

1 健康について

(1) 現在の健康・生活

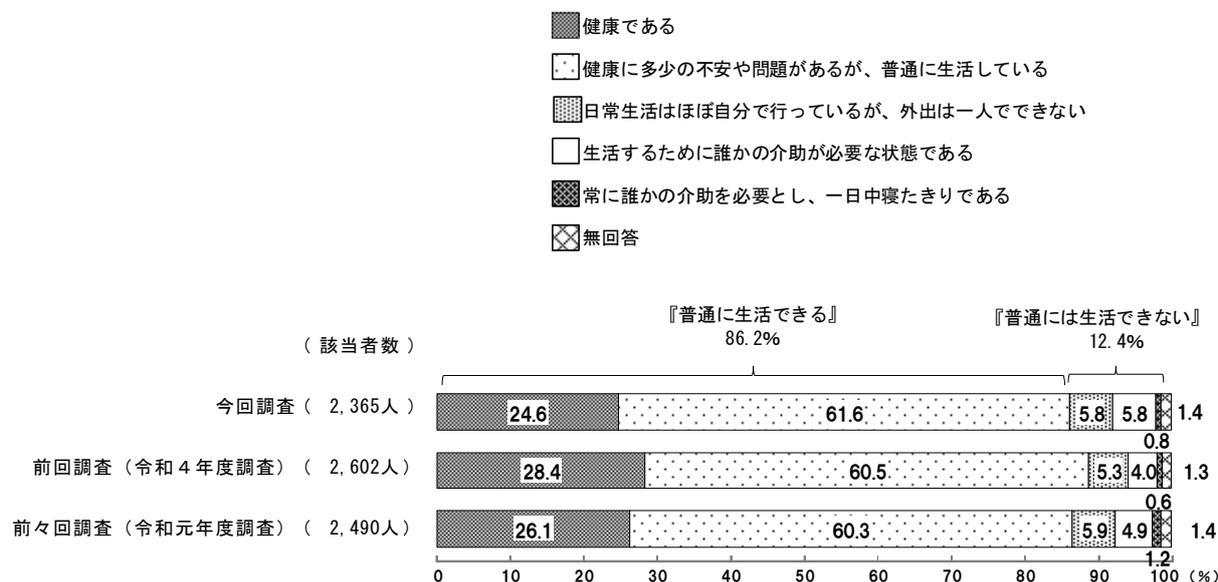
問1 今のあなたの健康・生活について最も近いものを選んでください。(1つだけ)

➤ 8割半ばが普通に生活

【全体結果】

- 現在の健康・生活は、「健康である」の割合が24.6%、「健康に多少の不安や問題があるが、普通に生活している」が61.6%となっており、これらを合わせた『普通に生活できる』の割合が86.2%を占めた。
- 「日常生活はほぼ自分で行っているが、外出は一人でできない」が5.8%と「生活するために誰かの介助が必要な状態である」が5.8%、「常に誰かの介助を必要とし、一日中寝たきりである」が0.8%となっており、これらを合わせた『普通に生活できない』の割合が12.4%を占めた。
- 前回調査と比較して、「健康である」の割合が3.8ポイント減少した。

図1-1 現在の健康・生活 (前々回・前回調査との比較)



【年齢別】

- 年齢が高くなるほど『普通に生活できる』の割合が低下する傾向にあり、85歳以上の『普通に生活できる』の割合は54.2%と6割を下回っている。

図1-2 現在の健康・生活（属性別）

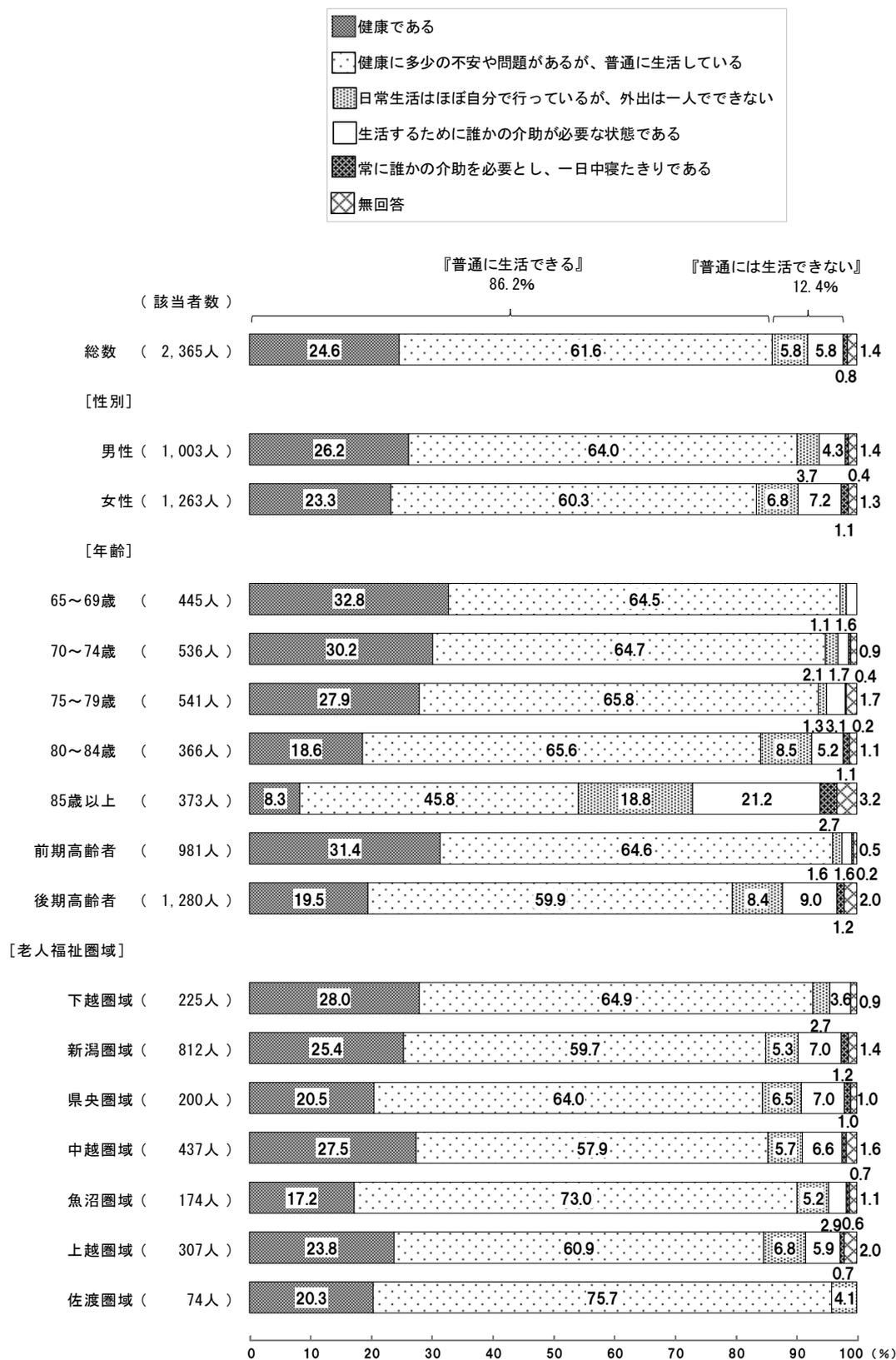
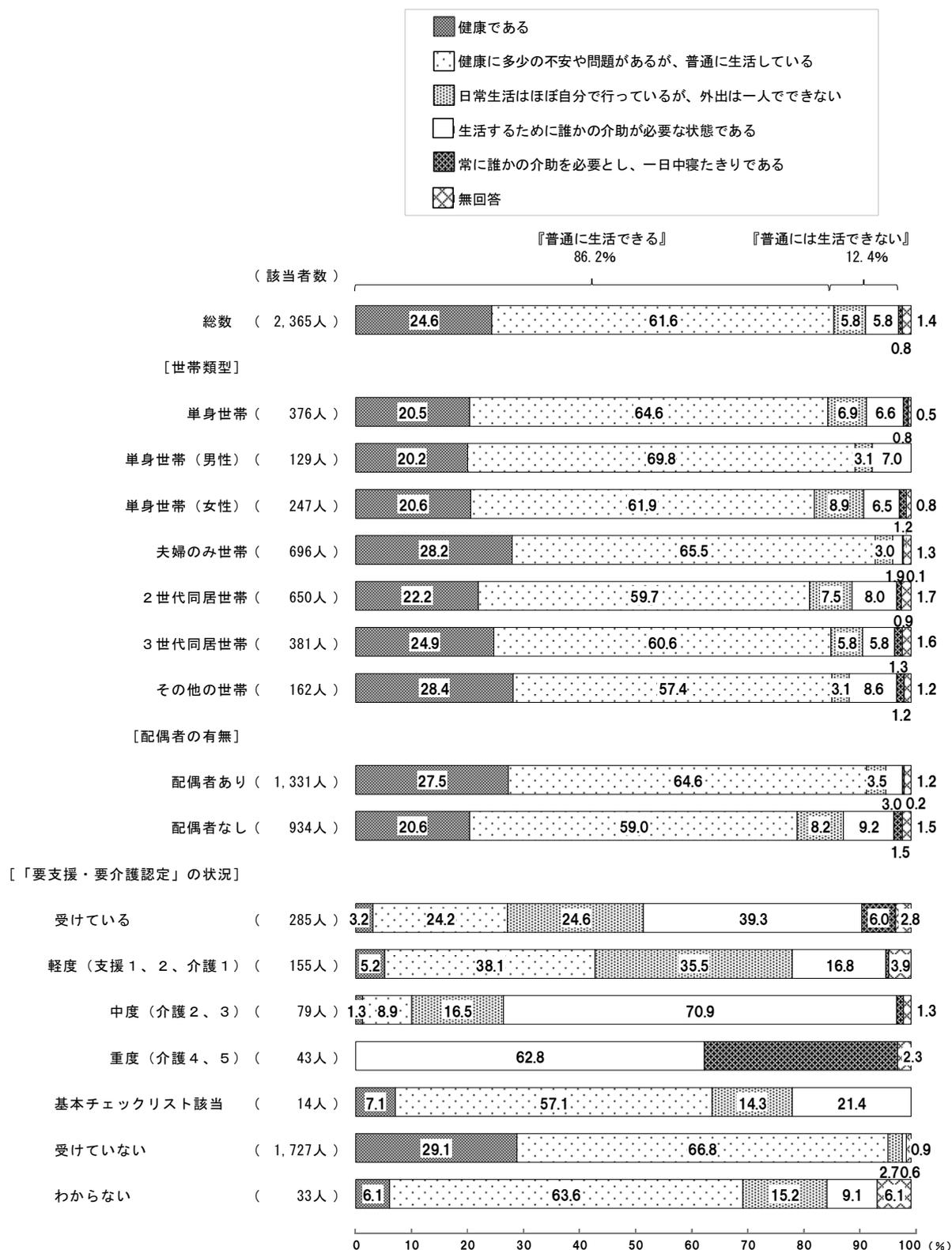


