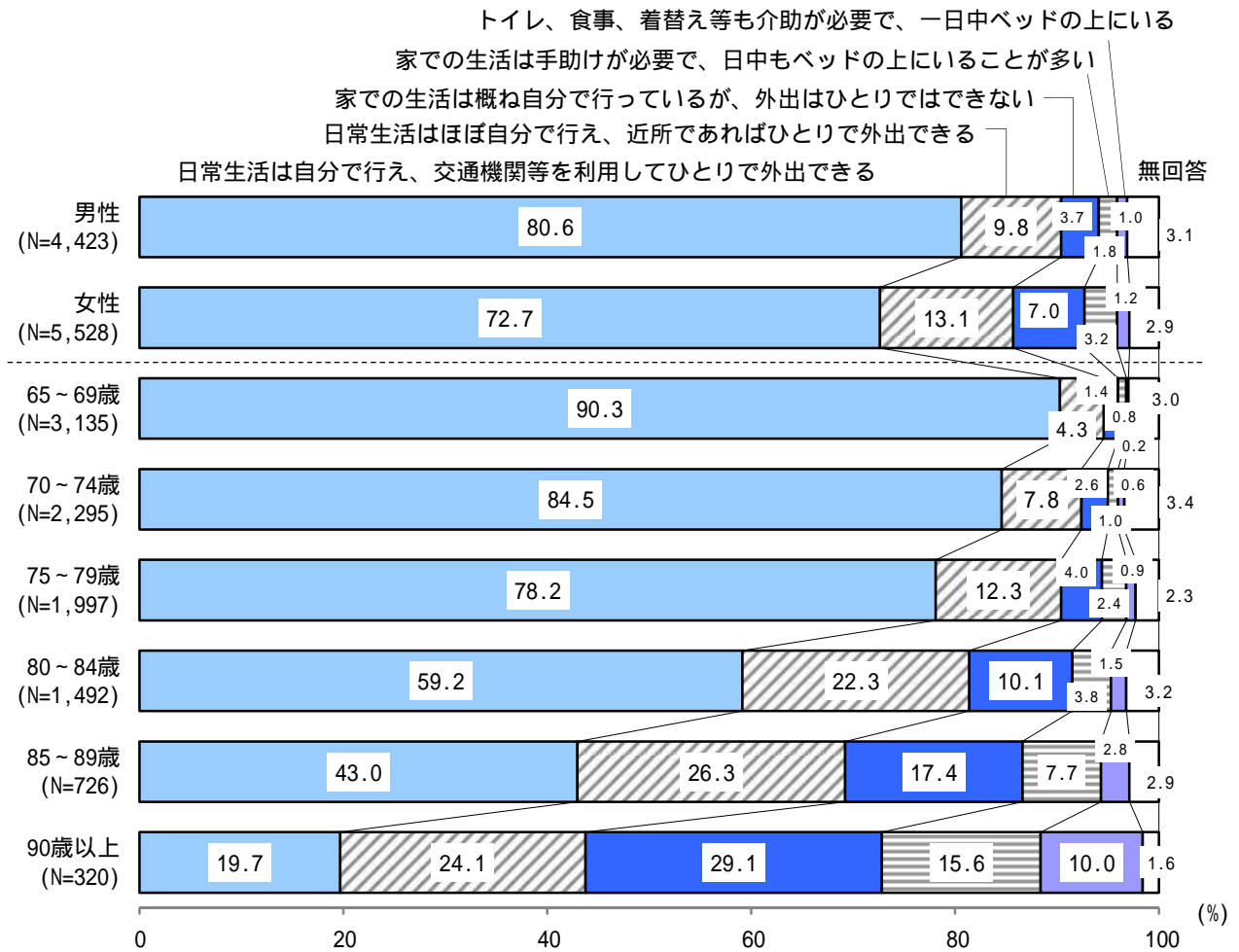


性別で見ると、『日常生活はほぼ自分で行え、ひとりで外出できる』割合は、女性よりも男性の方が高い。

年齢別にみると、高齢になるほど、介護や援助が必要な状態が高くなっている。(図5-a)

