



令和5年3月

和光市

I 調査の概要

1. 調査実施の目的

高齢者の健康増進や地域課題の把握のため、国の「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」の項目に市独自の項目を加えた、健康等に関するアンケート調査を実施した。次期介護保険事業計画策定に向け、要介護状態になる前の高齢者のリスクの発生や社会参加状況等の把握を主な目的としている。

2. 調査の対象

令和4年11月16日現在、在宅の65歳以上の市民5,001人（施設入所者及び要支援1以上の方を除く）

3. 調査方法・調査期間

調査方法：郵送による配布、回収

調査期間：令和4年12月14日（水）～令和5年1月16日（月） ※お礼兼督促はがき1回発送

4. 調査項目

- ・ 家族や生活状況について
- ・ 毎日の生活状況について
- ・ 外出について
- ・ 運動・転倒防止について
- ・ 栄養・食事・口腔について
- ・ 記憶・認知症について
- ・ 足のケアについて
- ・ 日常生活動作について
- ・ 社会参加・交流、たすけあいについて
- ・ 健康について
- ・ 運動・栄養改善プログラムや保健福祉サービスについて
- ・ 介護されている方について

5. 回収結果

発 送 数：5,001件

有効回収数：3,546件

有効回収率：70.9%

6. 調査結果を見る上での注意事項

- ・本文、表、グラフなどに使われる「n」は、各設問に対する回答者数であります。
- ・百分率（%）の計算は、小数第2位を四捨五入し、小数第1位まで表示しました。したがって、単数回答（1つだけ選ぶ問）においても、四捨五入の影響で、%を足し合わせて100%にならない場合があります。
- ・複数回答（2つ以上選んでよい問）においては、%の合計が100%を超える場合があります。
- ・本文、表、グラフは、表示の都合上、調査票の選択肢等の文言を一部簡略化している場合があります。
- ・回答者数が30未満の場合、比率が上下しやすいため、傾向を見るにとどめ、本文中では触れていない場合があります。
- ・本文中に出てくる「基本チェックリスト」とは、65歳以上の高齢者に対して心身の機能の衰えをチェックするためのもので、質問項目は25項目となっています。

基本チェックリスト

問番号	設問
問2	Q1 バスや電車を使って1人で外出していますか。
	Q2 自分で食品・日用品の買物をしていますか。
	Q5 自分で預貯金の出し入れをしていますか。
	Q10 友人の家を訪ねていますか。
	Q11 家族や友人の相談にのっていますか。
問4	Q1 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。
	Q2 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。
	Q3 15分位続けて歩いていますか。
	Q4 過去1年間に転んだ経験がありますか。
	Q5 転倒に対する不安は大きいですか。
問5	Q1 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。
	Q2 身長と体重をご記入ください。
	Q7 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。
	Q8 お茶や汁物等でむせることがありますか。
	Q9 口の渇きが気になりますか。
	Q1 週に1回以上は外出していますか。
	Q2 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。
問6	Q2 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか。
	Q3 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。
	Q4 今日が何月何日かわからないときがありますか。
	Q12 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない。
	Q13 (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。
	Q14 (ここ2週間)前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
	Q15 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない。
	Q16 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする。

II 調査結果の詳細

1. 回答者の基本属性

(1) 年齢

図表 年齢-性別

	調査数	65～74歳			75歳以上				
		65～69歳	70～74歳	小計	75～79歳	80～84歳	85～89歳	90歳以上	小計
全体	3,546 100.0%	563 15.9%	848 23.9%	1,411 39.8%	1,011 28.5%	703 19.8%	344 9.7%	77 2.2%	2,135 60.2%
男性	1,633 100.0%	294 18%	373 22.8%	667 40.8%	481 29.5%	301 18.4%	154 9.4%	30 1.8%	966 59.2%
女性	1,913 100.0%	269 14.1%	475 24.8%	744 38.9%	530 27.7%	402 21%	190 9.9%	47 2.5%	1,169 61.1%

(2) 圏域（地域包括支援センター担当地区）

図表 圏域-性別

	調査数	北	北第二	中央	中央第二	南
全体	3,546 100.0%	505 14.2%	717 20.2%	675 19.0%	493 13.9%	1,156 32.6%
男性	1,633 100.0%	227 13.9%	324 19.8%	322 19.7%	220 13.5%	540 33.1%
女性	1,913 100.0%	278 14.5%	393 20.5%	353 18.5%	273 14.3%	616 32.2%

(3) 家族構成

図表 家族構成-性別

	調査数	1人暮らし	夫婦2人暮らし (配偶65歳以上)	夫婦2人暮らし (配偶65歳以下)	息子・娘と の2世帯	その他	無回答
全体	3,546 100.0%	699 19.7%	1,414 39.9%	209 5.9%	721 20.3%	392 11.1%	111 3.1%
男性	1,633 100.0%	252 15.4%	758 46.4%	136 8.3%	277 17.0%	157 9.6%	53 3.2%
女性	1,913 100.0%	447 23.4%	656 34.3%	73 3.8%	444 23.2%	235 12.3%	58 3.0%

(4) 現在の経済的状況

図表 現在の経済状況-性別

	調査数	大変苦しい	やや苦しい	ふつう	やや ゆとりがある	大変 ゆとりがある	無回答
全体	3,546 100.0%	202 5.7%	707 19.9%	2,202 62.1%	329 9.3%	46 1.3%	60 1.7%
男性	1,633 100.0%	99 6.1%	328 20.1%	1,009 61.8%	159 9.7%	16 1.0%	22 1.3%
女性	1,913 100.0%	103 5.4%	379 19.8%	1,193 62.4%	170 8.9%	30 1.6%	38 2.0%

(5) 住まいの形態

図表 住まいの形態-性別

	調査数	持家 (一戸建て)	持家 (集合住宅)	公営賃貸住宅	民間賃貸住宅 (一戸建て)	民間賃貸住宅 (集合住宅)	借家	その他	無回答
全体	3,546 100.0%	1,464 41.3%	1,444 40.7%	214 6.0%	20 0.6%	294 8.3%	19 0.5%	41 1.2%	50 1.4%
男性	1,633 100.0%	649 39.7%	689 42.2%	84 5.1%	11 0.7%	160 9.8%	9 0.6%	13 0.8%	18 1.1%
女性	1,913 100.0%	815 42.6%	755 39.5%	130 6.8%	9 0.5%	134 7.0%	10 0.5%	28 1.5%	32 1.7%

