

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

【属性】性別	回答数	割合
調査数	146	100.0
男性	73	50.0
女性	73	50.0
無回答	-	-

【属性】年齢	回答数	割合
調査数	146	100.0
65～69歳	30	20.5
70～74歳	46	31.5
75～79歳	24	16.4
80～84歳	26	17.8
85～89歳	16	11.0
90歳以上	4	2.7
無回答	-	-
調査数	146	100.0
平均	75.75	

【属性】介護予防・日常生活支援総合事業対象者	回答数	割合
調査数	146	100.0
はい（対象者である）	-	-
いいえ（対象者ではない）	146	100.0
無回答	-	-

問1 家族構成

回答内容	回答数	%
一人暮らし	20	13.7
夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上）	45	30.8
夫婦2人暮らし（配偶者64歳以下）	9	6.2
息子・娘との2世帯	42	28.8
その他	22	15.1
無回答	8	5.5

問2 手助けが必要な時、おおよそ30分以内に駆けつけてくれる親族

回答内容	回答数	%
子（義理を含む）	56	38.4
孫	9	6.2
兄弟・姉妹（義理を含む）	53	36.3
その他の親族	30	20.5
近くに住む親族はいない	24	16.4
無回答	12	8.2

問3 近所の方との付き合いの程度

回答内容	回答数	%
常に自宅の様子を見に来てくれる（電話をくれる）人がいる	15	10.3
お互いに訪問し合う人がいる	27	18.5
困った時に気軽に頼める人がいる	40	27.4
あいさつ、立ち話をする程度の人がある	55	37.7
付き合いはない	1	0.7
無回答	8	5.5

問4 普段の生活での介護・介助の必要性の有無

回答内容	回答数	%
介護・介助は必要ない	116	79.5
何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない	14	9.6
現在、何らかの介護・介助を受けている（介護認定を受けずに家族などの介護を受けている場合も含む）	6	4.1
無回答	10	6.8

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
 長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問4-1 介護・介助が必要になった主な原因

回答内容	回答数	%
脳卒中（脳出血・脳梗塞等）	2	10.0
心臓病	3	15.0
がん（悪性新生物）	2	10.0
呼吸器の病気（肺気腫・肺炎等）	1	5.0
関節の病気（リウマチ等）	4	20.0
認知症（アルツハイマー病等）	3	15.0
パーキンソン病	-	-
糖尿病	2	10.0
腎疾患（透析）	1	5.0
視覚・聴覚障害	-	-
骨折・転倒	5	25.0
脊椎・脊髄損傷	3	15.0
高齢による衰弱	5	25.0
その他	-	-
わからない	2	10.0
無回答	3	15.0

問4-2 主な介護者・介助者

回答内容	回答数	%
配偶者（夫・妻）	3	50.0
息子	1	16.7
娘	1	16.7
子の配偶者（夫・妻）	-	-
孫	1	16.7
兄弟・姉妹（義理を含む）	-	-
介護サービスのヘルパー	-	-
その他	1	16.7
無回答	-	-

問5 経済的にみた暮らしの状況

回答内容	回答数	%
大変苦しい	13	8.9
やや苦しい	29	19.9
ふつう	92	63.0
ややゆとりがある	8	5.5
大変ゆとりがある	-	-
無回答	4	2.7

問6 住まい

回答内容	回答数	%
持家（一戸建て）	138	94.5
持家（集合住宅）	1	0.7
公営賃貸住宅	4	2.7
民営賃貸住宅（一戸建て）	-	-
民営賃貸住宅（集合住宅）	-	-
借家	3	2.1
その他	-	-
無回答	-	-

問7 これまでに高齢を理由に賃貸住宅等への入居を断られた経験の有無

回答内容	回答数	%
断られたことがある	-	-
断られたことはない	5	3.4
入居を希望したことはない	107	73.3
無回答	34	23.3

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
 長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問8 運動（①階段を手すりや壁をつたわずに昇っているか）

回答内容	回答数	%
できるし、している	95	65.1
できるけどしていない	28	19.2
できない	22	15.1
無回答	1	0.7

問8 運動（②椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっているか）

回答内容	回答数	%
できるし、している	109	74.7
できるけどしていない	13	8.9
できない	24	16.4
無回答	-	-

問8 運動（③15分位続けて歩いているか）

回答内容	回答数	%
できるし、している	99	67.8
できるけどしていない	36	24.7
できない	11	7.5
無回答	-	-

問8 運動（④過去1年間に転んだ経験があるか）

回答内容	回答数	%
2度以上ある	11	7.5
1度ある	29	19.9
ない	106	72.6
無回答	-	-

問8 運動（⑤転倒に対する不安は大きいのか）

回答内容	回答数	%
とても不安	20	13.7
やや不安である	45	30.8
あまり不安でない	46	31.5
不安でない	35	24.0
無回答	-	-

問8 運動（⑥週に1回以上は外出しているか）

回答内容	回答数	%
ほとんど外出しない	7	4.8
週1回	25	17.1
週2～4回	60	41.1
週5回以上	54	37.0
無回答	-	-

問8 運動（⑦昨年と比べて外出の回数が減っているか）

回答内容	回答数	%
とても減っている	3	2.1
減っている	24	16.4
あまり減っていない	50	34.2
減っていない	69	47.3
無回答	-	-

問8 運動（⑧外出を控えているか）

回答内容	回答数	%
はい	35	24.0
いいえ	103	70.5
無回答	8	5.5

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問8 運動（⑧-1 外出を控えている理由）

回答内容	回答数	%
病気	3	8.6
障害（脳卒中の後遺症など）	-	-
足腰などの痛み	13	37.1
トイレの心配（失禁など）	5	14.3
耳の障害（聞こえの問題など）	4	11.4
目の障害	-	-
外での楽しみがない	9	25.7
経済的に出られない	2	5.7
交通手段がない	8	22.9
新型コロナウイルス感染症の感染予防	22	62.9
その他	-	-
無回答	-	-

