

2022年1月31日  
スマートスキャン株式会社

**【介護経験者 1,024 人への調査で明らかに！】**  
**要介護者となるリスクを下げるためにしたい対策は**  
**「脳ドック・人間ドックの受診」が 62%で最多！**

～ 「病気になる前の対策（予防医療）が重要」との回答は 9 割を超える ～

“早い・リーズナブル・正確”な「スマート脳ドック」サービスの提供や、クリニックプロデューサーを手掛けるスマートスキャン株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役：濱野斗百礼）は、過去に“要介護 1～5”の親族などを介護した経験のある男女 1,024 人を対象に「介護経験を踏まえた予防医療の重要性」に関する調査を実施しました。その結果をお知らせいたします。

2007 年に 65 歳以上の人口が総人口の 22.7%となり、日本は「超高齢社会」に突入しました。総務省統計局の「人口推計 -2022 年（令和 4 年）1 月報-」によると、2021 年 8 月 1 日現在、65 歳以上人口は約 3,619 万人で、総人口に占める割合は 28.8%となっています。

少子高齢化の加速によってさまざまな課題が指摘されていますが、中でも介護は非常に深刻です。身体的・精神的負担が大きく、介護者・要介護者が共倒れしてしまうこともある「老老介護」や、介護職の賃上げ・待遇改善など、課題は山積しています。

人生 100 年時代と言われるこれからの時代、要介護者となるリスクを減らし健康で安心して暮らしていくためにも、病気にかからないように予防する、いわゆる“予防医療”が大変重要です。介護経験をお持ちの方々は、その経験をふまえ、予防医療についてどのように考えているのでしょうか。

調査概要：「介護経験を踏まえた予防医療の重要性」に関する調査

【調査期間】2022 年 1 月 18 日（火）～2022 年 1 月 19 日（水）

【調査方法】インターネット調査

【調査人数】1,024 人

【調査対象】過去に“要介護 1～5”の親族などを介護した経験のある男女

【モニター提供元】ゼネラルリサーチ

## 要介護者との関係・最終的な要介護認定レベルについて

### ■ 今回の調査にご協力いただいた 1,024 人の方と要介護者との関係 \*複数回答可

『自身の母 (50.1%)』『自身の父 (32.1%)』『自身の祖母 (13.1%)』『配偶者の母 (9.8%)』『配偶者の父 (6.8%)』『自身の祖父 (6.6%)』『自身の兄弟・姉妹 (1.9%)』『自身の子 (1.4%)』『配偶者の祖母 (1.1%)』『配偶者の兄弟・姉妹 (0.7%)』『配偶者の祖父 (0.4%)』『その他 (2.8%)』

### ■ 要介護者の最終的な要介護認定レベル

『要介護 3 (25.7%)』『要介護 5 (23.0%)』『要介護 4 (21.3%)』『要介護 2 (19.9%)』『要介護 1 (10.2%)』

\*複数の方の介護経験がある方は、最も認定レベルが高かった要介護者について回答

## 【介護者の実情】何歳の頃にどんな介護をしていた？

はじめに、ご自身が介護者となった年齢について伺いました。

「介護者となったのは何歳頃でしたか？」と質問したところ、『50 歳～59 歳 (27.5%)』『40 歳～49 歳 (24.8%)』『30 歳～39 歳 (17.6%)』『20 歳～29 歳 (11.1%)』『65 歳以降 (8.6%)』『60 歳～64 歳 (7.8%)』『20 歳未満 (2.6%)』という結果となり、半数以上が働き盛りの 40 代～50 代で介護者となった一方で、自身も高齢者となってから介護を経験された方もいることがわかりました。〈図 1-1〉