2. 生活機能について

(1) 運動機能

■該当設問と評価

基本チェックリストのうち、運動機能に関する5つの設問に対する回答から、高齢者の運動機能を判断しました。

具体的には、以下の設問5問中3問以上に該当した場合、運動機能の低下あり（リスク該当者）とされます。

運動機能に関する設問

問番号	設問	リスクに該当する選択肢
問4	Q1 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。	「できるけどしていない」or「できない」
	Q2 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。	「できるけどしていない」or「できない」
	Q3 15分位続けて歩いていますか。	「できるけどしていない」or「できない」
	Q4 過去1年間に転んだ経験がありますか。	「何度もある」or「1度ある」
	Q5 転倒に対する不安は大きいですか。	「とても不安である」or「やや不安である」

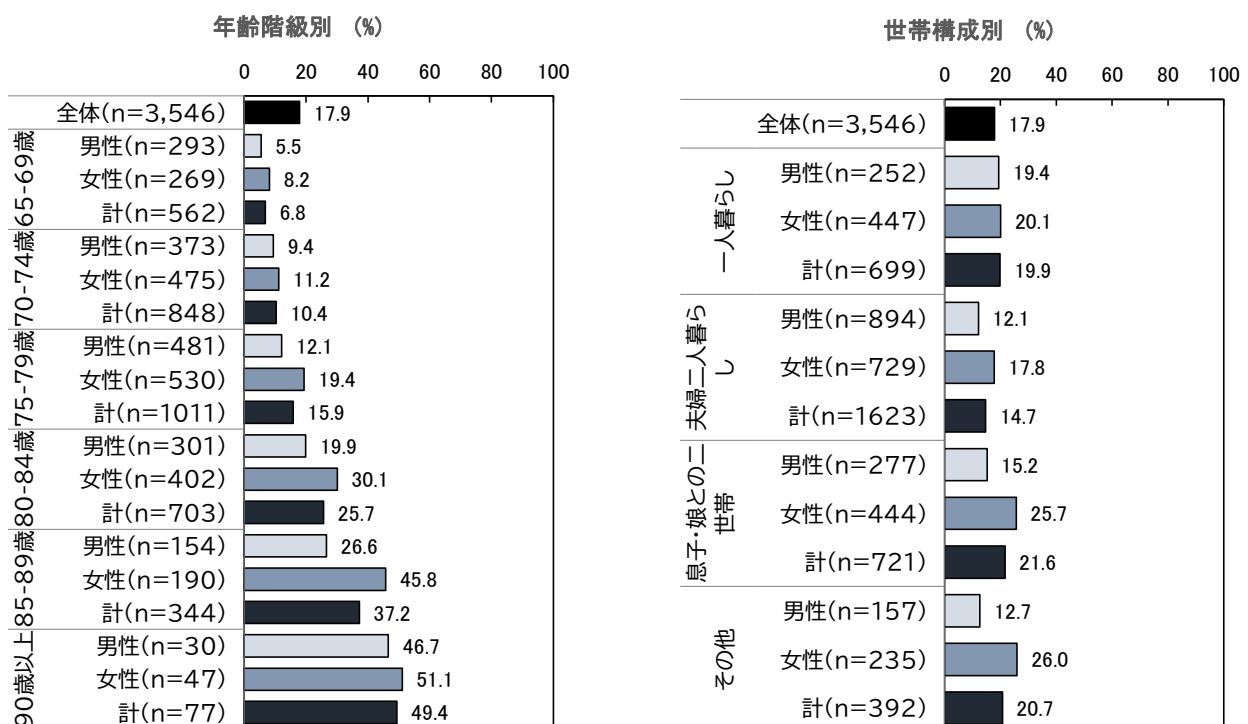
■評価結果

リスク該当者割合は、全体では17.9%となっています。

年齢階級別でみると、男女ともに年齢が上がるほどリスク該当者の割合が高くなっており、90歳以上の女性が51.1%と最も高くなっています。どの年代も男性より女性が高くなっています。

世帯構成別でみると、息子・娘との二世帯の該当者割合が高い一方、夫婦二人暮らしが低くなっています。

図表 リスク該当者割合－年齢階級別、世帯構成別



(2) 転倒リスク

■該当設問と評価

転倒リスクに関する5つの設問に対する回答から、転倒リスクを判断しました。

具体的には、以下の設問5問中6点以上に該当した場合、転倒リスクあり（リスク該当者）とされます。

転倒リスク

問番号	設問	選択肢と配点
問4	Q4 過去1年間に転んだ経験がありますか。	「何度もある」5点、「1度ある」1点
	Q6 背中が丸くなってきましたか	「はい」2点
	Q7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。	「はい」2点
	Q8 杖を使っていますか。	「はい」2点
問10	Q5 現在、医師の処方した薬を何種類飲んでいますか。	「5種類以上」2点

