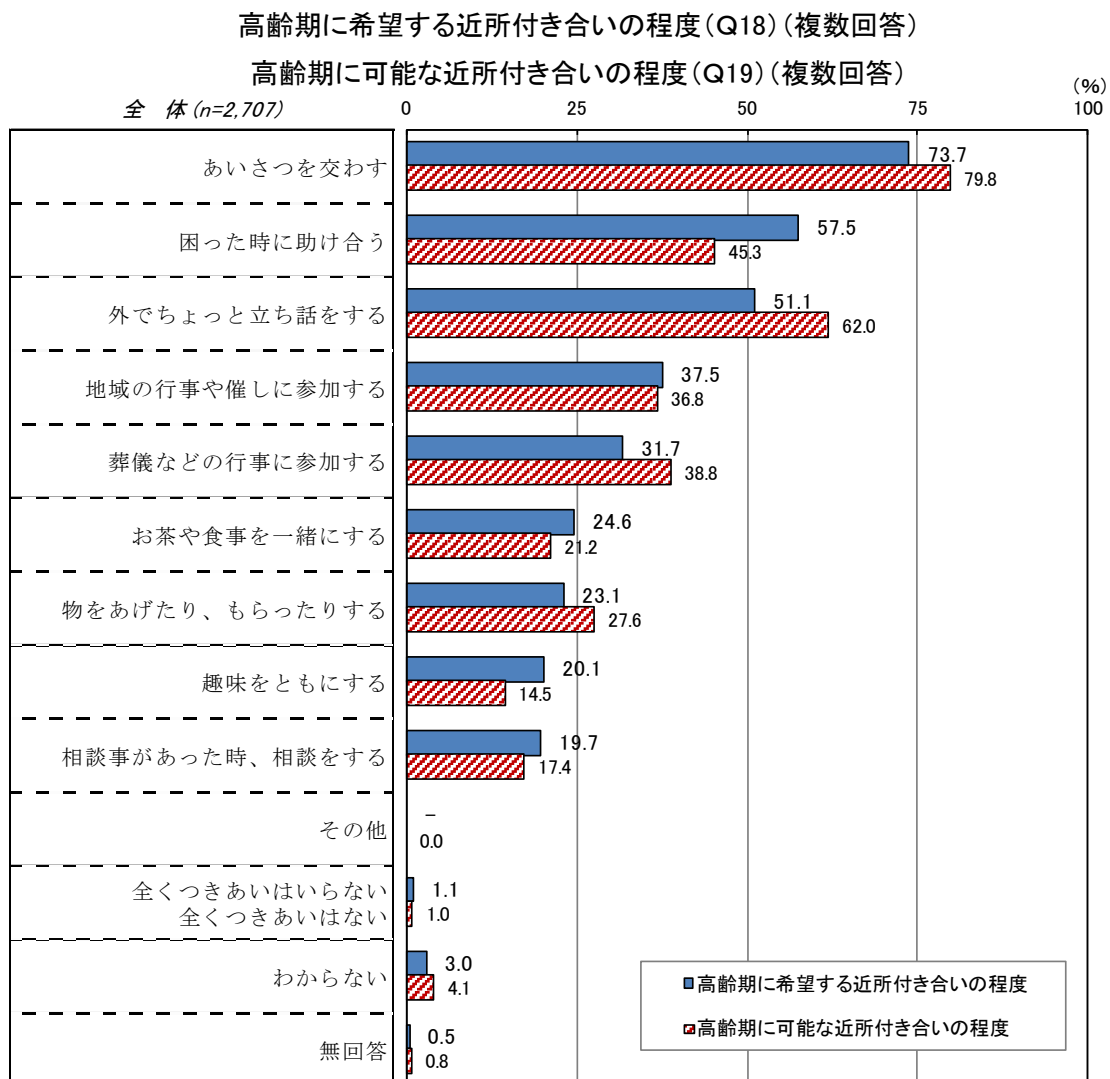


(16) 高齢期に希望する近所付き合いの程度(Q18)／高齢期に可能な近所付き合いの程度(Q19)

