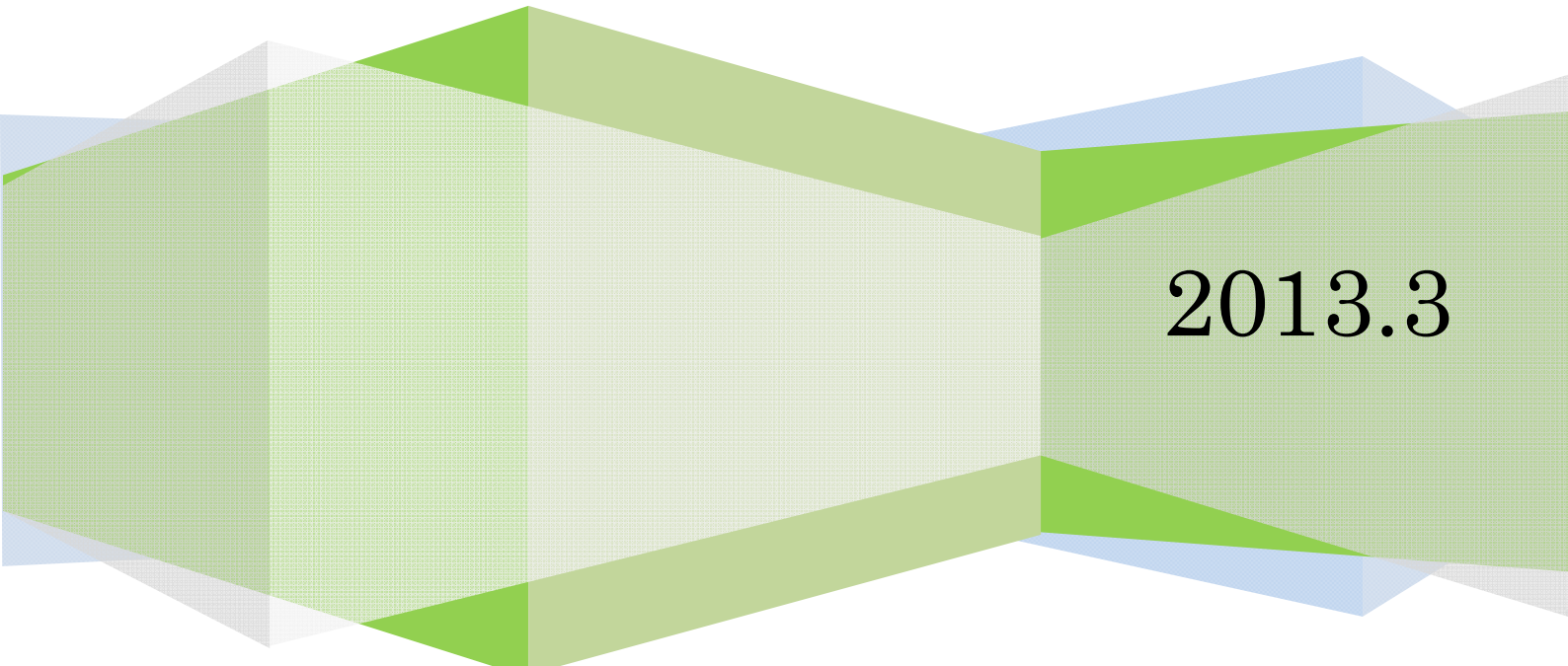


横浜市健康福祉局高齢在宅支援課

都筑区調査報告

いくつになっても元気で暮らすことを目指すための
アンケート



2013.3

いくつになっても元気に暮らすことを目指すためのアンケート

都筑区調査報告

横浜市健康福祉局高齢在宅支援課

作成：東京都健康長寿医療センター研究所

2013.3

目的

この調査は、地域の住民が介護予防活動に主体的に活動するために役立つ調査を行う目的で行った。

調査の対象

おおよそ勝田茅ヶ崎地区連合自治会、茅ヶ崎南 MGC 連合自治会エリアの住民で、平成 24 年 9 月 1 日現在で 65 歳以上の人たちである。ただし、特別養護老人ホーム、認知症高齢者グループホーム、有料老人ホームの入居者及び、介護保険の要介護認定 3・4・5 の認定を受けている方を除く。

調査の実施期間

平成 24 年 12 月末から 25 年 1 月にかけて行った。

調査の方法

郵送による悉皆調査

回収率

調査票は、表の対象地域で居住する高齢者、2,466 人に配布した。そのうち、1,285 人からの調査票が回収された。回収率は、52.5%である。地区ごとの回収数は表 1 の通りである。

表 1. 各地区の回答者数

地区	配布数	回答数	回収率
1 勝田町	299	149	49.8
2 茅ヶ崎町	6	5	83.3
3 茅ヶ崎南 1 丁目	180	107	59.4
4 茅ヶ崎南 2 丁目	82	35	42.7
5 茅ヶ崎南 3 丁目	162	84	51.9
6 茅ヶ崎南 4 丁目	439	222	50.6
7 茅ヶ崎南 5 丁目	158	81	51.3
8 勝田南 1 丁目	90	46	51.1
9 勝田南 2 丁目	139	67	48.2
10 茅ヶ崎東 1 丁目	173	96	55.5
11 茅ヶ崎東 2 丁目	117	58	49.6
12 茅ヶ崎東 3 丁目	187	101	54.0
13 茅ヶ崎東 4 丁目	41	16	39.0
14 茅ヶ崎東 5 丁目	66	44	66.7
15 茅ヶ崎中央	307	159	51.8
無回答		15	
合計	2446	1285	52.5

回答者の属性

1. 性別

回答者の男女の内訳は、男性は625名（48.8%）、女性は655名（51.2%）、無回答15名である。

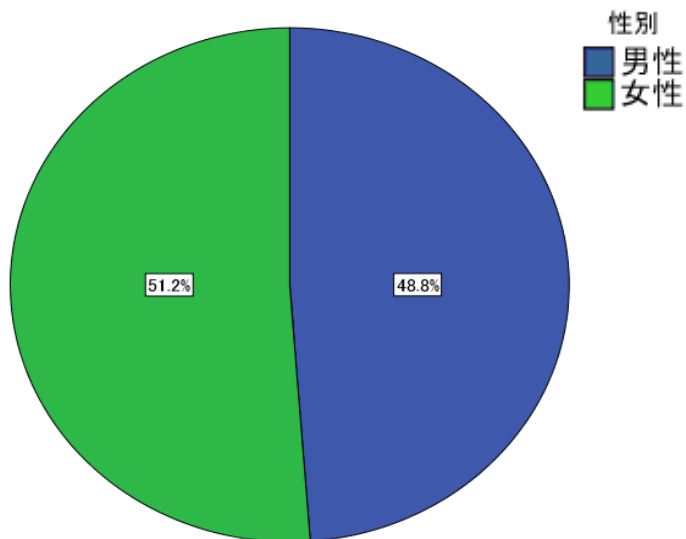


図 1. 性別

2. 年齢

回答者の全体の平均年齢は、74.1歳、標準偏差は、6.3歳である。65歳から75歳未満が全体の半分以上を占めている。

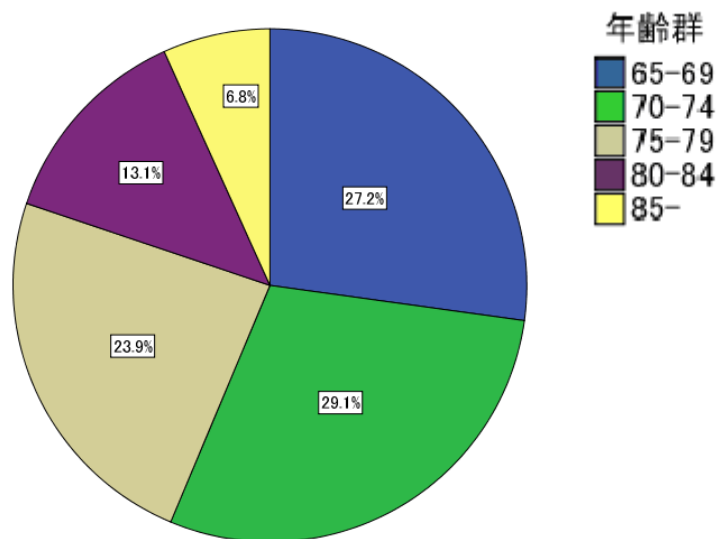


図 2. 年齢

3. 就労状況

就労状況は、働いていない人が全体の76.1%で4分の3を占めていた。フルタイムで働く人は、4.2%に過ぎなかった。

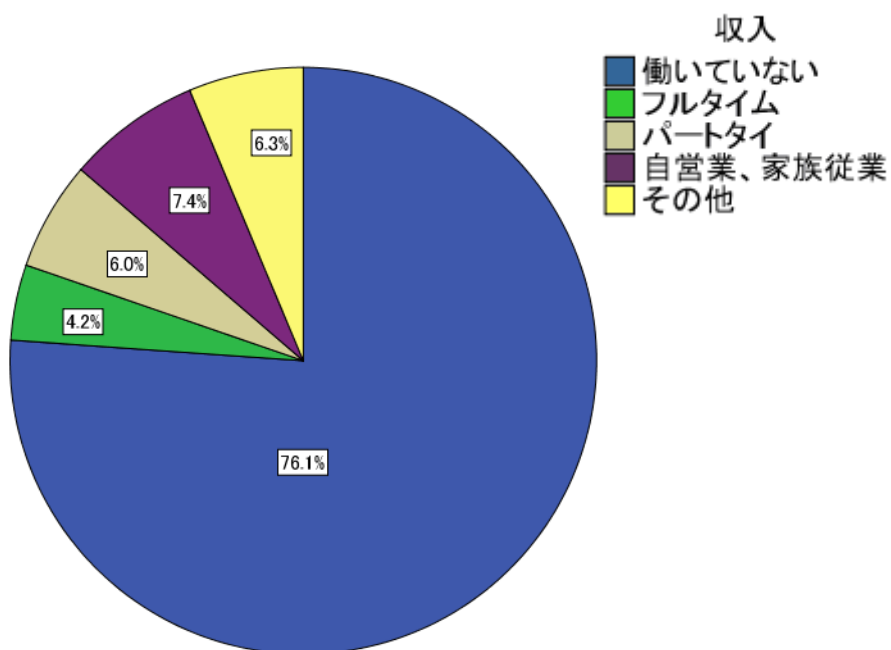


図3. 就労状況

4. 家族数

家族数は、本人も含めた数を質問しているが、家族2人が49.5%で最も多く、次いで、家族3人20.1%、ひとり13.1%と続いていた。次の家族構成の問いでは、「一人暮らし」は、12.1%と食い違いが見られたが、これは家族数に自分を含めないで回答した方が若干いることによるものと考えられる。

