

五所川原市
介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
【報告書】

令和4年12月
五所川原市

目次

I 調査の概要	1
1 調査概要.....	1
(1) 調査の目的.....	1
(2) 調査の対象・調査方法.....	1
2 集計結果の表記方法.....	1
II 集計結果	2
調査票の記入者.....	2
1 回答者の属性.....	3
2 家族や生活状況について.....	7
(1) 家族の状況.....	7
(2) 介護・介助の状況.....	8
(3) 暮らしの状況.....	12
2 からだを動かすことについて.....	14
(1) 足腰の状況.....	14
(2) 転倒に関すること.....	17
(3) 外出の状況.....	19
3 食べることについて.....	25
(1) 栄養や食事の状況.....	25
(2) 口腔や嚥下機能の状況.....	28
4 毎日の生活について.....	35
(1) 物忘れについて.....	35
(2) 日常生活について.....	38
(3) 金銭や書類の管理について.....	41
(4) 社会動向や健康に対する関心.....	44
(5) 友人などとの社会的関係.....	47
(6) 趣味や生きがい.....	51
5 地域での活動について.....	53
(1) 地域活動への参加状況.....	53
(2) 地域づくり活動への参加意向.....	61
6 たすけあいについて.....	63
(1) 相談相手などについて.....	63
(2) 友人との関係.....	68

7	健康について.....	71
	(1) 健康状態.....	71
	(2) こころの健康について.....	73
	(3) 嗜好品について.....	75
	(4) 病気について.....	77
8	認知症にかかる相談窓口の把握について.....	79
9	成年後見制度について.....	81
10	訪問相談について.....	83
11	ボランティアポイント制度に向けて.....	84
12	生活機能評価等の分析.....	85
	(1) 生活機能評価.....	85
	(2) 老研式活動能力指標による評価.....	96
13	指標の状況一覧.....	101

Ⅲ 資料編..... 104

I 調査の概要

1 調査概要

(1) 調査の目的

- ・介護保険法に基づき、令和5年度末までに「五所川原市老人福祉計画・第8期介護保険事業計画」を見直し、第9期計画の策定が義務づけられています。
- ・この調査は、計画策定の基礎調査として、高齢者の日常生活や健康状態を把握するために実施しました。

(2) 調査の対象・調査方法

①調査の対象

種類	対象
介護予防・日常生活圏域ニーズ調査	65歳以上の市民（要介護認定者を除く）

②調査（配布）の方法・時期

- ・調査方法：郵送配布・郵送回収
- ・配布回収時期：令和4年9月

④アンケート票配布数と回収状況

種類	配布数	回収数	回収率
介護予防・日常生活圏域ニーズ調査	3,000	2,068	68.9%

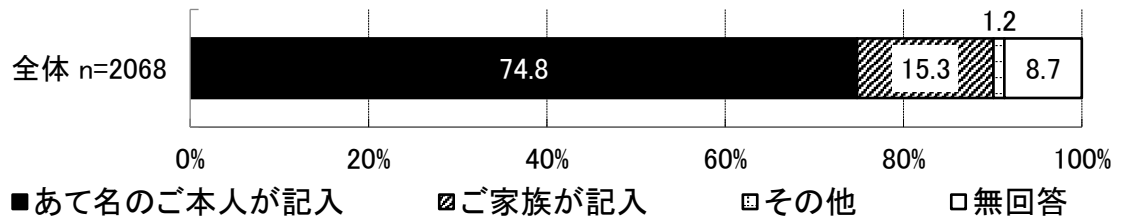
2 集計結果の表記方法

- 1 n=は、質問に対する無回答を含む集計対象総数で割合算出の基準です。
- 2 割合は、nに対する各回答数の百分率（%）。小数点以下第2位を四捨五入し小数点以下第1位までを表記しています。
- 3 1人の回答者が2つ以上の回答をすることができる設問は、各選択肢の割合の合計は100.0%を超える場合があります。
- 4 クロス集計表の表側（分類層）は、無回答を除いているため、各層の実数と集計対象総数が一致しないことがあります。

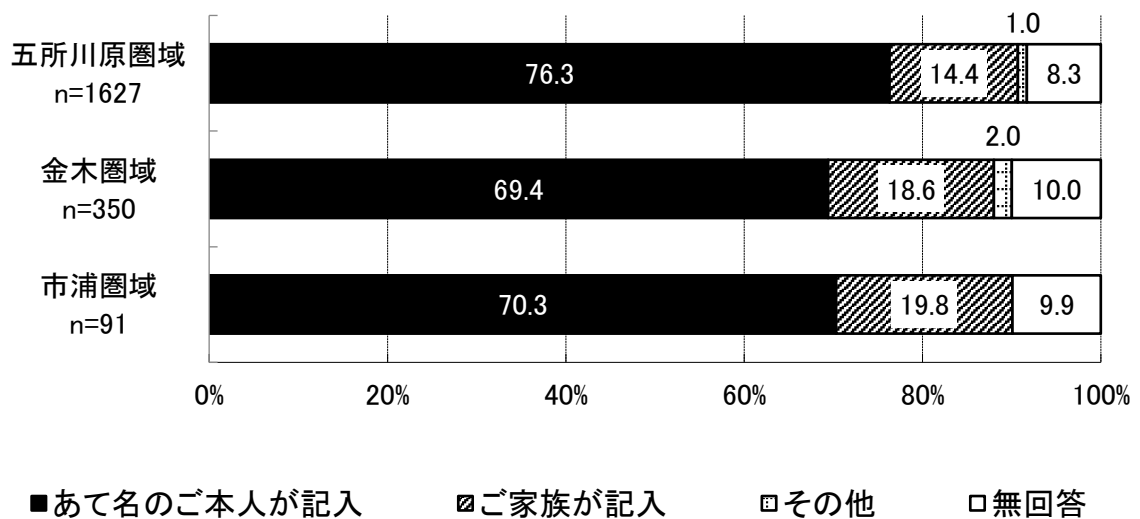
Ⅱ 集計結果

調査票の記入者

- 「あて名のご本人が記入」が 74.8%と最も高く、次いで「ご家族が記入」が 15.3%、「その他」が 1.2%と続いています。



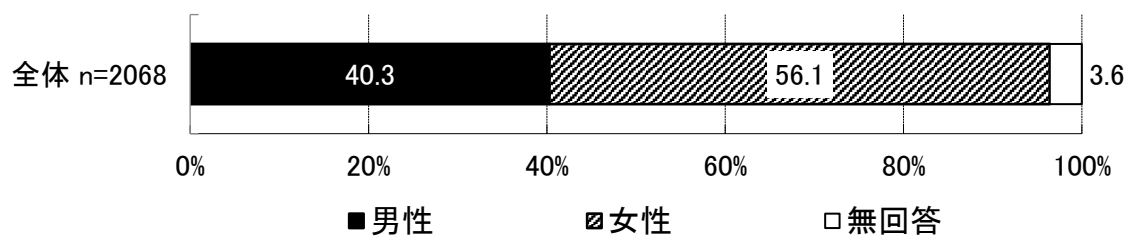
【日常生活圏域別】



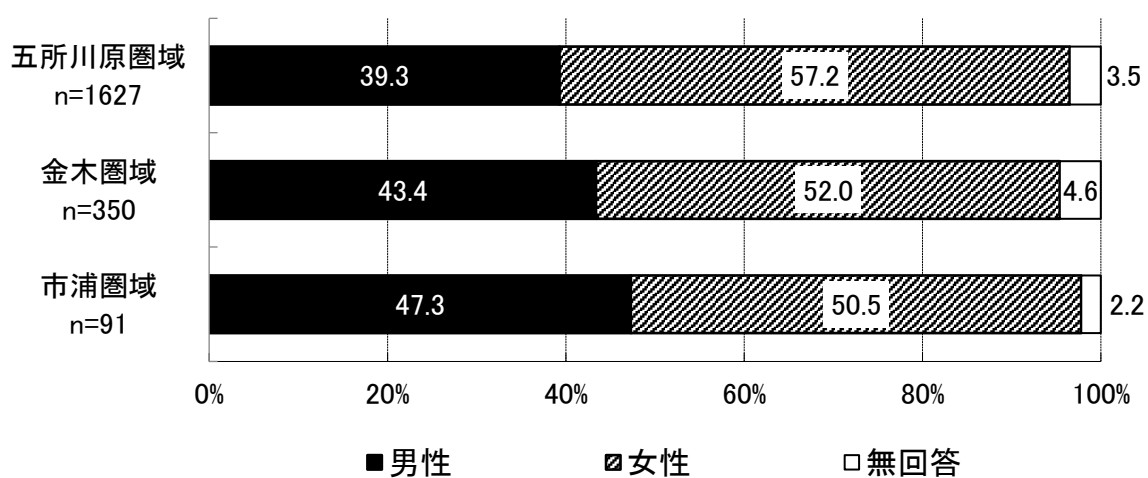
1 回答者の属性

性別

- 「女性」が56.1%、「男性」が40.3%となっています。

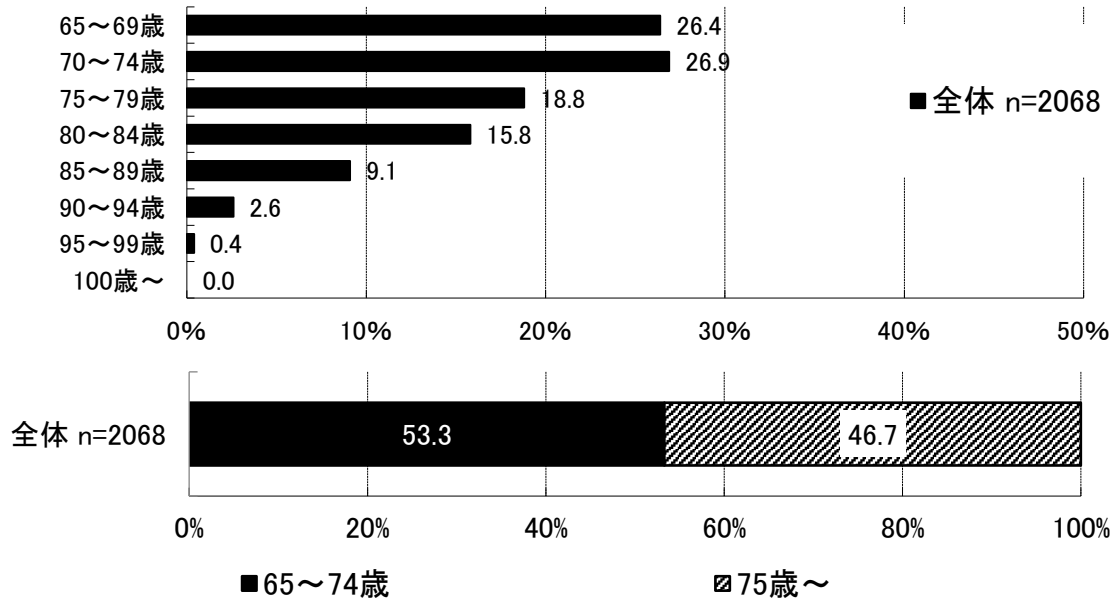


【日常生活圏域別】

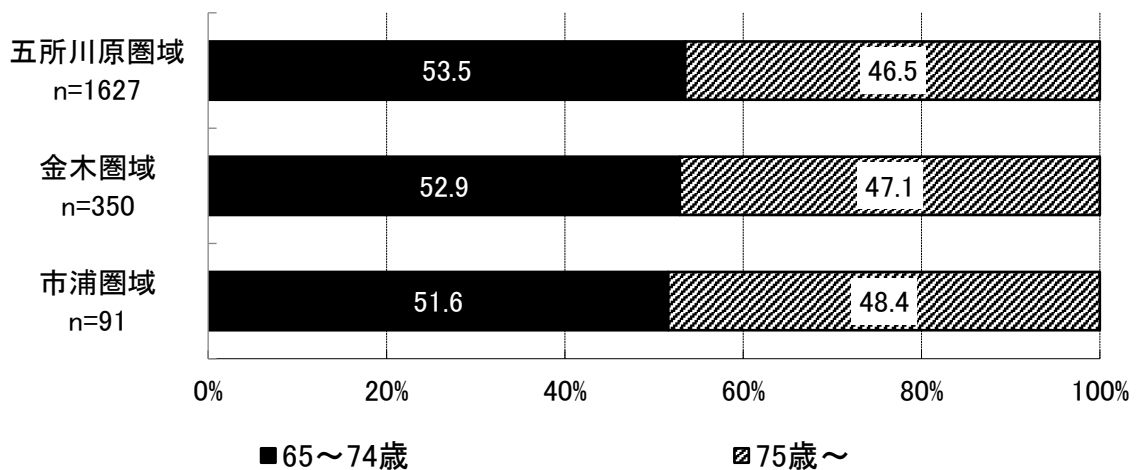
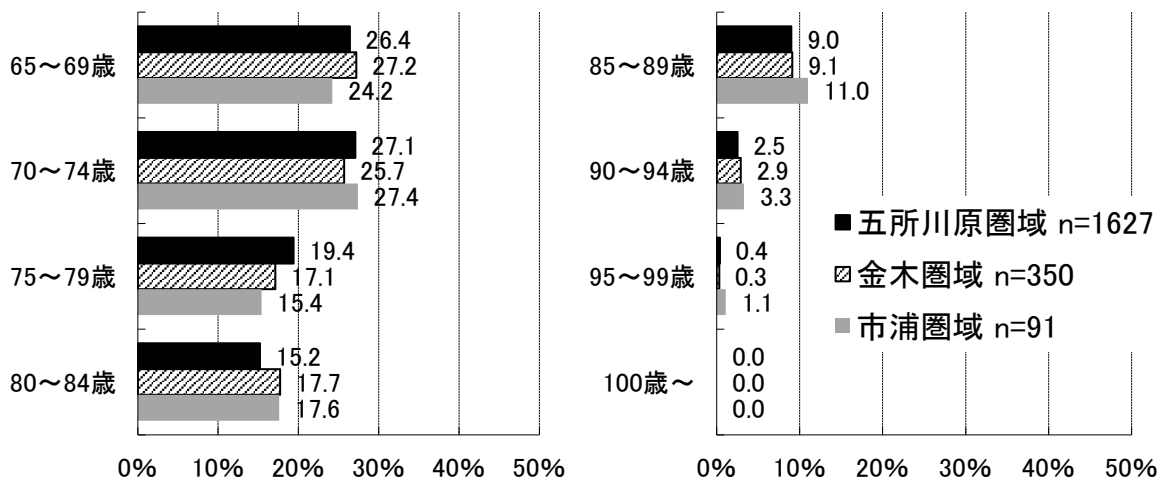


年齢

- 「70～74歳」が26.9%と最も高く、次いで「65～69歳」が26.4%、「75～79歳」が18.8%、「80～84歳」が15.8%と続いています。
- 「65～74歳」が53.3%、「75歳～」が46.7%となっています。

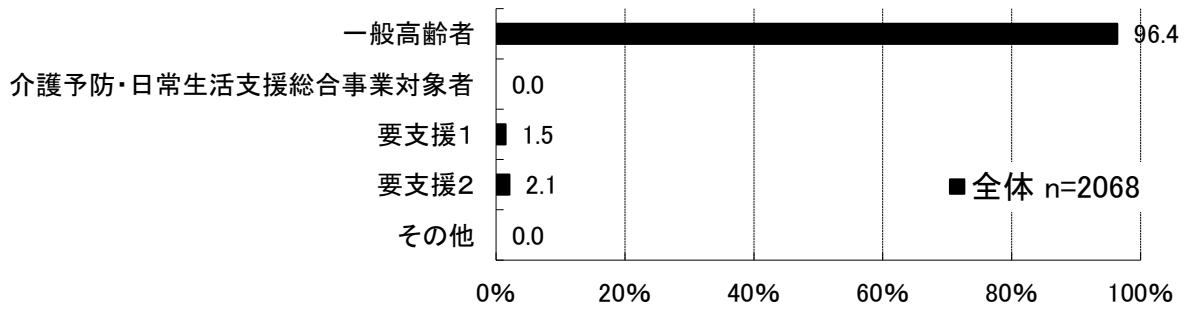


【日常生活圏域別】

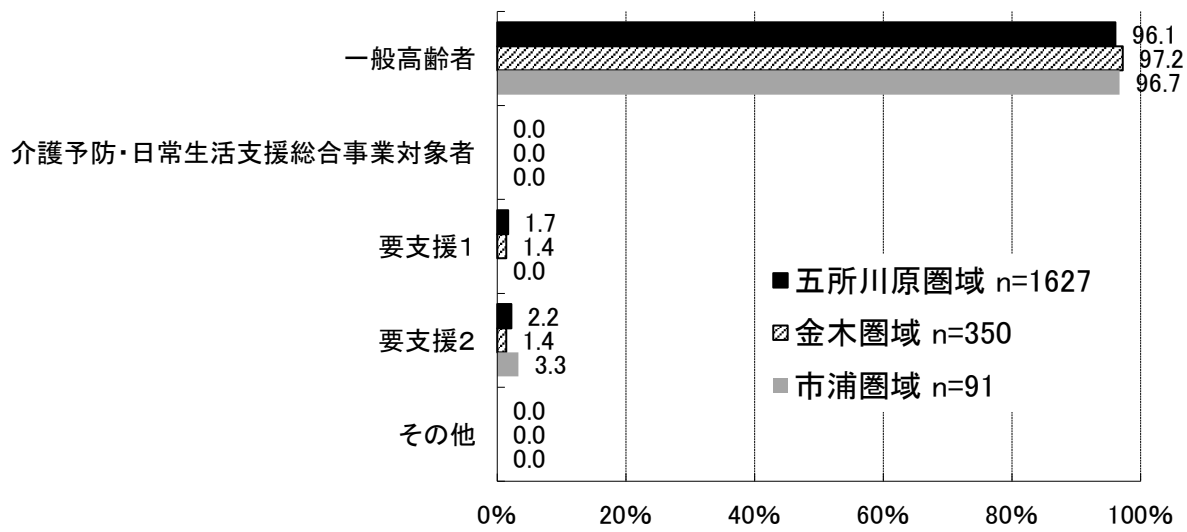


要介護状態区分

- 「一般高齢者」が 96.4%と最も高く、次いで「要支援2」が 2.1%、「要支援1」が 1.5%と続いています。

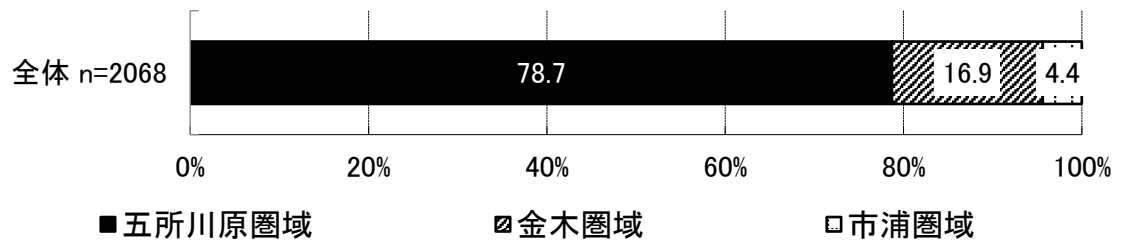


【日常生活圏域別】



日常生活圏域

- 「五所川原圏域」が 78.7%と最も高く、次いで「金木圏域」が 16.9%、「市浦圏域」が 4.4%と続いています。

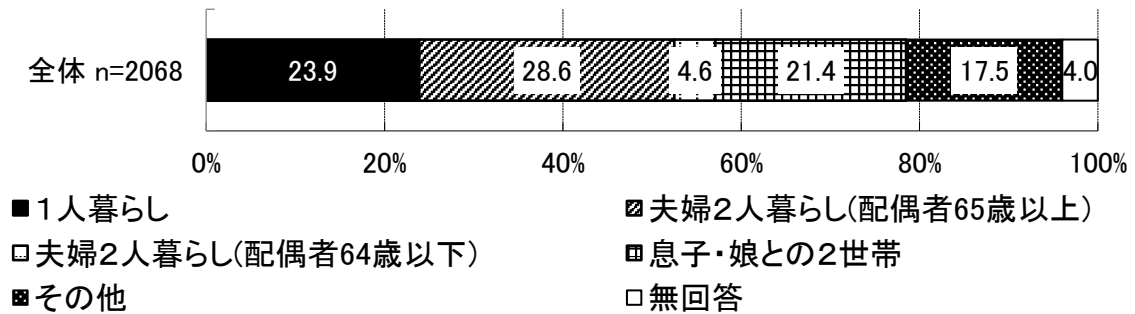


2 家族や生活状況について

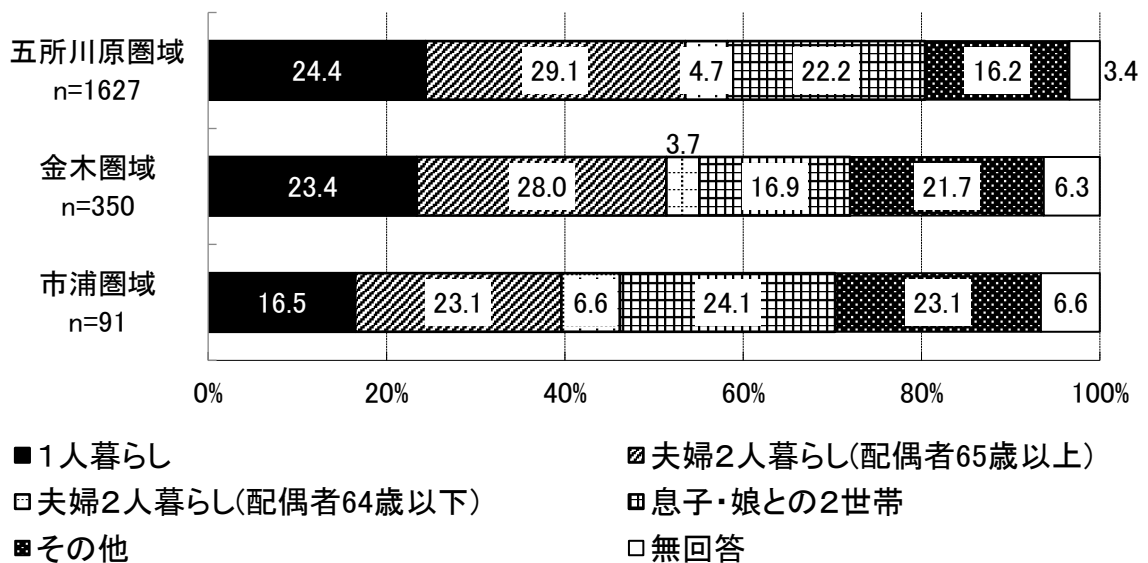
(1) 家族の状況

1-1 家族構成をお教えてください。

- 「夫婦2人暮らし(配偶者 65歳以上)」が 28.6%と最も高く、次いで「1人暮らし」が 23.9%、「息子・娘との2世帯」が 21.4%、「その他」が 17.5%と続いています。



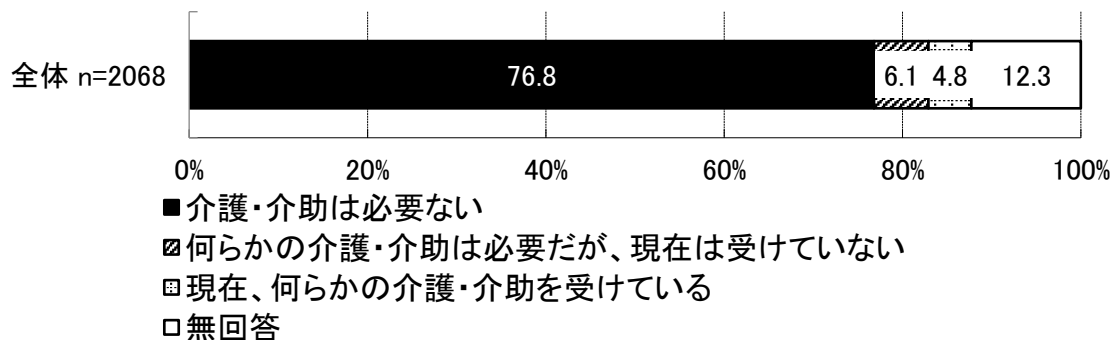
【日常生活圏域別】



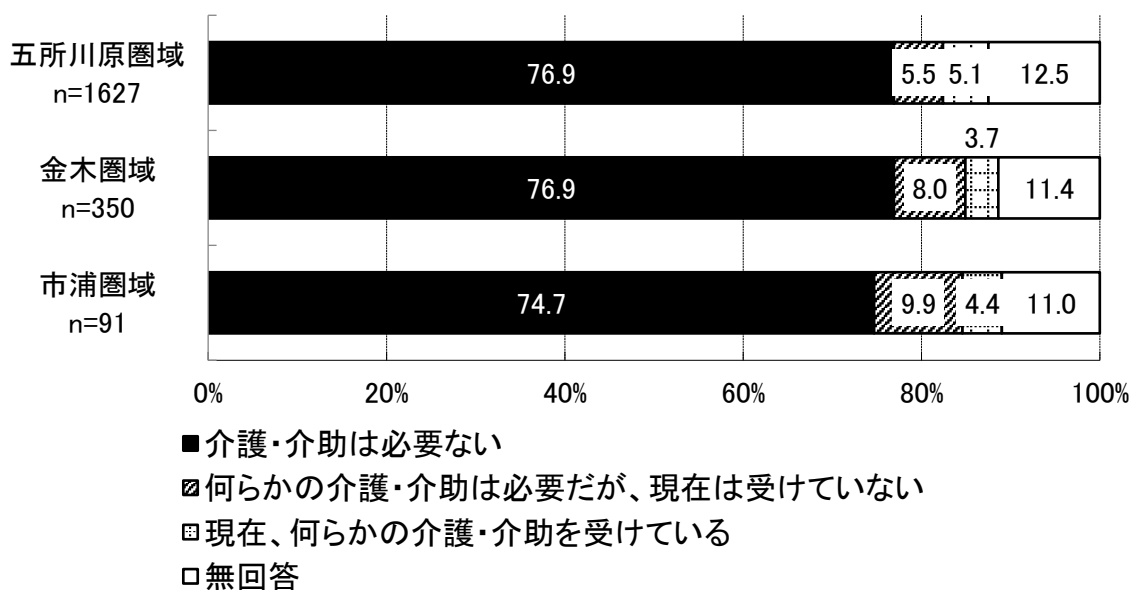
(2) 介護・介助の状況

1-2 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。(1つだけ○)

- 「介護・介助は必要ない」が76.8%と最も高く、次いで「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」が6.1%、「現在、何らかの介護・介助を受けている」が4.8%と続いています。

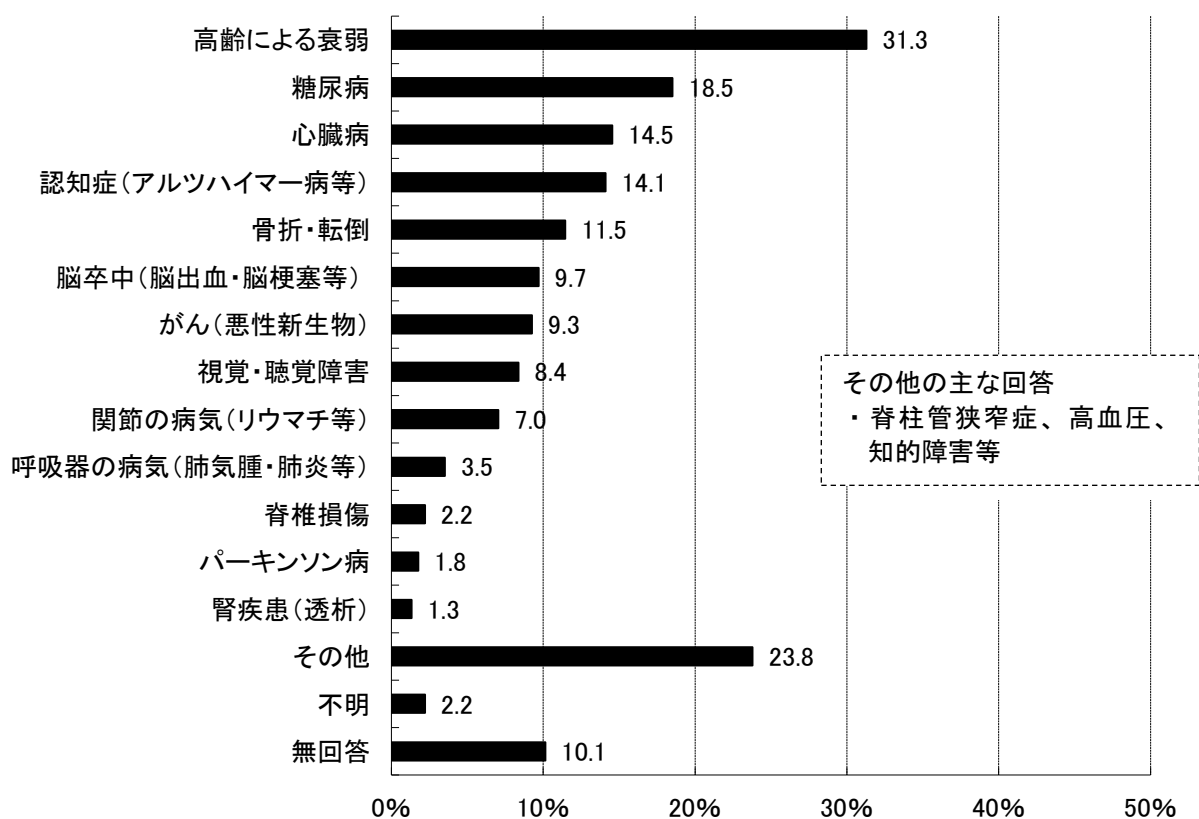


【日常生活圏域別】

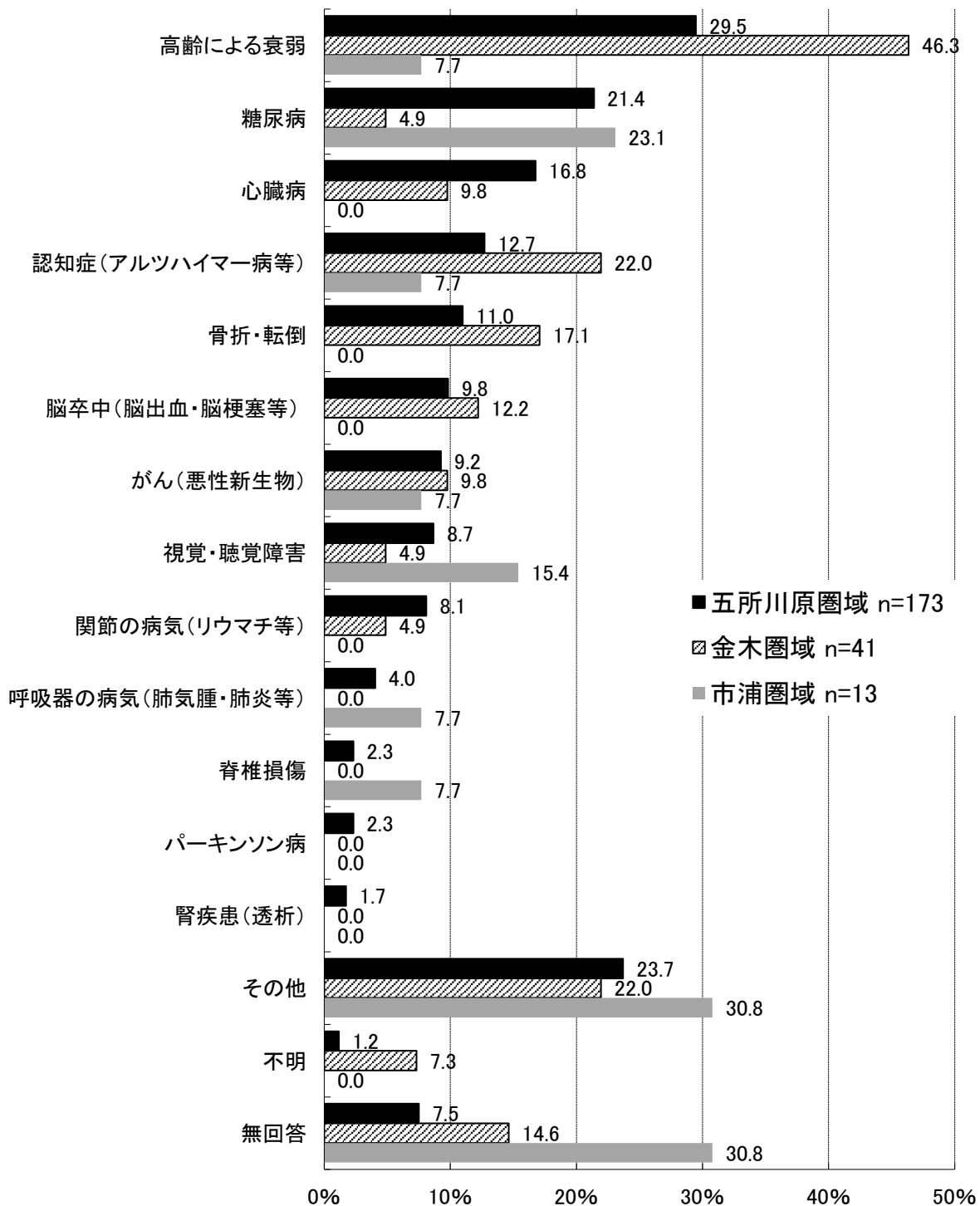


1-2-1 介護・介助が必要になった主な原因はなんですか。(いくつでも)

- 「高齢による衰弱」が 31.3%と最も高く、次いで「その他」が 23.8%、「糖尿病」が 18.5%、「心臓病」が 14.5%と続いています。

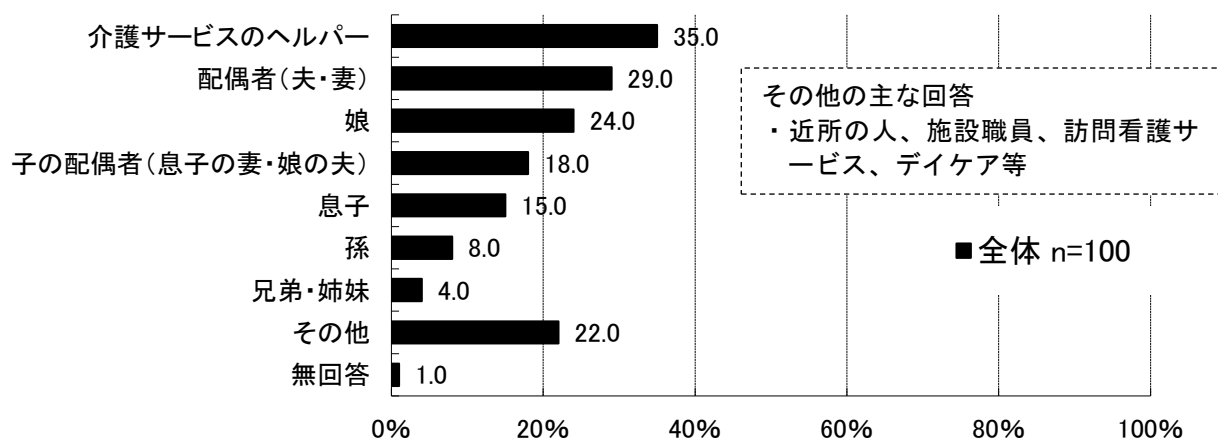


【日常生活圏域別】

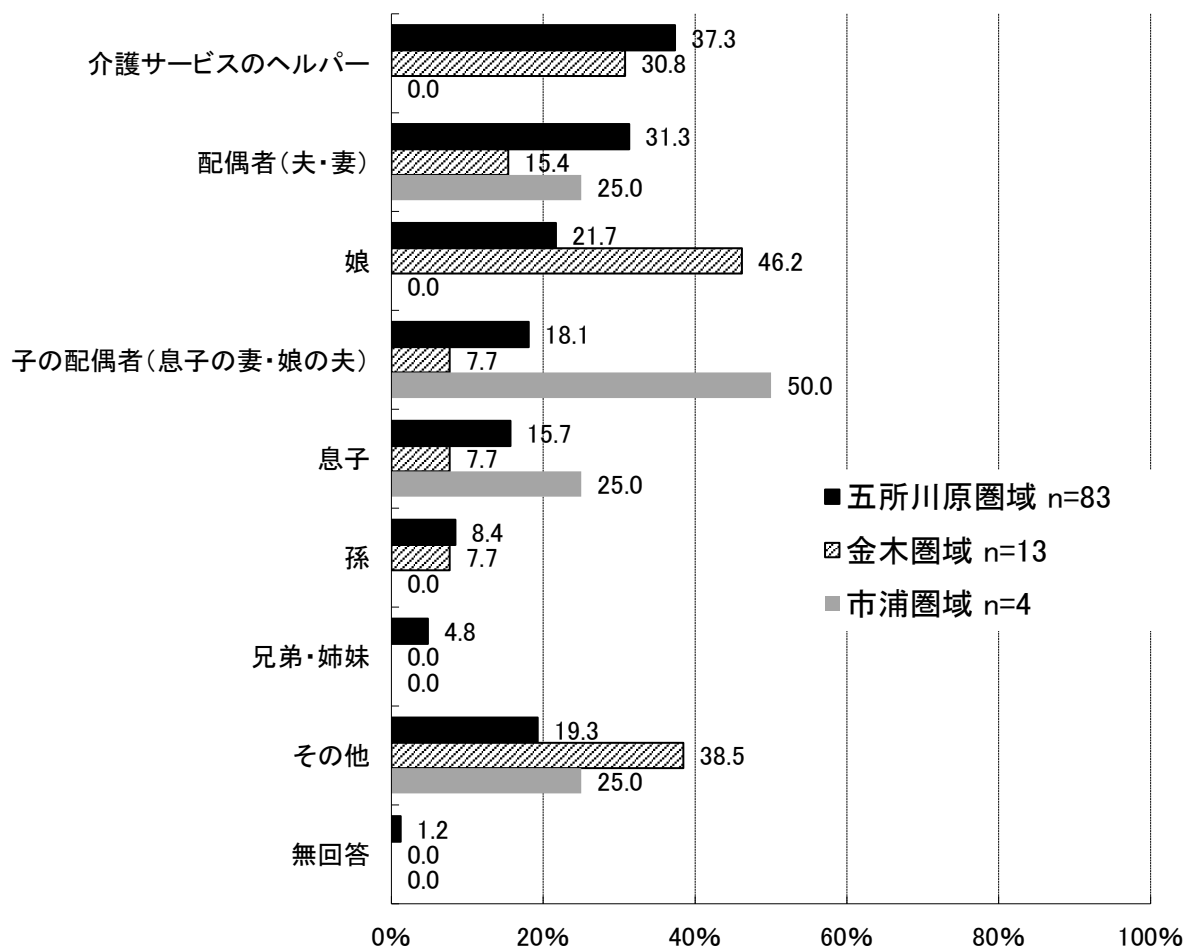


1-2-2 主にどなたの介護、介助を受けていますか。(いくつでも)

- 「介護サービスのヘルパー」が 35.0%と最も高く、次いで「配偶者(夫・妻)」が 29.0%、「娘」が 24.0%、「その他」が 22.0%と続いています。



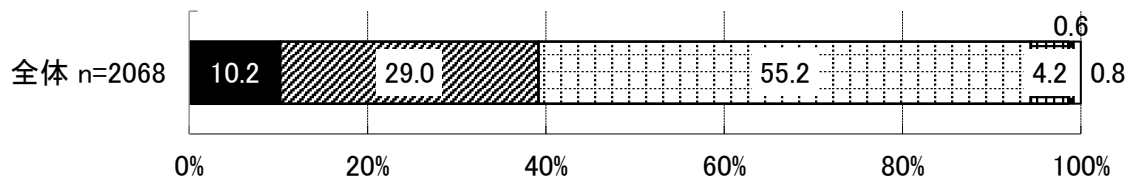
【日常生活圏域別】



(3) 暮らしの状況

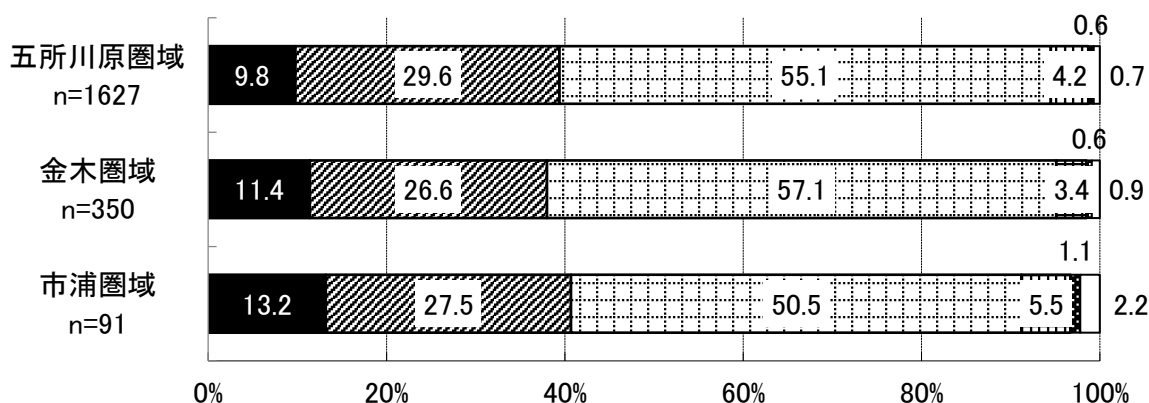
1-3 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。(1つだけ○)

