

介護予防・日常生活圏域二一ズ調査 報告書

調査概要	2
回答者プロフィール	3
1. 最終的な成果に関わる指標(主観的健康観・幸福感)	4
2. 各施策に関する指標	6
第1章：生涯現役で活躍できる社会づくり	6
施策Ⅰ：介護予防・健康づくりの推進	7
介護予防につながる多様な場の創出	7
地域のつながり機能の強化	11
フレイル対策の総合的な推進	12
施策Ⅱ：生きがいづくりと社会参加の促進	16
高齢者の生きがいづくり	16
地域や社会での活躍の場づくり	18
第2章：最期まで自分らしく暮らし続けられる地域づくり	20
施策Ⅲ：地域包括ケアシステムの推進	21
地域づくり（地域生活を支える基盤の整備）	21
在宅医療・介護連携の推進	25
アドバンス・ケア・プランニング（ACP）の啓発	29
施策Ⅳ：認知症「共生」と「予防」の推進	30
認知症予防と早期発見の強化	30
認知症高齢者等の権利擁護に関する取組の推進	31

2023/03/29

【調査概要】

調査の目的

- ・ 保険者が、一般高齢者、介護予防・日常生活支援総合事業対象者、要支援者を対象に、日常生活圏域ごとに、地域の抱える課題の特定（地域診断）に資することなどを目的として実施。
- ・ からだを動かすこと、食べること、毎日の生活、地域での活動、たすけあい、健康などに関する項目を調査。

調査の概要

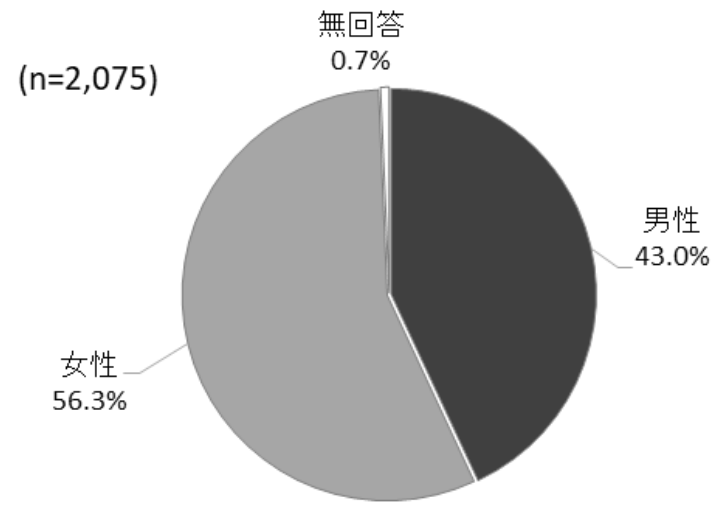
- ・ 調査時期：2022年11～12月
- ・ 対象：一般高齢者、介護予防・日常生活支援総合事業対象者、要支援者
- ・ 調査方法：無作為に抽出した3,000人を対象に調査票を郵送し、回答を依頼
- ・ 回収数：2,081件（回収率 69.4%）
- ・ 有効回答数：2,075件（有効回答率 69.2%）

注目すべきポイント

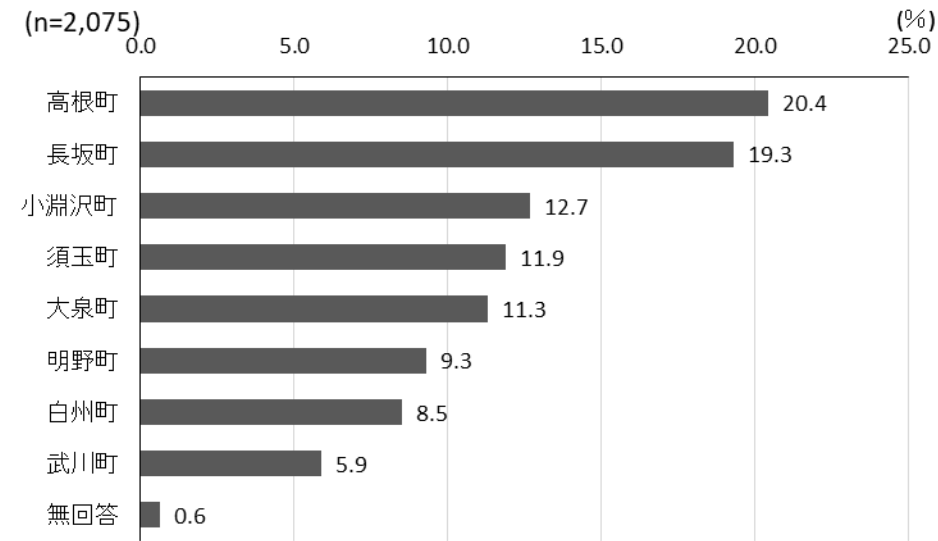
- ・ 総合的な評価・・・主観的な健康状態／主観的な幸福感
- ・ 「リスクの発生状況」の把握・・・運動器の機能低下／低栄養の傾向／口腔機能の低下／閉じこもり傾向／認知機能の低下
- ・ 「社会資源」等の把握・・・ボランティア等への参加頻度／たすけあいの状況／地域づくりへの参加意向等

回答者のプロフィール

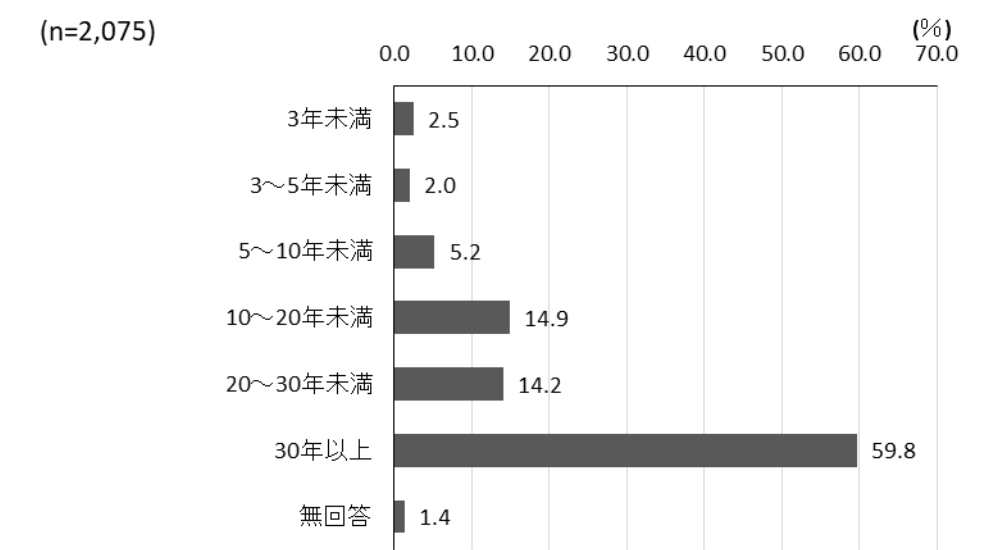
■性別



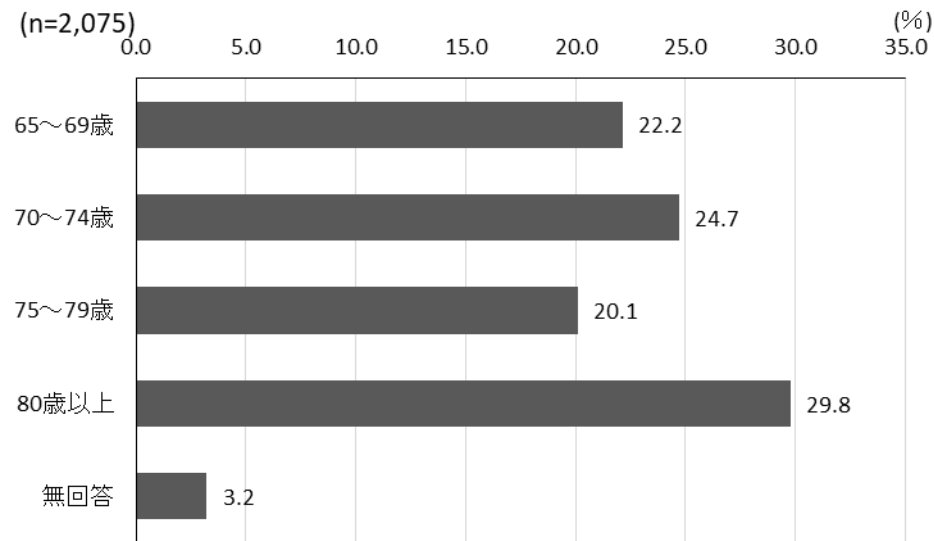
■居住地区



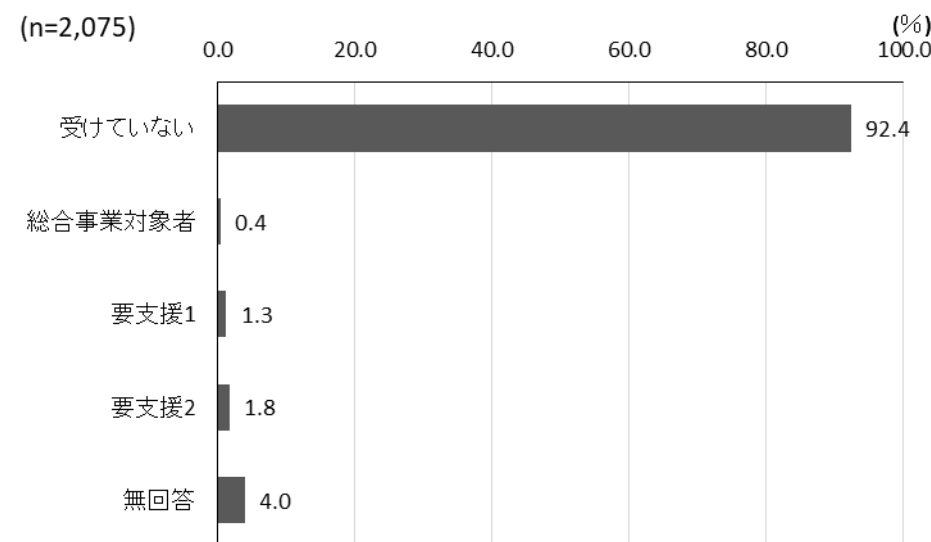
■居住年数



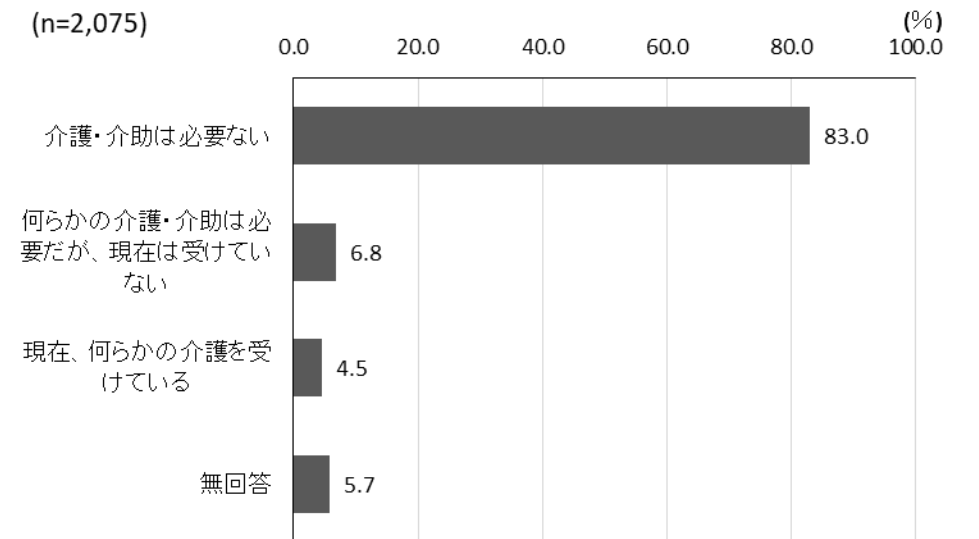
■年代



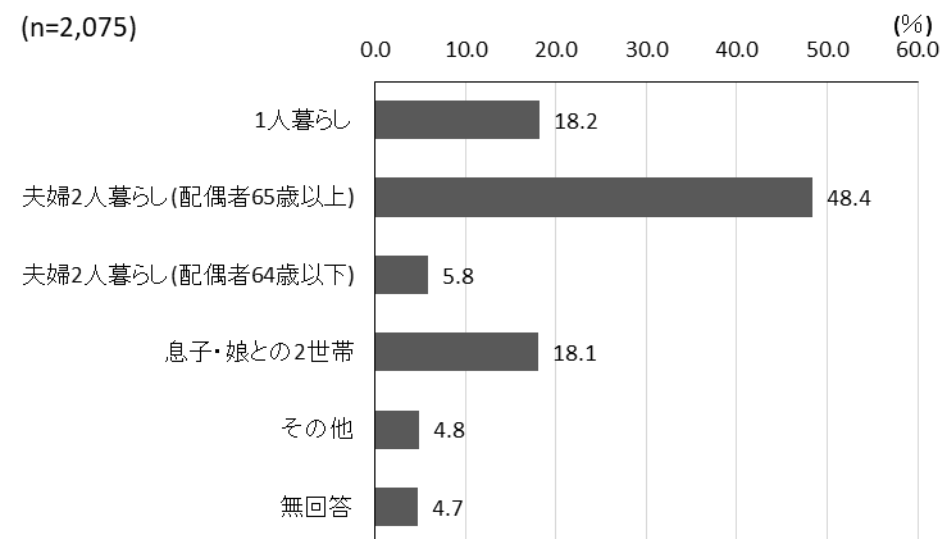
■要支援認定



■介護・介助の必要性



■家族構成

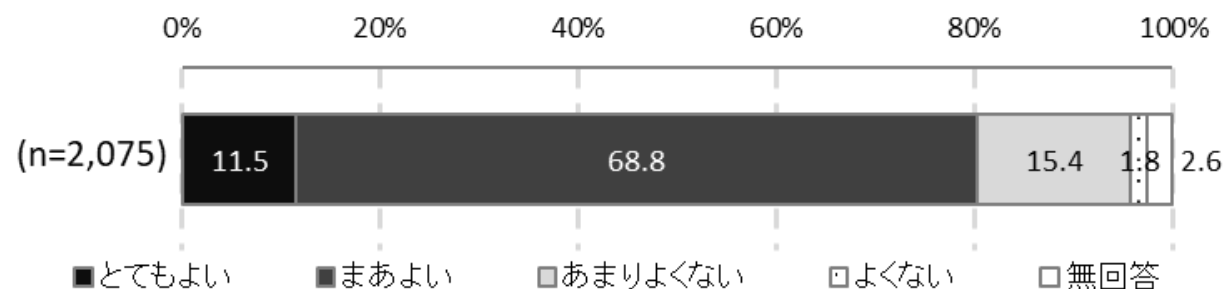


1. 最終的な成果に関わる指標

主観的な健康状態

問7 (1) 現在のあなたの健康状態はいかがですか

- 主観的健康状態に前期からの大きな変化はない



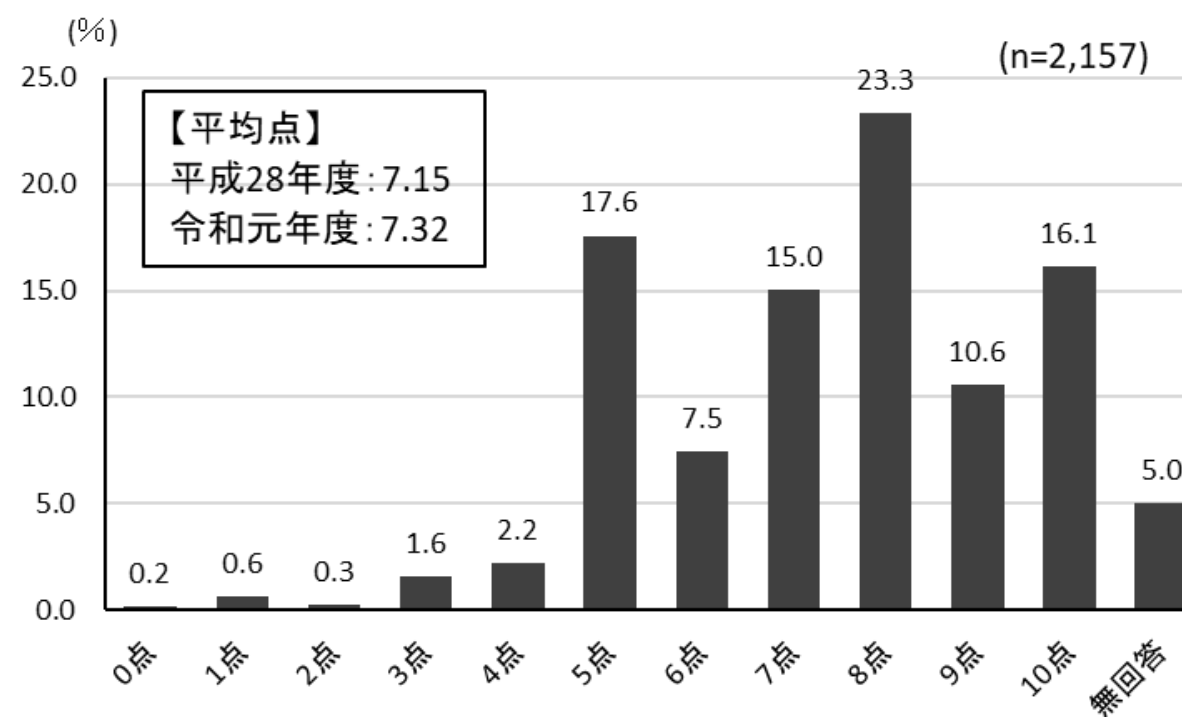
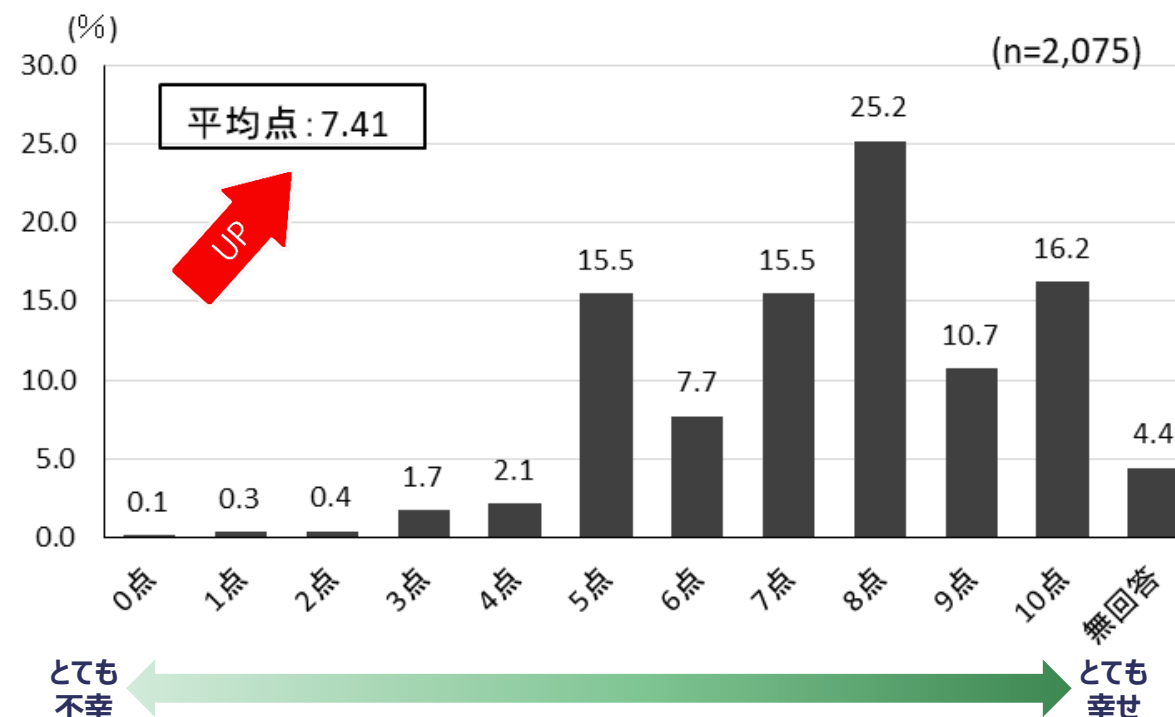
	とてもよい	まあよい	あまりよくない	よくない	無回答
65～69歳(n=460)	13.0%	75.4%	8.5%	1.1%	2.0%
70～74歳(n=513)	13.5%	71.5%	11.9%	0.4%	2.7%
75～79歳(n=417)	11.3%	70.7%	15.6%	1.0%	1.4%
80歳以上(n=618)	7.8%	61.5%	23.3%	4.0%	3.4%

今回調査

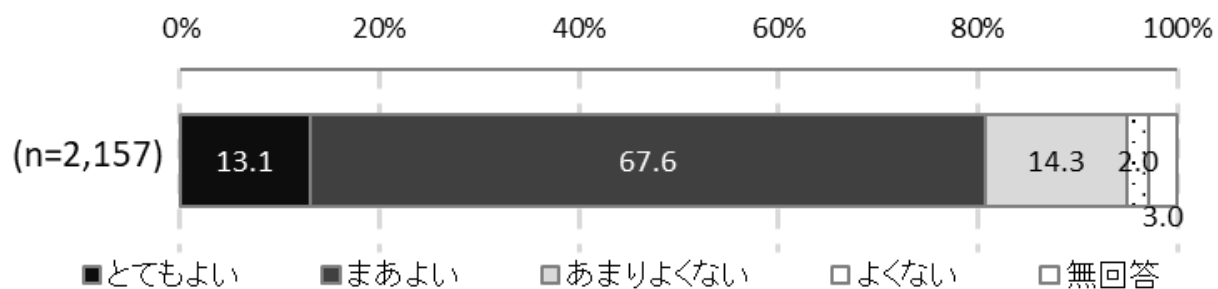
主観的な幸福感

問7 (2) あなたは、現在どの程度幸せですか

- 主観的幸福感は平均得点が前々回、前回調査より徐々に上昇している



前回調査

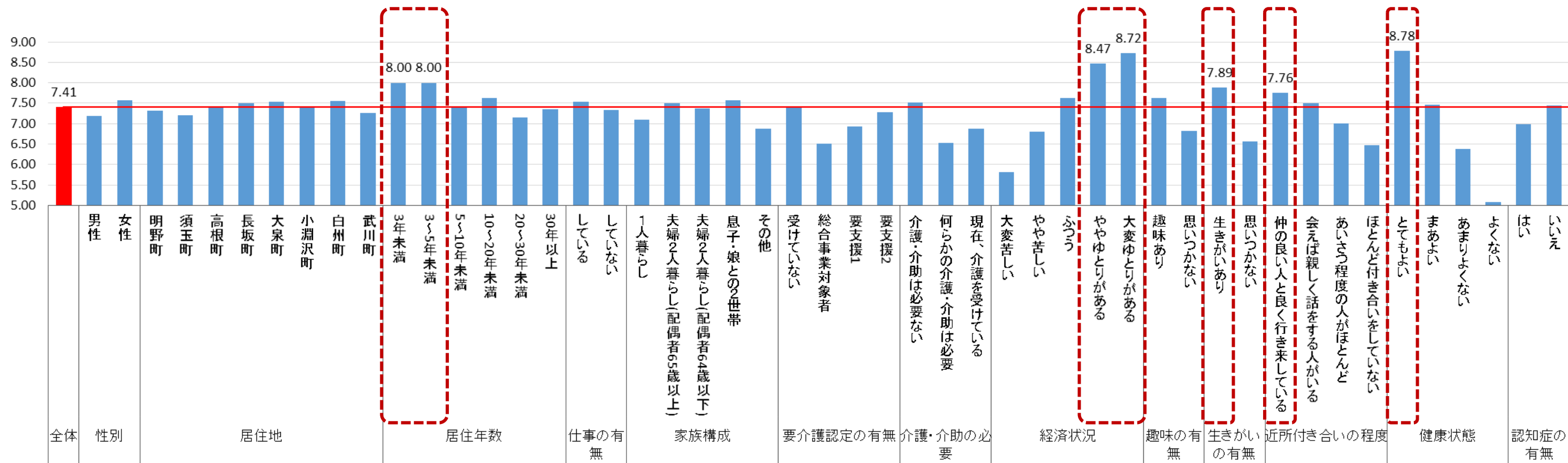


1. 最終的な成果に関わる指標

主観的な幸福感

問7 (2) あなたは、現在どの程度幸せですか

【層別の幸福感平均】



- 幸福感の平均をみると、健康状態が幸福度に影響しており、「とてもよい」と回答した人は平均を大きく上回る8.78となっている
- 次に経済状態の良い人も幸福感の平均が高い
- その他、居住年数が5年未満の短い人、生きがいがある人、近所付き合いのある人で全体平均を上回って高い傾向がみられる
- また男性よりも女性、収入のある仕事をしていない人よりしている人、一人暮らしより同居家族がある人の方が幸福感が高い傾向がある

