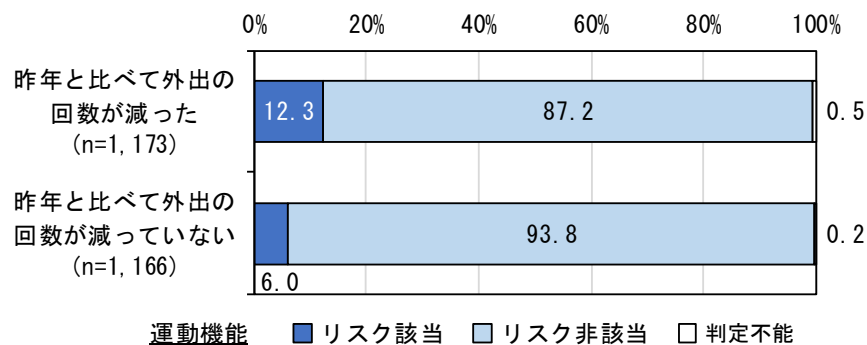
③MC I

MC I（軽度認知障害）のリスク該当者の割合は、「昨年と比べて外出の回数が減った」では 35.7%、「昨年と比べて外出の回数が減っていない」では 6.8%で、「昨年と比べて外出の回数が減った」の方が 28.9 ポイント高くなっています。



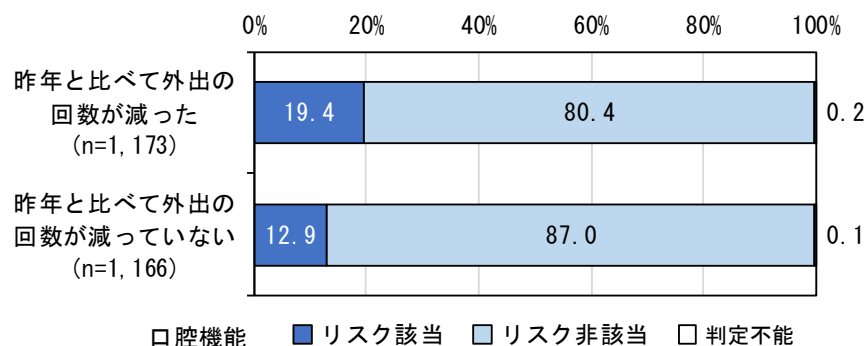
④運動機能低下

運動機能低下のリスク該当者の割合は、「昨年と比べて外出の回数が減った」では 12.3%、「昨年と比べて外出の回数が減っていない」では 6.0%で、「昨年と比べて外出の回数が減った」の方が 6.3 ポイント高くなっています。



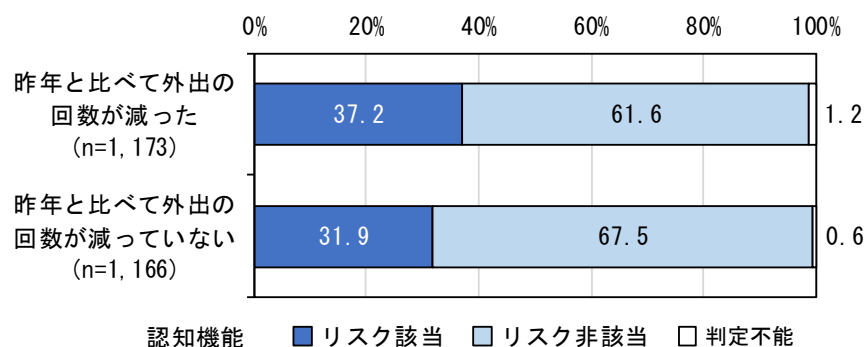
⑤口腔機能低下

口腔機能低下のリスク該当者の割合は、「昨年と比べて外出の回数が減った」では 19.4%、「昨年と比べて外出の回数が減っていない」では 12.9%で、「昨年と比べて外出の回数が減った」の方が 6.5 ポイント高くなっています。



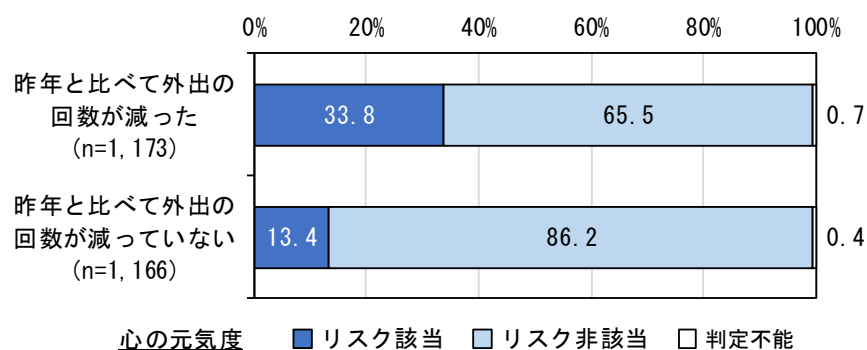
⑥認知機能低下

認知機能低下のリスク該当者の割合は、「昨年と比べて外出の回数が減った」では 37.2%、「昨年と比べて外出の回数が減っていない」では 31.9%で、「昨年と比べて外出の回数が減った」の方が 5.3 ポイント高くなっています。



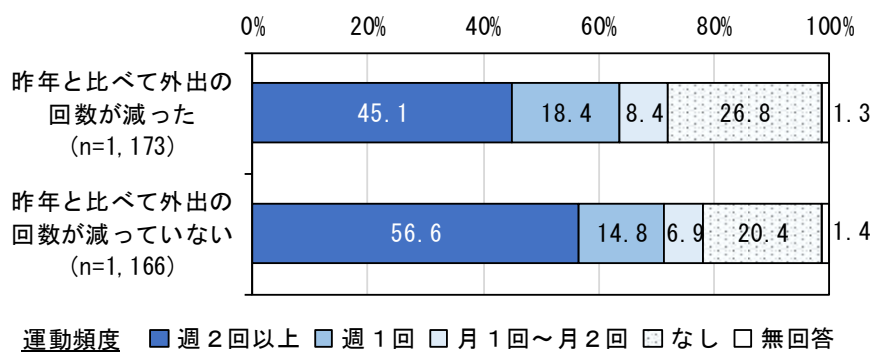
⑦心の元気度低下

心の元気度低下のリスク該当者の割合は、「昨年と比べて外出の回数が減った」では 33.8%、「昨年と比べて外出の回数が減っていない」では 13.4%で、「昨年と比べて外出の回数が減った」の方が 20.4 ポイント高くなっています。



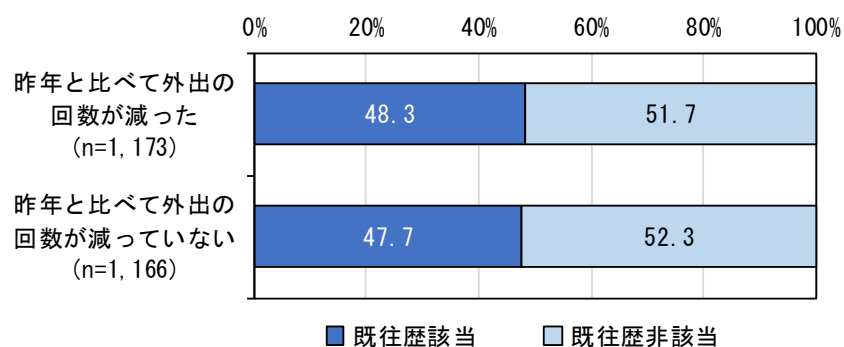
⑧運動頻度

運動頻度が月2回以下のかたの割合は、「昨年と比べて外出の回数が減った」では35.2%、「昨年と比べて外出の回数が減っていない」では27.3%で、「昨年と比べて外出の回数が減った」の方が7.9ポイント高くなっています。