問9 外出する際の移動手段

回答内容	回答数	%
徒歩（杖使用を含む）	48	32.9
自転車	18	12.3
バイク	5	3.4
自動車（本人が運転）	103	70.5
自動車（家族や友人・知人に乗せてもらう）	34	23.3
電車	14	9.6
路線バス	4	2.7
病院や施設の車両（デイサービス等の送迎を含む）	1	0.7
車いす	-	-
電動車いす（カート）	1	0.7
歩行器・シルバーカー	5	3.4
タクシー	5	3.4
その他	-	-
無回答	6	4.1

問10 食事（①肥満度）※身長・体重からBMIを算出して集計

回答内容	回答数	%
やせ	11	7.5
標準	102	69.9
肥満	24	16.4
無回答	9	6.2

問10 食事（②6か月間で2～3kg以上の体重減少があったか）

回答内容	回答数	%
はい	13	8.9
いいえ	129	88.4
無回答	4	2.7

問10 食事（③半年前に比べて固いものが食べにくくなったか）

回答内容	回答数	%
はい	39	26.7
いいえ	104	71.2
無回答	3	2.1

問10 食事（④お茶や汁物等でむせることがあるか）

回答内容	回答数	%
はい	28	19.2
いいえ	115	78.8
無回答	3	2.1

問10 食事（⑤口の渇きが気になるか）

回答内容	回答数	%
はい	29	19.9
いいえ	112	76.7
無回答	5	3.4

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問10 食事（⑥歯磨き（人にやってもらう場合も含む）を毎日しているか）

回答内容	回答数	%
はい	123	84.2
いいえ	19	13.0
無回答	4	2.7

問10 食事（⑦歯の数と入れ歯の利用状況）

回答内容	回答数	%
自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用	16	11.0
自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし	46	31.5
自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用	58	39.7
自分の歯は19本以下、入れ歯の利用なし	10	6.8
無回答	16	11.0

問10 食事（⑧噛み合わせはよいか）

回答内容	回答数	%
はい	97	66.4
いいえ	18	12.3
無回答	31	21.2

問10 食事（⑨毎日入れ歯の手入れをしているか）

回答内容	回答数	%
はい	65	87.8
いいえ	5	6.8
無回答	4	5.4

問11 どなたかと食事をともにする機会の有無

回答内容	回答数	%
毎日ある	69	47.3
週に何度かある	6	4.1
月に何度かある	23	15.8
年に何度かある	32	21.9
ほとんどない	16	11.0
無回答	-	-

問12 物忘れが多いと感じるか

回答内容	回答数	%
はい	62	42.5
いいえ	80	54.8
無回答	4	2.7

問13 毎日の生活（①バスや電車で一人で外出しているか（自家用車でも可））

回答内容	回答数	%
できるし、している	120	82.2
できるけどしていない	13	8.9
できない	8	5.5
無回答	5	3.4

問13 毎日の生活（②自分で食品・日用品の買い物をしているか）

回答内容	回答数	%
できるし、している	124	84.9
できるけどしていない	12	8.2
できない	7	4.8
無回答	3	2.1

問13 毎日の生活（③自分で食事の用意をしているか）

回答内容	回答数	%
できるし、している	107	73.3
できるけどしていない	28	19.2
できない	11	7.5
無回答	-	-

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問13 毎日の生活（④排泄処理を自分で行えるか）

回答内容	回答数	%
できるし、している	146	100.0
できるけどしていない	-	-
できない	-	-
無回答	-	-

問13 毎日の生活（⑤自分で請求書の支払いをしているか）

回答内容	回答数	%
できるし、している	127	87.0
できるけどしていない	12	8.2
できない	6	4.1
無回答	1	0.7

問13 毎日の生活（⑥預貯金のおし入れをしているか）

回答内容	回答数	%
できるし、している	126	86.3
できるけどしていない	14	9.6
できない	5	3.4
無回答	1	0.7

問14 書類の記入や相談、趣味など（①年金などの書類（役所や病院などに出す書類）が書けるか）

回答内容	回答数	%
はい	131	89.7
いいえ	13	8.9
無回答	2	1.4

問14 書類の記入や相談、趣味など（②新聞を読んでいるか）

回答内容	回答数	%
はい	124	84.9
いいえ	18	12.3
無回答	4	2.7

問14 書類の記入や相談、趣味など（③友人の家を訪ねているか）

回答内容	回答数	%
はい	114	78.1
いいえ	28	19.2
無回答	4	2.7

問14 書類の記入や相談、趣味など（④家族や友人の相談にのっているか）

回答内容	回答数	%
はい	122	83.6
いいえ	16	11.0
無回答	8	5.5

問14 書類の記入や相談、趣味など（⑤若い人に自分から話しかけることがあるか）

回答内容	回答数	%
はい	120	82.2
いいえ	23	15.8
無回答	3	2.1

問14 書類の記入や相談、趣味など（⑥趣味や生きがいはあるか）

回答内容	回答数	%
趣味や生きがいあり	90	61.6
思いつかない	42	28.8
無回答	14	9.6

問15 スマートフォンの使用状況

回答内容	回答数	%
はい	82	56.2
いいえ	61	41.8
無回答	3	2.1

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問15-1 LINEなどのメッセージアプリケーションの利用状況