- 「ふつう」が 55.2%と最も高く、次いで「やや苦しい」が 29.0%、「大変苦しい」が 10.2%、「ややゆとりがある」が 4.2%と続いています。



■ 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

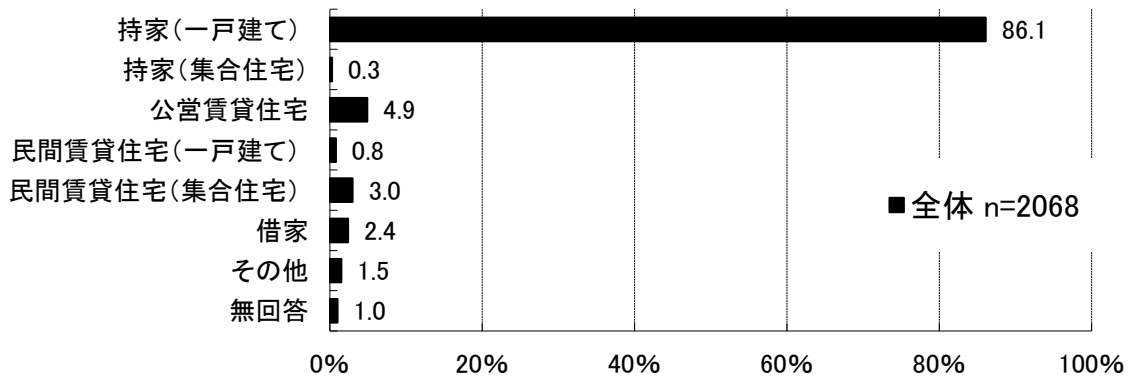
【日常生活圏域別】



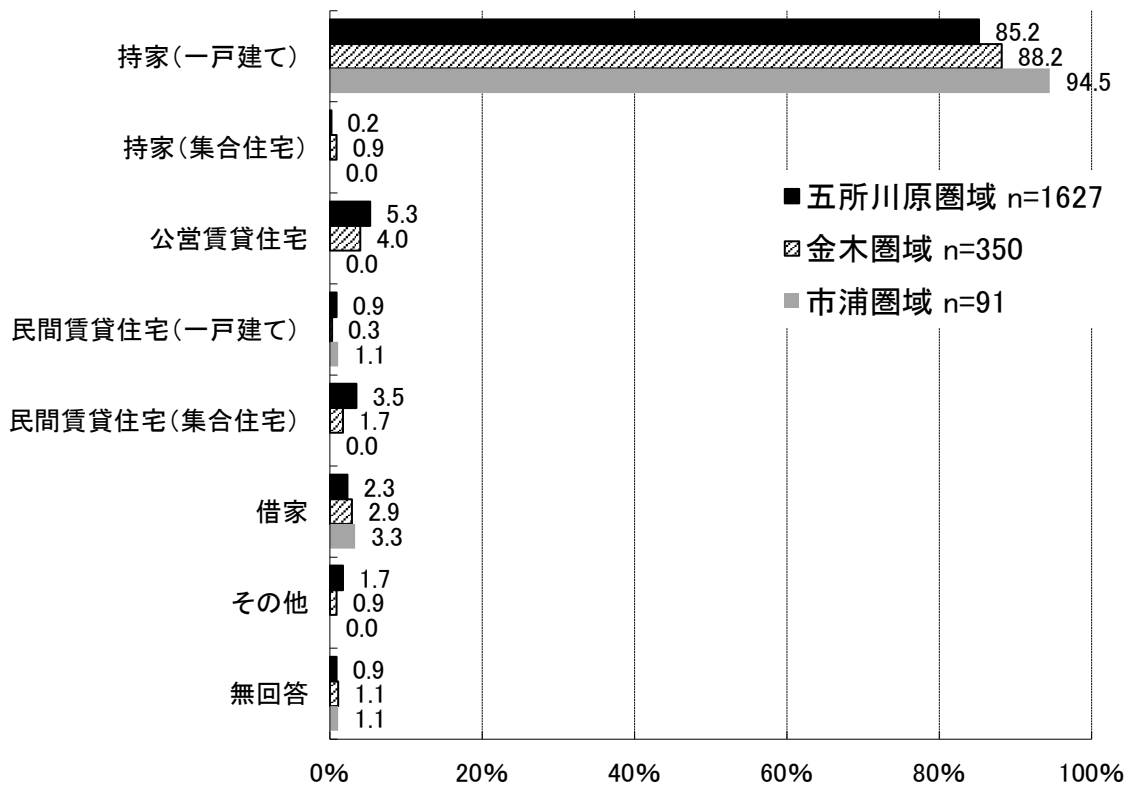
■ 大変苦しい □ やや苦しい □ ふつう □ ややゆとりがある ■ 大変ゆとりがある □ 無回答

1-4 お住まいは一戸建て、又は集合住宅のどちらですか。(1つだけ○)

- 「持家（一戸建て）」が 86.1%と最も高く、次いで「公営賃貸住宅」が 4.9%、「民間賃貸住宅（集合住宅）」が 3.0%、「借家」が 2.4%と続いています。



【日常生活圏域別】

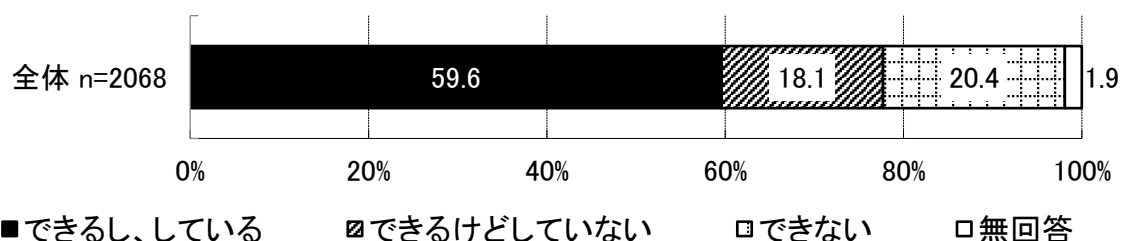


2 からだを動かすことについて

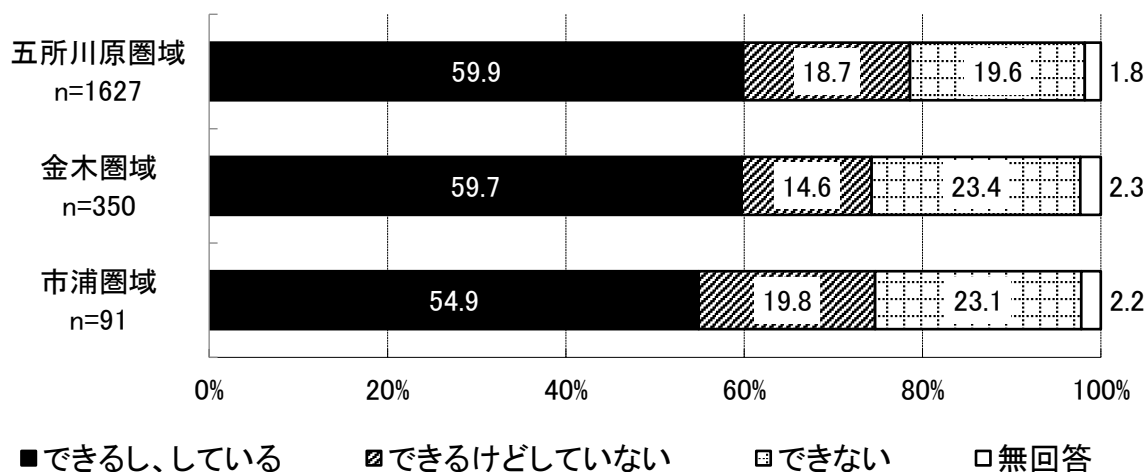
(1) 足腰の状況

2-1 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。(1つだけ○)

- 「できるし、している」が 59.6%と最も高く、次いで「できない」が 20.4%、「できるけどしていない」が 18.1%と続いています。

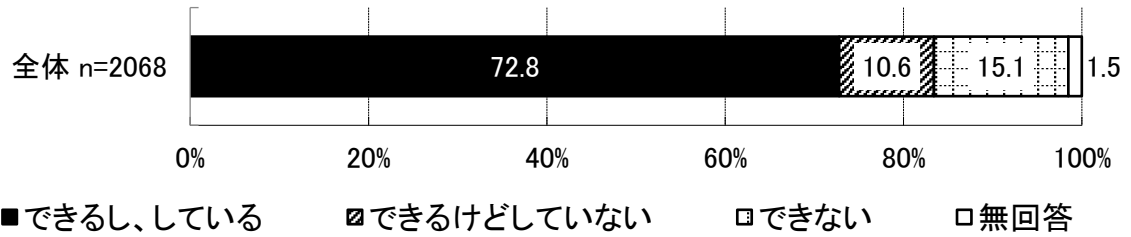


【日常生活圏域別】

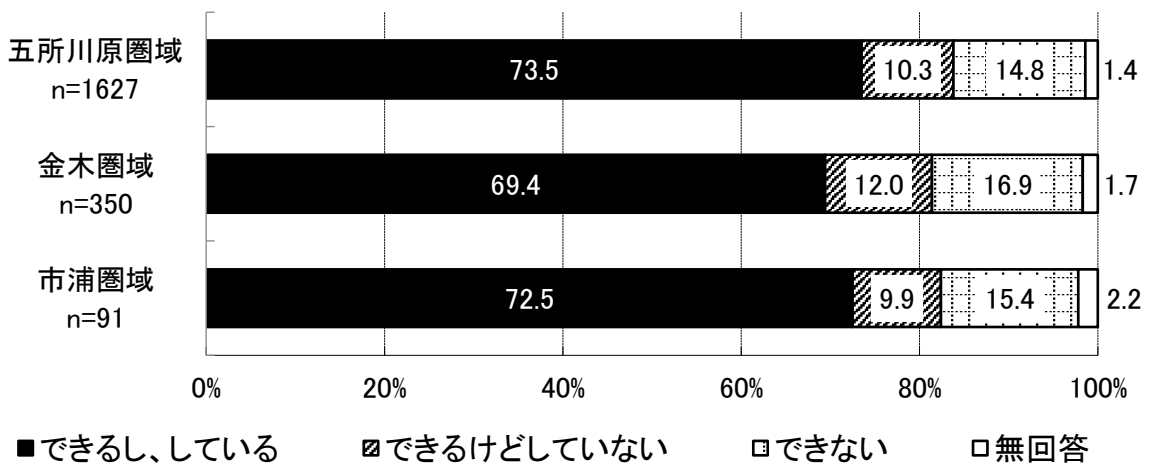


2-2 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。(1つだけ○)

- 「できるし、している」が72.8%と最も高く、次いで「できない」が15.1%、「できるけどしていない」が10.6%と続いています。

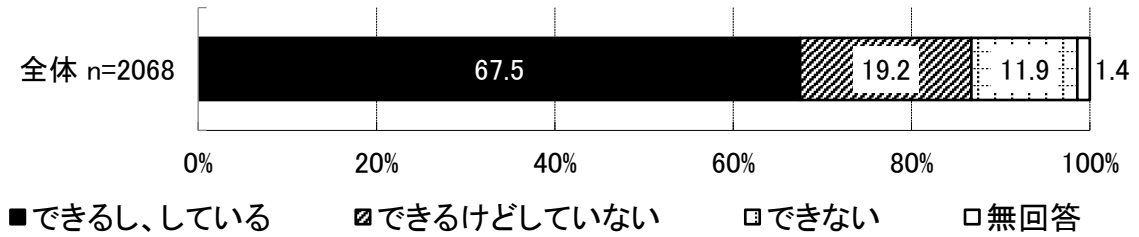


【日常生活圏域別】

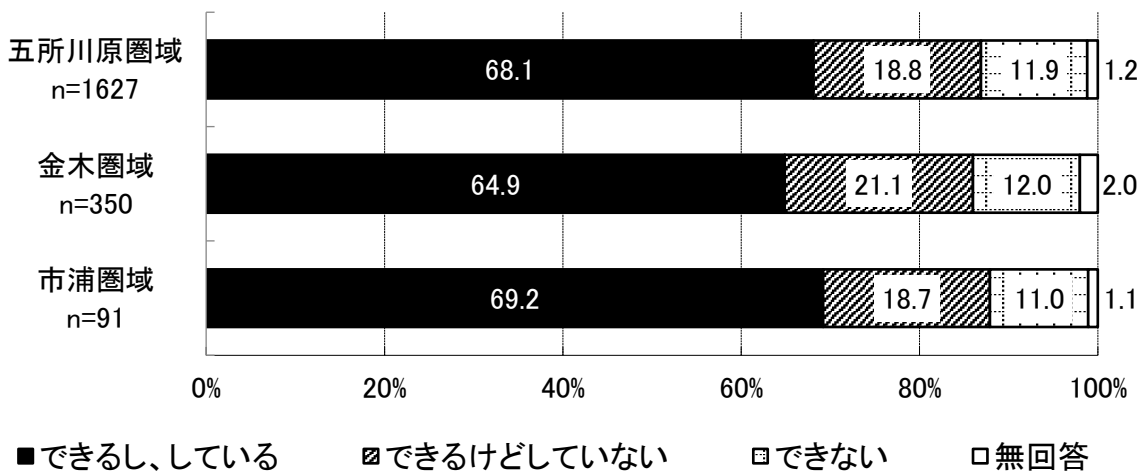


2-3 15分位続けて歩いていますか。(1つだけ○)

- 「できるし、している」が67.5%と最も高く、次いで「できるけどしていない」が19.2%、「できない」が11.9%と続いています。



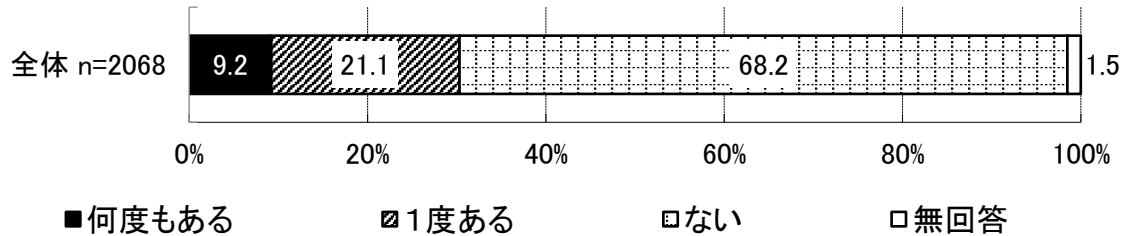
【日常生活圏域別】



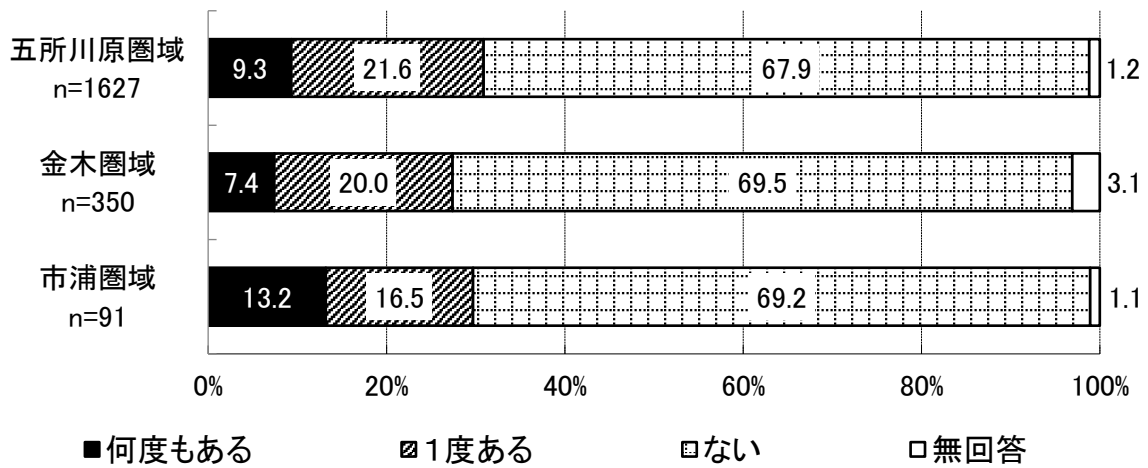
(2) 転倒に関すること

2-4 過去1年間に転んだ経験がありますか。(1つだけ○)

- 「ない」が68.2%と最も高く、次いで「1度ある」が21.1%、「何でもある」が9.2%と続いています。

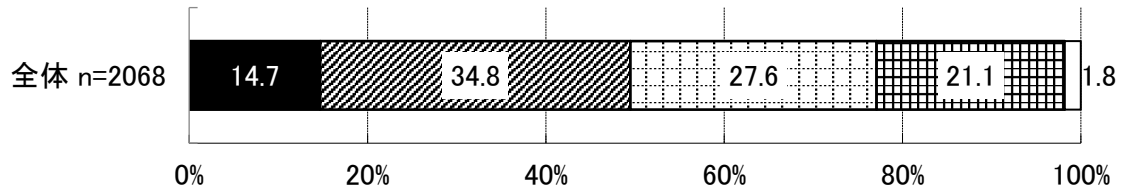


【日常生活圏域別】



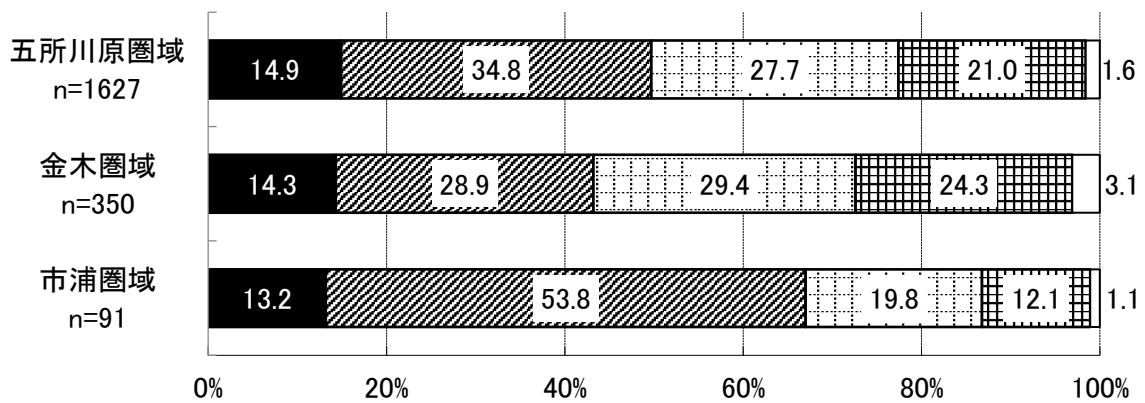
2-5 転倒に対する不安は大きいですか。(1つだけ○)

- 「やや不安である」が 34.8%と最も高く、次いで「あまり不安でない」が 27.6%、「不安でない」が 21.1%、「とても不安である」が 14.7%と続いています。



■とても不安である ▨やや不安である □あまり不安でない ▩不安でない □無回答

【日常生活圏域別】

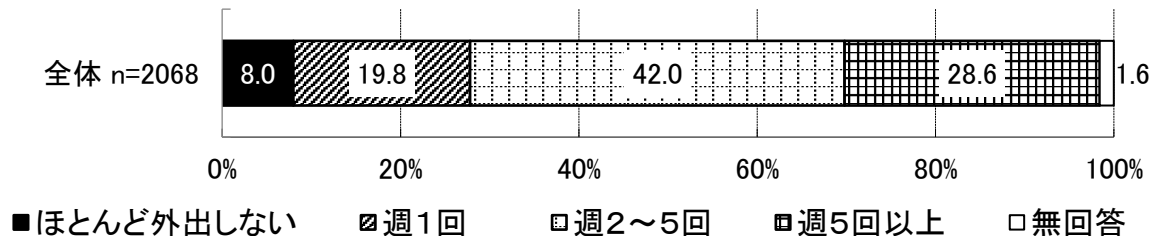


■とても不安である ▨やや不安である □あまり不安でない ▩不安でない □無回答

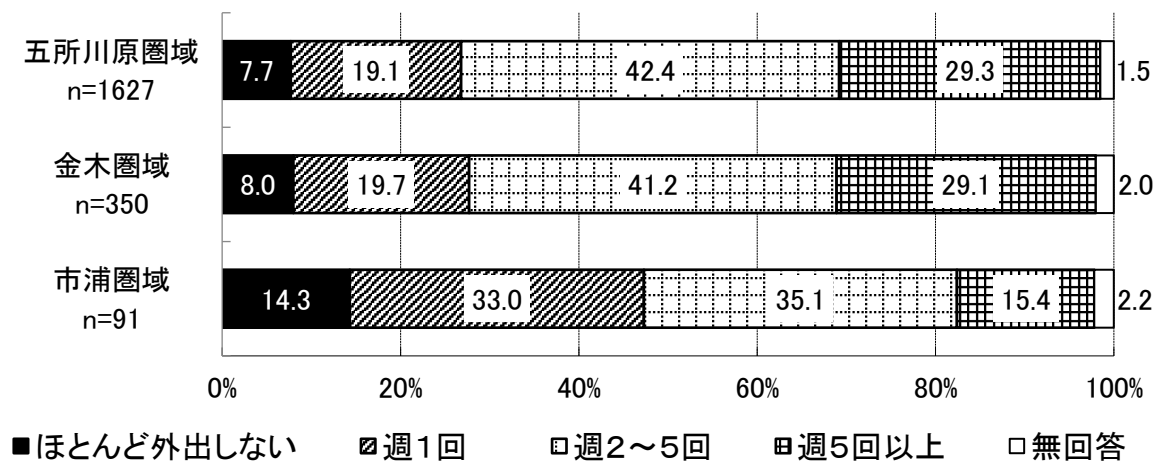
(3) 外出の状況

2-6 週に1回以上は外出していますか。(1つだけ○)

- 「週2～5回」が42.0%と最も高く、次いで「週5回以上」が28.6%、「週1回」が19.8%、「ほとんど外出しない」が8.0%と続いています。

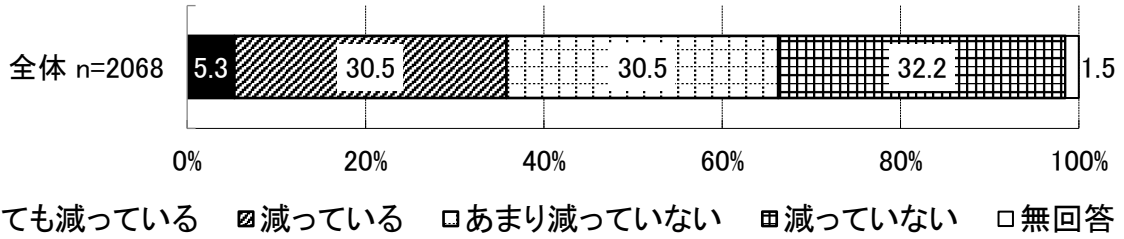


【日常生活圏域別】

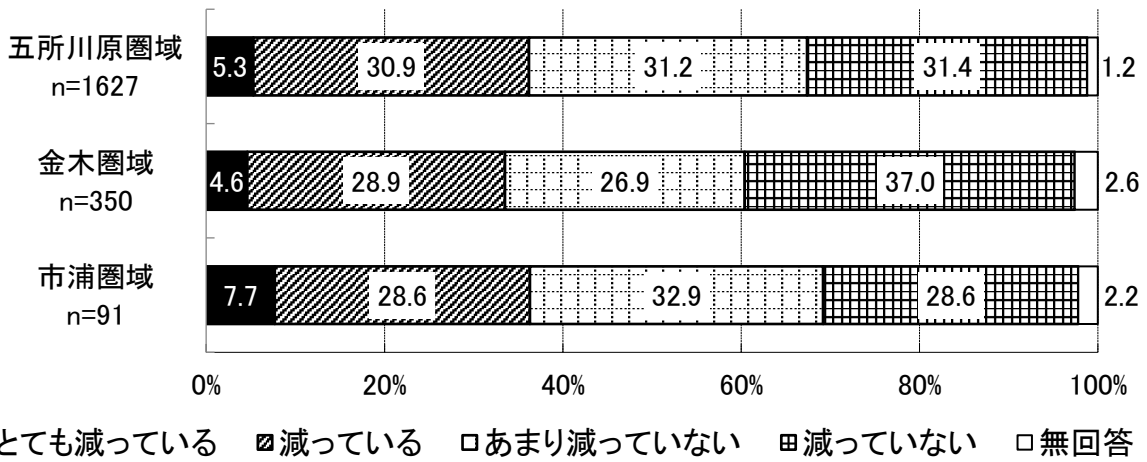


2-7 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。(1つだけ○)

- 「減っていない」が32.2%と最も高く、次いで「減っている」と「あまり減っていない」が30.5%、「とても減っている」が5.3%と続いています。

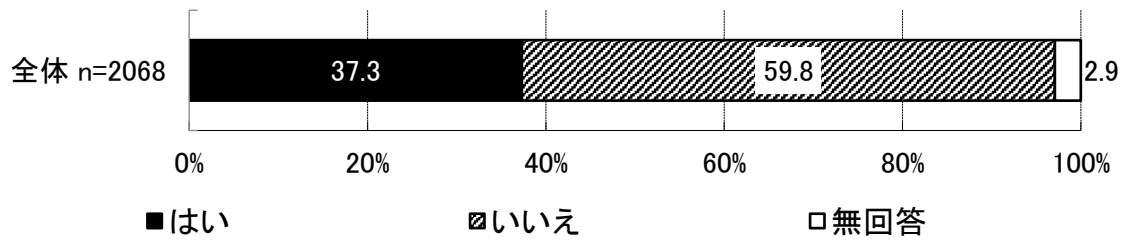


【日常生活圏域別】

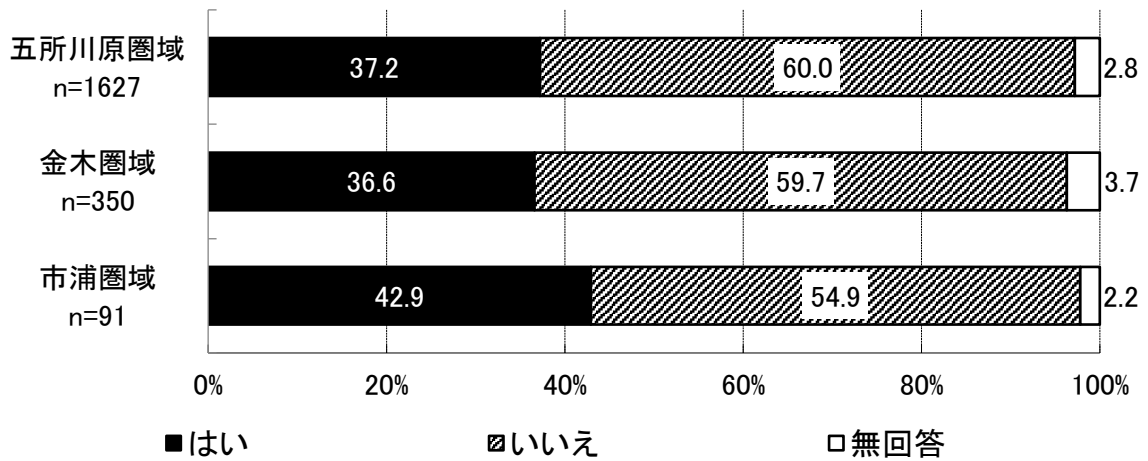


2-8 外出を控えていますか。(1つだけ○)

- 「いいえ」が59.8%、「はい」が37.3%となっています。

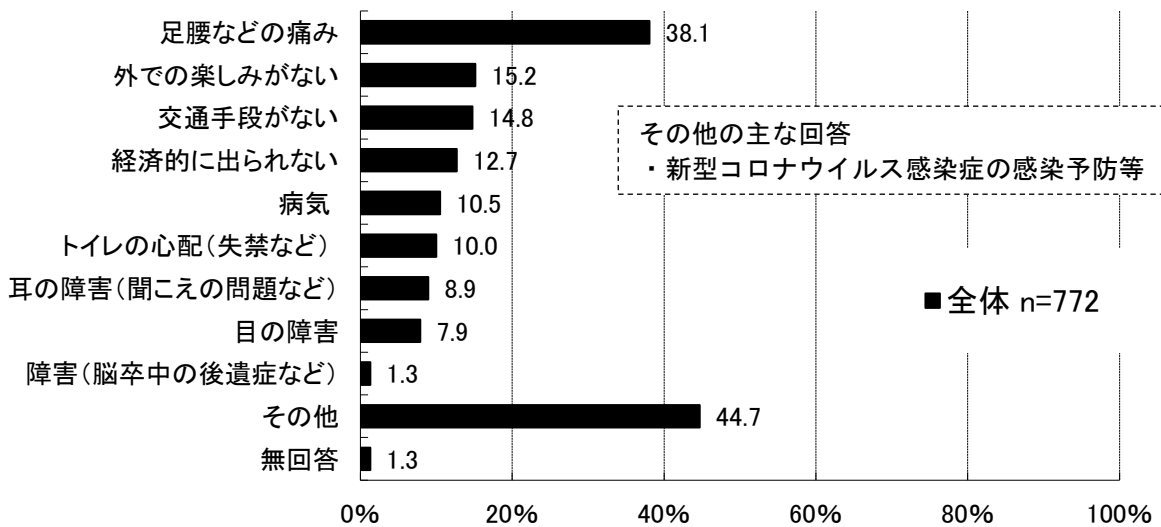


【日常生活圏域別】

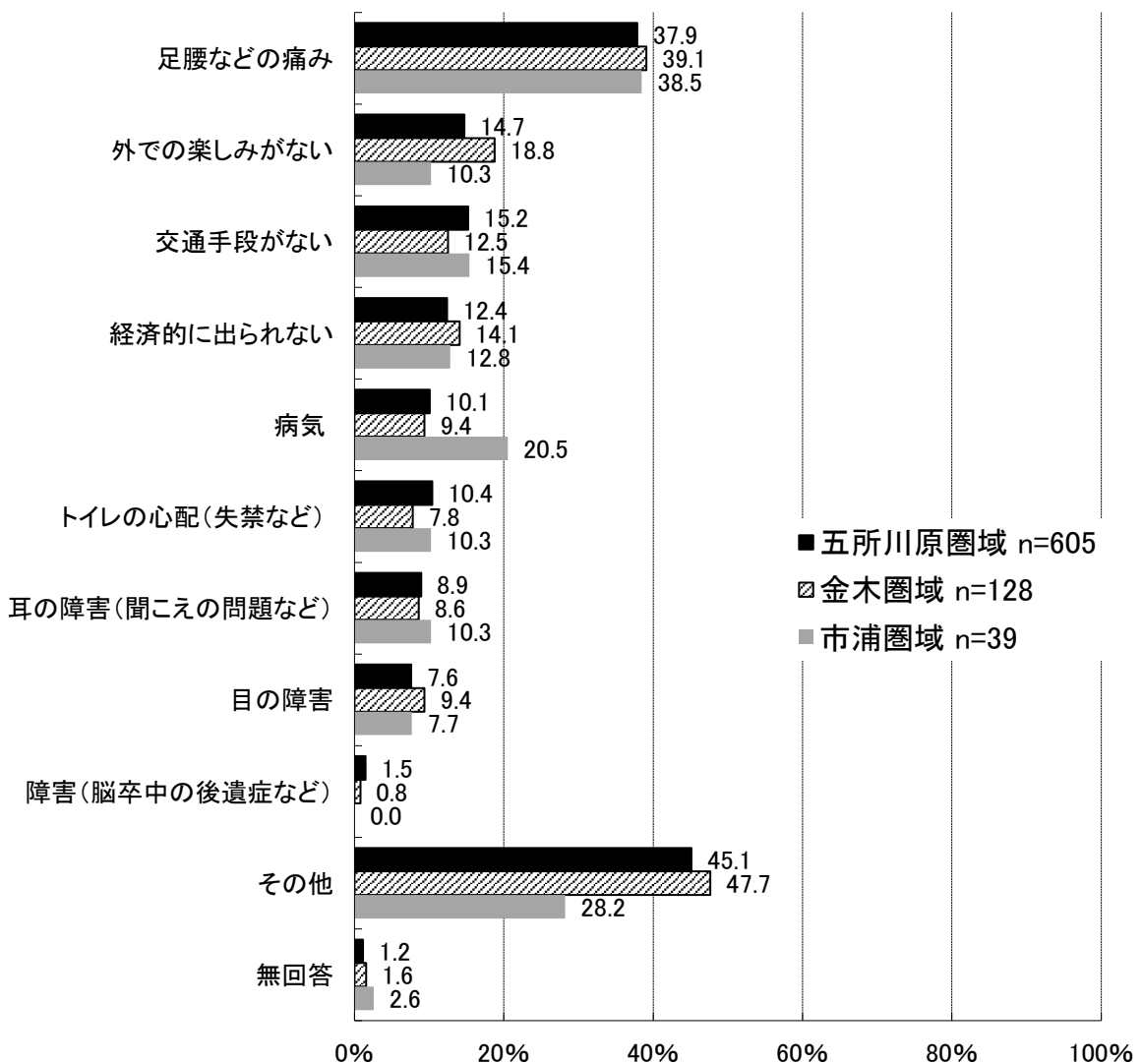


2-8-1 外出を控えている理由は、次のどれですか。(いくつでも)

- 「その他」が 44.7%と最も高く、次いで「足腰などの痛み」が 38.1%、「外での楽しみがない」が 15.2%、「交通手段がない」が 14.8%と続いています。

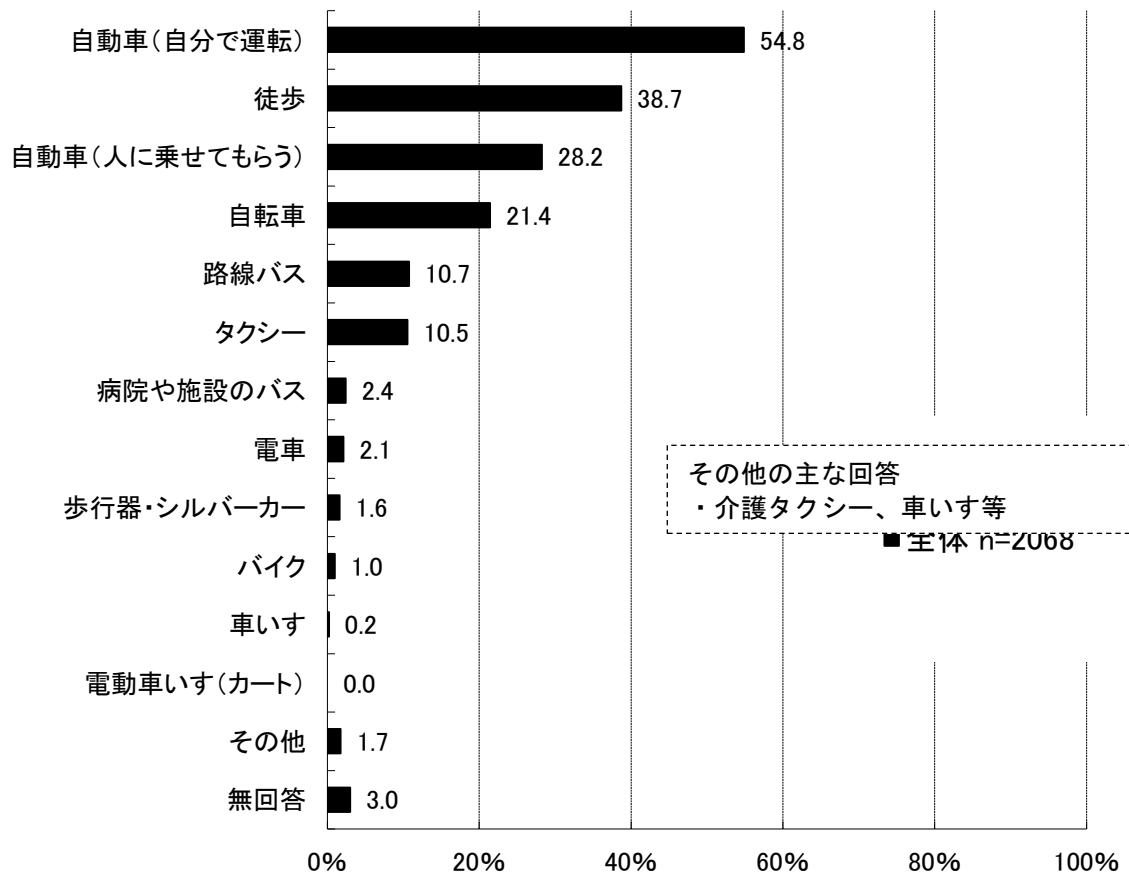


【日常生活圏域別】

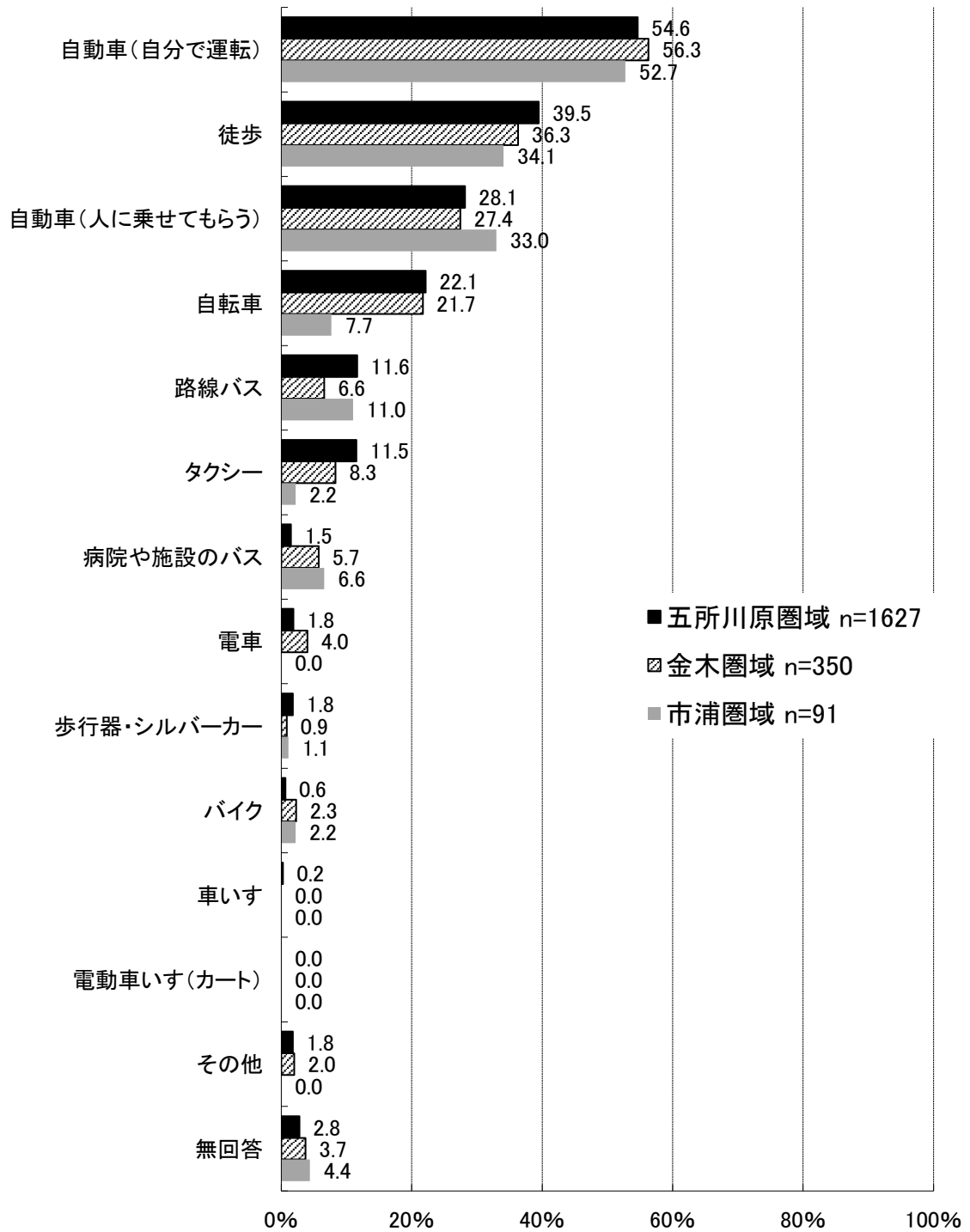


2-9 外出する際の移動手段は何ですか。(いくつでも)

- 「自動車（自分で運転）」が54.8%と最も高く、次いで「徒歩」が38.7%、「自動車（人に乗せてもらう）」が28.2%、「自転車」が21.4%と続いています。



【日常生活圏域別】

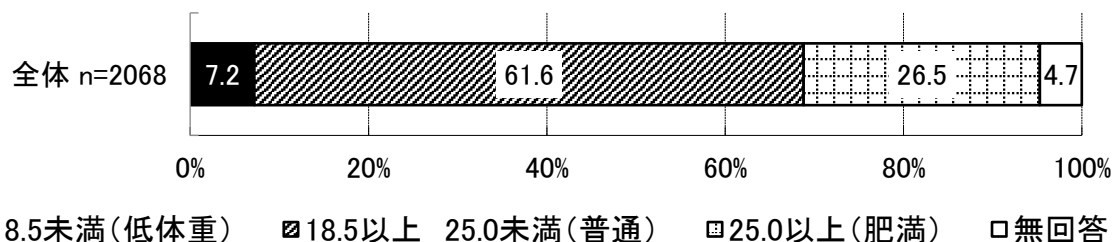


3 食べることについて

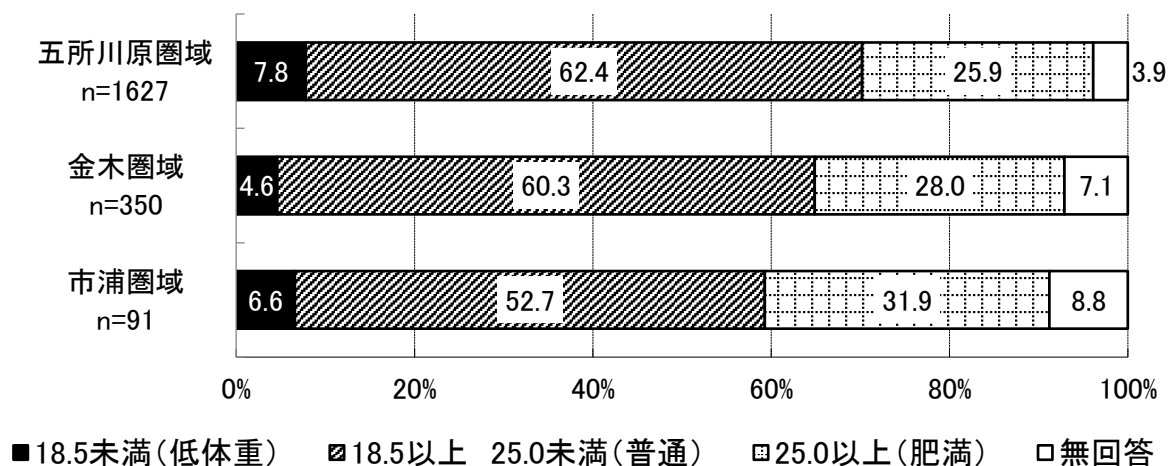
(1) 栄養や食事の状況

3-1 BMI (身長・体重から算出)

- 「18.5以上 25.0未満(普通)」が61.6%と最も高く、次いで「25.0以上(肥満)」が26.5%、「18.5未満(低体重)」が7.2%と続いています。

