

奈良市老人福祉計画及び第7期介護保険事業計画策定のための

高齢者 日常生活圏域二一ズ調査 【結果報告書】

平成29年11月

奈良市

目 次

I 調査の概要	1
1. 調査目的	1
2. 調査対象	1
3. 調査期間と調査方法	1
4. 回収結果	1
5. 報告書の見方	1
II 調査結果の概要	2
1. 基本的事項	2
2. 家族や生活状況	2
3. からだを動かすこと	2
4. 食べることについて	3
5. 毎日の生活について	3
6. 地域での活動について	4
7. たすけあいについて	4
8. 健康について	5
9. 運動機能、身体機能等	5
10. 高次の日常生活機能	6
III 調査の結果	7
1. 基本的事項	7
(1) 記入者	7
(2) 性別	7
(3) 年齢	8
(4) 要介護状態	8
(5) 生活圏域	9
2. 家族や生活状況	10
(1) 家族構成	10
(2) 介護・介助の必要性	12
(3) 介護・介助の状況	13
(4) 現在の暮らしの経済状況	19
(5) 住居形態	19
(6) 普段利用するお風呂	20
3. からだを動かすこと	22
(1) 階段を手すりや壁をつかわずに昇っているか	22
(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るか	22
(3) 15分位続けて歩いているか	22
(4) 過去1年間に転んだ経験	23
(5) 転倒に対する不安の大きさ	23

(6) 外出頻度	23
(7) 昨年と比べた外出回数の減り具合	24
(8) 外出を控えているか	24
(9) 外出する際の移動手段	26
4. 食べることについて	27
(1) BMI 判定	27
(2) 半年前に比べて固いものが食べにくくなったか	27
(3) お茶や汁物等でむせることがあるか	27
(4) 口の渇きが気になるか	28
(5) 歯磨きを毎日しているか	28
(6) 歯の数と入れ歯の利用状況	28
(7) 6 か月間で 2 ～ 3 kg 以上の体重減少があったか	29
(8) 共食頻度	30
5. 毎日の生活について	31
(1) 物忘れが多いと感じるか	31
(2) 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしているか	31
(3) 今日が何月何日かわからない時があるか	31
(4) バスや電車を使って 1 人で外出しているか	32
(5) 自分で食品・日用品の買物をしているか	32
(6) 自分で食事の用意をしているか	32
(7) 自分で請求書の支払いをしているか	33
(8) 自分で預貯金の出し入れをしているか	33
(9) 年金などの書類が書けるか	33
(10) 新聞を読んでいるか	34
(11) 本や雑誌を読んでいるか	34
(12) 健康についての記事や番組に関心があるか	34
(13) 友人の家を訪ねているか	35
(14) 家族や友人の相談にのっているか	35
(15) 病人を見舞うことができるか	35
(16) 若い人に自分から話しかけることがあるか	36
(17) 趣味はあるか	36
(18) 生きがいはあるか	36
6. 地域での活動について	37
(1) 会・グループ等の参加頻度	37
(2) 地域づくり活動の参加者としての参加意向	38
(3) 地域づくり活動の企画・運営としての参加意向	38
7. たすけあいについて	39
(1) 心配事や愚痴を聞いてくれる相手	39
(2) 心配事や愚痴を聞いてあげる相手	40
(3) 病気で数日間寝込んだときに看病や世話をしてくれる相手	41
(4) 看病や世話をしあえる相手	42

(5) 家族や友人・知人以外の相談相手	43
(6) 友人・知人と会う頻度	43
(7) 1 か月間で友人・知人に会った人数	44
(8) よく会う友人・知人との関係	44
8. 健康について	45
(1) 現在の健康状態	45
(2) 現在の幸福度	47
(3) 気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったか	48
(4) 物事に対して興味がわからない、あるいは心から楽しめない感じがあるか	48
(5) 飲酒習慣	49
(6) 喫煙習慣	50
(7) 現在治療中、または後遺症のある病気	51
9. 運動機能、身体機能等	55
(1) 運動器	56
(2) 閉じこもり	58
(3) 転倒	60
(4) 栄養	61
(5) 口腔	63
(6) 認知症	65
(7) うつ	66
(8) 虚弱	68
(9) 生活機能の低下者	70
10. 高次の日常生活機能	71
(1) 手段的自立度 (I A D L)	72
(2) 知的能動性	73
(3) 社会的役割	74
(4) 老研式指標総合評価 (生活機能総合評価)	76
資料 (調査票)	77

I 調査の概要

1. 調査目的

この調査は、地域の高齢者が住みなれた地域でいきいきと暮らせる地域包括ケアシステムの構築を目指した『奈良市老人福祉計画及び第7期介護保険事業計画』を策定するため、日常生活の様子や健康状態などをたずね、それぞれの実態やニーズなどを把握し、計画策定の基礎資料とするために実施したものです。

2. 調査対象

- ・市内に居住する65歳以上の要介護1～5以外の一般高齢者及び要支援者 6,500人

3. 調査期間と調査方法

- ・調査期間：平成29年6月5日～平成29年6月19日
- ・調査方法：郵送による発送、回収

4. 回収結果

配布数	回収数	無効数	有効回答数	有効回答率
6,500	4,666	49	4,617	71.0%

5. 報告書の見方

- (1) 回答は各設問の回答者数（n）を基数とした百分率（％）で示しています。小数点第2位を四捨五入しているため、比率の合計が総数と一致しない場合があります。
- (2) 複数回答を可能とした設問では、回答比率の合計が100％を超える場合があります。本文中、表やグラフに次にあげるような表示がある場合、複数回答を可能とした設問になります。
 - ・MA％（Multiple Answer）：回答選択肢の中からあてはまるものをすべて選択する場合
 - ・3LA％（3 Limited Answer）：回答選択肢の中からあてはまるものを3つまで選択する場合
- (3) 図表では、コンピュータ入力の都合上、回答の選択肢を短縮している場合があります。

Ⅱ 調査結果の概要

1. 基本的事項

- ◆回答者の性別は、「男性」が46.2%に対し、「女性」は53.1%となっています。
- ◆回答者の年齢は、「65～69歳」が27.4%で最も多く、次いで「75～79歳」が25.4%、「70～74歳」が22.2%となっています。
- ◆回答者の要介護状態は、「一般高齢者」が93.8%、「要支援者」が5.6%となっています。
- ◆生活圏域は、「京西・都跡」圏域が10.3%で最も多く、次いで「二名」圏域が9.7%、「三笠」圏域が9.2%となっています。

2. 家族や生活状況

- ◆家族構成は、「夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上）」が47.5%で最も多く、次いで「息子・娘との2世帯」が24.9%、「1人暮らし」が17.6%となっています。
- ◆介護・介助の必要性については、「介護・介助は必要ない」が85.4%で最も多く、男女とも高齢になるほど割合が低くなり、「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」の割合が高齢になるほど高くなっています。
- ◆介護・介助が必要な人に、介護・介助が必要になった主な原因についてたずねると、「骨折・転倒」が18.9%で最も多く、次いで「高齢による衰弱」が14.9%、「心臓病」が14.1%となっています。
- ◆主な介護・介助者は、「配偶者（夫・妻）」が39.3%で最も多く、次いで「娘」が17.0%、「介護サービスのヘルパー」が13.7%となっています。家族構成別でみると、1人暮らしでは「介護サービスのヘルパー」が31.5%で最も多く、それ以外の家族構成では「配偶者（夫・妻）」が最も多くなっています。
- ◆現在の暮らしの経済状況については、「ふつう」が57.6%で最も多く、経済的に苦しい人は28.5%となっています。
- ◆住居形態は、「持家（一戸建て）」が72.0%で最も多く、次いで「持家（集合住宅）」が12.1%、「公営賃貸住宅」が6.0%となっています。
- ◆普段利用するお風呂は、「自宅のお風呂」が95.3%と大半を占めています。
- ◆普段、自宅のお風呂、介護施設のお風呂以外を利用していると回答した人に、それらのお風呂を利用する理由についてたずねると、「自宅のお風呂とは違いよく温まる」が29.3%で最も多く、次いで「知り合いに会い、話をしたりコミュニケーションを図ることができる」が18.8%となっています。

3. からだを動かすこと

- ◆階段を手すりや壁をつかわずに昇れない高齢者は16.7%となっています。
- ◆椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない高齢者は10.5%となっています。
- ◆15分位続けて歩けない高齢者は6.3%となっています。
- ◆過去1年間に転んだ経験がある高齢者は29.3%となっています。

- ◆転倒に対して不安である高齢者は52.2%となっています。
- ◆外出頻度は、「週2～4回」が44.2%で最も多く、「ほとんど外出しない」は4.1%となっています。
- ◆昨年と比べて外出回数が減っている高齢者は22.3%となっています。
- ◆外出を控えている高齢者は15.7%となっています。外出を控えている理由は、「足腰などの痛み」が60.5%で最も多く、次いで「病気」が15.4%、「トイレの心配（失禁など）」が14.4%となっています。
- ◆外出する際の移動手段については、「徒歩」が71.0%で最も多く、次いで「電車」と「路線バス」がともに50.6%となっています。

4. 食べることについて

- ◆BMI判定は、「普通体重」が70.8%を占めています。一方、「肥満」は18.1%で、「やせ」の8.8%を上回っています。
- ◆半年前に比べて固いものが食べにくくなった高齢者は25.8%となっています。
- ◆お茶や汁物等でむせることがある高齢者は24.1%となっています。
- ◆口の渇きが気になる高齢者は28.8%となっています。
- ◆歯磨きを毎日している高齢者は93.3%となっています。
- ◆歯の数と入れ歯の利用状況については、「自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用」が36.3%で最も多く、次いで「自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし」が33.7%、「自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用」が17.4%となっています。
- ◆噛み合わせが良くない高齢者は16.3%となっています。
- ◆毎日入れ歯の手入れをしていない高齢者は6.2%となっています。
- ◆6か月間で2～3kg以上の体重減少があった高齢者は12.4%となっています。
- ◆誰かと食事をともにする機会が「年に何度かある」が11.1%、「ほとんどない」が5.6%となっています。

5. 毎日の生活について

- ◆物忘れが多いと感じる高齢者は42.6%となっています。
- ◆自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていない高齢者は10.1%となっています。
- ◆今日が何月何日かわからない時がある高齢者は22.6%となっています。
- ◆バスや電車を使って1人で外出していない高齢者は10.1%となっています。
- ◆自分で食品・日用品の買物をしていない高齢者は13.5%となっています。
- ◆自分で食事の用意をしていない高齢者は30.5%となっています。
- ◆自分で請求書の支払いをしていない高齢者は15.0%となっています。
- ◆自分で預貯金の出し入れをしていない高齢者は14.3%となっています。
- ◆年金などの書類が書けない高齢者が6.4%となっています。
- ◆新聞を読んでいない高齢者は12.0%となっています。
- ◆本や雑誌を読んでいない高齢者は18.4%となっています。
- ◆健康についての記事や番組に関心がない高齢者は7.9%となっています。

- ◆友人の家を訪ねていない高齢者は49.1%となっています。
- ◆家族や友人の相談にのっていない高齢者は20.0%となっています。
- ◆病人を見舞うことができない高齢者は9.2%となっています。
- ◆若い人に自分から話しかけることがない高齢者は22.6%となっています。
- ◆趣味が思いつかない高齢者は18.4%となっています。
- ◆生きがいと思いつかない高齢者は31.9%となっています。

6. 地域での活動について

- ◆会・グループ等の参加頻度については、いずれも「参加していない」が最も多く、『週1回以上』は②スポーツ関係のグループやクラブが17.7%で最も高くなっています。
- ◆地域づくり活動の参加者としての参加意向については、「参加してもよい」が54.5%で最も多く、次いで「参加したくない」が31.1%となっています。
- ◆地域づくり活動の企画・運営としての参加意向については、「参加したくない」が57.7%で最も多く、次いで「参加してもよい」が33.5%となっています。

7. たすけあいについて

- ◆心配事や愚痴を聞いてくれる相手については、「配偶者」が58.0%で最も多く、次いで「友人」が45.2%、「別居の子ども」が37.5%となっています。
- ◆心配事や愚痴を聞いてあげる相手については、「配偶者」が54.2%で最も多く、次いで「友人」が47.0%、「別居の子ども」が36.1%となっています。
- ◆病気で数日間寝込んだときに看病や世話をしてくれる相手については、「配偶者」が64.1%で最も多く、次いで「別居の子ども」が32.9%、「同居の子ども」が21.1%となっています。
- ◆病気で数日間寝込んだときに看病や世話をしてあげる相手については、「配偶者」が65.4%で最も多く、次いで「別居の子ども」が28.6%、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」が24.1%となっています。
- ◆家族や友人・知人以外の相談相手については、「そのような人はいない」が39.3%で最も多くなっています。相談相手がいる人では「医師・歯科医師・看護師」が31.3%で最も多く、次いで「地域包括支援センター・市役所」が13.9%となっています。
- ◆友人・知人と会う頻度については、「月に何度かある」が29.8%で最も多く、次いで「週に何度かある」が28.2%、「年に何度かある」が18.4%となっています。
- ◆1か月間で友人・知人に会った人数については、「10人以上」が29.3%で最も多く、「0人（いない）」は11.0%となっています。
- ◆よく会う友人・知人との関係については、「近所・同じ地域の人」が47.7%で最も多く、次いで「趣味や関心が同じ友人」が44.6%、「仕事での同僚・元同僚」が30.1%となっています。

