



令和4年度 アンケート調査報告書

公益社団法人四街道市シルバー人材センター

284-0044 四街道市和良比181-37
043-497-5080
<https://www.sjc.ne.jp/yotsukaidou/>

目次

概 要	3
目的	3
調査対象	3
調査内容	3
調査方法	3
調査期間	3
回収率	3
結 果	4
対象者の年齢構成比	4
回答者の年齢構成比	4
就業期間の意識	4
就業意欲	4
健康活動への取り組み	5
認知症に対する意識と取り組み	5
考察・結論・課題	6
考 察	6
結 論	6
課 題	6
調査結果と資料	7
回収率	7
調査依頼文書	8
回答用官製はがき	9
調査結果・資料	10
参照・引用	30

概要

目的

近年、世情の変化に伴い会員の高年齢化が進展しています。その結果、高齢になっても安心・安全な就業機会の創出が必要になると考えられます。さらに、会員の活動可能期間が短縮する可能性も考えられることから、年齢を基準とした就業意向、健康管理等の状況、認知症対策を主軸にアンケート調査を実施した。

調査対象

令和5年2月17日現在の登録会員558名

調査内容

設問は、以下の5問。各問について、選択項目を設定し回答を求めた。

- ・ 現在の年齢は？
- ・ あと何年、働けると思いますか？
- ・ 何歳まで働きたいと思いますか？
- ・ そのために、どのような健康管理をしていますか？
- ・ 認知症対策について

調査方法

文書による依頼とアンケートはがきによる回答

調査期間

令和5年2月24日付け定期便の受取後から、令和5年3月10日投函分まで。
ただし、集計は令和5年3月末までの収受分について行った。

回収率

73.8% (n=412)

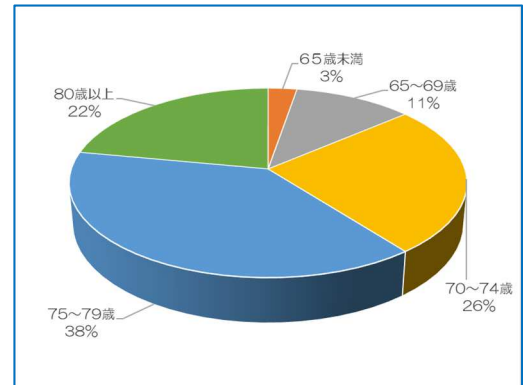


結果

対象者の年齢構成比

調査対象者の年齢構成比は、概ね次のとおり。

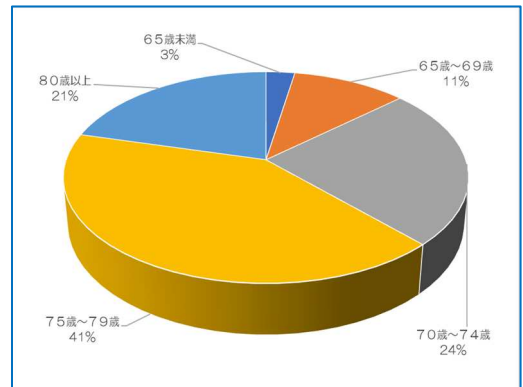
・ 65歳未満	・・・	3%
・ 65歳 ～ 69歳	・・・	11%
・ 70歳 ～ 74歳	・・・	26%
・ 75歳 ～ 79歳	・・・	38%
・ 80歳以上	・・・	22%



回答者の年齢構成比

問1 現在の年齢は？

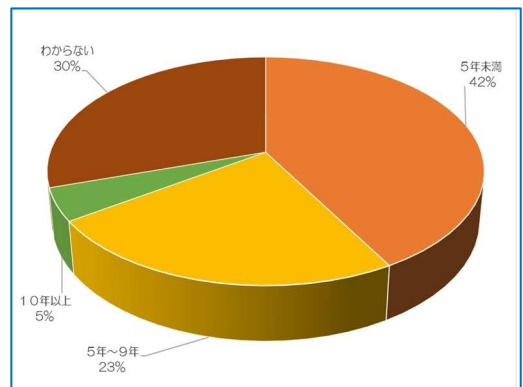
・ 65歳未満	・・・	3%
・ 65歳 ～ 69歳	・・・	11%
・ 70歳 ～ 74歳	・・・	24%
・ 75歳 ～ 79歳	・・・	41%
・ 80歳以上	・・・	21%



就業期間の意識

問2 あと何年、働けると思いますか？

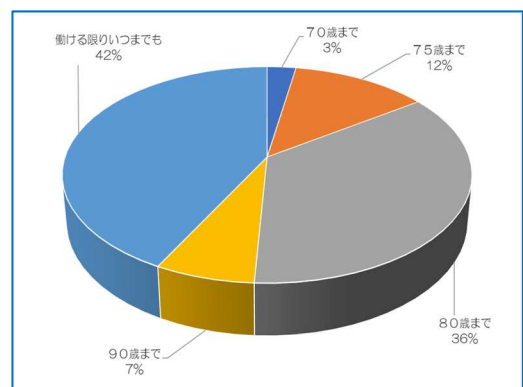
・ 5年未満	・・・	42%
・ 5年～9年	・・・	23%
・ 10年以上	・・・	5%
・ わからない	・・・	30%



就業意欲

問3 何歳まで働きたいと思いますか？

・ 70歳まで	・・・	3%
・ 75歳まで	・・・	12%
・ 80歳まで	・・・	36%
・ 90歳まで	・・・	7%
・ 働ける限りいつまでも	・・・	42%

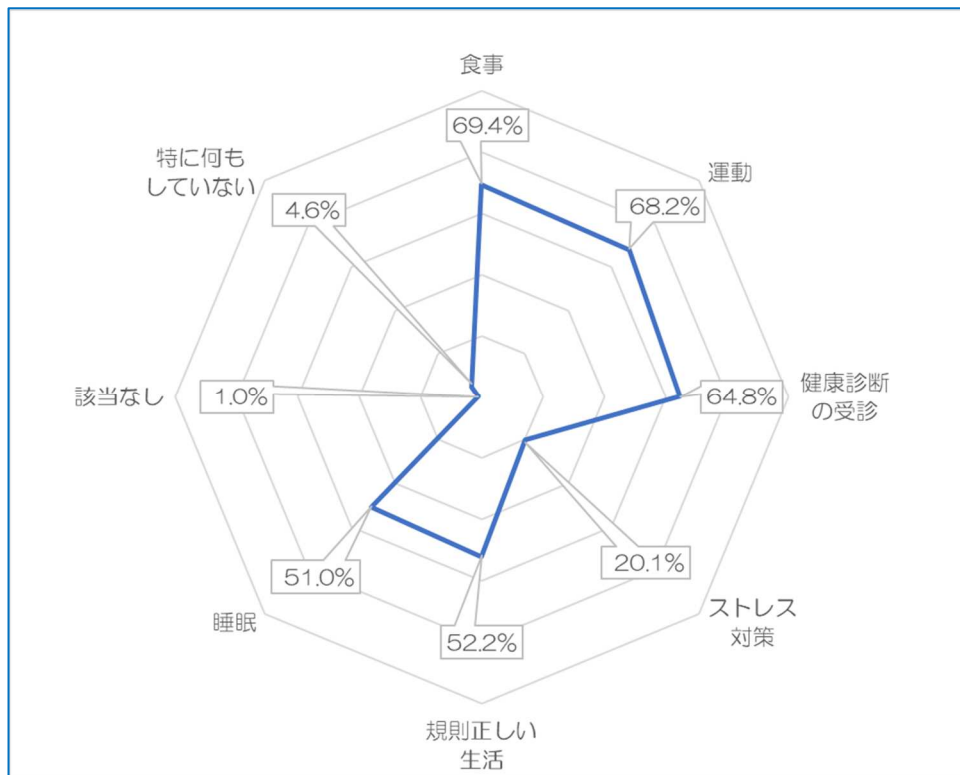


健康活動への取り組み

問4 そのため（問3）に、どのような健康管理をしていますか？
（複数回答可）

回答者の内、

・ 食事	・・・	69.4%
・ 運動	・・・	68.2%
・ 健康診断の受診	・・・	64.8%
・ ストレス対策	・・・	20.1%
・ 規則正しい生活	・・・	52.2%
・ 睡眠	・・・	51.0%
・ 該当するものがない	・・・	1.0%
・ 特に何もしていない	・・・	4.6%



認知症に対する意識と取組み

問5 認知症対策について

・ すでに取り組んでいる	・・・	27%
・ いずれ取組む予定	・・・	12%
・ 予定はないがいずれ取組みたいと思っている	・・・	47%
・ 予定はなく、取組みたいとも思っていない	・・・	14%

考察・結論・課題

考 察

- 平均年齢は、全体、入会者、退会者の全てにおいて高年齢化がみられ、その傾向は今後数年間は続くと予想される。
- 入会后、10年を超えて在会（在籍）する会員の増加傾向がみられる。
- シルバー人材センターの会員の多くは、概ね80歳を目標に活動しており、80歳を超えると、可能な限り活動を続けたいという意向が生じる場合が多い。
- 75歳を境に加齢による身体能力の低下、健康状態、継続的な就業活動等に関する不安が増加する傾向がみられる。
- シルバー人材センターの会員は、健康に関する意識が高く、何かしらの健康活動を行っている方が多い。
- シルバー人材センターの会員は、健康上のストレスを除いてストレスを感じている方は意外に少ない。
- シルバー人材センター会員は、認知症及びその取組みに対する意識の高い方が多いが、65歳未満と80歳以上ではその意識は低下する傾向がみられる。

結 論

シルバー人材センターにおいても高年齢化の進展がみられ、多くの会員が健康寿命を超え、日常生活に制限のある「不健康な期間（平均寿命と健康寿命の差）」の中で、加齢による身体能力の低下、健康状態、継続的な就業活動の限界が何時になるかなどの不安を抱えながら活動することになると考えられます。

60歳を超えると「年齢が上がるとともにストレスを抱えている人が多くなる」といわれ、高年齢者における日頃のストレスの原因で、最も多いのは「健康上の問題」。シルバー人材センターの会員は、比較的健康的であるといえるものの、健康上の不安を認識しており、そのため健康管理に関する意識が高いものと思われる。

同様に、認知症に関する意識も比較的高いと考えられるが、加齢とともにその意識は低下する傾向にあり、MCIとともに認知症への対応は増々重要になると思われることから、事務局の対応能力の向上も含めて、対策を検討する必要が考えられます。