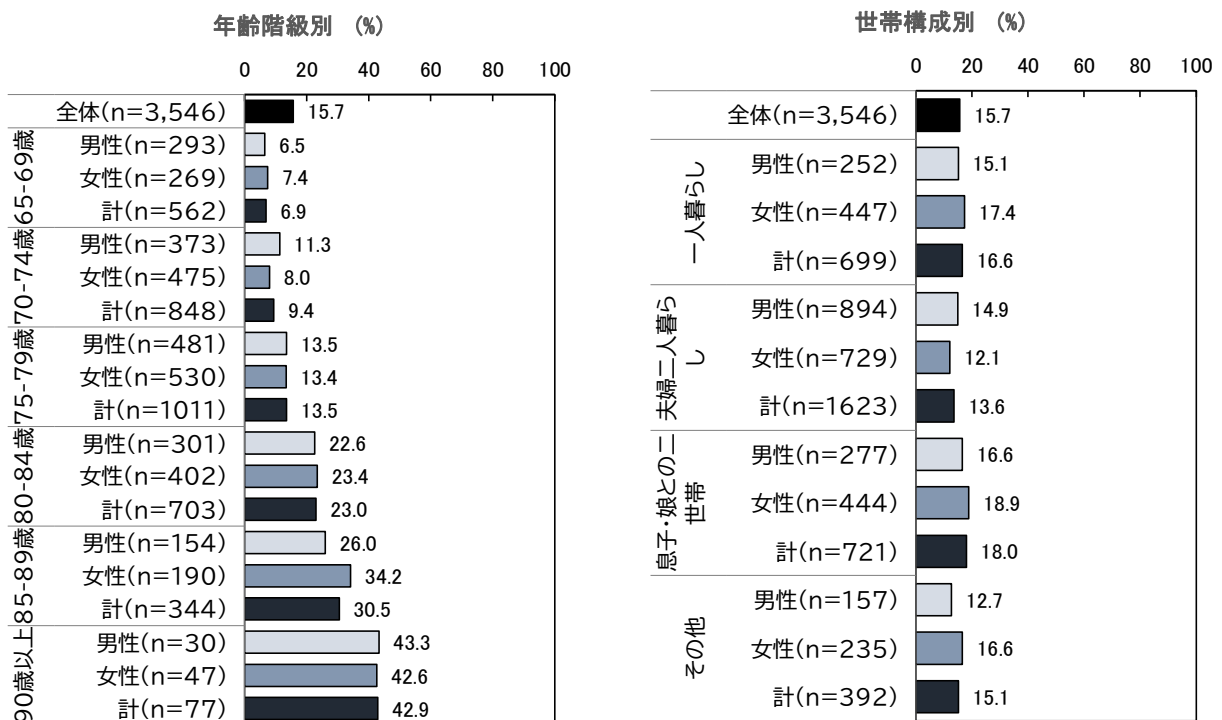
■評価結果

リスク該当者割合は、全体では15.7%となっています。

年齢階級別でみると、男女ともに年齢が上がるほどリスク該当者の割合が高くなっており、90歳以上の男性が43.3%と最も高くなっています。

世帯構成別でみると、息子・娘との二世帯の該当者割合が他の世帯と比較して高くなっています。

図表 リスク該当者割合－年齢階級別、世帯構成別



(3) 栄養

■該当設問と評価

基本チェックリストのうち、栄養に関する設問に対する回答から、低栄養のリスクを判断しました。

具体的には、以下の設問2問中2問に該当した場合、低栄養のリスクあり（リスク該当者）とされます。

栄養			
問番号	設問	リスクに該当する選択肢	
問5	Q1	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	「できるけどしていない」or「できない」
	Q2	身長と体重をご記入ください。	BMI※<18.5

※BMI(肥満度を表す指標):体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)によって求められる。(18.5未満で「低体重(やせ)」、25以上で「肥満」)

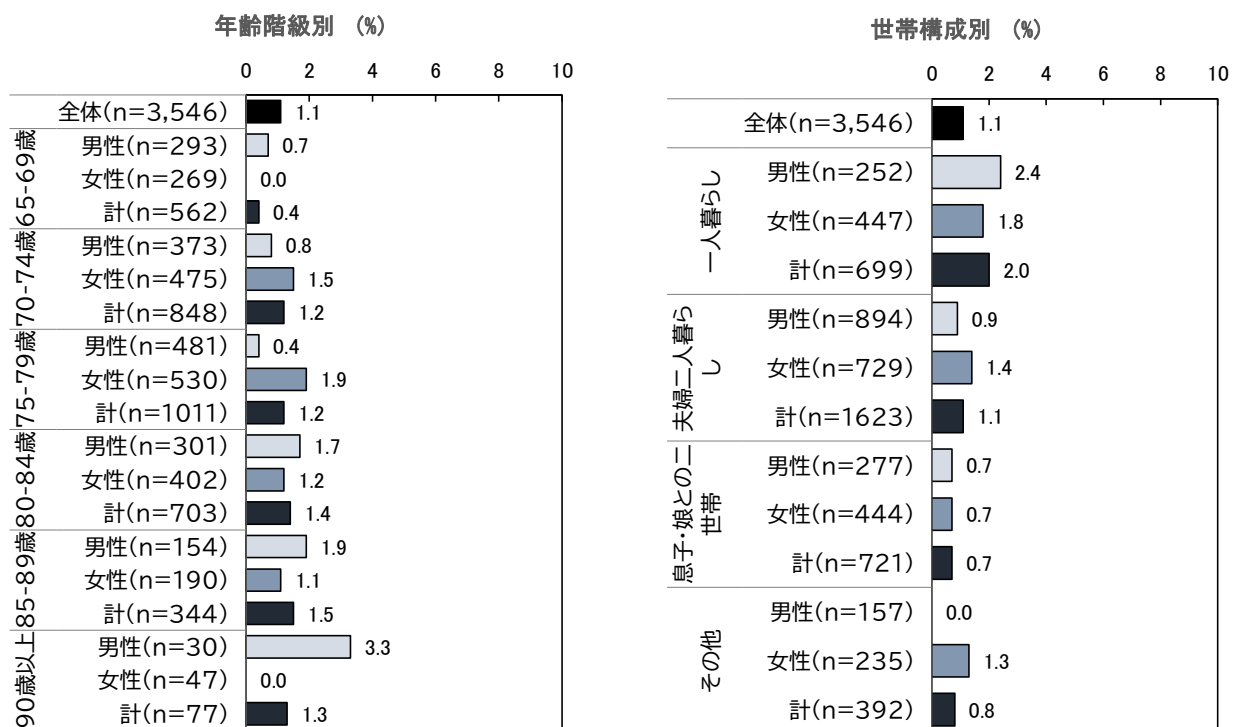
■評価結果

リスク該当者割合は、全体では1.1%となっており、他の項目と比較して該当者が非常に少なくなっています。

年齢階級別でみると、90歳以上の男性が3.3%と最も高くなっています。

世帯構成別でみると、一人暮らしの男性が2.4%と他の世帯に比べて高くなっています。

図表 リスク該当者割合－年齢階級別、世帯構成別



(4) 口腔機能

■該当設問と評価

基本チェックリストのうち、口腔機能に関する設問に対する回答から、口腔機能のリスクを判断しました。

具体的には、以下の設問3問中2問以上に該当した場合、口腔機能のリスクあり（リスク該当者）とされます

口腔機能		
問番号	設問	リスクに該当する選択肢
問5	Q7 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	「はい」
	Q8 お茶や汁物等でむせることがありますか。	「はい」
	Q9 口の渴きが気になりますか。	「はい」