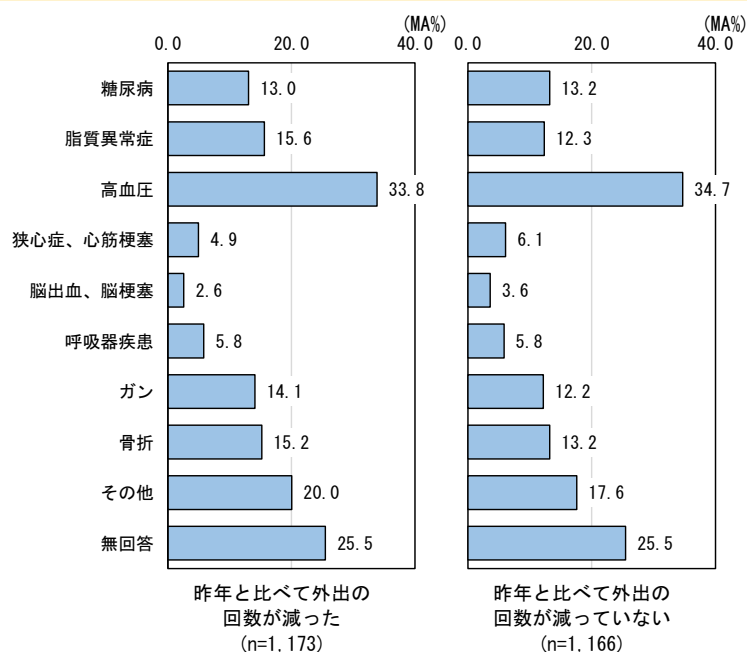
⑨生活習慣病

生活習慣病の既往歴該当者の割合は、「昨年と比べて外出の回数が減った」では48.3%、「昨年と比べて外出の回数が減っていない」では47.7%です。



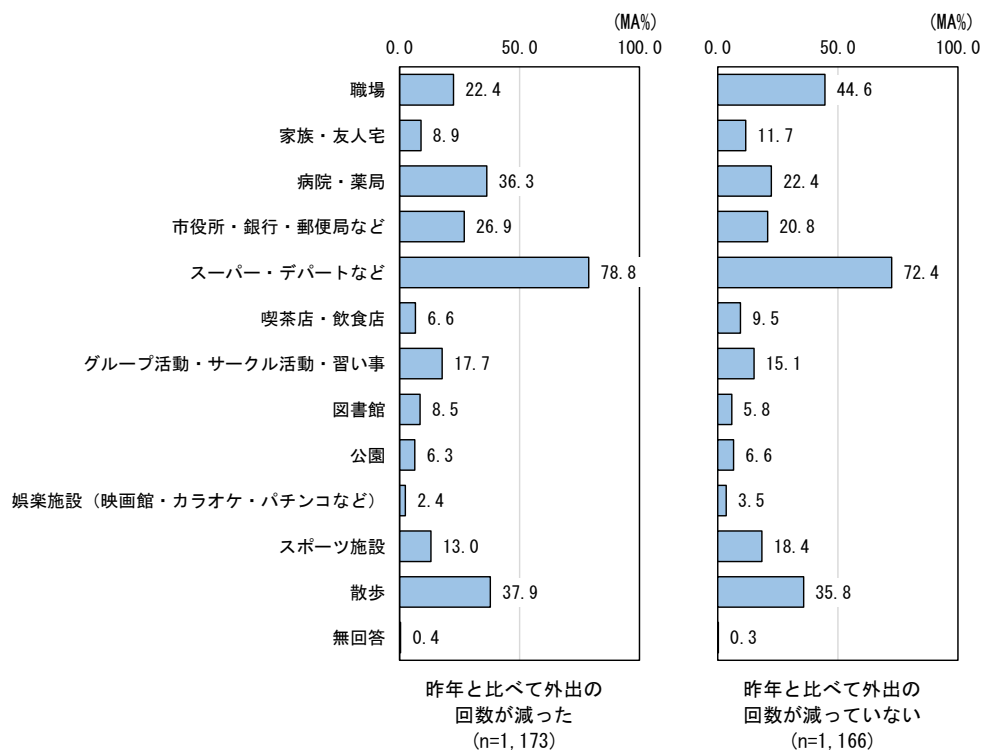
⑩病気の既往歴

「昨年と比べて外出の回数が減った」かたと「昨年と比べて外出の回数が減っていない」かたを比較すると、病気の既往歴に大きな差はありませんでした。



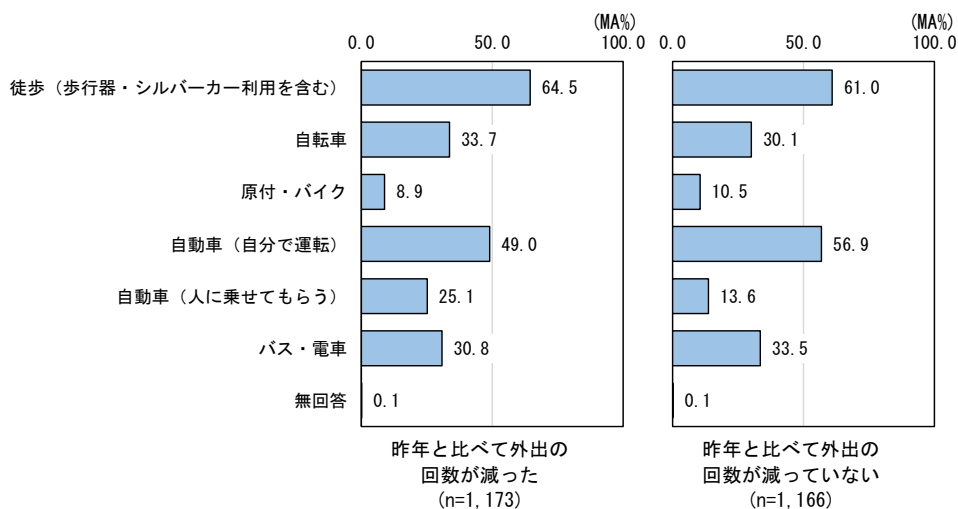
⑪外出場所

「職場」の割合は、「昨年と比べて外出の回数が減っていない」では44.6%ですが、「昨年と比べて外出の回数が減った」では22.4%で22.2ポイント低くなっています。



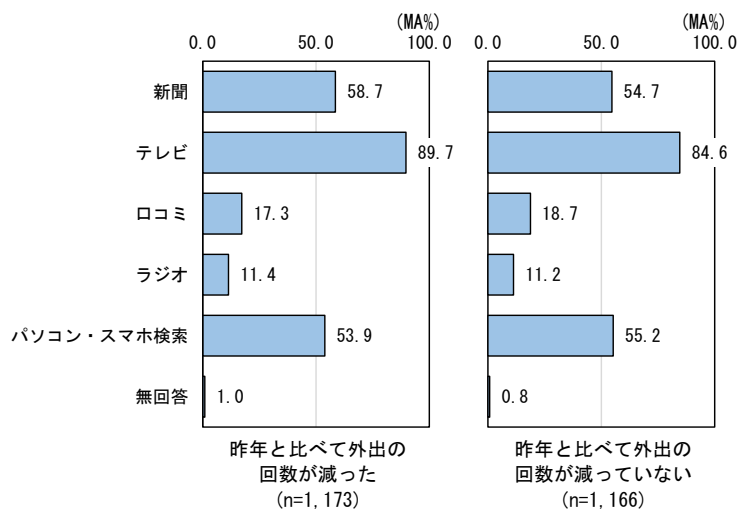
⑫外出手段

「自動車（自分で運転）」の割合は、「昨年と比べて外出の回数が減っていない」では56.9%ですが、「昨年と比べて外出の回数が減った」では49.0%で7.9ポイント低くなっています。



⑬情報入手手段

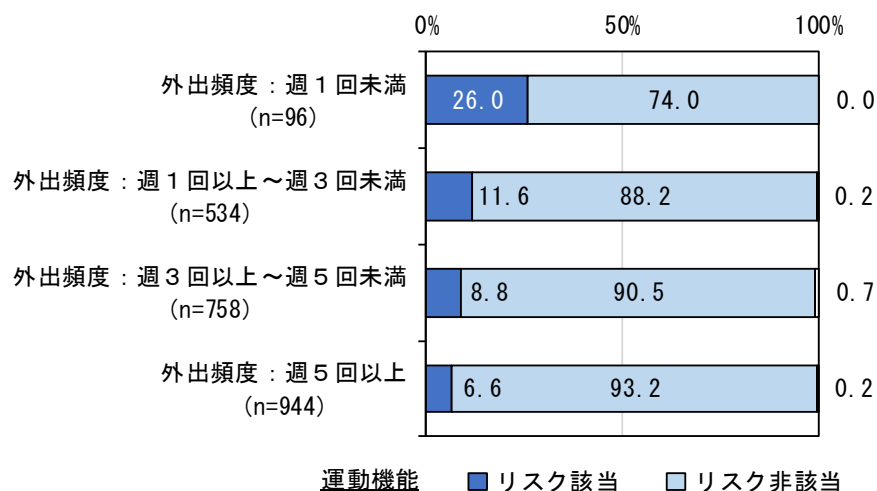
「パソコン・スマホ検索」の割合は、「昨年と比べて外出の回数が減っていない」では55.2%、「昨年と比べて外出の回数が減った」では53.9%です。