課 題

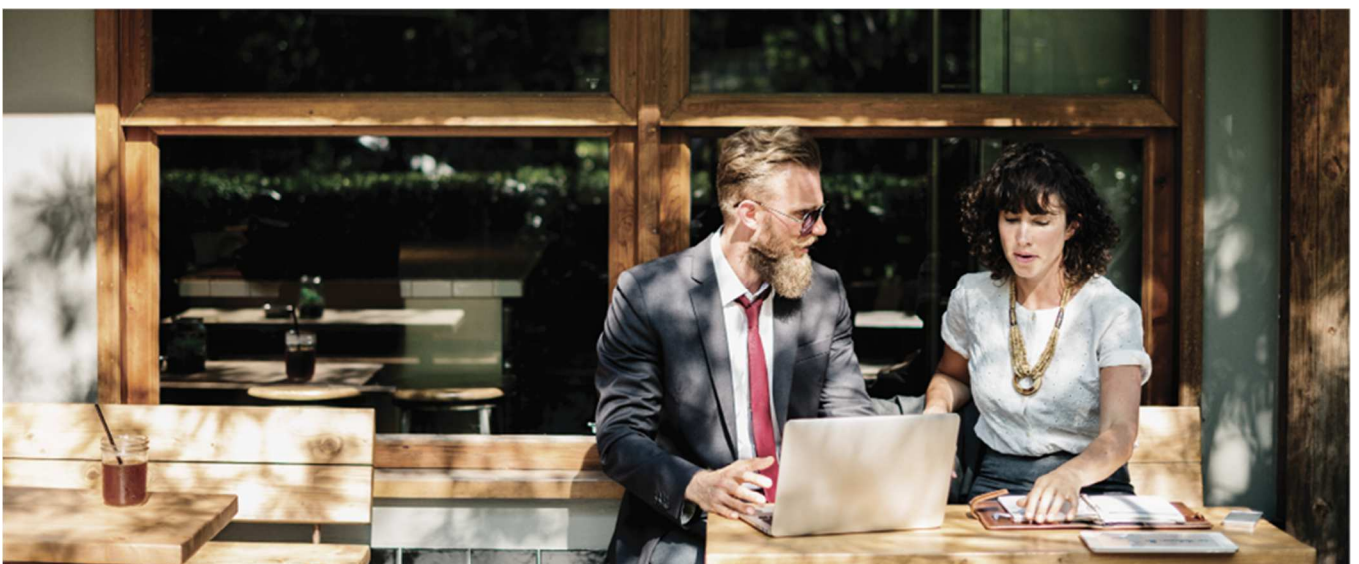
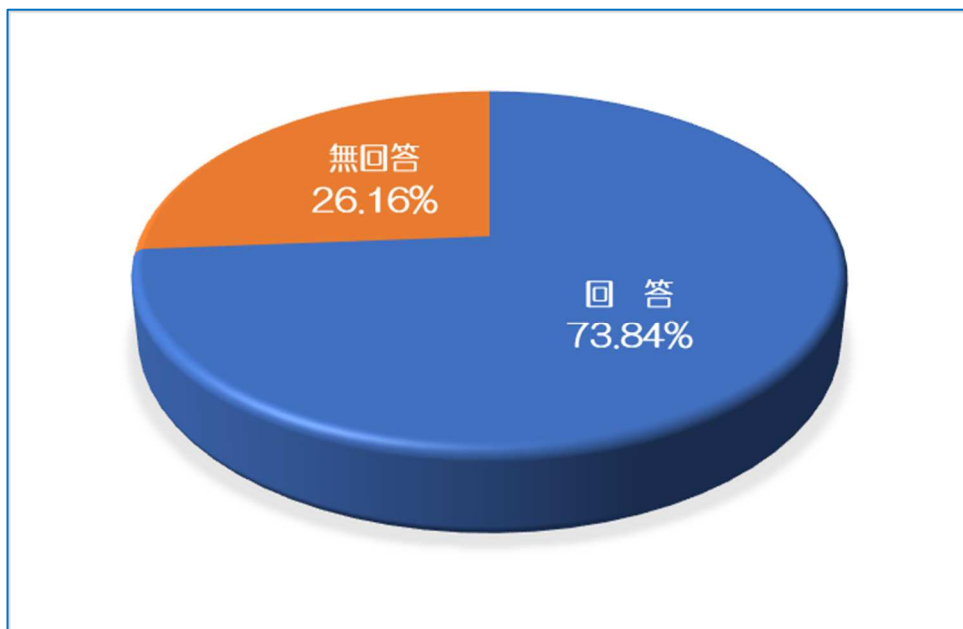
- 80歳を超えても活動（社会参加）できる就業機会等の創出と確保
- 健康とその保持・管理に関する啓発と情報提供の増強
- 認知症に関する意識の高揚と啓発の増強及び自立度にあわせた就業機会等の創出と確保

調査結果と資料

回収率

令和5年2月17日現在の登録会員558名に、文書により調査協力を依頼し、同封した官製はがきによる回答方式で行い、回収率向上を目指した。調査の期間は、令和5年2月24日発送の定期便が到着した後から、令和5年3月10日までの投函をお願いした。

n=558 回答数=412 (73.84%)



調査依頼文書

事 務 連 絡
令和5年2月24日

会 員 各 位

公益社団法人四街道市シルバー人材センター
会 長 平 林 健 一
(公印省略)

令和4年度アンケート調査について（お願い）

時下、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。
さて、令和4年度の調査研究事業として、アンケート調査を実施することいたしました。
つきましては、ご多忙の折まことに恐縮に存じますが、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和4年度アンケート調査実施要領

- 同封の官製はがきに記載された設問（5問）について、回答をお願いいたします。
- 各問について、選択肢のいずれかを○で囲むか、“□”に“✓”を記入してください。
- 無記名で結構です。
- 回答の後、3月10日までにポストへ投函して下さい。

ご質問・お問い合わせ
公益社団法人四街道市シルバー人材センター事務局
電話 043-497-5080

回答用官製はがき

令和4年度アンケート調査
全ての問いにお答えください。(回答に○又は□に✓)

問1 現在の年齢は？

<input type="checkbox"/> 65歳未満	<input type="checkbox"/> 65歳～69歳
<input type="checkbox"/> 70歳～74歳	<input type="checkbox"/> 75歳～79歳
<input type="checkbox"/> 80歳以上	※令和5年2月末現在

問2 あと何年、働けるとお思いますか？

<input type="checkbox"/> 5年未満	<input type="checkbox"/> 5年～9年
<input type="checkbox"/> 10年以上	<input type="checkbox"/> わからない

問3 何歳まで働きたいとお思いますか？

<input type="checkbox"/> 70歳まで	<input type="checkbox"/> 75歳まで
<input type="checkbox"/> 80歳まで	<input type="checkbox"/> 90歳まで
<input type="checkbox"/> 働ける限りいつまでも	

問4 そのために、どのような健康管理をしていますか？

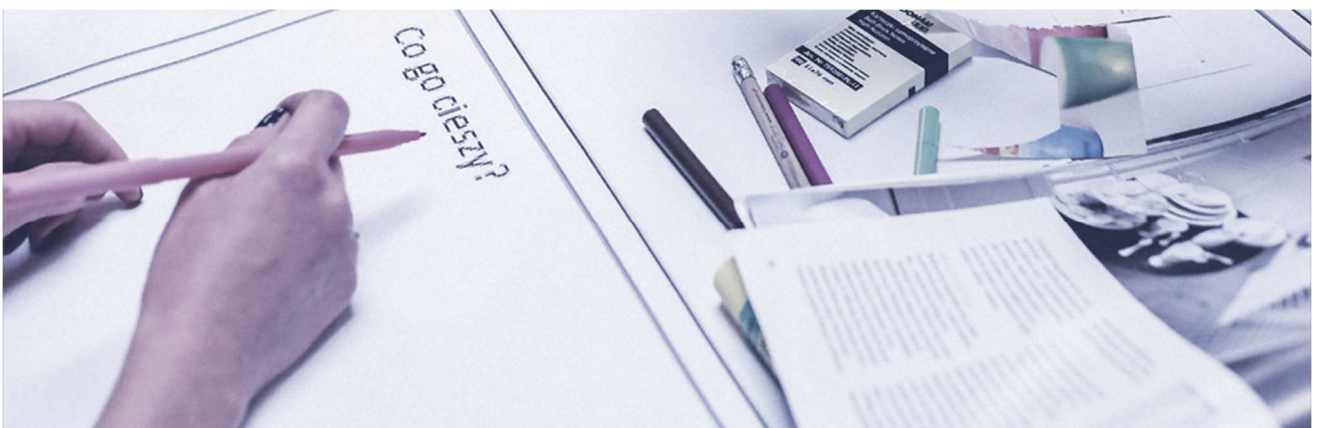
<input type="checkbox"/> 食事	<input type="checkbox"/> 運動	<input type="checkbox"/> 健康診断の受診
<input type="checkbox"/> ストレス対策	<input type="checkbox"/> 規則正しい生活	
<input type="checkbox"/> 睡眠	<input type="checkbox"/> 該当するものがない	
<input type="checkbox"/> 特に何もしていない	※複数回答可	

問5 認知症対策について

<input type="checkbox"/> すでに取組んでいる	<input type="checkbox"/> いずれ取組む予定
<input type="checkbox"/> 予定はないがいずれ取組みたいと思っている	
<input type="checkbox"/> 予定はなく、取組みたいとも思っていない	

ご協力、ありがとうございました。
 お手数ですが、3月10日までにご投函下さい。

(裏面)



調査結果・資料

【入会者・退会者・登録会員全体の平均年齢の推移】

年度末における平均年齢

	平均年齢		
	入会者	退会者	全体
平成24年度	68.1	72.1	71.4
平成25年度	68.2	71.6	71.7
平成26年度	68.7	72.3	72.2
平成27年度	70.2	73.0	72.7
平成28年度	69.6	73.1	73.3
平成29年度	70.3	74.8	73.8
平成30年度	70.8	75.3	74.2
令和1年度	71.4	75.4	74.7
令和2年度	70.0	76.3	75.0
令和3年度	71.1	75.6	75.5
令和4年度	71.8	76.9	75.9

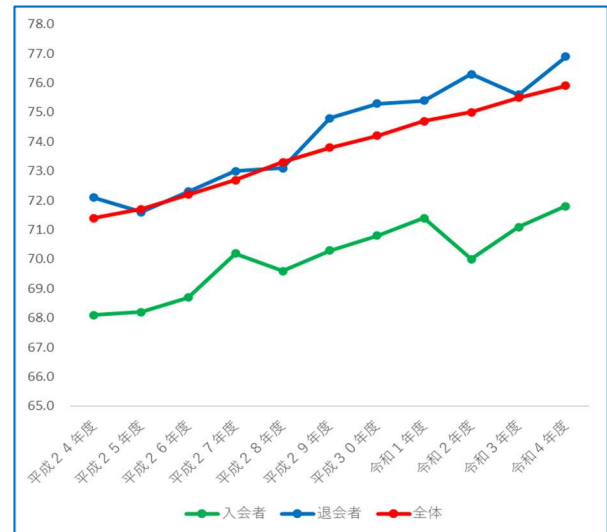
(単位：人)

年度末における新入会員の平均年齢

	平均年齢		
	男性	女性	全体
平成24年度	68.6	66.9	68.1
平成25年度	68.5	67.6	68.2
平成26年度	69.6	67.3	68.7
平成27年度	70.2	70.1	70.2
平成28年度	69.8	69.2	69.6
平成29年度	70.2	70.8	70.3
平成30年度	71.4	69.6	70.8
令和1年度	70.9	72.1	71.4
令和2年度	70.0	70.1	70.0
令和3年度	71.9	69.4	71.1
令和4年度	73.2	69.1	71.8

(単位：人)

	最高年齢					
	入会者		退会者		全体	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
平成24年度	81	74	86	82	86	88
平成25年度	82	75	83	88	87	89
平成26年度	82	78	88	83	87	90
平成27年度	81	79	87	83	88	91
平成28年度	78	76	85	92	89	82
平成29年度	78	78	90	82	87	83
平成30年度	82	80	87	84	88	84
令和1年度	78	86	87	86	89	85
令和2年度	81	80	87	86	90	83
令和3年度	81	83	91	82	88	84
令和4年度	85	77	88	84	89	85



