

和光市
日常生活圏域二一ズ調査
結果報告書

令和7年3月

和光市

目 次

第1章 調査の概要	1
1. 調査実施の目的	3
2. 調査の対象	3
3. 調査方法・調査期間	3
4. 調査項目	3
5. 回収結果	3
6. 調査結果を見る上での注意事項	3
第2章 調査結果の詳細	5
1. 回答者の基本属性	7
(1) 年齢	7
(2) 圏域	7
(3) 家族構成	7
(4) 現在の経済的状況	8
(5) 住まいの形態	8
2. 生活機能について	9
(1) 運動機能	9
(2) 栄養	11
(3) 口腔機能	13
(4) 虚弱	17
(5) 閉じこもり	19
(6) 認知機能	23
(7) うつ傾向	26
(8) 日常生活動作	29
(9) 手段的自立（老研式）	33
(10) 知的能動性（老研式）	37
3. 社会参加・交流、たすけあいについて	41
(1) 社会的役割（老研式）	41
(2) 社会参加・交流	45
(3) たすけあいの状況	47
4. 健康について	52
(1) 主観的健康観	52
(2) 幸福感	52
(3) 疾病	53
(4) 飲酒	54
(5) 喫煙	54
(6) 運動や栄養改善への関心	55

5. 介護について	56
(1) 介護の状況	56
(2) 介護者の年齢	58
(3) 介護者の勤務状況	58
(4) 介護時間	59
(5) 介護・介助で困っていること	60
(6) 介護者の相談先	61

第1章 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

抽出基準日：令和6年11月1日現在

在宅の65歳以上の市民4,820人（施設入所者及び要介護3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6年12月4日（水）～令和6年12月25日（水） ※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
- ・ 日常生活動作について
- ・ 毎日の生活状況について
- ・ 社会参加・交流、たすけあいについて
- ・ 外出について
- ・ 健康について
- ・ 運動・転倒防止について
- ・ 運動・栄養改善プログラムや保健福祉サービスについて
- ・ 栄養・食事・口腔について
- ・ 介護されている方について
- ・ 記憶・認知症について

5. 回収結果

	発送数	有効回収数	有効回収率
合計	4,820件	3,243件	67.3%

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る。
- ・ 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る。
- ・ 複数回答（2つ以上選んでよい問）においては、%の合計が100%を超える場合がある。
- ・ 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る。
- ・ 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る。
- ・ グラフ中の割合が0%になる場合の表記は「-」で表記している。
- ・ リスク集計は、1つでも無回答があれば判定できないため、該当設問の全てに回答されている場合のみ集計に含まれる。

第1章 調査の概要

- ・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、質問項目は以下の表の25項目となっている。

基本チェックリスト

問番号	設問	項目
問2	Q1 バスや電車を使って1人で外出していますか。(自家用車でも可)	生活機能
	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。	運動機能
	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。	栄養状態
	Q2 身長と体重をご記入ください。	
問5	Q3 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	口腔機能
	Q4 お茶や汁物等でむせることがありますか。	
	Q5 口の渇きが気になりますか。	
問3	Q1 週に1回以上は外出していますか。	閉じこもり傾向
	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されますか。	認知機能
	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。	
問9	Q9 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない。	うつ傾向
	Q10 (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。	
	Q11 (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。	
	Q12 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない。	
	Q13 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする。	

第2章 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	3,243 100%	476 14.7%	638 19.7%	1,114 34.4%	940 29.0%	675 20.8%	374 11.5%	140 4.3%	2,129 65.6%
男性	1,502 100%	243 16.2%	314 20.9%	557 37.1%	420 28.0%	304 20.2%	170 11.3%	51 3.4%	945 62.9%
女性	1,741 100%	233 13.4%	324 18.6%	557 32.0%	520 29.9%	371 21.3%	204 11.7%	89 5.1%	1,184 68.0%

(2) 圏域

図表 圏域-性別

	調査数	北	北第二	中央	中央第二	南
全体	3,243 100.0%	507 15.6%	737 22.7%	563 17.4%	434 13.4%	1,002 30.9%
男性	1,502 100.0%	235 15.6%	341 22.7%	266 17.7%	209 13.9%	451 30.0%
女性	1,741 100.0%	272 15.6%	396 22.7%	297 17.1%	225 12.9%	551 31.6%

(3) 家族構成

図表 家族構成-性別

	調査数	一人暮らし	夫婦二人暮らし (配偶者65歳以上)	夫婦二人暮らし (配偶者64歳以下)	息子・娘との 二世帯	その他	無回答
全体	3,243 100.0%	679 20.9%	1,262 38.9%	171 5.3%	649 20.0%	366 11.3%	116 3.6%
男性	1,502 100.0%	252 16.8%	701 46.7%	107 7.1%	248 16.5%	143 9.5%	51 3.4%
女性	1,741 100.0%	427 24.5%	561 32.2%	64 3.7%	401 23.0%	223 12.8%	65 3.7%

第2章 調査結果の詳細

(4) 現在の経済的状況

図表 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	3,243 100.0%	195 6.0%	669 20.6%	1,936 59.7%	293 9.0%	52 1.6%	98 3.0%
男 性	1,502 100.0%	100 6.7%	315 21.0%	877 58.4%	142 9.5%	27 1.8%	41 2.7%
女 性	1,741 100.0%	95 5.5%	354 20.3%	1,059 60.8%	151 8.7%	25 1.4%	57 3.3%

(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	3,243 100.0%	1,334 41.1%	1,285 39.6%	196 6.0%	26 0.8%	265 8.2%	28 0.9%	36 1.1%	73 2.3%
男 性	1,502 100.0%	605 40.3%	596 39.7%	83 5.5%	13 0.9%	148 9.9%	11 0.7%	14 0.9%	32 2.1%
女 性	1,741 100.0%	729 41.9%	689 39.6%	113 6.5%	13 0.7%	117 6.7%	17 1.0%	22 1.3%	41 2.4%

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。

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

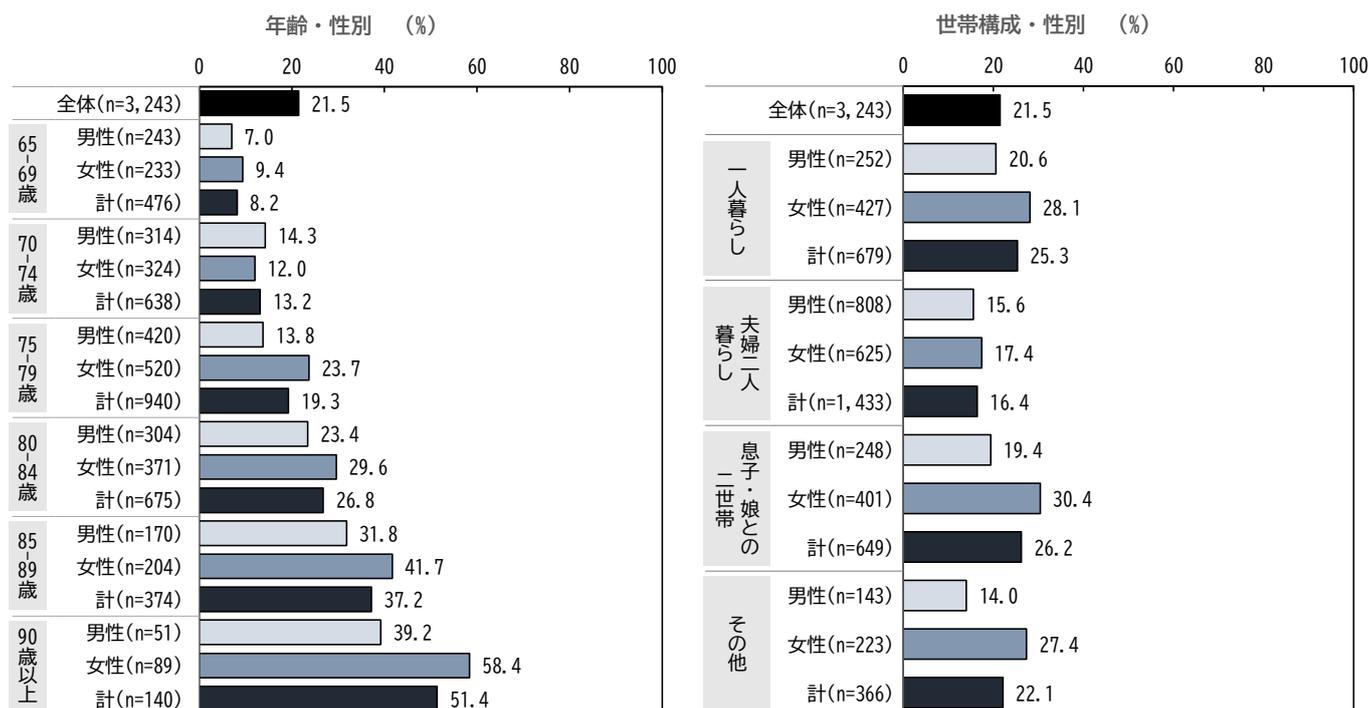
リスク該当者割合は、全体では21.5%となっています。

年齢・性別で見ると、男性女性ともに年齢が上がるほど高くなっており、90歳以上の女性が58.4%と最も高くなっています。70-74歳を除いて、男性より女性が高くなっています。

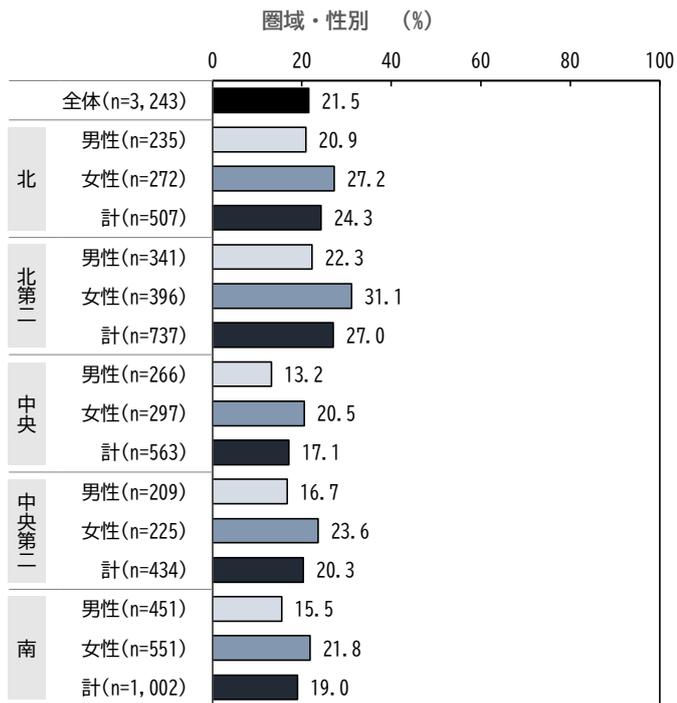
世帯構成・性別で見ると、息子・娘との二世帯の女性が30.4%と最も高くなっています。

圏域・性別で見ると、北第二の女性が31.1%と他の地区に比べて高くなっています。

図表 リスク該当者割合－年齢・性別、世帯構成・性別、圏域・性別



第2章 調査結果の詳細



(2) 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。

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。	「はい」
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

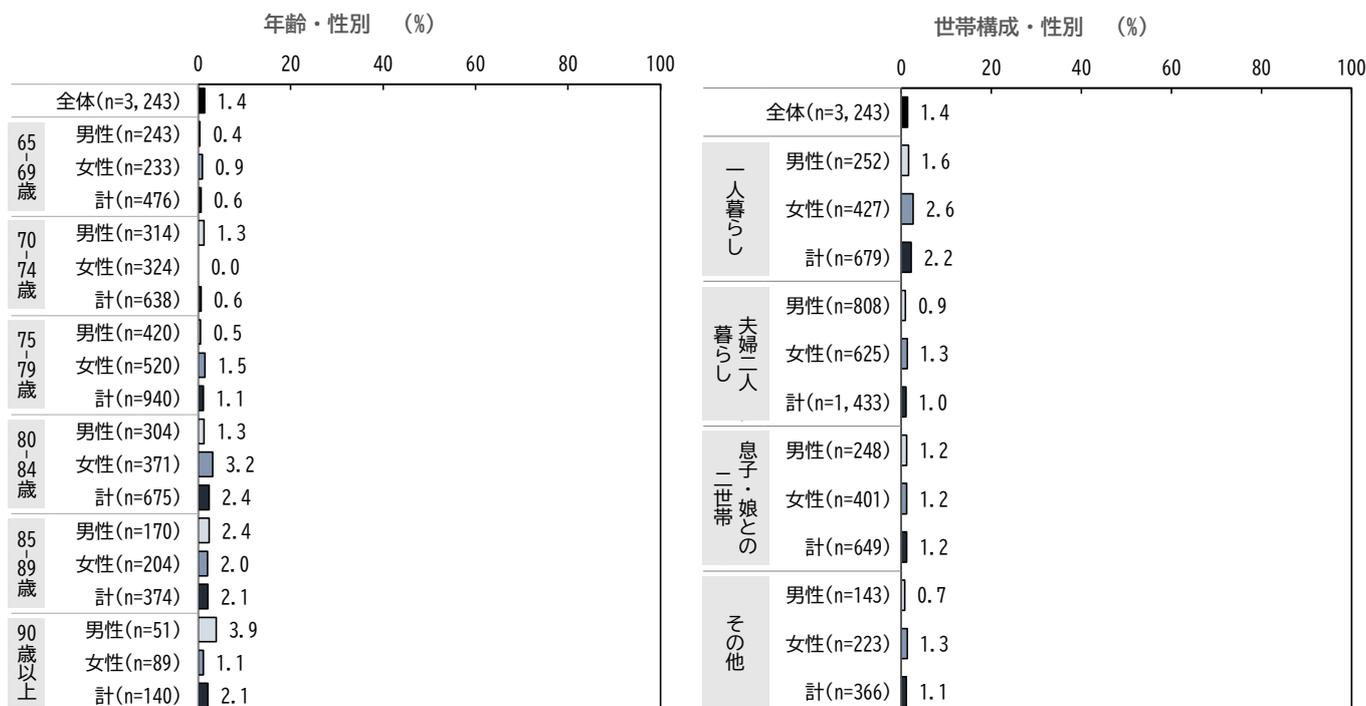
リスク該当者割合は、全体では1.4%となっており、他の項目と比較して該当者が非常に少なくなっています。

年齢・性別でみると、90歳以上の男性のリスク該当者割合が3.9%と最も高くなっています。

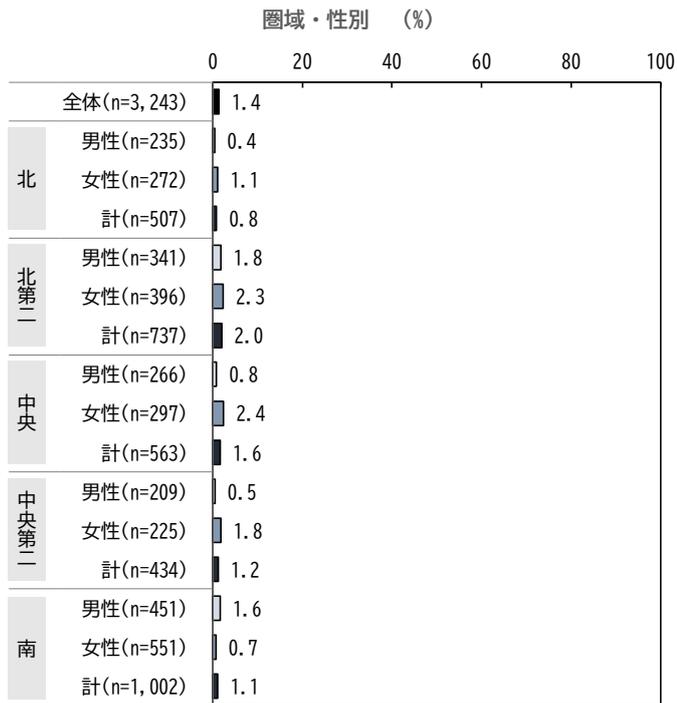
世帯構成・性別でみると、一人暮らしの女性が2.6%と他の世帯に比べて割合が高くなっています。

圏域・性別でみても、大きな差はみられませんでした。

図表 リスク該当者割合－年齢・性別、世帯構成・性別、圏域・性別



第2章 調査結果の詳細



(3) 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。

問番号	設問	リスクに該当する選択肢
問5	Q3 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」
	Q4 お茶や汁物等でむせることがありますか。	「はい」
	Q5 口の渇きが気になりますか。	「はい」

■評価結果

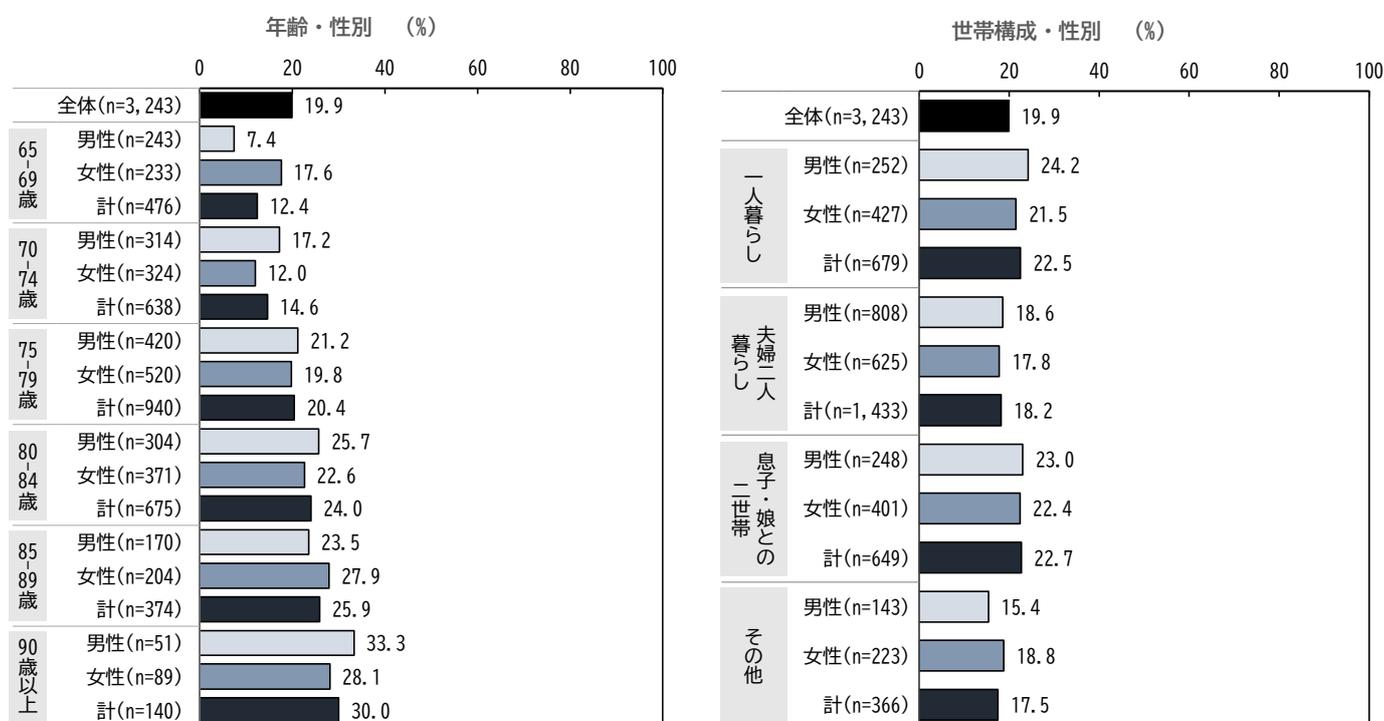
リスク該当者割合は、全体では19.9%となっています。

年齢・性別でみると、年齢が上がるほどおおむね高くなっており、90歳以上の男性が33.3%と最も高くなっています。

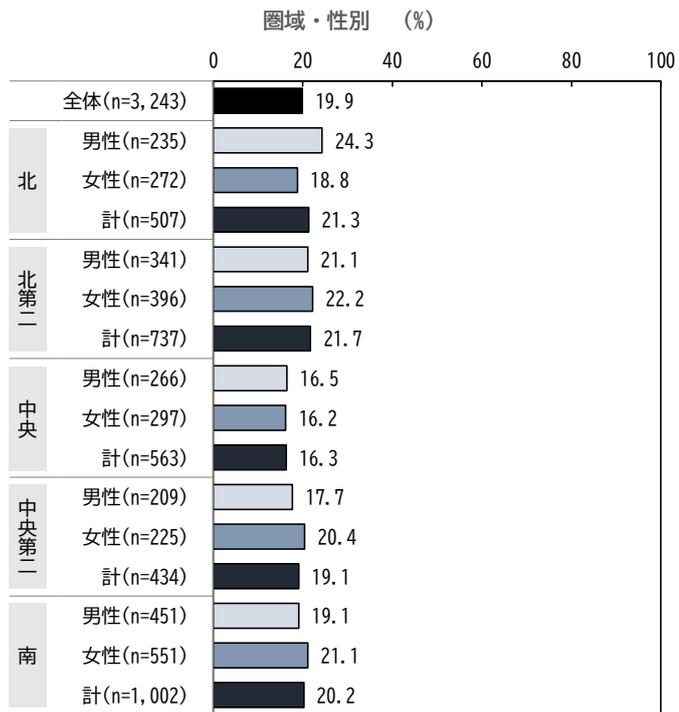
世帯構成・性別でも、大きな差はみられませんでした。

圏域・性別でみると、北の男性が24.3%と他の地区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・性別、世帯構成・性別、圏域・性別



