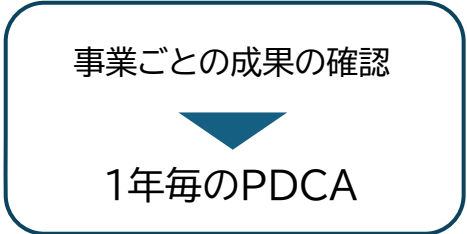
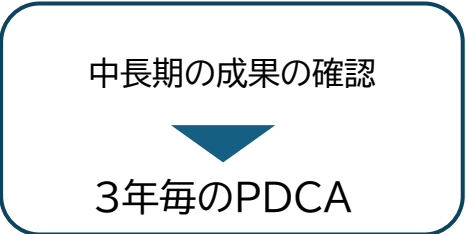
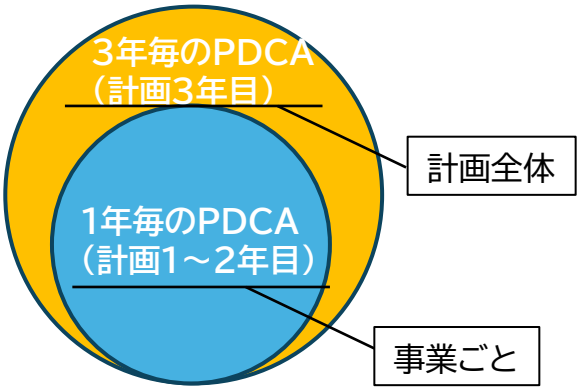


令和8年度 介護予防・日常生活圏域二一ズ調査の実施結果及び中長期の成果について

令和8年5月22日
高齢支援課 介護予防推進係

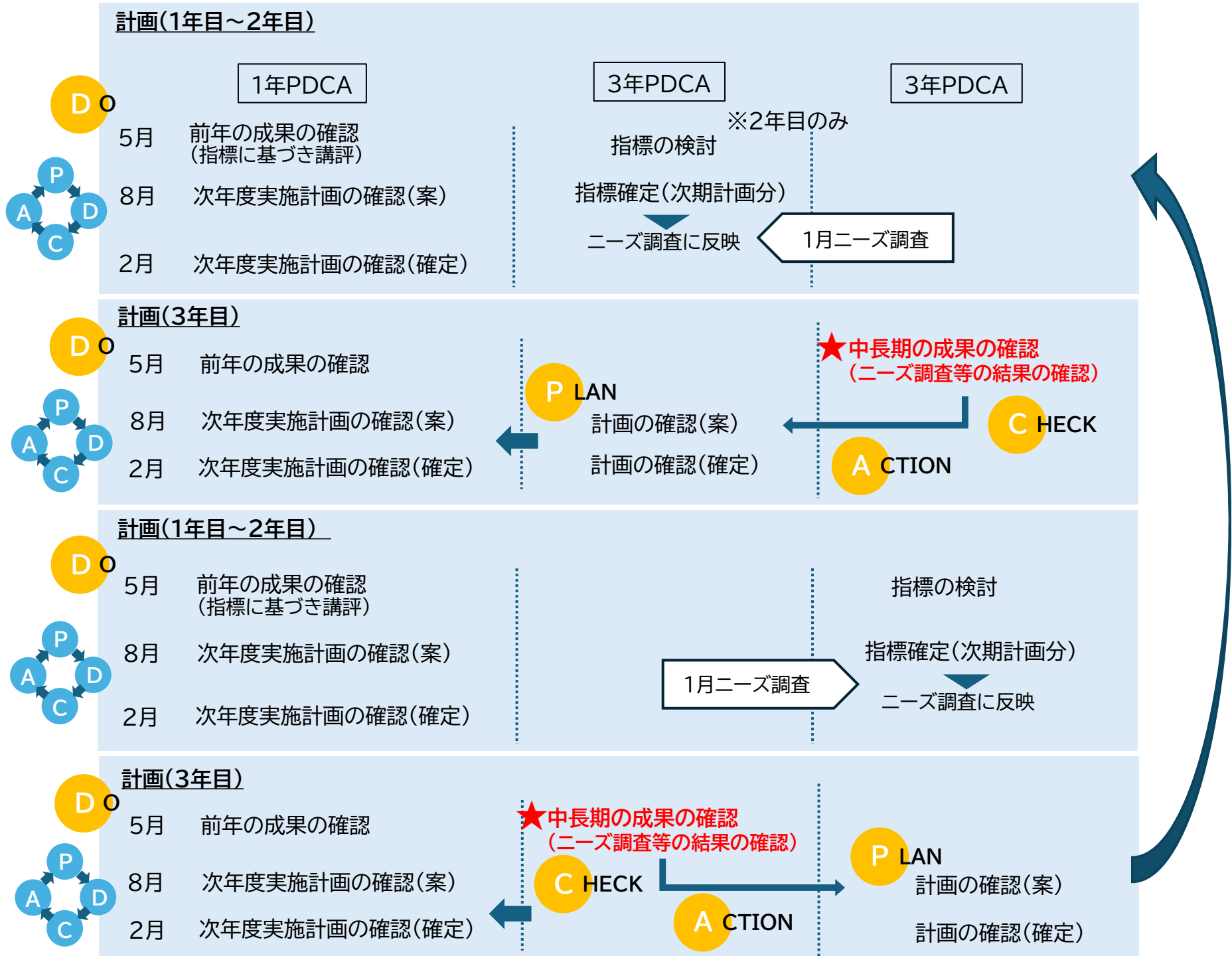
介護予防事業の評価サイクル

PDCAのイメージ



令和7年度第1回一般介護予防事業評価委員会で協議し、決定した指標を基に評価を行う

[ロジックモデル及び指標一覧参照](#)



介護予防・日常生活圏域ニーズ調査とは

計画の策定に合わせて3年毎に実施

目的

居住する高齢者の生活実態を把握することによって、「第10期多摩市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(令和9～11年度)」の策定や高齢者が住み慣れた地域で安心して住み続けられるまちづくりのための施策などの基礎資料とすることを目的とした調査

調査方法

郵送配布－郵送回収・WEB電子回答(礼状兼督促状1回送付)

今回確認いただくデータは速報値となります

調査期間

令和8年1月16日(金)～2月6日(金)

調査概要

配布数	有効回収数			有効回収率		
	郵送	WEB	計	郵送	WEB	計
4,000	2,790	259	3,049	69.8%	6.5%	76.2%

種類	調査概要	調査対象範囲
介護予防・日常生活圏域 ニーズ調査	要介護状態になる前の高齢者のリスクや、社会参加状況等の把握を目的に実施	令和7年12月1日現在、市内に居住する65歳以上の方で、要介護認定(要介護1～5)を受けていない方

1 フレイルの認知度・理解度

プロセス
初期アウトカム①

高齢者と家族等が介護予防を理解する(介護予防・フレイル予防の啓発)

高齢者がフレイル・総合事業を理解する

「フレイル」という言葉を知っていますか

		2026年	
調査数		3,049 件	100.0 %
1	言葉も内容も知っている	1,443 件	47.3 %
2	言葉は聞いたことはあるが内容は知らない	660 件	21.6 %
3	知らなかった	853 件	28.0 %
無回答		93 件	3.1 %

