

第I章 健康状態

ここでは、自分自身の健康状態についての認識、歩行や車の運転などの行動状況について、捉えている。

1. 健康状態

(1) 主観的健康観

自身の主観的な健康状態を捉えるため、以下のように尋ねた。

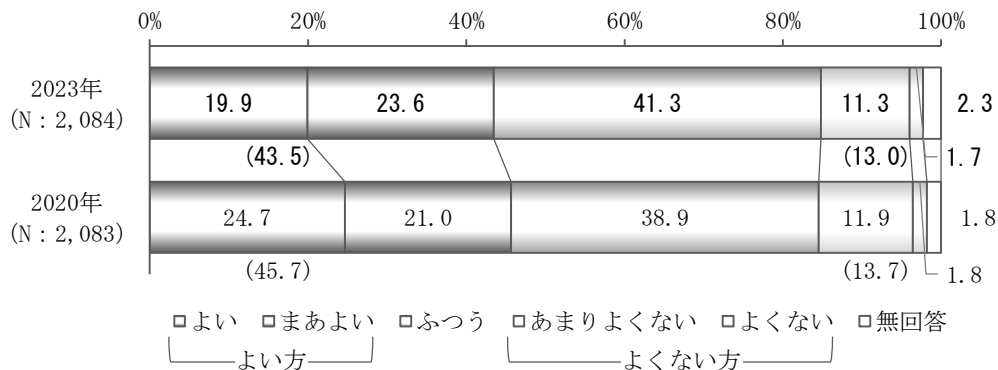
あなたの今日の健康状態はいかがですか。この中から1つだけお答えください。

- 1 よい
- 2 まあよい
- 3 ふつう
- 4 あまりよくない
- 5 よくない

その結果、「よい方」（“よい”と“まあよい”の回答の合計）が43.5%と、「よくない方」（“あまりよくない”と“よくない”の回答の合計）の13.0%を大きく上回っている。「ふつう」は41.3%で約4割となっている。

前回と比較すると、大きな差はみられない。（図表 I-1）

<図表 I-1> 主観的健康観



性別にみると、特に差はみられない。

年齢別にみると、「よい方」は低い年齢層ほど高くなっている傾向がみられ、60～64歳で50.0%となっている。一方、「よくない方」は80～89歳の層で高くなっている。(図表 I-2)

<図表 I-2> 主観的健康観【性別・年齢別】

(単位：%)

		N								無回答
			よい	まあよい	よい方	ふつう	方よくない	よあまりかなりいい	よくない	
全 体		2,084	19.9	23.6	43.5	41.3	13.0	11.3	1.7	2.3
性別	男 性	996	19.7	23.8	43.5	40.7	13.7	12.1	1.5	2.2
	女 性	1,088	20.1	23.3	43.5	41.9	12.3	10.5	1.8	2.3
本人年齢別	60～64歳	380	22.4	27.6	50.0	40.8	8.2▲	7.4▲	0.8	1.1
	65～69歳	400	19.0	24.3	43.3	45.3	11.0	10.0	1.0	0.5▲
	70～74歳	463	21.6	24.4	46.0	43.0	9.1▲	8.0▲	1.1	1.9
	75～79歳	369	20.3	22.0	42.3	40.7	14.9	13.3	1.6	2.2
	80～84歳	273	20.9	19.4	40.3	39.6	16.8	12.8	4.0	3.3
	85～89歳	141	11.3▲	22.7	34.0▲	29.8▲	28.4	26.2	2.1	7.8
	90歳以上	58	10.3	17.2	27.6▲	44.8	20.7	15.5	5.2	6.9