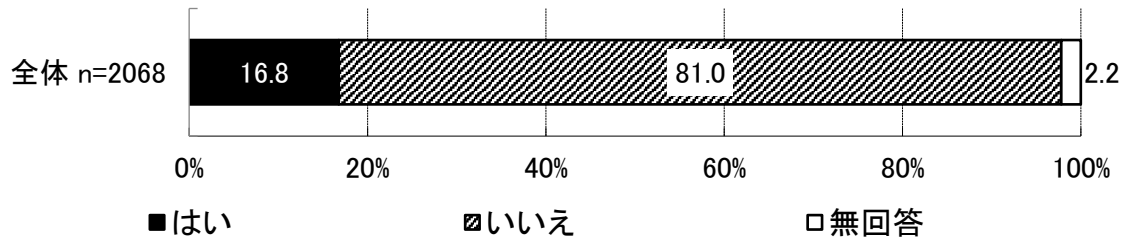


【日常生活圏域別】

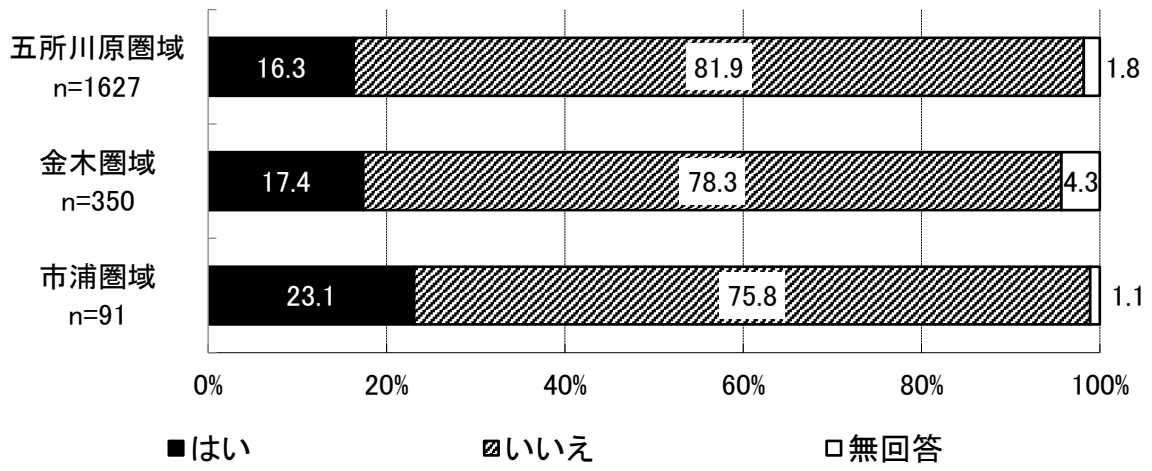


3-7 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか

- 「いいえ」が81.0%、「はい」が16.8%となっています。

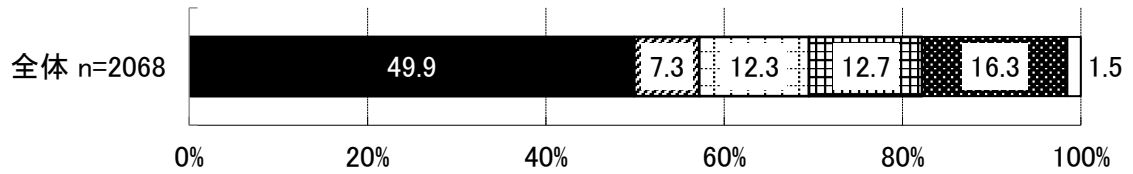


【日常生活圏域別】



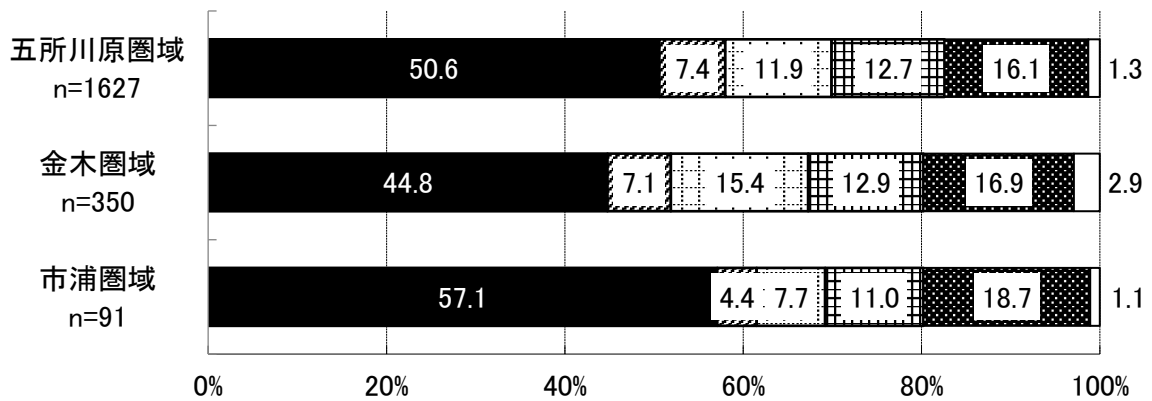
3-8 どなたかと食事をともしめる機会がありますか。(1つだけ○)

- 「毎日ある」が49.9%と最も高く、次いで「ほとんどない」が16.3%、「年に何度かある」が12.7%、「月に何度かある」が12.3%と続いています。



■ 毎日ある □ 週に何度かある □ 月に何度かある □ 年に何度かある □ ほとんどない □ 無回答

【日常生活圏域別】

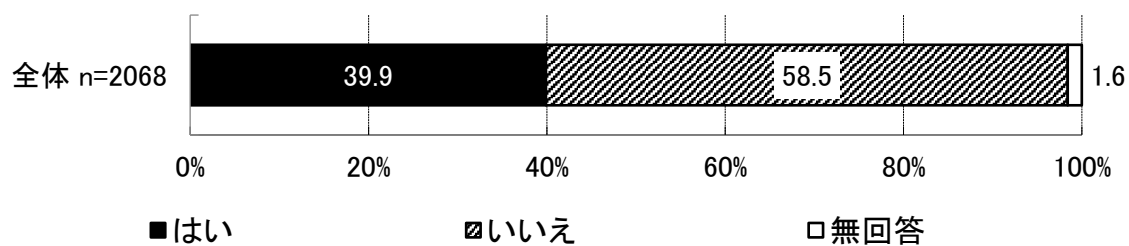


■ 毎日ある □ 週に何度かある □ 月に何度かある □ 年に何度かある □ ほとんどない □ 無回答

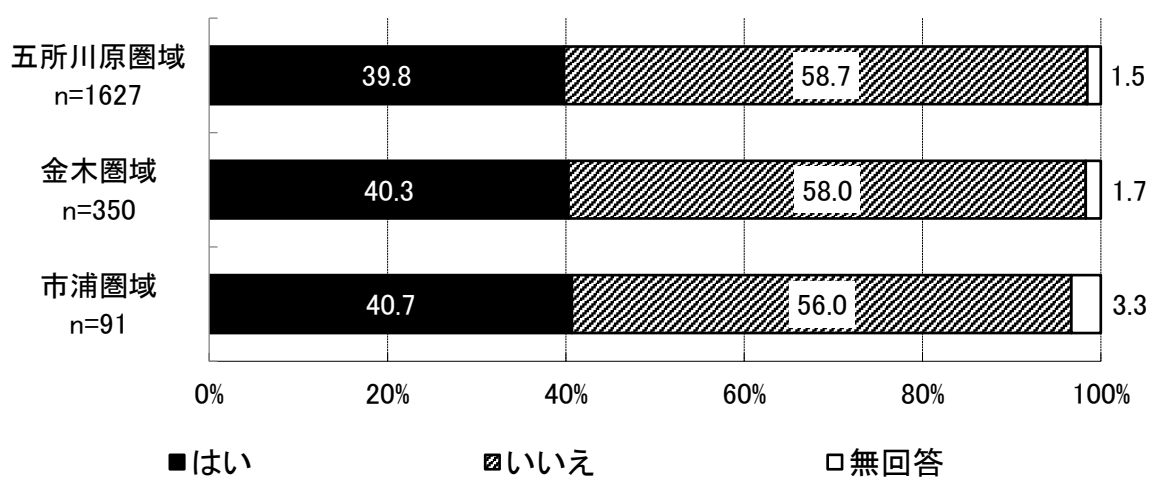
(2) 口腔や嚥下機能の状況

3-2 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。

- 「いいえ」が58.5%、「はい」が39.9%となっています。

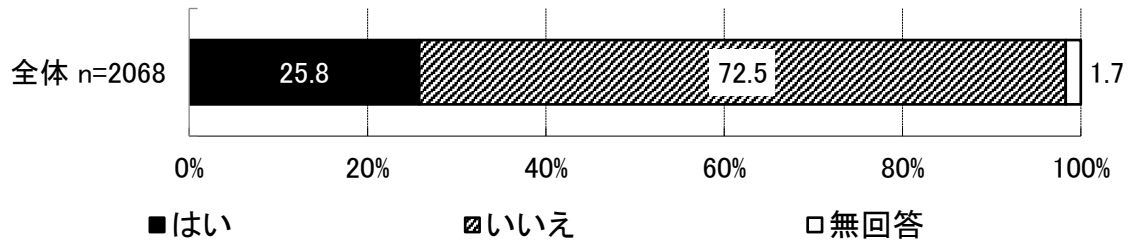


【日常生活圏域別】

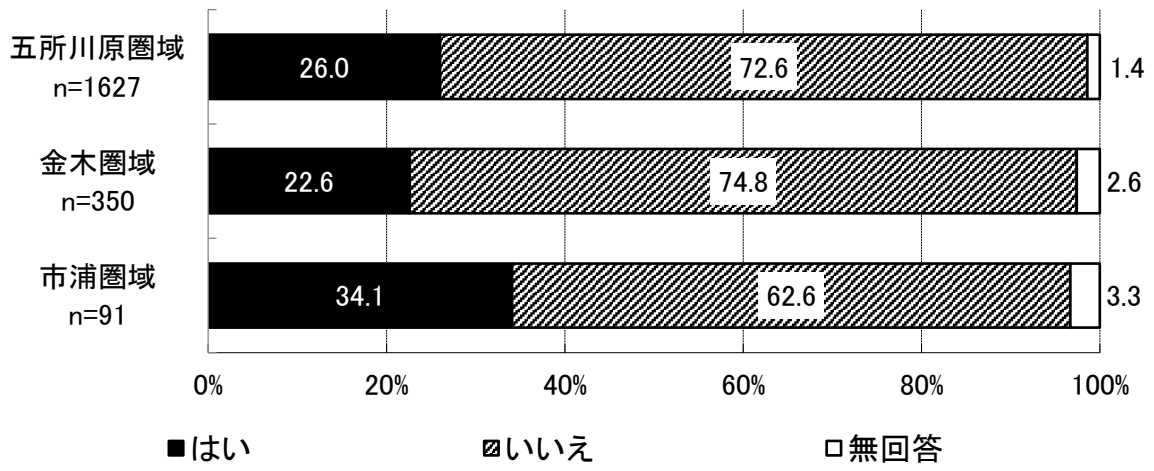


3-3 お茶や汁物等でむせることがありますか。

- 「いいえ」が72.5%、「はい」が25.8%となっています。

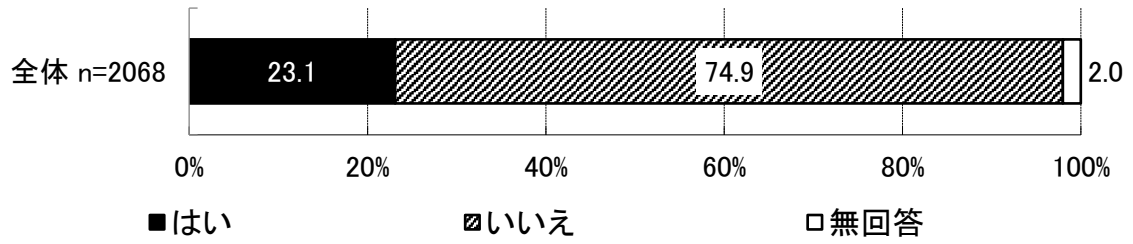


【日常生活圏域別】

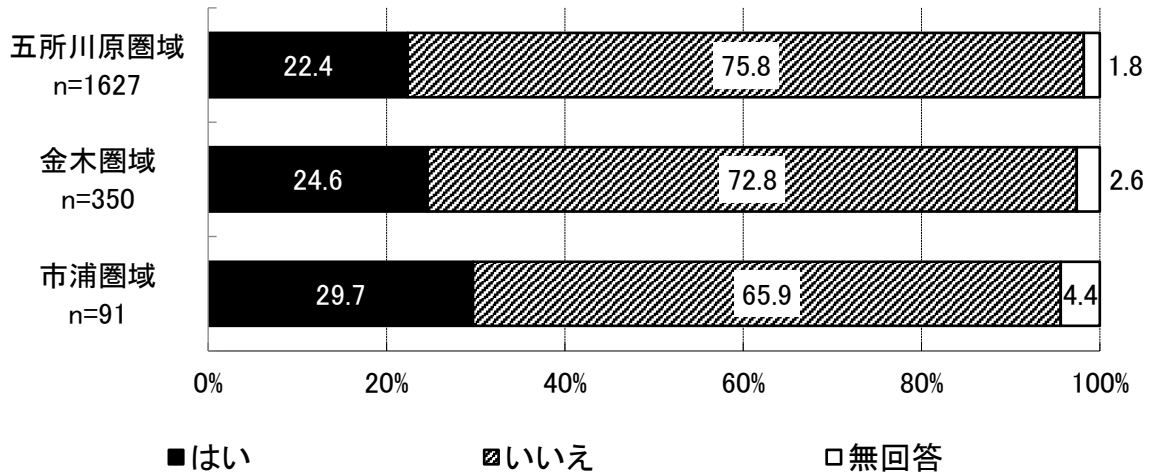


3-4 口の渇きが気になりますか。

- 「いいえ」が74.9%、「はい」が23.1%となっています。

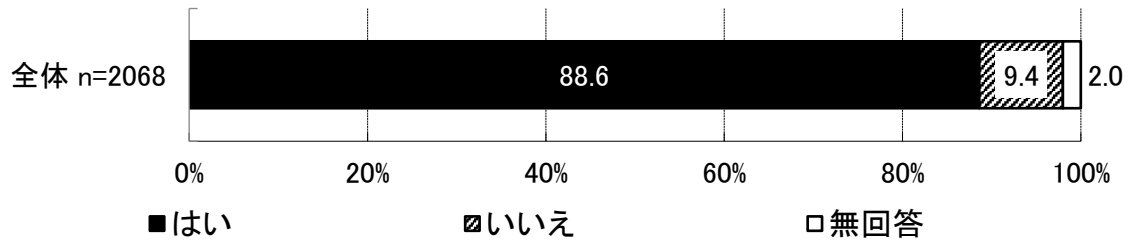


【日常生活圏域別】

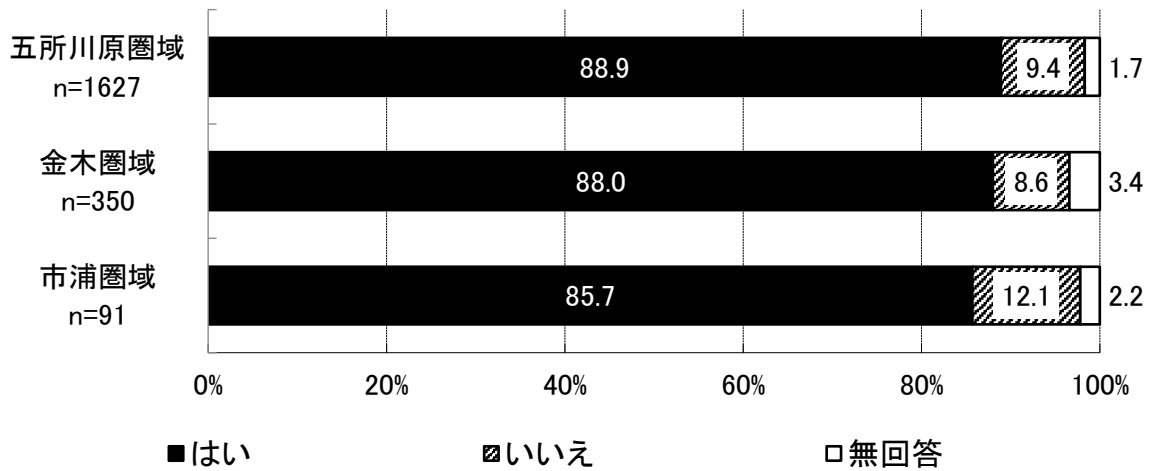


3-5 歯磨き（人にやってもらう場合も含む）を毎日していますか。

- 「はい」が88.6%、「いいえ」が9.4%となっています。

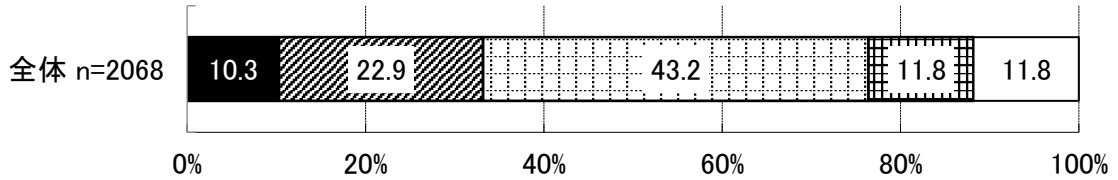


【日常生活圏域別】



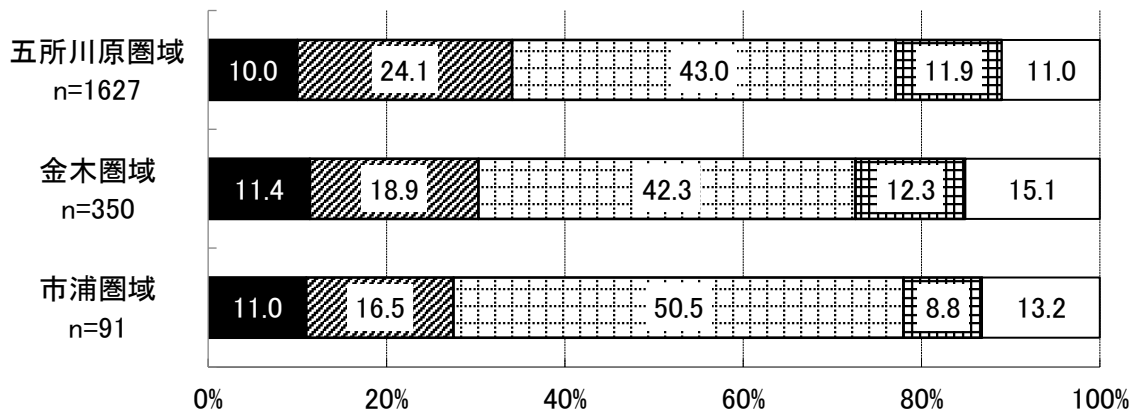
3-6 歯の数と入れ歯の利用状況をお教えてください。(1つだけ○)

- 「自分の歯は 19 本以下、かつ入れ歯を利用」が 43.2%と最も高く、次いで「自分の歯は 20 本以上、入れ歯の利用なし」が 22.9%、「自分の歯は 19 本以下、入れ歯の利用なし」が 11.8%、「自分の歯は 20 本以上、かつ入れ歯を利用」が 10.3%と続いています。



- 自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用
- ▨ 自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし
- ▤ 自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用
- ▦ 自分の歯は19本以下、入れ歯の利用なし
- 無回答

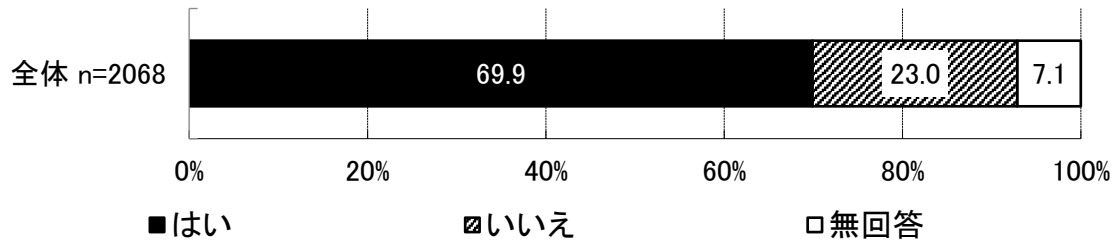
【日常生活圏域別】



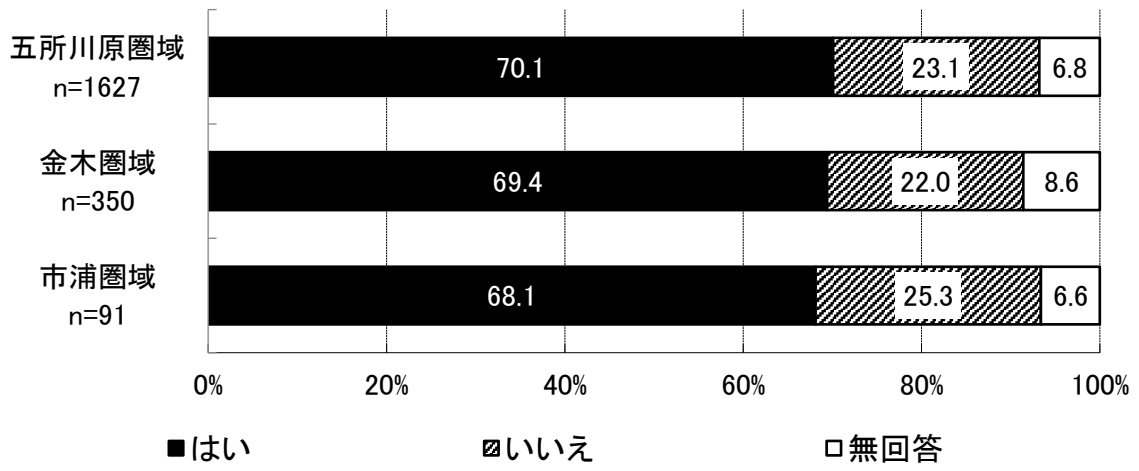
- 自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用
- ▨ 自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし
- ▤ 自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用
- ▦ 自分の歯は19本以下、入れ歯の利用なし
- 無回答

3-6-1 噛み合わせは良いですか。

- 「はい」が69.9%、「いいえ」が23.0%となっています。



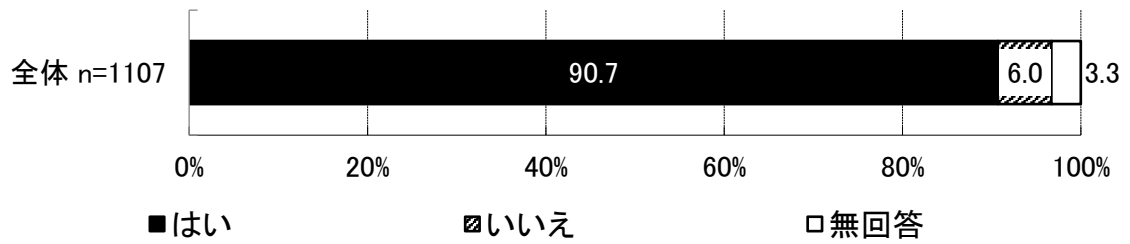
【日常生活圏域別】



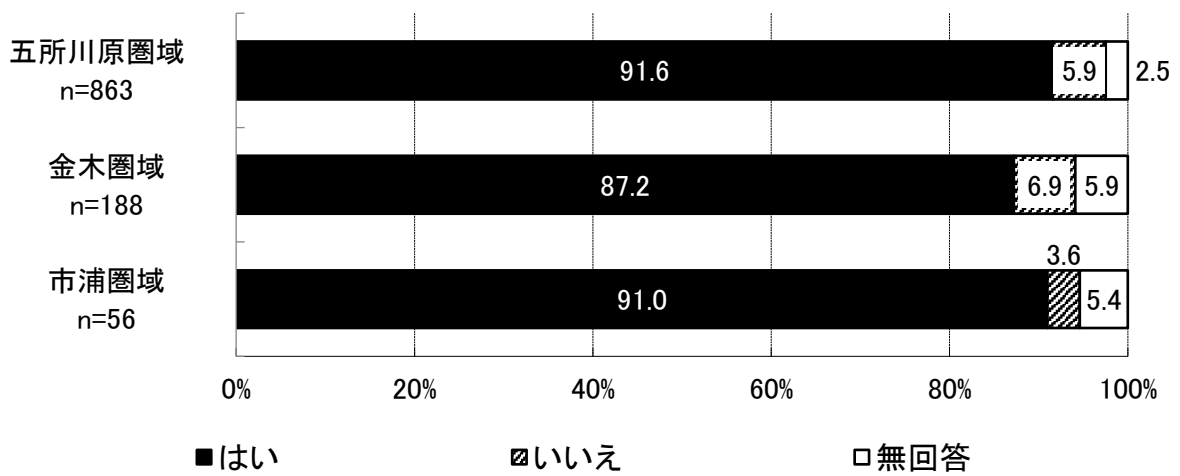
【3-6で「入れ歯を利用」の方のみ】

3-6-2 毎日入れ歯の手入れをしていますか。

- 「はい」が90.7%、「いいえ」が6.0%となっています。



【日常生活圏域別】

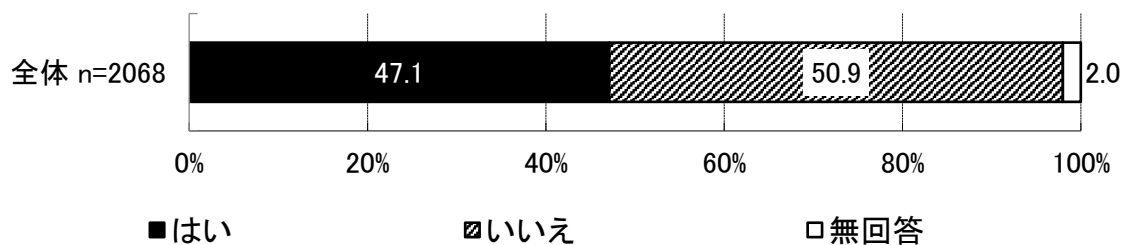


4 毎日の生活について

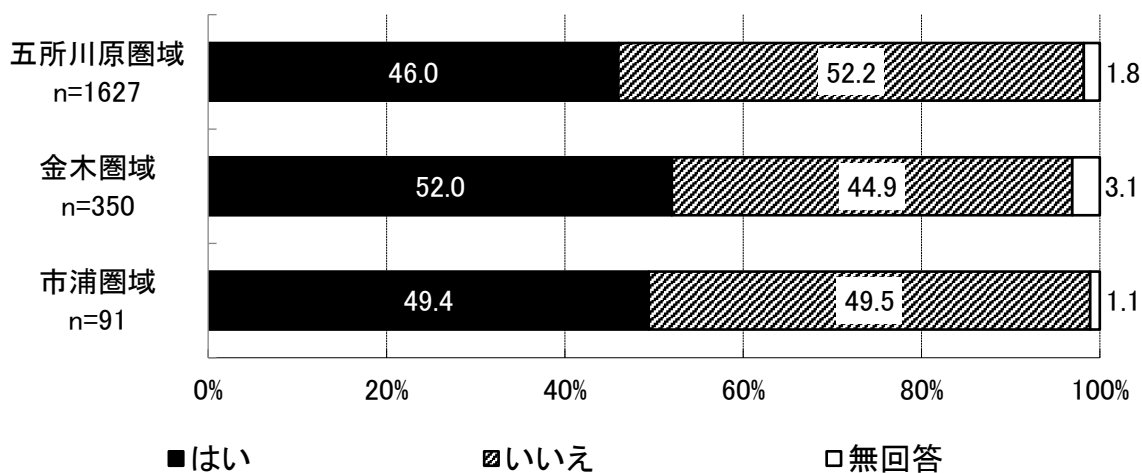
(1) 物忘れについて

4-1 物忘れが多いと感じますか。

- 「いいえ」が50.9%、「はい」が47.1%となっています。

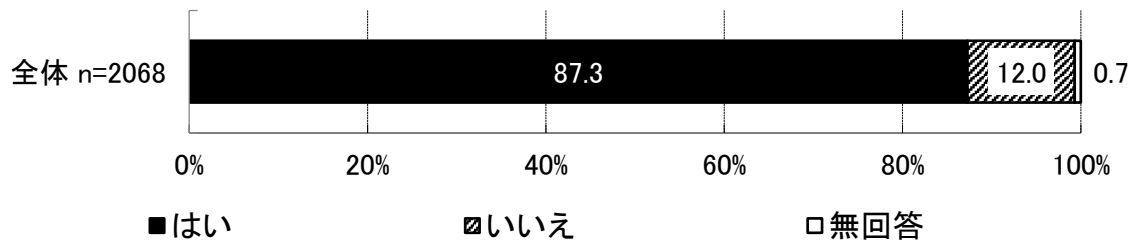


【日常生活圏域別】

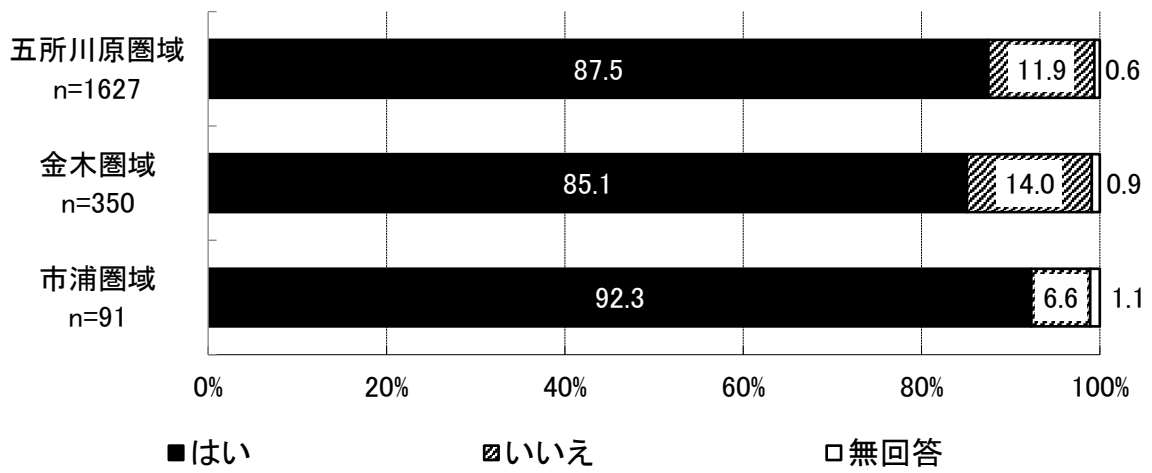


4-2 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。

- 「はい」が87.3%、「いいえ」が12.0%となっています。

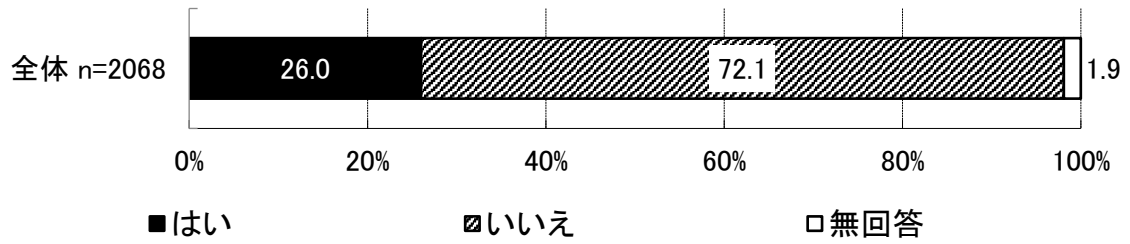


【日常生活圏域別】

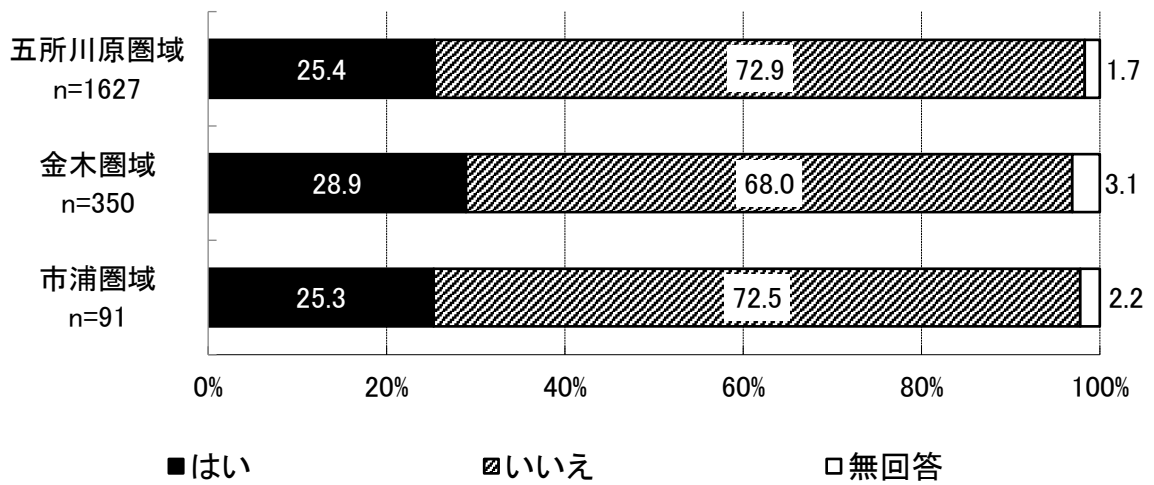


4-3 今日が何月何日かわからない時がありますか。

- 「いいえ」が72.1%、「はい」が26.0%となっています。



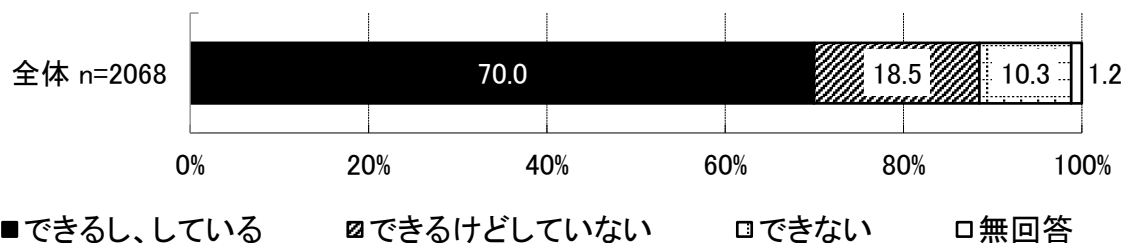
【日常生活圏域別】



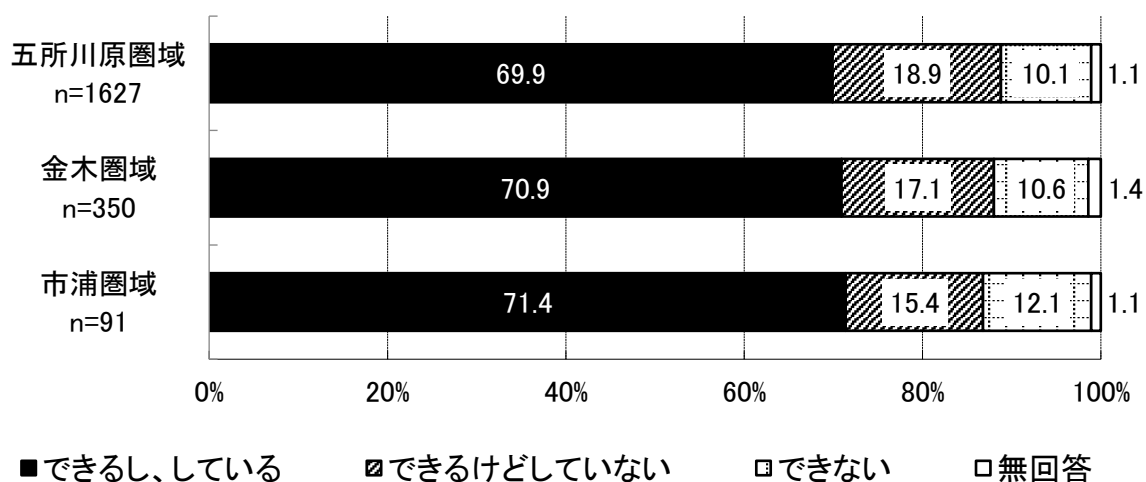
(2) 日常生活について

4-4 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）。（1つだけ○）

- 「できるし、している」が70%と最も高く、次いで「できるけどしていない」が18.5%、「できない」が10.3%と続いています。

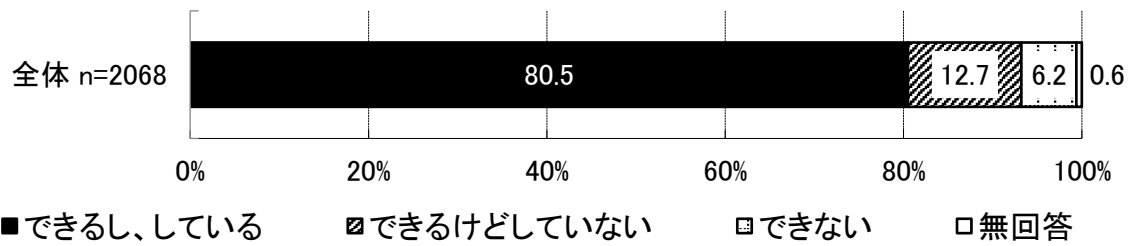


【日常生活圏域別】

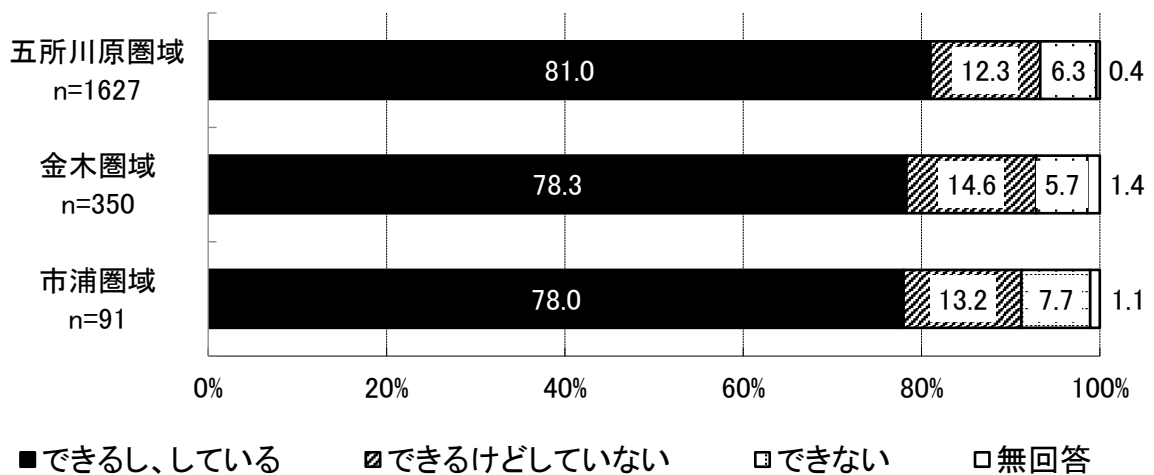


4-5 自分で食品・日用品の買物をしていますか。(1つだけ○)

- 「できるし、している」が 80.5%と最も高く、次いで「できるけどしていない」が 12.7%、「できない」が 6.2%と続いています。

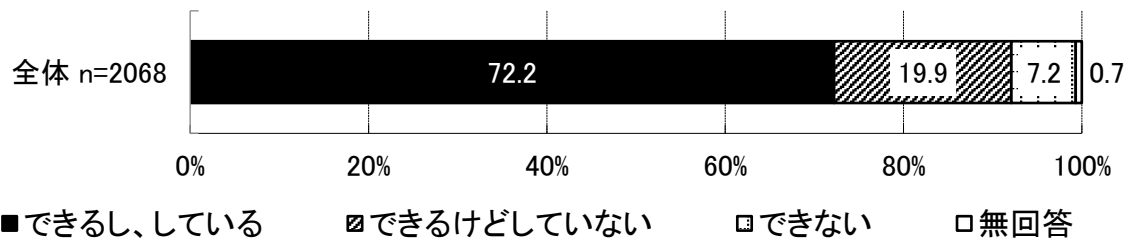


【日常生活圏域別】

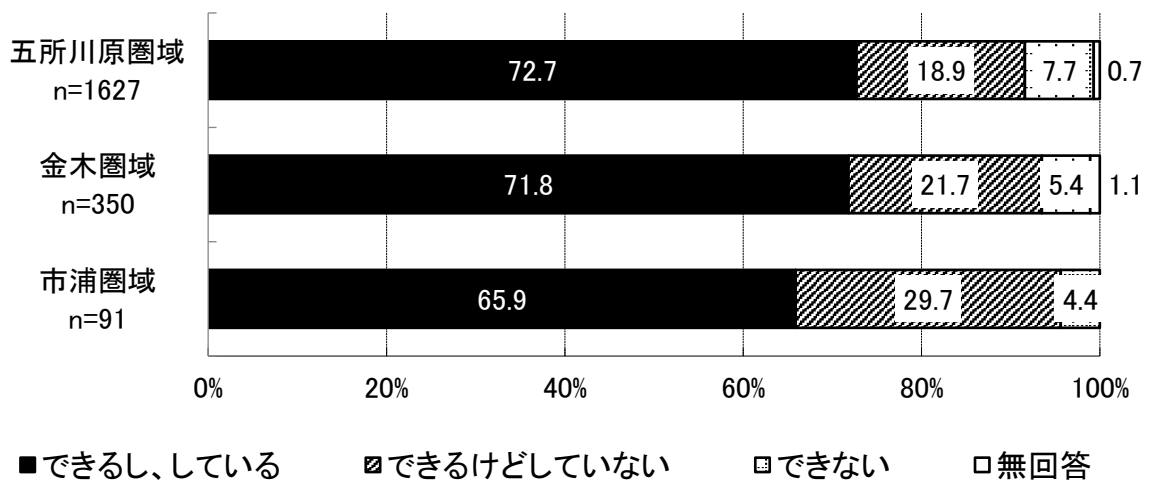


4-6 自分で食事の用意をしていますか。(1つだけ○)

- 「できるし、している」が 72.2%と最も高く、次いで「できるけどしていない」が 19.9%、「できない」が 7.2%と続いています。



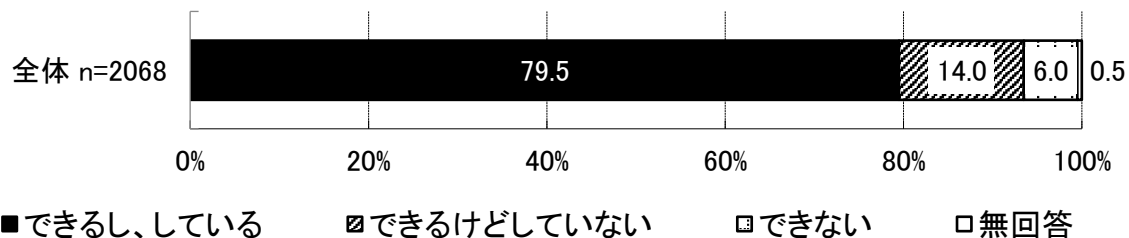
【日常生活圏域別】



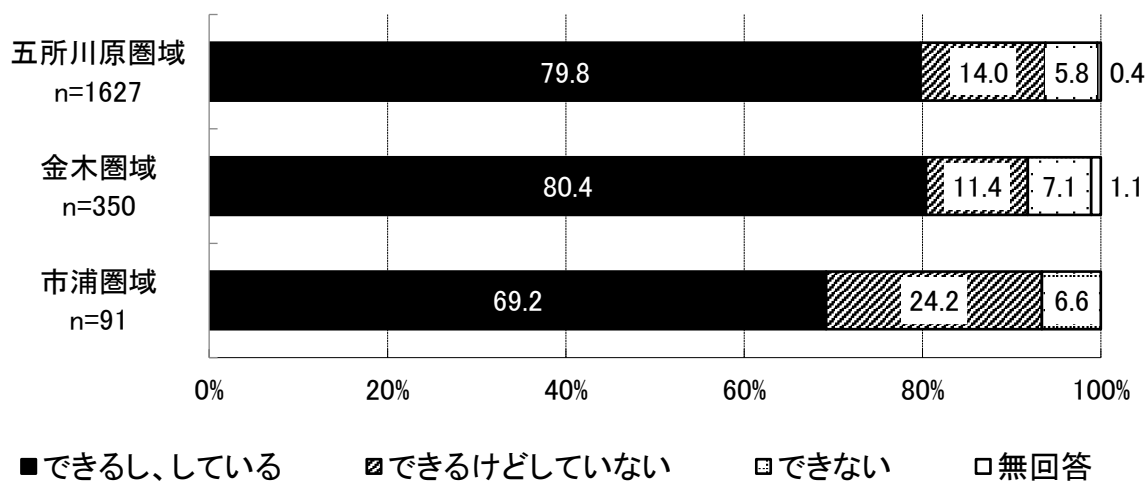
(3) 金銭や書類の管理について

4-7 自分で請求書の支払いをしていますか。(1つだけ○)