言葉も内容も知っている…47.3%

(参考)フレイル認知度×運動頻度

		調査数	問2(10)(2区分) 運動頻度		
			週2日以上	週2日未満	無回答
全 体		3049	2018	929	102
		100.0	66.2	30.5	3.3
言葉に関する質問 「言葉も内容も知っている」 「言葉は聞いたことはあるが内容は知らない」 「知らなかった」	言葉も内容も知っている	1443	1063	342	38
		100.0	73.7	23.7	2.6
	言葉は聞いたことはあるが内容は知らない	660	409	229	22
		100.0	62.0	34.7	3.3
	知らなかった	853	493	328	32
		100.0	57.8	38.5	3.8

【前回の結果】 ※回答項目の文言が少し異なる点に留意

知っている40.7% ➡ +6.6ポイント↑

聞いたことがある15.3% ➡ +6.3ポイント↑

言葉も内容も知っている場合の運動頻度週2日以上の割合が高い

➡多様な食品摂取、社会参加状況も同様の傾向

2 事業の認知度

二一ズ調査

プロセス②
初期アウトカム①

各事業につながるように周知を行う
多様な選択肢を知る

地域介護予防教室（元気アップ体操）		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1	利用・参加したことがある	159 件	5.2 %	136 件	4.4 %
2	知っている	642 件	21.1 %	660 件	21.2 %
3	知らない	2,014 件	66.1 %	2,112 件	67.9 %
無回答		234 件	7.7 %	203 件	6.5 %

うんどう教室		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1	利用・参加したことがある	80 件	2.6 %	56 件	1.8 %
2	知っている	548 件	18.0 %	527 件	16.9 %
3	知らない	2,169 件	71.1 %	2,293 件	73.7 %
無回答		252 件	8.3 %	235 件	7.6 %

近所de元気アップトレーニング（近トレ）		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1	利用・参加したことがある	108 件	3.5 %	82 件	2.6 %
2	知っている	483 件	15.8 %	373 件	12.0 %
3	知らない	2,207 件	72.4 %	2,422 件	77.9 %
無回答		251 件	8.2 %	234 件	7.5 %

【通いの場に関する事業】
・地域介護予防教室
・うんどう教室
・近所de元気アップトレーニング

利用・参加したことがある…5.2% +0.8ポイント↑
知っている…21.1% -0.1ポイント↓
合計 26.3% +0.7ポイント↑

利用・参加したことがある…2.6% +0.8ポイント↑
知っている…18.0% +1.1ポイント↑
合計 20.6% +1.9ポイント↑

利用・参加したことがある…3.5% +0.9ポイント↑
知っている…15.8% +3.8ポイント↑
合計 19.3% +4.7ポイント↑

近トレの認知度は大きく上昇

全体として認知度は上昇しているが依然として認知度は低い

R6から2層SCの配置変更が影響か

2 事業の認知度

ニーズ調査

- プロセス②
- 初期アウトカム①

各事業につながるように周知を行う
多様な選択肢を知る

介護予防ボランティアポイント事業		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1	利用・参加したことがある	17 件	0.6 %	22 件	0.7 %
2	知っている	292 件	9.6 %	265 件	8.5 %
3	知らない	2,481 件	81.4 %	2,570 件	82.6 %
無回答		259 件	8.5 %	254 件	8.2 %

介護予防リーダー養成講座		2026年	
調査数		3,049 件	100.0 %
1	利用・参加したことがある	19 件	0.6 %
2	知っている	328 件	10.8 %
3	知らない	2,408 件	79.0 %
無回答		294 件	9.6 %

生活サポーター養成講座		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1	利用・参加したことがある	20 件	0.7 %	10 件	0.3 %
2	知っている	281 件	9.2 %	236 件	7.6 %
3	知らない	2,464 件	80.8 %	2,618 件	84.2 %
無回答		284 件	9.3 %	247 件	7.9 %

【担い手・活躍に関する事業】
介護予防ボランティアポイント
介護予防リーダー
生活サポーター

利用・参加したことがある…0.6% -0.1ポイント ↓
知っている…9.6% +1.1ポイント ↑
合計 10.2% +1.0ポイント ↑

利用・参加したことがある…0.6%
知っている…10.8%
合計 11.4%

利用・参加したことがある…0.7% +0.4ポイント ↑
知っている…9.2% +1.6ポイント ↑
合計 9.9% +2.0ポイント ↑

全体として認知度は上昇しているが依然として認知度は低い

2 事業の認知度

ニーズ調査

- プロセス②
- 初期アウトカム①

各事業につながるように周知を行う
多様な選択肢を知る

【選択の支援】
ポピュレーション・・・TAMAフレイル予防プロジェクト
ハイリスク・・・通所型短期集中予防サービス(元気塾)

TAMAフレイル予防プロジェクト（TFPP）		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1	利用・参加したことがある	44 件	1.4 %	32 件	1.0 %
2	知っている	402 件	13.2 %	242 件	7.8 %
3	知らない	2,341 件	76.8 %	2,579 件	82.9 %
無回答		262 件	8.6 %	258 件	8.3 %

利用・参加したことがある・・・1.4% +0.4ポイント ↑
知っている・・・13.2% +5.4ポイント ↑
合計 14.6% +5.8ポイント ↑

通所型短期集中予防サービス（元気塾）		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1	利用・参加したことがある	45 件	1.5 %	28 件	0.9 %
2	知っている	260 件	8.5 %	216 件	6.9 %
3	知らない	2,455 件	80.5 %	2,625 件	84.4 %
無回答		289 件	9.5 %	242 件	7.8 %

利用・参加したことがある・・・1.5% +0.6ポイント ↑
知っている・・・8.5% +1.6ポイント ↑
合計 10.0% +2.2ポイント ↑

TFPPの認知度が大きく上昇



一方で、参加者は小幅な上昇

- ・全体として認知度は上昇しているが依然として認知度は低い
- ・TFPPに参加したことの割合は1.4%と低い

2 事業の認知度

ニーズ調査

プロセス②
初期アウトカム①

各事業につながるように周知を行う
多様な選択肢を知る

【選択の支援(情報発信)】
通いの場マップ
ささえ合いリスト
byond60
総合事業パンフレット
たまびより(HP)

通いの場マップ（サロン等の掲載マップ）		2026年	
調査数		3,049 件	100.0 %
1 利用・参加したことがある		13 件	0.4 %
2 知っている		235 件	7.7 %
3 知らない		2,517 件	82.6 %
無回答		284 件	9.3 %

地域活動・ささえ合いリスト		2026年	
調査数		3,049 件	100.0 %
1 利用・参加したことがある		3 件	0.1 %
2 知っている		128 件	4.2 %
3 知らない		2,634 件	86.4 %
無回答		284 件	9.3 %

活躍に関する冊子「beyond(ビヨンド)60」		2026年	
調査数		3,049 件	100.0 %
1 利用・参加したことがある		2 件	0.1 %
2 知っている		75 件	2.5 %
3 知らない		2,670 件	87.6 %
無回答		302 件	9.9 %

介護予防・日常生活支援 総合事業のパンフレット		2026年	
調査数		3,049 件	100.0 %
1 利用・参加したことがある		8 件	0.3 %
2 知っている		331 件	10.9 %
3 知らない		2,424 件	79.5 %
無回答		286 件	9.4 %

たまびより（市の公式ホームページ）		2026年	
調査数		3,049 件	100.0 %
1 利用・参加したことがある		6 件	0.2 %
2 知っている		479 件	15.7 %
3 知らない		2,274 件	74.6 %
無回答		290 件	9.5 %