(6) 運動機能低下の有無ごとの状況

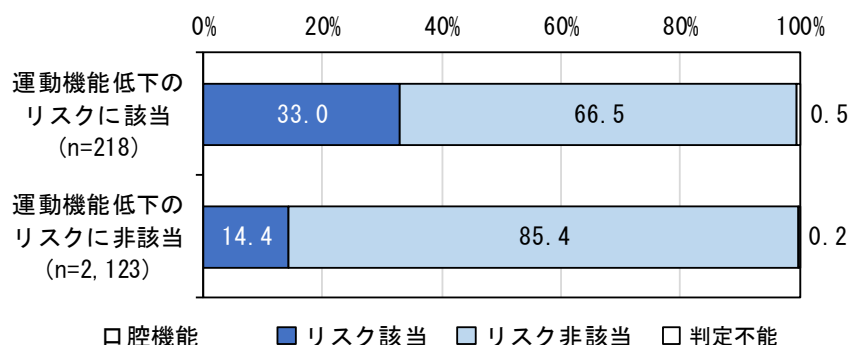
①外出頻度

運動機能低下のリスク該当者の割合は、「外出頻度：週5回以上」では6.6%ですが、「外出頻度：週1回未満」では26.0%で19.4ポイント高くなっています。



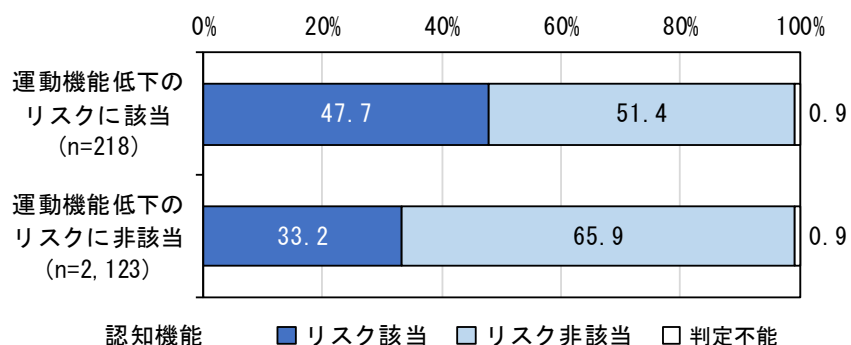
②口腔機能低下

口腔機能低下のリスク該当者の割合は、「運動機能低下のリスクに該当」では33.0%、「運動機能低下のリスクに非該当」では14.4%で、「運動機能低下のリスクに該当」の方が18.6ポイント高くなっています。



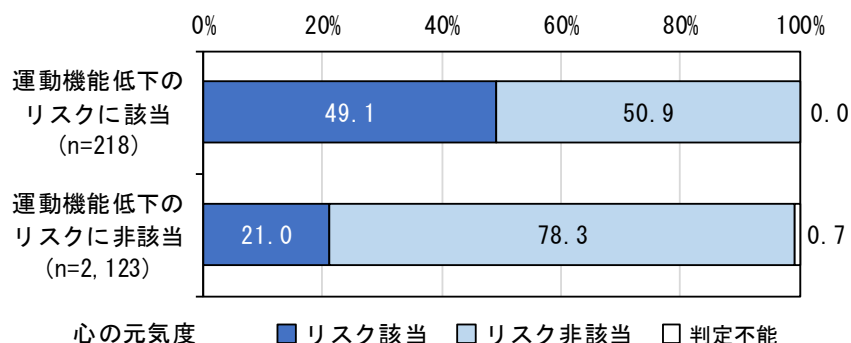
③認知機能低下

認知機能低下のリスク該当者の割合は、「運動機能低下のリスクに該当」では47.7%、「運動機能低下のリスクに非該当」では33.2%で、「運動機能低下のリスクに該当」の方が14.5ポイント高くなっています。



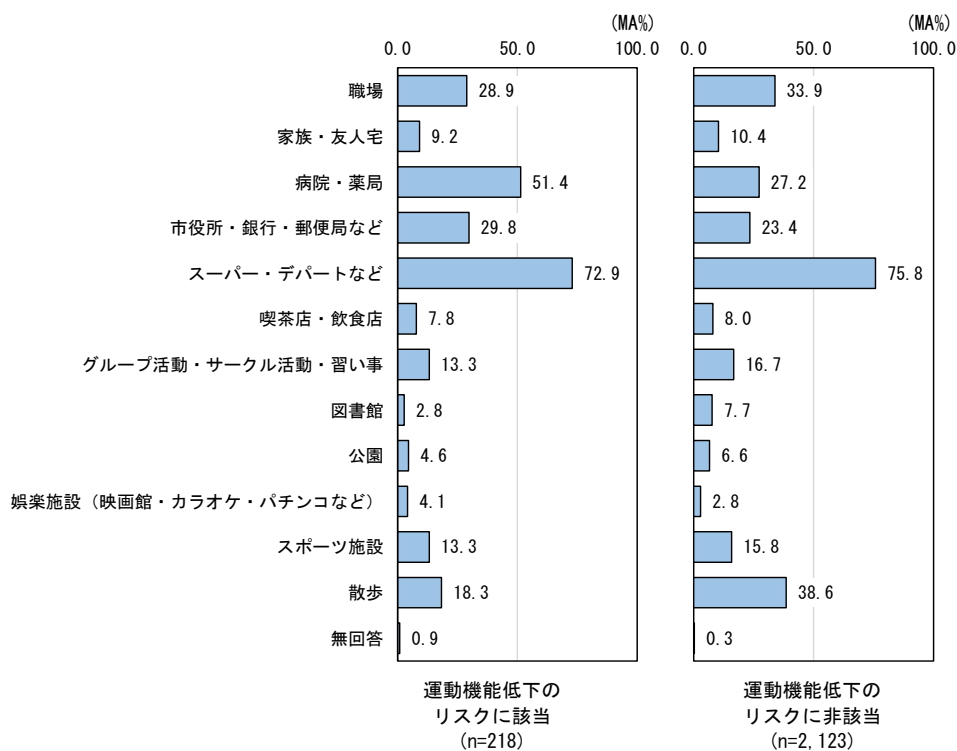
④心の元気度低下

心の元気度低下のリスク該当者の割合は、「運動機能低下のリスクに該当」では49.1%、「運動機能低下のリスクに非該当」では21.0%で、「運動機能低下のリスクに該当」の方が28.1ポイント高くなっています。



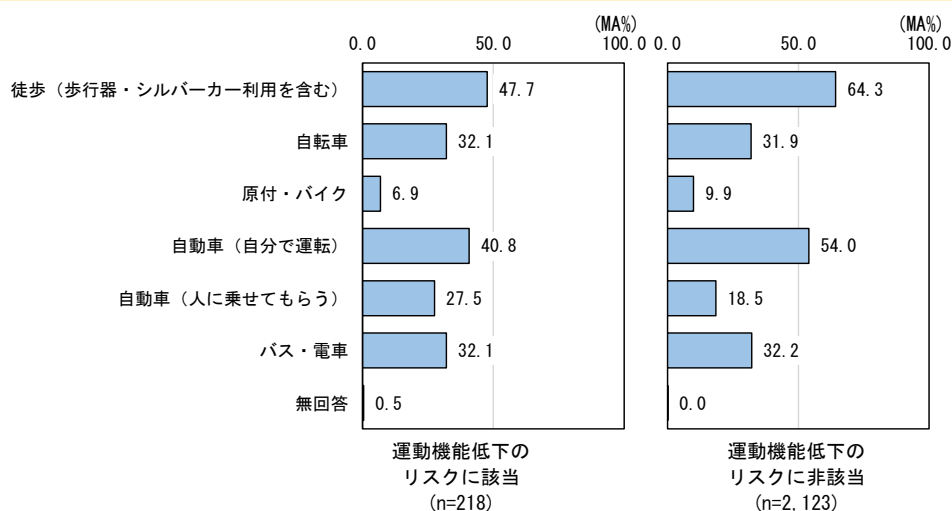
⑤外出場所

「病院・薬局」の割合は、運動機能低下のリスク非該当者では27.2%ですが、運動機能低下のリスク該当者では51.4%で24.2ポイント高くなっています。



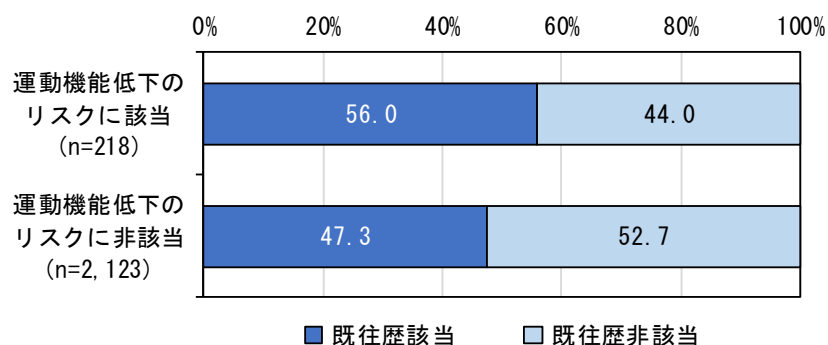
⑥外出手段

「徒歩(歩行器・シルバーカー利用を含む)」の割合は、運動機能低下のリスク非該当者では64.3%ですが、運動機能低下のリスク該当者では47.7%で16.6ポイント低くなっています。