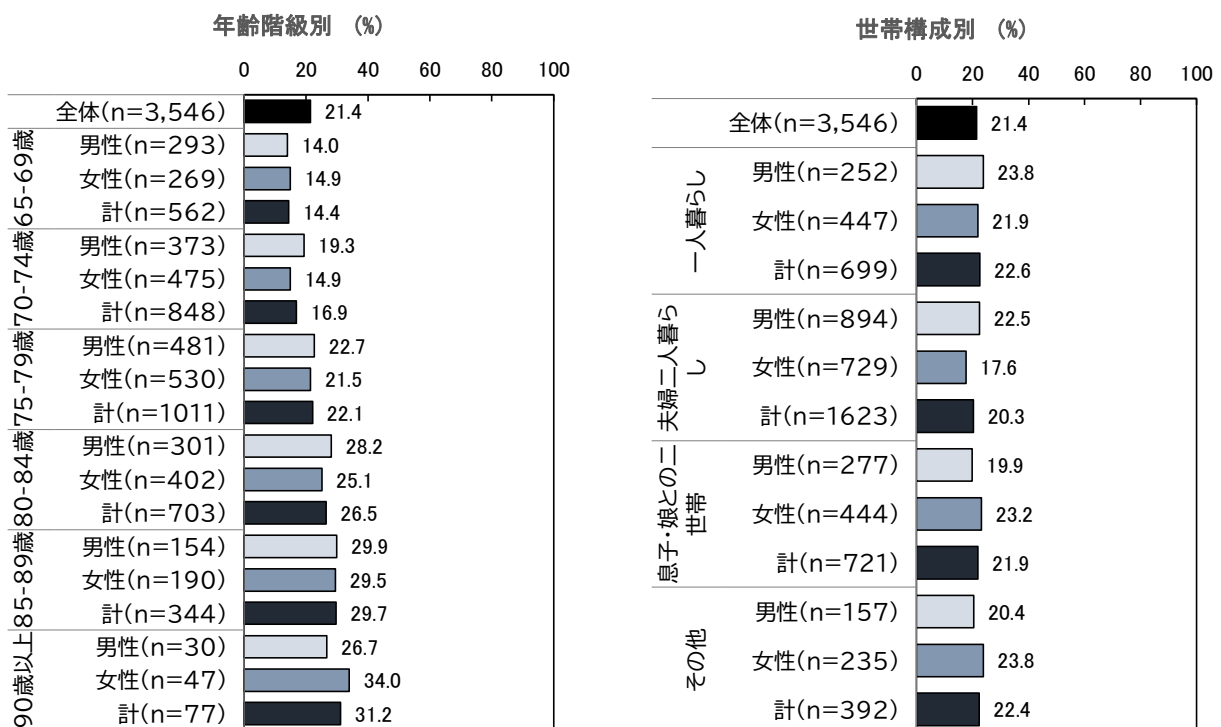
■評価結果

リスク該当者割合は、全体では21.4%となっています。

年齢階級別でみると、年齢が上がるほどリスク該当者の割合がおおむね高くなっており、90歳以上の女性が34.0%と最も高くなっています。

世帯構成別でみると、世帯別による差はほとんど無い結果となっています。

図表 リスク該当者割合－年齢階級別、世帯構成別



(5) 虚弱

■該当設問と評価

基本チェックリストのうち、うつ予防の5問を除いた20の設問に対する回答から、生活機能の低下のおそれがある方（虚弱）を判断しました。

具体的には、以下の設問20問中10問以上に該当した場合、生活機能の低下のおそれあり（リスク該当者）とされます。

虚弱			
問番号	設問	リスクに該当する選択肢	
問2	Q1	バスや電車を使って1人で外出していますか。	「できるけどしていない」or「できない」
	Q2	自分で食品・日用品の買物をしていますか。	「できるけどしていない」or「できない」
	Q5	自分で預貯金の出し入れをしていますか。	「できるけどしていない」or「できない」
	Q10	友人の家を訪ねていますか。	「いいえ」
	Q11	家族や友人の相談にのっていますか。	「いいえ」
問3	Q1	週に1回以上は外出していますか。	「ほとんど外出しない」or「週1回」
	Q2	昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	「とても減っている」or「減っている」
問4	Q1	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。	「できるけどしていない」or「できない」
	Q2	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。	「できるけどしていない」or「できない」
	Q3	15分位続けて歩いていますか。	「できるけどしていない」or「できない」
	Q4	過去1年間に転んだ経験がありますか。	「何度もある」or「1度ある」
	Q5	転倒に対する不安は大きいですか。	「とても不安である」or「やや不安である」
問5	Q1	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	「できるけどしていない」or「できない」
	Q2	身長と体重をご記入ください。	BMI※<18.5
	Q7	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	「はい」
	Q8	お茶や汁物等でむせることがありますか。	「はい」
	Q9	口の渇きが気になりますか。	「はい」
問6	Q2	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか。	「はい」
	Q3	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	「いいえ」
	Q4	今日が何月何日かわからないときがありますか。	「はい」

※BMI(肥満度を表す指標): 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)によって求められる。(18.5未満で「低体重(やせ)」、25以上で「肥満」)

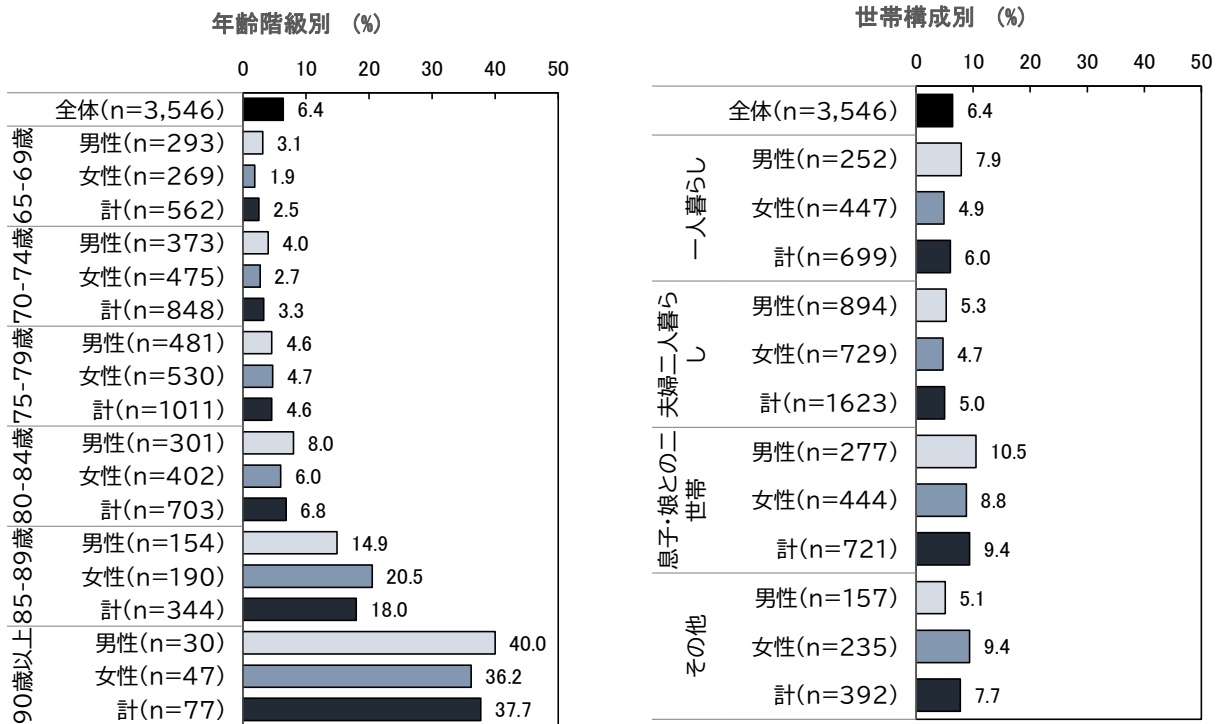
■評価結果

リスク該当者割合は、全体では6.4%となっています。

年齢階級別でみると、年齢が上がるほどリスク該当者の割合が高くなっており、特に85歳以上からは急激に該当者が増える傾向がうかがえます。

世帯構成別でみると、息子・娘との二世帯の男性が他の世帯と比較して最も高くなっています。

図表 リスク該当者割合－年齢階級別、世帯構成別



(6) 閉じこもり

■該当設問と評価

基本チェックリストのうち、閉じこもりに関する設問に対する回答から、閉じこもりのリスクを判断しました。

具体的には、以下の設問2問中、問3 Q1で週の外出頻度が1回以下の場合、閉じこもりの傾向あり（リスク該当者）とされます。さらに、問3 Q2で外出回数が減っている場合はより注意が必要となります。