たまびよりを知っている割合は比較的高い

認知度、利用状況ともに低く、特に利用状況は1%に満たない

3 地域包括支援センターの認知度

ニーズ調査

プロセス③

重症化する前に関わりを持つ(早期介入)

地域包括支援センター	2026年		2023年（前回）	
調査数	3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1 利用・参加したことがある	419 件	13.7 %	328 件	10.5 %
2 知っている	1,520 件	49.9 %	1,490 件	47.9 %
3 知らない	909 件	29.8 %	1,063 件	34.2 %
無回答	201 件	6.6 %	230 件	7.4 %

利用・参加したことがある・・・13.7% +3.2ポイント↑
知っている・・・49.9% +2.0ポイント↑
合計 63.6% +5.2ポイント↑

あなたが住んでいる地域（担当）の「地域包括支援センター」	2026年	
調査数	3,049 件	100.0 %
1 利用・参加したことがある	344 件	11.3 %
2 知っている	1,185 件	38.9 %
3 知らない	1,295 件	42.5 %
無回答	225 件	7.4 %

利用・参加したことがある・・・11.3%
知っている・・・38.9%
合計 50.2%

地域包括支援センターで実施している「出張相談」	2026年	
調査数	3,049 件	100.0 %
1 利用・参加したことがある	184 件	6.0 %
2 知っている	704 件	23.1 %
3 知らない	1,858 件	60.9 %
無回答	303 件	9.9 %

利用・参加したことがある・・・6.0%
知っている・・・23.1%
合計 29.1%

4 通いの場の数/通いの場の参加率

把握数

初期アウトカム① 介護予防の場、機会が増える

初期アウトカム② セルフマネジメントできるようになる ▶ ①社会活動に参加している高齢者が増える
住民同士のつながりができる

※R7年度分は現在集計中

通いの場箇所数(単位:箇所)

	R2	R3	R4	R5	R6
週1回以上	153	89	161	132	145
月2回以上	61	110	75	75	81
月1回以上	103	97	74	92	73
把握していない	20	7	3	4	0
合計	337	303	313	303	299

月1回以上活動している通いの場の数・・・299箇所
週1回以上活動している通いの場の数・・・145箇所

通いの場参加者実数(単位:人)

	R2	R3	R4	R5	R6
週1回以上	3156	1437	3173	3322	3075
月2回以上	835	2200	1147	1176	1077
月1回以上	2051	1327	1170	1944	1242
把握していない	699	169	38	97	0
合計	6741	5133	5528	6539	5394
週1回以上参加率(週1回以上／高齢者人口)	7.3%	3.3%	7.3%	7.7%	7.1%
参加率(合計／高齢者人口)	15.7%	11.9%	12.8%	15.1%	12.4%

(参考)
介護予防・日常生活支援総合事業(地域支援事業)の実施状況に関する調査結果
・令和5年度の通いの場の箇所数は八王子市、町田市に次いで3番目に多く、参加実人数は町田市に次いで2番目に多い

コロナ後に活動を休止した団体もあり5年間でみると減少傾向
一方で、R6, 7年の2年間で地域介護予防教室は2か所、近トレは14か所立ち上がるなど事業単位では増加

5 生活支援を行っている活動の数

把握数

初期アウトカム①

生活機能の維持につながる生活支援の活動が増える

主たる資源類型	活動数
配食(+見守り・安否確認)	5
多機能型拠点, 家事援助	2
多機能型拠点	3
見守り・安否確認, 家事援助, 相談支援, その他	1
見守り・安否確認	2
外出支援	2
家事援助, 見守り・安否確認, 介護者支援, 外出支援	1
家事援助, 外出支援, 見守り・安否確認	1
家事援助	4
その他, 多機能型拠点	1
合計	22

活動数・・・22
※集計方法検討中のため参考値(R8.4月末現在)

第1層、2層生活支援コーディネーターが把握した活動数
➡団体等が複数の活動をしている場合等もあるため現在の分類方法だと類型化が難しく、集計が困難なため今後検討が必要

※市が委託または直営で実施しているものを除く

上記のうち、住民主体による訪問型サービス(サービス・活動B)の活動団体数は3団体

6 いずれかの社会活動に月1回以上参加している割合

初期アウトカム②

セルフマネジメントできるようになる ▶ ①社会活動に参加している高齢者が増える
住民同士のつながりができる

会やグループ等ほどのくらいの頻度で参加していますか

ボランティアの活動		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1 週4回以上		32 件	1.0 %	25 件	0.8 %
2 週2～3回		62 件	2.0 %	50 件	1.6 %
3 週1回		48 件	1.6 %	48 件	1.5 %
4 月1～3回		149 件	4.9 %	155 件	5.0 %
5 年に数回		105 件	3.4 %	83 件	2.7 %
6 参加していない		1,964 件	64.4 %	2,181 件	70.1 %
無回答		689 件	22.6 %	569 件	18.3 %

月1回以上・・・9.5% +0.6ポイント ↑

スポーツ関係のグループやクラブ		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1 週4回以上		118 件	3.9 %	77 件	2.5 %
2 週2～3回		216 件	7.1 %	170 件	5.5 %
3 週1回		155 件	5.1 %	158 件	5.1 %
4 月1～3回		144 件	4.7 %	102 件	3.3 %
5 年に数回		60 件	2.0 %	29 件	0.9 %
6 参加していない		1,723 件	56.5 %	2,038 件	65.5 %
無回答		633 件	20.8 %	537 件	17.3 %

月1回以上・・・20.8% +4.4ポイント ↑

全活動の中で最も上昇幅が大きい

前回までの質問項目は「健康づくりのグループやクラブ」だったが、国の示す内容に合わせて修正したことが影響していると考えられる

6 いずれかの社会活動に月1回以上参加している割合

初期アウトカム②

セルフマネジメントできるようになる ▶ ①社会活動に参加している高齢者が増える
住民同士のつながりができる

会やグループ等ほどのくらいの頻度で参加していますか

趣味関係のグループ		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1	週4回以上	76 件	2.5 %	47 件	1.5 %
2	週2～3回	165 件	5.4 %	158 件	5.1 %
3	週1回	151 件	5.0 %	185 件	5.9 %
4	月1～3回	330 件	10.8 %	376 件	12.1 %
5	年に数回	118 件	3.9 %	109 件	3.5 %
6	参加していない	1,603 件	52.6 %	1,760 件	56.6 %
無回答		606 件	19.9 %	476 件	15.3 %

月1回以上…23.7% -0.9ポイント ↓

学習・教養サークル		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1	週4回以上	13 件	0.4 %	17 件	0.5 %
2	週2～3回	34 件	1.1 %	22 件	0.7 %
3	週1回	53 件	1.7 %	59 件	1.9 %
4	月1～3回	107 件	3.5 %	93 件	3.0 %
5	年に数回	65 件	2.1 %	84 件	2.7 %
6	参加していない	1,968 件	64.5 %	2,195 件	70.6 %
無回答		809 件	26.5 %	641 件	20.6 %

月1回以上…6.7% +0.6ポイント ↑

6 いずれかの社会活動に月1回以上参加している割合

初期アウトカム②

セルフマネジメントできるようになる ▶ ①社会活動に参加している高齢者が増える
住民同士のつながりができる

会やグループ等ほどのくらいの頻度で参加していますか

健康づくりや介護予防のための通いの場		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1	週4回以上	53 件	1.7 %	17 件	0.5 %
2	週2～3回	54 件	1.8 %	41 件	1.3 %
3	週1回	96 件	3.1 %	86 件	2.8 %
4	月1～3回	62 件	2.0 %	44 件	1.4 %
5	年に数回	34 件	1.1 %	24 件	0.8 %
6	参加していない	2,012 件	66.0 %	2,270 件	73.0 %
無回答		738 件	24.2 %	629 件	20.2 %