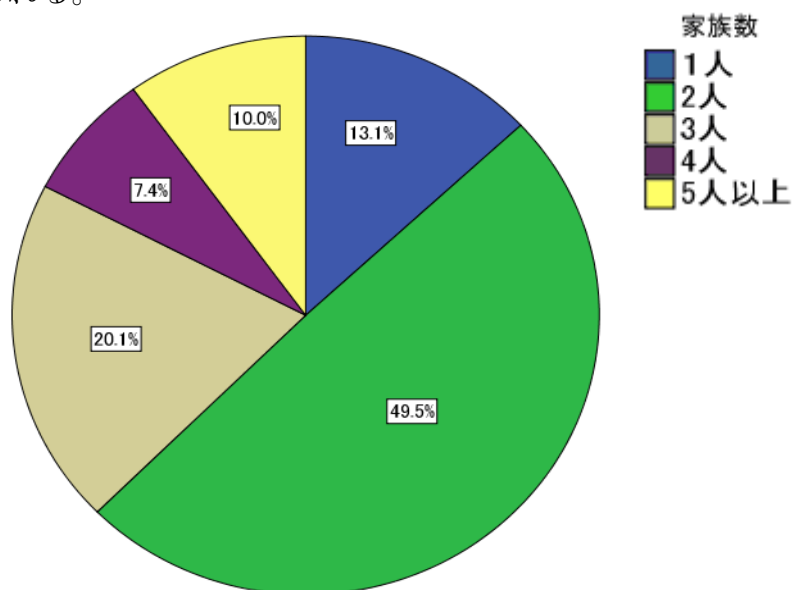


図4. 家族数

5. 家族構成

家族構成で尋ねた場合には、ひとり暮らしは、12.1%、夫婦のみの同居は46.1%である。したがって、約6割が高齢者世帯となっている。

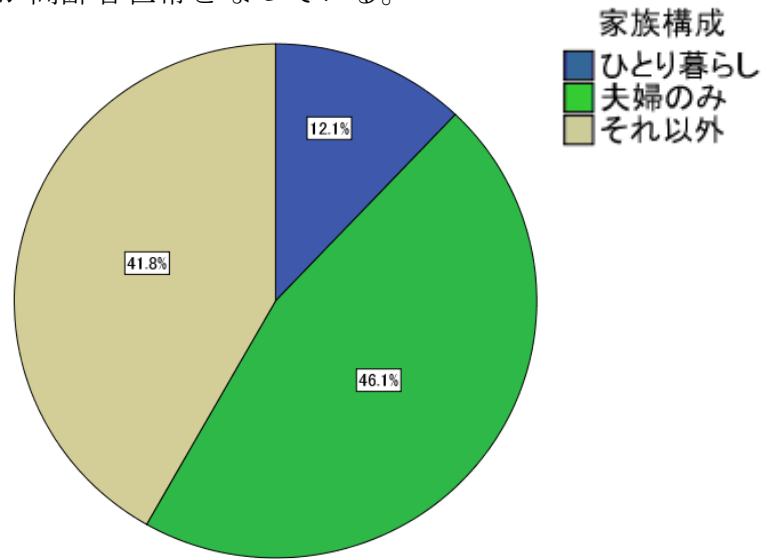


図5.家族構成

6. 住宅形態

住宅では、一戸建てが43.3%、集合住宅が51.1%で、やや集合住宅に住む人が多かった。

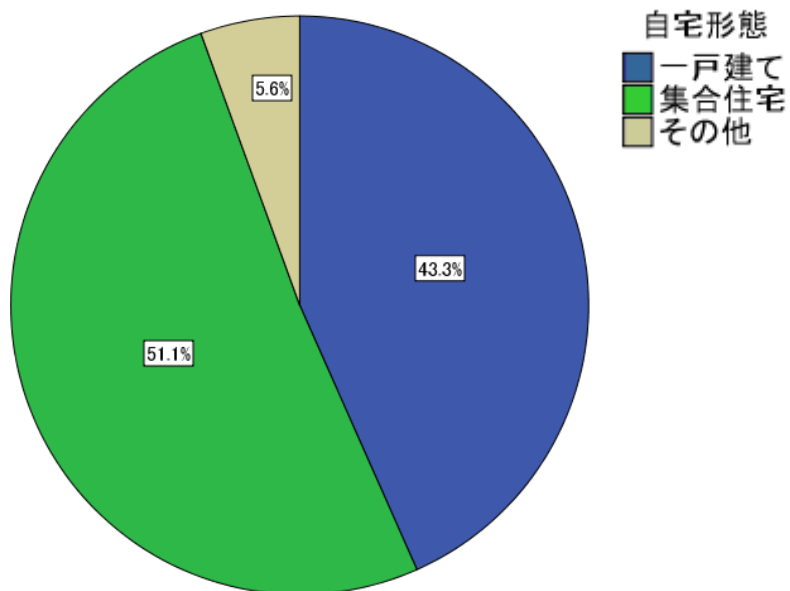


図6.住宅形態

7. 居住年数

全回答者の平均居住年数は、15.0年（標準偏差10.8年）で、回答者の32.5%が10年未満の居住年数で、10年から20年が36.9%、20年以上長く居住している人が、30.6%を占めていた。

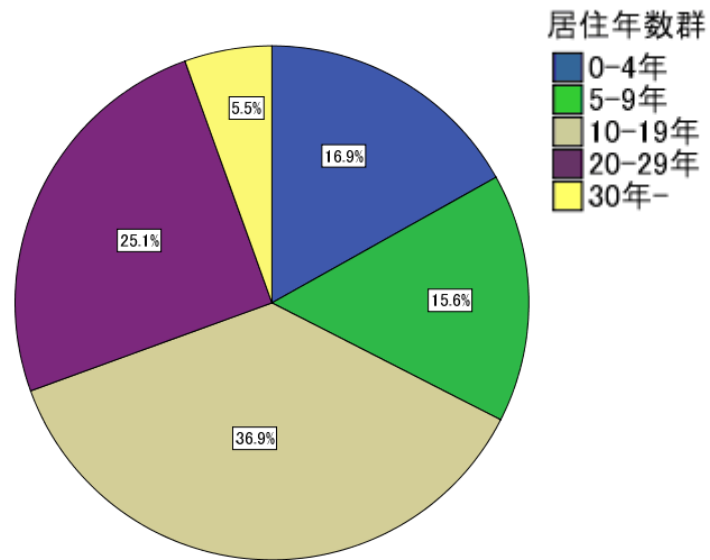


図7. 居住年数

運動・スポーツ

1. 運動・スポーツの実施状況

回答者の約半数、48.6%が何らかの運動・スポーツをやっていると回答していた。

1-1. 性別の実施状況

男性では、51.5%、女性では46.1%が、運動・スポーツをやっていると回答していた。

1-2. 年齢別の実施状況

運動・スポーツの実施率は、75歳未満では、半数を超えるが、85歳以上では5人に1人の割合まで減少していた。

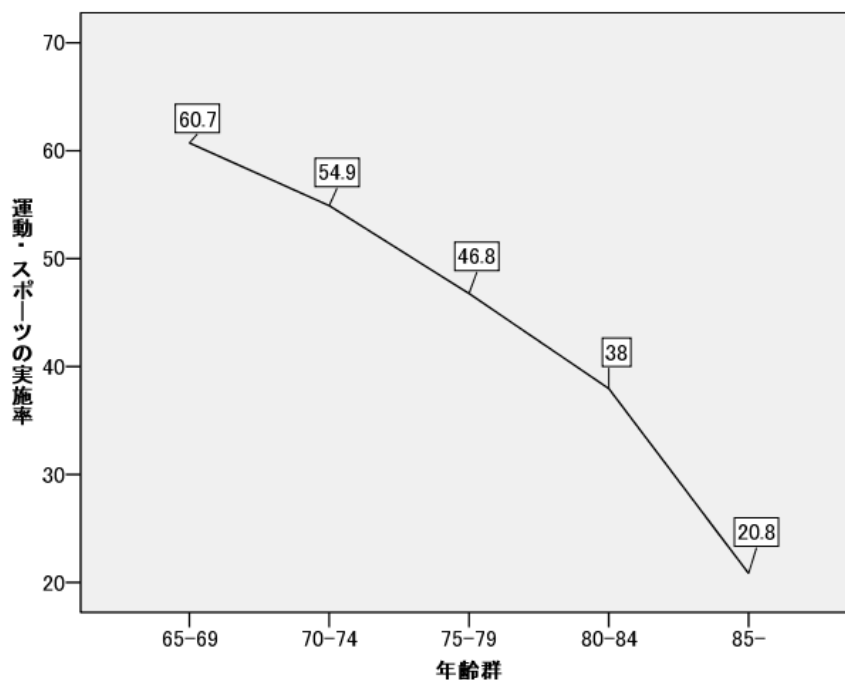


図 8. 年齢別の実施状況

1-3. 地区別の実施状況

地区別に運動・スポーツの実施状況をみると、実施率の最も高い地区は茅ヶ崎東4丁目の66.7%、茅ヶ崎南1丁目の64.7%であり、低い地区は、勝田町の34.8%、勝田南2丁目41.5%であった。

表 2. 地区別の運動・スポーツの実施状況

地区	1 勝 田 町	2 茅 ヶ 崎 町	3 茅 ヶ 崎 南 1 丁 目	4 茅 ヶ 崎 南 2 丁 目	5 茅 ヶ 崎 南 3 丁 目	6 茅 ヶ 崎 南 4 丁 目	7 茅 ヶ 崎 南 5 丁 目	8 勝 田 南 1 丁 目	9 勝 田 南 2 丁 目	10 茅 ヶ 崎 東 1 丁 目	11 茅 ヶ 崎 東 2 丁 目	12 茅 ヶ 崎 東 3 丁 目	13 茅 ヶ 崎 東 4 丁 目	14 茅 ヶ 崎 東 5 丁 目	15 茅 ヶ 崎 中 央	合 計
数	49	3	66	18	42	122	37	23	27	57	26	44	10	25	69	618
率	34.8	60.0	64.7	51.4	51.9	57.0	46.8	50.0	41.5	60.0	47.3	45.4	66.7	58.1	44.8	50.4

2. 種目別の実施率

運動・スポーツでは最も実施率の高い種目は、ウォーキングであった。次いで、体操、ゴルフと続いている。体操、太極拳、ヨガは女性で実行率が高い。

表 3. 運動・スポーツ実施率ランキング

種目	全体	男性	女性
ウォーキング	35.1	37.1	33.3
体操	26.0	18.4	33.4
ゴルフ	20.5	23.7	17.6
水泳	20.4	16.0	24.7
筋トレ	20.3	19.0	21.7
その他	19.4	18.6	20.2
グランドゴルフ	15.9	12.3	19.4
太極拳	15.2	10.2	20.0
ヨガ	15.1	9.8	20.3
サイクリング	14.6	12.5	16.6
ジョギング	14.5	11.8	17.1
ポールウォーキング	12.8	9.3	16.2