閉じこもり			
問番号	設問	リスクに該当する選択肢	
問3	Q1	週に1回以上は外出していますか。	「ほとんど外出しない」or「週1回」
	Q2	昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	「とても減っている」or「減っている」

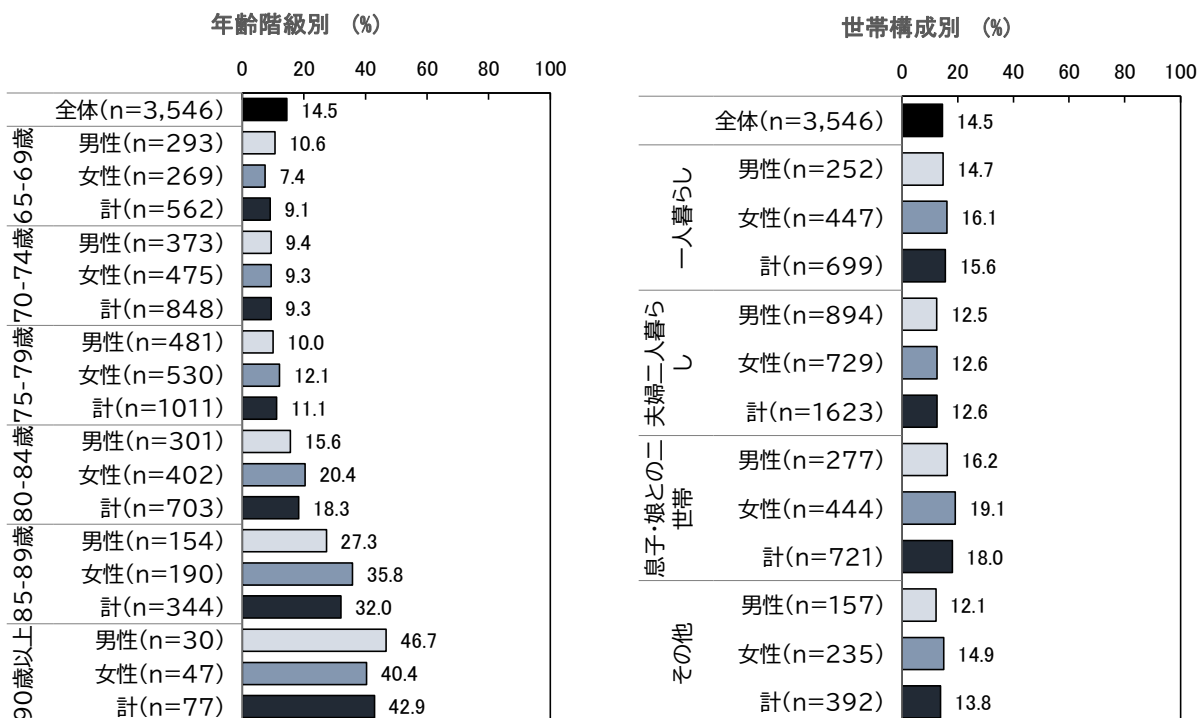
■評価結果

リスク該当者割合は、全体では14.5%となっています。

年齢階級別でみると、男女ともに年齢が上がるほどリスク該当者の割合が高くなっており、90歳以上の男性が46.7%と最も高くなっています。

世帯構成別でみると、息子・娘との二世帯の女性が19.1%と他の世帯と比較して高くなっています。

図表 リスク該当者割合－年齢階級別、世帯構成別

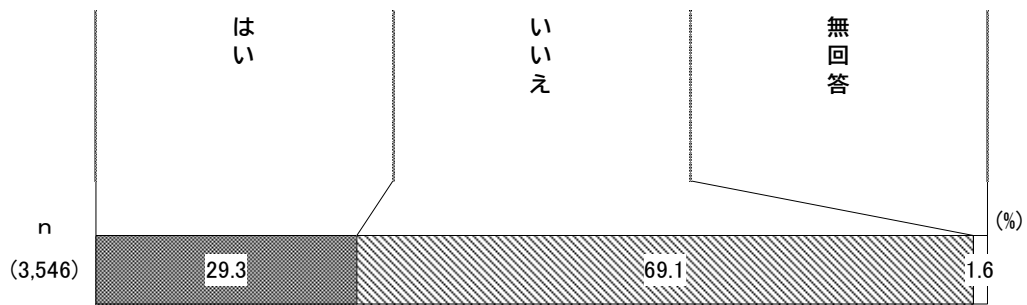


■関連する設問

問 外出を控えていますか。

外出を控えているかについて聞いたところ、「はい」（控えている）が29.3%、「いいえ」（控えていない）が69.1%となっています。

図表 外出控えの有無

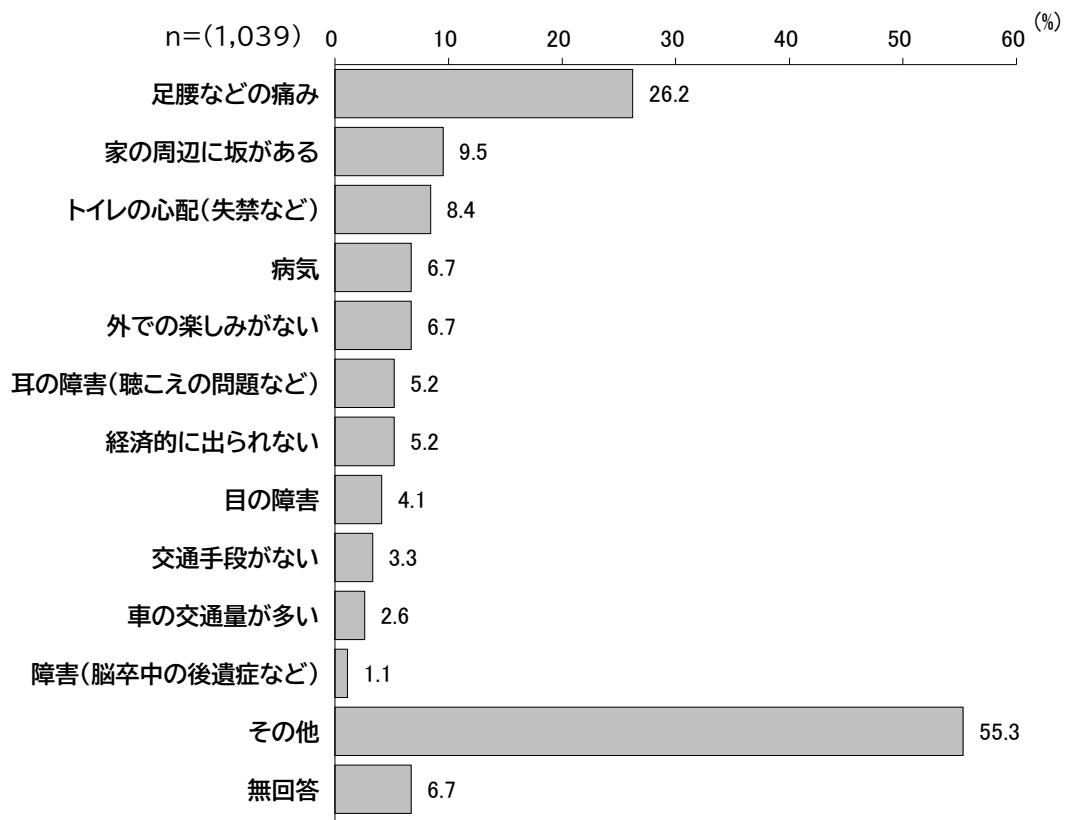


「はい」（控えている）と回答した方のみ

問 外出を控えている理由は、次のどれですか。

外出を控えていると回答した1,039人にその理由を質問したところ、「その他」を除いて最も高かったのは「足腰などの痛み」（26.2%）になっています。「その他」の内容のほとんどが、新型コロナウイルスの感染の懸念によるものでした。

図表 外出控える理由（複数回答）



(7) 認知機能

■該当設問と評価

基本チェックリストのうち、認知機能に関する設問に対する回答から、認知機能低下のリスクを判断しました。

具体的には、以下の設問3問中1問以上に該当した場合、認知機能の低下あり（リスク該当者）とされます。

認知機能		
問番号	設問	リスクに該当する選択肢
問6	Q2 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると聞かれますか。	「はい」
	Q3 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	「いいえ」
	Q4 今日が何月何日かわからないときがありますか。	「はい」