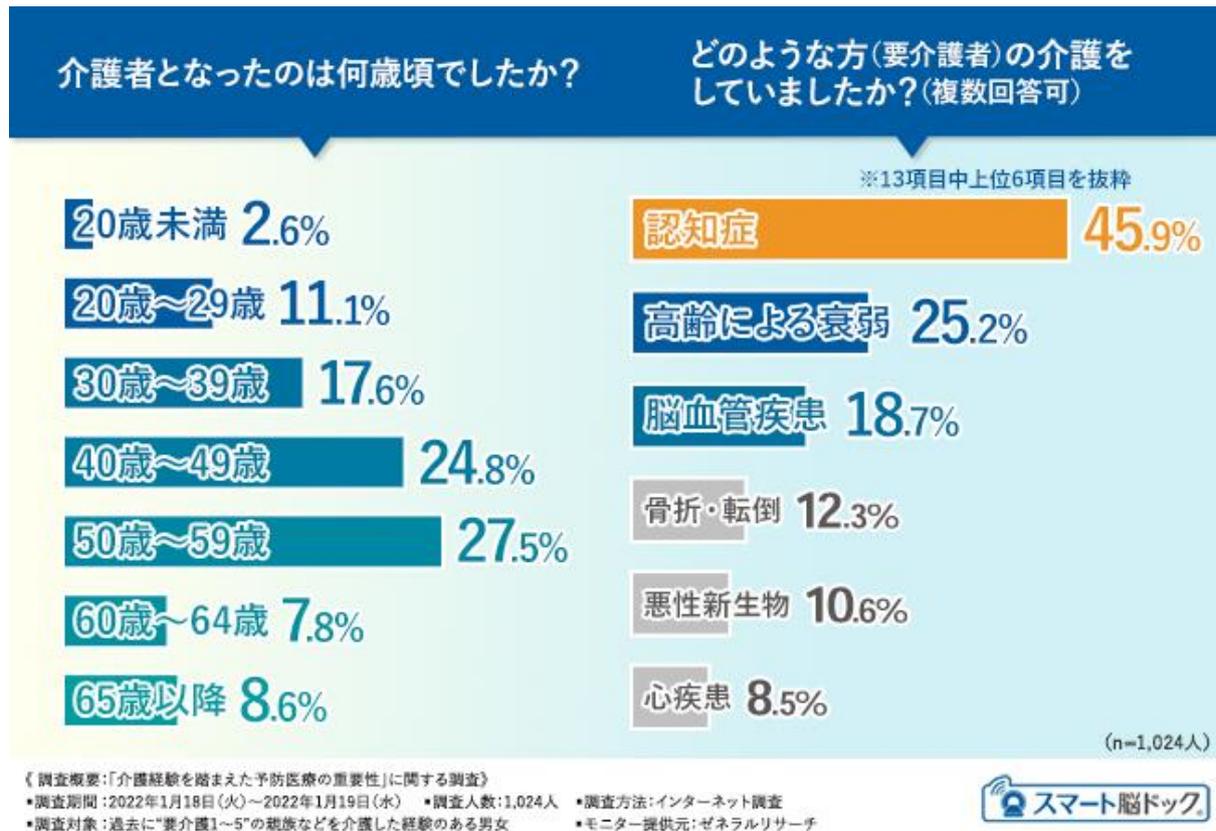
続いて、「どのような方（要介護者）の介護をしていましたか？（複数回答可）」と質問したところ、『認知症（アルツハイマー型認知症など）(45.9%)』が最多となり、以降『高齢による衰弱（老衰）(25.2%)』『脳血管疾患（脳卒中など）(18.7%)』『骨折・転倒 (12.3%)』『悪性新生物（がんなど）(10.6%)』と続きました。〈図 1-2〉

脳に関することがきっかけで要介護者となった方が 6 割を超え、悪性新生物（がん）や心疾患を大幅に上回っている実態が浮き彫りとなりました。

### ■ 以降の結果

『心疾患（心臓病）(8.5%)』『糖尿病 (8.4%)』『パーキンソン病 (6.8%)』『関節疾患（リウマチなど）(6.5%)』『呼吸器疾患（肺気腫・肺炎など）(4.5%)』『視覚・聴覚障害 (3.6%)』『脊髄損傷 (1.8%)』