(2) 客観的健康状態

自身の具体的・客観的な健康状態を捉えるため、以下のように尋ねた。

ここにあげられている日常生活にさしつかえがないか、1つ1つについて「はい」か「いいえ」でお答えください。

(1) バスや電車を使って一人で外出できますか …… 以下「バスや電車を使って一人で外出」

(2) 日用品の買い物ができますか …… 以下「日用品の買い物」

(3) お湯をわかせますか …… 以下「お湯をわかす」

(4) 請求書の支払いができますか …… 以下「請求書の支払い」

(5) 銀行預金・郵便貯金の出し入れができますか …… 以下「預貯金の出し入れ」

(6) 年金などの書類が書けますか …… 以下「年金などの書類が書ける」

(7) 新聞を読んでいますか …… 以下「新聞を読む」

(8) 本や雑誌を読んでいますか …… 以下「本や雑誌を読む」

(9) 健康についての記事や番組に興味がありますか …… 以下「健康についての記事や番組に興味」

(10) 友達の家を訪ねることがありますか …… 以下「友達の家を訪ねること」

(11) 家族や友達の相談にのることがありますか …… 以下「家族や友達の相談にのること」

(12) 病人を見舞うことができますか …… 以下「病人を見舞うこと」

(13) 若い人に自分から話しかけることがありますか …… 以下「若い人に自分から話しかけること」

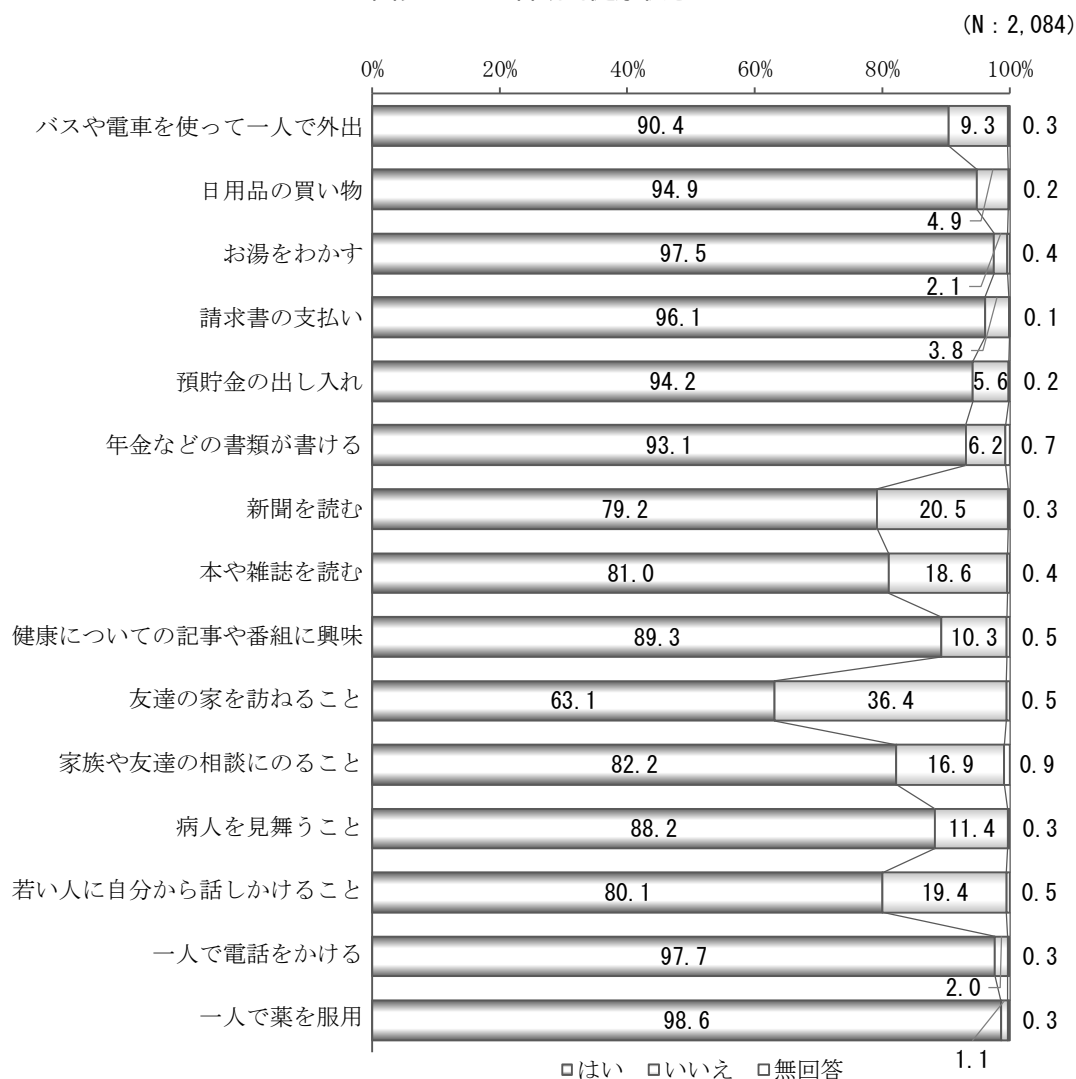
(14) 一人で電話をかけられますか …… 以下「一人で電話をかける」

(15) 一人で薬を服用できますか …… 以下「一人で薬を服用」

1 はい 2 いいえ

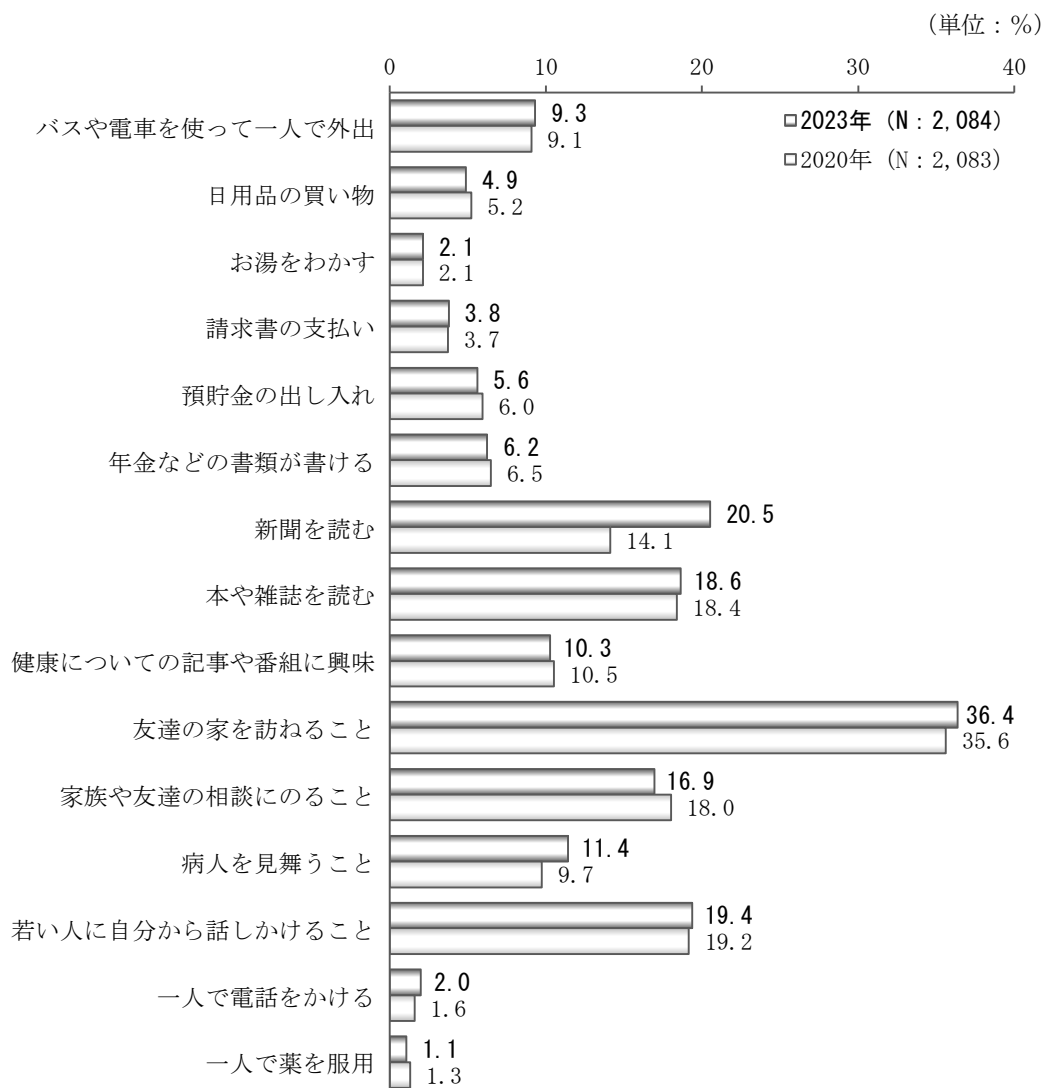
その結果、「はい」の回答をみると、「友達の家を訪ねること」が63.1%と、他に比べて顕著に低くなっている。(図表 I-3)

<図表 I-3> 客観的健康状態



客観的な健康状態について「いいえ」の回答を前回と比較すると、「新聞を読む」を“していない”が6.4ポイント増加している。(図表 I-4)

<図表 I-4> 客観的健康状態【「いいえ」の回答率】



客観的な健康状態について「いいえ」の回答を性別にみると、「本や雑誌を読む」「健康についての記事や番組に興味」「友達の家を訪ねること」「家族や友達の相談にのること」「若い人に自分から話しかけること」は、男性が女性を上回っており、これらの行為が“できない・していない”という傾向は男性の方が高くなっている。逆に、「バスや電車を使って一人で外出」「日用品の買い物」は男性より女性で高く、女性の方が“外出できない”傾向となっている。

年齢別にみると、15項目のうち、「新聞を読む」、「健康についての記事や番組に興味」以外の項目は79歳以下の層に比べ80歳以上の層で“できない・していない”という傾向がみられる。「お湯をわかす」「本や雑誌を読む」「友達の家を訪ねること」「家族や友達の相談にのること」「若い人に自分から話しかけること」が“できない・していない”という傾向は85歳以上の層で、「一人で薬を服用」“できない”は90歳以上で、それぞれ高くなっている。一方、「新聞を読む」を“していない”は、年齢層が低い60～64歳で高くなっている。(図表I-5)

<図表 I-5> 客観的健康状態【「いいえ」の回答率】〔性別・年齢別〕

(単位：%)

		N	バスや電車を使って一人で外出	日用品の買い物	お湯をわかす	請求書の支払い	預貯金の出し入れ	年金などの書類が書ける	新聞を読む	本や雑誌を読む
全体		2,084	9.3	4.9	2.1	3.8	5.6	6.2	20.5	18.6
性別	男性	996	6.9▲	3.7▲	2.2	4.4	5.9	6.1	19.0	21.3
	女性	1,088	11.5	6.0	2.0	3.2	5.3	6.3	22.0	16.2▲
本人年齢別	60～64歳	380	1.8▲	0.3▲	0.3▲	0.3▲	0.8▲	2.4▲	28.9	16.3
	65～69歳	400	4.8▲	1.3▲	0.5▲	1.5▲	1.5▲	2.3▲	24.0	15.5
	70～74歳	463	6.0▲	1.7▲	1.3	1.7▲	2.6▲	3.2▲	19.4	16.8
	75～79歳	369	6.5▲	3.5	1.6	2.4	4.6	6.2	14.4▲	18.2
	80～84歳	273	15.8	8.8	3.3	7.7	12.1	10.3	15.0▲	19.4
	85～89歳	141	29.8	18.4	7.8	12.8	19.1	20.6	19.1	32.6
	90歳以上	58	53.4	43.1	15.5	27.6	32.8	29.3	19.0	34.5
		N	健康に関する記事や番組に興味	友達の家を訪ねること	家族や友達の相談にのること	病人を見舞うこと	若い人に自分から話しかけること	一人で電話をかける	一人で薬を服用	
全体		2,084	10.3	36.4	16.9	11.4	19.4	2.0	1.1	
性別	男性	996	14.0	43.9	21.0	10.7	23.1	1.8	1.0	
	女性	1,088	6.9▲	29.5▲	13.2▲	12.0	16.0▲	2.1	1.1	
本人年齢別	60～64歳	380	11.1	36.6	12.4▲	5.5▲	11.3▲	1.1	0.3	
	65～69歳	400	9.8	35.8	11.3▲	4.8▲	16.5	0.8	0.3	
	70～74歳	463	9.7	31.3▲	15.6	8.2▲	18.1	0.9	0.6	
	75～79歳	369	9.2	31.2▲	16.5	8.7	22.2	1.4	1.4	
	80～84歳	273	10.3	38.1	20.9	18.3	21.6	3.7	1.8	
	85～89歳	141	13.5	50.4	32.6	31.9	32.6	5.0	2.1	
	90歳以上	58	12.1	70.7	43.1	56.9	41.4	13.8	6.9	

客観的な健康状態について「いいえ」の回答を本人の現在の職業別にみると、「新聞を読む」「健康についての記事や番組に興味」を除く全ての項目で“できない・していない”という傾向は、無職で高くなっている。「新聞を読む」は、非正規社員で“していない”が高くなっている。(図表 I-6)

<図表 I-6> 客観的健康状態【「いいえ」の回答率】〔本人職業（現在）別〕

(単位：%)

