

佐久市

高齢者等実態調査結果抜粋

(元気高齢者等)

2 調査期間

令和4年12月7日～令和4年12月22日

3 調査の内容

調査名	元気高齢者等実態調査
調査対象	要支援・要介護認定を受けていない高齢者のうち、保険者が性別・年齢階層を考慮して抽出した者
調査項目	<ul style="list-style-type: none">基本属性（性、年齢等）日常生活圏域ニーズ調査（運動・閉じこもり、健康、社会参加等）介護予防への意識・取り組み地域包括支援センター認知症施策への意向など
調査実施数	400名
有効回答数 (回収率)	308名 (77.0%)

目 次

● 調査結果から見える第9期計画への提言	2
1 ご本人やご家族の生活状況について	4
(1) 家族構成及び近居親族等の状況	4
(2) 現在の経済状況	5
2 からだを動かすことについて	6
(1) 運動機能の状況	6
(2) 外出の状況	7
3 食べることについて	9
4 毎日の生活について	10
5 地域社会について	11
(1) グループ活動等の状況	11
(2) 社会参加活動や仕事等の状況	13
(3) 地域づくりに対する参加意向	15
6 健康や医療等について	16
7 介護予防について	18
8 地域包括支援センターについて	20
9 認知症について	21
10 高齢者施策について	23

● 調査結果からみえる第9期計画への提言

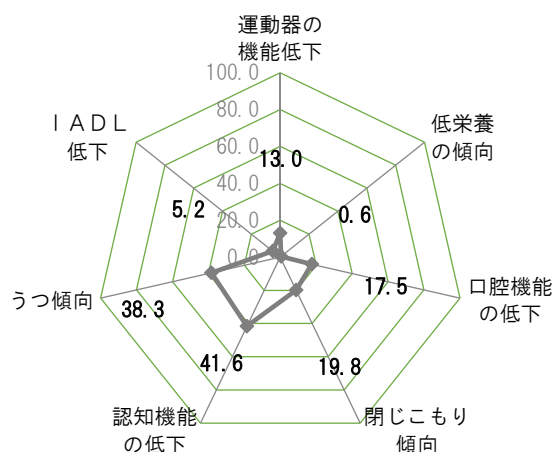
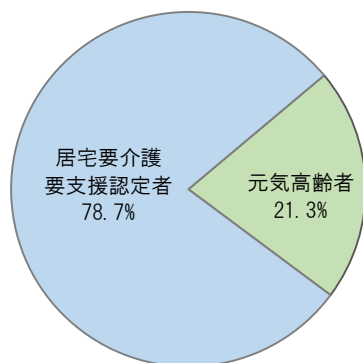
提言1 「認知機能の低下」や「うつ傾向」への対策強化

調査対象者の内訳をみると、元気高齢者は21.3%、居宅要介護・要支援認定者は78.7%となっています。

元気高齢者の各種リスク該当者割合をみると、「認知機能の低下」(41.6%)、「うつ傾向」(38.3%)、「閉じこもり傾向」(19.8%)、が上位3位を占め、「口腔機能の低下」(17.5%)「運動器の機能低下」(13.0%)、「IADL低下」(5.2%)、「低栄養の傾向」(0.6%)の順になっています。

前回調査と比較して、「閉じこもり傾向」と「IADLの低下」以外は大きな差異はみられません。依然として「認知機能の低下」や「うつ傾向」のリスク割合が高く、このリスクへの対処が必要です。

これらのリスクは相互に関係性を持つことから、中年期から筋力向上のための運動や趣味の活動など、総合的な介護予防が求められます。リスクの程度や種類に応じた介護予防のための体操やレクリエーションの他、趣味講座や交流事業など、地域における様々な社会資源の活用を図ることが大切です。



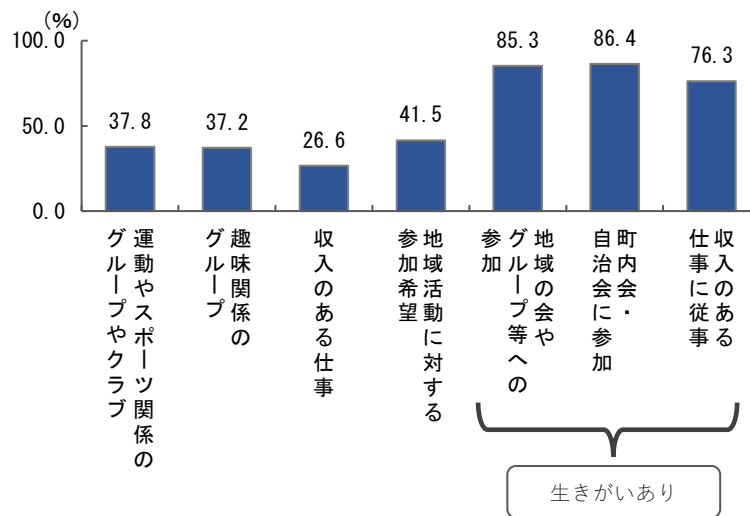
提言2 高齢者の社会参加を促進するための仕組みづくり

元気高齢者の地域活動等への参加状況は、「運動やスポーツ関係のグループやクラブ」(37.8%)、「趣味関係のグループ」(37.2%)、「収入のある仕事」(26.6%)が上位を占めています。

前回調査と比較して、「週4回以上」と「週2～3回」、「週1回」を合わせた割合に着目すると、趣味関係・学習・教養サークル・介護予防の通いの場などは増加していますが、運動やスポーツ関係・ボランティア・シニア(老人)クラブ・町内会・自治会は減少しています。

また、地域づくりへの参加意向は「是非参加したい」「参加してもよい」を合わせて60.3%であり、前回調査よりもやや増加しています。

地域活動参加者の生きがいを感じている割合は、いずれの活動においても7～8割と高いことから、活動に参加することで健康づくりや機能リスク改善、また自立した生活を送るための効果が期待できると考えられます。就業できる場など、高齢者の社会参加を促進するための環境整備への拡充策が必要となります。



1 ご本人やご家族の生活状況について

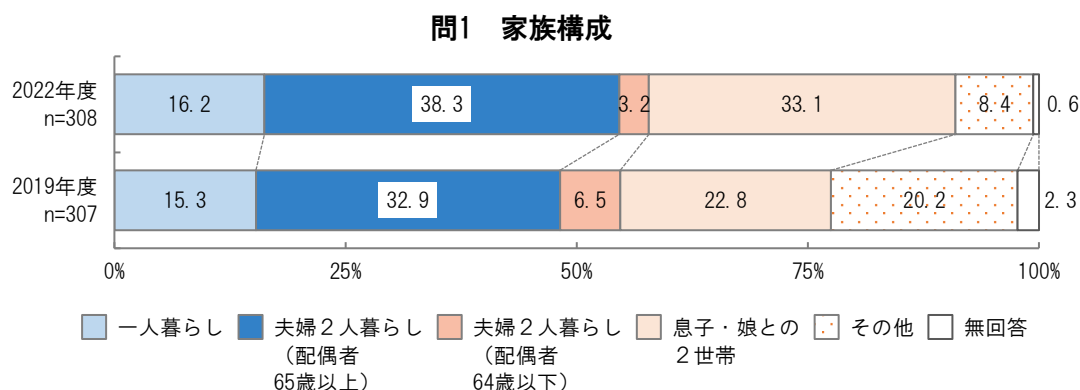
(1) 家族構成及び近居親族等の状況

○家族構成をみると、「夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上）」（38.3%）が最も高く、次いで「息子・娘との2世帯」（33.1%）となっています。

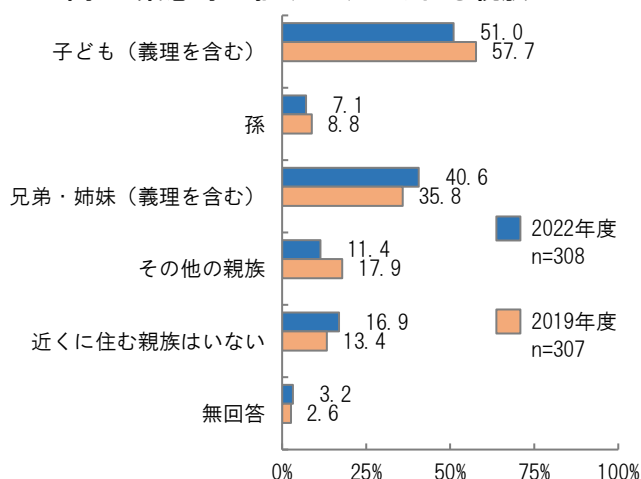
○前回調査と比較すると、「息子と娘との2世帯」が10.3^{ポイント}、「夫婦2人暮らし（65歳以上）」が5.4^{ポイント}、「一人暮らし」が0.9^{ポイント}増加しています。