〈図 1-1・1-2〉



## 【介護者の実情】介護にかかった時間と費用

介護者の方は、日々どれくらいの時間を介護に費やし、また、その生活がどれくらい続いたのでしょうか。

「介護していた時間は1日あたりどれくらいでしたか？(※複数の方の介護をされていた方は、最も時間を費やした要介護者の介護についてお答えください)」と質問したところ、『3時間未満(48.1%)』が最多となり、以降『3時間以上6時間未満(25.1%)』『6時間以上9時間未満(11.9%)』『15時間以上(6.2%)』『9時間以上12時間未満(5.7%)』『12時間以上15時間未満(3.0%)』と続きました。

続いて、「介護は何年間続きましたか？(※複数の方の介護をされていた方は、最も長く続いた要介護者の介護についてお答えください)」と質問したところ、『1年以上5年未満(45.6%)』が最多。以降『5年以上10年未満(22.3%)』『1年未満(20.9%)』『10年以上15年未満(7.3%)』『15年以上20年未満(2.6%)』『20年以上(1.3%)』と続く結果となりました。〈図 2-1〉

6時間以上を介護に費やした方が約4人に1人、また、介護に携わる期間が5年以上続いた方も約3人に1人と、長時間・長期間の介護を経験された方が多いことがわかりました。

介護費用はどれくらいかかったのでしょうか。

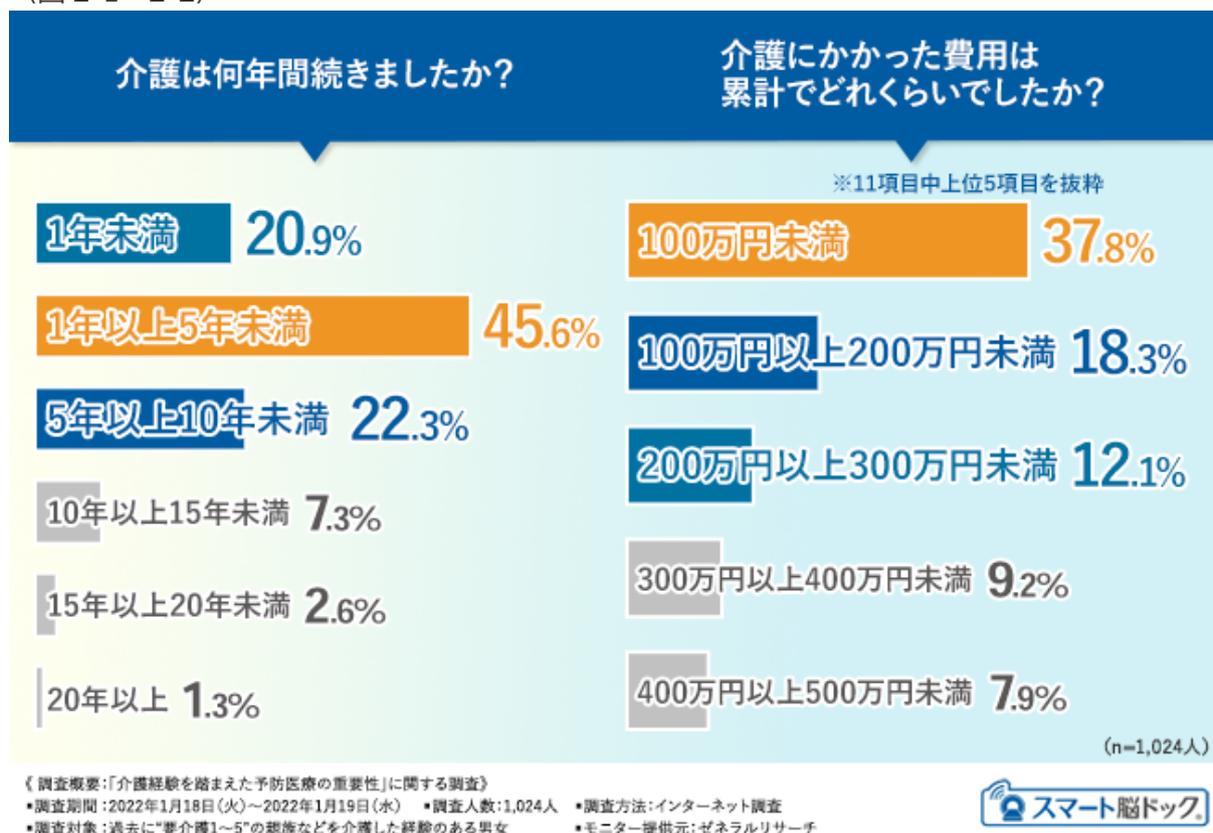
そこで、「介護にかかった費用は累計でどれくらいでしたか？（※公的介護保険の支給額を除く。複数の方の介護をされていた方は、最も費用のかかった要介護者の介護費用についてお答えください）」と質問したところ、『100万円未満（37.8%）』が最多となり、以降『100万円以上200万円未満（18.3%）』『200万円以上300万円未満（12.1%）』『300万円以上400万円未満（9.2%）』『400万円以上500万円未満（7.9%）』と続きました。（図 2-2）