- Q18 あなたは、高齢期において、近所の方とどの程度の付き合いを望みますか。この中からいくつかあげてください。(〇はいくつでも)
- Q19 あなたは、高齢期において、近所の方とどの程度の付き合いができると思いますか。この中からいくつかあげてください。(〇はいくつでも)
- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1 お茶や食事を一緒にする    | 7 外でちょっと立ち話をする    |
| 2 趣味をともにする       | 8 あいさつを交わす        |
| 3 相談事があった時、相談をする | 9 葬儀などの行事に参加する    |
| 4 困った時に助け合う      | 10 その他( )         |
| 5 物をあげたり、もらったりする | 11 全くつきあいはらない(ない) |
| 6 地域の行事や催しに参加する  | 12 わからない          |

高齢期に希望する近所付き合いの程度(Q18)と、高齢期に可能な近所付き合いの程度(Q19)を比較すると、「困った時に助け合う」(希望57.5%、可能45.3%、差12.2ポイント)は、希望が可能を上回り、「外でちょっと立ち話をする」(希望51.1%、可能62.0%、差10.9ポイント)、「葬儀などの行事に参加する」(希望31.7%、可能38.8%、差7.1ポイント)、「あいさつを交わす」(希望73.7%、可能79.8%、差6.1ポイント)は、可能が希望を上回る。



(健康に関する意識)

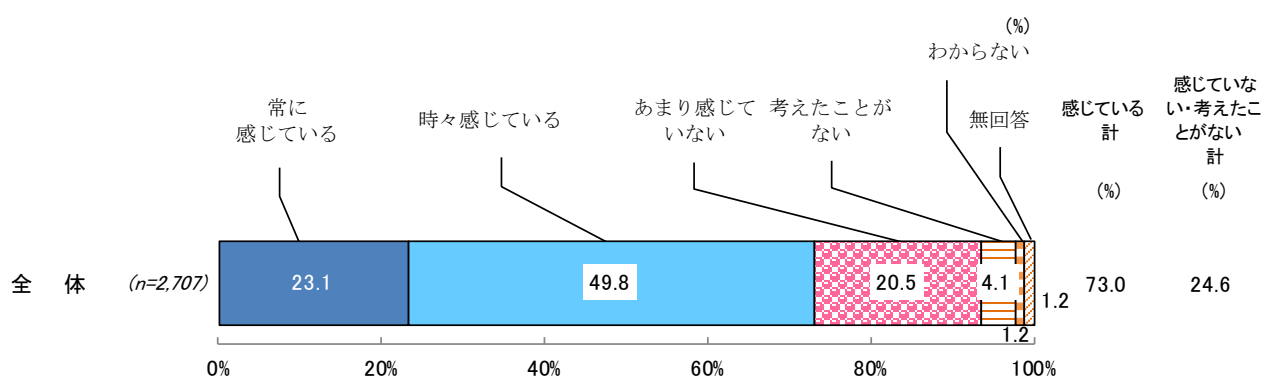
(17) 高齢期の健康に関しての不安の程度(Q21)

Q21 あなたは、高齢期におけるご自分の健康について不安を感じることがありますか。(○は1つ)

1 常に感じている	3 あまり感じていない
2 時々感じている	4 考えたことがない
	5 わからない

高齢期の健康に関しての不安について聞いたところ、「常に感じている」(23.1%)と「時々感じている」(49.8%)を合わせた『感じている(計)』が73.0%、「あまり感じていない」(20.5%)と「考えたことがない」(4.1%)を合わせた『感じていない・考えたことがない(計)』が24.6%となっている。

高齢期の健康に関しての不安の程度(Q21)



(18)高齢期の健康に関して不安を感じること(Q21SQ)