○緊急時に駆けつけてくれる親族は、「子ども（義理を含む）」（51.0%）が最も高く、次いで「兄弟・姉妹（義理を含む）」（40.6%）となっています。

○前回調査と比較すると、「兄弟・姉妹（義理を含む）」が4.8^{ポイント}増加し、「子ども（義理を含む）」が6.7^{ポイント}減少しています。



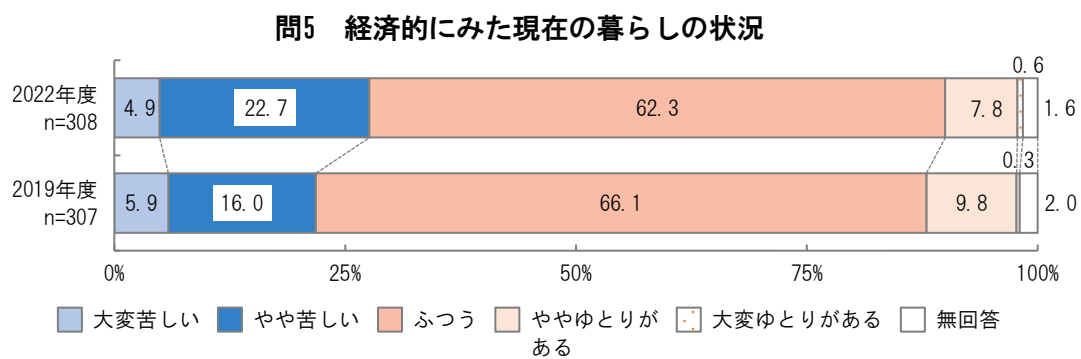
問2 緊急時に駆けつけてくれる親族



(2) 現在の経済状況

○現在の暮らしの経済状況をみると、「ふつう」(62.3%)が最も高く、次いで「やや苦しい」(22.7%)、「ややゆとりがある」(7.8%)、「大変苦しい」(4.9%)となっています。

○前回調査と比較すると、「やや苦しい」が6.7ポイント増加し、「ややゆとりがある」が2.0ポイント、「ふつう」が3.8ポイント、「大変苦しい」が1.0ポイント減少しています。

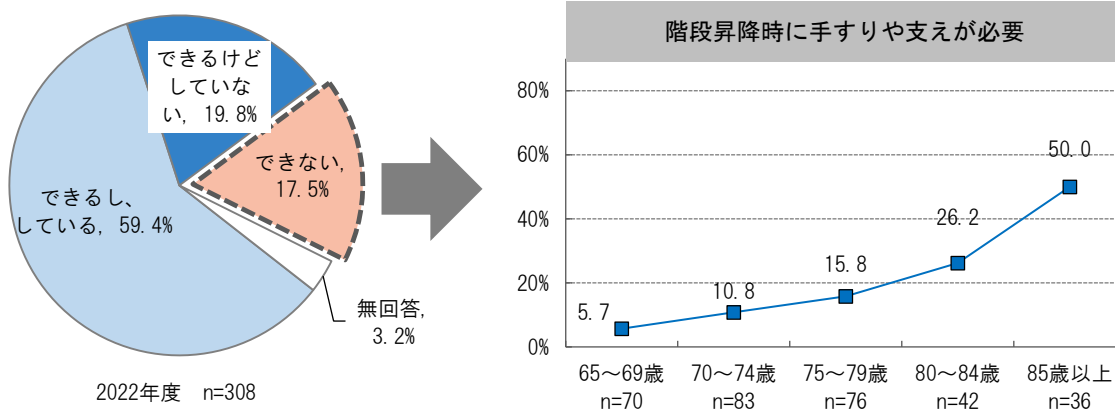


2 からだを動かすことについて

(1) 運動機能の状況

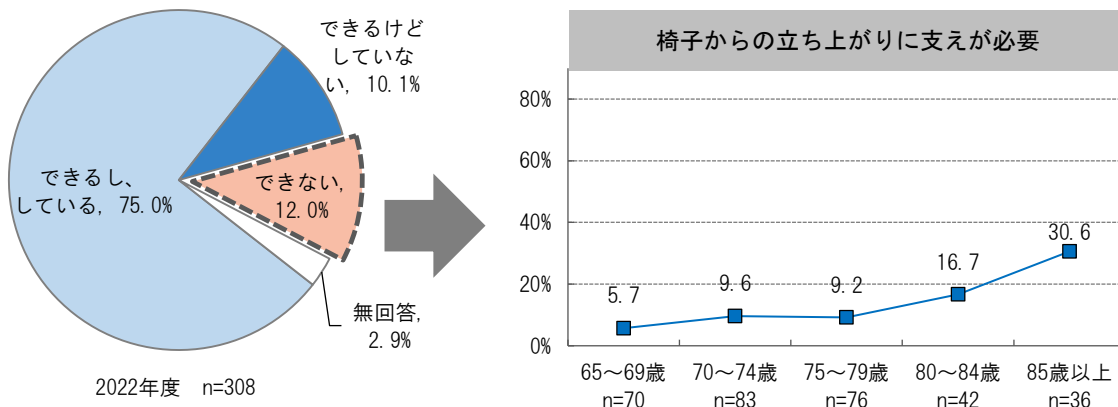
○階段を手すりや壁をつたわずに昇ることができない方は17.5%となり、年齢階級別では加齢とともに割合が高くなっています。

問8-1 階段を手すりや壁をつたわずに昇ることができるか



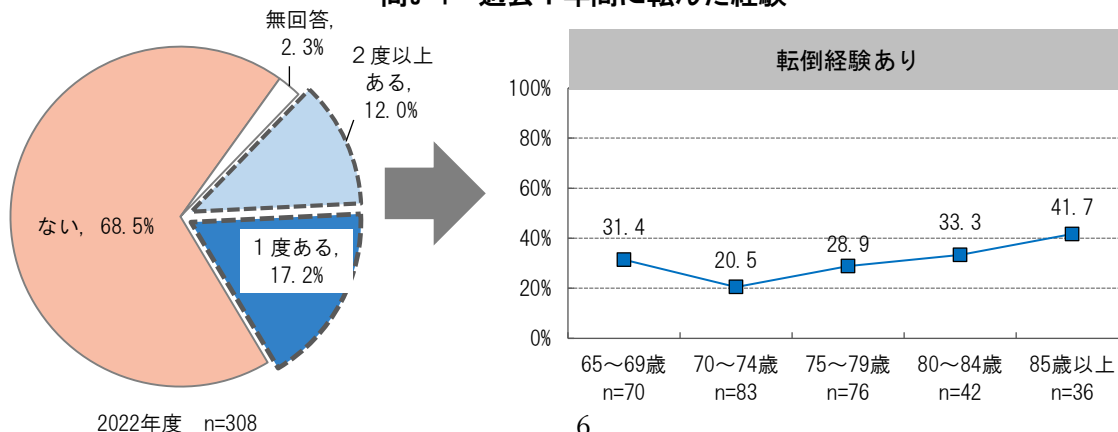
○椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることができない方は12.0%となり、年齢階級別にみると、80歳以降で割合が高くなっています。

問8-2 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることができるか



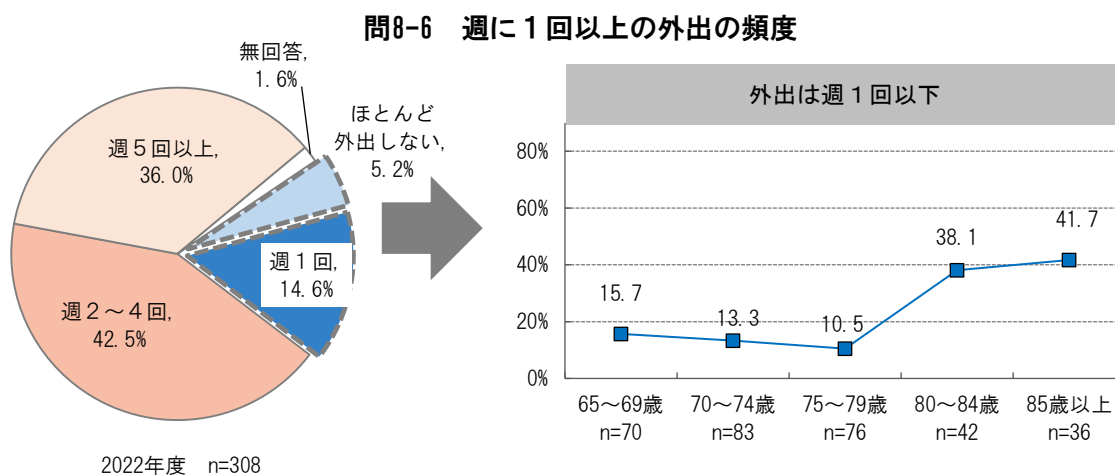
○過去1年間に転んだ経験がある方は、「1度ある」(17.2%)と「2度以上ある」(12.0%)を合わせて29.2%となり、年齢階級別にみると、70~74歳(20.5%)で減少するものの、75歳以降は加齢とともに割合が高くなっています。

