

長岡市日常生活圏域二一ス調査 中間結果報告

早稲田大学スポーツ科学学術院
岡 浩一朗



調査概要

- **調査目的:**日常生活圏域における高齢者の地域生活の課題を探り、それらの課題を踏まえた介護保険事業計画を策定すること
- **調査地域:**長岡市全域(悉皆調査)
- **調査対象:**65歳以上の高齢者(要支援・要介護1・2認定者を含む)
- **調査方法:**郵送による配布・回収
- **調査時期:**平成23年4月～9月



回答者属性

総回答者数(8月31日時点):21109名

		全体		男性		女性	
		N	%	n	%	n	%
全体		21109	100.0	9019	100.0	12090	100.0
年齢	65-69歳	4677	22.2	2177	24.1	2500	20.7
	70-74歳	4892	23.2	2168	24.0	2724	22.5
	75-79歳	4835	22.9	2061	22.9	2774	22.9
	80-84歳	3832	18.2	1607	17.8	2225	18.4
	85歳-	2873	13.6	1006	11.2	1867	15.4
介護認定	非該当者	12070	57.2	5736	63.6	6334	52.4
	二次予防該当者	5986	28.4	2292	25.4	3694	30.6
	要支援者	1273	6.0	338	3.7	935	7.7
	要介護者	1780	8.4	653	7.2	1127	9.3



回答者属性

総回答者数(8月31日時点):21109名

		川東地区西		川東地区東		川東地区北		宮内	
		N	%	n	%	n	%	n	%
全体		2674	100.0	3024	100.0	2224	100.0	2157	100.0
年齢	65-69歳	560	20.9	615	20.3	543	24.4	542	25.1
	70-74歳	641	24.0	651	21.5	553	24.9	517	24.0
	75-79歳	592	22.1	761	25.2	479	21.5	480	22.3
	80-84歳	510	19.1	636	21.0	358	16.1	357	16.6
	85歳-	371	13.9	361	11.9	291	13.1	261	12.1
介護認定	非該当者	1522	56.9	1730	57.2	1294	58.2	1298	60.2
	二次予防該当者	778	29.1	856	28.3	605	27.2	609	28.2
	要支援者	142	5.3	197	6.5	151	6.8	92	4.3
	要介護者	232	8.7	241	8.0	174	7.8	158	7.3



回答者属性

総回答者数(8月31日時点):21109名

		川西地区北・三島		川西地区南		中之島・与板		越路・小国	
		N	%	n	%	n	%	n	%
全体		1418	100.0	2877	100.0	1344	100.0	1796	100.0
年齢	65-69歳	375	26.4	729	25.3	290	21.6	299	16.6
	70-74歳	327	23.1	686	23.8	315	23.4	370	20.6
	75-79歳	270	19.0	633	22.0	300	22.3	466	25.9
	80-84歳	229	16.1	470	16.3	242	18.0	372	20.7
	85歳-	217	15.3	359	12.5	197	14.7	289	16.1
介護認定	非該当者	840	59.2	1697	59.0	774	57.6	1003	55.8
	二次予防該当者	365	25.7	785	27.3	369	27.5	531	29.6
	要支援者	104	7.3	170	5.9	73	5.4	90	5.0
	要介護者	109	7.7	225	7.8	128	9.5	172	9.6



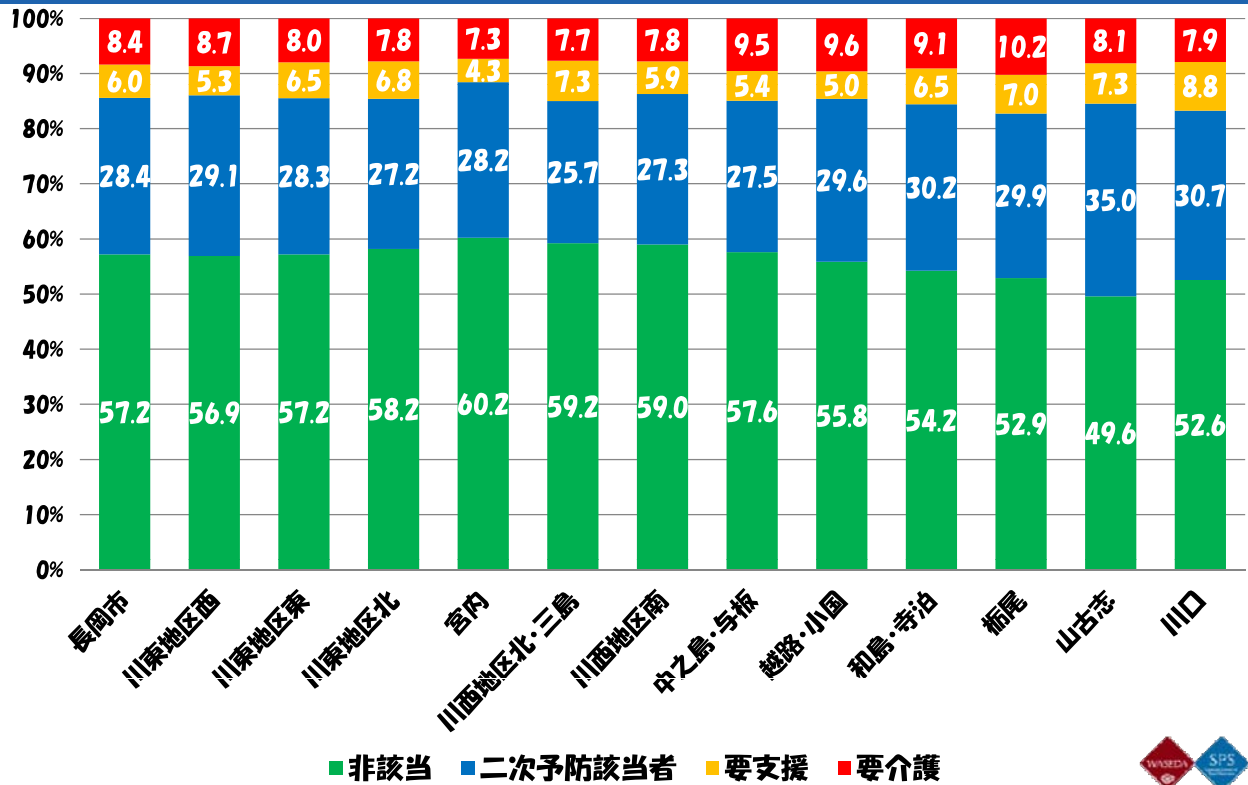
回答者属性

総回答者数(8月31日時点):21109名

		和島・寺泊		梶尾		山古志		川口	
		N	%	n	%	n	%	n	%
全体		1245	100.0	1797	100.0	123	100.0	430	100.0
年齢	65-69歳	250	20.1	365	20.3	21	17.1	88	20.5
	70-74歳	279	22.4	433	24.1	23	18.7	97	22.6
	75-79歳	323	25.9	405	22.5	34	27.6	92	21.4
	80-84歳	239	19.2	312	17.4	23	18.7	84	19.5
	85歳-	154	12.4	282	15.7	22	17.9	69	16.0
介護認定	非該当者	675	54.2	950	52.9	61	49.6	226	52.6
	二次予防該当者	376	30.2	537	29.9	43	35.0	132	30.7
	要支援者	81	6.5	126	7.0	9	7.3	38	8.8
	要介護者	113	9.1	184	10.2	10	8.1	34	7.9



介護予防区分判定



介護予防区分判定：算出方法

【算出方法】

設問1：基本チェックリスト・長岡市既存データ

対象者群	算出元	判定法								
要介護	長岡市既存データ									
要支援	長岡市既存データ									
二次予防事業候補者	基本チェックリスト	以下の4項目のいずれかに該当 <table border="1"> <tr> <td>全般的機能低下</td> <td>項目1-20のうち、10項目以上</td> </tr> <tr> <td>運動器</td> <td>項目6-10のうち、3項目以上</td> </tr> <tr> <td>栄養</td> <td>項目11,12の全て</td> </tr> <tr> <td>口腔</td> <td>項目13-15のうち2項目以上</td> </tr> </table>	全般的機能低下	項目1-20のうち、10項目以上	運動器	項目6-10のうち、3項目以上	栄養	項目11,12の全て	口腔	項目13-15のうち2項目以上
全般的機能低下	項目1-20のうち、10項目以上									
運動器	項目6-10のうち、3項目以上									
栄養	項目11,12の全て									
口腔	項目13-15のうち2項目以上									
非該当者	基本チェックリスト	上記の4項目いずれにも該当しない								

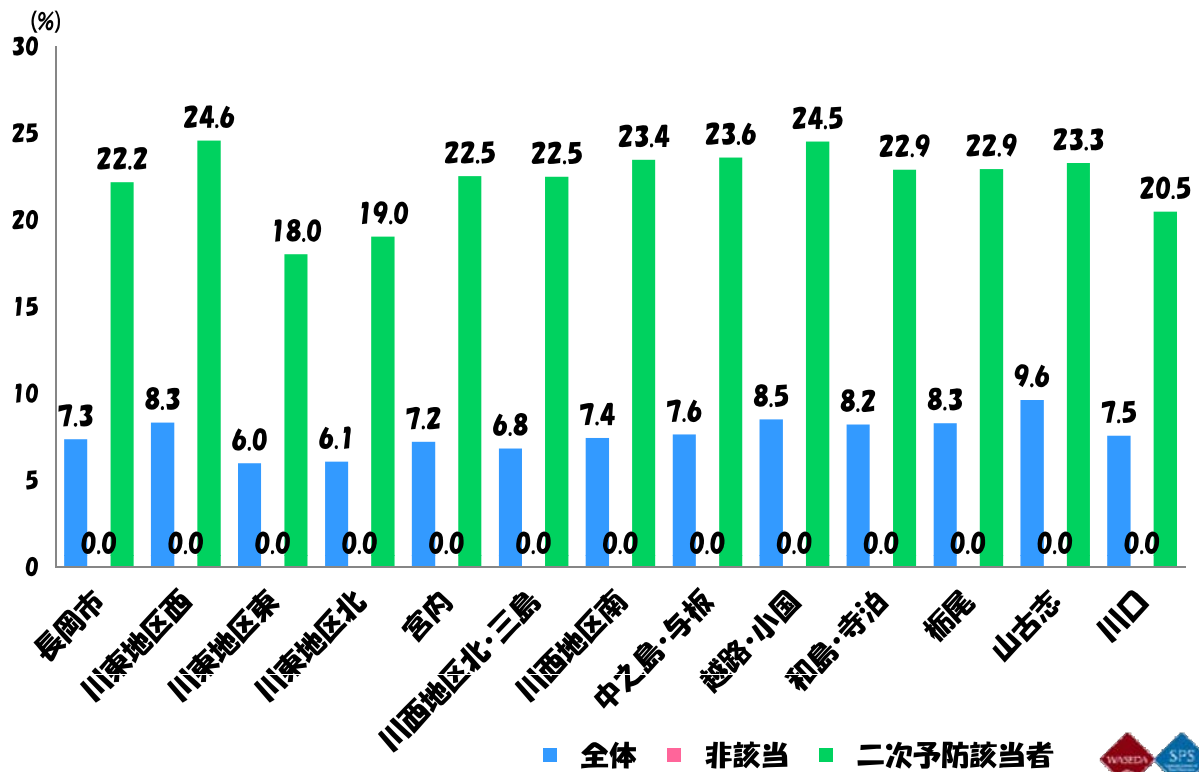
1. 生活機能



【×毛】



全般的な生活機能低下(虚弱)の該当者 (介護認定非該当者 = 18056名)



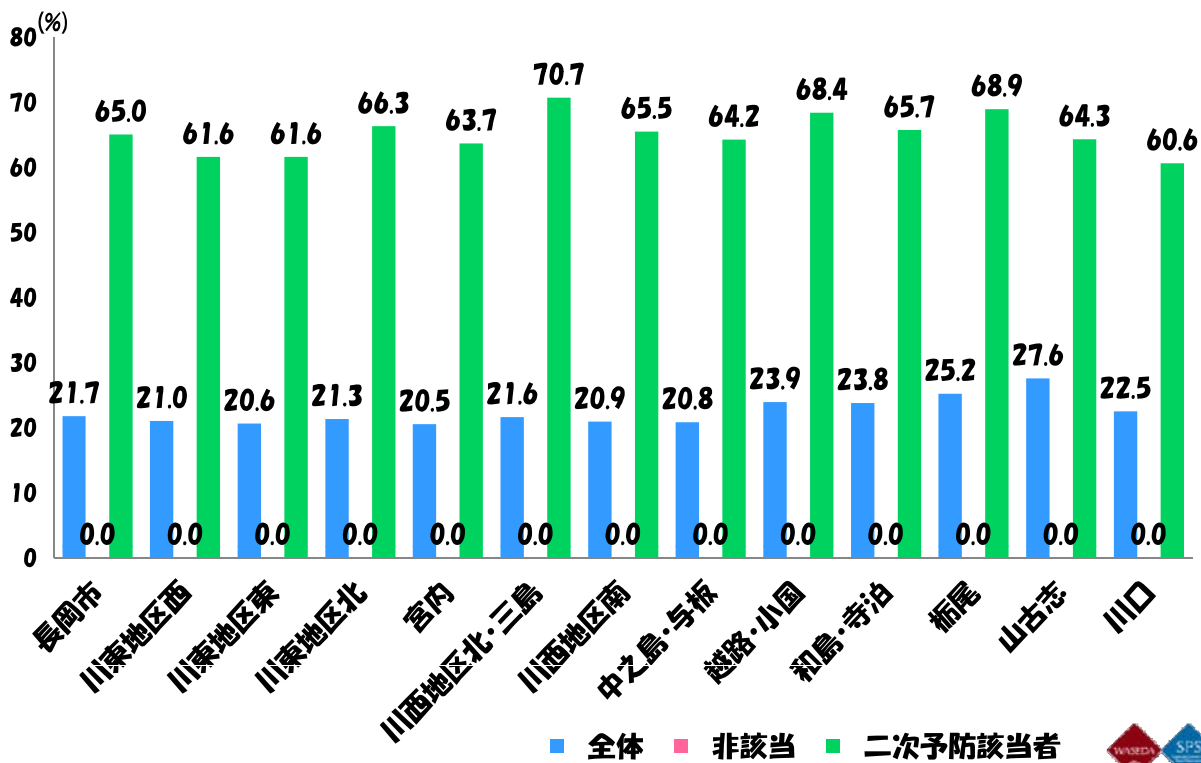
全般的な生活機能低下(虚弱)の該当者

【算出方法】

設問1:基本チェックリスト 項目1-20のうち、赤が10項目以上

全般的な生活機能		1 バスや電車で1人で外出していますか				
			1. はい	2. いいえ		
		2 日用品の買物をしていますか		1. はい	2. いいえ	
		3 預貯金の出し入れをしていますか		1. はい	2. いいえ	
		4 友人の家を訪ねていますか		1. はい	2. いいえ	
		5 家族や友人の相談にのっていますか		1. はい	2. いいえ	
		運動器	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか		1. はい	2. いいえ
			7 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. はい	2. いいえ
			8 15分位続けて歩いていますか		1. はい	2. いいえ
			9 この1年間に転んだことがありますか		1. はい	2. いいえ
		10 転倒に対する不安は大きいですか		1. はい	2. いいえ	
		栄養	11 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか		1. はい	2. いいえ
			12 身長 ()cm 体重 ()kg → BMIを算出		1. ≤18.5	2. >18.5
		口腔	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか		1. はい	2. いいえ
			14 お茶や汁物等でむせることがありますか		1. はい	2. いいえ
			15 口の渇きが気になりますか		1. はい	2. いいえ
		こもり閉じ	16 週に1回以上は外出していますか		1. はい	2. いいえ
			17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか		1. はい	2. いいえ
		認知症	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか		1. はい	2. いいえ
			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		1. はい	2. いいえ
20 今日が何月何日かわからない時がありますか			1. はい	2. いいえ		

運動器機能低下の該当者 (介護認定非該当者 = 18056名)