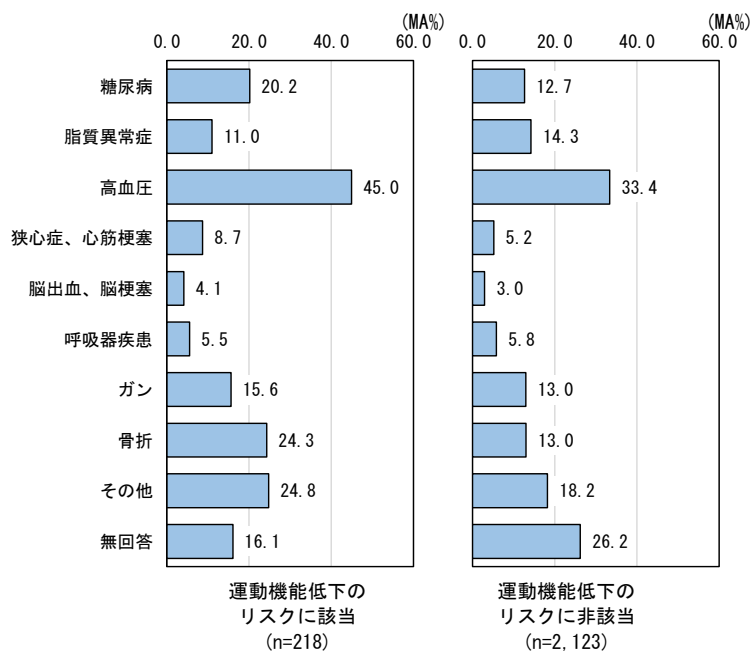
⑦生活習慣病

生活習慣病の既往歴該当者の割合は、「運動機能低下のリスクに該当」では56.0%、「運動機能低下のリスクに非該当」では47.3%で、「運動機能低下のリスクに該当」の方が8.7ポイント高くなっています。



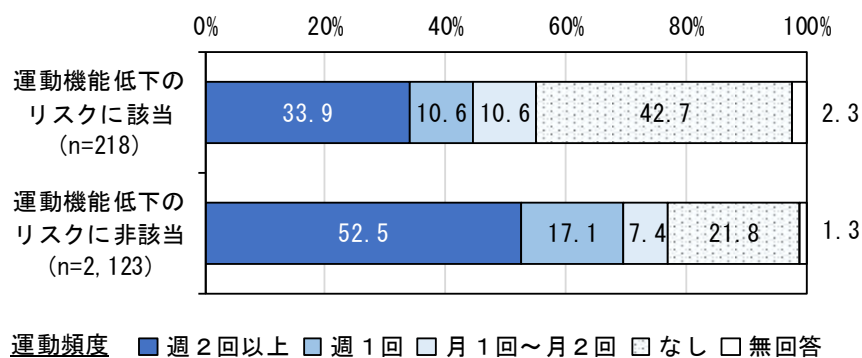
⑧病気の既往歴

「骨折」の割合は、運動機能低下のリスク非該当者では 13.0%、運動機能低下のリスク該当者では 24.3%で 1.9 倍リスクが高くなっています。「狭心症、心筋梗塞」は運動機能低下のリスク非該当者では 5.2%、運動機能低下のリスク該当者では 8.7%で 1.7 倍リスクが高くなっています。



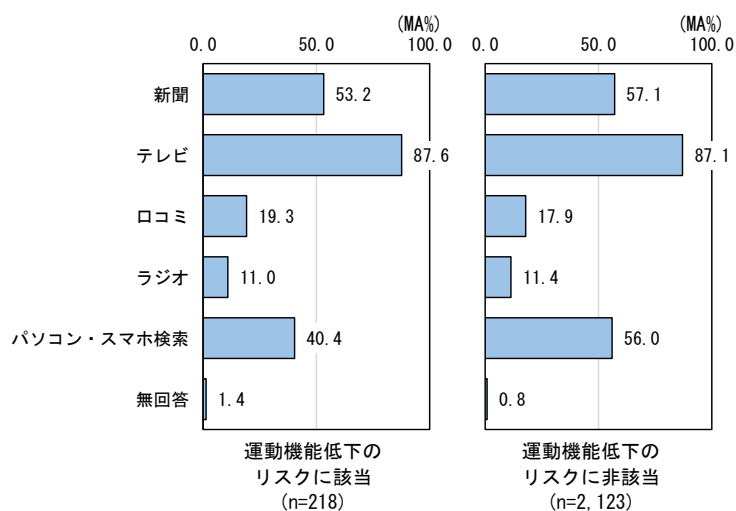
⑨運動頻度

運動習慣がないかたの割合は、「運動機能低下のリスクに非該当」では 21.8%ですが、「運動機能低下のリスクに該当」では 42.7%で 24.1 ポイント高くなっています。



⑩情報入手手段

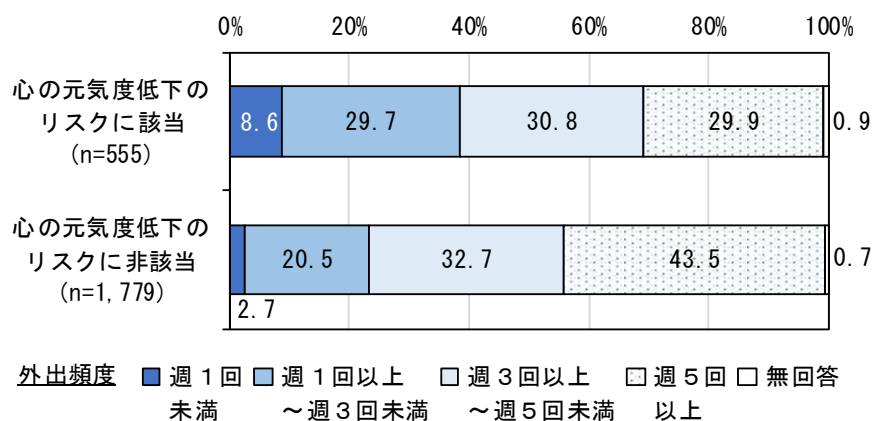
「パソコン・スマホ検索」の割合は、「運動機能低下のリスクに非該当」では 56.0% ですが、「運動機能低下のリスクに該当」では 40.4% で 15.6 ポイント低くなっています。



(7) 心の元気度低下の有無ごとの状況

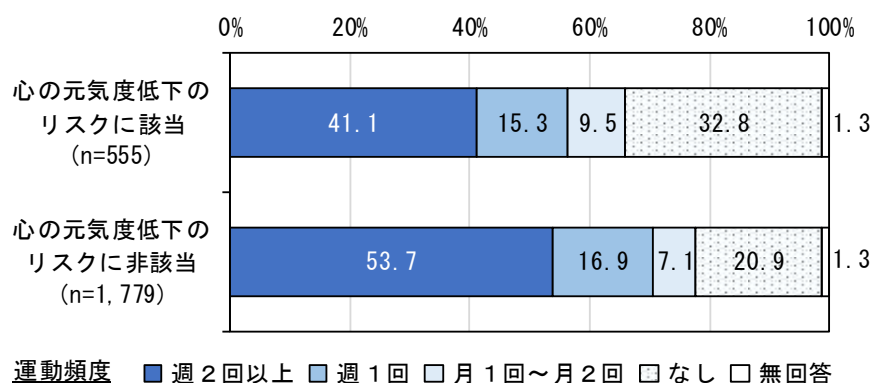
①外出頻度

外出頻度が週3回未満のかたの割合は、「心の元気度低下のリスクに該当」では 38.3% 「心の元気度低下のリスクに非該当」では 23.2% で、「心の元気度低下のリスクに該当」の方が 15.1 ポイント高くなっています。



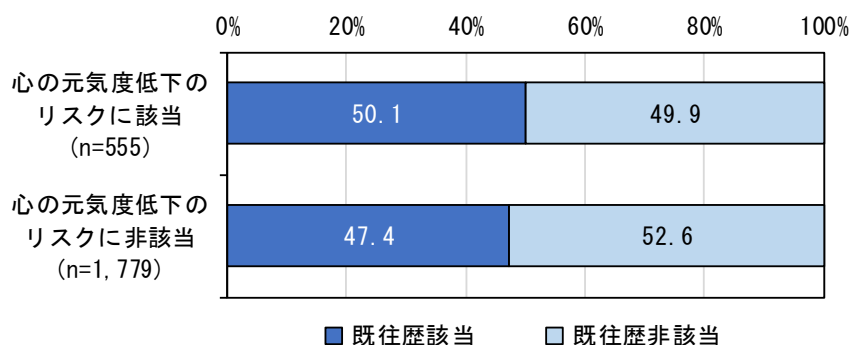
②運動頻度

運動習慣がないかたの割合は、「心の元気度低下のリスクに非該当」では 20.9%ですが、「心の元気度低下のリスクに該当」では 32.8%で 12.0 ポイント高くなっています。