8. 健康について

- ◆現在の健康状態が、よい人は79.4%、よくない人は18.6%となっています。
- ◆現在の幸福度については、「8点」が25.5%で最も多く、次いで「5点」が17.3%、「10点」が15.4%となっており、6点以上が74.7%を占めています。
- ◆この1か月間で、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった高齢者は37.1%となっています。
- ◆この1か月間で、物事に対して興味がわからない、あるいは心から楽しめない感じがあった高齢者は21.6%となっています。
- ◆飲酒については、「もともと飲まない」が33.4%で最も多く、次いで「ほぼ毎日飲む」が25.1%、「ほとんど飲まない」が24.3%となっています。
- ◆喫煙習慣については、「もともと吸っていない」が61.3%で最も多く、現在吸っている人が8.6%となっています。
- ◆現在治療中、または後遺症のある病気については、「高血圧」が38.7%で最も多く、次いで「目の病気」が18.6%、「ない」が16.2%となっています。

9. 運動機能、身体機能等

- ◆「運動器の機能低下のリスク該当者」は、全体で26.1%（男性 22.1%、女性 29.5%）となっており、男性に比べ女性のほうが高く、また男女とも高齢になるほど上昇しています。圏域別では、東部圏域が31.8%で最も高くなっています。
- ◆「閉じこもりのリスク該当者」は、全体で14.6%（男性 11.5%、女性 17.4%）となっており、男性に比べ女性のほうが高く、また男女とも高齢になるほど上昇しています。圏域別では、東部圏域が32.3%で最も高く、他の圏域より10%以上高くなっています。
- ◆「転倒のリスク該当者」は、全体で59.2%（男性 49.9%、女性 67.3%）となっており、男性に比べ女性のほうが高く、また男女とも高齢になるほど上昇しています。圏域別では、東部圏域が67.7%で最も高くなっています。
- ◆「低栄養のリスク該当者」は、全体で1.6%（男性 1.4%、女性 1.8%）となっており、65～79歳の各年代では男性に比べ女性のほうが高いが、男性は80歳以上、女性は85歳以上で大幅に上昇しています。圏域別では、二名圏域が2.7%で最も高くなっています。
- ◆「口腔ケアのリスク該当者」は、全体で21.2%（男性 21.1%、女性 21.2%）となっており、性別に大きな差はみられませんが、男性は80歳以上、女性は75歳以上で大幅に上昇しています。圏域別では、若草圏域が26.7%で最も高くなっています。
- ◆「認知機能低下のリスク該当者」は、全体で53.6%（男性 53.5%、女性 53.6%）となっており、性別に大きな差はみられませんが、男女とも高齢になるほど上昇しています。圏域別では、春日・飛鳥及び東部圏域がともに56.1%で最も高くなっています。
- ◆「うつのリスク該当者」は、全体で39.6%（男性 37.8%、女性 41.2%）となっており、65～74歳の各年代では男性に比べ女性のほうが高く、男女とも年齢による差はほとんどみられません。圏域別では、都南圏域が43.1%で最も高くなっています。
- ◆「虚弱のリスク該当者」は、全体で10.8%（男性 10.4%、女性 11.0%）75歳以上になると男性に比べ女性のほうが高く、男女とも高齢になるほど上昇しています。圏域別では、京西・都跡圏域が12.8%で最も高くなっています。

- ◆「生活機能の低下者」については、全体で37.6%（男性 34.1%、女性 40.6%）となっており、男性に比べ女性のほうが高く、また男女とも高齢になるほど上昇しています。圏域別では、東部圏域が44.9%で最も高くなっています。

10. 高次な日常生活機能

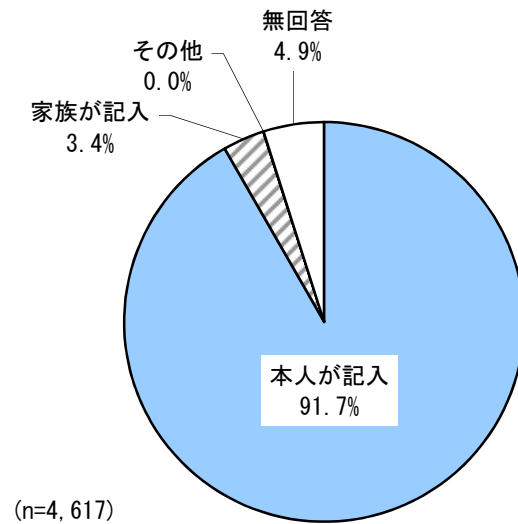
- ◆手段的自立度（IADL）については、全体で11.5%（男性 17.6%、女性 6.4%）が「IADLの低下者」となっており、女性に比べ男性のほうが高く、また男女とも85歳以上で大幅に上昇しています。圏域別では、東部圏域が15.2%で最も高くなっています。
- ◆知的能動性については、全体で32.1%（男性 32.3%、女性 31.9%）が「知的能動性の低下者」となっており、65～84歳の各年代は男女に大きな差はみられませんが、85歳以上になると女性は大幅に上昇しています。圏域別では、東部圏域が44.4%で最も高くなっています。
- ◆社会的役割については、全体で58.1%（男性 66.4%、女性 51.0%）が「社会的役割の低下者」となっており、女性に比べ男性のほうが高く、女性は80歳以上、男性は85歳以上で大幅に上昇しています。圏域別では、北部圏域が65.6%で最も高くなっています。
- ◆老研式指標総合評価（生活機能総合評価）については、全体で23.5%（男性 27.4%、女性 20.2%）が「高次な生活機能の低下者」となっており、女性に比べ男性のほうが高いが、85歳以上になると男女差はほとんどみられません。圏域別では、三笠、伏見圏域がともに26.5%で最も高くなっています。