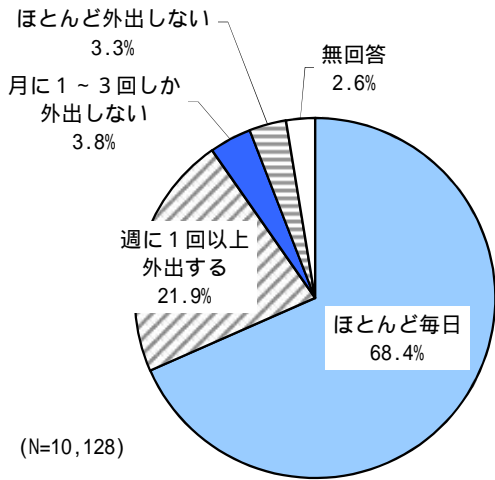
【図5-a 日常生活動作・日常的な活動の状況(性別・年齢別)】



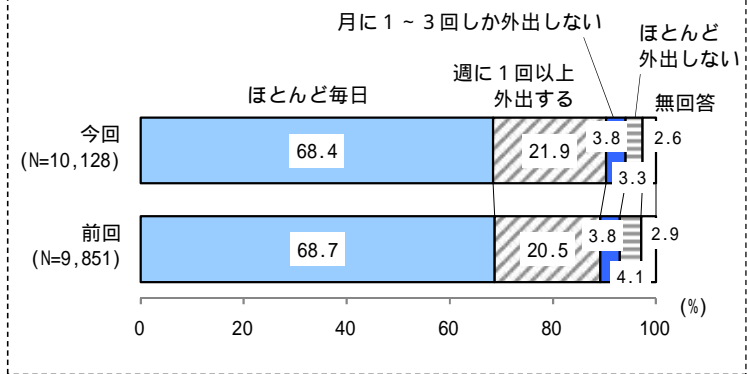
問6 外出の頻度

あなたは、買物や散歩を含め、どれくらい外出しますか。( はひとつ)

【図6 外出の頻度】



【図6-1 外出の頻度(比較)】



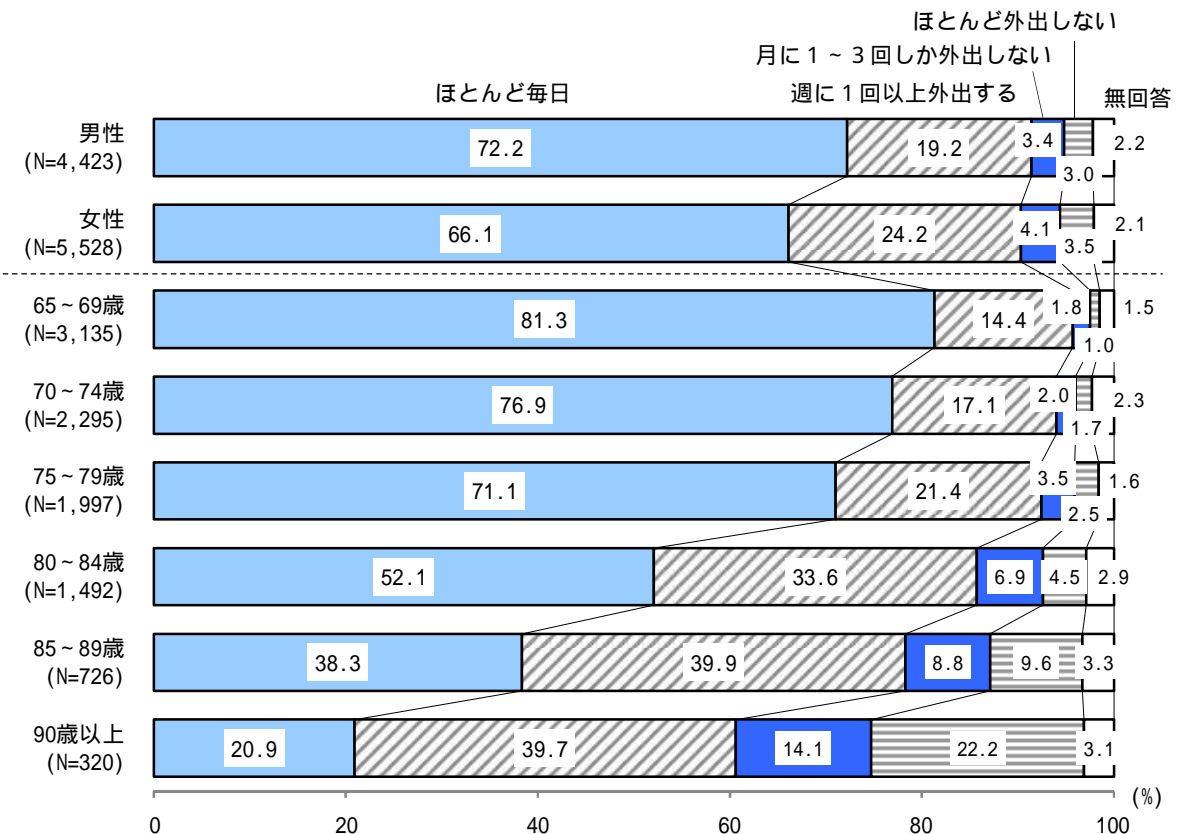
外出の頻度については、「ほとんど毎日」が68.4%で最も多く、「週に1回以上外出する」をあわせると約9割(90.3%)となる。(図6)