回答内容	回答数	%
はい	60	73.2
いいえ	21	25.6
無回答	1	1.2

問16 運転免許証の所持状況

回答内容	回答数	%
所持していて、運転している	109	74.7
所持しているが、運転はしていない	3	2.1
所持していない（自主返納済みを含む）	32	21.9
無回答	2	1.4

問16-1 運転免許証の自主返納を考えているか

回答内容	回答数	%
自主返納を考えている	15	13.4
自主返納は考えていない	89	79.5
わからない	6	5.4
無回答	2	1.8

問16-2 返納を考えていない理由

回答内容	回答数	%
仕事で必要なため	53	55.8
通院・買い物等に必要なため	71	74.7
代わりとなる公共交通機関がないため	21	22.1
身分証明書として必要なため	19	20.0
返納するほどの健康状態（身体機能的）ではないため	67	70.5
その他	1	1.1
無回答	-	-

問17 住んでいる地域は安心して生活できる地域だと思うか

回答内容	回答数	%
思う	113	77.4
思わない	28	19.2
無回答	5	3.4

問18 地域の会やグループへの参加状況

回答内容	回答数	%
参加している	72	49.3
参加していない	72	49.3
無回答	2	1.4

問18-1 地域の会やグループ（①ボランティアのグループ）

回答内容	回答数	%
週4回以上	2	2.8
週2～3回	1	1.4
週1回	-	-
月1～3回	7	9.7
年に1～11	5	6.9
参加していない	24	33.3
無回答	33	45.8

問18-1 地域の会やグループ（②運動やスポーツ関係のグループやクラブ）

回答内容	回答数	%
週4回以上	2	2.8
週2～3回	2	2.8
週1回	3	4.2
月1～3回	7	9.7
年に1～11	5	6.9
参加していない	19	26.4
無回答	34	47.2

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
 長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問18-1 地域の会やグループ（③趣味関係のグループ）

回答内容	回答数	%
週4回以上	-	-
週2～3回	1	1.4
週1回	6	8.3
月1～3回	19	26.4
年に1～11	9	12.5
参加していない	18	25.0
無回答	19	26.4

問18-1 地域の会やグループ（④学習・教養サークル）

回答内容	回答数	%
週4回以上	-	-
週2～3回	2	2.8
週1回	2	2.8
月1～3回	4	5.6
年に1～11	3	4.2
参加していない	31	43.1
無回答	30	41.7

問18-1 地域の会やグループ（⑤介護予防のための通いの場）

回答内容	回答数	%
週4回以上	-	-
週2～3回	-	-
週1回	2	2.8
月1～3回	4	5.6
年に1～11	-	-
参加していない	36	50.0
無回答	30	41.7

問18-1 地域の会やグループ（⑥老人クラブ）

回答内容	回答数	%
週4回以上	-	-
週2～3回	-	-
週1回	-	-
月1～3回	-	-
年に1～11	6	8.3
参加していない	35	48.6
無回答	31	43.1

問18-1 地域の会やグループ（⑦町内会・自治会）

回答内容	回答数	%
週4回以上	-	-
週2～3回	-	-
週1回	1	1.4
月1～3回	4	5.6
年に1～11	30	41.7
参加していない	18	25.0
無回答	19	26.4

問18-2 参加している地域の会やグループは、歩いて行ける範囲にあるか

回答内容	回答数	%
ある	42	58.3
ない	15	20.8
無回答	15	20.8

問19 社会参加活動や仕事（①見守りが必要な高齢者を支援する活動）

回答内容	回答数	%
週4回以上	-	-
週2～3回	2	1.4
週1回	1	0.7
月1～3回	3	2.1
年に1～11	2	1.4
していない	90	61.6
無回答	48	32.9

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問19 社会参加活動や仕事（②介護が必要な高齢者を支援する活動）

回答内容	回答数	%
週4回以上	1	0.7
週2～3回	-	-
週1回	-	-
月1～3回	3	2.1
年に1～11	-	-
していない	93	63.7
無回答	49	33.6

問19 社会参加活動や仕事（③子どもを育てている親を支援する活動）

回答内容	回答数	%
週4回以上	3	2.1
週2～3回	2	1.4
週1回	-	-
月1～3回	2	1.4
年に1～11	1	0.7
していない	88	60.3
無回答	50	34.2

問19 社会参加活動や仕事（④地域の生活環境の改善（美化）活動）

回答内容	回答数	%
週4回以上	1	0.7
週2～3回	-	-
週1回	-	-
月1～3回	1	0.7
年に1～11	22	15.1
していない	78	53.4
無回答	44	30.1

問19 社会参加活動や仕事（⑤収入のある仕事）

回答内容	回答数	%
週4回以上	30	20.5
週2～3回	9	6.2
週1回	2	1.4
月1～3回	4	2.7
年に1～11	7	4.8
していない	56	38.4
無回答	38	26.0

問20 いきいきした地域づくりの活動に参加者としての参加意向

回答内容	回答数	%
是非参加したい	11	7.5
参加してもよい	69	47.3
参加したくない	45	30.8
既に参加している	8	5.5
無回答	13	8.9

問21 いきいきした地域づくりの活動に企画・運営（お世話役）としての参加意向

回答内容	回答数	%
是非参加したい	5	3.4
参加してもよい	52	35.6
参加したくない	69	47.3
既に参加している	6	4.1
無回答	14	9.6