- 「できるし、している」が 79.5%と最も高く、次いで「できるけどしていない」が 14.0%、「できない」が 6.0%と続いています。

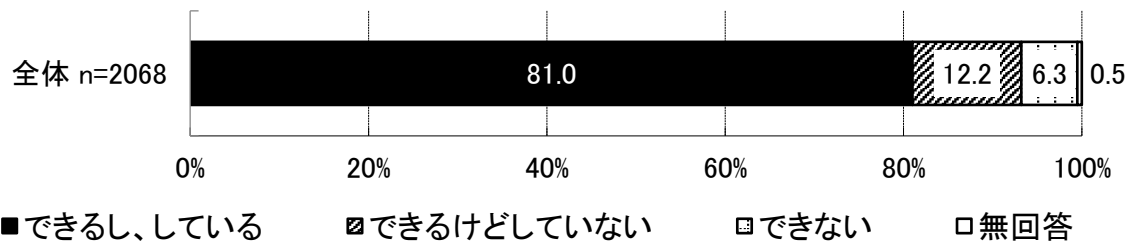


【日常生活圏域別】

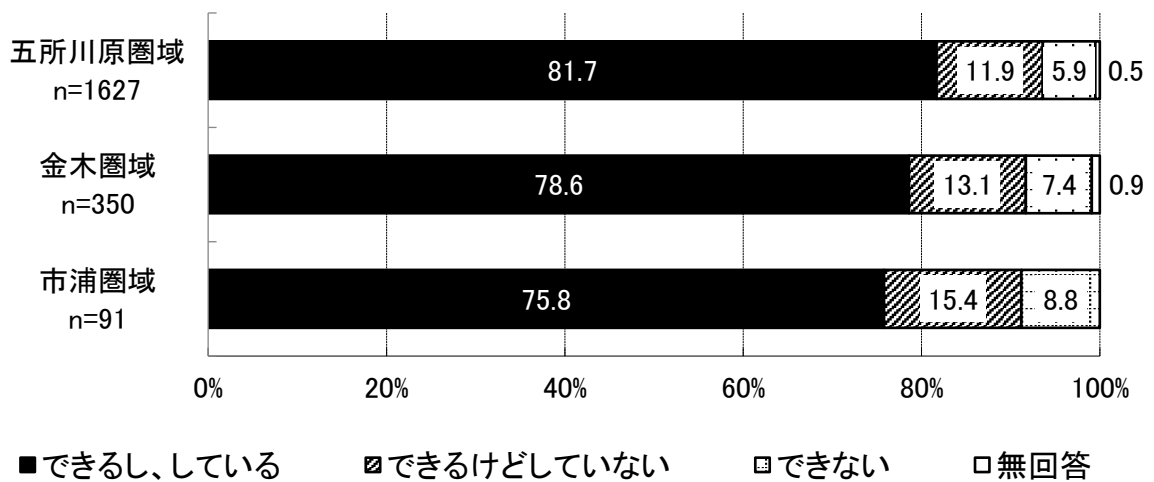


4-8 自分で預貯金の出し入れをしていますか。(1つだけ○)

- 「できるし、している」が81.0%と最も高く、次いで「できるけどしていない」が12.2%、「できない」が6.3%と続いています。

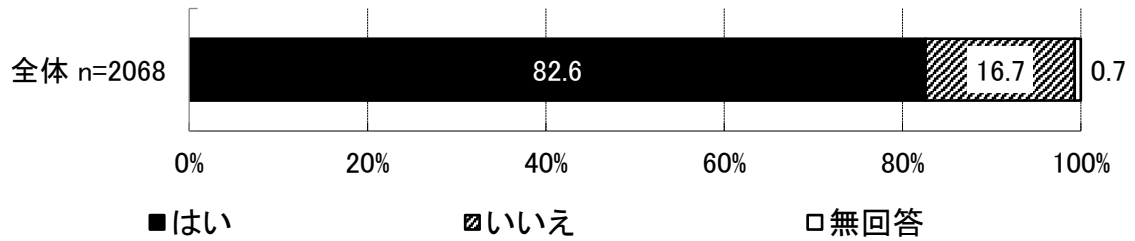


【日常生活圏域別】

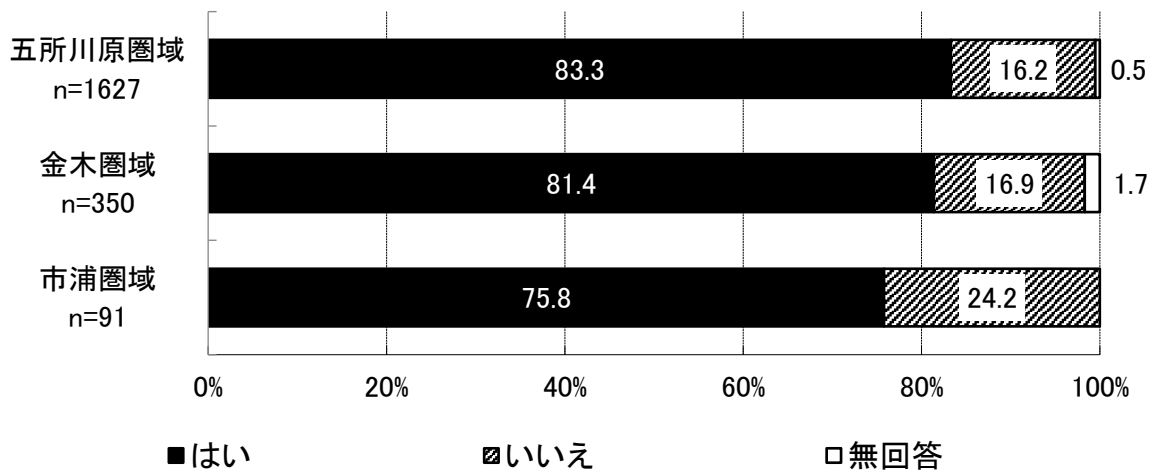


4-9 年金などの書類（役所や病院などに出す書類）が書けますか。

- 「はい」が82.6%、「いいえ」が16.7%となっています。



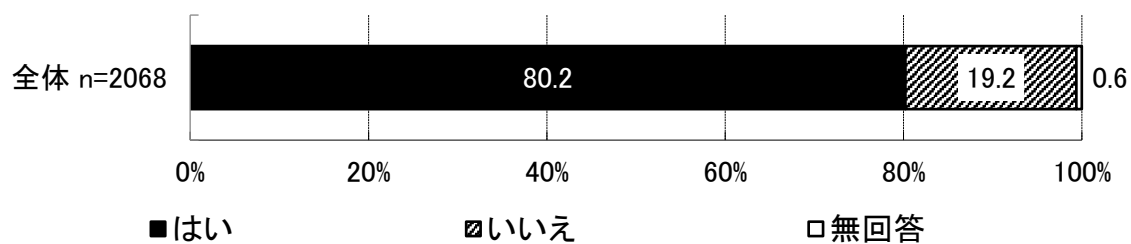
【日常生活圏域別】



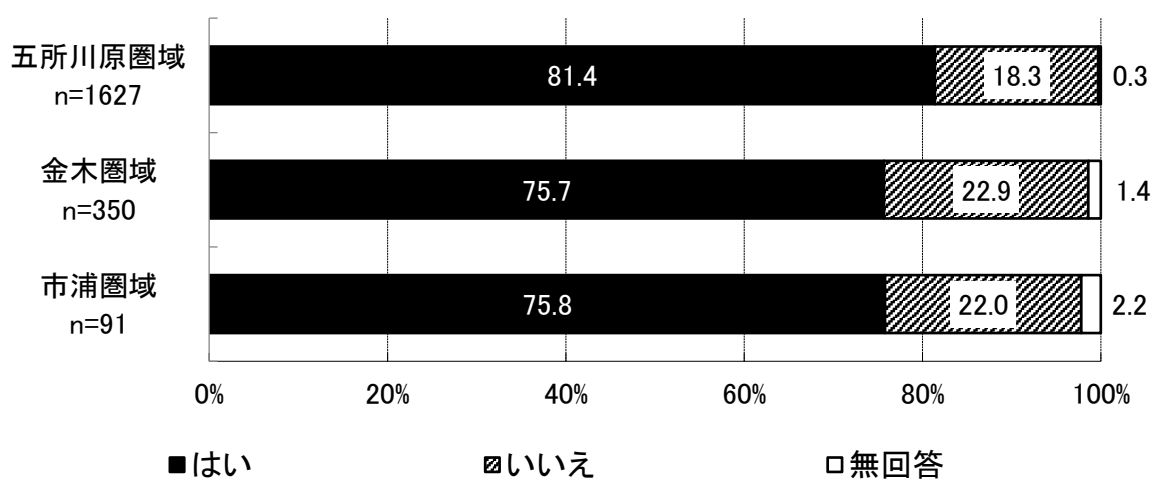
(4) 社会動向や健康に対する関心

4-10 新聞を読んでいますか。

- 「はい」が80.2%、「いいえ」が19.2%となっています。

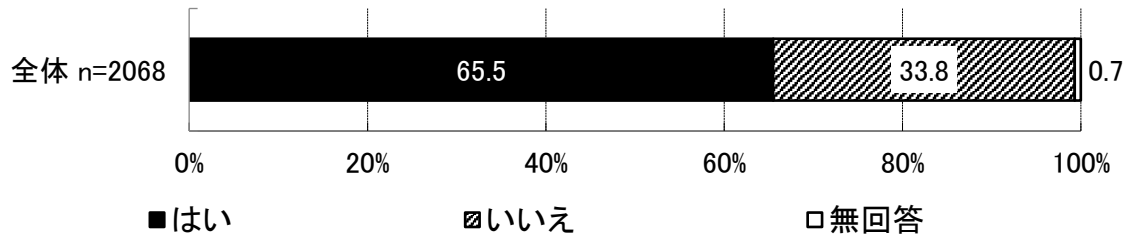


【日常生活圏域別】

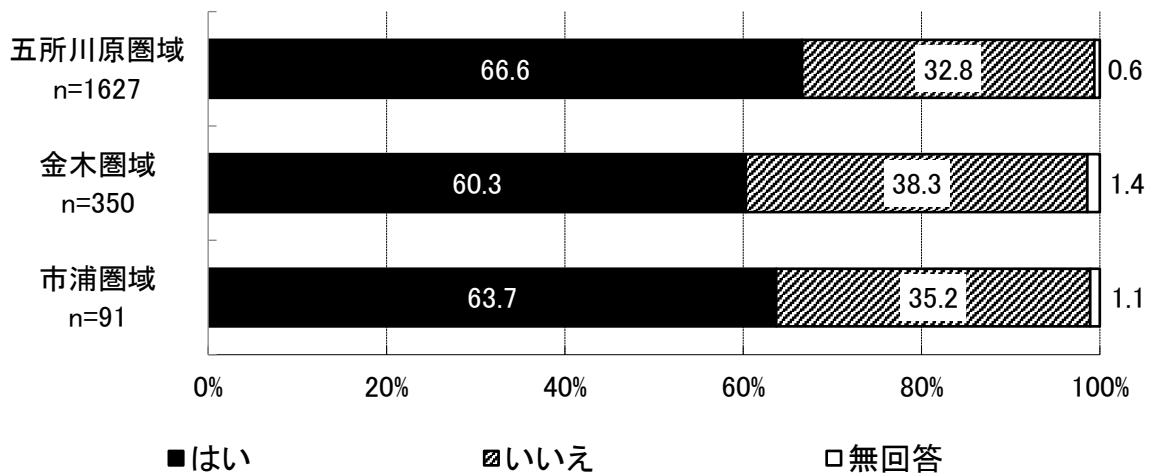


4-11 本や雑誌を読んでいますか。

- 「はい」が65.5%、「いいえ」が33.8%となっています。

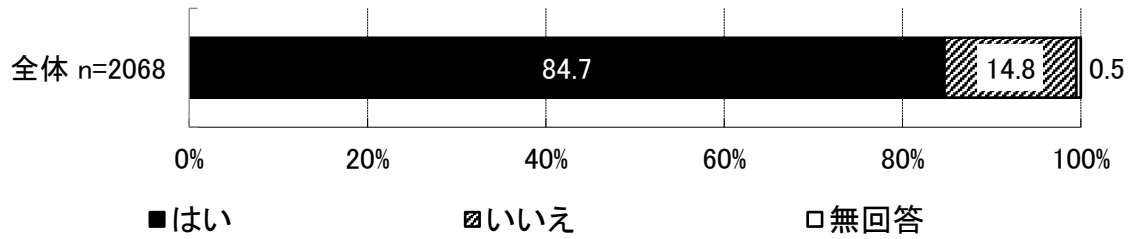


【日常生活圏域別】

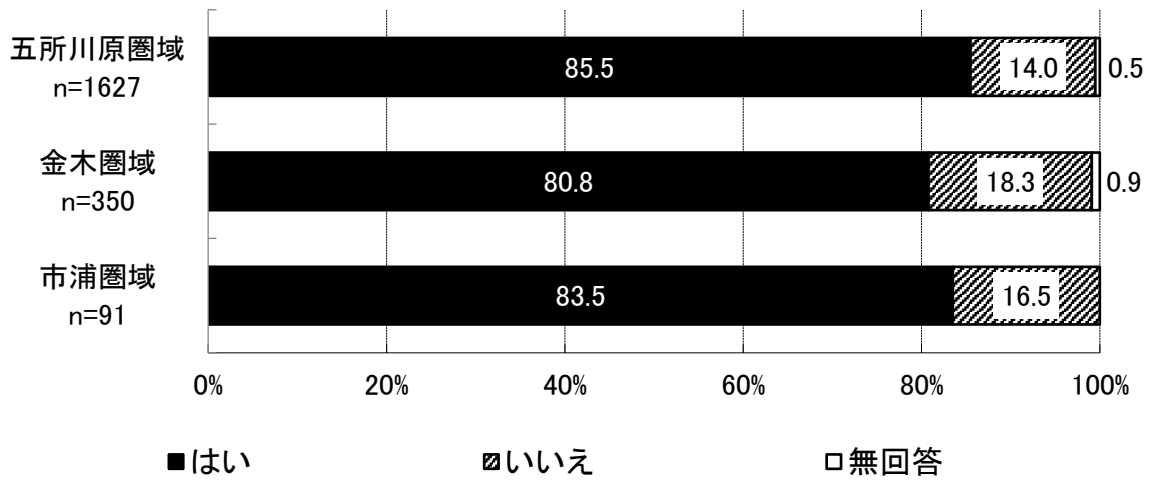


4-12 健康についての記事や番組に関心がありますか。

- 「はい」が84.7%、「いいえ」が14.8%となっています。



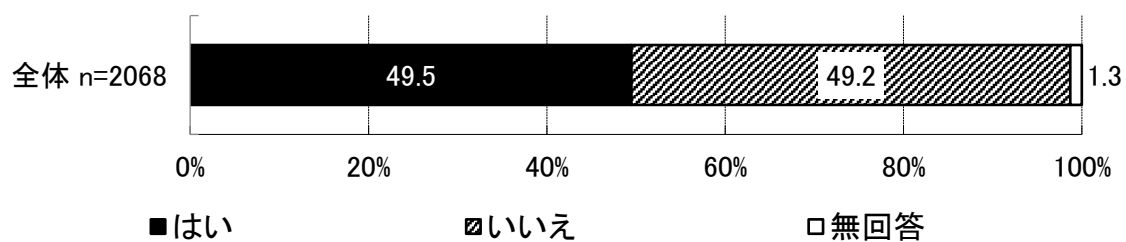
【日常生活圏域別】



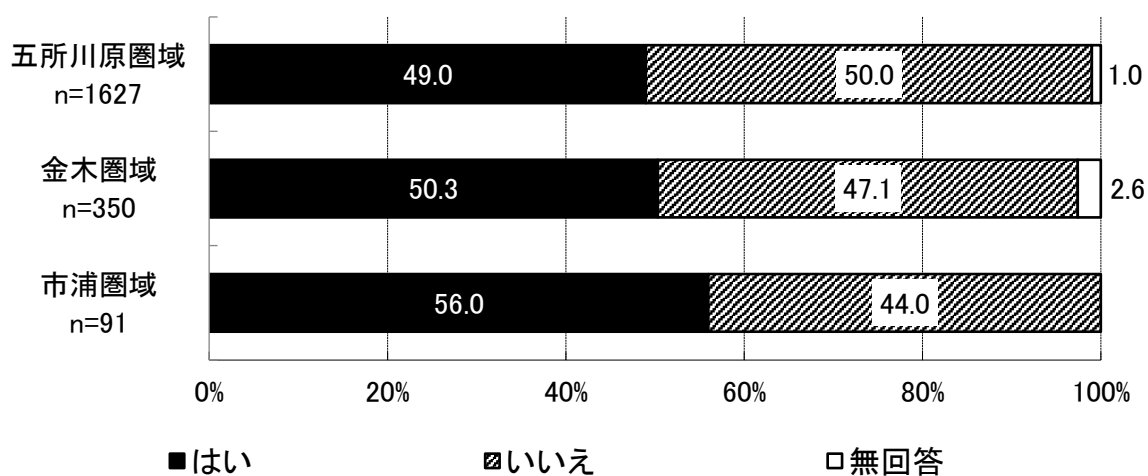
(5) 友人などとの社会的関係

4-13 友人の家を訪ねていますか。

- 「はい」が49.5%、「いいえ」が49.2%となっています。

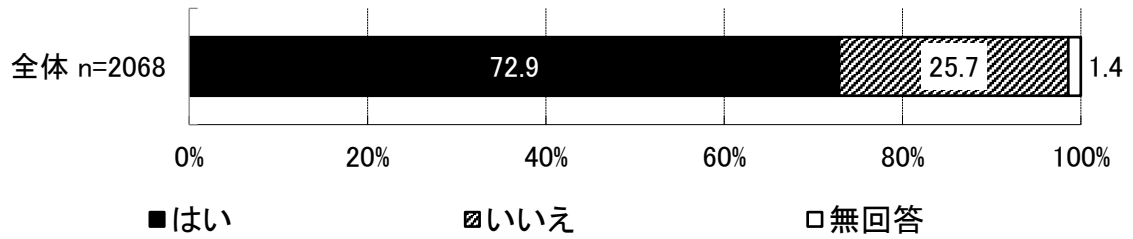


【日常生活圏域別】

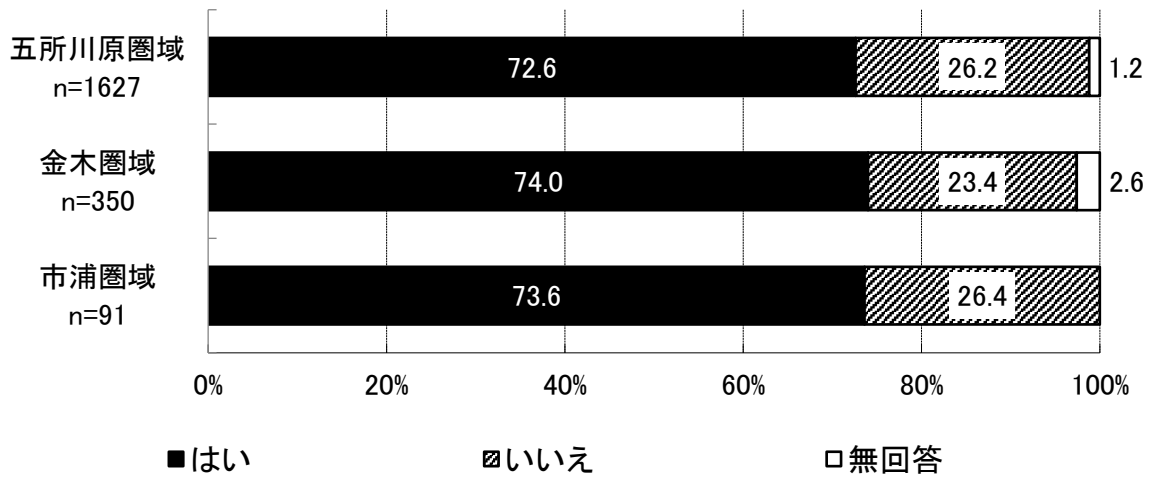


4-14 家族や友人の相談にのっていますか。

- 「はい」が72.9%、「いいえ」が25.7%となっています。

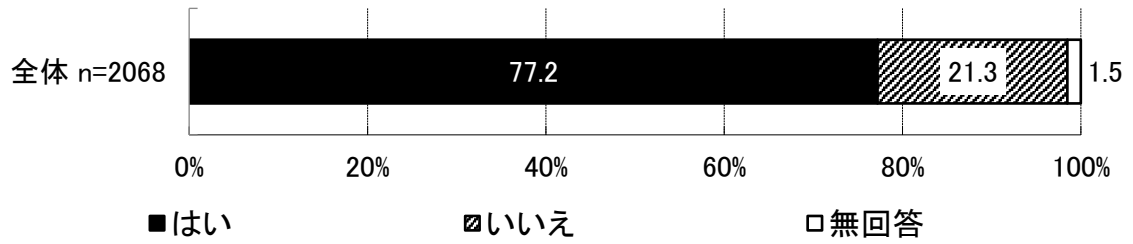


【日常生活圏域別】

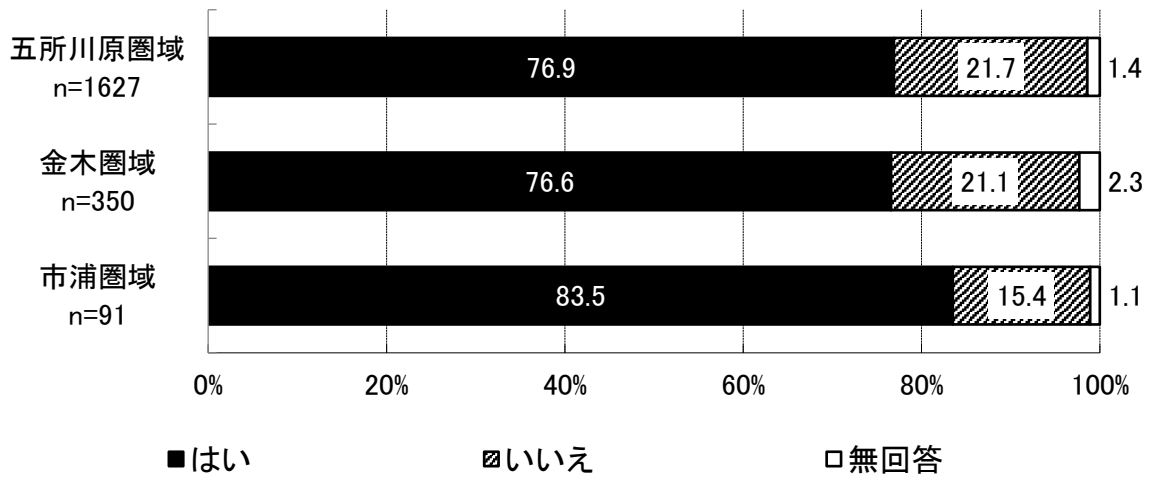


4-15 病人を見舞うことができますか。

- 「はい」が77.2%、「いいえ」が21.3%となっています。

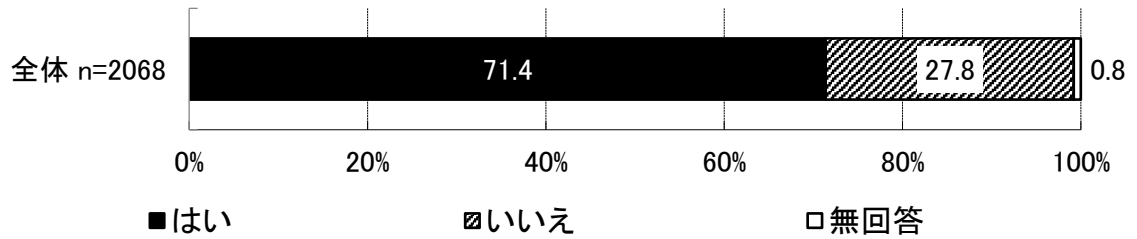


【日常生活圏域別】

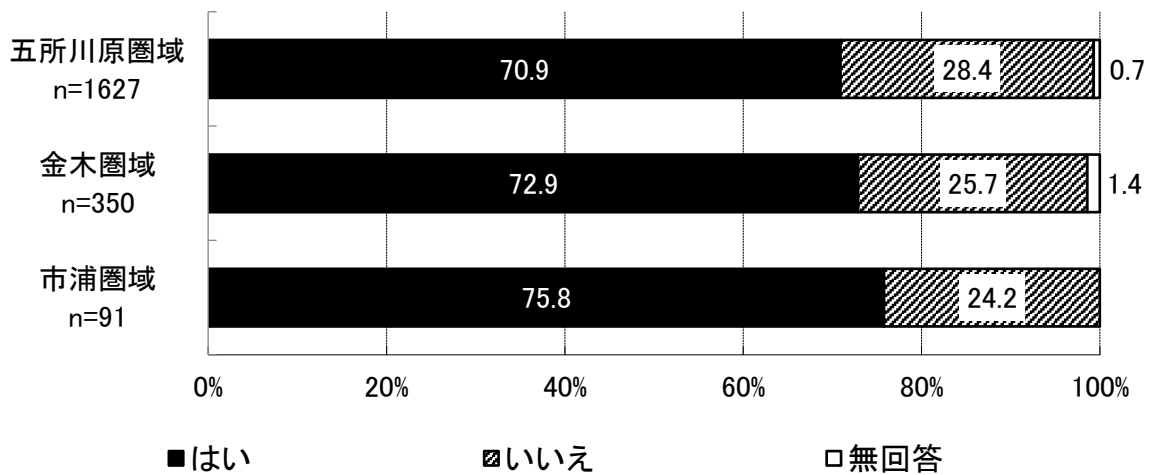


4-16 若い人に自分から話しかけることがありますか

- 「はい」が71.4%、「いいえ」が27.8%となっています。



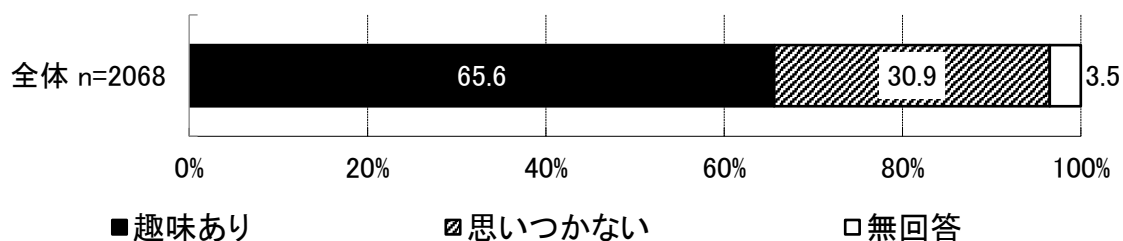
【日常生活圏域別】



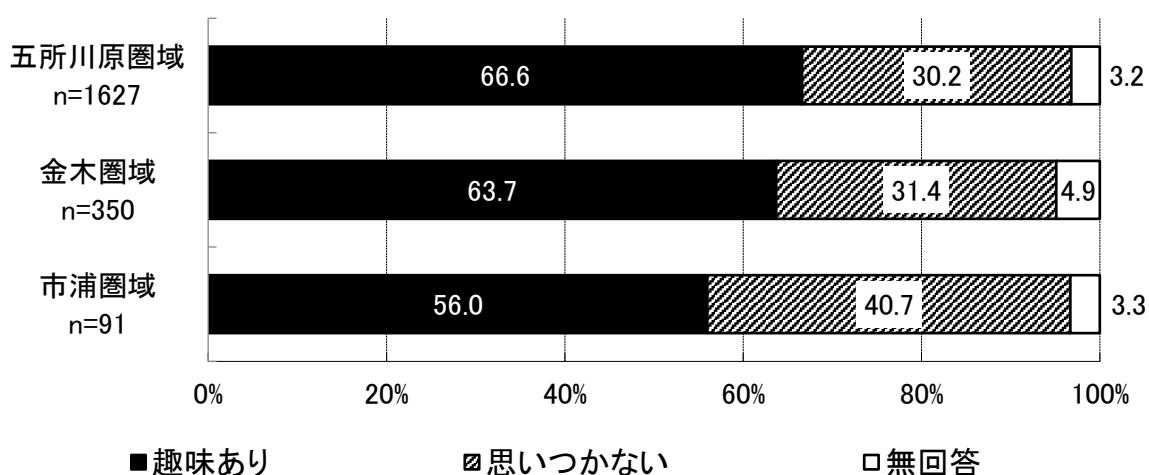
(6) 趣味や生きがい

4-17 趣味はありますか。(1つだけ○)

- 「趣味あり」が65.6%、「思いつかない」が30.9%となっています。



【日常生活圏域別】



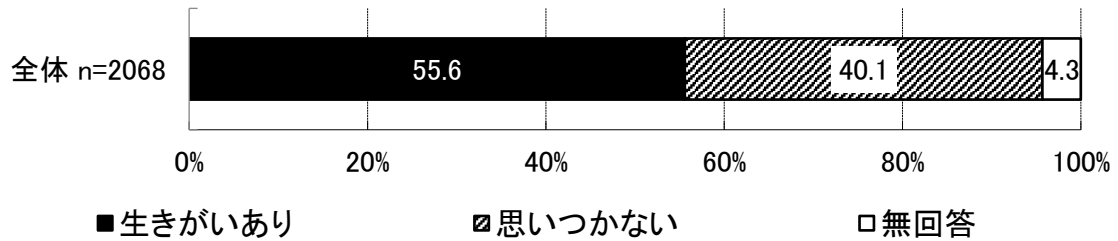
【具体的な趣味 上位10】

花・庭木の手入れ・ガーデニング・盆栽・園芸※	291件
スポーツ・釣り・スポーツ観戦	183件
野菜づくり・畑・家庭菜園	144件
読書	129件
音楽・歌・カラオケ・コーラス・楽器	122件
手芸・編み物・洋裁	108件
散歩・ウォーキング・ジョギング・山歩き・山菜採り	85件
旅行・ドライブ	62件
映画・テレビ・DVD	55件
料理・食事	25件

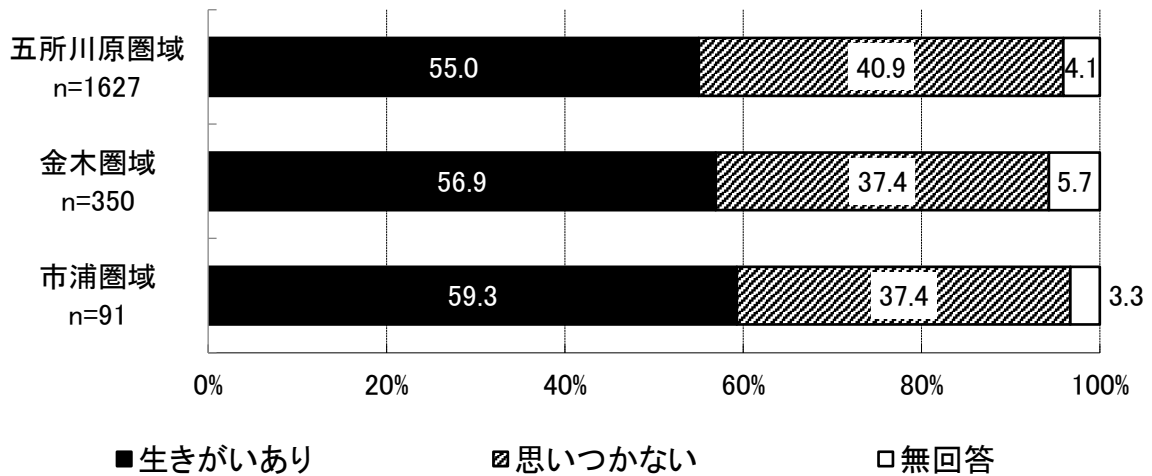
※園芸は「野菜づくり・畑・家庭菜園」とも関連するものですが、便宜上、このカテゴリーに入れてあります。

4-18 生きがいがありますか。(1つだけ○)

- 「生きがいあり」が55.6%、「思いつかない」が40.1%となっています。



【日常生活圏域別】



【具体的な生きがい 上位10】

子どもや孫の成長・家族との生活	388 件
野菜づくり・畑・家庭菜園	82 件
仕事	77 件
健康・元気	65 件
花・庭木の手入れ・ガーデニング・盆栽・園芸※	63 件
食事・料理	58 件
旅行・ドライブ	45 件
友達・友人との関わり	37 件
スポーツ・釣り・スポーツ観戦	15 件
散歩・ウォーキング・ジョギング・山歩き・山菜採り	15 件

※園芸は「野菜づくり・畑・家庭菜園」とも関連するものですが、便宜上、このカテゴリーに入れてあります。

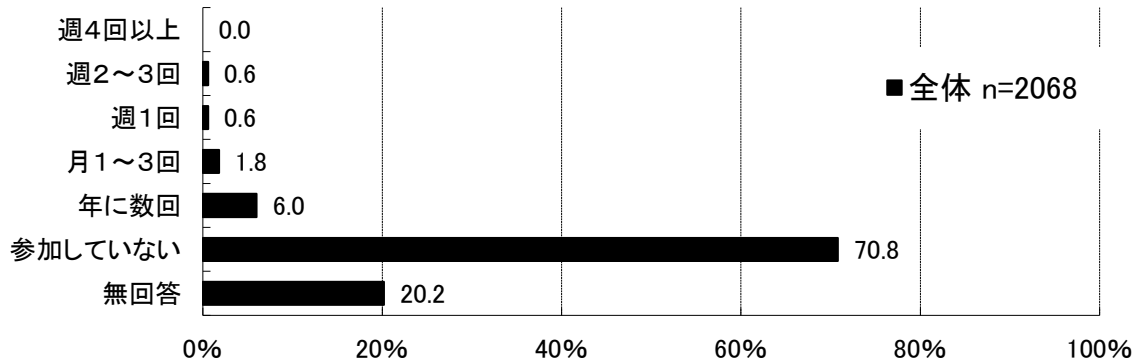
5 地域での活動について

(1) 地域活動への参加状況

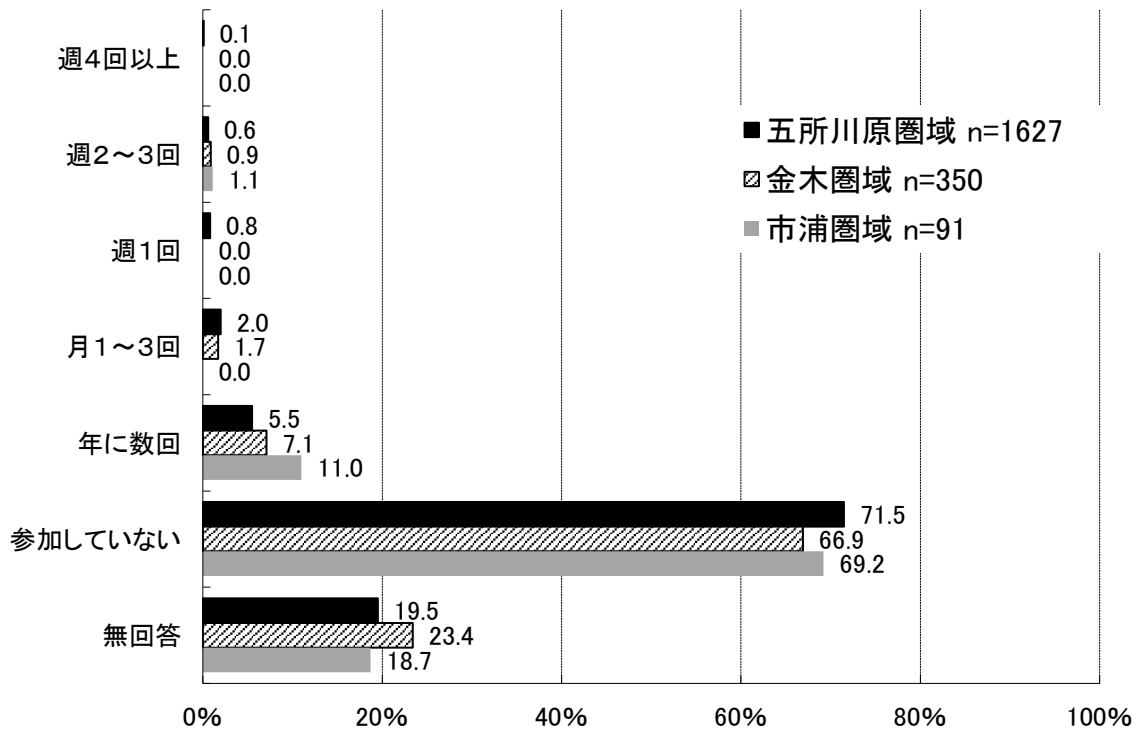
5-1 以下のような会・グループ等にどのくらいの頻度で参加していますか。

① ボランティアのグループ

- 「参加していない」が70.8%と最も高く、次いで「年に数回」が6.0%、「月1～3回」が1.8%、「週2～3回」が0.6%と続いています。

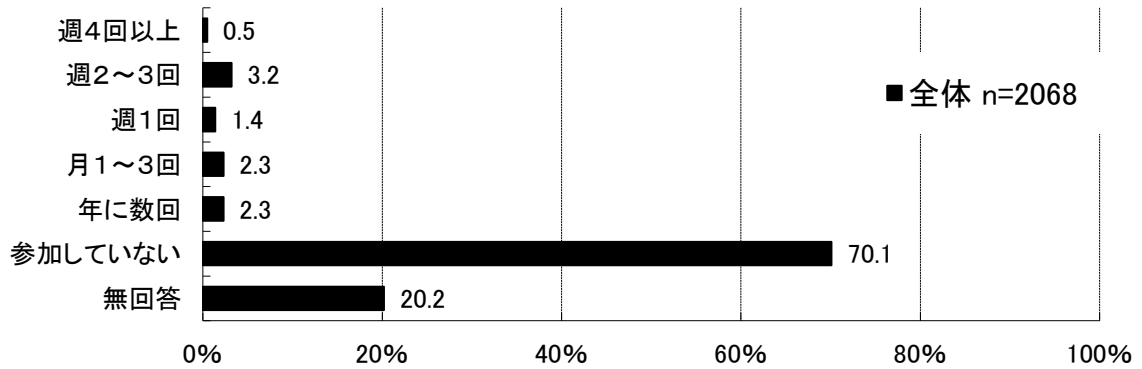


【日常生活圏域別】

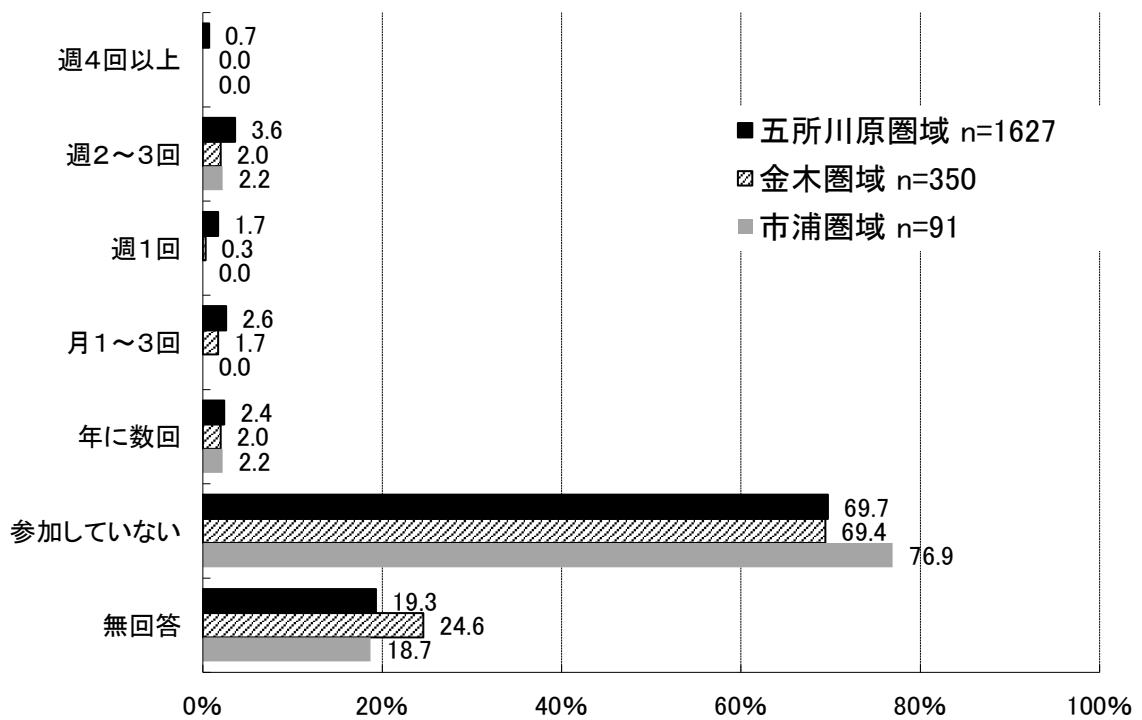


②スポーツ関係のグループやクラブ

- 「参加していない」が70.1%と最も高く、次いで「週2～3回」が3.2%、「月1～3回」と「年に数回」が2.3%と続いています。

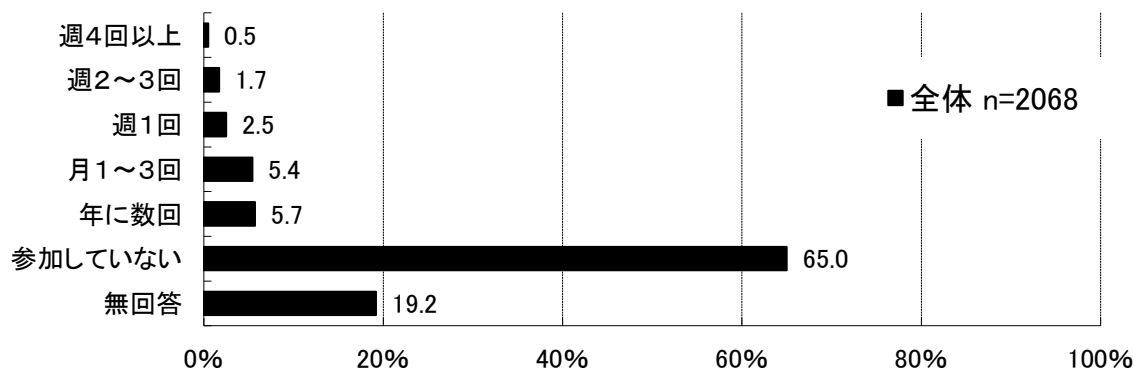


【日常生活圏域別】



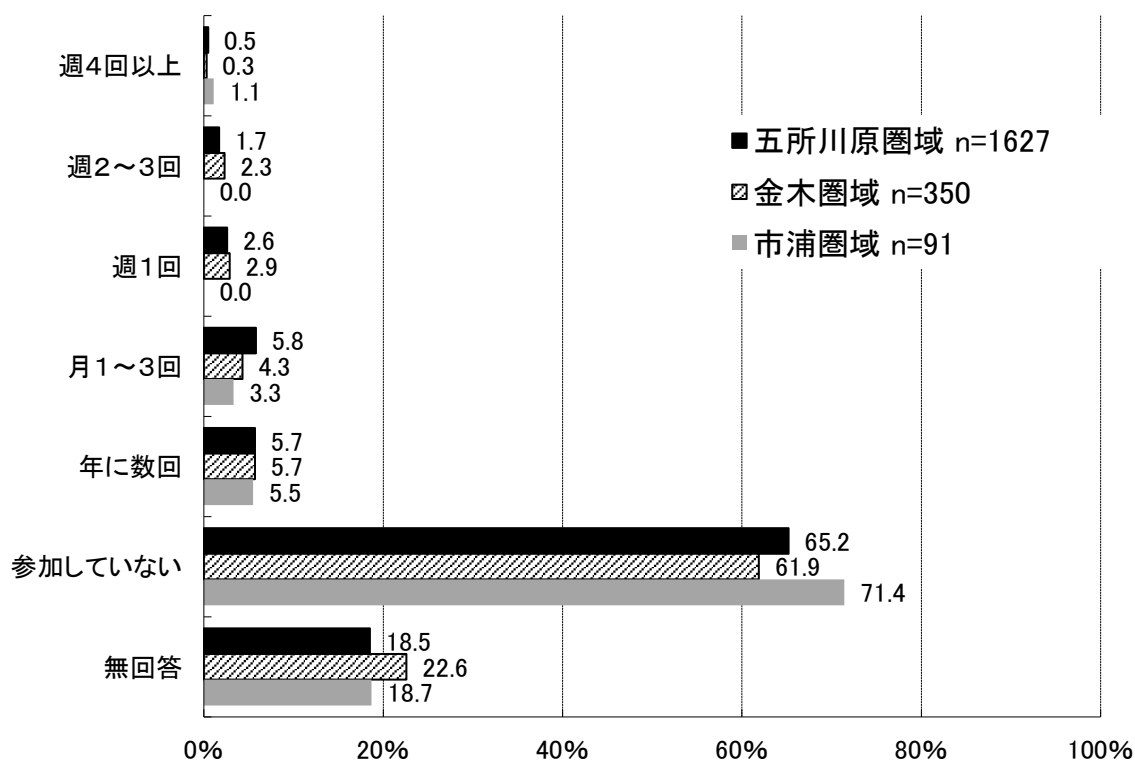
③趣味関係のグループ

- 「参加していない」が65%と最も高く、次いで「年に数回」が5.7%、「月1～3回」が5.4%、「週1回」が2.5%と続いています。



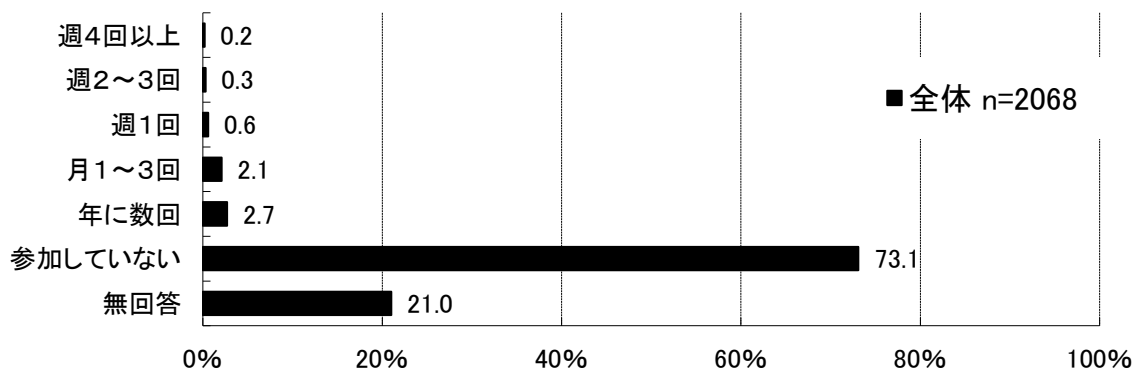
【日常生活圏域別】

- 一般高齢者では、「参加していない」が64.8%と最も高く、次いで「年に数回」が5.8%、「月1～3回」が5.5%、「週1回」が2.5%と続いています。
- 要支援1・2では、「参加していない」が71.1%と最も高く、次いで「週1回」、「月1～3回」、「年に数回」が2.6%と続いています。