公的介護保険を除いても、100万円以上の介護費用がかかった方が6割以上にのぼり、介護は時間的負担だけでなく、経済的負担も大きい様子がうかがえます。

### ■以降の結果

『500万円以上600万円未満（5.1%）』『1,000万円以上（3.8%）』『600万円以上700万円未満（2.0%）』『700万円以上800万円未満（1.7%）』『800万円以上900万円未満（1.2%）』『900万円以上1,000万円未満（0.9%）』

〈図 2-1・2-2〉



### 【介護者の理想】 介護にかかる時間と費用をどの程度抑えたかった？

介護の実情が見えてきましたが、介護者となる前はどのような想定だったのでしょうか。

そこで、「介護者になる前にご自身が想定していた、介護のおおよその期間を教えてください

い」と質問したところ、『1年以上5年未満（31.3%）』が最多。以降『全く想定していなかった（29.5%）』『5年以上10年未満（20.1%）』『1年未満（7.9%）』『10年以上15年未満（7.0%）』『15年以上20年未満（2.7%）』『20年以上（1.5%）』と続く結果となりました。  
 〈図 3-1〉

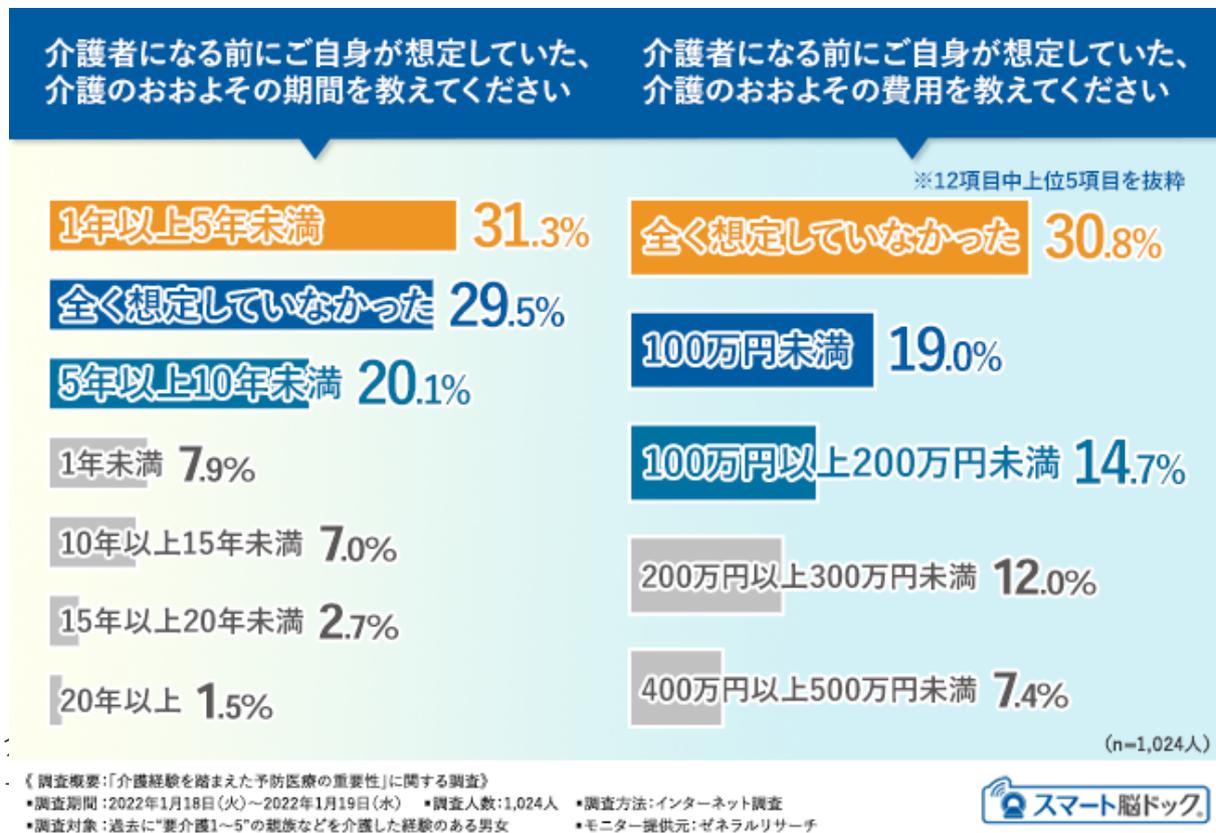
続いて、「介護者になる前にご自身が想定していた、介護のおおよその費用を教えてください」と質問したところ、『全く想定していなかった（30.8%）』が最多。以降『100万円未満（19.0%）』『100万円以上200万円未満（14.7%）』『200万円以上300万円未満（12.0%）』『400万円以上500万円未満（7.4%）』と続きました。〈図 3-2〉