Ⅲ 調査の結果

１．基本的事項

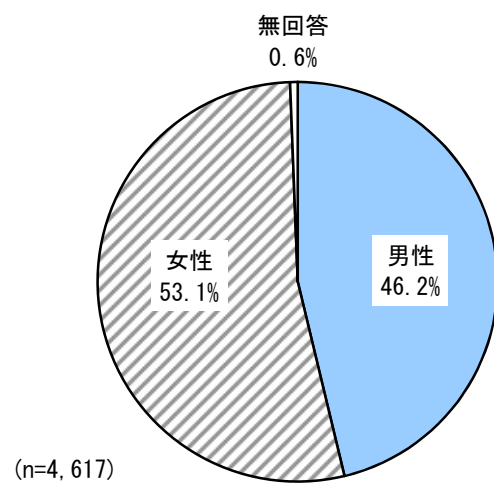
（１）記入者

アンケートの記入者は、「本人が記入」が91.7%で最も多く、次いで「家族が記入」（3.4%）となっています。



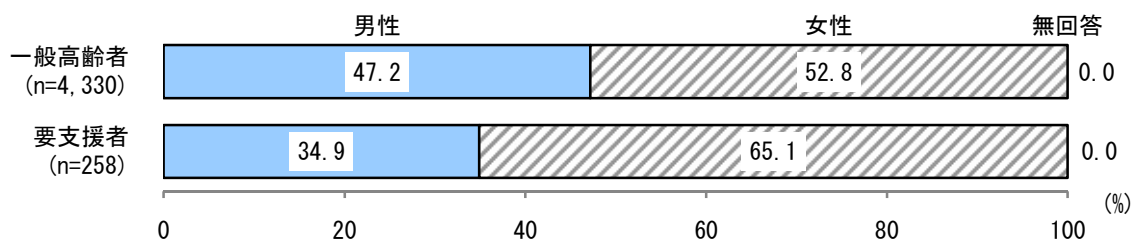
（２）性別

回答者の性別は、「男性」が46.2%に対し、「女性」は53.1%となっています。



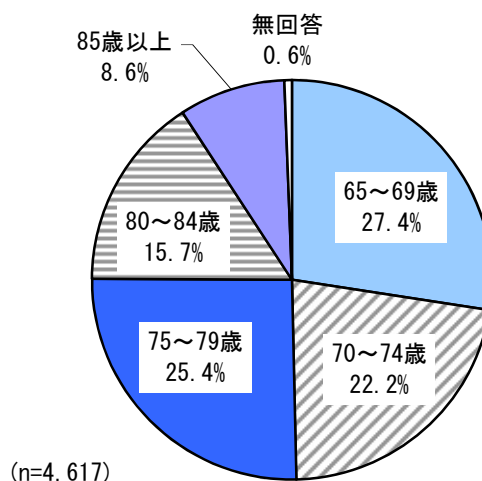
【要介護状態別】

要介護状態別でみると、いずれも「女性」のほうが多く、要支援者では「女性」が65.1%を占めています。



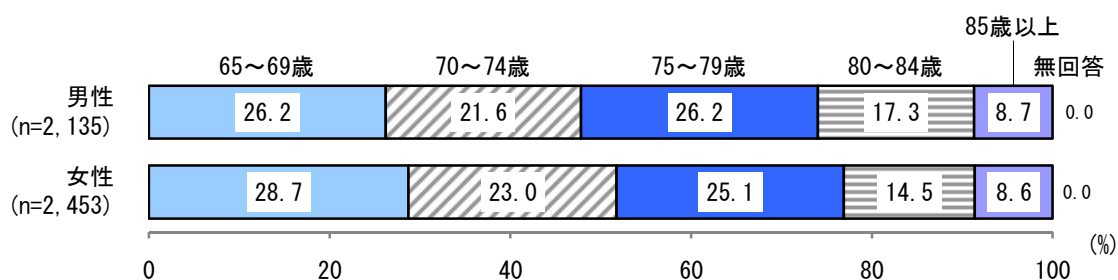
（３）年齢

回答者の年齢は、「65～69歳」が27.4%で最も多く、次いで「75～79歳」が25.4%、「70～74歳」が22.2%となっています。



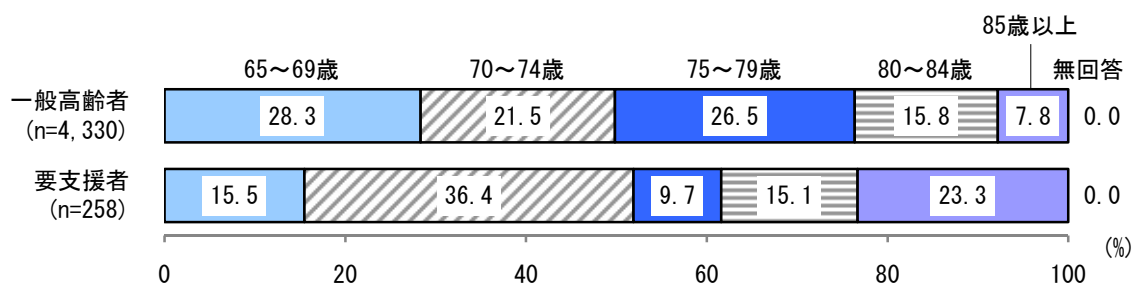
【性別】

性別でみると、男性は「65～69歳」と「75～79歳」がともに26.2%で最も多く、女性では「65～69歳」が28.7%で最も多くなっています。



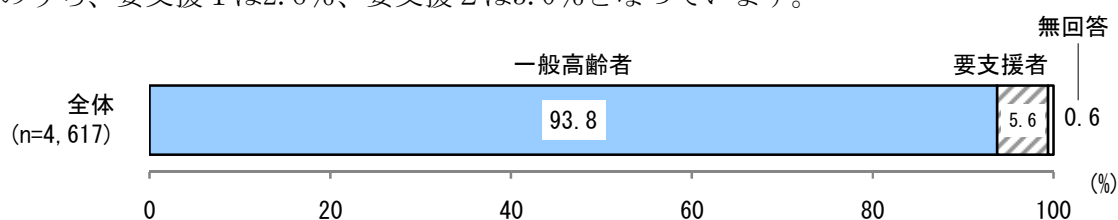
【要介護状態別】

要介護状態別でみると、一般高齢者では「65～69歳」が28.3%で最も多く、要支援者は「70～74歳」(36.4%)が最も多くなっています。



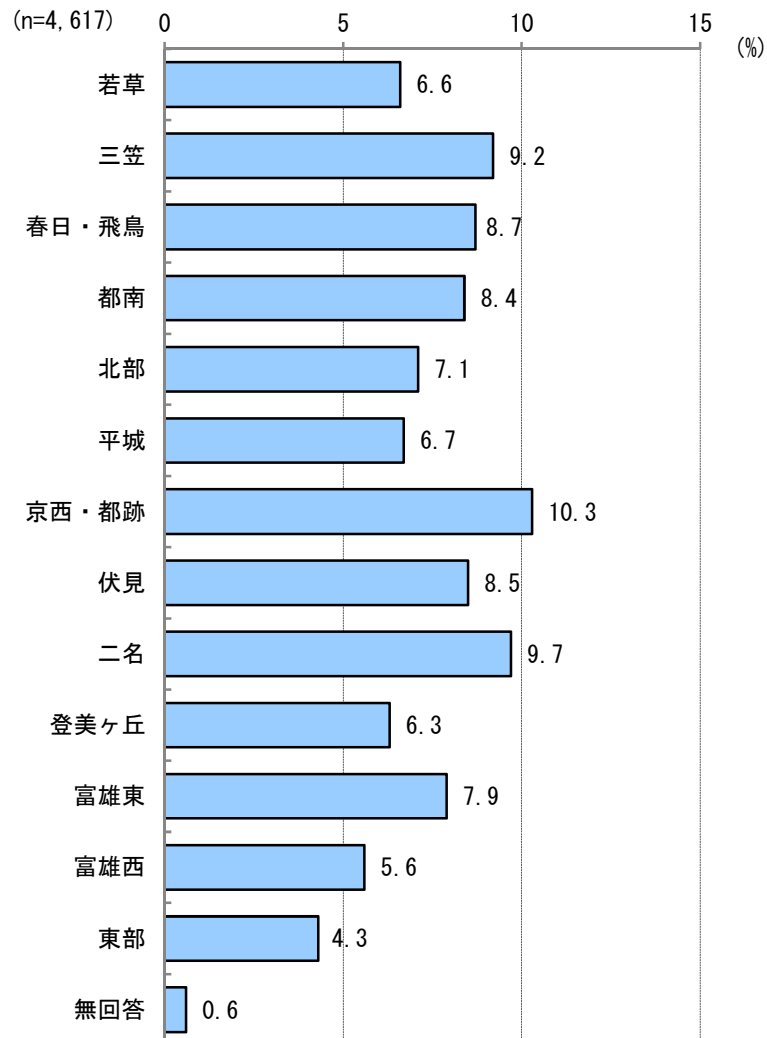
（４）要介護状態

回答者の要介護状態は、「一般高齢者」が93.8%、「要支援者」が5.6%で、「要支援者」のうち、要支援1は2.6%、要支援2は3.0%となっています。



（５）生活圏域

生活圏域は、「京西・都跡」圏域が10.3%で最も多く、次いで「二名」圏域が9.7%、「三笠」圏域が9.2%となっています。

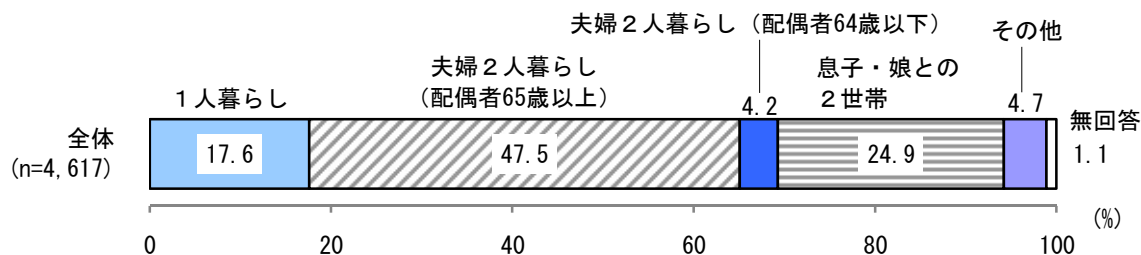


2. 家族や生活状況

（1）家族構成

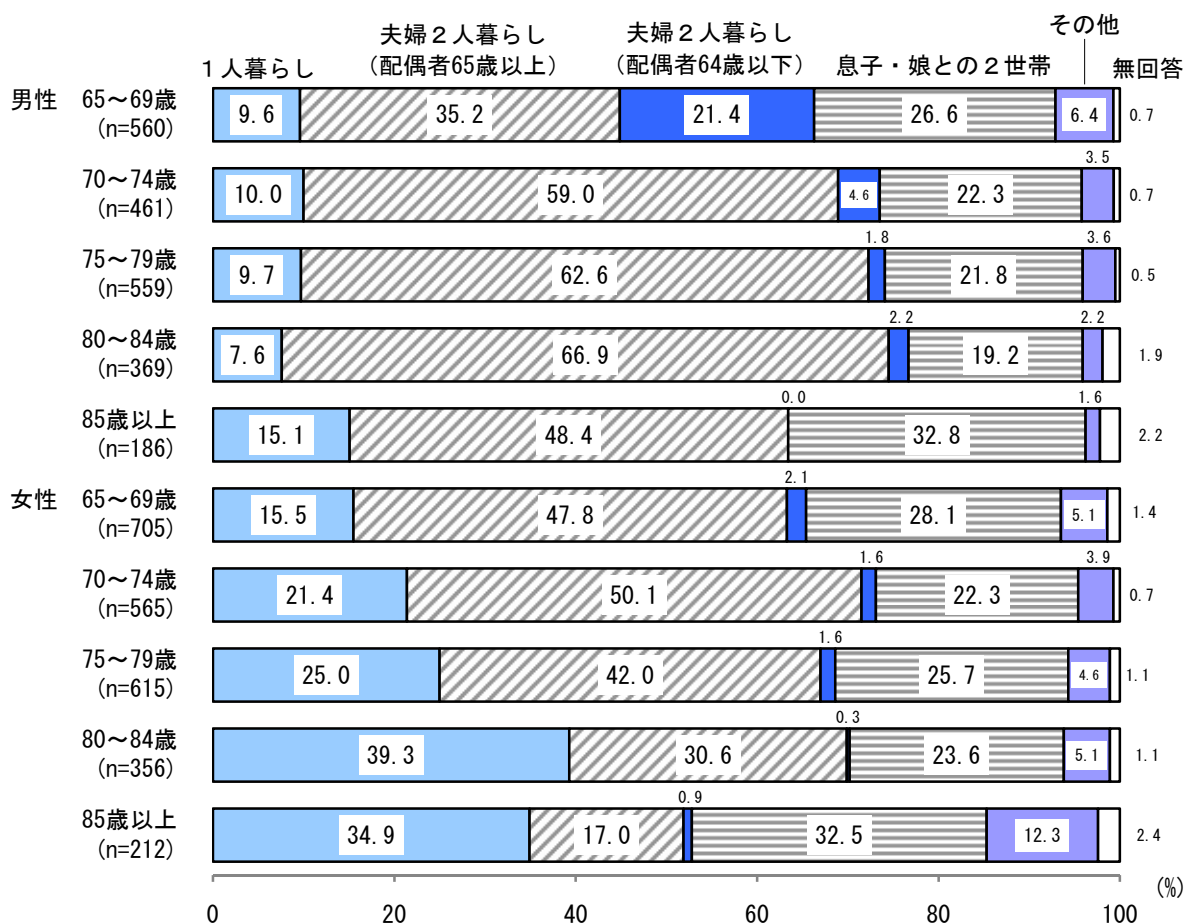
問1Q1 家族構成を教えてください。

家族構成は、「夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上）」が47.5%で最も多く、次いで「息子・娘との2世帯」が24.9%、「1人暮らし」が17.6%となっています。



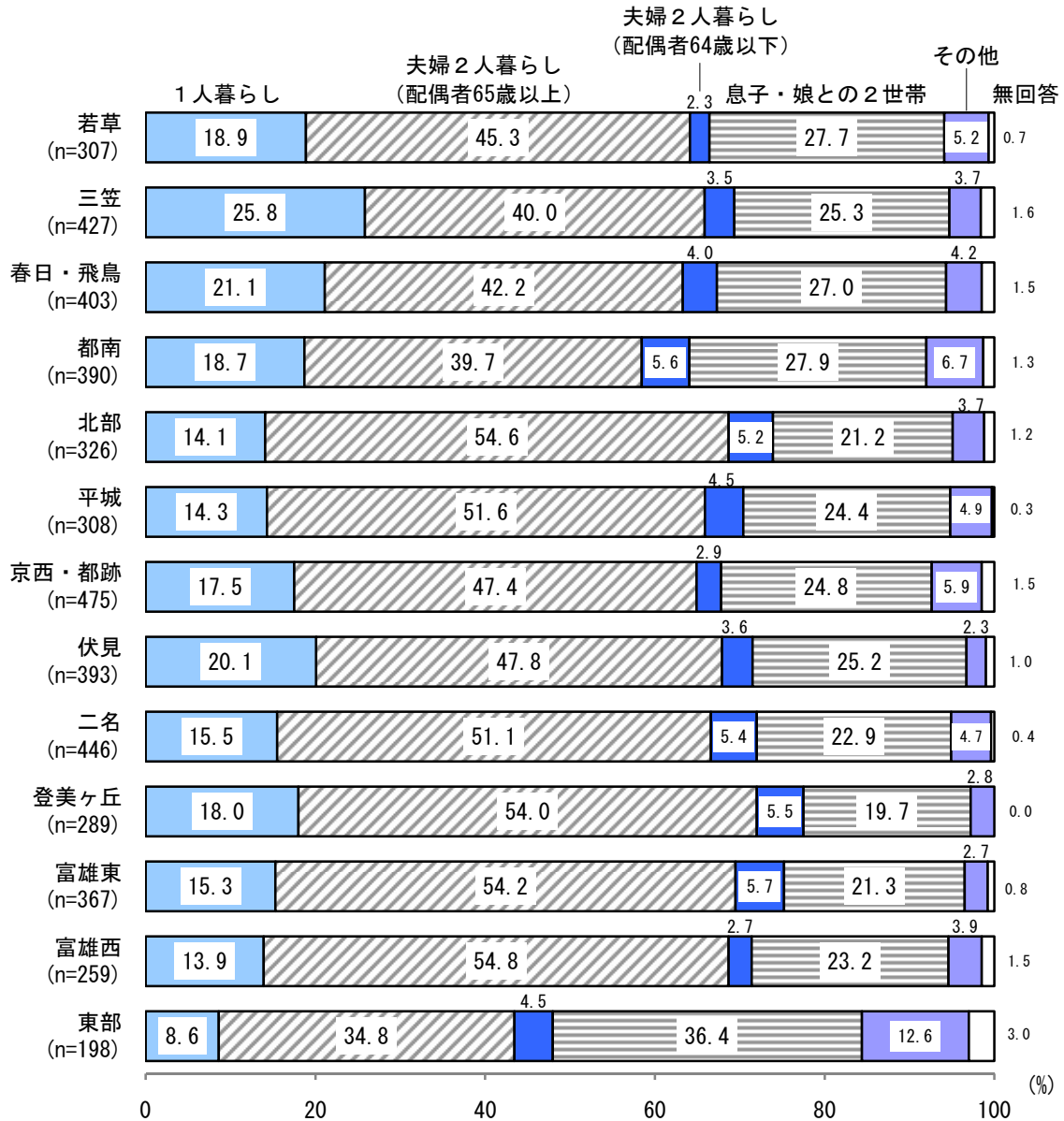
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性はいずれの年代も、「夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上）」が最も多く、70～84歳で5割以上となっています。女性は「1人暮らし」が高齢になるほど割合が高くなり、80歳以上の年代で3割以上を占め、高くなっています。



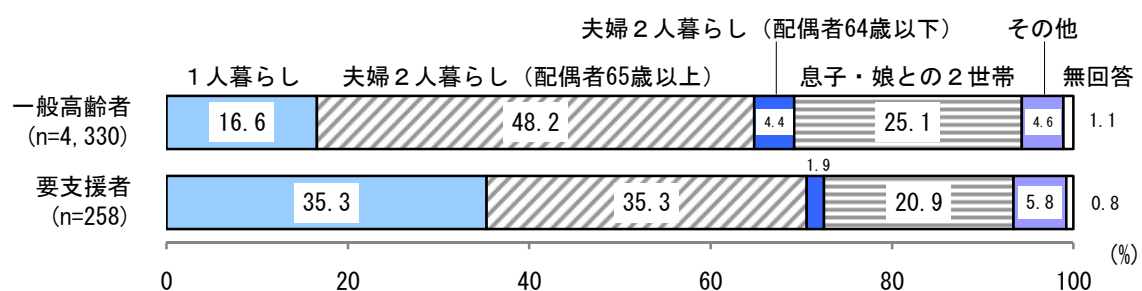
【生活圏域別】

生活圏域別でみると、東部圏域は「息子・娘との２世帯」（36.4％）が最も多く、それ以外の圏域では「夫婦２人暮らし（配偶者65歳以上）」が最も多くなっています。また、「１人暮らし」は三笠圏域（25.8％）で最も高く、次いで春日・飛鳥圏域（21.1％）となっています。