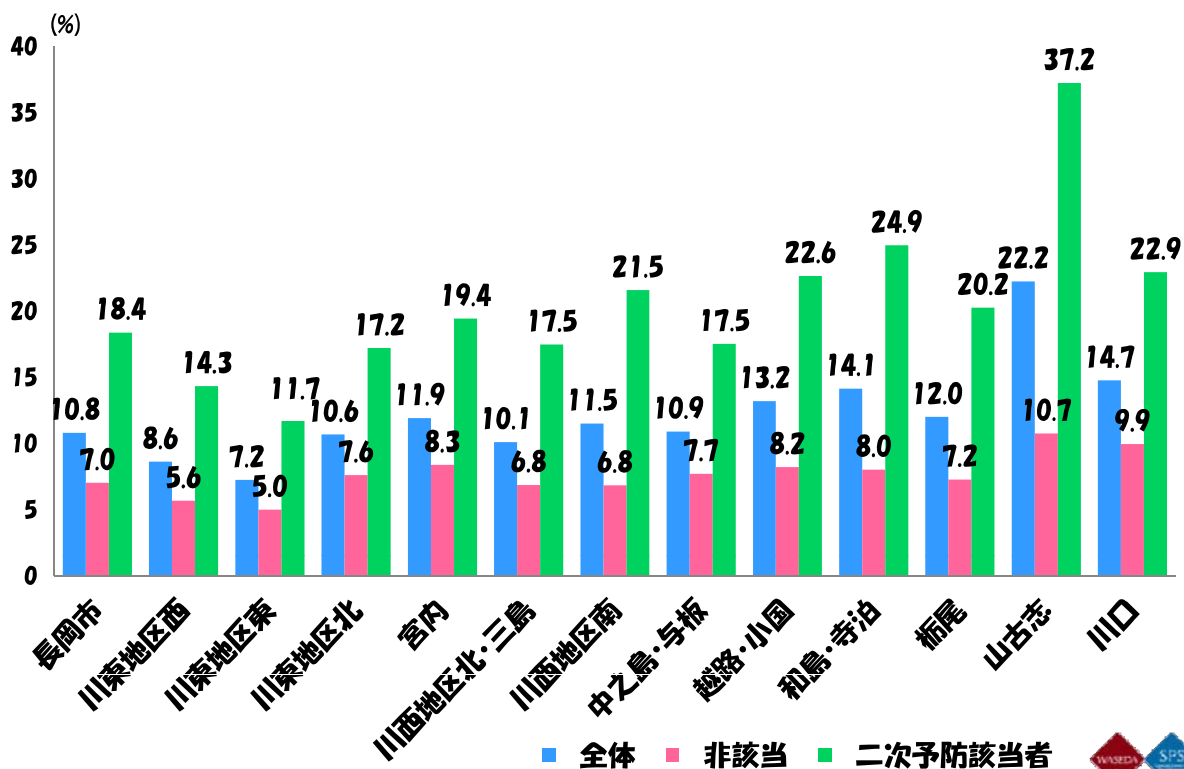
運動器機能低下の該当者

【算出方法】

設問1:基本チェックリスト 項目6-10のうち、赤が3項目以上

運動器	1	バスや電車で1人で外出していますか	1. はい	2. いいえ
	2	日用品の買物をしていますか	1. はい	2. いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	1. はい	2. いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	1. はい	2. いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	1. はい	2. いいえ
	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	1. はい	2. いいえ
	7	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. はい	2. いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	1. はい	2. いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	2. いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	2. いいえ
栄養	11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	2. いいえ
	12	身長 ()cm 体重 ()kg → BMIを算出	1. ≤18.5	2. >18.5
口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	2. いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	2. いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	1. はい	2. いいえ
こまめに関心	16	週に1回以上は外出していますか	1. はい	2. いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	2. いいえ
認知症	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	2. いいえ
	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	1. はい	2. いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	2. いいえ

閉じこもりの該当者 (介護認定非該当者 = 18056名)



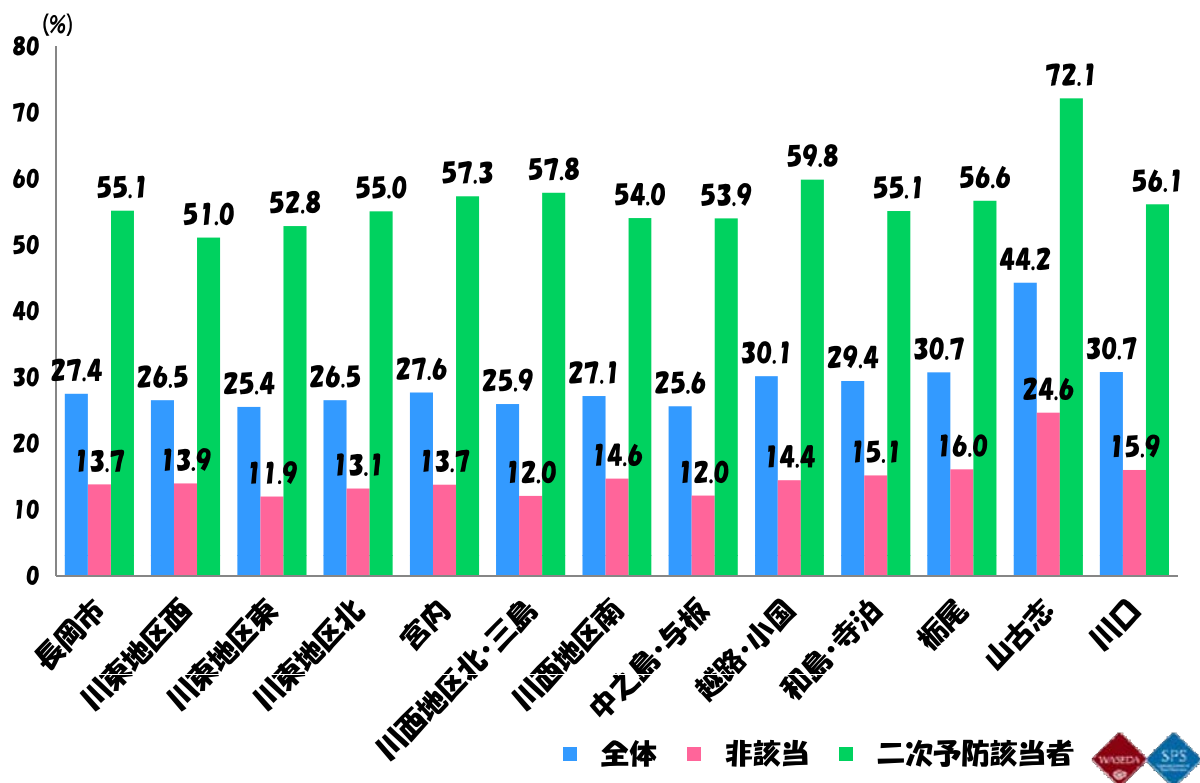
閉じこもりの該当者

【算出方法】

設問1:基本チェックリスト 項目16に該当

全般的 生活機能	1	バスや電車で1人で外出していますか	1. はい	2. いいえ	
	2	日用品の買物をしていますか	1. はい	2. いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	1. はい	2. いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	1. はい	2. いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか	1. はい	2. いいえ	
	運動器	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	1. はい	2. いいえ
		7	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. はい	2. いいえ
		8	15分位続けて歩いていますか	1. はい	2. いいえ
		9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	2. いいえ
		10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	2. いいえ
	栄養	11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	2. いいえ
		12	身長 ()cm 体重 ()kg → BMIを算出	1. ≤18.5	2. >18.5
	口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	2. いいえ
		14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	2. いいえ
		15	口の渇きが気になりますか	1. はい	2. いいえ
	こもり 閉じ	16	週に1回以上は外出していますか	1. はい	2. いいえ
		17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	2. いいえ
	認知 症	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	2. いいえ
		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	1. はい	2. いいえ
		20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	2. いいえ

転倒の該当者 (介護認定非該当者 = 18056名)



転倒の該当者

【算出方法】

設問1:基本チェックリスト 問9:転倒歴

9 この1年間に転んだことがありますか	5点 はい	0点 いいえ
---------------------	-------	--------

設問3:転倒予防について

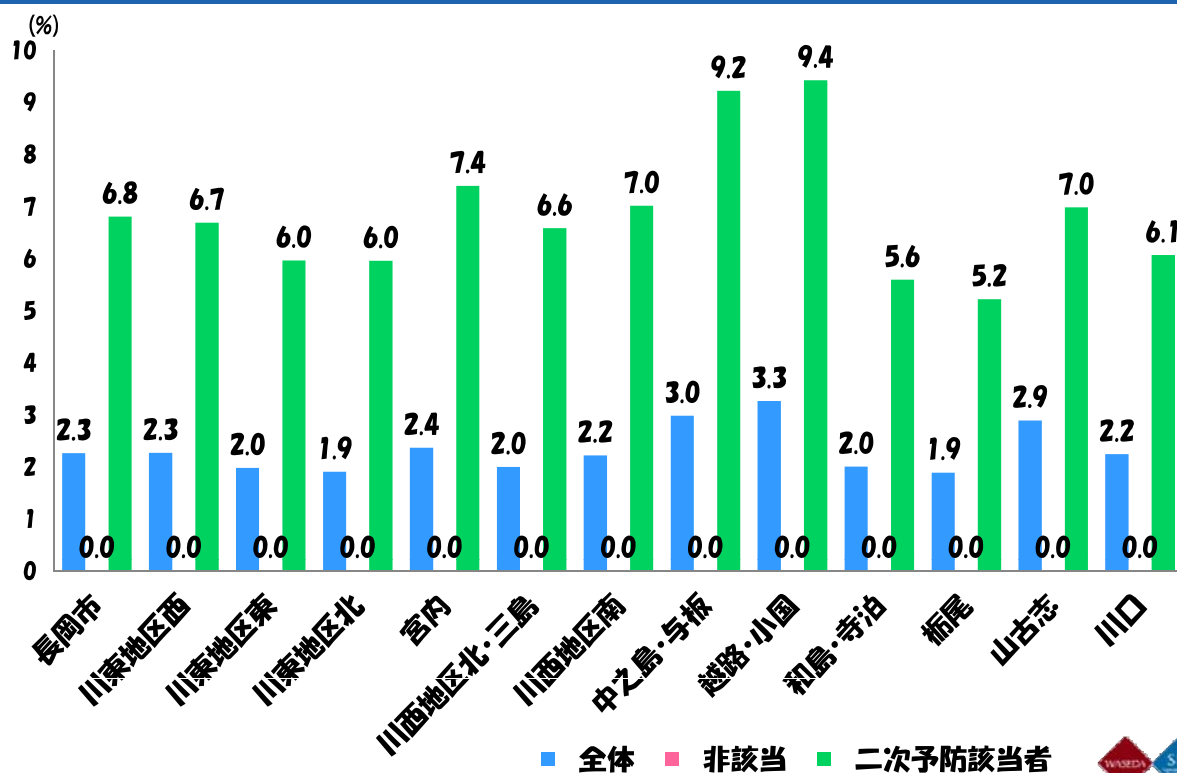
1 背中が丸くなってきましたか	2点 はい	0点 いいえ
2 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	2点 はい	0点 いいえ
3 杖を使っていますか	2点 はい	0点 いいえ

設問9:健康について 問6:服薬状況

6 現在、医師の処方した薬を何種類飲んでありますか	5点 5種類以上	0点 5種類未満・服用してない
---------------------------	----------	-----------------

合計点(16点)が6点以上

低栄養の該当者 (介護認定非該当者 = 18056名)



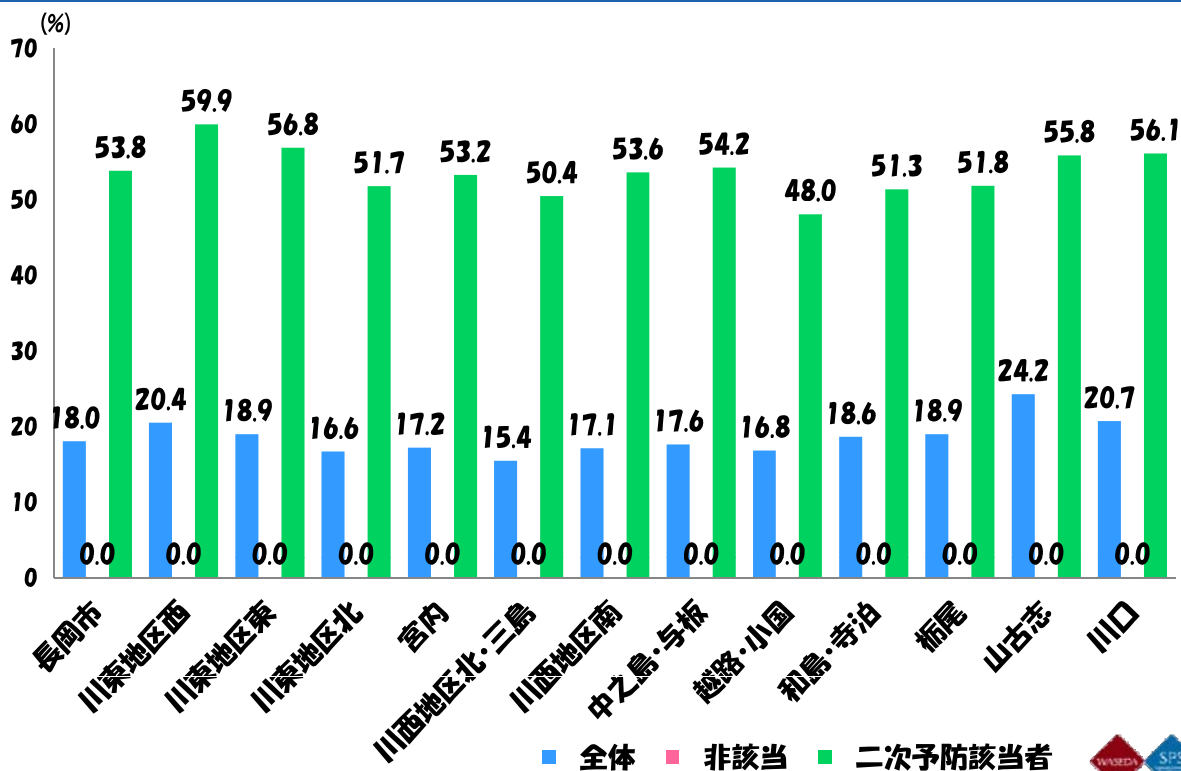
低栄養の該当者

【算出方法】

設問1:基本チェックリスト 項目11,12の全て

全般的 生活機能	運動器	1 バスや電車で1人で外出していますか	1. はい	2. いいえ
		2 日用品の買物をしていますか	1. はい	2. いいえ
		3 預貯金の出し入れをしていますか	1. はい	2. いいえ
		4 友人の家を訪ねていますか	1. はい	2. いいえ
		5 家族や友人の相談にのっていますか	1. はい	2. いいえ
	栄養	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	1. はい	2. いいえ
		7 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. はい	2. いいえ
	口腔	8 15分位続けて歩いていますか	1. はい	2. いいえ
		9 この1年間に転んだことがありますか	1. はい	2. いいえ
		10 転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	2. いいえ
こもり 認知症	11 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	2. いいえ	
	12 身長 ()cm 体重 ()kg → BMIを算出	1. ≤18.5	2. >18.5	
認知症	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	2. いいえ	
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	2. いいえ	
	15 口の渇きが気になりますか	1. はい	2. いいえ	
認知症	16 週に1回以上は外出していますか	1. はい	2. いいえ	
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	2. いいえ	
認知症	18 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	2. いいえ	
	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	1. はい	2. いいえ	
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	2. いいえ	

口腔機能低下の該当者 (介護認定非該当者 = 18056名)



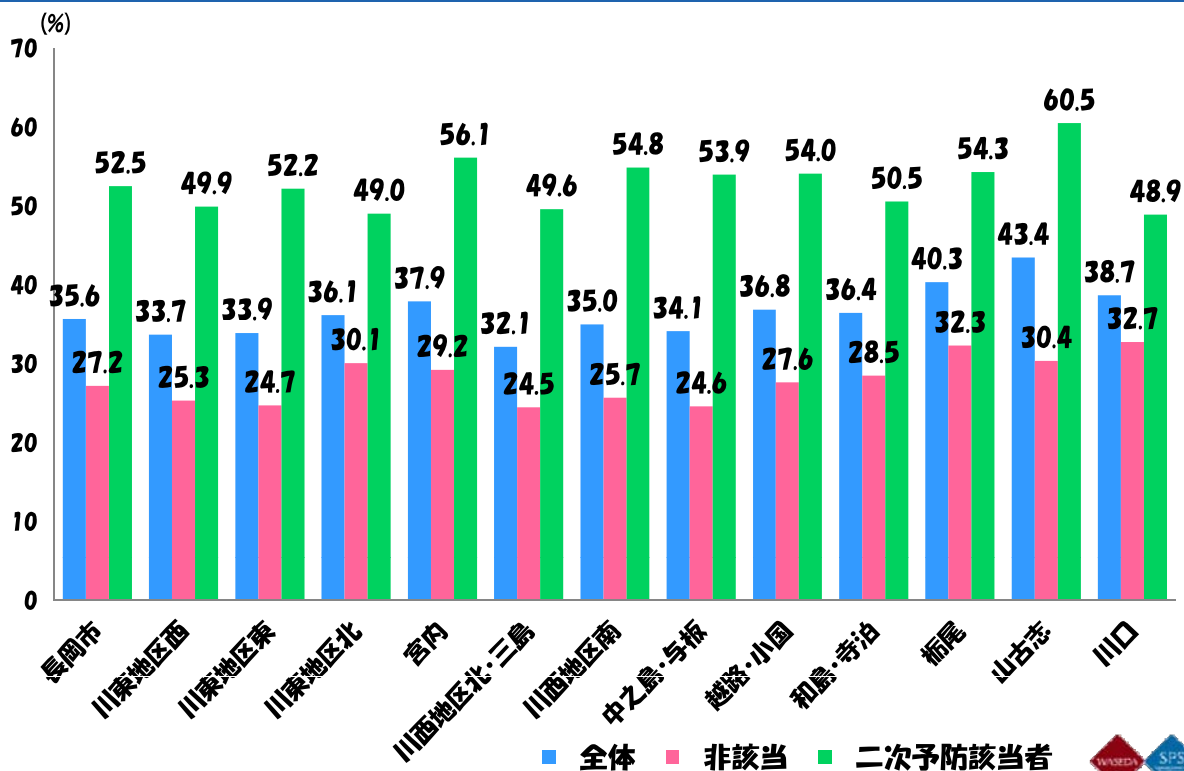
口腔機能低下の該当者

【算出方法】

設問1:基本チェックリスト 項目13-15のうち2項目以上

全般的 生活機能	運動器	1	バスや電車で1人で外出していますか	1. はい	2. いいえ
		2	日用品の買物をしていますか	1. はい	2. いいえ
		3	預貯金の出し入れをしていますか	1. はい	2. いいえ
		4	友人の家を訪ねていますか	1. はい	2. いいえ
		5	家族や友人の相談にのっていますか	1. はい	2. いいえ
	栄養	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	1. はい	2. いいえ
		7	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. はい	2. いいえ
		8	15分位続けて歩いていますか	1. はい	2. いいえ
		9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	2. いいえ
		10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	2. いいえ
	口腔	11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	2. いいえ
		12	身長 ()cm 体重 ()kg → BMIを算出	1. ≤18.5	2. >18.5
		13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	2. いいえ
		14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	2. いいえ
		15	口の渇きが気になりますか	1. はい	2. いいえ
	こもり 認知症	16	週に1回以上は外出していますか	1. はい	2. いいえ
		17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	2. いいえ
		18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	2. いいえ
		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	1. はい	2. いいえ
		20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	2. いいえ

