

2026 年最新|介護予防事業への参加意向に関する調査レポート なぜ、介護予防教室に人は集まらないのか？ 65 歳以上の 66%が「参加したくない」と回答

株式会社ルネサンス（本社：東京都墨田区、代表取締役社長執行役員：望月 美佐緒、以下「当社」）は、全国 65 歳以上の地域住民 500 名を対象に実施したアンケート調査の結果をまとめた『2026 年最新 介護予防に参加しない理由とは？500 人の調査から見えた課題と対策』を公表いたしました。



■調査実施の背景

日本では高齢化の進展に伴い、介護費用の増大が社会課題となっています。特に 85 歳以上の人口の増加により、今後も介護費の拡大が見込まれることから、自治体には介護予防事業の推進が求められています。高齢者の QOL 向上と持続可能な地域づくりのため、要介護状態になる前の予防的な取組の重要性が高まっています。

一方で、介護予防事業では参加者の確保が課題となっています。特に、元気な高齢者や無関心層へのアプローチは難しく、参加者が増えないことや、参加者が固定化していることに悩む自治体も少なくありません。そこで当社は、65 歳以上の地域住民 500 名を対象に、介護予防事業への参加意向や参加しない理由、参加しやすくなる条件について調査を実施しました。

■主な調査結果

● 介護予防教室への消極層は 66.0%

「今後、『介護予防の教室など』に参加したいと思いますか」という質問に対し、「参加したいとは思わない」「あまり参加したいとは思わない」と回答した方は合計 66.0%となりました。介護予防の重要性が高まる一方で、参加意欲の面では大きな課題があることが明らかになりました。

● 参加したくない理由の最多は「今のところ自分には必要ないと思う」

介護予防教室に参加したくない理由として最も多かったのは、「今のところ自分には必要ないと思う」の54.5%でした。一方で、「手続きが面倒そう」は7.3%、「効果がなさそう」は6.1%にとどまっており、参加しない理由は単に“やりたくない”ということではなく、「まだ自分の問題ではない」と捉えていることが大きな要因であると考えられます。

● 介護予防教室を「楽しそうな場」と感じている方は5.4%にとどまる

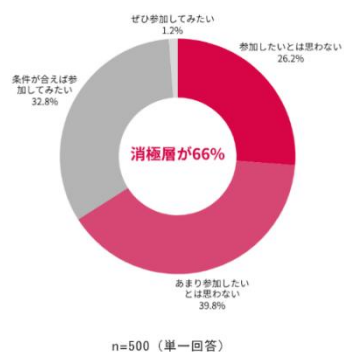
介護予防教室に対するイメージでは、「高齢者が集まる場」50.8%、「体操する場」49.0%、「健康の話を聞く場」41.0%が上位となりました。一方で、「楽しそうな場」と回答した方は5.4%にとどまり、内容そのものは一定程度認識されているものの、「行ってみたい」と感じられるポジティブな体験イメージにはつながっていないことが示唆されました。

● 介護予防事業の参加率向上には「自分ごと化」を起点とした設計が重要

今回の調査から、介護予防事業に参加しない理由は「意欲の低さ」ではなく、「まだ自分には必要ない」という認識や、「楽しそう」「行ってみたい」と感じられる体験イメージの不足が背景にあることが見えてきました。参加率を高めるには、「介護予防は大切」という啓発に加え、自分に関係があると感じられる伝え方や、気軽に試せる参加導線、そして楽しさが伝わる体験設計を組み合わせたアプローチが求められます。

02. 「自分ごとになっていない」実態

Q5. 今後、このような「介護予防の教室など」に参加したいと思いますか。



介護予防の教室などへの参加意欲に対して、「あまり参加したくない」「参加したくない」という消極層が66%を占めています。

▶ 「介護予防につながる取り組みに参加しない理由とは？」500人の調査から見た課題と対策：

<https://rena-bg.s-re.jp/blog/319>

▶ 資料請求：<https://rena-bg.s-re.jp/download/5120883>

■調査概要

- 調査対象：全国 65 歳以上の地域住民/要介護認定を受けていない方/介護保険を使用したサービス（訪問介護・デイサービスなど）を利用していない方
- 調査方法：Web アンケート
- 有効回答数：500 名
- 調査期間：2026 年 2 月 27 日～2026 年 2 月 27 日
- 実施機関：株式会社ルネサンス

■ルネサンスの介護予防事業

当社の介護予防事業は、全国 320 自治体、累計 15,000 教室以上の介護予防事業支援で培ったノウハウを活かし、「運動を目的に人を集める」のではなく、「人が集まりたくなる場をつくり、その結果として健康になる」という環境を整えています。

例えば、スマートフォン教室や趣味・文化講座、地域交流イベントなど、健康づくりを前面に出さない多様な参加の入口を設けることで、これまで介護予防に関心のなかった層への接点づくりを支援しています。また、参加者同士のつながりや地域での役割づくりを通じて、「また来たい」と思えるコミュニティを形成し、継続参加につなげています。

【事例 A 市：介護予防×ICT 教室】

< 課題解決の提案 >

- ・ ICT 教室という切り口で無関心層に働きかけ
- ・ SNS 等のコミュニケーションツールを活用し、社会参加を促進

< 成果 >

- ・ スマホを活用した教室で無関心層にもアプローチした結果、参加者が増加
- ・ 男性の参加が他事業に比べて増加

▶ルネサンスの介護予防事業について：https://rena-bg.s-re.jp/rena_kaigoyobou

■会社概要

ルネサンスは、「生きがい創造企業としてお客様に健康で快適なライフスタイルを提案する」という企業理念のもと、スポーツクラブや介護リハビリ施設などで 330 施設（2026 年 3 月末日現在）を運営しています。また、企業や健康保険組合の健康づくり支援や全国の自治体の介護予防事業の受託、オンライン事業、ホームフィットネス事業、海外市場へ向けた取組など、長期ビジョンである「人生 100 年時代の Well-Being 共創カンパニー」を目指し、健康分野におけるサービスを多岐にわたって展開しています。

株式会社ルネサンス

本社所在地：〒130-0026 東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア

代表者：代表取締役社長執行役員 最高健康責任者 望月 美佐緒

設立：1982 年 8 月 13 日

▶ホームページ：<https://www.s-renaissance.co.jp/>

【本リリースについてのお問い合わせ先】

株式会社ルネサンス 経営企画部パブリックリレーションチーム：村角（むらづみ）・若林

MAIL：ml_pr@s-renaissance.co.jp