2. 各施策に関する指標

第1章：生涯現役で活躍できる社会づくり

施策 I : 介護予防・健康づくりの推進

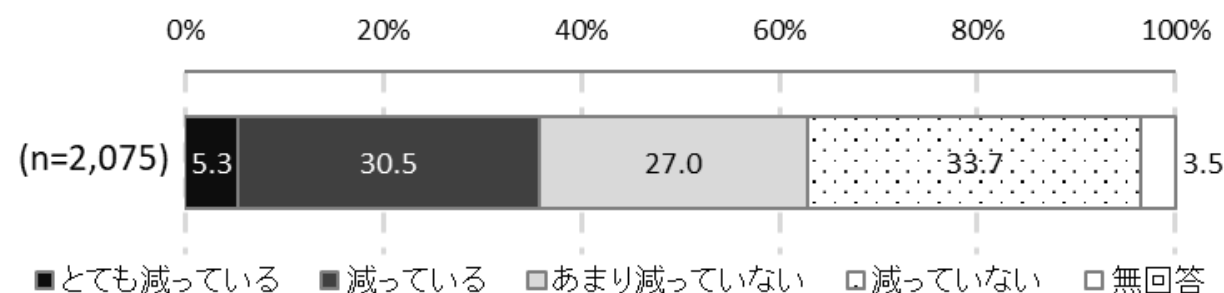
➤ 関連する取組 : 介護予防につながる多様な場の創出

① 外出の状況

- 前回調査より外出が減っている人、ほとんど外出しない人の割合が上昇している
- 新型コロナウイルス感染拡大の影響と考えられる

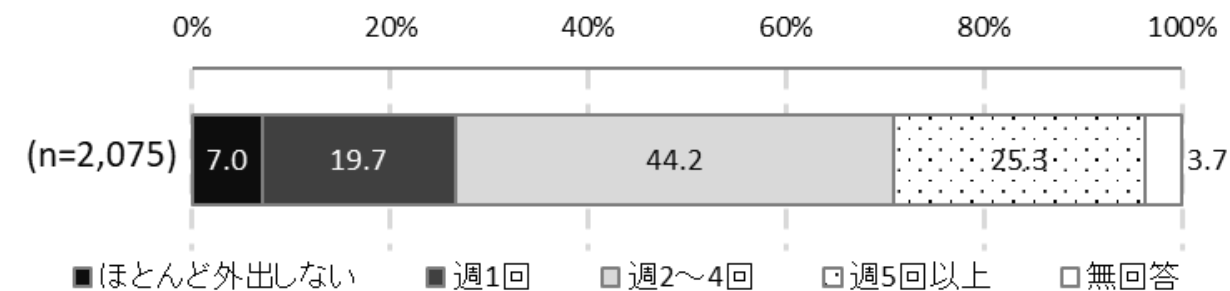
問 2 (7) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか

外出が減っている人



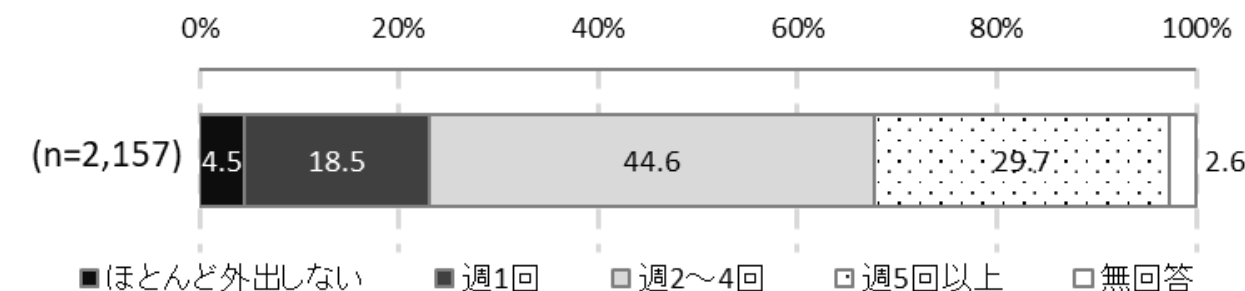
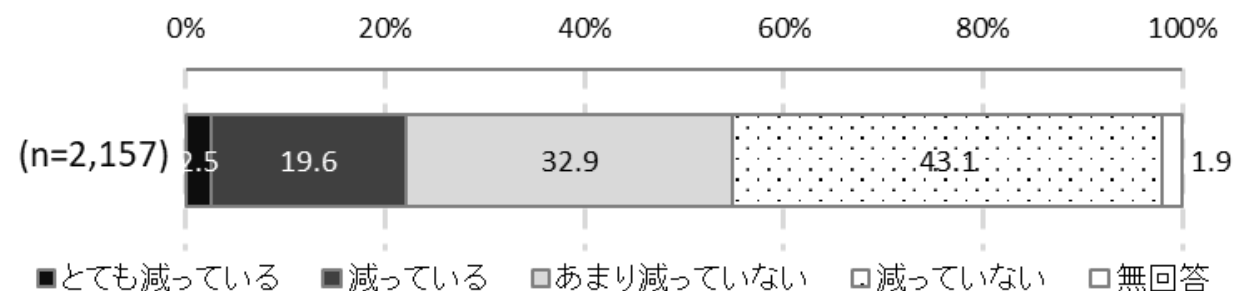
問 2 (6) 週に1回以上は外出していますか

ほとんど外出しない人



今回調査

前回調査



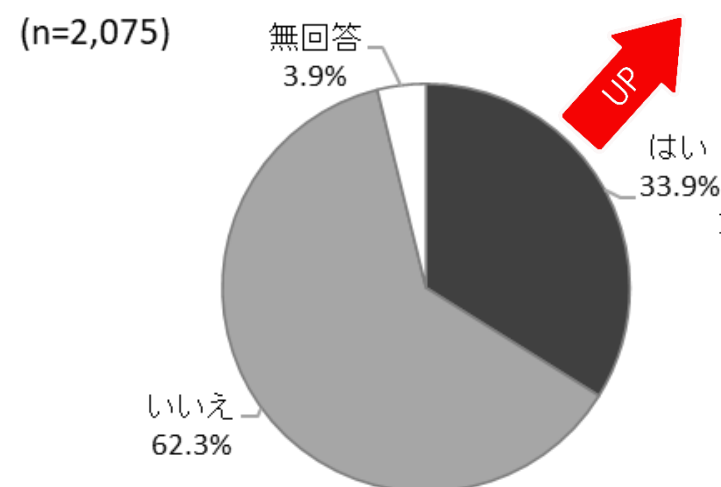
施策Ⅰ：介護予防・健康づくりの推進

➤ 関連する取組：介護予防につながる多様な機会・場の創出

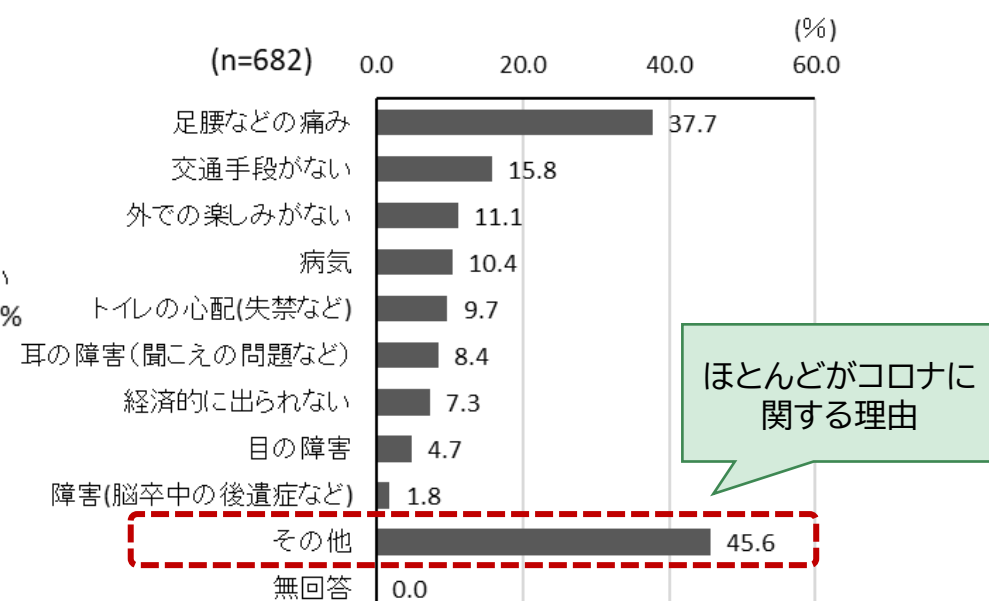
① 外出の状況

- 外出を控えている人の割合がこの3年で倍増しており、その理由は「その他」=コロナに関することを上げる人が半数近い
- 外出目的は買い物、通院といった日常不可欠な外出が多くあげられている

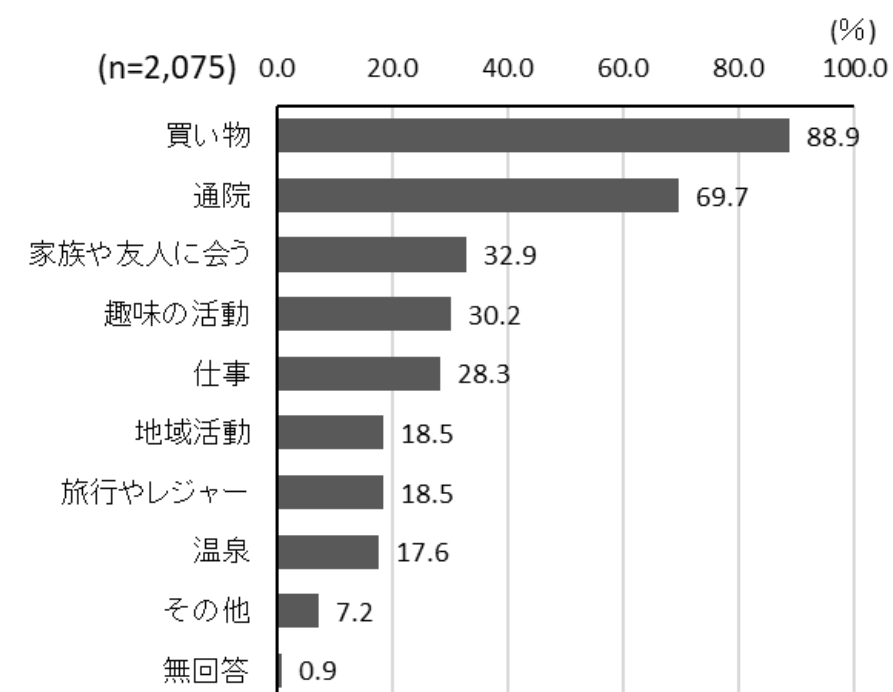
問2（8）外出を控えていますか



問2（8）外出を控えている理由

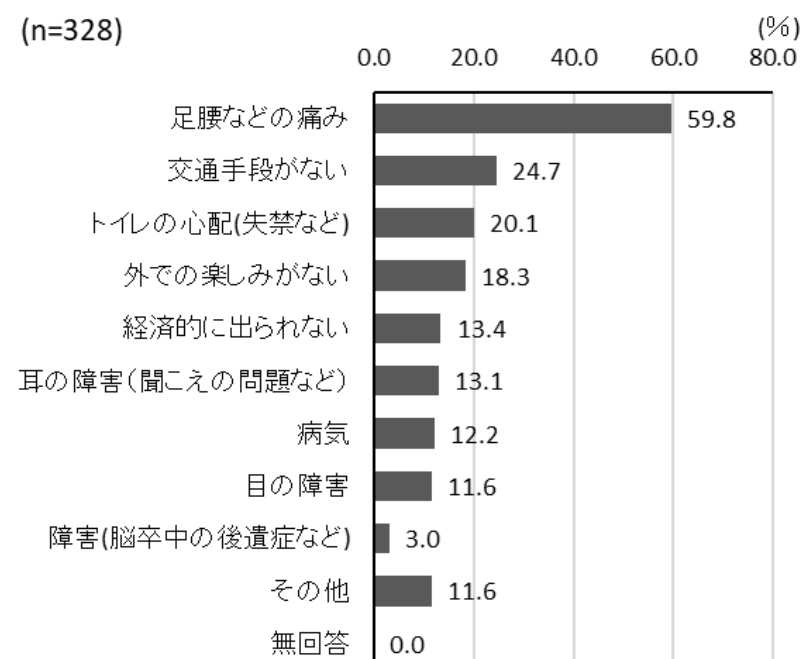
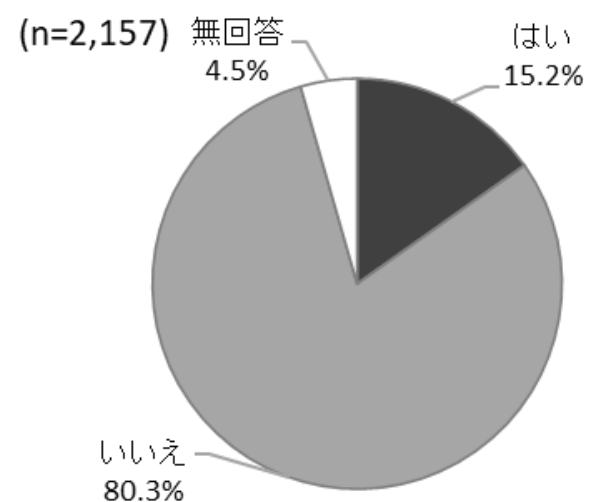


問2（10）外出する目的



今回調査

前回調査



施策 I : 介護予防・健康づくりの推進

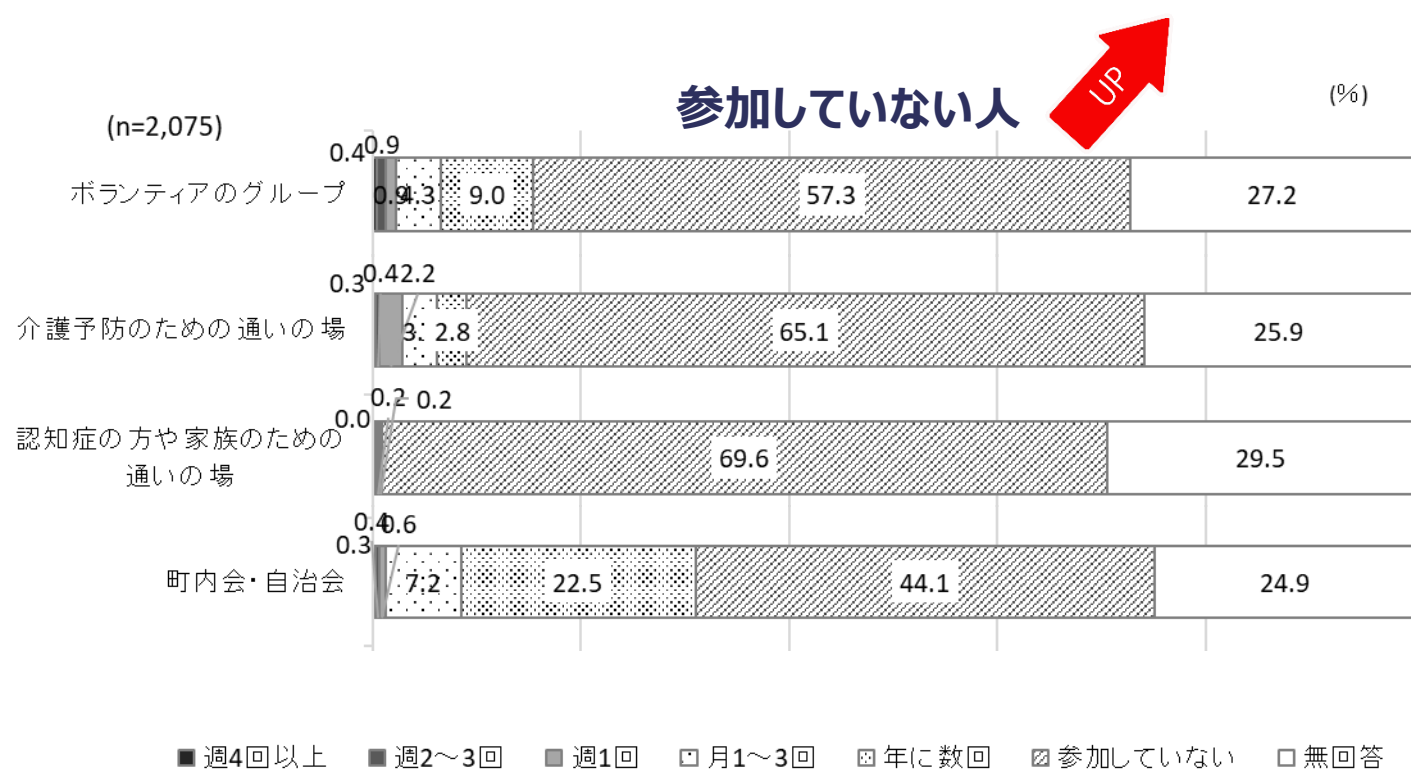
➤ 関連する取組 : 介護予防につながる多様な場の創出

② 活動への参加状況

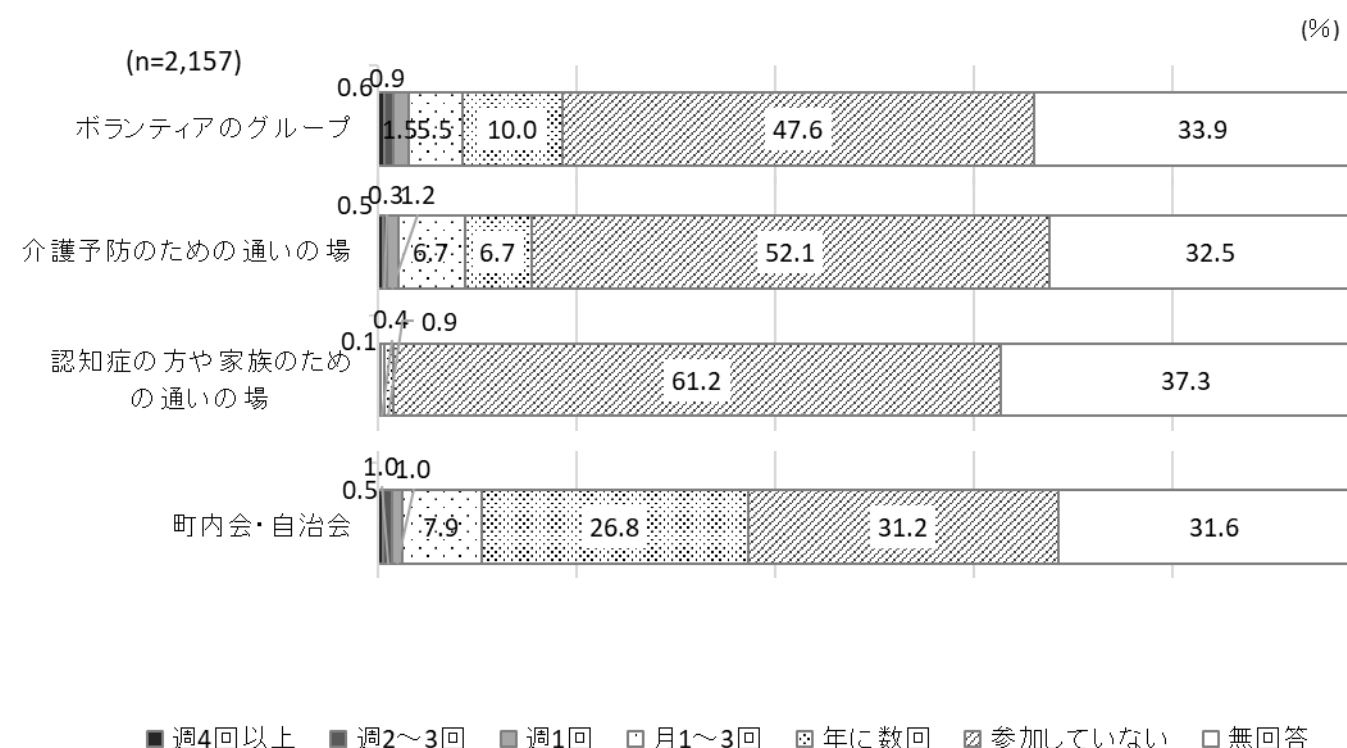
- さまざまな活動への参加状況をみると、前回調査よりいずれの活動も「参加していない人」の割合が大きく上昇している
- 新型コロナウイルス感染拡大の影響と考えられる