【要介護状態別】

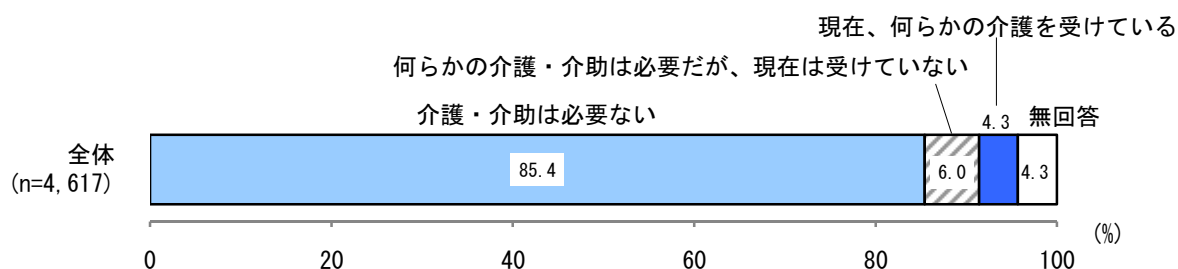
要介護状態別でみると、一般高齢者では「夫婦２人暮らし（配偶者65歳以上）」が48.2％で最も多く、要支援者では「１人暮らし」と「夫婦２人暮らし（配偶者65歳以上）」が同率の35.3％となっています。



（２）介護・介助の必要性

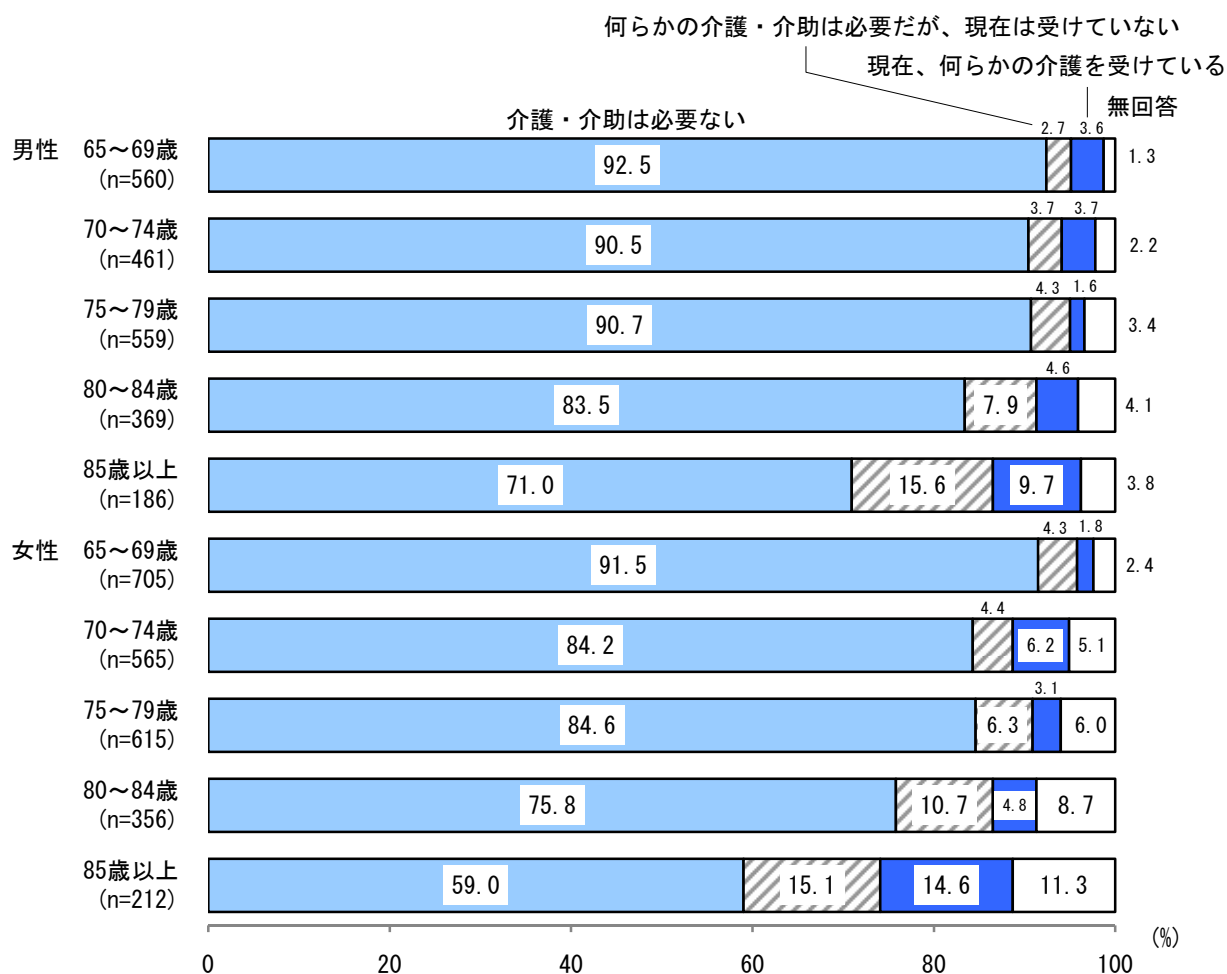
問１Ｑ２ あなたは、普段の生活でどなたかの介護・介助が必要ですか。

介護・介助の必要性については、「介護・介助は必要ない」が85.4%で最も多く、「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」は6.0%、「現在、何らかの介護を受けている」は4.3%となっています。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、「介護・介助は必要ない」は男女とも高齢になるほど割合が低くなり、「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」の割合が高齢になるほど高くなっています。



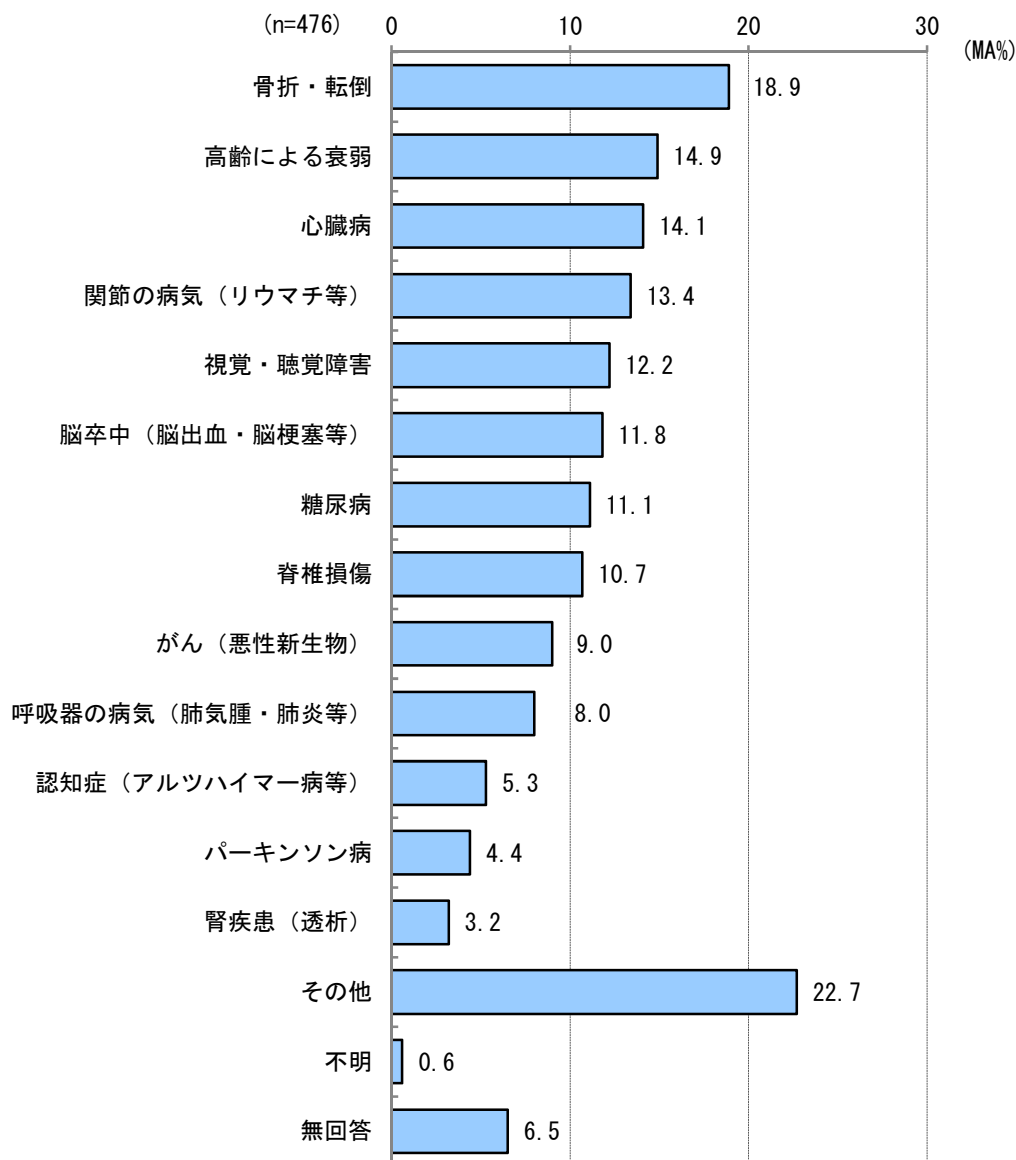
（３）介護・介助の状況

① 介護・介助が必要になった主な原因

問１Ｑ３－１【Ｑ２で「１．介護・介助は必要ない」以外の方のみ】

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）

介護・介助は必要ない以外を回答した人に、介護・介助が必要になった主な原因についてたずねると、「骨折・転倒」が18.9%で最も多く、次いで「高齢による衰弱」が14.9%、「心臓病」が14.1%となっています。

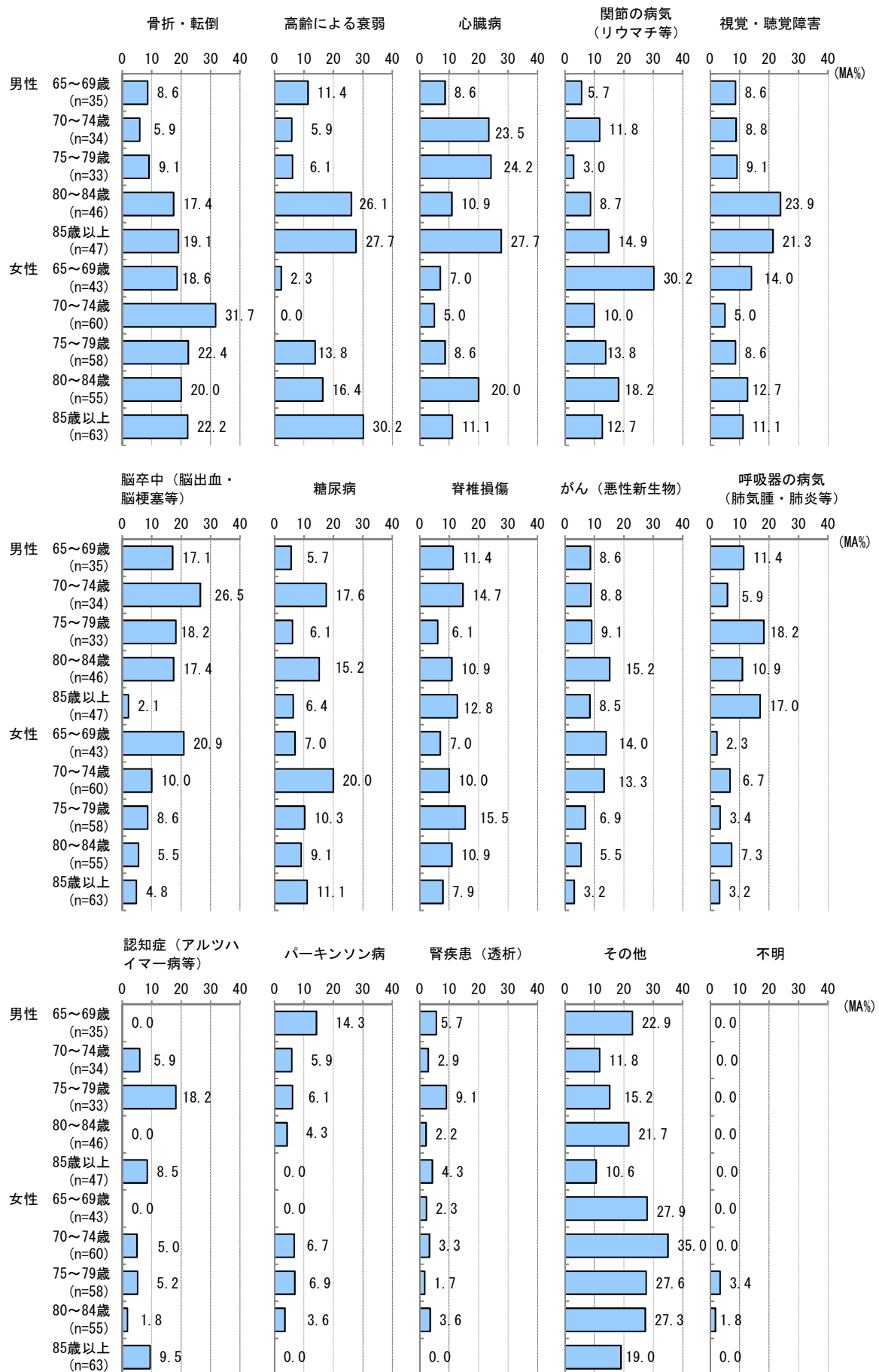


【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男性の74歳までの年代は「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」が最も多く、75～79歳は「心臓病」（24.2%）が最も多くなっています。女性では、65～69歳は「関節の病気（リウマチ等）」（30.2%）が最も多く、70～84歳は「骨折・転倒」、80～84歳では「心臓病」が同率（20.0%）で最も多くなっています。