図1-2② 現在の健康・生活（属性別）



(2) 健康のために意識していることや取り組んでいること

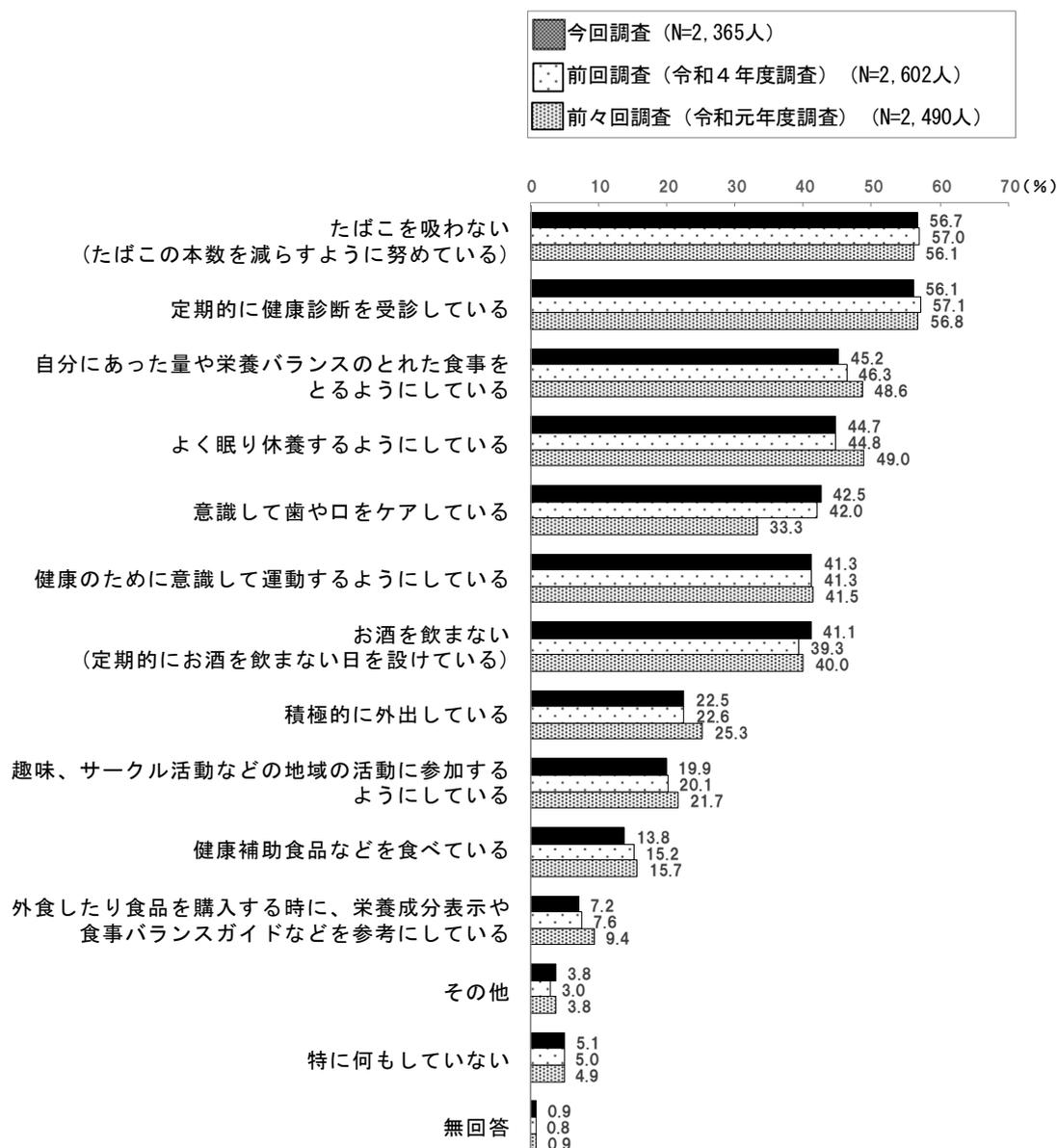
問2 自分の健康のために日ごろ意識していることや取り組んでいることはありますか。
(いくつでも)

➤ 「たばこを吸わない」と「定期的に健康診断を受診」が5割半ばで上位

【全体結果】

- 自分の健康のために日ごろ意識していることや取り組んでいることでは、「たばこを吸わない(たばこの本数を減らすように努めている)」の割合が56.7%で最も高く、以下「定期的に健康診断を受診している」(56.1%)、「自分にあつた量や栄養のバランスのとれた食事をするようにしている」(45.2%)、「よく眠り休養するようにしている」(44.7%)が続いた。
- 「特に何もしていない」の割合は5.1%にとどまった。

図1-3 健康のために意識していることや取り組んでいること (前々回・前回調査との比較)



【性別】

- 男性は女性より「たばこを吸わない（たばこの本数を減らすよう努めている）」の割合が高く、女性は男性より「自分にあった量や栄養のバランスのとれた食事をするようにしている」や「意識して歯や口をケアしている」「お酒を飲まない（定期的にお酒を飲まない日を設けている）」の割合が高い点に特徴がある。