認知症予防支援の該当者 (介護認定非該当者 = 18056名)



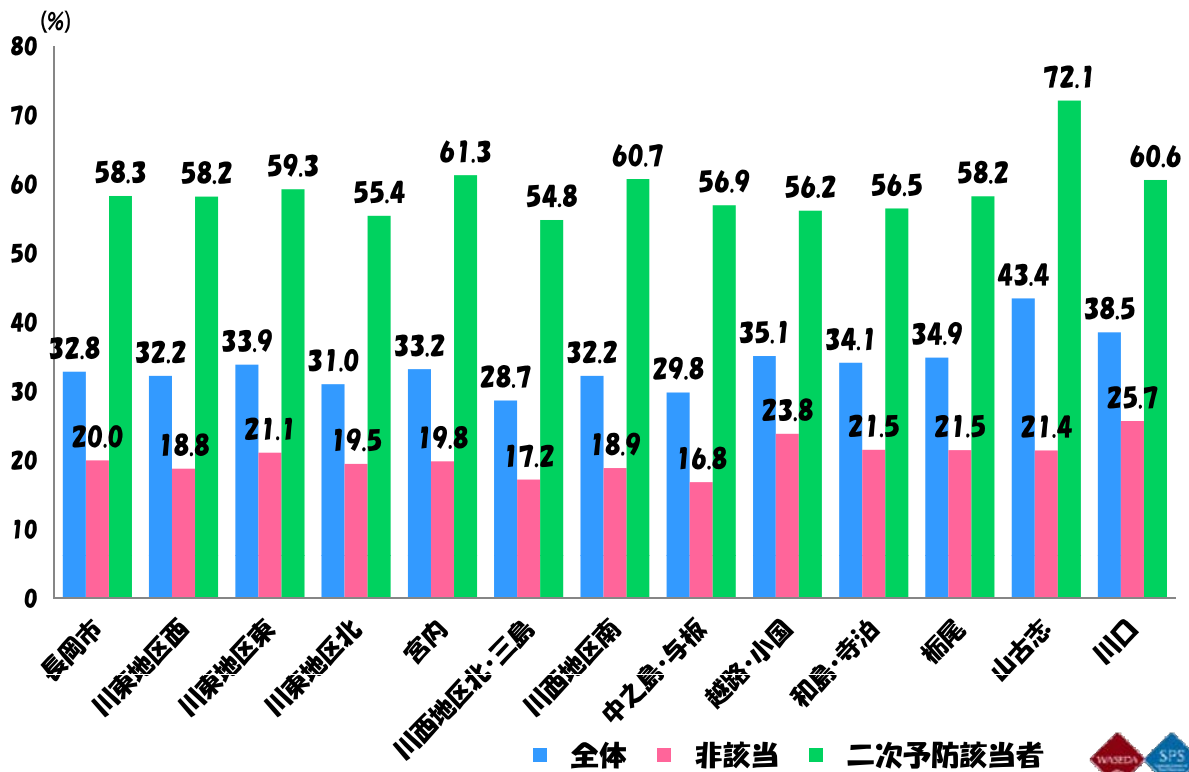
認知症予防支援の該当者

【算出方法】

設問1:基本チェックリスト 項目18~20のいずれかに該当

全般的 生活機能	1	バスや電車で1人で外出していますか	1. はい	2. いいえ	
	2	日用品の買物をしていますか	1. はい	2. いいえ	
	3	預貯金の出し入れをしていますか	1. はい	2. いいえ	
	4	友人の家を訪ねていますか	1. はい	2. いいえ	
	5	家族や友人の相談にのっていますか	1. はい	2. いいえ	
	運動器	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	1. はい	2. いいえ
		7	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. はい	2. いいえ
		8	15分位続けて歩いていますか	1. はい	2. いいえ
		9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	2. いいえ
		10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	2. いいえ
	栄養	11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	2. いいえ
		12	身長 ()cm 体重 ()kg → BMIを算出	1. ≤18.5	2. >18.5
	口腔	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	2. いいえ
		14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	2. いいえ
		15	口の渇きが気になりますか	1. はい	2. いいえ
	こまめ し開	16	週に1回以上は外出していますか	1. はい	2. いいえ
		17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	2. いいえ
	認知 症	18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	2. いいえ
		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	1. はい	2. いいえ
		20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	2. いいえ

うつ予防支援の該当者 (介護認定非該当者 = 18056名)



うつ予防支援の該当者

【算出方法】

設問1:基本チェックリスト 項目21-25のうち「1. はい」が2項目以上

21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい	2. いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	2. いいえ
23	(ここ2週間)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	1. はい	2. いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	2. いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	2. いいえ

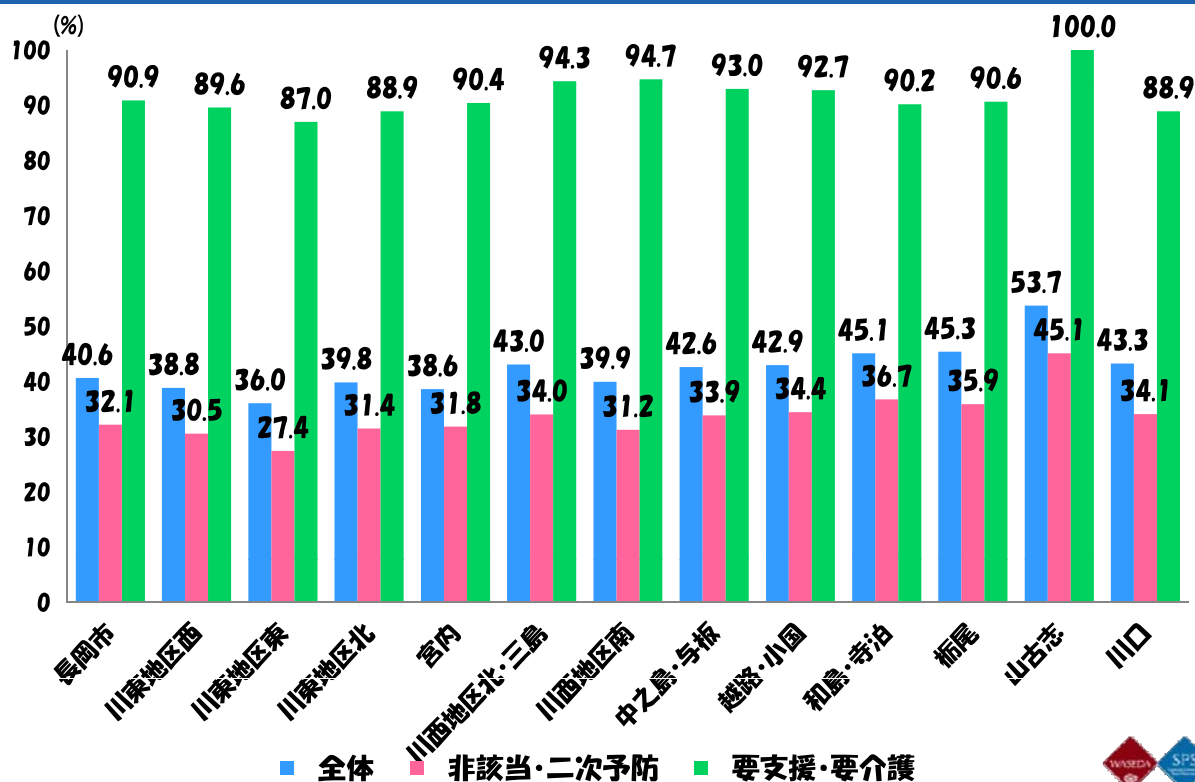
2. 日常生活能力



(×毛)



手段的自立度(IADL)の低下者



手段的自立度(IADL)の低下者

IADL (Instrumental Activities of Daily Life)とは？

「手段的日常生活動作」と言われ、日常生活を送る上で必要な動作のうち、より複雑で高次の動作をさします。例えば、交通機関の利用や電話の応対、買物、食事の支度、家事、洗濯、服薬管理、金銭管理、さらには状況に対応する能力や社会的役割を担う能力などです。

【算出方法】

設問1:基本チェックリスト 問1-3

1	バスや電車で1人で外出していますか	1点 はい	0点 いいえ
2	日用品の買物をしていますか	1点 はい	0点 いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	1点 はい	0点 いいえ

設問7:基本チェックリスト 問1、2

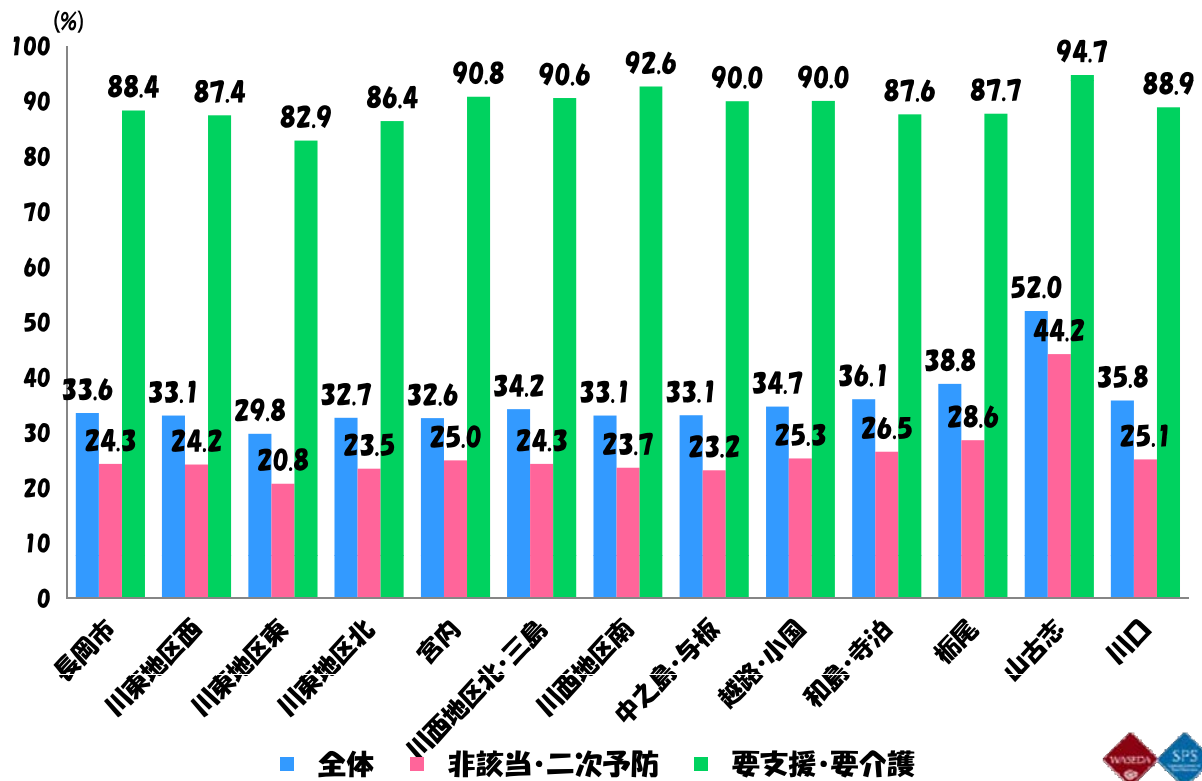
1	自分で食事の用意をしていますか	1点 ・できるし、している ・できるけどしていない	0点 できない
2	請求書の支払いをしていますか	1点 ・できるし、している ・できるけどしていない	0点 できない

合計点(5点)が3点以下=低下者



生活機能低下者

(生活機能総合評価:老研式活動能力指標)



生活機能低下者

(生活機能総合評価:老研式活動能力指標)

生活機能とは?

人が生きていくための機能全体のことを指します。ここでは、IADL、知的能動性(設問8-1~4)、社会的役割(設問1-4・5、設問8-6・7)から総合的に高次生活機能を評価しています。

【算出方法】

設問1:基本チェックリスト 問4・5

4	友人の家を訪ねていますか	1点 はい	0点 いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	1点 はい	0点 いいえ

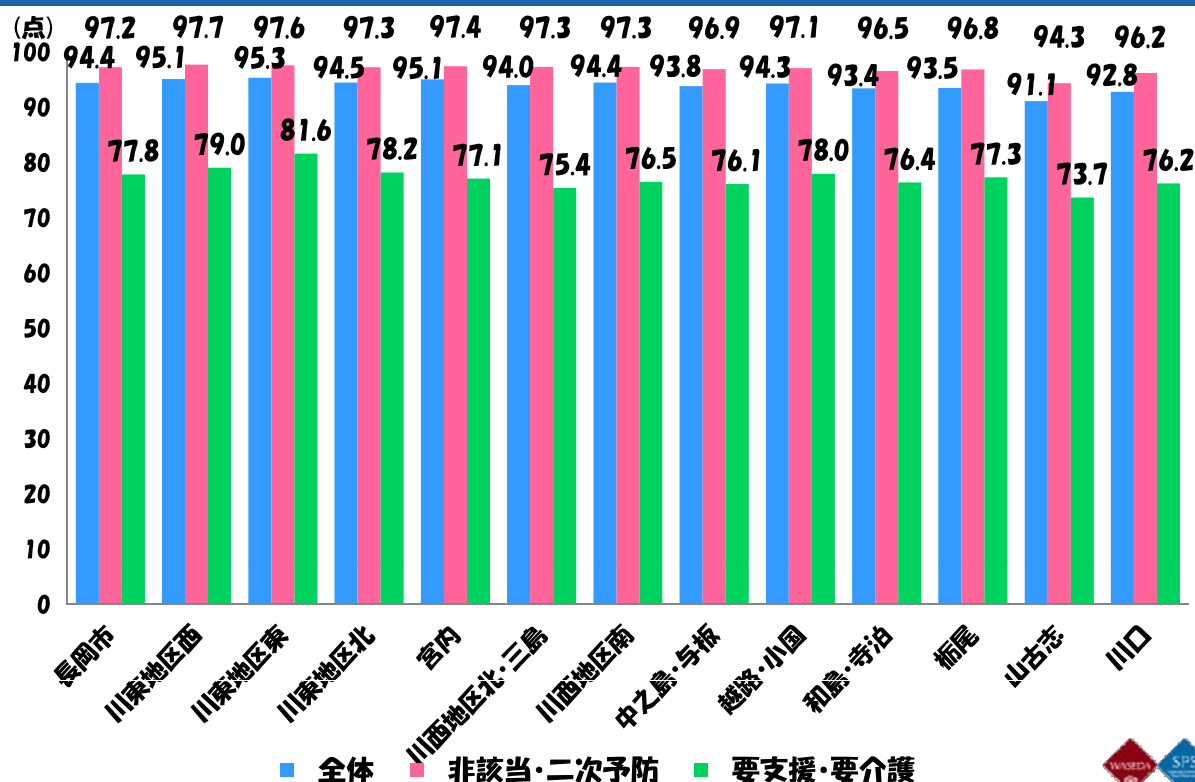
設問8:社会参加について 問1-4、6、7

1	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	1点 はい	0点 いいえ
2	新聞を読んでいますか	1点 はい	0点 いいえ
3	本や雑誌を読んでいますか	1点 はい	0点 いいえ
4	健康についての記事や番組に関心がありますか	1点 はい	0点 いいえ
6	病人を見舞うことができますか	1点 はい	0点 いいえ
7	若い人に自分から話しかけることができますか	1点 はい	0点 いいえ

上記の合計点(8点)+IADL合計点(5点)が10点以下=低下者



日常生活動作(ADL)



日常生活動作(ADL)

(算出方法:バーセルインデックス)

日常生活動作(ADL)とは?