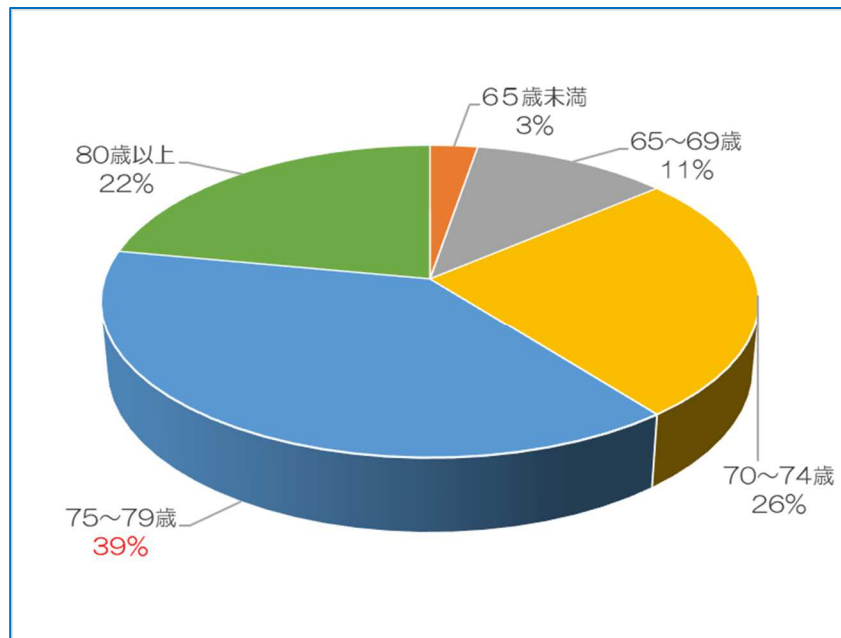
入会者、退会者、登録会員ともに平均年齢が上昇する傾向がみられます。退会者の平均年齢については、上昇することにより就業可能期間又は比較的健康で働ける状態が、より長くなっていると推測することができますが、入会者の平均年齢の上昇は、登録会員全体の平均年齢に大きく影響しており、シルバー人材センターの高年齢化が加速することに繋がるものと推測されます。さらに、登録会員の就業可能期間が短縮することも予想されます。今後は、80歳を超えても安全、安心して就業できる就業の機会と環境を確保することが重要になると考えられ、若年層が比較的多かった頃に受注した就業機会（職種や仕事の内容）の整理・調整も、あわせて必要になると推測されます。また、事務局においては、就業に係るフォロー以外での会員へのケアが増えており、会員数や受託事業量（法人の規模）にかかわらず、対応できる能力を持った職員を確保し、機能強化・保持を図らなければ、運営に支障をきたす可能性があるものと推察されます。

【調査対象会員の年齢構成比】

令和5年2月17日現在の登録会員558人。(n=558)

	男性	女性	合計	構成比
60歳未満	0	0	0	0.00%
65歳未満	6	9	15	2.69%
65～69歳	40	22	62	11.11%
70～74歳	102	41	143	25.63%
75～79歳	162	53	215	38.53%
80歳以上	98	25	123	22.04%
合計	408	150	558	100.00%

(単位：人)

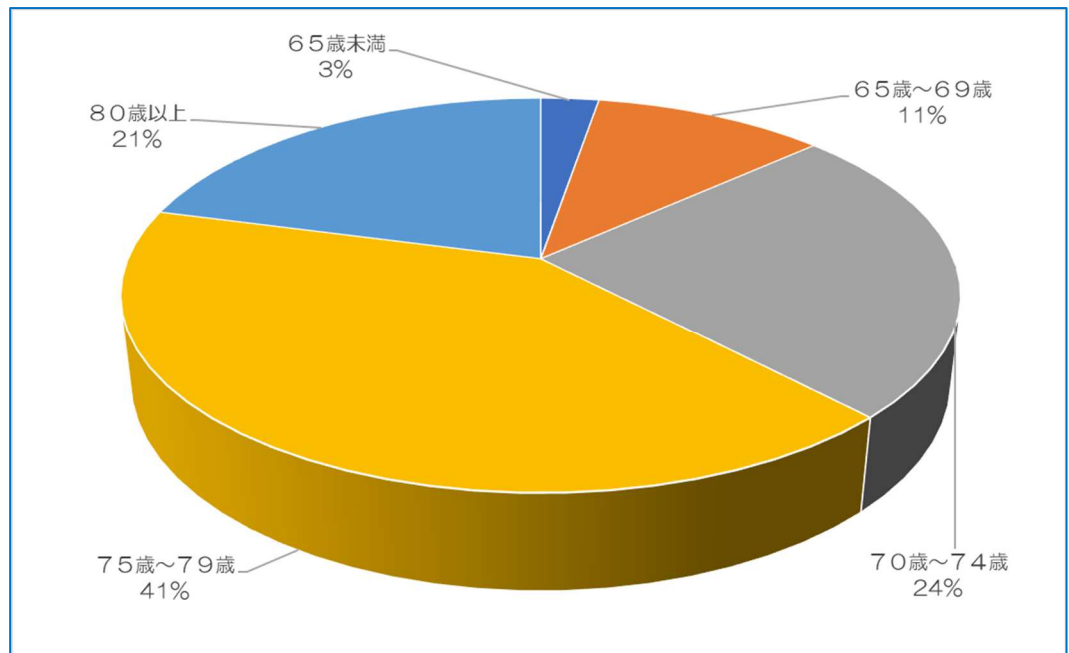


調査対象会員の年齢構成比は、上記のとおりです。なお、小数点以下で四捨五入した場合、合計が100%とならないため、本報告書の本文においては、75歳～79歳のカテゴリについては、38%と表記しております。

【回答者の年齢構成比】（n=412）

問1 現在の年齢は？

問1				
65歳未満	65歳～69歳	70歳～74歳	75歳～79歳	80歳以上
11人	44人	101人	170人	86人
2.7%	10.7%	24.5%	41.3%	20.9%

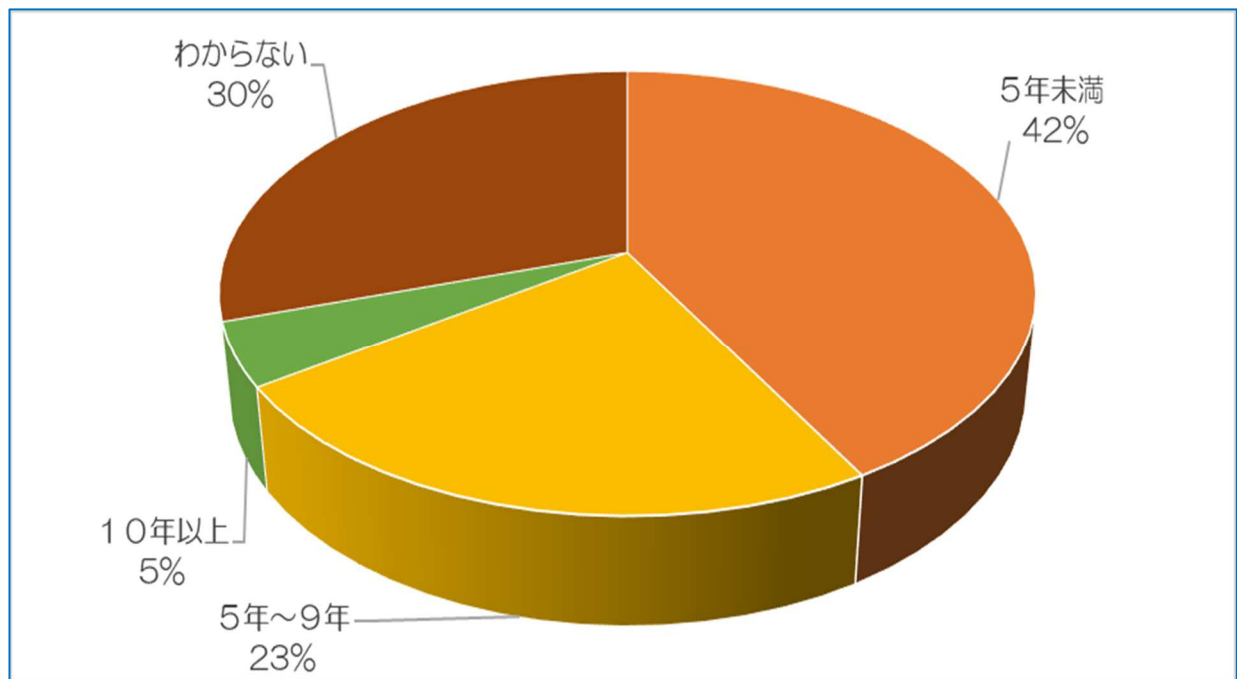


回答者の年齢構成比は、上記のとおりです。なお、小数点以下で四捨五入した場合、合計が100%とならないため、本報告書の本文及び円グラフにおいては、70歳～74歳のカテゴリについて、24%と表記しております。

【就業期間の意識】（n=411）

問2 あと何年、働けると思いますか？

問2			
5年未満	5年～9年	10年以上	わからない
172人	97人	19人	123人
41.8%	23.6%	4.6%	29.9%

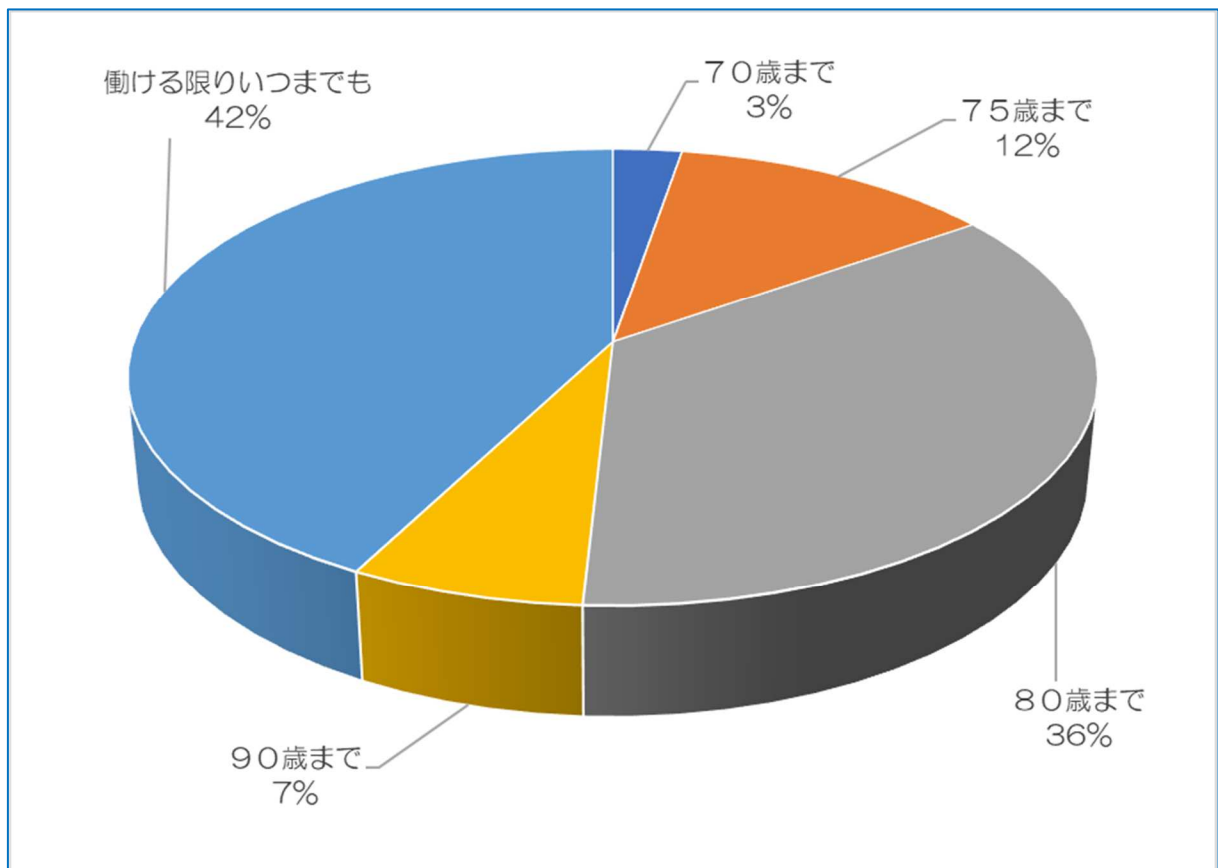


小数点以下で四捨五入した場合、合計が100%とならないため、本報告書の本文及び円グラフにおいては、5年～9年のカテゴリについて、23%と表記しております。なお、設問の回答において年齢（又は、年齢階層）により、その意図に差異が生じると考えられることから、「問3 何歳まで働きたいと思いますか？」の結果とあわせて、年齢階層別での分析（後述）をすることといたします。