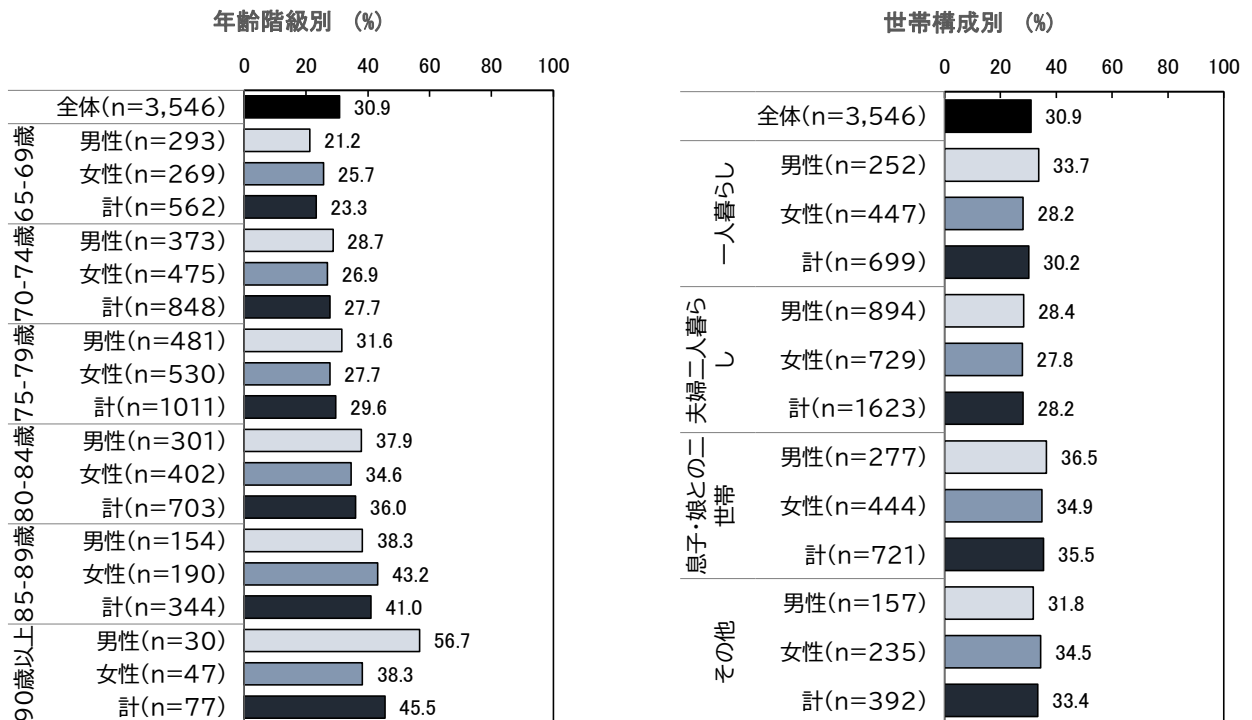
■評価結果

リスク該当者割合は、全体では30.9%となっています。

年齢階級別でみると、年齢が上がるほどリスク該当者の割合が高くなっており、おおむね女性より男性が高い傾向がうかがえます。

世帯構成別でみると、息子・娘との二世帯の男性が36.5%と他の世帯と比較して高くなっています。

図表 リスク該当者割合－年齢階級別、世帯構成別



3. 社会参加・交流、たすけあいについて

(1) 社会的役割（老研式）

■該当設問と評価

今回の調査では、より高次の生活機能の評価を行うことを目的に開発された老研式活動能力指標に準じた設問を設けています。

このうち、社会的役割は、以下の4問についての回答を、4点満点で評価し、4点を「高い」、3点を「やや低い」、2点以下を「低い」と評価しています。

社会的役割（老研式活動能力指標）

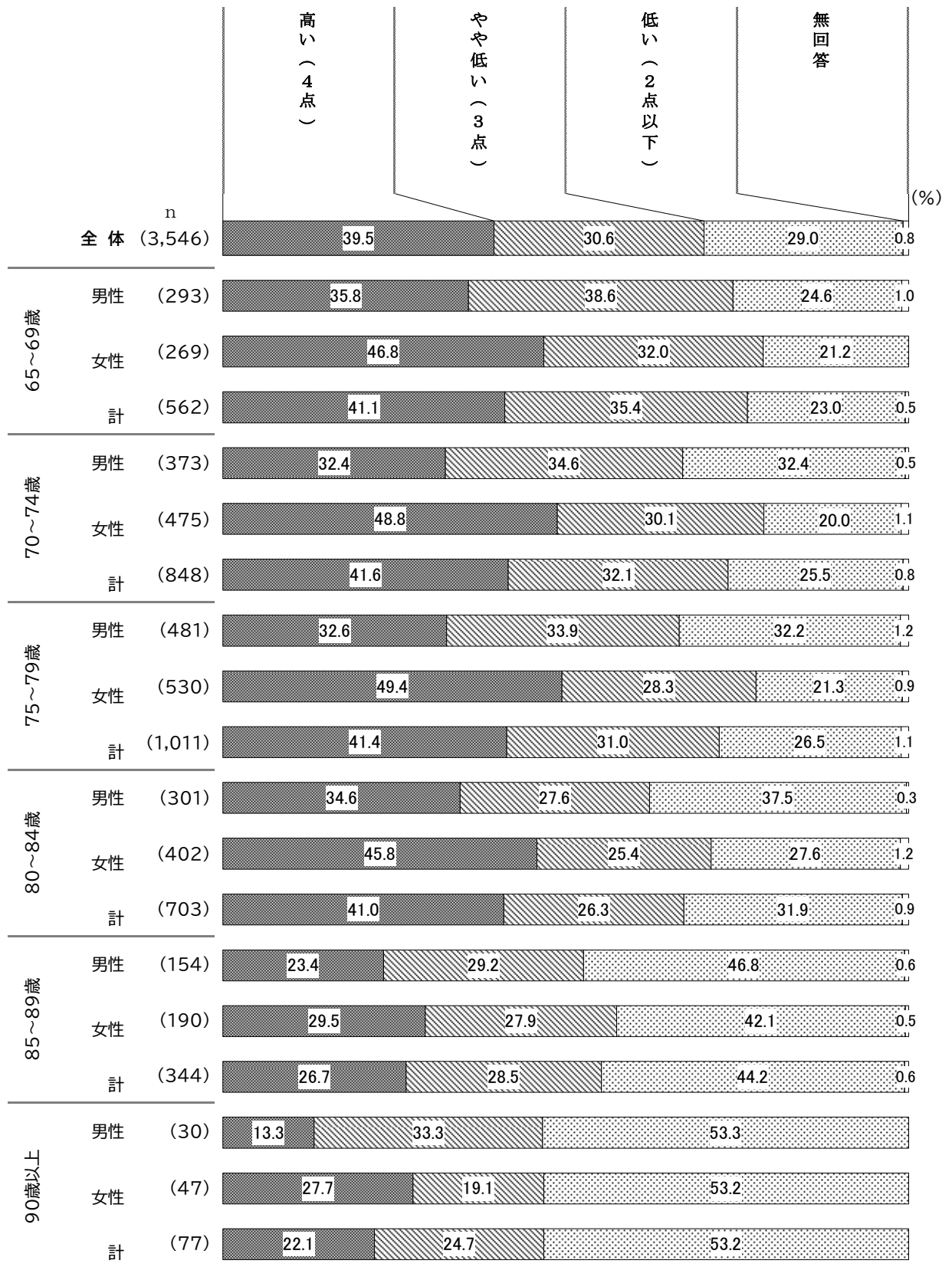
問番号	設問	選択肢と配点
問2	Q10 友人の家を訪ねていますか。	「はい」1点
	Q11 家族や友人の相談にのっていますか。	「はい」1点
	Q12 病人を見舞うことができますか。	「はい」1点