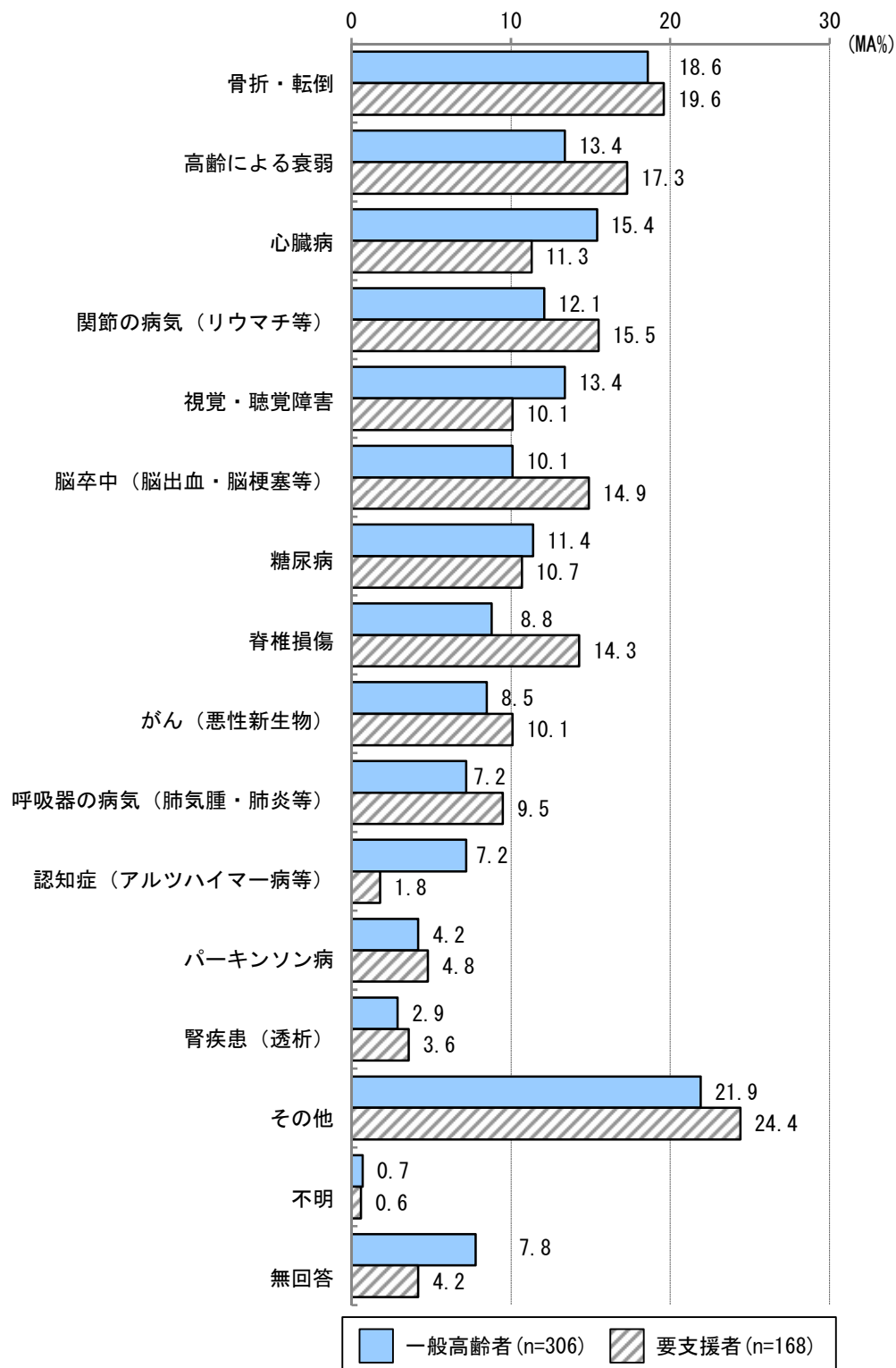
Ⅲ 調査の結果（２．家族や生活状況）

【性・年齢別】



【要介護状態】

要介護状態別でみると、いずれも「骨折・転倒」が最も多く、次いで一般高齢者は「心臓病」（15.4%）、要支援者は「高齢による衰弱」（17.3%）となっています。

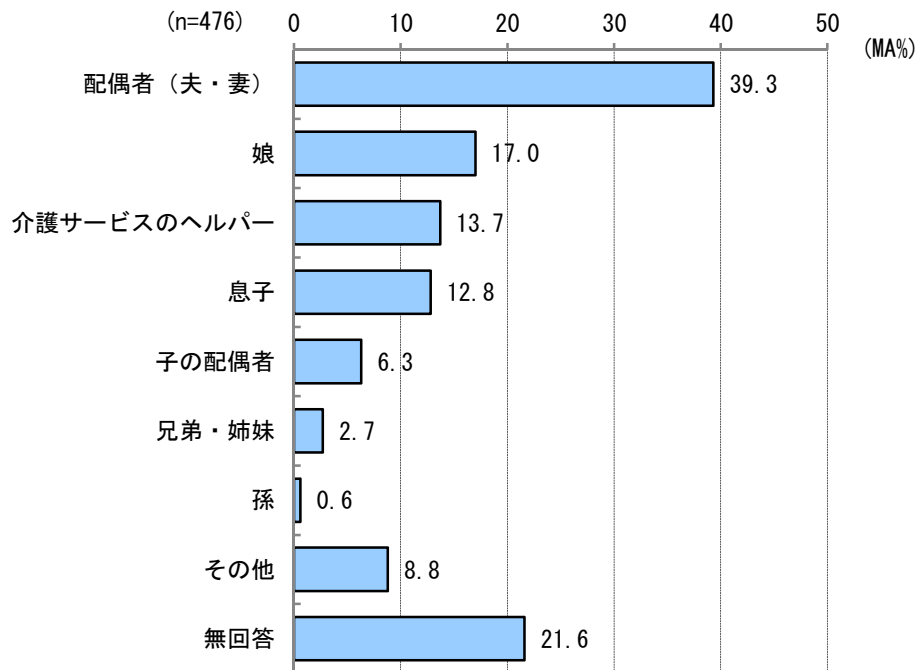


② 介護者・介助者

問１Ｑ３－２【Ｑ２で「１．介護・介助は必要ない」以外の方のみ】

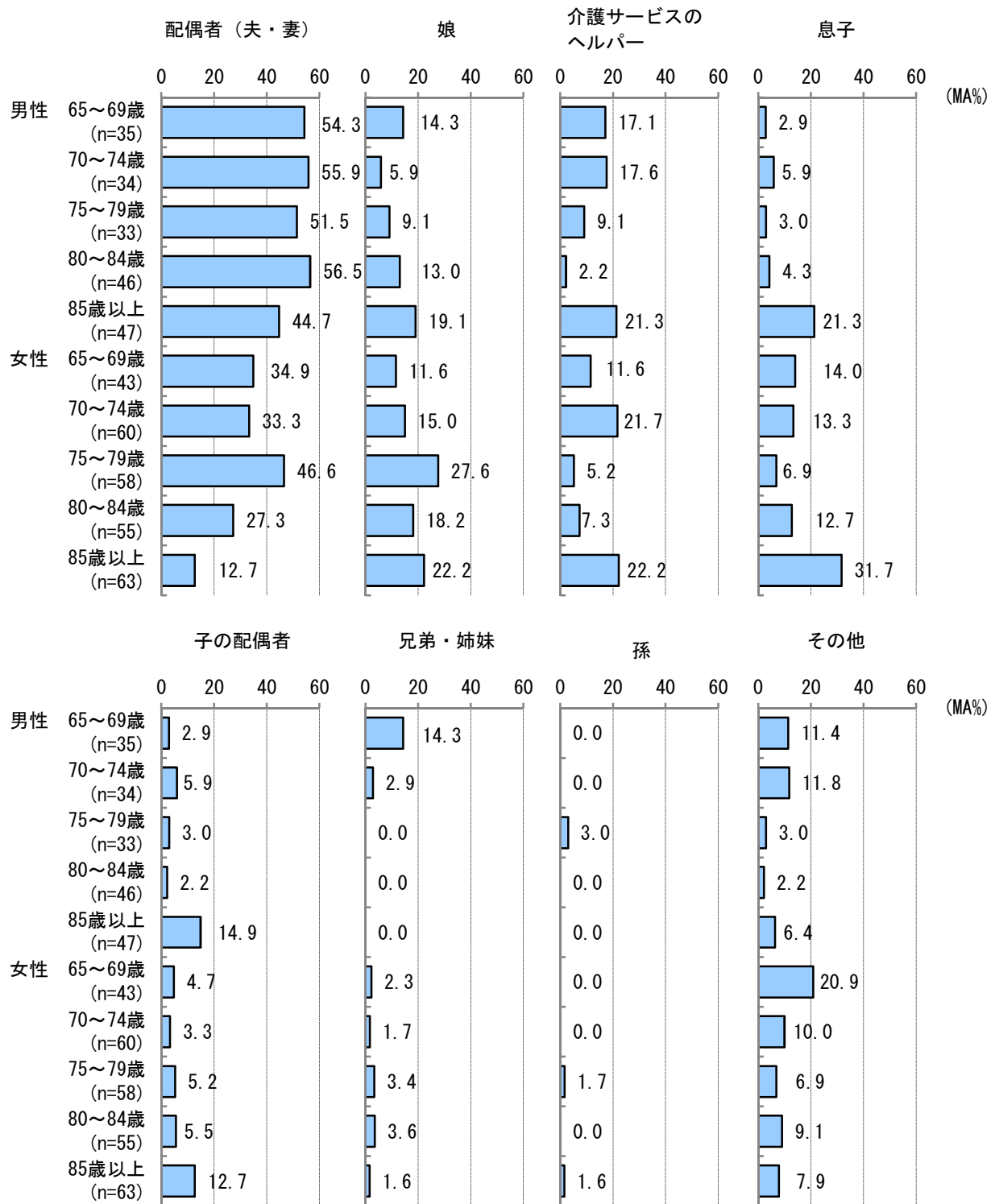
②主にどなたの介護、介助を受けていますか。（いくつでも）

主な介護・介助者は、「配偶者（夫・妻）」が39.3%で最も多く、次いで「娘」が17.0%、「介護サービスのヘルパー」が13.7%となっています。



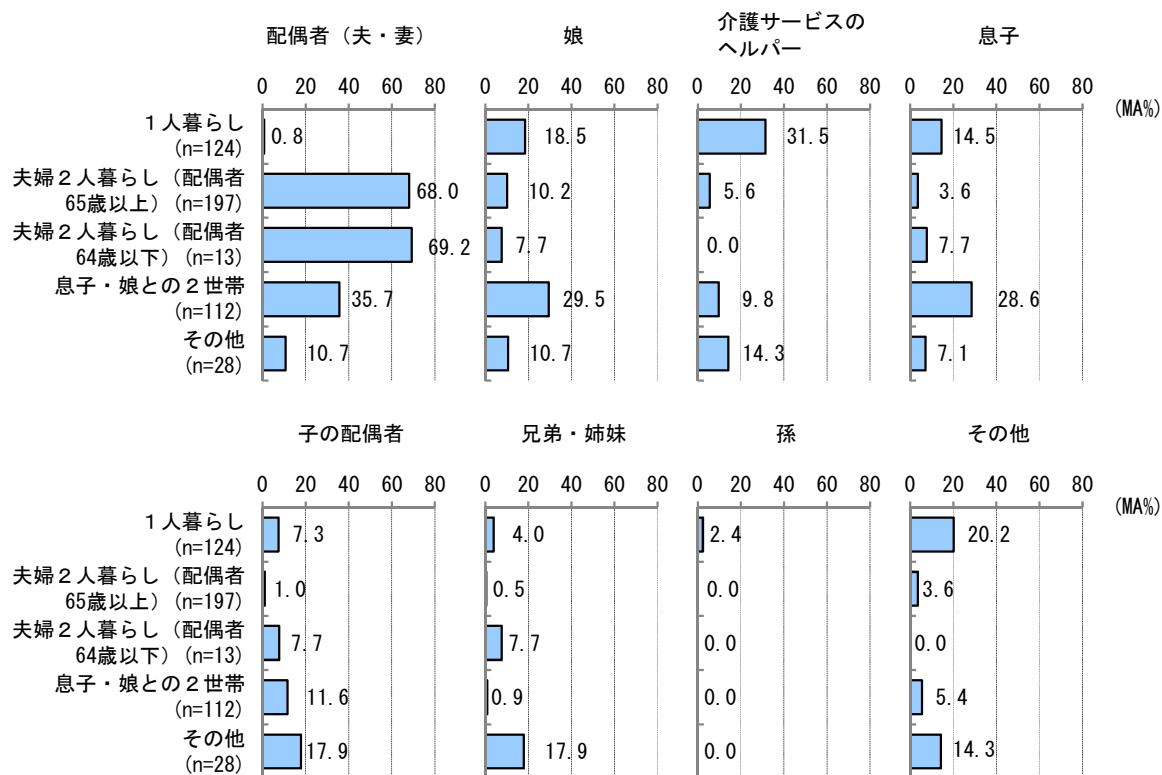
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、女性の85歳以上は「息子」(31.7%)が最も多いが、それ以外の年代は男女とも「配偶者（夫・妻）」が最も多くなっています。