【就業意欲】（n=413）

問3 何歳まで働きたいと思いますか？

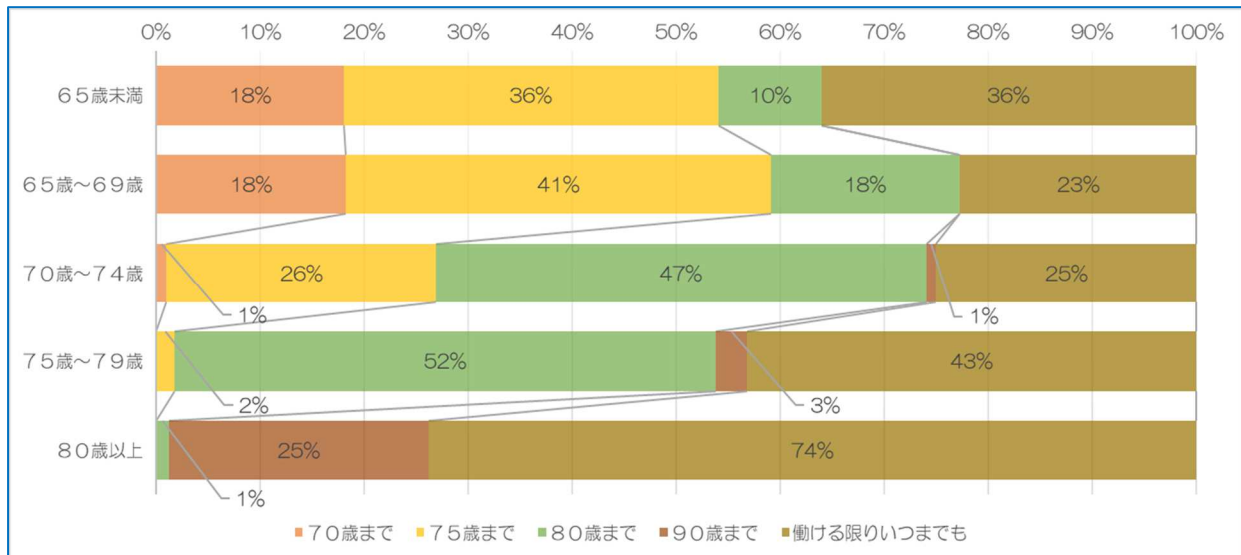
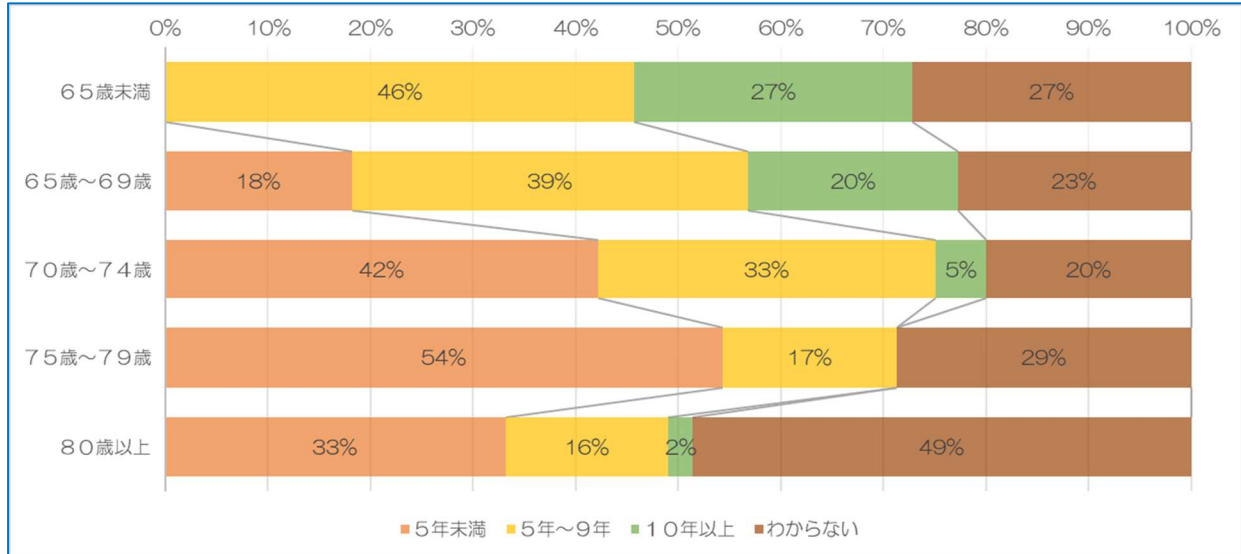
問3				
70歳まで	75歳まで	80歳まで	90歳まで	働ける限りいつまでも
11人	52人	147人	28人	175人
2.7%	12.6%	35.6%	6.8%	42.4%



小数点以下で四捨五入した場合、合計が100%とならないため、本報告書の本文及び円グラフにおいては、75歳までのカテゴリについては、12%と表記しております。問2と同様に、設問の回答において年齢（又は、年齢階層）により、その意図に差異が生じると考えられることから、年齢階層別での分析（後述）をすることといたします。

【問2・問3 年齢階層別分析】

問2				
	5年未満	5年～9年	10年以上	わからない
65歳未満	0%	46%	27%	27%
65歳～69歳	18%	39%	20%	23%
70歳～74歳	42%	33%	5%	20%
75歳～79歳	54%	17%	0%	29%
80歳以上	33%	16%	2%	49%



問3					
	70歳まで	75歳まで	80歳まで	90歳まで	働ける限りいつまでも
65歳未満	18%	36%	10%	0%	36%
65歳～69歳	18%	41%	18%	0%	23%
70歳～74歳	1%	26%	47%	1%	25%
75歳～79歳	0%	2%	52%	3%	43%
80歳以上	0%	0%	1%	25%	74%

- いずれのカテゴリにおいても、70歳から5歳単位（75歳、80歳、85歳、90歳、・・・）を目標や区切りとして意識していると推察されます。
- 69歳以下のカテゴリでは、75歳を活動可能年齢の目標や区切りと意識する傾向がみられるが、その後も継続して活動する意欲も希望もあることから、問2における「わからない」との回答であると思われます。
- 70歳から79歳のカテゴリにおいては、80歳を活動可能年齢の目標や区切りと意識していると推測され、問2における「わからない」との回答は、80歳を超えた以降に何かしらの不安を抱いていると考えられます。
- 80歳以上のカテゴリでは、一年先であっても現在と同様の活動が出来るか不安があり、あと何年働けるか本当にわからない、何らかの理由で働けない状態になった段階で即引退を意識していると考えられます。
- 各カテゴリにおいても、活動可能年齢の目標や区切りを意識してはいるものの、明確な期限とせず、働ける限りは働きたいという意欲をもっていることが窺えます。
- いずれのカテゴリにおいても、意識するのは5年後までであり、6年以上先を見据えている方は少ないと考えられます。
ただし、それは繰り返されており、結果、継続して常に5年後を目安に意識している傾向があると推察されます。
- 75歳を超えてからの退会確率が、比較的高い傾向がみられます。
（「年齢階層別退会会員数の推移」参照）
- 入会者の平均年齢が継続的に70歳を超えた平成29年度以降、在会期間10年以上の割合は増加傾向であり、同様に、在会期間10年を超えた後の退会は多い傾向がみられます。このことから、以前より就業可能年齢は上昇していると考えられます。
（「在会期間別会員数の推移」・「在会期間別退会会員数の推移」参照）
- 多くの会員が、活動限界を80歳と意識しており、以降は仕事次第、健康次第と考えていると推察されます。特に、75歳を超えるあたりから、80歳が明確な目標となる傾向が強くみられます。
- 多くの会員が、日常生活に制限のある「不健康な期間（平均寿命と健康寿命の差）」の中で活動しています。
（「健康寿命と平均寿命の推移」・「健康寿命の延伸と平均寿命との差」参照）

以上のことから、75歳を境に加齢による身体能力の低下、健康状態、継続的な就業活動等に関する不安が増加する傾向にあると考えられます。

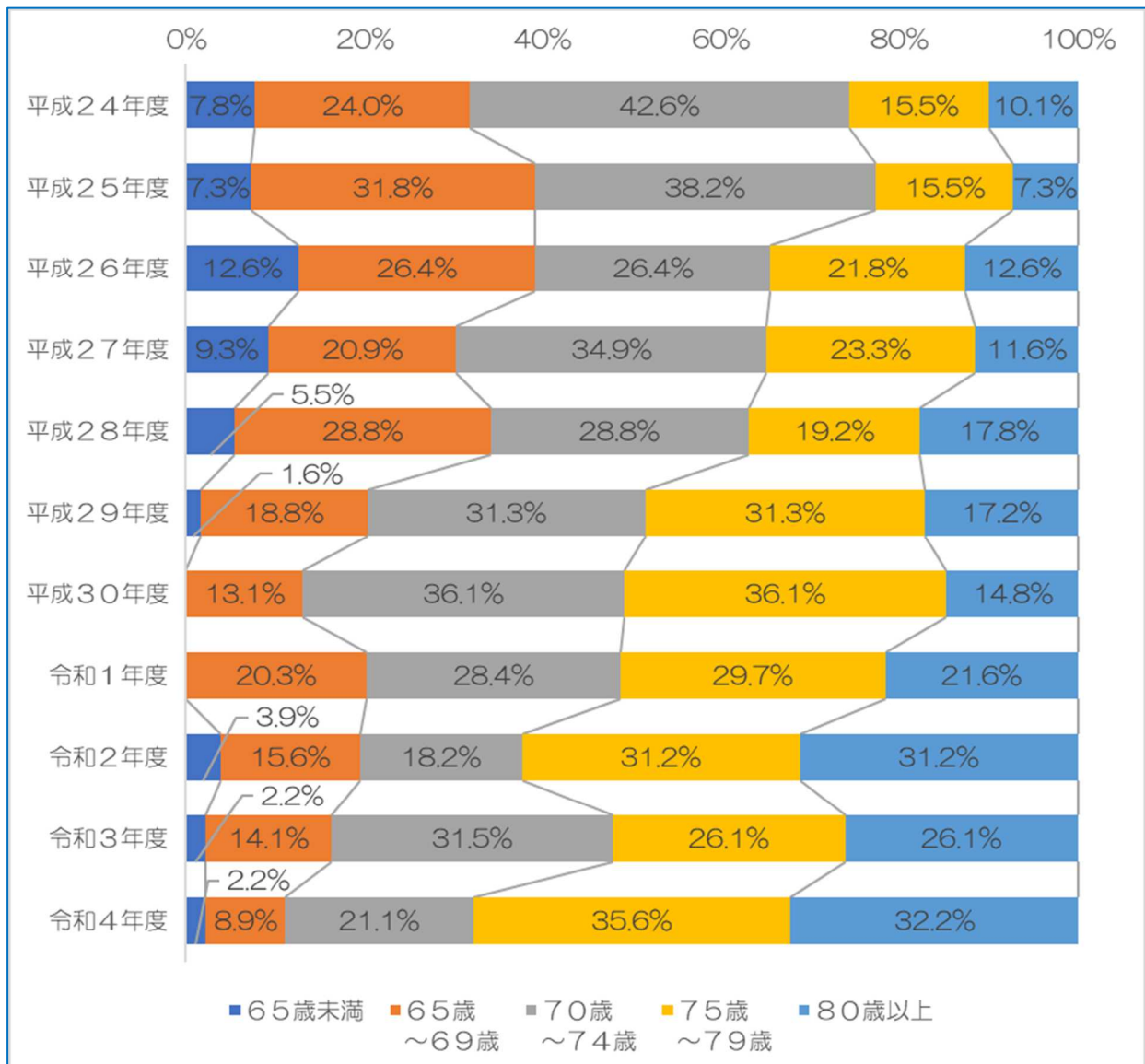
さらに、80歳を超えて就業（会員登録）を継続する方が増加し、また、85歳を境に退会するといった傾向が強まることが予測されます。