3. 種目別の習慣化率

月 4 回以上行っている状況を習慣化率と定義すると、実施率よりもかなり少なくなる。ウォーキングが約 19.7% で 5 人に一人がウォーキングを習慣化している。ウォーキングに次いで、体操 10.3%、その他 8.9%、筋トレ 6.5% と続いている。

性差を見ると、男性はウォーキング、筋トレ、サイクリング、ゴルフ、ジョギングが多く、女性では太極拳、ヨガが多い。

表 4. 運動・スポーツ習慣化率ランキング

種目	全体	男性	女性
ウォーキング	19.7	25.9	13.7
体操	10.3	8.3	12.2
その他	8.9	9	8.9
筋トレ	6.5	8.6	4.6
水泳	5.4	5	5.8
グランドゴルフ	2.3	2.7	2
太極拳	1.6	0.8	2.3
ゴルフ	1.3	2.7	0
ヨガ	1.2	0.3	2.1
ジョギング	1.2	2.1	0.3
サイクリング	1	1.9	0.2
ポールウォーキング	0.2	0.5	0

4. 種目別の今後やりたい人数、率

今後やりたい運動・スポーツで人気の高いのは、全体では、ウォーキングで12.6%の160名近い人たちがやりたい種目として挙げていた。次いで、体操が9.1%、117人、筋トレが7.8%、100人で多かった。

男性では、ウォーキング、水泳、筋トレの順に多く、女性では、ウォーキング、体操が同率で、筋トレ、ヨガ、水泳という順になっている。

表 5. 今後やりたい運動・スポーツランキング

種目	全体		男性		女性	
	人数	%	人数	%	人数	%
ウォーキング	162	12.6	83	13.3	79	12.1
体操	117	9.1	38	6.1	79	12.1
筋トレ	100	7.8	48	7.7	52	7.9
水泳	91	7.1	53	8.5	38	5.8
ヨガ	63	4.9	18	2.9	45	6.9
太極拳	57	4.4	58	3.3	24	3.7
グランドゴルフ	56	4.4	36	5.8	20	3.1
サイクリング	49	3.8	38	6.1	11	1.7
その他	32	2.5	73	4.1	19	2.9
ゴルフ	21	1.6	16	2.6	5	0.8
ポールウォーキング	21	0.6	10	1.6	6	0.9
ジョギング	19	1.5	55	3.1	4	0.6

趣味・学習活動

1. 実施状況

回答者の45.0%が何らかの趣味・学習活動をやっていると回答していた。

1-1. 性別の実施状況

男性では、46.1%、女性では44.1%が、趣味・学習活動をやっていると回答していた。

1-2. 年齢別の実施状況

趣味・学習活動の実施率は、84歳までは、比較的緩やかに61.6%から56.6%へと低下し、85歳以上になると49.0%まで低下していた。

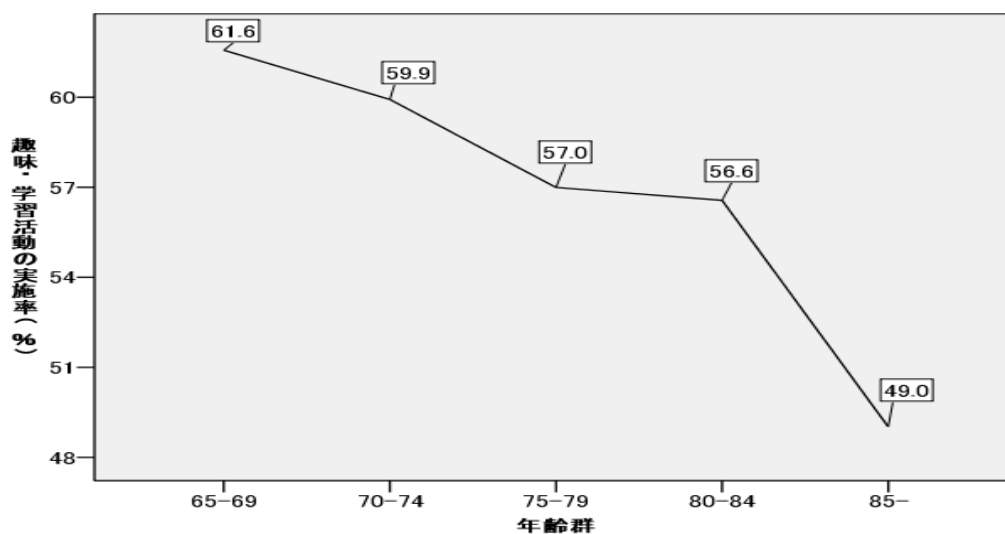


図9. 年齢別の趣味・学習活動の実施率

1-3. 地区別の実施状況

趣味・学習実施を地区別にみると、実施率の最も高い地区は茅ヶ崎東5丁目の77.4%、茅ヶ崎南4丁目67.4%、茅ヶ崎東1丁目66.3%などであった。低い地区は、茅ヶ崎東2丁目、茅ヶ崎東4丁目であった。

表6. 地区別の趣味・学習実施状況

地区	1 勝田町	2 茅ヶ崎町	3 茅ヶ崎南1丁目	4 茅ヶ崎南2丁目	5 茅ヶ崎南3丁目	6 茅ヶ崎南4丁目	7 茅ヶ崎南5丁目	8 勝田南1丁目	9 勝田南2丁目	10 茅ヶ崎東1丁目	11 茅ヶ崎東2丁目	12 茅ヶ崎東3丁目	13 茅ヶ崎東4丁目	14 茅ヶ崎東5丁目	15 茅ヶ崎中央	合計
数	51	2	56	15	36	116	41	18	26	53	18	36	5	24	76	573
率	49.5	50.0	65.1	65.2	59.0	67.4	60.3	47.4	49.1	66.3	40.9	50.7	41.7	77.4	62.8	59.3

1-4. 種目別の実施状況

趣味・学習活動で最も実施率の高い種目は、旅行であった。次いで、園芸、家庭菜園、その他、編み物・手工芸、カラオケ、絵画、カメラ、囲碁・将棋が高かった。

表7. 趣味・学習活動実施率のランキング

種目	全体	男性	女性
旅行	45.4	45.3	45.6
園芸	23.6	22.1	24.9
家庭菜園	21.8	21.9	21.7
その他	19.8	16.3	23.2
編み物・手工芸	19.5	11.7	27.3
カラオケ	19.4	17.6	21.1
絵画	18.9	14.6	23.5
カメラ	18.3	19.2	17.6
囲碁・将棋	18.1	19.5	16.8
パソコンの学習	17.5	16.3	18.8
趣味の料理	17.4	14.9	19.7
短歌・俳句・川柳	17.2	13.6	20.8
文化・歴史学習	17.0	15.8	18.2
マージャン	17.0	14.6	19.5
楽器演奏	16.9	13.9	19.8
コーラス	16.0	11.4	20.3
ダンス	15.9	11.2	20.5
語学	15.7	12.5	18.9
お菓子づくり	14.7	10.7	18.6
自然・エコ学習	13.1	10.6	15.6
スマートフォンの学習	12.6	9.1	16.0
タブレットPC学習	12.6	9.3	15.9

1-5. 種目別の習慣率

月4回以上行っている状況を習慣化率と定義(旅行については月1回以上)すると、趣味・学習活動では、旅行を除くと、ほとんどの種目で実施率よりも習慣率は極端に低くなっていた。習慣率は、園芸、家庭菜園、囲碁将棋、パソコンの学習が高かった。男性では、女性に比べて、囲碁将棋、家庭菜園、カメラが高く、女性では、編み物・手芸、ダンスが高かった。

表8. 趣味・学習活動習慣化率のランキング

種目	全体	男性	女性
旅行	34.2	37.1	31.6
園芸	4.2	6.1	2.4
家庭菜園	4.2	6.6	2.0
その他	3.7	4.8	2.7
囲碁・将棋	3.1	6.1	0.2
パソコンの学習	2.6	3.8	1.5
カメラ	1.8	3.7	0.0
ダンス	1.6	0.6	2.4
語学	1.9	2.1	1.8
趣味の料理	1.9	2.4	1.5
マージャン	1.7	1.7	1.7
楽器演奏	1.6	1.9	1.4
文化・歴史学習	1.5	3.0	0.3
編み物・手工芸	1.4	0.2	2.6
絵画	0.9	1.0	0.9
カラオケ	0.7	1.0	0.5
コーラス	0.7	0.6	0.8
短歌・俳句・川柳	0.7	1.1	0.3
お菓子づくり	0.2	0.0	0.3
スマートフォンの学習	0.2	0.0	0.0
自然・エコ学習	0.2	0.5	0.0
タブレットPC学習	0.2	0.3	0.0

*旅行は、月1回以上を習慣化とみなし、その他は週1回以上を習慣化とみなす。

4. 種目別の今後やりたい人数、率

今後やりたい趣味・学習活動で人気の高いのは、旅行である。全体では、299人の23.3%が今後やりたい種目として挙げていた。次いで、文化・歴史学習125人9.7%、パソコン学習が118人9.2%で多かった。

認知症予防に効果が期待できる活動（表中に*で表示）でのランキング順は、旅行、パソコン学習、園芸、趣味の料理、家庭菜園、スマートフォン学習、マージャン、囲碁将棋、タブレットPC学習の順であった。

男性では、女性に比べて、文化・歴史学習、カメラ、囲碁・将棋が目立ち、女性は、編み物・手工芸で差が目立っている。

表9. 今後やってみたい趣味・学習活動のランキング

項目	全体		男性		女性	
	人数	%	人数	%	人数	%
旅行(*)	299	23.3	145	23.2	153	23.4
文化・歴史学習	125	9.7	72	11.5	52	7.9
パソコンの学習(*)	118	9.2	62	9.9	56	8.5
カラオケ	90	7.0	48	7.7	42	6.4
園芸(*)	88	6.8	33	5.3	55	8.4
趣味の料理(*)	84	6.5	43	6.9	41	6.3
絵画	76	5.9	34	5.4	42	6.4
家庭菜園(*)	75	5.8	44	7.0	31	4.7
カメラ	63	4.9	48	7.7	15	2.3
短歌・俳句・川柳	55	4.3	22	3.5	33	5.0
編み物・手工芸	53	4.1	1	0.2	52	7.9
スマートフォンの学習(*)	50	3.9	25	4.0	25	3.8
語学	47	3.7	21	3.4	26	4.0
自然・エコ学習	47	3.7	27	4.3	20	3.1
その他	46	3.6	18	2.9	28	4.3
マージャン(*)	45	3.5	28	4.5	17	2.6
囲碁・将棋(*)	38	3.0	35	5.6	3	0.5
楽器演奏	38	3.0	16	2.6	22	3.4
タブレットPC学習(*)	38	3.0	21	3.4	17	2.6
コーラス	34	2.6	4	0.6	30	4.6
お菓子づくり	24	1.9	3	0.5	21	3.2
ダンス	21	1.6	7	1.1	14	2.1