問8-4 過去1年間に転んだ経験



(2) 外出の状況

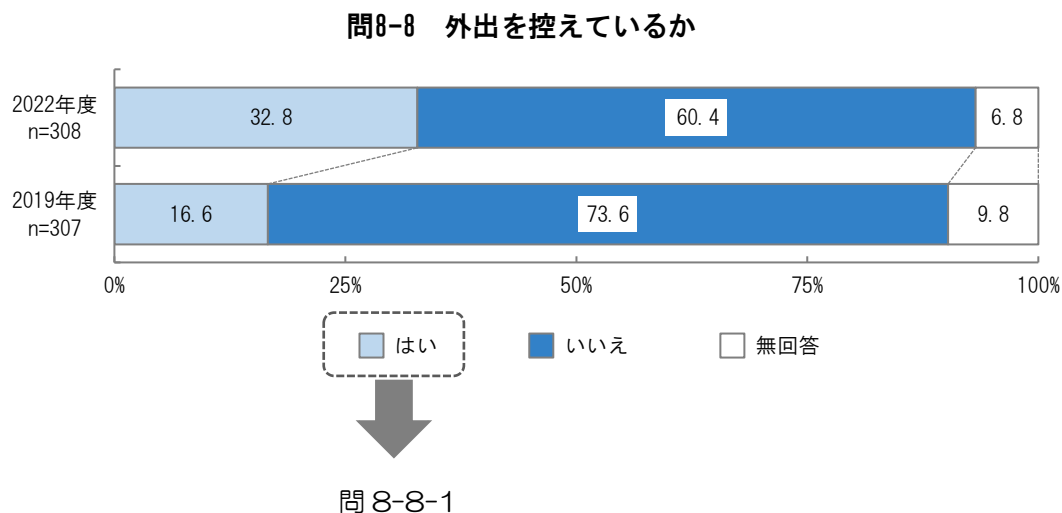
○外出の状況を見ると、「週1回」(14.6%)と「ほとんど外出しない」(5.2%)を合わせた19.8%の方が、外出が週1回以下となり、年齢階級別にみると、75～79歳までは減少傾向ですが、80～84歳、85歳以上はともに4割前後と高くなっています。



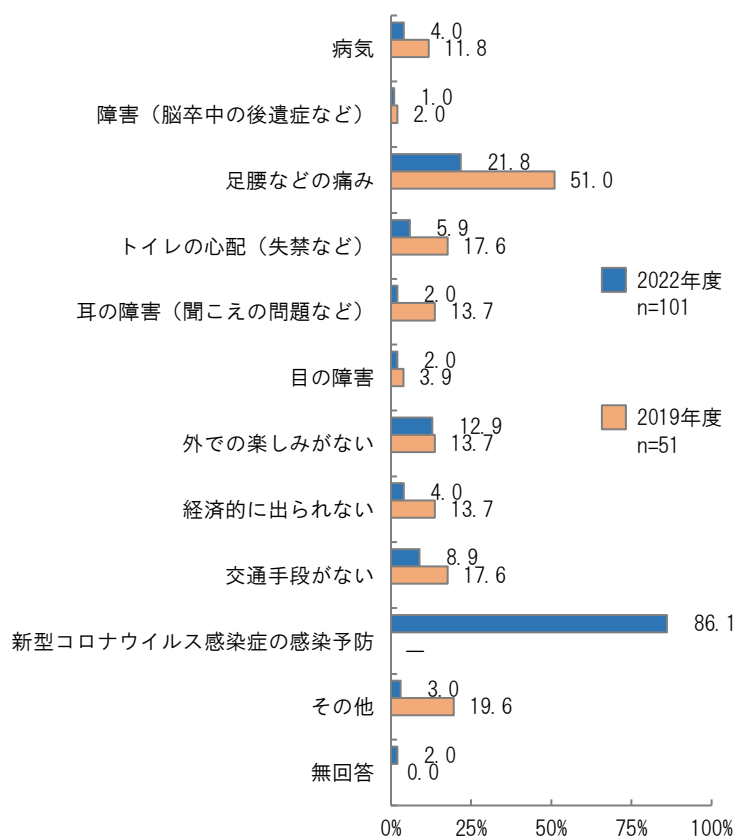
○外出を控えている方は32.8%となり、前回調査と比較すると16.2ポイント増加しています。

○外出を控えている理由は、「新型コロナウイルス感染症の感染予防」(86.1%)が最も高く、次いで「足腰などの痛み」(21.8%)、「外での楽しみがない」(12.9%)となっています。