よって、前述の不安を会員（80歳が基準と考えられる）が意識することなく活動（社会参加）できる就業機会等の創出と確保が、課題であると考えられます。

【年齢階層別退会会員数の推移】

(単位：人)

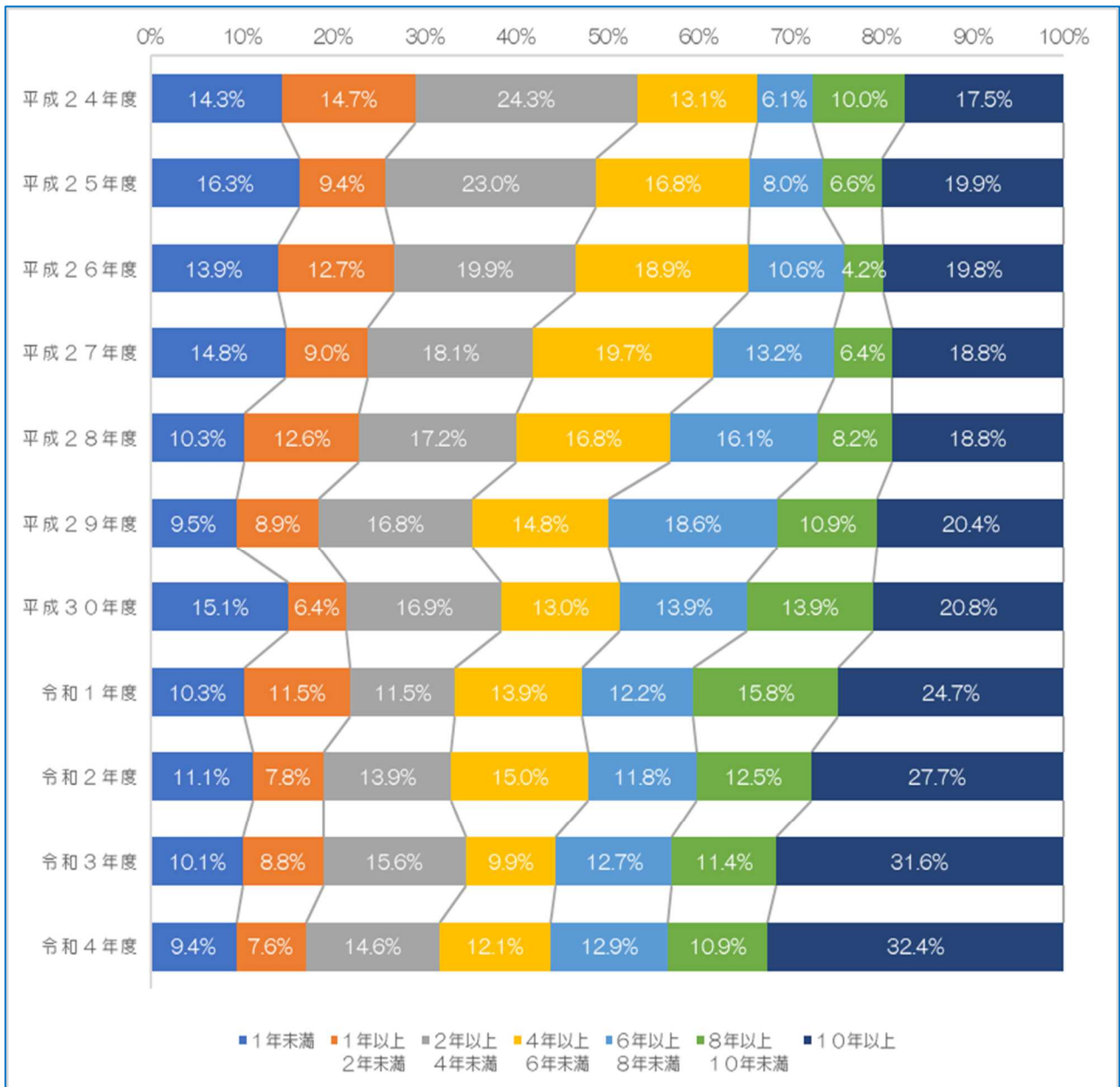
年齢階層別退会会員数					
	65歳未満	65歳 ～69歳	70歳 ～74歳	75歳 ～79歳	80歳以上
平成24年度	10	31	55	20	13
平成25年度	8	35	42	17	8
平成26年度	11	23	23	19	11
平成27年度	8	18	30	20	10
平成28年度	4	21	21	14	13
平成29年度	1	12	20	20	11
平成30年度	0	8	22	22	9
令和1年度	0	15	21	22	16
令和2年度	3	12	14	24	24
令和3年度	2	13	29	24	24
令和4年度	2	8	19	32	29



【在会期間別会員数の推移】

(単位：人)

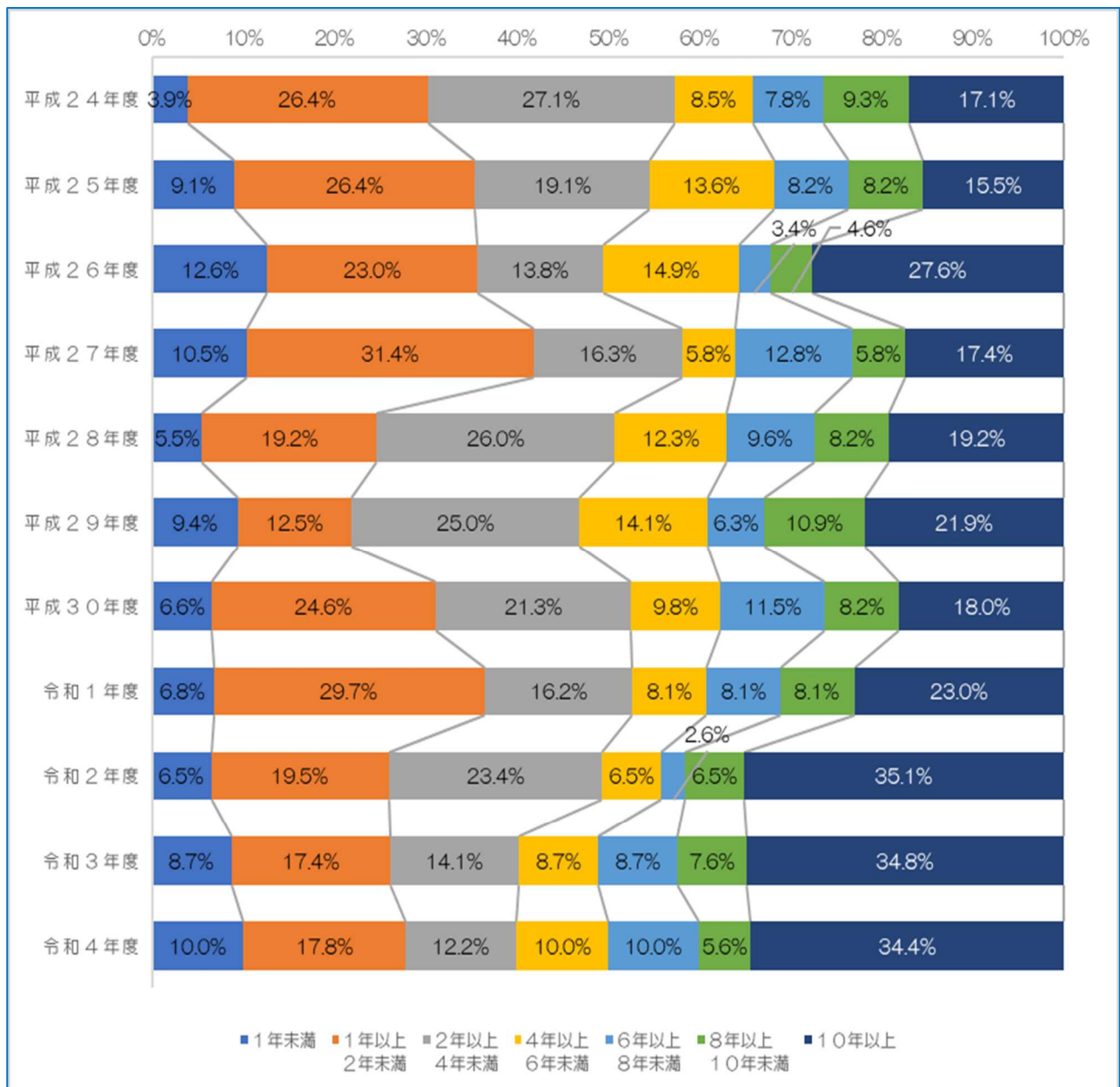
年度末登録会員の在会期間別会員数							
	1年未満	1年以上 2年未満	2年以上 4年未満	4年以上 6年未満	6年以上 8年未満	8年以上 10年未満	10年以上
平成24年度	82	84	139	75	35	57	100
平成25年度	92	53	130	95	45	37	112
平成26年度	79	72	113	107	60	24	112
平成27年度	85	52	104	113	76	37	108
平成28年度	58	71	97	95	91	46	106
平成29年度	53	50	94	83	104	61	114
平成30年度	89	38	100	77	82	82	123
令和1年度	60	67	67	81	71	92	144
令和2年度	64	45	80	86	68	72	159
令和3年度	55	48	85	54	69	62	172
令和4年度	48	39	75	62	66	56	166



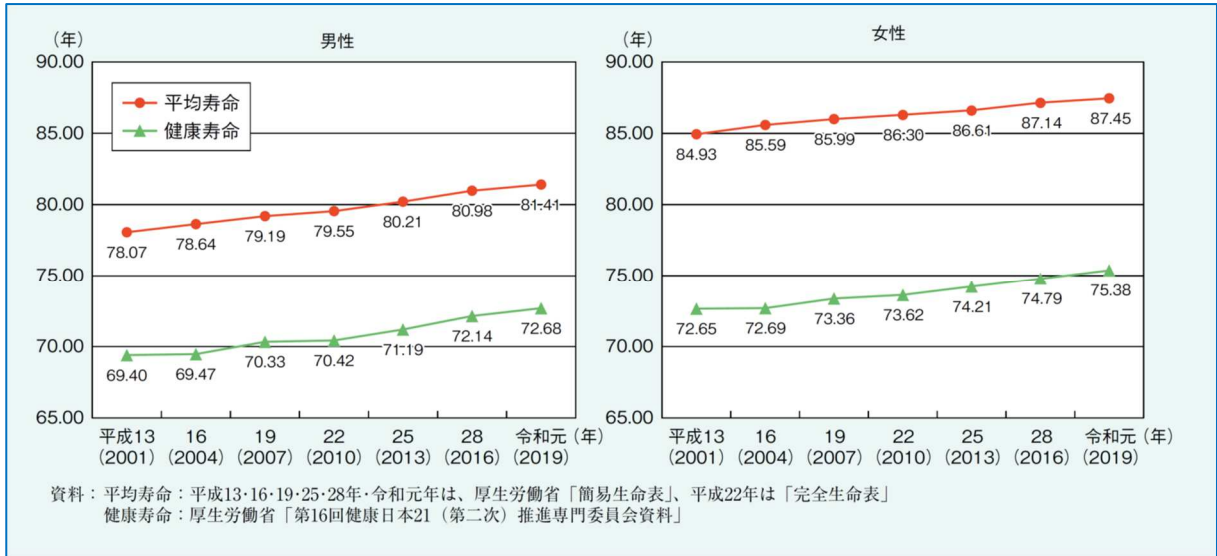
【在会期間別退会会員数の推移】

(単位：人)