第2章 調査結果の詳細

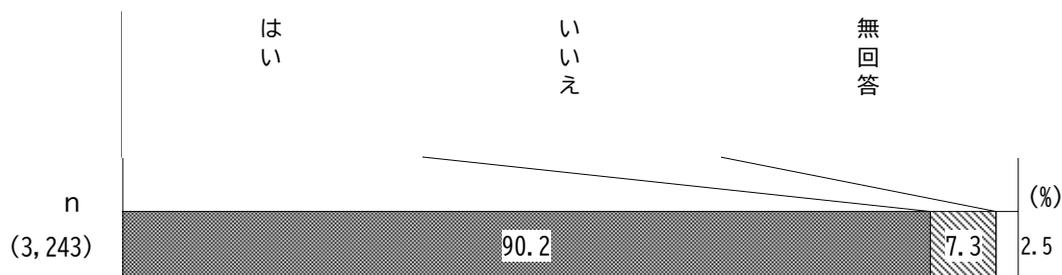


■関連する設問

問 歯磨き（人にやってもらう場合も含む）を毎日していますか。

口腔機能に関連する設問として、歯磨きを毎日しているかについて聞くと、7.3%が「いいえ」（していない）と回答しています。

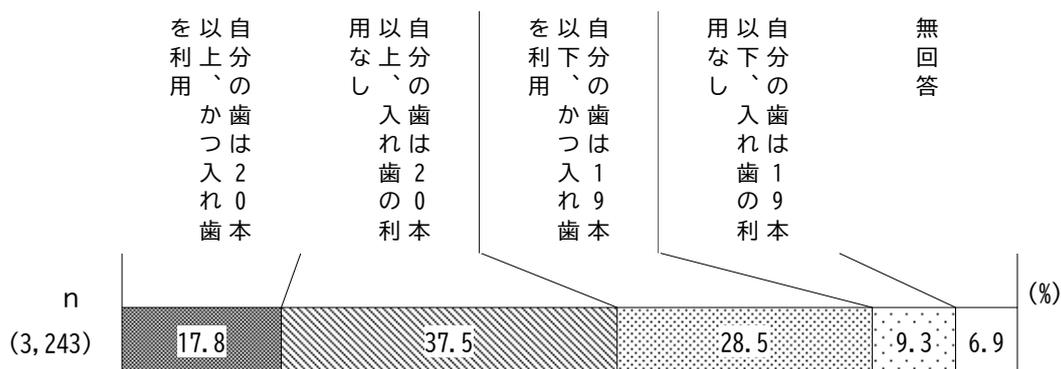
図表 毎日歯磨き



問 歯の数と入れ歯の利用状況をお教えてください。

歯の数と入れ歯の利用状況を見ると、「自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし」が37.5%で最も高く、次いで「自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用」28.5%、「自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用」17.8%、「自分の歯は19本以下、入れ歯の利用なし」9.3%の順となっています。

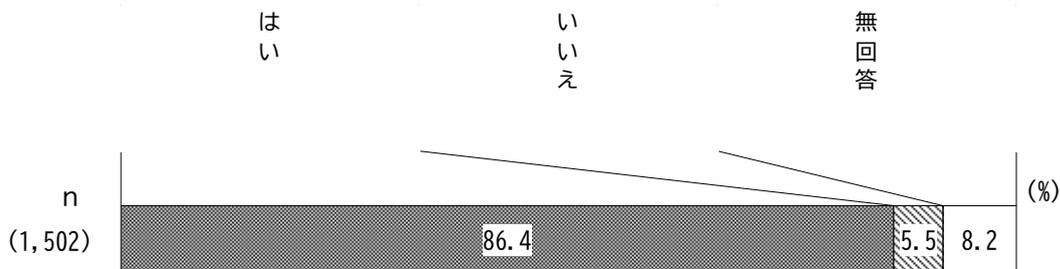
図表 歯の本数と入れ歯の利用状況



問 (入れ歯を利用している方のみ) 毎日入れ歯の手入れをしていますか。

入れ歯を利用している方に入れ歯を毎日手入れしているかを聞くと、「はい」(手入れしている)が86.4%を占めており、5.5%は「いいえ」(していない)と回答しています。

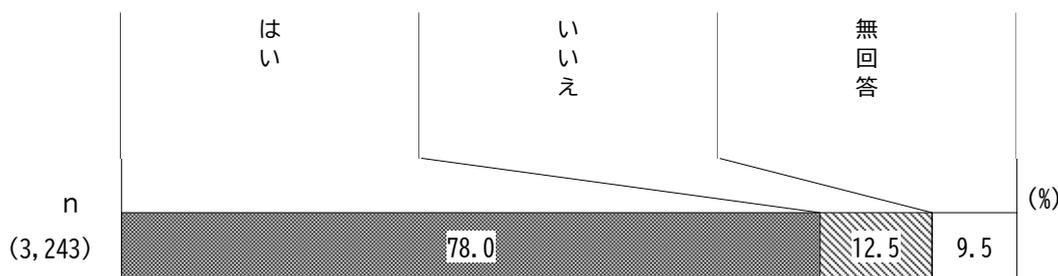
図表 入れ歯の手入れ



問 噛み合わせは良いですか。

噛み合わせが良いかについては、「はい」(良い)が78.0%、「いいえ」(良くない)が12.5%と回答しています。

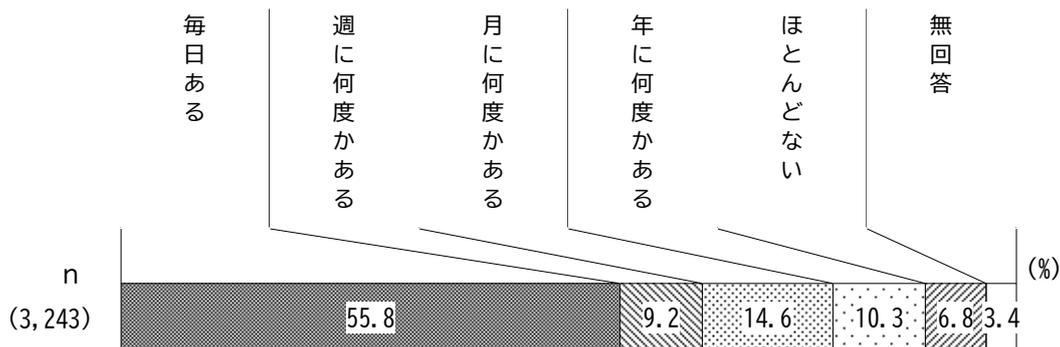
図表 噛み合わせが良い



問 どなたかと食事をともにする機会がありますか。

食事をともにする機会があるかについては、「毎日ある」が55.8%で最も高く、次いで「月に何度かある」14.6%、「年に何度かある」10.3%、「週に何度かある」9.2%の順となっています。「ほとんどない」の孤食の割合は6.8%にとどまっています。

図表 共食の頻度



(4) 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。

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。（自家用車でも可）	「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。	「はい」
	Q2 身長と体重をご記入ください。	BMI※<18.5
	Q3 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」
	Q4 お茶や汁物等でむせることがありますか。	「はい」
	Q5 口の渴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されますか。	「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

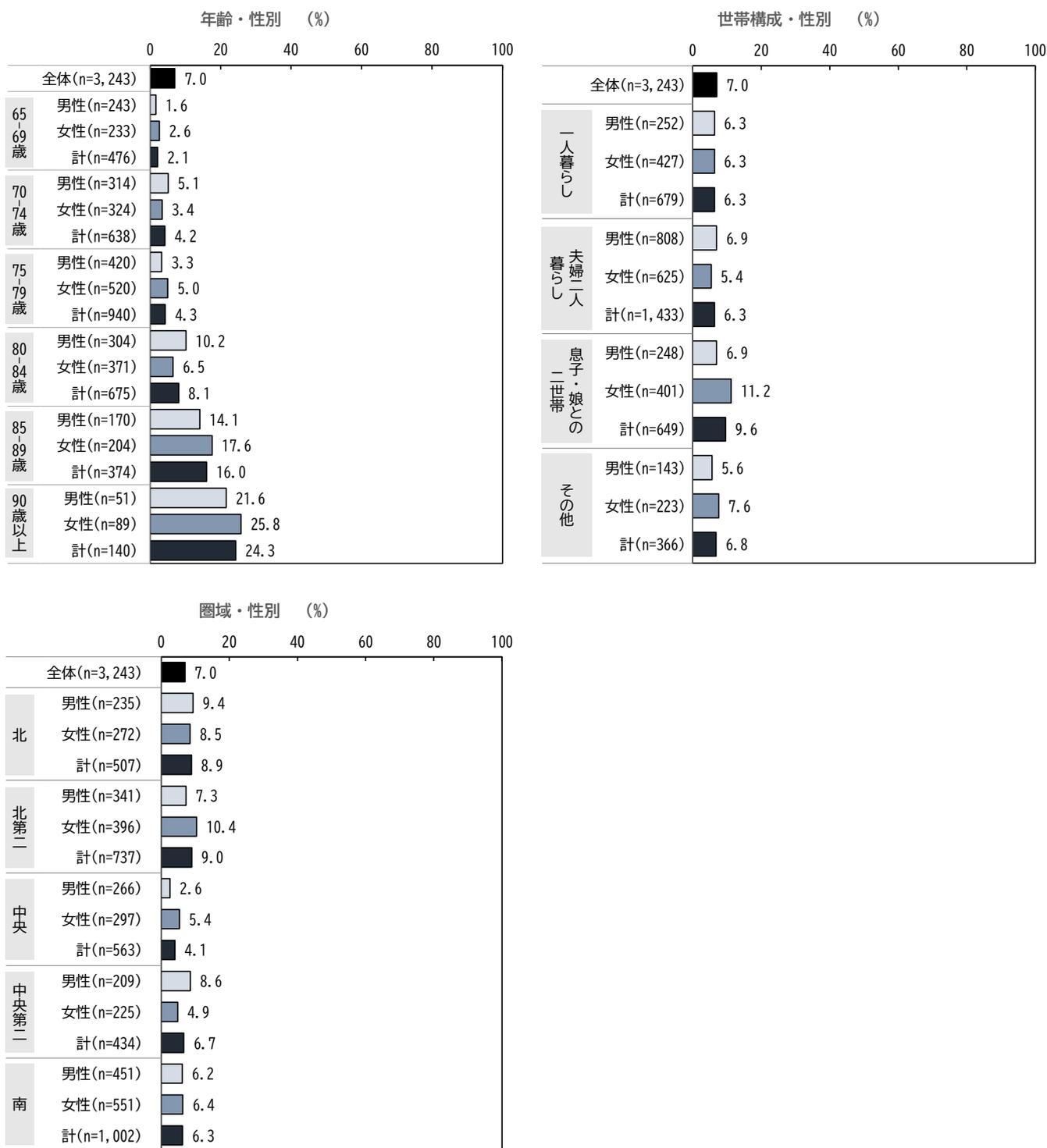
リスク該当者割合は、全体では7.0%となっています。

年齢・性別でみると、年齢が上がるほど割合が高くなっており、特に85歳以上になると急激に該当者が増える傾向がうかがえます。

世帯構成・性別でみると、息子・娘との二世帯の女性が11.2%と他の世帯と比較して最も高くなっています。

圏域・性別でみると、北第二で9.0%、北で8.9%とリスク該当者割合が他の地区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・性別、世帯構成・性別、圏域・性別



(5) 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3Q1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3Q2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。

問番号	設問	リスクに該当する選択肢
問3Q1	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

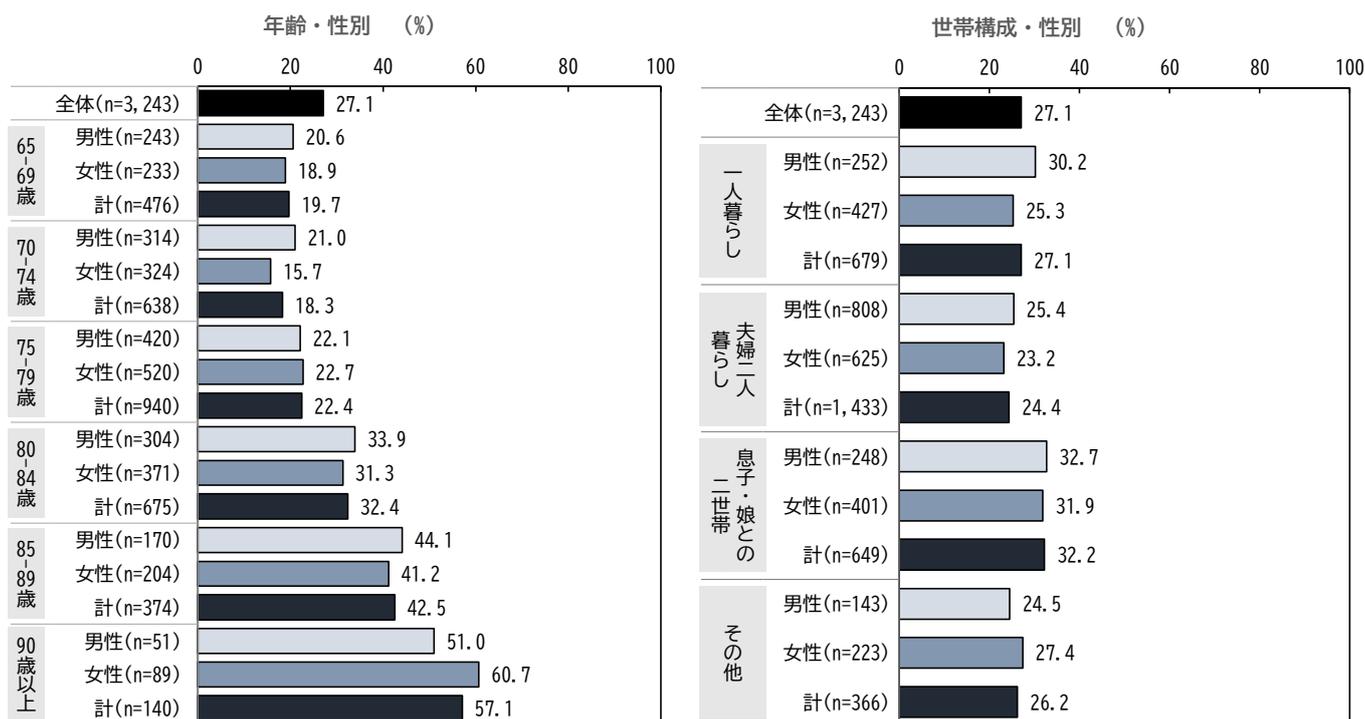
リスク該当者割合は、全体では27.1%となっています。

年齢・性別でみると、男女ともに年齢が上がるほど高くなっており、90歳以上の女性で60.7%と最も高くなっています。

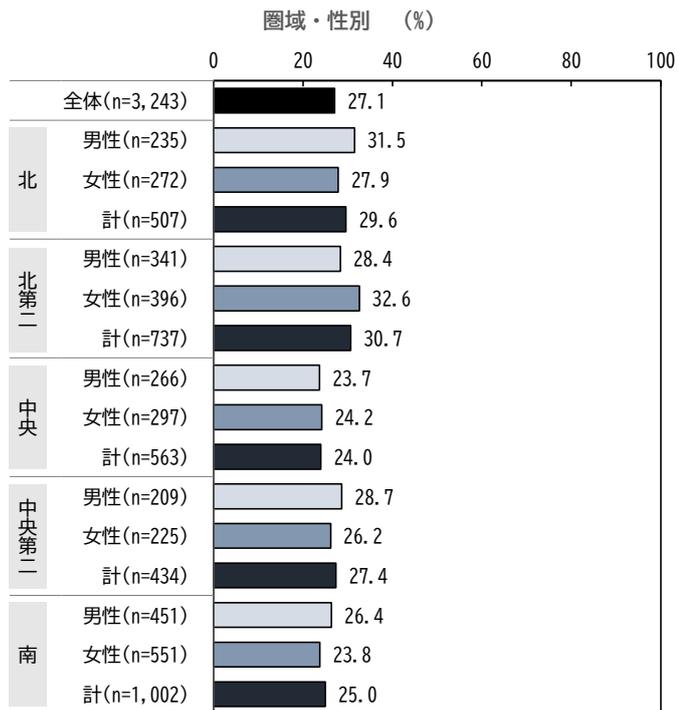
世帯構成・性別でみると、息子・娘との二世帯の男性が32.7%と他の世帯と比較して高くなっています。

圏域・性別でみると、北第二でリスク該当者割合が30.7%と他の地区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・性別、世帯構成・性別、圏域・性別



第2章 調査結果の詳細

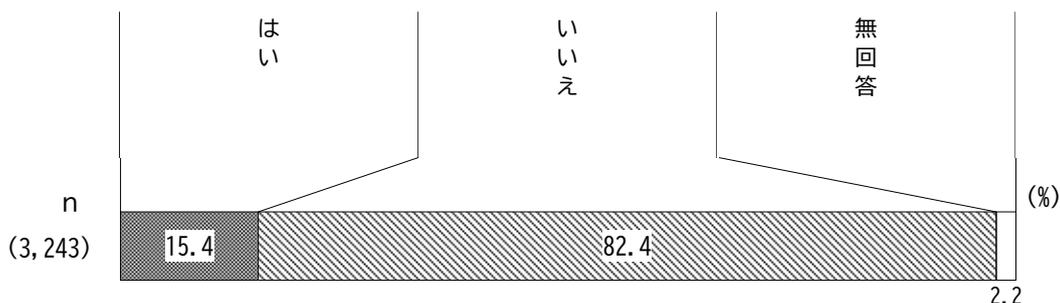


■関連する設問

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15.4%、「いいえ」（控えていない）が82.4%と回答しています。