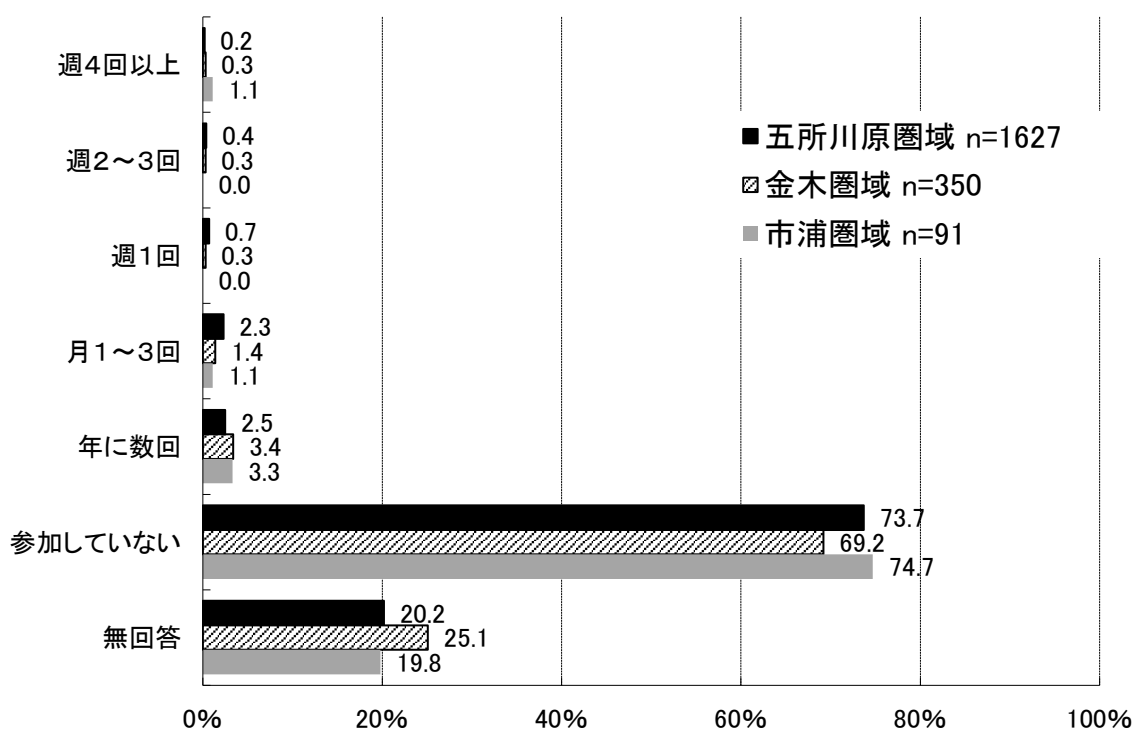


④学習・教養サークル

- 「参加していない」が73.1%と最も高く、次いで「年に数回」が2.7%、「月1～3回」が2.1%、「週1回」が0.6%と続いています。

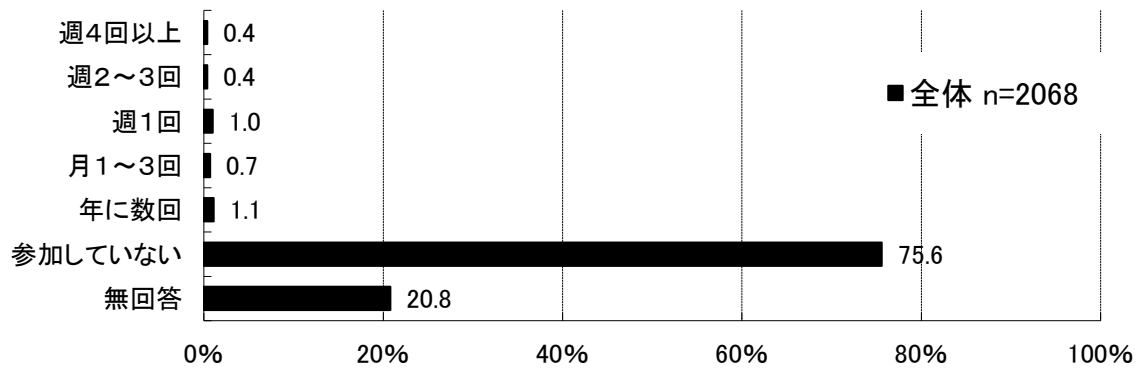


【日常生活圏域別】

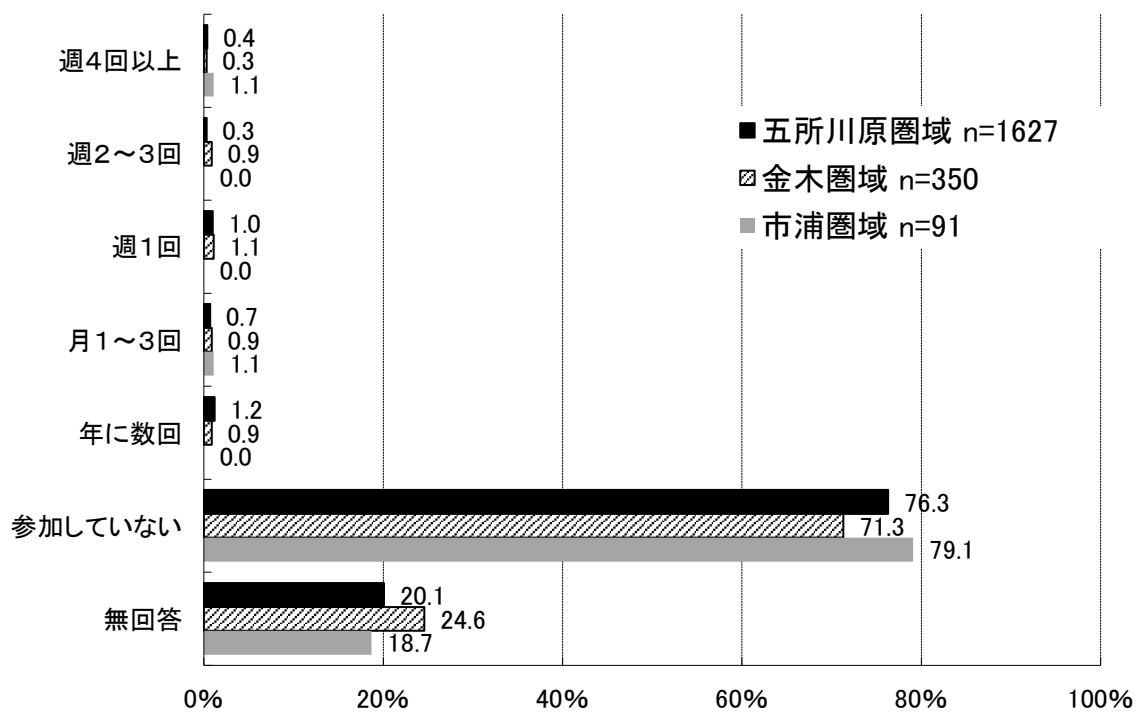


⑤介護予防のための通いの場（地域サロン）

- 「参加していない」が75.6%と最も高く、次いで「年に数回」が1.1%、「週1回」が1.0%、「月1～3回」が0.7%と続いています。

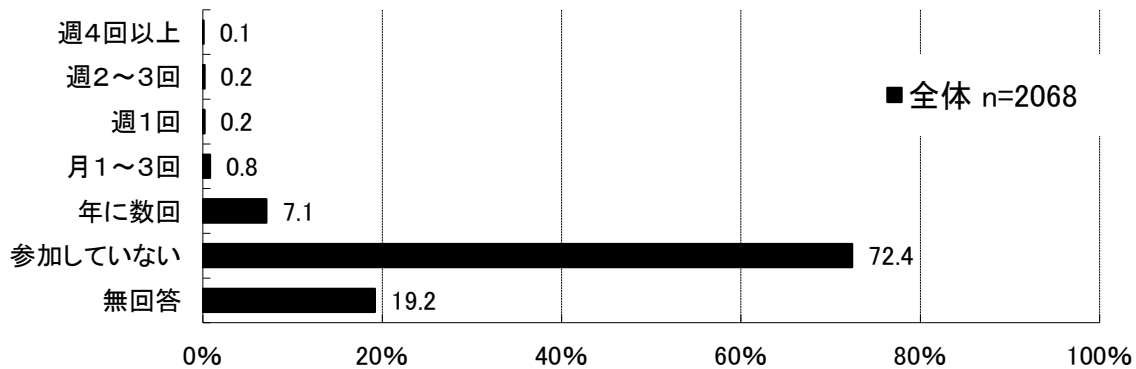


【日常生活圏域別】

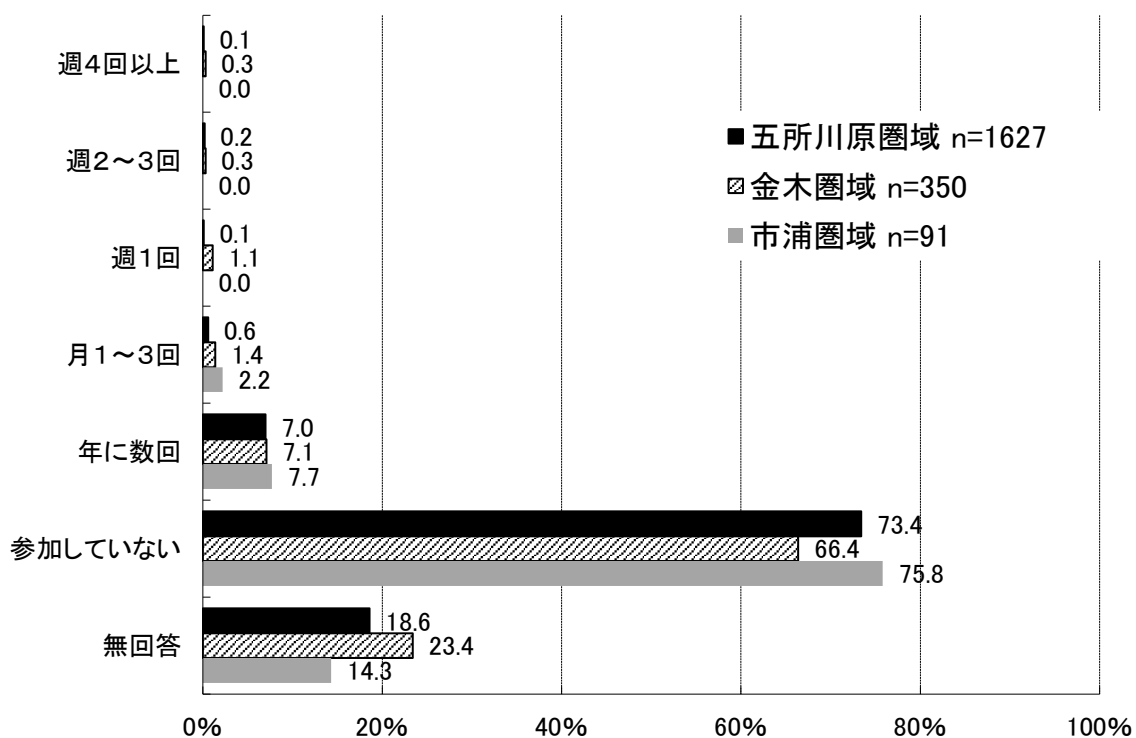


⑥老人クラブ

- 「参加していない」が72.4%と最も高く、次いで「年に数回」が7.1%、「月1～3回」が0.8%、「週2～3回」が0.2%と続いています。

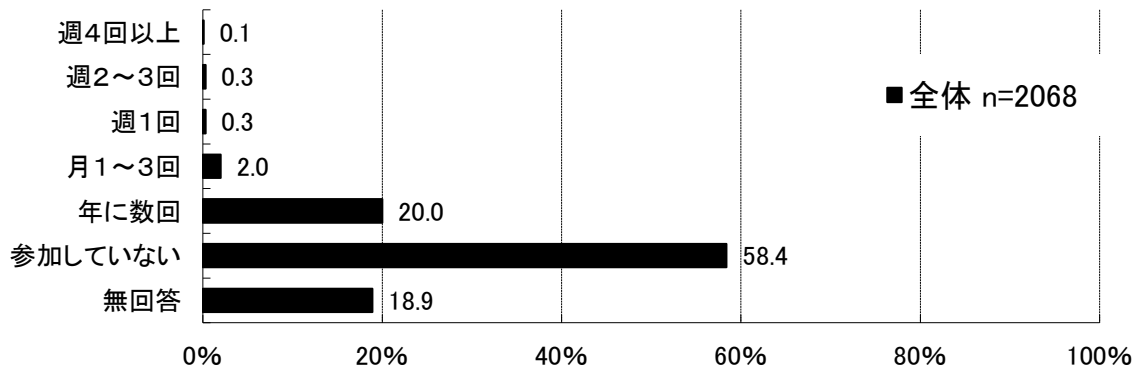


【日常生活圏域別】

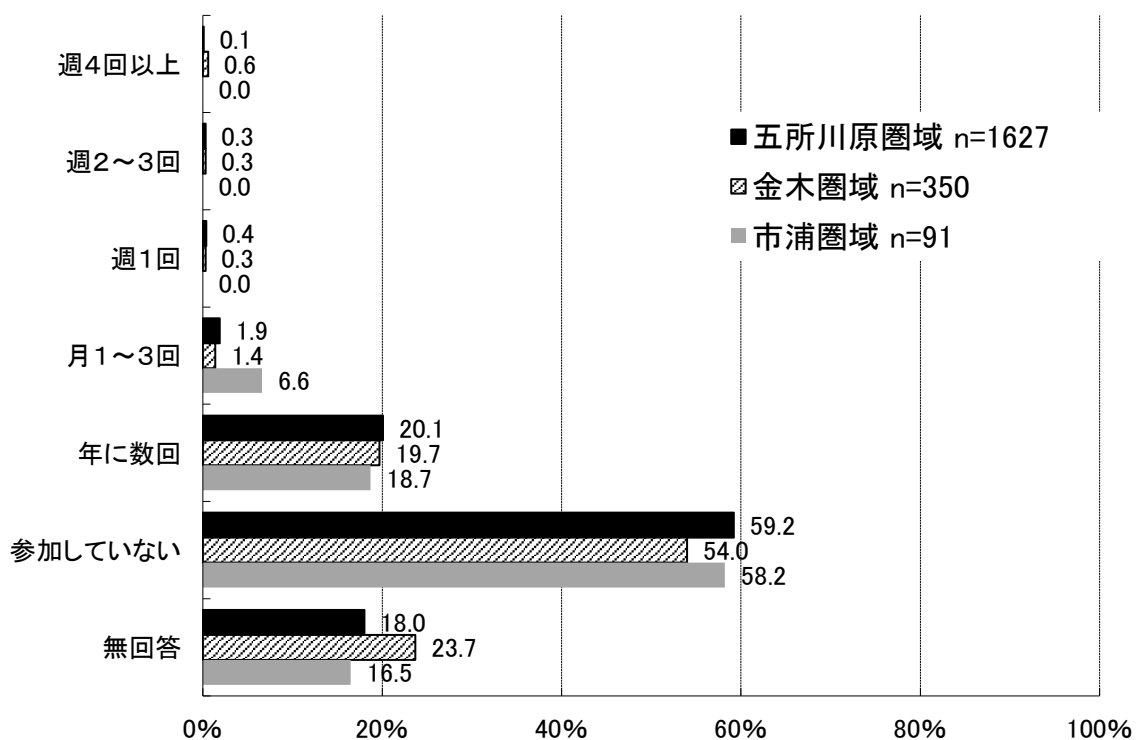


⑦町内会・自治会

- 「参加していない」が58.4%と最も高く、次いで「年に数回」が20.0%、「月1～3回」が2.0%、「週2～3回」が0.3%と続いています。

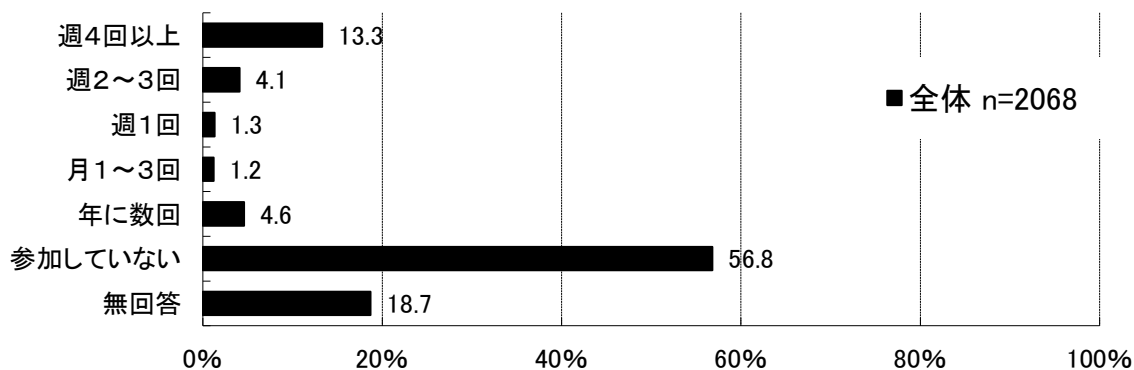


【日常生活圏域別】

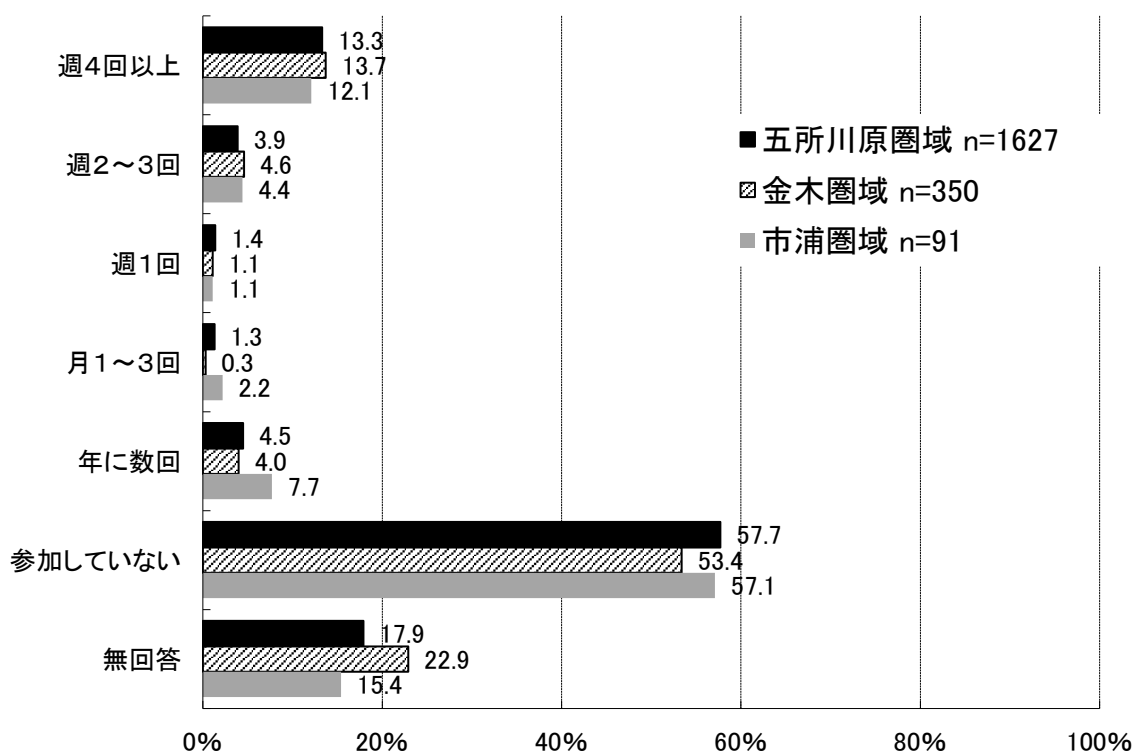


⑧収入のある仕事

- 「参加していない」が56.8%と最も高く、次いで「週4回以上」が13.3%、「年に数回」が4.6%、「週2～3回」が4.1%と続いています。



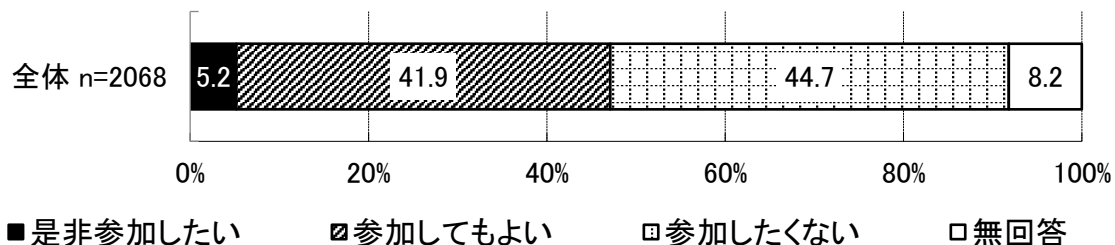
【日常生活圏域別】



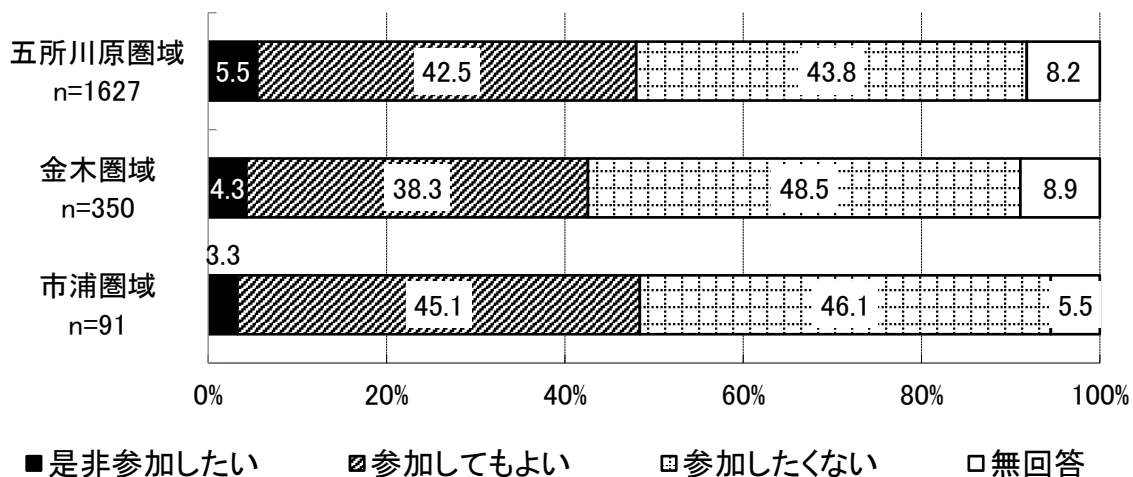
(2) 地域づくり活動への参加意向

5-2 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。(1つだけ○)

- 「参加したくない」が44.7%、「参加してもよい」が41.9%とこれらが上位2つで、次いで「是非参加したい」が5.2%と続いています。

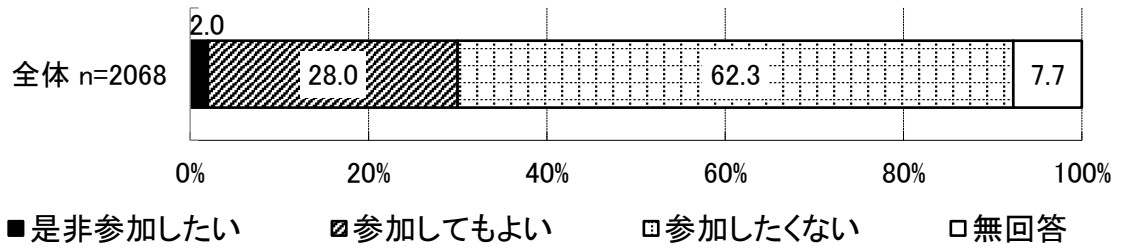


【日常生活圏域別】

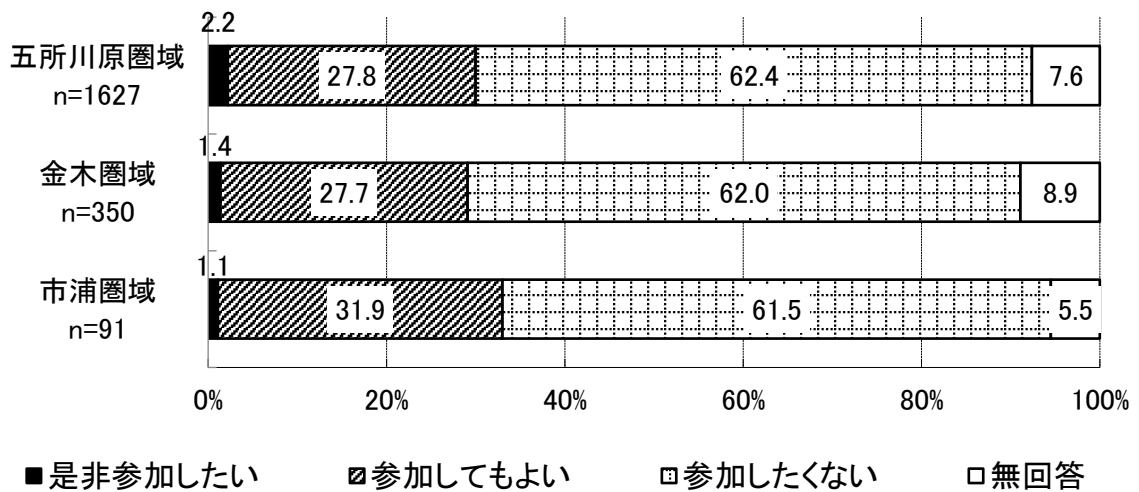


5-3 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に企画・運営-お世話役として参加してみたいと思いますか。(1つだけ○)

- 「参加したくない」が62.3%と最も高く、次いで「参加してもよい」が28.0%、「是非参加したい」が2.0%と続いています。



【日常生活圏域別】

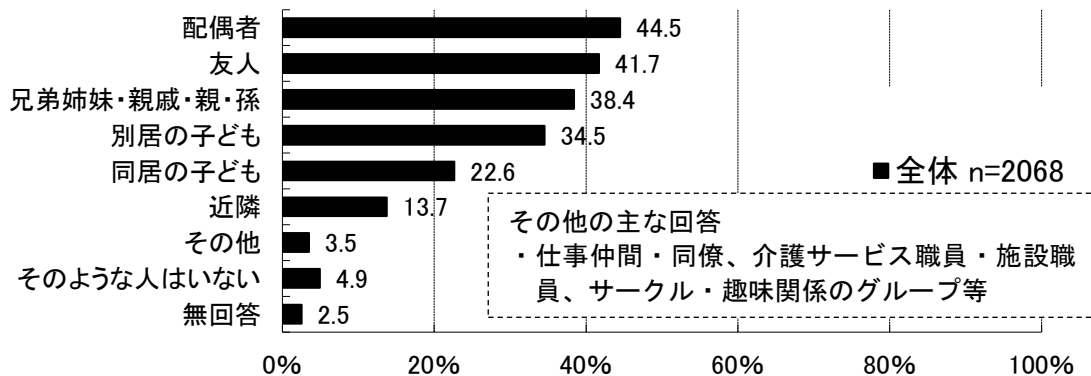


6 たすけあいについて

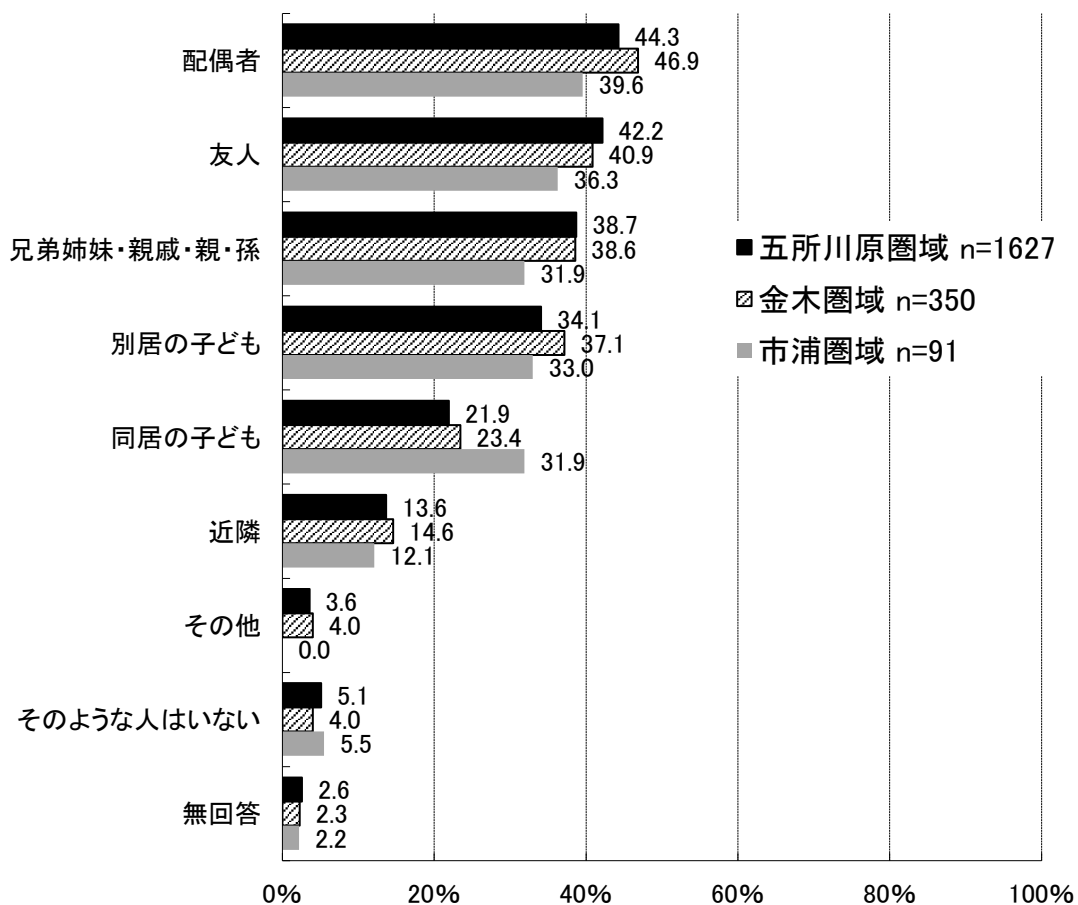
(1) 相談相手などについて

6-1 あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人（いくつでも）

- 「配偶者」が 44.5%と最も高く、次いで「友人」が 41.7%、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」が 38.4%、「別居の子ども」が 34.5%と続いています。

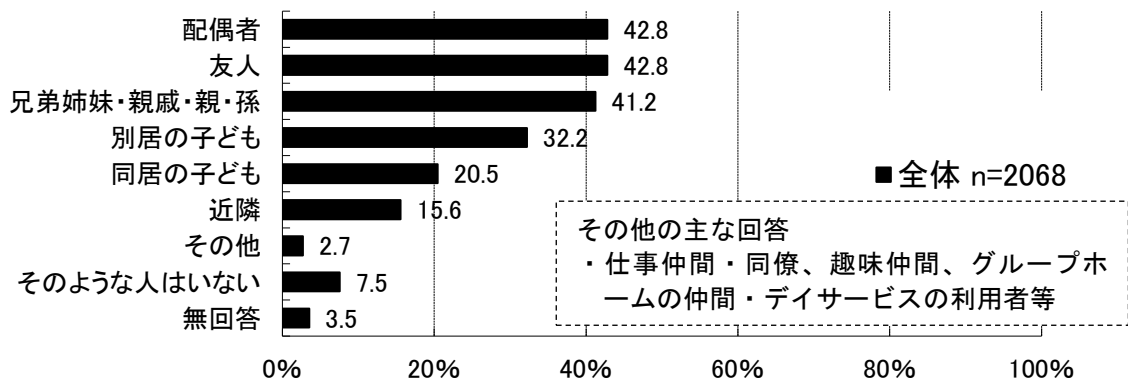


【日常生活圏域別】

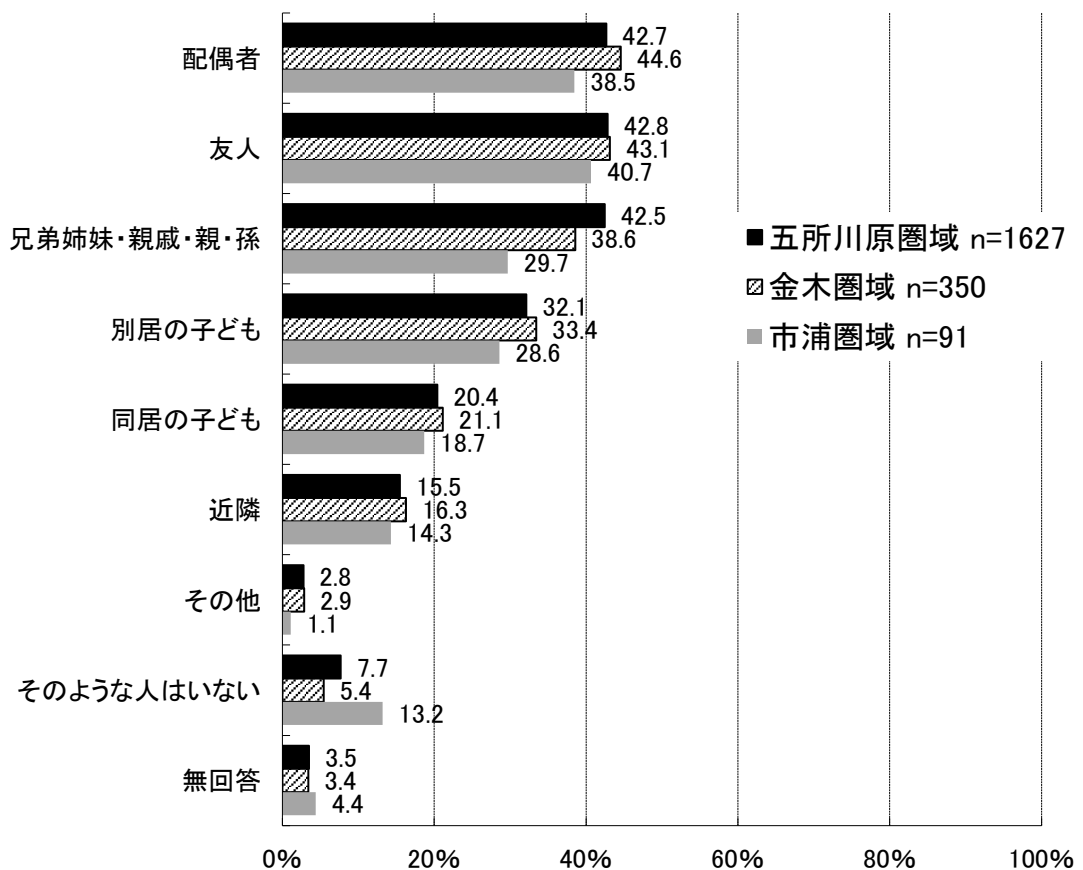


6-2 反対に、あなたが心配事や愚痴を聞いてあげる人（いくつでも）

- 「配偶者」と「友人」が 42.8%と最も高く、次いで「兄弟姉妹・親戚・親・孫」が 41.2%、「別居の子ども」が 32.2%と続いています。

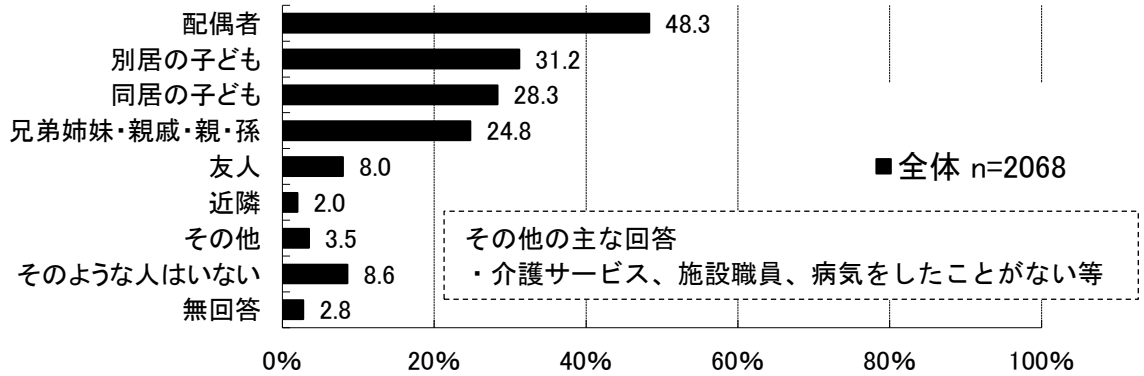


【日常生活圏域別】

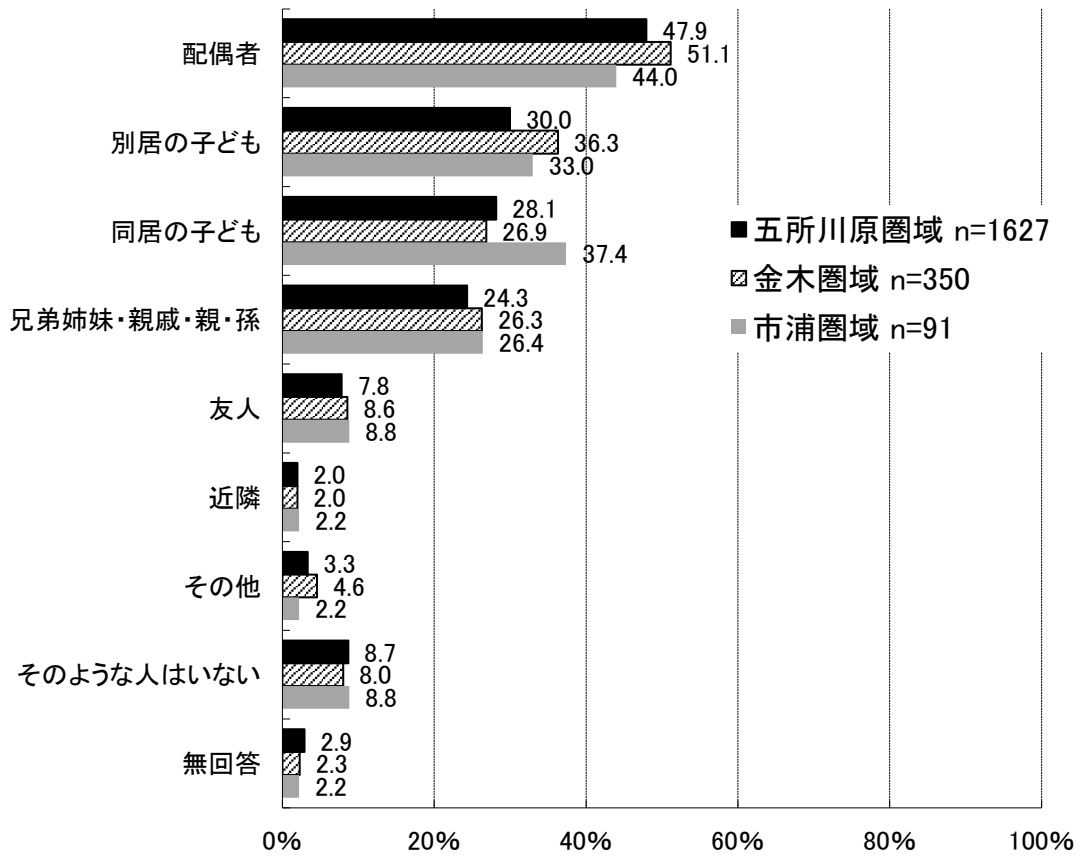


6-3 あなたが病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人（いくつでも）

- 「配偶者」が 48.3%と最も高く、次いで「別居の子ども」が 31.2%、「同居の子ども」が 28.3%、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」が 24.8%と続いています。

