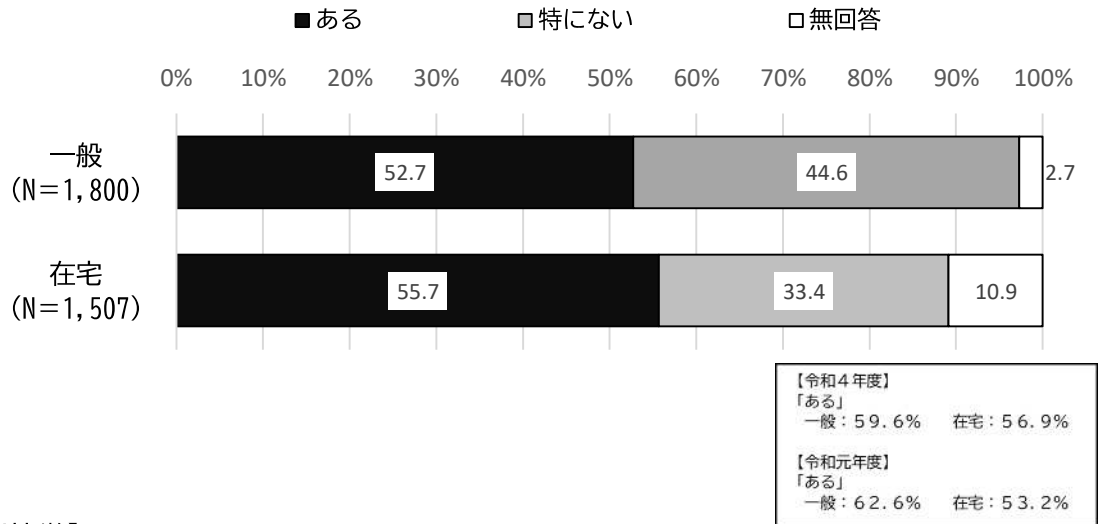


2. 介護予防

(1) 介護予防（フレイル予防）の取り組み状況

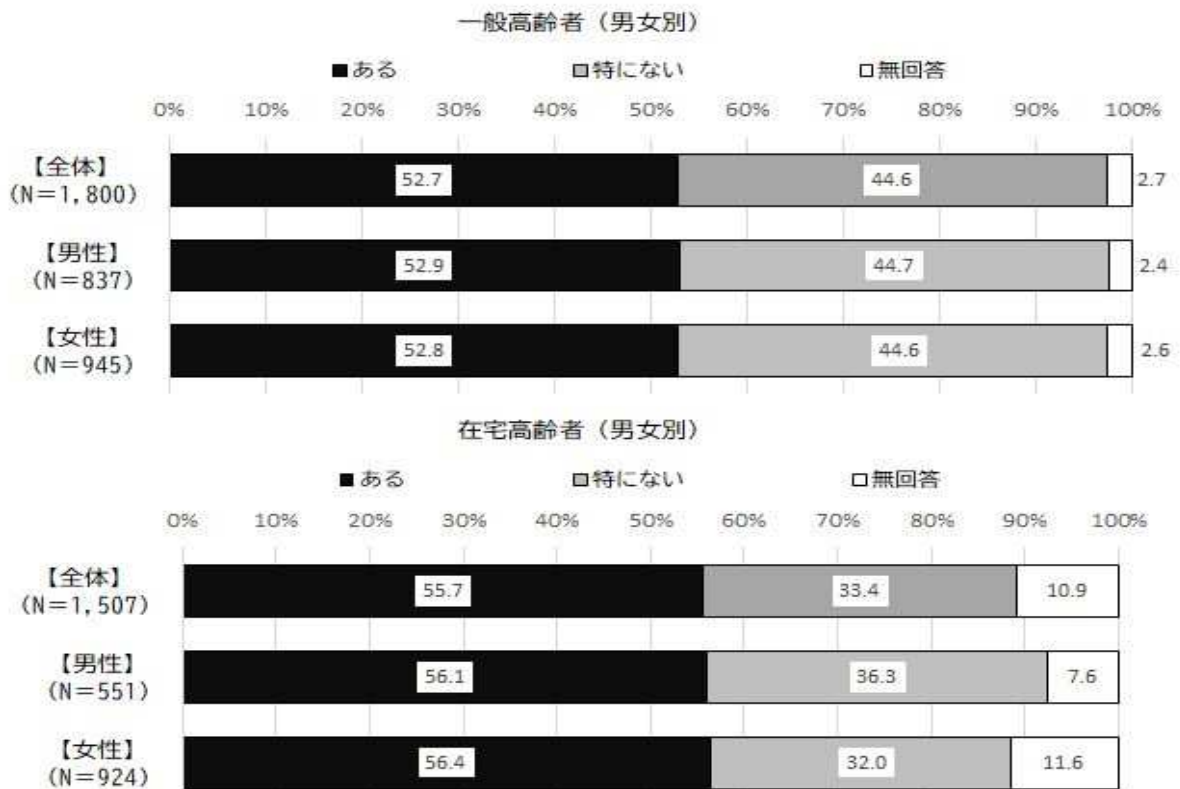
対象：『一般高齢者』『在宅高齢者』

健康づくりや介護予防（フレイル予防）のために、日ごろから取り組んでいることがあるかどうか尋ねたところ、「ある」の割合は一般高齢者で 52.7%、在宅高齢者で 55.7%となっている。



【属性別特徴】

男女別にみると、いずれも「ある」の割合が50%を超えている。



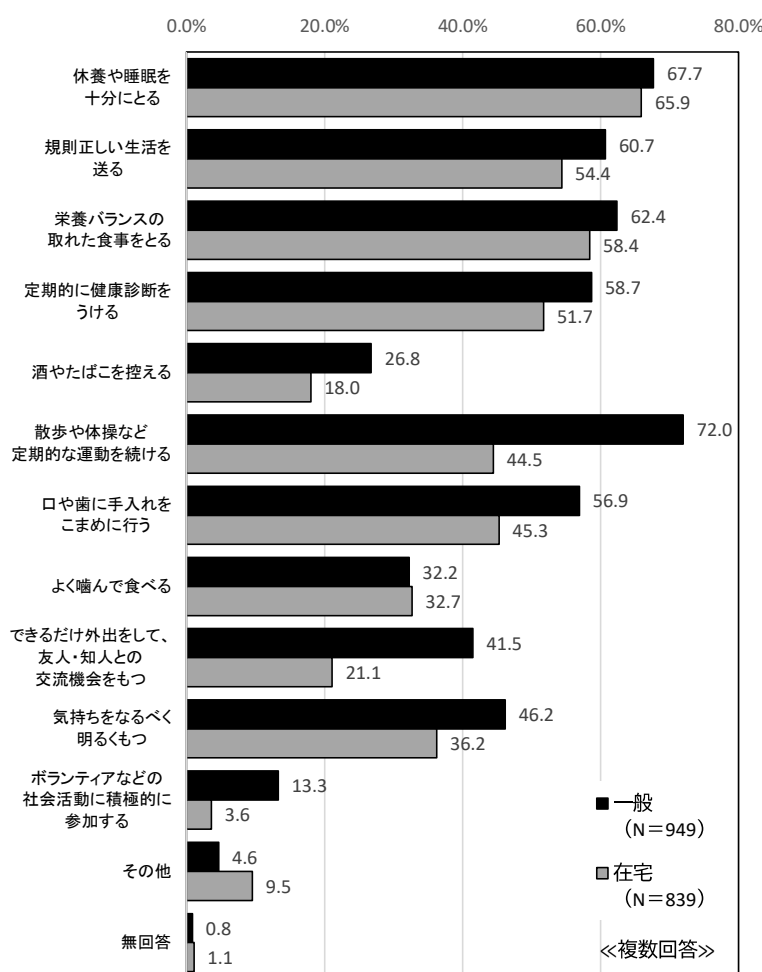
(1) - 1 介護予防（フレイル予防）の取り組み内容

対象：『一般高齢者』『在宅高齢者』

介護予防（フレイル予防）に日ごろから取り組んでいることが「ある」と回答した人に対し、その内容を尋ねたところ、一般高齢者では「散歩や体操など定期的な運動を続ける」が72.0%と最も多く、次いで「休養や睡眠を十分にとる」が67.7%、「栄養バランスのとれた食事をとる」が62.4%となっている。