	Q13 若い人に自分から話しかけることがありますか。	「はい」1点

■評価結果

3点以下（「やや低い」「低い」）をリスク該当者とした割合は、全体では59.6%となっています。

年齢階級別でみると、年齢が上がるほどリスク該当者の割合が高くなっており、女性より男性が高い傾向があります。

図表 リスク該当者割合－年齢階級別

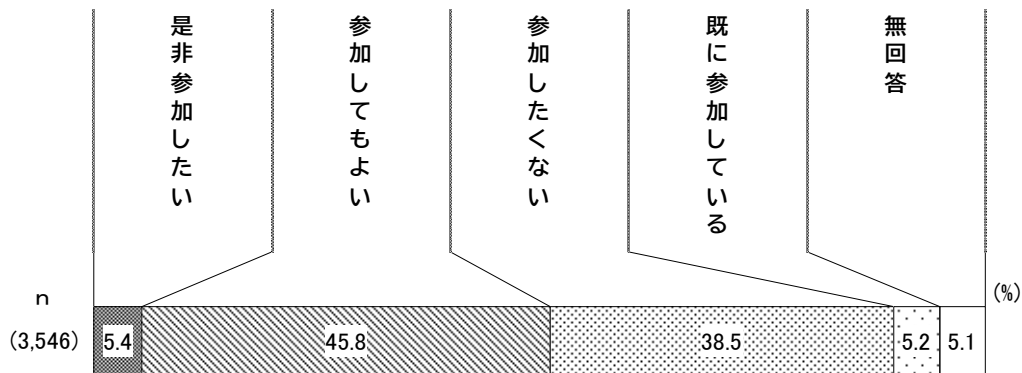


(2) 社会参加・交流

問 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に参加者として参加してみたいと思いますか。

地域住民の有志によるグループ活動への参加意向については、「是非参加したい」(5.4%)と「参加してもよい」(45.8%)を合わせた《参加意向あり》が51.2%と、半数以上が肯定的な回答をしています。

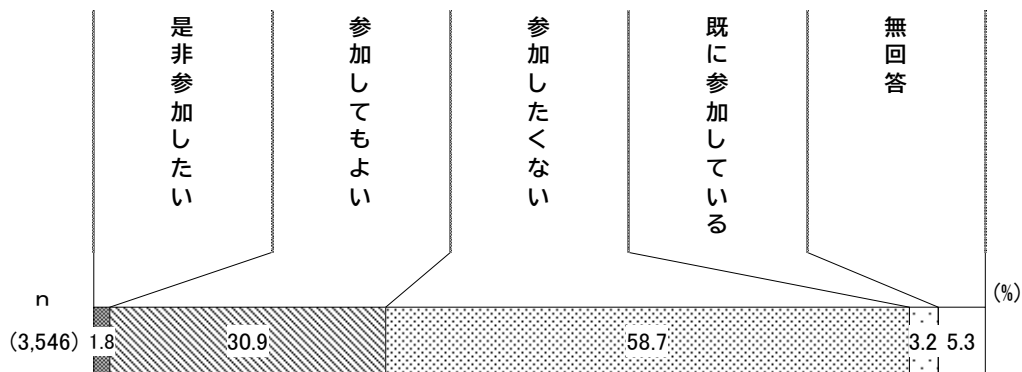
図表 グループ活動への参加意向（参加者として）



問 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に企画・運営(お世話役)として参加してみたいと思いますか。