老人クラブ		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1	週4回以上	9 件	0.3 %	2 件	0.1 %
2	週2～3回	14 件	0.5 %	13 件	0.4 %
3	週1回	11 件	0.4 %	7 件	0.2 %
4	月1～3回	46 件	1.5 %	27 件	0.9 %
5	年に数回	15 件	0.5 %	7 件	0.2 %
6	参加していない	2,157 件	70.7 %	2,412 件	77.5 %
無回答		797 件	26.1 %	643 件	20.7 %

月1回以上・・・8.6% +2.6ポイント ↑

全活動の中で2番目に上昇幅が大きい

前回までの質問項目は「介護予防のための通いの場」だったが、スポーツ関係のグループやクラブに関する質問の修正に合わせて「健康づくりや介護予防のための通いの場」に修正したことが影響していると考えられる

月1回以上・・・2.7% +1.1ポイント ↑

6 いずれかの社会活動に月1回以上参加している割合

初期アウトカム②

セルフマネジメントできるようになる ▶ ①社会活動に参加している高齢者が増える
住民同士のつながりができる

会やグループ等ほどのくらいの頻度で参加していますか

町内会・自治会		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1	週4回以上	10 件	0.3 %	10 件	0.3 %
2	週2～3回	14 件	0.5 %	10 件	0.3 %
3	週1回	18 件	0.6 %	22 件	0.7 %
4	月1～3回	193 件	6.3 %	141 件	4.5 %
5	年に数回	456 件	15.0 %	470 件	15.1 %
6	参加していない	1,620 件	53.1 %	1,871 件	60.1 %
無回答		738 件	24.2 %	587 件	18.9 %

月1回以上・・・7.7% +1.9ポイント ↑

収入のある仕事		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1	週4回以上	369 件	12.1 %	363 件	11.7 %
2	週2～3回	225 件	7.4 %	284 件	9.1 %
3	週1回	40 件	1.3 %	45 件	1.4 %
4	月1～3回	64 件	2.1 %	56 件	1.8 %
5	年に数回	43 件	1.4 %	54 件	1.7 %
6	参加していない	1,606 件	52.7 %	1,782 件	57.3 %
無回答		702 件	23.0 %	527 件	16.9 %

月1回以上・・・22.9% -1.1ポイント ↓

6 いずれかの社会活動に月1回以上参加している割合

二一ズ調査

初期アウトカム②

セルフマネジメントできるようになる
住民同士のつながりができる

①社会活動に参加している高齢者が増える

会やグループ等ほどのくらいの頻度で参加していますか

(参考)上記のグループ活動に参加していない理由があれば教えてください
(〇はいくつでも)

	2026年	
調査数	787 件	100.0 %
1 健康・体力に自信がない	212 件	26.9 %
2 人との付き合いがおっくう	228 件	29.0 %
3 家庭の事情	36 件	4.6 %
4 同行の友人・仲間がいない	140 件	17.8 %
5 気軽に参加できる活動がない	108 件	13.7 %
6 興味ある活動内容がない	166 件	21.1 %
7 時間的余裕がない	82 件	10.4 %
8 参加するきっかけがない	195 件	24.8 %
9 活動の情報がない	80 件	10.2 %
10 交通費がかかる	20 件	2.5 %
11 活動場所が遠い	26 件	3.3 %
12 その他	103 件	13.1 %
無回答	102 件	13.0 %

- 1位 人との付き合いがおっくう…29.0%
- 2位 健康・体力に自信がない…26.9%
- 3位 参加するきっかけがない…24.8%
- 4位 興味ある活動内容がない…21.1%
- 5位 同行の友人・仲間がいない…17.8%

参加したい気持ちは
ありそうな回答

- ・参加しても良いと答えている男性は50%で女性を上回る
- ・参加意欲は80歳以上で減少に転じ、85歳以上で大幅に減少

(参考)地域のグループ活動への参加者としての参加意欲

	2026年		2023年（前回）	
調査数	3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1 是非参加したい	143 件	4.7 %	191 件	6.1 %
2 参加してもよい	1,452 件	47.6 %	1,567 件	50.4 %
3 参加したくない	1,106 件	36.3 %	996 件	32.0 %
4 既に参加している	172 件	5.6 %	203 件	6.5 %
無回答	176 件	5.8 %	154 件	5.0 %

参加したい・参加してもよい…52.3% -4.2ポイント ↓

(参考)地域のグループ活動へ企画・運営(お世話役)としての参加意欲

	2026年		2023年（前回）	
調査数	3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1 是非参加したい	38 件	1.2 %	61 件	2.0 %
2 参加してもよい	868 件	28.5 %	950 件	30.5 %
3 参加したくない	1,821 件	59.7 %	1,784 件	57.3 %
4 既に参加している	117 件	3.8 %	114 件	3.7 %
無回答	205 件	6.7 %	202 件	6.5 %

参加したい・参加してもよい…29.7% -2.8ポイント ↓

7 運動頻度

初期アウトカム② セルフマネジメントできるようになる ▶ ②セルフケアできる高齢者が増える(運動)

現在、あなたはどのくらいの頻度で運動をしていますか

		2026年	
調査数		3,049 件	100.0 %
1	週5日以上	852 件	27.9 %
2	週3～4日	729 件	23.9 %
3	週2日	437 件	14.3 %
4	週1日	240 件	7.9 %
5	月に1～3日	160 件	5.2 %
6	月1日未満／全く運動していない	529 件	17.3 %
	無回答	102 件	3.3 %

(参考)
令和6年 国民健康・栄養調査
運動習慣のある者(1回 30 分以上の運動を
週2回以上実施し、1年以上継続している者)
の割合
65歳以上…男性49.6% 女性40.6%
70歳以上…52.6% 女性…42.6%

運動頻度「週2日以上」の割合…66.1%
運動頻度「週1日以上」の割合…74.0%



(参考)運動頻度「週2日以上」の割合

男性	調査数	件数	割合
65歳以上	1216	805	66.2%
75歳以上	749	491	65.6%

女性	調査数	件数	割合
65歳以上	1675	1109	66.2%
75歳以上	1071	709	66.2%

男女ともに運動頻度は高い傾向

8 食品摂取の状況(栄養)

初期アウトカム② セルフマネジメントできるようになる ②セルフケアできる高齢者が増える(栄養)

ここ1か月間、あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせで食べることが1日に2回以上あるのは週に何日でしたか

		2026年	
調査数		3,049 件	100.0 %
1	毎日	1,842 件	60.4 %
2	週に6日	219 件	7.2 %
3	週に5日	297 件	9.7 %
4	週に4日	225 件	7.4 %
5	週に3日	170 件	5.6 %
6	週に2日	71 件	2.3 %
7	週に1日	44 件	1.4 %
8	ない	92 件	3.0 %
無回答		89 件	2.9 %

(参考)
令和6年 国民健康・栄養調査
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合
70歳以上・・・男性70% 女性71%