<Q21で「1」または「2」とお答えの方に>

SQ あなたは、高齢期におけるご自分の健康についてどのようなことに不安を感じていますか。

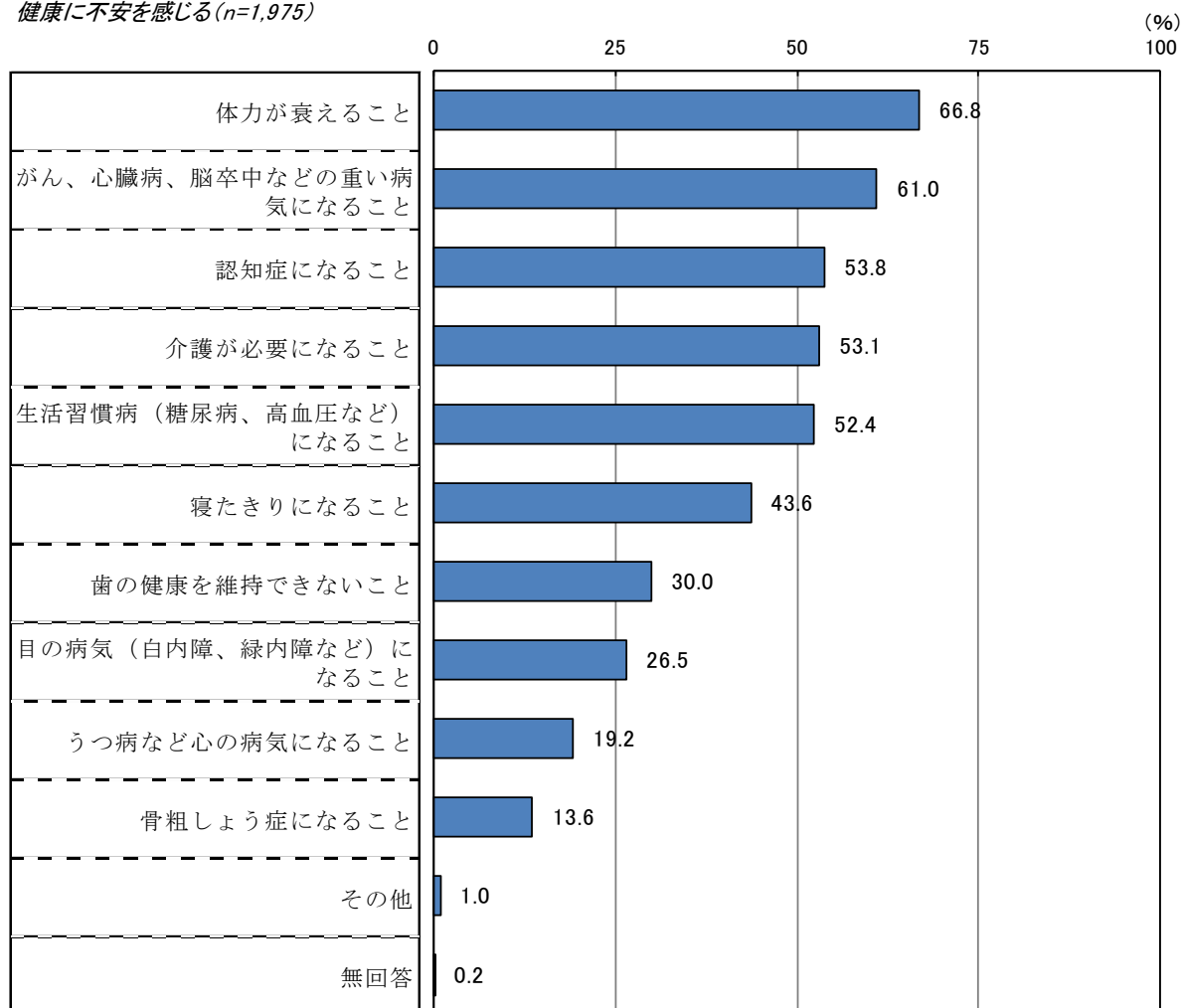
この中からいくつでもあげてください。(〇はいくつでも)

- |                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| 1 生活習慣病（糖尿病、高血圧など）になること  | 7 歯の健康を維持できないこと |
| 2 がん、心臓病、脳卒中などの重い病気になること | 8 体力が衰えること      |
| 3 認知症になること               | 9 寝たきりになること     |
| 4 うつ病など心の病気になること         | 10 介護が必要になること   |
| 5 骨粗しょう症になること            | 11 その他（ ）       |
| 6 目の病気（白内障、緑内障など）になること   |                 |