前回調査と比較しても、概ね前回と同様の傾向となっている。(図6-1)

性別でみると、「ほとんど毎日」との回答割合は男性の方が高い。

年齢別にみると、外出の頻度は、高齢になるほど少なくなっているが、90歳以上でも約6割の方が週に1回以上外出しているとの回答となっている。(図6-a)

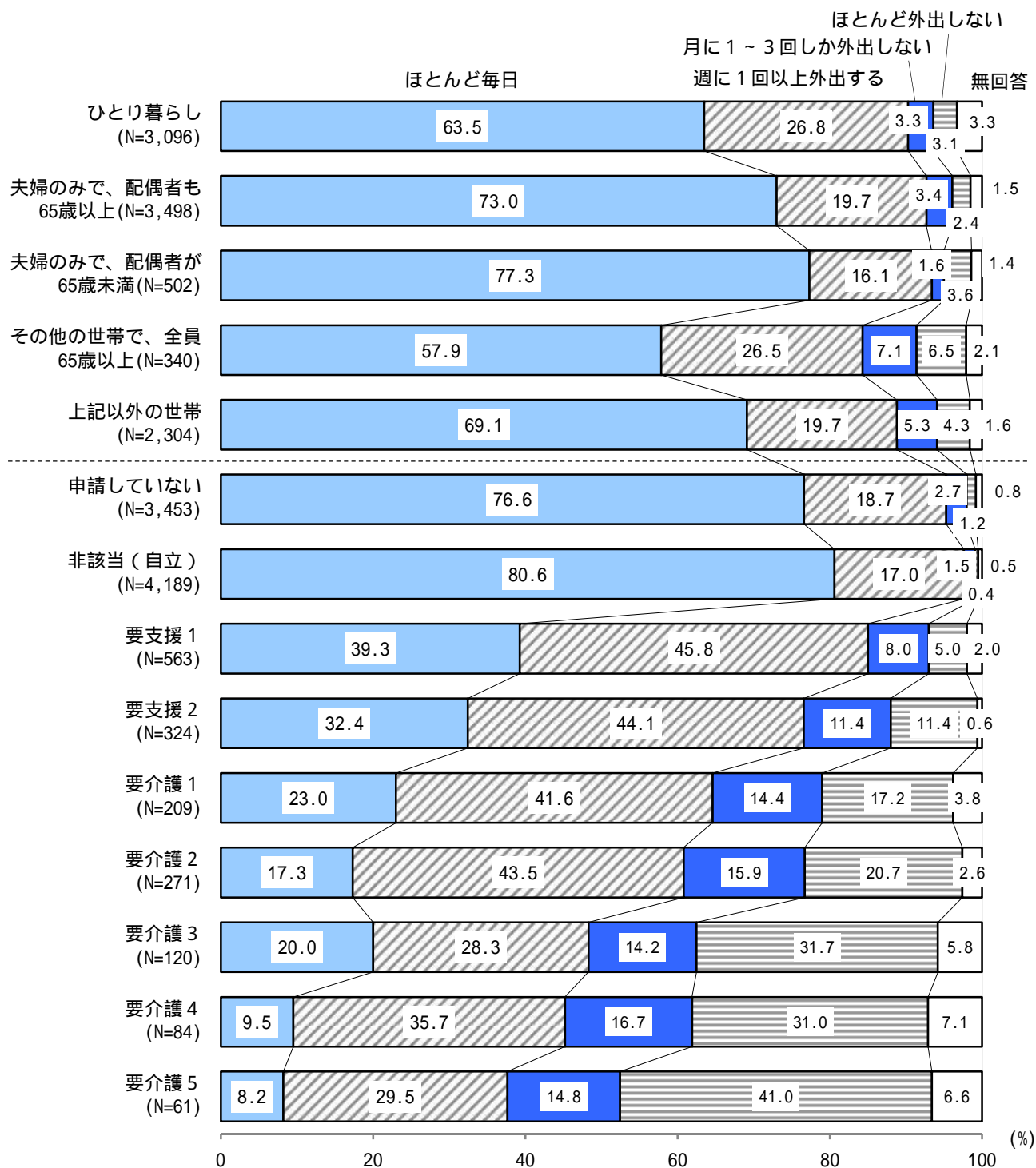
【図6-a 外出の頻度(性別・年齢別)】



世帯状況別で見ると、いずれの世帯も「ほとんど毎日」が過半数を占めているが、なかでも夫婦のみの世帯で7割以上と高い。