週に6日以上(ほぼ毎日)の割合・・・67.6%



男性	調査数	件数	割合	女性	調査数	件数	割合
65歳以上	1216	871	71.6%	65歳以上	1675	1084	64.7%
75歳以上	749	550	73.4%	75歳以上	1071	719	67.1%

女性の割合が低い

初期アウトカム② セルフマネジメントできるようになる ▶ ②セルフケアできる高齢者が増える

ここ1 か月間、あなたは睡眠で休養がとれていますか

		2026年	
調査数		3,049 件	100.0 %
1	充分とれている	897 件	29.4 %
2	まあまあ取れている	1,630 件	53.5 %
3	あまりとれていない	382 件	12.5 %
4	まったくとれていない	32 件	1.0 %
無回答		108 件	3.5 %

(参考)
令和6年 国民健康・栄養調査
ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が「充分とれている」「まあまあとれている」と回答した割合
60歳以上…男性87.0% 女性85.3%
70歳以上…男性89.8% 女性88.0%

「充分とれている」「まあまあとれている」と回答した割合…82.9%



男性	調査数	件数	割合	女性	調査数	件数	割合
65歳以上	1216	1022	84.0%	65歳以上	1675	1380	82.4%
75歳以上	749	619	82.6%	75歳以上	1071	895	83.6%

75歳以上の男性は女性に比べて低い傾向

中間アウトカム

生きがいを持っている

生きがいがありますか

		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1	生きがいあり	1,662 件	54.5 %	1,765 件	56.7 %
2	思いつかない	1,138 件	37.3 %	1,121 件	36.0 %
無回答		249 件	8.2 %	225 件	7.2 %

「生きがいあり」の割合・・・54.5%



－2.2ポイント ↓

男性	調査数	件数	割合
65歳以上	1216	685	56.3%
75歳以上	749	413	55.1%

女性	調査数	件数	割合
65歳以上	1675	888	53.0%
75歳以上	1071	555	51.8%

男性に比べて女性が低い

中間アウトカム

生きがいを持っている

あなたは、お住いの地域の人から何らかの役割を期待され、頼りにされていると思いますか

※2023年は調査項目なし

		2026年		2020年(前々回)	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,062 件	100.0 %
1	とてもそう思う	81 件	2.7 %	- 件	5.2 %
2	そう思う	336 件	11.0 %	- 件	15.9 %
3	ややそう思う	526 件	17.3 %	- 件	19.7 %
4	あまりそう思わない	982 件	32.2 %	- 件	34.0 %
5	全くそう思わない	975 件	32.0 %	- 件	21.6 %
無回答		149 件	4.9 %	- 件	3.8 %

「とてもそう思う」「そう思う」「ややそう思う」と回答した割合・・・31% -9.8ポイント ↓



男性	調査数	件数	割合
65歳以上	1216	406	33.4%
75歳以上	749	253	33.8%

女性	調査数	件数	割合
65歳以上	1675	487	29.1%
75歳以上	1071	335	31.3%

男性に比べて女性が低い

中間アウトカム

フレイルリスクの低下

		調査数	フレイル(25項目) リスク判定			
			ノンフレイル	プレフレイル	フレイル	無回答
全 体		3049	839	862	711	637
		100.0	27.5	28.3	23.3	20.9
年齢 区(分) 前中後3	65~74歳	1074	399	333	201	141
		100.0	37.2	31.0	18.7	13.1
	75~84歳	1306	344	398	286	278
		100.0	26.3	30.5	21.9	21.3
	85歳以上	523	56	103	197	167
		100.0	10.7	19.7	37.7	31.9
入(し)てく性 別を記	男性	1220	367	386	255	212
		100.0	30.1	31.6	20.9	17.4
	女性	1677	433	449	426	369
		100.0	25.8	26.8	25.4	22.0
	その他	-	-	-	-	-
		-	-	-	-	-

フレイル・・・23.3%

プレフレイル・・・28.3%

年齢が上がるにつれてフレイルの割合が高くなる
84歳以下ではプレフレイルの割合が高い

※25項目の内、うつ項目1問は読み替えによる判定

(参考)項目毎のリスク

	運動機能	低栄養	口腔機能	閉じこもり	物忘れ
2026年	11.8%	1.8%	22.8%	3.7%	52.8%
2023年	10.4%	1.8%	22.4%	4.1%	55.4%
増減	1.4%	0.0%	0.4%	-0.4%	-2.6%

運動機能リスクは1.4%増加↑
物忘れリスクは2.6%低下↓

(参考)20項目によるフレイルリスク判定

		調査数	フレイル (20項目) リスク判定		
			該当	非該当	無回答
全 体		3049	898	1660	491
		100.0	29.5	54.4	16.1
年齢 区(分) 前中後3	65~74歳	1074	238	731	105
		100.0	22.2	68.1	9.8
	75~84歳	1306	376	722	208
		100.0	28.8	55.3	15.9
	85歳以上	523	244	143	136
		100.0	46.7	27.3	26.0

中間アウトカム

フレイルリスクの低下

(参考)オーラルフレイル判定(3学会合同ステートメント)

※5問中2問該当

		調査数	オーラルフレイル リスク判定		
			該当	非該当	無回答
全 体		3049	1171	1678	200
		100.0	38.4	55.0	6.6
年 齢 区 分 (前 中 後 3)	65～74歳	1074	337	708	29
		100.0	31.4	65.9	2.7
	75～84歳	1306	510	707	89
		100.0	39.1	54.1	6.8
	85歳以上	523	266	186	71
		100.0	50.9	35.6	13.6

オーラルフレイル該当・・・ 38.4%

オーラルフレイル判定と口腔リスク判定では
オーラルフレイル判定の方が該当割合が高くなっている

(参考)口腔機能リスク

※3問中2問該当

			問3(2)～(4) 口腔機能リスク		
		調査数	該当	非該当	無回答
全 体		3049	696	2245	108
		100.0	22.8	73.6	3.5
年 齢 区 分 (前中後3)	65～74歳	1074	185	878	11
		100.0	17.2	81.8	1.0
	75～84歳	1306	304	952	50
		100.0	23.3	72.9	3.8
	85歳以上	523	170	314	39
		100.0	32.5	60.0	7.5

口腔機能リスク該当・・・ 22.8%

13 相談先・相談相手(ソーシャルサポート)

二ーズ調査

中間アウトカム

困りごとを相談できる

心配事や愚痴を聞いてくれる人はいますか

調査数	2026年		2023年（前回）	
	件	%	件	%
1 配偶者	965	31.6 %	1,669	53.6 %
2 同居の子ども	557	18.3 %	465	14.9 %
3 別居の子ども	1,134	37.2 %	1,119	36.0 %
4 兄弟姉妹・親戚・親・孫	802	26.3 %	839	27.0 %
5 近隣	289	9.5 %	201	6.5 %
6 友人	1,424	46.7 %	1,553	49.9 %
8 そのような人はいない	227	7.4 %	176	5.7 %
7 その他	105	3.4 %	86	2.8 %
無回答	66	2.2 %	101	3.2 %

そのような人はいない・・・7.4% +1.7ポイント ↑

近隣・・・9.5% +3.0ポイント ↑

1位 友人
2位 別居の子ども
3位 配偶者

前回より配偶者が大幅に減少

心配事や愚痴を聞いてあげる人はいますか

調査数	2026年		2023年（前回）	
	件	%	件	%
1 配偶者	952	31.2 %	1,602	51.5 %
2 同居の子ども	472	15.5 %	427	13.7 %
3 別居の子ども	1,009	33.1 %	1,013	32.6 %
4 兄弟姉妹・親戚・親・孫	826	27.1 %	886	28.5 %
5 近隣	299	9.8 %	216	6.9 %
6 友人	1,447	47.5 %	1,506	48.4 %
8 そのような人はいない	269	8.8 %	231	7.4 %
7 その他	69	2.3 %	63	2.0 %
無回答	93	3.1 %	135	4.3 %