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
 長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問22 参加したい活動

回答内容	回答数	%
働くこと	23	15.8
学習や教養を高めるための活動	21	14.4
スポーツやレクリエーション活動	32	21.9
趣味、娯楽活動	40	27.4
老人クラブ活動	5	3.4
町内会、自治会活動	13	8.9
地域のボランティア活動	18	12.3
サークル・自主グループによる活動	6	4.1
自分の知識や技術を生かした活動	23	15.8
若い世代との交流（学校訪問など）	10	6.8
その他	-	-
特にない・できない	33	22.6
無回答	22	15.1

問23 助け合い（①自分の心配事や愚痴を聞いてくれる人）

回答内容	回答数	%
配偶者（夫・妻）	77	52.7
同居の子ども	33	22.6
別居の子ども	49	33.6
兄弟姉妹・親戚・親・孫	59	40.4
近隣の人	31	21.2
友人	57	39.0
その他	2	1.4
いない	7	4.8
無回答	3	2.1

問23 助け合い（②自分が心配事や愚痴を聞いてあげる人）

回答内容	回答数	%
配偶者（夫・妻）	74	50.7
同居の子ども	31	21.2
別居の子ども	43	29.5
兄弟姉妹・親戚・親・孫	57	39.0
近隣の人	40	27.4
友人	63	43.2
その他	1	0.7
いない	5	3.4
無回答	8	5.5

問23 助け合い（③病気で数日間寝込んだ時に、自分の看病や世話をしてくれる人）

回答内容	回答数	%
配偶者（夫・妻）	91	62.3
同居の子ども	43	29.5
別居の子ども	40	27.4
兄弟姉妹・親戚・親・孫	40	27.4
近隣の人	4	2.7
友人	9	6.2
その他	2	1.4
いない	5	3.4
無回答	4	2.7

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
 長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問23 助け合い（④病気で数日間寝込んだ時に、自分が看病や世話をしてくれる人）

回答内容	回答数	%
配偶者（夫・妻）	95	65.1
同居の子ども	35	24.0
別居の子ども	33	22.6
兄弟姉妹・親戚・親・孫	40	27.4
近隣の人	6	4.1
友人	16	11.0
その他	1	0.7
いない	12	8.2
無回答	6	4.1

問24 家族や友人・知人以外で相談する相手

回答内容	回答数	%
自治会・町内会・老人クラブ	5	3.4
社会福祉協議会・民生委員	34	23.3
ケアマネジャー	5	3.4
医師・歯科医師・看護師	52	35.6
地域包括支援センター・役所・役場	34	23.3
その他	4	2.7
いない	37	25.3
無回答	18	12.3

問25 友人・知人と会う頻度

回答内容	回答数	%
毎日ある	19	13.0
週に何度かある	40	27.4
月に何度かある	48	32.9
年に何度かある	22	15.1
ほとんどない	14	9.6
無回答	3	2.1

問26 よく会う友人・知人

回答内容	回答数	%
近所・同じ地域の人	83	56.8
幼なじみ	18	12.3
学生時代の友人	25	17.1
仕事での同僚・元同僚	45	30.8
趣味や関心が同じ友人	45	30.8
ボランティア等の活動での友人	7	4.8
その他	2	1.4
いない・できない	8	5.5
無回答	7	4.8

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問27 日常生活上の支援が必要になった時、地域の人にしてほしい支援

回答内容	回答数	%
外出の際の移動手段	64	43.8
財産やお金の管理	5	3.4
買い物	52	35.6
ごみ出し	37	25.3
庭の手入れ・草取り	35	24.0
掃除・洗濯・炊事	31	21.2
家の中の作業（家具の移動、電球の取替等）	12	8.2
ペットの世話	7	4.8
通院などの付き添い	34	23.3
急病など緊急時の手助け	56	38.4
災害時の手助け	57	39.0
安否確認等の定期的な声かけ・見守り	33	22.6
雪かき	81	55.5
その他	2	1.4
特にない・頼まない	14	9.6
無回答	12	8.2

問28 隣近所で困っている家庭があった場合にできる支援

回答内容	回答数	%
外出の際の移動手段	52	35.6
財産やお金の管理	1	0.7
買い物	55	37.7
ごみ出し	38	26.0
庭の手入れ・草取り	25	17.1
掃除・洗濯・炊事	20	13.7
家の中の作業（家具の移動、電球の取替等）	17	11.6
ペットの世話	5	3.4
通院などの付き添い	33	22.6
急病など緊急時の手助け	47	32.2
災害時の手助け	49	33.6
安否確認等の定期的な声かけ・見守り	50	34.2
雪かき	44	30.1
その他	1	0.7
特にない・できない	27	18.5
無回答	10	6.8

問29 支援を行う場合の報酬や費用（実費）

回答内容	回答数	%
一定の報酬や交通費の実費支給などがあった方がよい	28	19.2
一定の報酬があった方がよい	12	8.2
交通費など実費の支給や昼食代などはあった方がよい	19	13.0
金銭的な報酬や実費の支給でなく、活動した時間がポイント等として蓄積され、自分が必要となった時にサービスとして還元されるのがよい	13	8.9
報酬も実費の支給も必要ない	53	36.3
その他	3	2.1
無回答	18	12.3

問30 現在の健康状態

回答内容	回答数	%
とてもよい	15	10.3
まあよい	100	68.5
あまりよくない	19	13.0
よくない	8	5.5
無回答	4	2.7

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
 長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問31 幸福度