介護度別で見ると、「ほとんど毎日」は“申請していない”と“非該当(自立)”で8割前後を占めて高く、介護度が上がるほど外出頻度が少なくなる傾向にある。(図6-b)

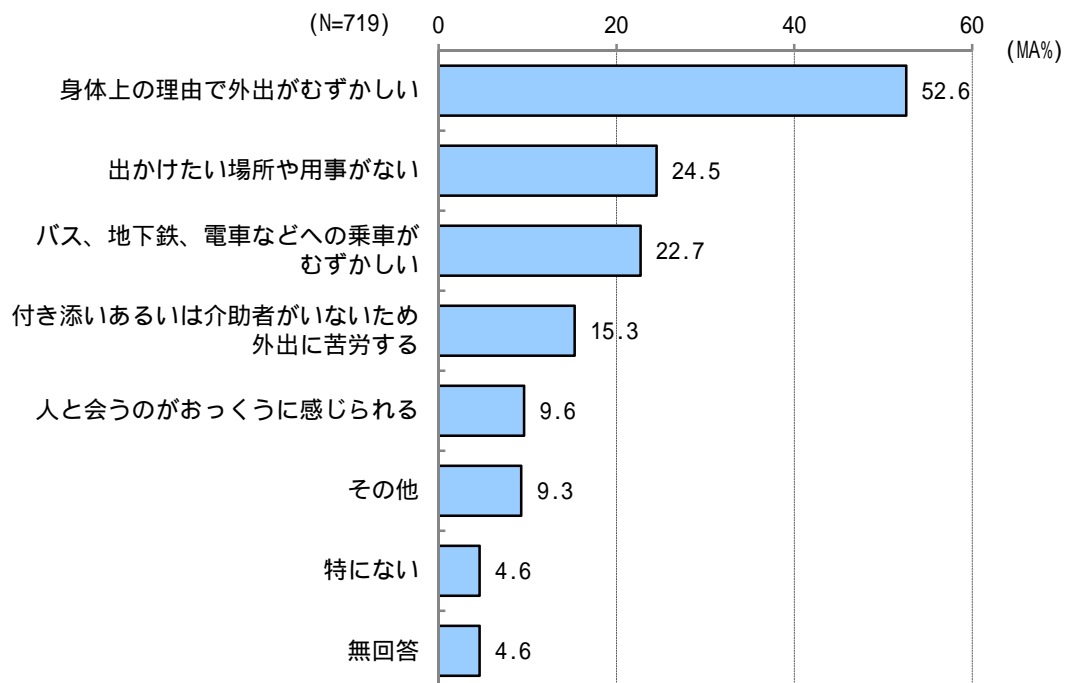
【図6-b 外出の頻度(世帯状況別・介護度別)】



### 問6-1 外出しない(少ない)理由

【問6で「3～4」と回答された方におうかがいします。  
外出しない(外出が少ない)理由は何ですか。(はいくつでも)