在宅高齢者では「休養や睡眠を十分にとる」が65.9%と最も多く、次いで「栄養バランスのとれた食事をとる」が58.4%、「規則正しい生活を送る」が54.4%となっている。

	一般高齢者	在宅高齢者
1位	散歩や体操など定期的な運動を続ける（72.0%）	休養や睡眠を十分にとる（65.9%）
2位	休養や睡眠を十分にとる（67.7%）	栄養バランスのとれた食事をとる（58.4%）
3位	栄養バランスのとれた食事をとる（62.4%）	規則正しい生活を送る（54.4%）



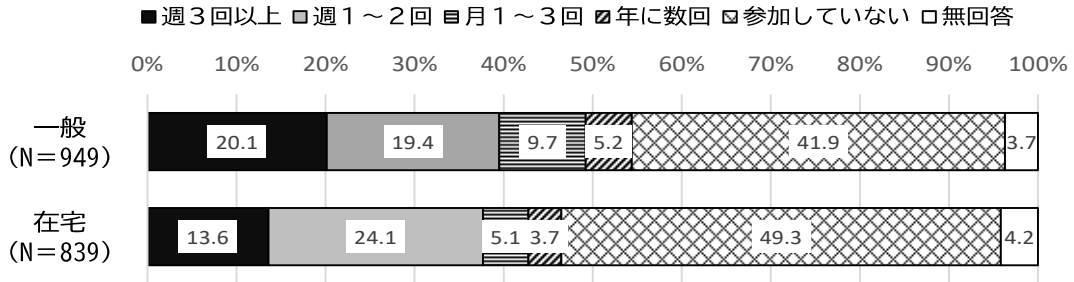
【令和4年度】
 一般：71.0%「散歩や体操など定期的な運動を続ける」
 70.6%「休養や睡眠を十分にとる」
 65.4%「栄養バランスの取れた食事をとる」
 在宅：68.4%「休養や睡眠を十分にとる」
 61.1%「規則正しい生活を送る」
 61.0%「栄養バランスの取れた食事をとる」

【令和元年度】
 一般：68.9%「散歩や体操など定期的な運動を続ける」
 67.3%「栄養バランスの取れた食事をとる」
 64.6%「休養や睡眠を十分にとる」
 在宅：62.1%「休養や睡眠を十分にとる」
 60.5%「栄養バランスの取れた食事をとる」
 54.0%「規則正しい生活を送る」

(1) - 2 「通いの場」への参加頻度

対象：『一般高齢者』『在宅高齢者』

介護予防（フレイル予防）に日ごろから取り組んでいることが「ある」と回答した人に対し、「通いの場」への参加頻度を尋ねたところ、「週3回以上」は、一般高齢者で20.1%、在宅高齢者で13.6%、「週1～2回」は一般高齢者で19.4%、在宅高齢者で24.1%となっている。



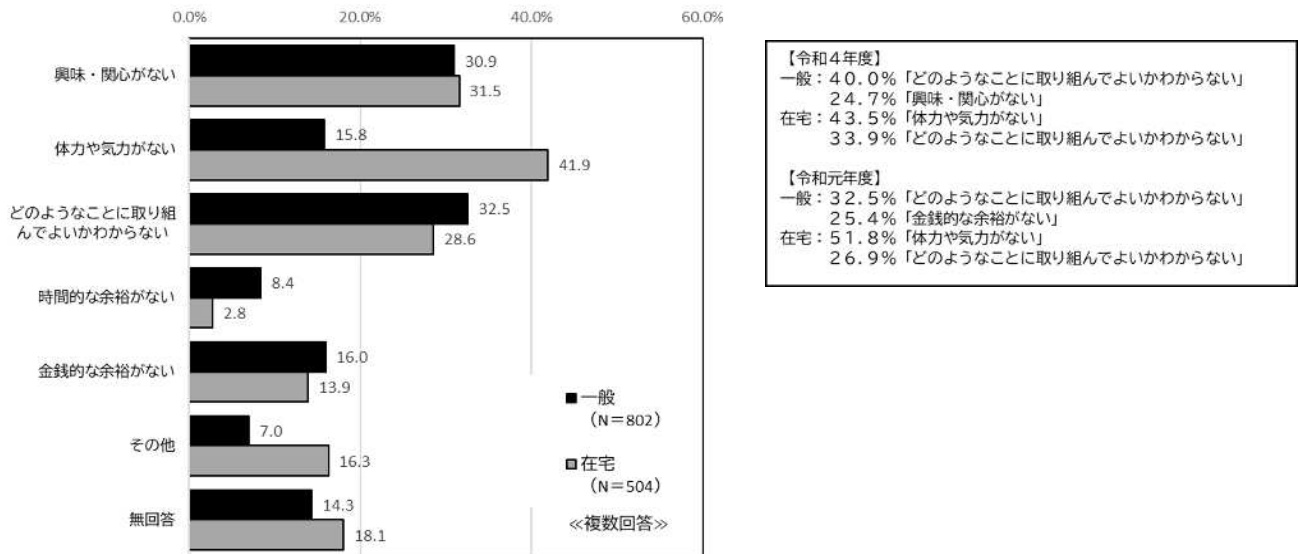
『月1回以上』（「週3回以上」＋「週1～2回」＋「月1～3回」の合計）					
【令和元年度】		【令和4年度】		【令和7年度】	
一般：57.7%	在宅：53.0%	一般：50.3%	在宅：45.5%	一般：49.2%	在宅：42.8%
『年に数回』					
【令和元年度】		【令和4年度】		【令和7年度】	
一般：20.9%	在宅：18.5%	一般：5.3%	在宅：5.1%	一般：5.2%	在宅：3.7%

(1) - 3 介護予防（フレイル予防）に取り組まない理由

対象：『一般高齢者』『在宅高齢者』

介護予防（フレイル予防）を日ごろから取り組んでいることが「特にない」と回答した人に理由を尋ねたところ、一般高齢者では「どのようなことに取り組んでよいかわからない」が32.5%と最も多く、次いで「興味・関心がない」が30.9%となっている。