高齢期の健康に関して不安を「常を感じている」「時々感じている」と答えた者（1,975人）に対し、高齢期の健康に不安を感じることにについて聞いたところ、「体力が衰えること」が66.8%で最も高く、次いで「がん、心臓病、脳卒中などの重い病気になること」（61.0%）、「認知症になること」（53.8%）、「介護が必要になること」（53.1%）、「生活習慣病（糖尿病、高血圧など）になること」（52.4%）、「寝たきりになること」（43.6%）などの順となっている。

高齢期の健康に関して不安を感じること(Q21SQ) (複数回答)

健康に不安を感じる(n=1,975)



(19) 高齢期に備えた健康の維持増進に必要なこと(Q22)／健康の維持増進のために心がけていること(Q22SQ)

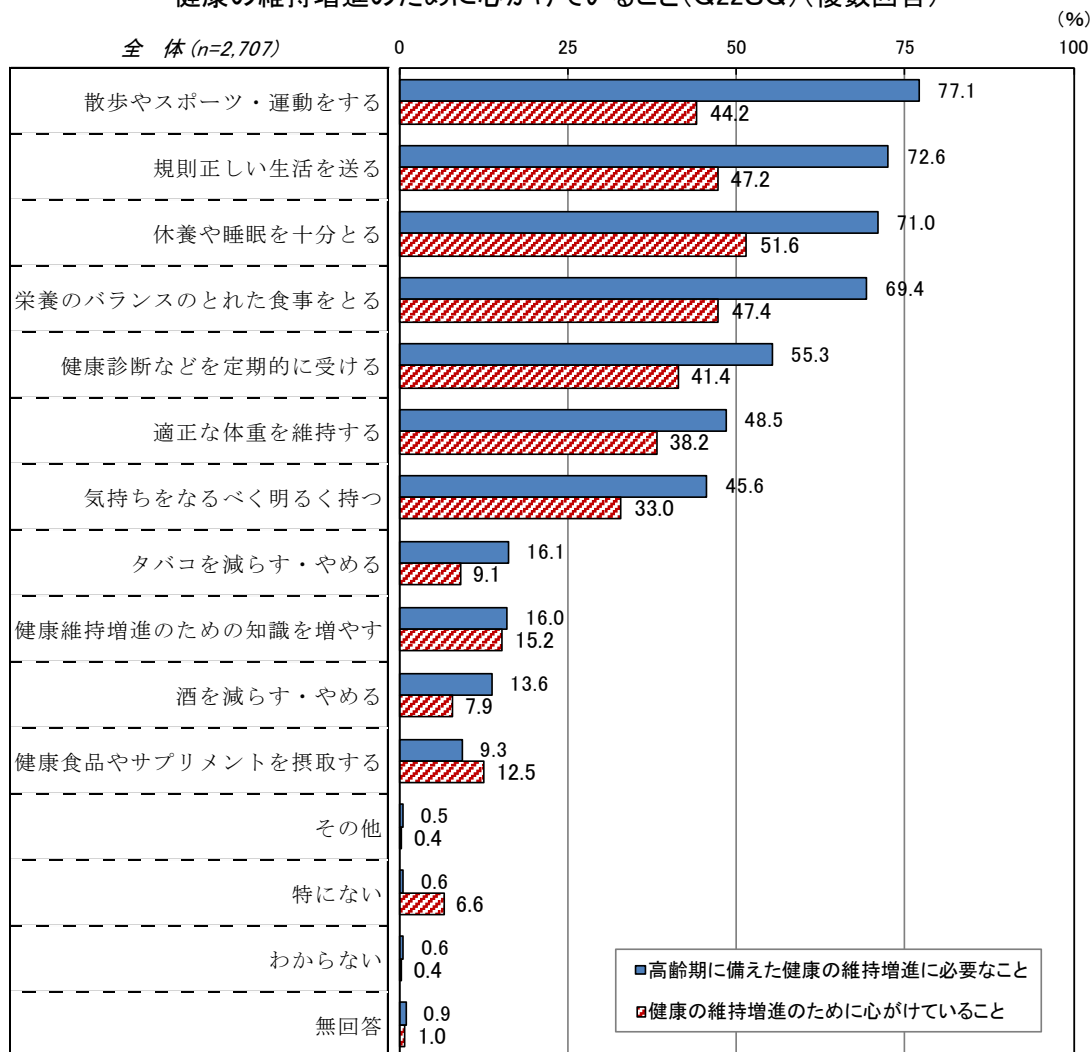
Q22 あなたが、**高齢期に備えて**、ご自分の健康を維持増進するために、必要だと思うことがありますか。この中から**いくつでも**あげてください。(○はいくつでも)