【年齢別】

- 年齢の上昇に伴う明確な傾向は見えないが、85歳以上では、各取り組みに対する割合が全般的に低くなっている。

表1-1 健康のために意識していることや取り組んでいること（属性別）

	該当者数	健康のために意識して運動するようになっている	自分にあつた量や栄養のバランスのとれた食事をするようにしている	自身に合った量や栄養のバランスのとれた食事をするようにしている	外食したりの食品を購入する時、栄養成分表示や食事を参考にする	健康補助食品などを食べている	意識して歯や口をケアしている	お酒を飲まない日（定期的にお酒を飲まない日を設けている）	たばこを吸わない（たばこの本数を減らすよう努めている）	積極的に外出している	趣味、サークル活動などの地味な活動に参加するようにしている	よく眠り休養するようにしている	定期的に健康診断を受診している	その他	特に何もしていない	無回答
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総数	2,365	41.3%	45.2%	7.2%	13.8%	42.5%	41.1%	56.7%	22.5%	19.9%	44.7%	56.1%	3.8%	5.1%	0.9%	
【性別】																
男性	1,003	40.1%	38.2%	3.5%	13.4%	36.1%	38.6%	64.1%	21.8%	16.2%	41.9%	56.3%	2.6%	5.1%	0.7%	
女性	1,263	42.0%	50.8%	9.9%	14.3%	47.4%	43.8%	51.6%	23.4%	23.7%	47.3%	56.1%	5.1%	5.1%	1.0%	
【年齢】																
65～69歳	445	40.7%	43.6%	7.0%	15.3%	40.9%	31.0%	51.5%	21.1%	18.0%	34.2%	58.9%	2.7%	5.4%	0.2%	
70～74歳	536	41.4%	44.4%	8.4%	14.4%	45.5%	44.4%	61.0%	22.8%	18.7%	47.0%	61.2%	3.4%	5.4%	0.7%	
75～79歳	541	46.4%	45.7%	7.0%	15.0%	42.9%	44.4%	61.4%	27.5%	26.2%	43.1%	59.7%	3.7%	3.0%	0.9%	
80～84歳	366	45.1%	49.7%	9.3%	11.7%	46.4%	46.2%	60.4%	25.1%	24.9%	51.1%	52.5%	2.7%	4.6%	0.8%	
85歳以上	373	30.0%	42.9%	3.2%	11.0%	36.2%	41.0%	49.9%	15.5%	12.3%	52.0%	44.8%	7.8%	8.3%	1.3%	
前期高齢者	981	41.1%	44.0%	7.7%	14.8%	43.4%	38.3%	56.7%	22.0%	18.3%	41.2%	60.1%	3.1%	5.4%	0.5%	
後期高齢者	1,280	41.3%	46.0%	6.6%	12.9%	42.0%	43.9%	57.7%	23.4%	21.8%	48.0%	53.3%	4.6%	5.0%	1.0%	
【老人福祉圏域】																
下越圏域	225	38.2%	44.0%	7.6%	15.6%	42.2%	37.8%	56.4%	19.1%	19.6%	41.8%	59.1%	2.7%	3.1%	0.4%	
新潟圏域	812	44.7%	47.9%	9.7%	13.2%	50.0%	42.0%	57.8%	25.2%	22.4%	45.9%	55.9%	4.4%	4.8%	1.0%	
県央圏域	200	40.0%	42.0%	5.0%	13.0%	38.0%	43.5%	54.5%	19.5%	15.5%	39.0%	50.5%	2.5%	10.5%	0.0%	
中越圏域	437	36.2%	43.0%	5.0%	13.5%	38.0%	43.7%	60.0%	22.2%	20.4%	43.2%	53.1%	5.5%	5.0%	1.4%	
魚沼圏域	174	43.7%	47.7%	2.3%	12.6%	37.9%	44.3%	64.4%	21.3%	19.5%	53.4%	66.7%	4.6%	4.6%	0.0%	
上越圏域	307	41.4%	43.0%	5.5%	16.3%	39.1%	40.1%	56.4%	23.1%	18.2%	45.9%	58.6%	3.3%	4.2%	1.0%	
佐渡圏域	74	37.8%	48.6%	12.2%	16.2%	35.1%	39.2%	47.3%	21.6%	24.3%	54.1%	58.1%	0.0%	5.4%	1.4%	
【世帯類型】																
単身世帯	376	42.8%	47.3%	7.4%	14.9%	40.7%	44.9%	56.6%	23.1%	18.4%	43.1%	53.5%	5.1%	6.9%	0.8%	
単身世帯[男性]	129	39.5%	38.0%	6.2%	16.3%	31.0%	42.6%	62.8%	24.8%	14.0%	38.0%	48.8%	4.7%	9.3%	0.0%	
単身世帯[女性]	247	44.5%	52.2%	8.1%	14.2%	45.7%	46.2%	53.4%	22.3%	20.6%	45.7%	55.9%	5.3%	5.7%	1.2%	
夫婦のみ世帯	696	47.7%	49.9%	8.0%	13.2%	48.4%	41.8%	62.2%	23.9%	21.0%	47.1%	62.9%	3.2%	2.9%	0.9%	
2世代同居世帯	650	39.2%	41.5%	6.2%	12.8%	40.2%	42.0%	55.1%	20.5%	21.7%	47.8%	52.8%	4.0%	5.1%	0.8%	
3世代同居世帯	381	34.1%	41.2%	6.8%	15.5%	38.1%	36.7%	53.0%	23.6%	18.1%	41.2%	56.4%	3.4%	6.8%	1.0%	
その他の世帯	162	36.4%	46.3%	4.9%	13.6%	42.0%	43.2%	56.8%	25.9%	21.0%	37.0%	50.0%	5.6%	5.6%	0.6%	
【配偶者の有無】																
配偶者あり	1,331	44.0%	46.9%	7.3%	14.3%	45.2%	41.3%	61.8%	23.6%	21.2%	45.6%	60.2%	3.2%	3.3%	0.7%	
配偶者なし	934	37.7%	43.1%	6.5%	13.1%	38.9%	42.1%	51.0%	21.8%	19.0%	44.0%	51.1%	5.0%	7.5%	1.1%	
【「要支援・要介護認定」の状況】																
受けている	285	24.9%	38.2%	2.1%	9.8%	33.3%	38.2%	43.9%	9.1%	10.9%	44.2%	29.8%	8.4%	14.4%	1.4%	
軽度(支援1、2、介護1)	155	34.2%	43.9%	2.6%	13.5%	40.0%	40.6%	45.8%	13.5%	17.4%	52.9%	39.4%	7.7%	7.7%	1.3%	
中度(介護2、3)	79	16.5%	29.1%	1.3%	7.6%	21.5%	41.8%	45.6%	3.8%	5.1%	36.7%	21.5%	6.3%	19.0%	1.3%	
重度(介護4、5)	43	7.0%	32.6%	2.3%	2.3%	34.9%	25.6%	32.6%	2.3%	0.0%	34.9%	11.6%	11.6%	30.2%	2.3%	
基本チェックリスト該当	14	64.3%	64.3%	28.6%	35.7%	50.0%	71.4%	64.3%	14.3%	21.4%	42.9%	50.0%	14.3%	0.0%	0.0%	
受けていない	1,727	43.8%	46.7%	7.5%	14.8%	44.8%	41.8%	60.6%	25.2%	21.8%	44.9%	61.7%	3.2%	3.8%	0.6%	
わからない	33	33.3%	30.3%	6.1%	6.1%	42.4%	48.5%	57.6%	21.2%	18.2%	54.5%	36.4%	0.0%	3.0%	3.0%	
【現在の健康・生活】																
健康である	582	54.6%	48.8%	7.0%	13.6%	45.0%	35.4%	60.8%	31.4%	27.7%	45.9%	60.1%	3.8%	3.8%	0.3%	
健康に多少の不安や問題があるが、普通に生活している	1,456	40.9%	46.9%	7.9%	15.5%	44.4%	44.4%	58.0%	22.8%	19.8%	45.7%	61.1%	3.2%	3.6%	0.1%	
日常生活はほぼ自分でやっているが、外出は一人でできない	137	29.2%	38.0%	2.9%	7.3%	36.5%	49.6%	59.1%	8.8%	10.2%	46.7%	39.4%	4.4%	5.8%	0.0%	
生活するために誰かの介助が必要な状態である	138	11.6%	28.3%	5.8%	8.7%	27.5%	34.1%	37.7%	2.2%	2.9%	34.8%	18.8%	12.3%	21.0%	1.4%	
常に誰かの介助を必要とし、一日中寝たきりである	18	5.6%	27.8%	0.0%	5.6%	22.2%	11.1%	22.2%	0.0%	0.0%	33.3%	11.1%	0.0%	38.9%	0.0%	

(3) 健康に暮らすために参加したい教室・場所

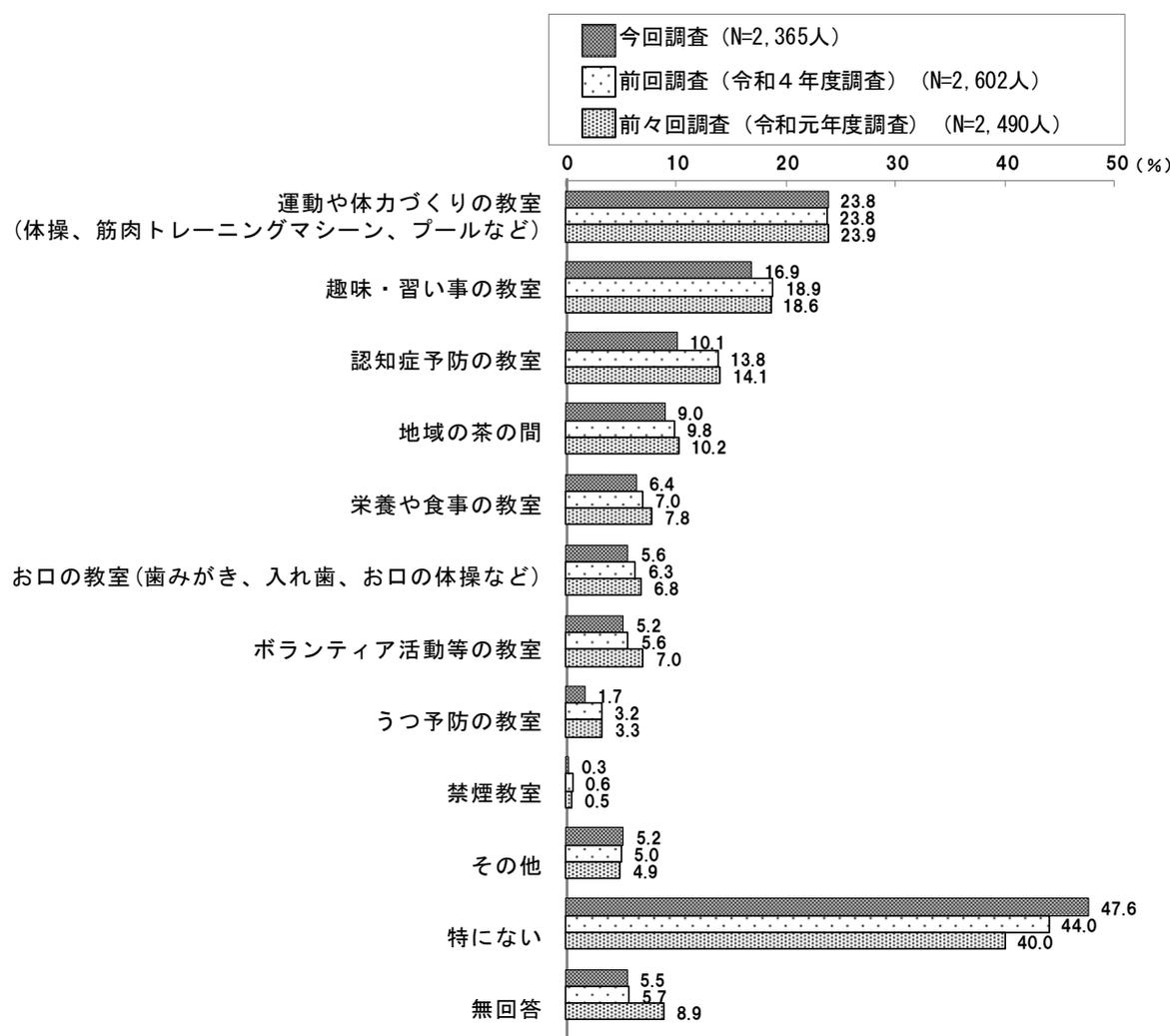
問3 いつまでも健康でいきいきと暮らしていくために、現在参加しているものも含めて、どのような教室・場所に参加してみたいですか。(いくつでも)