問5 (1) 各種会・グループ等にどのくらいの頻度で参加していますか

今回調査



前回調査



施策 I : 介護予防・健康づくりの推進

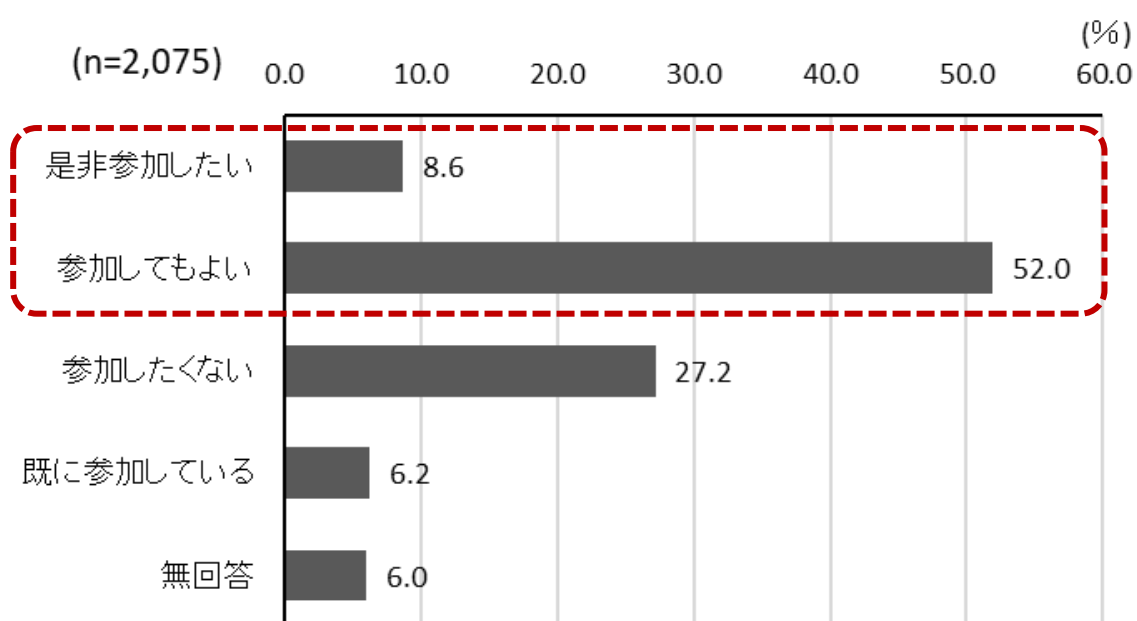
➤ 関連する取組 : 介護予防につながる多様な場の創出

③ 地域づくり活動の参加意向

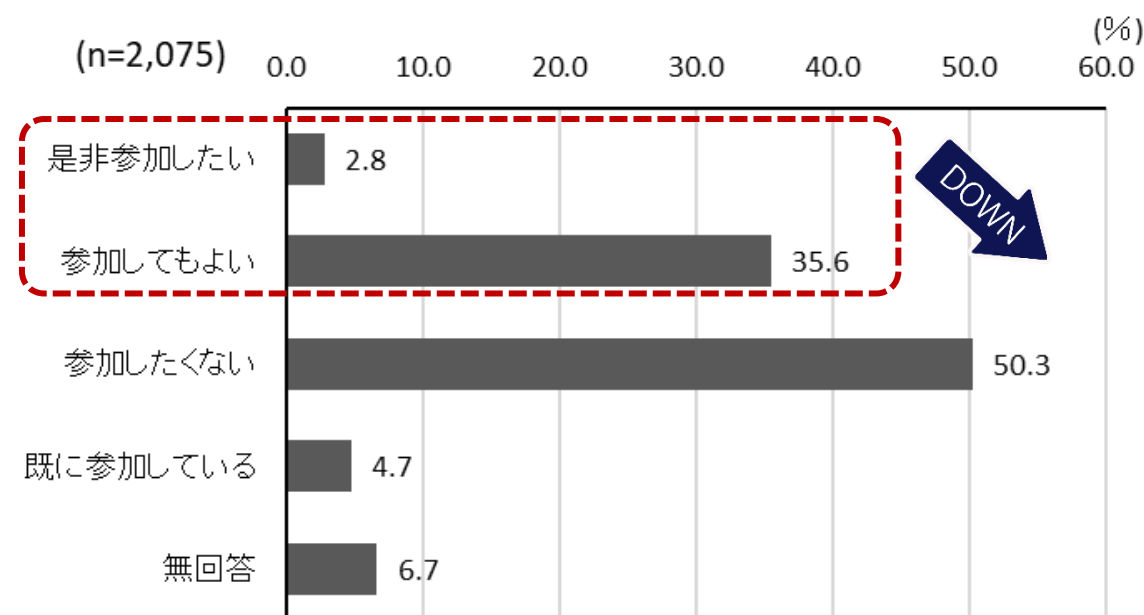
- 地域づくり活動への参加意向はあるが、お世話役として運営側に参加したいという人は前回調査よりやや減少した

今回調査

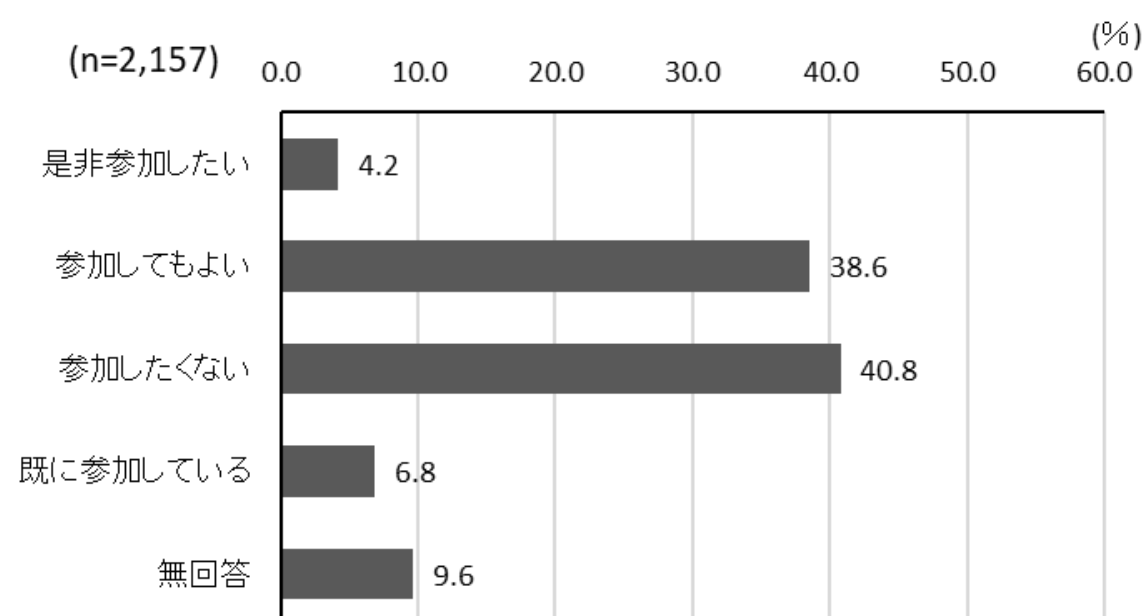
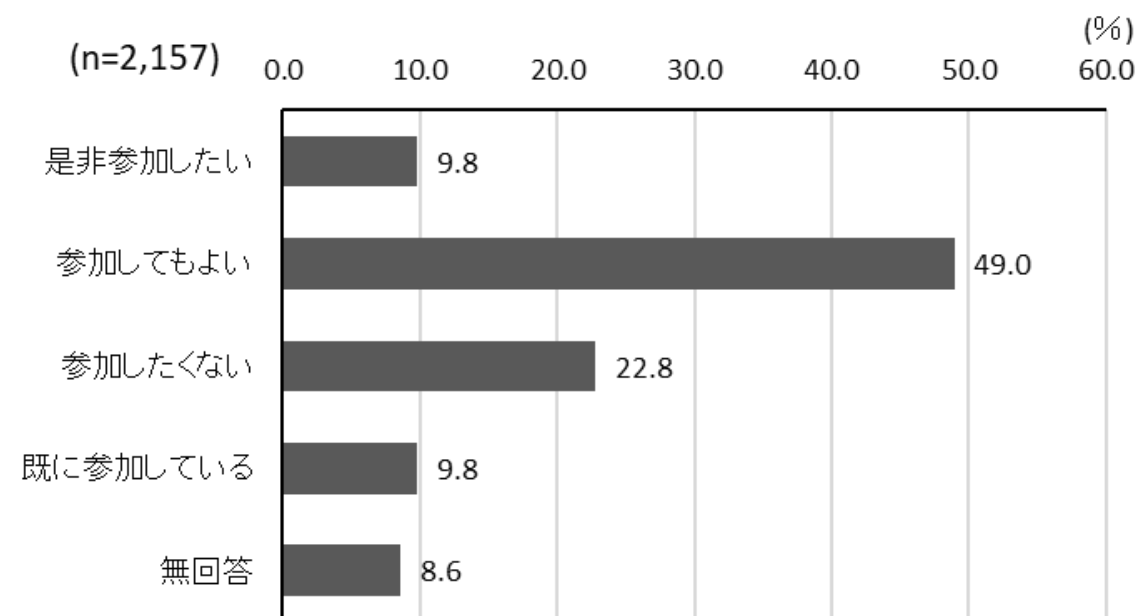
問5 (3) 地域づくりの活動に参加者として参加してみたいと思いますか



問5 (3) 地域づくりの活動の企画・運営 (お世話役) の活動に参加してみたいと思いますか



前回調査



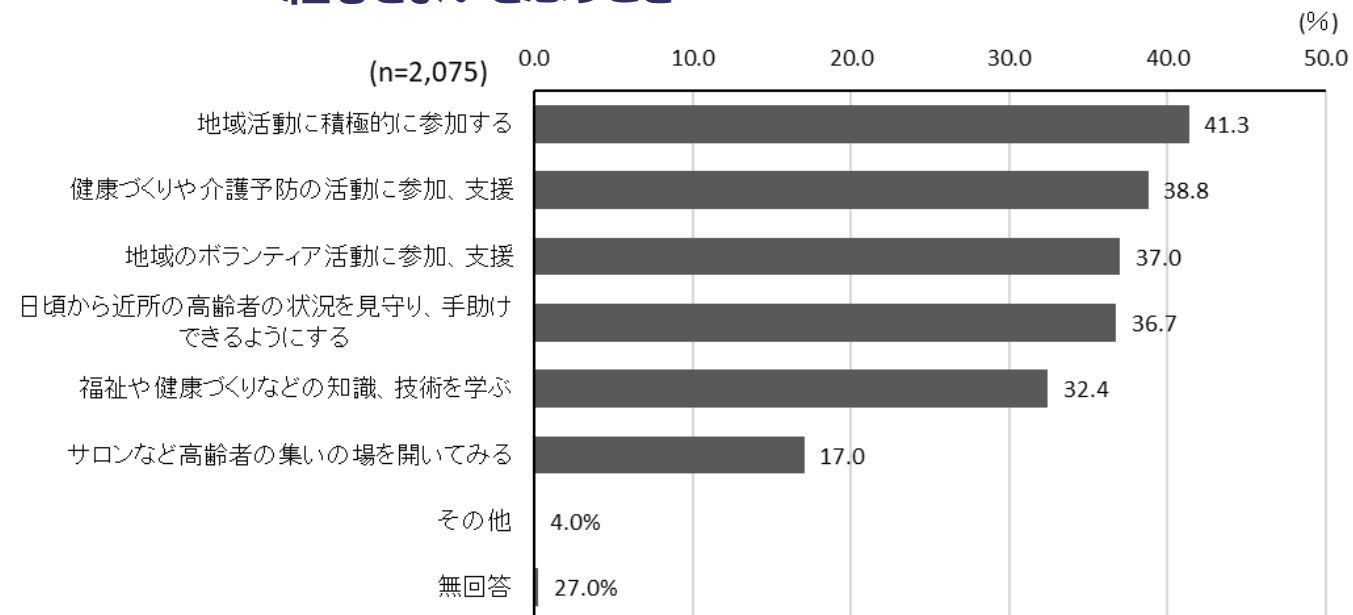
施策 I : 介護予防・健康づくりの推進

➤ 関連する取組 : 介護予防につながる多様な場の創出 / 地域のつながり機能の強化

④ 地域づくり活動への関心

- 高齢者自身が取り組むとよいこととして、地域活動、健康づくり・介護予防をあげる人がやや多いが、全般的にどの活動にも3~4割の高齢者が関心を持っていると考えられる

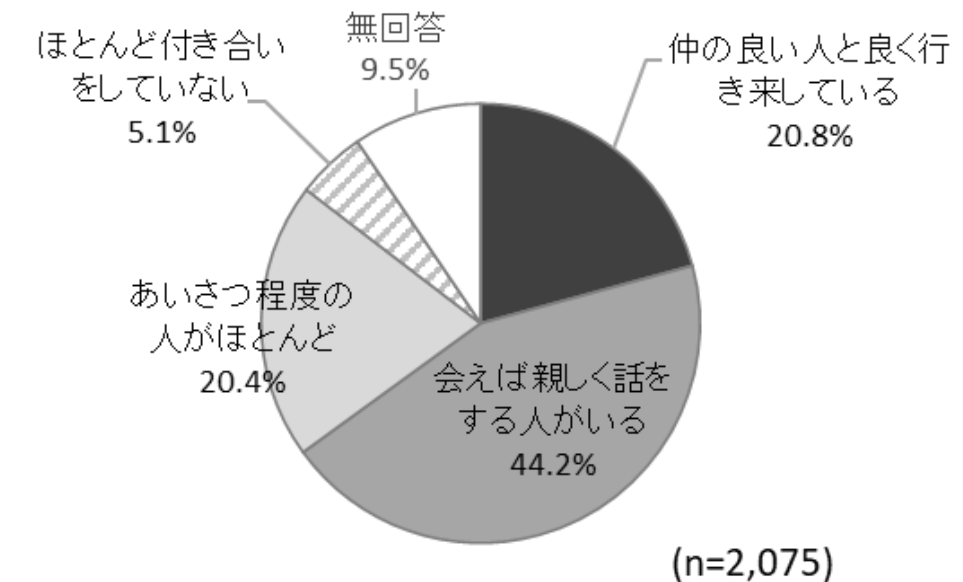
問5 (4) 生きがいづくりや地域貢献として高齢者自身が取り組むとよいと思うこと



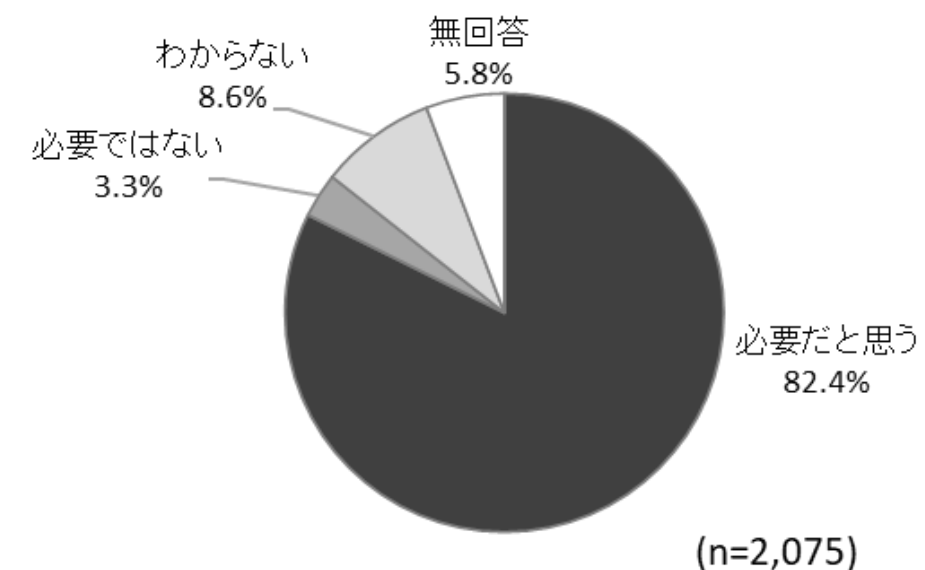
⑤ 近所づきあいの状況

- 65%が日常的に親しく付き合いがあり、あいさつ程度が2割、ほとんど付き合いがない人は5%となっている
- 高齢者の8割以上が近所づきあいが必要だと考えている

問5 (5) あなたは近所づきあいをどの程度していますか



問5 (6) あなたは近所づきあいが必要だと思いますか



施策 I : 介護予防・健康づくりの推進

➤ 関連する取組 : フレイル対策の総合的な推進

① 体を動かすこと

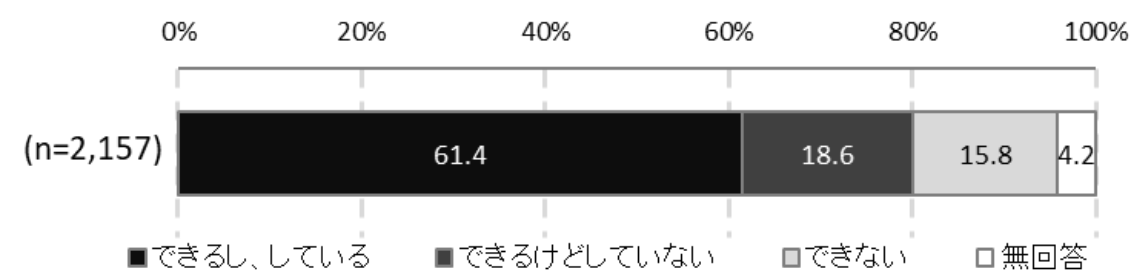
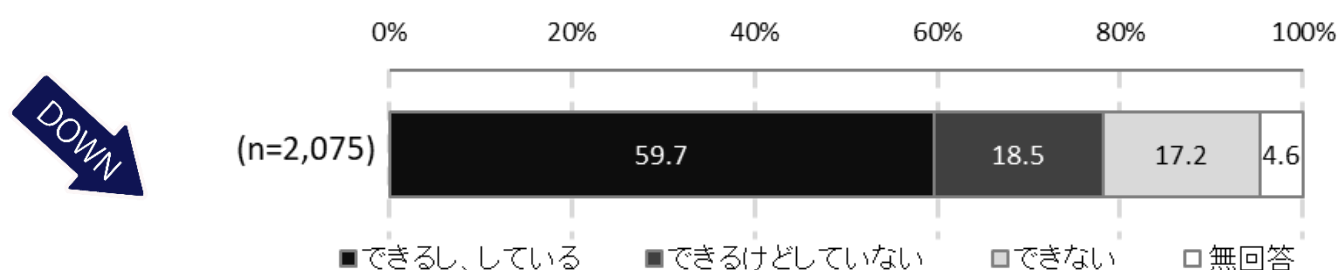
- 体を動かすことについての各指標とも、前回調査よりも「できるし、している」人の割合が数ポイント減少し、「できない」人が上昇している

問 2 体を動かすことについて

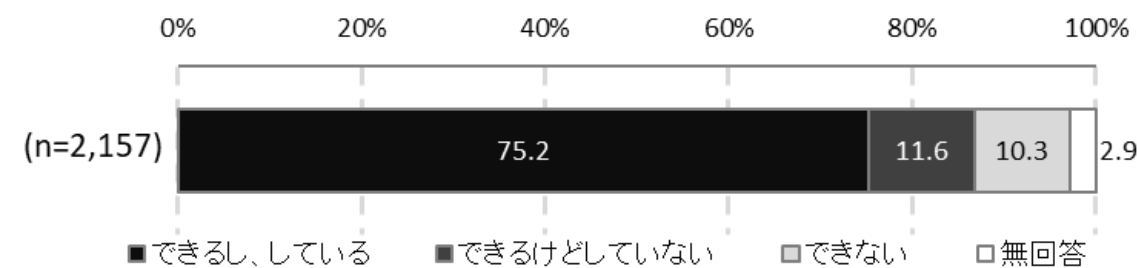
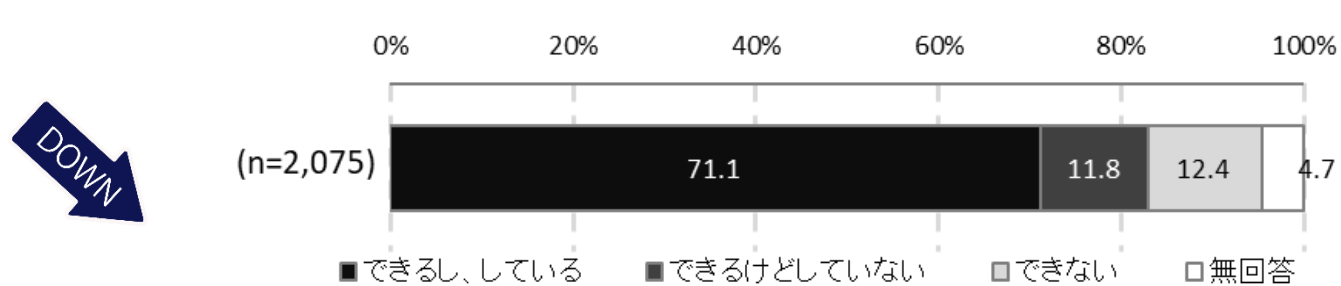
今回調査

前回調査

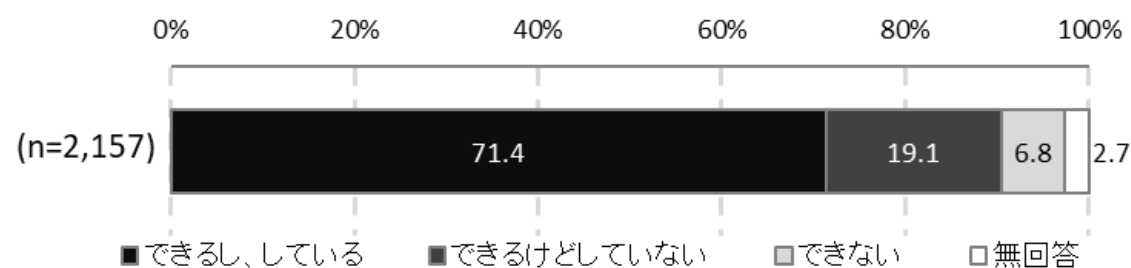
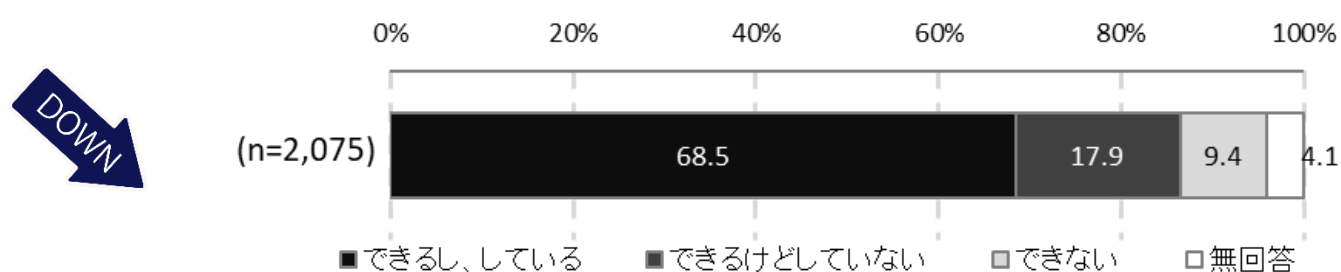
(1) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか



(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



(3) 15分位続けて歩いていますか



施策 I : 介護予防・健康づくりの推進

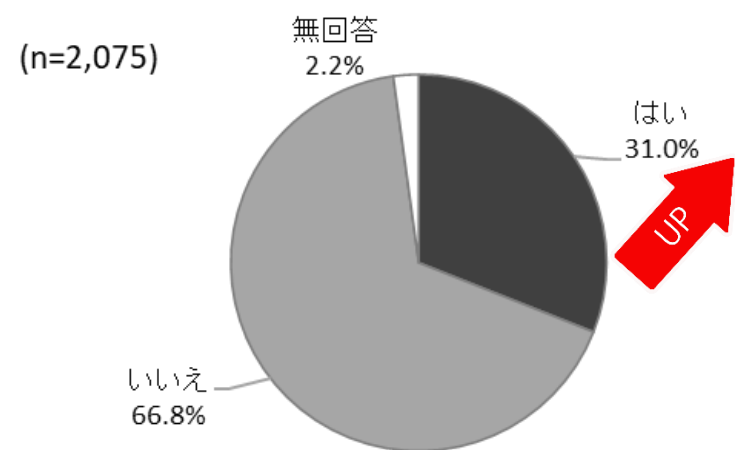
➤ 関連する取組 : フレイル対策の総合的な推進

② 食えること

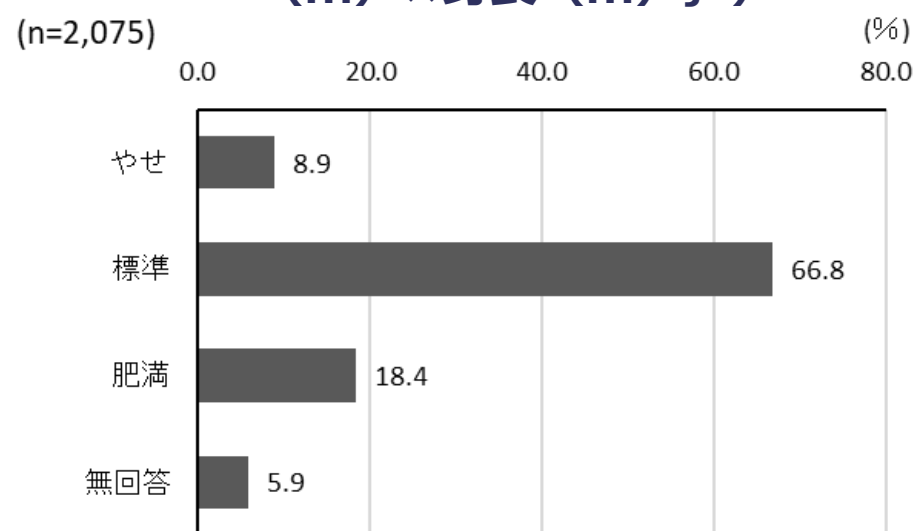
- 食えることについての各指標をみると、固いものが食べにくいという人が3ポイント増加
- 誰かと食事をともにする機会が「ほとんどない」と回答した人が5ポイント近く増加している