		N	バスや電車を使って	日用品の買い物	お湯をわかす	請求書の支払い	預貯金の出し入れ	年金などの書類が書ける	新聞を読む	本や雑誌を読む
全体		2,084	9.3	4.9	2.1	3.8	5.6	6.2	20.5	18.6
本人職業（現在）別	自営者	247	4.0▲	1.6▲	0.4▲	1.2▲	4.0	3.2▲	16.2	15.0
	農林漁業	29	10.3	6.9	3.4	-	10.3	3.4	10.3	13.8
	商工サービス業	174	1.7▲	0.6▲	-	-	2.3▲	2.9	16.7	15.5
	自由業	44	9.1	2.3	-	6.8	6.8	4.5	18.2	13.6
	常雇被用者	212	1.9▲	-	-	-	1.4▲	1.4▲	21.2	12.3▲
	公務員	38	2.6	-	-	-	-	2.6	13.2	15.8
	民間企業被用者	174	1.7▲	-	-	-	1.7▲	1.1▲	23.0	11.5▲
	非正規社員	293	2.4▲	0.3▲	0.3▲	0.3▲	1.0▲	1.4▲	27.6	20.1
	派遣社員・契約社員	48	2.1	-	-	-	-	-	33.3	16.7
	パート・アルバイト	245	2.4▲	0.4▲	0.4▲	0.4▲	1.2▲	1.6▲	26.5	20.8
無職	1,285	13.4	7.5	3.2	5.8	7.6	8.7	20.1	20.4	
その他	31	-	-	-	-	-	-	3.2▲	-	

		N	健康番組に興味の記事	友達の家を訪ねること	家族や友達との相談	病人を見舞うこと	若い人から話しかけること	一人で電話をかける	一人で薬を服用
全体		2,084	10.3	36.4	16.9	11.4	19.4	2.0	1.1
本人職業（現在）別	自営者	247	11.7	22.3▲	12.1▲	5.7▲	10.9▲	-	-
	農林漁業	29	13.8	20.7	6.9	3.4	13.8	-	-
	商工サービス業	174	10.3	23.6▲	12.1	5.2▲	9.2▲	-	-
	自由業	44	15.9	18.2▲	15.9	9.1	15.9	-	-
	常雇被用者	212	11.3	41.5	11.3▲	2.8▲	6.1▲	-	-
	公務員	38	7.9	36.8	-	2.6	-	-	-
	民間企業被用者	174	12.1	42.5	13.8	2.9▲	7.5▲	-	-
	非正規社員	293	8.5	31.1▲	8.5▲	3.8▲	10.6▲	0.7	-
	派遣社員・契約社員	48	6.3	39.6	14.6	4.2	16.7	-	-
	パート・アルバイト	245	9.0	29.4▲	7.3▲	3.7▲	9.4▲	0.8	-
無職	1,285	10.4	39.7	20.9	15.7	25.5	3.0	1.6	
その他	31	-	29.0	16.1	9.7	12.9	3.2	-	

客観的な健康状態についての「いいえ」の回答数から、「健康状態の区分」を以下のように設けた。

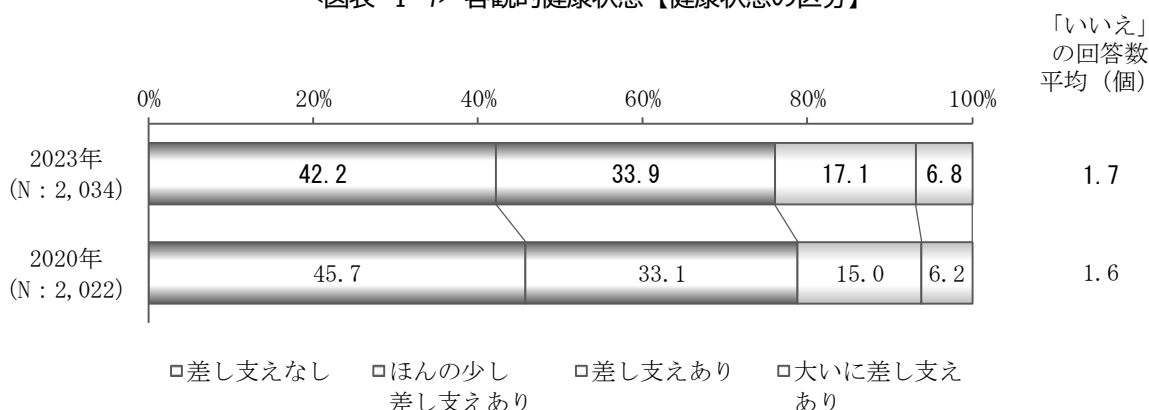
【健康状態の区分】

- 1 差し支えなし…「いいえ」の回答が1つもない
- 2 ほんの少し差し支えあり…「いいえ」の回答が1～2個
- 3 差し支えあり…「いいえ」の回答が3～5個
- 4 大いに差し支えあり…「いいえ」の回答が6個以上

健康状態の区分については、「差し支えなし」が42.2%と最も多くを占めている。次いで、「ほんの少し差し支えあり」33.9%、「差し支えあり」17.1%、「大いに差し支えあり」6.8%の順となっている。また、「いいえ」の回答数の平均は、1.7個となっている。

前回と比較すると、「差し支えなし」が3.5ポイント減少している。(図表 I-7)

<図表 I-7> 客観的健康状態【健康状態の区分】



性別にみると、「差し支えなし」は女性が男性を上回っている。逆に、「ほんの少し差し支えあり」「差し支えあり」は女性よりも男性の方が高くなっている。「大いに差し支えあり」は男女で特に差はみられない。

年齢別にみると、「大いに差し支えあり」は80歳以上の層で高く、90歳以上では5割弱となっている。

「差し支えなし」の比率は、79歳以下の層では4割台であるのに対し、85～89歳で27.9%、90歳以上で14.5%と低くなっている。(図表 I-8)

<図表 I-8> 客観的健康状態【健康状態の区分】〔性別・年齢別〕
(単位: %)

		N	差し支えなし	ほんの少し差し支えあり	差し支えあり	大いに差し支えあり	平均「いいえ」の回答数(個)
全体		2,034	42.2	33.9	17.1	6.8	1.7
性別	男性	967	35.7▲	36.7	20.5	7.1	1.9
	女性	1,067	48.1	31.3▲	14.1▲	6.6	1.5▲
本人年齢別	60～64歳	372	44.9	37.4	15.3	2.4▲	1.3▲
	65～69歳	395	43.0	39.5	15.7	1.8▲	1.3▲
	70～74歳	456	45.2	34.6	16.4	3.7▲	1.4▲
	75～79歳	361	46.5	31.6	16.6	5.3	1.5
	80～84歳	259	39.0	30.1	20.1	10.8	2.1
	85～89歳	136	27.9▲	26.5	21.3	24.3	3.3
	90歳以上	55	14.5▲	14.5▲	23.6	47.3	5.2

本人の現在の職業別にみると、「差し支えなし」は商工サービス業が 52.6%と高くなっている。一方、「ほんの少し差し支えあり」は民間企業被用者で、「差し支えあり」「大いに差し支えあり」は無職で、それぞれ高くなっている。(図表 I-9)

<図表 I-9> 客観的健康状態【健康状態の区分】〔本人職業（現在）別〕

(単位：%)

		N	差し支えなし	ほんの少し差し支えあり	差し支えあり	大いに差し支えあり	平均回答数(個)
全体		2,034	42.2	33.9	17.1	6.8	1.7
本人職業 (現在) 別	自営者	242	52.9	30.6	14.0	2.5▲	1.1▲
	農林漁業	28	53.6	25.0	17.9	3.6	1.2
	商工サービス業	173	52.6	32.9	12.7	1.7▲	1.0▲
	自由業	41	53.7	24.4	17.1	4.9	1.3
	常雇被用者	207	43.0	44.0	12.1▲	1.0▲	1.1▲
	公務員	37	54.1	40.5	5.4	-	0.8▲
	民間企業被用者	170	40.6	44.7	13.5	1.2▲	1.2▲
	非正規社員	287	44.3	38.7	15.3	1.7▲	1.2▲
	派遣社員・契約社員	46	41.3	34.8	21.7	2.2	1.3
	パート・アルバイト	241	44.8	39.4	14.1	1.7▲	1.1▲
無職	1,252	39.1▲	31.8▲	19.2	10.0	2.0	
その他	31	54.8	38.7	6.5	-	0.7▲	