回答内容	回答数	%
0点	1	0.7
1点	-	-
2点	1	0.7
3点	7	4.8
4点	3	2.1
5点	25	17.1
6点	20	13.7
7点	19	13.0
8点	27	18.5
9点	10	6.8
10点	29	19.9
無回答	4	2.7
調査数	146	100.0
平均	7.11	

問32 1か月間で、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりした経験の有無

回答内容	回答数	%
はい	42	28.8
いいえ	97	66.4
無回答	7	4.8

問33 1か月間で、物事に対して興味がわかない、心から楽しめない感じがあった経験の有無

回答内容	回答数	%
はい	25	17.1
いいえ	113	77.4
無回答	8	5.5

問34 喫煙状況

回答内容	回答数	%
ほぼ毎日吸っている	19	13.0
時々吸っている	-	-
吸っていたがやめた	43	29.5
もともと吸っていない	79	54.1
無回答	5	3.4

問35 現在治療中、または後遺症のある病気

回答内容	回答数	%
ない	23	15.8
高血圧	67	45.9
脳卒中（脳出血・脳梗塞等）	5	3.4
心臓病	14	9.6
糖尿病	28	19.2
高脂血症（脂質異常）	17	11.6
呼吸器の病気（肺炎や気管支炎等）	9	6.2
胃腸・肝臓・胆のうの病気	2	1.4
腎臓・前立腺の病気	10	6.8
筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症等）	20	13.7
外傷（転倒・骨折等）	2	1.4
がん（悪性新生物）	6	4.1
血液・免疫の病気	2	1.4
うつ病	2	1.4
認知症（アルツハイマー病等）	1	0.7
パーキンソン病	-	-
目の病気	23	15.8
耳の病気	5	3.4
その他	10	6.8
無回答	11	7.5

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問36 「かかりつけ医」の有無

回答内容	回答数	%
いる	119	81.5
いない	20	13.7
無回答	7	4.8

問36-1 かかりつけ医の種類

回答内容	回答数	%
病院	40	33.6
診療所（医院、クリニック）	73	61.3
無回答	6	5.0

問36-2 かかりつけ医の往診対応の状況

回答内容	回答数	%
はい	13	10.9
いいえ	30	25.2
わからない	65	54.6
その他	1	0.8
無回答	10	8.4

問37 通院または訪問診療での受診状況

回答内容	回答数	%
通院している	113	77.4
訪問診療を受けている（訪問看護は除く）	1	0.7
いいえ	24	16.4
無回答	9	6.2

問37-1 通院・訪問診療の頻度

回答内容	回答数	%
週1回以上	2	1.8
月2～3回	1	0.9
月1回程度	50	44.2
2か月に1回程度	9	8.0
3か月に1回程度	15	13.3
無回答	36	31.9

問37-2 通院に介助（付き添い）の必要性の有無

回答内容	回答数	%
はい	13	11.5
いいえ	96	85.0
無回答	4	3.5

問38 「かかりつけ薬剤師・薬局」の有無

回答内容	回答数	%
はい	110	75.3
いいえ	24	16.4
無回答	12	8.2

問39 年1回以上の健康診断の受診状況

回答内容	回答数	%
はい	102	69.9
いいえ	37	25.3
無回答	7	4.8

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問39-1 受けない理由

回答内容	回答数	%
定期受診しているため	22	59.5
必要性を感じないため	11	29.7
時間がないため	2	5.4
その他	5	13.5
無回答	-	-

問40 年に1回以上の歯科検診・歯科医院の受診状況

回答内容	回答数	%
はい	69	47.3
いいえ	71	48.6
無回答	6	4.1

問40-1 受けない理由

回答内容	回答数	%
歯科医院に嫌悪感がある	5	7.0
体力的な問題がある	7	9.9
距離が遠い	5	7.0
経済的に難しい	5	7.0
時間がない	12	16.9
その他	19	26.8
歯がない・入れ歯（追加選択肢）	3	4.2
必要がないから（追加選択肢）	11	15.5
無回答	11	15.5

問41 「かかり付け歯科医」の有無

回答内容	回答数	%
いる	114	78.1
いない	25	17.1
無回答	7	4.8

問42 耳が聞こえにくいことがある

回答内容	回答数	%
ある	38	26.0
ない	103	70.5
無回答	5	3.4

問42-1 生活において耳が聞こえにくいことで生じている支障

回答内容	回答数	%
相手の声が聞こえにくく、人と会うことを避けている	2	5.3
相手の声が聞こえにくく、仕事やサークルへいきづらい（行くのをやめてしまった）	5	13.2
電話口の声やインターホン、テレビの音が聞こえにくい	21	55.3
外出時、車や自転車の音が聞こえにくく、危険を察知しづらい	2	5.3
その他	3	7.9
特にない	103	21.1
無回答	4	10.5

問42-2 補聴器の使用状況

回答内容	回答数	%
はい	8	21.1
いいえ	29	76.3
無回答	1	2.6

問43 オンライン診療・電話診療の利用経験の有無

回答内容	回答数	%
利用したことがある	1	0.7
知っているが、利用したことはない	58	39.7
オンライン診療・電話診療を知らない	72	49.3
無回答	15	10.3

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問44 介護予防の取り組み状況

回答内容	回答数	%
意識して取り組んでいる	35	24.0
体力が落ちてきたら取り組みたい	15	10.3
もう少し歳をとってから取り組みたい	21	14.4
きっかけがあれば取り組みたい	15	10.3
興味はあるが、具体的な取り組み方わからない	23	15.8
その他	-	-
興味・関心は特にない	21	14.4
無回答	16	11.0