問3 食えることについて

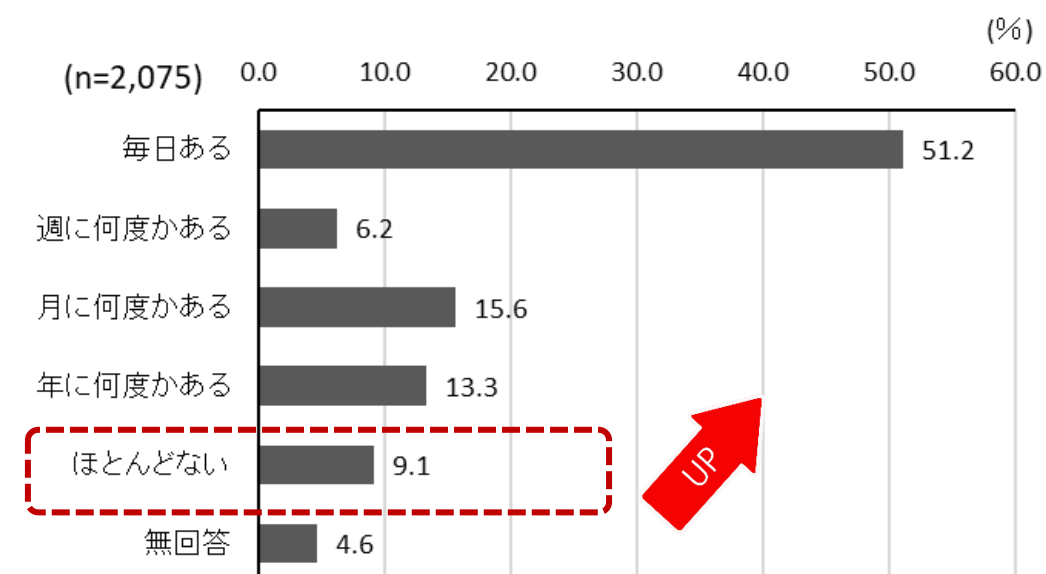
(1) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか



(2) BMI (体重 (kg) ÷ {身長 (m) × 身長 (m)})

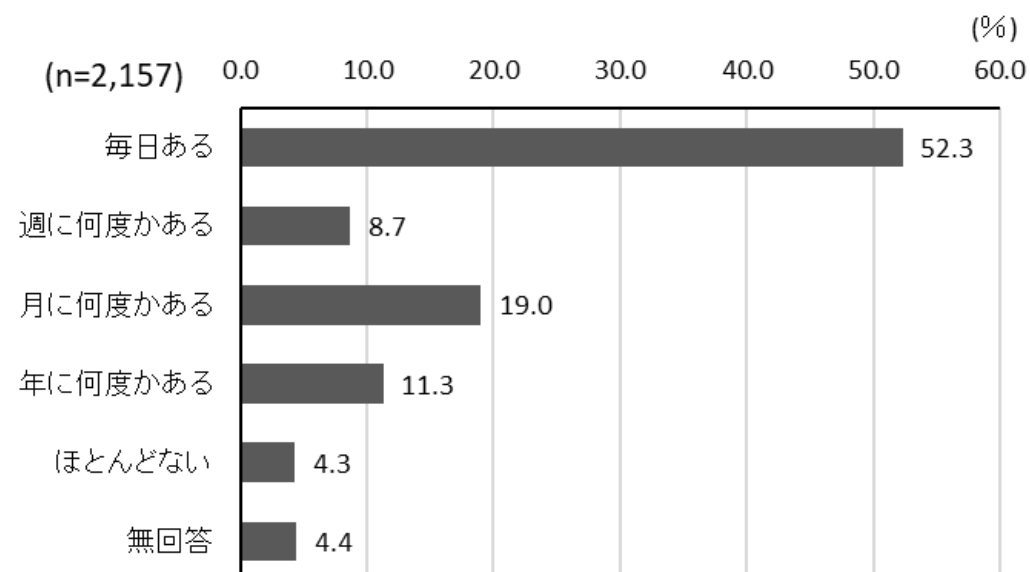
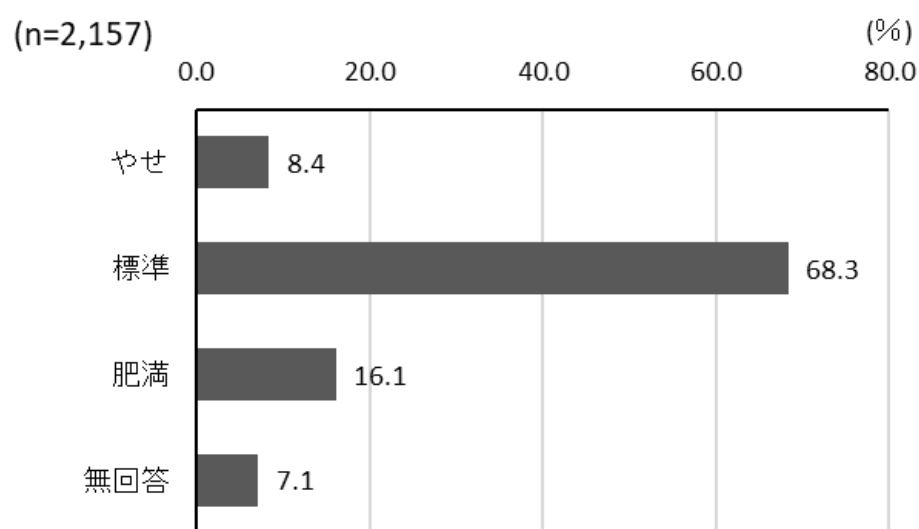
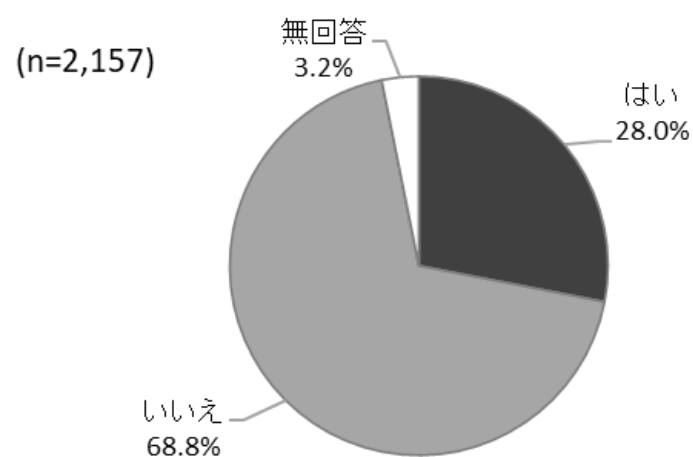


問3 (8) どなたかと食事をともにする機会がありますか



今回調査

前回調査

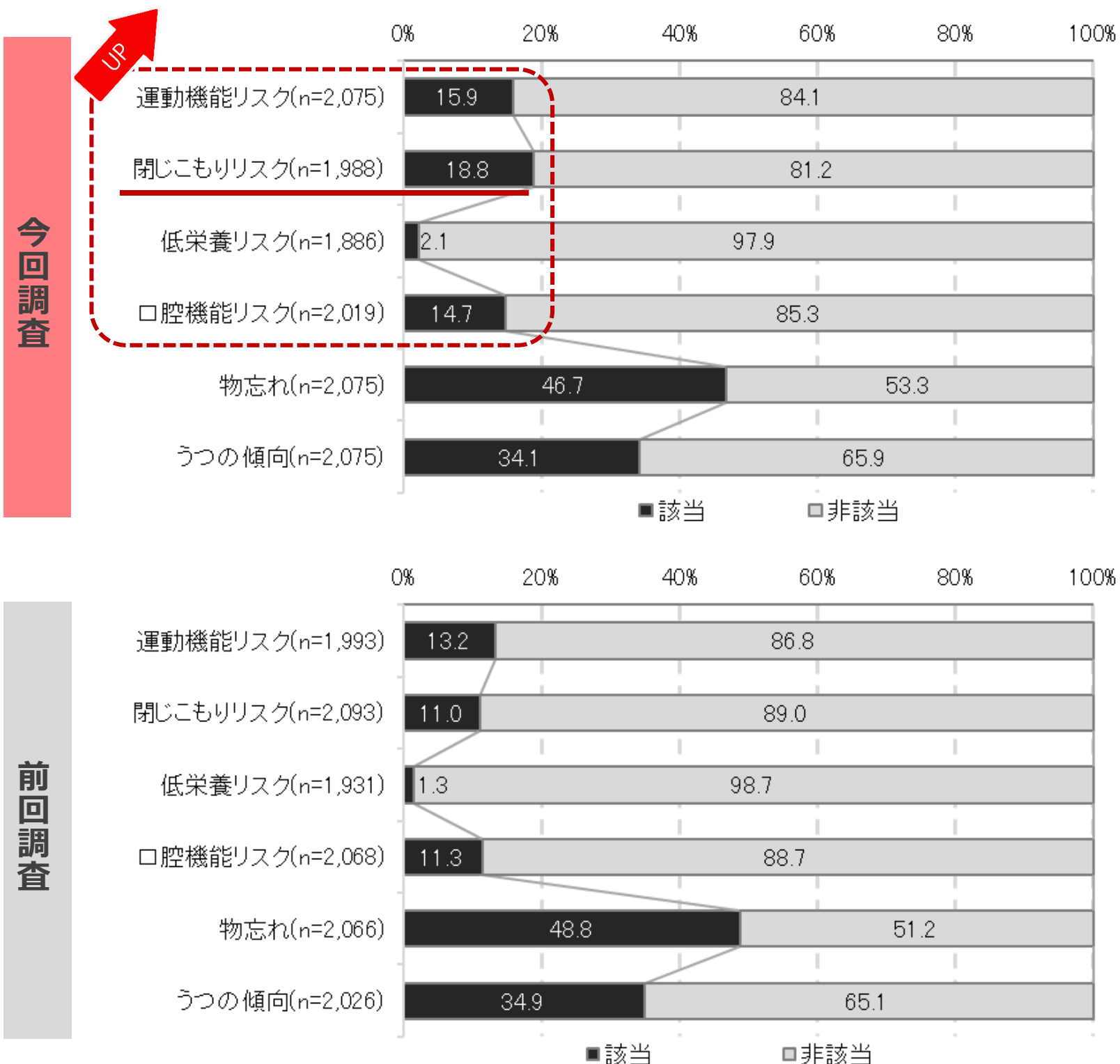


施策 I : 介護予防・健康づくりの推進

➤ 関連する取組 : フレイル対策の総合的な推進

③ 生活機能リスクの分析

- 右表の基準に従って、生活機能リスクの分析を行った。前回調査よりも、運動機能リスク、閉じこもりリスク、低栄養リスク、口腔機能リスクの該当者が増加している。特に閉じこもりリスク該当者の割合が大きく上昇している



生活機能リスク該当者の基準

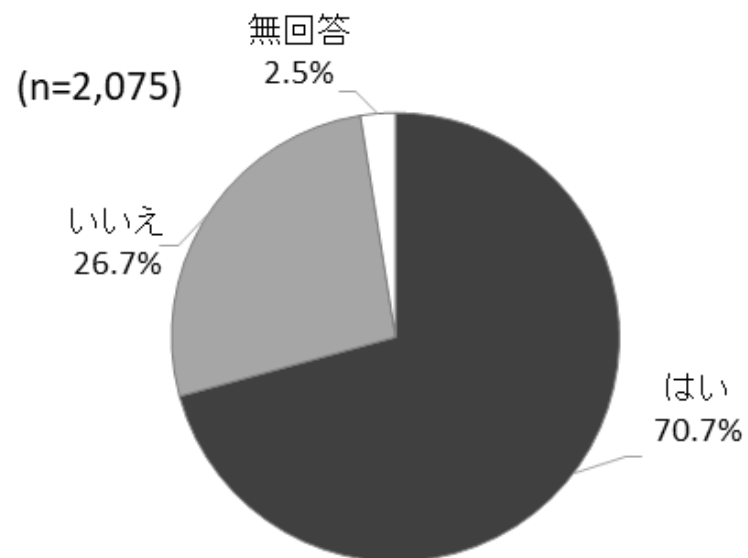
リスク	該当者基準
運動機能リスク	以下の5つの設問のうち、3問以上該当する選択肢を回答 問2 (1) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか 問2 (2) 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか 問2 (3) 15分位続けて歩いていますか 問2 (4) 過去1年間に転んだ経験がありますか 問2 (5) 転倒に対する不安は大きいですか
閉じこもりリスク	以下の2つの設問のうち、2問とも該当する選択肢を回答 問2 (6) 週に1回以上は外出していますか 問2 (7) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか
低栄養リスク	問3 (1) 身長・体重から算出されるBMI (体重 (kg) ÷ {身長 (m) × 身長 (m)}) が18.5以下 問3 (5) 6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか
口腔機能リスク	以下の2つの設問のうち、2問とも該当する選択肢を回答 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 問3 (3) お茶や汁物等でむせることがありますか (オプション項目)
物忘れ	問4 (1) 物忘れが多いと感じますか
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 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

施策 I : 介護予防・健康づくりの推進

➤ 関連する取組 : フレイル対策の総合的な推進

④ 健康づくり・介護予防の取組状況

問7(8) 病気(認知症含む)を予防するための取組をしていますか

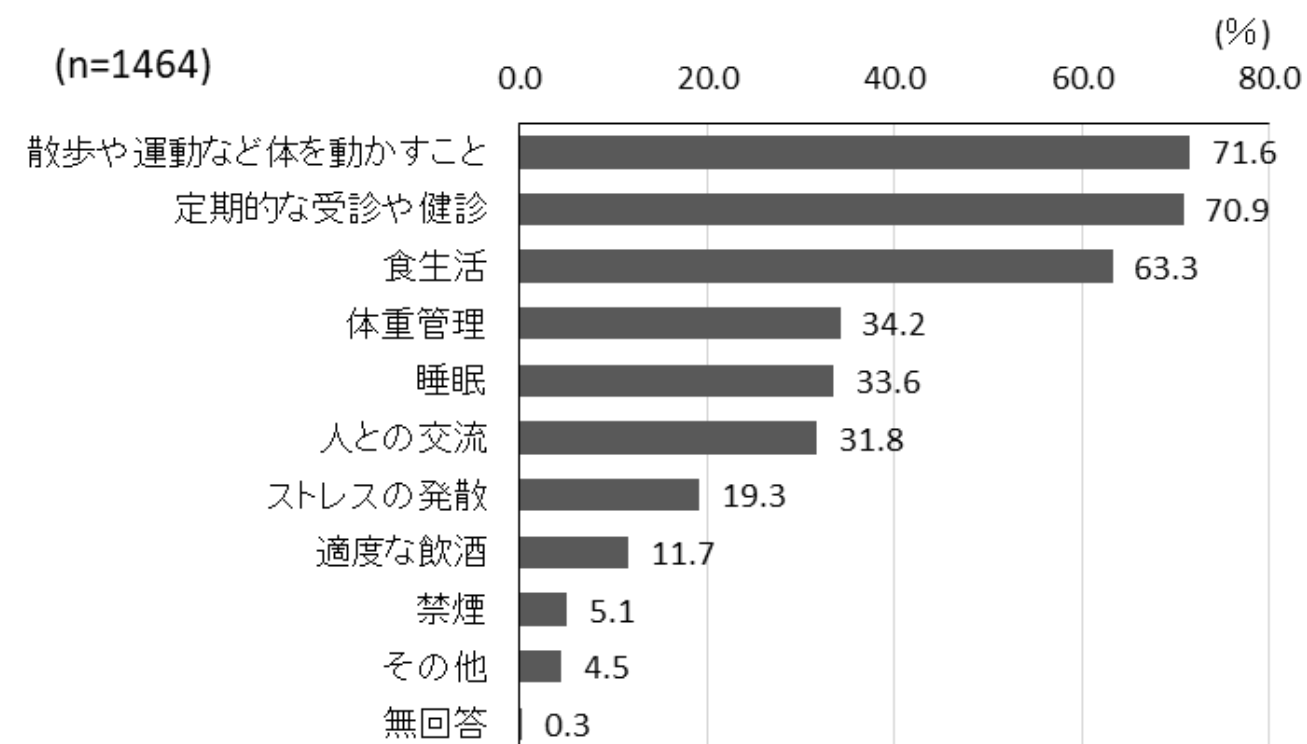


	はい	いいえ	無回答
男性(n=893)	65.4%	32.5%	2.1%
女性(n=1168)	74.9%	22.5%	2.6%

	はい	いいえ	無回答
65~69歳(n=460)	65.0%	34.1%	0.9%
70~74歳(n=513)	72.7%	25.9%	1.4%
75~79歳(n=417)	73.6%	23.5%	2.9%
80歳以上(n=618)	72.0%	24.3%	3.7%

	はい	いいえ	無回答
明野町(n=193)	73.6%	23.8%	2.6%
須玉町(n=247)	69.2%	27.9%	2.8%
高根町(n=424)	71.0%	27.1%	1.9%
長坂町(n=401)	75.3%	22.9%	1.7%
大泉町(n=235)	70.6%	27.7%	1.7%
小淵沢町(n=263)	64.6%	31.6%	3.8%
白州町(n=177)	70.6%	26.6%	2.8%
武川町(n=122)	68.0%	29.5%	2.5%

問7(8) 病気(認知症含む)を予防するために取り組んでいること



- 病気を予防するための取組を行っている人が高齢者全体の7割となっている
- 層別にみると、男性よりも女性の方が1割近く取り組んでいる人が多い。年代的には70代から取り組む人が多くなる。居住地別には小淵沢町でやや取り組む人の割合が低い
- 取り組んでいる人の具体的な内容は、散歩や運動、定期的受診・検診が7割以上で高くなっている。また食生活に気を付けている人が6割以上となっている

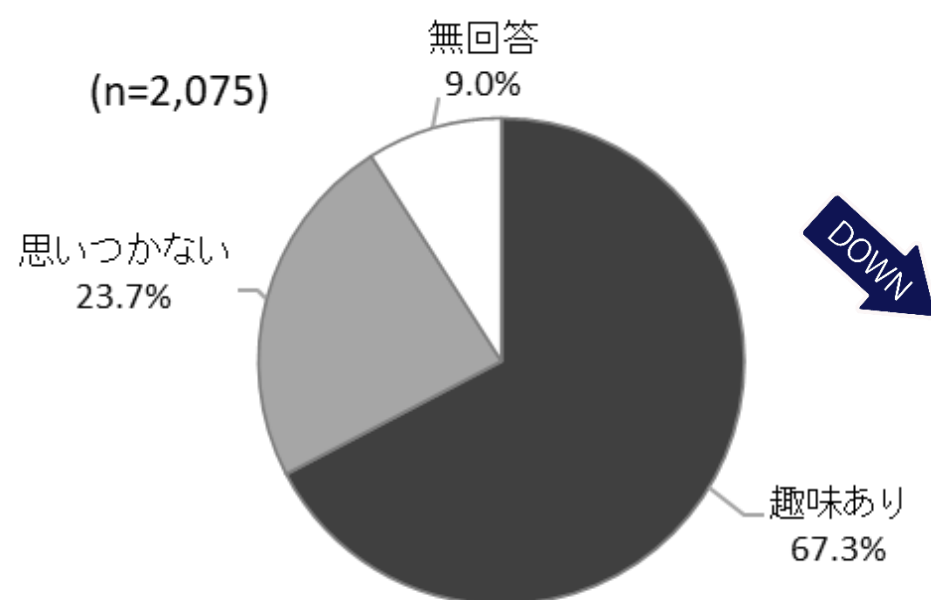
施策Ⅱ：生きがいづくりと社会参加の促進

➤ 関連する取組：高齢者の生きがいづくり

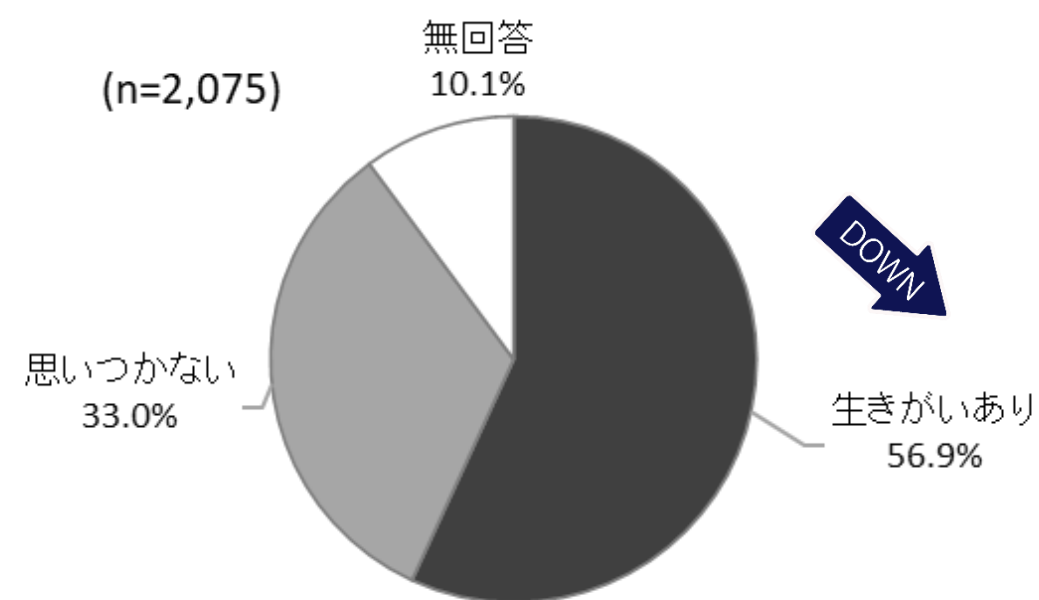
① 趣味や生きがいの有無

- 趣味および生きがいがある人の割合が前回調査よりも数ポイント減少している。新型コロナウイルスによる影響で外出や活動が制限されたことの影響があると考えられる

問4 (10) 趣味はありますか

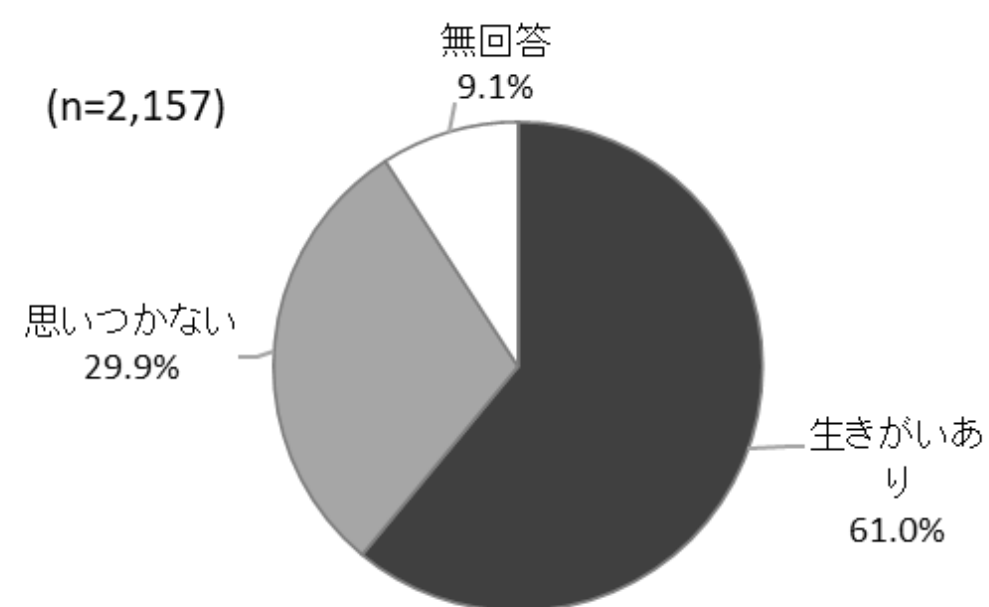
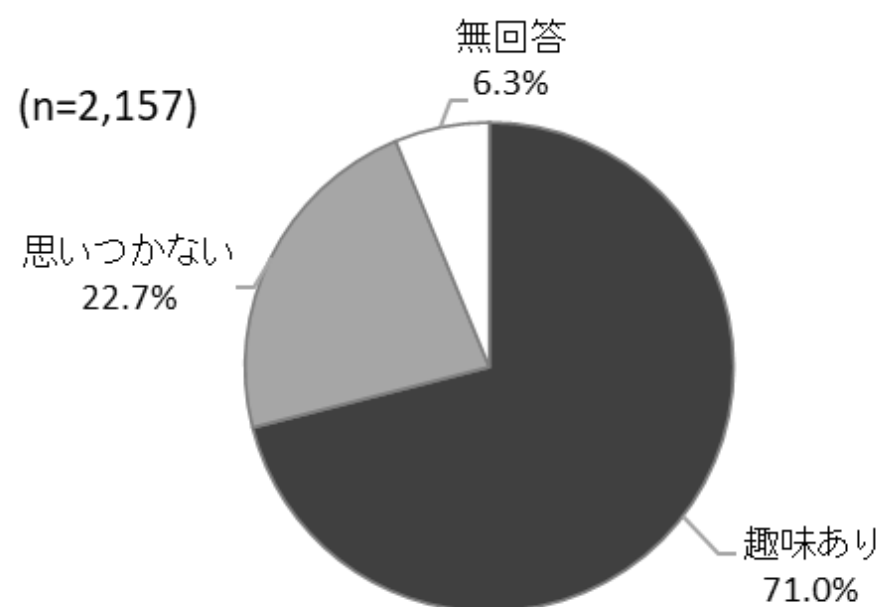