期間・費用ともに『全く想定していなかった』という方が約3割にのぼることから、ご自身が介護者となることを想定していなかった方は多い様子がうかがえます。  
 特に費用については、いざ介護者となった場合の費用負担は想定外の大きさと言えます。

■以降の結果

『300万円以上400万円未満（6.5%）』『500万円以上600万円未満（3.9%）』『600万円以上700万円未満（1.7%）』『1,000万円以上（1.5%）』『700万円以上800万円未満（1.3%）』『800万円以上900万円未満（0.6%）』『900万円以上1,000万円未満（0.6%）』

〈図 3-1・3-2〉



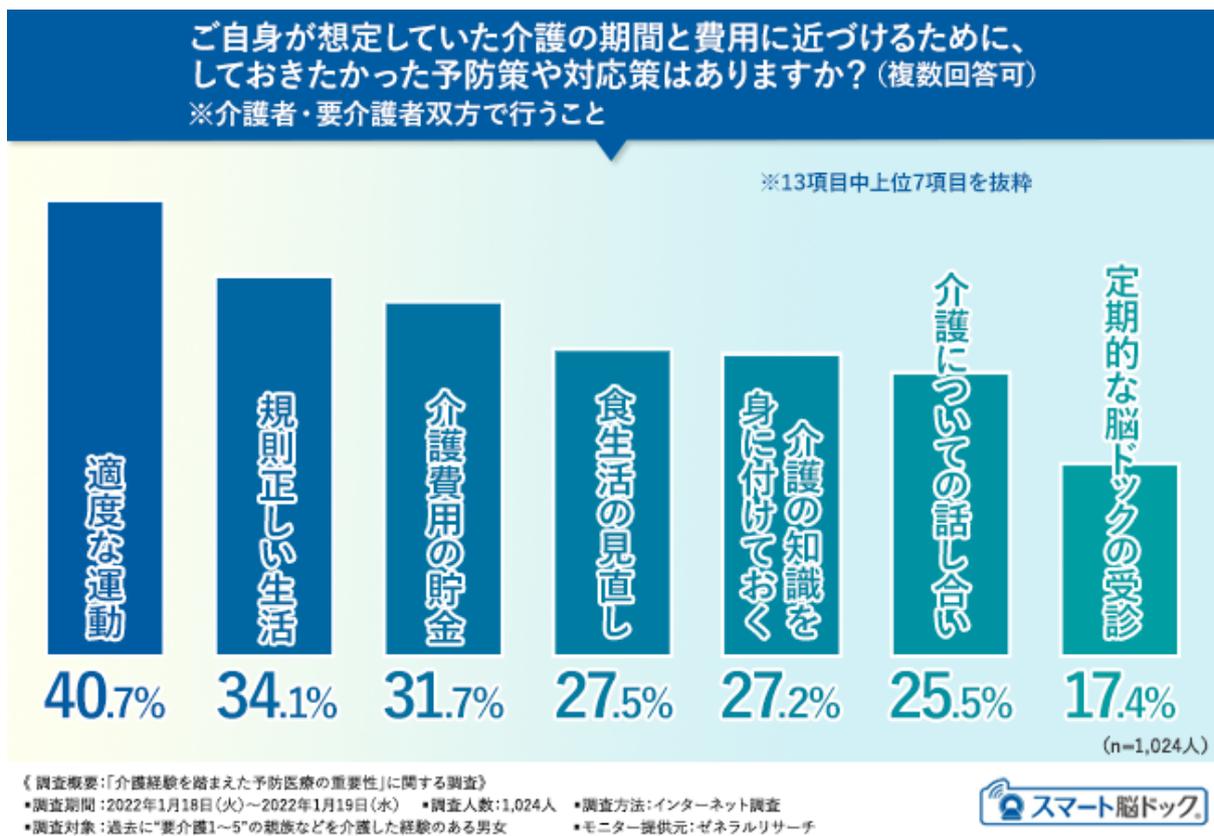
「ご自身が想定していた介護の期間と費用に近づけるために、しておきたかった予防策や対応策はありますか？（複数回答可）※介護者・要介護者双方で行うこと」と質問したところ、『適度な運動（40.7%）』が最多となり、以降『規則正しい生活（34.1%）』『介護費用の貯金（31.7%）』『食生活の見直し（27.5%）』『介護の知識を身に付けておく（27.2%）』と続きました。（図4）