在宅高齢者では「体力や気力がない」が41.9%と最も多く、次いで「興味・関心がない」が31.5%となっている。

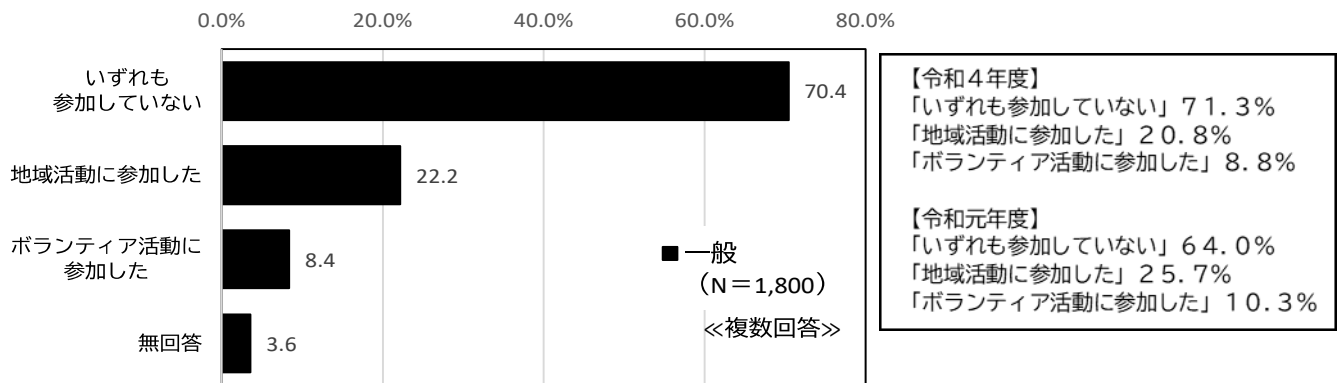


3. 生きがい・社会参加

(1) 地域活動の状況

対象：『一般高齢者』

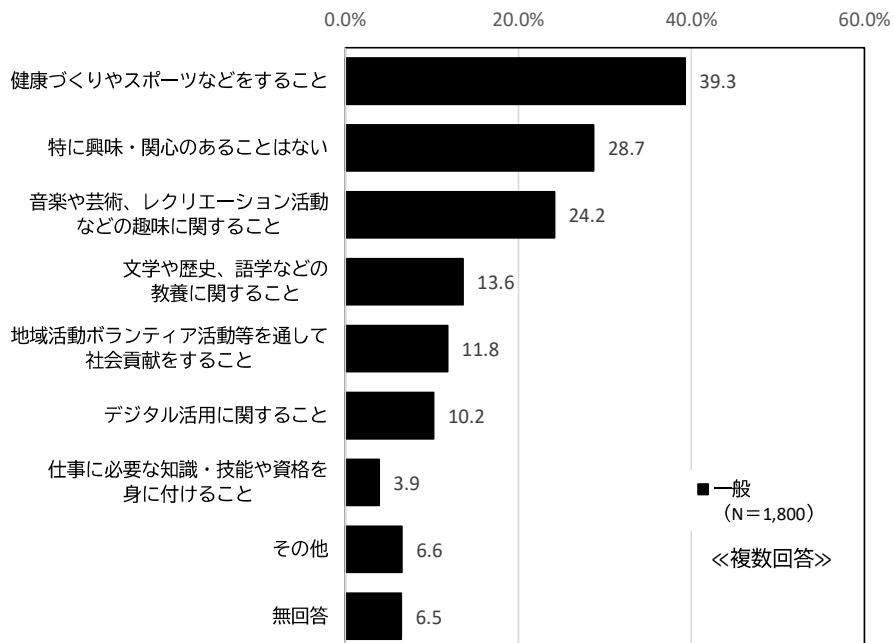
この1年間に、自治会やまちづくり協議会、老人クラブなどの地域活動に参加したかどうかを尋ねたところ、「いずれも参加していない」が70.4%と最も多く、次いで「地域活動に参加した」が22.2%、「ボランティア活動に参加した」が8.4%となっている。



(2) 興味・関心のあること、今後取り組んでみたいこと

対象：『一般高齢者』

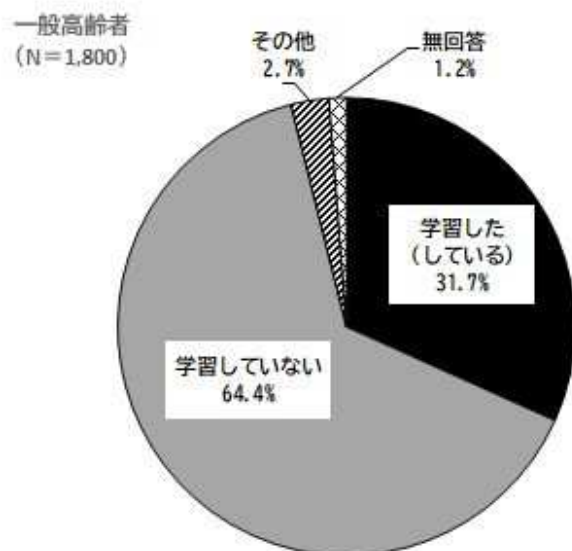
興味・関心があること、今後取り組みたいことについて尋ねたところ、一般高齢者では「健康づくりやスポーツなどをする事」が39.3%と最も多く、次いで「特に興味・関心のあることはない」が28.7%、「音楽や芸術、レクリエーション活動などの趣味に関する事」が24.2%となっている。



(3) 学習活動の有無

対象：『一般高齢者』

65歳を超えてから、何らかの学習活動を行ったか尋ねたところ、「学習した(している)」が31.7%、「学習していない」が64.4%となっている。



(3) - 1 学習した理由

対象：『一般高齢者』

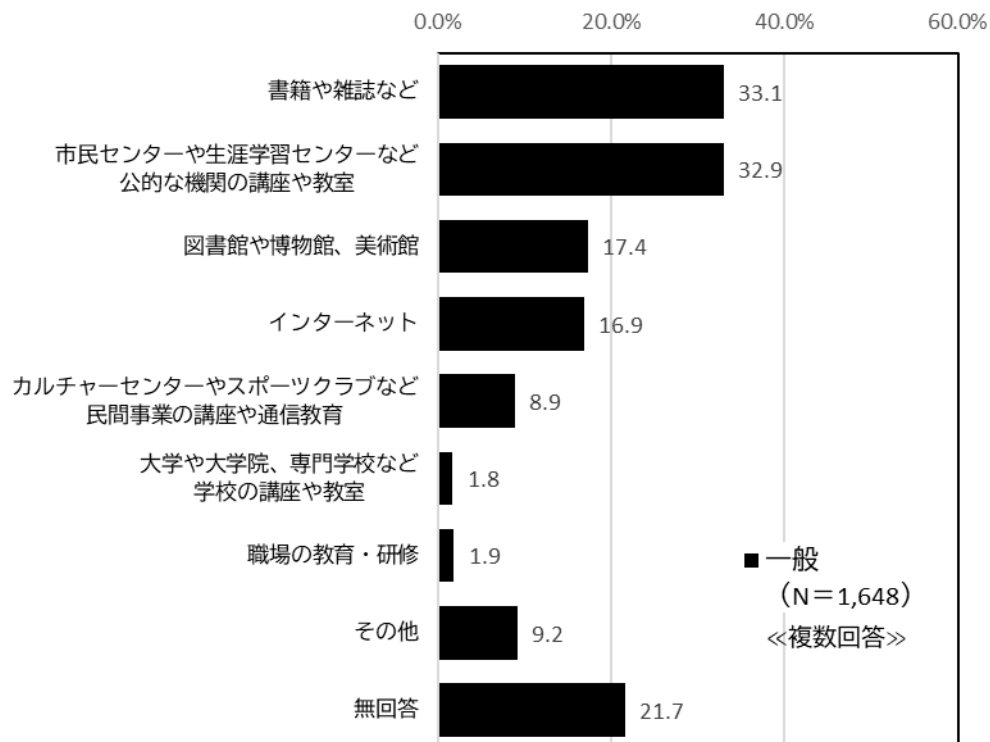
「65歳を超えてから、何らかの学習活動を行っている」と回答した人に対し、学習する理由を尋ねたところ、「人生を豊かにするため」が60.7%と最も多く、次いで「健康の維持・増進のため」が53.1%、「教養を高めるため」が37.7%となっている。