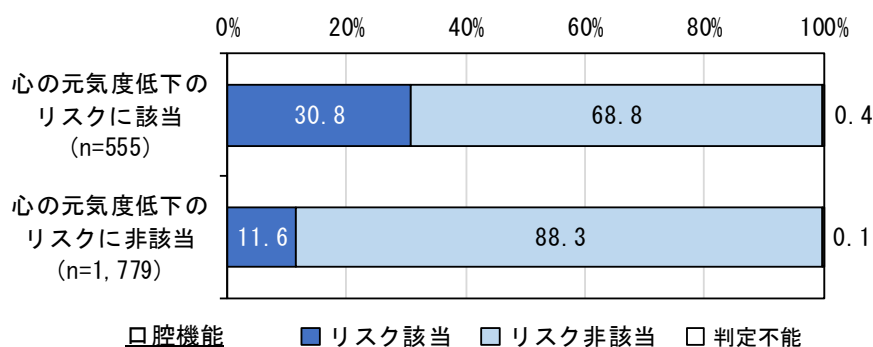
③生活習慣病

生活習慣病の既往歴該当者の割合は、「心の元気度低下のリスクに該当」では 50.1% 「心の元気度低下のリスクに非該当」では 47.4%です。



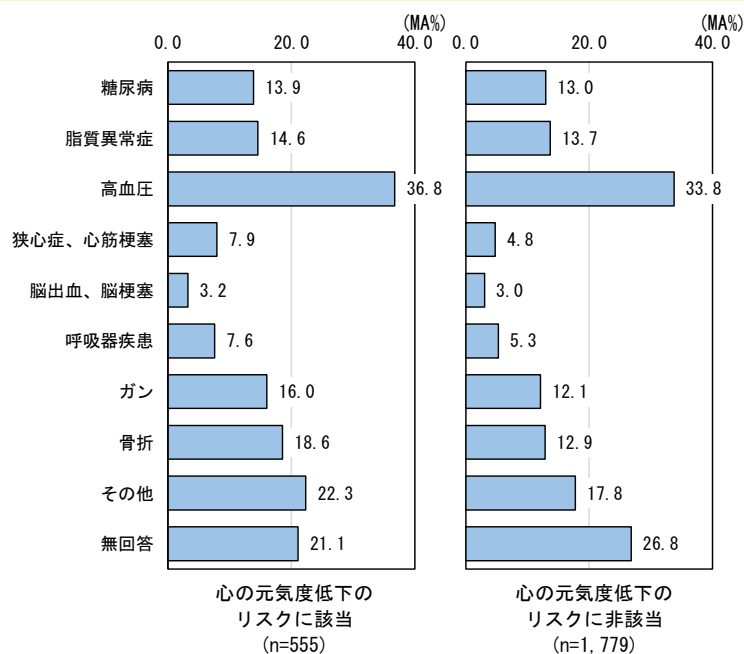
④口腔機能低下

口腔機能低下のリスク該当者の割合は、「心の元気度低下のリスクに該当」では 30.8% 「心の元気度低下のリスクに非該当」では 11.6%で、「心の元気度低下のリスクに該当」の方が 19.2 ポイント高くなっています。



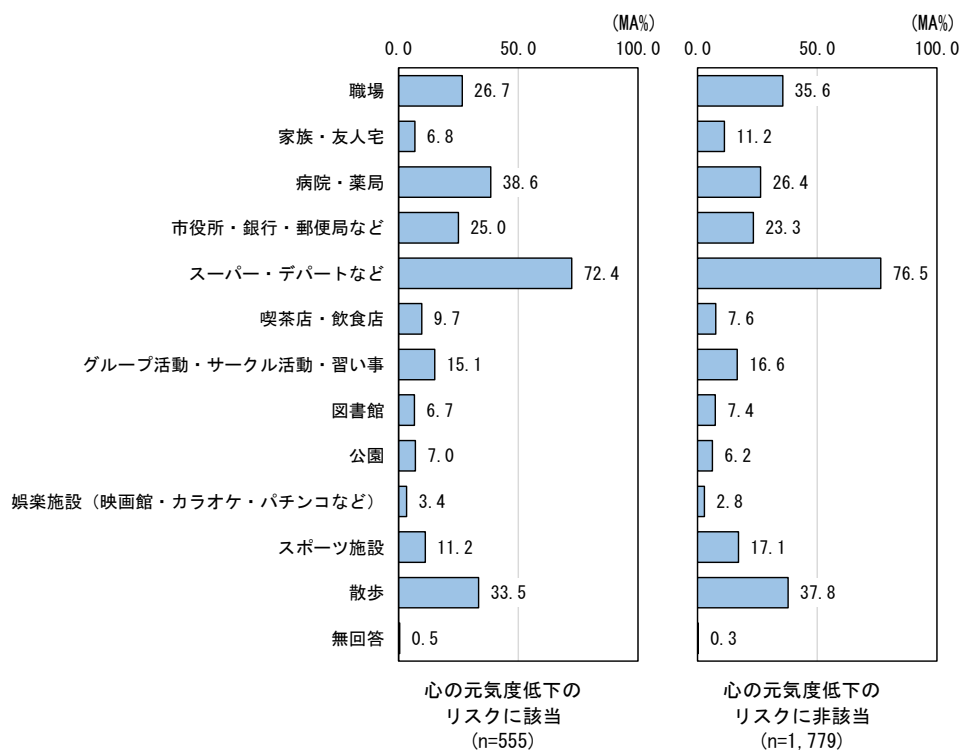
⑤病気の既往歴

「狭心症、心筋梗塞」の割合は、「心の元気度低下のリスクに非該当」では4.8%、「心の元気度低下のリスクに該当」では7.9%で1.6倍リスクが高くなっています。



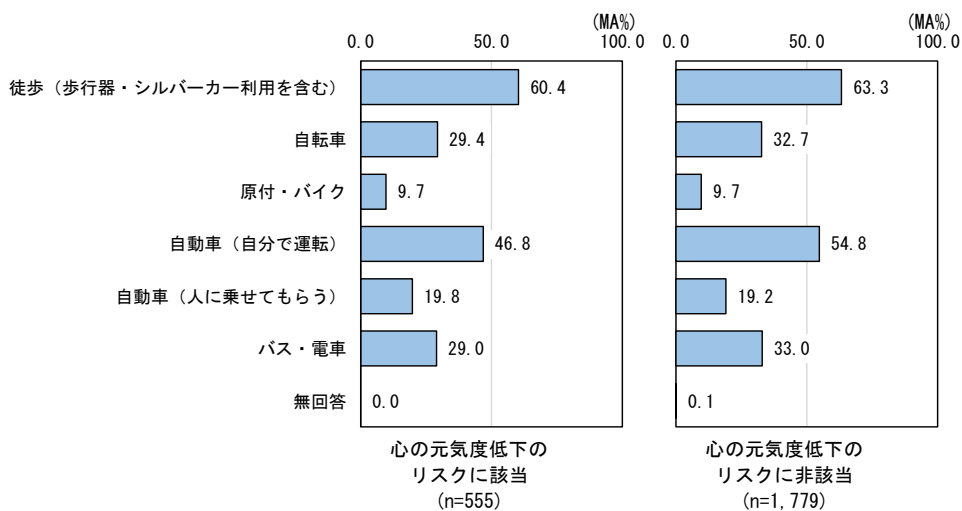
⑥外出場所

「病院・薬局」の割合は、心の元気度低下のリスク非該当者では26.4%ですが、心の元気度低下のリスク該当者では38.6%で12.2ポイント高くなっています。



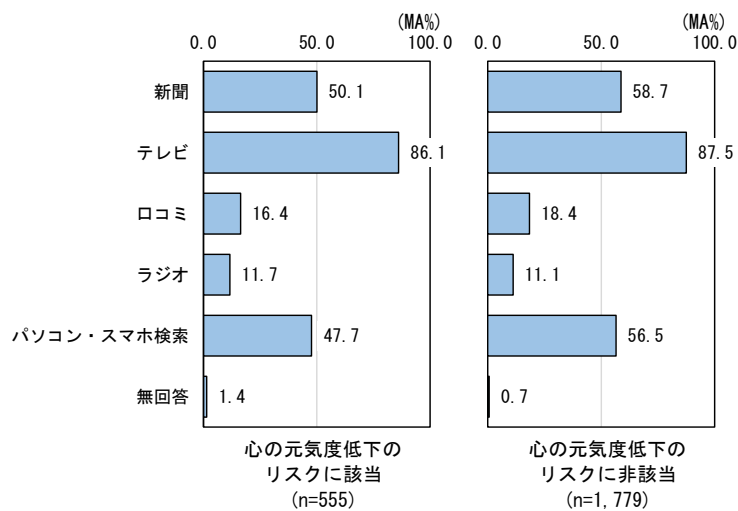
⑦外出手段

「自動車（自分で運転）」の割合は、心の元気度低下のリスク非該当者では 54.8%ですが、心の元気度低下のリスク該当者では 46.8%で 8.0 ポイント低くなっています。