生活習慣の改善や、費用を貯金しておくなどの予防策とともに、介護の知識を得ておくなど、介護者となった際のことを考慮し、対応策を講じておく必要があります。

■以降の結果

『介護についての話し合い（25.5%）』『定期的な脳ドックの受診（17.4%）』『定期的な人間ドックの受診（16.8%）』『積極的な社会参加（15.3%）』『年2回以上の健診（特定健診）の受診（14.9%）』『介護のロードマップの組み立て（12.9%）』『定期的ながん検診の受診（10.6%）』

〈図4〉



要介護者となった原因の上位は認知症、高齢による衰弱、脳血管疾患であることが先の質問（図1-2）で明らかになっていますから、脳ドックや人間ドックの受診など、健康寿命を延ばすための予防策・対応策も大切です。

## 【要介護者となるリスク低減のために】病気になる前からの対策が重要

介護経験を踏まえて講じておきたい予防策や対応策がわかりましたが、ご自身が要介護者となる可能性もあります。要介護者となるリスクを減らすためにも、どのような対策を考えているのでしょうか。

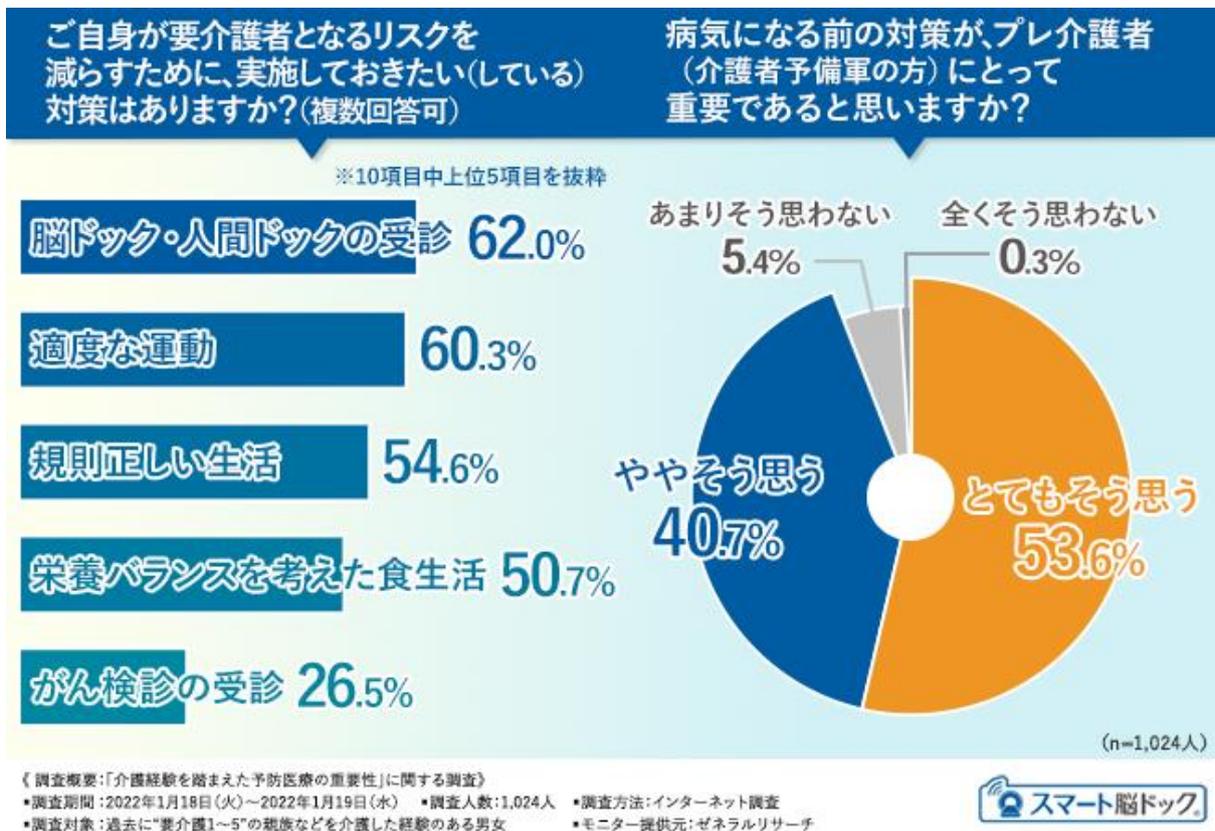
「ご自身が要介護者となるリスクを減らすために、実施しておきたい（している）対策はありますか？（複数回答可）」と質問したところ、『脳ドック・人間ドックの受診（さまざまな疾患の予防、早期発見・早期治療のため）（62.0%）』が最多となり、以降『適度な運動（60.3%）』『規則正しい生活（54.6%）』『栄養バランスを考えた食生活（50.7%）』と続きました。〈図 5-1〉脳ドック・人間ドックの受診、生活習慣の適正化など、“予防医療”という観点での対策を重視している方が多い傾向がみられました。