SQ あなたは、**現在**、ご自分の健康を維持増進するために心がけていることはありますか。この中から**いくつでも**あげてください。(○はいくつでも)

1 休養や睡眠を十分とる	8 散歩やスポーツ・運動をする
2 規則正しい生活を送る	9 適正な体重を維持する
3 栄養のバランスのとれた食事をする	10 健康維持増進のための知識を増やす
4 健康食品やサプリメントを摂取する	11 気持ちをなるべく明るく持つ
5 健康診断などを定期的に受ける	12 その他 ( )
6 酒を減らす・やめる	13 特にない
7 タバコを減らす・やめる	14 わからない

高齢期に備えた健康の維持増進に必要なこと (Q22) と、健康の維持増進のために心がけていること (Q22SQ) を比較すると、「散歩やスポーツ・運動をする」(必要 77.1%、現在 44.2%、差 32.9 ポイント)、「規則正しい生活を送る」(必要 72.6%、現在 47.2%、差 25.4 ポイント)、「栄養のバランスのとれた食事をする」(必要 69.4%、現在 47.4%、差 22.0 ポイント)、「休養や睡眠を十分とる」(必要 71.0%、現在 51.6%、差 19.4 ポイント) で差が大きく、乖離がみられる。

高齢期に備えた健康の維持増進に必要なこと(Q22)(複数回答)  
健康の維持増進のために心がけていること(Q22SQ)(複数回答)



(20) 高齢期の健康の維持増進に備える上での不安(Q23)

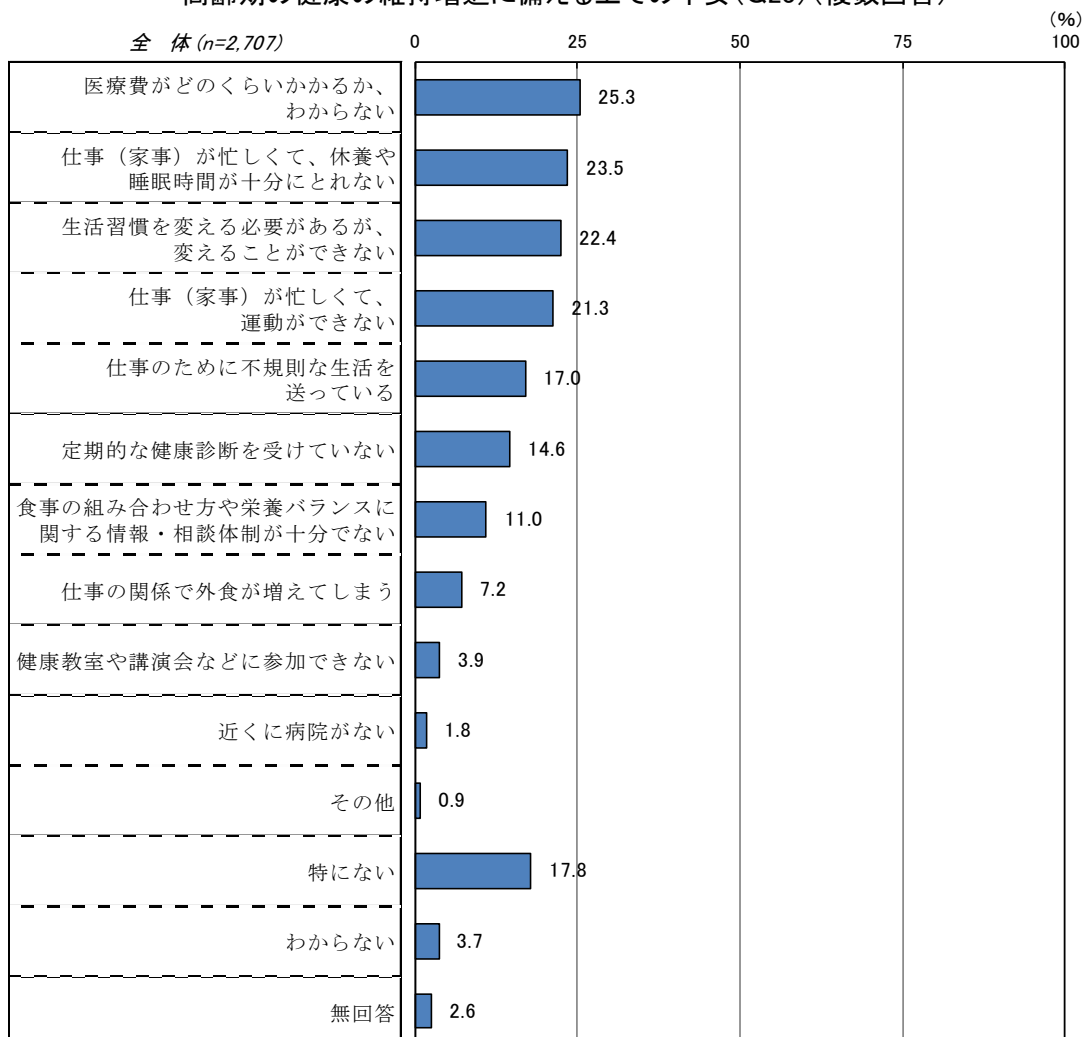
Q23 あなたは、高齢期における健康維持増進に備える上で、不安に思うことがありますか。