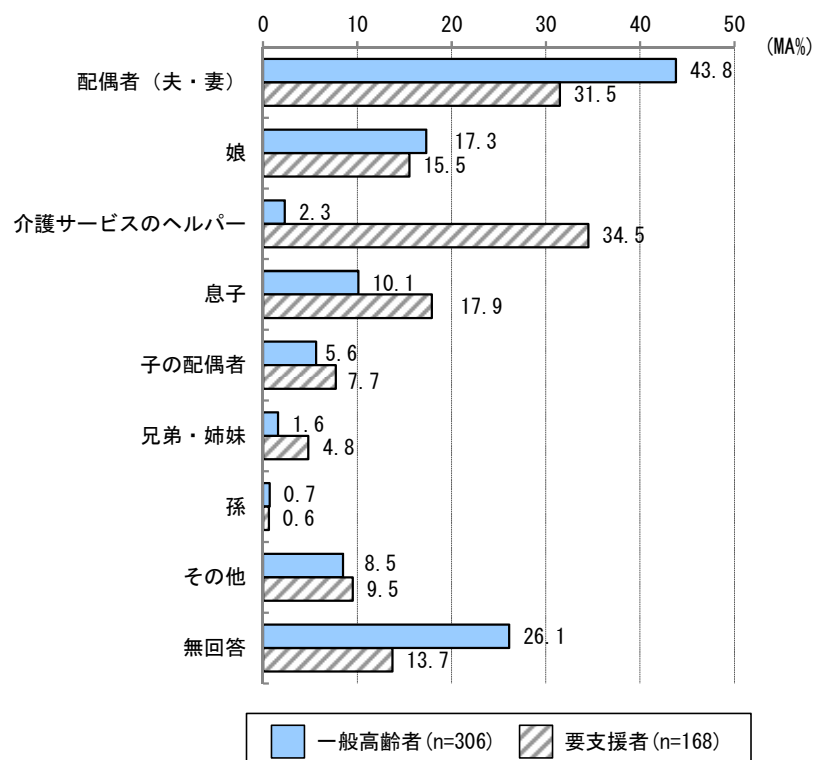
【家族構成別】

家族構成別でみると、1人暮らしでは「介護サービスのヘルパー」が31.5%で最も多く、次いで「娘」が18.5%となっています。それ以外の家族構成では「配偶者（夫・妻）」が最も多くなっています。



【要介護状態別】

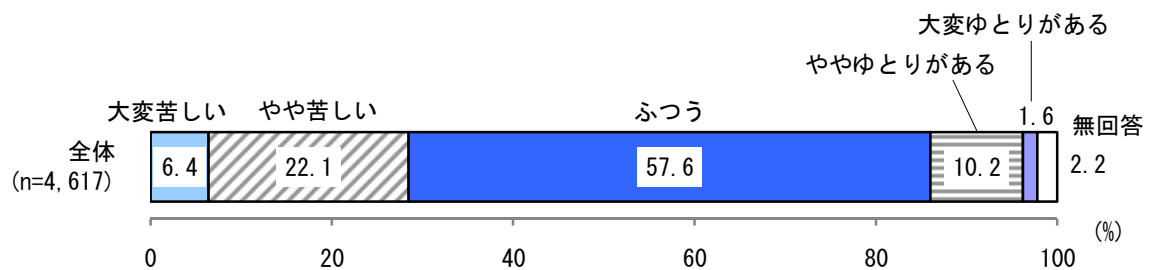
要介護状態でみると、一般高齢者は「配偶者（夫・妻）」が43.8%、要支援者は「介護サービスのヘルパー」が34.5%で最も多くなっています。



（４）現在の暮らしの経済状況

問１Ｑ４ 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。

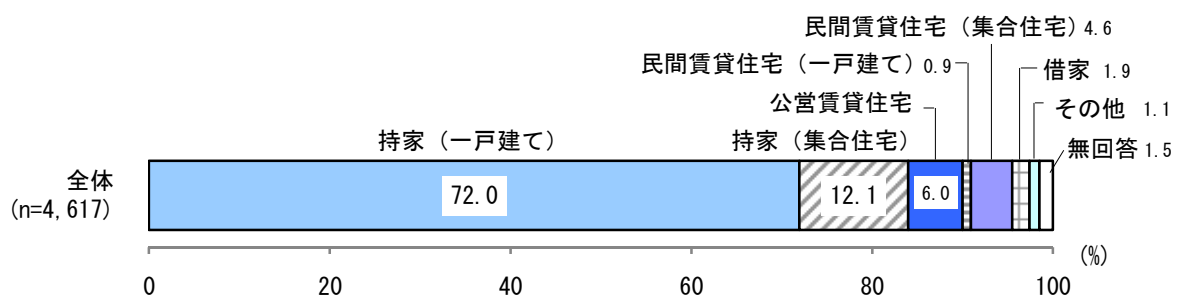
現在の暮らしの経済状況については、「ふつう」が57.6%で最も多く、次いで「やや苦しい」（22.1%）となっており、「大変苦しい」（6.4%）と「やや苦しい」をあわせた『苦しい』は28.5%となっています。



（５）住居形態

問１Ｑ５ お住まいは一戸建て、または集合住宅のどちらですか。

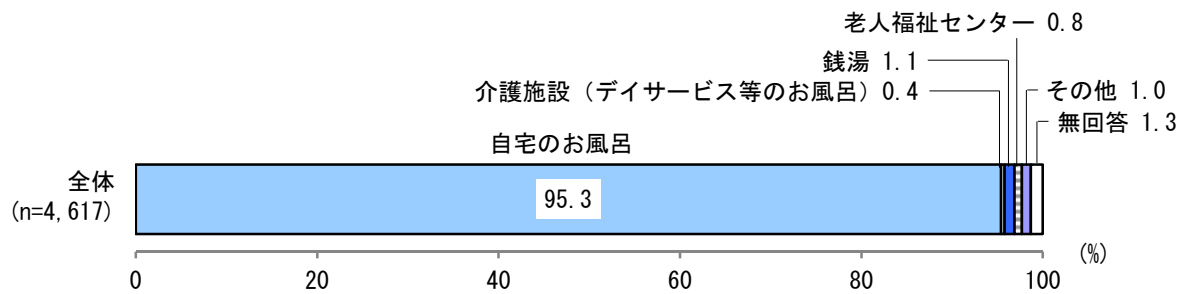
住居形態は、「持家（一戸建て）」が72.0%で最も多く、次いで「持家（集合住宅）」が12.1%、「公営賃貸住宅」が6.0%となっています。



（６）普段利用するお風呂

問１Ｑ６ 普段ご利用されるお風呂は、次のどれですか。

普段利用するお風呂は、「自宅のお風呂」が95.3%と大半を占めています。次いで「銭湯」が1.1%となっています。



【生活圏域別】

生活圏域別でも、いずれの地区も「自宅のお風呂」が9割以上を占めています。

	n	自宅のお風呂	介護施設（デイサービス等）のお風呂	銭湯	老人福祉センター	その他	無回答
全体	4,617	95.3	0.4	1.1	0.8	1.0	1.3
若草	307	96.1	-	1.0	1.0	1.3	0.7
三笠	427	95.6	-	1.4	0.5	1.6	0.9
春日・飛鳥	403	93.1	0.5	4.7	0.5	-	1.2
都南	390	92.8	0.3	3.1	1.0	0.5	2.3
北部	326	95.1	0.3	0.3	1.8	1.8	0.6
平城	308	96.8	0.3	0.3	0.6	0.3	1.6
京西・都跡	475	96.4	0.6	0.2	0.4	0.8	1.5
伏見	393	94.1	0.8	0.5	0.3	2.0	2.3
二名	446	95.5	0.9	0.2	1.8	0.9	0.7
登美ヶ丘	289	95.8	-	0.7	0.3	1.7	1.4
富雄東	367	96.5	0.8	0.3	0.5	0.8	1.1
富雄西	259	96.5	0.4	-	-	1.2	1.9
東部	198	96.5	0.5	-	1.5	-	1.5

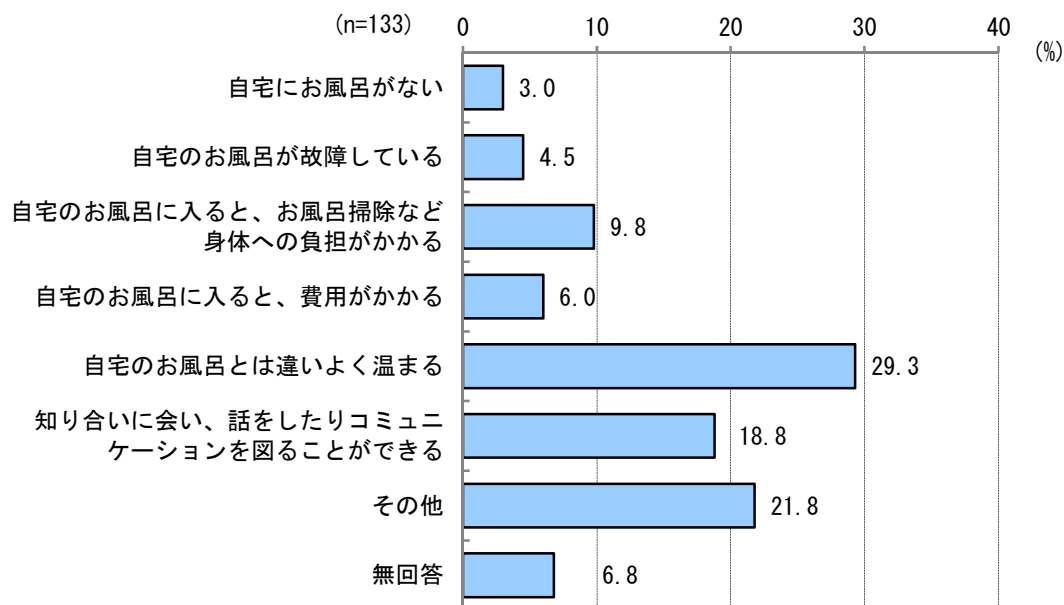
■ 最も多い ■ 2番目に多い

① 自宅や介護施設以外のお風呂を利用する理由

問１Ｑ６－１【Ｑ６で「３．銭湯」、「４．老人福祉センター」「５．その他」を選択した方のみ】

①それらのお風呂を利用する一番の理由は何ですか。（ひとつのみ）

普段、自宅のお風呂、介護施設のお風呂以外を利用していると回答した人に、それらのお風呂を利用する理由についてたずねると、「自宅のお風呂とは違いよく温まる」が29.3%で最も多く、次いで「知り合いに会い、話をしたりコミュニケーションを図ることができる」が18.8%、「自宅のお風呂に入ると、お風呂掃除など身体への負担がかかる」が9.8%となっています。

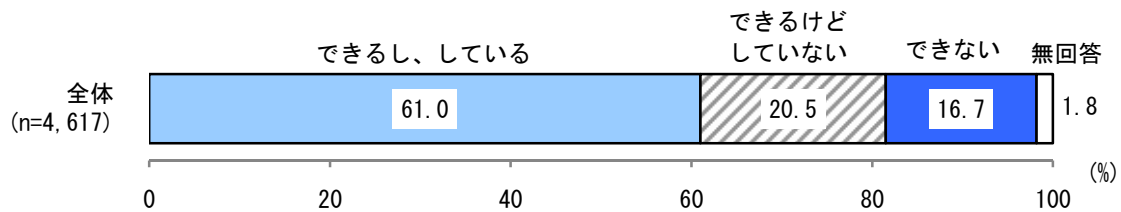


３．からだを動かすこと

（１）階段を手すりや壁をつかわずに昇っているか

問２Ｑ１ 階段を手すりや壁をつかわずに昇っていますか。

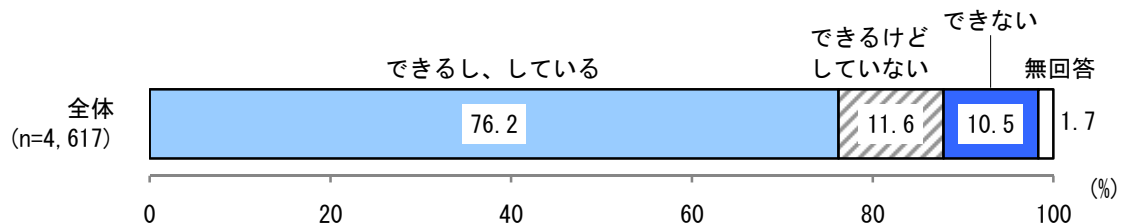
階段を手すりや壁をつかわずに昇っているかについては、「できるし、している」が61.0%で最も多く、次いで「できるけどしていない」が20.5%、「できない」が16.7%となっています。