人間が生活する上で必要な基本動作能力を指します。歩行や移動、食事、更衣、入浴、排泄、整容などです。

【算出方法】

設問7:日常生活について 問3-5、6-13

3	食事は自分で食べられますか	10点 できる	5点 一部介助があればできる	0点 できない
4	寝床に入るとき、 何らかの介助を受けますか	15点 受けない	10点 一部介助があればできる	5点 全面的な介助が必要 (問5で自分で座れる) 0点 全面的な介助が必要 (問5で自分で座れない)
6	自分で洗面や歯磨きができますか	5点 できる	0点 一部介助があればできる	0点 できない
7	自分でトイレができますか	10点 できる	5点 一部介助があればできる	0点 できない
8	自分で入浴ができますか	5点 できる	0点 一部介助があればできる	0点 できない
9	50m以上歩けますか	15点 できる	10点 一部介助があればできる	0点 できない
10	階段を昇り降りできますか	10点 できる	5点 一部介助があればできる	0点 できない
11	自分で着替えができますか	10点 できる	5点 一部介助があればできる	0点 できない
12	大便の失敗がありますか	10点 ない	5点 ときどきある	0点 よくある
13	尿もれや尿失禁がありますか	10点 ない	5点 ときどきある	0点 よくある

上記の合計点(0-100点)



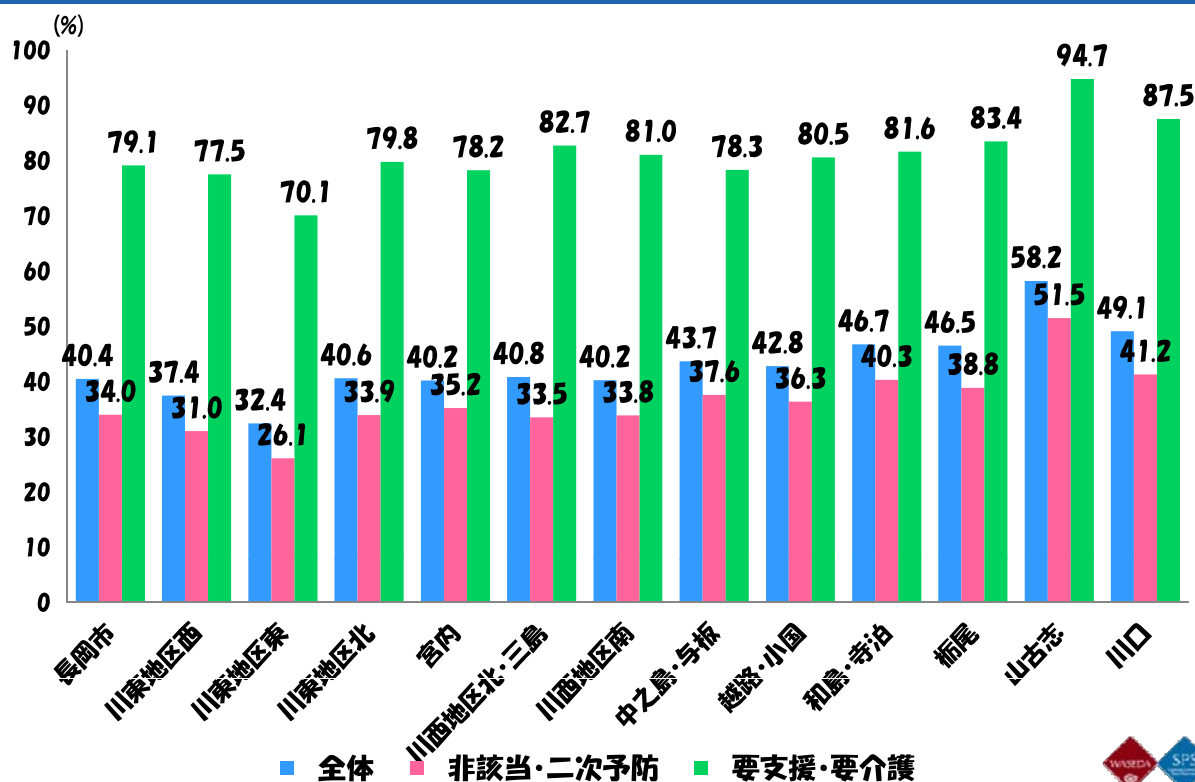
3. 社会参加



(×毛)



知的能動性の低下者



知的能動性の低下者

知的能動性とは？

日常生活機能のひとつで、余暇や創作など生活を楽しむ能力です。知的能動性の低下は、認知症リスクのひとつであることも報告させています。

【算出方法】

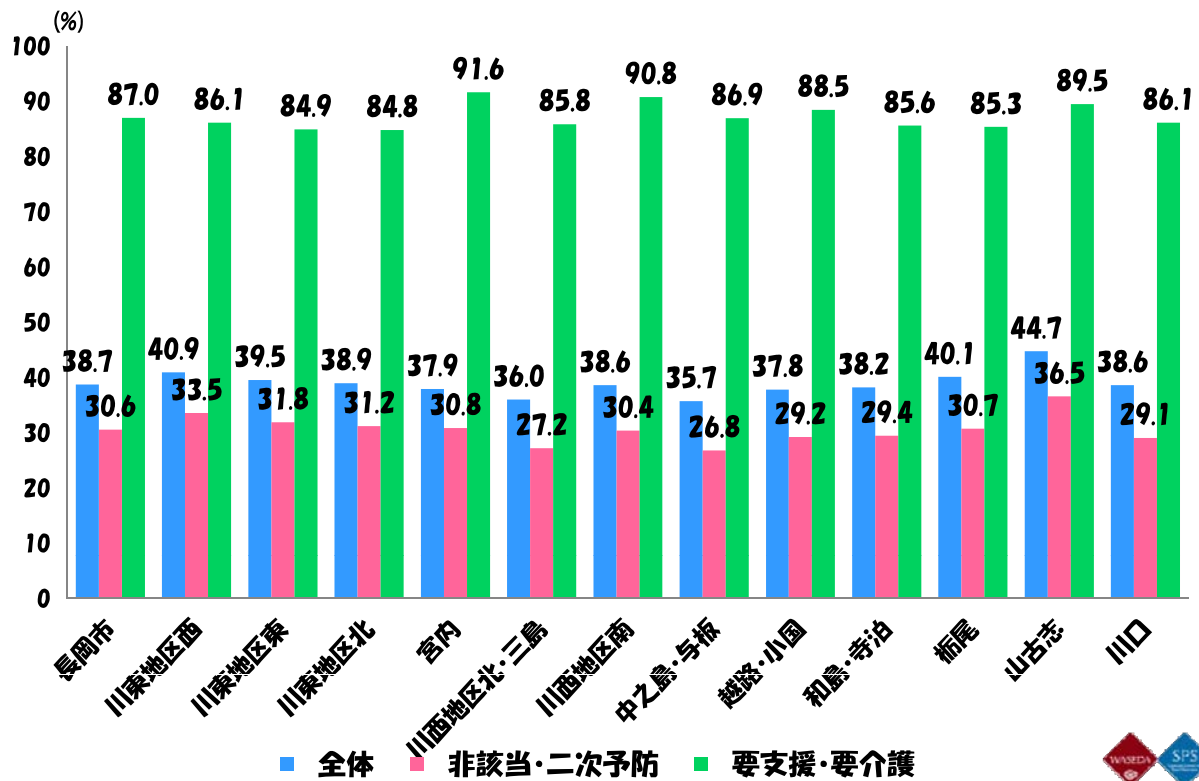
設問8：社会参加について 問1-4

1	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	1点 はい	0点 いいえ
2	新聞を読んでいますか	1点 はい	0点 いいえ
3	本や雑誌を読んでいますか	1点 はい	0点 いいえ
4	健康についての記事や番組に関心がありますか	1点 はい	0点 いいえ

合計点(0-4点)が3点以下=低下者



社会的役割の低下者



社会的役割の低下者

社会的役割とは？

日常生活機能のひとつで、地域で社会的な役割をはたす能力です。社会的役割の低下は、閉じこもりに関連があることも報告されています。

【算出方法】

設問1：基本チェックリスト 問4、5

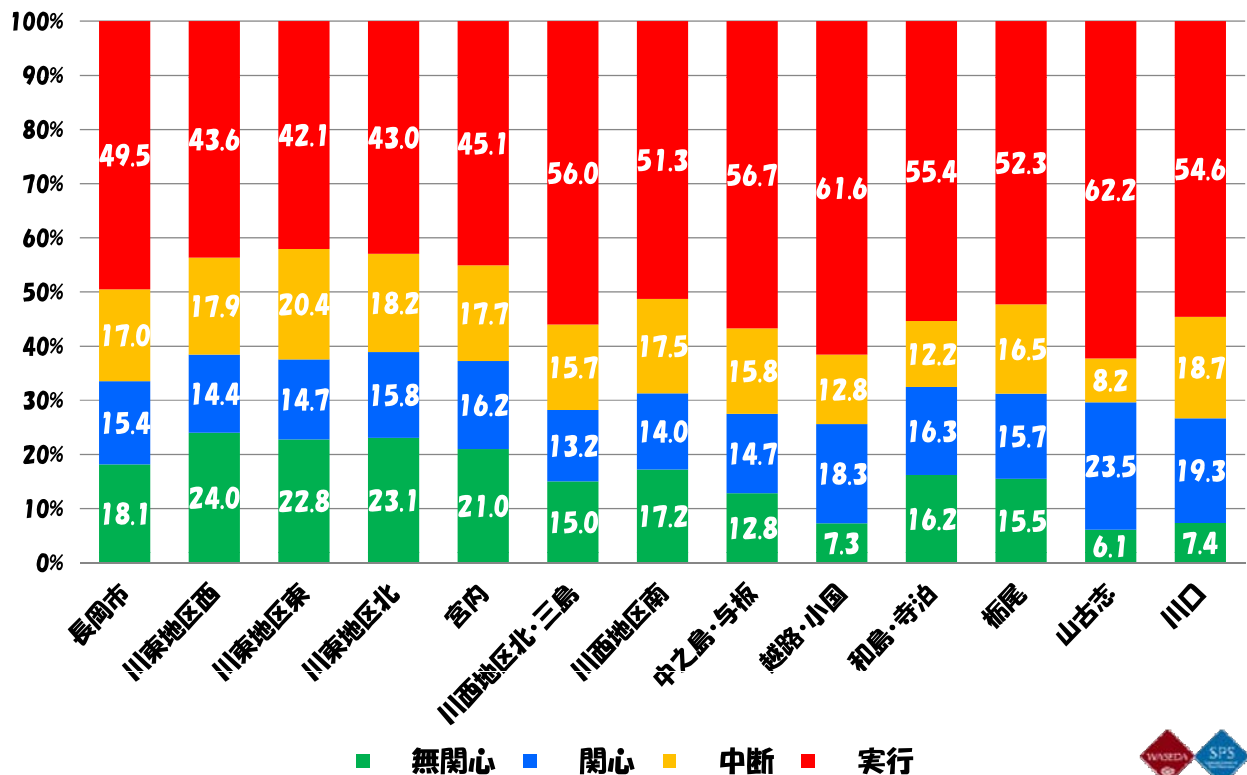
4 友人の家を訪ねていますか	1点 はい	0点 いいえ
5 家族や友人の相談にのっていますか	1点 はい	0点 いいえ

設問8：社会参加について 問6、7

6 病人を見舞うことができますか	1点 はい	0点 いいえ
7 若い人に自分から話しかけることがありますか	1点 はい	0点 いいえ

合計点(0-4点)が3点以下=低下者

地域活動参加に対する考え方 (介護認定非該当者 = 18056名)



地域活動参加に対する考え方

設問8: 社会活動について 問11

地域活動等に対するあなたの参加状況や考え方(興味や関心)についてうかがいます。最も当てはまる数字1つに○をつけてください。

1. 今まで、地域活動等に参加したこともないし、関心もない[無関心]
2. 今まで、地域活動等に参加したことはないが、6か月以内に参加しようと思っている[関心]



(1) 興味や関心のある地域活動等を教えてください(いくつでも)
 ① 祭り・行事 ② 自治会・町内会 ③ サークル・自主グループ(住民グループ)
 ④ 老人クラブ ⑤ ボランティア活動 ⑥ その他 ⑦ 地域活動がない

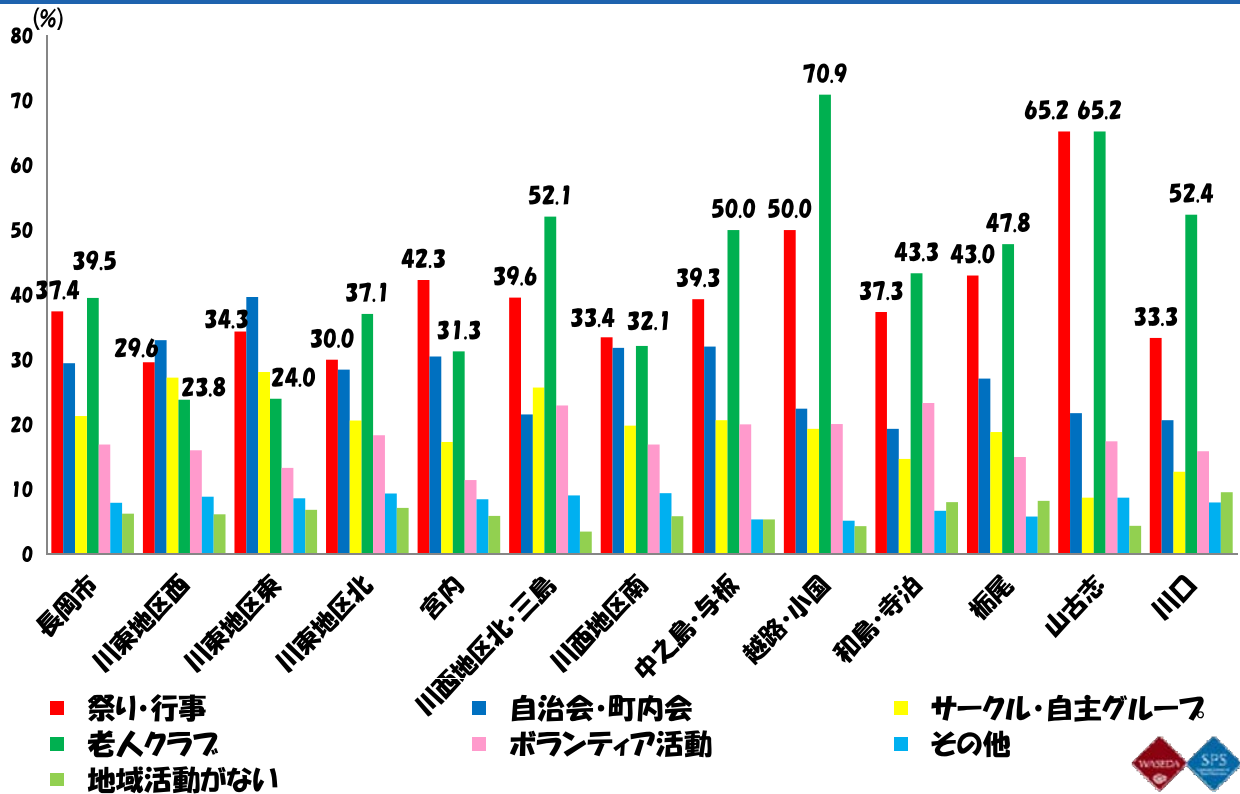
3. 以前、参加したことがあるが、現在は参加していない[中断]
4. 現在、参加している[実行]



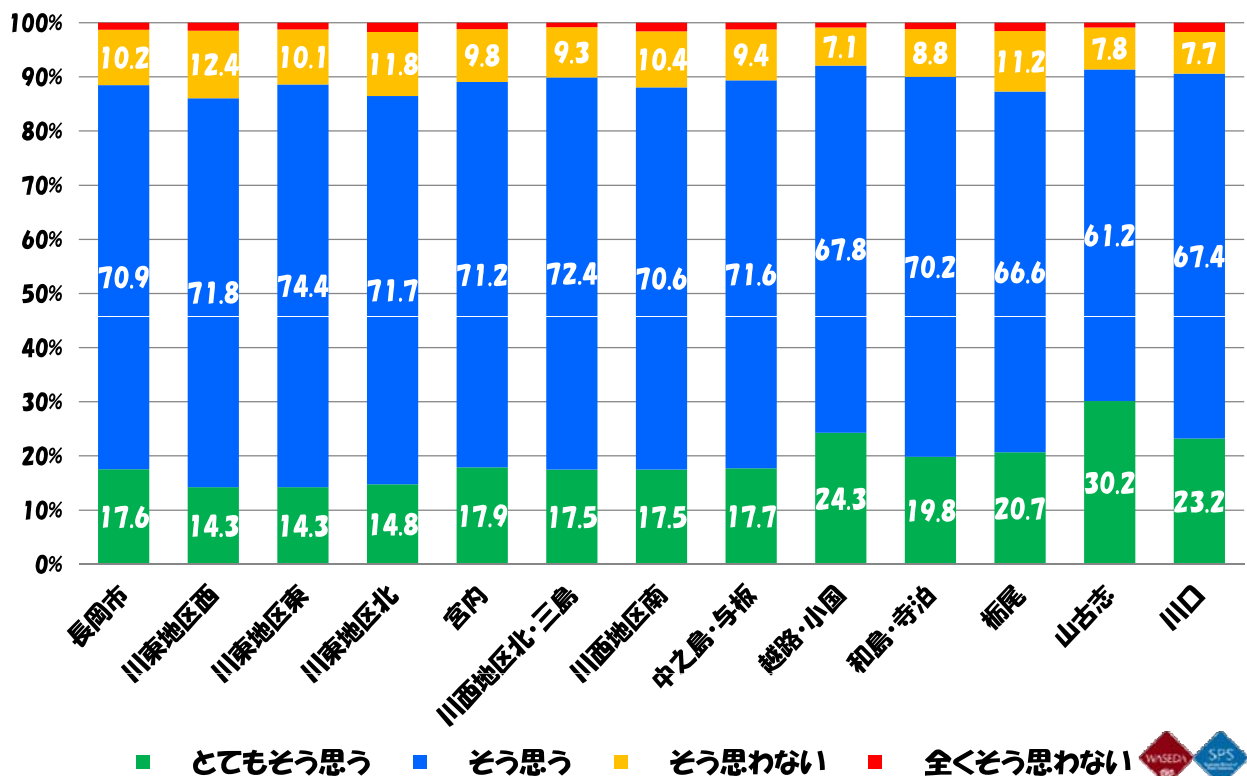
(1) 現在、参加している地域活動等を教えてください(いくつでも)
 ① 祭り・行事 ② 自治会・町内会 ③ サークル・自主グループ(住民グループ)
 ④ 老人クラブ ⑤ ボランティア活動 ⑥ その他 ⑦ 地域活動がない