(3) - 2 学習したい場所や形態

対象：『一般高齢者』

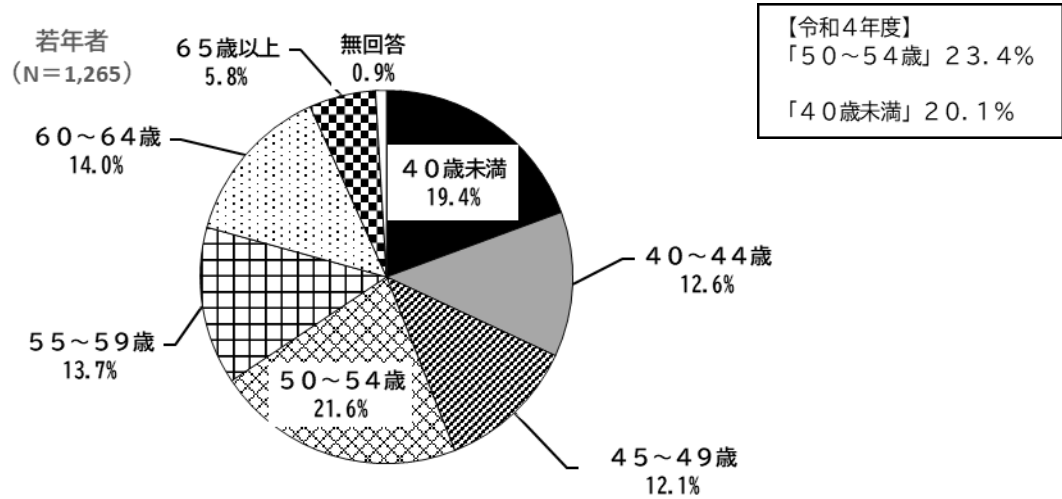
これから学習するとしたら、どのような場所や形態で学習したいか尋ねたところ、「書籍や雑誌など」が33.1%で最も多く、次いで「市民センターや生涯学習センターなど公的な機関の講座や教室」が32.9%、「図書館や博物館、美術館」が17.4%となっている。



(4) 老後に向けての準備開始時期

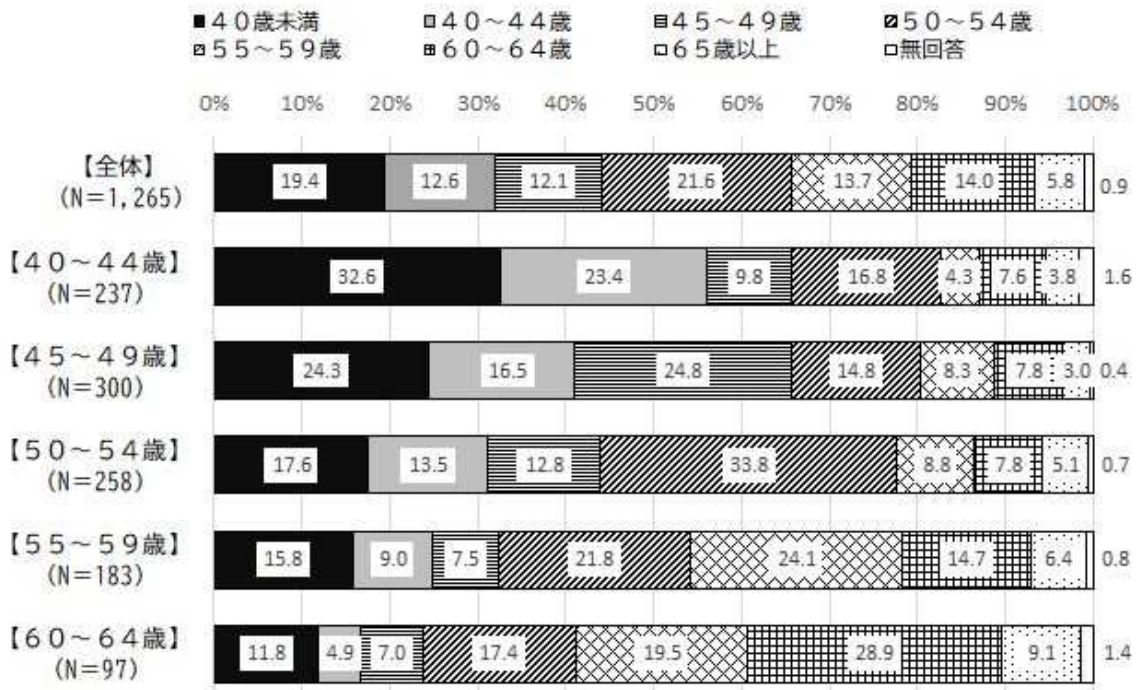
対象：『若年者』

自身が老後に向けての準備（健康づくり、趣味、貯蓄など）を何歳から始めたか、あるいは何歳から始めたらよいと思うか尋ねたところ、「50～54歳」が21.6%と最も多く、次いで「40歳未満」が19.4%となっている。



【属性別特徴】

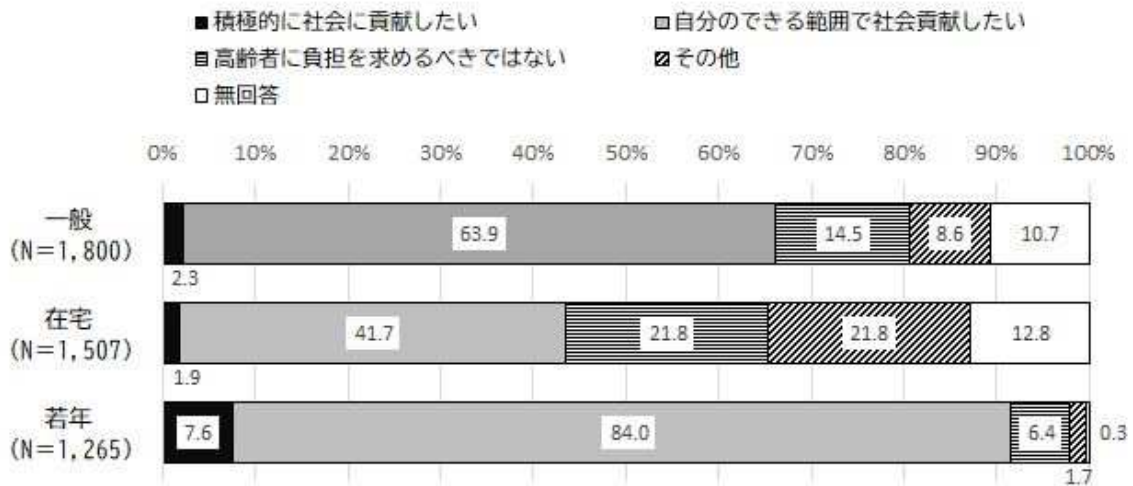
若年者について年齢別にみると、40～44歳の年齢層では「40歳未満」の回答が最も多くなっているが、その他の年齢層では、現在の年齢層から始めた(始めたらよいと思う)という割合が多い。