問4 (11) 生きがいはありますか



今回調査

前回調査



施策Ⅱ：生きがいづくりと社会参加の促進

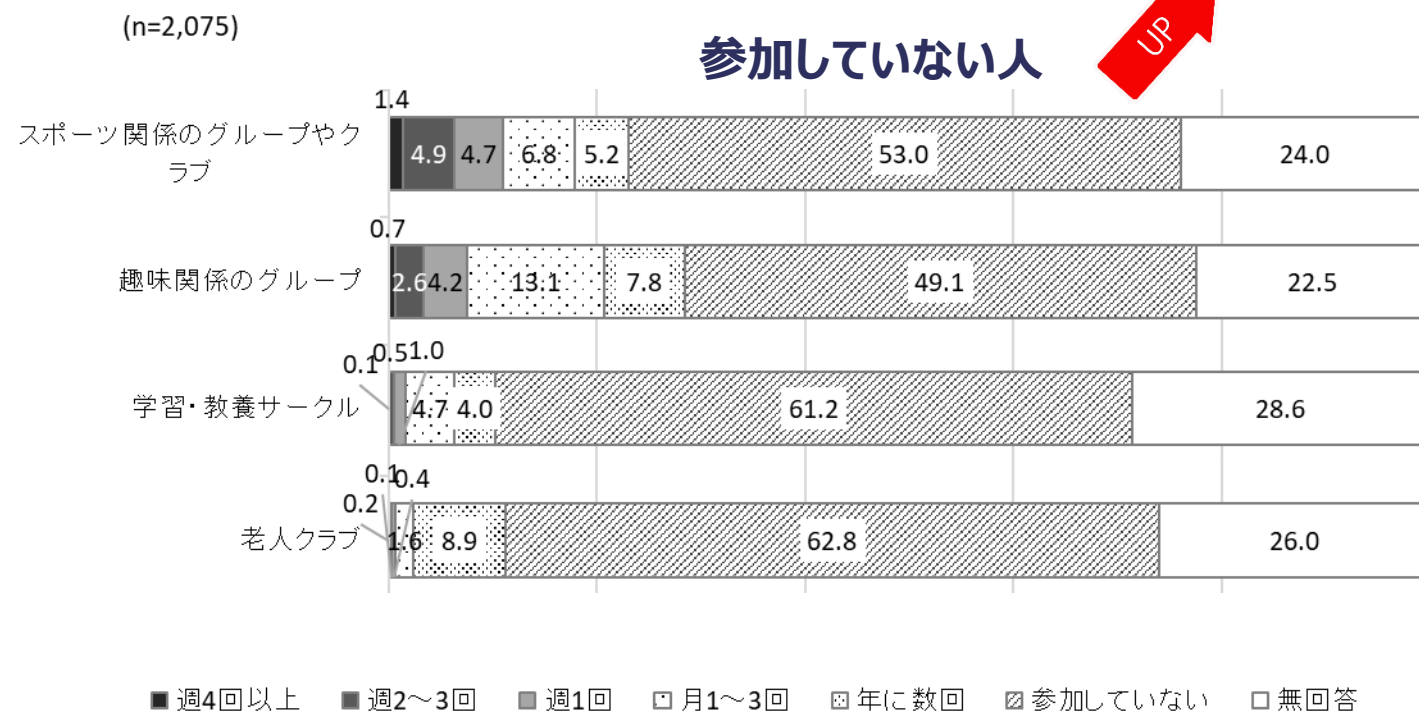
➤ 関連する取組：高齢者の生きがいづくり

② 趣味活動等の参加頻度

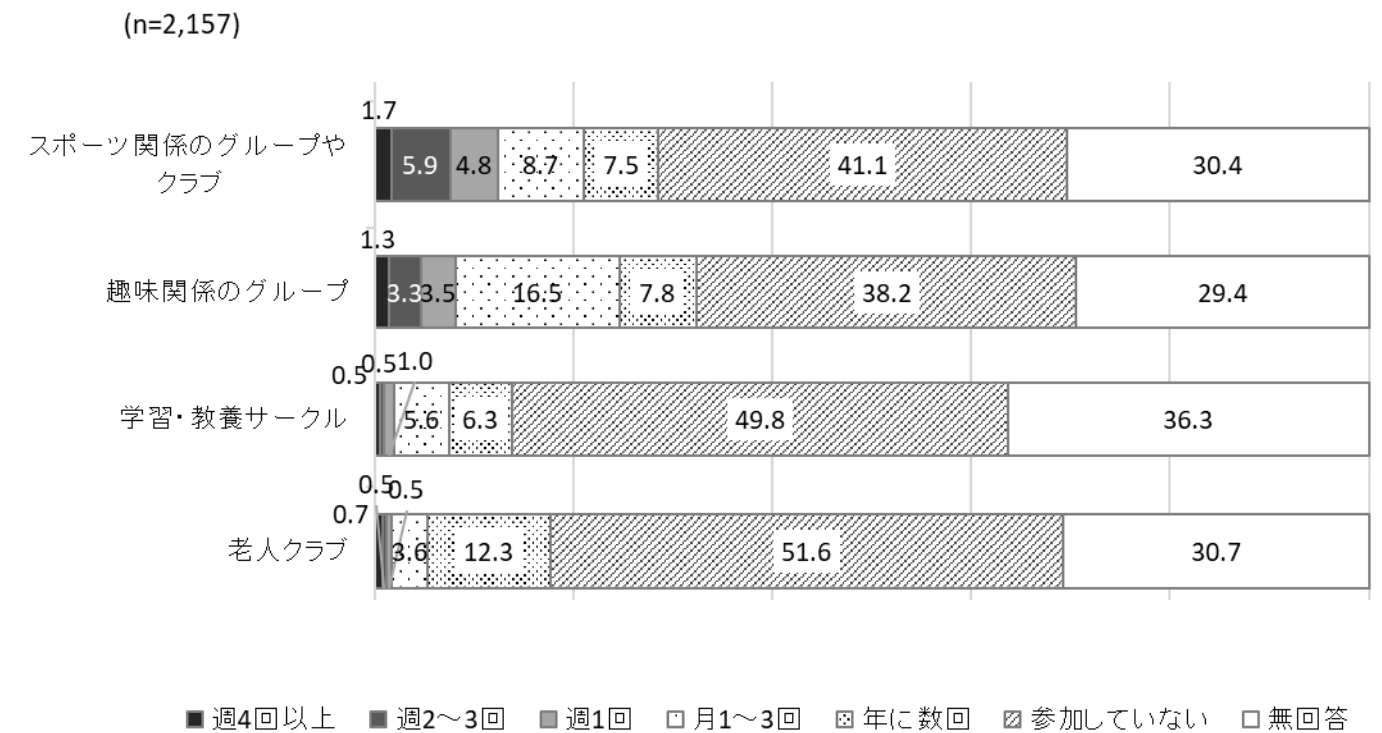
- 趣味等に関する活動状況をみると、前回調査よりも「参加していない」人の割合が10%以上増えており、新型コロナウイルスの影響が大きくみられる

問5（1）各種会・グループ等にどのくらいの頻度で参加していますか

今回調査



前回調査



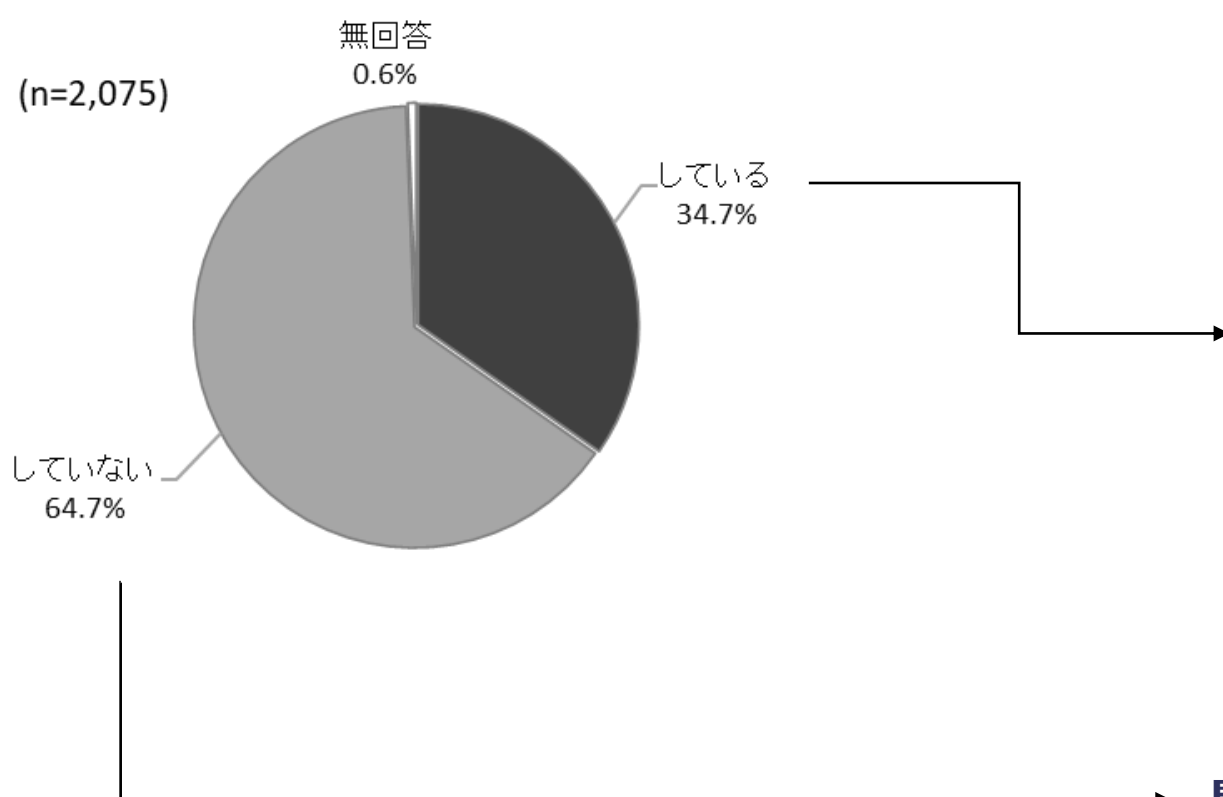
施策Ⅱ：生きがいづくりと社会参加の促進

➤ 関連する取組：地域や社会での活躍の場づくり

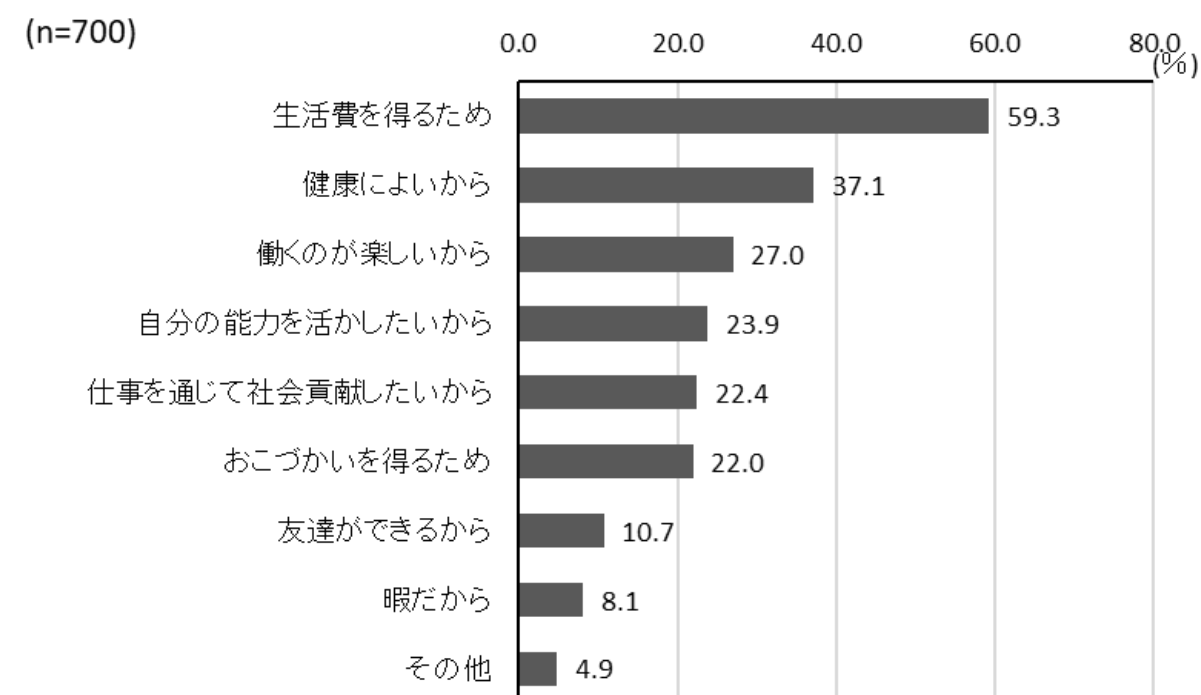
① 職業の状況

- 活躍の場としての就業状況については、収入を得る仕事をしている人が34.7%。65～69歳では6割近くが働いている
- 仕事をしている理由として最も多いのが「生活費を得るため」で6割の人が回答しており、健康に良いから、楽しいからといった理由よりもかなり高い

問1（5）収入を得る仕事をしていますか

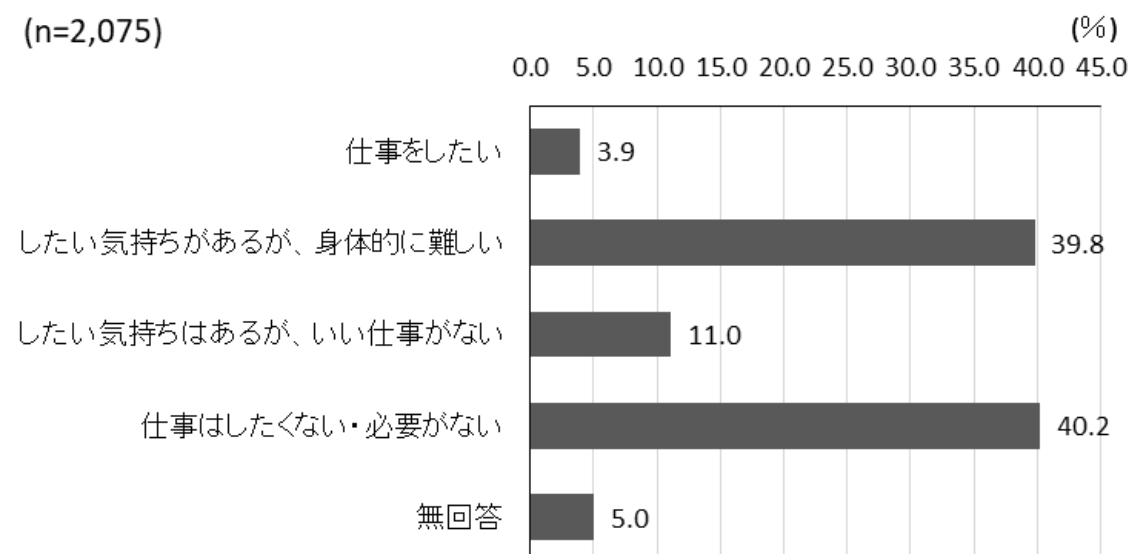


問1（5）仕事をしている主な理由は何ですか



問1（5）これから仕事をしたいですか（していない人）

	している	していない	無回答
65～69歳(n=460)	57.4%	42.4%	0.2%
70～74歳(n=513)	44.1%	55.8%	0.2%
75～79歳(n=417)	26.9%	73.1%	0.0%
80歳以上(n=618)	15.9%	84.0%	0.2%

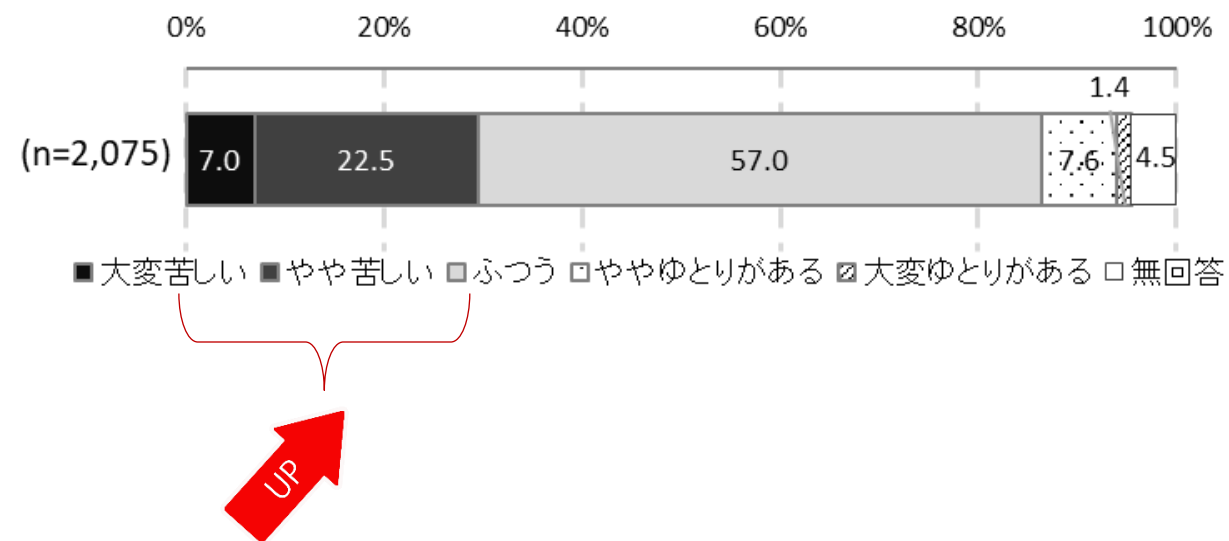


施策Ⅱ：生きがいづくりと社会参加の促進

➤ 関連する取組：地域や社会での活躍の場づくり

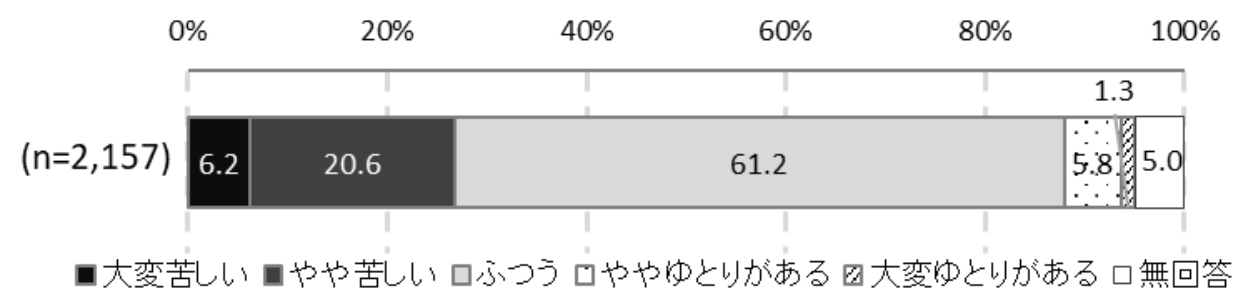
(参考) 経済状態

問1 (9) 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



- 現在の経済状態について、「ふつう」が57%で最も多いが、「苦しい」(大変+やや)と回答した人が3割程度となっている
- 前回調査よりも「苦しい」という人の割合が微増している