○前回調査と比較すると、「足腰などの痛み」が29.2ポイント、「トイレの心配(失禁など)」が11.7ポイントなど、すべての項目で減少しています。



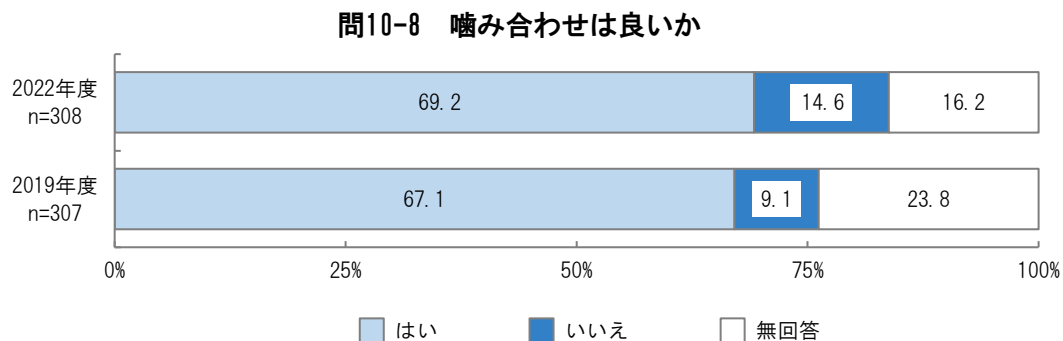
問8-8-1 外出を控えている理由



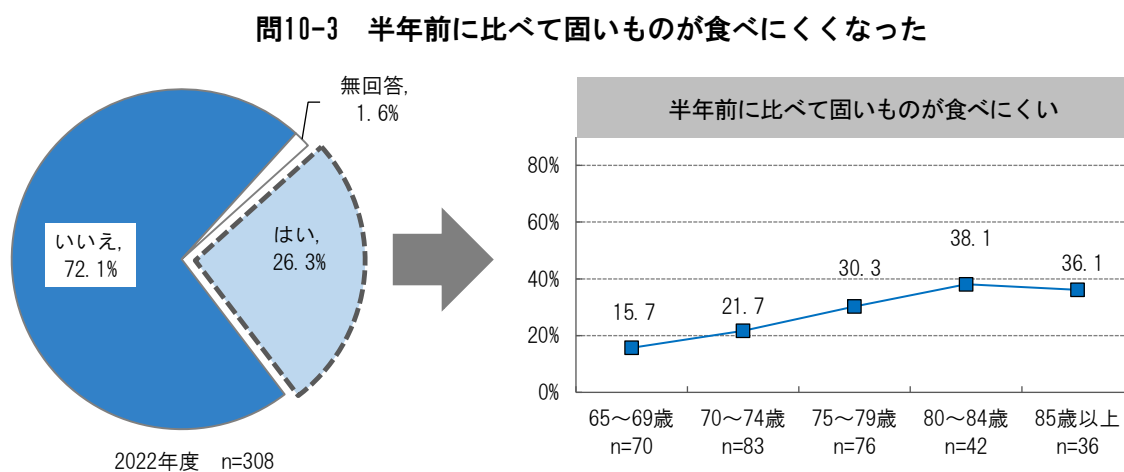
※「新型コロナウイルス感染症の感染予防」は2019年調査にない選択肢です。

3 食べることについて

○噛み合わせが良いかについて、「はい」と回答した方は69.2%となっており、前回調査と比較すると、2.1^{ポイント}増加しています。

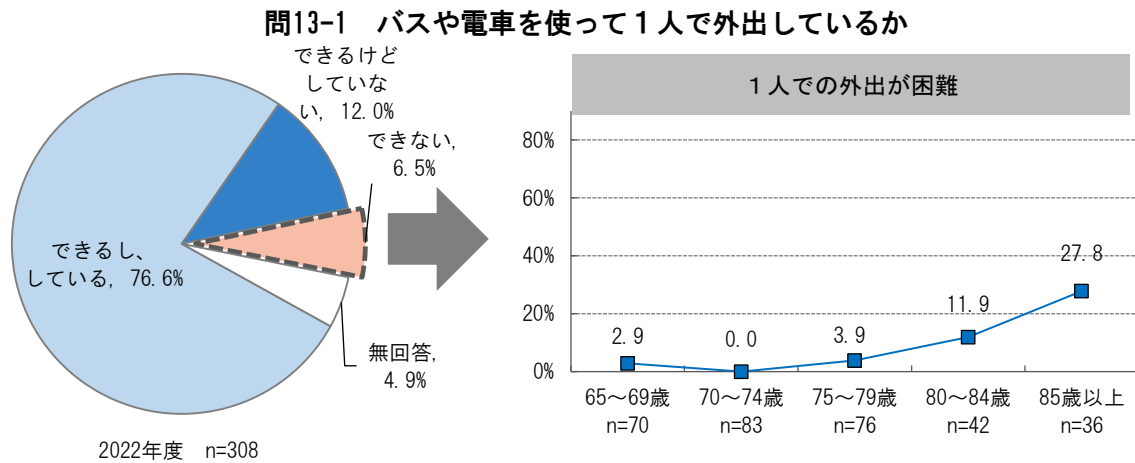


○半年前に比べて固いものが食べにくい方は26.3%となり、年齢階級別にみると75歳以降は3割台に増加しています。

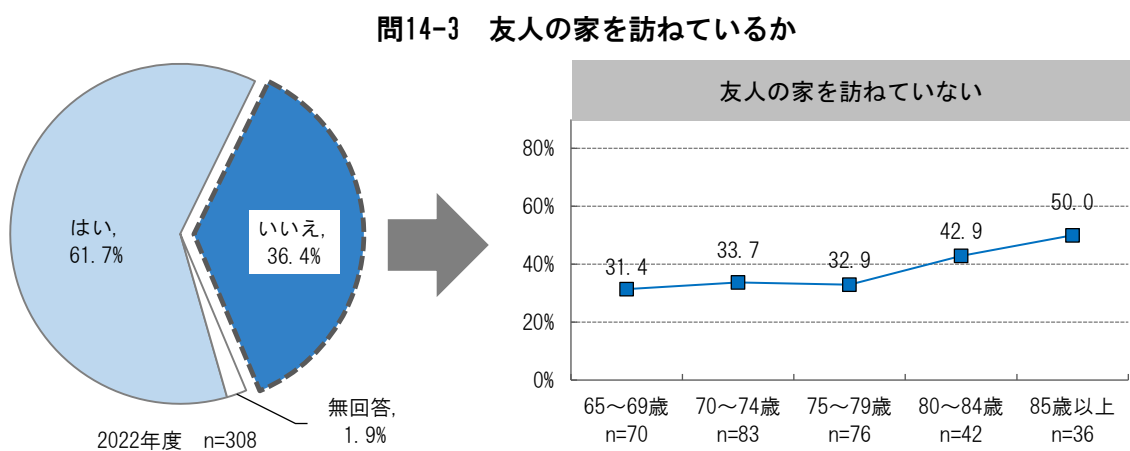


4 毎日の生活について

○バスや電車を使って1人で外出できない方は6.5%となり、年齢階級別にみると85歳以上は約3割と高くなっています。



○友人の家を訪ねていない方は36.4%となり、年齢階級別にみると、80～84歳が4割、85歳以上は5割と高くなっています。

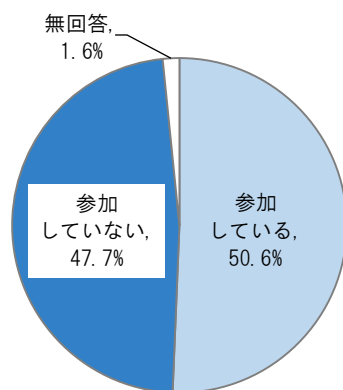


5 地域社会について

(1) グループ活動等の状況

○グループ活動等への参加割合は、50.6%となっています。

問18 地域活動等への参加状況



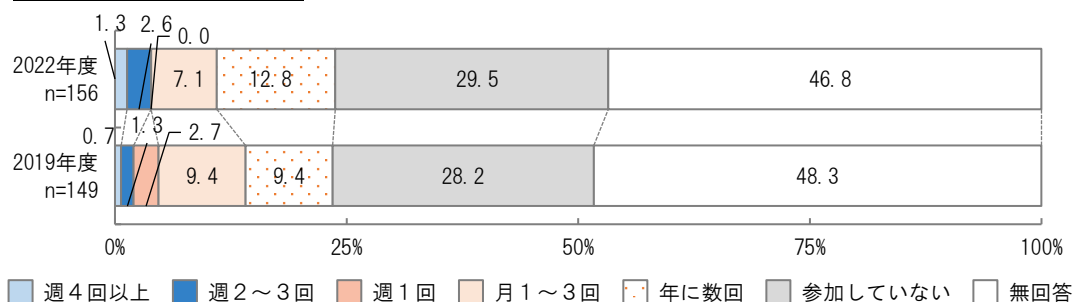
2022年度 n=308

○週1回以上のグループ活動等への参加状況を見ると、「運動やスポーツ関係のグループやクラブ」(19.9%)が最も高く、次いで「趣味関係のグループ」(15.4%)、「ボランティアのグループ」(3.9%)、「学習・教養サークル」(3.8%)の順となっています。

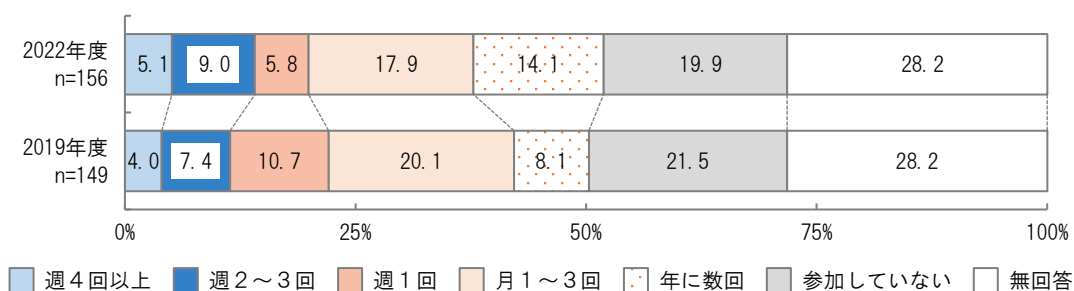
○前回調査と比較すると、「運動やスポーツ関係のグループやクラブ」が2.2ポイント、「町内会・自治会」が2.1ポイント減少し、「趣味関係のグループ」が2.1ポイント増加しています。