運動機能

1. 項目別の運動機能

運動機能は、モーターフィットネススケールを用いて聞いた。できる人が少ない難しいものからできる人が多いまで、項目をランキングすると、最も難しいのは、柔軟性を表す項目として、床に手が届くというもので、できる人が54.6%で、特に男性は41.4%と、できる人が少ない。次にできる人が少ない項目は速足で人を追い越すことで、女性でできる人の割合が少ないのが顕著である。

表 10. 項目別の運動機能のランキング

項目	全体	男性	女性
14) 立った位置から膝を曲げずに手が床に届く	54.6	41.4	69.2
4) 歩いている他人を速足で追い越すことができる	65.2	70.7	59.3
6) 走ることができる	66.9	72.0	61.6
5) 飛び上がることができる	72.3	79.6	64.5
13) 靴下、ズボン、スカートを立ったまま支えなしにはける	77.9	77.3	78.9
9) 2階にあがるときに息切れしない	80.9	83.2	78.7
11) ものにつかまらないうで、つま先立ちができる	81.5	83.2	79.8
3) 水がいっぱいはいったバケツを持ち運びできる	84.9	93.6	75.2
10) 30分間以上歩き続けることができる	88.1	89.9	86.0
2) 米の袋10kgを持ち上げることができる	88.7	95.2	81.6
7) 倒れた自転車をおこすことができる	89.0	96.5	80.8
12) 椅子から立ち上がる時、手の支えなしで立ち上がる	89.5	92.9	85.9
1) ジャムなどの広口びんのふたを開けることができる	89.8	95.0	84.3
8) 階段をあがったり、おりたりできる	94.5	96.1	92.6

2. 性別のスケール得点

運動機能のモーターフィットネススケールの出来る項目に1点を与え合計した得点を見ると、全体では、平均11.2点、標準偏差3.3点であった。平均すると3つ程度の項目ができなくなっているというレベルで、今回の回答者は、まだまだ、元気な人が多いことがうかがわれる。男性では、平均11.7点、標準偏差2.9点であったのに対して女性では、平均10.8点、標準偏差3.7点と運動機能が若干低かった。

表 11. 性別スケール得点

	全体	男性	女性
平均	11.2	11.7	10.8
標準偏差	3.3	2.9	3.7

3. 年齢別のスケール得点

運動機能は、年齢を重ねるにつれて低下のペースが速まっている。85歳以上では、急速な低下が起こることがわかる。したがって早目の予防対策が求められる。

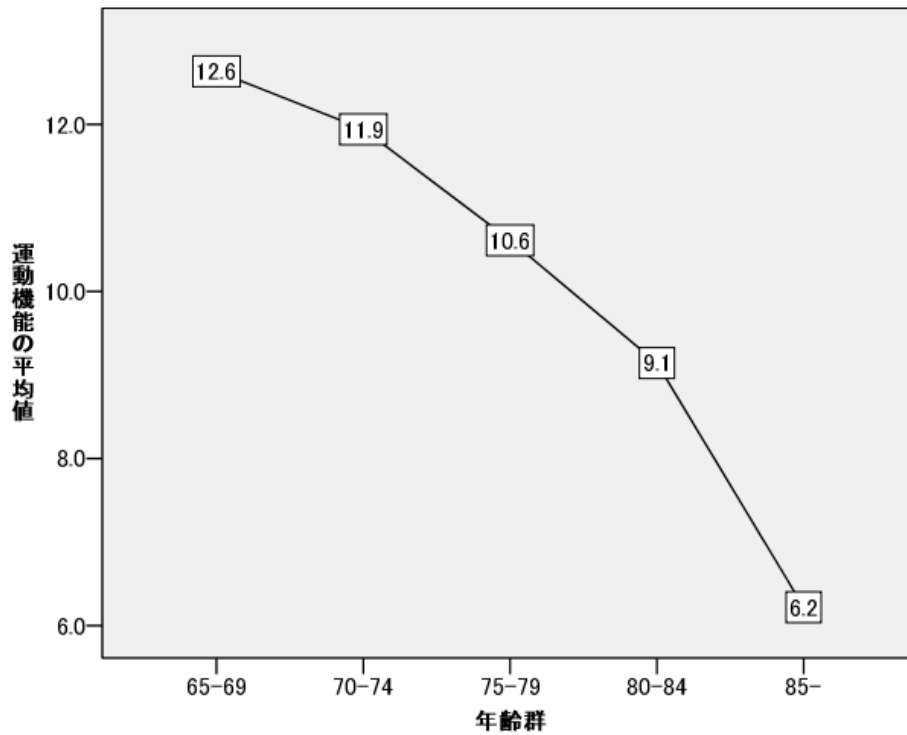


図 10. 年齢別のモーターフィットネススケール得点

4. 地域別のスケール得点

運動能力においても、茅ヶ崎東4丁目が最も高く、茅ヶ崎南2丁目が最も低い。両者の得点の差は、3.6点もあり地域によって差があることがわかった。前述の地区別の運動・スポーツ実施率が高い地区ほど得点が高い傾向がみられ、やはり、日常の運動・スポーツの習慣化率が運動能力に反映しているものと考えられる。

表 12. 地区別のモーターフィットネススケール得点のランキング

問1 地区	平均値	度数	標準偏差
13 茅ヶ崎東4丁目	12.8	15	1.4
5 茅ヶ崎南3丁目	12.0	71	2.8
2 茅ヶ崎町	12.0	5	2.4
11 茅ヶ崎東2丁目	11.9	48	2.8
10 茅ヶ崎東1丁目	11.9	83	3.1
3 茅ヶ崎南1丁目	11.8	98	2.6
6 茅ヶ崎南4丁目	11.7	193	3.2
8 勝田南1丁目	11.5	40	3.3
9 勝田南2丁目	11.2	54	2.9
7 茅ヶ崎南5丁目	11.2	71	3.4
14 茅ヶ崎東5丁目	11.0	38	2.9
12 茅ヶ崎東3丁目	10.8	86	3.6
15 茅ヶ崎中央	10.5	129	3.9
1 勝田町	10.5	116	3.6
4 茅ヶ崎南2丁目	9.2	28	3.9
合計	11.2	1075	3.3

日常生活機能

1. 項目別日常生活機能

日常生活機能の質問項目は、日常生活能力 15 項目版に老研式能力指標を加えた 22 項目とした。老研式能力指標には、「友だちの家を訪ねることがありますか」などの社会的能動性を測るものと仮定した項目が含まれている（項目 20～22）。もっとも機能が低い項目は「友達の家の訪問」で 50.9%、「若い人に話しかける」は 76.1%、「家族や友達の相談にのる」は 82.0%であった。

これらを除く認知能力を反映すると思われる日常生活活動の項目として、最も低い項目、すなわち難しい項目は、「リーダーとして行事の企画運営をする」56.7%、「会の世話係や会計係」62.7%、「一人で旅行する」63.6%などであった。

男女差が目立つのは、「リーダーとして行事の企画運営をする」、「一人で旅行する」が男性に高く、「食事の支度をする」は女性に高かった。

表 13. 項目別日常生活機能ランキング

項目	全体	男性	女性
20) 友だちの家を訪ねることがありますか	50.9	46.4	55.8
9) リーダーとして何かの行事の企画や運営を行うことができますか	56.7	71.2	41.4
10) 何かの会の世話係や会計係を務めることはできますか	62.7	74.3	50.5
11) 見知らぬ場所へひとりで計画を立てて旅行することができますか	63.6	79.1	47.5
22) 若い人に自分から話しかけることができますか	76.1	71.5	80.8
21) 家族や友だちの相談にのることができますか	82.0	80.1	83.9
3) 自分で食事の用意ができますか	86.8	78.9	95.0
18) 本や雑誌を読んでいますか	88.1	88.6	87.8
5) 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか	89.0	85.8	92.6
1) バスや電車を使って一人で外出できますか	89.4	92.3	86.3
13) 家計のやりくりなど、家計を管理することができますか	89.7	86.3	91.9
19) 健康についての記事や番組に関心がありますか	92.3	89.8	94.8
2) 日用品の買い物ができますか	92.9	92.3	93.7
17) 新聞を読んでいますか	93.1	96.1	90.0
14) 自分で掃除ができますか	93.3	92.8	95.4
15) 洗濯物・食器などの整理ができますか	93.3	88.2	98.5
6) 年金などの書類が書けますか	93.6	95.3	91.9
16) 手紙や文章を書くことができますか	94.1	92.8	93.9
7) 病人を見舞うことができますか	94.4	96.1	92.6
4) 請求書の支払いができますか	96.3	96.0	96.7
12) 薬を決まった分量を決まった時間に飲むことができますか	96.6	96.8	96.3
8) 自分で電話番号を調べて、電話をかけることができますか	97.0	97.4	96.7

2. 性別の日常生活能力

日常生活機能を日常生活能力 15 項目版の全体の平均値は、13.0、標準偏差 2.6 であった。男性は、平均値 13.2、標準偏差 2.8、女性は、平均値 12.7、標準偏差 2.6 で若干日常生活能力の得点が男性に比べて低かった。