この中からいくつでもあげてください。(○はいくつでも)

- |                               |                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1 仕事（家事）が忙しくて、休養や睡眠時間が十分にとれない | 7 食事の組み合わせ方や栄養バランスに関する情報・相談体制が十分でない |
| 2 仕事（家事）が忙しくて、運動ができない         | 8 生活習慣を変える必要があるが、変えることができない         |
| 3 仕事のために不規則な生活を送っている          | 9 近くに病院がない                          |
| 4 仕事の関係で外食が増えてしまう             | 10 医療費がどのくらいかかるか、わからない              |
| 5 定期的な健康診断を受けていない             | 11 その他（ ）                           |
| 6 健康教室や講演会などに参加できない           | 12 特にない                             |
|                               | 13 わからない                            |

高齢期の健康の維持増進に備える上での不安について聞いたところ、「医療費がどのくらいかかるか、わからない」(25.3%)、「仕事（家事）が忙しくて、休養や睡眠時間が十分にとれない」(23.5%)、「生活習慣を変える必要があるが、変えることができない」(22.4%)、「仕事（家事）が忙しくて、運動ができない」(21.3%) がいずれも僅差で上位を占め、次いで「仕事のために不規則な生活を送っている」(17.0%)、「定期的な健康診断を受けていない」(14.6%)、「食事の組み合わせ方や栄養バランスに関する情報・相談体制が十分でない」(11.0%) などの順となっている。なお、「特にない」は17.8%となっている。

高齢期の健康の維持増進に備える上での不安(Q23)(複数回答)



(住宅に関する意識)

(21)高年齢に暮らしたい環境(Q24)

Q24 あなたは、高年齢期に、主にどのような環境で暮らしたいと思いますか。最もあてはまるものを1つだけあげてください。(○は1つ)

- 1 文化・商業施設が豊富で、公共交通機関が充実したところ
- 2 車が移動の中心手段となる住宅地
- 3 山村・漁村、離島、別荘地など自然環境に恵まれたところ
- 4 海外
- 5 その他 ( )
- 6 わからない

高年齢に暮らしたい環境について聞いたところ、「文化・商業施設が豊富で、公共交通機関が充実したところ」が63.5%で最も高く、次いで「山村・漁村、離島、別荘地など自然環境に恵まれたところ」(13.8%)、「車が移動の中心手段となる住宅地」(9.8%)、「海外」(1.4%)などの順となっている。

高年齢に暮らしたい環境(Q24)