問18-1 地域活動等への参加頻度

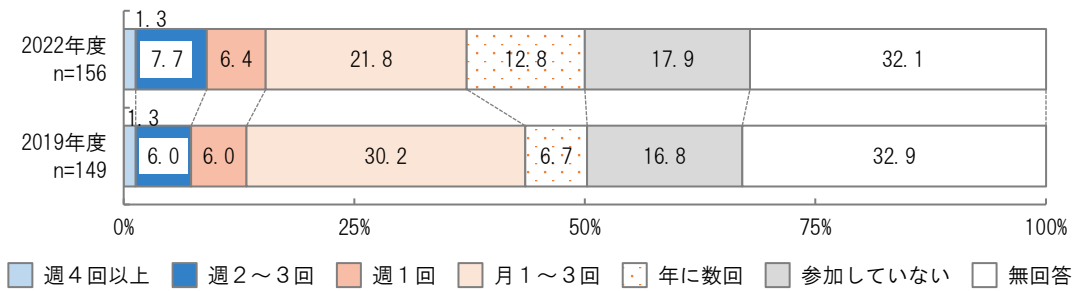
① ボランティアのグループ



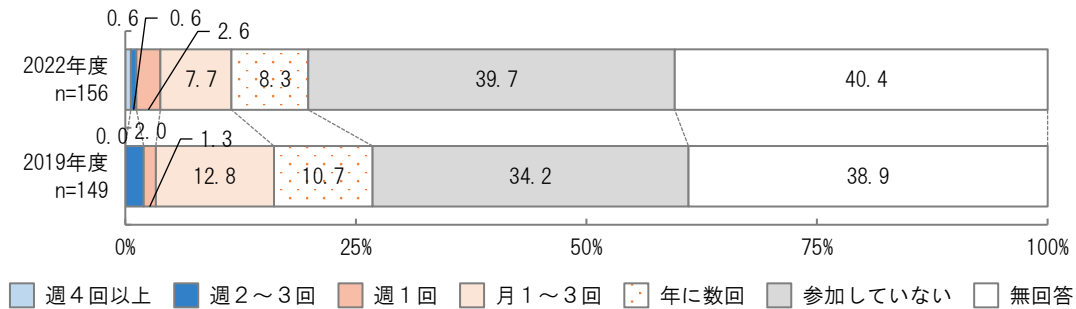
② 運動やスポーツ関係のグループやクラブ



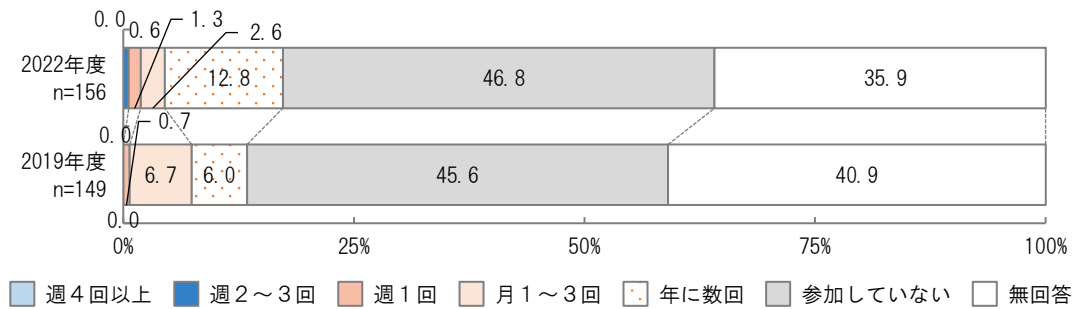
③趣味関係のグループ



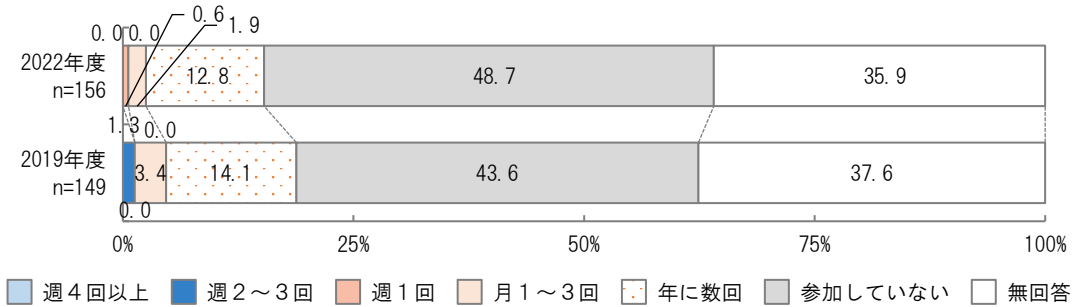
④学習・教養サークル



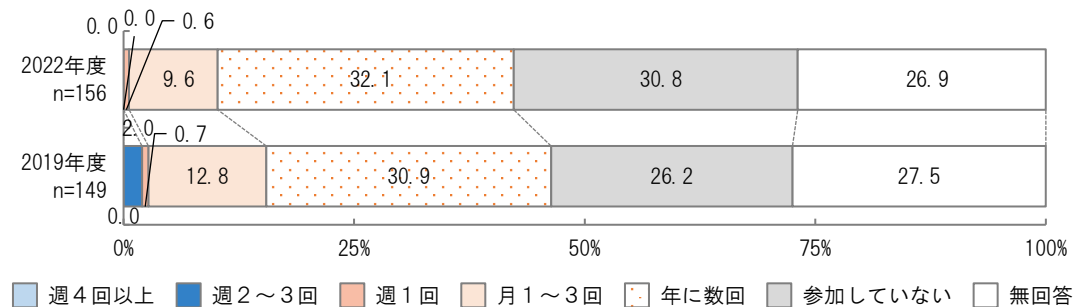
⑤介護予防のための通いの場（地区で行われているサロンや体操教室等）



⑥シニア（老人）クラブ



⑦町内会・自治会



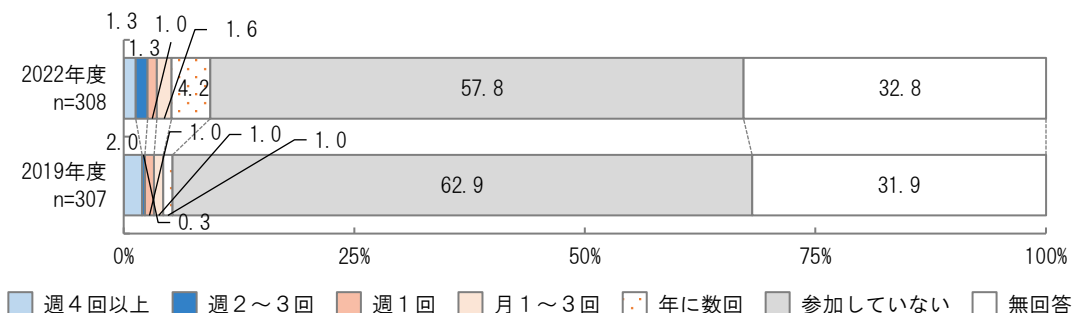
(2) 社会参加活動や仕事等の状況

○週1回以上の社会参加活動や仕事等の頻度をみると、「収入のある仕事」(23.0%)が最も高く、2割を超えています。他の活動における頻度は、「見守りが必要な高齢者を支援する活動」(3.6%)、「介護が必要な高齢者を支援する活動」(3.5%)、「子どもを育てている親を支援する活動」(2.9%)、「地域の生活環境の改善(美化)活動」(1.6%)となっています。