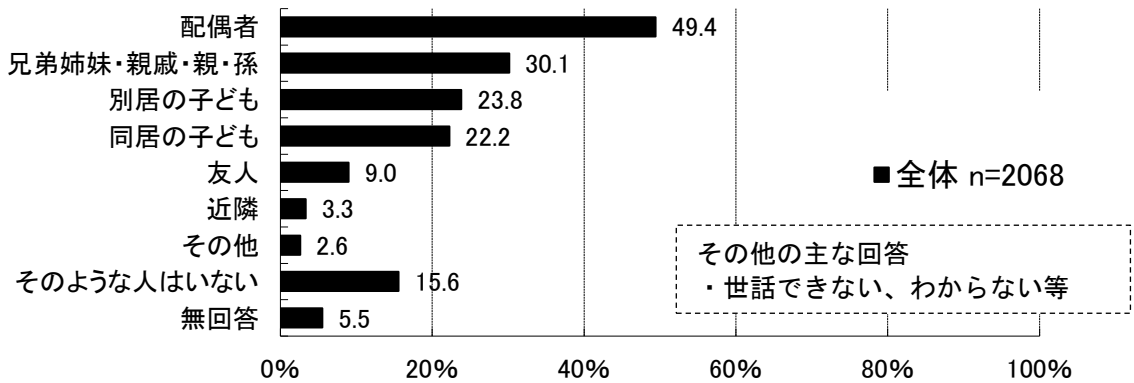


【日常生活圏域別】

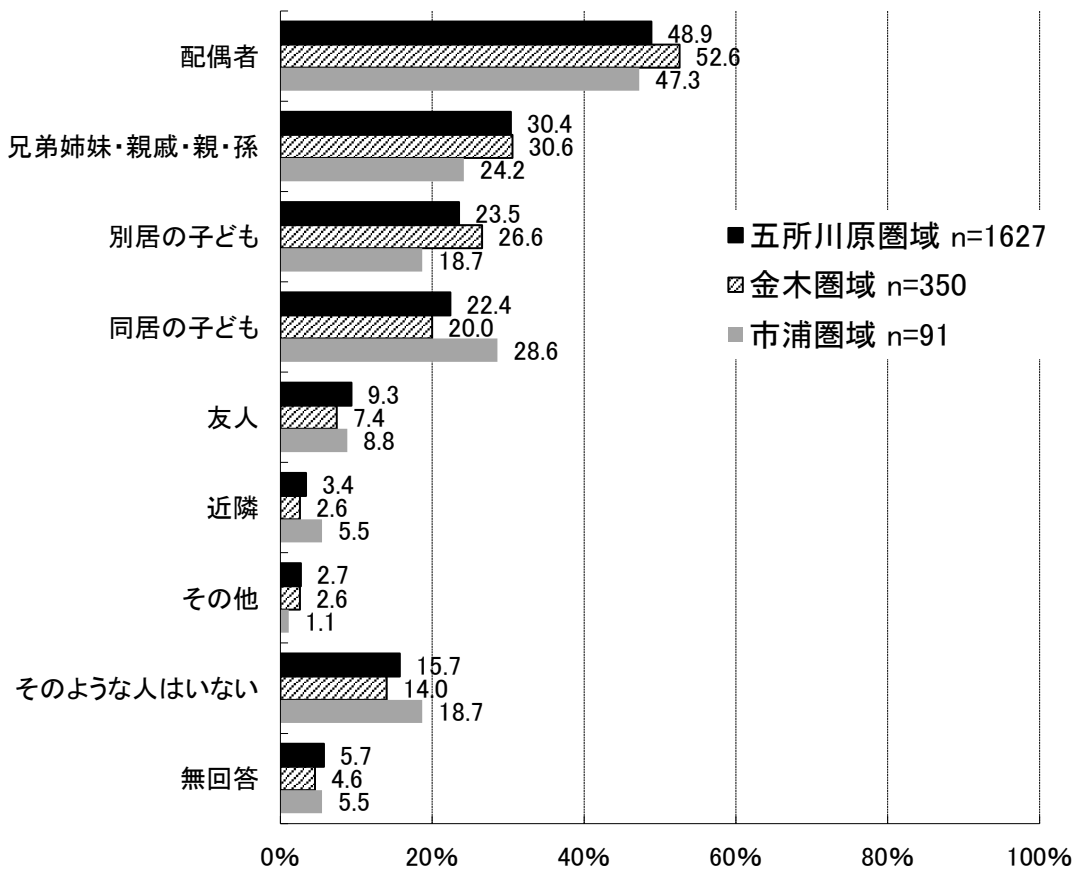


6-4 反対に、看病や世話をしてくれる人（いくつでも）

- 「配偶者」が 49.4%と最も高く、次いで「兄弟姉妹・親戚・親・孫」が 30.1%、「別居の子ども」が 23.8%、「同居の子ども」が 22.2%と続いています。

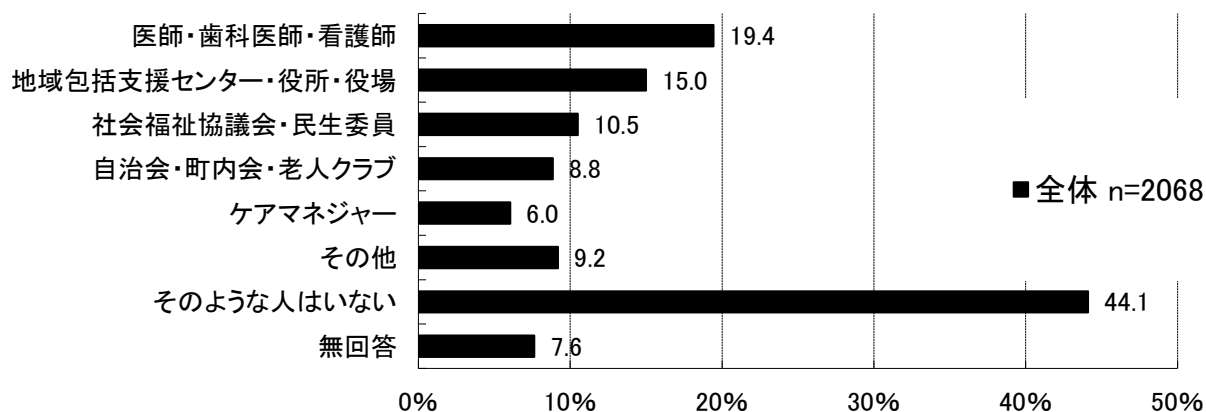


【日常生活圏域別】

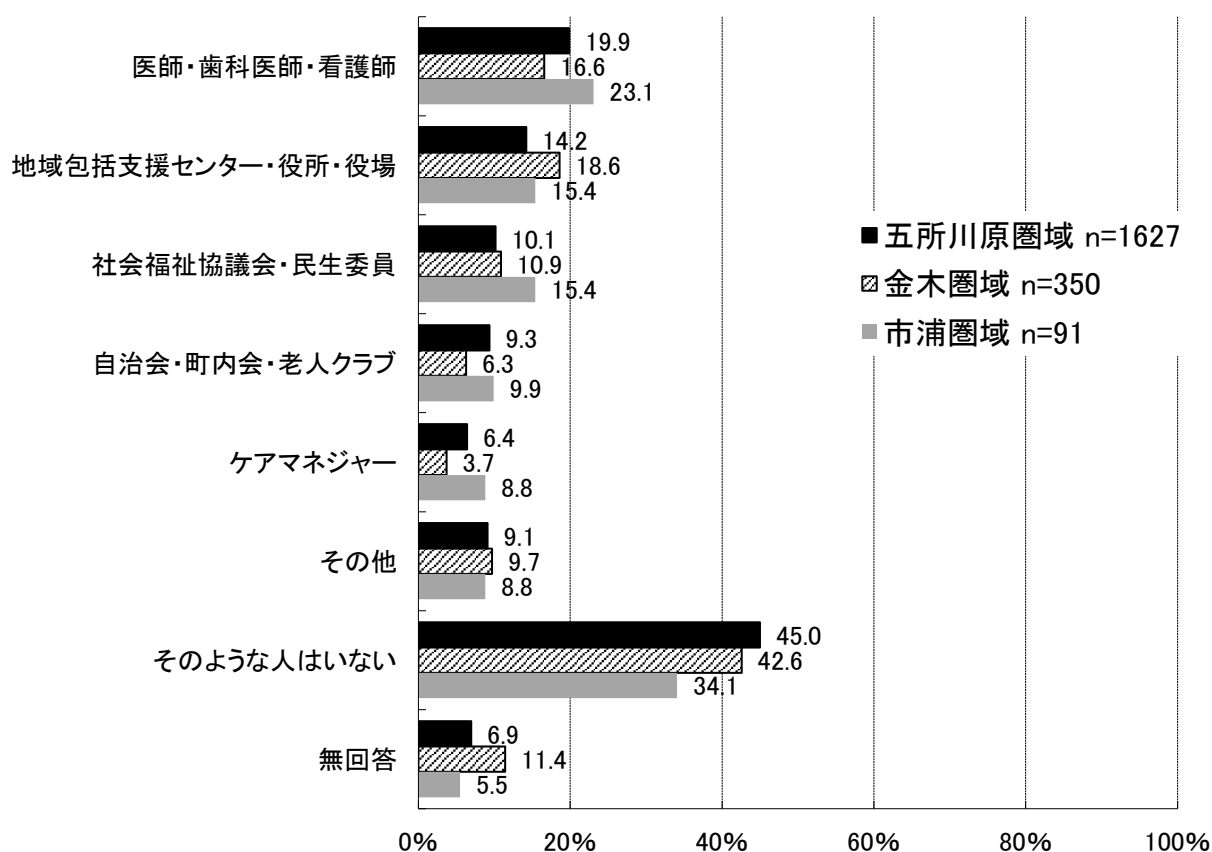


6-5 家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手を教えてください。(いくつでも)

- 「そのような人はいない」が44.1%と最も高く、次いで「医師・歯科医師・看護師」が19.4%、「地域包括支援センター・役所・役場」が15.0%、「社会福祉協議会・民生委員」が10.5%と続いています。



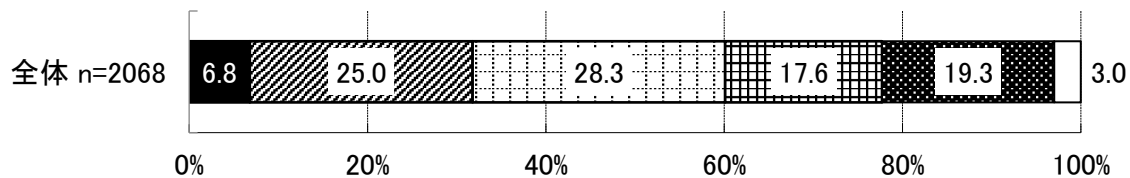
【日常生活圏域別】



(2) 友人との関係

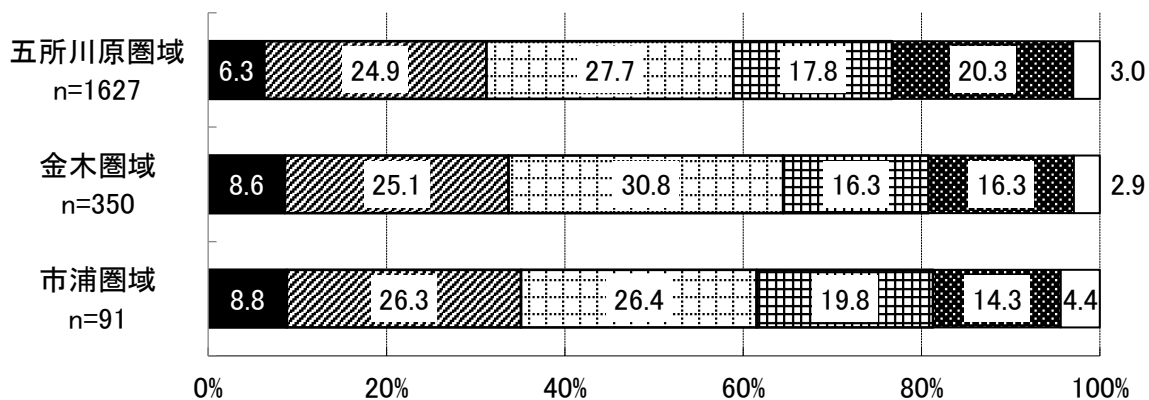
6-6 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。(1つだけ○)

- 「月に何度かある」が28.3%と最も高く、次いで「週に何度かある」が25.0%、「ほとんどない」が19.3%、「年に何度かある」が17.6%と続いています。



■ 毎日ある ▨ 週に何度かある □ 月に何度かある ▩ 年に何度かある ■ ほとんどない □ 無回答

【日常生活圏域別】

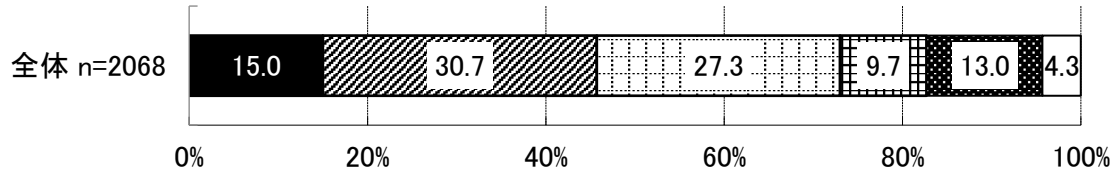


■ 毎日ある ▨ 週に何度かある □ 月に何度かある ▩ 年に何度かある ■ ほとんどない □ 無回答

6-7 この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか。(1つだけ○)

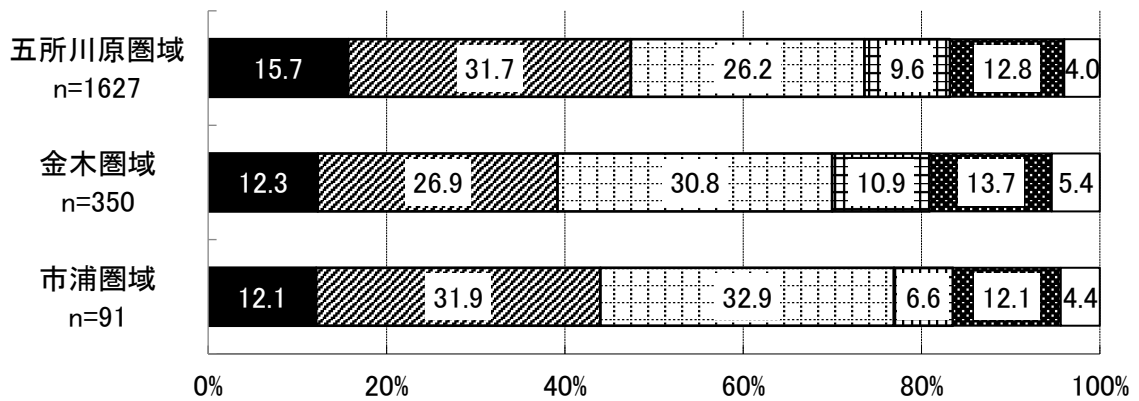
同じ人には何度会っても1人と数えることとします。

- 「1～2人」が30.7%と最も高く、次いで「3～5人」が27.3%、「0人(いない)」が15.0%、「10人以上」が13.0%と続いています。



■0人(いない) ▨1～2人 □3～5人 ▩6～9人 ▤10人以上 □無回答

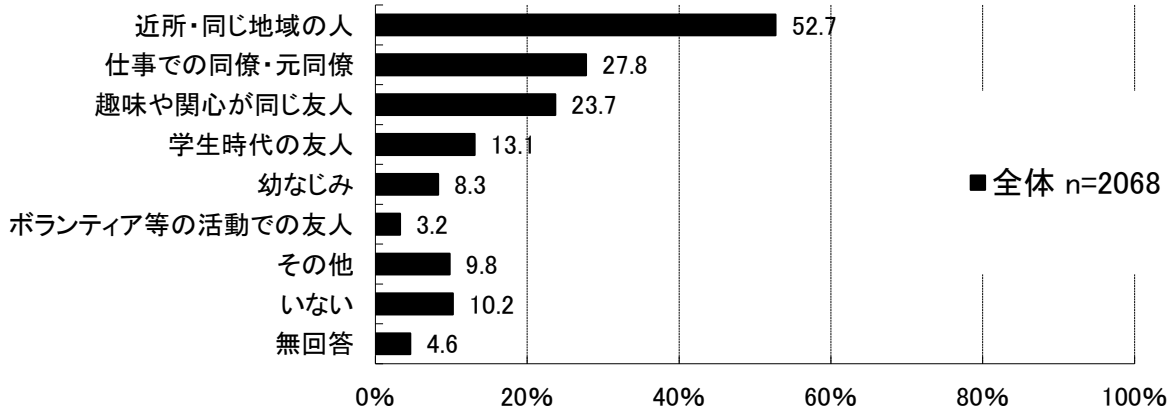
【日常生活圏域別】



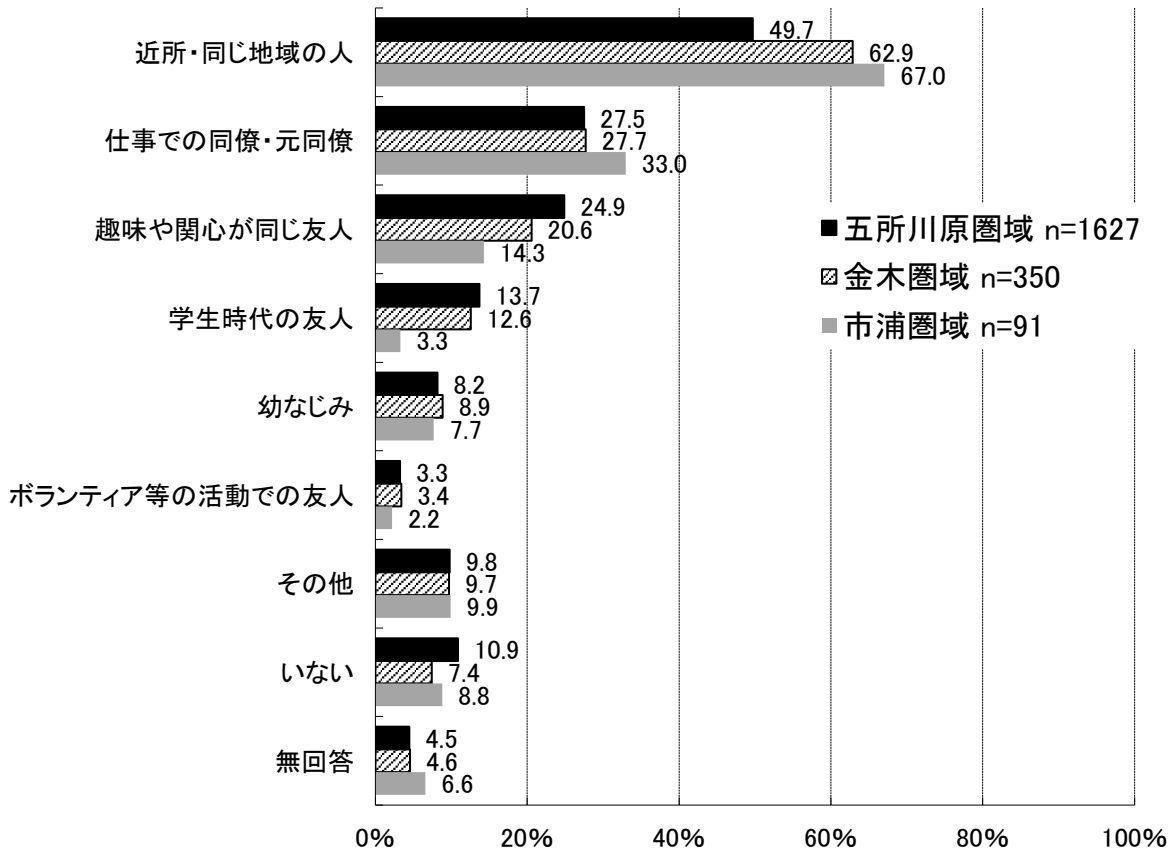
■0人(いない) ▨1～2人 □3～5人 ▩6～9人 ▤10人以上 □無回答

6-8 よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか。(いくつでも)

- 「近所・同じ地域の人」が 52.7%と最も高く、次いで「仕事での同僚・元同僚」が 27.8%、「趣味や関心が同じ友人」が 23.7%、「学生時代の友人」が 13.1%と続いています。



【日常生活圏域別】

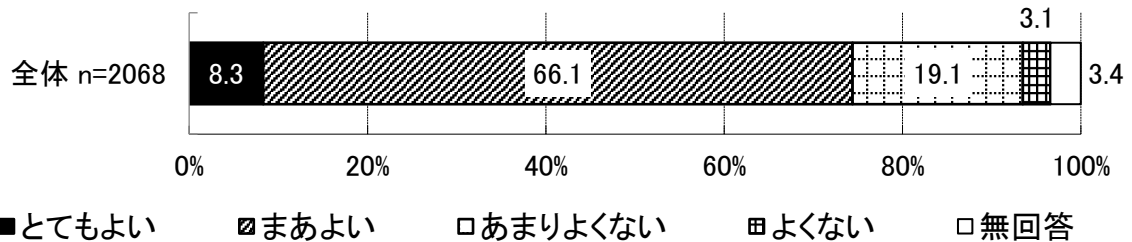


7 健康について

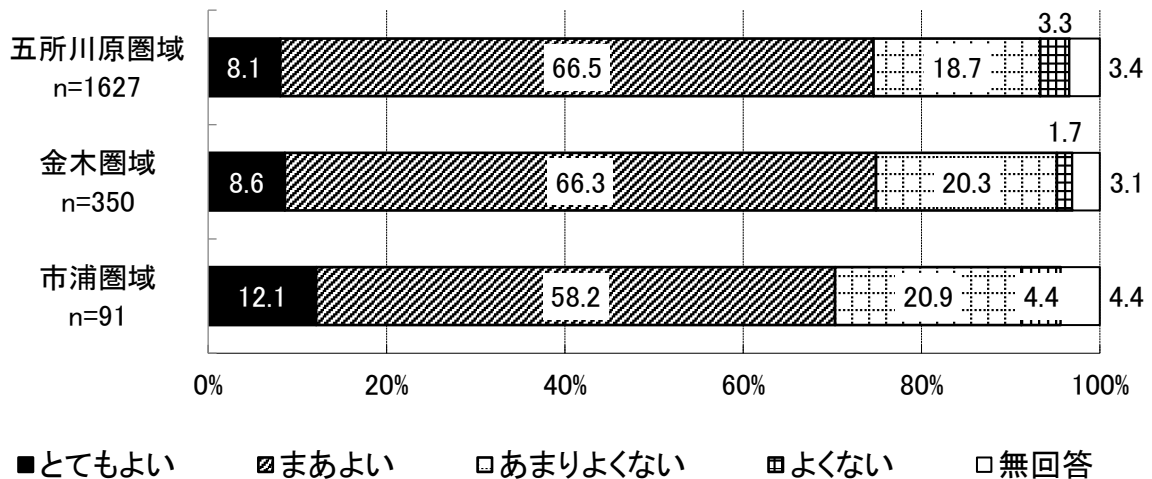
(1) 健康状態

7-1 現在のあなたの健康状態はいかがですか。(1つだけ○)

- 「まあよい」が66.1%と最も高く、次いで「あまりよくない」が19.1%、「とてもよい」が8.3%、「よくない」が3.1%と続いています。

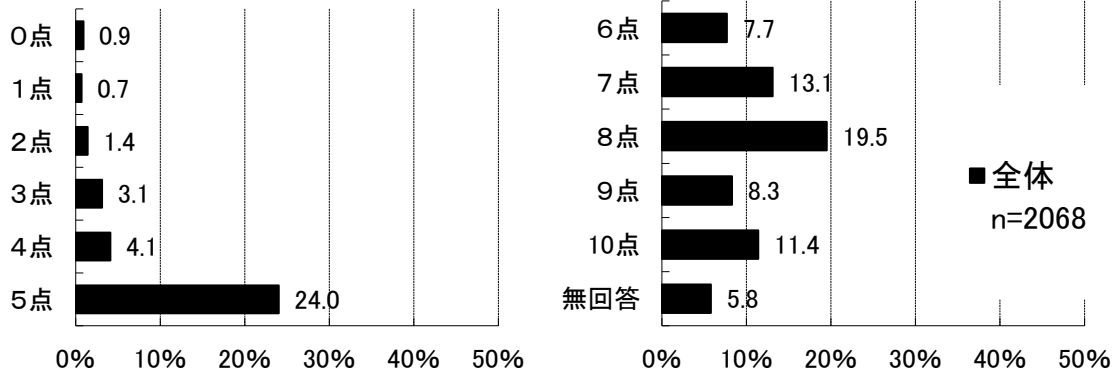


【日常生活圏域別】

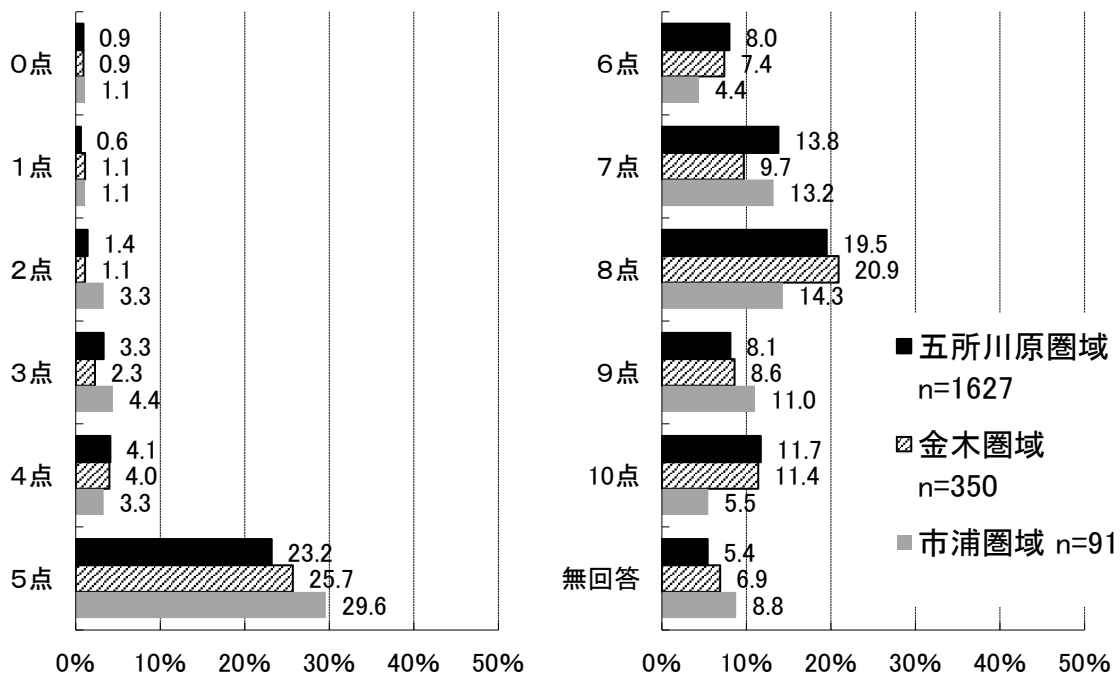


7-2 あなたは、現在どの程度幸せですか。(「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として、点数に○をしてください)

- 「5点」が24.0%と最も高く、次いで「8点」が19.5%、「7点」が13.1%、「10点」が11.4%と続いています。
- 回答者全体の平均点は「6.7点」です。



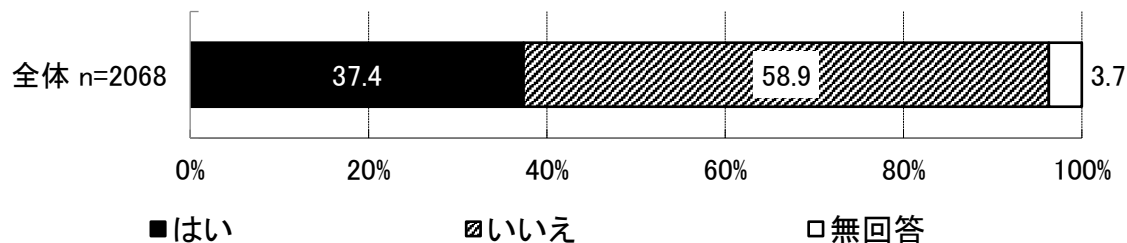
【日常生活圏域別】



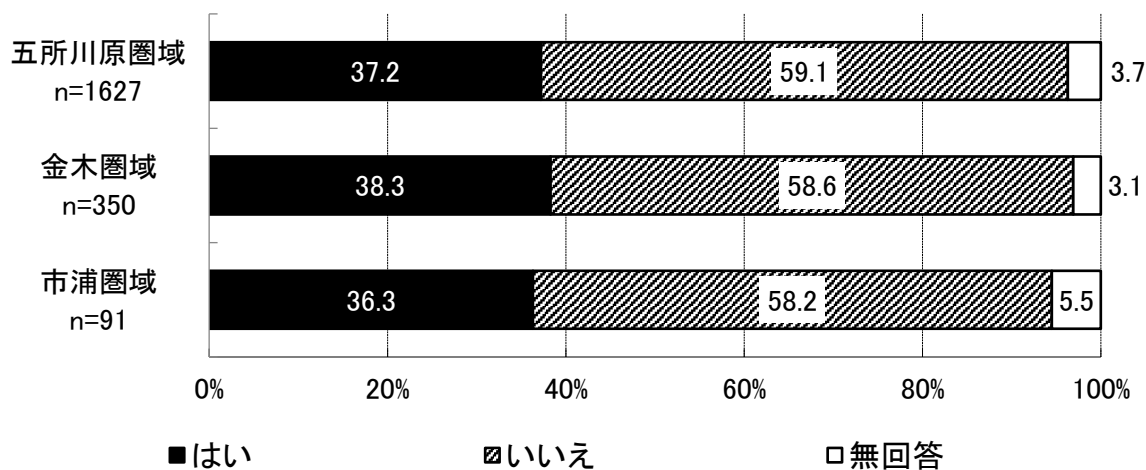
(2) こころの健康について

7-3 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。

- 「いいえ」が58.9%、「はい」が37.4%となっています。

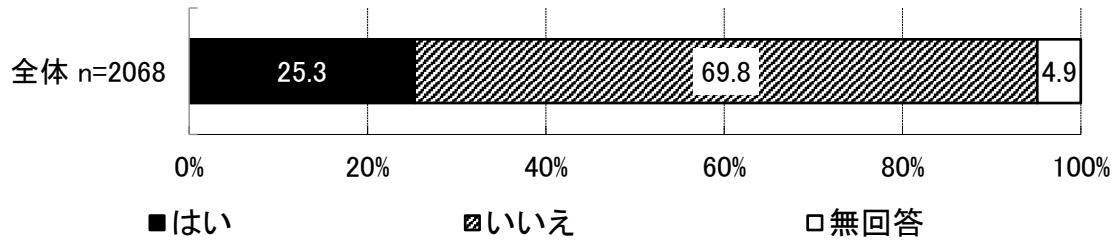


【日常生活圏域別】

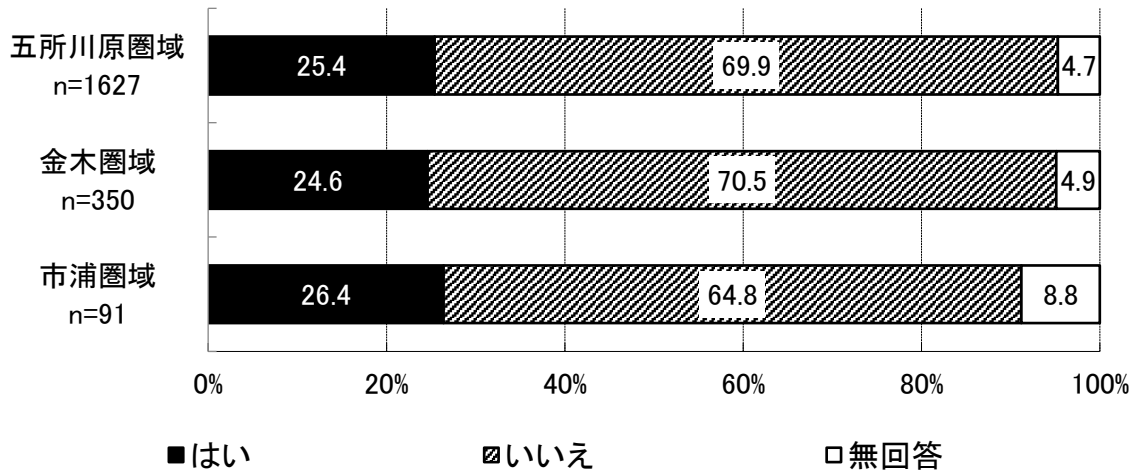


7-4 この1か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか。

- 「いいえ」が69.8%、「はい」が25.3%となっています。



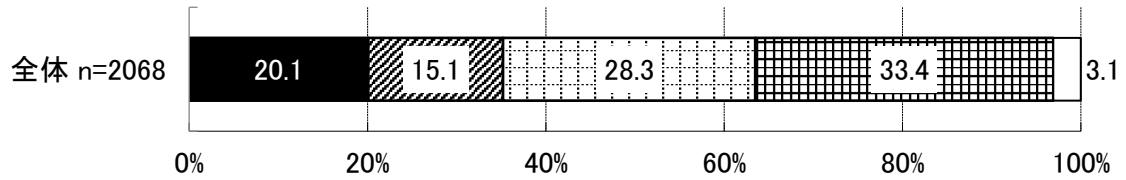
【日常生活圏域別】



(3) 嗜好品について

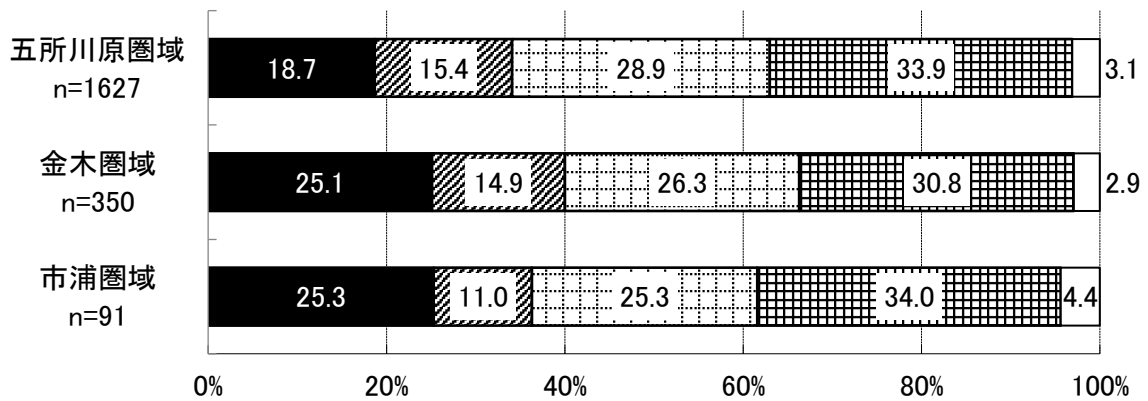
7-5 お酒は飲みますか。(1つだけ○)

- 「もともと飲まない」が33.4%と最も高く、次いで「ほとんど飲まない」が28.3%、「ほぼ毎日飲む」が20.1%、「時々飲む」が15.1%と続いています。



■ ほぼ毎日飲む ▨ 時々飲む □ ほとんど飲まない ▩ もともと飲まない □ 無回答

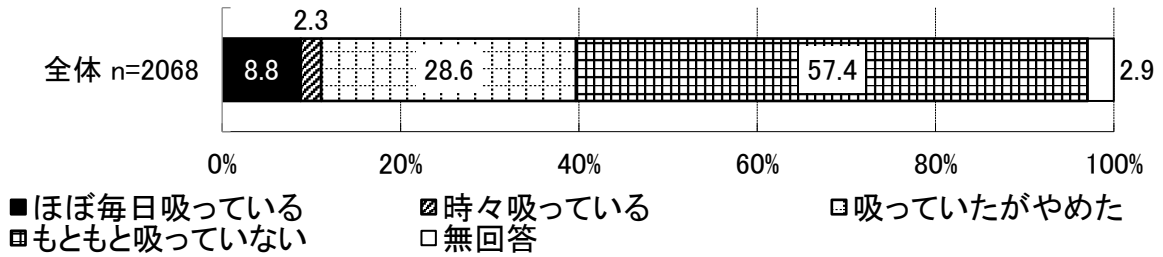
【日常生活圏域別】



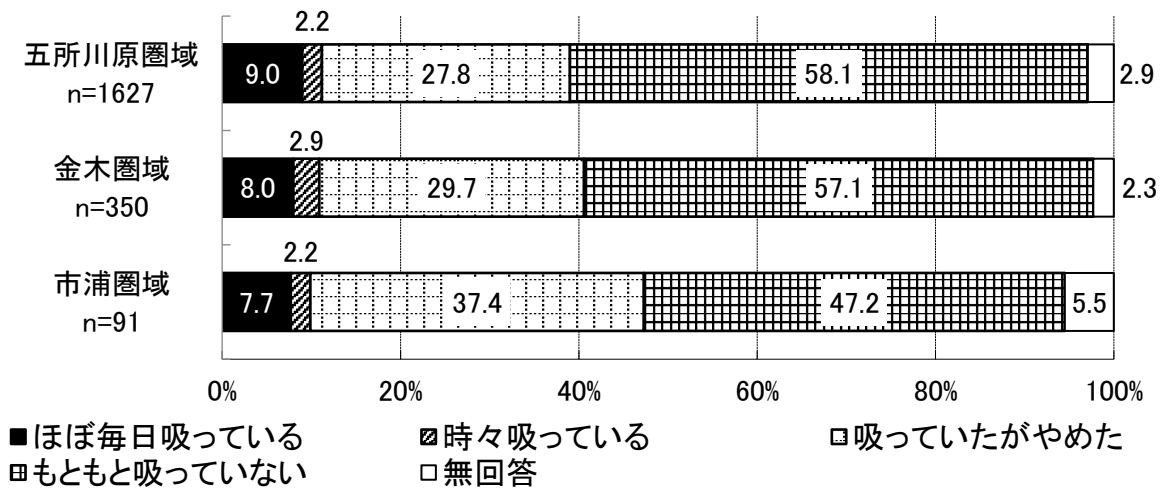
■ ほぼ毎日飲む ▨ 時々飲む □ ほとんど飲まない ▩ もともと飲まない □ 無回答

7-6 タバコは吸っていますか。(1つだけ○)

- 「もともと吸っていない」が57.4%と最も高く、次いで「吸っていたがやめた」が28.6%、「ほぼ毎日吸っている」が8.8%、「時々吸っている」が2.3%と続いています。



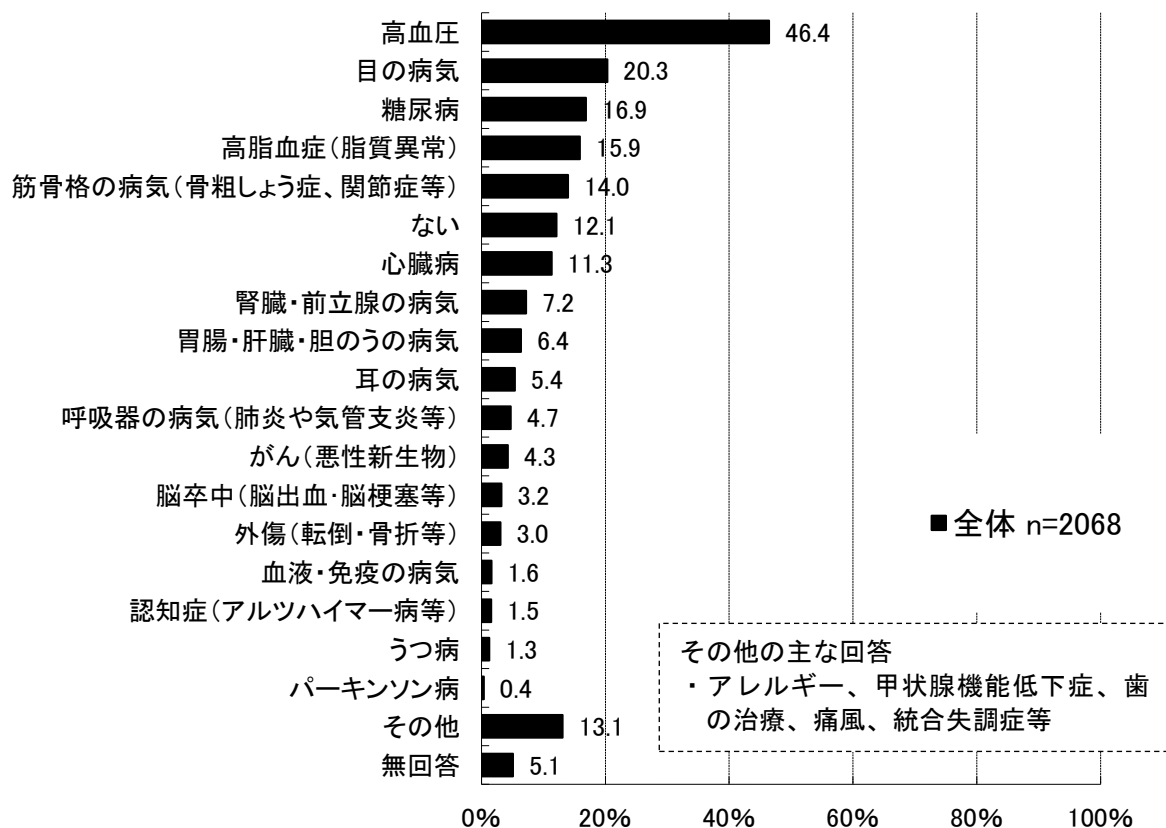
【日常生活圏域別】



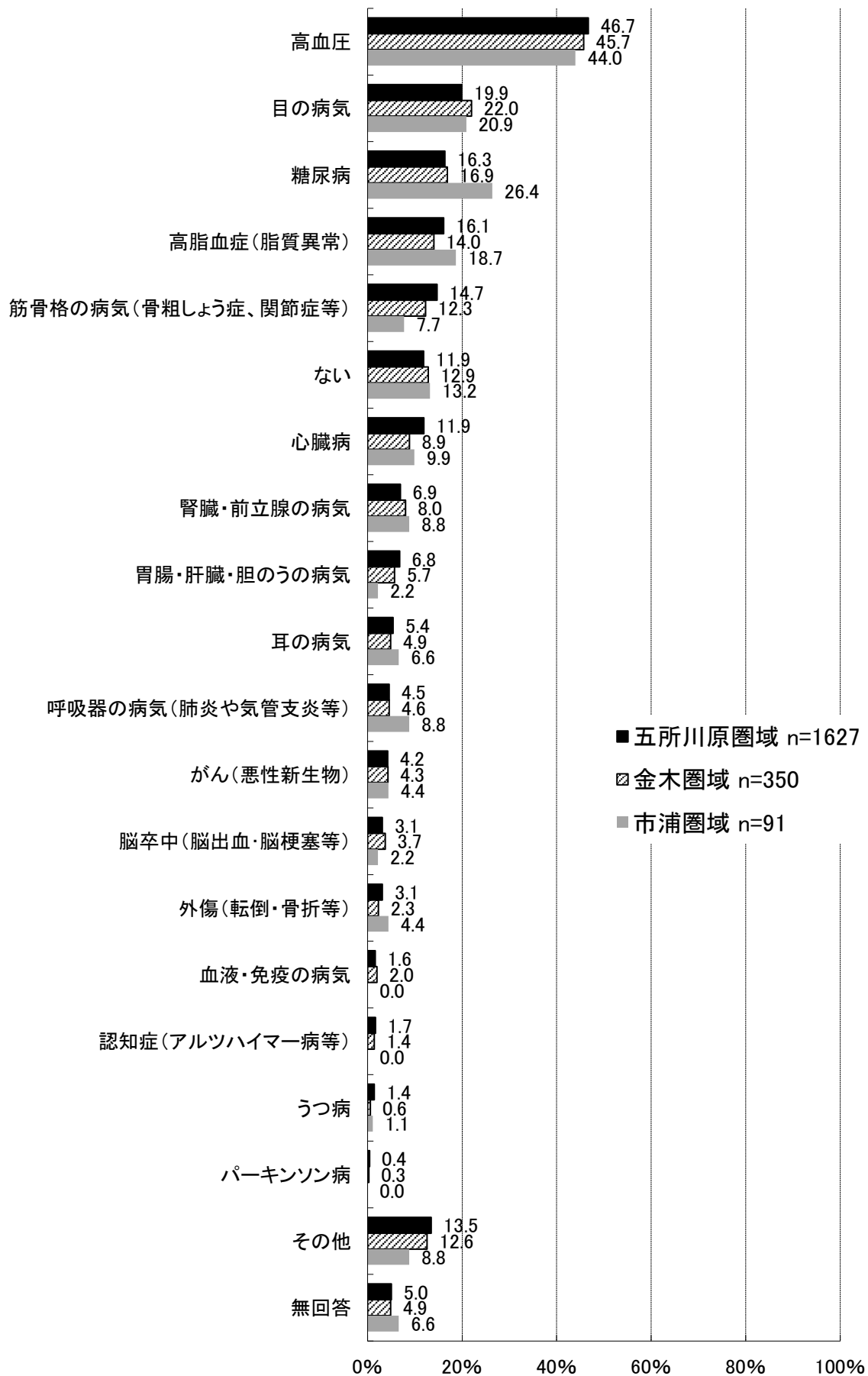
(4) 病気について

7-7 現在治療中、又は後遺症のある病気はありますか。(いくつでも)