そのような人はいない・・・8.8% +1.4ポイント ↑

近隣・・・9.8% +2.9ポイント ↑

1位 友人
2位 別居の子ども
3位 配偶者

前回より配偶者が大幅に減少

14 相談先・相談相手(ソーシャルサポート)

二一ズ調査

中間アウトカム

困りごとを相談できる

家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手

調査数	2026年		2023年（前回）	
	3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1 自治会・町内会・老人クラブ	178 件	5.8 %	157 件	5.0 %
2 社会福祉協議会・民生委員	135 件	4.4 %	128 件	4.1 %
3 ケアマネジャー	147 件	4.8 %	153 件	4.9 %
4 医師・歯科医師・看護師	727 件	23.8 %	758 件	24.4 %
5 地域包括支援センター・役所	545 件	17.9 %	467 件	15.0 %
7 そのような人はいない	1,405 件	46.1 %	1,564 件	50.3 %
6 その他	160 件	5.2 %	142 件	4.6 %
無回答	262 件	8.6 %	245 件	7.9 %

そのような人はいない・・・46.1% -4.2ポイント ↓

- 1位 医師・歯科医師・看護師
- 2位 地域包括支援センター・市役所
- 3位 自治会・町内会・老人クラブ

(参考)孤独感×家族や友人以外の相談先

		調査数	問6(5)(2区分) 家族や友人知人以外の相談先		
			いる	そのような人はいない	無回答
全 体		3049	1382	1405	262
		100.0	45.3	46.1	8.6
程 度 7、 （12）あ り ます か な い 孤 独 を 感 じ る た こ は ど が	ない	583	271	252	60
		100.0	46.5	43.2	10.3
	ほとんどない	1157	550	512	95
		100.0	47.5	44.3	8.2
	たまにある	847	372	410	65
		100.0	43.9	48.4	7.7
	時々ある	266	115	136	15
		100.0	43.2	51.1	5.6
	しばしばある・常にあ る	108	37	64	7
		100.0	34.3	59.3	6.5

孤独を感じることがあると回答した人は、家族や友人知人以外の相談先がないと回答している割合が高い

15 住民同士の信頼感(ソーシャルキャピタル)

二一ズ調査

中間アウトカム

住民同士の信頼感が向上する

近隣の人は信頼できると思いますか		2026年	
調査数		3, 049 件	100. 0 %
1	そう思う	708 件	23. 2 %
2	どちらかといえばそう思う	1, 406 件	46. 1 %
3	どちらかといえばそう思わない	460 件	15. 1 %
4	そう思わない	277 件	9. 1 %
無回答		198 件	6. 5 %

「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した割合…69. 3%

(参考)社会参加×近隣の人への信頼感

		問6(8)近隣の人は信頼できると思いますか					
		調査数	そう思う	どちらか といえば そう思う	どちらか といえば そう思わ ない	そう思わ ない	無回答
全 体		3049	708	1406	460	277	198
		100.0	23.2	46.1	15.1	9.1	6.5
加 有 無 を 除 く ⑥ 参	問5(1)の1	2033	525	971	296	139	102
	いずれかに参加している	100.0	25.8	47.8	14.6	6.8	5.0
	いずれにも参加していない	1016	183	435	164	138	96
		100.0	18.0	42.8	16.1	13.6	9.4

近隣の人は信頼できると回答している人はいずれかの活動に参加している割合や家族や友人知人以外の相談先がいると回答している割合が高い

(参考)近隣の人への信頼感×家族や友人知人以外の相談先

		調査数	問6(5)(2区分) 家族や友人知人以外の相談先		
			いる	そのような人はいない	無回答
全 体		3049	1382	1405	262
		100.0	45.3	46.1	8.6
問6(8)まで信頼できる近隣の人か	そう思う	708	419	238	51
		100.0	59.2	33.6	7.2
	どちらかといえばそう思う	1406	681	650	75
		100.0	48.4	46.2	5.3
	どちらかといえばそう思わない	460	167	282	11
		100.0	36.3	61.3	2.4
	そう思わない	277	80	190	7
		100.0	28.9	68.6	2.5

16 主観的幸福感

最終アウトカム

充実感を持って暮らしている

あなたは、現在どの程度、幸せと感じますか

		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1	0点 とても不幸	8 件	0.3 %	7 件	0.2 %
2	1点	8 件	0.3 %	11 件	0.4 %
3	2点	30 件	1.0 %	19 件	0.6 %
4	3点	63 件	2.1 %	79 件	2.5 %
5	4点	95 件	3.1 %	97 件	3.1 %
6	5点	550 件	18.0 %	574 件	18.5 %
7	6点	302 件	9.9 %	306 件	9.8 %
8	7点	482 件	15.8 %	557 件	17.9 %
9	8点	759 件	24.9 %	767 件	24.7 %
10	9点	280 件	9.2 %	290 件	9.3 %
11	10点 とても幸せ	315 件	10.3 %	277 件	8.9 %
無回答		157 件	5.1 %	127 件	4.1 %

平均点(無回答除く)・・・7.02点
0～4点(低い)の割合・・・6.8%
5～7点(中間)の割合・・・43.7%
8～10点(高い)の割合・・・44.4%

(参考)8点以上の割合

男性	調査数	件数	割合	女性	調査数	件数	割合	男性	調査数	件数	割合	女性	調査数	件数	割合
65歳以上	1216	512	42.1%	65歳以上	1675	774	46.2%	65歳以上	1216	728	59.9%	65歳以上	1675	1018	60.8%
75歳以上	749	286	38.2%	75歳以上	1071	511	47.7%	75歳以上	749	423	56.5%	75歳以上	1071	656	61.3%

+0.05点
増減なし
-2.5ポイント
+1.5ポイント

(参考)区分別平均点
男性・・・6.98 女性・・・7.07
男性(65～74歳)・・・7.17
男性(75歳以上)・・・6.86
女性(65～74歳)・・・6.91
女性(75歳以上)・・・7.16

(参考)幸福感×生きがい

二一ズ調査

		調査数	問4(16)生きがいはありますか		
			生きがいあり	思いつかない	無回答
全 体		3049	1662	1138	249
		100.0	54.5	37.3	8.2
問 7 (2) 幸 福 度	0点(とても不幸)	8	1	7	-
		100.0	12.5	87.5	-
	1点	8	-	8	-
		100.0	-	100.0	-
	2点	30	6	23	1
		100.0	20.0	76.7	3.3
	3点	63	14	44	5
		100.0	22.2	69.8	7.9
	4点	95	18	68	9
		100.0	18.9	71.6	9.5
	5点	550	197	308	45
		100.0	35.8	56.0	8.2
	6点	302	141	138	23
		100.0	46.7	45.7	7.6
	7点	482	285	159	38
		100.0	59.1	33.0	7.9
8点	759	510	196	53	
	100.0	67.2	25.8	7.0	
9点	280	197	62	21	
	100.0	70.4	22.1	7.5	
10点(とても幸せ)		315	239	60	16
		100.0	75.9	19.0	5.1