2. 1日の歩行量

普段の生活における1日の歩行量を捉えるため、以下のように尋ねた。

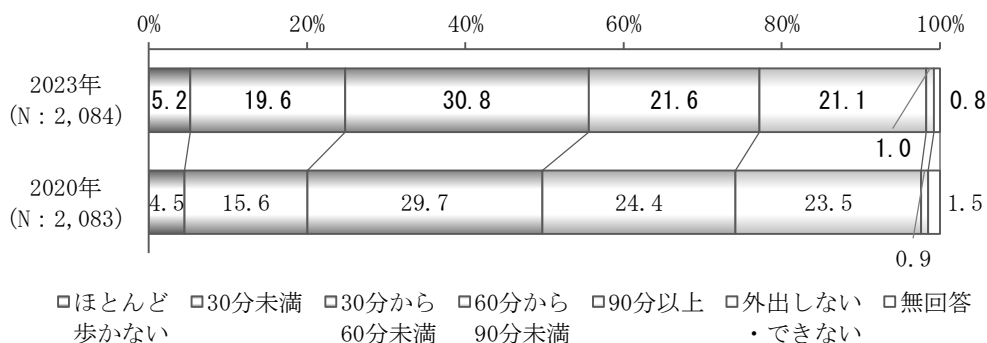
あなたは普段の生活の中で1日に何分くらい歩いていますか。散歩だけでなく、買い物や通勤・外出など移動時の歩行時間を含めてお答えください。また、杖・歩行器・車椅子などを使う場合も含めてお答えください。

- 1 ほとんど歩かない
- 2 30分未満
- 3 30分から60分未満
- 4 60分から90分未満
- 5 90分以上
- 6 外出しない・できない

その結果、「30分から60分未満」が30.8%と最も多く、次いで「60分から90分未満」21.6%、「90分以上」21.1%の順になっている。「ほとんど歩かない」は5.2%、「外出しない・できない」は1.0%となっている。

前回と比較すると、「30分未満」が4.0ポイント増加し、「60分から90分未満」が2.8ポイント減少している。(図表 I-10)

<図表 I-10> 1日の歩行量



性別にみると、特に差はみられない。

年齢別にみると、「90分以上」は、65～74歳の層で高く、80～89歳の層で低くなっている。一方、「ほとんど歩かない」「外出しない・できない」は85歳以上の層で高くなっている。(図表 I-11)

<図表 I-11> 1日の歩行量〔性別・年齢別〕

(単位: %)

		N	ほとんど歩かない	30分未満	30分から60分未満	60分から90分未満	90分以上	外出しない・できない	無回答
全体		2,084	5.2	19.6	30.8	21.6	21.1	1.0	0.8
性別	男性	996	5.7	19.3	31.5	21.4	20.7	0.6	0.8
	女性	1,088	4.8	19.9	30.1	21.8	21.4	1.3	0.7
本人年齢別	60～64歳	380	3.9	21.1	31.8	18.9	23.7	0.3	0.3
	65～69歳	400	4.3	17.8	28.0	25.0	24.8	-	0.3
	70～74歳	463	3.7	17.7	32.8	20.1	24.4	0.4	0.9
	75～79歳	369	4.9	19.8	30.6	23.3	20.1	0.3	1.1
	80～84歳	273	5.5	21.2	31.9	22.7	15.8▲	1.1	1.8
	85～89歳	141	13.5	19.1	29.8	21.3	9.2▲	6.4	0.7
	90歳以上	58	13.8	29.3	25.9	12.1	6.9	-	

本人の現在の職業別にみると、「90分以上」は、常雇被用者、非正規社員で高くなっている。「ほとんど歩かない」「30分未満」「30分から60分未満」は、無職で高くなっている。(図表I-12)

<図表 I-12> 1日の歩行量〔本人職業（現在）別〕

(単位：%)

		N	歩 か と な ん い ど	3 0 分 未 満	3 0 分 未 満 か ら	6 0 分 未 満 か ら	9 0 分 未 満 か ら	9 0 分 以 上	で外 き出 ない ない ・	無 回 答
全 体		2,084	5.2	19.6	30.8	21.6	21.1	1.0	0.8	
本人 職 業 （ 現 在 ） 別	自 営 者	247	6.1	16.6	27.1	20.6	27.1	-	2.4	
	農 林 漁 業	29	10.3	10.3	20.7	17.2	37.9	-	3.4	
	商 工 サ ー ビ ス 業	174	4.6	16.1	29.3	23.0	24.7	-	2.3	
	自 由 業	44	9.1	22.7	22.7	13.6	29.5	-	2.3	
	常 雇 被 用 者	212	3.3	16.0	28.3	22.6	29.7	-	-	
	公 務 員	38	-	15.8	21.1	26.3	36.8	-	-	
	民 間 企 業 被 用 者	174	4.0	16.1	29.9	21.8	28.2	-	-	
	非 正 規 社 員	293	2.0▲	15.7	20.1▲	23.9	37.2	-	1.0	
	派 遣 社 員 ・ 契 約 社 員	48	2.1	14.6	20.8	25.0	35.4	-	2.1	
	パ ー ト ・ ア ル バ イ ト	245	2.0▲	15.9	20.0▲	23.7	37.6	-	0.8	
無 職	1,285	6.2	21.6	34.3	21.0	14.8▲	1.6	0.5		
そ の 他	31	3.2	9.7	25.8	35.5	25.8	-	-		

客観的健康状態別にみると、「30分から60分未満」「60分から90分未満」「90分以上」は、差し支えなし層で高くなっている。一方、「ほとんど歩かない」「30分未満」は、差し支えあり層、大いに差し支えあり層で高くなっている。(図表I-13)

<図表 I-13> 1日の歩行量〔客観的健康状態別〕

(単位：%)

		N	歩 か と な ん い ど	3 0 分 未 満	3 0 分 未 満 か ら	6 0 分 未 満 か ら	9 0 分 未 満 か ら	9 0 分 以 上	で外 き出 ない ない ・	無 回 答
全 体		2,084	5.2	19.6	30.8	21.6	21.1	1.0	0.8	
客 観 的 健 康 状 態 別	差 し 支 え な し	858	2.2▲	13.1▲	34.1	24.9	25.2	-	0.5	
	ほんの少し差し支えあり	689	3.5▲	20.9	31.2	23.1	20.6	-	0.7	
	差 し 支 え あ り	348	9.5	27.0	27.6	14.9▲	19.5	0.6	0.9	
	大いに差し支えあり	139	21.6	34.5	17.3▲	9.4▲	4.3▲	12.9	-	

3. 車の運転

(1) 車の運転

普段の生活の中での車の運転の有無を捉えるため、以下のように尋ねた。

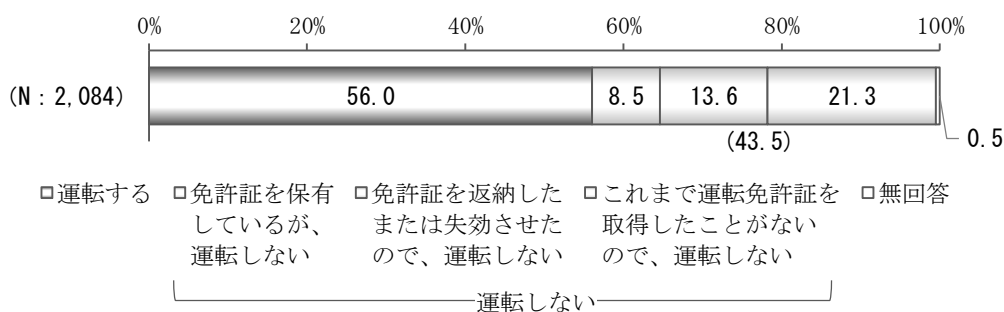
普段の生活の中で、あなたは自動車を運転しますか。仕事で運転する場合も含まれます。この中から1つだけお答えください。

- 1 運転する
- 2 免許証を保有しているが、運転しない
- 3 免許証を返納したまたは失効させたので、運転しない
- 4 これまで運転免許証を取得したことがないので、運転しない

その結果、「運転する」は56.0%で、「運転しない」（“免許証を保有しているが、運転しない”と“免許証を返納したまたは失効させたので、運転しない”と“これまで運転免許証を取得したことがないので、運転しない”の回答の合計）43.5%を12.5ポイント上回っている。

運転しないと回答した人の内訳としては、「これまで運転免許証を取得したことがないので、運転しない」が21.3%と最も多く、「免許証を返納したまたは失効させたので、運転しない」が13.6%、「免許証を保有しているが、運転しない」が8.5%となっている。（図表 I-14）

<図表 I-14> 車の運転



性別にみると、「運転する」は女性よりも男性の方が高くなっている。運転しないと回答した人のうち、「これまで運転免許証を取得したことがないので、運転しない」は女性の方が高くなっている。

年齢別にみると、「運転する」は60～74歳の層で高く、「運転しない」は80歳以上の層で高くなっている。運転しないと回答した人のうち、「免許証を保有しているが、運転しない」は60～69歳の層で、「免許証を返納したまたは失効させたので、運転しない」は75歳以上の層で、「これまで運転免許証を取得したことがないので、運転しない」は80歳以上の層で、それぞれ高くなっている。(図表 I-15)