【図6-1 外出しない(少ない)理由】

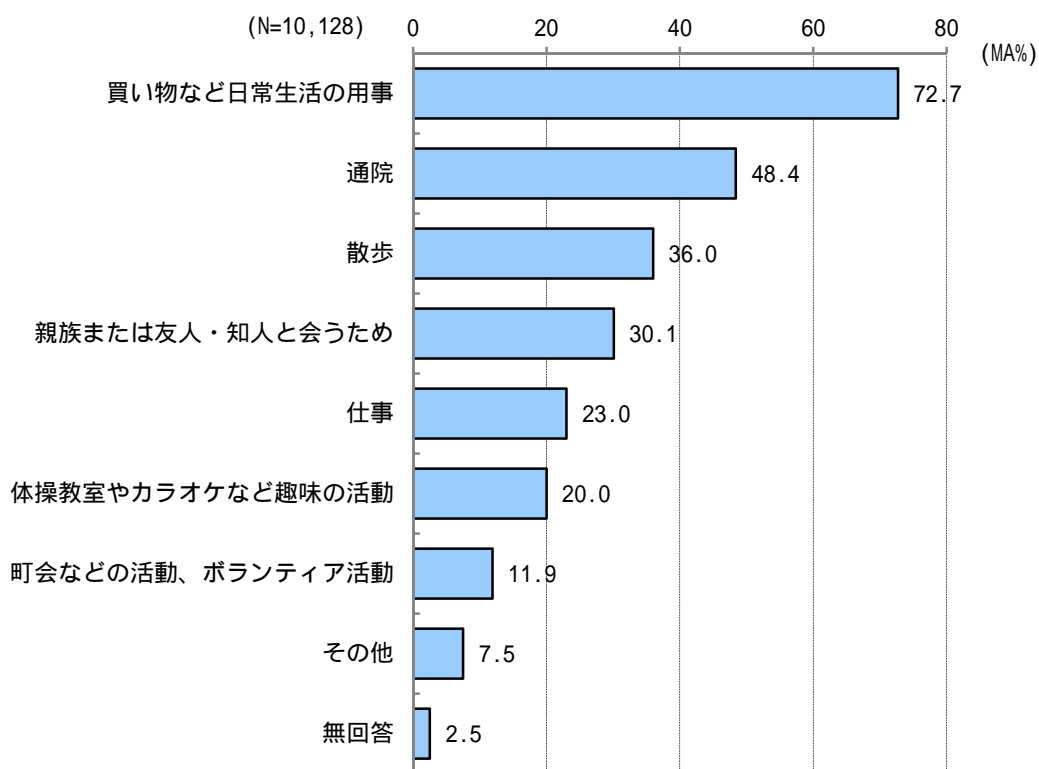


外出の頻度が少ないと回答した方に、その理由をたずねると、「身体上の理由で外出がむずかしい」が52.6%で最も多く、次いで「出かけたい場所や用事がない」(24.5%)、「バス、地下鉄、電車などへの乗車がむずかしい」(22.7%)となっている。(図6-1)

## 問7 外出するときの目的

あなたは、外出するときは、どのような目的で外出しますか。( はいくつでも)