➤ 参加したい教室・場所は「特にない」が5割近くでトップ

【全体結果】

- 健康に暮らすために参加したい教室・場所では、「運動や体力づくりの教室(体操、筋肉トレーニングマシン、プールなど)」の割合が23.8%で最も高く、「趣味・習い事の教室」(16.9%)、「認知症予防の教室」(10.1%)が続いた。
- 「特にない」の割合は47.6%に達している。

図1-4 健康に暮らすために参加したい教室(前々回・前回調査との比較)



【性別】

- 「運動や体力づくりの教室（体操、筋肉トレーニングマシン、プールなど）」、「趣味・習い事の教室」、「認知症予防の教室」、「地域の茶の間」など多くの項目で、女性の割合が男性の割合を上回っている。

【年齢別】

- 年齢が高くなるほど、概ね各教室の割合が低下、「地域の茶の間」は75歳以降で高くなる傾向がみられる。

表1-2 健康に暮らすために参加したい教室・場所（属性別）

	該当者数	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	
		2365	23.8%	5.6%	6.4%	10.1%	1.7%	0.3%	16.9%	5.2%	9.0%	5.2%	47.8%	5.5%
【性別】														
男性	1,003	18.9%	4.8%	4.5%	7.7%	0.9%	0.4%	11.8%	4.9%	5.1%	4.2%	58.2%	4.1%	
女性	1,263	28.4%	6.3%	8.1%	12.2%	2.2%	0.2%	21.5%	5.7%	12.1%	5.8%	40.0%	5.6%	
【年齢】														
65～69歳	445	29.4%	4.3%	6.7%	8.5%	0.9%	0.7%	22.5%	7.4%	3.6%	2.2%	54.4%	2.9%	
70～74歳	536	25.4%	3.9%	6.2%	8.0%	0.6%	0.2%	16.0%	5.4%	6.9%	5.0%	52.8%	2.4%	
75～79歳	541	26.4%	7.0%	7.6%	12.4%	2.2%	0.2%	20.0%	6.5%	13.3%	4.6%	42.1%	5.2%	
80～84歳	366	24.0%	6.6%	6.0%	15.8%	3.0%	0.3%	15.3%	4.1%	12.8%	4.6%	39.6%	8.2%	
85歳以上	373	13.4%	6.4%	5.4%	6.7%	1.9%	0.0%	10.2%	2.4%	7.8%	9.7%	50.7%	8.0%	
前期高齢者	981	27.2%	4.1%	6.4%	8.3%	0.7%	0.4%	19.0%	6.3%	5.4%	3.8%	53.5%	2.7%	
後期高齢者	1,280	22.0%	6.7%	6.5%	11.7%	2.3%	0.2%	15.8%	4.6%	11.6%	6.1%	43.9%	6.9%	
【老人福祉圏域】														
下越圏域	225	25.8%	6.7%	8.0%	11.1%	1.8%	0.4%	17.8%	4.0%	10.7%	1.8%	51.1%	2.7%	
新潟圏域	812	27.7%	5.4%	7.0%	10.3%	1.8%	0.2%	20.4%	5.5%	9.5%	4.4%	44.5%	5.4%	
県央圏域	200	19.0%	4.5%	5.5%	7.5%	1.5%	0.5%	13.5%	4.0%	5.0%	4.5%	55.5%	7.5%	
中越圏域	437	22.0%	4.6%	3.9%	9.6%	0.9%	0.0%	16.0%	8.0%	6.6%	6.4%	51.7%	4.3%	
魚沼圏域	174	26.4%	6.3%	7.5%	14.4%	2.3%	0.0%	12.1%	2.3%	9.2%	7.5%	47.7%	3.4%	
上越圏域	307	22.5%	6.5%	7.5%	10.4%	2.0%	0.7%	16.0%	4.6%	10.7%	6.5%	45.6%	4.9%	
佐渡圏域	74	18.9%	2.7%	8.1%	10.8%	0.0%	0.0%	14.9%	6.8%	13.5%	5.4%	50.0%	2.7%	
【世帯類型】														
単身世帯	376	23.7%	4.8%	8.2%	12.5%	2.7%	0.3%	16.5%	6.1%	11.2%	5.6%	44.7%	4.5%	
単身世帯[男性]	129	16.3%	3.1%	8.5%	11.6%	1.6%	0.8%	8.5%	3.1%	3.9%	6.2%	58.1%	4.7%	
単身世帯[女性]	247	27.5%	5.7%	8.1%	13.0%	3.2%	0.0%	20.6%	7.7%	15.0%	5.3%	37.7%	4.5%	
夫婦のみ世帯	696	27.2%	5.3%	7.5%	9.6%	1.0%	0.4%	18.4%	5.9%	8.0%	4.3%	47.7%	3.6%	
2世代同居世帯	650	22.6%	7.1%	5.2%	11.1%	2.0%	0.3%	15.5%	5.5%	9.1%	5.2%	47.4%	6.3%	
3世代同居世帯	381	24.4%	3.1%	5.5%	8.1%	1.0%	0.0%	18.9%	3.9%	8.9%	4.7%	50.7%	5.2%	
その他の世帯	162	20.4%	8.6%	7.4%	8.6%	0.6%	0.0%	14.8%	4.3%	7.4%	8.0%	53.7%	4.9%	
【配偶者の有無】														
配偶者あり	1,331	25.8%	5.4%	6.2%	10.2%	1.2%	0.3%	18.9%	5.8%	8.1%	3.9%	49.4%	4.0%	
配偶者なし	934	22.3%	5.9%	7.2%	10.2%	2.0%	0.2%	14.6%	4.8%	10.2%	6.9%	46.1%	6.2%	
【「要支援・要介護認定」の状況】														
受けている	285	15.1%	6.3%	2.8%	9.8%	1.1%	0.0%	7.0%	1.4%	8.1%	10.5%	50.5%	8.1%	
軽度(支援1、2、介護1)	155	20.0%	7.1%	4.5%	11.0%	1.3%	0.0%	9.7%	1.9%	12.9%	9.0%	41.9%	9.0%	
中度(介護2、3)	79	13.9%	6.3%	1.3%	8.9%	1.3%	0.0%	5.1%	1.3%	3.8%	12.7%	55.7%	5.1%	
重度(介護4、5)	43	2.3%	4.7%	0.0%	4.7%	0.0%	0.0%	2.3%	0.0%	0.0%	11.6%	76.7%	4.7%	
基本チェックリスト該当	14	42.9%	7.1%	7.1%	21.4%	7.1%	0.0%	14.3%	14.3%	7.1%	7.1%	28.6%	0.0%	
受けていない	1,727	26.0%	5.3%	7.2%	10.3%	1.6%	0.3%	19.9%	6.1%	8.8%	4.5%	48.0%	3.7%	
わからない	33	27.3%	18.2%	15.2%	12.1%	3.0%	0.0%	6.1%	0.0%	12.1%	3.0%	39.4%	12.1%	
【現在の健康・生活】														
健康である	582	32.8%	5.2%	4.5%	6.2%	1.0%	0.2%	22.2%	6.9%	8.6%	4.6%	43.8%	3.6%	
健康に多少の不安や問題があるが、普通に生活している	1,456	23.4%	5.7%	7.8%	12.0%	2.1%	0.3%	17.3%	5.1%	9.5%	4.5%	47.6%	5.2%	
日常生活はほぼ自分で行っているが、外出は一人でできない	137	10.9%	6.6%	5.8%	8.8%	2.2%	0.0%	6.6%	2.2%	10.9%	5.8%	51.1%	12.4%	
生活するために誰かの介助が必要な状態である	138	8.7%	6.5%	0.7%	9.4%	0.0%	0.0%	3.6%	1.4%	5.1%	15.9%	55.1%	6.5%	
常に誰かの介助を必要とし、一日中寝たきりである	18	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	94.4%	5.6%	
【外出の頻度】														
毎日1回以上	1,056	27.6%	5.4%	6.3%	9.6%	1.7%	0.4%	20.3%	6.6%	8.7%	5.6%	46.0%	3.2%	
2～3日に1回程度	753	27.6%	5.8%	7.0%	11.7%	1.5%	0.1%	19.3%	5.8%	11.3%	4.1%	45.4%	3.5%	
1週間に1回程度	315	16.8%	6.7%	7.9%	12.1%	2.9%	0.3%	9.5%	2.2%	8.6%	5.7%	50.8%	5.4%	
ほとんど外出しない	179	6.1%	5.0%	3.4%	6.7%	0.6%	0.0%	5.6%	1.1%	3.4%	7.3%	73.7%	3.9%	