生きがいありと回答した人は幸福度の得点が高い

(参考)7点以上の割合

最終アウトカム

充実感を持って暮らしている

現在の健康状態

		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1	とてもよい	269 件	8.8 %	318 件	10.2 %
2	まあよい	2,045 件	67.1 %	2,092 件	67.2 %
3	あまりよくない	551 件	18.1 %	544 件	17.5 %
4	よくない	69 件	2.3 %	79 件	2.5 %
無回答		115 件	3.8 %	78 件	2.5 %

「とてもよい」「まあよい」と回答した割合・・・75.9% -1.5ポイント ↓



男性	調査数	件数	割合	女性	調査数	件数	割合
65歳以上	1216	927	76.2%	65歳以上	1675	1278	76.3%
75歳以上	749	539	72.0%	75歳以上	1071	794	74.1%

(参考)健康感×生きがい

			問4(16)生きがいはありますか		
		調査数	生きがいあり	思いつかない	無回答
全 体		3049	1662	1138	249
		100.0	54.5	37.3	8.2
問 た7 かのへ が健1 で康 す状現 か態在 はの いあ	とてもよい	269	201	49	19
		100.0	74.7	18.2	7.1
	まあよい	2045	1177	714	154
		100.0	57.6	34.9	7.5
	あまりよくない	551	209	290	52
		100.0	37.9	52.6	9.4
	よくない	69	24	42	3
		100.0	34.8	60.9	4.3

生きがいがあると回答した人は健康感も高い

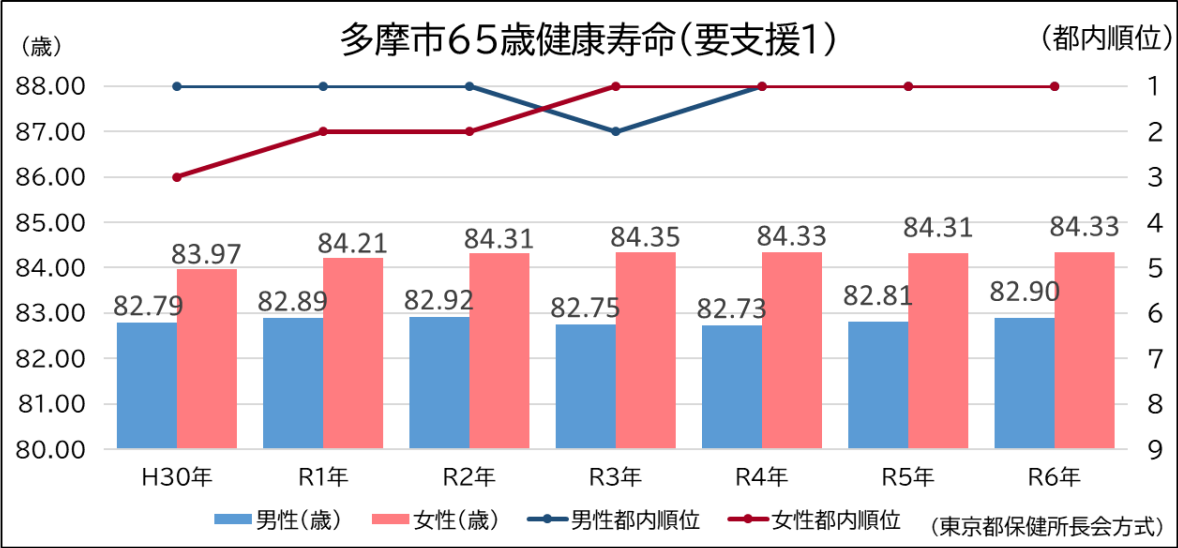
18 健康寿命

実績

最終アウトカム

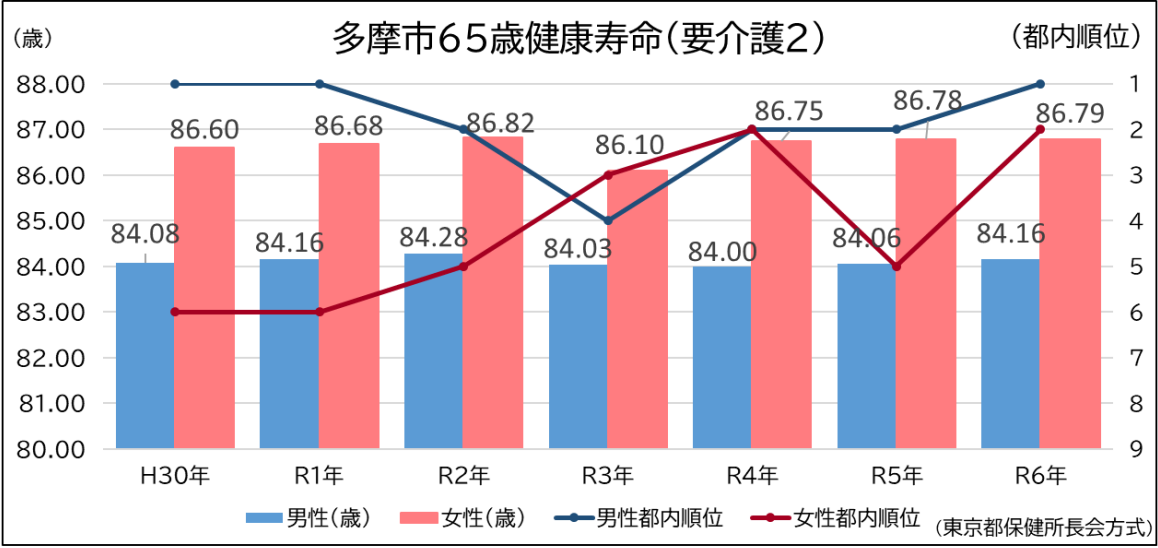
自立した生活が続けている

健康寿命(東京都保険所長方式)



65歳健康寿命・・・要支援1(男性)82.90歳
要支援1(女性)84.33歳

令和6年度時点で男女ともに都内1位



65歳健康寿命・・・要介護2(男性)84.16歳
要介護2(女性)86.79歳

令和6年度時点で男性都内1位、女性都内2位

19 要介護認定率

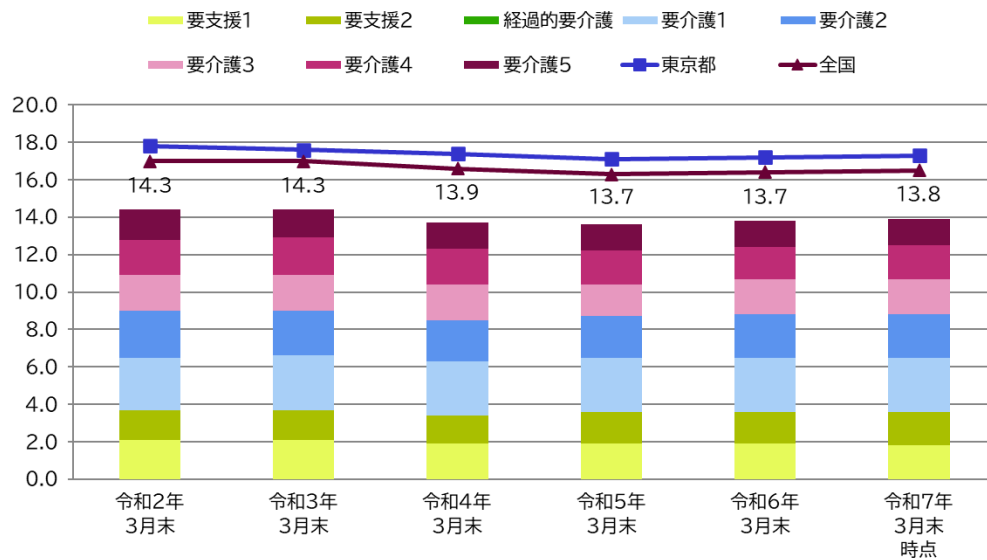
見える化システム

最終アウトカム

自立した生活を続けている

調整済み要介護認定率(介護保険見える化システム)