企画・運営(お世話役)としての参加意向については、「参加したくない」が58.7%と6割近くが参加に消極的な回答をしています。

図表 グループ活動への参加意向（企画・運営として）

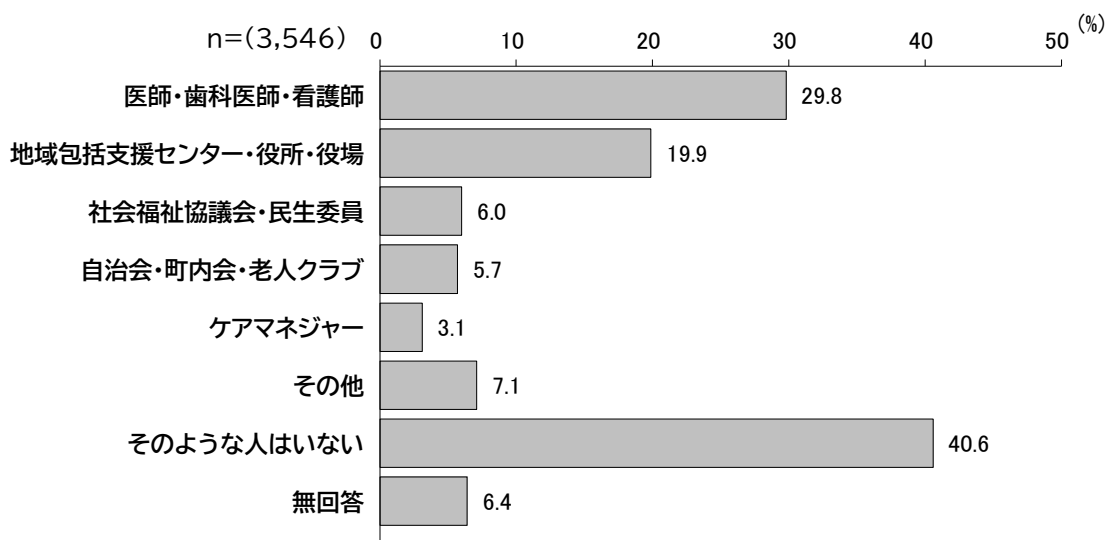


(3) たすけあいの状況

問 家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手を教えてください。

家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手については、「医師・歯科医師・看護師」が29.8%で最も高く、次いで「地域包括支援センター・役所・役場」(19.9%)、「社会福祉協議会・民生委員」(6.0%)、「自治会・町内会・老人クラブ」(5.7%)、「ケアマネジャー」(3.1%)の順となっています。「そのような人はいない」の回答も40.6%を占めています。

図表 家族友人以外の相談相手



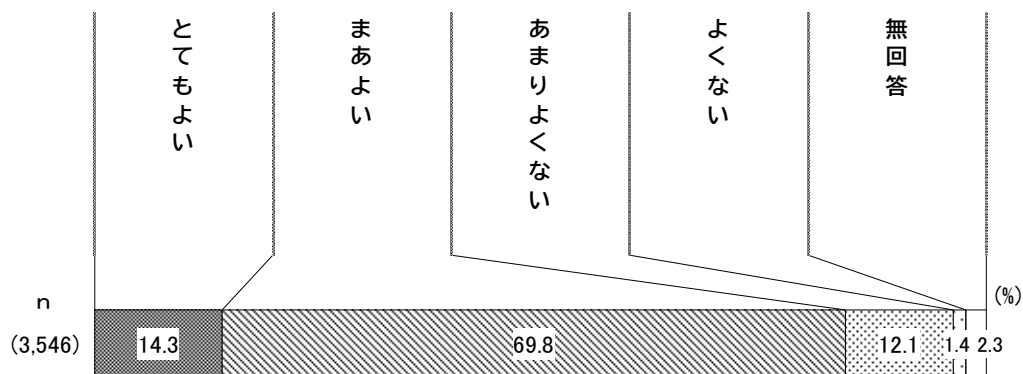
4. 健康について

(1) 主観的健康観

問 現在のあなたの健康状態はいかがですか。

現在の健康状態については、「とても良い」が14.3%、「まあよい」が69.8%で、「よい」は84.1%となっています。「よくない」(「あまりよくない」と「よくない」の計)は13.5%となっています。

図表 健康状態

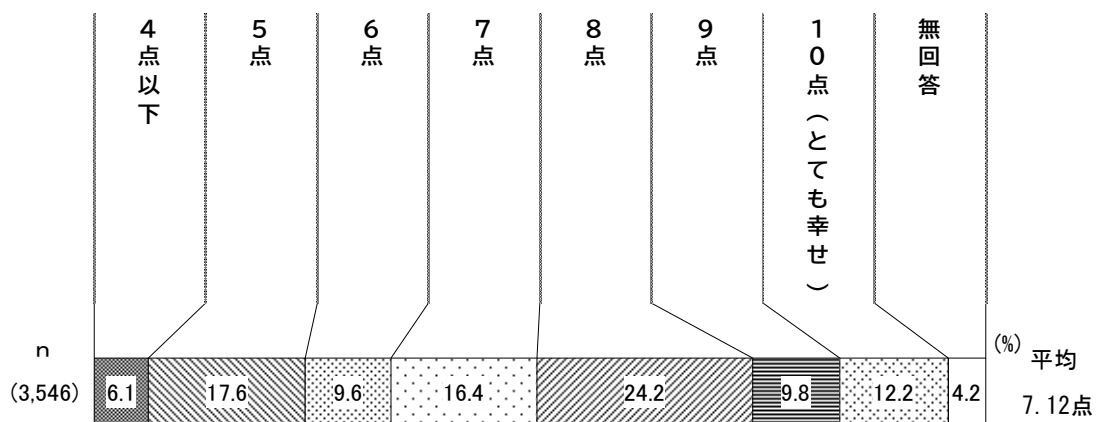


(2) 幸福感

問 あなたは、現在どの程度幸せですか。(10点満点)

高齢者のQOL(生活の質)の指標ともなる主観的幸福感(「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点とした場合の点数で回答)をみると、「8点」が24.2%で最も高くなっています。8点以上の幸福度の高い人は46.2%、平均は7.12点でした。

図表 現在の幸福度



(3) 疾病

問 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。

治療中または後遺症のある病気については、「高血圧」が42.2%と最も高く、次いで「高脂血症(脂質異常)」(16.2%)、「目の病気」(12.7%)、「糖尿病」(12.1%)の順となっています。生活習慣病の項目が比較的多く上位にあげられています。

図表 現在治療中または後遺症のある病気（複数回答）