問45 現在の体の状態を維持するために、十分な運動ができていると思うか

回答内容	回答数	%
十分できている	13	8.9
まあまあできている	85	58.2
できていない	40	27.4
無回答	8	5.5

問46 今後参加してみたい介護予防事業

回答内容	回答数	%
運動機能向上のための教室（ストレッチ運動、筋力向上トレーニングなど）	63	43.2
健康のために栄養バランスよく、おいしく食べるための教室や調理実習	23	15.8
お茶や汗物でむせることを防ぐための口の中の清潔保持や舌・口まわりの運動	12	8.2
家の中に閉じこもらないために、公民館等に集まってのゲームや会食	21	14.4
認知症になることを予防するために、趣味活動やゲームなどを行う教室	28	19.2
うつ状態になることを予防するための教室や保健師などによるご自宅への訪問ケア	9	6.2
その他	-	-
参加してみたいことは特にない	54	37.0
無回答	8	5.5

問46-1 参加してみたいことが特にない理由

回答内容	回答数	%
普段から田畑等に出て農作業をしているので、改めて介護予防事業に参加しなくてもよいから	26	48.1
まだ元気なので、すぐには介護予防事業へ参加しなくても大丈夫だから	28	51.9
介護予防事業に出掛けていくのが面倒だから（送迎がないから）	9	16.7
介護予防事業に参加すること自体に必要性や魅力を感じないから	8	14.8
スポーツジムなどの民間の健康づくり活動に参加しているから	1	1.9
その他	5	9.3
無回答	2	3.7

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
 長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問47 普段から健康や介護予防のために気をつけていること

回答内容	回答数	%
栄養バランスやかむ回数に気をつけて食事をしている	53	36.3
口の中を清潔にしている（歯みがき、うがいなど）	79	54.1
ウォーキングや体操など、定期的に運動をしている	47	32.2
規則的な生活を心がけている（夜更かしをしないなど）	59	40.4
タバコをやめた・吸わない	35	24.0
お酒を飲みすぎない・飲まない	38	26.0
認知症の予防に取り組んでいる	13	8.9
社会活動（地域の会やグループでの活動）に参加している	15	10.3
野菜づくりなど農作業をしている	71	48.6
定期的に健康診断を受けている	55	37.7
かかりつけの医師（主治医）に定期的に診てもらっている	79	54.1
気持ちをできる限り明るく保つ	44	30.1
休養や睡眠を十分にとっている	58	39.7
趣味の活動を行う	30	20.5
その他	1	0.7
特になし	2	1.4
無回答	5	3.4

問47-1 取り組むこととなった主なきっかけ

回答内容	回答数	%
家族のアドバイスや一言から	28	21.7
友人・知人からのアドバイスや一言から	17	13.2
医師等の専門家からの指導や助言から	39	30.2
具体的に症状が現れたため	14	10.9
検査の結果（数字など）が気になったため	18	14.0
マスコミの情報から自分で判断したため	22	17.1
その他	16	12.4
無回答	36	27.9

問48 「フレイル」という言葉の認知状況

回答内容	回答数	%
内容を知っている	20	13.7
名前は知っているが、内容は知らない	39	26.7
名前を聞いたこともない	77	52.7
無回答	10	6.8

問49 介護が必要となった場合、介護を受けたい場所

回答内容	回答数	%
できるかぎり自宅に住みながら介護保険サービスを受けて生活したい	63	43.2
自宅以外の「介護施設」や「高齢者向けの住まい」に入所（入居）して生活したい	10	6.8
今のところ、よくわからない	67	45.9
無回答	6	4.1

問49-1 自宅で介護保険サービスを利用したい理由

回答内容	回答数	%
住み慣れた自宅で生活を続けたいから	42	66.7
施設で他人の世話になるのはいやだから	10	15.9
他人との共同生活はしたくないから	8	12.7
施設に入るだけの金銭的余裕がないから	14	22.2
施設では自由な生活ができないから	15	23.8
在宅で十分な介護が受けられると思うから	16	23.8
その他	-	-
無回答	20	31.7

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問49-2 希望する自宅での介護保険サービスの利用方法

回答内容	回答数	%
家族による介護を中心とし、ホームヘルパー、デイサービスなどの介護保険制度のサービスも利用したい	27	42.9
ホームヘルパー、デイサービスなどの介護保険制度のサービスを中心とし、併せて家族による介護も受けたい	23	36.5
ホームヘルパー、デイサービスなど、介護保険制度のサービスだけで介護を受けたい	9	14.3
その他	-	-
家族だけに介護されたい（介護保険制度のサービスは利用しない）	1	1.6
無回答	3	4.8

問49-3 施設等への入所（入居）を希望する理由

回答内容	回答数	%
家族に迷惑をかけたくないから	7	70.0
自宅では、認知症対応やリハビリなど専門的な介護が受けられないから	2	20.0
家族は介護の時間が十分にとれないから	3	30.0
自宅では、急な容態変化や介護者の都合など緊急時の対応の面で不安だから	3	30.0
在宅で介護サービスを利用するより諸々の費用を考え総合的にみると経済的だから	-	-
住宅の構造に問題があるから	3	30.0
自宅でなく離れた場所にある施設なら世間の目が気にならないから	1	10.0
家族がいないから	1	10.0
その他	-	-
無回答	1	10.0