### ■以降の結果

『がん検診の受診（がんの早期発見・早期治療のため）（26.5%）』『年2回以上の健診（特定健診）の受診（生活習慣病の予防、早期発見・早期治療のため）（26.3%）』『積極的な社会参加（18.0%）』『特に実施しておきたい（している）対策はない（7.5%）』

続いて、「病気になる前の対策が、プレ介護者（介護者予備軍の方）にとって重要であると思いますか？」と質問したところ、9割以上の方が『とてもそう思う（53.6%）』『ややそう思う（40.7%）』と回答しました。〈図 5-2〉

〈図 5-1・5-2〉



## 要介護者となるリスクを減らすためにも、脳ドックの受診など「予防医療」の実践が大切

今回の調査で、介護経験者の介護の実情について知ることができました。時間も費用も膨大となる介護は、想定以上の負担であることがみて取れます。

こうした介護経験によって、病気になる前からの対策、いわゆる“予防医療”を重視し、生活習慣のみなおしや、脳ドック・人間ドックを受診するなどの対策を考えている方が多いことも明らかになりました。

厚生労働省が公表した「2019年 国民生活基礎調査の概況 IV介護の状況」(\*1)では、『脳血管疾患(脳卒中)』が要介護となった原因の第2位となっており、また、第1位の『認知症』も、脳が関係している症状です。

\*1: 厚生労働省「2019年 国民生活基礎調査の概況 IV介護の状況」

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/dl/05.pdf>

予防医療の観点からみても、脳ドックはとても大きな役割を担います。人生100年時代、ご自身もご家族も健康で活躍していくためにも、年齢に関係なく脳ドックを受診し、予防医療を実践していくことが大切なのではないでしょうか。