今回調査



前回調査

2. 各施策に関する指標

第2章：最期まで自分らしく暮らし続けられる地域づくり

施策Ⅲ：地域包括ケアシステムの推進

➤ 関連する取組：地域づくり（地域生活を支える基盤の整備）

① 助け合いの状況

- 助け合いの指標をみると、「そのような人はいない」という割合が微増している

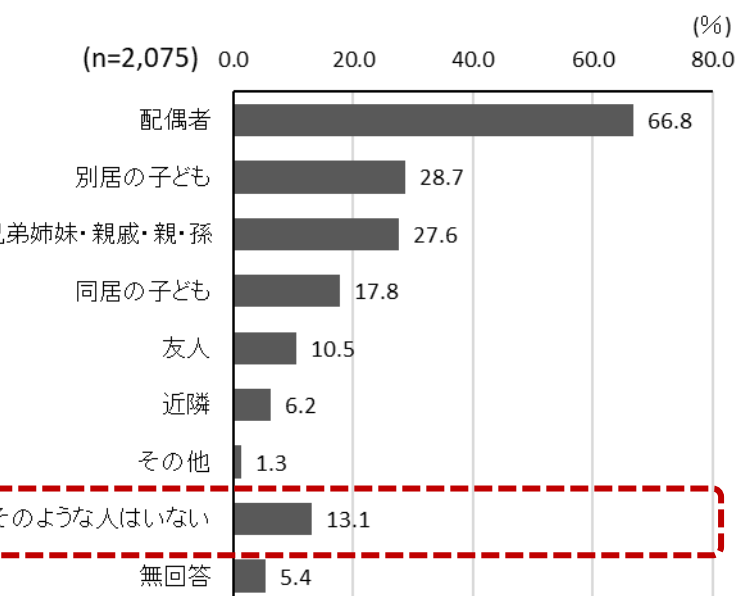
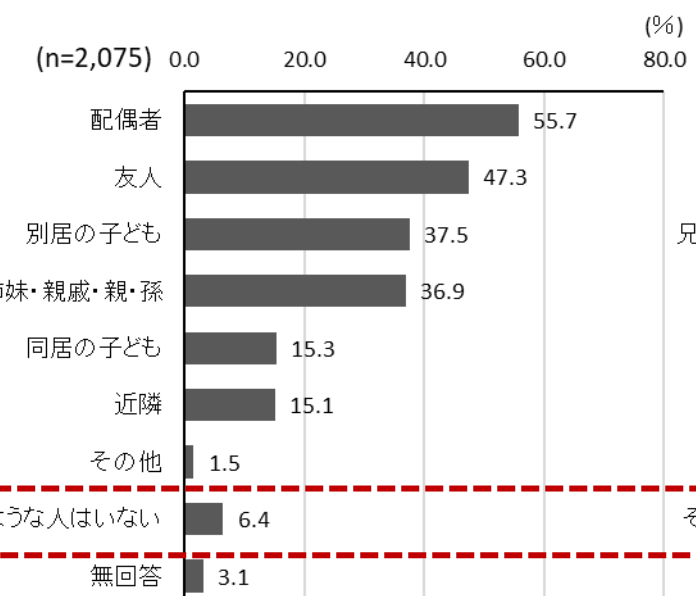
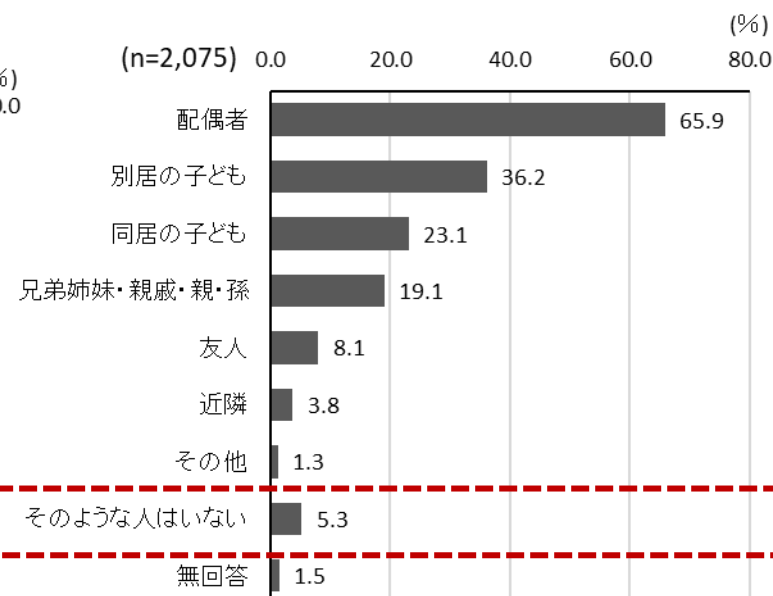
問6（1）あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人

問6（2）あなたが心配事や愚痴を聞いてあげる人

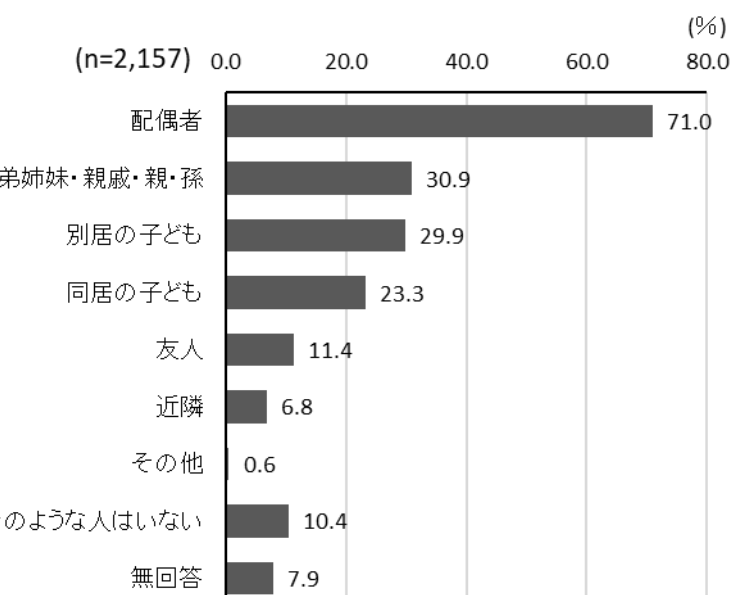
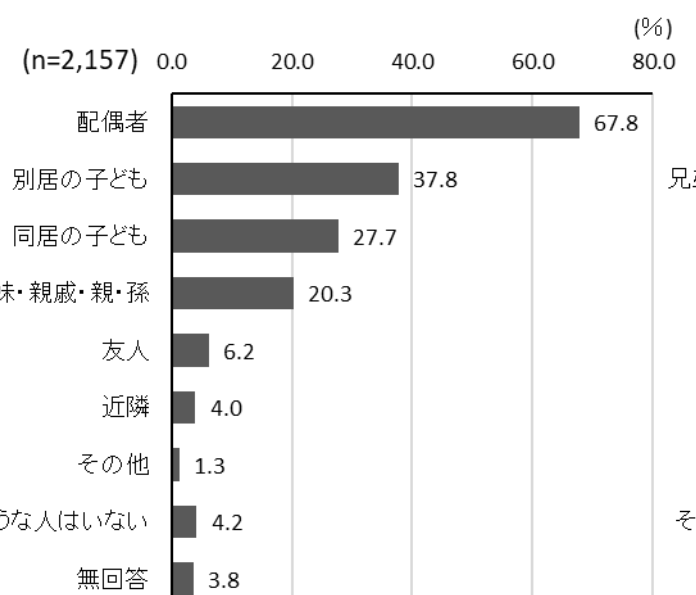
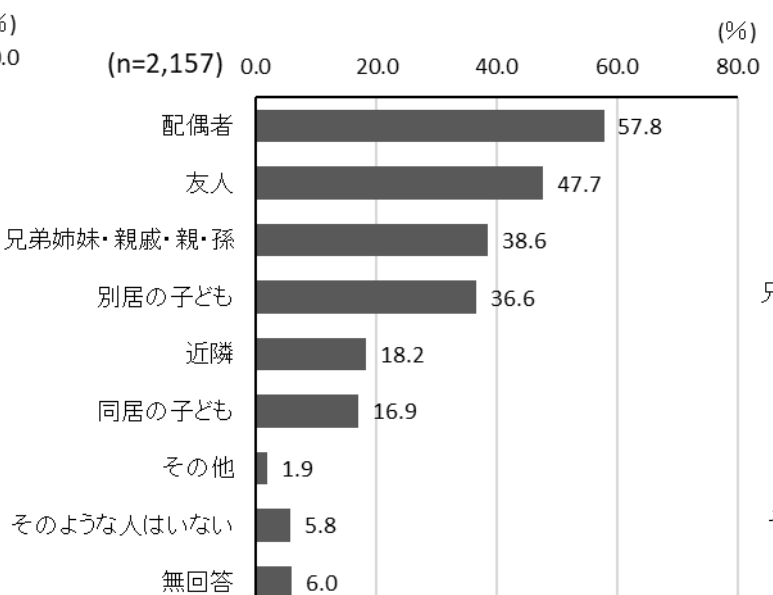
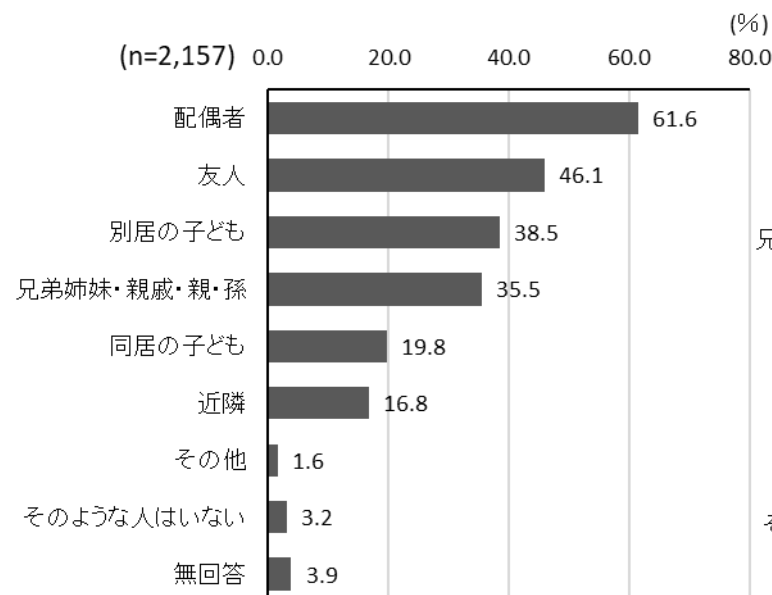
問6（3）あなたの看病や世話をしてくれる人

問6（4）あなたが看病や世話をしてくれる人

今回調査



前回調査



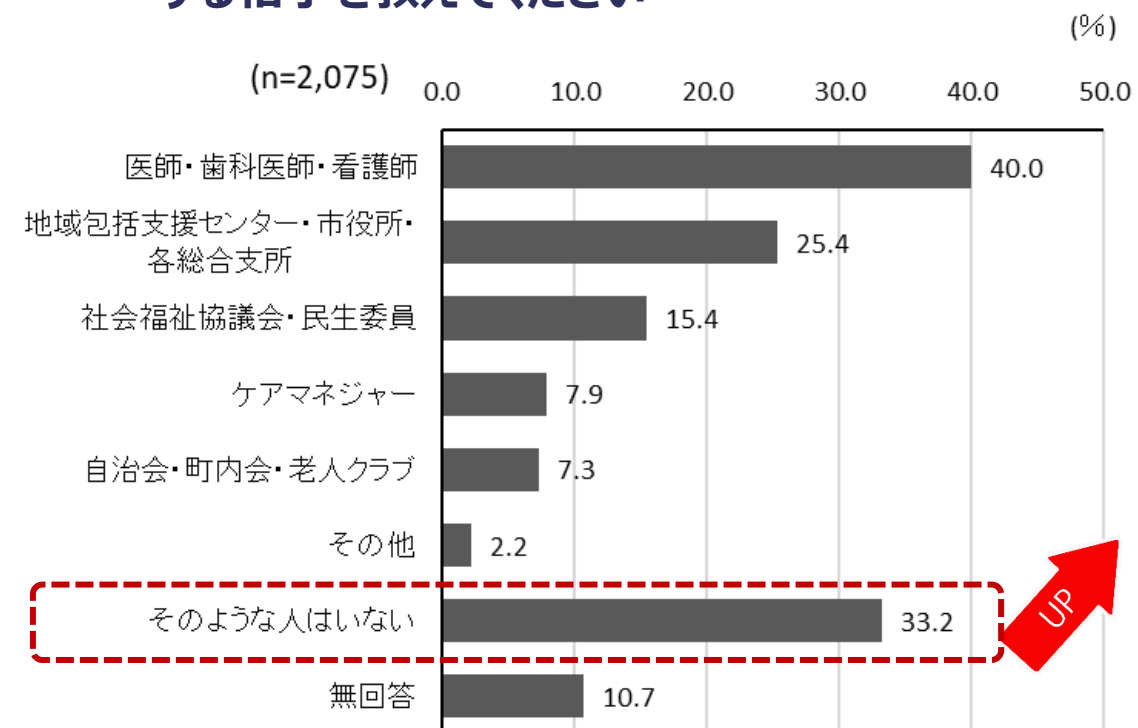
施策Ⅲ：地域包括ケアシステムの推進

➤ 関連する取組：地域づくり（地域生活を支える基盤の整備）

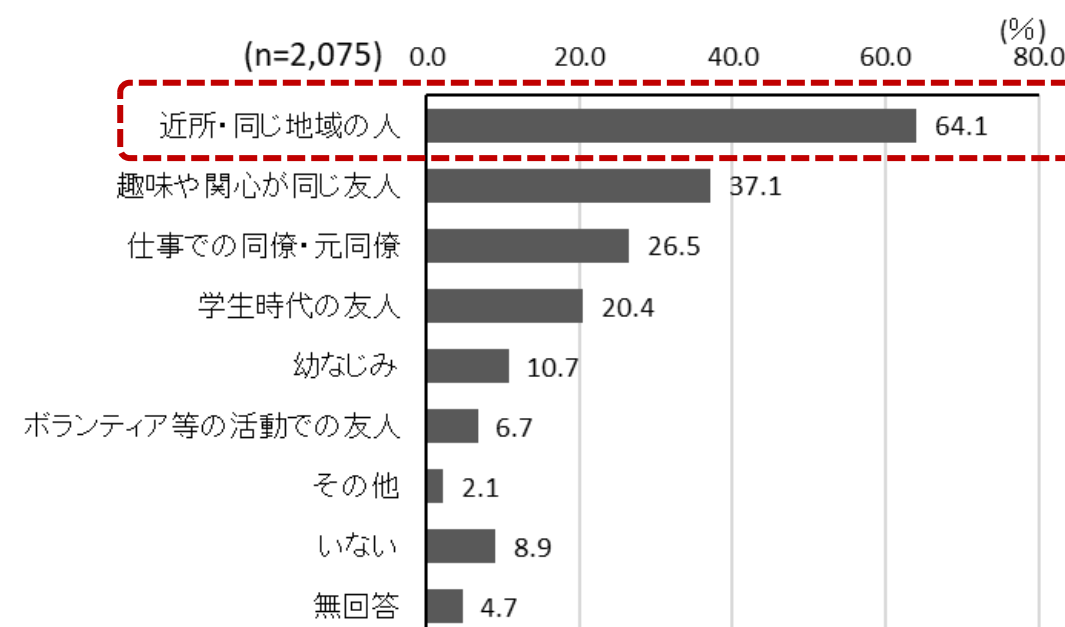
① 助け合いの状況

- 家族や友人・知人以外の相談相手についても、「そのような人はいない」の割合が数ポイント上昇している
- よく会う人では、「近所・同じ地域の人」と回答した人が数ポイント減少している

問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

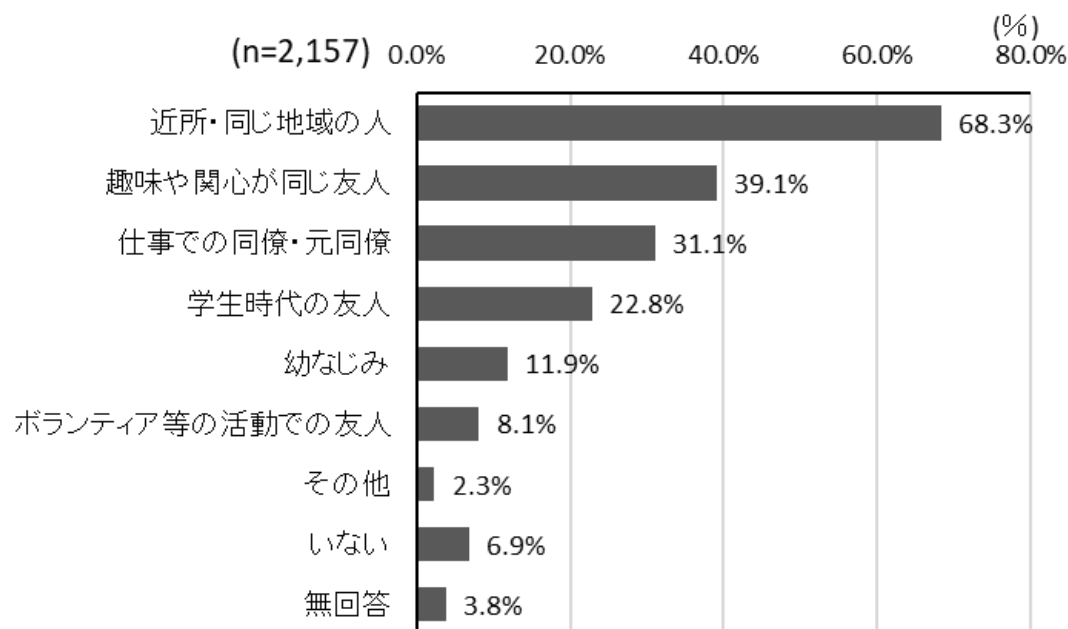
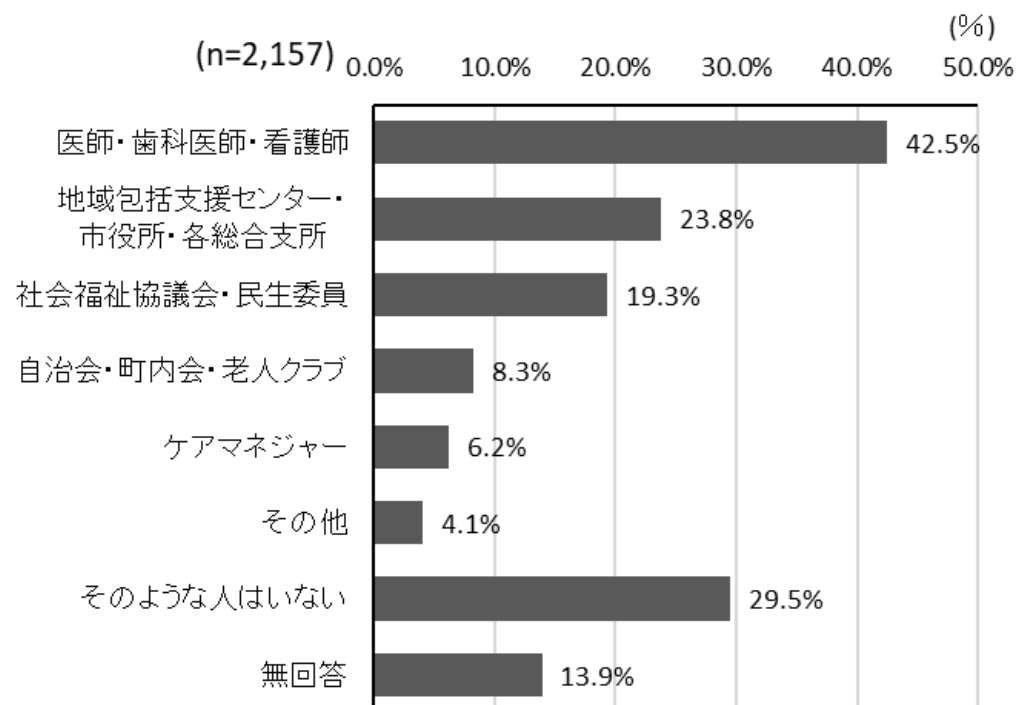


問6（6）よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか



今回調査

前回調査

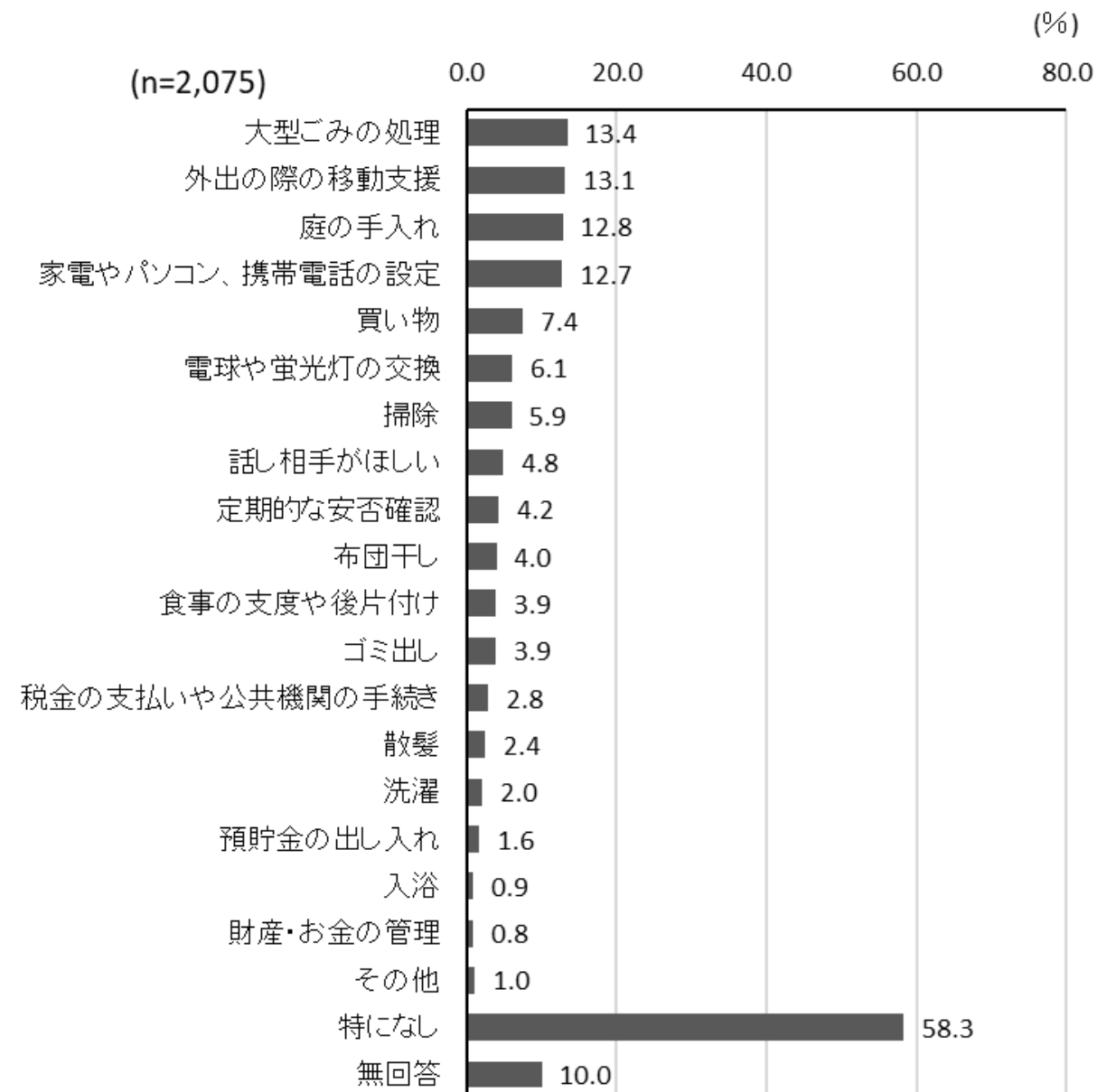


施策Ⅲ：地域包括ケアシステムの推進

➤ 関連する取組：地域づくり（地域生活を支える基盤の整備）

① 助け合いの状況

問6（7）現在、あなたが日常生活の中で手助けして欲しいと思うことがありますか



- 日常的に助けてほしいことは「特になし」が58%で最も多い。手助けしてほしいことなかでは、大型ごみの処理、移動支援、庭の手入れ、家電・パソコン等の設定がいずれも1割強で上位となっている