3. 年齢別の日常生活能力

日常生活能力の得点は、84 歳まではゆっくりと低下していき、85 歳から急激に低下している。85 歳を過ぎると支援が必要な人も増えてくることがわかる。

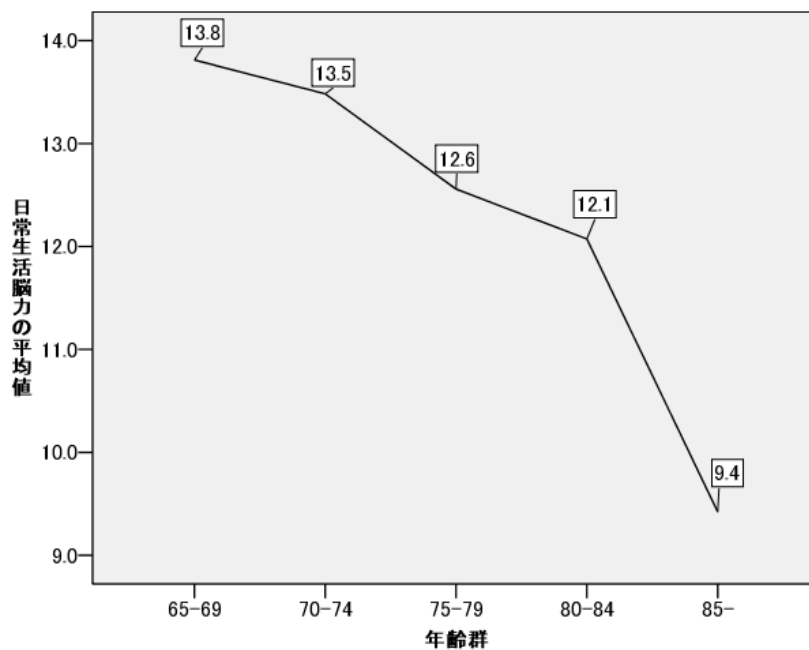


図 11. 年齢別日常生活能力得点

4. 地区別の日常生活能力

地区別に日常生活能力を見た場合、茅ヶ崎町、茅ヶ崎南1丁目が比較的高く、勝田町が低いという結果であった。

表 14. 地区別の日常生活能力のランキング

問1 地区	平均値	度数	標準偏差
2 茅ヶ崎町	14.0	4	0.8
3 茅ヶ崎南1丁目	13.7	101	1.8
13 茅ヶ崎東4丁目	13.5	13	1.5
6 茅ヶ崎南4丁目	13.5	200	2.4
8 勝田南1丁目	13.4	39	1.9
10 茅ヶ崎東1丁目	13.4	83	2.3
4 茅ヶ崎南2丁目	13.2	29	2.1
14 茅ヶ崎東5丁目	13.1	37	2.1
5 茅ヶ崎南3丁目	12.9	76	3.1
11 茅ヶ崎東2丁目	12.8	51	2.5
15 茅ヶ崎中央	12.8	140	2.4
12 茅ヶ崎東3丁目	12.6	87	3.2
7 茅ヶ崎南5丁目	12.4	67	3.2
9 勝田南2丁目	12.4	61	3.0
1 勝田町	11.9	116	3.3
合計	13.0	1104	2.7

もの忘れ

1. 半年前との変化

もの忘れについて、半年前との比較で増減があったかどうかの回答では、6割弱の人たちが変わらないと答えていたが、26.1%が少し増えた、14.6%が増えたと回答していた。

表15. 半年前と比べたもの忘れの変化

	人数	%
1 増えた	188	14.6
2 少し増えた	336	26.1
3 変わらない	729	56.7
4 少し減った	8	0.6
5 減った	2	0.2
無回答	22	1.7
合計	1285	100.0

2. もの忘れに対する不安

もの忘れの不安があるかどうかを尋ねたところ、約半数が少しあると回答し、あると答えた者も12.3%いた。

表16. もの忘れに対する不安

	人数	%
1 ある	158	12.3
2 少しある	677	52.7
3 ない	425	33.1
無回答	25	1.9
合計	1285	100.0

3. もの忘れの頻度

もの忘れのいくつかの事項について、それがどの程度あるかを問うたところ、ほとんどの人は、全くないか、少なかったと答えている。

表17. もの忘れの頻度

	周囲の人からもの忘れがあるといわれた		今日が何月何日かわからない		財布や鍵を置いた場所を思い出せない		記入した予定を何の予定か思い出せない		5分前に聞いた話を思い出せない	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
1 全くなかった	825	64.2	800	62.3	658	51.2	992	77.2	823	64.0
2 少なかった	303	23.6	346	26.9	475	37.0	190	14.8	332	25.8
3 多かった	50	3.9	41	3.2	61	4.7	19	1.5	42	3.3
4 いつも	12	0.9	11	0.9	10	0.8	8	0.6	10	0.8
無回答	95	7.4	87	6.8	81	6.3	76	5.9	78	6.1
合計	1285	100.0	1285	100.0	1285	100.0	1285	100.0	1285	100.0

外出頻度

1. 外出頻度

外出頻度は、ほぼ毎日の人が多く、44.6%で、週1回未満は5%程度で少ない。

表18. 外出頻度

	人数	%
ほぼ毎日	573	44.6
週に4～5日	309	24.0
週に2～3日	255	19.8
週に1回	62	4.8
月に1～3回	43	3.3
ほとんどない	20	1.6
無回答	23	1.8
合計	1285	100.0

2. 知人と話す頻度

知人や友人と話す頻度は、週に1回以上話している人は、78.2%であるあるが、1か月に1回未満、話す知人なしも、両方で8.3%と少なくない。

表 19. 知人や友人と話す頻度

	人数	%
週に4～5日以上	495	38.5
週に2～3日	354	27.5
週に1回	157	12.2
月に1～数回	147	11.4
月に1回未満	50	3.9
話す知人なし	56	4.4
無回答	26	2.0
合計	1285	100.0

基本チェックリスト

1. 項目別の回答

基本チェックリストの各項目の回答比率は以下の表のようであった。

表 20. 基本チェックリストの回答

No	質問項目	はい %	いいえ %	無回答 %
1	バスや電車で一人で外出していますか	86.4	10.9	2.7
2	日用品の買い物をしていますか	90.0	6.8	3.2
3	預貯金の出し入れをしていますか	86.5	10.4	3.1
4	友人の家を訪ねていますか	48.6	46.5	4.9
5	家族や友人の相談に乗っていますか	77.4	17.3	5.4
6	階段を手すりや壁をつたわずにのぼっていますか	67.8	27.5	4.7
7	椅子に座った状態から何も捕まらずに立ち上がっていますか	83.0	12.9	4.1
8	15分ぐらい続けて歩いていますか	88.8	7.3	3.9
9	この1年間転んだことがありますか	18.1	77.4	4.6
10	転倒に対する不安が大きいですか	40.4	54.5	5.1
11	6か月間で2~3kg以上体重減少はありましたか	13.2	84.0	2.7
12	BMI (18.5未満)	8.3	88.5	3.2
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	19.9	78.1	1.9
14	お茶や汁物でむせることはありますか	21.4	76.5	2.1
15	口の渇きが気になりますか	22.2	75.3	2.5
16	週に一度以上は外出していますか	93.4	4.9	1.7
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	23.0	72.5	4.5
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか	4.8	87.8	7.4
19	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	87.8	4.8	7.4
20	今日が何月何日かわからないときがありますか	4.0	89.2	6.8
21	毎日の生活に充実感がない	15.0	78.9	6.1
22	これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった	11.7	82.6	5.7
23	以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	31.8	63.7	4.4
24	自分が役に立つ人間だと思えない	15.2	79.2	5.6
25	訳もなく疲れたような感じがする	22.3	71.8	5.9

2. 各機能のリスクあり者の割合

下記の表のような基準で、それぞれの機能のリスク群をスクリーニングしてみるともっともリスク群が多かったのは、うつで26.5%で、ついで口腔機能、運動機能の順で多かった。

表21. 各機能のリスク者の人数と割合

リスク	基準	人数	%
運動機能	項目6～10の合計が3点以上	181	14.1
低栄養	項目11, 12の合計が2点	24	1.9
口腔機能	項目13～15の合計が2点以上	203	15.8
閉じこもり	項目16が1点	63	4.9
認知症	項目18～20の合計が1点以上	106	8.2
うつ	項目21～25の合計が2点以上	340	26.5
生活機能	項目1～20の合計が10点以上	50	3.9

日常生活支援

1. 項目別の困りごと

困りごとで最も多かったのは、緊急時の対応で、11.2%を占め、緊急時の不安が大きいことがわかる。また不用品の片づけは10.6%の人が困りごととしてあげていた。

表 22. 困りごとのランキング

項目	全体%
1. 緊急時の対応	11.2
13. 不用品の片づけ	10.6
7. 電球などの取り換え	9.6
12. 趣味活動に取り組む仲間がいない	6.9
9. 庭木の手入れ	6.5
11. 健康づくりなどの場がない	5.7
8. 役所手続き、書類などの書き方	5.6
10. 布団干し	5.4
6. 話し相手	4.3
15. その他	4.0
2. 病院への付き添い	3.7
5. 食事づくり	3.5
4. 買い物	3.3
3. 近所への外出	1.6

2. 利用している生活支援サービス

生活支援サービスで、最も利用されていたのが、食材などの宅配で、8.2%の人が利用していた。そのほか、スーパーなどの配達で5.8%あった。

表 23. 利用している生活支援サービスのランキング

項目	全体%
2. 食材などの宅配	8.2
1. スーパーマーケットや商店の配達	5.8
8. 近所の人や家族に頼んでいる	4.4
9. その他	2.6
6. 自治会などのボランティア	2.5
3. 配食サービス（お弁当などの配達）	1.7
4. 家事代行	1.3
5. シルバー人材センター	0.9
7. ボランティア	0.5

3. 地域での生活支援サービスの必要性の認識

多くの回答者は、緊急時の助け合いの必要性を上げている。次いで、不用品の片づけが必要性の高いサービスとしてあげられた。

誰が行うのが望ましいのかという問いに対して、第一位と、第二位を表に示した。

近隣住民が第一位を占めたサービスは、緊急時の助け合い、近所の人の見守り、趣味活動で、第2位であったのは、電球などの取り換え、話し相手であった。

ボランティアが第一位を占めたサービスは、病院への付き添い、高齢者などとの話し相手、電球の取り換え、庭木の手入れ、外出支援で、第二位のサービスは、不用品の片づけ、身近な健康づくり活動、買い物の手伝い・配達、役所の手続き支援、食事づくりであった。ボランティアに対する期待が大きいことが分かる。

民間事業所が第一位であったサービスは、不用品の片づけ、買い物の手伝い・配達、食事づくりであった。

自治会が第一であったサービスは、身近な健康づくり、第二位であったサービスは、緊急時の助け合い、近所の人の見守り、趣味活動であった。

専門家が第一位であったサービスは、生活全般に関する相談、役所の手続き支援であった。

表 24. 生活支援サービスの必要性のランキングと望ましい実行者

項目	全体%	望ましい実行者	
		第一位	第二位
1. 緊急時の助け合い	67.5	近隣住民	自治会等
14. 不用品の片づけ	65.9	民間事業所	ボランティア
4. 近所の人の見守り	38.6	近隣住民	自治会等
10. 身近なところで参加できる健康づくりの活動	35.2	自治会等	ボランティア
2. 病院への付き添い	34.4	ボランティア	民間事業所
7. 高齢者などの話し相手	34.4	ボランティア	近隣住民
5. 買い物の手伝い・配達	33.7	民間事業者	ボランティア
11. 一緒に趣味活動に取り組む仲間	33.3	近隣住民	自治会等
9. 生活全般に関する相談	32.6	専門家	民間事業所
12. 電球などの取り換え	32.3	ボランティア	近隣住民
8. 役所手続き、書類などの作成の手伝い	31.7	専門家	ボランティア
6. 食事づくり	29.9	民間事業所	ボランティア
13. 庭木の手入れ	29.4	ボランティア	専門家
3. 外出支援	29.3	ボランティア	民間事業所