在会期間別退会会員数							
	1年未満	1年以上 2年未満	2年以上 4年未満	4年以上 6年未満	6年以上 8年未満	8年以上 10年未満	10年以上
平成24年度	5	34	35	11	10	12	22
平成25年度	10	29	21	15	9	9	17
平成26年度	11	20	12	13	3	4	24
平成27年度	9	27	14	5	11	5	15
平成28年度	4	14	19	9	7	6	14
平成29年度	6	8	16	9	4	7	14
平成30年度	4	15	13	6	7	5	11
令和1年度	5	22	12	6	6	6	17
令和2年度	5	15	18	5	2	5	27
令和3年度	8	16	13	8	8	7	32
令和4年度	9	16	11	9	9	5	31

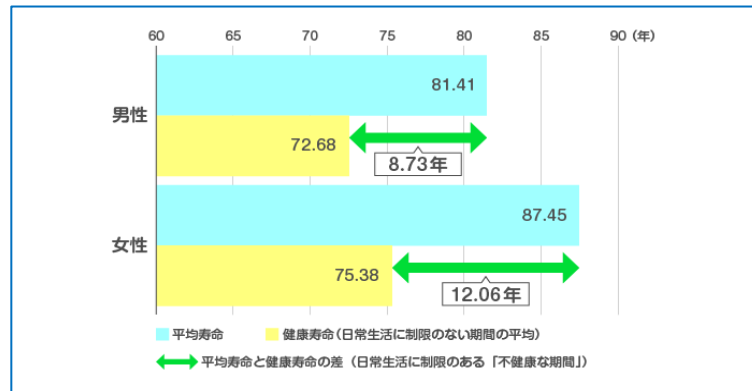


【健康寿命と平均寿命の推移】



内閣府 令和4年版高齢社会白書より（抜粋）

【平均寿命と健康寿命の差（令和元年）】



厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット
 > 健康寿命 > 健康寿命の基礎知識 > 平均寿命と健康寿命より（抜粋）

— 平均寿命と健康寿命の推移 —

平均寿命とは「0歳における平均余命」のことで、令和元年の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳です。一方、健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいい、令和元年の健康寿命は男性72.68歳、女性75.38歳となっています。平成13年から男性の方が女性より健康寿命は延伸しており、男女差も若干縮小しています。【図上段】

— 健康寿命の延伸と平均寿命との差の縮小が重要 —

平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味しますが、これは、平成22年から男女とも徐々に縮小傾向にあり、令和元年では男性8.73年、女性12.06年となっています。【図下段】

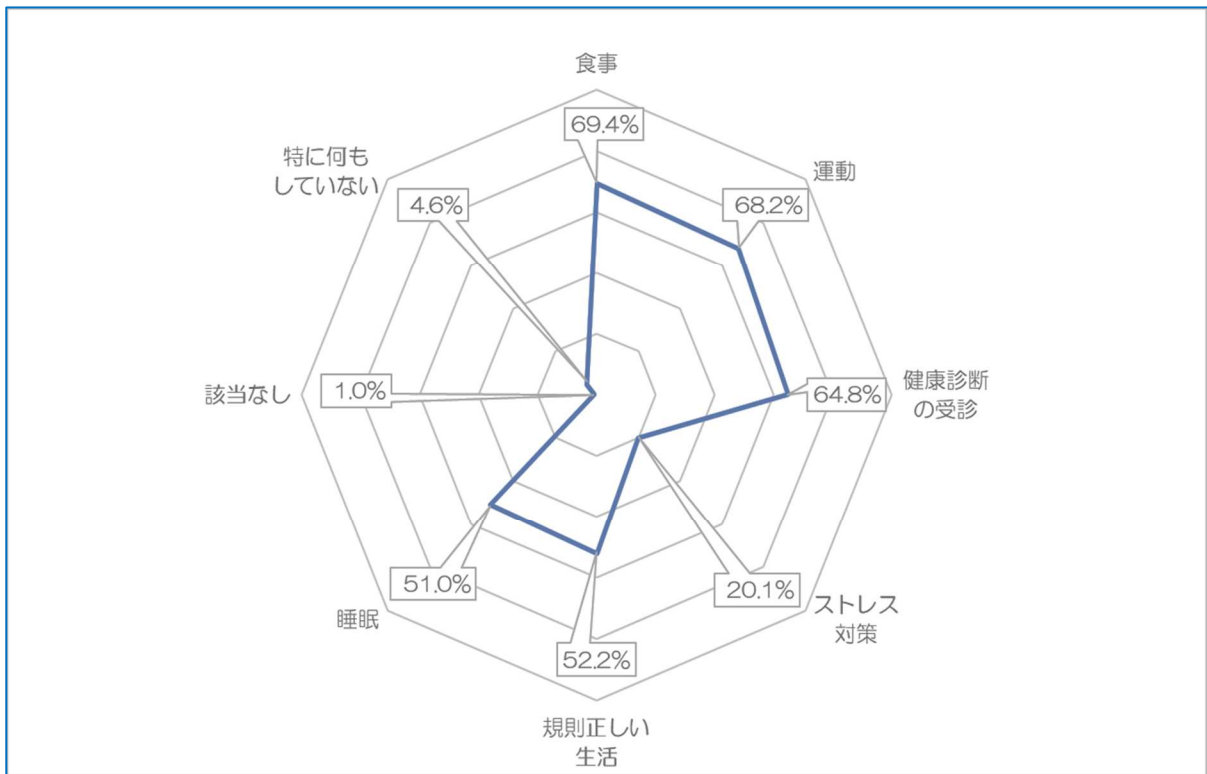
高齢化が急速に進む中、国民一人ひとりの生活の質を維持し、社会保障制度を持続可能なものとするためには、平均寿命の伸びを上回る健康寿命の延伸、即ち、健康寿命と平均寿命との差を縮小することが重要です。

（本文：e-ヘルスネット「平均寿命と健康寿命」より 抜粋）

【健康活動への取り組み】（項目毎：n=412）

問4 そのため（問3）に、どのような健康管理をしていますか？（複数回答可）

問4							
食 事	運 動	健康診断 の受診	ストレス 対策	規則正しい 生活	睡 眠	該当なし	特に何も していない
286人	281人	267人	83人	215人	210人	4人	19人
69.4%	68.2%	64.8%	20.1%	52.2%	51.0%	1.0%	4.6%

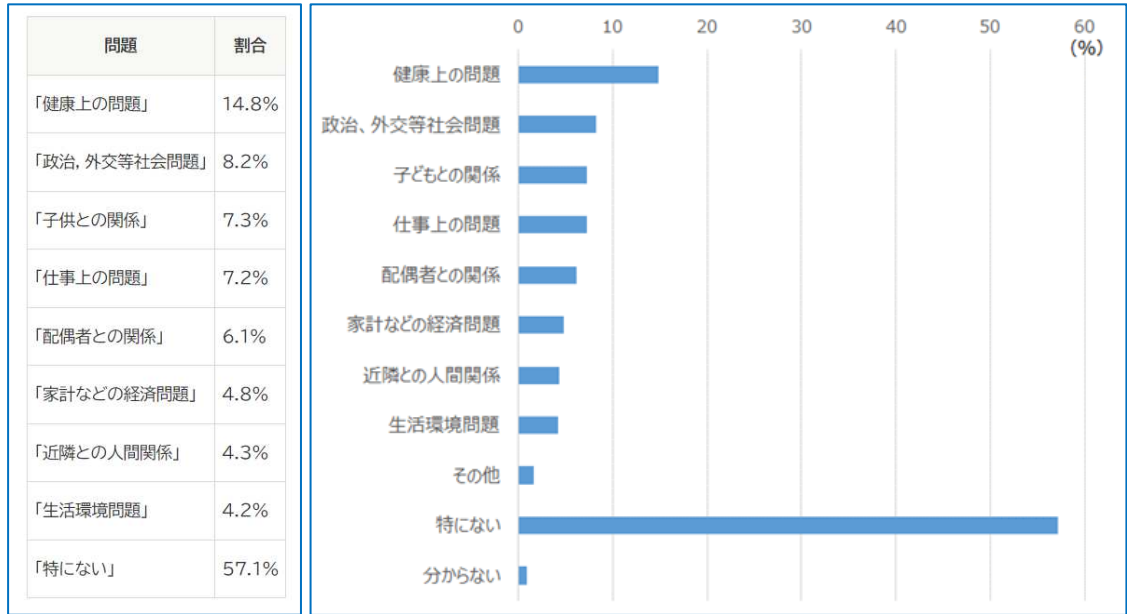


問4においては、目標（希望）年齢まで働くために、どのような健康活動を意識し取り組んでいるか調査を行いました。

- ・ 「特になにもしていない」は、回答者の内4.6%と非常に少なく、健康意識が高い会員が多いことがわかります。
- ・ 「該当なし」は、選択項目にないためのもので、散歩やサプリメントの服用など、何かしらの健康管理対策を行っているものと思われます。
- ・ シルバー人材センターでの会員は、過度なストレスを感じている方が、意外に少ないように思われます。
- ・ 一方で、健康上の問題については、ストレスとして認識していない可能性が考えられます。
- ・ シルバー人材センターの会員は、健康意識は高く、健康活動を行っている方が多いものと推測されます。