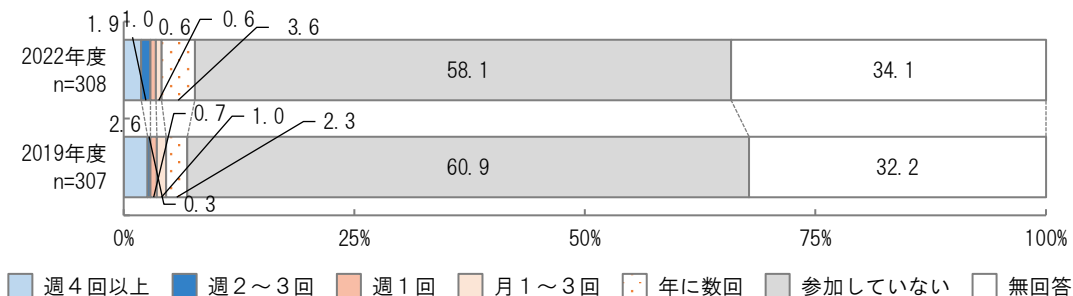
○前回調査と比較すると、「収入のある仕事」は3.4ポイント減少しています。

問19 社会参加活動や仕事等の頻度

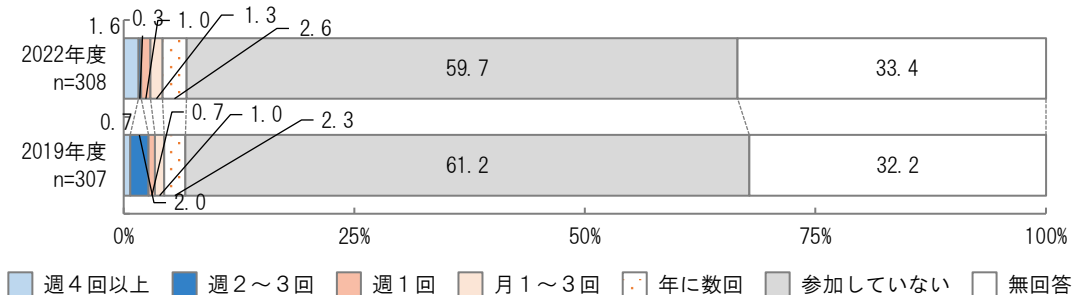
①見守りが必要な高齢者を支援する活動



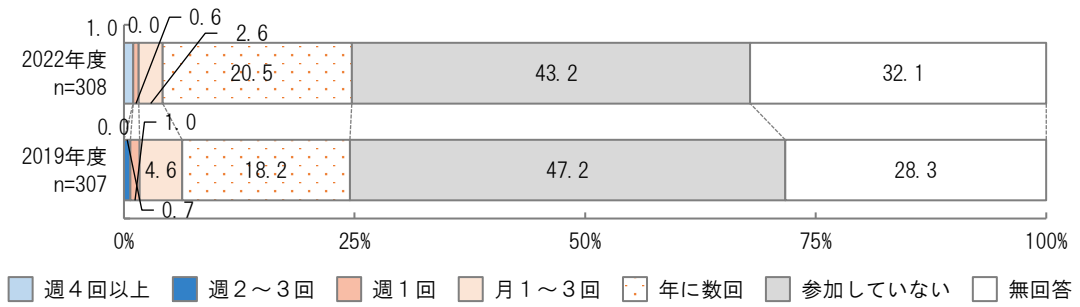
②介護が必要な高齢者を支援する活動



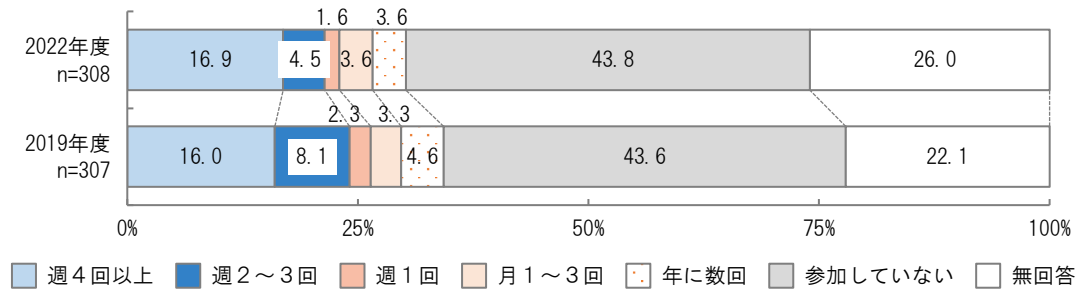
③子どもを育てている親を支援する活動



④地域の生活環境の改善（美化）活動



⑤収入のある仕事

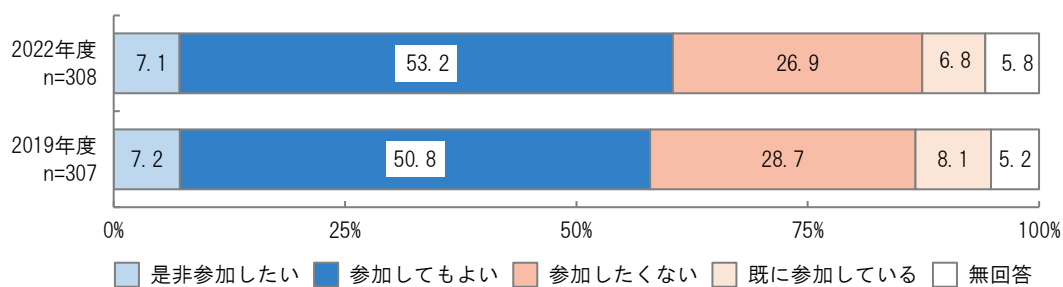


(3) 地域づくりに対する参加意向

○参加者として地域づくり活動等への参加意向は、「是非参加したい」(7.1%)、参加してもよい(53.2%)、「既に参加している」(6.8%)を合わせた67.1%、一方、「参加したくない」は26.9%となっています。

○前回調査と比較すると、参加意向のある方は1.0^{ポイント}増加し、「参加したくない」は1.8^{ポイント}減少しています。

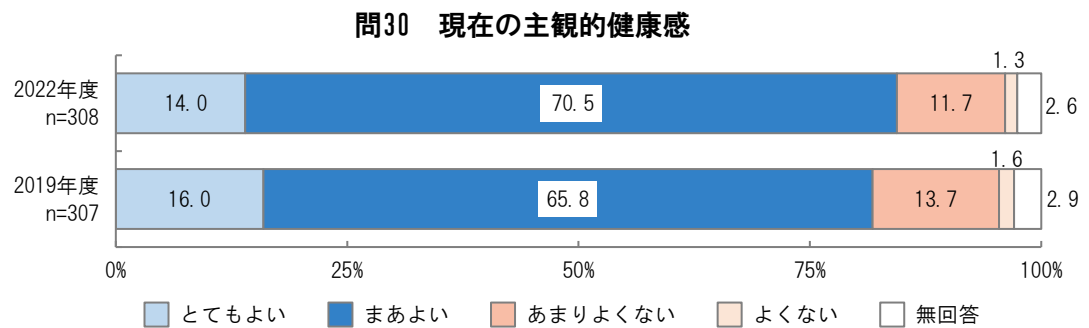
問20 参加者として地域づくり活動等に参加する意向



6 健康や医療等について

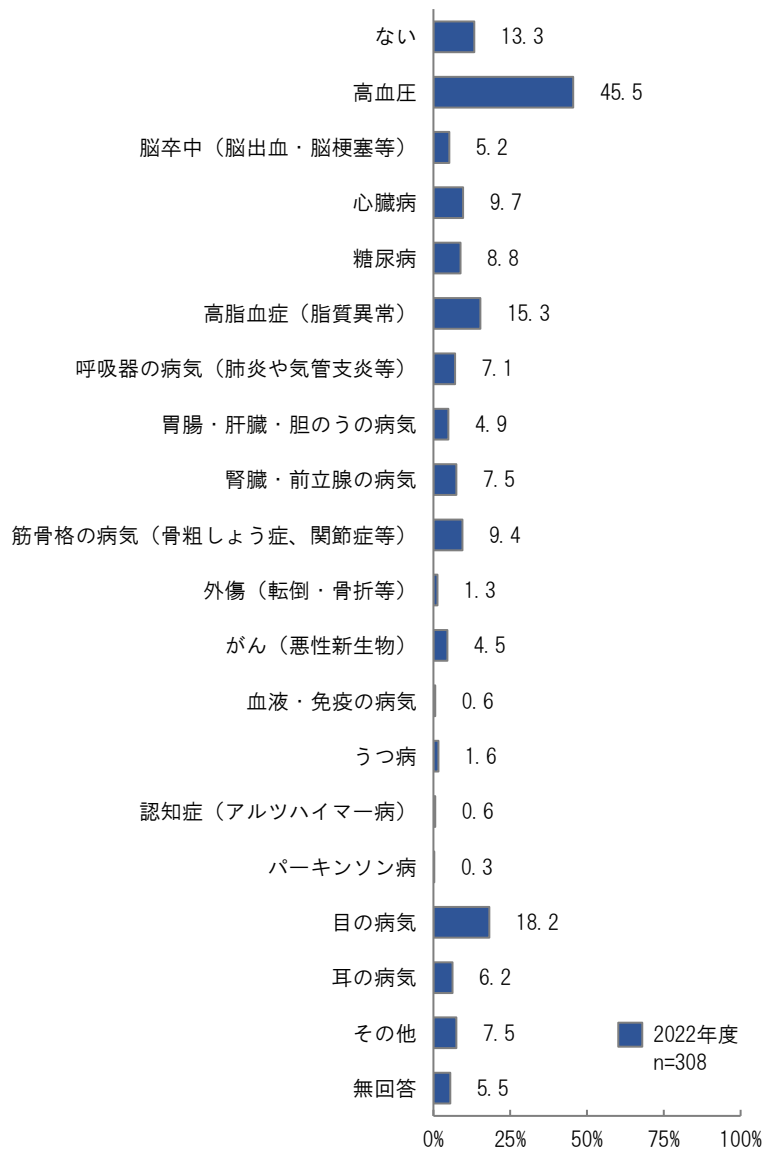
○現在の主観的健康感をみると、「とてもよい」(14.0%)と「まあよい」(70.5%)と合わせた84.5%の方が健康と感じています。

○前回調査と比較すると、健康と感じている方は2.7ポイント増加しています。



○現在治療中、または後遺症のある病気について、「高血圧」(45.5%)が最も高く、次いで「目の病気」(18.2%)、「高脂血症(脂質異常)」(15.3%)、「心臓病」(9.7%)、「筋骨格の病気(骨粗しょう症、関節症等)」(9.4%)となっています。