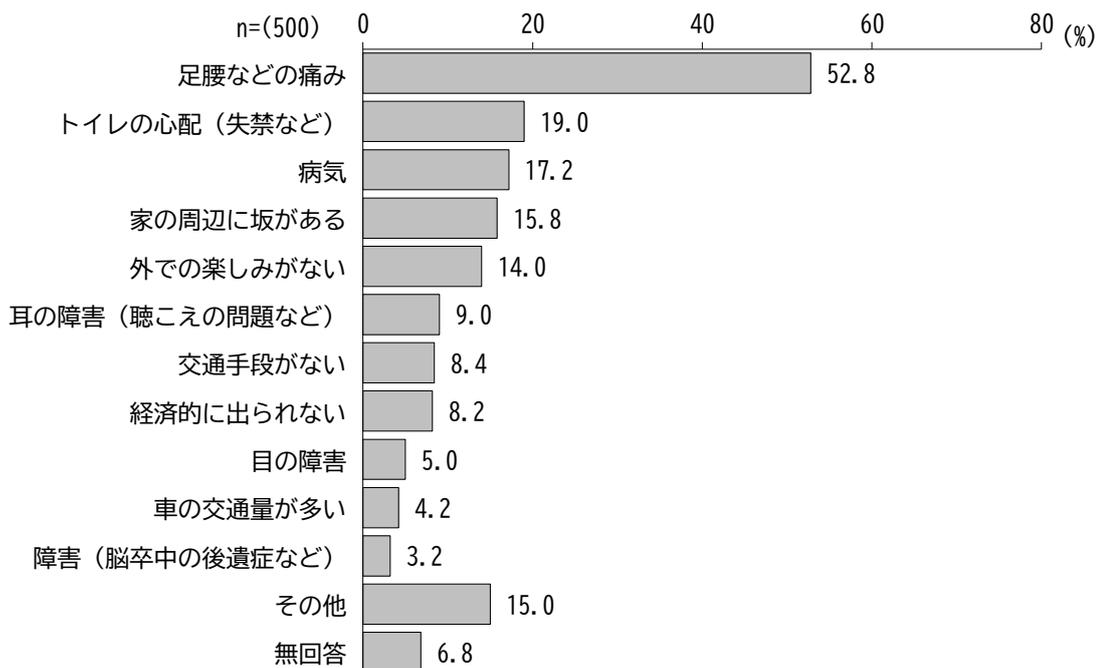
図表 外出控えの有無



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500人にその理由を質問したところ、「足腰などの痛み」が52.8%と最も高く、次いで「トイレの心配（失禁など）」19.0%、「病気」17.2%、「家の周辺に坂がある」15.8%などの順になっています。「その他」の内容では、インフルエンザ、新型コロナウイルスの感染不安、夫や妻の介護といった回答がありました。

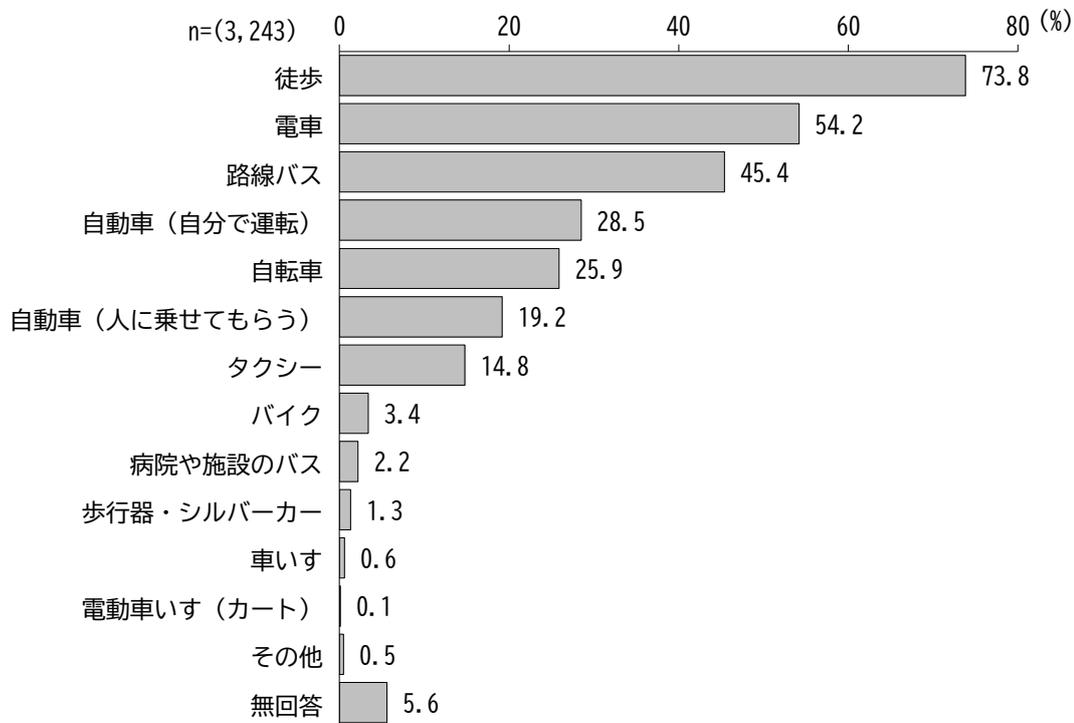
図表 外出を控える理由（複数回答）



問 外出する際の移動手段は何ですか。

外出する際の移動手段としては、「徒歩」が73.8%と最も高く、次いで「電車」54.2%、路線バス45.4%、「自動車（自分で運転）」28.5%、「自転車」25.9%などが続いています。

図表 外出時の移動手段（複数回答）



(6) 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。

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されますか。	「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

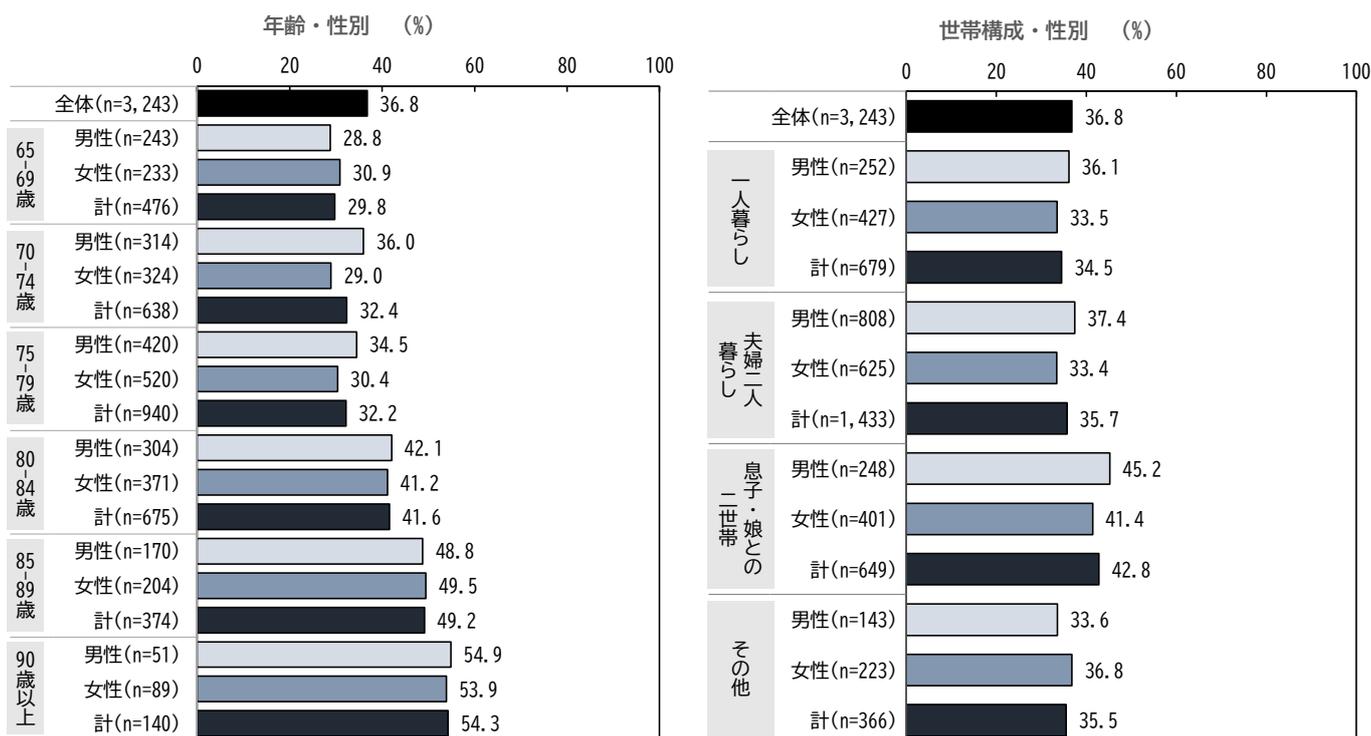
リスク該当者割合は、全体では36.8%となっています。

年齢・性別でみると、年齢が上がるほど割合が高くなっており、90歳以上の男性で54.9%と最も高くなっています。

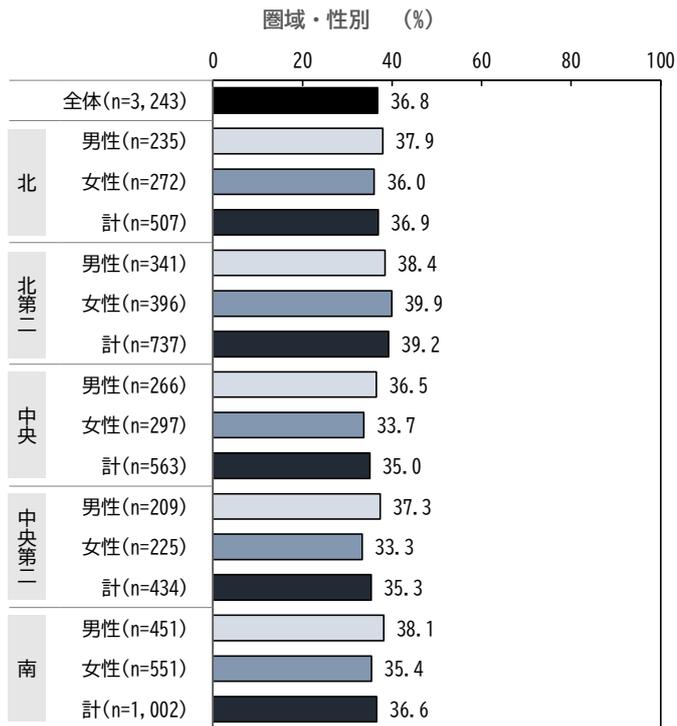
世帯構成・性別でみると、息子・娘との二世帯の男性が45.2%と他の世帯と比較して高くなっています。

圏域・性別でみると、北第二で39.2%と最も高くなっていますが、大きな地区差はみられませんでした。

図表 リスク該当者割合－年齢・性別、世帯構成・性別、圏域・性別



第2章 調査結果の詳細

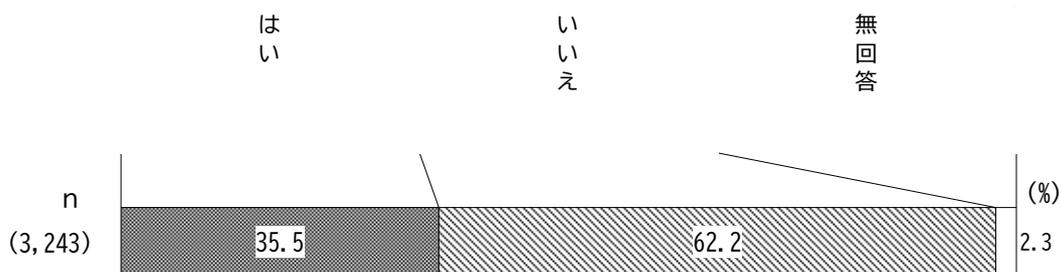


■関連する設問

問 物忘れが多いと感じますか。

物忘れが多いと感じるかについては、35.5%が「はい」（感じる）と回答しています。

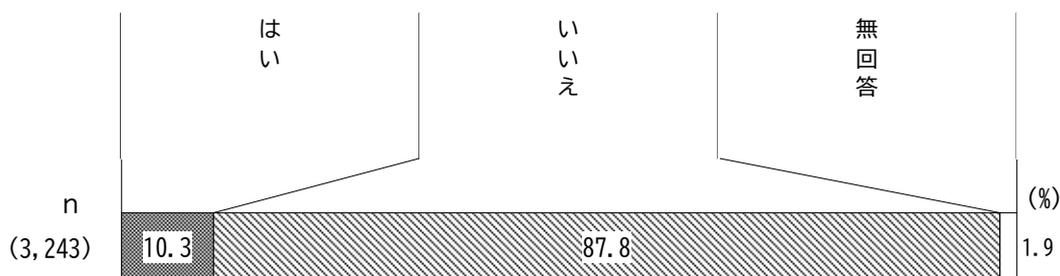
図表 物忘れの多さ



問 認知症の症状がありますか。又は家族に認知症の症状のある人がいますか。

自身や家族に認知症症状があるかについては、87.8%が「いいえ」と回答しています。

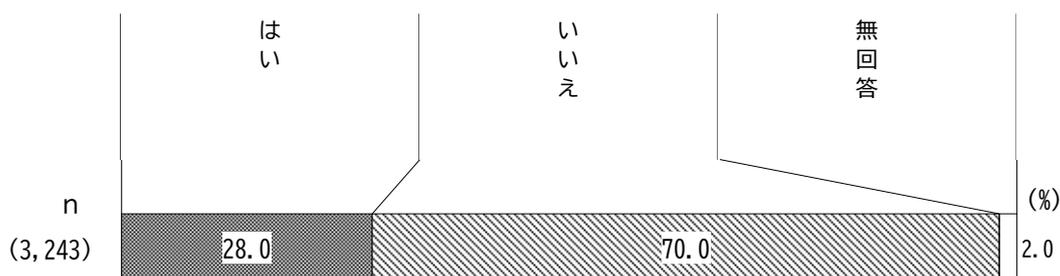
図表 自身や家族に認知症症状がある



問 認知症に関する相談窓口を知っていますか。

認知症に関する相談窓口を知っているかについては、70.0%が「いいえ」と回答しています。

図表 認知症に関する相談窓口を知っている



(7) うつ傾向

■該当設問と評価

基本チェックリストのうち、うつに関する設問に対する回答から、うつ傾向を判断しました。

具体的には、以下の設問5問中2問以上に該当した場合、うつ傾向の可能性あり（リスク該当者）とされます。

問番号	設問	リスクに該当する選択肢
問9	Q9 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない。	「はい」
	Q10 (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。	「はい」
	Q11 (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。	「はい」
	Q12 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない。	「はい」
	Q13 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする。	「はい」

■評価結果

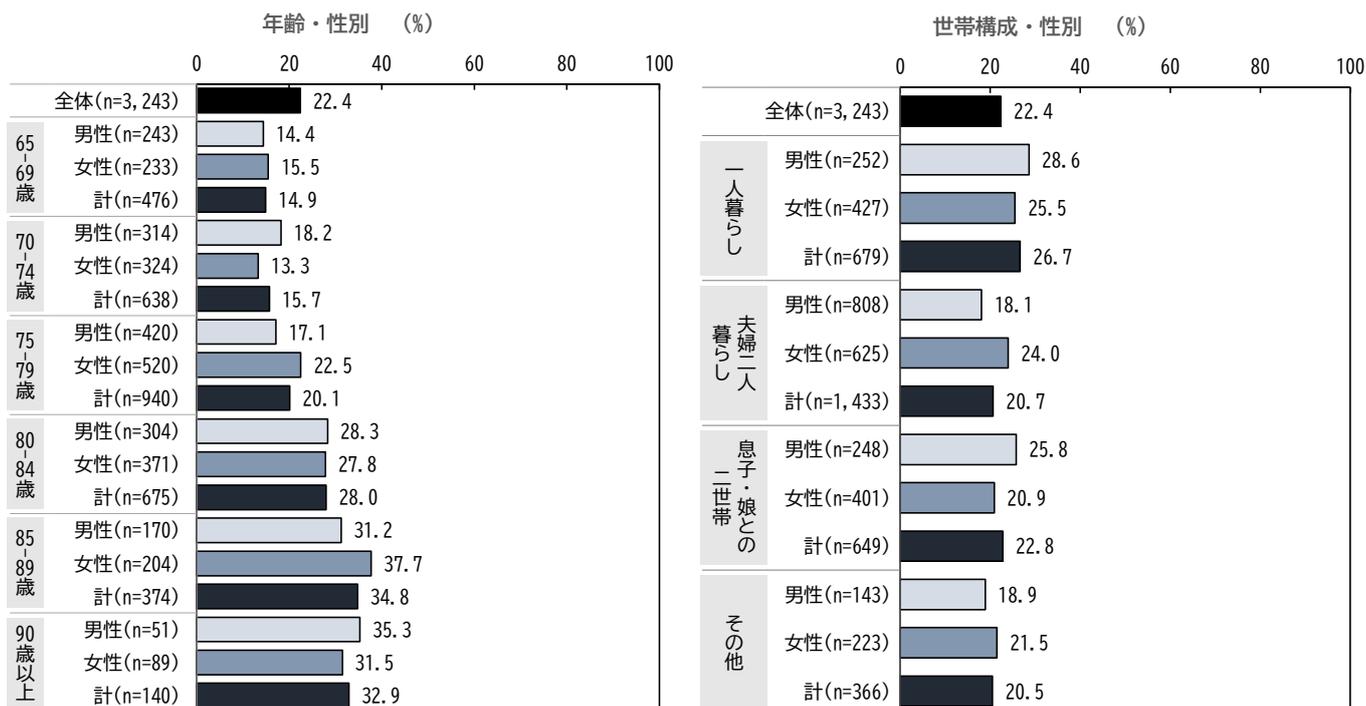
リスク該当者割合は、全体では22.4%となっています。

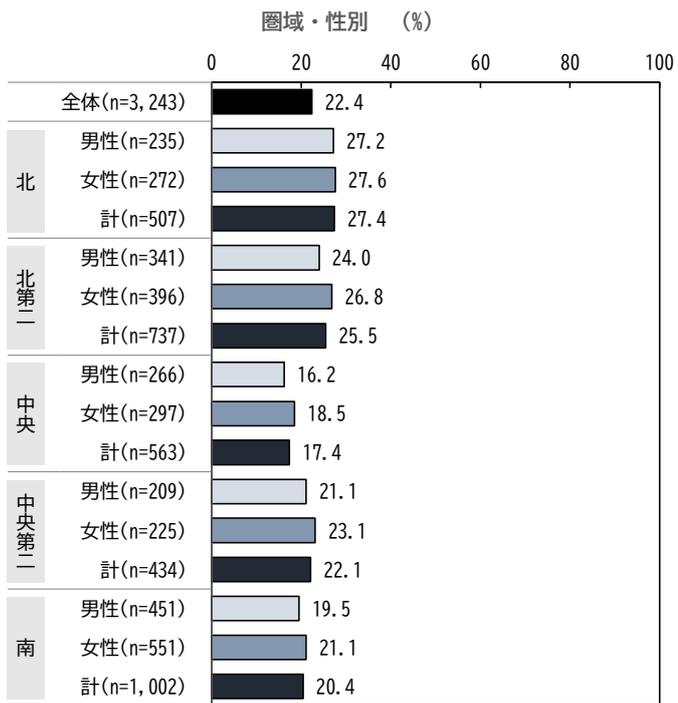
年齢・性別でみると、85-89歳の女性で37.7%と最も高くなっています。

世帯構成・性別でみると、一人暮らしの男性で28.6%と他の世帯と比較して最も高くなっています。

圏域・性別でみると、北で27.4%とリスク該当者割合が他の地区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・性別、世帯構成・性別、圏域・性別



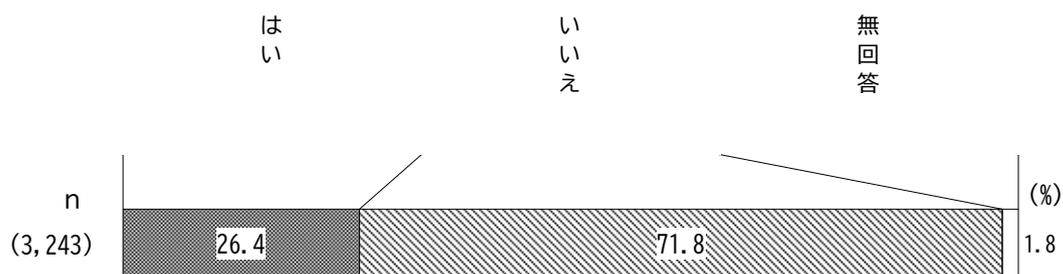


■関連する設問

問 この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがありましたか。

この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになることがあったかについては、26.4%が「はい」（あった）と回答しています。