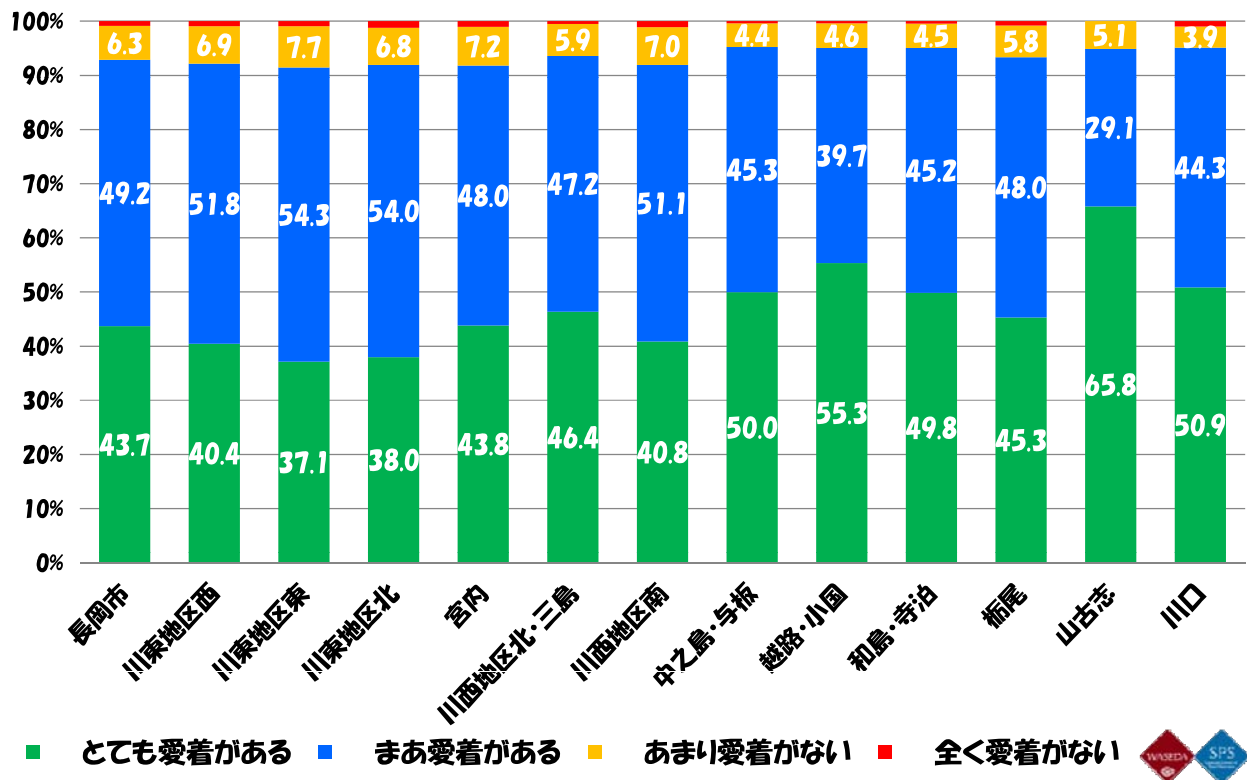
地域活動参加：関心者の興味のある活動 (介護認定非該当者のうちの関心者=2470名)



ソーシャルキャピタル：近隣者への信頼度



ソーシャルキャピタル：地域への愛着度



ソーシャルキャピタル

ソーシャルキャピタルとは？

人々の協調行動を活発にすることによって社会の効率性を高めることのできる、「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴を指します。ソーシャルキャピタルが自殺や閉じこもり、様々な慢性疾病、健康行動と関係があることが報告されています。