- 「高血圧」が46.4%と最も高く、次いで「目の病気」が20.3%、「糖尿病」が16.9%、「高脂血症（脂質異常）」が15.9%と続いています。



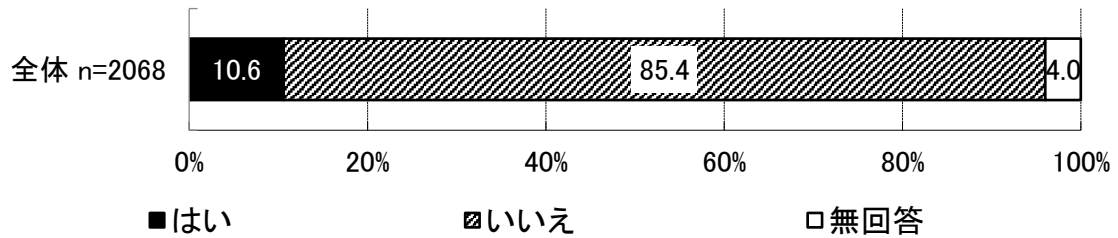
【日常生活圏域別】



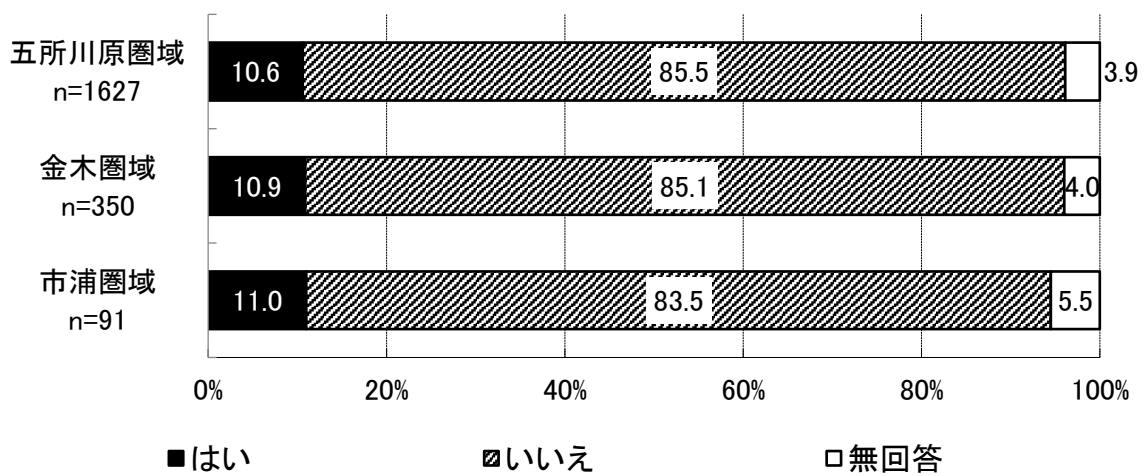
8 認知症にかかる相談窓口の把握について

8-1 認知症の症状がある又は家族に認知症の症状がある人がいますか。

- 「いいえ」が85.4%、「はい」が10.6%となっています。

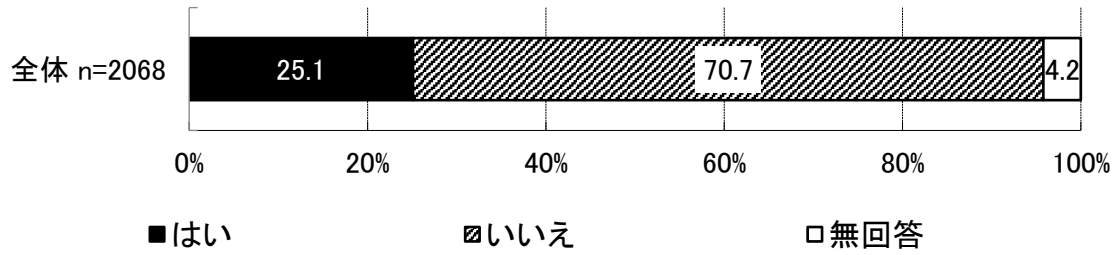


【日常生活圏域別】

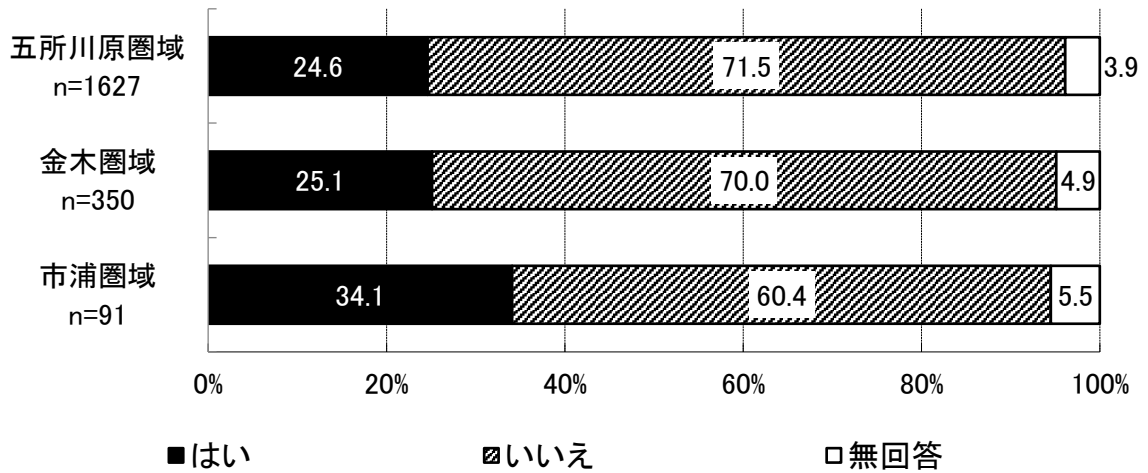


8-2 認知症に関する相談窓口を知っていますか。

- 「いいえ」が70.7%、「はい」が25.1%となっています。



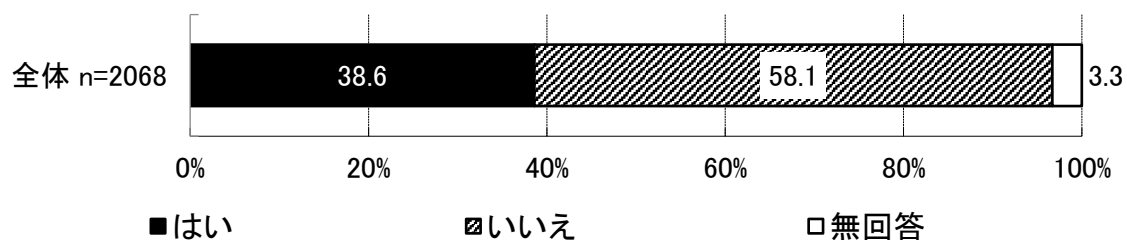
【日常生活圏域別】



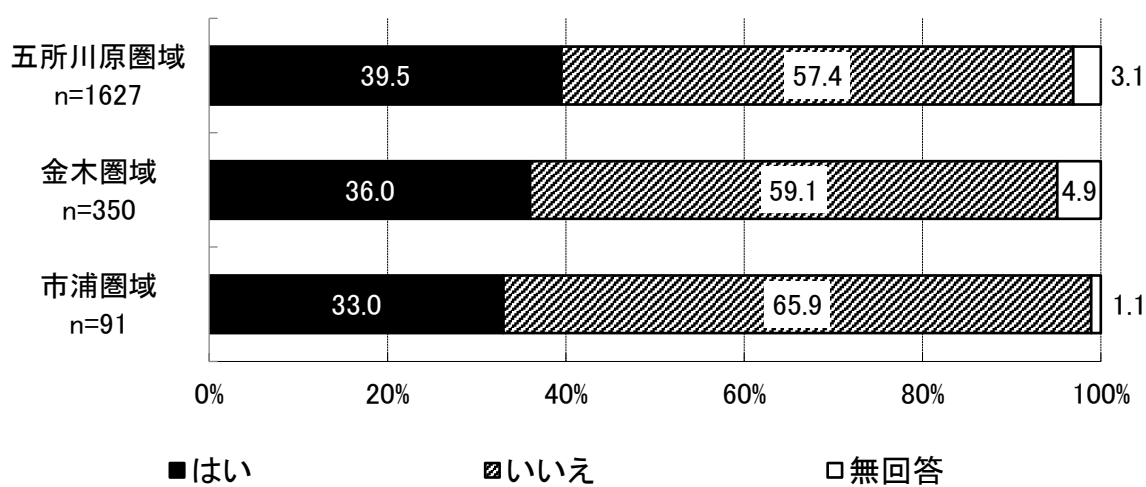
9 成年後見制度について

9-1 成年後見制度を知っていますか。

- 「いいえ」が58.1%、「はい」が38.6%となっています。

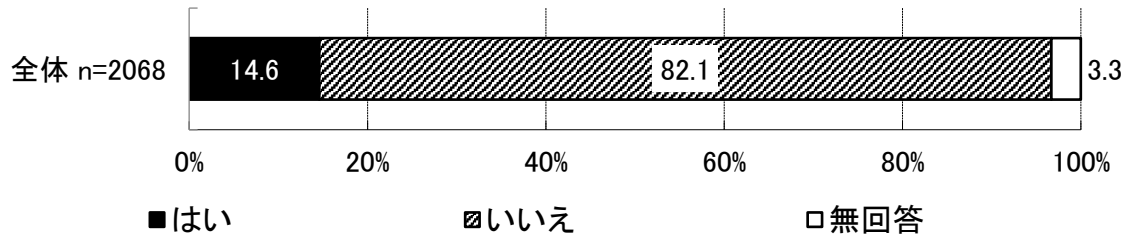


【日常生活圏域別】

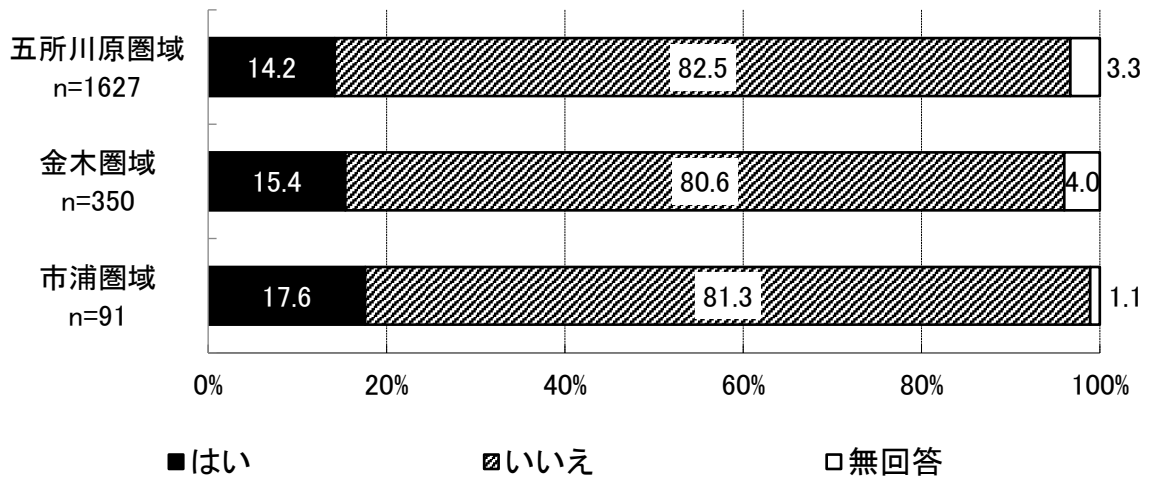


9-2 成年後見制度に関する窓口を知っていますか。

- 「いいえ」が82.1%、「はい」が14.6%となっています。



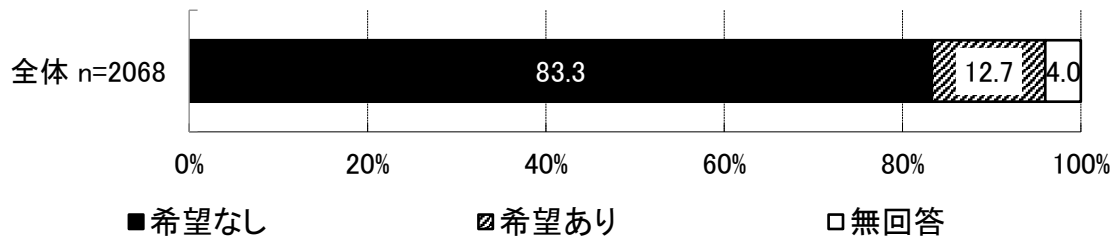
【日常生活圏域別】



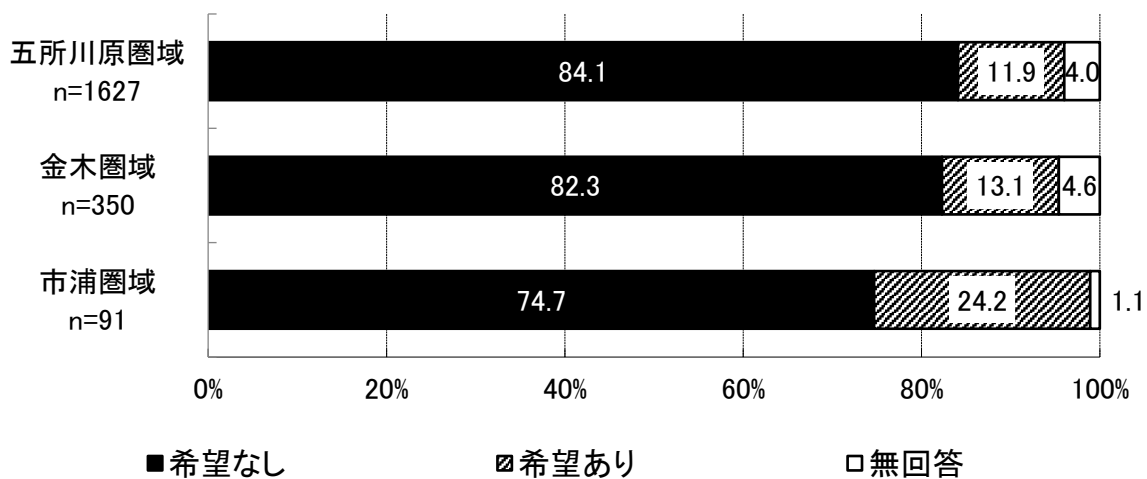
10 訪問相談について

10-1 地区の在宅介護支援センター職員が訪問して相談に応じていますが、訪問を希望しますか。

- 「希望なし」が83.3%、「希望あり」が12.7%となっています。



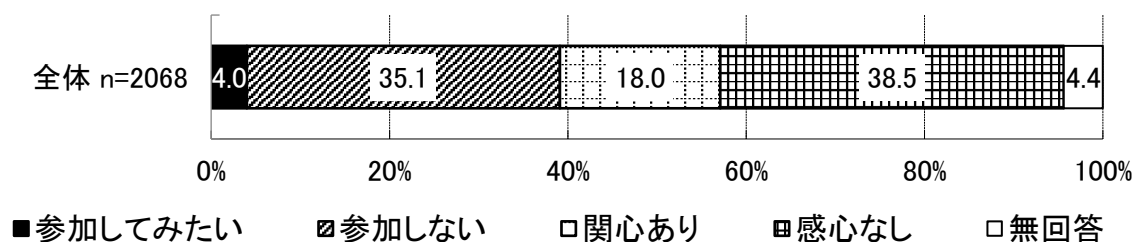
【日常生活圏域別】



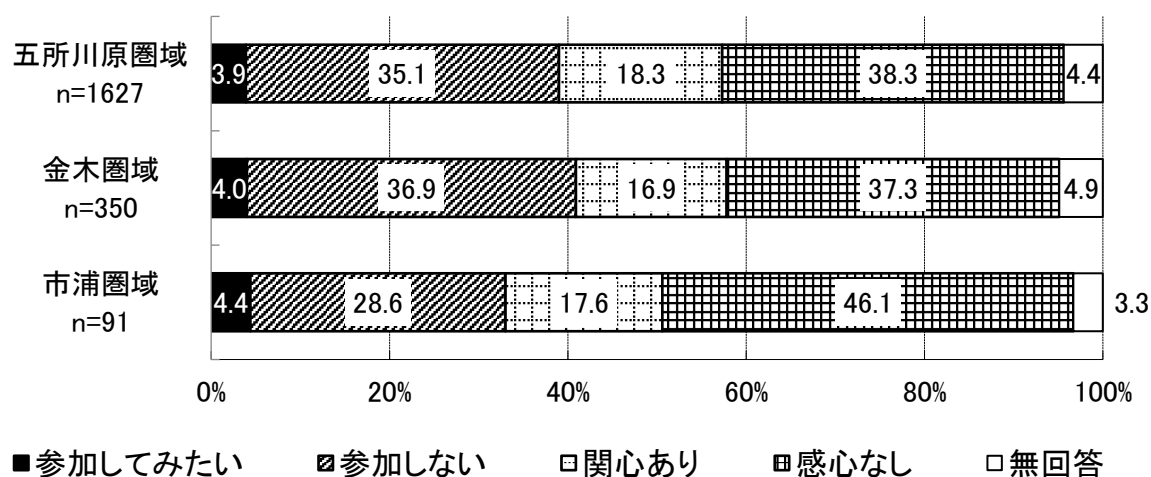
11 ボランティアポイント制度に向けて

11-1 介護予防教室や通いの場への参加、介護保険施設でのお手伝い（散歩、お茶出し、見守りなど）に参加された方に「ボランティアポイント」を付与する仕組みを検討しています。ボランティアポイントに関心や参加したいという意向はありますか。

- 「感心なし」が 38.5%と最も高く、次いで「参加しない」が 35.1%、「関心あり」が 18.0%、「参加してみたい」が 4.0%と続いています。



【日常生活圏域別】



12 生活機能評価等の分析

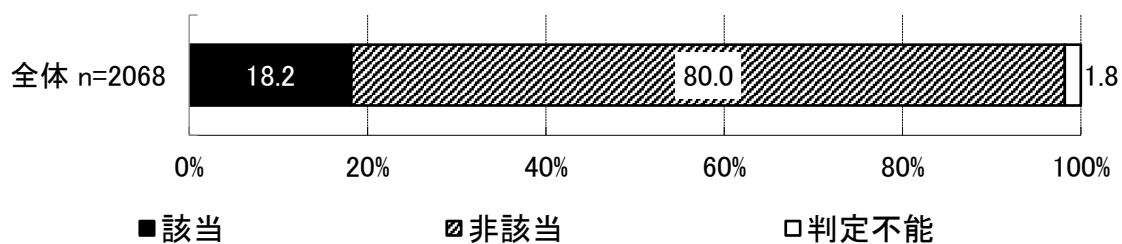
本調査の設問項目は、「老研式活動能力指標」など、高齢者の生活機能等の状況を判定する項目を盛り込んでいます。これら指標をもとに、生活機能等の分析を行います。

(1) 生活機能評価

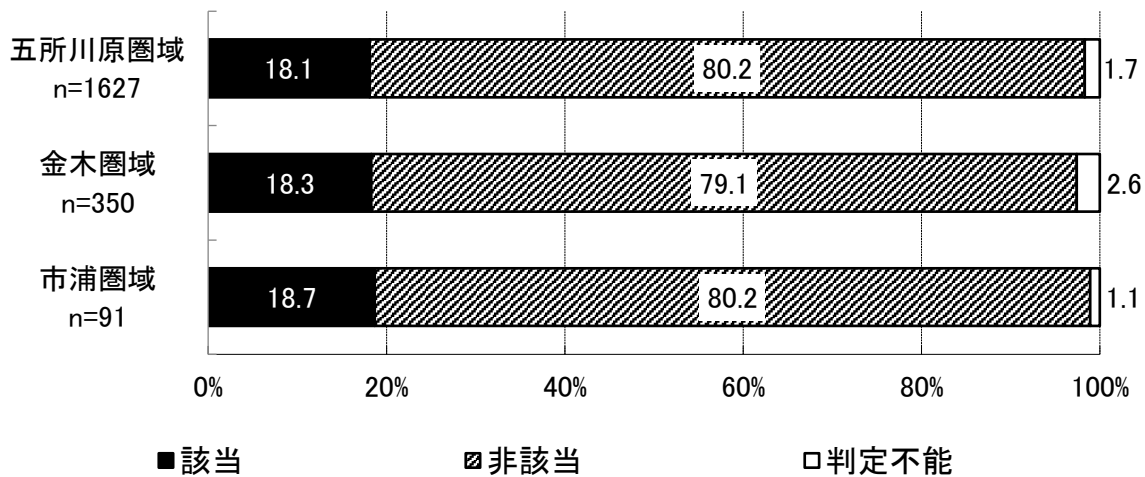
評価項目		設問項目	回答				判定基準
運動機能	問 2-1	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。	できるし、 している	できるけれどして いない	できない	3項目以上 が該当	
			非該当		該当		
	問 2-2	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。	できるし、 している	できるけれどして いない	できない		
			非該当		該当		
	問 2-3	15分位続けて歩いていますか。	できるし、 している	できるけれどして いない	できない		
		非該当		該当			
問 2-4	過去1年間に転んだ経験がありますか。	何度もある	1度ある	ない	不安でない		
		該当		非該当			
問 2-5	転倒に対する不安は大きいですか。	とても不安である	やや不安である	あまり不安でない	不安でない		
		該当		非該当			
転倒リスク	問 2-4 (再掲)	過去1年間に転んだ経験がありますか。	何度もある	1度ある	ない	該当	
		該当		非該当			
閉じこもり傾向	問 2-6	週に1回以上は外出していますか。	ほとんど外出しない	週1回	週2~4回	週5回以上	該当
		該当		非該当			
低栄養	問 3-1	BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))	18.5未満	2項目ともに該当			
			該当				
問 3-7	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか。	はい	いいえ	2項目以上が該当			
		該当	非該当				
咀嚼機能低下	問 3-2	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	いいえ	2項目以上が該当		
			該当	非該当			
嚥下機能低下	問 3-3	お茶や汁物等でむせることがありますか。	はい	いいえ	2項目以上が該当		
			該当	非該当			
肺炎リスク	問 3-4	口の渇きが気になりますか。	はい	いいえ	2項目以上が該当		
			該当	非該当			
認知機能低下	問 4-1	物忘れが多いと感じますか。	はい	いいえ	該当		
		該当		非該当			
うつ傾向	問 7-3	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。	はい	いいえ	1項目以上が該当		
			該当	非該当			
問 7-4	この1か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか。	はい	いいえ	1項目以上が該当			
		該当	非該当				

①運動機能低下

- 「非該当」が80.0%、「該当」が18.2%となっています。

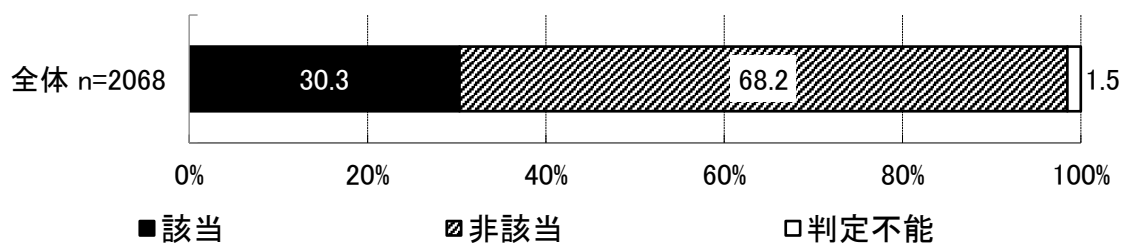


【日常生活圏域別】

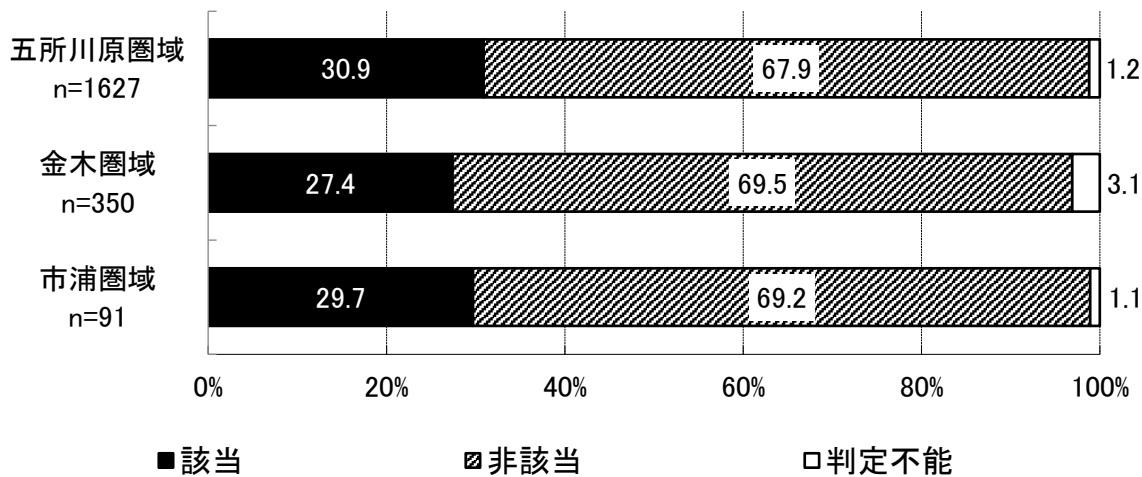


②転倒リスクあり

- 「非該当」が68.2%、「該当」が30.3%となっています。

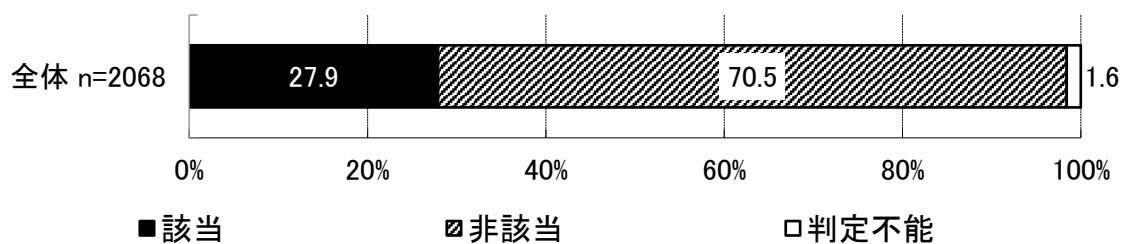


【日常生活圏域別】

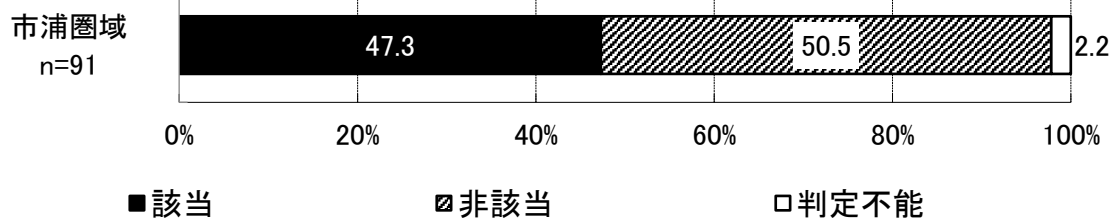
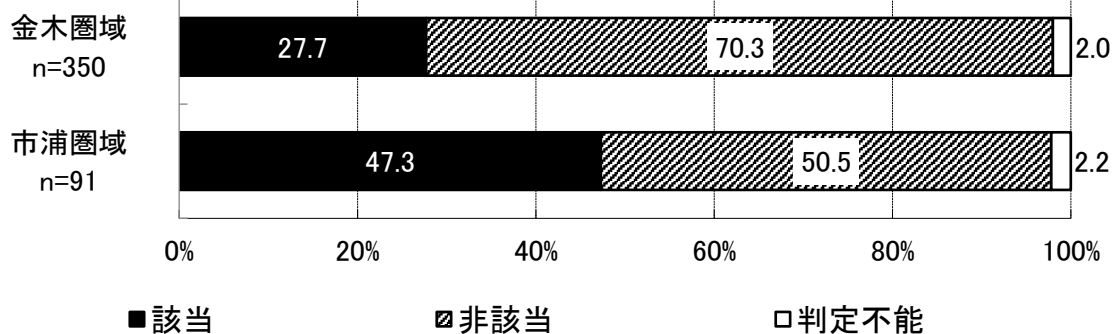
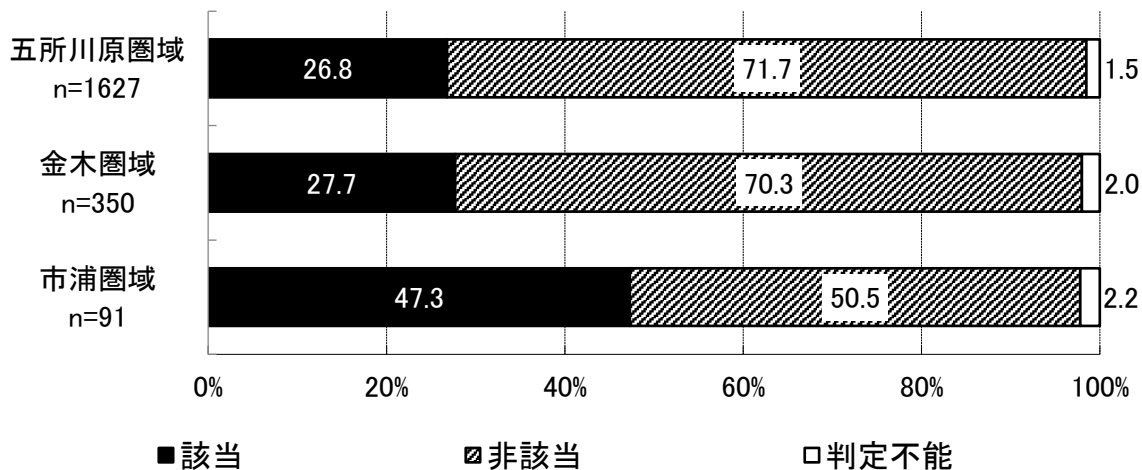