(4) 健康管理のために必要な情報

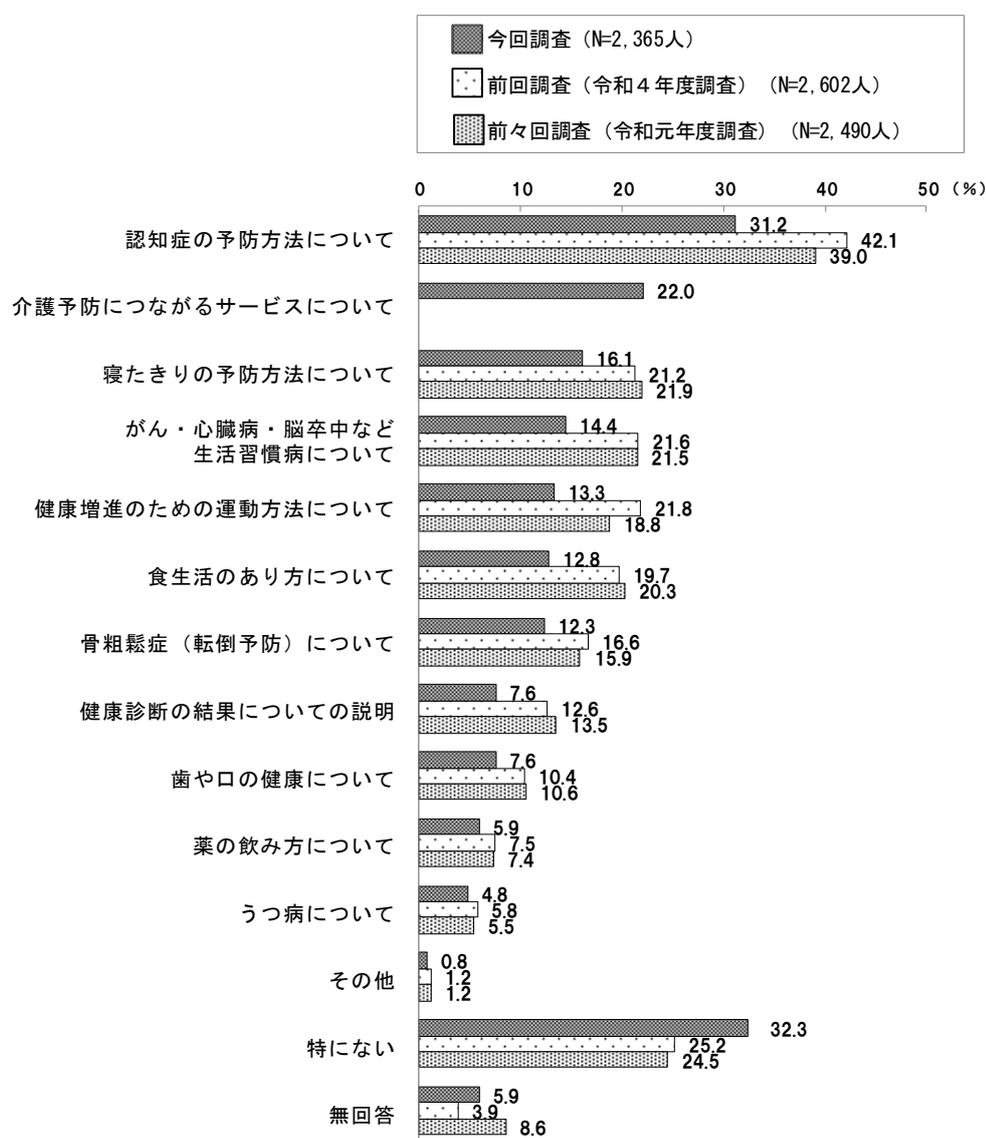
問4 今後、自分の健康の管理をしていくうえで、どのような情報が欲しいですか。
(いくつでも)

➤ 「認知症の予防」が3割強でトップ

【全体結果】

- 健康のために必要な情報では、「認知症の予防方法について」の割合が31.2%で最も高く、以下「介護予防につながるサービスについて」(22.0%)、「寝たきりの予防方法について」(16.1%)、「がん・心臓病・脳卒中など生活習慣病について」(14.4%)、「健康増進のための運動方法について」(13.3%)、「食生活のあり方について」(12.8%)、が続いた。
- 「特にない」の割合は32.3%を占め、前回と比較して7.1ポイント増加した。

図1-5 健康管理のために必要な情報(前々回・前回調査との比較)



※選択肢「介護予防につながるサービスについて」は今回調査から追加。

【性別】

- 男性は女性より「がん・心臓病・脳卒中など生活習慣病について」、「特にない」の割合が高く、女性は男性より「寝たきりの予防方法について」、「介護予防につながるサービスの種類について」、「骨粗鬆症（転倒予防）について」の割合が高い点に特徴がある。