【高齢者の健康に関する意識調査（平成8年度 内閣府）】

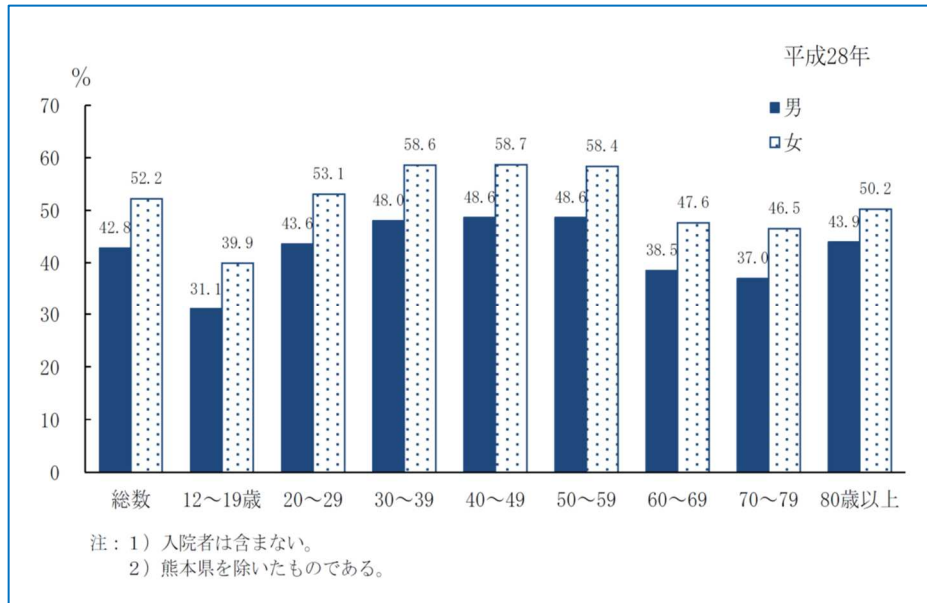
高齢者が感じるストレスの原因（複数回答）



平成8年度に内閣府が実施した、「高齢者の健康に関する意識調査」によると、高齢者における日頃のストレスの原因で最も多いのは、「健康上の問題」です。

【平成28年 国民生活基礎調査の概況（厚生労働省）】

性別・年齢階層別に見た悩みやストレスがある者の割合（12歳以上）

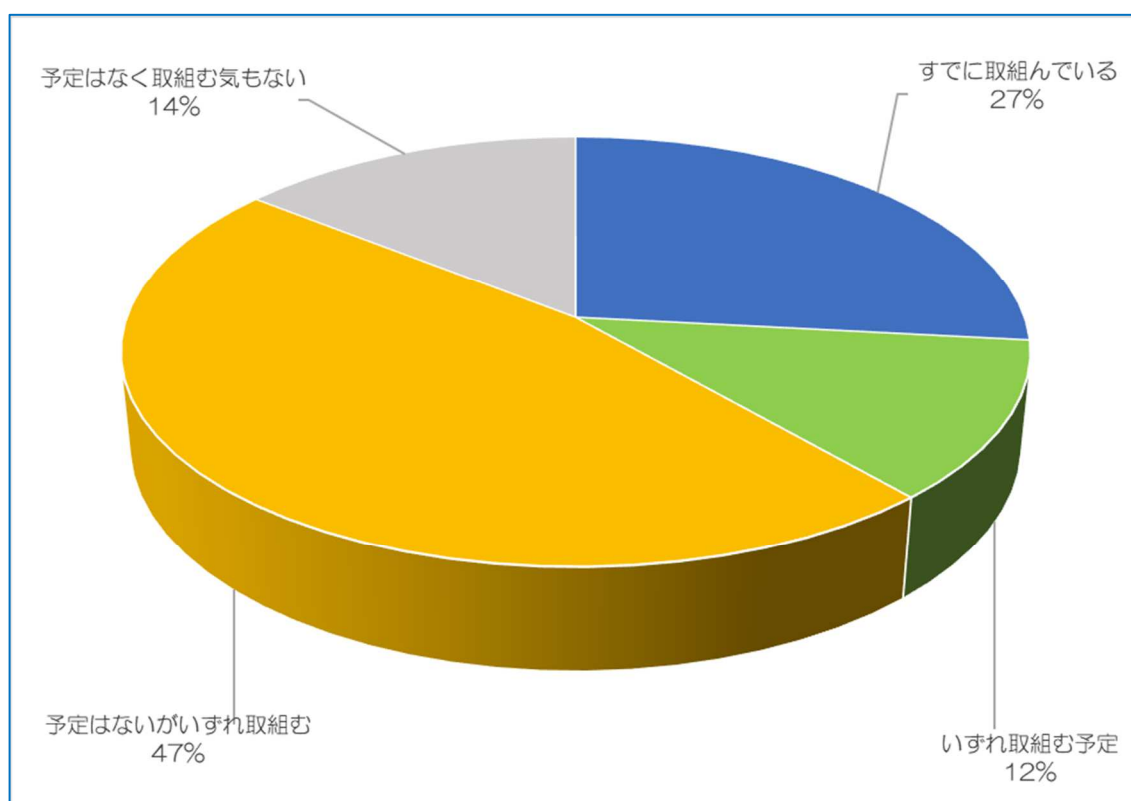


どの年代でも、それなりにストレスを抱えながら生活していますが、高齢者（60歳から）は、特に「年齢が上がるとともにストレスを抱えている人が多くなる」という特徴がみられます。

【認知症に対する意識と取組み】（n=412）

問5 認知症対策について

問5			
すでに取組んでいる	いずれ取組む予定	予定はないがいずれ取組む	予定はなく取組む気もない
110人	49人	194人	59人
26.7%	11.9%	47.1%	14.3%



問5においては、認知症に対する意識と取組みについて調査を行いました。

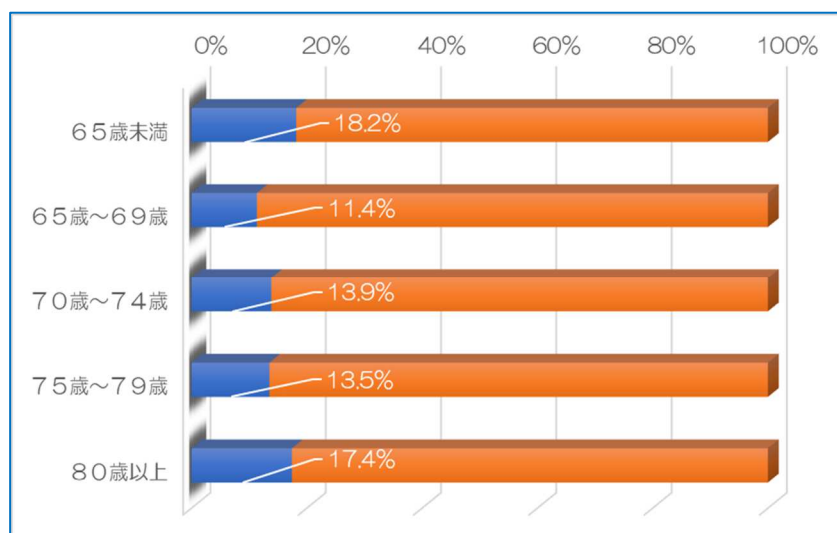
- シルバー人材センター会員は、認知症及びその取組みに対する意識の高い方がほとんどであると考えられます。
- 認知症及びその取組みに対する意識が低い方の割合は、回答者全体では75歳～79歳まで増加し80歳以上で減少するが、各年齢階層に占める割合をみると、65歳未満と80歳以上で高くなります。
- 70歳～79歳のカテゴリにおいては、認知症及びその取組みに対する意識が低くなる傾向がみられます。

就業会員に対する認知症に関する意識の高揚と啓発の増強及び自立度にあわせた対応などについて、すでに重要な課題になっており、今後はさらに重要になるものと推察されます。

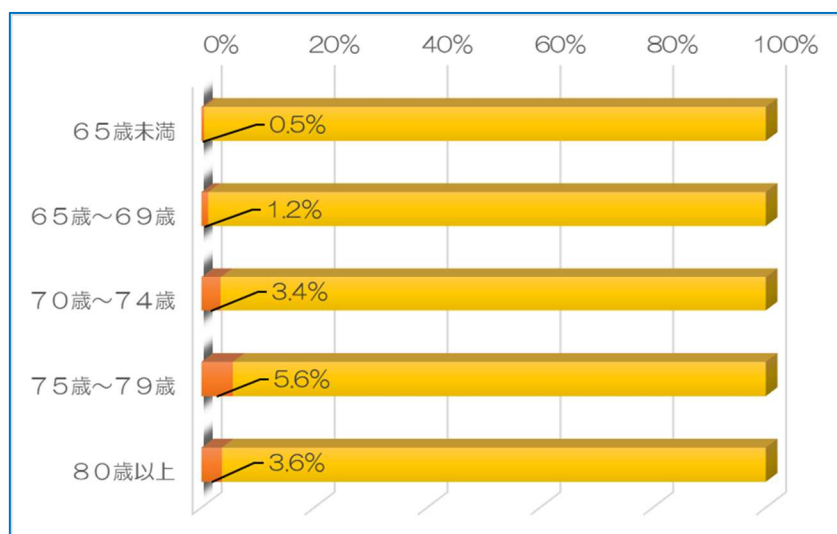
【年齢階層別の認知症対策について「予定はなく取組む気もない」割合】

	回答者数n(人)	予定はなく取組む気もない		
		回答数(人)	各年齢階層に占める割合	回答者全体に占める割合 (n=412)
65歳未満	11	2	18.2%	0.5%
65歳～69歳	44	5	11.4%	1.2%
70歳～74歳	101	14	13.9%	3.4%
75歳～79歳	170	23	13.5%	5.6%
80歳以上	86	15	17.4%	3.6%

各年齢階層に占める割合



回答者全体に占める割合





【認知症とは？】

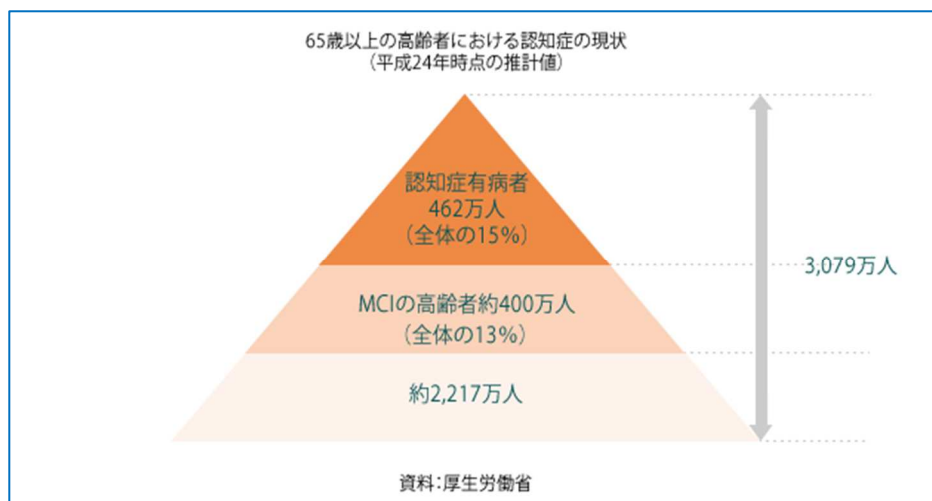
「認知症」とは、さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障をきたした状態をいいます。

高齢化の進展とともに、認知症の人も増加しています。65歳以上の高齢者では、平成24年度の時点で7人に1人程度とされ、年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予想されています。

なお、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害（MCI）の人も加えると4人に1人の割合となりますが、MCI（正常と認知症の間ともいえる状態のことですが、日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断できません。）の方がすべて認知症になるわけではありません。MCIの人のうち年間で10～15%が認知症に移行するとされています。

また、65歳未満で発症する認知症を「若年性認知症」と呼んでいます。

今日、認知症は、誰もがなりうる病気と考えられています。



[引用・参照：政府広報オンライン／トップページ>暮らしに役立つ情報>知っておきたい認知症の基本]