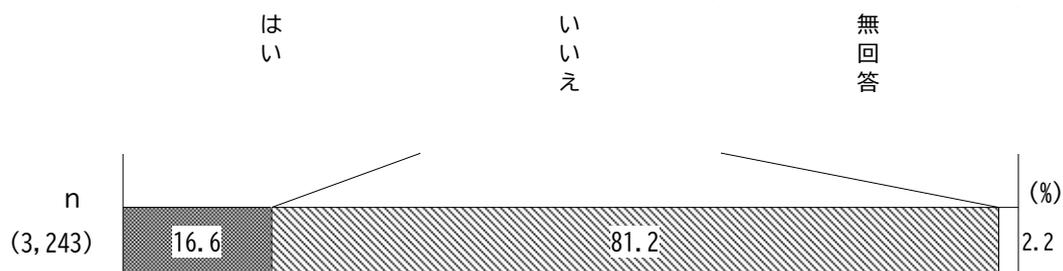
図表 ゆうつ感



問 この1か月間、どうしても物事に対して興味がわからない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか。

この1か月間、物事に対して興味がわからない、心から楽しめない感じがよくあったかについては、16.6%が「はい」と回答しています。

図表 興味がわからない、楽しめない感



(8) 日常生活動作

■該当設問と評価

日常生活動作 (Activities of Daily Living) とは、日常生活を送るために最低限必要な日常的な動作のことです。

内容は、食事、移動、整容、トイレ動作、入浴、歩行、階段昇降、着替え、排便、排尿の10項目で、ADL評価指標として広く用いられているバーセルインデックスに準じた設問内容となっています。各設問ごとの配点は、各設問で自立を5～15点とし、10項目の合計が100点となるよう評価しています。

問番号	設問	該当選択肢	点数	該当選択肢	点数
問7	Q1 食事は自分で食べられますか。	「できる」	10点	「一部介助」	5点
	Q2 寝床に入るとき、何らかの介助を受けられますか。	「受けない」	15点	「一部介助」	10点
	Q3 座っていることができますか。 (10分程度)	「できる」「支えが必要」 (Q2で「全介助」のみ)	5点		
	Q4 自分で洗面や歯磨きができますか。	「できる」	5点		
	Q5 自分でトイレができますか。	「できる」	10点	「一部介助」	5点
	Q6 自分で入浴ができますか。	「できる」	5点		
	Q7 50m以上歩けますか。	「できる」	15点	「一部介助」	10点
	Q8 階段を昇り降りできますか。	「できる」	10点	「介助あれば」	5点
	Q9 自分で着替えができますか。	「できる」	10点	「介助あれば」	5点
	Q10 大便の失敗はありますか。	「ない」	10点	「ときどきある」	5点
	Q11 尿漏れや尿失禁がありますか。	「ない」	10点	「ときどきある」	5点

■評価結果

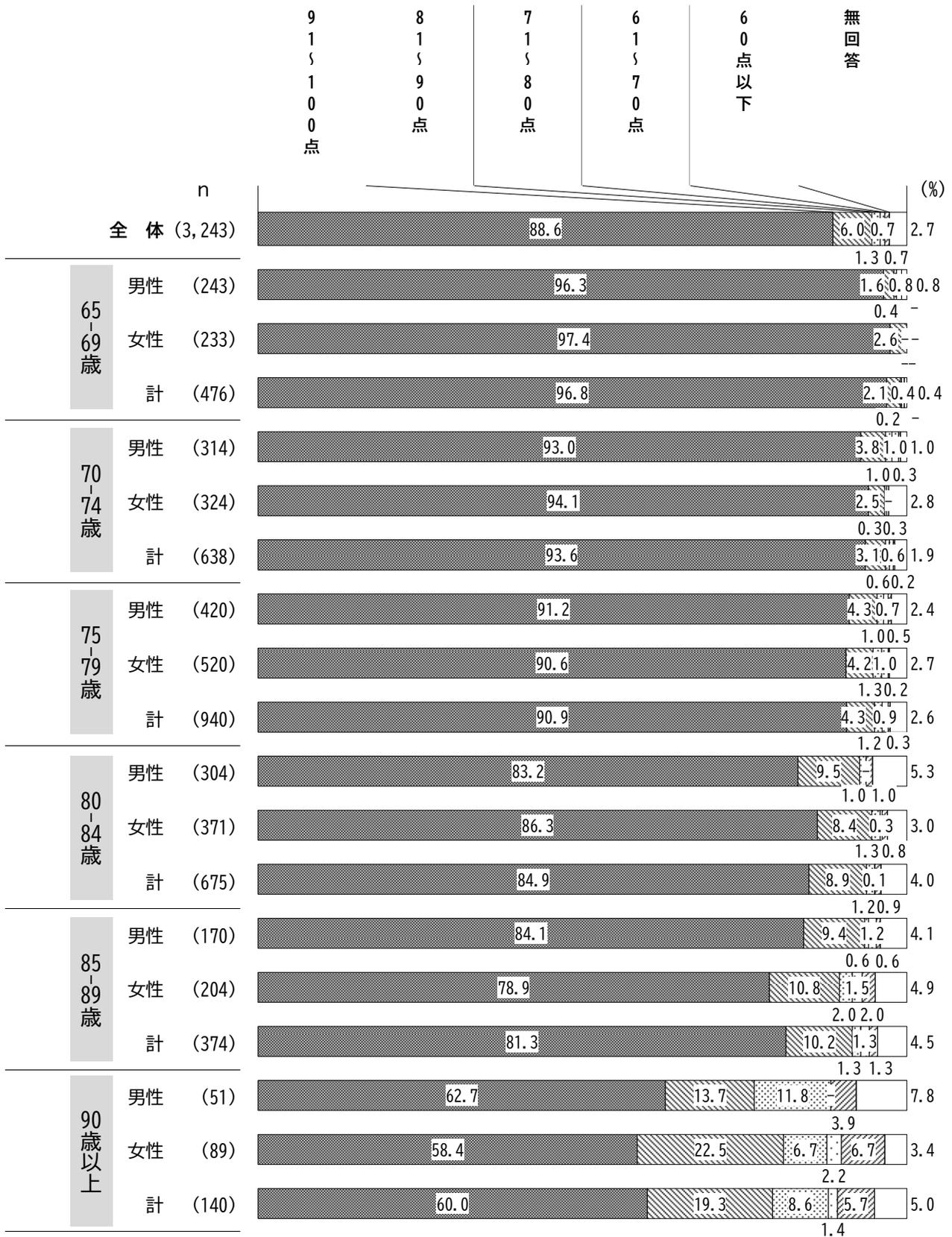
80点以下をリスク該当者とした割合は、全体で2.7%となっています。

年齢・性別で見ると、90歳以上の男性で15.7%と最も高く、年齢が上がるほど点数が低く、リスク割合も高くなっています。

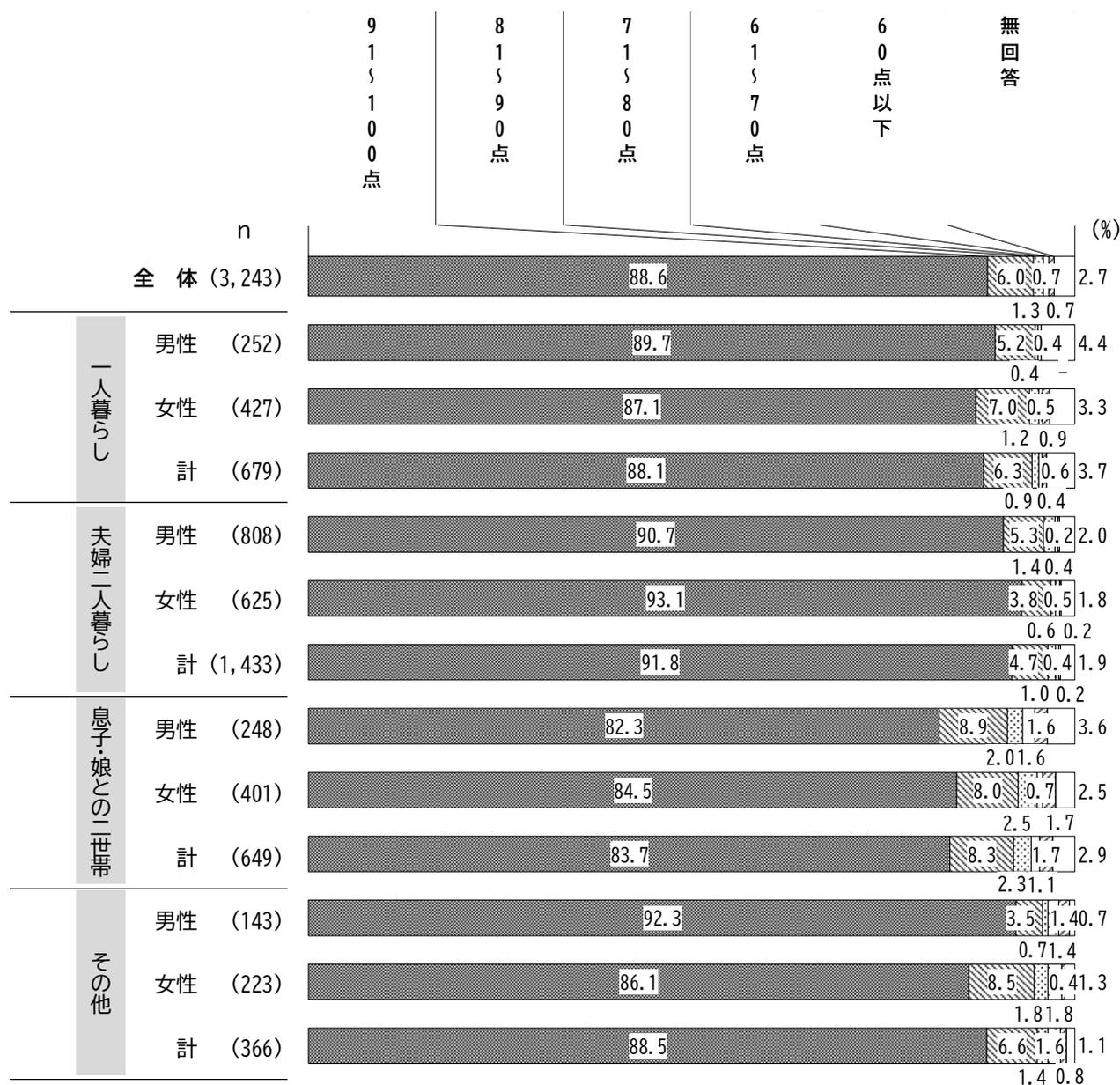
世帯構成・性別で見ると、息子・娘との二世帯の男性が5.2%と他の世帯と比較して最も高くなっています。

圏域・性別で見ると、北第二の女性で4.6%と他の地区と比較して高くなっています。

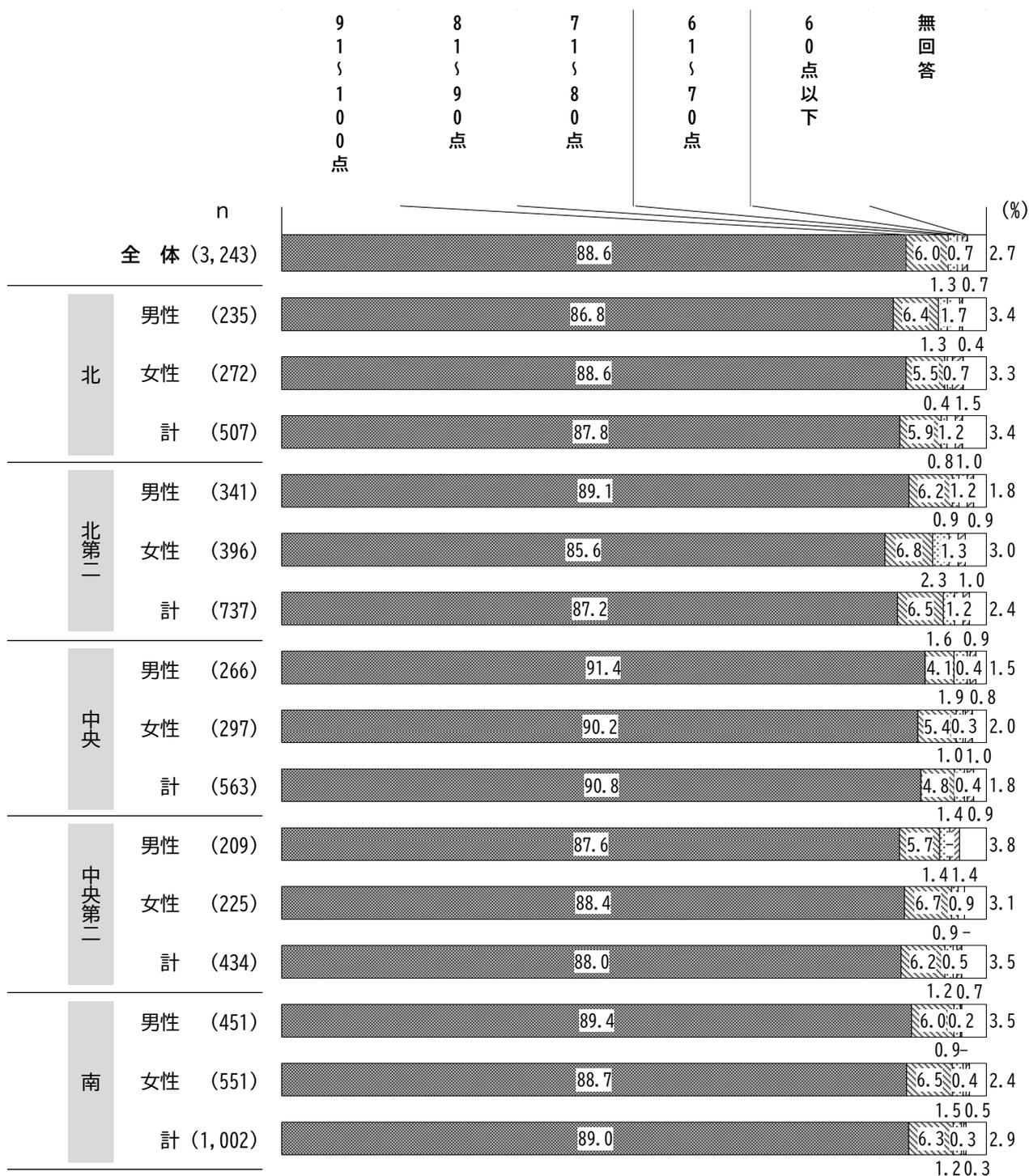
図表 点数割合一年齢・性別



図表 点数割合－世帯構成・性別



図表 点数割合—圏域・性別



(9) 手段的自立（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な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、手段的自立（IADL）は、以下の5問についての回答を、5点満点で評価し、5点を「高い」、4点を「やや低い」、3点以下を「低い」と評価しています。

問番号	設問	該当選択肢	点数
問2	Q1 バスや電車を使って1人で外出していますか。 (自家用車でも可)	「できるし、している」「できるけどしていない」	1点
	Q2 自分で食品・日用品の買物をしていますか。	「できるし、している」「できるけどしていない」	
	Q3 自分で食事の用意をしていますか。	「できるし、している」「できるけどしていない」	
	Q4 自分で請求書の支払をしていますか。	「できるし、している」「できるけどしていない」	
	Q5 自分で預貯金の出し入れをしていますか。	「できるし、している」「できるけどしていない」	

■評価結果

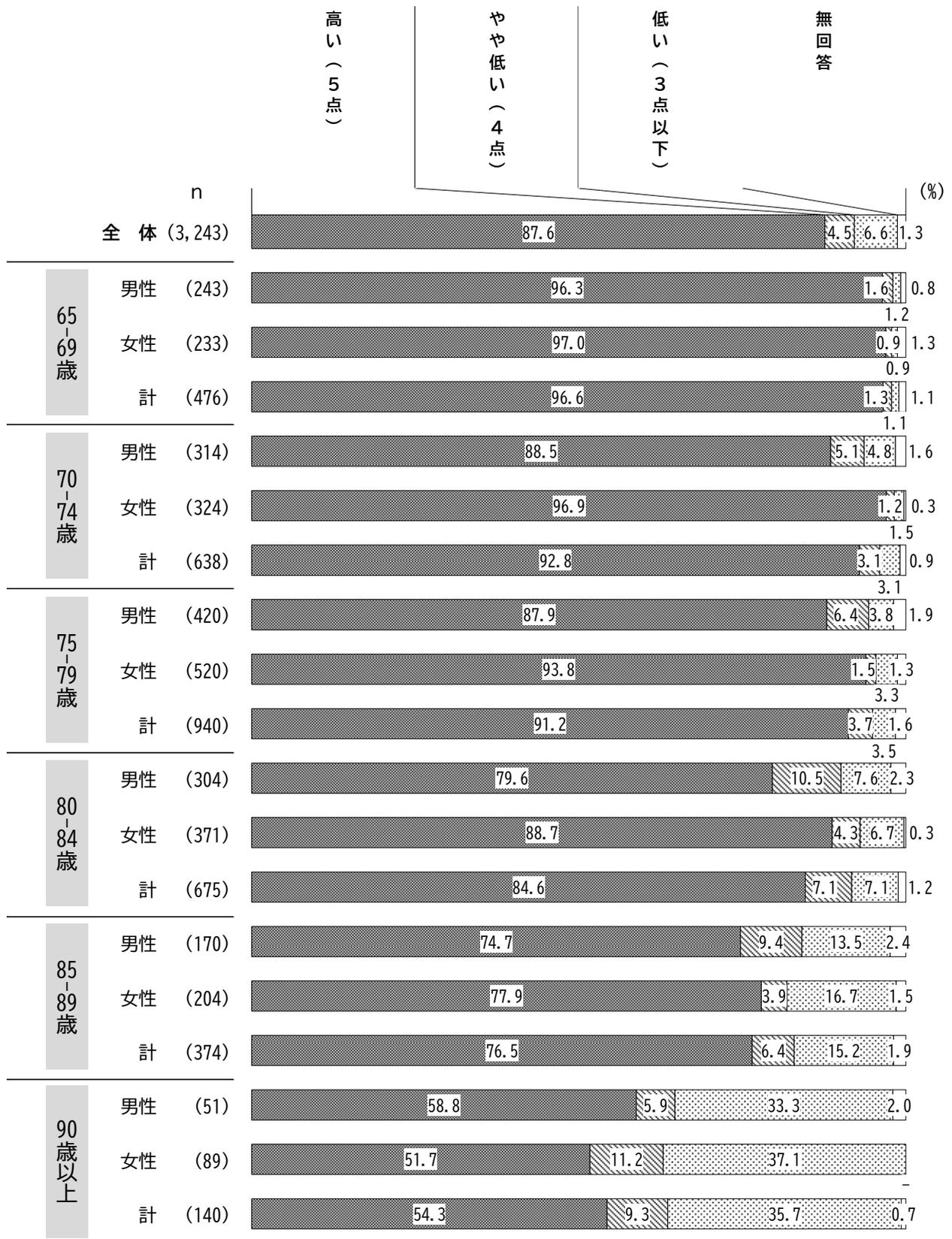
4点以下（「やや低い」「低い」）をリスク該当者とした割合は、全体では11.1%となっています。