<図表 I-15> 車の運転〔性別・年齢別〕

(単位：%)

		N	運転する	運転しない	る免が許、証運を転保し有なしてい	でま免、た許運は証失を返納しなせたの	いをこの取れで、しで運た転しと免が許いな証	無回答
全 体		2,084	56.0	43.5	8.5	13.6	21.3	0.5
性別	男 性	996	73.4	26.1▲	8.3	12.9	4.9▲	0.5
	女 性	1,088	40.2▲	59.4	8.7	14.3	36.3	0.5
本人年齢別	60～64歳	380	76.6	22.9▲	12.6	2.9▲	7.4▲	0.5
	65～69歳	400	66.0	34.0▲	14.3	5.0▲	14.8▲	-
	70～74歳	463	62.6	37.1▲	6.3▲	12.1	18.8	0.2
	75～79歳	369	53.7	45.8	5.1▲	19.0	21.7	0.5
	80～84歳	273	32.2▲	66.7	4.0▲	28.2	34.4	1.1
	85～89歳	141	24.1▲	75.9	7.1	24.8	44.0	-
	90歳以上	58	5.2▲	91.4	6.9	25.9	58.6	3.4

本人の現在の職業別にみると、「運転する」は商工サービス業で75.3%、常雇被用者で80.7%、非正規社員で68.6%と高くなっている。「運転しない」は無職で54.2%と高くなっている。運転しないと回答した人のうち、「免許証を保有しているが、運転しない」は民間企業被用者で、「免許証を返納したまたは失効させたので、運転しない」「これまで運転免許証を取得したことがないので、運転しない」は無職で、それぞれ高くなっている。(図表 I-16)

<図表 I-16> 車の運転〔本人職業（現在）別〕

(単位：%)

		N	運転する	運転しない	る免が許、証運を転保し有なしてい	でま免、た許運は証転失をし効返なさ納いせしたの	いをこの取れま、で、しで運た運転こ転しと免なが許いな証	無回答
全体		2,084	56.0	43.5	8.5	13.6	21.3	0.5
本人職業（現在）別	自営者	247	74.1	25.5▲	4.5▲	9.7	11.3▲	0.4
	農林漁業	29	75.9	24.1▲	3.4	10.3	10.3	-
	商工サービス業	174	75.3	24.7▲	3.4▲	9.8	11.5▲	-
	自由業	44	68.2	29.5	9.1	9.1	11.4	2.3
	常雇被用者	212	80.7	19.3▲	11.8	3.3▲	4.2▲	-
	公務員	38	89.5	10.5▲	7.9	2.6▲	-	-
	民間企業被用者	174	78.7	21.3▲	12.6	3.4▲	5.2▲	-
	非正規社員	293	68.6	31.1▲	7.2	4.4▲	19.5	0.3
	派遣社員・契約社員	48	81.3	16.7▲	12.5	2.1▲	2.1▲	2.1
	パート・アルバイト	245	66.1	33.9▲	6.1	4.9▲	22.9	-
無職	1,285	45.1▲	54.2	9.2	18.4	26.7	0.6	
その他	31	74.2	25.8▲	9.7	3.2	12.9	-	

客観的健康状態別にみると、「運転する」は、差し支えなし層、ほんの少し差し支えあり層で高くなっている。一方、「運転しない」は、差し支えあり層、大いに差し支えあり層で高くなっている。(図表 I-17)

<図表 I-17> 車の運転〔客観的健康状態別〕

(単位：%)

		N	運転する	運転しない	る免が許、証運を転保し有なしてい	でま免、た許運は証転失をし効返なさ納いせしたの	いをこの取れま、で、しで運た運転こ転しと免なが許いな証	無回答
全体		2,084	56.0	43.5	8.5	13.6	21.3	0.5
客観的健康状態別	差し支えなし	858	63.3	36.1▲	6.6▲	11.2▲	18.3▲	0.6
	ほんの少し差し支えあり	689	62.1	37.6▲	8.7	11.2▲	17.7▲	0.3
	差し支えあり	348	45.4▲	54.3	11.8	18.4	24.1	0.3
	大いに差し支えあり	139	15.1▲	84.9	9.4	30.2	45.3	-

(2) 外出時の移動手段

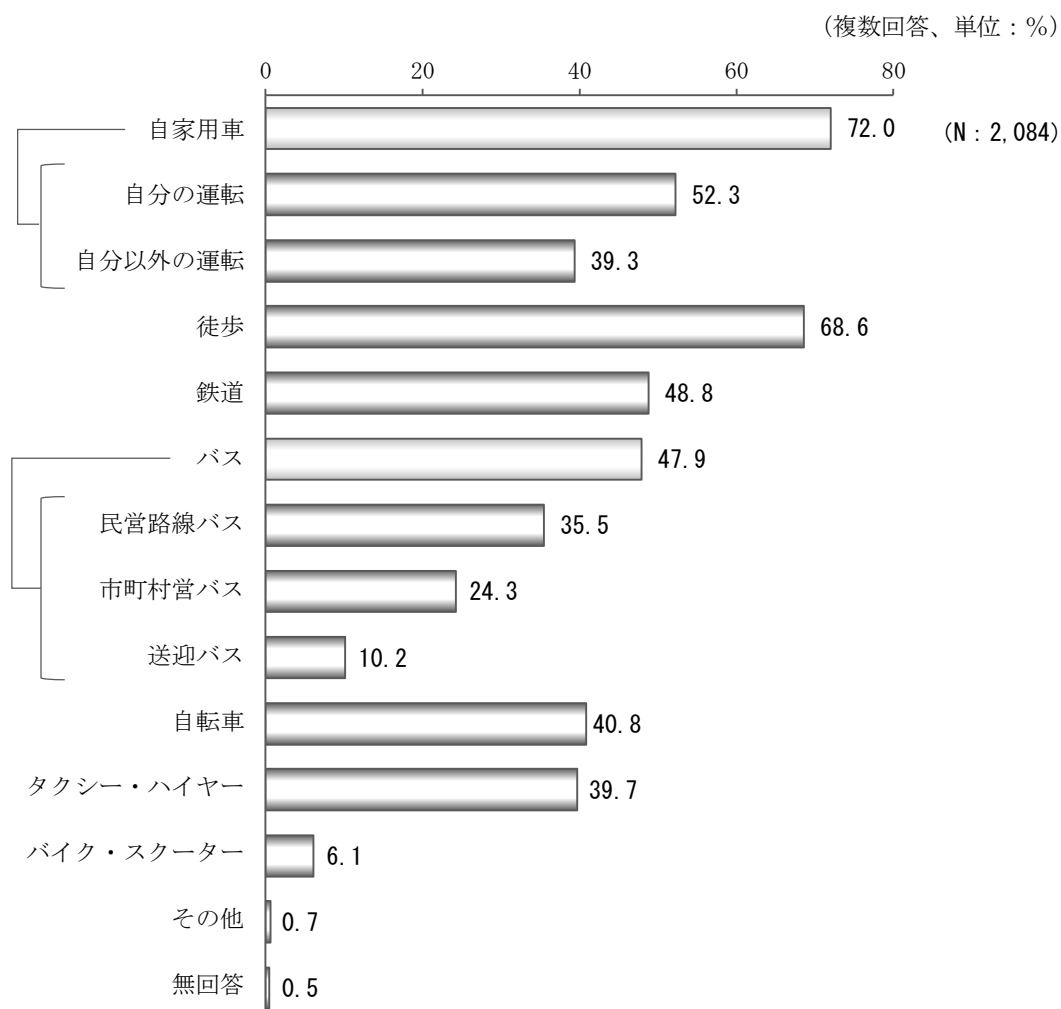
普段の生活の中での移動手段を捉えるため、以下のように尋ねた。

普段の生活の中で買い物や通院等で外出しようとするとき、ご自宅から目的地までの移動手段としてあなたが利用できる移動手段を、すべて選んでください。(〇はいくつでも)

- 1 鉄道
- 2 民営路線バス
- 3 市町村営バス
- 4 送迎バス
- 5 タクシー・ハイヤー
- 6 自家用車（自分の運転）
- 7 自家用車（自分以外の運転）
- 8 バイク・スクーター
- 9 自転車
- 10 徒歩
- 11 その他

その結果、「自家用車」（“自分の運転”と“自分以外の運転”のいずれかに回答した人）72.0%が最も多く、以下「徒歩」68.6%、「鉄道」48.8%、「バス」（“民営路線バス”と“市町村営バス”と“送迎バス”のいずれかに回答した人）47.9%、「自転車」40.8%、「タクシー・ハイヤー」39.7%の順となっている。(図表 I-18)