問49-4 最も希望する「施設」や「住まい」の形態

回答内容	回答数	%
常時介護が受けられる大規模（定員30～100人程度）な施設で、少人数ごとに家庭的な生活を送れる個室の施設	2	20.0
常時介護が受けられる大規模（定員30～100人程度）な施設で、個室に比べて利用料金が比較的低額な相部屋（4人1部屋程度）の多い施設	3	30.0
住み慣れた地域や自宅近くで常時介護が受けられ、小規模（定員5～29人程度）で家庭的な雰囲気の個室の施設	2	20.0
一人暮らしの不安や身体・認知機能の低下を補うため、高齢者が必要に応じて介護を受けながら生活する小規模施設	1	10.0
希望に応じて食事や清掃などのサービスが提供される集合住宅	-	-
その他	1	10.0
特にない（施設や住まいの形態は問わない方を含む）	-	-
無回答	1	10.0

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問50 在宅医療や介護を受けることになった場合、特に心配に思うこと

回答内容	回答数	%
自宅で受けることができる医療の内容	52	35.6
自宅に訪問してくれる医師・看護師等の体制	58	39.7
急に病状が変わった時の対応	69	47.3
自宅で痛みや呼吸苦などの症状コントロールが可能かどうか	24	16.4
不安を感じた時に、いつでも相談に乗ってもらえる窓口の有無	53	36.3
自宅で受けることができる介護サービスの内容	48	32.9
介護してくれる家族の有無	27	18.5
介護してくれる家族の精神的・身体的負担の有無	40	27.4
療養できる部屋や風呂、トイレなどの居住環境	27	18.5
経済的な負担	51	34.9
その他	-	-
特にない	7	4.8
無回答	17	11.6

問51 家族に介護が必要となった場合に行いたい介護

回答内容	回答数	%
なるべく家族のみで、自宅で介護したい	19	13.0
介護保険制度のサービス（デイサービスや短期の宿泊サービスなど）や福祉サービス（生きがい支援や緊急通報サービスなど）を使いながら自宅で介護したい	70	47.9
特別養護老人ホーム、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向き住宅などの施設に入所させたい	14	9.6
その他	1	0.7
わからない	18	12.3
一人暮らしのため、家族はいない	15	10.3
無回答	9	6.2

問52 介護保険サービス以外の支援・サービスの利用状況

回答内容	回答数	%
利用している	4	2.7
利用していない	131	89.7
無回答	11	7.5

問52-1 利用している支援・サービス

回答内容	回答数	%
配食	1	25.0
調理	-	-
掃除・洗濯	1	25.0
買い物	-	-
食料品等の巡回販売や宅配	1	25.0
外出同行（通院、買い物など）	-	-
ごみ出し	1	25.0
見守り、声かけ	-	-
移送サービス（介護・福祉タクシー等）	1	25.0
サロンなどの定期的な通いの場	1	25.0
その他	-	-
無回答	-	-

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
 長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問53 今後の自宅での生活の継続に必要と感じる支援・サービス

回答内容	回答数	%
配食	28	19.2
調理	22	15.1
掃除・洗濯	31	21.2
買い物	35	24.0
食料品等の巡回販売や宅配	28	19.2
外出同行（通院、買い物など）	31	21.2
ごみ出し	26	17.8
見守り、声かけ	26	17.8
移送サービス（介護・福祉タクシー等）	36	24.7
サロンなどの定期的な通いの場	7	4.8
その他	1	0.7
特になし	33	22.6
無回答	36	24.7

問54 家族等の介護の有無

回答内容	回答数	%
1人の介護をしている	11	7.5
2人以上の介護をしている	-	-
していない	122	83.6
無回答	13	8.9

問55 人生の最期を迎えたい場所

回答内容	回答数	%
自宅	91	62.3
子どもや兄弟などの親族の家	1	0.7
特別養護老人ホームなどの施設	5	3.4
ホスピスなどの緩和ケア施設	7	4.8
医療機関（ホスピスなどの緩和ケア施設除く）	12	8.2
その他	-	-
わからない	21	14.4
無回答	9	6.2

問56 死期が近くなった場合の延命治療の希望の有無

回答内容	回答数	%
望む	5	3.4
どちらかという望む	4	2.7
どちらかという望まない	16	11.0
望まない	97	66.4
わからない	15	10.3
無回答	9	6.2

問57 人生の最期をどのように迎えたいか家族と話し合った経験の有無

回答内容	回答数	%
十分に話し合っている	2	1.4
話し合ったことがある	45	30.8
話し合ったことはない	89	61.0
無回答	10	6.8

問58 自分の意思を書面に残しておきたいか

回答内容	回答数	%
残しておきたい	41	28.1
残さなくてもよい	42	28.8
わからない	53	36.3
無回答	10	6.8

問59 地域包括支援センターの認知状況

回答内容	回答数	%
よく知っている	10	6.8
ある程度知っている	45	30.8
ほとんど知らない	58	39.7
全く知らない	25	17.1
無回答	8	5.5

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
 長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問60 今後、地域包括支援センターに力を入れてほしい事業

回答内容	回答数	%
事業内容の周知	54	37.0
高齢者宅への訪問等による実態把握	39	26.7
高齢者の一般的な相談	42	28.8
認知症の相談	21	14.4
病院や施設の入退院（所）に関する相談	35	24.0
介護予防の普及啓発事業（健康教育、健康相談等）	15	10.3
介護予防のためのケアプランの作成	14	9.6
高齢者虐待、消費者被害の防止	5	3.4
成年後見制度の周知と相談	3	2.1
その他	4	2.7
特にない	11	7.5
無回答	21	14.4