年齢・性別で見ると、90歳以上の女性で48.3%と最も高く、年齢が上がるほどリスク割合も高くなっています。

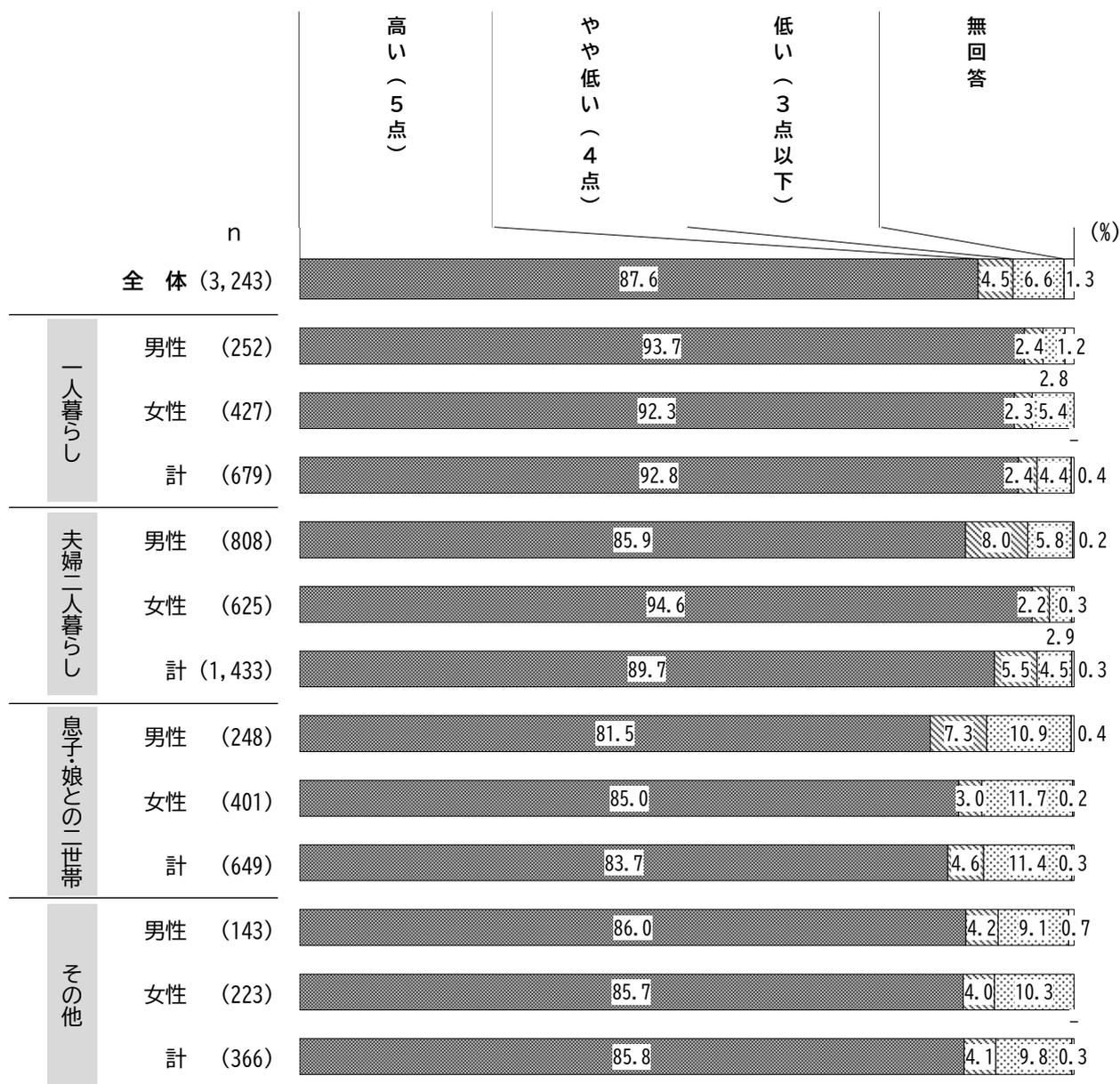
世帯構成・性別で見ると、息子・娘との二世帯の男性が18.2%と他の世帯と比較して最も高くなっています。

圏域・性別で見ると、どの地区も女性より男性のリスク割合が高く、北の男性で15.3%と他の地区と比較して高くなっています。

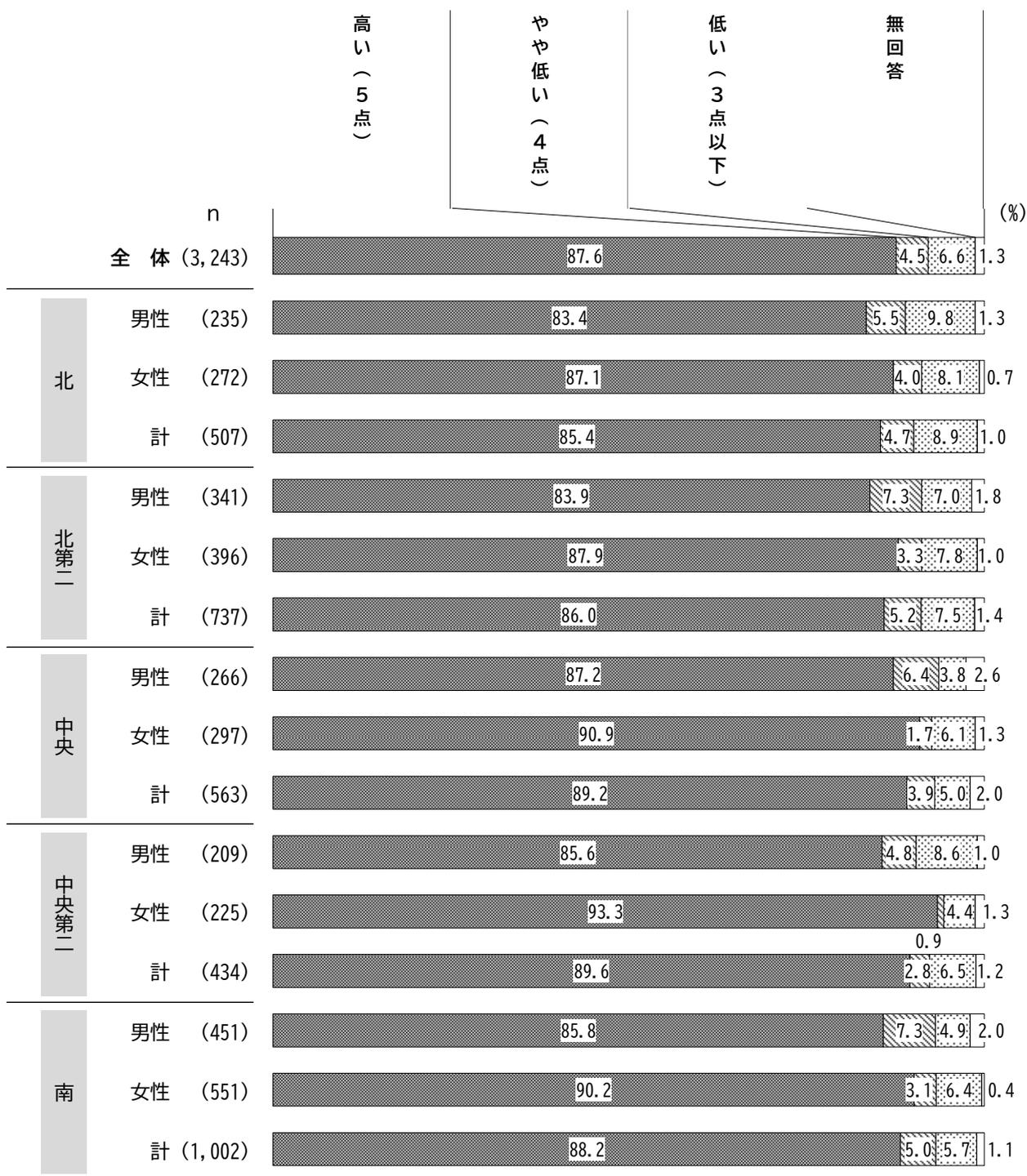
図表 点数割合－年齢・性別



図表 点数割合－世帯構成・性別



図表 点数割合—圏域・性別



(10) 知的能動性（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な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、知的能動性は、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。

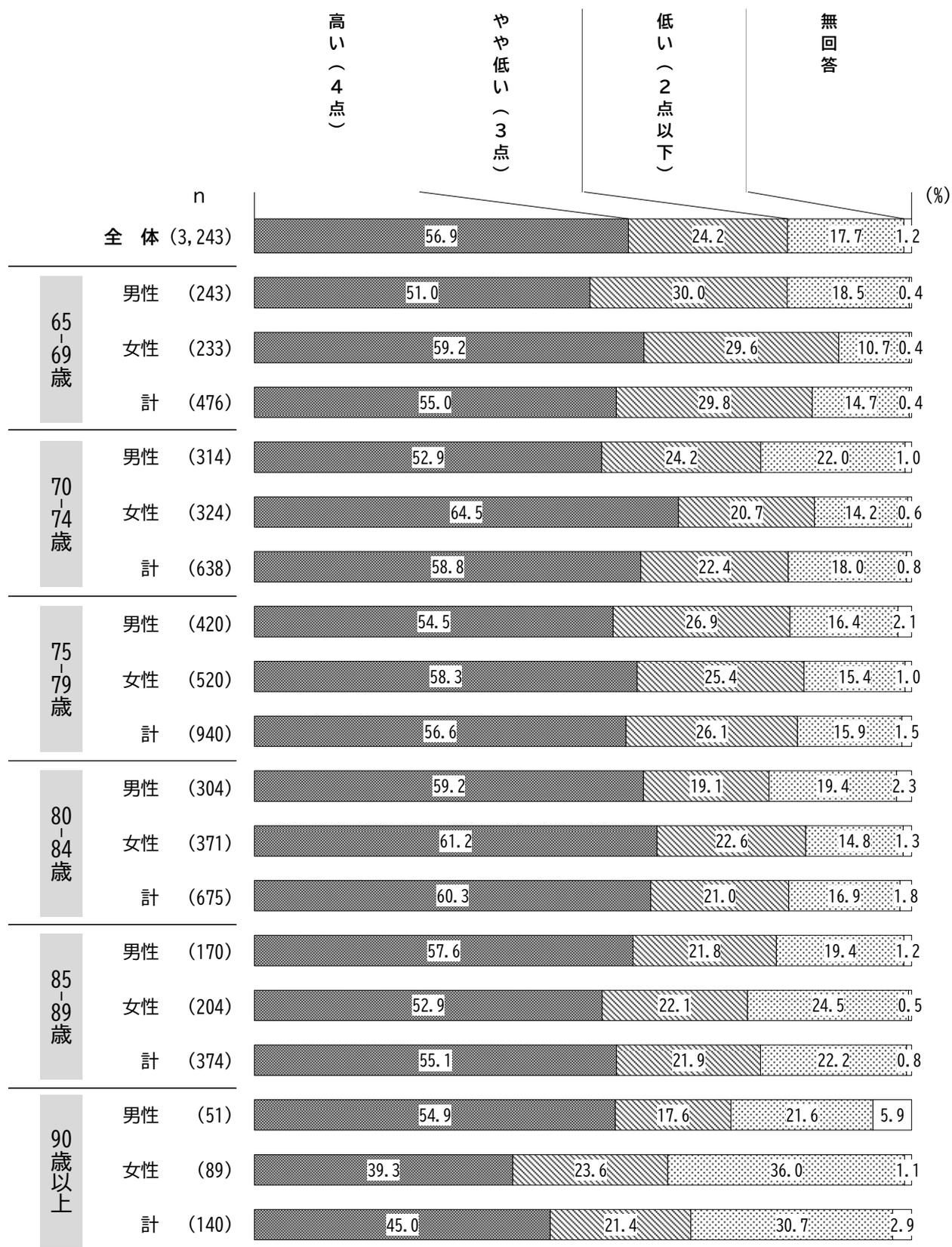
問番号	設問	該当選択肢	点数
問2	Q6 年金などの書類（役所や病院などに出す書類）が書けますか。	「はい」	1点
	Q7 新聞を読んでいますか。	「はい」	
	Q8 本や雑誌を読んでいますか。	「はい」	
	Q9 健康についての記事や番組に関心がありますか。	「はい」	

■評価結果

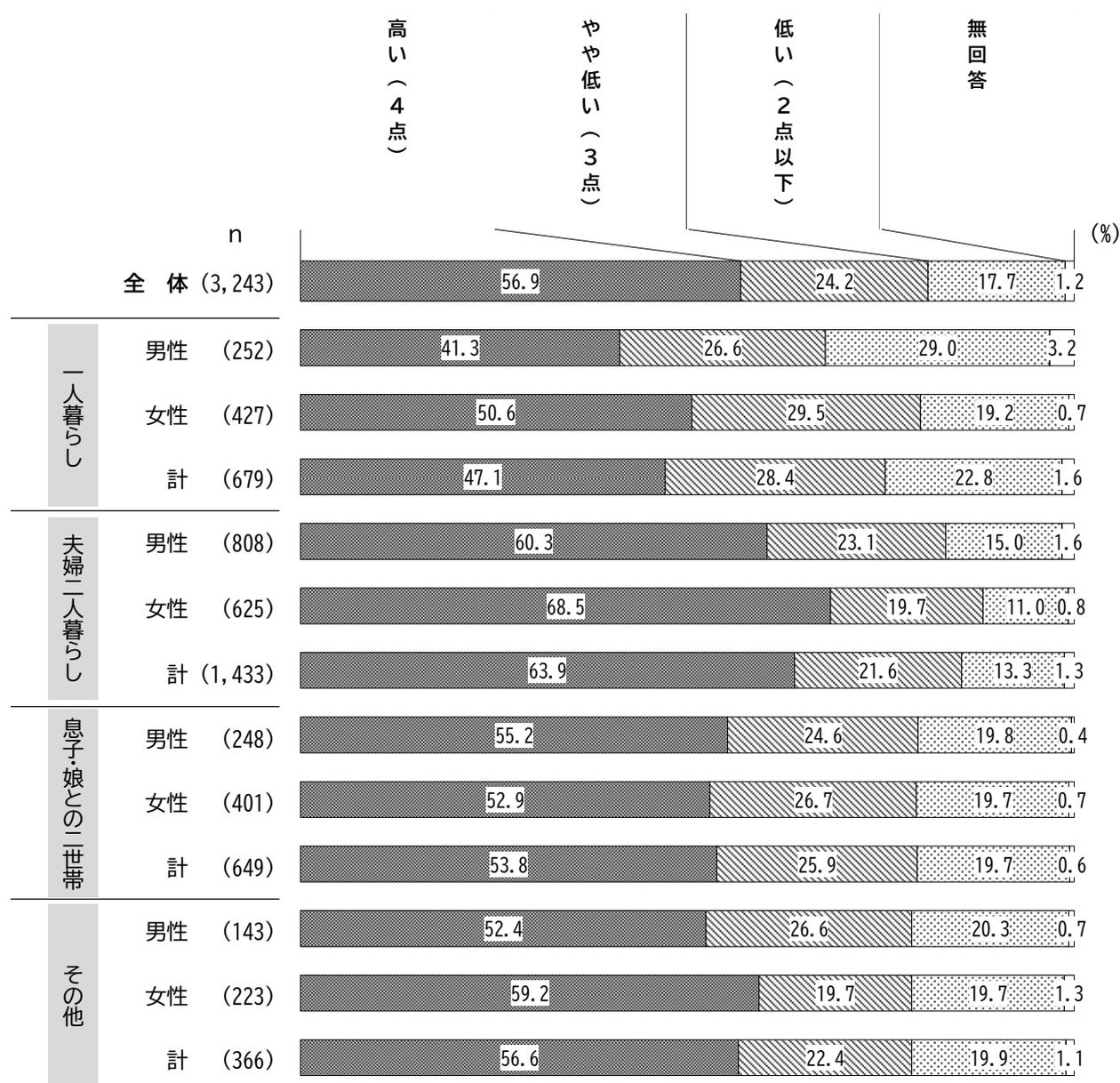
3点以下（「やや低い」「低い」）をリスク該当者とした割合は、全体では41.9%となっています。年齢・性別で見ると、90歳以上の女性が59.6%と最も高く、次いで65-69歳の男性が48.5%となっています。

世帯構成・性別で見ると、一人暮らしの男性が55.6%と他の世帯と比較して高くなっています。圏域・性別で見ると、北第二の男性で48.7%と最も高くなっています。

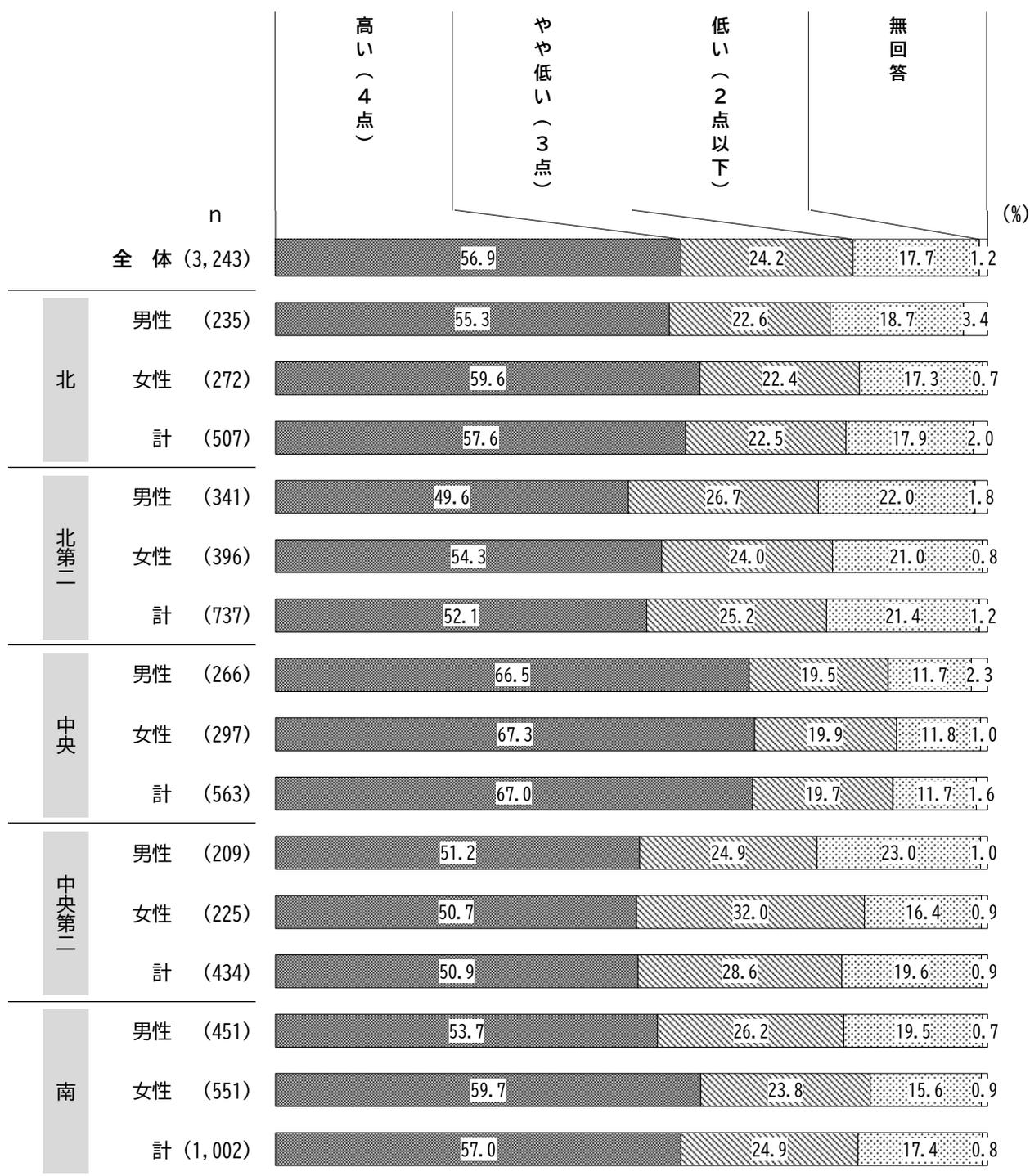
図表 点数割合－年齢・性別



図表 点数割合－世帯構成・性別



図表 点数割合—圏域・性別



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な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。