（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るか

問２Ｑ２ 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。

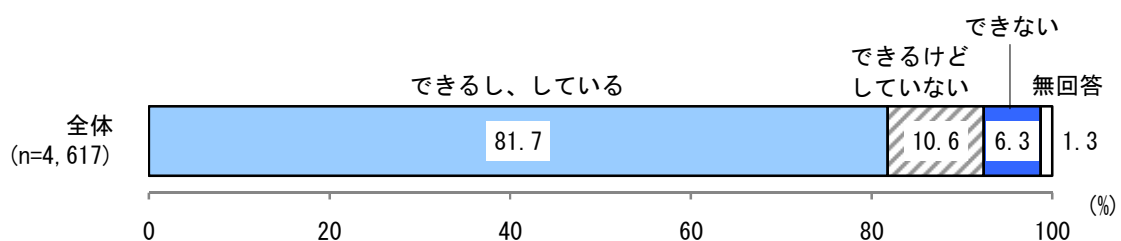
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっているかについては、「できるし、している」が76.2%で最も多く、次いで「できるけどしていない」が11.6%、「できない」が10.5%となっています。



（３）15分位続けて歩いているか

問２Ｑ３ 15分位続けて歩いていますか。

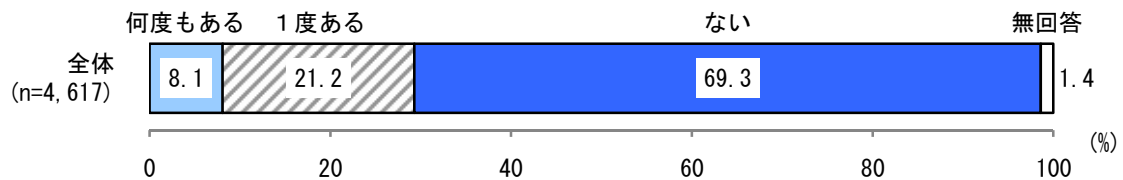
15分位続けて歩いているかについては、「できるし、している」が81.7%で最も多く、次いで「できるけどしていない」が10.6%、「できない」が6.3%となっています。



（4）過去 1 年間に転んだ経験

問 2 Q 4 過去 1 年間に転んだ経験がありますか。

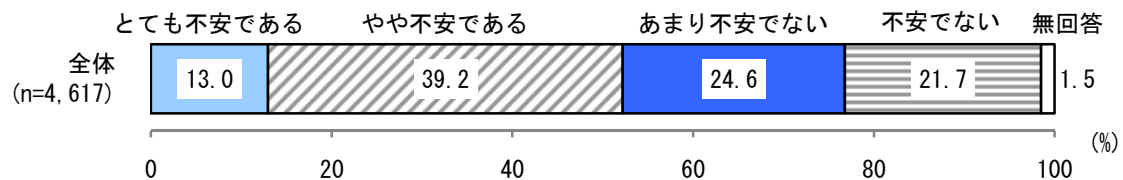
過去 1 年間に転んだ経験については、「ない」が69.3%で最も多く、次いで「1 度ある」が21.2%、「何度もある」が8.1%となっています。



（5）転倒に対する不安の大きさ

問 2 Q 5 転倒に対する不安は大きいですか。

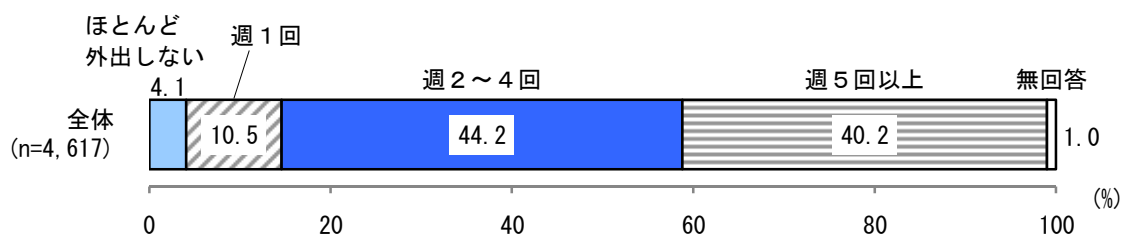
転倒に対する不安の大きさについては、「やや不安である」が39.2%で最も多く、「とても不安である」(13.0%)を合わせた『不安である』は52.2%となっています。



（6）外出頻度

問 2 Q 6 週に 1 回以上は外出していますか。

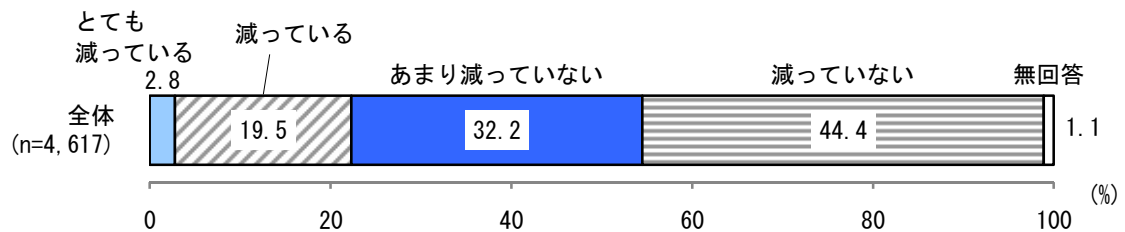
外出頻度については、「週 2～4 回」が44.2%で最も多く、次いで「週 5 回以上」が40.2%、「週 1 回」が10.5%となっています。



（7）昨年と比べた外出回数の減り具合

問2Q7 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。

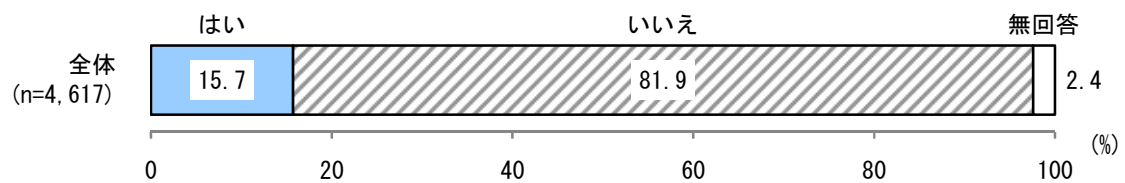
昨年と比べて外出回数が減っているかについては、「減っていない」が44.4%で最も多く、次いで「あまり減っていない」が32.2%、「減っている」が19.5%となっています。



（8）外出を控えているか

問2Q8 外出を控えていますか。

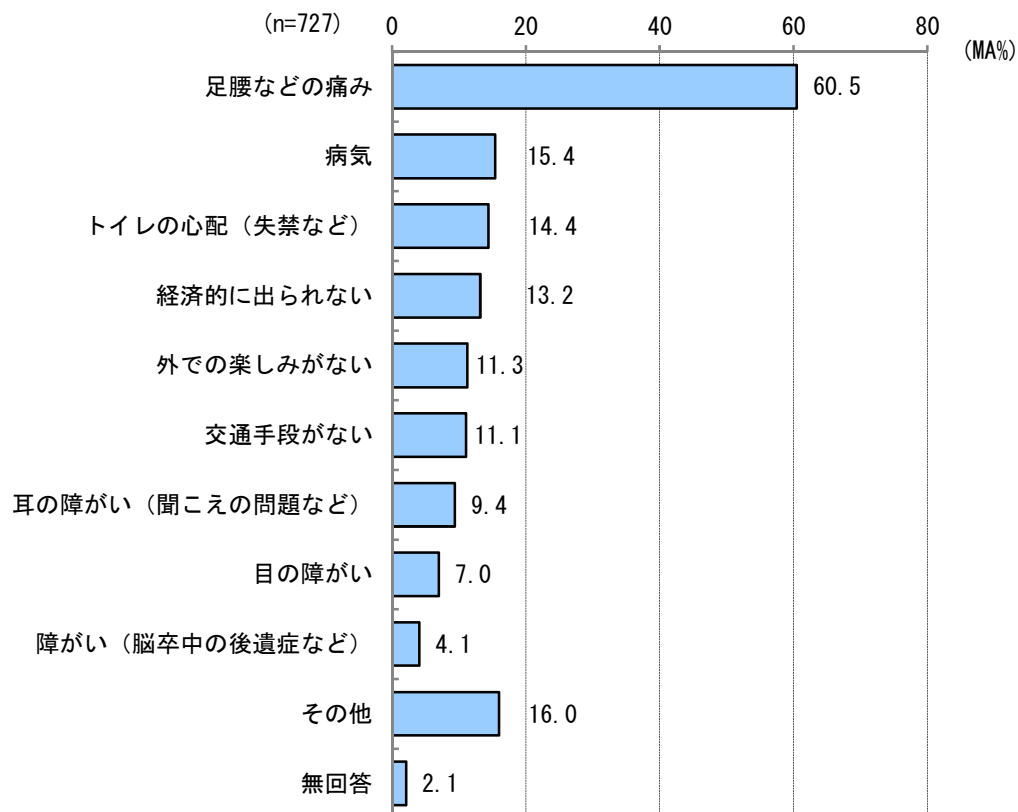
外出を控えているかについては、「はい」が15.7%に対し、「いいえ」が81.9%となっています。



① 外出を控えている理由

問2Q8-1【Q8で「1. はい」（外出を控えている）の方のみ】
 外出を控えている理由は、次のどれですか。（いくつでも）

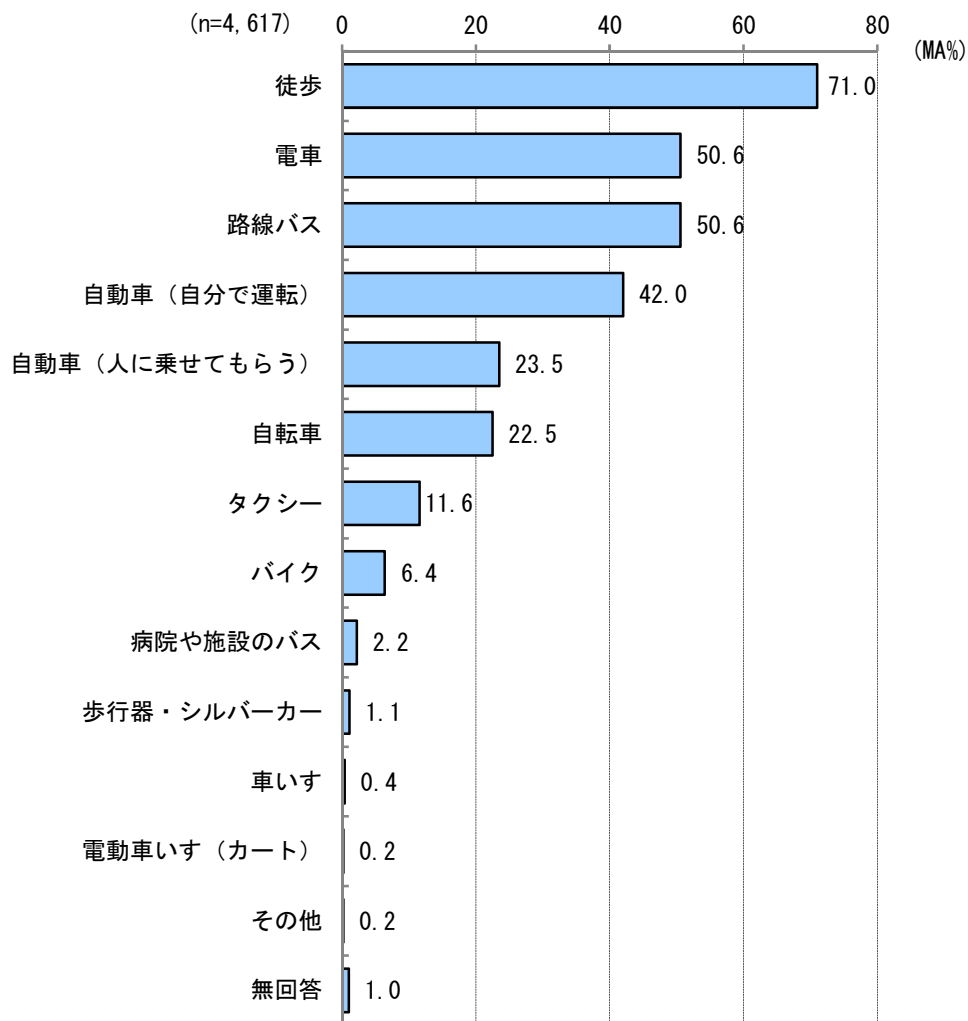
外出を控えていると回答した人に、外出を控えている理由についてたずねると、「足腰などの痛み」が60.5%で最も多く、次いで「病気」が15.4%、「トイレの心配（失禁など）」が14.4%となっています。