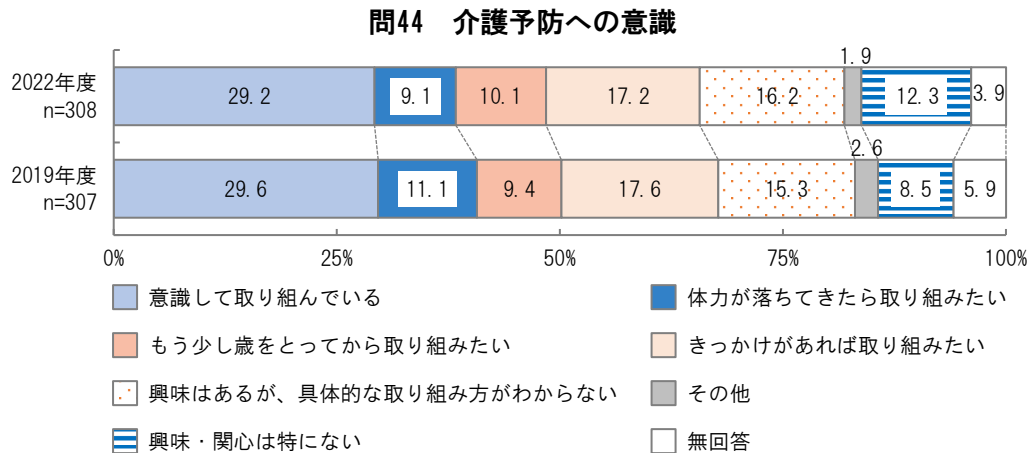
問35 現在治療中、または後遺症のある病気の有無



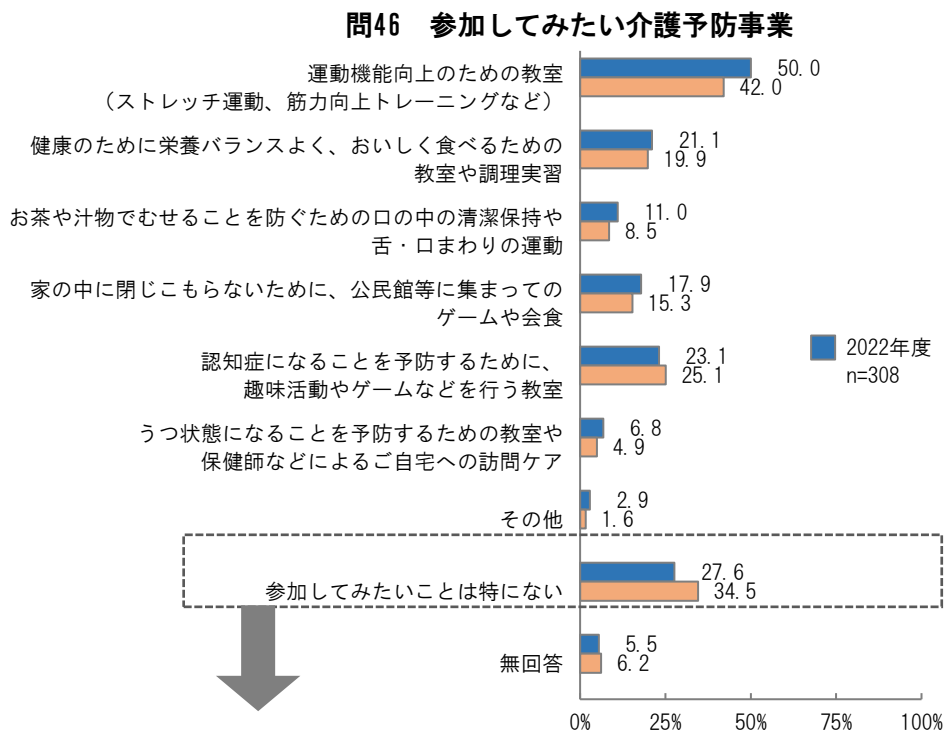
7 介護予防について

○介護予防への意識をみると、「意識して取り組んでいる」(29.2%)が最も高く、次いで「きっかけがあれば取り組みたい」(17.2%)、「興味はあるが、具体的な取り組み方がわからない」(16.2%)となっています。

○前回調査と比較すると、「興味・関心は特にない」が3.8ポイント増加しています。



○参加してみたい介護予防事業について、「運動機能向上のための教室（ストレッチ運動、筋力向上トレーニングなど）」(50.0%)が最も高く、前回調査と比較して8.0ポイント増加しています。

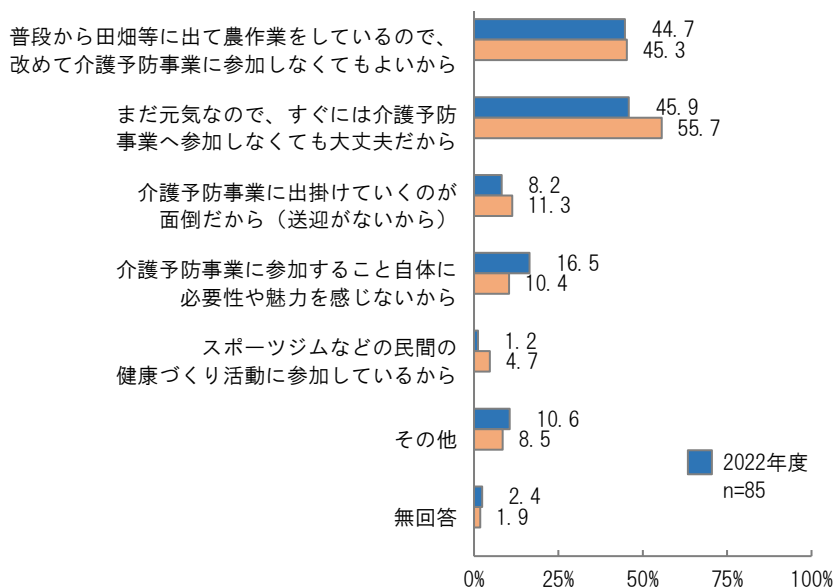


問 46-1

○「参加してみたいことは特にない」と回答した方の理由をみると、「まだ元気なので、すぐには介護予防事業へ参加しなくても大丈夫だから」(45.9%)が最も高く、次いで「普段から田畑等に出て農作業をしているので、改めて介護予防事業に参加しなくてもよいから」(44.7%)となっています。

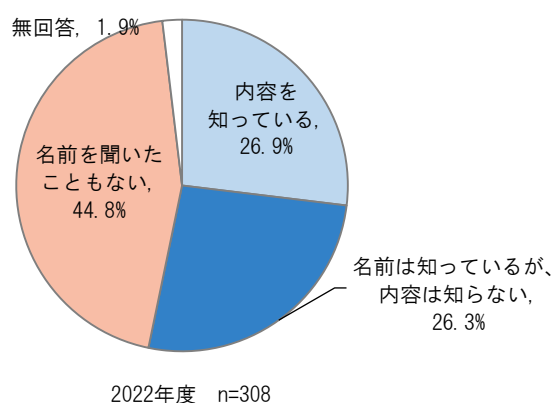
○前回調査と比較して、「介護予防事業に参加すること自体に必要性や魅力を感じないから」が6.1ポイント増加しています。

問46-1 参加してみたいことは特にない理由



○「フレイル」の認知状況について、「名前を聞いたこともない」(44.8%)が最も高く、次いで「内容を知っている」(26.9%)、「名前は知っているが、内容は知らない」(26.3%)、となっています。

問48 「フレイル」の認知状況

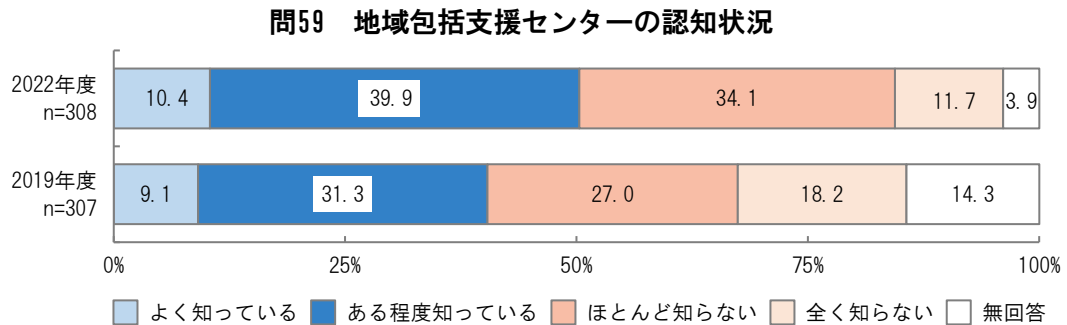


※フレイルとは、「加齢とともに、心身の活力(例えば筋力や認知機能)が低下し、要介護状態などの危険性が高くなった状態のこと」です。フレイルは、運動機能の低下や口腔機能低下に伴う低栄養などの身体的要因、認知機能低下やうつなどの精神・心理的要因、閉じこもりや孤食などの社会的要因が合わさることによって起こります。

8 地域包括支援センターについて

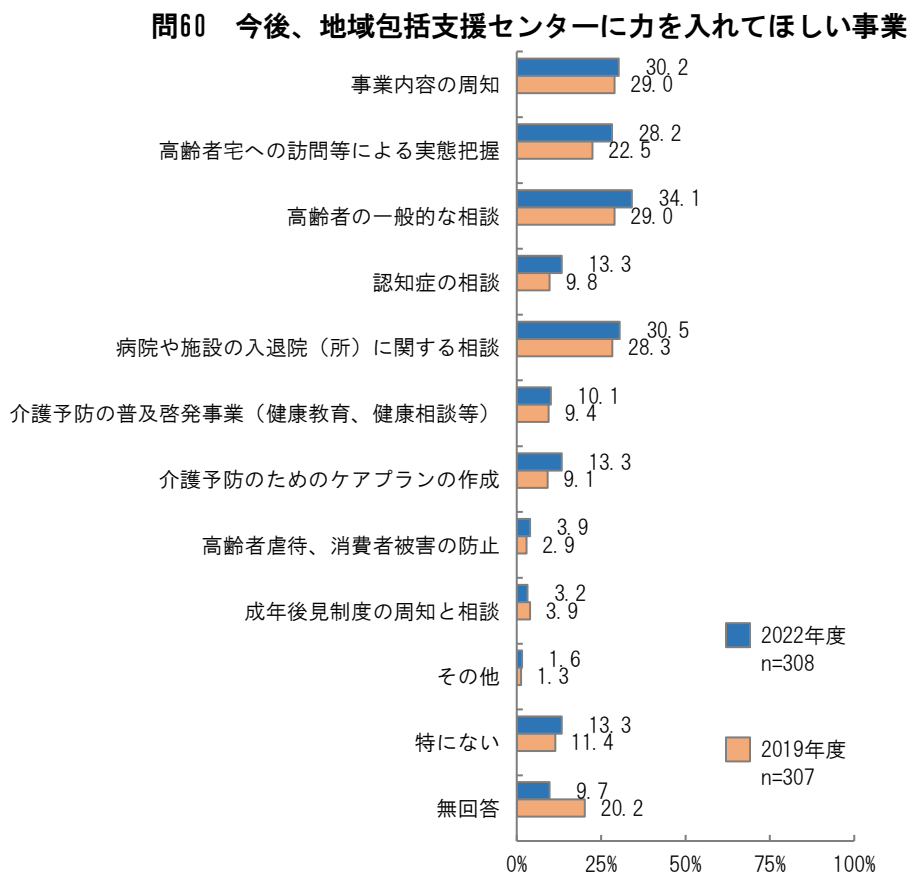
○地域包括支援センターの認知状況をみると、「よく知っている」(10.4%)と「ある程度知っている」(39.9%)を合わせた5割が認知している状況です。