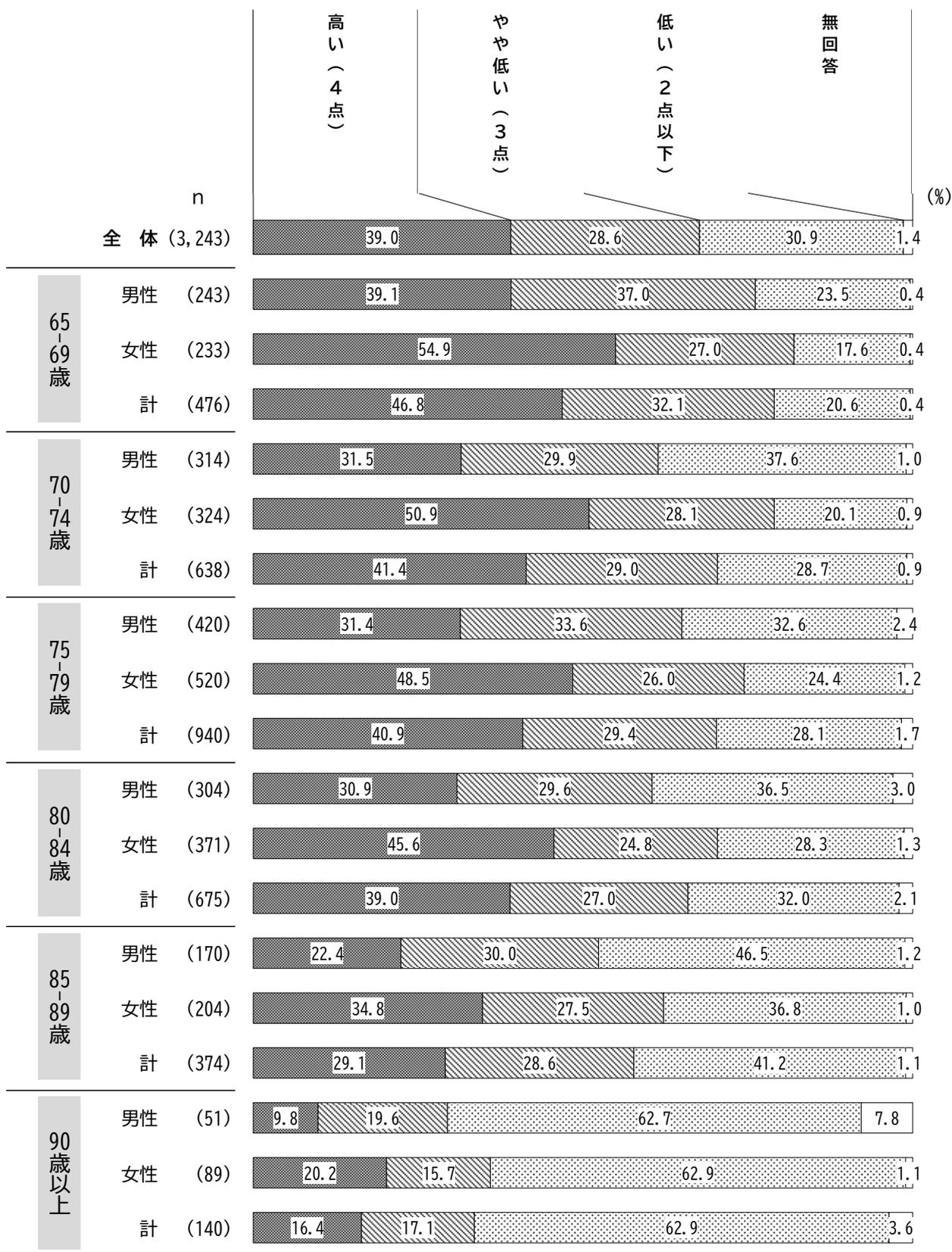
このうち、社会的役割は、以下の4問についての回答を、4点満点で評価し、4点を「高い」、3点を「やや低い」、2点以下を「低い」と評価しています。

問番号	設問	該当選択肢	点数
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」	
	Q12 病人を見舞うことができますか。	「はい」	
	Q13 若い人に自分から話しかけることがありますか。	「はい」	

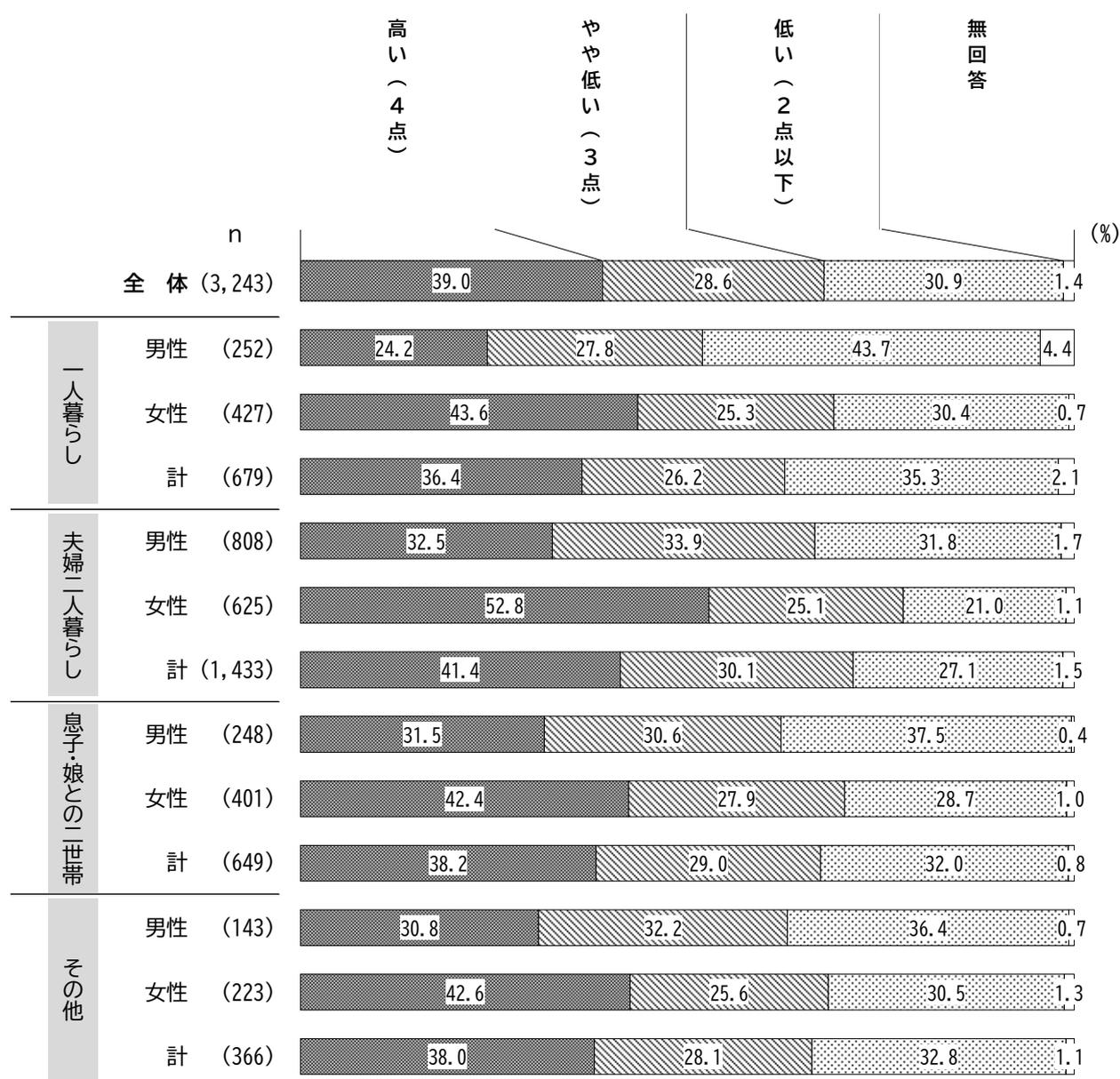
■評価結果

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59.5%となっています。年齢・性別で見ると、90歳以上の男性で82.3%と最も高く、女性より男性が高い傾向があります。世帯構成・性別で見ると、一人暮らしの男性が71.5%と他の世帯と比較して高くなっています。圏域・性別で見ると、中央第二の男性が75.2%と特に高くなっています。

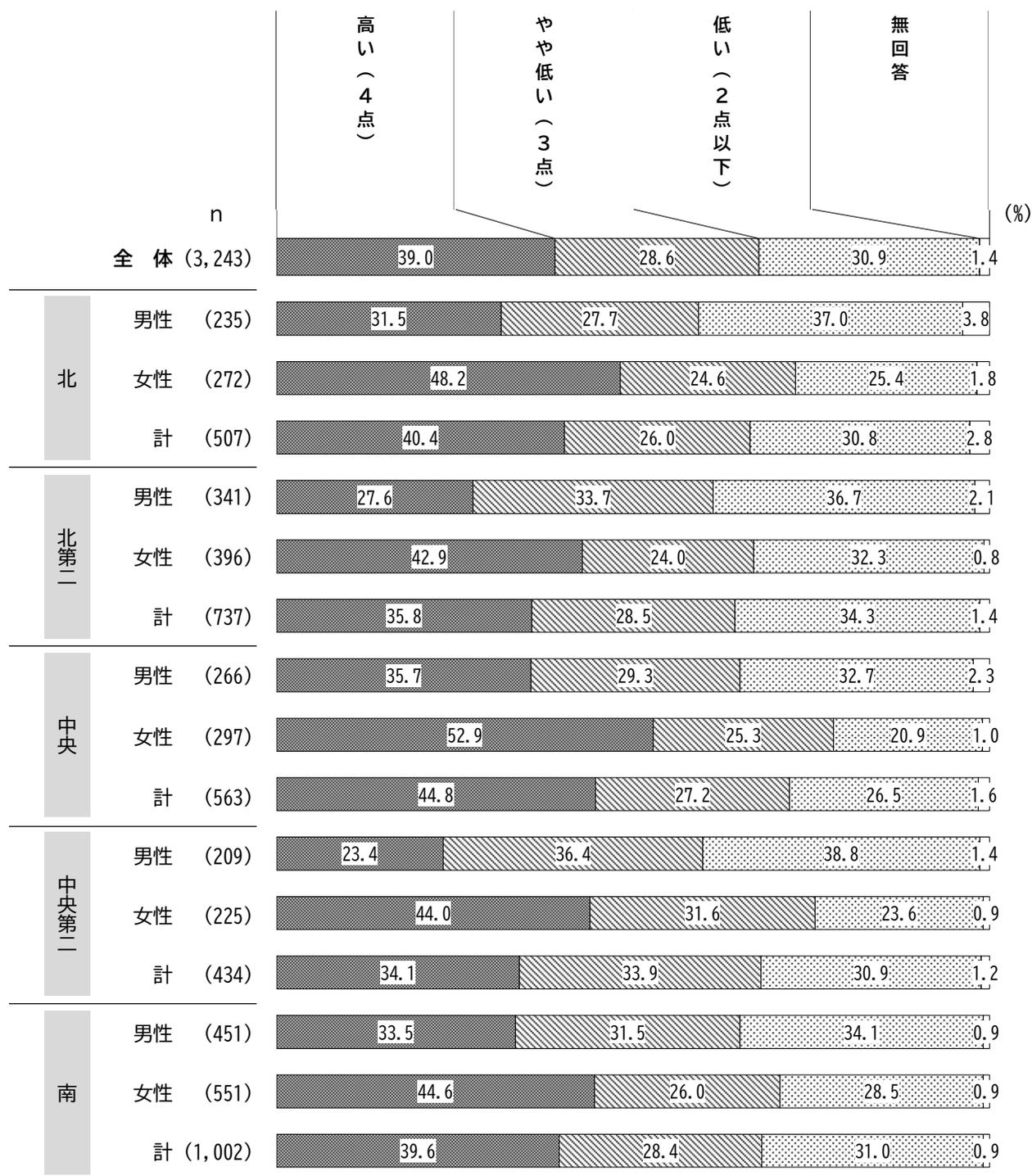
図表 リスク該当者割合－年齢・性別



図表 リスク該当者割合－世帯構成・性別



図表 リスク該当者割合－圏域・性別

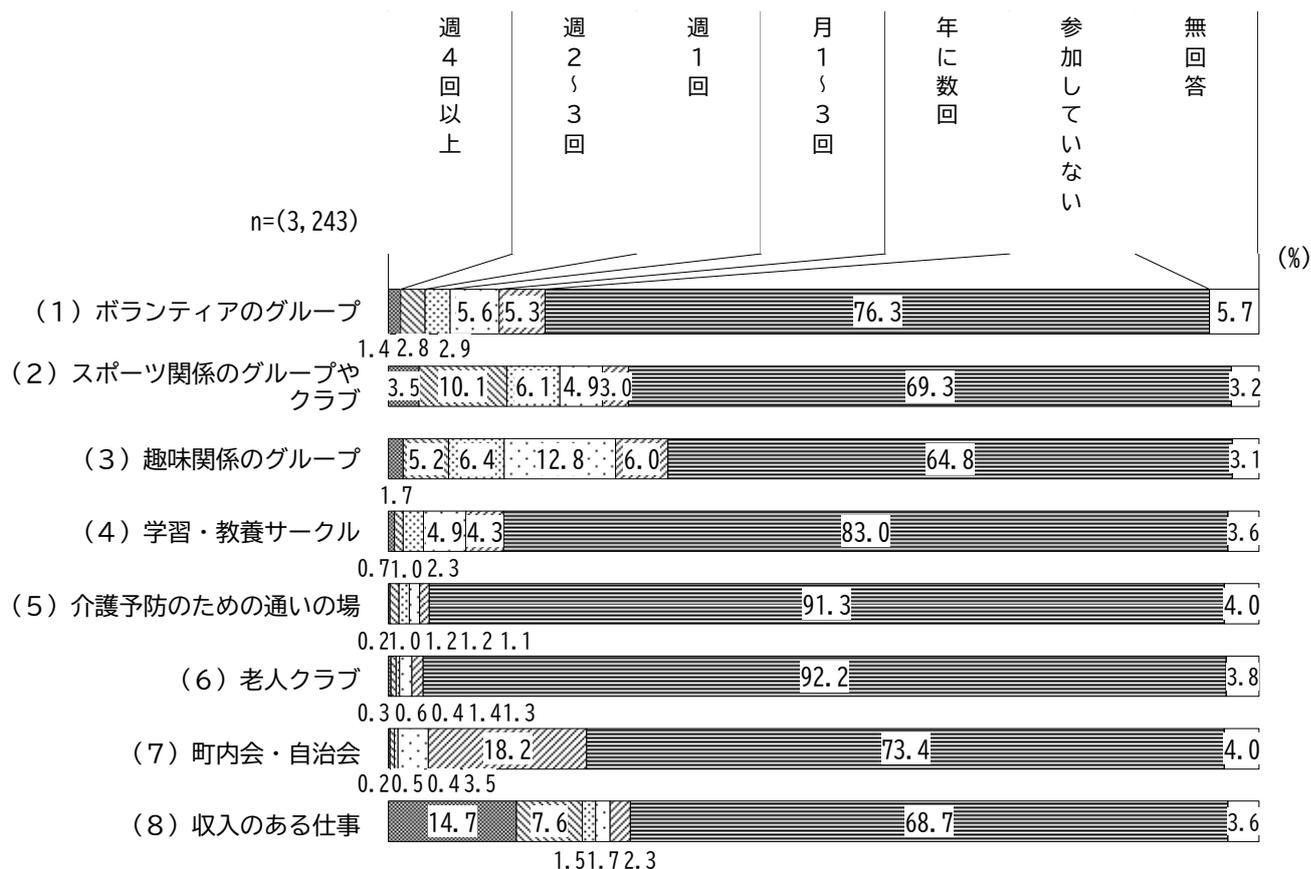


(2) 社会参加・交流

問 以下のような会・グループ等にどのくらいの頻度で参加していますか。

会・グループへの参加状況についてみると、比較的多いのは「趣味関係のグループ」、「収入のある仕事」、「スポーツ関係のグループやクラブ」となっています。「介護予防のための通いの場」や「老人クラブ」は9割以上が「参加していない」との結果でした。

図表 グループ活動への参加頻度

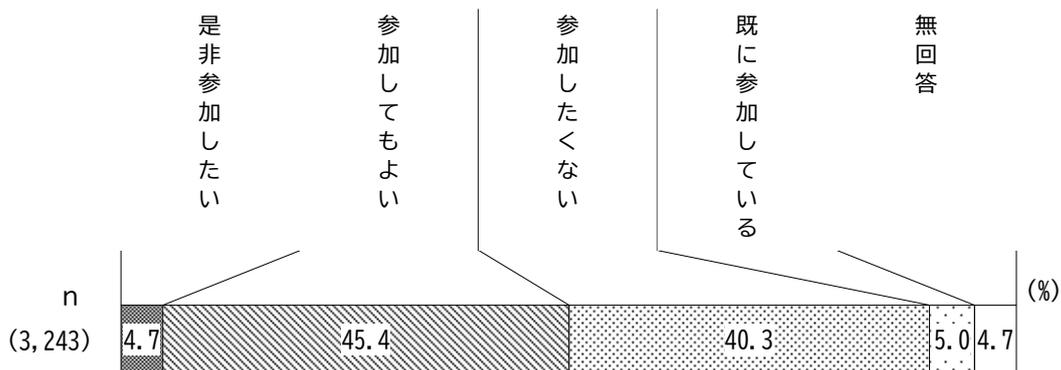


第2章 調査結果の詳細

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」4.7%と「参加してもよい」45.4%を合わせた『参加意向あり』が50.1%と、5割以上が肯定的な回答をしています。

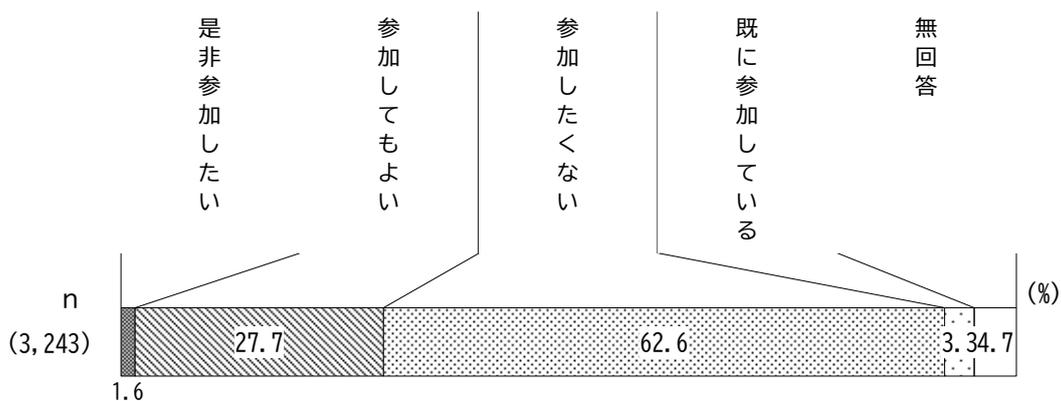
図表 グループ活動への参加意向（参加者として）



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62.6%と、参加に消極的な回答が6割を超えています。

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

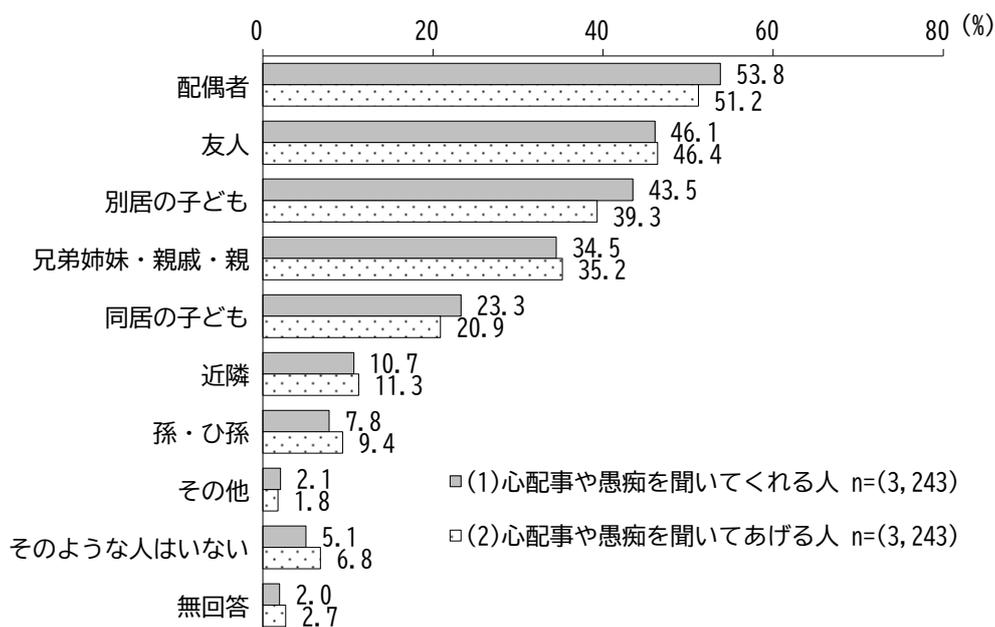
問 あなたとまわりの人の「たすけあい」についておうかがいします。

(1)あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人

(2)あなたが心配事や愚痴を聞いてあげる人

愚痴を話す・聞く相手については、共に「配偶者」が最も高く、心配事や愚痴を聞いてくれる人で53.8%、心配事や愚痴を聞いてあげる人で51.2%となっています。次いで「友人」、「別居の子ども」の順となっています。