<図表 I-18> 外出時の移動手段



性別にみると、「自家用車」は女性よりも男性の方が高くなっているが、そのうち「自分の運転」は男性の方が、「自分以外の運転」は女性の方が高くなっている。「バス」は女性の方が、「自転車」は男性の方が、それぞれ高くなっている。

年齢別にみると、「自家用車」は60～74歳の層で高く、そのうち「自分の運転」もこれらの層で高くなっている。「徒歩」「鉄道」「自転車」は、低い年齢層ほど高くなっている傾向がみられる。(図表 I-19)

<図表 I-19> 外出時の移動手段〔性別・年齢別〕

(複数回答、単位：%)

	N	自家用車			徒歩	鉄道	バス	民営路線バス	市町村営バス	送迎バス	
		自分の運転	自分以外の運転								
全体	2,084	72.0	52.3	39.3	68.6	48.8	47.9	35.5	24.3	10.2	
性別	男性	996	77.4	67.4	31.4▲	67.1	50.4	45.5▲	36.1	22.7	10.6
	女性	1,088	67.0▲	38.4▲	46.6	69.9	47.3	50.1	34.9	25.7	9.7
本人年齢別	60～64歳	380	83.9	74.2	40.8	74.5	58.4	48.2	37.6	26.1	10.3
	65～69歳	400	76.5	61.3	39.0	70.5	53.3	46.3	35.3	27.8	9.5
	70～74歳	463	76.2	57.2	42.5	73.0	51.6	48.2	37.6	22.0	10.2
	75～79歳	369	68.3	49.3	35.5	65.9	46.3	48.0	34.7	23.3	10.6
	80～84歳	273	59.0▲	29.7▲	36.3	62.3▲	38.5▲	47.6	30.4	23.4	7.3
	85～89歳	141	53.2▲	22.7▲	35.5	61.0▲	39.0▲	55.3	40.4	24.8	14.9
	90歳以上	58	58.6▲	3.4▲	55.2	46.6▲	20.7▲	37.9	24.1	15.5	13.8

	N	自転車	タクシー・ハイヤー	バイク・スクーター	その他	無回答	
							全体
性別	男性	996	45.0	39.1	9.4	0.7	0.5
	女性	1,088	37.0▲	40.3	3.1▲	0.6	0.5
本人年齢別	60～64歳	380	50.3	46.1	10.5	0.3	0.5
	65～69歳	400	43.8	38.3	6.0	0.5	0.3
	70～74歳	463	47.7	40.0	6.7	0.4	0.2
	75～79歳	369	40.1	36.0	6.0	0.5	0.5
	80～84歳	273	28.6▲	32.6▲	2.9▲	1.8	0.7
	85～89歳	141	22.0▲	46.1	2.1▲	0.7	1.4
	90歳以上	58	12.1▲	48.3	-	1.7	-

本人の現在の職業別にみると、「自家用車」は商工サービス業、常雇被用者で高くなっている。そのうち「自分の運転」は商工サービス業、常雇被用者、非正規社員で高くなっている。「鉄道」は民間企業被用者で、「バス」「タクシー・ハイヤー」は無職で、「自転車」は民間企業被用者とパート・アルバイトで、それぞれ高くなっている。(図表 I-20)

<図表 I-20> 外出時の移動手段〔本人職業（現在）別〕

(複数回答、単位：%)

		N	自家用車	自分の運転	自分以外の運転	徒歩	鉄道	バス	民営路線バス	市町村営バス	送迎バス
全体		2,084	72.0	52.3	39.3	68.6	48.8	47.9	35.5	24.3	10.2
本人職業（現在）別	自営者	247	81.4	70.4	36.4	65.6	46.2	40.5▲	32.4	21.5	8.5
	農林漁業	29	79.3	69.0	31.0	41.4▲	31.0	17.2▲	10.3▲	10.3	-
	商工サービス業	174	83.3	71.8	37.9	70.7	48.9	46.0	39.1	22.4	9.2
	自由業	44	75.0	65.9	34.1	61.4	45.5	34.1	20.5▲	25.0	11.4
	常雇被用者	212	84.9	75.0	38.2	73.1	59.9	41.0▲	33.0	22.6	9.4
	公務員	38	92.1	84.2	44.7	76.3	57.9	44.7	39.5	23.7	10.5
	民間企業被用者	174	83.3	73.0	36.8	72.4	60.3	40.2▲	31.6	22.4	9.2
	非正規社員	293	75.4	62.5	35.8	66.9	49.1	47.1	35.2	23.9	8.9
	派遣社員・契約社員	48	77.1	72.9	27.1	70.8	52.1	50.0	37.5	27.1	10.4
	パート・アルバイト	245	75.1	60.4	37.6	66.1	48.6	46.5	34.7	23.3	8.6
無職	1,285	66.8▲	42.3▲	40.9	68.6	46.9▲	50.7	36.7	25.0	10.8	
その他	31	80.6	71.0	32.3	77.4	74.2	54.8	38.7	35.5	16.1	

		N	自転車	タクシー・ハイヤー	バイク・スクーター	その他	無回答
全体		2,084	40.8	39.7	6.1	0.7	0.5
本人職業（現在）別	自営者	247	42.1	40.9	7.7	-	0.4
	農林漁業	29	34.5	17.2▲	13.8	-	-
	商工サービス業	174	46.6	43.1	7.5	-	-
	自由業	44	29.5	47.7	4.5	-	2.3
	常雇被用者	212	54.2	38.7	13.2	-	-
	公務員	38	55.3	34.2	15.8	-	-
	民間企業被用者	174	54.0	39.7	12.6	-	-
	非正規社員	293	49.8	30.4▲	7.2	1.0	0.7
	派遣社員・契約社員	48	54.2	25.0▲	6.3	-	2.1
	パート・アルバイト	245	49.0	31.4▲	7.3	1.2	0.4
無職	1,285	35.9▲	41.9	4.4▲	0.8	0.5	
その他	31	67.7	45.2	12.9	3.2	-	

客観的健康状態別にみると、「自家用車」「徒歩」「鉄道」「バス」は、差し支えなし層、ほんの少し差し支えあり層で高くなっている。「自転車」「タクシー・ハイヤー」は、差し支えなし層で高くなっている。(図表 I-21)

<図表 I-21> 外出時の移動手段〔客観的健康状態別〕

(複数回答、単位：%)

	N	自家用車			徒歩	鉄道	バス	民営路線バス	市町村営バス	送迎バス
		自分の運転	自分以外の運転							
全体	2,084	72.0	52.3	39.3	68.6	48.8	47.9	35.5	24.3	10.2
客観的健康状態別										
差し支えなし	858	76.6	60.0	42.1	73.4	53.5	51.0	39.4	25.6	10.4
ほんの少し差し支えあり	689	75.5	58.1	38.9	72.4	54.9	52.4	38.8	27.7	11.0
差し支えあり	348	61.5▲	39.9▲	31.0▲	64.7	40.8▲	40.5▲	29.0▲	21.3	6.9▲
大いに差し支えあり	139	60.4▲	12.9▲	50.4	33.1▲	15.8▲	28.1▲	14.4▲	9.4▲	14.4

	N	自転車	タクシー・ハイヤー	バイク・スクーター	その他	無回答
客観的健康状態別						
差し支えなし	858	47.0	43.1	6.1	0.2▲	0.6
ほんの少し差し支えあり	689	41.7	39.2	6.2	0.4	-
差し支えあり	348	34.5▲	33.6▲	7.5	0.6	0.3
大いに差し支えあり	139	16.5▲	41.7	4.3	4.3	1.4

4. 食生活

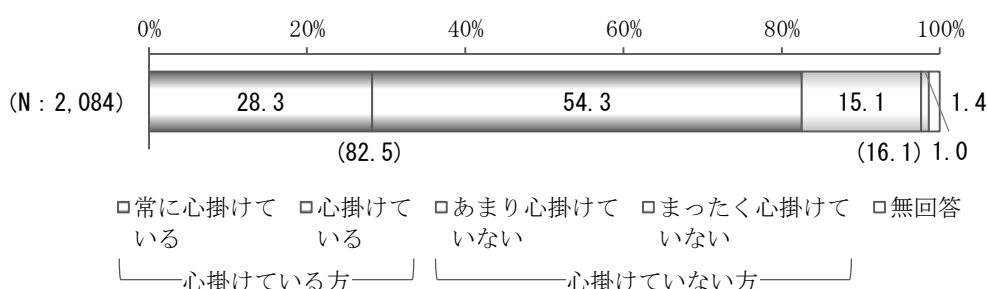
健全な食生活実践の心掛を捉えるため、以下のように尋ねた。

あなたは、日頃から健全な食生活を実践することを心掛けていますか。この中から1つだけお答えください。

- 1 常に心掛けている
- 2 心掛けている
- 3 あまり心掛けていない
- 4 まったく心掛けていない

その結果、「心掛けている方」（“常に心掛けている”と“心掛けている”の回答の合計）が82.5%と、「心掛けていない方」（“あまり心掛けていない”と“まったく心掛けていない”の回答の合計）の16.1%を大きく上回っている。（図表 I-22）