⑧情報収集手段

「パソコン・スマホ検索」の割合は、「心の元気度低下のリスクに非該当」では 56.5%ですが、「心の元気度低下のリスクに該当」では 47.7%で 8.8 ポイント低くなっています。



調査の流れ

対象者に調査票を郵送します。

回答を記入し、同封の封筒で返信してください。

心身機能の低下の有無を総合判定します。

結果表を郵送します。

健康に関して注意が必要なのか

ご希望のかたには、地域生活支援センター（高齢者くらしサポート）による個別訪問を行い、介護予防に役立つ教室などをご紹介します。

健康維持ができていますか

趣味や健康づくりなど、日頃から外出を心がけ、健康・体力を維持して元気に過ごしましょう。

対象となるかたは？

この調査は、令和3年7月1日現在、65歳～74歳で、要支援・要介護認定等を受けていないかたを対象とし、無作為抽出により実施しています。調査票が届くまでの間に、転出や要支援・要介護認定を受けたなど、対象でなくなった場合は、調査票を提出いただく必要はありません。なお、行き違いにより調査票が届いた際はご容赦ください。



調査へのご協力をお願い

箕面市では、65歳～74歳のかたを対象に「基本健康調査」を実施します。これは、みなさんの心身状況や外出状況などの実態把握を行い、市の介護予防事業の検証を目的とするものです。

ご回答いただいたかたには「結果表」をお送りし、個別判定の結果および健康や体力の維持などについてのアドバイスをお知らせします。

この「基本健康調査」は、みなさんにいつまでもイキキと元気に生活を送っていただくための大切な資料になります。すべての質問にお答えいただいて、ご返送くださいますようお願いいたします。

介護予防教室などをご案内するために、お住まいの地区の地域包括支援センター（高齢者くらしサポート）に、記入された内容について情報を提供します。情報提供をご希望でないかたは、チェックをしてください。

☐ 了承しない ※なお、いただいた個人情報につきましては、箕面市個人情報保護条例に基づき適正に取り扱います。

回答にあたってのお願い

ご回答後は、3つ折りにし同封の返信用封筒に入れ、8月20日（金曜日）までに投函してください。

●マークチェックの記入例



●数字の記入例



枠内に右詰めで記入してください。

お問い合わせ先

箕面市 健康福祉部 高齢福祉室
電話：072-727-9505（直通）
ファクス：072-727-3539

性別 ☐ 男性 ☐ 女性 ☐ その他

生年月日 昭和 年 月 日

電話番号 ー ー

1 あなたの世帯構成を教えてください。（チェックは1つ）
☐ 1. 一人暮らし ☐ 2. 高齢者の二人暮らし（65歳以上） ☐ 3. その他

2 次の病気にかかったことがありますか。（あてはまるものすべてにチェック）
☐ 1. 糖尿病 ☐ 2. 脂質異常症 ☐ 3. 高血圧 ☐ 4. 狭心症、心筋梗塞
☐ 5. 脳出血、脳梗塞 ☐ 6. 呼吸器疾患 ☐ 7. ガン ☐ 8. 骨折 ☐ 9. その他

3 1日2回以上歯磨きをしていますか。（いずれかにチェック）
☐ 1. はい ☐ 2. いいえ

4 年に1度は歯科健診を受けていますか。（いずれかにチェック）
☐ 1. はい ☐ 2. いいえ

5 どれくらいの頻度で運動していますか。（チェックは1つ）
☐ 1. 週2回以上 ☐ 2. 週1回 ☐ 3. 月1回～月2回 ☐ 4. なし

6 どれくらい外出をしていますか。（チェックは1つ）
☐ 1. 週1回未満 ☐ 2. 週1回以上～週3回未満 ☐ 3. 週3回以上～週5回未満
☐ 4. 週5回以上

7 コロナ禍の生活の中で、外出する場所はどこが多いですか。（チェックは3つまで）
☐ 1. 職場 ☐ 2. 家族・友人宅 ☐ 3. 病院・薬局 ☐ 4. 市役所・銀行・郵便局など
☐ 5. スーパー・デパートなど ☐ 6. 喫茶店・飲食店
☐ 7. グループ活動・サークル活動・習い事 ☐ 8. 図書館 ☐ 9. 公園
☐ 10. 娯楽施設（映画館・カラオケ・パチンコなど） ☐ 11. スポーツ施設 ☐ 12. 散歩

8 外出する際の移動手段は何ですか。（あてはまるものすべてにチェック）
☐ 1. 徒歩（歩行者・シルバーカー利用を含む） ☐ 2. 自転車 ☐ 3. 原付・バイク
☐ 4. 自動車（自分で運転） ☐ 5. 自動車（人に乗せてもらう） ☐ 6. バス・電車

9 コロナ禍で、健康を保つための情報は、どこから得ていますか。（あてはまるものすべてにチェック）
☐ 1. 新聞 ☐ 2. テレビ ☐ 3. 口コミ ☐ 4. ラジオ ☐ 5. パソコン・スマホ検索

10 自分自身の行動について、気になることがありますか。（あてはまるものすべてにチェック）

- ☐ 1. 水道水を出しっぱなしにする ☐ 2. 気づかずに同じ商品を買ってしまうことが増えた
☐ 3. 「あれ」「これ」などの言葉を使って話すことが増えた
☐ 4. 家電製品のスイッチ操作にまどろく ☐ 5. 現金で支払う時に、小銭を使わなくなった
☐ 6. 服表など身のまわりに無頓着になった

（それぞれいずれかにチェック）

- 11 バスや電車一人で外出していますか。（公共交通機関を利用または自分で運転する場合は、はい） ☐ はい ☐ いいえ
12 日用品の買い物をしていますか。 ☐ はい ☐ いいえ
13 預貯金の出し入れをしていますか。（家族に頼む場合は、はい） ☐ はい ☐ いいえ
14 友人の家を訪ねていますか。 ☐ はい ☐ いいえ
15 家族や友人の相談にのっていますか。 ☐ はい ☐ いいえ
16 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。 ☐ はい ☐ いいえ
17 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。 ☐ はい ☐ いいえ
18 15分続けて歩いていますか。 ☐ はい ☐ いいえ
19 この1年間に転んだことがありますか。 ☐ はい ☐ いいえ
20 転倒に対する不安は大きいですが。 ☐ はい ☐ いいえ
21 6ヶ月間で2kgから3kg以上の体重減少がありましたか。 ☐ はい ☐ いいえ
22 身長 cm 体重 kg
23 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。 ☐ はい ☐ いいえ
24 お茶や汁物等でむせることがありますか。 ☐ はい ☐ いいえ
25 口の渇きが気になりますか。 ☐ はい ☐ いいえ
26 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。 ☐ はい ☐ いいえ
27 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか。 ☐ はい ☐ いいえ
28 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。 ☐ はい ☐ いいえ
29 今日が何月何日かわからない時がありますか。 ☐ はい ☐ いいえ
30 （ここ2週間）毎日の生活に充実感がない。 ☐ はい ☐ いいえ
31 （ここ2週間）これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。 ☐ はい ☐ いいえ
32 （ここ2週間）以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる。 ☐ はい ☐ いいえ
33 （ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない。 ☐ はい ☐ いいえ
34 （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする。 ☐ はい ☐ いいえ

判定の結果、「健康に注意が必要」となった場合、介護予防教室などを案内する訪問・電話を希望しますか。

☐ 訪問を希望する ☐ 電話を希望する ☐ いずれも希望しない

みなさんの日々の取組で、 元気で長生き「健康長寿のまち箕面」に！

～コロナ感染予防とともに、健康的な生活のため、以下のことを心がけましょう～

筋力を高めましょう！

何歳になっても、筋力はアップします。
そのためには運動を続けることが大切です。

- 生活の中で身体を動かす習慣をつけましょう。
(買い物も掃除も運動です。)
- 毎日なるべく歩きましょう。
(目標 1日1万歩(徒歩で約30分程度))
- 足腰のストレッチや筋力トレーニングを行いましょう。