図表 愚痴を話す・聞く相手（複数回答）



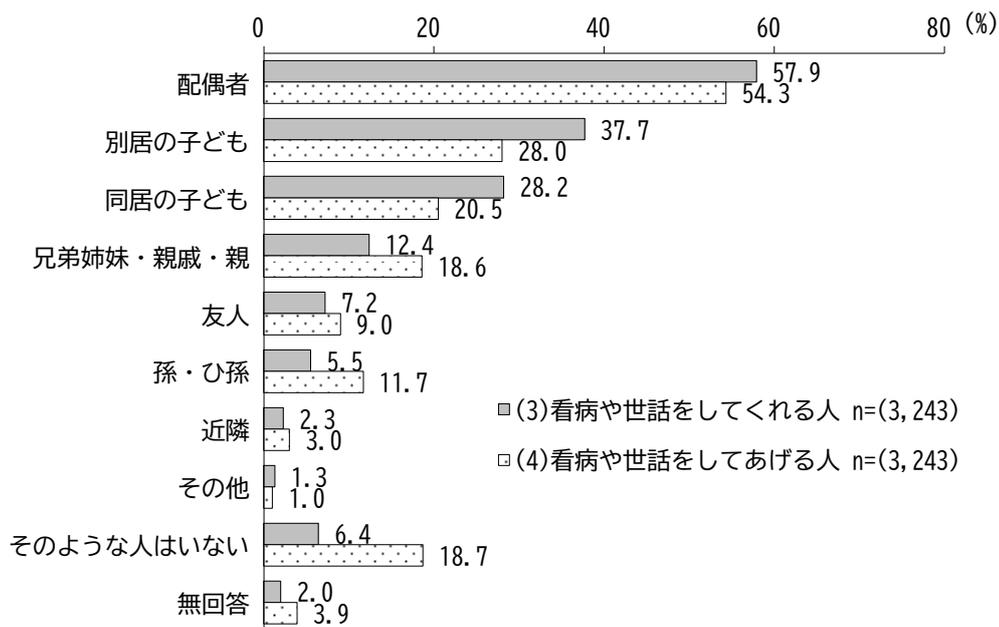
問 あなたとまわりの人の「たすけあい」についておうかがいします。

(3)あなたが病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人

(4)反対に看病や世話をしてあげる人

看病や世話をする・される相手については、共に「配偶者」が最も高く、看病や世話をしてくれる人が57.9%、看病や世話をしてあげる人が54.3%となっています。次いで「別居の子ども」、「同居の子ども」の順となっています。

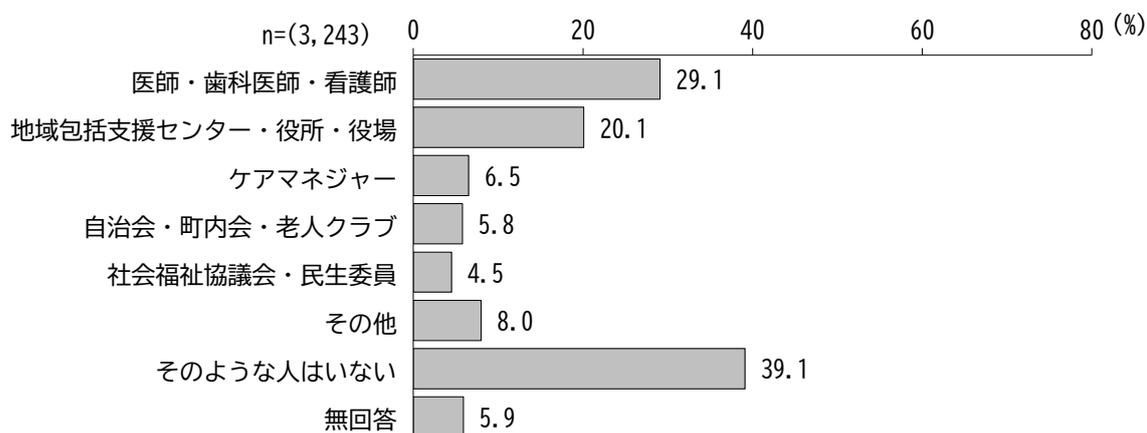
図表 看病や世話をする・される相手（複数回答）



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29.1%で最も高く、次いで「地域包括支援センター・役所・役場」20.1%、「ケアマネジャー」6.5%、「自治会・町内会・老人クラブ」5.8%、「社会福祉協議会・民生委員」4.5%の順となっています。一方で、「そのような人はいない」の回答は39.1%となっています。

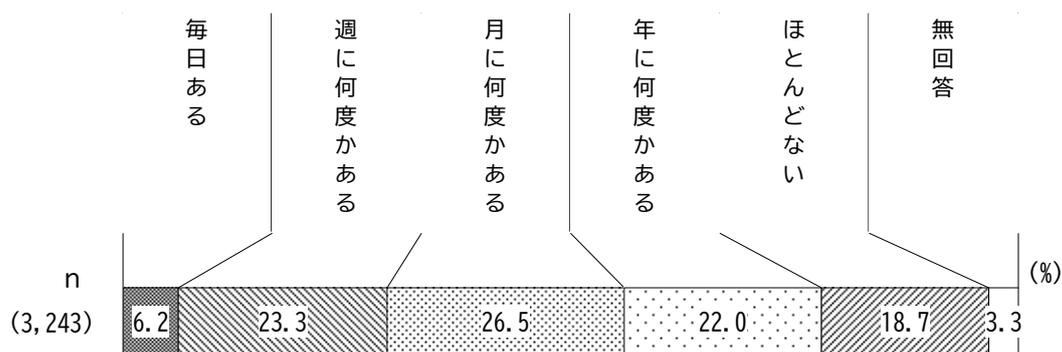
図表 家族や友人・知人以外の相談相手（複数回答）



問 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。

友人・知人と会う頻度を聞いたところ、「月に何度かある」が26.5%と最も高く、次いで「週に何度かある」23.3%、「年に何度かある」22.0%、「毎日ある」6.2%の順となっています。一方で「ほとんどない」は18.7%となっています。

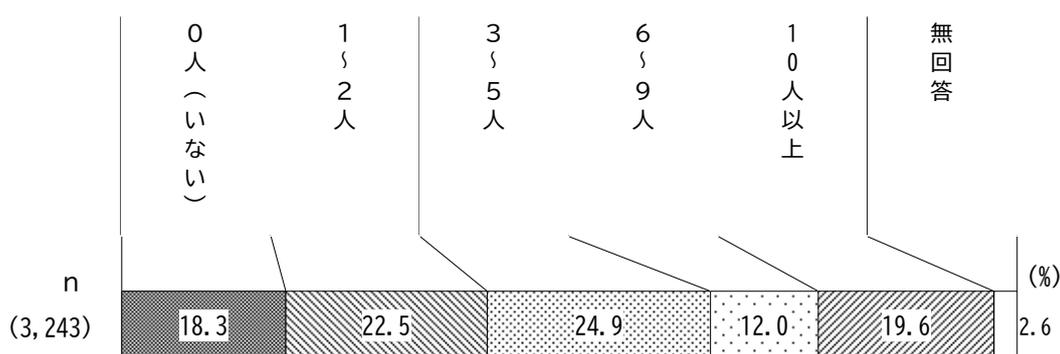
図表 友人・知人と会う頻度



問 この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか。同じ人には何度会っても1人と数えることとします。

この1か月間、何人の友人・知人と会ったかについては、「3～5人」が24.9%と最も高く、「1～2人」22.5%、「10人以上」19.6%の順となっています。一方で、「0人(いない)」は18.3%となっています。

図表 1か月で会った人数

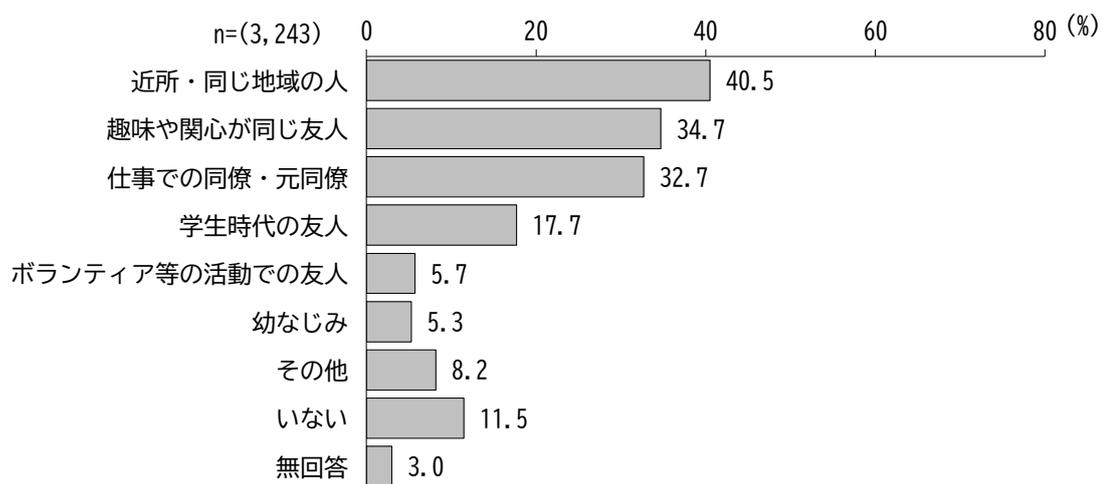


第2章 調査結果の詳細

問 よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか。

どんな関係の友人・知人とよく会うかについては、「近所・同じ地域の人」が40.5%と最も高く、次いで「趣味や関心が同じ友人」34.7%、「仕事での同僚・元同僚」32.7%、「学生時代の友人」17.7%などと続いています。

図表 よく会う友人・知人（複数回答）

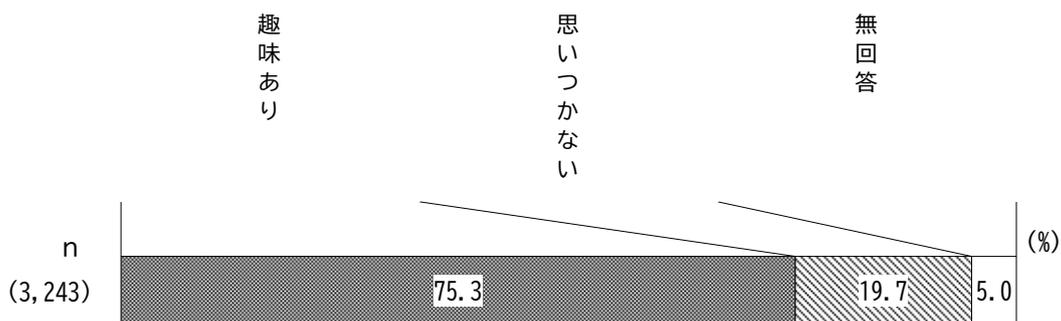


■関連する設問

問 趣味はありますか。

趣味については、「趣味あり」が75.3%を占めており、「思いつかない」は19.7%となっています。

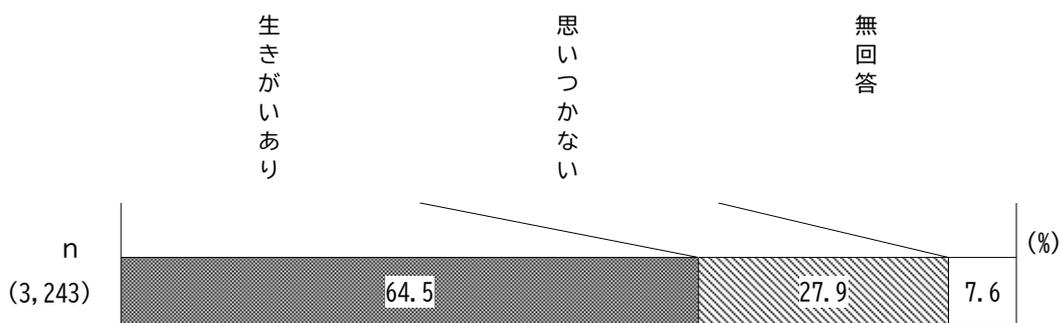
図表 趣味の有無



問 生きがいがありますか。

生きがいの有無については、「生きがいあり」が64.5%、「思いつかない」が27.9%となっています。

図表 生きがいの有無



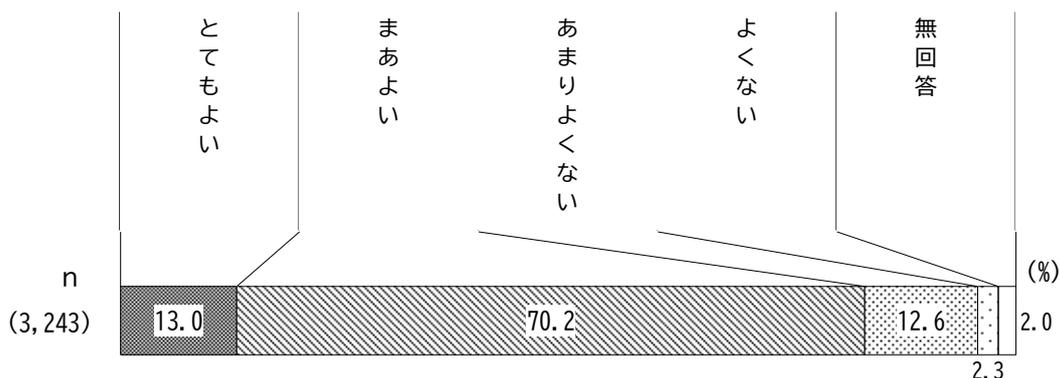
4. 健康について

(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、「とてもよい」と「まあよい」を合わせた『良い』が83.2%を占めています。

図表 健康状態



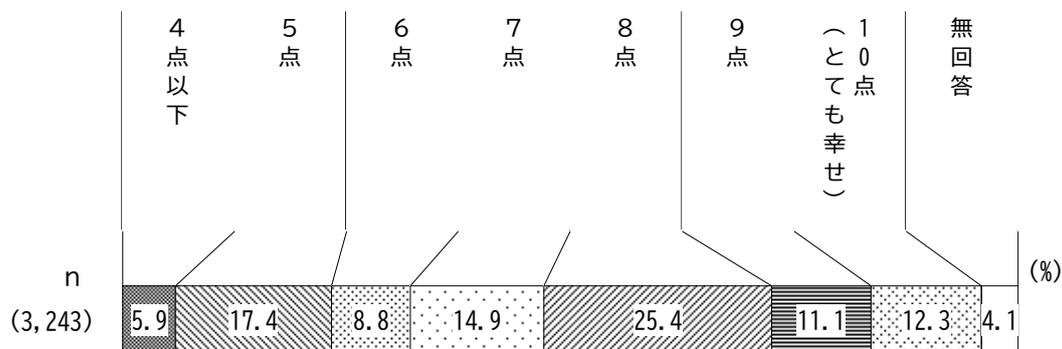
(2) 幸福感

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25.4%で最も高く、次いで「5点」17.4%、「7点」14.9%、「10点」12.3%となっています。

全体の平均点は、7.2点となっています。

図表 現在の幸福度

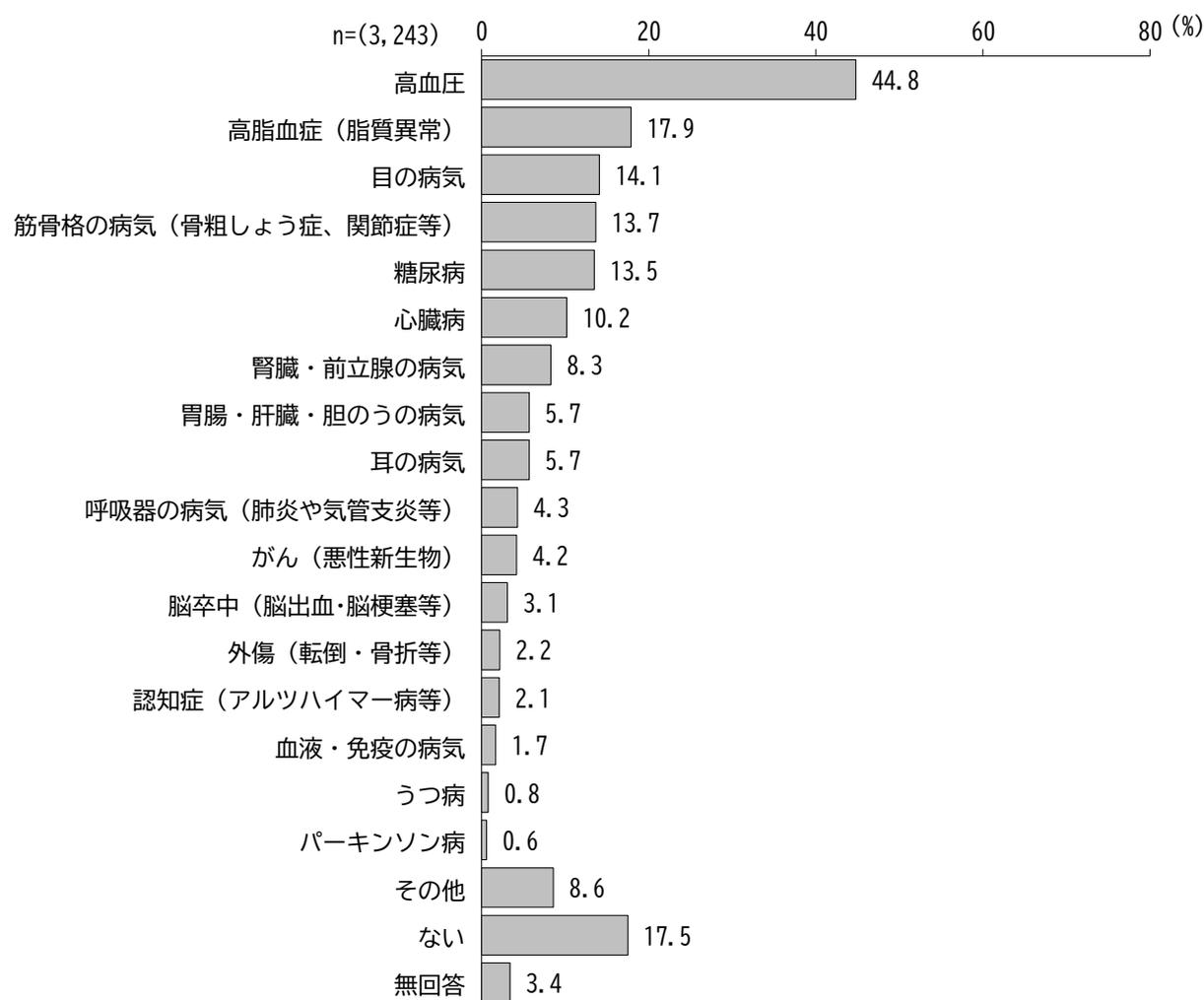


(3) 疾病

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44.8%と最も高く、次いで「高脂血症（脂質異常）」17.9%、「目の病気」14.1%、「筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症等）」13.7%、「糖尿病」13.5%などの順となっています。目の病気を除くと、生活習慣病が高くなっています。