設問8：社会活動について—地域への愛着度・信頼度—

問12. あなたの近所の人たちは、信頼できると思いますか

1. とてもそう思う 2. そう思う 3. そう思わない 4. 全くそう思わない

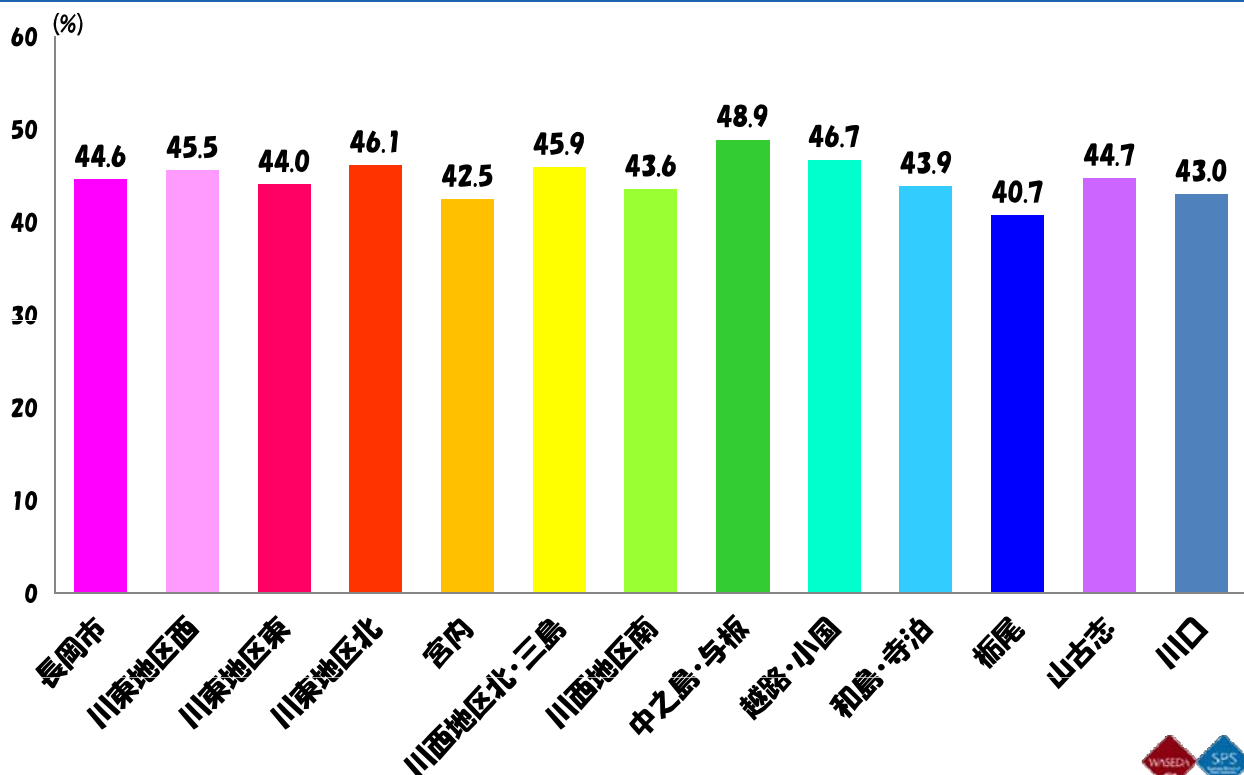
問13. あなたは現在住んでいる地域にどの程度愛着がありますか

1. とても愛着がある 2. まあ愛着がある 3. あまり愛着がない 4. 全く愛着がない

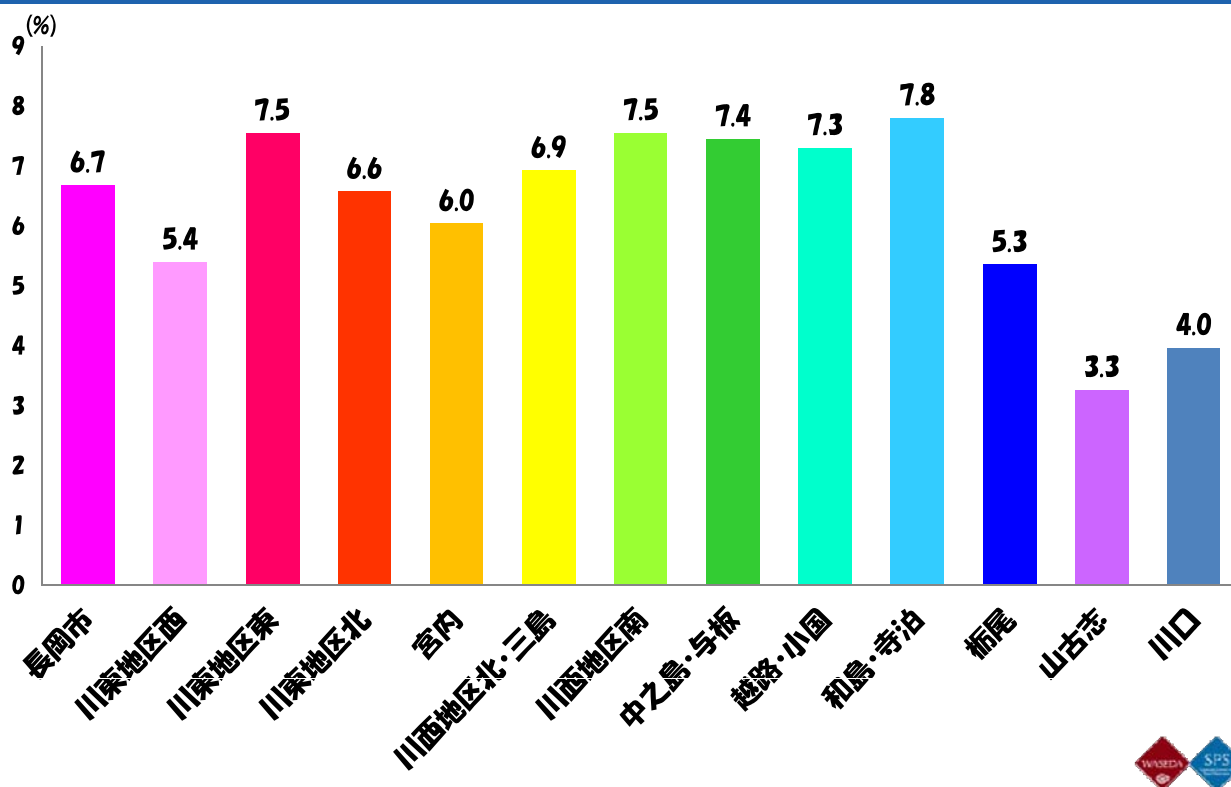
4. 健康・疾病



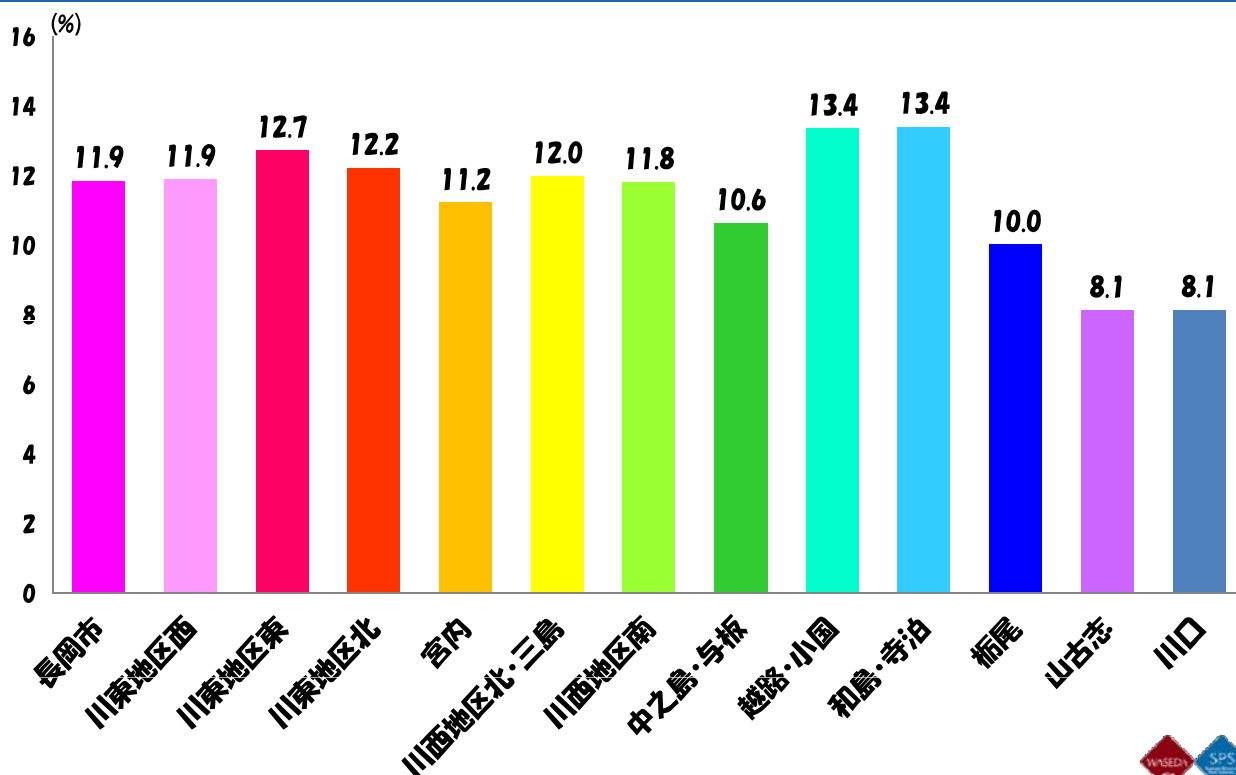
有病率：高血压



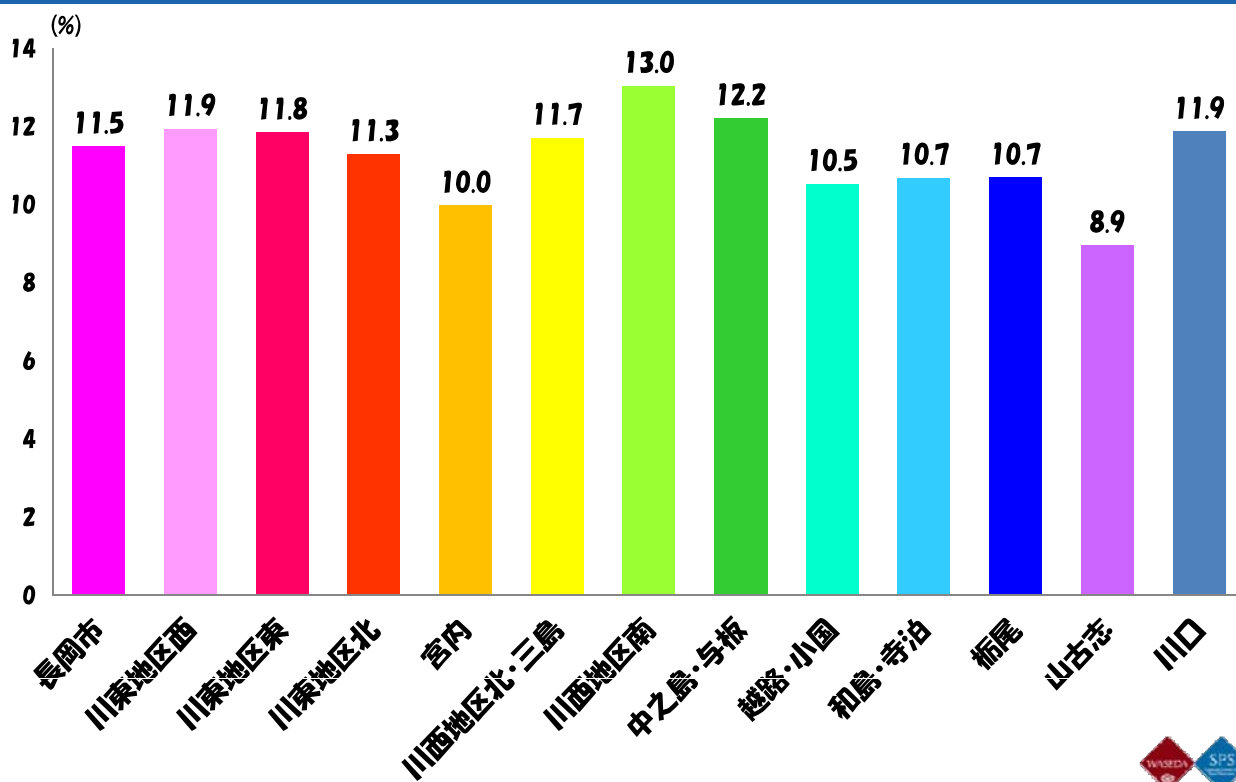
有病率：腦卒中



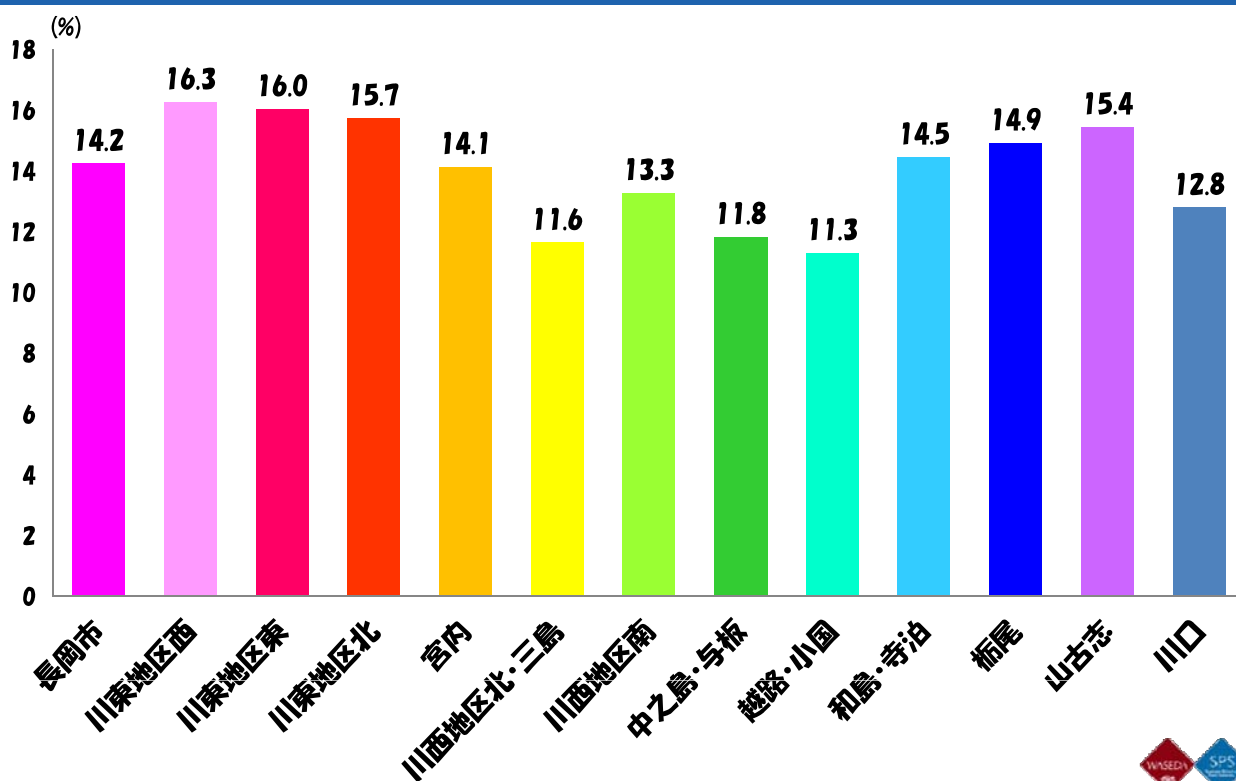
有病率：心臟病



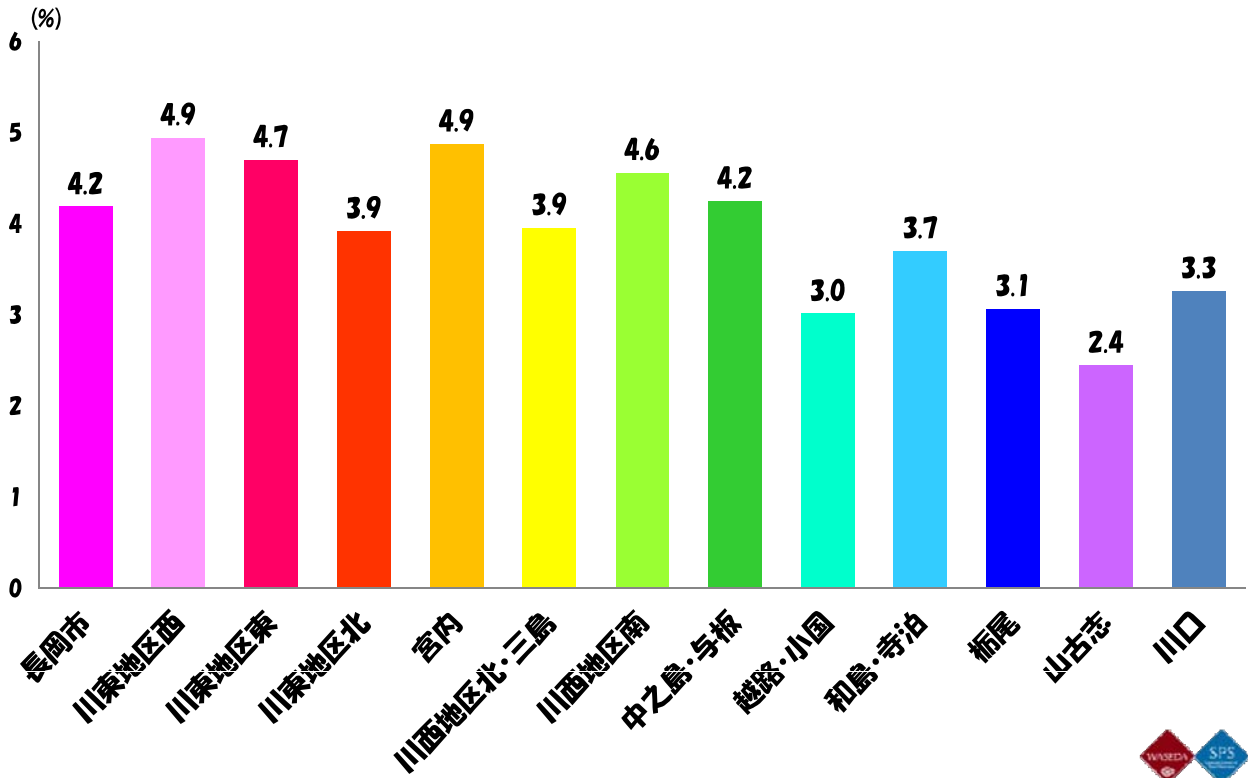
有病率：糖尿病



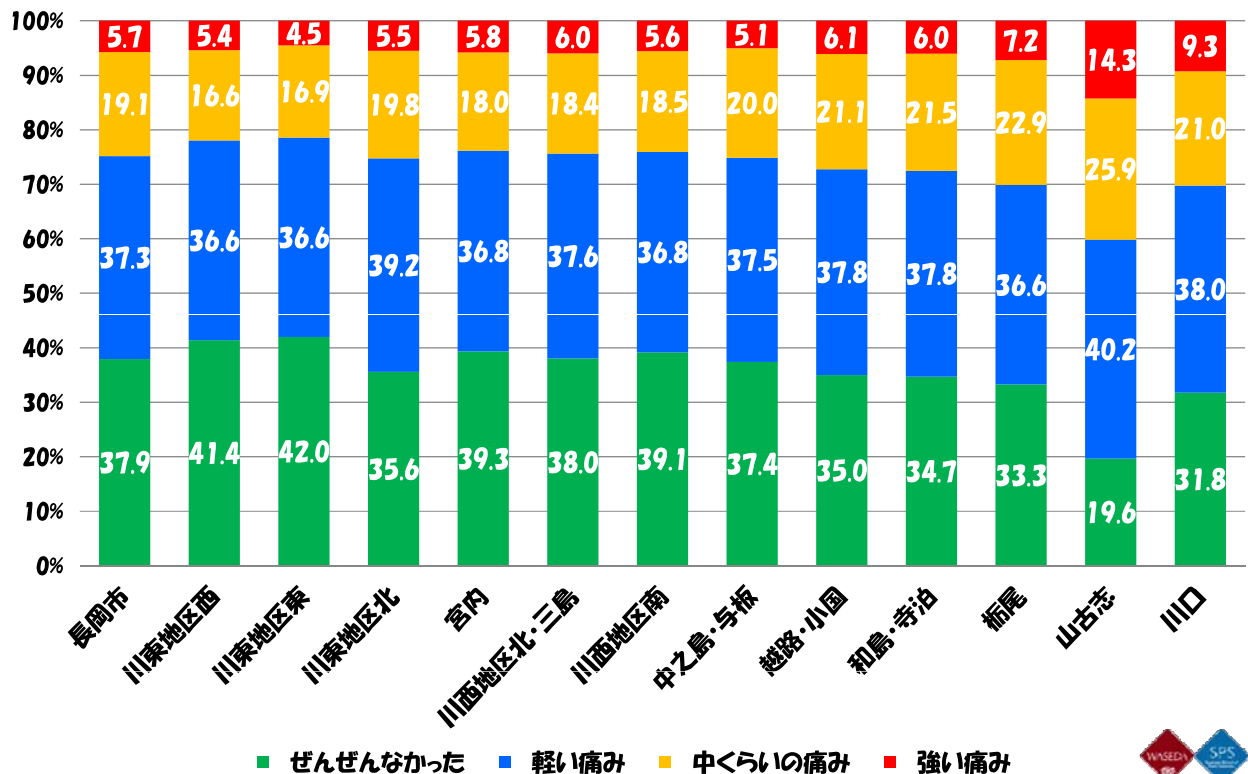
有病率：筋骨格系疾患



有病率：がん



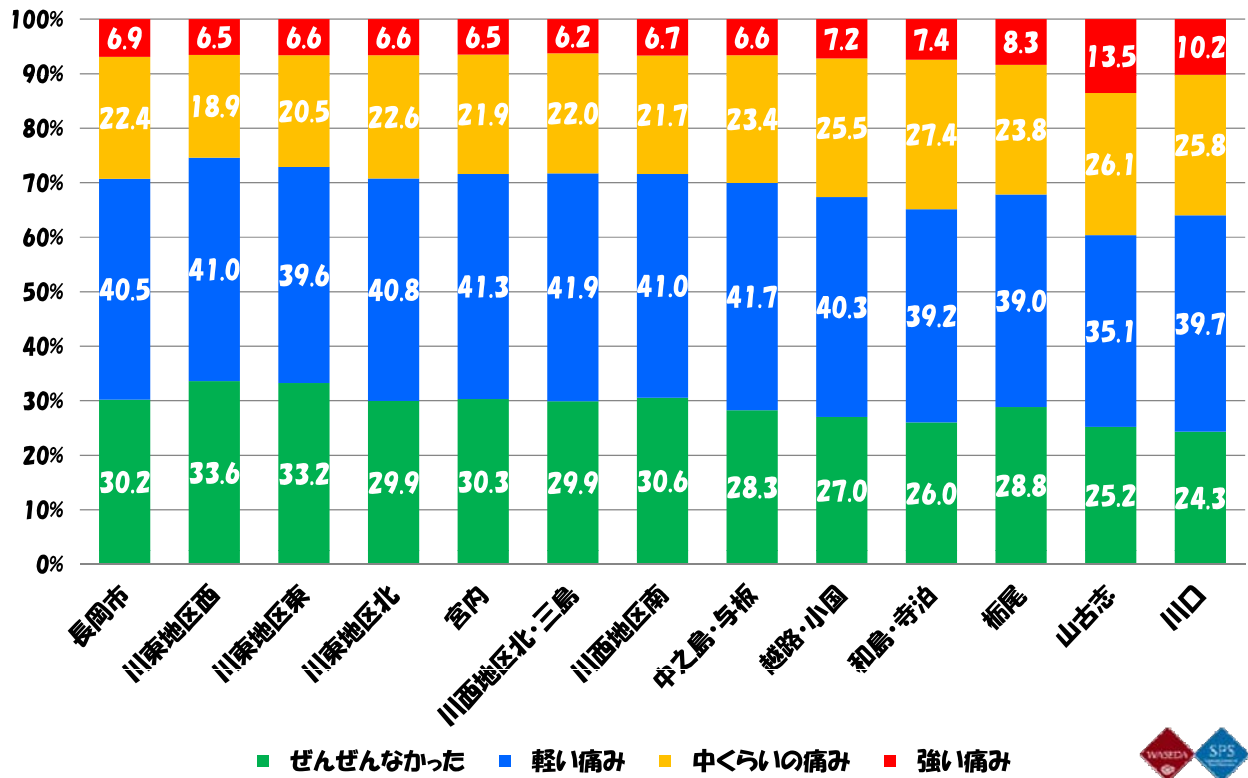
膝痛者



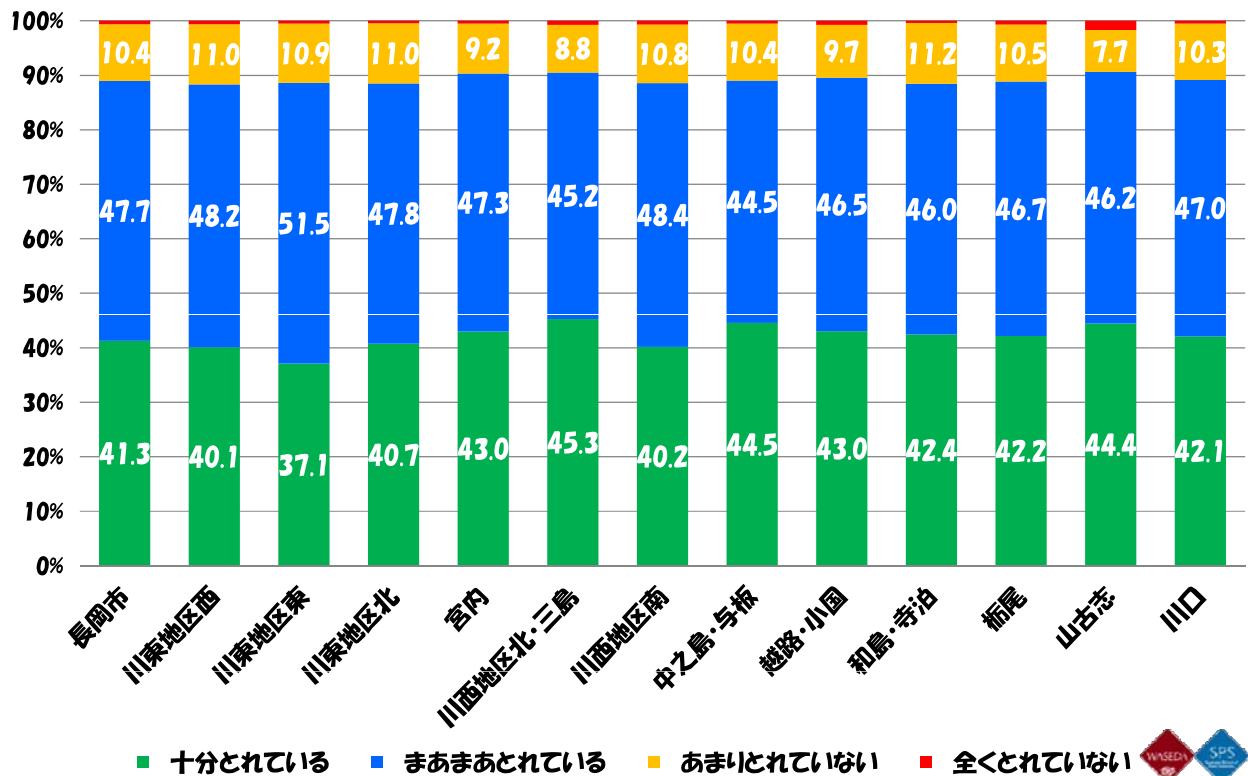
■ ぜんぜんなかった ■ 軽い痛み ■ 中くらいの痛み ■ 強い痛み



腰痛者



睡眠の質



膝痛、腰痛、生活の質

膝痛・腰痛

膝痛・腰痛を含めた関節障害は、要介護の原因の第5位(約10%)であるため、介護予防を進めていくうえでは、膝痛・腰痛の予防は非常に重要です。

睡眠の質

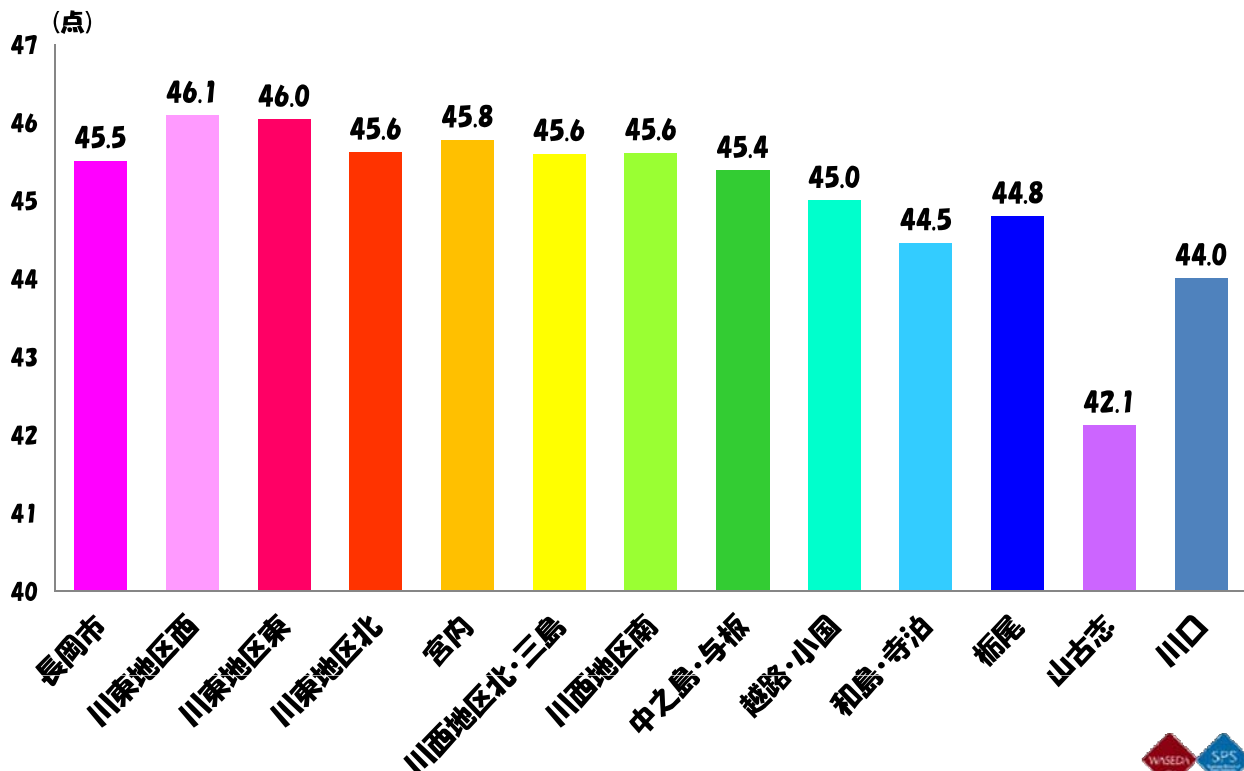
高齢者では退職、死別、独居などの心理的なストレスに加えて、不活発でメリハリのない日常生活、様々な心身の病気、その治療薬の副作用などによって、不眠症をはじめとするさまざまな睡眠障害にかかりやすくなると言われています。また、睡眠障害と抑うつ症状には関連があることが報告されています。