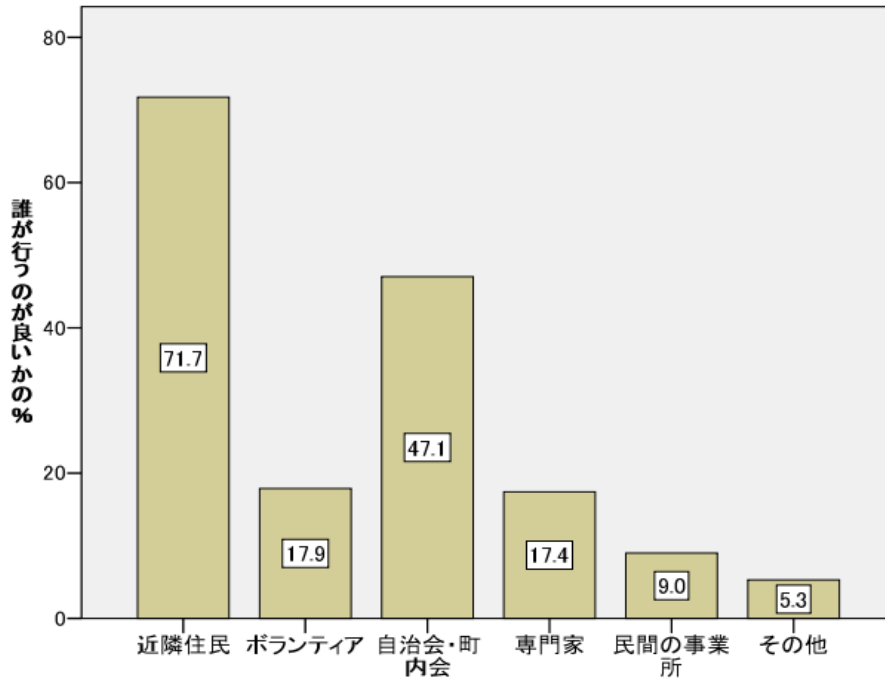


図 12. 緊急時の助け合いサービスの望ましい実行者

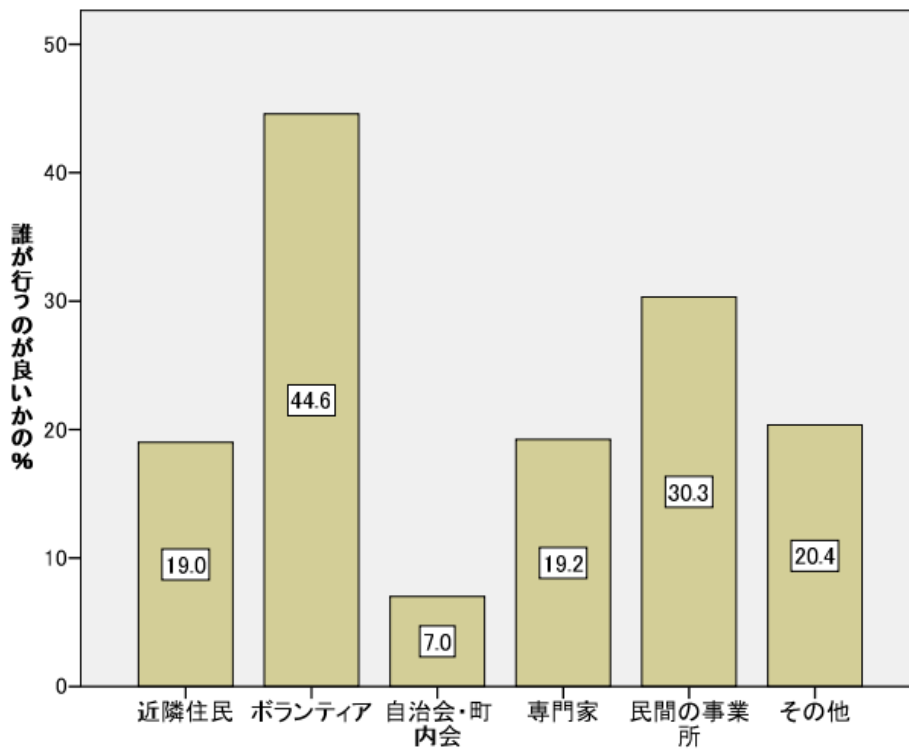


図 13. 病院への付き添いサービスの望ましい実行者

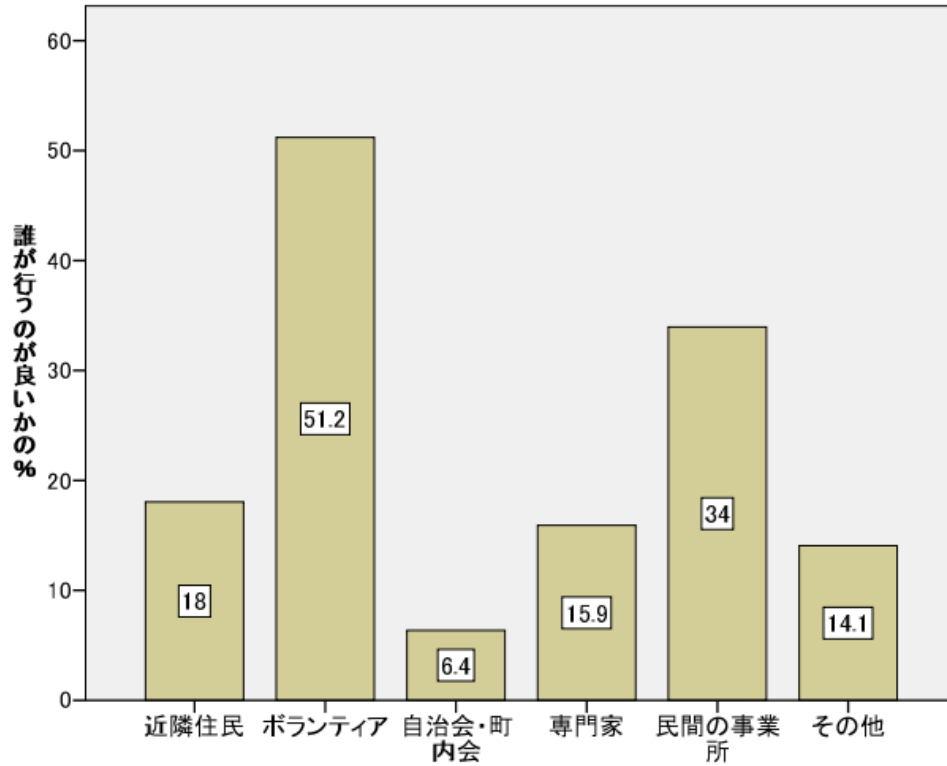


図 14. 外出支援サービスの望ましい実行者

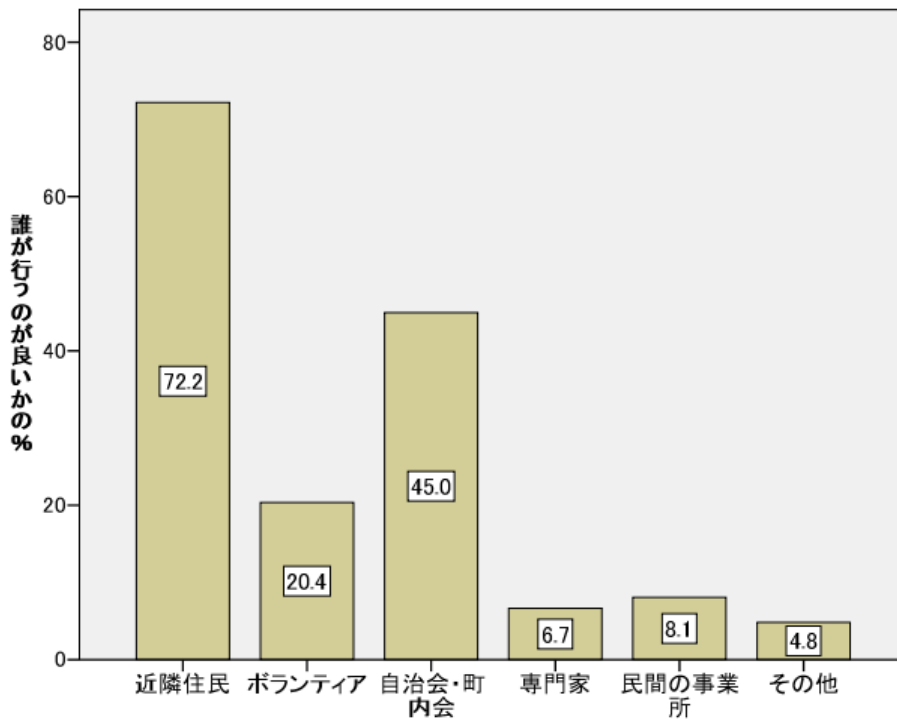


図 15. 近隣の人の見守りサービスの望ましい実行者

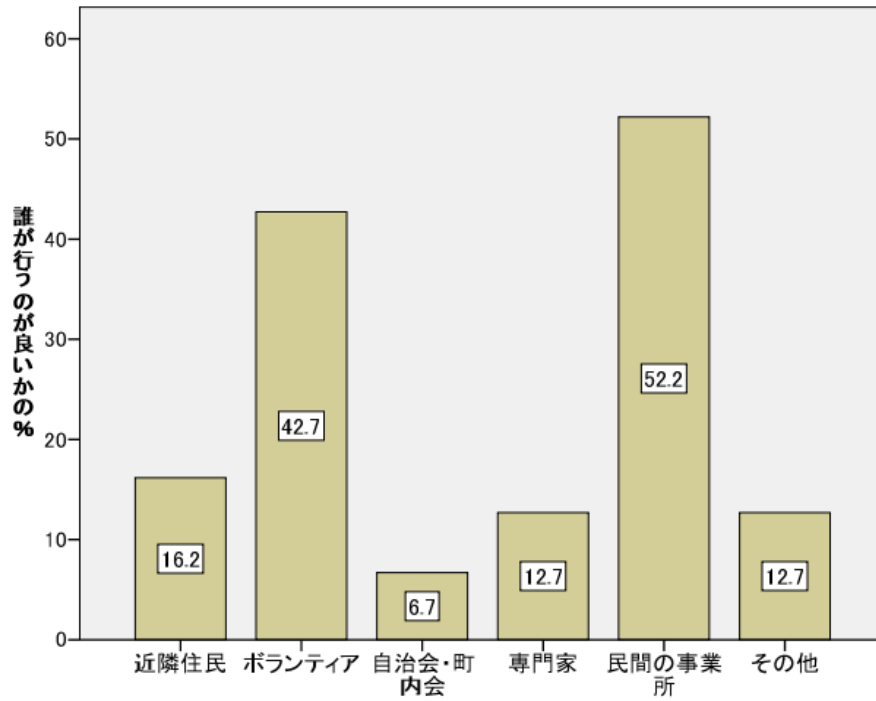


図 16. 買い物の手伝い・配達サービスの望ましい実行者

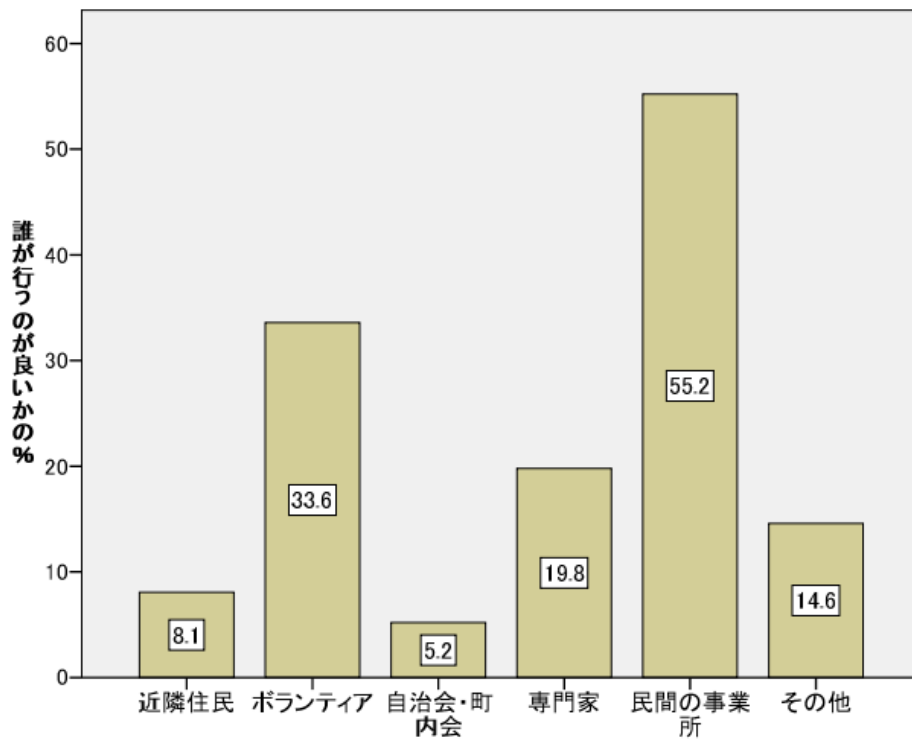


図 17. 食事作りサービスの望ましい実行者

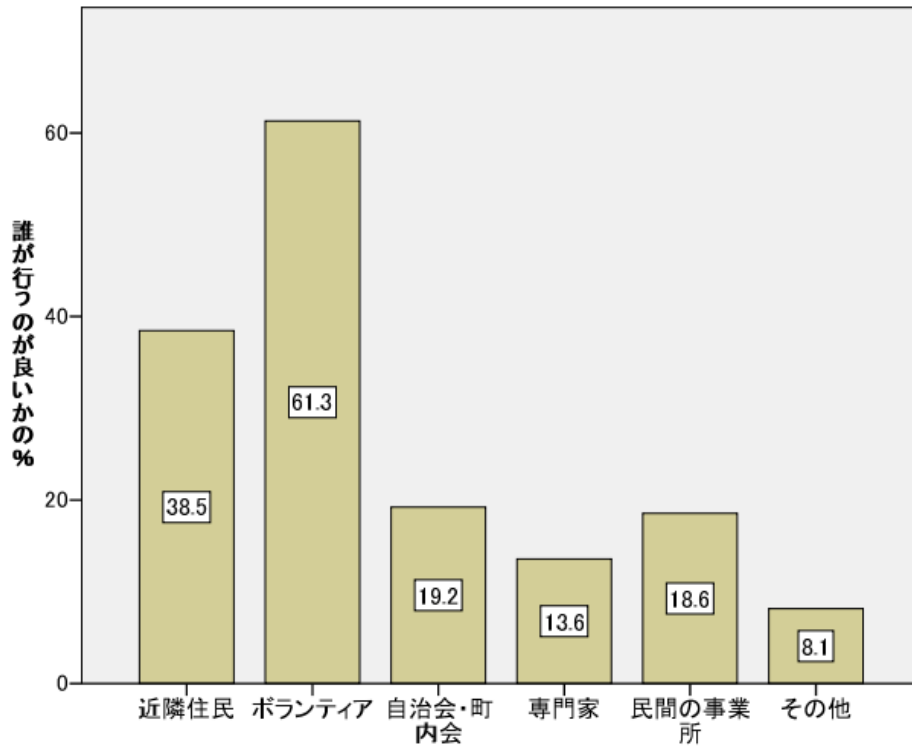


図 18. 高齢者などの話し相手サービスの望ましい実行者

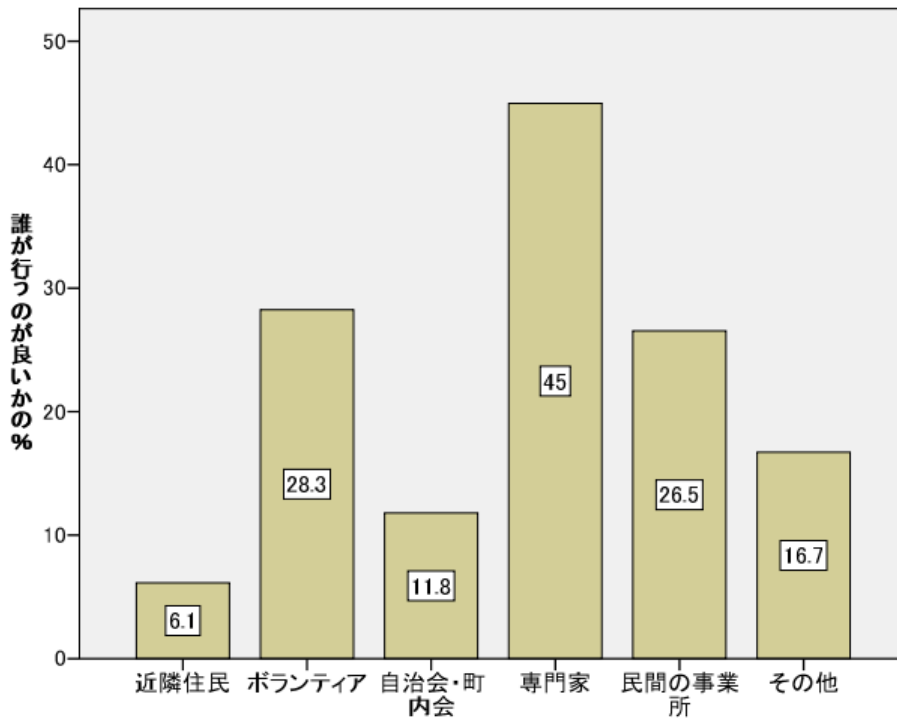