<図表 I-22> 食生活



性別にみると、「心掛けている方」は男性よりも女性の方が高くなっている。

年齢別にみると、「心掛けていない方」は、60～64歳で20.0%と高くなっている。（図表 I-23）

<図表 I-23> 食生活【性別・年齢別】

(単位：%)

	N	心掛けている方		心掛けていない方		無回答
		常に心掛けている	心掛けている	あまり心掛けていない	まったく心掛けていない	
全体	2,084	28.3	54.3	15.1	1.4	1.4
性別						
男性	996	25.0▲	51.6▲	20.0	1.6	1.8
女性	1,088	31.3	56.7	10.7▲	0.4▲	1.0
本人年齢別						
60～64歳	380	21.3▲	57.6	18.9	1.1	1.1
65～69歳	400	24.5	55.5	18.0	0.8	1.3
70～74歳	463	28.5	56.2	14.0	0.6	0.6
75～79歳	369	30.1	53.4	14.4	0.5	1.6
80～84歳	273	36.6	49.5	12.5	0.7	0.7
85～89歳	141	35.5	46.1▲	11.3	4.3	2.8
90歳以上	58	29.3	56.9	5.2▲	-	8.6

本人の現在の職業別にみると、「心掛けていない方」は民間企業被用者で21.8%と高くなっている。
(図表 I-24)

<図表 I-24> 食生活〔本人職業（現在）別〕

(単位：%)

	N							無回答	
		常に心掛けて いる	心掛けて いる	心掛けて いる方	心掛けて いない方	あまり心 掛けてい ない	まったく 心掛けて いない		
全体	2,084	28.3	54.3	82.5	16.1	15.1	1.0	1.4	
本人職業 (現在) 別	自営者	247	32.8	49.8	82.6	17.4	15.4	2.0	-
	農林漁業	29	31.0	44.8	75.9	24.1	24.1	-	-
	商工サービス業	174	31.6	51.1	82.8	17.2	14.4	2.9	-
	自由業	44	38.6	47.7	86.4	13.6	13.6	-	-
	常雇被用者	212	25.5	52.4	77.8	20.8	20.3	0.5	1.4
	公務員	38	23.7	60.5	84.2	15.8	15.8	-	-
	民間企業被用者	174	25.9	50.6	76.4▲	21.8	21.3	0.6	1.7
	非正規社員	293	21.8▲	60.1	81.9	17.1	16.4	0.7	1.0
	派遣社員・契約社員	48	22.9	56.3	79.2	18.8	18.8	-	2.1
	パート・アルバイト	245	21.6▲	60.8	82.4	16.7	15.9	0.8	0.8
無職	1,285	29.3	54.2	83.4	14.8▲	13.9▲	0.9	1.8	
その他	31	25.8	61.3	87.1	12.9	12.9	-	-	

客観的健康状態別にみると、「心かけている方」は、差し支えなし層で91.3%と高くなっている。一方、「心掛けていない方」は、差し支えあり層、大いに差し支えあり層で高くなっている。(図表 I-25)

<図表 I-25> 食生活〔客観的健康状態別〕

(単位：%)

	N							無回答	
		常に心掛けて いる	心掛けて いる	心掛けて いる方	心掛けて いない方	あまり心 掛けてい ない	まったく 心掛けて いない		
全体	2,084	28.3	54.3	82.5	16.1	15.1	1.0	1.4	
客観的 健康 状態別	差し支えなし	858	35.2	56.1	91.3	7.9▲	7.6▲	0.3▲	0.8
	ほんの少し差し支えあり	689	26.6	56.9	83.5	15.7	15.7	-	0.9
	差し支えあり	348	20.7▲	49.4▲	70.1▲	28.2	25.9	2.3	1.7
	大いに差し支えあり	139	13.7▲	48.2	61.9▲	35.3	28.8	6.5	2.9

5. 認知症予防のための行動

認知症予防のための行動を捉えるため、以下のように尋ねた。

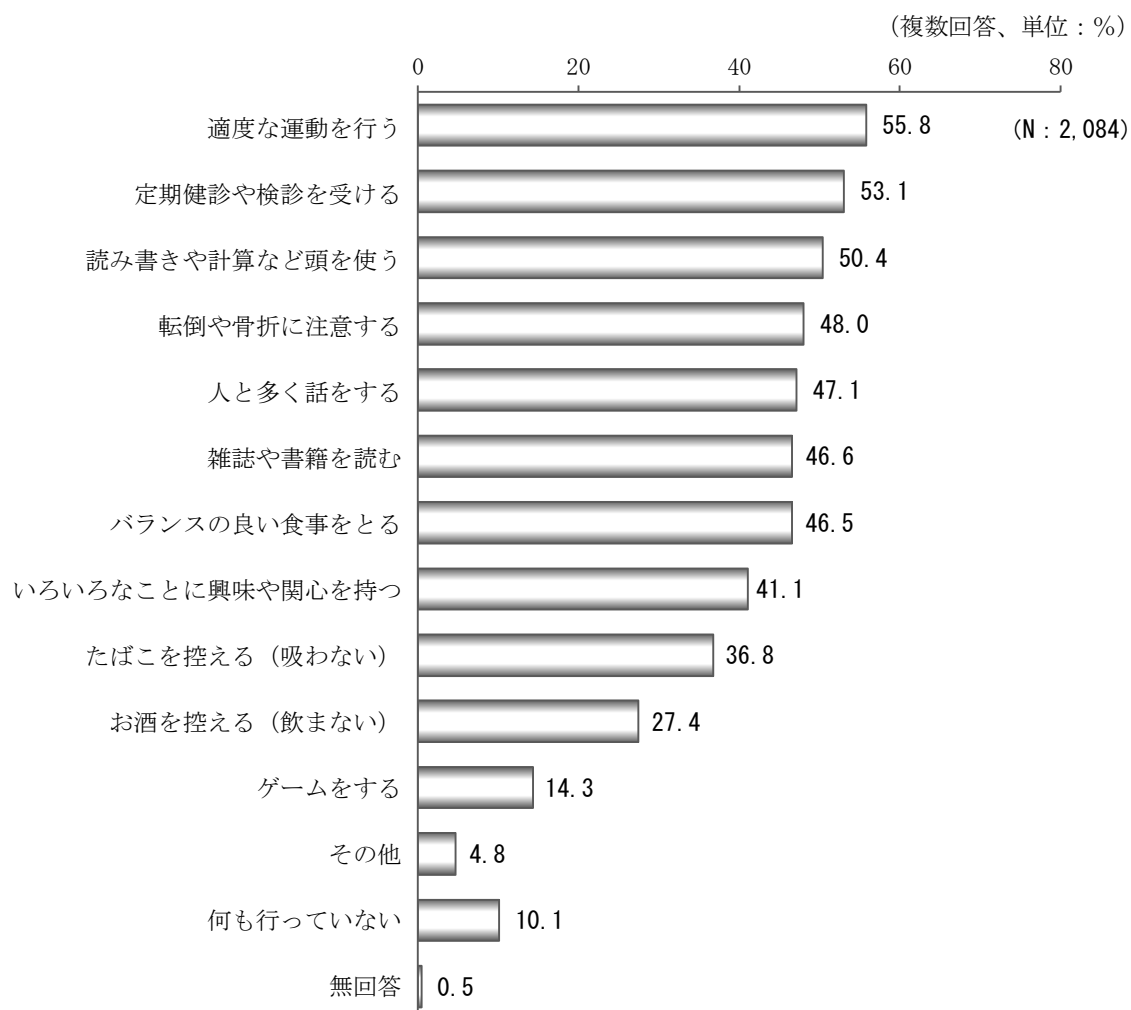
あなたは認知症を予防するためにどのようなことを行っていますか。この中からすべてお答えください。

(○はいくつでも)

- 1 人と多く話をする
- 2 読み書きや計算など頭を使う
- 3 雑誌や書籍を読む
- 4 いろいろなことに興味や関心を持つ
- 5 バランスの良い食事をとる
- 6 適度な運動を行う
- 7 定期健診や検診を受ける
- 8 たばこを控える（吸わない）
- 9 転倒や骨折に注意する
- 10 ゲームをする
- 11 お酒を控える（飲まない）
- 12 その他
- 13 何も行っていない