○前回調査と比較すると、「よく知っている」と「ある程度知っている」を合わせた認知状況は9.9ポイント増加しています。



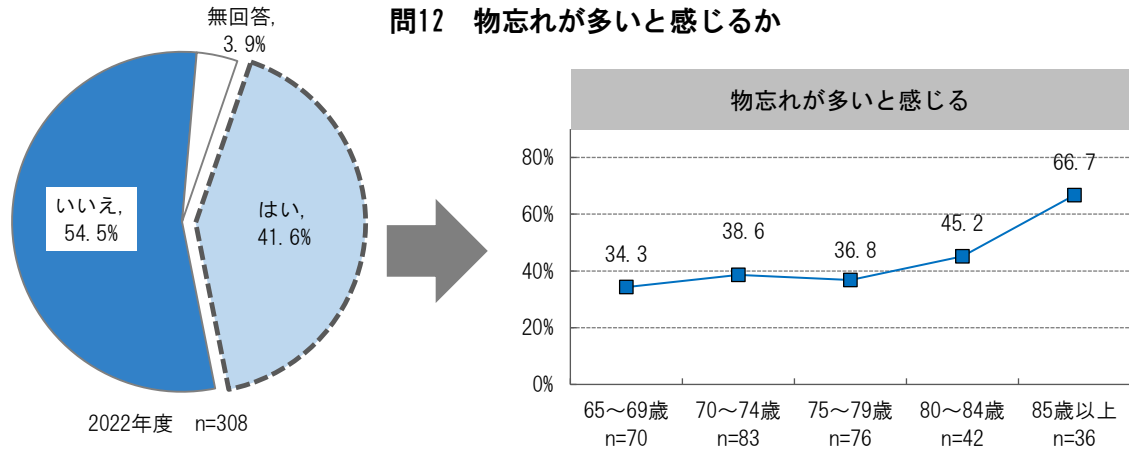
○今後、地域包括支援センターに力を入れてほしい事業をみると、「高齢者の一般的な相談」(34.1%)が最も高く、次いで「病院や施設の入退院(所)に関する相談」(30.5%)、「事業内容の周知」(30.2%)となっています。

○前回調査と比較すると、「高齢者宅への訪問等による実態把握」が5.7ポイント、「高齢者の一般的な相談」が5.1ポイント増加しています。



9 認知症について

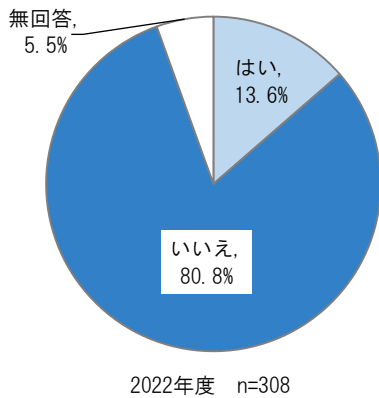
○物忘れが多いと感じる方は41.6%となり、年齢階級別にみると75～79歳までは3割台ですが、80歳以降から割合は増加し、85歳以上は6割を超えています。



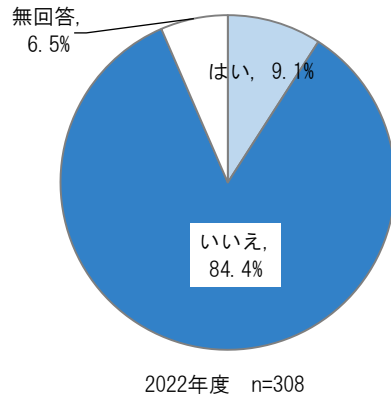
○認知症に関する相談窓口を知っている方は13.6%となっています。

○認知症疾患医療センターを知っている方は9.1%となっています。

問64 認知症に関する相談窓口を知っているか

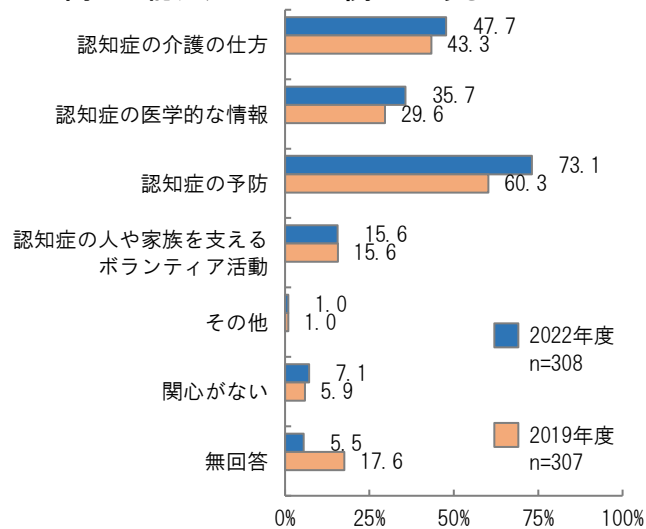


問65 認知症疾患医療センターを知っているか



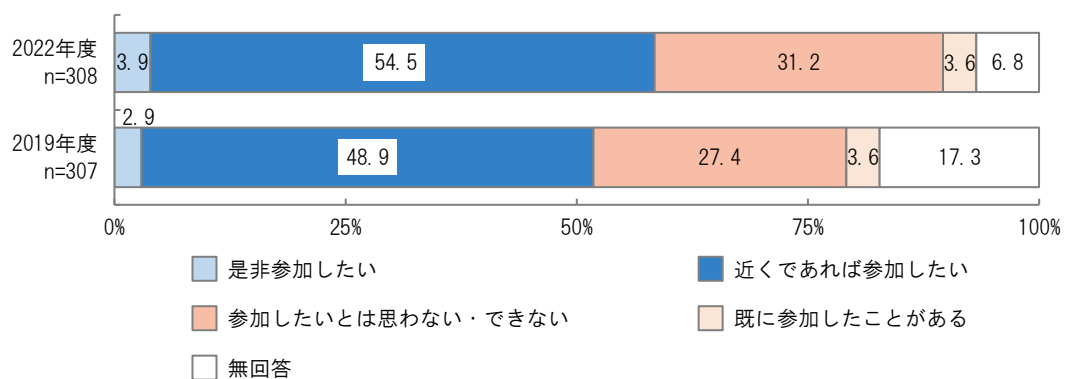
- 認知症について関心のあることは、「認知症の予防」(73.1%)、「認知症の介護の仕方」(47.7%)、「認知症の医学的な情報」(35.7%)となっています。
- 前回調査と比較すると、「認知症の予防」が12.8ポイント、「認知症の医学的な情報」が6.1ポイント、「認知症の介護の仕方」が4.4ポイント増加しています。

問66 認知症について関心のあること



- 認知症サポーター養成講座への参加意向についてみると、「近くであれば参加したい」が54.5%となっています。
- 前回調査と比較すると、「近くであれば参加したい」は5.6ポイント増加しています。

問67 認知症サポーター養成講座への参加意向



10 高齢者施策について

- 今後、介護や高齢者に必要と考える施策について、「自宅での生活が継続できるよう、訪問介護・訪問看護・訪問リハビリなどの訪問系在宅サービスの充実」(46.4%)、「自宅での生活が継続できるよう、短期入所(ショートステイ)などの一時的入所サービスの充実」(44.5%)、「自宅での生活が継続できるよう、通所介護(デイサービス)・通所リハビリ(デイケア)などの通所系在宅サービスの充実」(40.9%)が4割を超え高くなっています。
- 前回調査と比較すると、「認知症の人が利用できるサービスの充実」が10.3^{ポイント}、「介護に関する相談(土日を含む)や介護者教室、介護者の集いの場の充実」が9.4^{ポイント}、「自宅での生活が継続できるよう、24時間対応の在宅サービス(訪問介護・訪問看護)の充実」が8.7^{ポイント}増加するなど、多くの項目で増加しています。

問70 今後の介護や高齢者に必要と考える施策