お口の健康を保ちましょう！

- おいしい食事や楽しい会話のために、
お口の健康は欠かせません。
お口のケアは感染症予防のためにも大切です。
- 食後と寝る前の歯磨きを習慣にしましょう。
 - しっかりと噛んで食べましょう。
 - かかりつけの歯科医を持ち、歯科健診を受けましょう。

積極的に外出しましょう！

- 家の中ばかりで過ごさず、可能な範囲で
外に出かけ、活動の場を広げましょう。
- 状況が許せば、地域の活動に参加するなど、
ご近所や友人と交流しましょう。
 - 小さな用事でいいので、外出の機会を作り
ましょう。
 - 家庭や地域で、積極的に役割を持ちましょう。



1日3食バランスよく食べましょう！

食は、健康の源。元気で長生きするためには
秘訣は、きちんと食べることです。

- 1日3回、主食（ごはん、めん類、パン）と主菜
(肉、魚、卵、大豆製品のおかず)と副菜（野菜の
おかず）をそろえて食べましょう。
- 牛乳、乳製品（チーズ・ヨーグルト）を毎日とり
ましょう。
- 水分を充分にとりましょう。

脳のアンチエイジングをしましょう！

脳に良いといわれるさまざまな食材をバランスよく
食べたり、定期的な運動をしたり、脳を使う生活
することで、脳の老化を防ぐ効果が期待できます。

- 脳を使う生活をしましょう。
※「外出をする」「人と会話する」ことは、最も効果
的な脳の刺激になります。
- 有酸素運動（ウォーキングや体操）をしましょう。
- ビタミンEやC、βカロチンを含む野菜や果物、青背
の魚（イワシ、サバ、サンマなど）を食べましょう。

心配なことは、「高齢者くらしサポート」にご相談ください！

お住まいの地域の

地域包括支援センター

受付時間…月～金（祝日を除く）/午前8時45分～午後5時15分（西部は午前8時45分～午後5時45分、中東部は午前9時～午後5時30分）

北谷美小校区 西南小校区 南小校区 箕面小校区 西小校区 北小校区 中小校区 萱野小校区 萱野北小校区 萱野東小校区 豊川南小校区 豊川北小校区 東小校区 彩都の丘小校区

北部・西南 高齢者くらしサポート

☎725-7029 桜井 1-13-22
☎720-5323 (JA大阪北部向かい)

西部 高齢者くらしサポート

☎720-5592 西小路 5-4-20
☎720-5593 オフィスワイ4階 (箕面市役所の南西)

中西部 高齢者くらしサポート

☎727-9510 みのお
☎727-3539 ライフプラザ内

中東部 高齢者くらしサポート

☎727-9511 みのお
☎727-3597 キューズモール EAST-1 2階

東部 高齢者くらしサポート

☎729-1711 粟生岡台西 6-7-7
☎730-2230 奥自治会館

箕面市が開催する「健康教室」に参加してみませんか？

参加無料

事前申込制

箕面市では、健康教室「アンチエイジングセミナー」を感染予防策を行いながら、
市内複数会場で開催しています。

- ①腰痛・膝痛予防コース 全4回コース（週1回90分）
腰や膝の痛みを予防する手軽な運動や日常生活のポイントなどをお伝えします。
- ②転倒しない体づくりコース 全4回コース（週1回90分）
転倒を予防するための歩きかたのコツや手軽な運動などをお伝えします。
- ③骨盤底筋トレでポッコリお腹予防コース 全4回コース（週1回90分）
ポッコリお腹や尿もれを予防する運動などを女性限定、男性限定でお伝えします。
- ④脳の若返りコース 全12回コース（週1回90分）
認知症を予防するための脳トレや手軽な運動、生活習慣のポイントをお伝えします。
- ⑤血管若返りコース 全4回コース（週1回90分）
血管が詰まるための手軽な運動や生活習慣のポイントなどをお伝えします。

①～⑤の健康教室は、年度内いずれか1教室のみ参加できます。

開催日程などは、市広報紙もみじだよりでお知らせしています。

上記の健康教室以外にも、様々な教室を開催しています。

- 歌って笑ってお口の教室 1回60分
音楽療法士が、口腔機能向上のための季節の歌やリズム体操をお伝えします。
- お口元気アップ教室 1回90分
歯科衛生士が、認知症予防のためのお口の体操や、
お口のケア方法をお伝えします。

毎週火曜日 10:45～、16:10～、19:25
翌水曜日 7:05～(15分番組)

「健康はお口から！バタカラジョ」

歯科衛生士がゲストが、舌や舌、飲み込みの体操、
お口や喉の運動になる歌、すぐに役立つ健康情報
などをお届けします。



基本健康調査結果アドバイス表

基本健康調査にご回答いただいたかたに、健康チェックの結果および
健康や体力の維持などについてのアドバイスをお知らせします。

総合判定結果

気をつけましょう

訪問希望あり

ご自身の生活を見直してみませんか。下記の生活機能、運動機能、栄養状態、口腔機能のいずれかに注
意が必要なかたや、外出頻度の少ないかたは、高齢者くらしサポートが、介護予防教室などのご案内の
ため、訪問させていただきます。まずは、電話でご連絡をさしあげます。

下記がお答えいただいた回答です。
(アドバイス結果に影響する31項目を掲載しています。)

	回答	点数
1 バスや電車で一人で外出していますか。	はい	1
2 日用品の買い物をしていますか。	はい	1
3 預貯金のお出し入をしていますか。	はい	1
4 友人の家を訪ねていますか。	はい	1
5 家族や友人の相談にのっていますか。	はい	1
6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。	はい	1
7 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。	はい	1
8 15分続けて歩いていますか。	はい	1
9 この1年間に転んだことがありますか。	はい	1
10 転倒に対する不安は大きいですか。	はい	1
11 6ヶ月間で2kgから3kg以上の体重減少がありましたか。	はい	1
身長 165 cm → BMI 体重 70 kg → BMI	24.8	1
13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	はい	1
14 お茶や汁物等でむせることがありますか。	はい	1
15 口の渇きが気になりますか。	はい	1
16 どれくらい外出をしていますか。	週1回未満	1
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	はい	1
18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか。	はい	1
19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	はい	1
20 今日が何月何日かわからない時がありますか。	はい	1
21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。	はい	1
22 (ここ2週間) これまで楽しんでやっていたことが楽しくなくなりました。	はい	1
23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる。	はい	1
24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない。	はい	1
25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。	はい	1
26 気になると：水道水を出しっぱなしにする。	はい	1
27 気になると：気づかずに同じ商品を買ってしまうことが増えた。	はい	1
28 気になると：「あれ」「これ」などの言葉を使って話すことが増えた。	はい	1
29 気になると：家電製品のスイッチ操作にまどつく。	はい	1
30 気になると：現金で支払う時に、小銭を使わなくなった。	はい	1
31 気になると：服薬など身のまわりに無頓着になった。	はい	1

生活機能の判定結果

気をつけましょう

日常生活全般で生活機能の低下がみられます。定期的な運動や外出を心がけて、趣味や地域など様々な活動への参加を心がけましょ
う。心配なことがあれば、かかりつけ医や高齢者くらしサポートに相談されることをお勧めします。

運動機能の判定結果

気をつけましょう

転倒による骨折や、加齢に伴う運動機能の低下に注意する必要があります。足腰の筋力低下に加えて、バランス能力、関節の柔軟性が低
下すると、転倒しやすくなります。散歩や、ストレッチ、筋トレなど身体を動かすことをお勧めします。

栄養状態の判定結果

気をつけましょう

栄養が不足しないよう注意する必要があります。低栄養状態になると、身体が動きにくくなり、生活も不活発になります。1日3食、ご
はんやパンだけでなく、肉や魚などの動物性たんぱく質と野菜を、毎食しっかりと摂るようにしましょう。

口腔機能の判定結果

気をつけましょう

口腔機能の低下に注意する必要があります。お口の健康は全身の健康に影響します。誤嚥性肺炎の予防のためにも、毎日、歯磨きや入
歯の手入れをして、お口の中を清潔に保ち、食事の時はよくかんで食べましょう。

外出の判定結果

気をつけましょう

閉じこもりがちにならないよう注意する必要があります。自宅内の行動だけでは運動量が少なく、足腰が弱くなってしまいます。散歩か
ら始めて、地域の活動に参加するなど、週に1回以上は家の外に出る機会を作りましょう。

心の元気度の判定結果

気をつけましょう

一般的に年齢を重ねると、様々な出来事で気分が落ち込みやすくなります。気分の落ち込みが長く続く場合は、早めに高齢者くらしサポ
ートやかかりつけ医、専門医へ相談されることをお勧めします。