【年齢別】

- 年齢の上昇に伴い、「健康増進のための運動方法について」の割合が低くなっている。

表1-3 健康管理のために必要な情報（属性別）

	該当者数	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
		2,385	16.1%	31.2%	22.0%	14.4%	7.6%	4.8%	13.3%	12.3%	12.8%	7.6%	5.9%	0.8%	32.3%	5.9%
[性別]																
男性	1,003		13.4%	32.1%	18.4%	17.3%	8.0%	4.8%	13.2%	6.1%	12.8%	6.9%	6.2%	0.8%	36.4%	4.2%
女性	1,263		18.4%	31.4%	25.6%	12.2%	7.1%	5.1%	13.6%	17.2%	13.3%	8.0%	5.9%	1.0%	29.2%	6.2%
[年齢]																
65～69歳	445		12.8%	34.2%	20.7%	18.4%	7.0%	4.0%	18.2%	9.7%	13.9%	8.1%	5.2%	0.2%	34.6%	2.7%
70～74歳	536		13.6%	31.2%	23.7%	14.6%	7.3%	3.9%	13.6%	10.1%	12.3%	4.9%	4.1%	0.7%	35.3%	3.0%
75～79歳	541		15.3%	33.3%	21.3%	14.0%	8.3%	5.4%	13.9%	15.2%	15.5%	8.1%	7.0%	0.7%	30.5%	5.9%
80～84歳	366		19.7%	33.9%	27.6%	15.8%	6.3%	6.8%	11.5%	12.8%	10.9%	7.9%	6.0%	1.6%	25.4%	7.7%
85歳以上	373		20.9%	25.5%	18.8%	8.8%	8.0%	5.1%	8.8%	13.7%	12.1%	9.1%	8.6%	1.3%	36.2%	8.0%
前期高齢者	981		13.3%	32.5%	22.3%	16.3%	7.1%	4.0%	15.7%	9.9%	13.0%	6.3%	4.6%	0.5%	35.0%	2.9%
後期高齢者	1,280		18.2%	31.2%	22.3%	13.0%	7.7%	5.7%	11.7%	14.1%	13.2%	8.4%	7.2%	1.2%	30.7%	7.0%
[老人福祉圏域]																
下越圏域	225		17.8%	30.7%	25.3%	16.0%	8.4%	6.2%	16.4%	11.6%	12.0%	10.2%	5.3%	0.0%	31.1%	4.0%
新潟圏域	812		16.7%	31.7%	25.2%	12.7%	6.7%	4.4%	14.9%	14.5%	13.2%	7.4%	6.4%	0.9%	30.4%	5.4%
県央圏域	200		11.5%	27.5%	20.5%	13.5%	9.5%	6.0%	11.0%	12.5%	10.5%	7.0%	3.5%	0.0%	45.0%	6.0%
中越圏域	437		14.9%	31.8%	21.5%	15.1%	7.3%	4.8%	11.0%	11.2%	13.3%	7.8%	4.3%	0.9%	33.2%	5.5%
魚沼圏域	174		15.5%	34.5%	16.7%	16.1%	6.9%	7.5%	13.2%	12.6%	12.1%	3.4%	6.9%	1.1%	31.0%	6.3%
上越圏域	307		19.9%	34.2%	21.2%	16.0%	6.5%	4.6%	13.7%	9.1%	14.3%	8.1%	6.8%	2.0%	30.0%	3.9%
佐渡圏域	74		17.6%	37.8%	18.9%	16.2%	12.2%	2.7%	12.2%	9.5%	14.9%	4.1%	8.1%	0.0%	33.8%	1.4%
[世帯類型]																
単身世帯	376		16.5%	32.4%	22.9%	12.2%	8.0%	5.9%	14.6%	13.8%	15.2%	7.7%	5.1%	1.1%	31.1%	5.6%
単身世帯[男性]	129		17.8%	35.7%	14.7%	16.3%	6.2%	5.4%	17.1%	7.0%	18.6%	7.8%	2.3%	0.8%	30.2%	6.2%
単身世帯[女性]	247		15.8%	30.8%	27.1%	10.1%	8.9%	6.1%	13.4%	17.4%	13.4%	7.7%	6.5%	1.2%	31.6%	5.3%
夫婦のみ世帯	696		15.2%	32.2%	24.1%	15.1%	7.8%	4.6%	15.1%	11.9%	14.2%	7.9%	6.5%	0.4%	33.2%	3.7%
2世代同居世帯	650		16.9%	31.5%	22.5%	15.1%	7.2%	5.2%	13.2%	13.4%	13.4%	8.2%	7.2%	1.4%	30.5%	6.6%
3世代同居世帯	381		16.5%	30.2%	19.4%	15.2%	7.3%	2.9%	11.5%	11.0%	10.2%	5.0%	4.2%	0.5%	33.6%	4.7%
その他の世帯	162		16.0%	30.2%	21.0%	14.8%	8.0%	7.4%	10.5%	8.0%	9.3%	8.6%	5.6%	1.2%	35.8%	8.0%
[配偶者の有無]																
配偶者あり	1,331		15.0%	32.5%	23.1%	15.4%	7.7%	4.4%	14.7%	11.2%	12.9%	7.3%	6.6%	0.5%	32.6%	4.1%
配偶者なし	934		17.9%	30.2%	21.5%	13.5%	7.4%	5.7%	11.9%	13.7%	13.4%	7.8%	5.1%	1.4%	31.9%	7.1%
[「要支援・要介護認定」の状況]																
受けている	285		19.6%	22.8%	18.6%	9.5%	4.9%	4.2%	9.1%	11.6%	12.6%	5.3%	4.2%	1.8%	35.1%	7.0%
軽度(支援1、2、介護1)	155		18.1%	25.2%	19.4%	12.9%	7.7%	3.9%	12.3%	14.8%	15.5%	5.2%	5.8%	1.3%	29.0%	6.5%
中度(介護2、3)	79		24.1%	25.3%	22.8%	7.6%	2.5%	3.8%	5.1%	11.4%	8.9%	6.3%	3.8%	0.0%	39.2%	6.3%
重度(介護4、5)	43		16.3%	11.6%	11.6%	2.3%	0.0%	4.7%	7.0%	2.3%	7.0%	4.7%	0.0%	4.7%	53.5%	7.0%
基本チェックリスト該当	14		14.3%	21.4%	28.6%	21.4%	7.1%	14.3%	21.4%	35.7%	28.6%	7.1%	7.1%	7.1%	21.4%	0.0%
受けていない	1,727		15.2%	32.6%	22.8%	15.6%	7.6%	4.6%	14.7%	11.9%	11.9%	7.2%	5.3%	0.6%	34.2%	4.2%
わからない	33		24.2%	45.5%	33.3%	15.2%	9.1%	6.1%	18.2%	9.1%	18.2%	18.2%	24.2%	0.0%	9.1%	12.1%
[現在の健康・生活]																
健康である	582		9.5%	26.3%	17.4%	11.5%	5.2%	4.0%	12.0%	7.9%	8.9%	5.8%	2.9%	1.0%	45.7%	4.5%
健康に多少の不安や問題があるが、普通に生活している	1,456		17.6%	35.2%	24.2%	16.8%	9.3%	5.4%	14.9%	14.0%	14.8%	8.4%	7.5%	0.6%	26.5%	5.8%
日常生活はほぼ自分で行っているが、外出は一人でできない	137		24.1%	23.4%	24.8%	11.7%	5.1%	5.1%	10.2%	15.3%	8.0%	5.8%	3.6%	0.7%	30.7%	8.0%
生活するために誰かの介助が必要な状態である	138		21.0%	21.7%	18.1%	6.5%	1.4%	4.3%	6.5%	9.4%	13.0%	5.8%	5.8%	2.9%	37.7%	6.5%
常に誰かの介助を必要とし、一日中寝たきりである	18		11.1%	5.6%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	5.6%	5.6%	11.1%	11.1%	0.0%	0.0%	66.7%	16.7%

(5) 情報源

問5 自分の健康の管理をしていくうえで、必要な情報を何から得ますか。
(いくつでも)

➤ 「テレビ」が8割弱でトップ

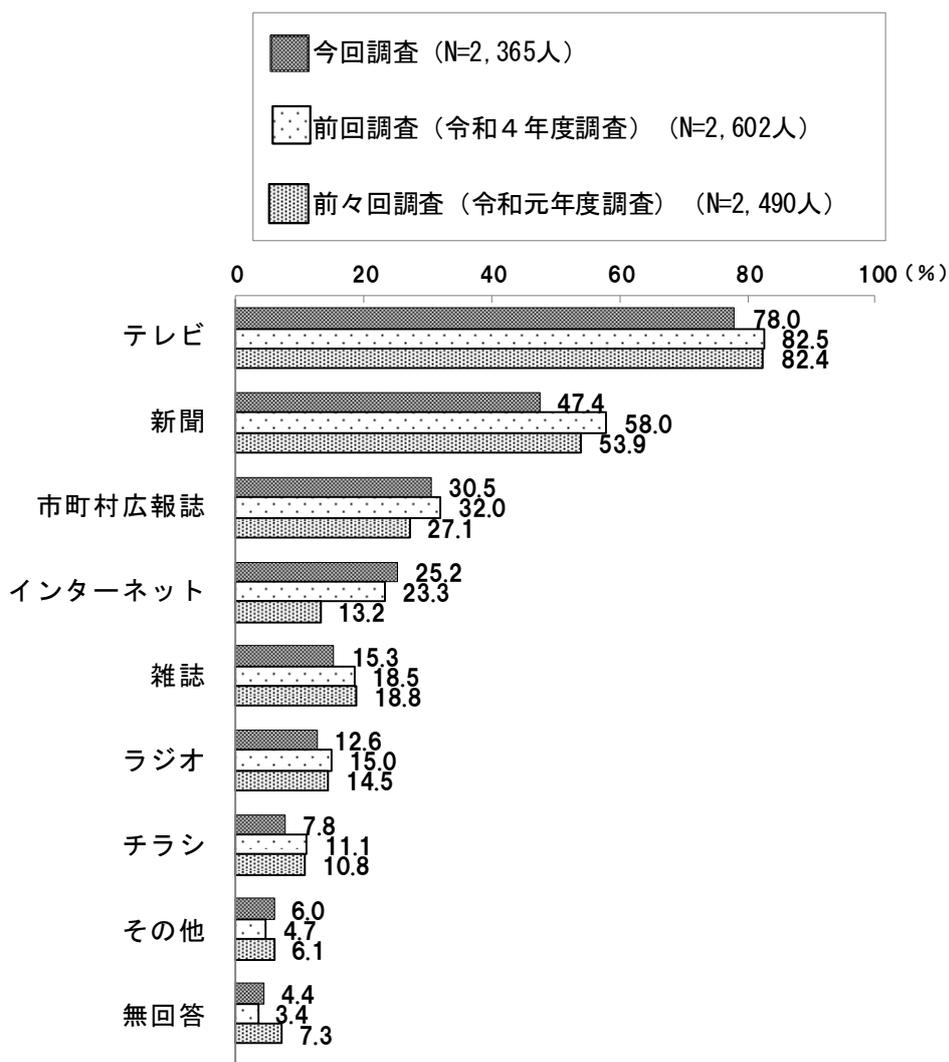
【全体結果】

- 情報源は、「テレビ」の割合が78.0%で最も高く、以下「新聞」(47.4%)、「市町村広報誌」(30.5%)、「インターネット」(25.2%)、「雑誌」(15.3%)、「ラジオ」(12.6%)が続いた。

【前回調査との比較】

- 前回調査と比較して、「新聞」の割合が大きく減少している。

図1-6 健康管理のために必要な情報を得る情報源(前々回・前回調査との比較)