問61 認知症の症状の認知状況

回答内容	回答数	%
よく知っている	26	17.8
ある程度知っている	82	56.2
ほとんど知らない	22	15.1
全く知らない	3	2.1
無回答	13	8.9

問62 認知症の症状がある又は家族に認知症の症状がある人の有無

回答内容	回答数	%
はい	12	8.2
いいえ	120	82.2
無回答	14	9.6

問63 身近な方に認知症の疑いがある時の相談先

回答内容	回答数	%
家族・親戚	78	53.4
友人・知人	16	11.0
民生委員	23	15.8
かかりつけの医師	76	52.1
ケアマネジャー	18	12.3
市町村の保健師	22	15.1
精神科医療機関	13	8.9
地域包括支援センター	31	21.2
保健所（県）の保健師	4	2.7
認知症疾患医療センター	11	7.5
介護サービス事業所	9	6.2
認知症の家族会等ボランティア団体	1	0.7
認知症コールセンター	7	4.8
その他	-	-
特に相談はしない	3	2.1
無回答	12	8.2

問64 認知症に関する相談窓口の認知状況

回答内容	回答数	%
はい	20	13.7
いいえ	116	79.5
無回答	10	6.8

問65 認知症疾患医療センターの認知状況

回答内容	回答数	%
はい	14	9.6
いいえ	120	82.2
無回答	12	8.2

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問66 認知症について関心があること

回答内容	回答数	%
認知症の介護の仕方	71	48.6
認知症の医学的な情報	46	31.5
認知症の予防	97	66.4
認知症の人や家族を支えるボランティア活動	28	19.2
その他	-	-
関心がない	7	4.8
無回答	14	9.6

問67 認知症サポーター養成講座への参加意向

回答内容	回答数	%
ぜひ参加したい	6	4.1
近くであれば参加したい	75	51.4
参加したいとは思わない・できない	40	27.4
すでに参加したことがある	5	3.4
無回答	20	13.7

問68 認知症になっても安心して暮らすために充実が必要なこと

回答内容	回答数	%
専門相談窓口	61	41.8
認知症の受診・治療ができる病院・診療所	90	61.6
緊急時に対応できる病院・診療所、施設	58	39.7
入所できる施設	69	47.3
認知症の人が利用できる在宅サービス	55	37.7
認知症家族の会等	11	7.5
成年後見制度等の権利擁護	11	7.5
徘徊高齢者見守りネットワーク	21	14.4
認知症の講習会や予防教室等	23	15.8
認知症の正しい知識と理解をもった地域づくり	43	29.5
認知症カフェなどの認知症の人や家族、支援者が集える場所	14	9.6
その他	2	1.4
無回答	15	10.3

問69 今後の介護保険料に対する考え

回答内容	回答数	%
現在の介護保険サービスを維持・充実するために、介護保険料が高くなってもやむを得ない（仕方ない）	44	30.1
介護保険サービスが削減されても、介護保険料は高くない方がよい	24	16.4
公費負担や現役世代の負担を増やして、高齢者の介護保険料は高くないようにする方がよい	39	26.7
わからない	25	17.1
無回答	14	9.6

令和4年（2023年）11月実施高齢者等実態調査  
長野県 高齢者等実態調査（元気高齢者）集計表

問70 今後、介護や高齢者に必要な施策

回答内容	回答数	%
特別養護老人ホーム・介護老人保健施設など、大規模で常時介護に対応できる施設の整備	47	32.2
29人以下の特別養護老人ホームや認知症グループホームなど、小規模で家庭的な雰囲気の中で常時介護のもと生活できる施設の整備	48	32.9
ケアハウス・有料老人ホームなど、それぞれの高齢者が、必要に応じた介護を受けながら生活できる施設や共同住宅の整備	39	26.7
自宅での生活が継続できるよう、訪問介護・訪問看護・訪問リハビリなどの訪問系在宅サービスの充実	68	46.6
自宅での生活が継続できるよう、通所介護（デイサービス）・通所リハビリ（デイケア）などの通所系在宅サービスの充実	58	39.7
自宅での生活が継続できるよう、24時間対応の在宅（訪問介護・訪問看護）サービスの充実	47	32.2
自宅での生活が継続できるよう、短期入所（ショートステイ）などの一時的入所サービスの充実	59	40.4
自宅での生活が継続できるよう、福祉用具貸与・住宅改修の充実	45	30.8
認知症の人が利用できるサービスの充実	43	29.5
介護に関する相談（土日を含む）や介護者教室、介護者の集いの場の充実	14	9.6
介護予防（寝たきり予防、認知症予防など）事業の充実	31	21.2
外出支援（公共交通機関を利用する際の助成、移送サービスなど）	31	21.2
生活支援	15	10.3
健康づくりのための教室、健康相談の充実	13	8.9
健康診断や歯科検診などの充実	20	13.7
隣近所の助け合いやボランティア活動の育成や活動への助成	15	10.3
生きがいをもって活動できる場や働ける場の整備	31	21.2
世代間の交流事業や高齢者の知識や経験を伝える場づくり	11	7.5
認知症疾患医療センター等の専門医療機関の充実	27	18.5
その他	3	2.1
特にない・わからない	12	8.2
無回答	10	6.8

問71 「高齢者」だと思う年齢

回答内容	回答数	%
65歳から	7	4.8
70歳から	51	34.9
75歳から	47	32.2
80歳から	24	16.4
85歳から	5	3.4
その他	-	-
わからない	3	2.1
無回答	9	6.2