(5) 高齢者（高齢者になった時）の社会貢献

対象：『一般高齢者』『在宅高齢者』『若年者』

高齢化が進む中、高齢者（高齢者となった時）としての社会貢献についてどのように考えるか尋ねたところ、「自分のできる範囲で社会貢献したい」が最も多く、一般高齢者で 63.9%、在宅高齢者で 41.7%、若年者で 84.0%となっている。



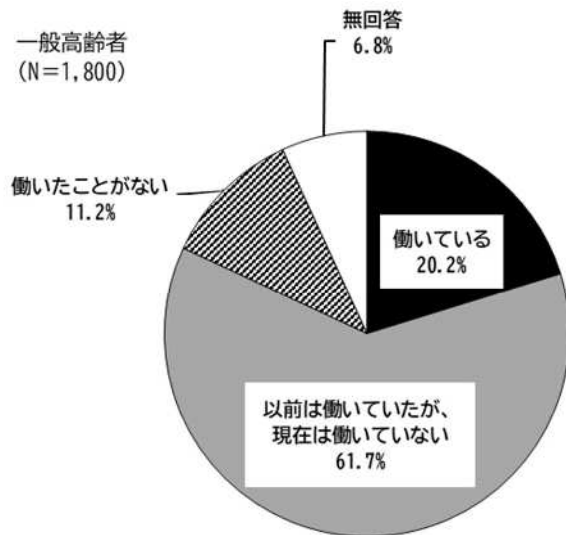
【令和4年度】
 「積極的に社会に貢献したい」
 一般：1.7% 在宅：0.8% 若年：7.8%
 「自分のできる範囲で社会貢献したい」
 一般：63.8% 在宅：38.2% 若年：81.6%
 「高齢者に負担を求めるときではない」
 一般：16.3% 在宅：23.2% 若年：7.3%

4. 就労

(1) 就労状況

対象：『一般高齢者』

就労状況については、「以前は働いていたが、現在は働いていない」が61.7%と最も多く、次いで「働いている」が20.2%、「働いたことがない」が11.2%となっている。



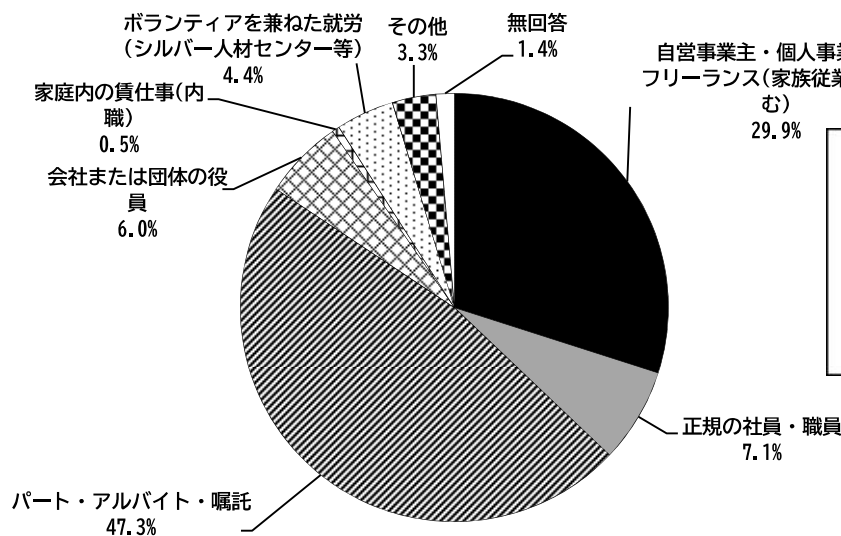
【令和4年度】
「働いている」20.9%
「以前は働いていたが、現在は働いていない」64.4%
「働いたことがない」10.3%
【令和元年度】
「働いている」29.8%
「以前は働いていたが、現在は働いていない」57.4%
「働いたことがない」7.7%

(1) - 1 就労形態

対象：『一般高齢者』

「働いている」と回答した人に就労形態を尋ねたところ、「パート・アルバイト・嘱託」が47.3%と最も多く、次いで「自営事業主・個人事業主・フリーランス（家族従業員を含む）」が29.9%、「正規の社員・職員」が7.1%となっている。

一般高齢者 (N=364)

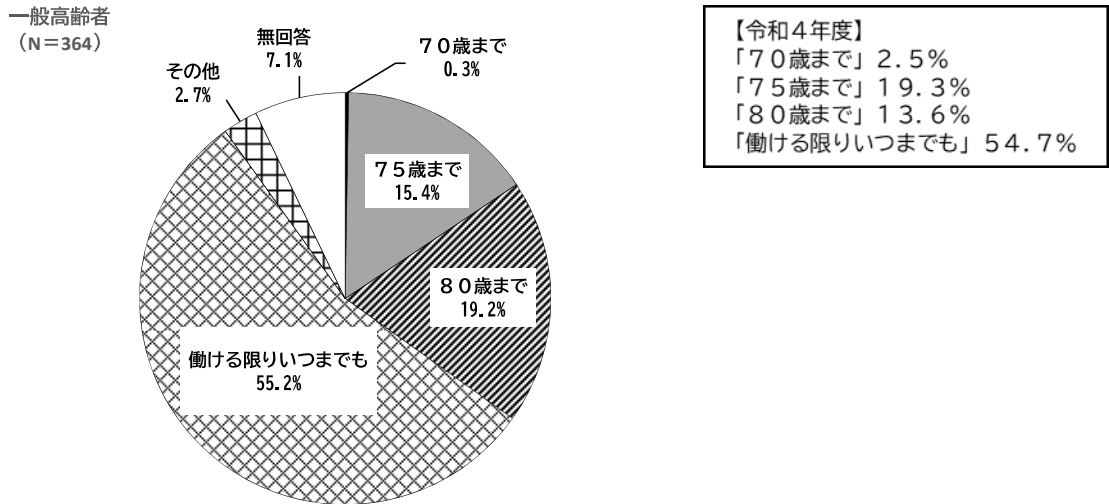


【令和4年度】
「自営事業主・個人事業主・フリーランス(家族従事者を含む)」26.1%
「正規の社員・職員」9.3%
「パート・アルバイト・嘱託」48.7%
【令和元年度】
「自営事業主・個人事業主・フリーランス(家族従事者を含む)」21.1%
「正規の社員・職員」12.7%
「パート・アルバイト・嘱託」48.5%