その結果、「適度な運動を行う」が 55.8%で最も多く、以下「定期健診や検診を受ける」53.1%、「読み書きや計算など頭を使う」50.4%、「転倒や骨折に注意する」48.0%、「人と多く話をする」47.1%の順となっている。（図表 I-26）

<図表 I-26> 認知症予防のための行動



性別にみると、「適度な運動を行う」「読み書きや計算など頭を使う」「転倒や骨折に注意する」「人と多く話をする」「雑誌や書籍を読む」「バランスの良い食事をとる」「ゲームをする」は女性の方が高く、「たばこを控える（吸わない）」は男性の方が高くなっている。また、「何も行っていない」は男性が13.9%と女性より高くなっている。

年齢別にみると、「適度な運動を行う」「たばこを控える（吸わない）」は、70～79歳の層で高くなっている。「転倒や骨折に注意する」「バランスの良い食事をとる」は高い年齢層ほど高くなっている傾向がみられ、90歳以上ではいずれも6割台となっている。「ゲームをする」は低い年齢層ほど高くなっている傾向がみられ、60～64歳で21.1%となっている。（図表I-27）

<図表 I-27> 認知症予防のための行動〔性別・年齢別〕

（複数回答、単位：％）

		N	適度な運動を行う	受ける定期健診や検診を	ど読み書きや計算など頭を使う	す転倒や骨折に注意	人と多く話をする	雑誌や書籍を読む	事バランスの良い食
全 体		2,084	55.8	53.1	50.4	48.0	47.1	46.6	46.5
性別	男 性	996	53.3▲	53.0	46.2▲	37.8▲	38.5▲	40.7▲	37.7▲
	女 性	1,088	58.1	53.1	54.2	57.4	55.1	52.0	54.7
本人年齢別	60～64歳	380	46.6▲	45.3▲	43.2▲	27.6▲	43.2	42.6	38.7▲
	65～69歳	400	53.5	50.3	47.3	40.0▲	40.8▲	46.8	43.5
	70～74歳	463	60.3	56.6	53.8	51.6	48.2	47.9	48.6
	75～79歳	369	61.0	56.4	56.9	57.5	52.0	51.2	49.6
	80～84歳	273	58.6	56.0	52.7	59.7	52.4	43.6	48.4
	85～89歳	141	56.0	53.2	45.4	59.6	48.2	42.6	51.8
	90歳以上	58	50.0	60.3	51.7	65.5	50.0	55.2	62.1
		N	興いろやいろんな心をとつに	（たばこを控える）	（お酒を控える）	ゲームをする	その他	何も行っていない	無回答
全 体		2,084	41.1	36.8	27.4	14.3	4.8	10.1	0.5
性別	男 性	996	39.7	41.1	26.0	12.8▲	4.1	13.9	0.5
	女 性	1,088	42.4	32.9▲	28.8	15.8	5.3	6.7▲	0.5
本人年齢別	60～64歳	380	41.3	28.7▲	23.2▲	21.1	3.2	16.8	1.1
	65～69歳	400	37.8	36.8	27.5	17.0	4.5	13.0	-
	70～74歳	463	44.9	41.5	27.2	15.1	3.2	6.9▲	0.2
	75～79歳	369	40.7	43.9	30.1	11.9	4.3	8.4	0.8
	80～84歳	273	39.2	31.5	25.3	9.5▲	5.9	6.6▲	0.7
	85～89歳	141	41.1	36.2	34.8	5.0▲	13.5	6.4	-
	90歳以上	58	43.1	34.5	32.8	6.9	5.2	8.6	-

本人の現在の職業別にみると、「適度な運動を行う」「定期健診や検診を受ける」「転倒や骨折に注意する」「バランスの良い食事をとる」は無職で高くなっている。「読み書きや計算など頭を使う」は商工サービス業で、「人と多く話をする」は商工サービス業とパート・アルバイトで、それぞれ高くなっている。(図表 I-28)

<図表 I-28> 認知症予防のための行動〔本人職業（現在）別〕

(複数回答、単位：%)

		N	適度な運動を行う	定期健診や検診を受ける	読み書きや計算など頭を使う	転倒や骨折に注意する	人と多く話をする	雑誌や書籍を読む	バランスの良い食事をとる
全体		2,084	55.8	53.1	50.4	48.0	47.1	46.6	46.5
本人職業（現在）別	自営者	247	50.6	48.6	54.7	43.7	53.0	44.1	39.7▲
	農林漁業	29	55.2	41.4	48.3	48.3	44.8	37.9	27.6▲
	商工サービス業	174	52.9	50.6	59.8	45.4	54.6	44.8	42.0
	自由業	44	38.6▲	45.5	38.6	34.1	52.3	45.5	38.6
	常雇被用者	212	52.4	50.9	42.9▲	27.4▲	41.5	39.6▲	36.8▲
	公務員	38	71.1	68.4	50.0	26.3▲	47.4	55.3	36.8
	民間企業被用者	174	48.3▲	47.1	41.4▲	27.6▲	40.2	36.2▲	36.8▲
	非正規社員	293	51.5	50.2	45.7	41.3▲	55.3	48.1	42.3
	派遣社員・契約社員	48	43.8	50.0	35.4▲	31.3▲	37.5	43.8	37.5
	パート・アルバイト	245	53.1	50.2	47.8	43.3	58.8	49.0	43.3
無職	1,285	58.4	54.8	51.9	54.1	44.9▲	47.5	50.6	
その他	31	51.6	54.8	51.6	51.6	51.6	54.8	51.6	

		N	味やろ 関る 心な こと に興	(た 吸 わ こ を 控 え る)	(お 飲 酒 を 控 え る)	ゲ ー ム を す る	そ の 他	何 も 行 っ て い な い	無 回 答
全体		2,084	41.1	36.8	27.4	14.3	4.8	10.1	0.5
本人職業（現在）別	自営者	247	44.9	37.2	21.5▲	8.5▲	6.5	15.4	0.4
	農林漁業	29	34.5	31.0	13.8	-	6.9	17.2	-
	商工サービス業	174	47.1	40.2	25.3	10.9	6.9	12.1	-
	自由業	44	43.2	29.5	11.4▲	4.5	4.5	27.3	2.3
	常雇被用者	212	42.5	34.4	22.6	17.0	1.9▲	17.9	0.9
	公務員	38	60.5	44.7	26.3	13.2	5.3	5.3	-
	民間企業被用者	174	38.5	32.2	21.8	17.8	1.1▲	20.7	1.1
	非正規社員	293	39.6	32.1	27.3	18.1	5.5	9.2	0.3
	派遣社員・契約社員	48	39.6	25.0	22.9	10.4	6.3	12.5	2.1
	パート・アルバイト	245	39.6	33.5	28.2	19.6	5.3	8.6	-
無職	1,285	40.4	37.7	28.9	14.3	4.7	7.9▲	0.5	
その他	31	45.2	51.6	45.2	9.7	9.7	12.9	-	

客観的健康状態別にみると、「お酒を控える（飲まない）」「ゲームをする」を除く全ての項目は、差し支えなし層で高くなっている。一方、「何も行っていない」は、差し支えあり層、大いに差し支えあり層で高くなっている。（図表 I-29）

<図表 I-29> 認知症予防のための行動〔客観的健康状態別〕

(複数回答、単位：%)

		N	適度な運動を行う	定期的に健康診や検診を受ける	ど読み書きや計算など頭を使う	転倒や骨折に注意する	人と多く話をする	雑誌や書籍を読む	バランスの良い食事をとる
全体		2,084	55.8	53.1	50.4	48.0	47.1	46.6	46.5
客観的健康状態別	差し支えなし	858	67.1	60.4	61.9	53.4	62.4	60.6	57.1
	ほんの少し差し支えあり	689	55.6	55.0	52.2	46.0	43.4▲	45.7	46.7
	差し支えあり	348	41.1▲	41.4▲	32.5▲	41.4▲	27.9▲	25.9▲	30.5▲
	大いに差し支えあり	139	28.8▲	33.8▲	23.0▲	43.9	25.2▲	20.1▲	25.9▲
		N	興味や関心を持つこと	(たばこを控える(吸わない))	(お酒を控える(飲まない))	ゲームをする	その他	何も行っていない	無回答
全体		2,084	41.1	36.8	27.4	14.3	4.8	10.1	0.5
客観的健康状態別	差し支えなし	858	51.9	42.7	29.0	15.0	3.5▲	8.2▲	0.6
	ほんの少し差し支えあり	689	42.1	37.0	28.4	17.1	5.7	8.6	-
	差し支えあり	348	25.6▲	31.0▲	24.1	11.8	5.2	13.8	0.3
	大いに差し支えあり	139	15.8▲	20.1▲	18.7▲	4.3▲	4.3	20.9	1.4