施策Ⅲ：地域包括ケアシステムの推進

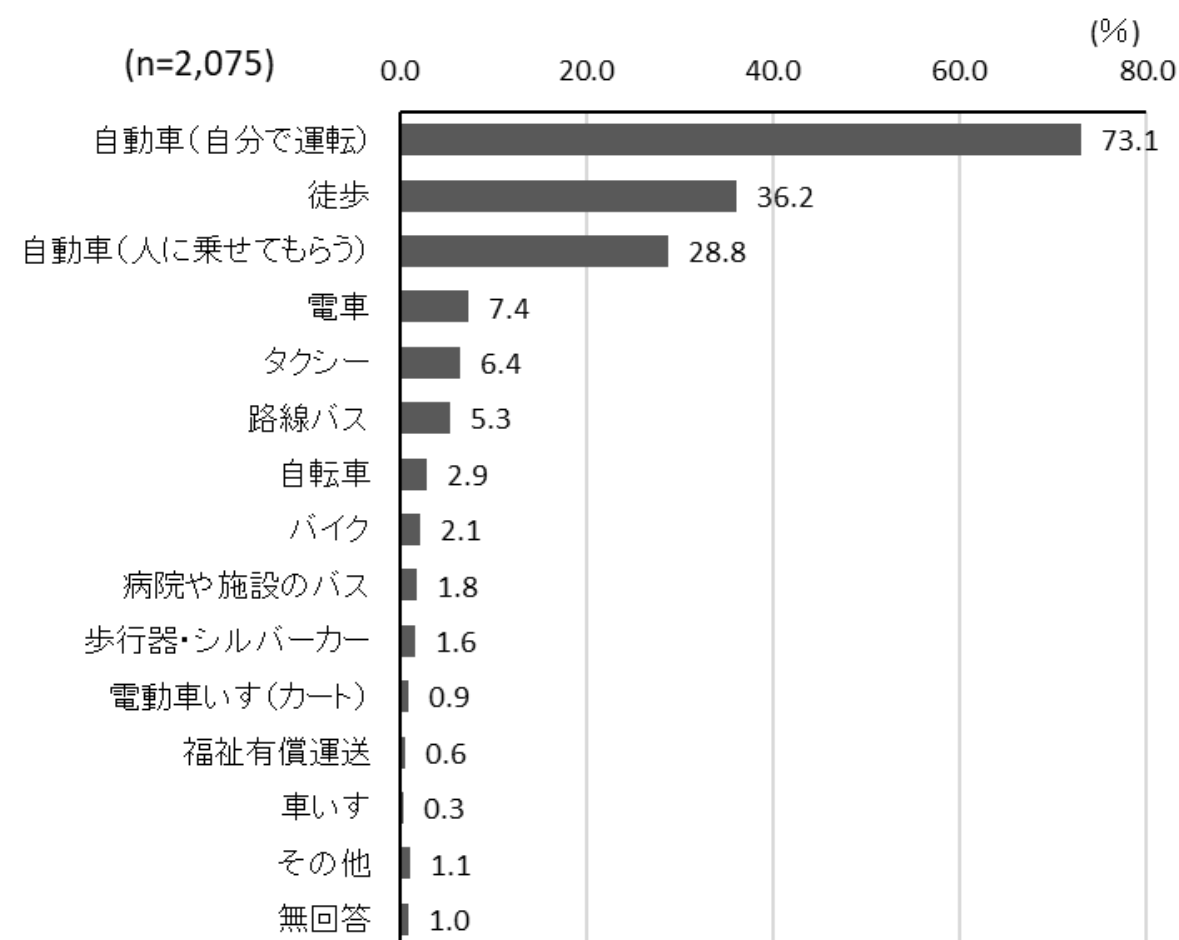
➤ 関連する取組：地域づくり（地域生活を支える基盤の整備）

② 高齢者の外出支援

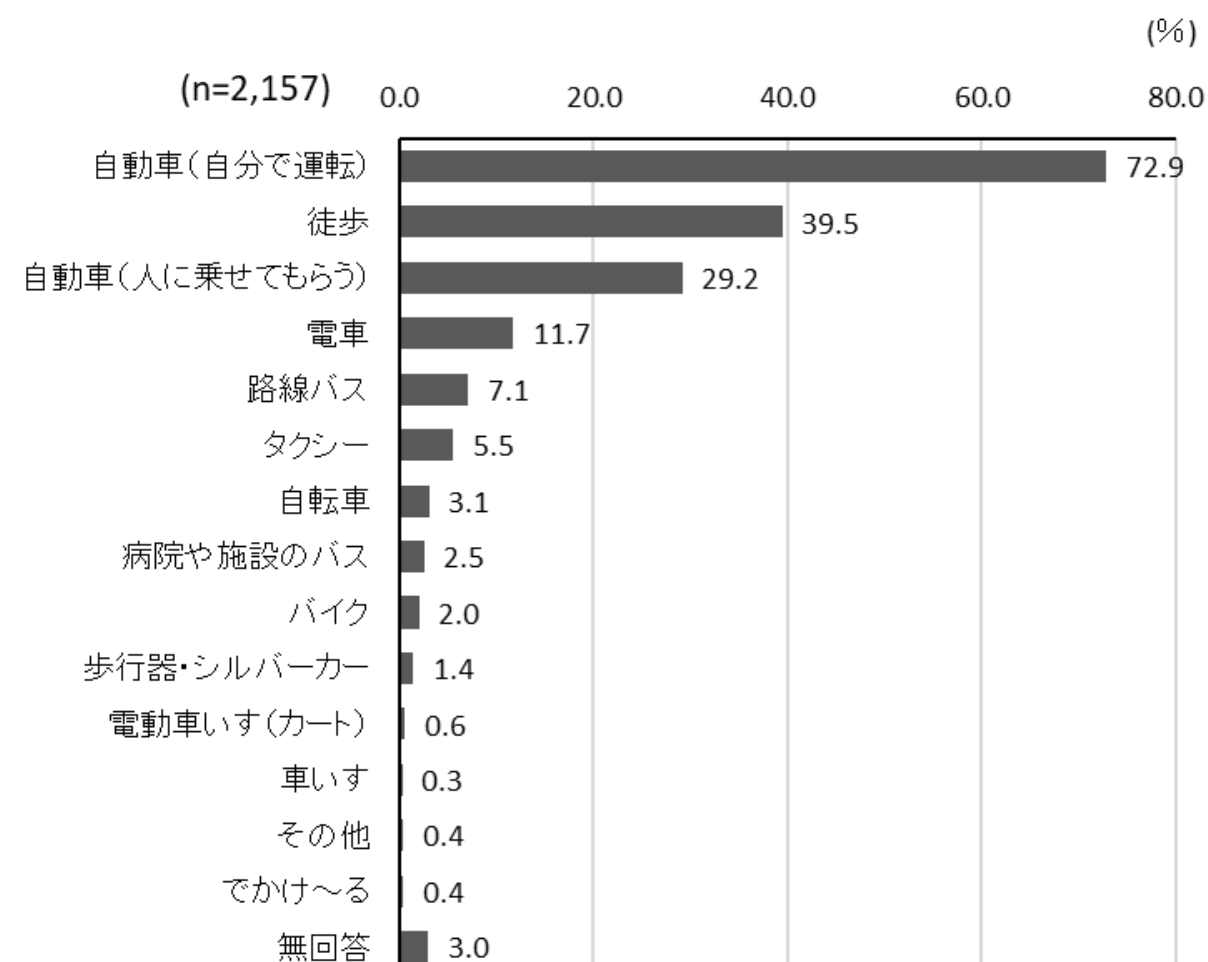
- 外出時の移動手段は自分で運転する人が73%と多い。送迎してもらう人は3割近い
- 年代別にみると、自分で運転する人は80歳以上から大きく減少し、その代わりに送迎(人に乗せてもらう)、タクシー、路線バス、病院・施設のバスの割合が高くなる

問2（9）外出する際の移動手段は何ですか

今回調査



前回調査



	徒歩	自転車	バイク	自動車 (自分で運転)	自動車 (人に乗せてもらう)	電車	路線バス	病院や施設のバス	車いす	電動車いす (カート)	歩行器・シル バーカー	タクシー	福祉有償運送	その他
65～69歳(n=459)	37.5%	3.9%	3.3%	87.8%	18.7%	8.9%	4.6%	0.4%	0.0%	0.2%	0.2%	2.2%	0.0%	0.9%
70～74歳(n=512)	35.4%	3.1%	2.5%	85.7%	21.3%	6.6%	2.9%	0.0%	0.0%	0.2%	0.0%	2.9%	0.0%	0.4%
75～79歳(n=411)	39.7%	2.7%	1.5%	78.8%	25.1%	8.8%	4.9%	0.2%	0.0%	0.0%	0.2%	5.1%	0.2%	1.2%
80歳以上(n=608)	34.4%	2.0%	1.5%	48.5%	44.7%	5.9%	8.2%	5.4%	1.2%	2.6%	5.1%	13.7%	1.6%	1.3%

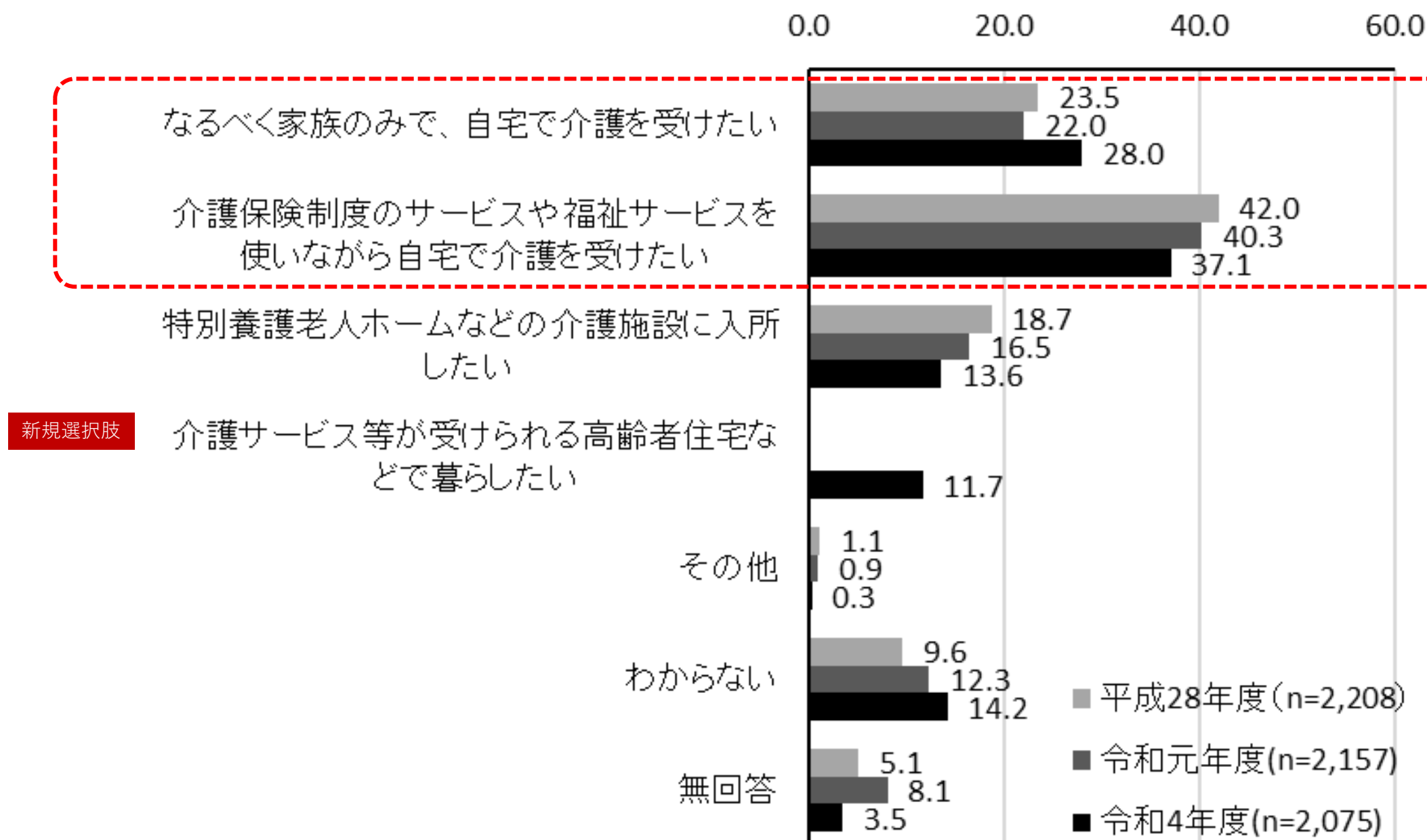
施策Ⅲ：地域包括ケアシステムの推進

➤ 関連する取組：在宅医療・介護連携の推進

① 介護が必要になった時に過ごしたい場所

- 今年度調査で最も多かったのは「サービスを使いながら自宅で介護を受けたい」が37.1%。次いで、「なるべく家族のみで自宅で介護を受けたい」が28.0%となっている
- 新規で選択肢を追加した「サービスを受けられる高齢者住宅」も1割強の人が選択した

問10（2）あなたは介護が必要になった場合、どこで暮らしたいと思いますか (%)



※今回調査から複数回答処理をしており、単純な比較はできない

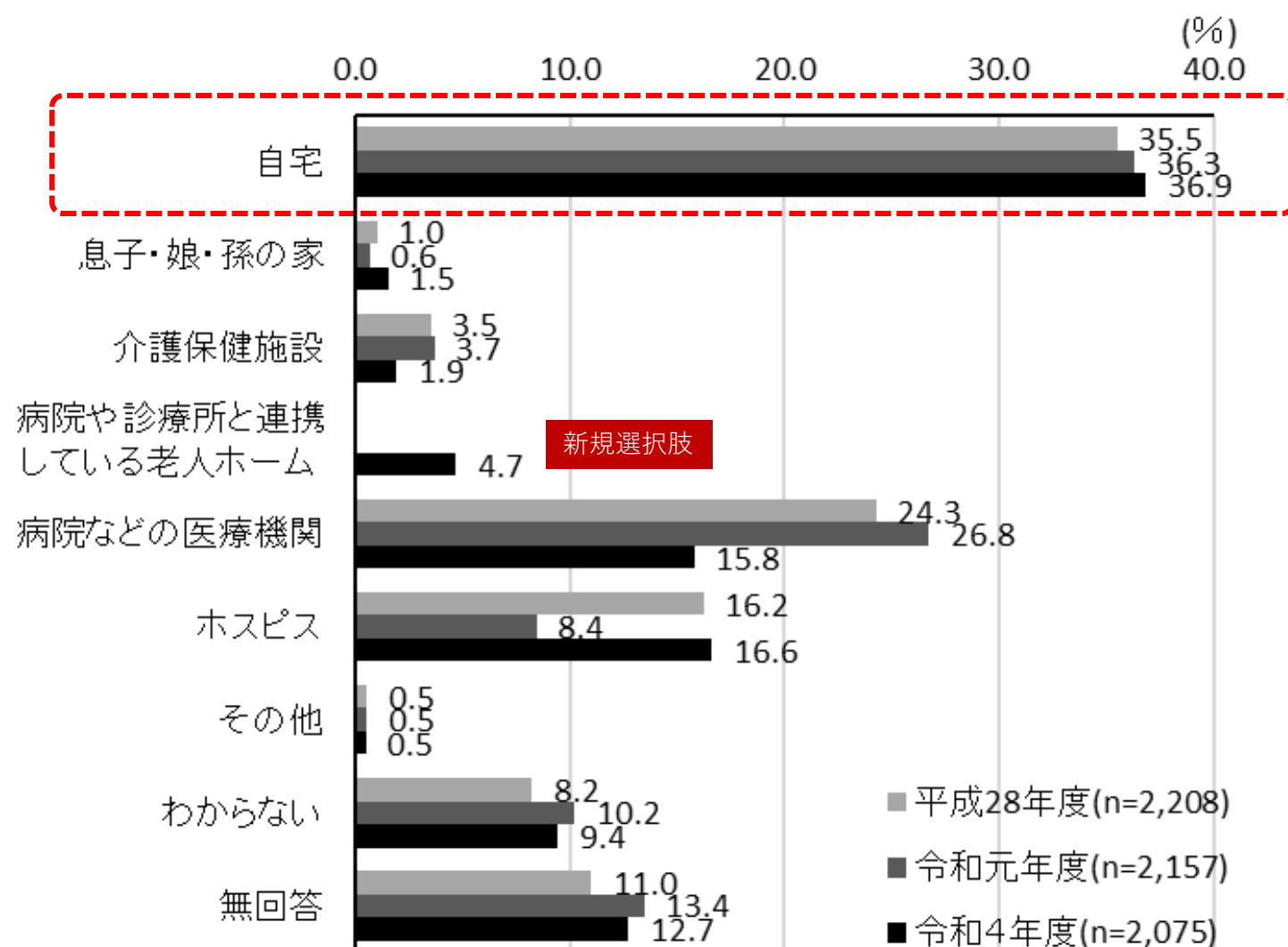
施策Ⅲ：地域包括ケアシステムの推進

➤ 関連する取組：在宅医療・介護連携の推進

② 終末期に希望する療養場所

- 終末期に希望する療養場所は、「自宅」が最も多いのは過去調査と同様で、増加傾向にある
- 今回調査から新規で「病院や診療所と連携している老人ホーム」を追加したため、「医療機関」の数値が大きく減少している
- 「ホスピス」を希望する人が2番目に多い

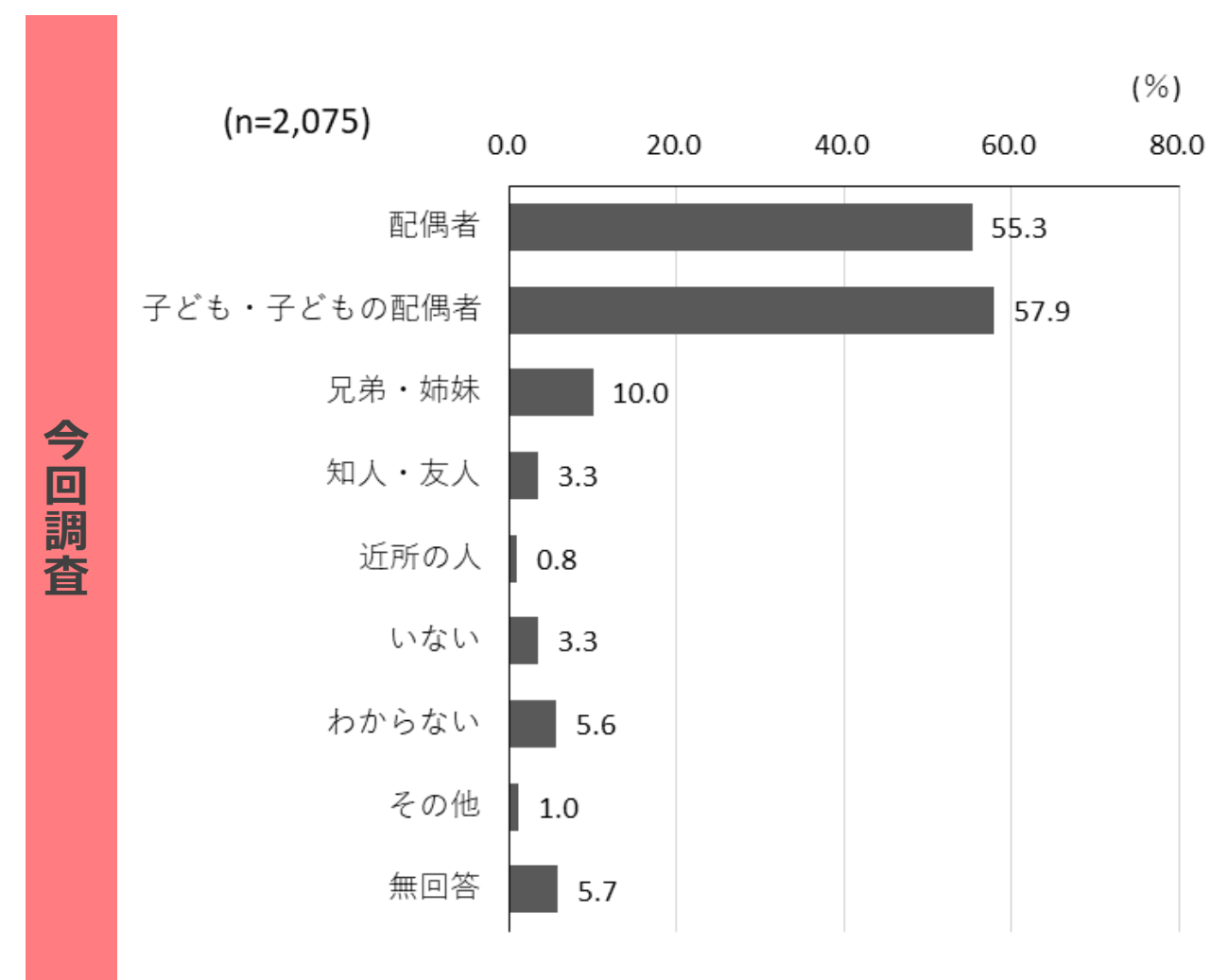
問11（4）あなたが仮に将来、治る見込みがなく死期が迫っている（6ヶ月程度あるいはそれより短い期間を想定）と告げられた場合、どこで療養を望みますか