(1) - 2 いくつまで働きたいか

対象：『一般高齢者』

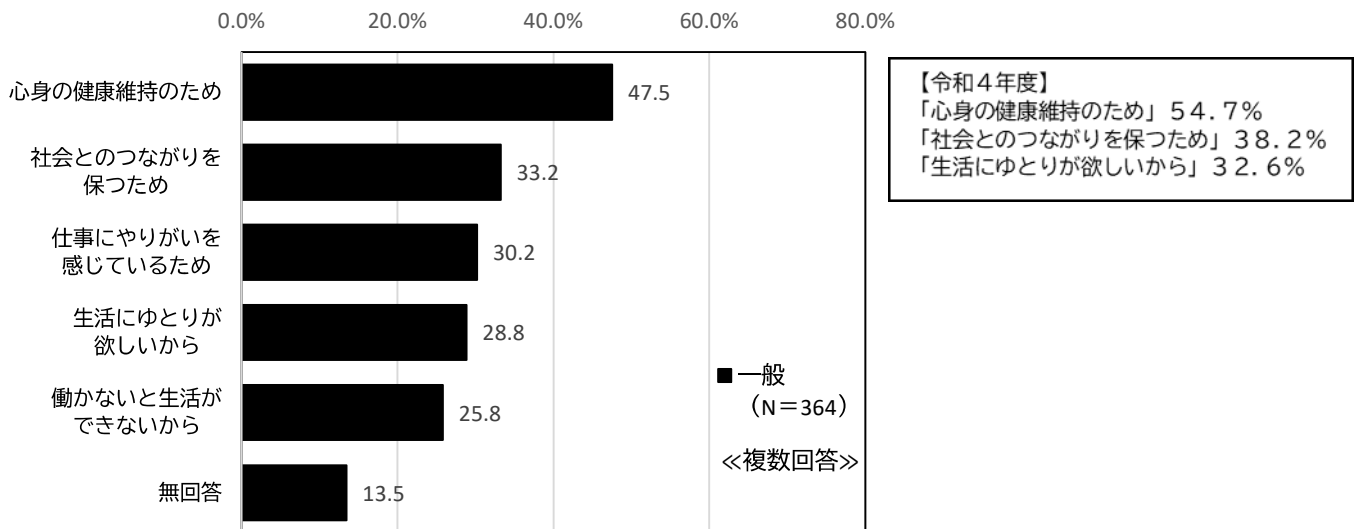
「働いている」と回答した人にいくつまで働きたいか尋ねたところ、「働ける限りいつまでも」が55.2%と最も多く、次いで「80歳まで」が19.2%、「75歳まで」が15.4%となっている。



(1) - 3 働く目的

対象：『一般高齢者』

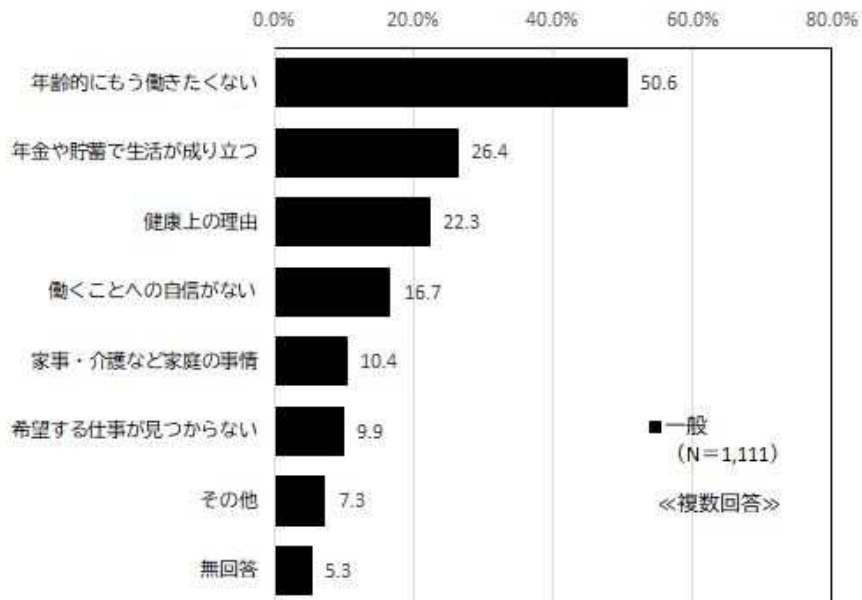
「働いている」と回答した人に働く目的を尋ねたところ、「心身の健康維持のため」が47.5%と最も多く、次いで「社会とのつながりを保つため」が33.2%、「仕事にやりがいを感じているため」が30.2%となっている。



(1) - 4 働いていない理由

対象：『一般高齢者』

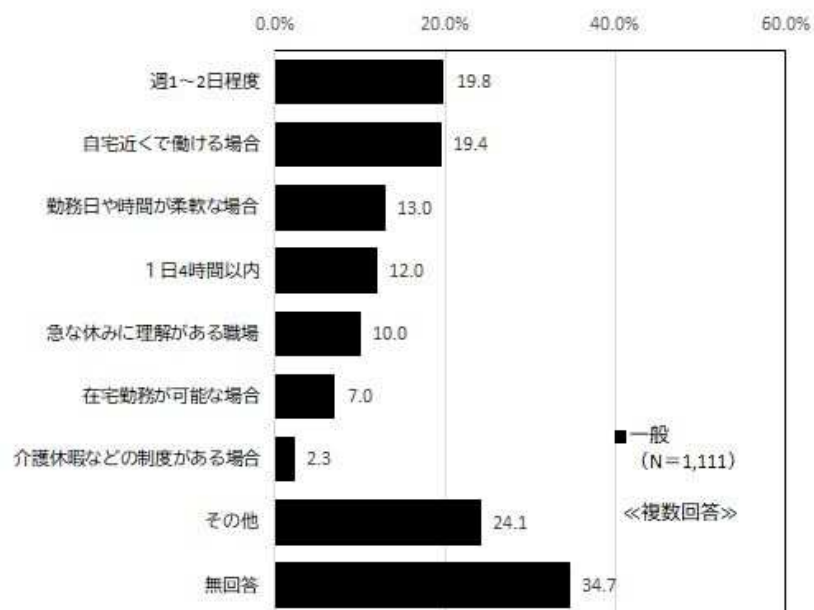
「以前は働いていたが、現在は働いていない」と回答した人に、働いていない理由を尋ねたところ、「年齢的にもう働きたくない」が50.6%で最も多く、次いで「年金や貯蓄で生活が成り立つ」が26.4%、「健康上の理由」が22.3%となっている。



(1) - 5 希望する働き方

対象：『一般高齢者』

「以前は働いていたが、現在は働いていない」と回答した人に、どのような働き方であれば働きたいか尋ねたところ、「週に1~2日程度」が19.8%で最も多く、次いで「自宅近くで働ける場合」が19.4%、「勤務日や時間が柔軟な場合」が13.0%となっている。