図 19. 役所の手続き、書類の作成などの手伝いサービスの望ましい実行者

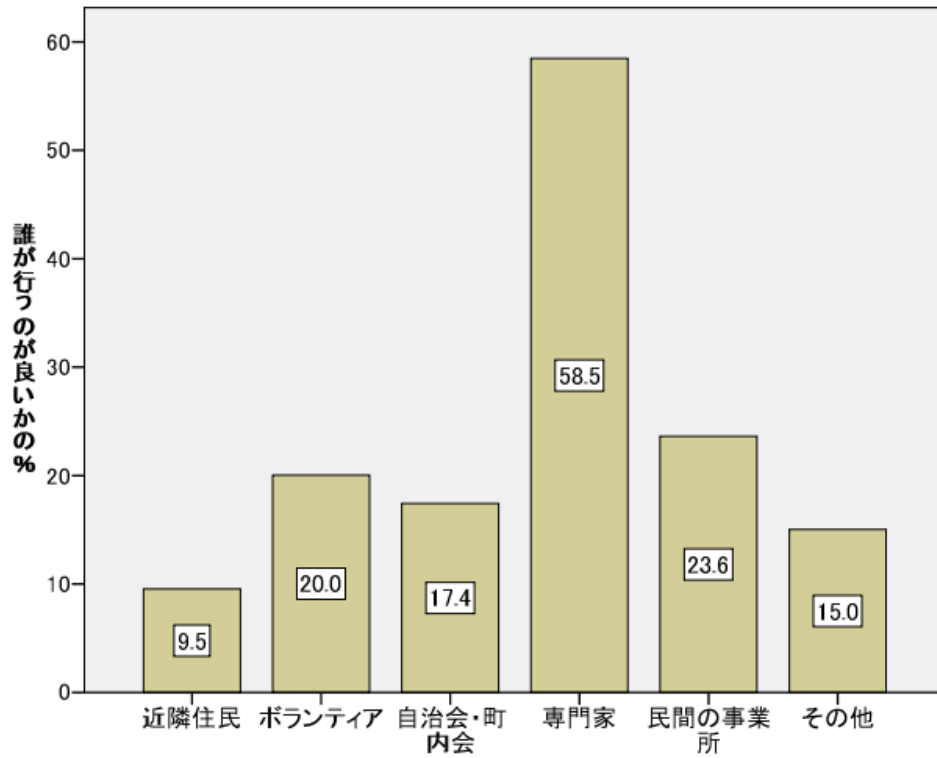


図 20. 生活全般に関する相談サービスの望ましい実施者

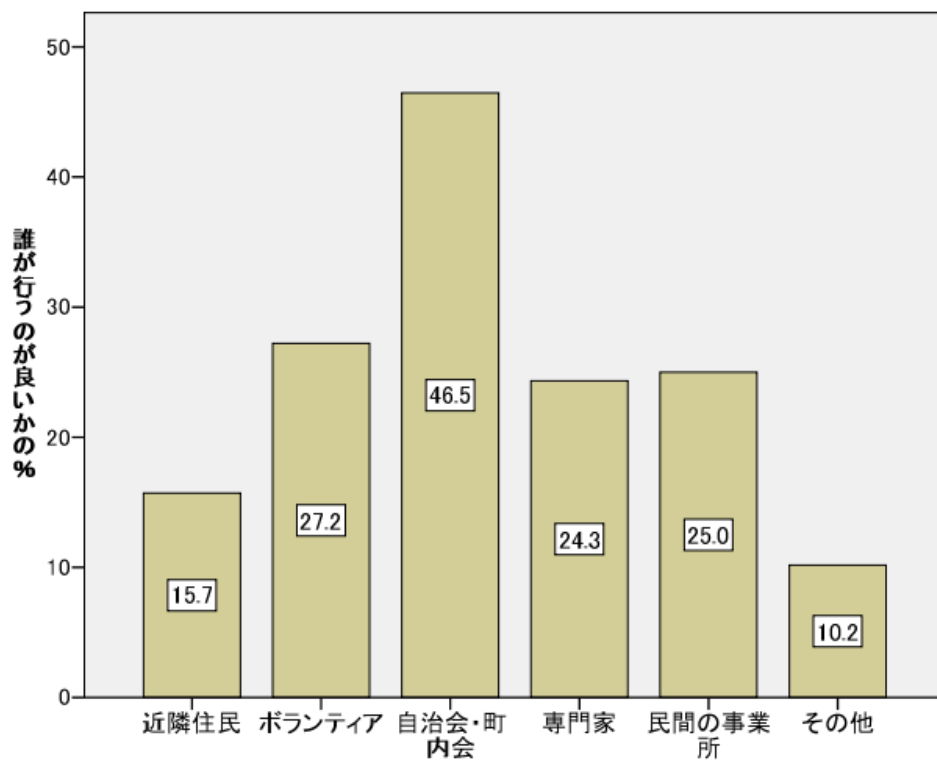


図 21. 身近な健康づくり活動サービスの望ましい実施者

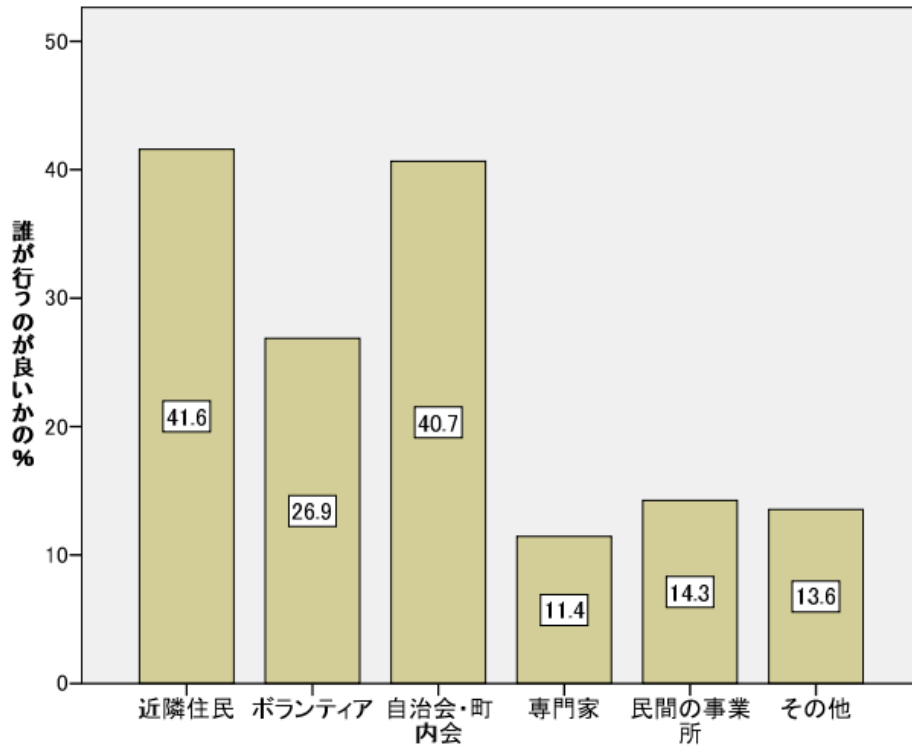


図 22. 仲間との趣味活動サービスの望ましい実行者

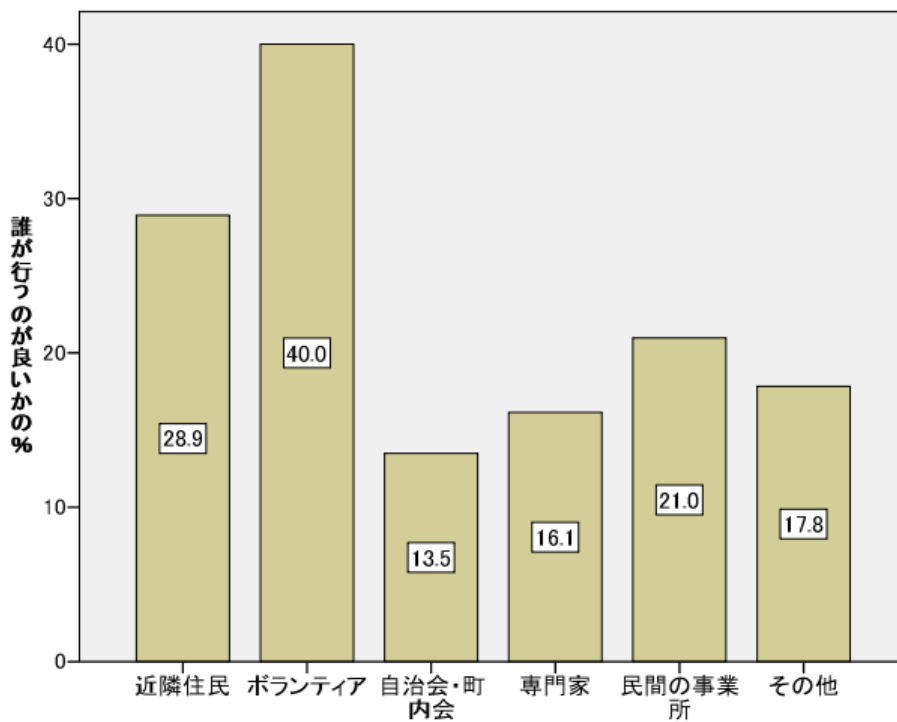


図 23. 電球などの取り換えサービスの望ましい実行者

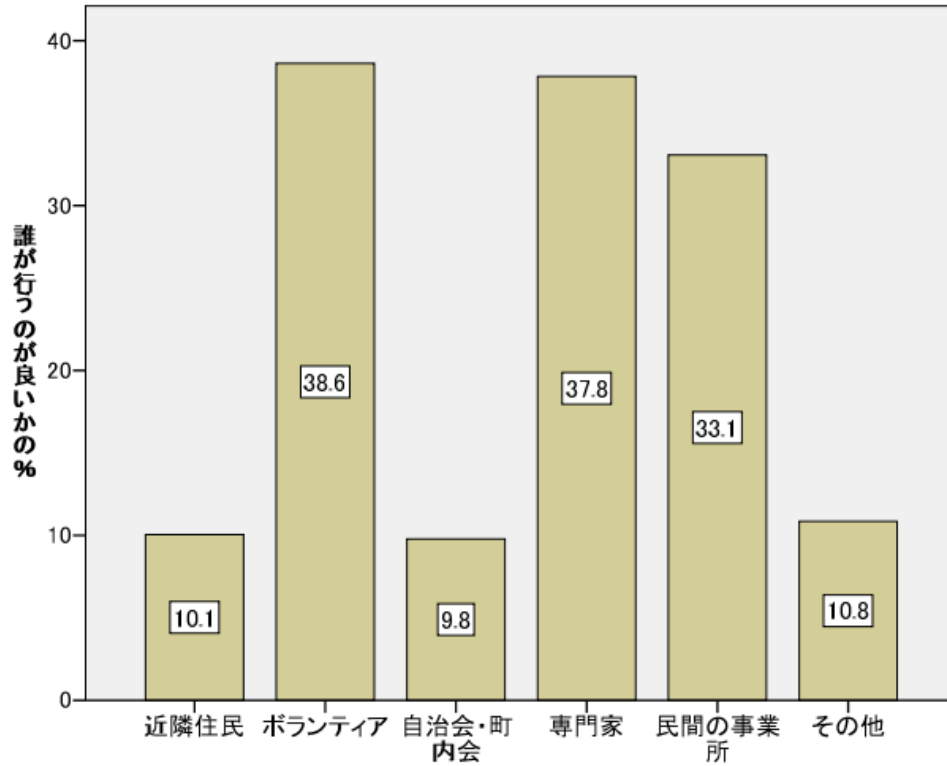


図 24. 庭木の手入れなどサービスの望ましい実行者

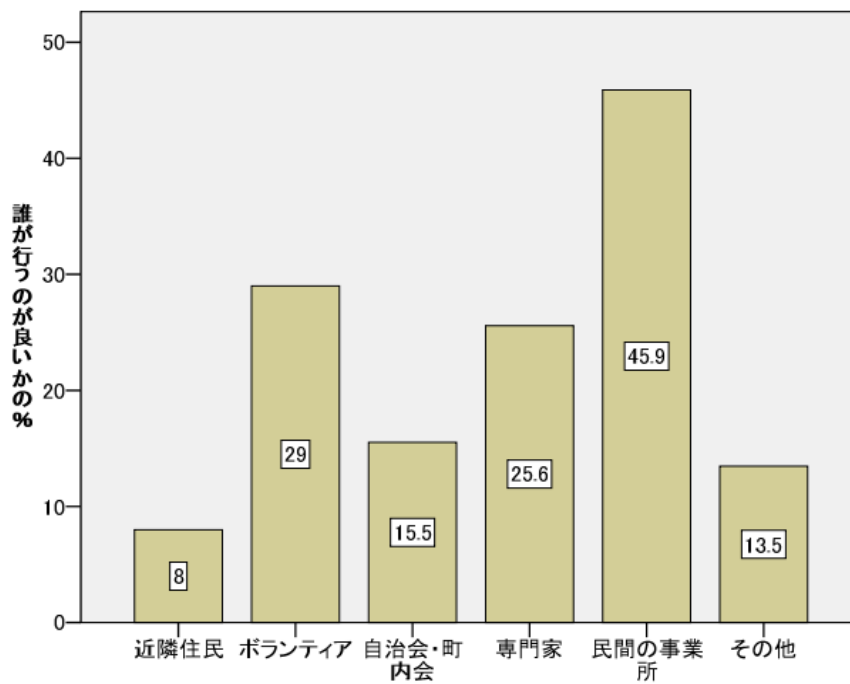


図 25. 不用品の片づけサービスの望ましい実行者

4. 担い手となっている生活支援サービスと今後担いたい生活支援サービス

担い手になってみたいサービスのトップは高齢者の話し相手 13.0%であった。ついで、趣味活動の場の手伝い 12.4%、緊急時の支援 11.9%、見守り 10.0%が、比較的多い今後したいサービスとしてあげられていた。

表 25. 生活支援サービスの担いたいサービスのランキング

項目	現在している	今後したい
11. 趣味活動の場の手伝い	6.5	12.4
6. 食事づくり	6.0	3.7
2. 病院への付き添い	4.9	4.2
1. 緊急時の支援	4.7	11.9
5. 買い物の手伝い・配達	4.7	5.1
7. 高齢者などの話し相手	4.3	13.0
4. 近所の人の見守り	4.0	10.0
13. 庭木の手入れ	3.9	3.7
14. 不用品の片づけ	3.3	2.5
15. その他	3.3	1.6
10. 健康づくりの活動	3.0	7.1
12. 電球などの取り換え	2.5	3.5
8. 役所手続き、書類などの作成の手伝い	2.3	4.5
3. 外出の付き添い	2.2	3.3
9. 生活全般に関する相談	1.2	3.6

役所からの案内希望

708名、55.1%にあたる人たちが、健康づくりや介護予防などの案内を希望していた。