③ 終末期に支援してくれる人の有無

- 終末期に支援してくれる人がいないという回答はわずかで、子ども・子ども配偶者、配偶者という回答が過半数となっている

問11（5）あなたが仮に将来、治る見込みがなく死期が迫っている（6ヶ月程度あるいはそれより短い期間を想定）と告げられた場合、支援してくれる人はいますか



施策Ⅲ：地域包括ケアシステムの推進

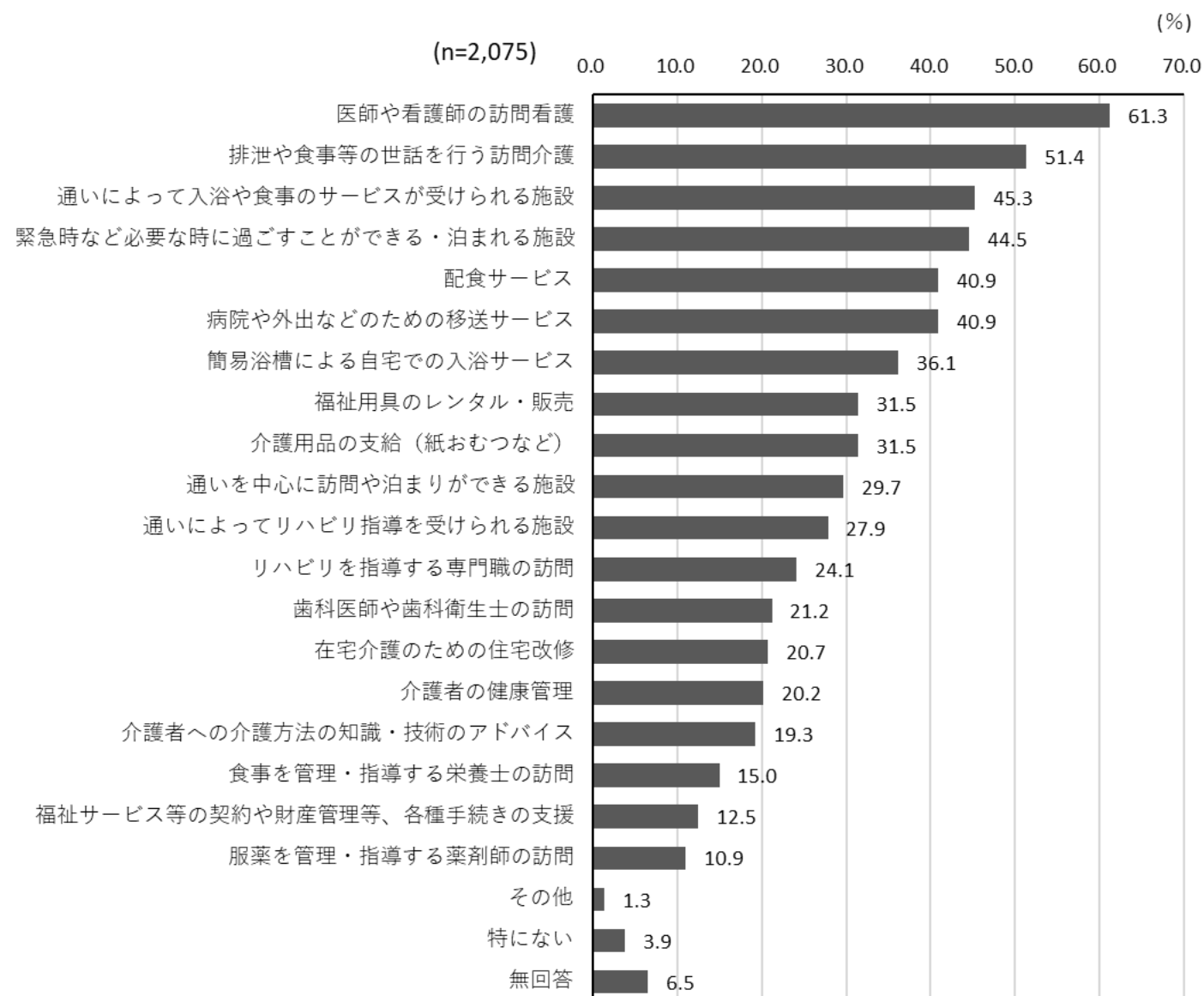
➤ 関連する取組：在宅医療・介護連携の推進

④ 在宅生活を継続するために必要なサービス

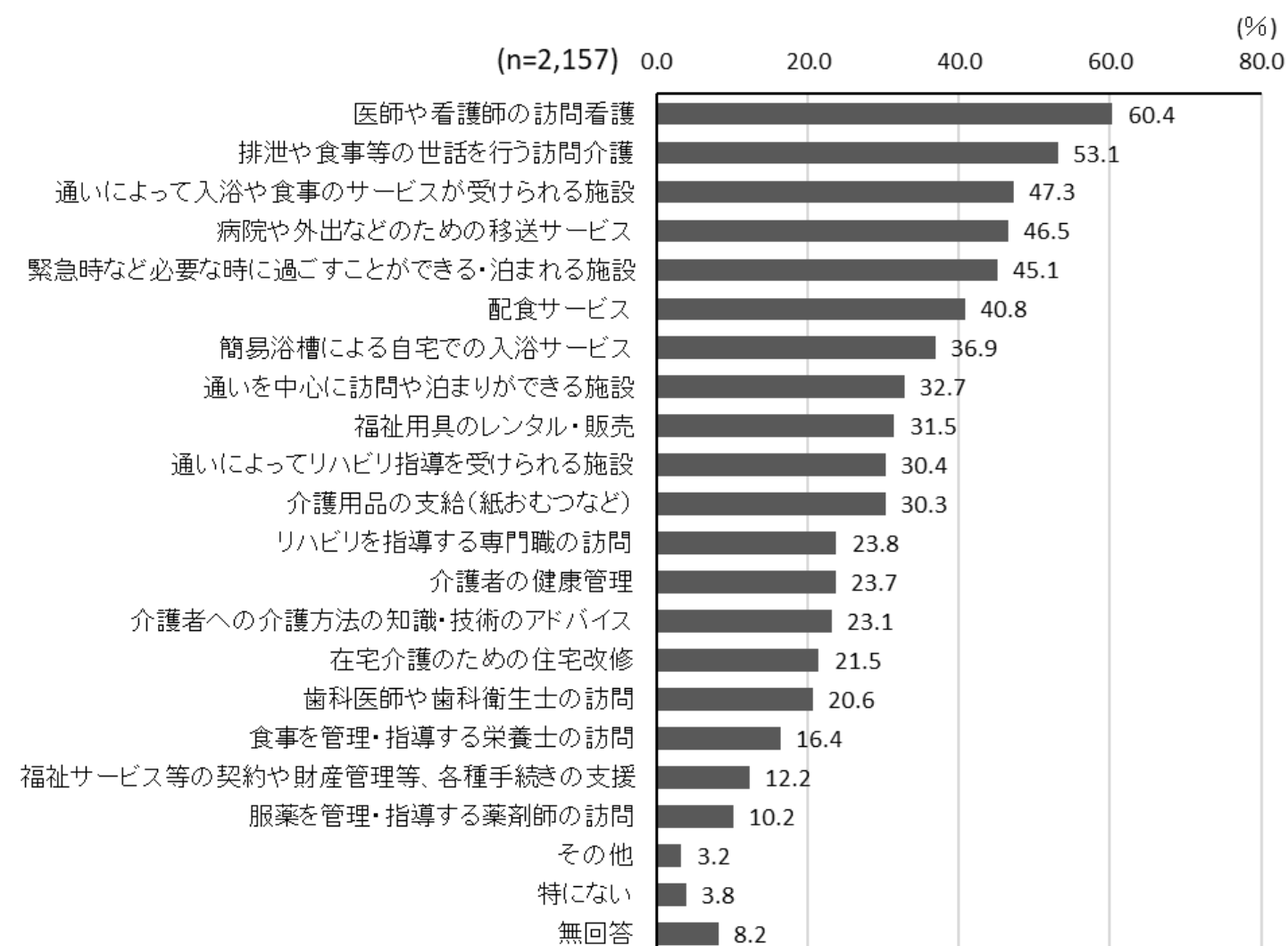
- 在宅生活を継続するために必要なサービスとしては、「医師や看護師の訪問看護」、「排泄や食事などの世話をを行う訪問介護」が50%を超えているのは前回調査と同様の傾向
- また入浴・食事や病院等への移送サービス、緊急時に泊まれる施設などへのニーズも大きい

問10（4）今後、介護や医療が必要になった場合、在宅生活を継続するために特に必要なサービスは何だと思いますか

今回調査



前回調査



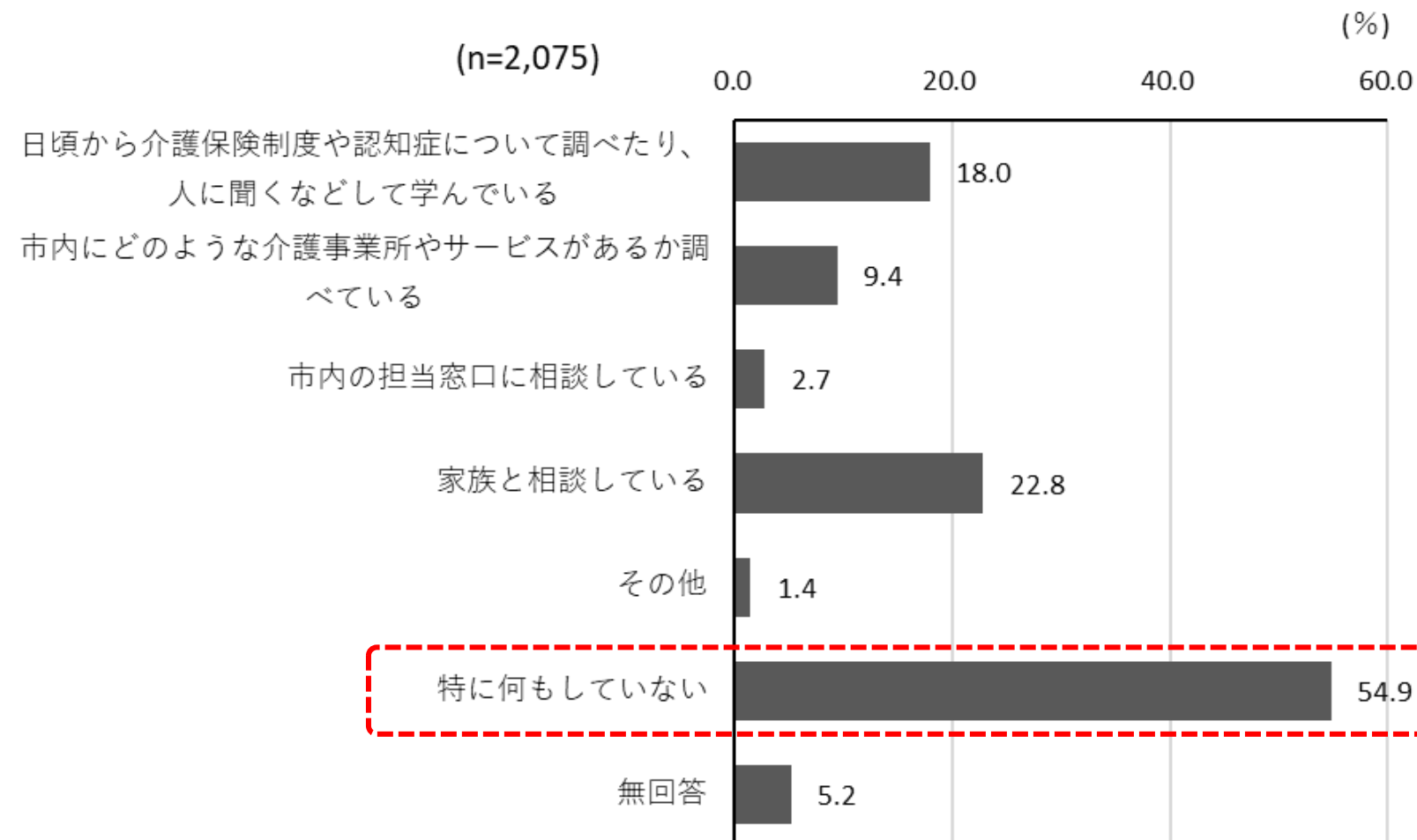
施策Ⅲ：地域包括ケアシステムの推進

➤ 関連する取組：在宅医療・介護連携の推進

⑤ 将来の在宅療養生活について、日頃からどの程度考えたり備えたりしているか

問10 (1) あなたは将来、認知症になったり介護が必要となった場合の自宅での生活について、日頃からどの程度考えたり、備えたりしていますか

今回調査



- 特に何もしていない人が過半数
- 家族と相談している人が22.8%で次いで多い
- 介護保険制度などを調べている人は18%である

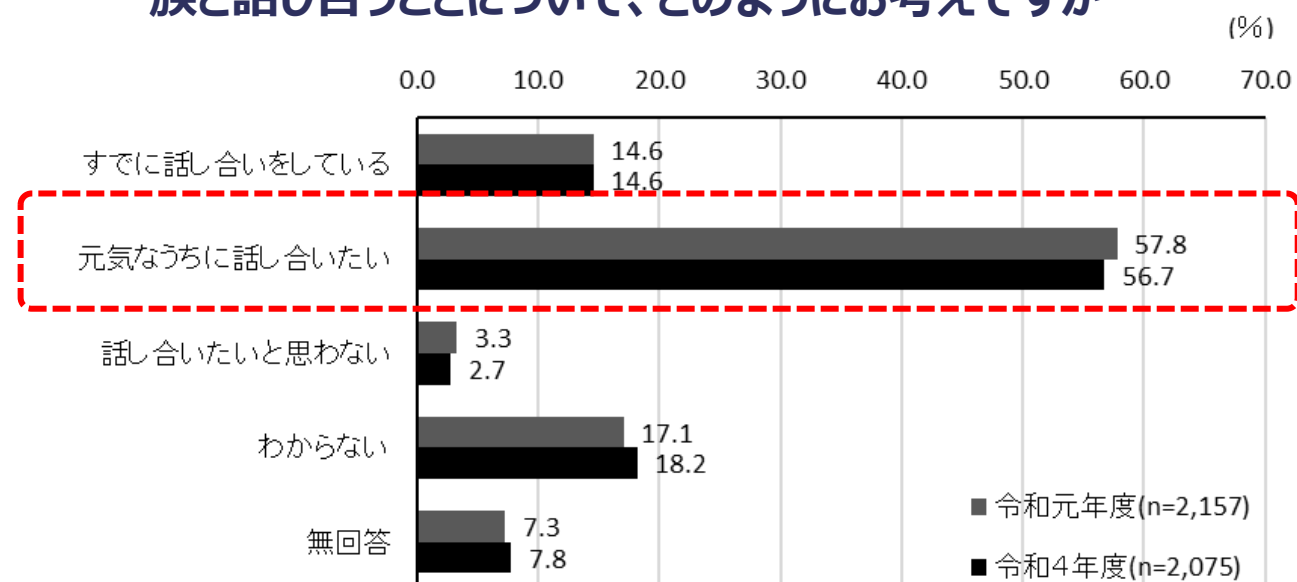
施策Ⅲ：地域包括ケアシステムの推進

➤ 関連する取組：アドバンス・ケア・プランニング（ACP）の啓発

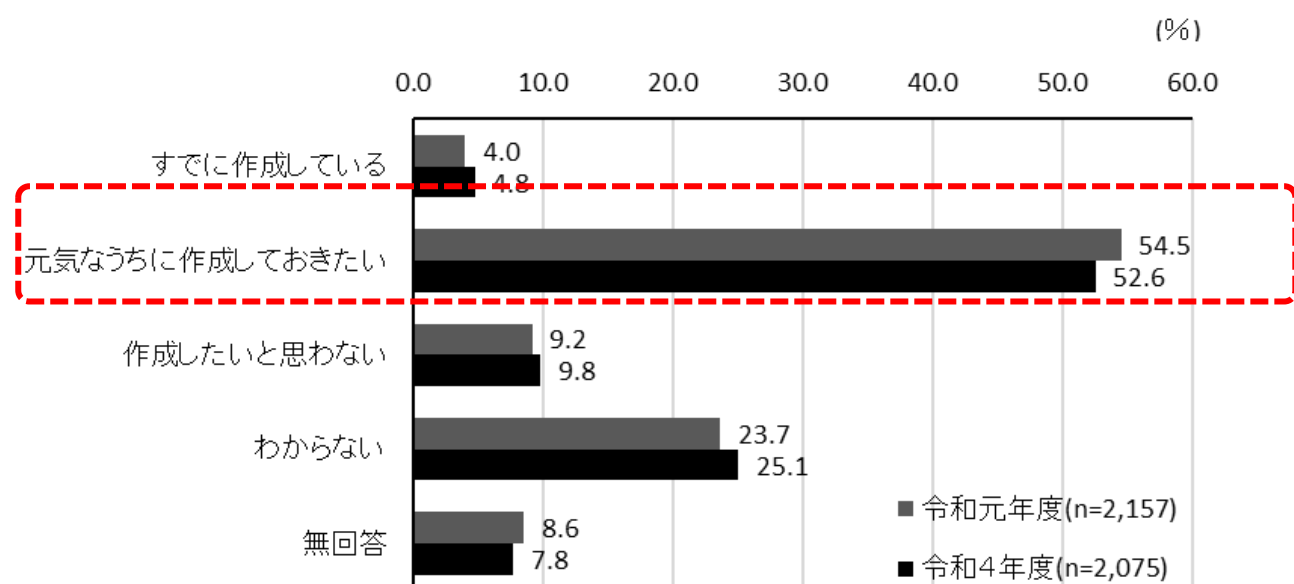
① ACPにどの程度と取り組んでいるか

- 家族との話し合いやエンディングノートの作成は3年前と大きく変化はなく、半数程度が元気なうちに取り組みたいと回答
- 知っておきたいことは自宅で受けられるケアやサポート、苦痛緩和の処置が半数程度で高い

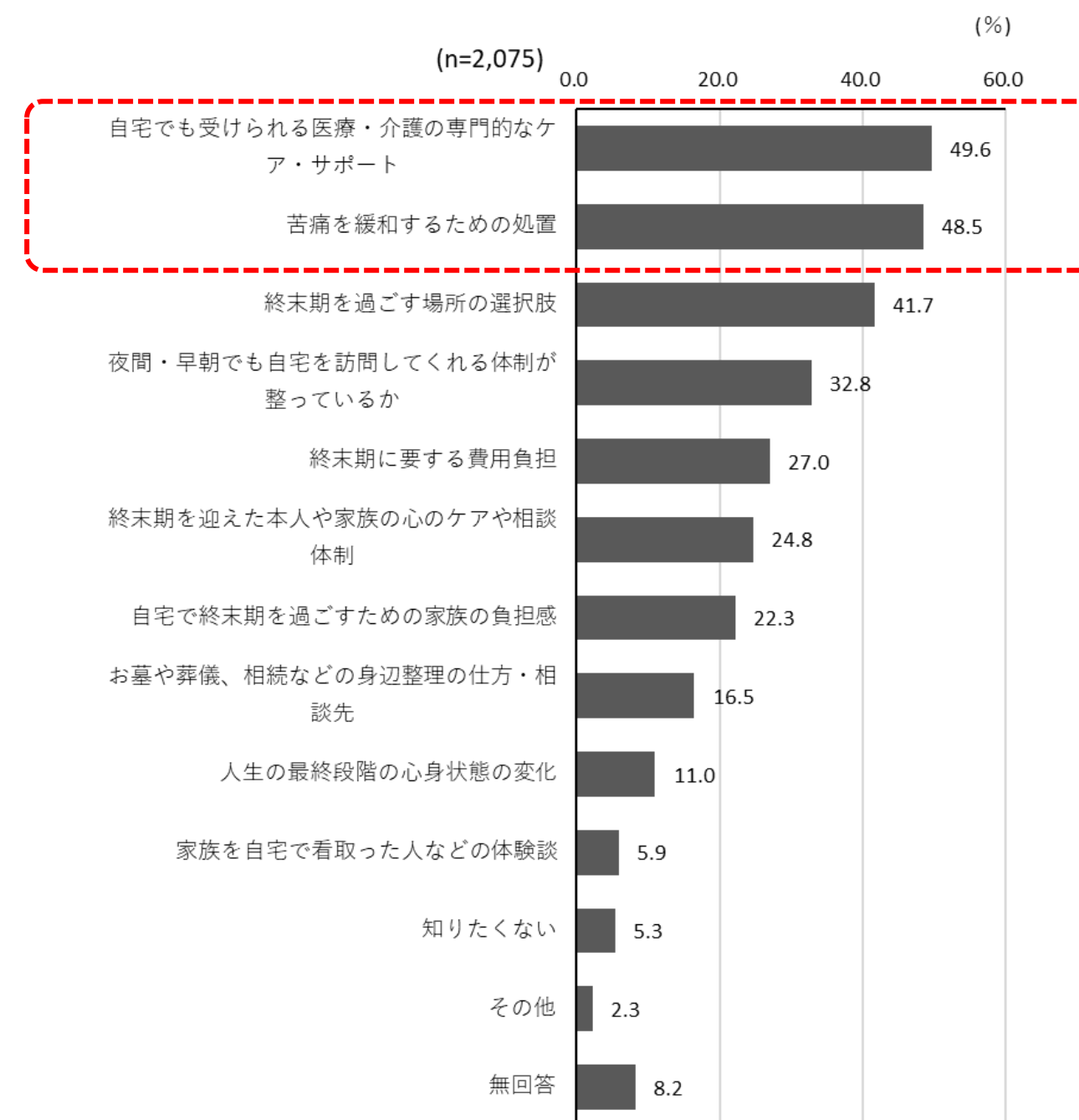
問11（1）あなたは「人生の終わり方」についての希望（どこで過ごしたいか、どのような治療を受けたいか・拒否するか等）を、事前に家族と話し合うことについて、どのようにお考えですか



問11（2）あなたは「人生の終わり方」についての希望（どこで過ごしたいか、どのような治療を受けたいか・拒否するか等）を記載した書面（「リビング・ウィル」や「エンディングノート」）を作成しておくことについて、どのように考えますか



問11（6）自分らしい「人生の終わり方」を考えるために、どのようなことを知っておきたいですか



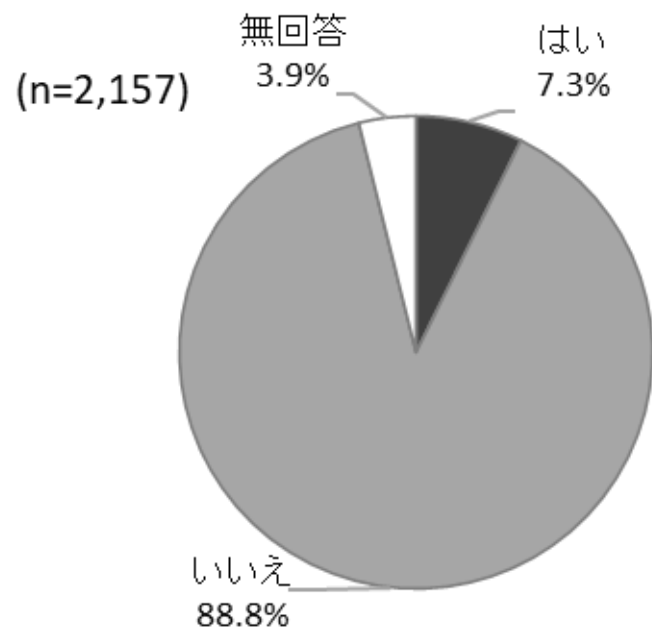
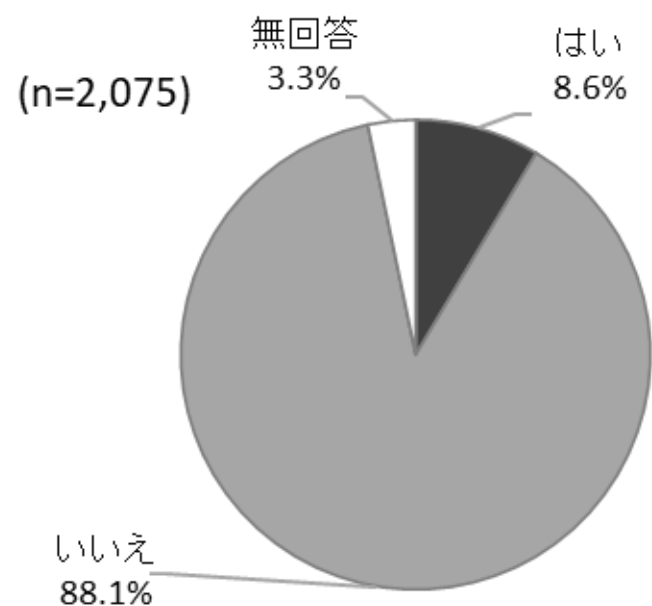
施策Ⅳ：認知症「共生」と「予防」の推進

➤ 関連する取組：認知症予防と早期発見の強化

① 認知症にかかる相談窓口の認知状況

- 認知症の症状がある人(家族含む)における相談窓口(地域包括支援センター)の認知度が前回調査よりも10ポイント以上増加しており、周知の効果がみられる

問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



問8 (2) 認知症に関する相談窓口(地域包括支援センター)を知っていますか

【認知症症状有無別】

		相談窓口を知っていますか	
		はい	いいえ
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	はい(n=175)	76.0	24.0
	いいえ(n=1795)	42.7	57.3

		相談窓口を知っていますか	
		はい	いいえ
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	はい(n=156)	62.8	37.2
	いいえ(n=1872)	43.1	56.9

今回調査

前回調査

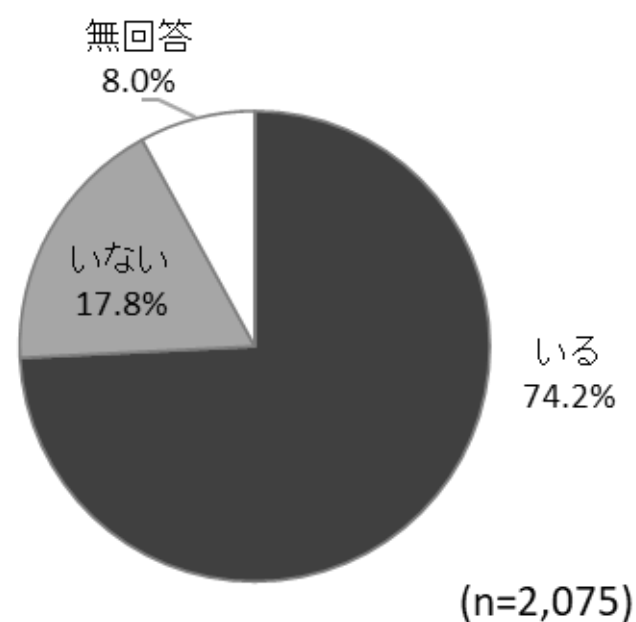
施策Ⅳ：認知症「共生」と「予防」の推進

➤ 関連する取組：認知症高齢者等の権利擁護に関する取組の推進

② 権利擁護について

- 認知症の症状がある人(家族含む)における相談窓口(地域包括支援センター)の認知度が前回調査よりも10ポイント以上増加しており、周知の効果がみられる

問6 (8) 将来自分で金銭の管理ができなくなったら、身近にお願いできる人がいますか



問6 (9) あなたは「成年後見制度」を知っていますか

