



## 週に1回以上は外出していますか

高齢化が進み、町内の高齢化率は37%と、国（29%）と比較しても高い数値となっています。介護認定を受ける方も年々増えており、認定理由の原因は下記表のとおりです。

第1位		第2位		第3位		第4位		第5位	
認知症	16.6%	脳血管疾患	16.1%	骨折・転倒	13.9%	高齢による衰弱	13.2%	関節疾患	10.2%
第6位		第7位		第8位		第9位		第10位	
心疾患	5.1%	パーキンソン病	3.5%	糖尿病	2.9%	がん	2.7%	脊髄損傷	2.2%
第11位		第12位		第13位					
呼吸器疾患	2%	視覚・聴覚障害	1.1%	その他	10.5%				

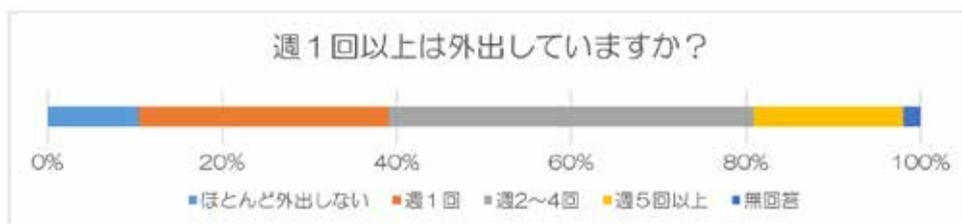
<厚生労働省「国民生活基礎調査」/2022年>

要介護状態になる要因の半数を「認知症」「骨折・転倒」「高齢による衰弱」「関節疾患」が占めていて、これらの課題が合わさって介護認定に至ることも多くなっています。

- 例)
- ・趣味のパークゴルフをやめて筋力が落ち、つまずくことが増えて転倒し、「骨折」してしまう。
  - ・集まりの場への参加をやめてしまい、生活でのメリハリがなくなり「物忘れ症状」が見られるようになる。

町内の65歳以上を対象に実施したアンケート結果からも、約4割の方が「週1回以下しか外出していない」という結果が出ています。

外出機会の減少により筋力が低下して転倒したり、人との関わりが減ることで認知症発症リスクが増加するとも言われており、外出して体を動かしたり、人と交流することは健康づくりのために重要です。



<安平町「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」/2023年>

外出といっても難しく考えず、まずは買い物や散歩など、日々の生活の中でできることから始めていくことをおすすめします。また、皆さんの健康づくりをお手伝いするため、さまざまな「通いの場」をご紹介します。

- ・運動（スポーツの場）
- ・趣味（ボランティア活動）
- ・各地区でのクラブやサロン

「興味はあるけどどのような活動があるのか分からない」「人の集まる場所は苦手だけど健康のために何かしてみたい」など、それぞれのご要望に合わせてご紹介することも可能です。

詳細は安平町地域包括支援センターまでお問い合わせください。