調整済み認定率(要介護度別)(多摩市)



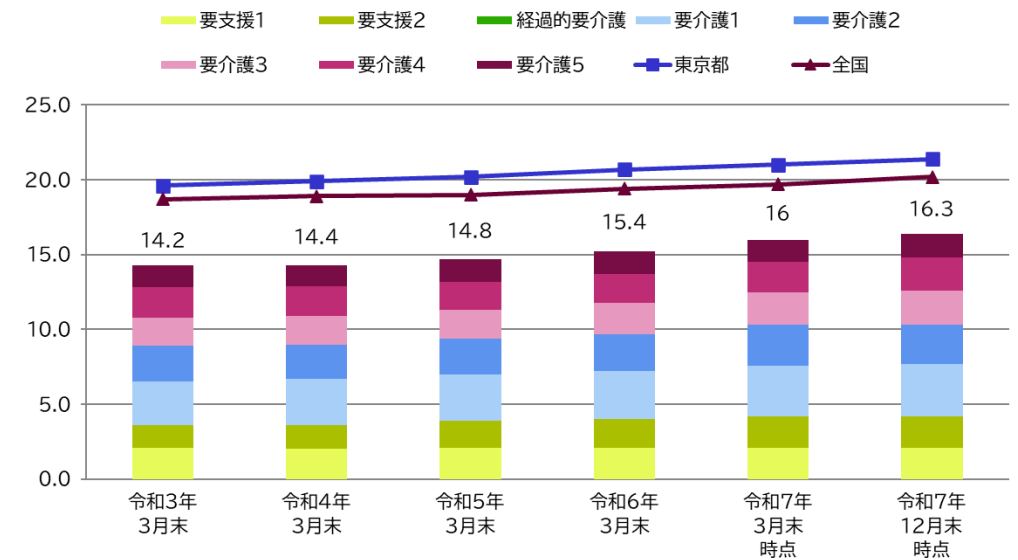
(注目する地域) 多摩市

(出典) 厚生労働省「介護保険事業状況報告」年報(令和6年度のみ「介護保険事業状況報告」月報)および総務省「住民基本台帳人口・世帯数」

調整済み認定率・・・13.8%

国と都の平均より低く、23区26市の中で最も低い

認定率(要介護度別)(多摩市)



(注目する地域) 多摩市

(出典) 厚生労働省「介護保険事業状況報告」年報(令和6,7年度のみ「介護保険事業状況報告」月報)

調整済み認定率とは、認定率の大小に大きな影響を及ぼす、「第1号被保険者の性・年齢別人口構成」の影響を除外した認定率

最終アウトカム 孤独や不安を感じていない

あなたはどの程度、孤独を感じるがありますか

		2026年	
調査数		3,049 件	100.0 %
1	ない	583 件	19.1 %
2	ほとんどない	1,157 件	37.9 %
3	たまにある	847 件	27.8 %
4	時々ある	266 件	8.7 %
5	しばしばある・常にある	108 件	3.5 %
無回答		88 件	2.9 %

(参考)孤独感×フレイルリスク

「ない」「ほとんどない」と回答した割合・・・57%

孤独感が高いとフレイルリスクも高い

「しばしばある・常にある」と回答した人は
フレイル・プレフレイルを合わせると約8割

		調査数	フレイル(25項目) リスク判定			
			ノンフレイル	プレフレイル	フレイル	無回答
全 体		3049	839	862	711	637
		100.0	27.5	28.3	23.3	20.9
程度7、 (12)あなた は孤独を感じ ることがあ りますか	ない	583	223	166	77	117
		100.0	38.3	28.5	13.2	20.1
	ほとんどない	1157	395	348	198	216
		100.0	34.1	30.1	17.1	18.7
	たまにある	847	175	260	225	187
		100.0	20.7	30.7	26.6	22.1
	時々ある	266	24	60	124	58
		100.0	9.0	22.6	46.6	21.8
	しばしばある・常にある	108	3	13	73	19
		100.0	2.8	12.0	67.6	17.6

21 日常生活での困りごと

二エズ調査

最終アウトカム

孤独や不安を感じていない

日常生活の中で困っていることがありますか

		2026年		2023年（前回）	
調査数		3,049 件	100.0 %	3,111 件	100.0 %
1	高いところの作業（電球の交換など）	1,139 件	37.4 %	1,078 件	34.7 %
2	重いものの扱いや運搬（布団、灯油、米、粗大ごみ）	971 件	31.8 %	1,071 件	34.4 %
3	屋外作業（草刈、庭木の手入れ等）	559 件	18.3 %	435 件	14.0 %
4	文字が読みづらい（回覧板、新聞等）	510 件	16.7 %	799 件	25.7 %
5	室内や団地等の階段の昇り降り	344 件	11.3 %	419 件	13.5 %
6	かがむ作業（風呂掃除、雑巾がけ等）	709 件	23.3 %	776 件	24.9 %
7	電化製品やリモコン等の操作がわかりづらい	446 件	14.6 %	434 件	14.0 %
8	書類整理、事務手続き（役所関係、契約等）	324 件	10.6 %	361 件	11.6 %
9	食事のしたく（調理、栄養バランス等）	216 件	7.1 %	245 件	7.9 %
10	日常の外出の移動手段（買物、通院等）	159 件	5.2 %	162 件	5.2 %
11	路線バス・鉄道など、公共交通を利用した外出がしづらい	203 件	6.7 %	217 件	7.0 %
12	ごみの分別や集積場まで出しに行くこと	102 件	3.3 %	124 件	4.0 %
13	金銭管理（預金の出し入れ、請求書の支払い等）	67 件	2.2 %	76 件	2.4 %
14	家族の介護や世話	77 件	2.5 %	120 件	3.9 %
15	話し相手・相談相手がいない	152 件	5.0 %	162 件	5.2 %
16	手先や腕を使う作業（ふたの開閉、ドアノブ等）	211 件	6.9 %	268 件	8.6 %
17	ペットの世話（散歩、予防接種）	21 件	0.7 %	12 件	0.4 %
18	携帯電話やスマートフォン等の操作方法	707 件	23.2 %	538 件	17.3 %
19	特にない	921 件	30.2 %	884 件	28.4 %
20	その他	103 件	3.4 %	107 件	3.4 %
無回答		156 件	5.1 %	129 件	4.1 %

- 1位 高いところの作業
- 2位 重いものの扱いや運搬
- 3位 かがむ作業
- 4位 スマートフォン等の操作方法
- 5位 屋外作業

【主な増減】

- ・「文字が読みづらい」が9ポイント減少
- ・「スマートフォン等の操作方法」が5.9ポイント上昇

特にないと答えた割合・・・30.2% +1.8ポイント ↑ 3個以上の困りごとがある割合・・・36.2%