【図7 外出するときの目的】

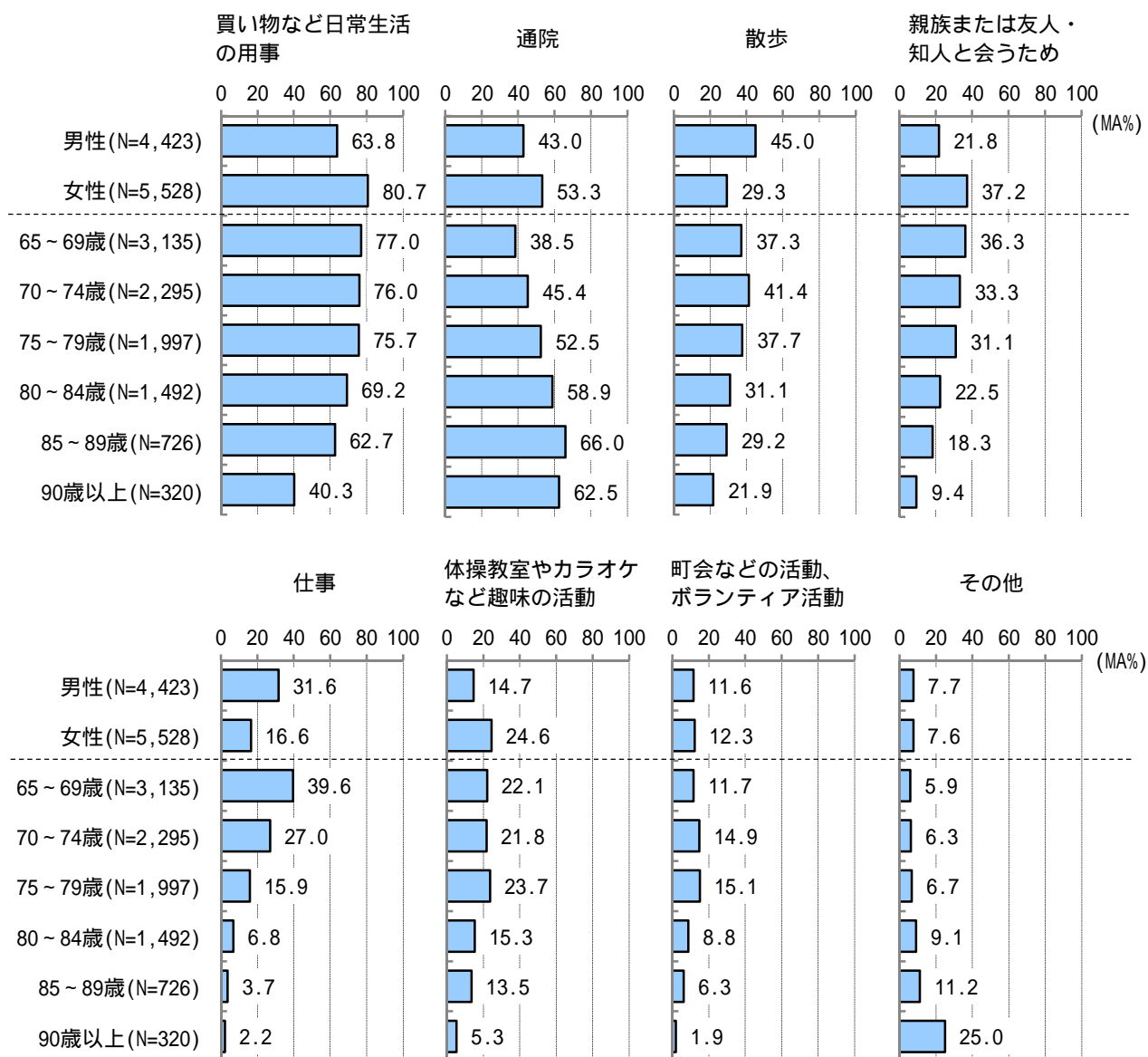


外出するときの目的をたずねると、「買い物など日常生活の用事」が72.7%と最も多く、次いで「通院」(48.4%)、「散歩」(36.0%)となっている。(図7)

性別で見ると、「買い物など日常生活の用事」「通院」「親族または友人・知人と会うため」「体操教室やカラオケなど趣味の活動」「町会などの活動、ボランティア活動」は女性の割合が高く、「散歩」「仕事」は男性の方が高くなっている。

年齢別では、「通院」のみが概ね高齢になるほど割合が高くなっている。(図7-a)