③閉じこもり傾向

- 「非該当」が70.5%、「該当」が27.9%となっています。

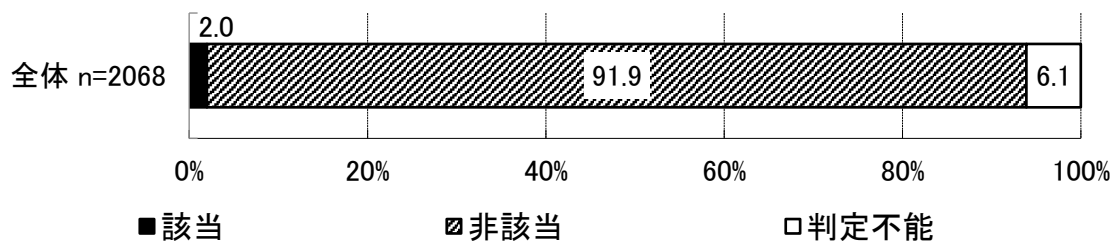


【日常生活圏域別】

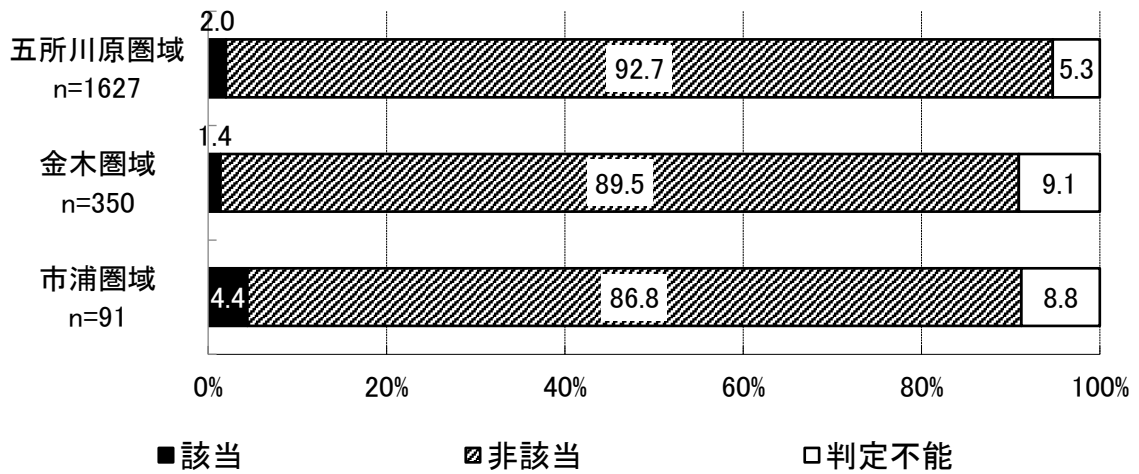


④低栄養状態

- 「非該当」が91.9%、「該当」が2.0%となっています。

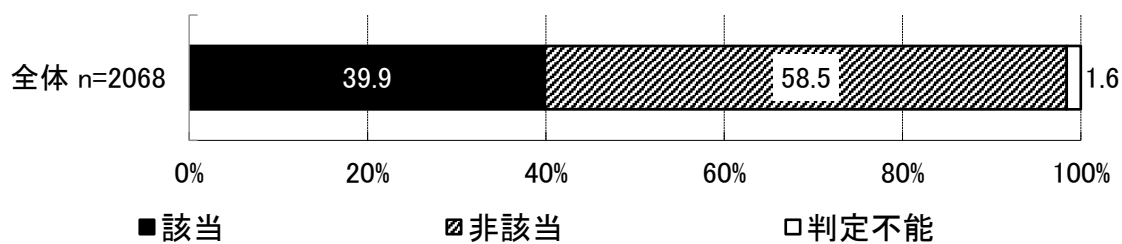


【日常生活圏域別】

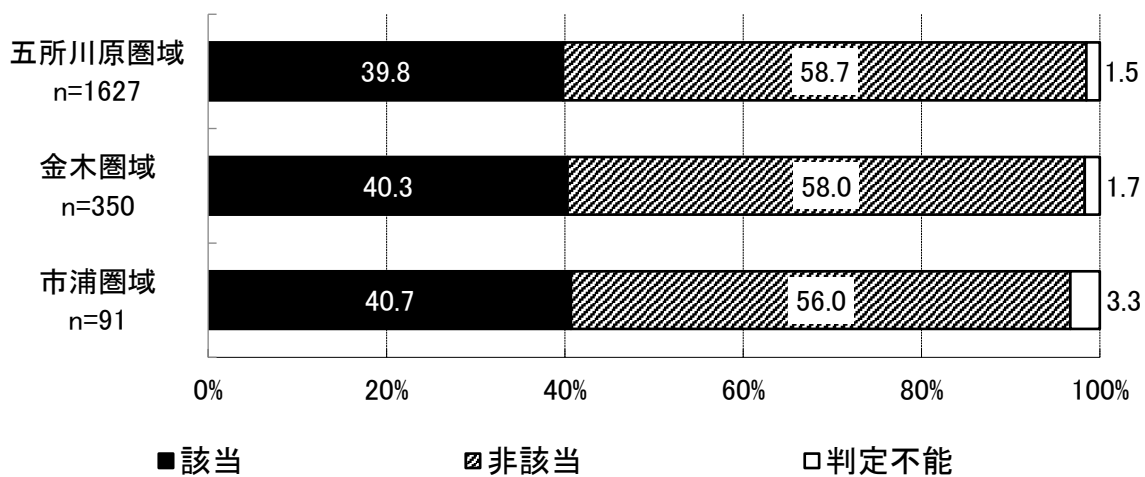


⑤咀嚼機能低下

- 「非該当」が58.5%、「該当」が39.9%となっています。

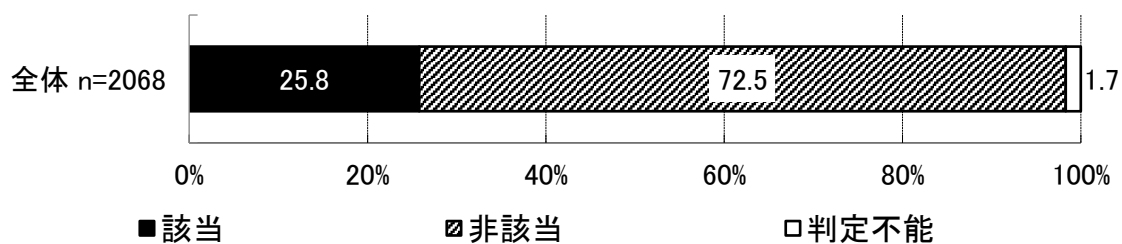


【日常生活圏域別】

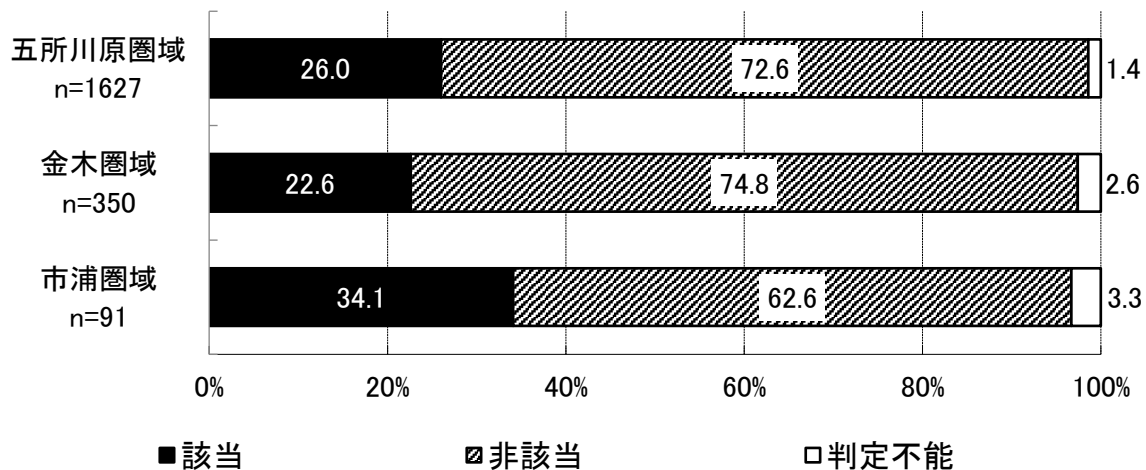


⑥嚙下機能低下

- 「非該当」が72.5%、「該当」が25.8%となっています。

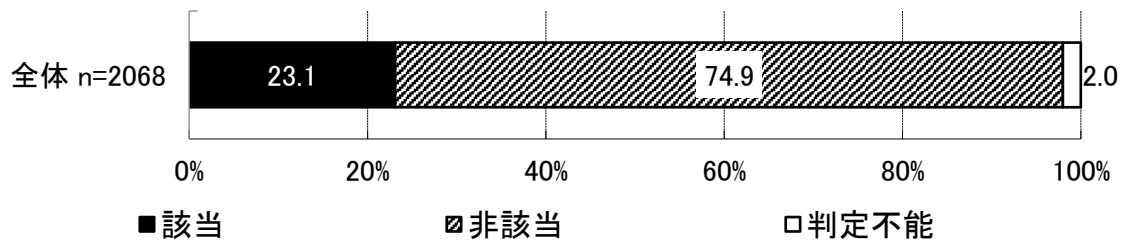


【日常生活圏域別】

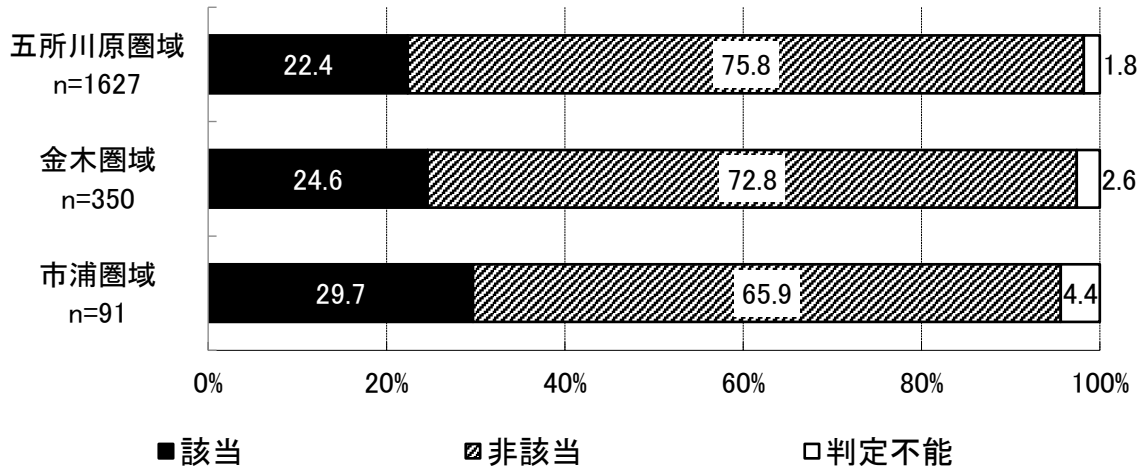


⑦肺炎リスクあり

- 「非該当」が74.9%、「該当」が23.1%となっています。

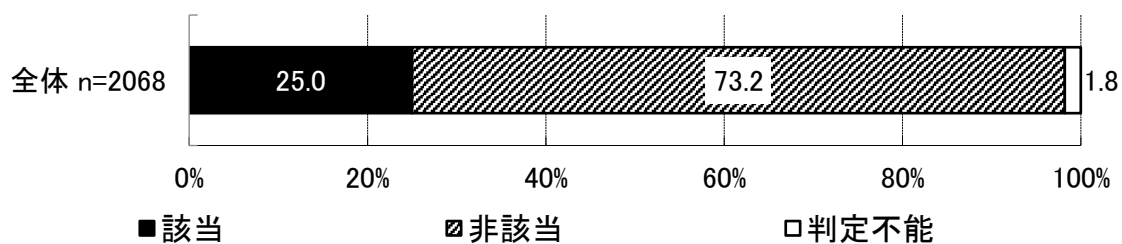


【日常生活圏域別】

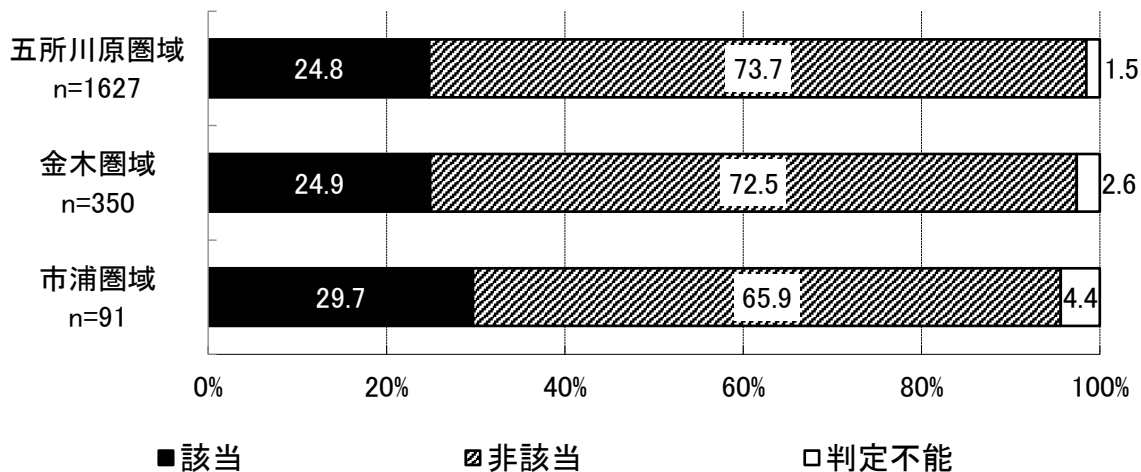


⑧口腔機能低下

- 「非該当」が73.2%、「該当」が25.0%となっています。

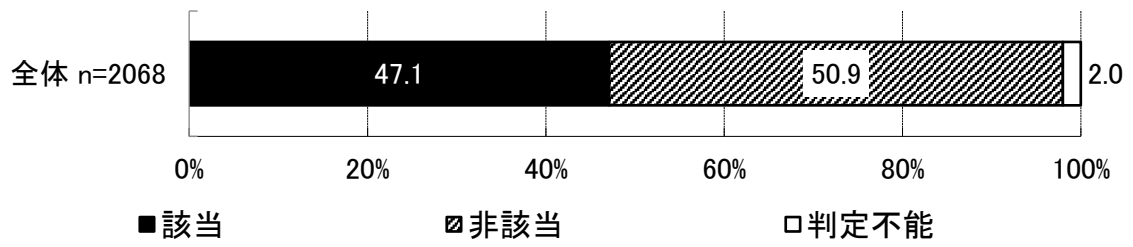


【日常生活圏域別】

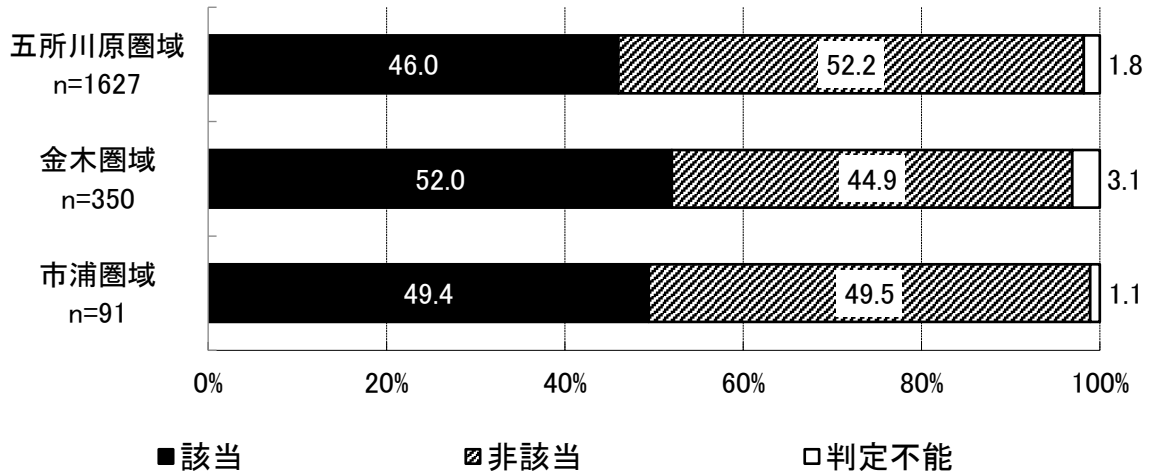


◎認知機能低下

- 「非該当」が50.9%、「該当」が47.1%となっています。

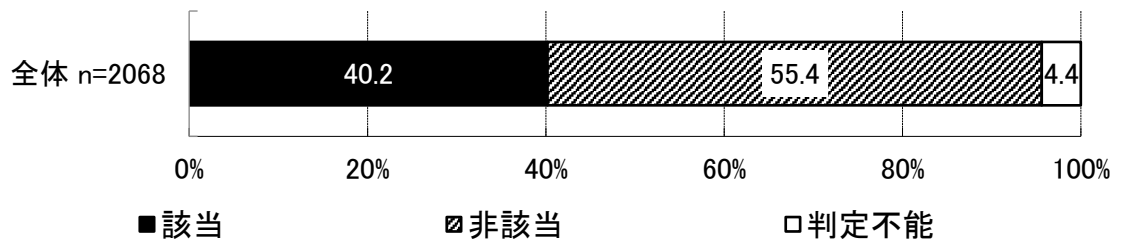


【日常生活圏域別】

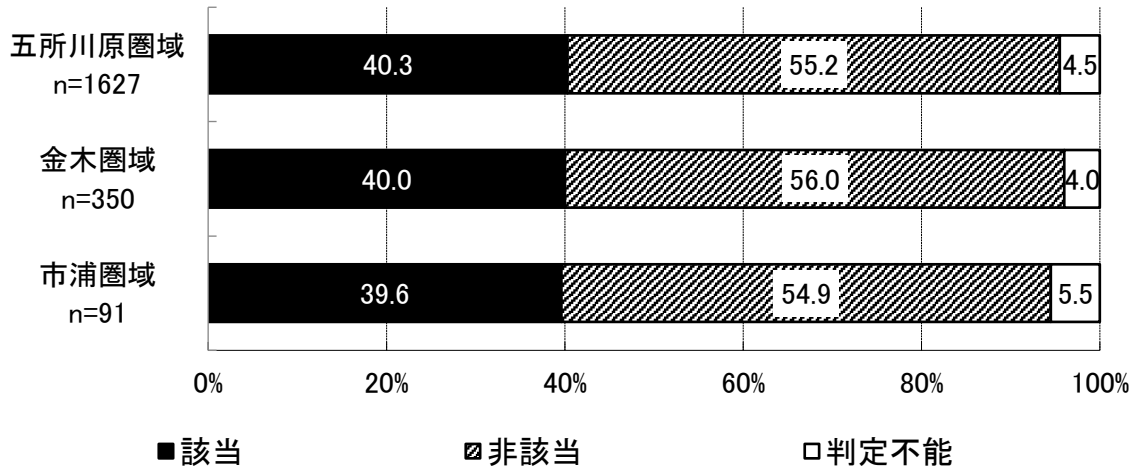


⑩うつ傾向

- 「非該当」が55.4%、「該当」が40.2%となっています。



【日常生活圏域別】



(2) 老研式活動能力指標による評価

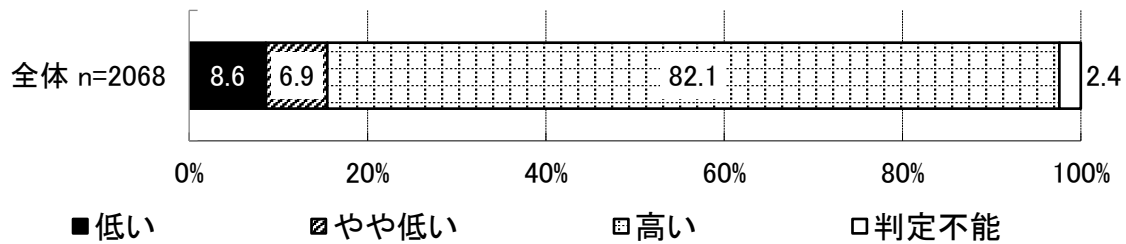
評価項目	設問項目		回答と点数					
手段的自立 評価	問 4-4	バスや電車を使って1人で外出していますか。(自家用車でも可)	できるし、している	1点	できるけどしていない	1点	できない	0点
	問 4-5	自分で食品・日用品の買物をしていますか。	できるし、している	1点	できるけどしていない	1点	できない	0点
	問 4-6	自分で食事の用意をしていますか。	できるし、している	1点	できるけどしていない	1点	できない	0点
	問 4-7	自分で請求書の支払いをしていますか。	できるし、している	1点	できるけどしていない	1点	できない	0点
	問 4-8	自分で預貯金の出し入れをしていますか。	できるし、している	1点	できるけどしていない	1点	できない	0点
知的能動性 評価	問 4-9	年金などの書類(市役所や病院などに出す書類)が書けますか。	はい	1点	いいえ	0点		
	問 4-10	新聞を読んでいますか。	はい	1点	いいえ	0点		
	問 4-11	本や雑誌を読んでいますか。	はい	1点	いいえ	0点		
	問 4-12	健康についての記事や番組に関心がありますか。	はい	1点	いいえ	0点		
社会的役割 評価	問 4-13	友人の家を訪ねていますか。	はい	1点	いいえ	0点		
	問 4-14	家族や友人の相談にのっていますか。	はい	1点	いいえ	0点		
	問 4-15	病人を見舞うことができますか。	はい	1点	いいえ	0点		
	問 4-16	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	いいえ	0点		

判定基準

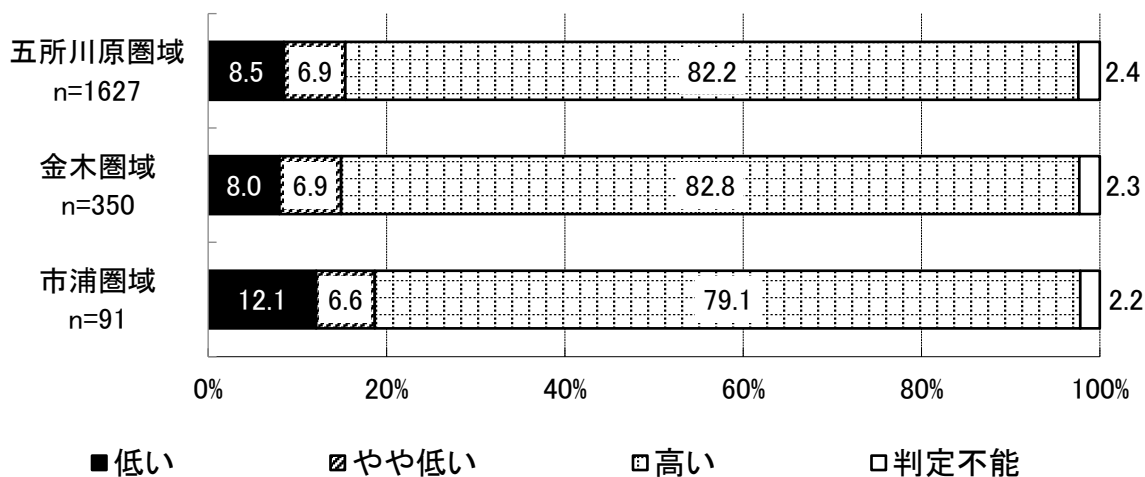
評価項目	低い	やや低い	高い
手段的自立評価	3点以下	4点	5点
知的能動性評価	2点以下	3点	4点
社会的役割評価	2点以下	3点	4点
活動能力指数評価	8点以下	9~10点	11~13点

①手段的自立（IADL）評価

- 「高い」が82.1%と最も高く、次いで「低い」が8.6%、「やや低い」が6.9%と続いています。

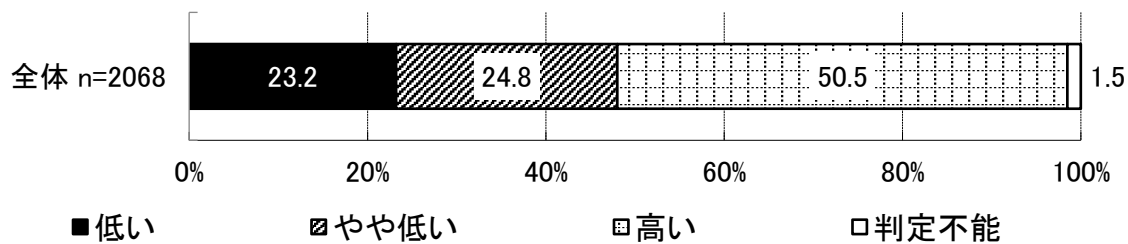


【日常生活圏域別】

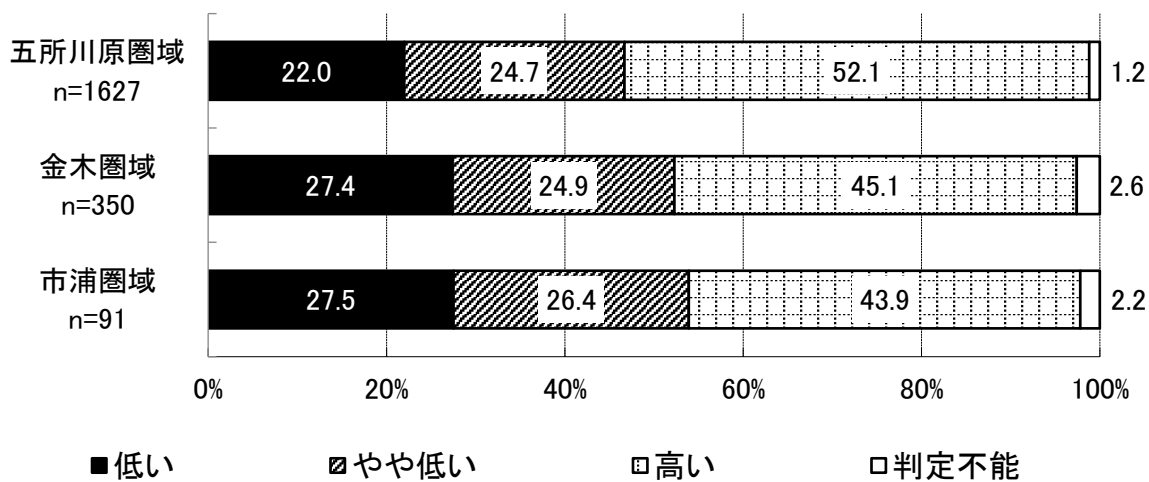


②知的能動性評価

- 「高い」が50.5%と最も高く、次いで「やや低い」が24.8%、「低い」が23.2%と続いています。

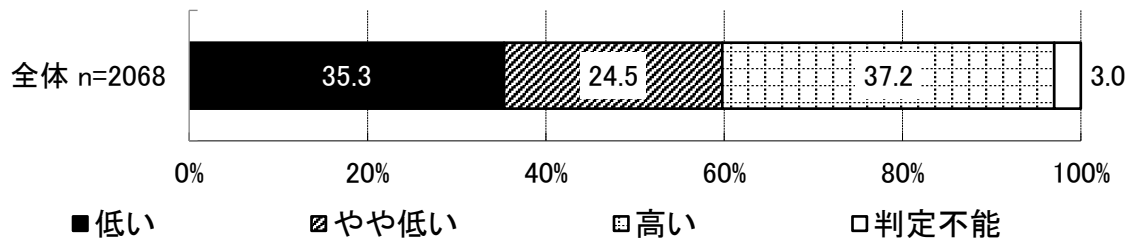


【日常生活圏域別】

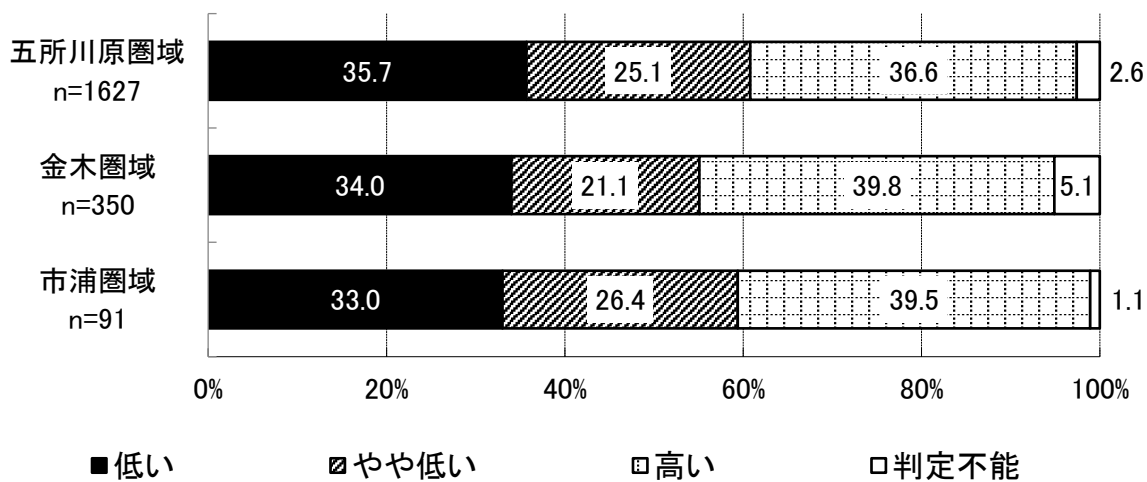


③社会的役割評価

- 「高い」が37.2%、「低い」が35.3%とこれらが上位2つで、次いで「やや低い」が24.5%と続いています。

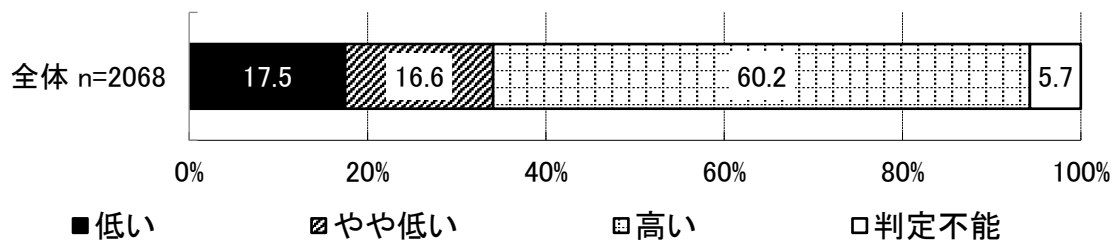


【日常生活圏域別】

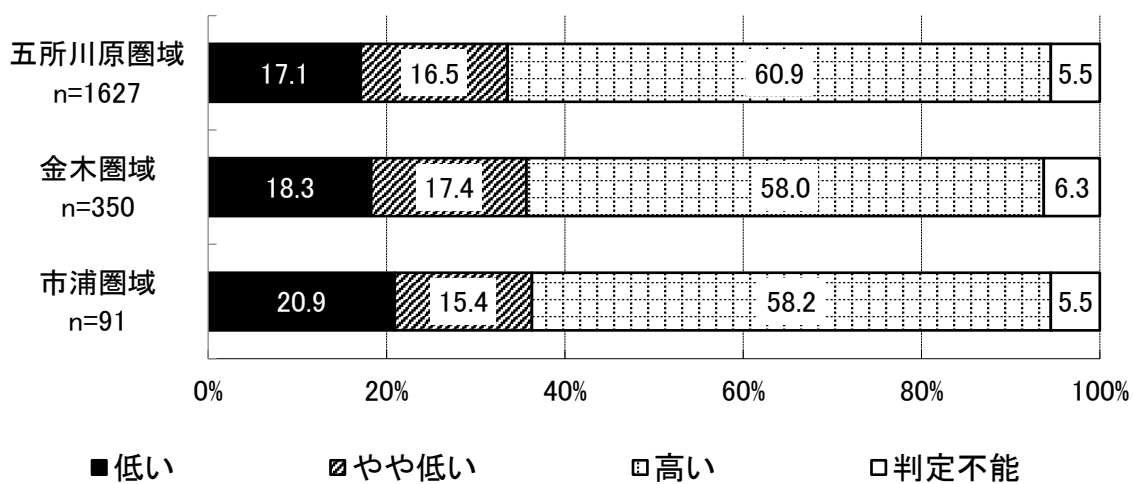


④活動能力指数評価

- 「高い」が60.2%と最も高く、次いで「低い」が17.5%、「やや低い」が16.6%と続いています。





【日常生活圏域別】



13 指標の状況一覧

前年度との比較

	年度比較（全体）	
	R3	R4
運動器機能リスク高齢者の割合	17.1%	18.2%
栄養改善リスク高齢者の割合	6.8%	7.2%
咀嚼機能リスク高齢者の割合	39.3%	39.9%
閉じこもりリスク高齢者の割合	29.3%	27.9%
認知症リスク高齢者の割合	47.8%	47.1%
うつリスク高齢者の割合	40.4%	40.2%
IADL が低い高齢者の割合	9.9%	8.6%
転倒リスク高齢者の割合	32.0%	30.3%
ボランティア等に参加している高齢者の割合	9.7%	9.0%
スポーツ関係のグループやクラブに参加している高齢者の割合	9.2%	9.7%
趣味関係のグループに参加している高齢者の割合	17.7%	15.8%
学習・教養サークルに参加している高齢者の割合	5.1%	5.9%
地域づくりへの参加意向のある高齢者の割合	46.6%	47.1%
地域づくりへの企画・運営（お世話役）としての参加意向のある高齢者の割合	31.0%	30.0%
独居高齢者の割合	23.2%	23.9%
夫婦二人暮らし（配偶者 65 歳以上）世帯の割合	28.5%	28.6%
配食ニーズありの高齢者の割合	8.7%	7.2%
買い物ニーズありの高齢者の割合	6.6%	6.2%
介護が必要な高齢者の割合	6.4%	4.8%
介護が必要だが現在は受けていない高齢者の割合	9.3%	6.1%
現在の暮らしが苦しい高齢者の割合	37.9%	39.2%
情緒的サポートをくれる相手がいる者の割合	94.7%	92.6%
情緒的サポートを与える相手がいる者の割合	91.6%	88.9%
手段的サポートをくれる相手がいる者の割合	92.2%	88.7%
手段的サポートを与える相手がいる者の割合	84.5%	78.9%
主観的健康観の高い高齢者の割合	73.5%	74.4%
主観的幸福感の高い高齢者の割合	39.4%	39.2%

- ※  : 前年度と比較し、数値割合が上昇した項目
 ※  : 前年度と比較し、数値割合が低下した項目

圏域別 前年度との比較

	R3 年度圏域別			R4 年度圏域別		
	五所川原 圏域	金木 圏域	市浦 圏域	五所川原 圏域	金木 圏域	市浦 圏域
運動器機能リスク高齢者の割合	17.1%	17.9%	13.4%	18.1%	18.3%	18.7%
栄養改善リスク高齢者の割合	7.1%	7.1%	1.0%	7.8%	4.6%	6.6%
咀嚼機能リスク高齢者の割合	39.2%	40.6%	37.1%	39.8%	40.3%	40.7%
閉じこもりリスク高齢者の割合	28.3%	29.3%	46.4%	26.8%	27.7%	47.3%
認知症リスク高齢者の割合	47.1%	52.5%	41.2%	46.0%	52.0%	49.4%
うつリスク高齢者の割合	39.9%	41.2%	45.4%	40.3%	40.0%	39.6%
IADL が低い高齢者の割合	9.5%	12.4%	6.2%	8.5%	8.0%	12.1%
転倒リスク高齢者の割合	32.1%	33.2%	25.8%	30.9%	27.4%	29.7%
ボランティア等に参加している高齢者の割合	9.6%	9.5%	13.4%	9.0%	9.7%	12.1%
スポーツ関係のグループやクラブに参加している高齢者の割合	10.5%	4.5%	7.2%	11.0%	6.0%	4.4%
趣味関係のグループに参加している高齢者の割合	18.6%	15.3%	12.4%	16.3%	15.5%	9.9%
学習・教養サークルに参加している高齢者の割合	5.0%	5.3%	6.2%	6.1%	5.7%	5.5%
地域づくりへの参加意向のある高齢者の割合	47.4%	40.6%	56.7%	48.0%	42.6%	48.4%
地域づくりへの企画・運営（お世話役）としての参加意向のある高齢者の割合	31.7%	25.6%	39.2%	30.0%	29.1%	33.0%
独居高齢者の割合	23.1%	22.4%	26.8%	24.4%	23.4%	16.5%
夫婦二人暮らし（配偶者65歳上）世帯の割合	27.6%	32.7%	25.8%	29.1%	28.0%	23.1%
配食ニーズありの高齢者の割合	8.6%	9.2%	8.2%	7.7%	5.4%	4.4%
買い物ニーズありの高齢者の割合	6.5%	7.7%	4.1%	6.3%	5.7%	7.7%
介護が必要な高齢者の割合	5.9%	9.0%	5.2%	5.1%	3.7%	4.4%
介護が必要だが現在は受けていない高齢者の割合	9.0%	10.6%	9.3%	5.5%	8.0%	9.9%
現在の暮らしが苦しい高齢者の割合	38.2%	36.7%	39.2%	39.4%	38.0%	40.7%
情緒的サポートをくれる相手がいる者の割合	94.6%	94.2%	96.9%	92.3%	93.7%	92.3%
情緒的サポートを与える相手がいる者の割合	91.5%	91.0%	94.8%	88.8%	91.1%	82.4%
手段的サポートをくれる相手がいる者の割合	92.0%	92.6%	93.8%	88.4%	89.7%	89.0%
手段的サポートを与える相手がいる者の割合	84.4%	85.0%	85.6%	78.5%	81.4%	75.8%
主観的健康観の高い高齢者の割合	73.5%	72.3%	79.4%	74.6%	74.9%	70.3%
主観的幸福感の高い高齢者の割合	39.4%	40.9%	34.0%	39.3%	40.9%	30.8%

III 資料編

0 1

介護予防・日常生活圏域二重調査
【調査票】

調査票記入後は、3つ折りにし同封の返信用封筒に入れて、
9月26日(月)までに投函してください。

【個人情報の取り扱いについて】
個人情報の保護および活用目的は以下の通りですので、ご確認ください。なお、本調査票のご返送をもちまして、下記にご同意いただいたものと見させていただきます。

■個人情報の保護及び活用目的について
*この調査は、効果的な介護予防政策の立案と効果評価のために行うものです。本調査で得られた情報につきましては、市町村による介護保険事業計画策定と効果評価の目的以外には利用いたしません。また当該情報については、市町村内で適切に管理いたします。
*ただし、介護保険事業計画策定時および効果評価時に本調査で得られたデータを活用するに当たり、厚生労働省の管理する市町村外のデータベース内に情報を登録し、必要に応じて集計・分析するなど、個人が識別されない形で利用することがあります。

この調査についてのお問い合わせは下記までお願いいたします。

お問い合わせ先
五所川原市 地域包括支援課
電話 0173-35-2111 (内線2463)

0 2

記入に際してのお願い

- この調査の対象者は、令和4年7月1日現在、65歳以上の方です。
- ご回答にあたっては表紙ラベルのあて名のご本人についてお答えいただけますが、ご家族の方がご本人の代わりに回答されたり、ご一緒に回答されてもかまいません。
- この調査で使う用語の意味は、以下の通りです。
介護＝介護保険のサービスを受けている場合のほか、認定を受けていない場合でも、常時ご家族などの援助を受けている状態
介助＝ご自分の意思により、一時的に他人に援助を頼んでいる状態
- 調査票は、黒の鉛筆又は黒のボールペンで記入してください。
- 調査票記入後は、同封の返信用封筒に入れてお送りください。

ご回答にあたっては質問をよくお読みいただき、該当する選択肢の番号に○をしてください。 (①、はい 2、いいえ)

数字を記入する場合は、空欄は何も書かない 歳

記入日	令和4年 <input type="text" value=""/> 月 <input type="text" value=""/> 日
調査票を記入されたのはどなたですか。 (○をつけてください)	1. あて名のご本人が記入 2. ご家族が記入 ⇒ <input style="width: 100px;" type="text" value="あて名のご本人からみた病柄"/> 3. その他

質問の該当する答えに○をつけ、数字記入欄は数字を記入してください。

1 あなたの家族や生活状況について

1-1 家族構成をお答えください。(1つだけ○)

1. 1人暮らし	2. 夫婦2人暮らし(配偶者65歳以上)
3. 夫婦2人暮らし(配偶者64歳以下)	4. 息子・娘との2世帯
5. その他	

0 3

1-2 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。(1つだけ○)

1. 介護・介助は必要ない → 1-3 へ進む

2. 何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない → 印の質問に答える

3. 現在、何らかの介護・介助を受けている → 印と 印の質問(介護認定を受けていない家族などの介護を受けている場合も含む)に、両方答える

1-2-1 介護・介助が必要になった主な原因は何ですか。(いくつでも)

1. 脳卒中(脳出血・脳梗塞等)	2. 心臓病
3. がん(悪性新生物)	4. 呼吸器の病気(肺炎・肺炎等)
5. 関節の病気(リウマチ等)	6. 認知症(アルツハイマー病等)
7. パーキンソン病	8. 糖尿病
9. 腎疾患(透析)	10. 視覚・聴覚障害
11. 骨折・転倒	12. 腎臓疾患
13. 高齢による衰弱	14. その他 → <input style="width: 100px;" type="text"/>
15. 不明	

1-2-2 主にどなたの介護・介助を受けていますか。(いくつでも)

1. 配偶者(夫・妻)	2. 息子	3. 娘	4. 子の配偶者(息子の妻・娘の夫)
5. 孫	6. 兄弟・姉妹	7. 介護サービスのヘルパー	
8. その他 → <input style="width: 100px;" type="text"/>			

1-3 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。(1つだけ○)

1. 大変苦しい	2. やや苦しい	3. ぶつう
4. ややゆとりがある	5. 大変ゆとりがある	

1-4 お住まいは一戸建て、または集合住宅のどちらですか。(1つだけ○)

1. 持家(一戸建て)	2. 持家(集合住宅)	3. 公営賃貸住宅
4. 民間賃貸住宅(一戸建て)	5. 民間賃貸住宅(集合住宅)	6. 借家
7. その他		

0 4

2 からだを動かすことについて

2-1 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。(1つだけ○)

1. できるし、している 2. できるけどしてない 3. できない

2-2 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。(1つだけ○)

1. できるし、している 2. できるけどしてない 3. できない

2-3 15分位続けて歩いていますか。(1つだけ○)

1. できるし、している 2. できるけどしてない 3. できない

2-4 過去1年間に転んだ経験がありますか。(1つだけ○)

1. 何度もある 2. 1度ある 3. ない

2-5 転倒に対する不安は大きいですか。(1つだけ○)

1. とても不安である 2. やや不安である 3. あまり不安でない 4. 不安でない

2-6 週に1回以上は外出していますか。(1つだけ○)

1. ほとんど外出しない 2. 週1回 3. 週2~4回 4. 週5回以上

2-7 前年と比べて外出の回数が減っていますか。(1つだけ○)

1. とても減っている 2. 減っている
3. あまり減っていない 4. 減っていない

2-8 外出を控えていますか。(1つだけ○)

1. はい(控えている) → 印の質問に答える
2. いいえ(控えていない) → 2-9 へ進む

2-8-1 外出を控えている理由は、次のどれですか。(いくつでも)

1. 病気	2. 障害(脳卒中の後遺症など)
3. 足腰などの痛み	4. トイレの心配(失禁など)
5. 耳の障害(聞こえの悪化など)	6. 目の障害
7. 外での楽しみがない	8. 経済的に出られない
9. 交通手段がない	10. その他 → <input style="width: 100px;" type="text"/>

2-9 外出する際の移動手段はなんですか。(いくつでも)

1. 徒歩	2. 自転車	3. バイク
4. 自動車(自分で運転)	5. 自動車(人に乗せてもらう)	6. 電車
7. 路線バス	8. 病院や施設のバス	9. 車いす
10. 電動車いす(カート)	11. 歩行器・シルバーカー	12. タクシー
13. その他 →	<input type="text"/>	

3 食べることに

3-1 身長・体重を教えてください。**数字を記入**

記入例	身長	<input type="text" value="176"/> <input type="text" value="0"/> cm
小数点以下は省略 ちぎりで記入	体重	<input type="text" value="48"/> kg

3-2 半年前に比べて歯のものが
衰へてくくなりましたか。

3-3 お茶や汁物等でむせることがありますか。

3-4 口の渇きが気になりますか。

3-5 歯磨き(人によってもらう場合も含む)を
毎日していますか。

3-6 歯の数と入れ歯の利用状況をお教えてください。(1つだけ...)
(成人の歯の本数は、親知らずを含めて32本です)

1. 自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用 → ♡印と☼印の質問に、両方答える

2. 自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし → ♡印の質問に答える

3. 自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用 → ♡印と☼印の質問に、両方答える

4. 自分の歯は19本以下、入れ歯の利用なし → ♡印の質問に答える

♡ **3-6-1** 噛み合わせは良いですか。

☼ **3-6-2** 毎日入れ歯の手入れをしていますか。

3-7 6か月間で2〜3kg以上の体重減少が
ありましたか。

3-8 なたなたと食事をとる機会がありますか。(1つだけ...)

4 毎日の生活について

4-1 物忘れが多いと感じますか。

4-2 自分で電話番手を覚えて、
電話をかけることをしていますか。

4-3 今日が何月何日かわからない時がありますか。

4-4 バスや電車を一人で外出していますか(自家用車でも可)。(1つだけ...)

4-5 自分で食品・日用品の買物をしていますか。(1つだけ...)

4-6 自分で食事の用意をしていますか。(1つだけ...)

4-7 自分で請求書の支払いをしていますか。(1つだけ...)

4-8 自分で預貯金の出し入れをしていますか。(1つだけ...)

4-9 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。

4-10 新聞を読んでいますか。

4-11 本や雑誌を読んでいますか。

4-12 健康についての記事や番組に関心が
ありますか。

4-13 友人の家を訪ねていますか。

4-14 家族や友人の相談のついでにいますか。

4-15 病人を見舞うことができますか。

4-16 若い人に自分から話しかけることが
ありますか。

4-17 趣味はありますか。(1つだけ...)

1. 趣味あり → 2. 思いつかない

4-18 生きがいがありますか。(1つだけ...)

1. 生きがいあり → 2. 思いつかない

5 地域での活動について

5-1 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。
※①〜⑧それぞれの、あてはまる番号に1つだけ...をしてください。

	週4回以上	週2〜3回	週1回	月1〜3回	年に数回	いっさい参加して
① ボランティアのグループ	1	2	3	4	5	6
② スポーツ関係のグループやクラブ	1	2	3	4	5	6
③ 趣味関係のグループ	1	2	3	4	5	6
④ 学習・教養サークル	1	2	3	4	5	6
⑤ 介護予防のための通いの場 (地域サロン)	1	2	3	4	5	6
⑥ 老人クラブ	1	2	3	4	5	6
⑦ 町内会・自治会	1	2	3	4	5	6
⑧ 収入のある仕事	1	2	3	4	5	6

5-2 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、いきいきと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。(1つだけ...)

1. 是非参加したい 2. 参加してもよい 3. 参加したくない 4. 既に参加している

5-3 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、いきいきと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。(1つだけ...)

1. 是非参加したい 2. 参加してもよい 3. 参加したくない 4. 既に参加している

6 たすけあいについて 0 9

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

6-1 あなたの心配事や愚問（ぐち）を聞いてくれる人（いくつでも）

1. 配偶者	2. 同居の子ども	3. 別居の子ども
4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	5. 近隣	6. 友人
7. その他 → <input type="text"/>	8. そのような人はいない	

6-2 反対に、あなたが心配事や愚問（ぐち）を聞いてあげる人（いくつでも）

1. 配偶者	2. 同居の子ども	3. 別居の子ども
4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	5. 近隣	6. 友人
7. その他 → <input type="text"/>	8. そのような人はいない	

6-3 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（いくつでも）

1. 配偶者	2. 同居の子ども	3. 別居の子ども
4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	5. 近隣	6. 友人
7. その他 → <input type="text"/>	8. そのような人はいない	

6-4 反対に、看病や世話をしてくれる人（いくつでも）

1. 配偶者	2. 同居の子ども	3. 別居の子ども
4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	5. 近隣	6. 友人
7. その他 → <input type="text"/>	8. そのような人はいない	

6-5 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。（いくつでも）

1. 自治会・町内会・老人クラブ	2. 社会福祉協議会・民生委員	3. ケアマネジャー
4. 医師・歯科医師・看護師	5. 地域包括支援センター・役所・役場	
6. その他	7. そのような人はいない	

6-6 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。（1つだけ…）

1. 毎日ある	2. 週に何度かある	3. 月に何度かある
4. 年に何度かある	5. ほとんどない	

1 0

6-7 この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか。（1つだけ…）
同じ人には何度会っても1人と数えることとします。

1. 0人（いない）	2. 1～2人	3. 3～5人	4. 6～9人	5. 10人以上
------------	---------	---------	---------	----------

6-8 よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか。（いくつでも）

1. 近所・同じ地域の人	2. 幼なじみ	3. 学生時代の友人
4. 仕事での同僚・元同僚	5. 趣味や関心が同じ友人	6. ボランティア等の活動での友人
7. その他	8. いない	

7 健康について

7-1 現在のあなたの健康状態はいかがですか。（1つだけ…）

1. とてもよい	2. まあよい	3. あまりよくない	4. よくない
----------	---------	------------	---------

7-2 あなたは、現在の程度幸せですか。（1つだけ…）
〈「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として、点数に○をしてください〉

0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点	
↑										↑	
とても不幸 ←											とても幸せ →

7-3 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。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

7-4 この1か月間、どうしても物事に對して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

7-5 お酒は飲みますか。（1つだけ…）

1. ほぼ毎日飲む	2. 時々飲む	3. ほとんど飲まない
4. ちともと飲まない		

7-6 タバコは吸っていますか。（1つだけ…）

1. ほぼ毎日吸っている	2. 時々吸っている	3. 吸っていたがやめた
4. ちともと吸っていない		

1 1

7-7 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。（いくつでも）

1. ない	2. 高血圧	
3. 脳卒中（脳出血・脳梗塞等）	4. 心臓病	
5. 糖尿病	6. 高脂血症（脂質異常）	
7. 呼吸器の病気（肺炎や気管支炎等）	8. 腎臓・肝臓・胆のうの病気	
9. 腎臓・前立腺の病気	10. 筋骨格の病気（骨粗しょう症・関節症等）	
11. 外傷（転倒・骨折等）	12. がん（悪性新生物）	
13. 血液・免疫の病気	14. うつ病	
15. 認知症（アルツハイマー病等）	16. パーキンソン病	
17. 目の病気	18. 耳の病気	
19. その他 → <input type="text"/>		

8 認知症にかかる相談窓口の把握について

8-1 認知症の症状がある又は家族に認知症の症状がある人がいますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

8-2 認知症に関する相談窓口を知っていますか。

1. はい	2. いいえ
-------	--------

次のページへ続きます→

9 成年後見制度について 1 2

9-1 成年後見制度を知っていますか。（1つだけ…）

1. はい	2. いいえ
-------	--------

9-2 成年後見制度に関する窓口を知っていますか。（1つだけ…）

1. はい	2. いいえ
-------	--------

10 訪問相談について

10-1 地区の在宅介護支援センター職員が訪問して相談に応じていますが、訪問を希望しますか。（1つだけ…）

1. 希望なし	2. 希望あり
---------	---------

11 ボランティアポイント制度にむけて

11-1 介護予防教室や通いの場への参加、介護保険施設でのお手伝い（散歩、お茶出し、見守りなど）に参加された方に「ボランティアポイント」を付与する仕組みを検討しています。ボランティアポイントに関心や参加したいという意向はありますか。（1つだけ…）

1. 参加してみたい	2. 参加しない	3. 関心あり	4. 関心なし
------------	----------	---------	---------

以上で調査は終了です。ご協力ありがとうございました。
記入もれがないか、もう一度お確かめください。

記入した調査票を切り離すことなく、三つ折りにして同封した返信用封筒に入れて、
令和4年9月26日（月）までに切手を貼らずに投函してください。

1. 市全体のリスク高齢者の割合の状況

「認知症（47.1%）」「うつ（40.2%）」「咀嚼機能（39.9%）」の順に高くなっている。また、「運動器機能」「栄養改善」「咀嚼機能」の3項目でリスク割合が上昇し、「閉じこもり」「認知症」「うつ」「IADL（生活能力）が低い」の4項目で低下している。

2. 圏域別の結果の要約・今後の方向性

①五所川原圏域

リスク高齢者の割合は、「認知症（46.0%）」「うつ（40.3%）」「咀嚼機能（39.8%）」の順で高くなっている。栄養改善、うつ、転倒リスク高齢者の割合が前年度より高いが、閉じこもりリスク高齢者の割合は低く、スポーツ関係のグループや学習・教養サークルに参加している高齢者の割合が高い。地域づくりに参加意向のある高齢者の割合も高くなっている。

五所川原圏域では、他圏域に比べ、転倒リスク高齢者の割合が高くなっており、運動器機能リスク割合も令和3年度と比較すると上昇している。栄養改善・咀嚼機能リスクも割合が高くなっており、身体的リスクの割合が高くなっていることから、介護予防教室や出前講座を通して、「運動器機能」「栄養・口腔機能向上」プログラムの情報提供や教育の機会を増やしていく必要がある。

②金木圏域

リスク高齢者の割合は、「認知症（52.0%）」「咀嚼機能（40.3%）」「うつ（40.0%）」の順で高くなっている。認知症、うつリスクの高齢者の割合は、前年度と比較すると低下しているが、他圏域と比較すると高い割合となっている。ボランティア活動やスポーツ・趣味関係のグループ、学習・教養サークルに参加する方の割合が上昇している。また、地域づくりへの参加意向や企画・運営（お世話役）としての参加意向のある高齢者の割合が、他圏域よりも大きく上昇している。

情緒的・手段的サポートをくれる・与える相手がいる高齢者の割合が他圏域と比較して高い割合となっている。

金木圏域では、地域づくりへの参加意向や企画・運営（お世話役）としての参加意向、ボランティア活動や趣味関係・スポーツ等のグループへの参加割合も上昇していることから、地域での住民同士の活動への関心が高くなっており、金木圏域の強みと考えられる。今後、社会参加の場（通いの場）などの支援をしていく必要がある。一方、他圏域と比較して認知症リスク割合が高いことから、市で行っているもの忘れ検診の受診機会を増やすことや介護予防教室、出前講座等を活用しながら介護予防プログラムの周知・提供を推進していく必要があると考えられる。

③市浦圏域

リスク高齢者の割合は、「認知症（49.4%）」「閉じこもり（47.3%）」「咀嚼機能（40.7%）」の順で高くなっている。「運動器機能」「栄養改善」「咀嚼機能」「閉じこもり」「認知症」「IADL（生活能力）が低い」「転倒」の項目で前年度より上昇している。その中でも、認知症、閉じこもりリスク高齢者の割合が高い。

地域づくりへの参加意向、企画・運営（お世話役）としての参加意向のある高齢者の割合が前年度よりも低下しているものの、他圏域よりも高い割合となっている。これは市浦圏域の強みと考えられる。一方、買い物ニーズがある高齢者の割合が高くなっているため、介護福祉課や他部署と連携し、住民サービスについて検討していく必要がある。

市浦圏域では、地域づくりへの参加意向や企画・運営（お世話役）としての参加意向が他圏域と比較して高い割合となっており、地域づくりへの関心が高いことが考えられるため、出前講座等の介護予防プログラムを促進し、住民をうまく巻き込みながら、自宅の近くで住

民同士が集まれる通いの場づくりや介護予防教室への参加を促進していく必要がある。

令和3年度と比較し、市全体としては認知症、うつリスク割合は低下しているものの、全体の4割を超える結果となっており、何らかの対策が必要である。市の認知症施策の1つである「もの忘れ検診」の受診機会を増やすことや認知症についての相談先の周知（認知症ケアパスなど）、介護予防プログラムの周知・提供を促進していく必要がある。

コロナ禍の長期化に伴い、人との関わりの減少が続いていると考えられる中、閉じこもりリスク高齢者の割合減少、スポーツ関係のグループやクラブ、学習・教養サークルに参加意向のある高齢者の割合が上昇していることから、コロナ禍においても、家の外に出て、人との関わりをもつ活動のニーズがあると考えられる。今後は引き続き、身体的リスクの改善だけでなく、住民同士が繋がりをもてるよう、各地域で集まれる「通いの場づくり」の推進を継続して実施していく必要がある。

五所川原市
介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
【報告書】
令和4年12月 五所川原市