設問9: 普段の健康状態に対する考え方について

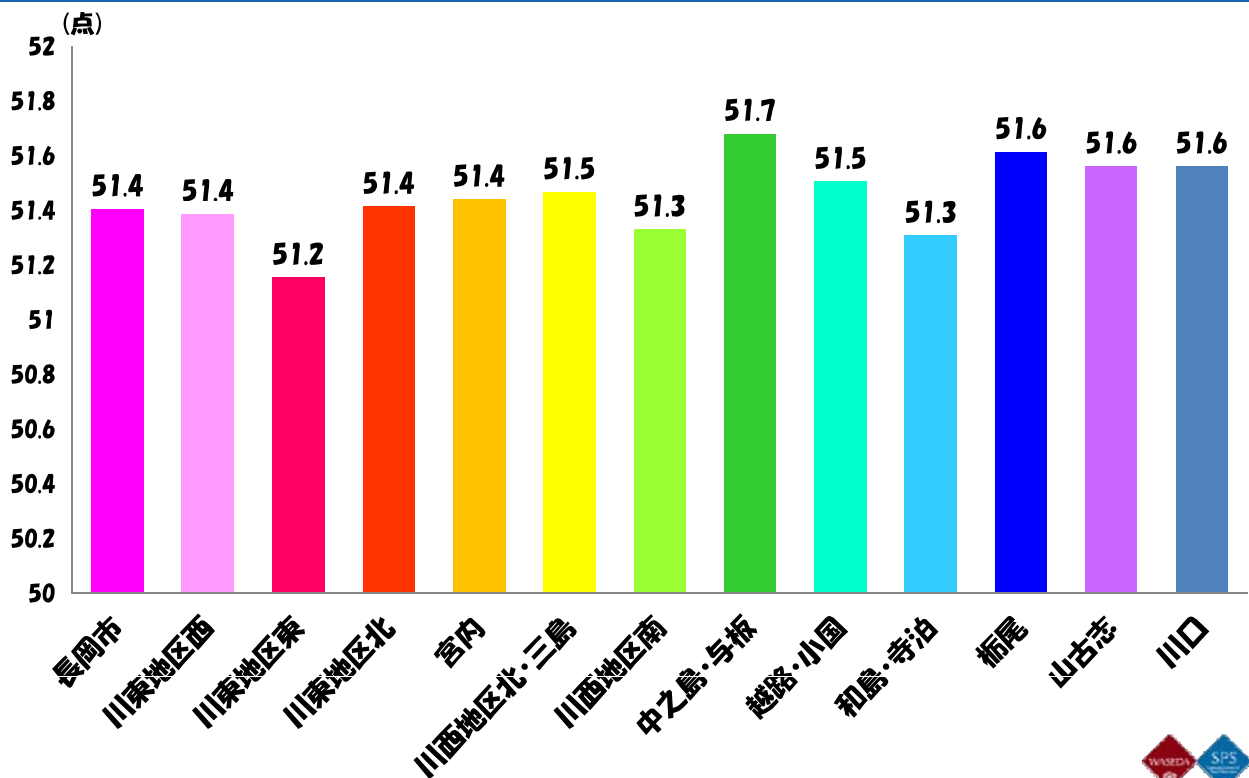
問9. 過去1か月間に、膝の痛みをどのくらい感じましたか
1. ぜんぜんなかった 2. 軽い痛み 3. 中くらいの痛み 4. 強い痛み
問10. 過去1か月間に、腰の痛みをどのくらい感じましたか
1. ぜんぜんなかった 2. 軽い痛み 3. 中くらいの痛み 4. 強い痛み
問11. 過去1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか
1. 十分とれている 2. まあまあとれている 3. あまりとれていない 4. 全く取れていない



SF-8 身体的健康度(PCS)



SF-8 精神的健康度(MCS)



SF-8

SF-8とは?

健康関連QOL(主観的な健康度や日常生活機能の制限の程度)を評価する尺度です。高齢者自身が感じている心身の健康を測ることができます。

設問10:ふだんの健康状態に関する考え方 問1-8

1	全体的に見て、過去1か月間のあなたの健康状態はいかがでしたか	全体的健康感 General health
2	過去1か月間に、体を使う身体活動(歩いたり階段を昇ったりなど)をすることが身体的理由でどのくらいさまたげられましたか	身体機能 Physical functioning
3	過去1か月間に、いつもの仕事(家事も含みます)をすることが身体的理由でどのくらいさまたげられましたか	日常役割機能(身体) Role physical
4	過去1か月間に、体の痛みをどのくらい感じましたか	体の痛み Bodily pain
5	過去1か月間に、どのくらい元気でしたか	活力 Vitality
6	過去1か月間に、家族、友人、近所の人、その他の仲間とのふだんのつきあいが、身体的あるいは心理的な理由で、どのくらいさまたげられましたか	社会生活機能 Social functioning
7	過去1か月間に、心理的な問題(不安に感じたり、気分が落ち込んだり、イライラしたり)に、どのくらい悩まされましたか	心の健康 Mental health
8	過去1か月間に、日常行う活動(仕事、学校、家事などの普段の行動)が、心理的な理由で、どのくらいさまたげられましたか	日常役割機能(精神) Role emotional

身体的健康度
(physical component
summary score)

精神的健康度
(mental component
summary score)

得られたデータは、国民標準値に基づいたスコアリングによって得点化(偏差値化)され、国民標準値と比較して点数を解釈することができます。

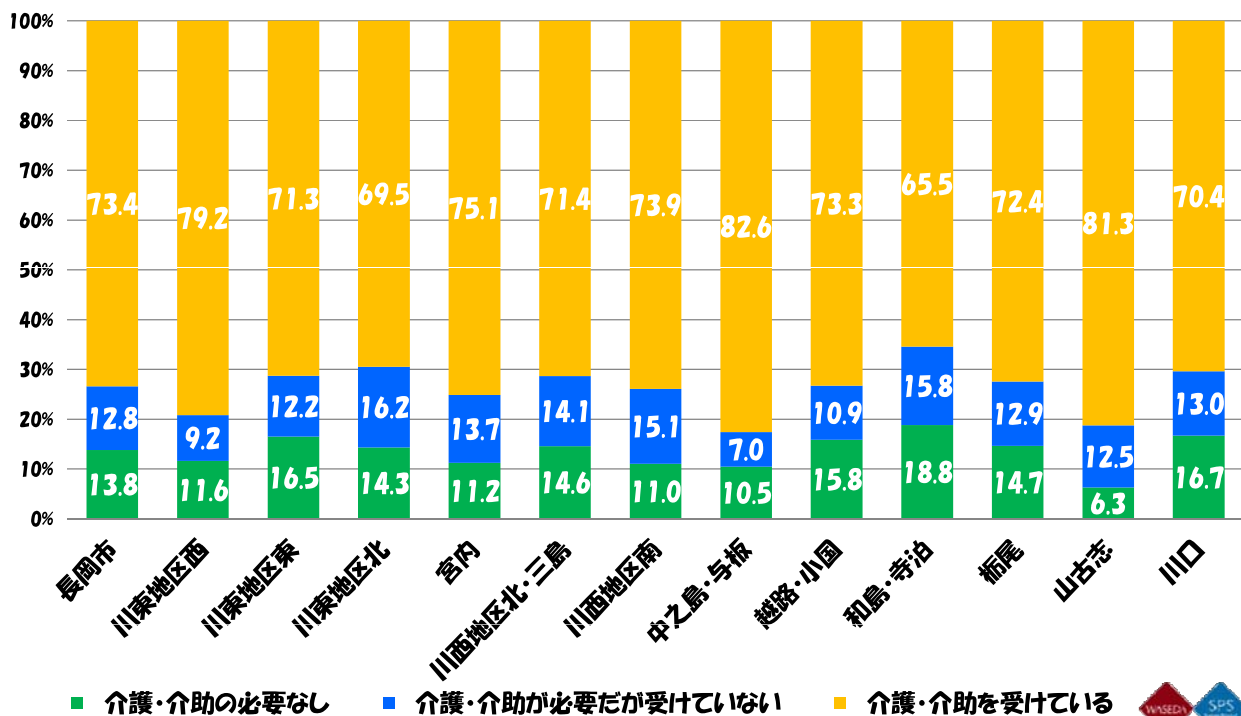


5. 介護



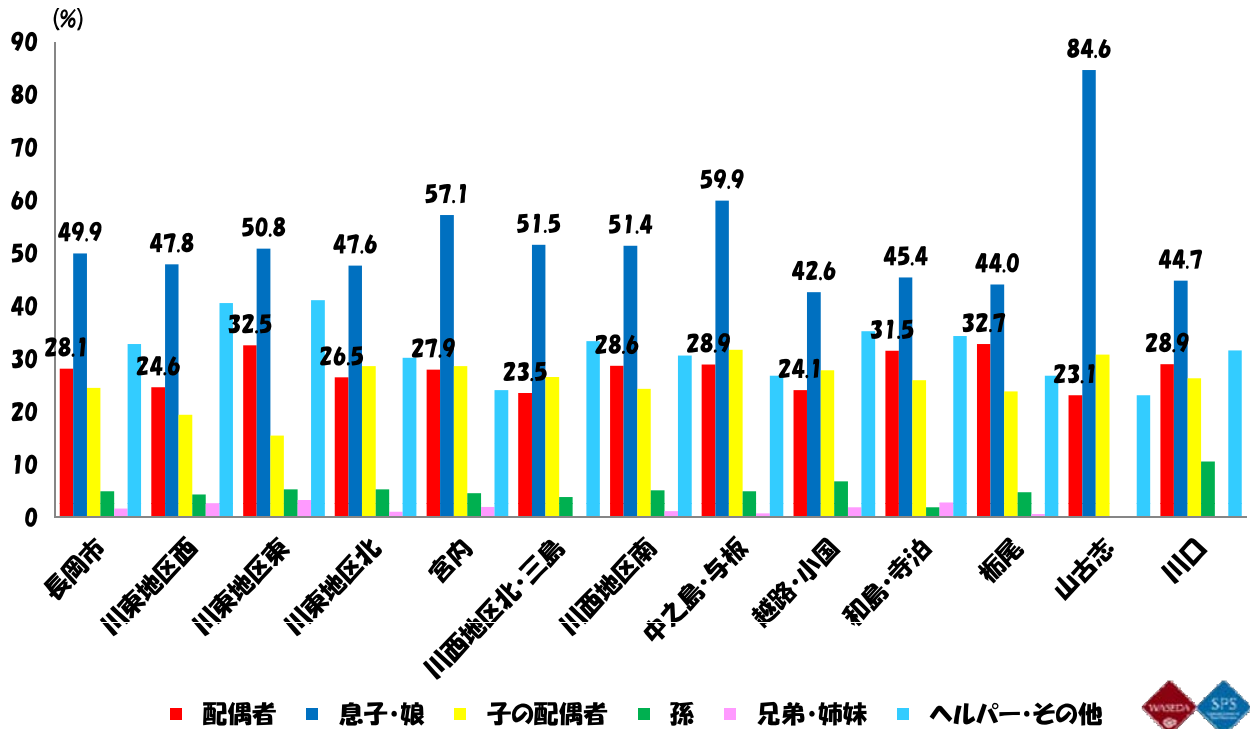
介護状態と介護者の属性 (介護保険認定者=3053名)

介護の必要性



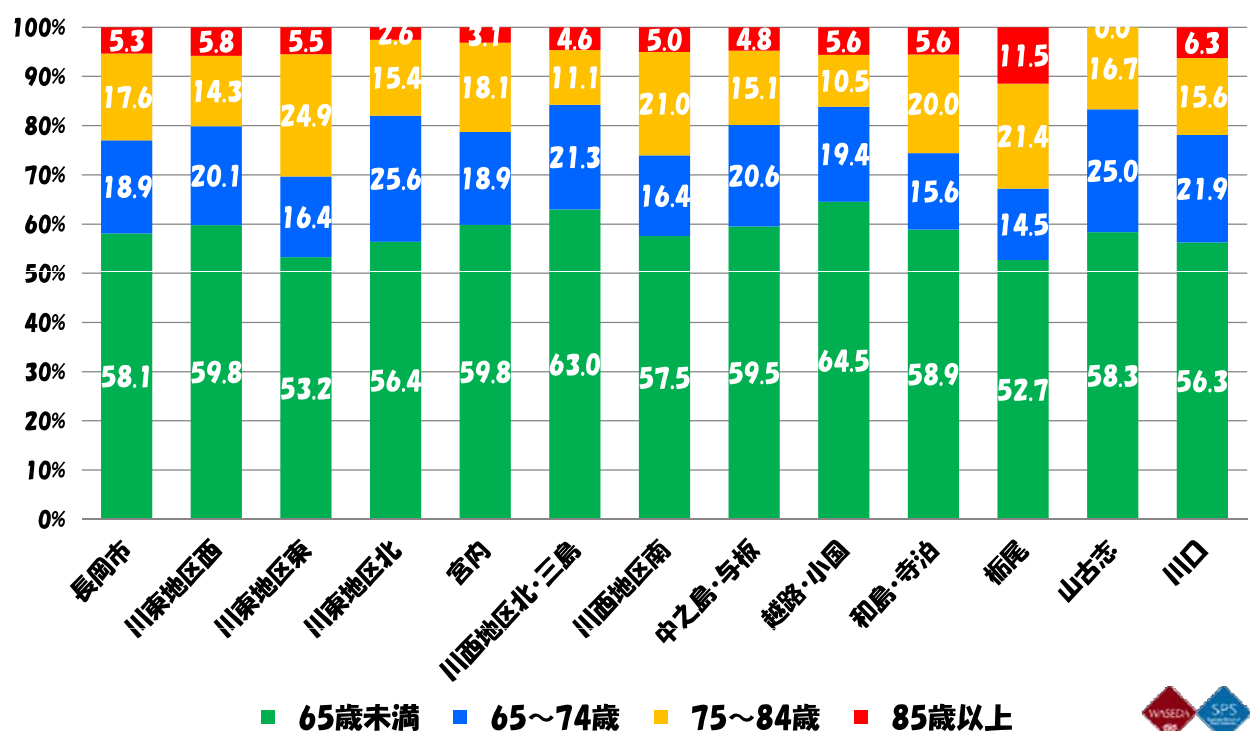
介護状態と介護者の属性 (介護保険認定者=3053名)

介護者の属性



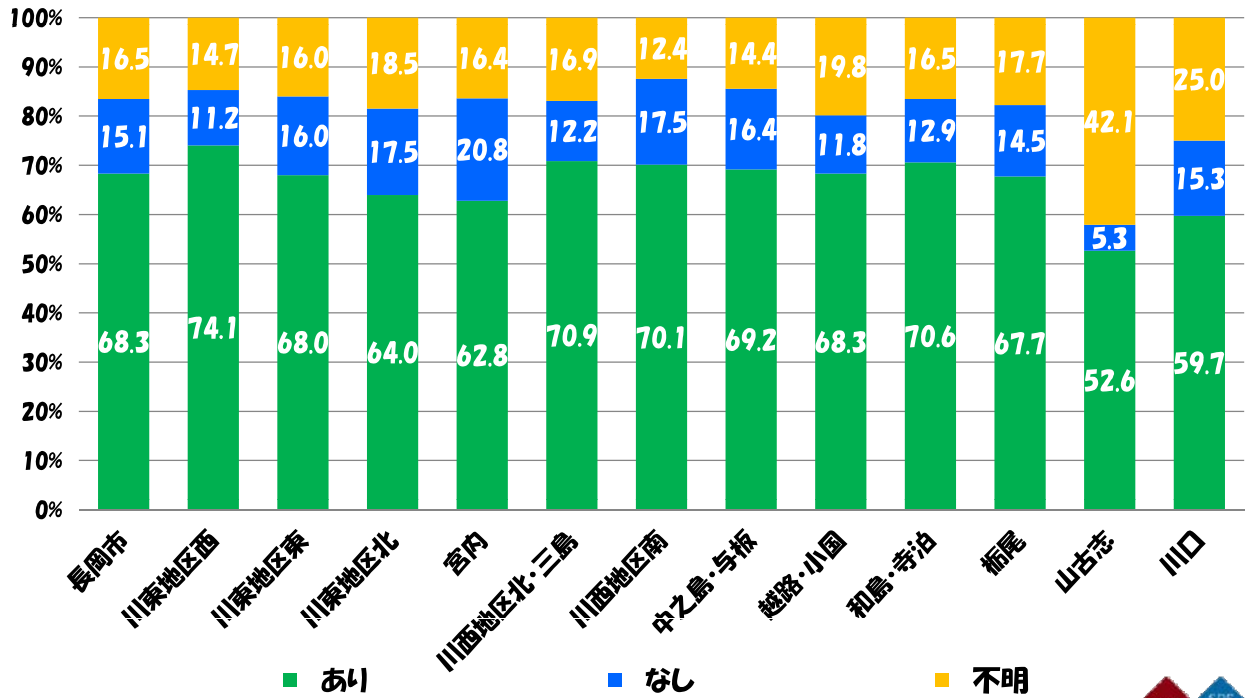
介護状態と介護者の属性 (介護保険認定者=3053名)