図表 現在治療中または後遺症のある病気（複数回答）

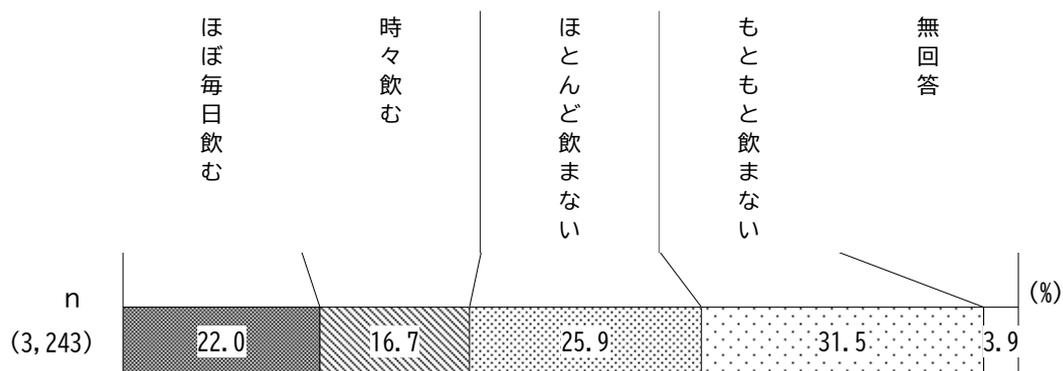


(4) 飲酒

問 お酒は飲みますか。

飲酒習慣については、「もともと飲まない」が31.5%で最も高く、「ほとんど飲まない」25.9%、「ほぼ毎日飲む」22.0%、「時々飲む」16.7%となっています。

図表 飲酒習慣

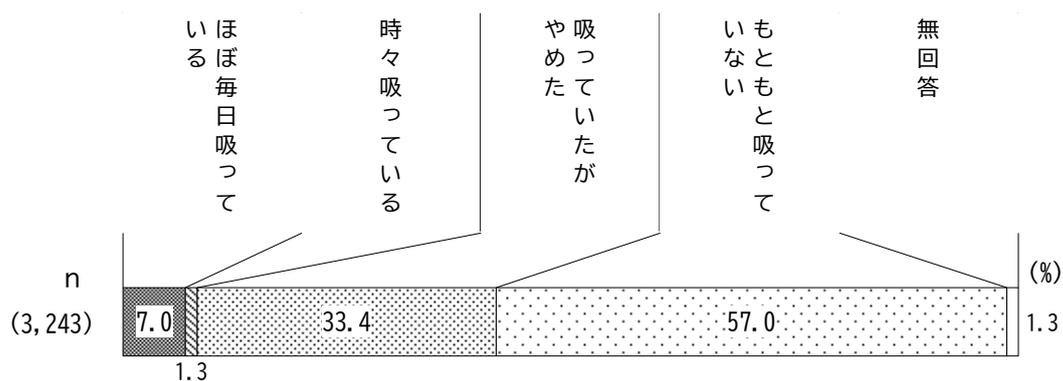


(5) 喫煙

問 タバコは吸っていますか。

喫煙については、「もともと吸っていない」が57.0%で最も高く、「吸っていたがやめた」33.4%、「ほぼ毎日吸っている」7.0%、「時々吸っている」1.3%となっています。

図表 喫煙状況

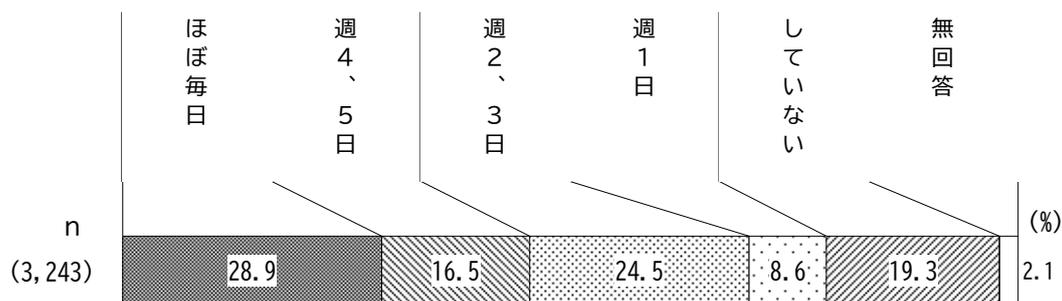


(6) 運動や栄養改善への関心

問 習慣として運動（散歩などを含む）をしていますか。

運動習慣については、「ほぼ毎日」が28.9%で最も高く、「週2、3日」24.5%、「週4、5日」16.5%、「週1日」8.6%となっています。一方で、「していない」と回答したのは19.3%となっています。

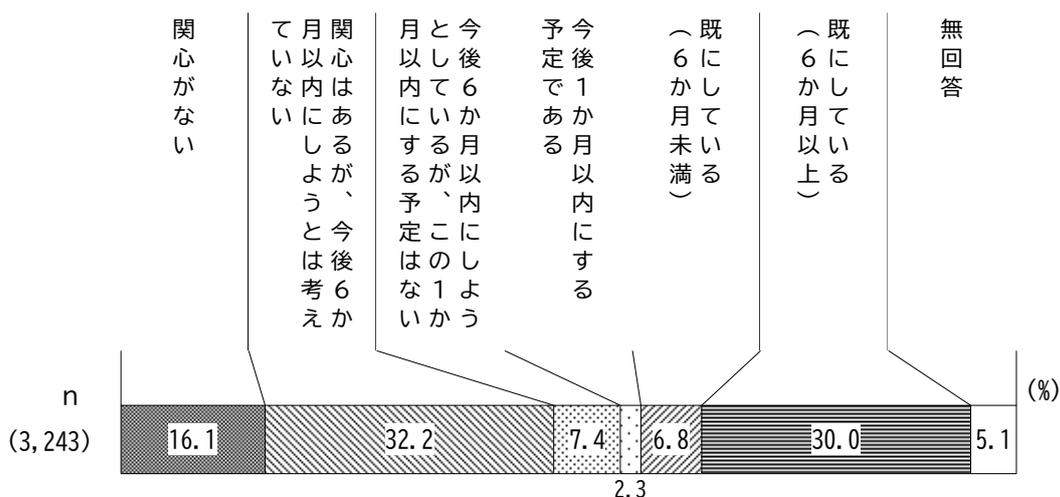
図表 運動習慣



問 あなたは、運動や栄養改善をすることにどのくらい関心がありますか。

運動や栄養改善への関心度は、「関心はあるが、今後6か月以内にしようとは考えていない」が32.2%で最も高く、「既に行っている(6か月以上)」30.0%となっています。一方で、「関心がない」と回答したのは16.1%となっています。

図表 運動や栄養改善への関心度

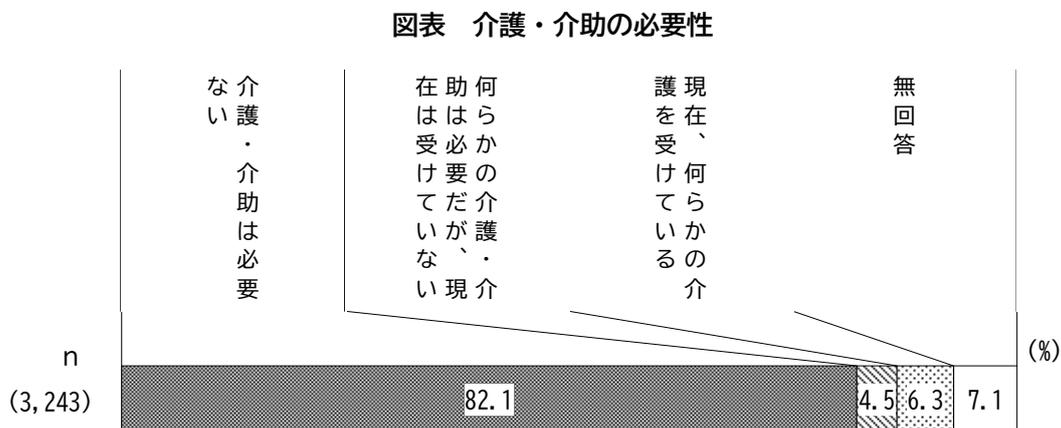


5. 介護について

(1) 介護の状況

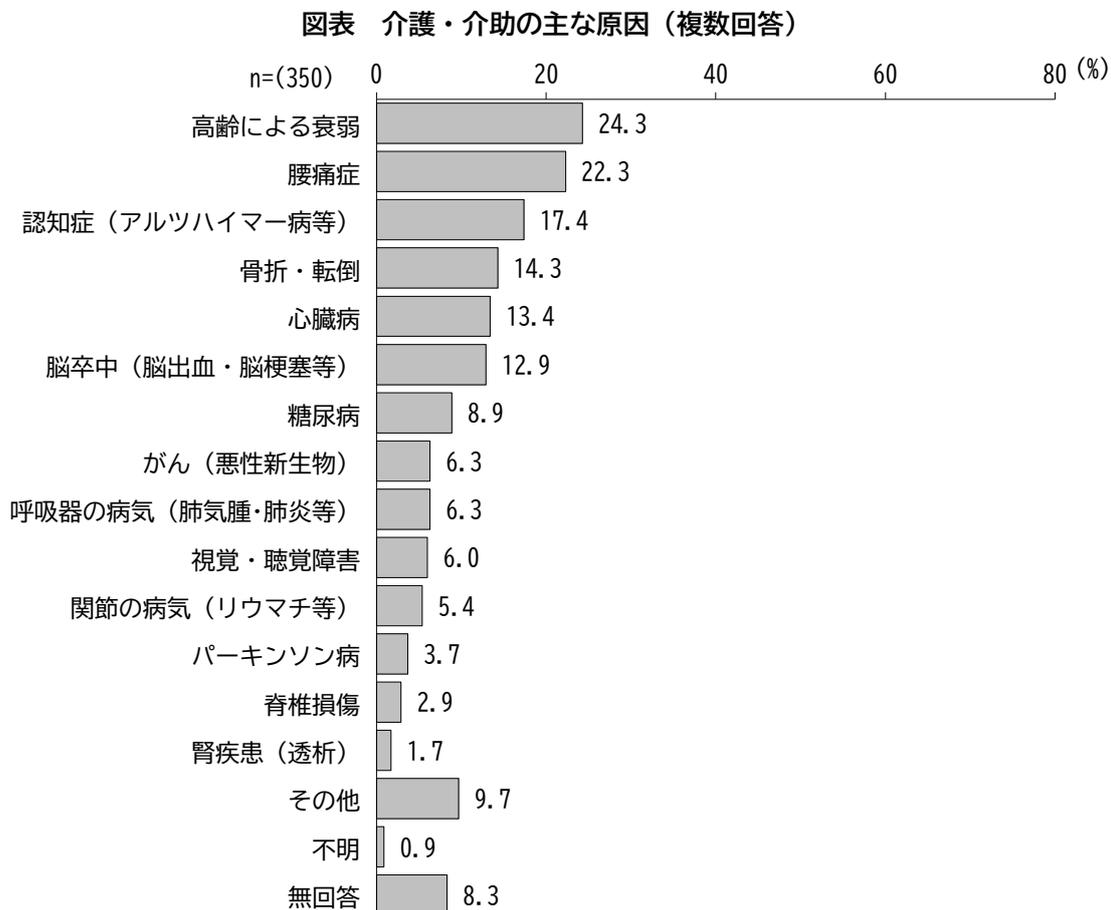
問 あなたは、普段の生活でどなたかの介護・介助が必要ですか。

普段の生活で介護・介助の必要性については、「介護・介助は必要ない」が82.1%を占めています。



問 介護・介助が必要になった主な原因はなんですか。

何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない方、または、現在、何らかの介護を受けている方の、介護が必要になった主な原因については、「高齢による衰弱」が24.3%で最も高く、次いで「腰痛症」22.3%、「認知症（アルツハイマー病等）」17.4%、「骨折・転倒」14.3%などと続いています。

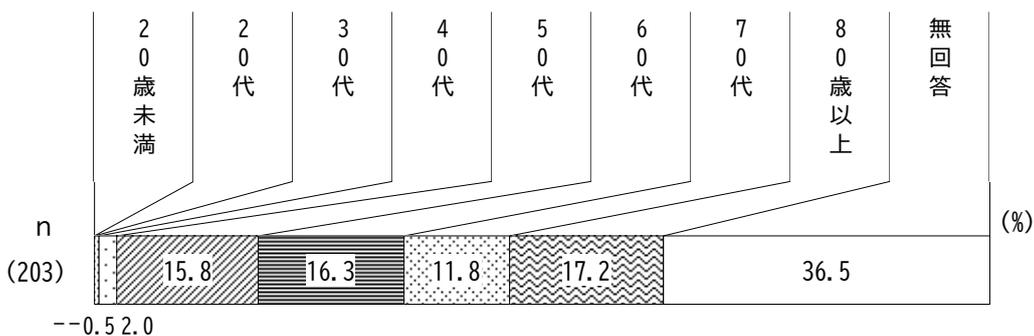


(2) 介護者の年齢

問 主な介護者の方の年齢について

主な介護者の年齢については、「80歳以上」が17.2%で最も高く、次いで「60代」16.3%、「50代」15.8%、「70代」11.8%と続いています。

図表 介護者の年齢

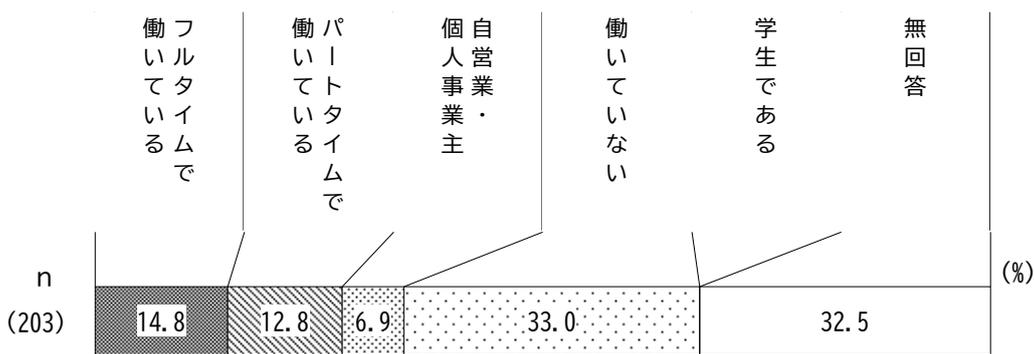


(3) 介護者の勤務状況

問 主な介護者の方の現在の勤務形態について

主な介護者の方の勤務形態については、「働いていない」が33.0%と最も高く、「フルタイム」14.8%、「パートタイム」12.8%と続いています。

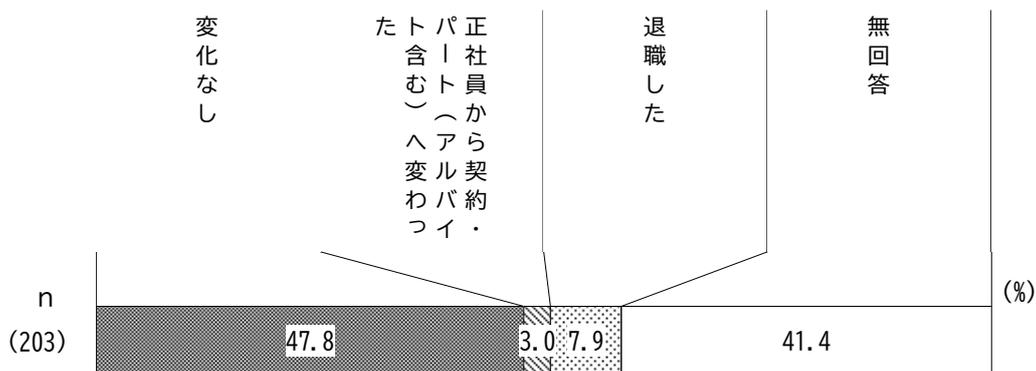
図表 介護者の勤務形態



問 介護をする前と後で、雇用形態に変化がありましたか。

介護をする前と後の雇用形態の変化については、「変化なし」が47.8%、次いで「退職した」7.9%、「正社員から契約・パート（アルバイト含む）へ変わった」3.0%となっています。

図表 介護前後での雇用の変化



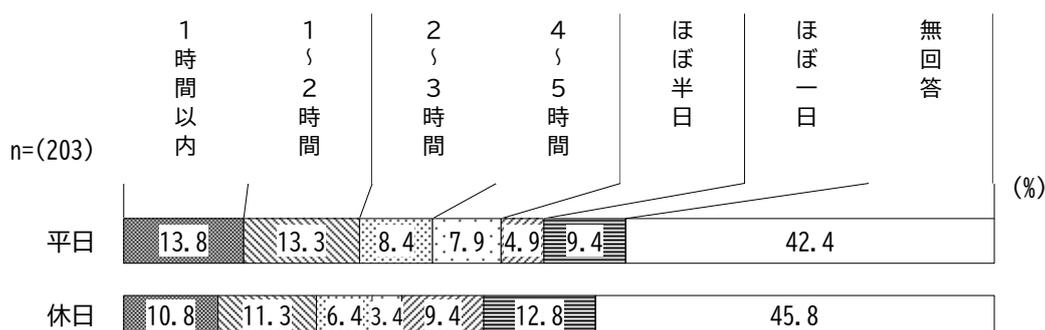
(4) 介護時間

問 主な介護者の方が、1日の内で介護・介助に関わる時間はどれくらいですか。

1日の内で介護・介助に関わる時間については、平日では「1時間以内」が13.8%で最も高くなっています。

休日では「ほぼ1日」が12.8%と最も高くなっています。

図表 介護に関わる時間（平日・休日）

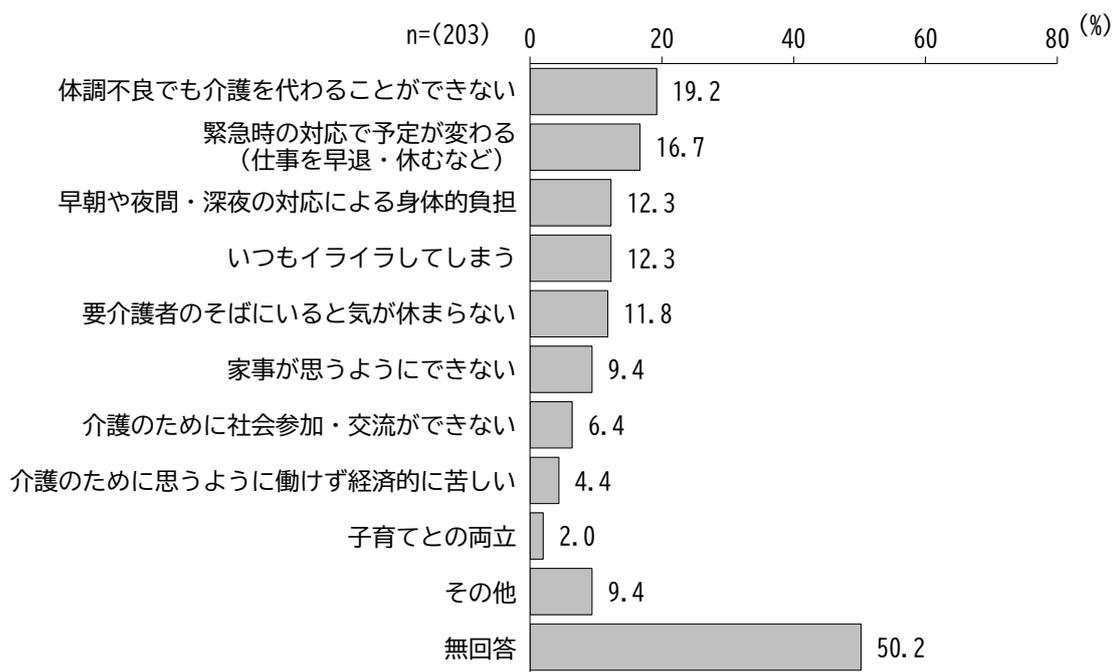


(5) 介護・介助で困っていること

問 介護・介助を行っている中で、困っていることは何ですか。

介護・介助で困っていることについては、「体調不良でも介護を代わることができない」が19.2%と最も高く、次いで「緊急時の対応で予定が変わる（仕事を早退・休むなど）」16.7%、「早朝や夜間・深夜の対応による身体的負担」と「いつもイライラしてしまう」が各12.3%などと続いています。

図表 介護・介助で困っていること（複数回答）



(6) 介護者の相談先

問 主な介護者の方は、介護について誰かに相談していますか。

介護についての相談先については、「家族・親族」が39.4%と最も高く、次いで「ケアマネジャーや介護サービス事業者（ヘルパー、デイサービスの職員等）」29.1%、「友人」17.2%などと続いています。

図表 介護者の相談先（複数回答）