【性別】

- 男性は女性より「インターネット」の割合が高く、女性は男性より「市町村広報誌」、「チラシ」、「雑誌」の割合が高くなっている。

【年齢別】

- 年齢の低いほど「インターネット」の割合が高く、65～69歳では5割を超えている。

表1-4 情報源（属性別）

	該当者数	テレビ	ラジオ	インターネット	市町村広報誌	新聞	チラシ	雑誌	その他	無回答
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総数	2,365	78.0%	12.6%	25.2%	30.5%	47.4%	7.8%	15.3%	6.0%	4.4%
[性別]										
男性	1,003	77.9%	12.5%	34.0%	28.0%	47.2%	5.9%	11.2%	4.3%	3.7%
女性	1,263	79.3%	12.5%	19.4%	33.1%	48.5%	9.3%	18.7%	7.7%	4.0%
[年齢]										
65～69歳	445	75.1%	12.4%	52.1%	26.1%	33.7%	6.1%	18.2%	4.3%	3.1%
70～74歳	536	81.0%	11.9%	35.6%	32.1%	47.4%	7.1%	15.3%	5.8%	2.2%
75～79歳	541	79.3%	13.9%	20.5%	38.1%	55.3%	8.7%	15.9%	5.7%	3.5%
80～84歳	366	79.8%	11.7%	10.4%	34.7%	56.8%	9.8%	15.0%	5.2%	5.7%
85歳以上	373	77.5%	11.3%	4.0%	20.4%	45.6%	7.8%	11.3%	10.5%	5.9%
前期高齢者	981	78.3%	12.1%	43.1%	29.4%	41.2%	6.6%	16.6%	5.1%	2.7%
後期高齢者	1,280	78.9%	12.5%	12.8%	32.0%	52.9%	8.8%	14.3%	7.0%	4.8%
[老人福祉圏域]										
下越圏域	225	80.9%	14.2%	31.1%	34.2%	48.9%	5.3%	12.9%	4.0%	3.6%
新潟圏域	812	79.2%	13.1%	27.1%	26.1%	49.0%	9.7%	15.9%	7.8%	3.9%
県央圏域	200	75.5%	12.5%	21.5%	31.0%	47.5%	7.5%	12.5%	7.5%	6.0%
中越圏域	437	79.2%	11.4%	27.9%	31.4%	49.0%	6.4%	16.5%	4.6%	3.2%
魚沼圏域	174	75.3%	8.6%	24.1%	37.4%	43.7%	5.7%	14.4%	6.3%	4.0%
上越圏域	307	79.5%	13.0%	23.5%	34.2%	47.9%	8.8%	16.0%	5.2%	2.9%
佐渡圏域	74	79.7%	13.5%	18.9%	44.6%	37.8%	2.7%	18.9%	5.4%	5.4%
[世帯類型]										
単身世帯	376	80.3%	16.2%	21.0%	29.8%	45.2%	8.0%	16.0%	7.7%	2.1%
単身世帯[男性]	129	79.8%	14.7%	23.3%	28.7%	47.3%	7.0%	12.4%	4.7%	2.3%
単身世帯[女性]	247	80.6%	17.0%	19.8%	30.4%	44.1%	8.5%	17.8%	9.3%	2.0%
夫婦のみ世帯	696	78.3%	11.8%	34.1%	32.3%	51.7%	6.8%	13.9%	4.9%	3.2%
2世代同居世帯	650	78.6%	10.9%	21.5%	31.8%	48.2%	8.9%	15.5%	4.8%	5.4%
3世代同居世帯	381	82.7%	11.5%	20.5%	28.1%	50.1%	8.9%	17.8%	7.9%	2.6%
その他の世帯	162	69.8%	15.4%	32.1%	31.5%	35.2%	5.6%	14.8%	8.0%	6.2%
[配偶者の有無]										
配偶者あり	1,331	79.3%	11.9%	33.1%	32.1%	50.1%	7.5%	15.0%	4.9%	3.6%
配偶者なし	934	78.3%	13.4%	15.6%	29.4%	45.4%	8.4%	16.1%	7.7%	4.0%
[「要支援・要介護認定」の状況]										
受けている	285	69.5%	8.8%	4.2%	18.9%	31.2%	5.3%	9.8%	15.4%	7.4%
軽度(支援1、2、介護1)	155	75.5%	11.0%	5.8%	26.5%	43.9%	6.5%	12.3%	11.6%	4.5%
中度(介護2、3)	79	65.8%	6.3%	2.5%	11.4%	17.7%	5.1%	5.1%	17.7%	11.4%
重度(介護4、5)	43	51.2%	7.0%	2.3%	7.0%	11.6%	2.3%	11.6%	27.9%	11.6%
基本チェックリスト該当	14	85.7%	28.6%	7.1%	35.7%	57.1%	14.3%	28.6%	7.1%	0.0%
受けていない	1,727	79.5%	12.4%	32.0%	31.6%	50.2%	7.4%	16.9%	5.0%	3.2%
わからない	33	78.8%	9.1%	6.1%	27.3%	45.5%	18.2%	6.1%	6.1%	6.1%
[現在の健康・生活]										
健康である	582	73.7%	13.1%	35.9%	28.9%	46.9%	4.8%	14.8%	4.1%	4.0%
健康に多少の不安や問題があるが、普通に生活している	1,456	82.2%	13.5%	25.5%	33.9%	51.9%	9.4%	17.2%	5.2%	3.2%
日常生活はほぼ自分で行っているが、外出は一人でできない	137	74.5%	10.9%	5.1%	23.4%	35.0%	8.0%	10.9%	8.0%	8.8%
生活するために誰かの介助が必要な状態である	138	65.2%	5.8%	3.6%	12.3%	23.9%	4.3%	6.5%	19.6%	8.0%
常に誰かの介助を必要とし、一日中寝たきりである	18	38.9%	0.0%	0.0%	11.1%	11.1%	0.0%	5.6%	22.2%	27.8%

(6) 認知症のリスク因子

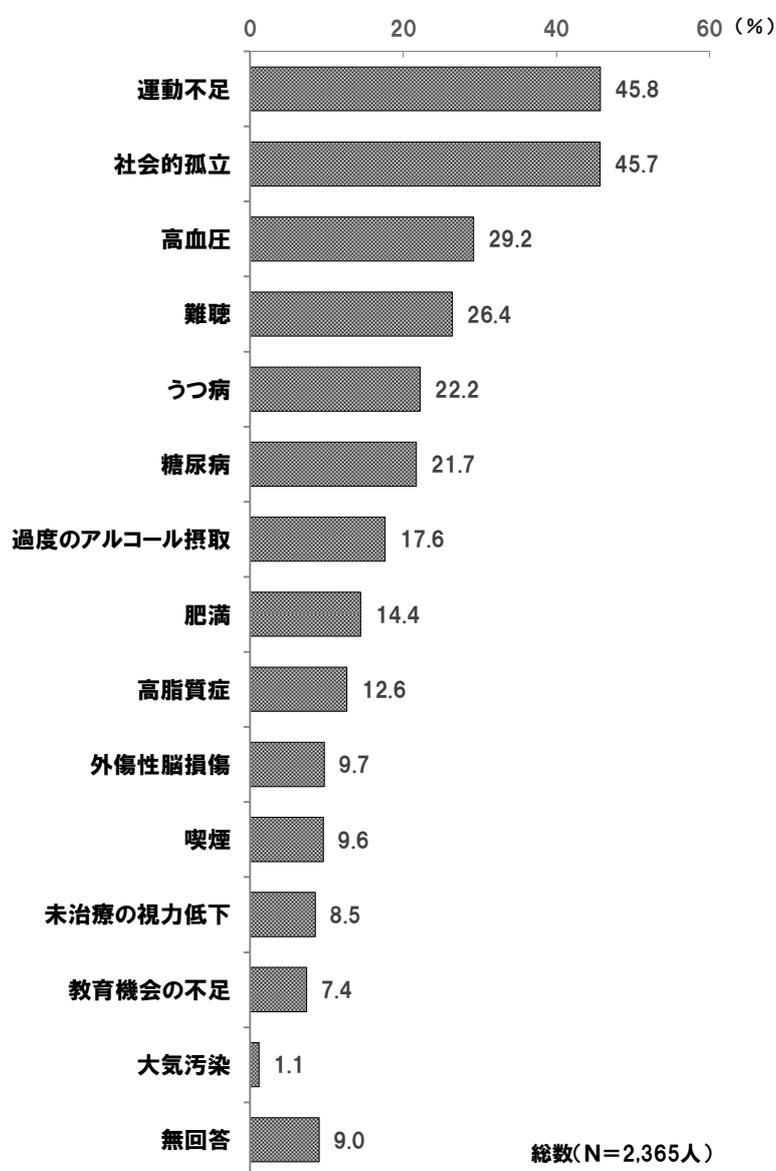
問6 あなたが認知症のリスク因子だと思うものを選んでください。(いくつでも)
※選択肢は全てリスク因子に該当

➤ 「運動不足」と「社会的孤立」が4割半ばで上位

【全体結果】

- 認知症のリスク因子だと思うものは、「運動不足」の割合が45.8%で最も高く、以下「社会的孤立」(45.7%)、「高血圧」(29.2%)、「難聴」(26.4%)、「うつ病」(22.2%)が続いた。