### ■受付からお帰りまで 30 分の「スマート脳ドック」

<https://smartdock.jp/>

「スマート脳ドック」は、脳動脈瘤や脳梗塞、脳腫瘍などの自覚症状のない脳の異常を早期発見できる頭部MRI・MRA、頸部MRAの検査です。WEBでの予約と問診票の事前登録、受診結果をパソコンやスマートフォンで確認できるため、クリニック滞在時間を短縮し、受付からお帰りまで30分。撮像されたデータは2名の専門医師がチェックしています。“早い・リーズナブル・正確”な脳ドックが受診できることが、大きな特徴です。万が一異常が確認された際も、結果に応じ専門の医療機関をご紹介。スピーディーな検査と継続しやすい価格で、これまでにのべ約6万4千件の検査を実施しています。(2018年1月～2021年12月実績)

<p><b>POINT 01</b> 忙しい方にも おすすめ</p> <p>ネットで予約! 受付からお帰りまで30分! 検査結果もPC/スマホからチェック!</p> <p>※脳ドック+CT肺・心血管ドックの場合</p>	<p><b>POINT 02</b> 継続しやすい 価格</p> <p>脳ドック1回 17,500円 (税込19,250円)</p>	<p><b>POINT 03</b> ダブルチェックの 実施</p> <p>検査結果は2人の専門医によるダブルチェック 万が一異常があった場合も医療機関へご紹介</p>
<p><b>POINT 04</b> 様々な検査を 同日チェックできる</p> <p>脳ドックだけではなく、 重大疾病の早期発見や健康維持のための様々な検査を提供しています。 気になる検査を組み合わせ、同日にまとめて検査をすることができます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; display: flex; align-items: center;"> <span>スマート脳ドック</span> </div> <div style="font-size: 24px; margin: 0 10px;">+</div> <div style="display: flex; gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; display: flex; align-items: center;"> <span>CT肺・心血管ドック</span> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; display: flex; align-items: center;"> <span>新型コロナ抗体検査</span> </div> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; display: flex; align-items: center;"> <span>CT体脂肪検査</span> </div> <div style="border: 1px solid #ccc; padding: 5px; display: flex; align-items: center;"> <span>sd LDL-C検査</span> </div> <div style="margin-left: 10px;">など</div> </div> <p style="font-size: 10px; margin-top: 10px;">※ 一部検査を除き、単体での受診も可能です。 ※ 提供検査は受診するクリニックによって異なります。</p>		

## ■スマートスキャン株式会社について

「病気になるない世界」の実現に向け、誰もが気軽に受診できる画像診断の環境づくりをすすめています。「スマート脳ドック」サービスをはじめとする事業を通じ、多くの人々が健康に暮らせる時間の創出に貢献していきます。

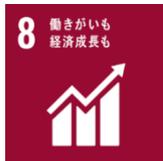
### 【スマートスキャン株式会社概要】

- ・社名：スマートスキャン株式会社
- ・設立：2017年2月
- ・所在地：東京都中央区日本橋人形町2-14-6 セルバ人形町2階
- ・代表取締役：濱野斗百礼
- ・事業概要：ウェルネスデータプラットフォームの構築、医業関連施設のプロデュースおよびテクノロジーの提供、パーソナルヘルスケアレコード（PHR）の収集・解析
- ・URL：<https://smartscan.co.jp/>

### スマートスキャンはSDGsを推進しています。



「病気のない世界を作る」を企業理念に、「スマート脳ドック」サービスをはじめとする事業を展開。これにより、疾患の早期発見と治療を可能にし、人々の健康に対する意識向上と予防医療に寄与していく。



企業の持続的な成長と利益の実現のために、従業員の生産性や帰属意識向上のために健康を第一に考え、働きがいと企業の成長に寄与する。また、すべての人が受けやすい健診環境を整える事業を展開し、社会全体の活性化を目指す。

### ■本件に関するお問い合わせ先

スマートスキャン株式会社 広報担当 e-mail：[press@smartscan.co.jp](mailto:press@smartscan.co.jp)