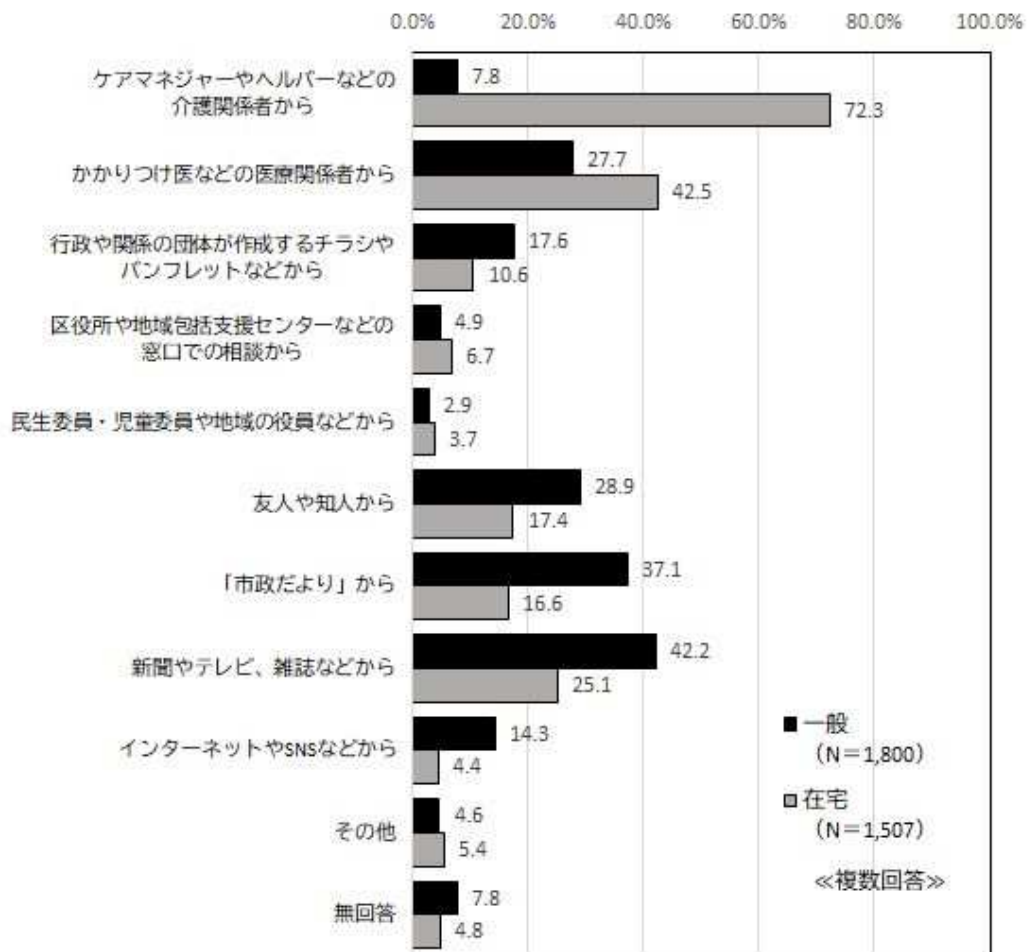


5. 医療や福祉、介護などの情報収集

対象：『一般高齢者』『在宅高齢者』

医療や福祉、介護などについての情報を何から得ているか尋ねたところ、一般高齢者では「新聞やテレビ、雑誌などから」が42.2%と最も多く、次いで「「市政だより」から」が37.1%、「友人や知人から」が28.9%となっている。

在宅高齢者では「ケアマネジャーやヘルパーなどの介護関係者から」が72.3%と最も多く、次いで「かかりつけ医などの医療関係者から」が42.5%、「新聞やテレビ、雑誌などから」が25.1%となっている。



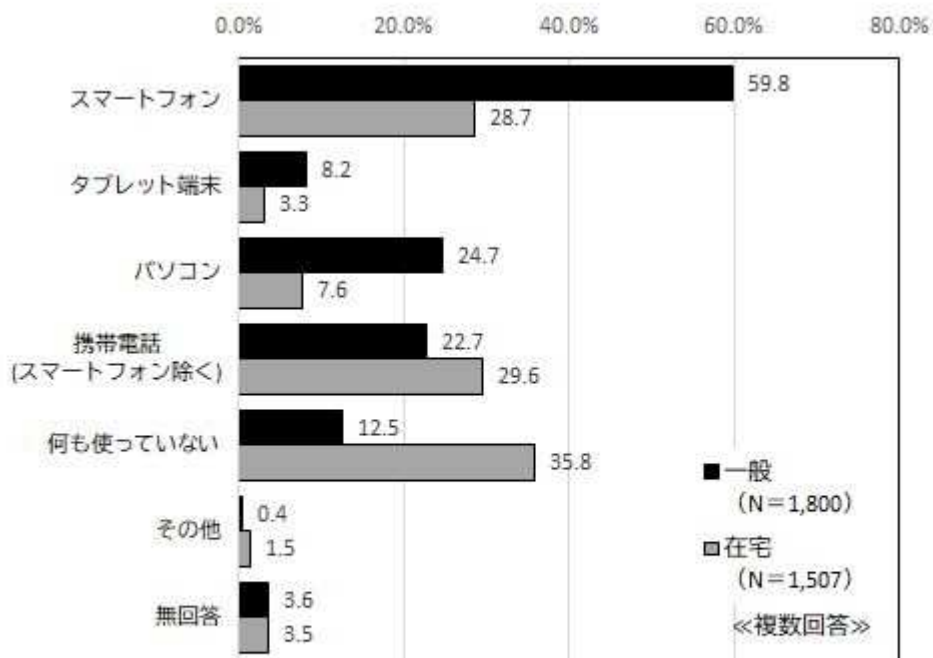
6. デジタル活用

(1) インターネット等の活用状況

対象：『一般高齢者』『在宅高齢者』

インターネット等の活用状況について尋ねたところ、一般高齢者は「スマートフォン」が59.8%と最も多く、次いで「パソコン」が24.7%、「携帯電話(スマートフォン除く)」が22.7%となっている。