MC I (軽度認知障害)の判定結果

気をつけましょう

認知機能低下に注意する必要があります。バランスのよい食事、適度な運動、人との交流など、メリハリのある生活を心がけましょ
う。物忘れについて心配な場合は、かかりつけ医や高齢者くらしサポートに相談されることをお勧めします。

基本健康調査結果アドバイス表

基本健康調査にご回答いただいたかたに、健康チェックの結果および健康や体力の維持などについてのアドバイスをお知らせします。

総合判定結果

心配ありません

これからも健康管理に気をつけ、いつまでもいきいきと元気な生活を送りましょう。

下記がお答えいただいた回答です。
(アドバイス結果に影響する31項目を掲載しています。)

	回答	点数
1 バスや電車で一人で外出していますか。	はい	0
2 日用品の買い物をしていますか。	はい	0
3 預貯金の出し入れをしていますか。	はい	0
4 友人の家を訪ねていますか。	はい	0
5 家族や友人の相談にのっていますか。	はい	0
6 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか。	はい	0
7 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。	はい	0
8 15分位続けて歩いていますか。	はい	0
9 この1年間に転んだことがありますか。	いいえ	0
10 転倒に対する不安は大きいですか。	いいえ	0
11 6ヶ月間で2kgから3kg以上の体重減少がありましたか。	いいえ	0
12 身長 165 cm 体重 70 kg →BMI 24.8 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	いいえ	0
13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	いいえ	0
14 お茶や汁物等でむせることがありますか。	いいえ	0
15 口の渇きが気になりますか。	いいえ	0
16 どれくらい外出をしていますか。	週1回以上	0
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	いいえ	0
18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか。	いいえ	0
19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	はい	0
20 今日が何月何日かわからない時がありますか。	いいえ	0
21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。	いいえ	0
22 (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。	いいえ	0
23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる。	いいえ	0
24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない。	いいえ	0
25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。	いいえ	0
26 気になること：水道水を出しっぱなしにする。	いいえ	0
27 気になること：気づかずに同じ商品を買ってしまうことが増えた。	いいえ	0
28 気になること：「あれ」「これ」などの言葉を使って話すことが増えた。	いいえ	0
29 気になること：家電製品のスイッチ操作にまどつく。	いいえ	0
30 気になること：現金で支払う時に、小銭を使わなくなった。	いいえ	0
31 気になること：服裁など身のまわりに無頓着になった。	いいえ	0

0 10点以上注意	生活機能 の判定結果 心配ありません 現段階で、朝から生活機能の低下は認められません。今後も生活習慣に気をつけ、この状態を維持してください。転倒や病気などがあると、生活機能が低下する恐れがあります。日頃から筋力の低下に注意し、定期健診を受診しましょう。
0 3点以上注意	運動機能 の判定結果 心配ありません 今回の評価結果では、問題ありませんでした。健康を保つためには、「足腰の強さ」と「バランス能力の維持」が大切です。今の体力を維持するために、普段から歩いたり、身体を動かしたりする機会を持ちましょう。
0 2点以上注意	栄養状態 の判定結果 心配ありません 今回の評価結果では、問題ありませんでした。年齢を重ねると、たんぱく質の摂取が少なくなりがちです。1日3食、ごはんやパンなどの主食に加え、肉・魚・卵・豆腐などの主菜と、野菜などの副菜をバランスよく食べましょう。
0 2点以上注意	口腔機能 の判定結果 心配ありません 今回の評価結果では、問題ありませんでした。いつまでも美味しく安全に食べるためには、毎日の口腔ケアが大切です。歯磨きや入れ歯の手入れをして、お口の中を清潔に保つことが、誤嚥性肺炎の予防につながります。
0 1点以上注意	外出 の判定結果 心配ありません 今回の評価結果では、問題ありませんでした。友人やご近所との交流を保ち、地域の活動などに参加して、新しい体験をしたり、社会的に役割をもつことは脳を活性化する上でとても大切です。今後も社会活動への参加を心がけましょう。
0 2点以上注意	心の元気度 の判定結果 心配ありません 今回の評価結果では、問題ありませんでした。一般的に年齢を重ねると、様々な出来事で気分が落ち込みやすくなります。心配な場合は、早めに高齢者くらしサポートやかかりつけ医、専門医へ相談されることをお勧めします。
0 3点以上注意	MC I (軽度認知障害) の判定結果 心配ありません 今回の評価結果では、問題ありませんでした。認知症を予防するためには、人との交流、知的な活動、有酸素運動が有効とされています。また、糖尿病や高血圧、動脈硬化などの生活習慣病予防と適切な治療も、認知症予防には大切です。

基本健康調査結果アドバイス表

基本健康調査にご回答いただいたかたに、健康チェックの結果および健康や体力の維持などについてのアドバイスをお知らせします。

総合判定結果

判定不能

下記の項目では判定することができませんでしたが、これからも健康管理に気をつけ、いつまでもいきいきと元気な生活を送りましょう。

下記がお答えいただいた回答です。
(アドバイス結果に影響する31項目を掲載しています。)

	回答	点数
1 バスや電車で一人で外出していますか。		
2 日用品の買い物をしていますか。		
3 預貯金の出し入れをしていますか。		
4 友人の家を訪ねていますか。		
5 家族や友人の相談にのっていますか。		
6 階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか。		
7 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。		
8 15分位続けて歩いていますか。		
9 この1年間に転んだことがありますか。		
10 転倒に対する不安は大きいですか。		
11 6ヶ月間で2kgから3kg以上の体重減少がありましたか。		
12 身長 165 cm 体重 70 kg →BMI BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)		
13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。		
14 お茶や汁物等でむせることがありますか。		
15 口の渇きが気になりますか。		
16 どれくらい外出をしていますか。		
17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。		
18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか。		
19 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。		
20 今日が何月何日かわからない時がありますか。		
21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。		
22 (ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。		
23 (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる。		
24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない。		
25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。		
26 気になること：水道水を出しっぱなしにする。		
27 気になること：気づかずに同じ商品を買ってしまうことが増えた。		
28 気になること：「あれ」「これ」などの言葉を使って話すことが増えた。		
29 気になること：家電製品のスイッチ操作にまどつく。		
30 気になること：現金で支払う時に、小銭を使わなくなった。		
31 気になること：服裁など身のまわりに無頓着になった。		

0 10点以上注意	生活機能 の判定結果 判定不能 必要な回答数が得られず判定できませんでしたが、今後も生活習慣に気をつけ、定期的な運動や外出を心がけて、趣味や地域など様々な活動への参加を心がけましょう。日頃から筋力の低下に注意し、定期健診を受診しましょう。
0 3点以上注意	運動機能 の判定結果 判定不能 必要な回答数が得られず判定できませんでしたが、加齢に伴って運動機能は低下していきます。「足腰の強さ」と「バランス能力の維持」のため、普段の生活の中で、歩いたり身体を動かしたりする機会を取り入れましょう。
0 2点以上注意	栄養状態 の判定結果 判定不能 必要な回答数が得られず判定できませんでしたが、栄養が不足しないよう、今後も1日3食、ごはんやパンだけでなく、肉や魚などの動物性たんぱく質と野菜を、毎食しっかり摂り、バランスよく食べるようにしましょう。
0 2点以上注意	口腔機能 の判定結果 判定不能 必要な回答数が得られず判定できませんでしたが、お口の健康は全身の健康に影響します。誤嚥性肺炎の予防のためにも、毎日、歯磨きや入れ歯の手入れをして、お口の中を清潔に保ち、食事の時はよくかんで食べましょう。
0 1点以上注意	外出 の判定結果 判定不能 必要な回答数が得られず判定できませんでしたが、閉じこもりがちになると、運動量が少なく、足腰が弱くなってしまいます。近所の散歩や、友人との交流、地域の活動に参加するなど、週に1回以上は家の外に出る機会を作りましょう。
0 2点以上注意	心の元気度 の判定結果 判定不能 必要な回答数が得られず判定できませんでしたが、一般的に年齢を重ねると、様々な出来事で気分が落ち込みやすくなります。心配な場合は、早めに高齢者くらしサポートやかかりつけ医、専門医へ相談されることをお勧めします。
0 3点以上注意	MC I (軽度認知障害) の判定結果 判定不能 必要な回答数が得られず判定できませんでしたが、適度な運動、人との交流などで、普段からメリハリのある生活を心がけましょう。物忘れについて心配な場合は、かかりつけ医や高齢者くらしサポートに相談されることをお勧めします。

箕面市高齢者基本健康調査 結果報告書
令和4年(2022年)3月

発行 箕面市 健康福祉部 高齢福祉室
〒562-0014
大阪府箕面市萱野5丁目8番1号
箕面市総合保健福祉センター
電 話 072-727-9505
F A X 072-727-3539