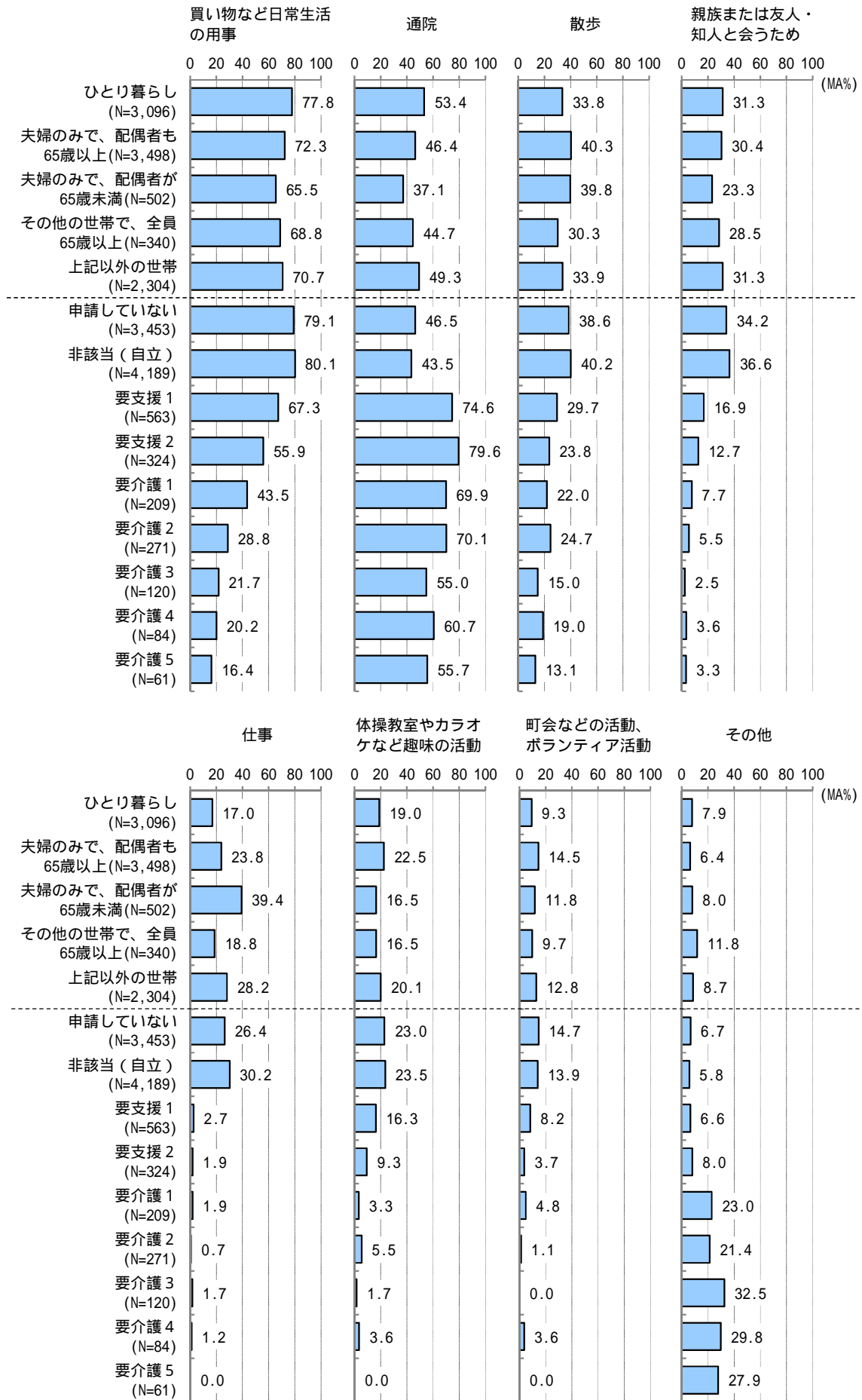
【図7-a 外出するときの目的(性別・年齢別)】



世帯状況別で見ると、いずれの世帯も「買い物など日常生活の用事」が最も多く7割前後を占めている。「通院」では“ひとり暮らし”が5割台と高く、「仕事」では“夫婦のみで、配偶者が65歳未満”が約4割で最も高くなっている。

介護度別で見ると、「買い物など日常生活の用事」や「親族または友人・知人と会うため」「体操教室やカラオケなど趣味の活動」では重度になるほど割合が低くなっている。(図7-b)