在宅高齢者では「何も使っていない」が35.8%と最も多く、次いで「携帯電話(スマートフォン除く)」が29.6%、「スマートフォン」が28.7%となっている。



【令和4年度】
「スマートフォン」
一般：42.1% 在宅：15.9%

【属性別特徴】

84歳以下の年齢層ではスマートフォンを利用している割合が多いが、85歳以上の年齢層では携帯電話を利用している割合が多くなっている。

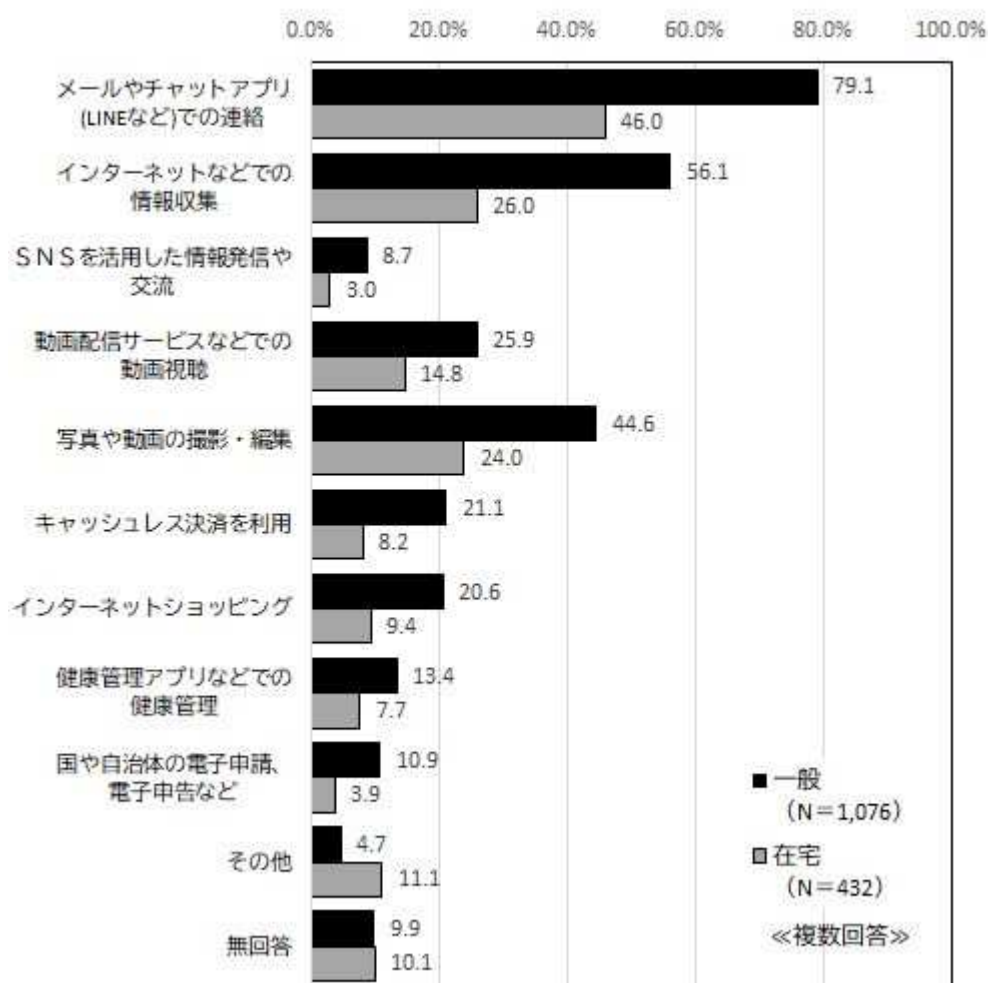
一般高齢者・在宅高齢者（年齢別）

		スマートフォン			携帯電話 (スマートフォンを除く)		
		高齢者全体	一般高齢者	在宅高齢者	高齢者全体	一般高齢者	在宅高齢者
全体 (高齢者全体 N=3,307) (一般高齢者 N=1,800) (在宅高齢者 N=1,507)		45.6%	59.8%	28.7%	25.8%	22.7%	29.6%
年齢別	65～69歳 (高齢者全体 N=23) (一般高齢者 N=7) (在宅高齢者 N=16)	60.9%	71.4%	56.3%	21.7%	14.3%	25.0%
	70～74歳 (高齢者全体 N=691) (一般高齢者 N=524) (在宅高齢者 N=167)	69.5%	75.2%	51.5%	16.5%	15.5%	19.8%
	75～79歳 (高齢者全体 N=773) (一般高齢者 N=552) (在宅高齢者 N=221)	60.9%	66.8%	46.2%	25.6%	22.6%	33.0%
	80～84歳 (高齢者全体 N=594) (一般高齢者 N=374) (在宅高齢者 N=220)	45.6%	52.1%	34.5%	32.3%	28.3%	39.1%
	85～89歳 (高齢者全体 N=493) (一般高齢者 N=222) (在宅高齢者 N=271)	27.0%	35.1%	20.3%	36.7%	32.0%	33.2%
	90～94歳 (高齢者全体 N=458) (一般高齢者 N=83) (在宅高齢者 N=375)	22.3%	32.5%	20.0%	27.5%	15.7%	30.1%
	95～99歳 (高齢者全体 N=181) (一般高齢者 N=22) (在宅高齢者 N=159)	12.7%	13.6%	12.6%	23.2%	27.3%	22.6%
	100歳以上 (高齢者全体 N=64) (一般高齢者 N=6) (在宅高齢者 N=58)	7.8%	0.0%	8.6%	12.5%	16.7%	12.1%

(1) - 1 利用目的

対象：『一般高齢者』『在宅高齢者』

インターネット等の利用目的について尋ねたところ、「メールやチャットアプリ(LINE など)での連絡」が最も多く、一般高齢者で79.1%、在宅高齢者で46.0%となっている。次いで「インターネットなどでの情報収集」が一般高齢者で56.1%、在宅高齢者で26.0%、「写真や動画の撮影・編集」が一般高齢者で44.6%、在宅高齢者で24.0%となっている。

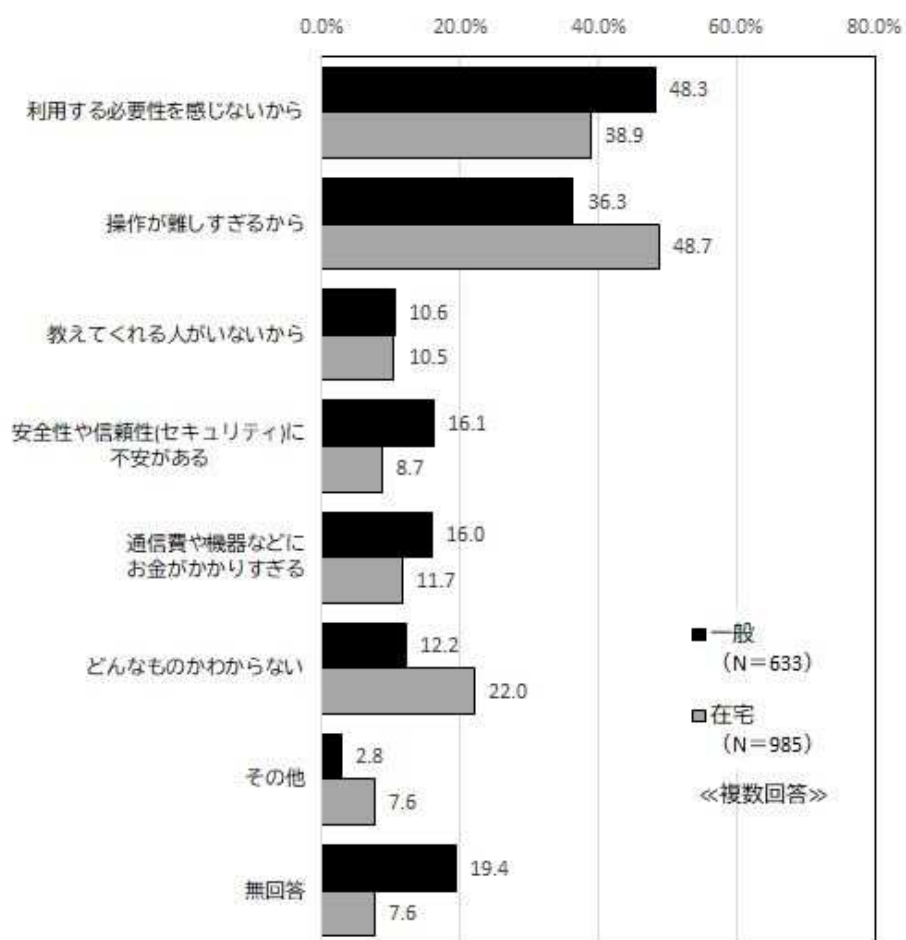


(1) - 2 インターネット等を活用していない理由

対象：『一般高齢者』『在宅高齢者』

「携帯電話(スマートフォン除く)」、「何も使っていない」と回答した人に、インターネット等を活用していない理由を尋ねたところ、一般高齢者は「利用する必要性を感じないから」が48.3%と最も多く、次いで「操作が難しすぎるから」が36.3%、「安全性や信頼性(セキュリティ)に不安がある」が16.1%となっている。

在宅高齢者は「操作が難しすぎるから」が48.7%と最も多く、次いで「利用する必要性を感じないから」が38.9%、「どんなものかわからない」が22.0%となっている。



(2) テクノロジー(生活を助ける新しい機器や仕組み)使用

対象：『一般高齢者』『在宅高齢者』『若年者』

普段の生活や健康のために、テクノロジー(生活を助ける新しい機器や仕組み)を使用したことがあるか尋ねたところ、「知らない・使ったことがない」が最も多く、一般高齢者で 66.8%、在宅高齢者で 68.1%、若年者で 38.9%となっている。次いで「興味はあるが、まだ使ったことはない」が一般高齢者で 14.6%、在宅高齢者で 10.6%、若年者で 29.4%となっている。