【「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い】

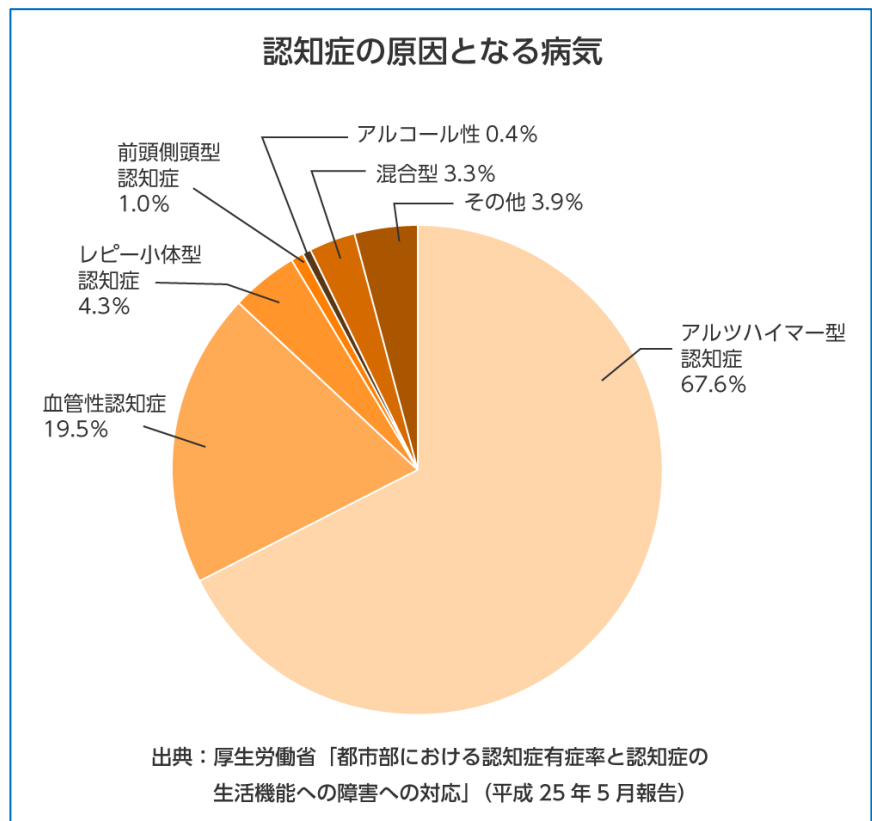
年をとればだれでも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」は、このような「加齢によるもの忘れ」とは違います。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例) 朝ごはんのメニュー	すべてを忘れている 例) 朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない（初期には自覚があることが少なくない）
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

また、認知症とよく似た状態（うつ、せん妄）や、認知症の状態を引き起こす体の病気も色々あるため(甲状腺機能低下症など)、早期に適切な診断を受けることは大切です。

認知症の原因となる病気について、代表的なものは以下のとおりです。



【認知症の予防とは】

国では、認知症の予防とは、認知症にならないという意味ではなく、認知症になるのを遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにするという意味で、「認知症施策推進大綱」に基づいて認知症についての様々な取り組みが進められています

認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症や血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）との関連があるとされています。

例えば、バランスの良い食事を心がける、定期的な運動習慣を身につけるなど、普段からの生活管理が認知症のリスクを下げると考えられています。

認知症の早期診断・早期治療につなげるために、自分自身や家族・同僚、友人など周りの人について「もしかして認知症では」と思われる症状に気づいたら、一人で悩まず専門家などに相談しましょう。

認知症になる可能性は誰にでもあります。私たちと同様、認知症を患った方々の心情も様々です。

また、「認知症の本人は自覚がない」という考えも大きな間違いであり、最初に症状に気づき、誰より一番不安になって苦しむのは本人なのです。認知症の人は理解力が落ちているものの、感情面はとても繊細です。あたたかく見守り適切な援助を受ければ、自分でやれることも増えていくでしょう。認知症という病気を理解して、さりげなく自然で優しいサポートを心がけましょう。

[引用・参照：政府広報オンライン／トップページ>暮らしに役立つ情報>知っておきたい認知症の基本]



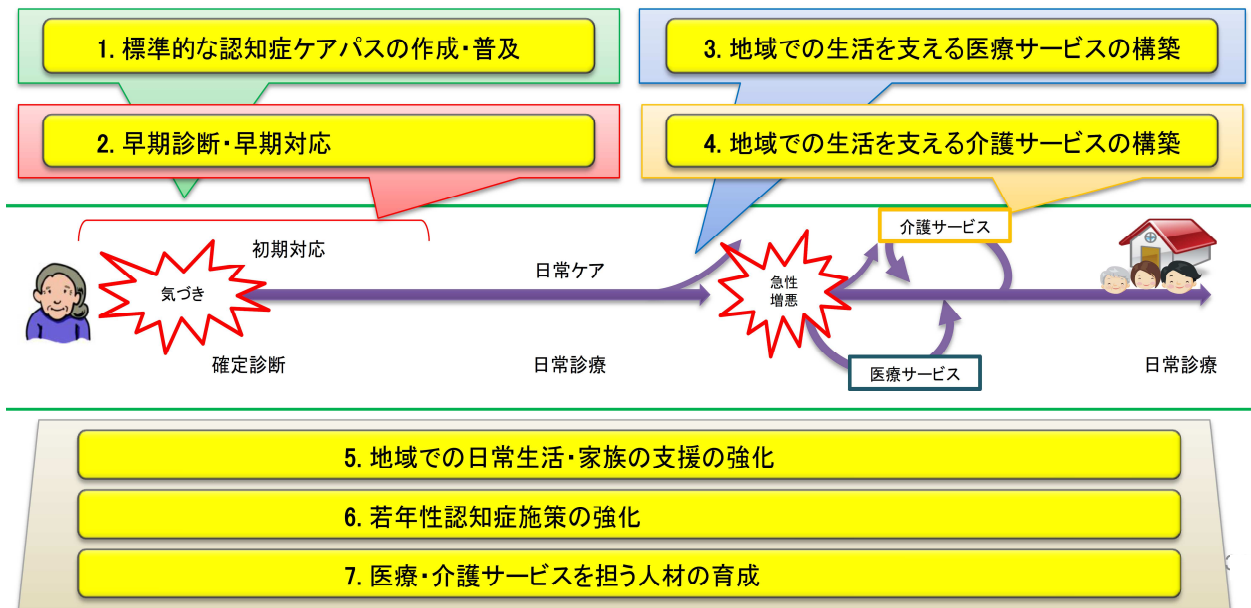
【認知症高齢者の日常生活自立度（厚生労働省）】

ランク	判定基準	見られる症状・行動の例
I	何らかの認知症を有するが、日常生活は家庭内及び社会的にほぼ自立している。	
II	日常生活に支障を来すような症状・行動や意志疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意していれば自立できる。	
II a	家庭外で上記 II の状態が見られる。	たびたび道に迷うとか、買い物や事務、金銭管理などそれまでできたことにミスが目立つ等
II b	家庭内でも上記 II の状態が見られる。	服薬管理ができない、電話の対応や訪問者との対応などひとりで留守番ができない等
III	日常生活に支障を来すような症状・行動や意志疎通の困難さがときどき見られ、介護を必要とする。	
III a	日中を中心として上記 III の状態が見られる。	着替え、食事、排便・排尿が上手にできない・時間がかかる、やたらに物を口に入れる、物を拾い集める、徘徊、失禁、大声・奇声を上げる、火の不始末、不潔行為、性的異常行為等
III b	夜間を中心として上記 III の状態が見られる。	ランク III a に同じ
IV	日常生活に支障を来すような症状・行動や意志疎通の困難さが頻繁に見られ、常に介護を必要とする。	ランク III に同じ
M	著しい精神症状や問題行動あるいは重篤な身体疾患が見られ、専門医療を必要とする。	せん妄、妄想、興奮、自傷・他害等の精神症状や精神症状に起因する問題行動が継続する状態等

【認知症施策の方向性（厚生労働省）】

～ ケアの流れを変える ～

- 「認知症の人は、精神科病院や施設を利用せざるを得ない」という考え方を改め、「認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けることができる社会」の実現を目指す。
- この実現のため、新たな視点に立脚した施策の導入を積極的に進めることにより、これまでの「ケアの流れ」を変え、むしろ逆の流れとする標準的な認知症ケアパス（状態に応じた適切なサービス提供の流れ）を構築することを、基本目標とする。



【新オレンジプラン（厚生労働省）】

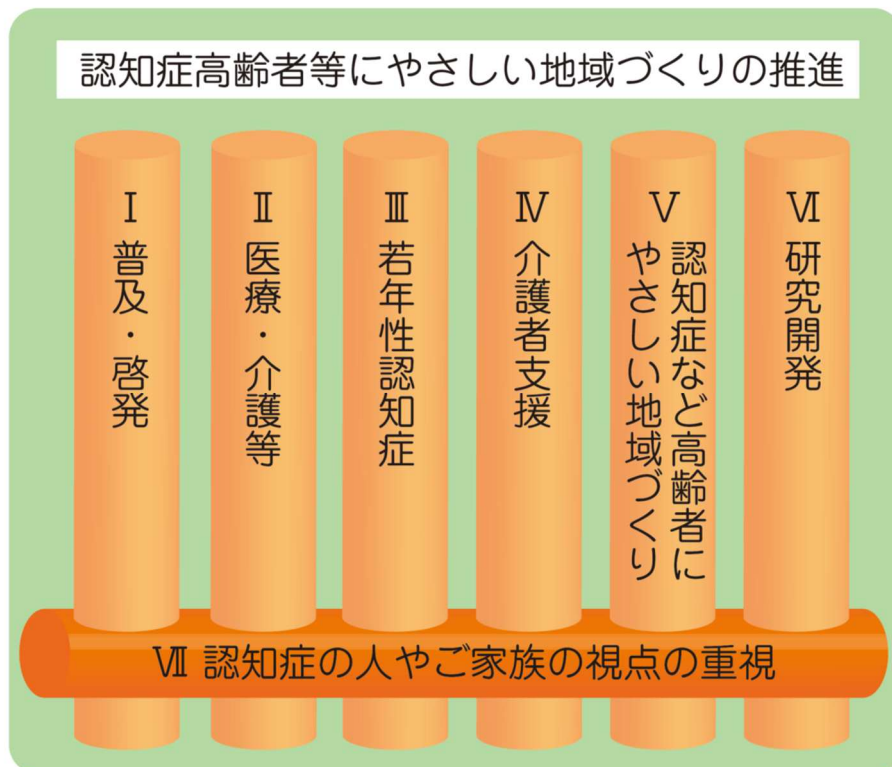
認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン) ～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～

厚生労働省では、団塊の世代が75歳以上となる2025（令和7）年を見据え、認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指し、新たに「認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～」（新オレンジプラン）を関係府省庁※と共同で策定（平成27年1月27日）し、その後、数値目標の更新や施策を効果的に実行するための改訂をしました（平成29年7月5日）。

関係府省庁

内閣官房、内閣府、警察庁、金融庁、消費者庁、総務省、法務省、文部科学省、農林水産省、経済産業省、国土交通省

— 新オレンジプランの7つの柱 —



※ 「V 認知症など高齢者にやさしい地域づくり」（就労・社会参加支援）において、シルバー人材センター事業がその一役を担うとして謳われ、期待されています。

参照・引用

- 『令和4年版高齢社会白書』 内閣府
- 「令和3年度 高齢者の日常生活
・地域社会への参加に関する調査結果（全体版）」 内閣府
https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r03/zentai/pdf_index.html
- 「高齢社会対策に関する調査」 内閣府
<https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/kenkyu.html>
- 「高齢社会対策に関する調査」 内閣府
<https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/kenkyu.html>
- 『平成28年 国民生活基礎調査の概況』 厚生労働省
- 「平成8年度高齢者の健康に関する意識調査の結果について 概要版」 内閣府
https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h08_sougou/a_15.html
- 認知症高齢者等にやさしい地域づくりに係る関係省庁連絡会議資料 厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/other-rouken_169920.html
- 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット
「平均寿命と健康寿命」 厚生労働省
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>
- 健康長寿ネット
「高齢者のストレスと解消法」 公益財団法人長寿科学振興財団
<https://www.tyojyu.or.jp/net/kenkou-tyoju/rouka-yobou/sutoresu.html>
- 政府広報オンライン
「知っておきたい認知症の基本」 内閣府大臣官房政府広報室
<https://www.gov-online.go.jp/>
- 『認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）』
～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～ 厚生労働省