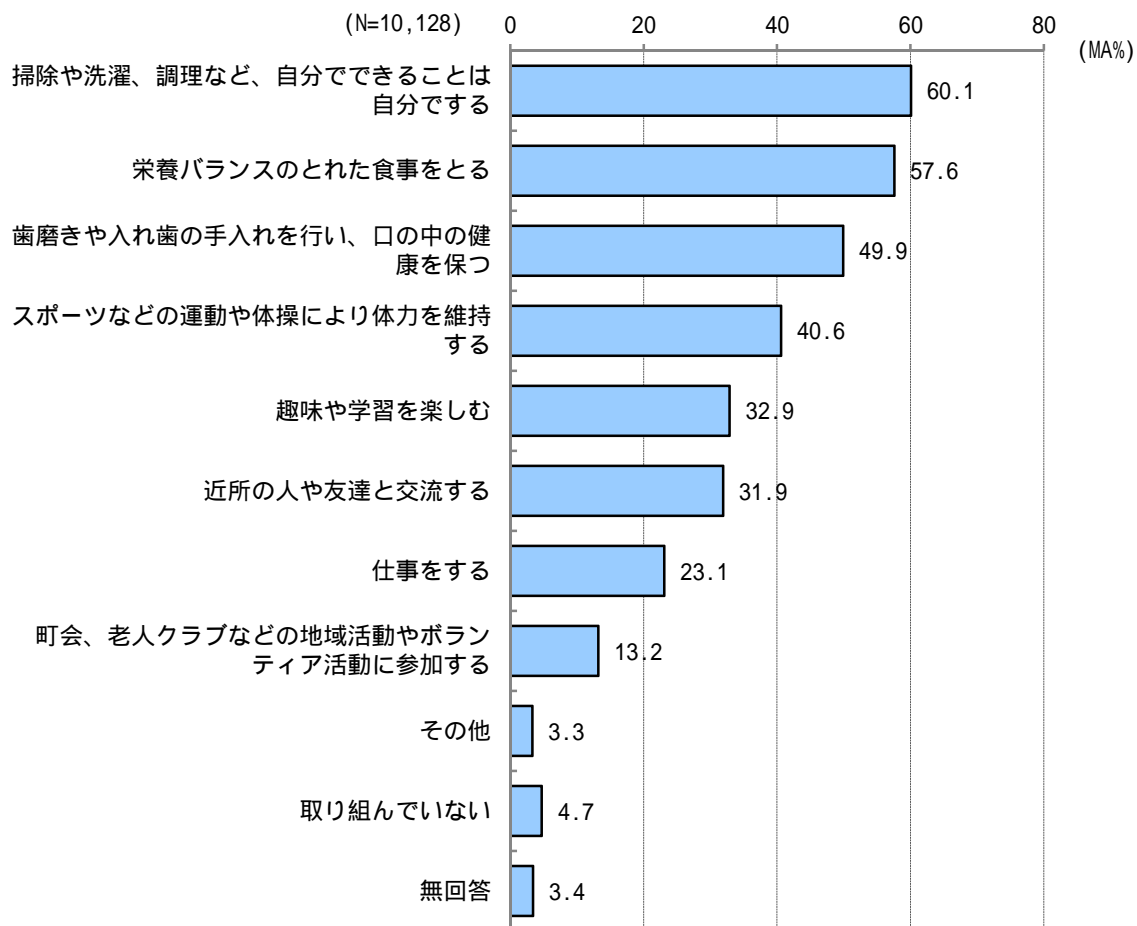
【図7-b 外出するときの目的（世帯状況別・介護度別）】



問8 介護予防のための取組み

あなたが、介護予防として、今取り組んでいること、または、今後取り組みたいことは何ですか。(はいいくつでも)

【図8 介護予防のための取組み】



介護予防のための取組みについてたずねると、「掃除や洗濯、調理など、自分でできることは自分です」が60.1%で最も多く、次いで「栄養バランスのとれた食事をとる」(57.6%)、「歯磨きや入れ歯の手入れを行い、口の中の健康を保つ」(49.9%)となっている。(図8)



性別で見ると、「スポーツなどの運動や体操により体力を維持する」や「仕事をする」以外は女性の割合が高くなっている。

年齢別で見ると、「栄養バランスのとれた食事をとる」や「スポーツなどの運動や体操により体力を維持する」、「趣味や学習を楽しむ」、「仕事をする」では高齢になるほど割合が低くなっている。(図8-a)

【図8-a 介護予防のための取組み(性別・年齢別)】