図1-7 認知症のリスク因子



※今回の調査から追加したため前回調査との比較なし。

【性別】

- 男性は女性より「糖尿病」、「過度のアルコール摂取」、「喫煙」などの割合が高く、女性は男性より「高脂質症」、「外傷性脳損傷」、「難聴」、「社会的孤立」などの割合が高い。

【年齢別】

- 「高血圧」、「難聴」、「未治療の視力低下」以外は、年齢の高いほど割合が高くなる傾向がみられる。

【要支援・要介護認定の状況別】

- すべての項目「(認定を)受けていない」は、すべての項目で「受けている」を上回っている。

表1-5 認知症のリスク因子（属性別）

	該当者数	高血圧	糖尿病	高脂質症	肥満	喫煙	運動不足	過度のアルコール	うつ病	外傷性脳損傷	難聴	未治療の視力低下	社会的孤立	大気汚染	教育機会の不足	無回答
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総数	2,365	29.2%	21.7%	12.6%	14.4%	9.6%	45.8%	17.6%	22.2%	9.7%	26.4%	8.5%	45.7%	1.1%	7.4%	9.0%
【性別】																
男性	1,003	28.7%	24.4%	10.1%	13.3%	12.9%	46.1%	23.9%	22.8%	8.0%	23.4%	8.1%	44.8%	0.8%	7.0%	7.3%
女性	1,263	29.8%	20.0%	14.9%	15.4%	7.1%	46.8%	13.1%	22.7%	11.2%	29.6%	9.1%	48.2%	1.5%	7.8%	8.9%
【年齢】																
65～69歳	445	27.0%	26.1%	12.1%	17.3%	15.7%	48.3%	27.6%	31.2%	15.7%	26.5%	8.8%	60.4%	0.9%	7.4%	4.3%
70～74歳	536	27.2%	22.6%	16.0%	17.0%	12.1%	52.1%	23.9%	25.4%	11.2%	27.1%	8.8%	53.0%	0.9%	7.8%	6.5%
75～79歳	541	32.7%	24.6%	17.0%	15.9%	8.5%	46.4%	15.5%	20.7%	7.2%	26.2%	8.7%	44.0%	1.1%	6.3%	7.9%
80～84歳	366	32.5%	19.4%	9.6%	12.8%	5.5%	38.0%	10.4%	20.8%	6.8%	28.1%	8.2%	33.3%	1.4%	7.7%	12.3%
85歳以上	373	26.8%	14.7%	5.9%	6.7%	4.8%	44.8%	9.4%	14.5%	8.0%	26.8%	8.6%	37.8%	1.6%	8.0%	11.8%
前期高齢者	981	27.1%	24.2%	14.3%	17.1%	13.8%	50.4%	25.6%	28.0%	13.3%	26.8%	8.8%	56.4%	0.9%	7.6%	5.5%
後期高齢者	1,280	30.9%	20.2%	11.6%	12.3%	6.6%	43.5%	12.3%	18.9%	7.3%	27.0%	8.5%	39.1%	1.3%	7.2%	10.3%
【老人福祉圏域】																
下越圏域	225	34.2%	23.6%	10.2%	12.9%	9.8%	40.9%	16.4%	26.2%	7.1%	28.9%	6.7%	49.3%	1.8%	5.8%	5.8%
新潟圏域	812	29.3%	23.0%	14.9%	15.6%	10.0%	50.4%	17.2%	22.4%	11.6%	29.9%	10.0%	48.3%	1.6%	7.6%	8.3%
県央圏域	200	26.5%	15.5%	8.5%	13.0%	9.0%	42.0%	17.5%	20.0%	8.5%	23.0%	7.0%	39.0%	1.0%	7.5%	11.5%
中越圏域	437	27.2%	20.1%	13.0%	14.6%	11.2%	41.9%	19.0%	22.2%	8.9%	25.2%	10.3%	48.1%	0.5%	7.3%	8.7%
魚沼圏域	174	29.3%	24.1%	12.6%	14.9%	10.9%	47.7%	27.6%	21.3%	9.2%	25.3%	8.0%	47.1%	2.3%	8.6%	8.0%
上越圏域	307	29.0%	23.1%	10.7%	13.4%	8.8%	49.8%	18.2%	26.1%	10.1%	24.8%	6.8%	48.9%	0.3%	7.8%	7.2%
佐渡圏域	74	29.7%	24.3%	17.6%	13.5%	5.4%	50.0%	10.8%	28.4%	13.5%	23.0%	2.7%	41.9%	0.0%	4.1%	5.4%
【世帯類型】																
単身世帯	376	32.2%	22.1%	14.1%	16.5%	10.4%	46.0%	16.0%	21.0%	7.7%	24.5%	10.4%	46.8%	1.9%	8.0%	9.6%
単身世帯[男性]	129	28.7%	26.4%	11.6%	19.4%	14.7%	50.4%	20.2%	24.8%	6.2%	17.1%	7.8%	41.9%	2.3%	7.0%	9.3%
単身世帯[女性]	247	34.0%	19.8%	15.4%	15.0%	8.1%	43.7%	13.8%	19.0%	8.5%	28.3%	11.7%	49.4%	1.6%	8.5%	9.7%
夫婦のみ世帯	696	29.5%	22.6%	14.9%	16.4%	11.9%	47.8%	22.0%	23.7%	10.2%	28.6%	8.9%	50.6%	0.9%	7.5%	6.2%
2世代同居世帯	650	27.4%	20.2%	11.4%	11.8%	6.9%	43.5%	16.8%	22.0%	9.5%	26.9%	9.1%	44.5%	0.9%	8.6%	10.2%
3世代同居世帯	381	27.8%	24.7%	11.3%	15.2%	10.0%	48.8%	15.5%	24.1%	9.7%	27.0%	7.9%	43.3%	1.3%	5.0%	7.9%
その他の世帯	162	32.1%	19.1%	9.3%	11.7%	8.6%	45.1%	15.4%	23.5%	13.6%	25.9%	4.3%	45.1%	1.2%	8.0%	9.3%
【配偶者の有無】																
配偶者あり	1,331	28.5%	23.4%	13.4%	15.6%	11.6%	48.1%	21.4%	24.9%	11.4%	28.8%	8.8%	49.3%	0.9%	7.7%	6.7%
配偶者なし	934	30.2%	19.7%	11.9%	13.2%	6.9%	43.7%	13.0%	19.9%	7.4%	24.4%	8.6%	42.7%	1.5%	7.3%	10.8%
【「要支援・要介護認定」の状況】																
受けている	285	26.3%	17.5%	6.7%	9.5%	4.9%	42.1%	8.4%	12.6%	9.1%	25.6%	7.4%	37.9%	0.7%	6.3%	10.9%
軽度(支援1、2、介護1)	155	32.3%	18.7%	9.0%	11.6%	3.9%	47.7%	7.1%	12.3%	8.4%	27.1%	5.8%	42.6%	0.6%	6.5%	8.4%
中度(介護2、3)	79	17.7%	15.2%	5.1%	5.1%	3.8%	27.8%	11.4%	12.7%	13.9%	25.3%	11.4%	38.0%	0.0%	7.6%	12.7%
重度(介護4、5)	43	18.6%	18.6%	2.3%	11.6%	11.6%	51.2%	9.3%	14.0%	4.7%	23.3%	7.0%	23.3%	2.3%	4.7%	14.0%
基本チェックリスト該当	14	50.0%	21.4%	21.4%	21.4%	7.1%	64.3%	14.3%	14.3%	21.4%	35.7%	0.0%	50.0%	0.0%	14.3%	0.0%
受けていない	1,727	29.0%	22.9%	14.0%	14.6%	10.7%	47.2%	20.3%	25.0%	10.6%	27.6%	8.7%	50.6%	1.3%	7.9%	7.4%
わからない	33	30.3%	33.3%	12.1%	15.2%	9.1%	45.5%	12.1%	21.2%	6.1%	24.2%	18.2%	12.1%	3.0%	3.0%	9.1%
【現在の健康・生活】																
健康である	582	23.7%	18.7%	12.2%	13.6%	10.5%	45.2%	19.6%	24.2%	11.2%	23.7%	6.4%	53.4%	1.4%	8.2%	9.1%
健康に多少の不安や問題があるが、普通に生活している	1,456	31.7%	24.0%	14.3%	16.3%	10.1%	46.6%	18.7%	23.8%	9.6%	28.0%	9.3%	45.3%	1.2%	7.4%	7.8%
日常生活はほぼ自分で行っているが、外出は一人ではできない	137	32.1%	16.8%	6.6%	7.3%	4.4%	46.0%	8.8%	10.9%	5.8%	24.8%	10.2%	35.8%	0.7%	5.1%	13.1%
生活するために誰かの介助が必要な状態である	138	25.4%	17.4%	6.5%	7.2%	3.6%	40.6%	9.4%	13.0%	8.0%	26.1%	9.4%	33.3%	0.7%	6.5%	13.8%
常に誰かの介助を必要とし、一日中寝たきりである	18	11.1%	22.2%	0.0%	16.7%	22.2%	61.1%	5.6%	11.1%	11.1%	16.7%	0.0%	27.8%	0.0%	0.0%	5.6%