介護者の年齢

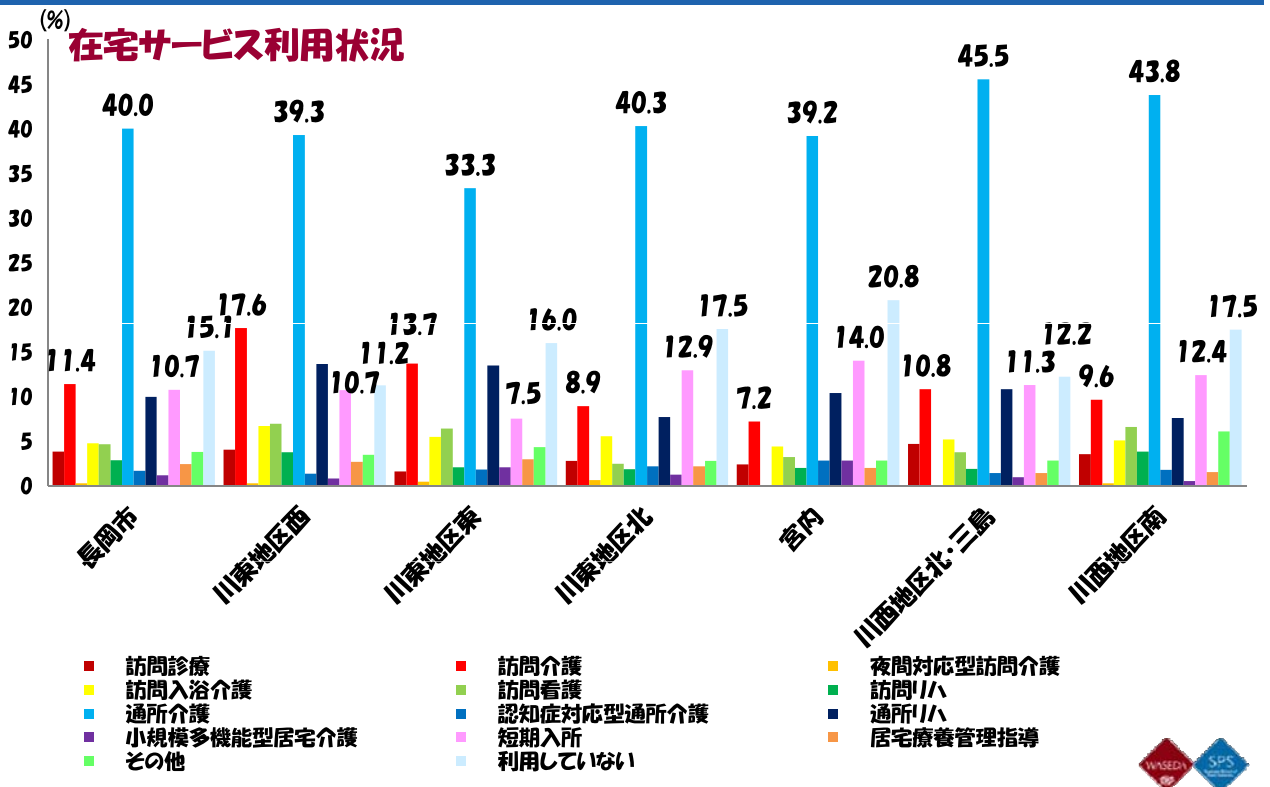


在宅サービスの利用状況 (介護保険認定者=3053名)

在宅サービス利用率



在宅サービスの利用状況 (介護保険認定者=3053名)



6. 健康行動

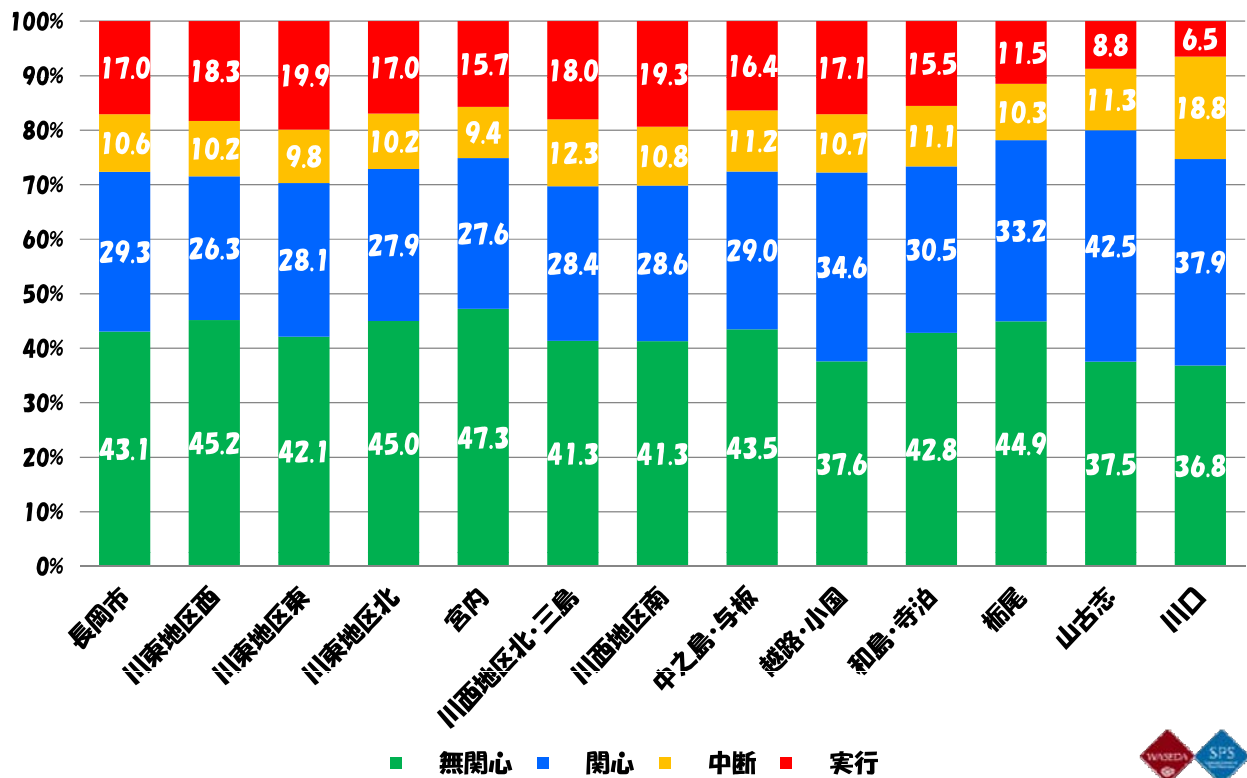


(×毛)



介護予防活動への考え方

(介護認定非該当者 = 18056名)



介護予防活動への考え方

設問2: 介護予防・健康づくりへの取り組みについて

介護予防・健康づくりに対するあなたの取り組み状況や考え方(興味や関心)についてうかがいます。最も当てはまる数字1つに○をつけてください。ここで言う「介護予防・健康づくりの取り組み」とは、市が実施している介護予防・健康づくり教室への参加や自主的な取り組み(スポーツクラブ・自主グループ活動への参加など)を含みます。

1. 今まで、介護予防・健康づくりへの取り組みを実施したこともないし、関心もない[無関心]
2. 今まで、介護予防・健康づくりへの取り組みを実施したことはないが、6か月以内に参加しようと思っている[関心]

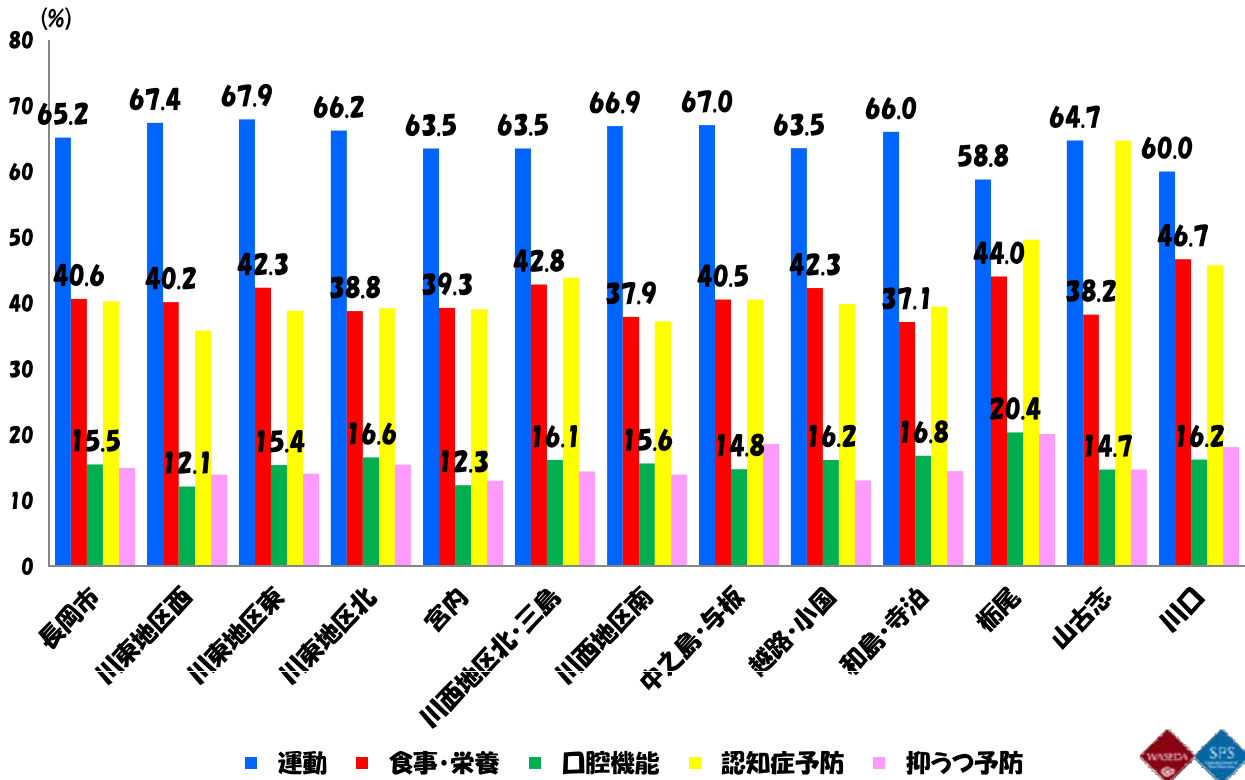


- 1) 興味や関心のある介護予防教室を教えてください。(いくつでも)
- ① 運動(からだを動かす、筋肉を強くする)
 - ② 食事や栄養(食事の取り方、食材の選び方)
 - ③ お口の手入れや食べる機能(食べることや飲み込んだりする機能)
 - ④ 物忘れ(認知症予防)
 - ⑤ 落ち込み・ふさぎこみの改善

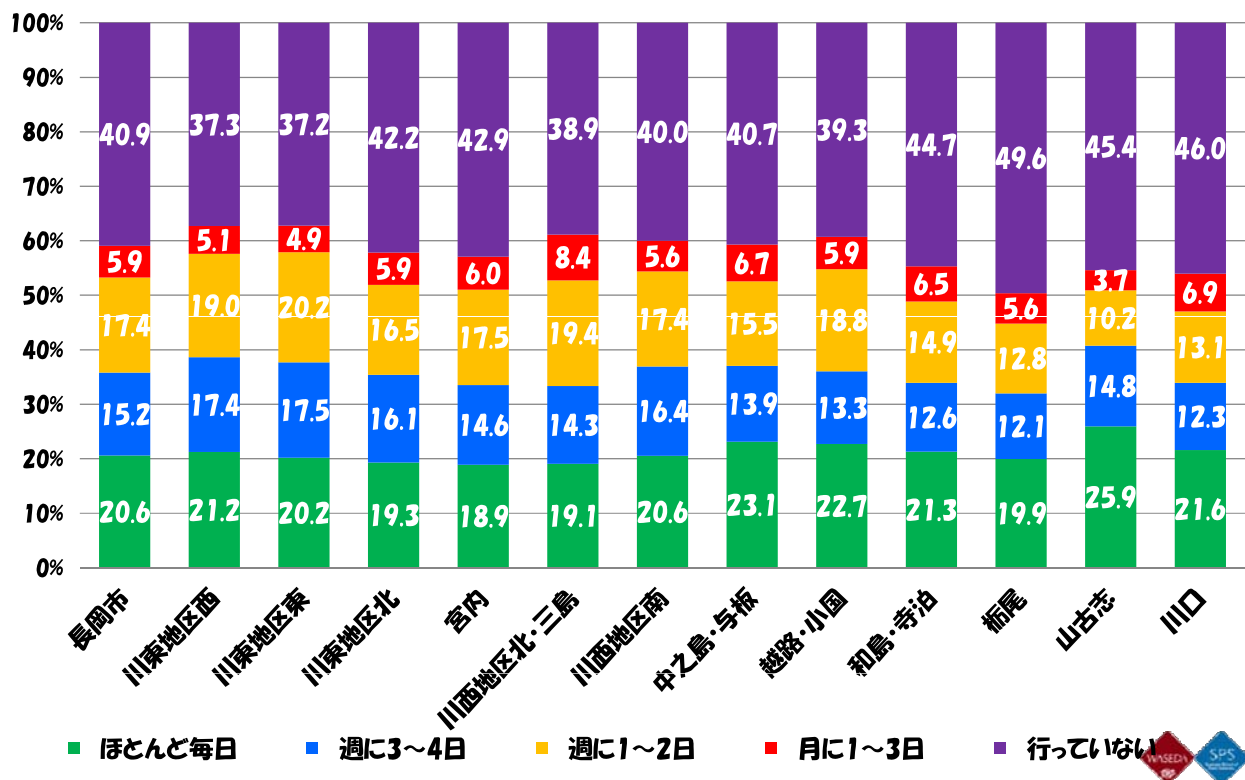
3. 以前、介護予防・健康づくりへの取り組みを実施したことはあるが、現在は参加していない[中断]
4. 現在、介護予防・健康づくりへの取り組みを実施している[実行]



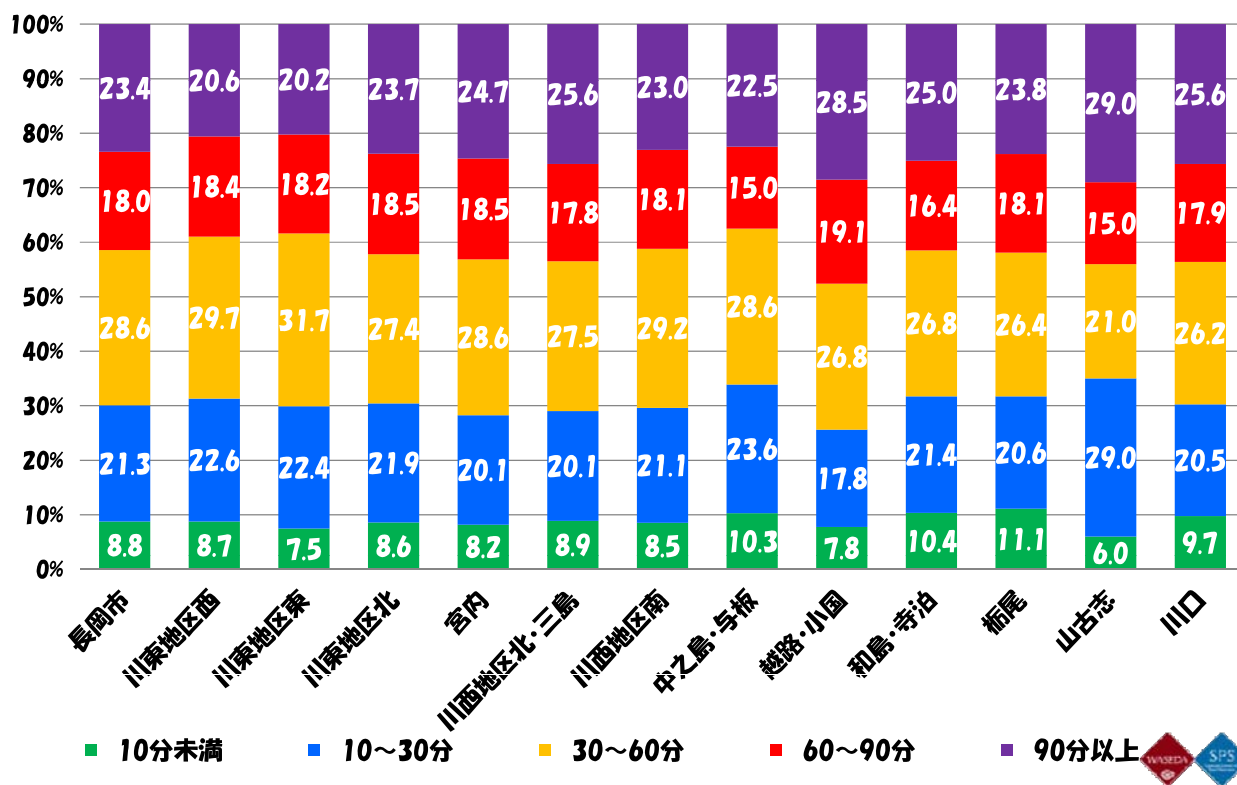
介護予防活動：関心者の興味のある活動 (介護認定非該当者のうちの関心者=4321名)



運動習慣



歩行時間



運動習慣・歩行時間

運動習慣・歩行時間

歩行やその他の運動を定期的を実施することは、以下に示したような要介護の原因を予防・改善と言われています。

- 脳血管疾患をはじめとした生活習慣病
- 身体機能(筋力、バランス能力、転倒・骨折予防)
- 認知機能

設問5:運動・閉じこもりについて 問5. 6

問5. 普段どのくらいの頻度で運動を行っていますか(粗仕事や園芸はここでいう運動に含みません)

1. ほとんど毎日 2. 週に3~4日 3. 週に1~2日 4. 月に1~3日 5. 行っていない

問6. 平均すると1日の合計で何分くらい歩きますか(家事等での歩行も含みます)

1. 10分未満 2. 10~30分 3. 30~60分 4. 60~90分 5. 90分以上

まとめ

- **在宅サービス利用状況や興味のある地域活動が圏域により異なるなど、地域差がみられた項目については、その地域のニーズに合った事業を展開することが求められる。**
- **介護予防活動の関心者に対して興味のある活動を積極的に提供していくとともに、半数近く存在する無関心者への働きかけも行うことで、介護予防活動をより一層推進していく必要がある。**