（9）外出する際の移動手段

問2Q9 外出する際の移動手段は何ですか。（いくつでも）

外出する際の移動手段については、「徒歩」が71.0%で最も多く、次いで「電車」と「路線バス」がともに50.6%となっています。

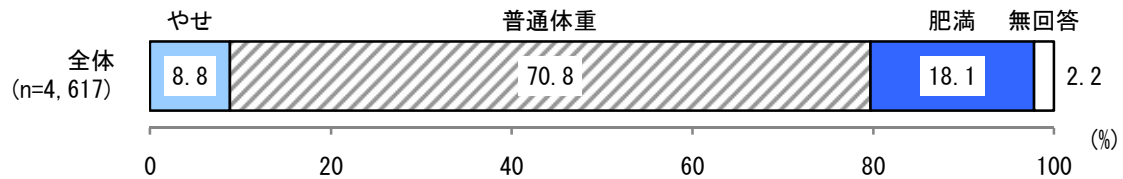


4. 食べることについて

（１）BMI 判定

問３Ｑ１ 身長・体重をご記入ください。

身長と体重の回答からBMIを算出した結果、「普通体重」が70.8%を占めています。一方、「肥満」は18.1%で、「やせ」の8.8%を上回っています。



BMI (Body Mass Index) は、肥満度の判定に用いる指標

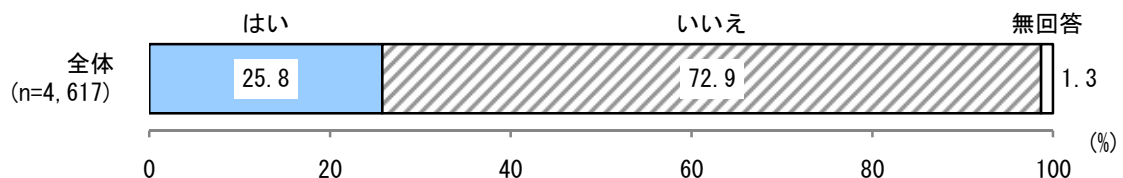
$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

やせ：18.5未満 普通：18.5以上25未満 肥満：25以上

（２）半年前に比べて固いものが食べにくくなったか

問３Ｑ２ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。

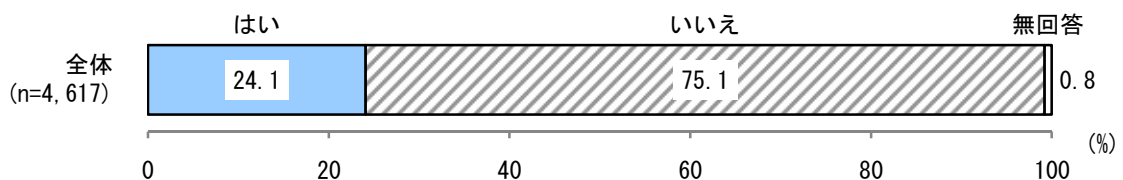
半年前に比べて固いものが食べにくくなったかについては、「はい」が25.8%に対し、「いいえ」が72.9%となっています。



（３）お茶や汁物等でむせることがあるか

問３Ｑ３ お茶や汁物等でむせることがありますか。

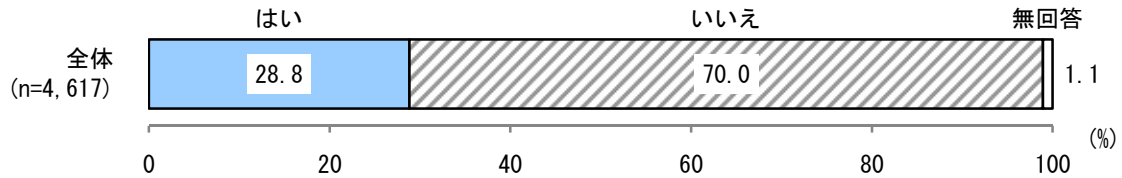
お茶や汁物等でむせることがあるかについては、「はい」が24.1%に対し、「いいえ」が75.1%となっています。



（４）口の渇きが気になるか

問３Ｑ４ 口の渇きが気になりますか。

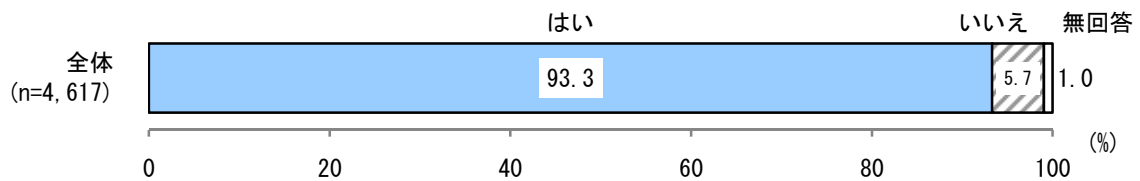
口の渇きが気になるかについては、「はい」が28.8%に対し、「いいえ」が70.0%となっています。



（５）歯磨きを毎日しているか

問３Ｑ５ 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。

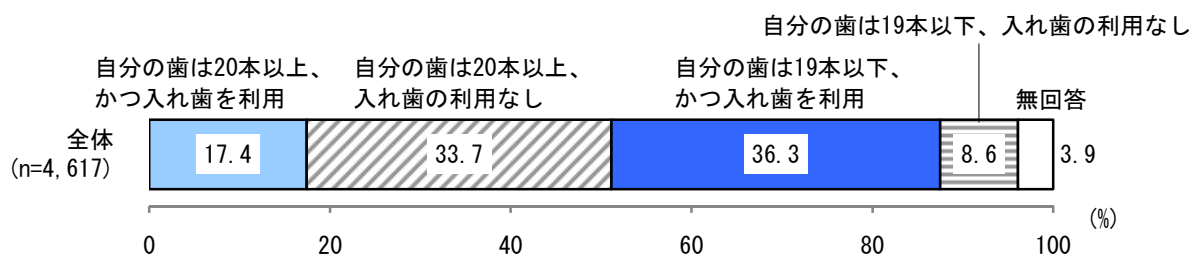
歯磨きを毎日しているかについては、「はい」が93.3%に対し、「いいえ」が5.7%となっています。



（６）歯の数と入れ歯の利用状況

問３Ｑ６ 歯の数と入れ歯の利用状況をお教えてください。
（成人の歯の総本数は、親知らずを含めて32本です）

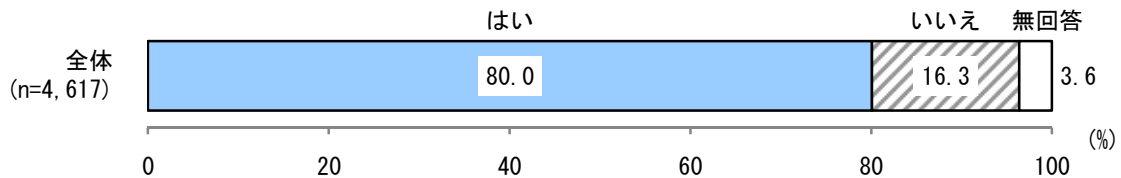
歯の数と入れ歯の利用状況については、「自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用」が36.3%で最も多く、次いで「自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし」が33.7%、「自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用」が17.4%となっています。



① 噛み合わせは良いか

問３Ｑ６－１ 噛み合わせは良いですか。

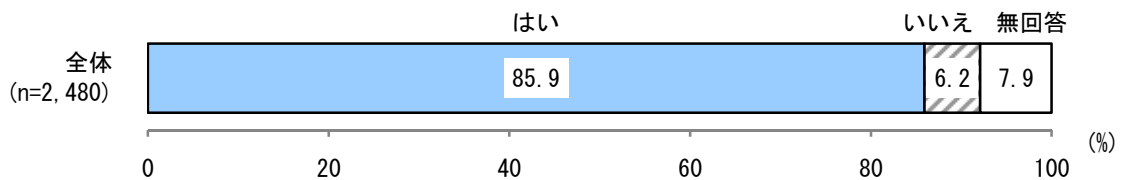
噛み合わせは良いかについては、「はい」が80.0%に対し、「いいえ」が16.3%となっています。



② 毎日入れ歯の手入れをしているか

問３Ｑ６－２【Ｑ６で「１．自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用」「３．自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用」の方のみ】毎日入れ歯の手入れをしていますか。

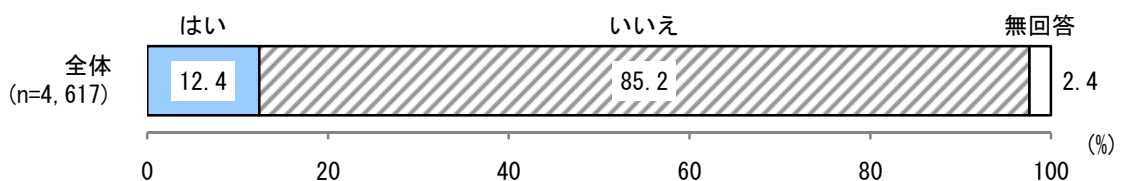
歯の数と入れ歯の利用状況で入れ歯を利用していると回答した人に、毎日入れ歯の手入れをしているかについては、「はい」が85.9%に対し、「いいえ」が6.2%となっています。



(7) 6か月間で2～3 kg以上の体重減少があったか

問３Ｑ７ 6か月間で2～3 kg以上の体重減少がありましたか。

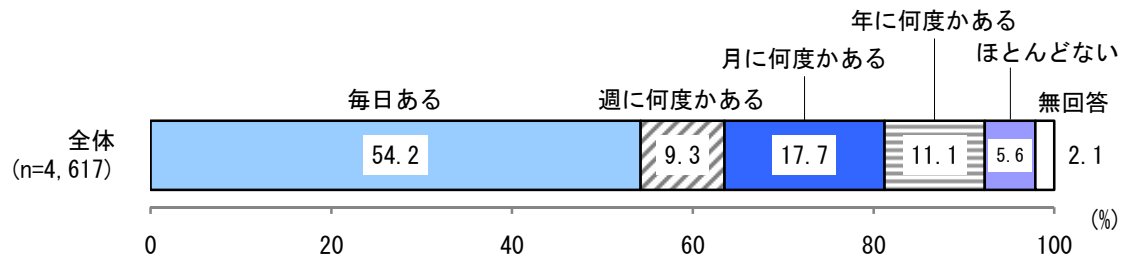
6か月間で2～3 kg以上の体重減少があったかについては、「はい」が12.4%に対し、「いいえ」が85.2%となっています。



（８）共食頻度

問３Ｑ８ どなたかと食事をとにもする機会がありますか。

共食頻度については、「毎日ある」が54.2%で最も多く、次いで「月に何度かある」が17.7%、「年に何度かある」が11.1%となっています。

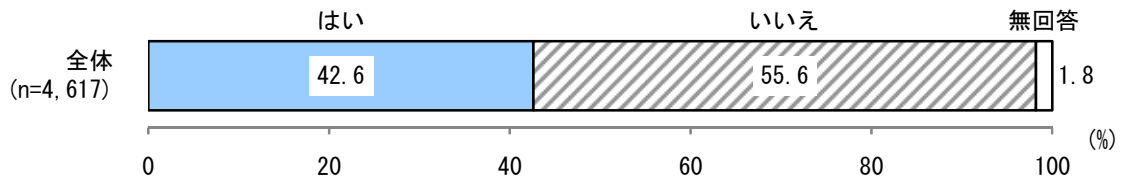


5. 毎日の生活について

（１）物忘れが多いと感じるか

問４Ｑ１ 物忘れが多いと感じますか。

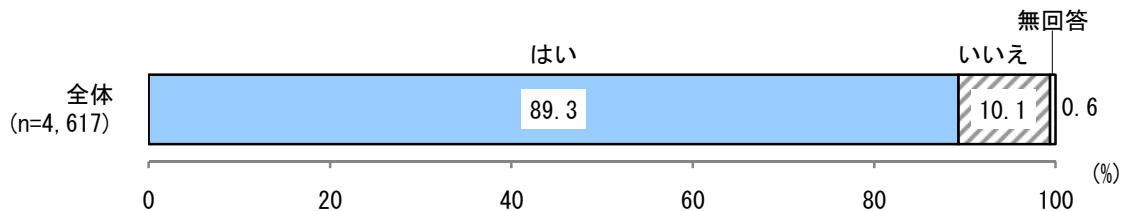
物忘れが多いと感じるかについては、「はい」が42.6%に対し、「いいえ」が55.6%となっています。



（２）自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしているか

問４Ｑ２ 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。

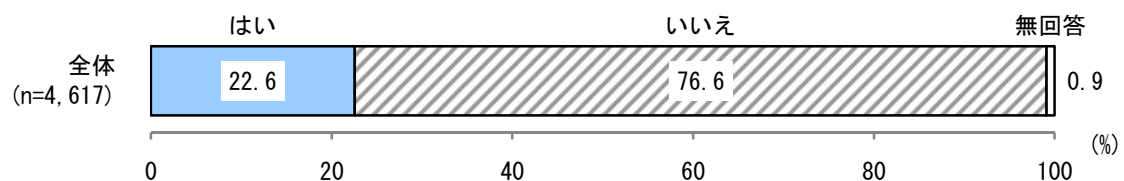
自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしているかについては、「はい」が89.3%に対し、「いいえ」が10.1%となっています。



（３）今日が何月何日かわからない時があるか

問４Ｑ３ 今日が何月何日かわからない時がありますか。

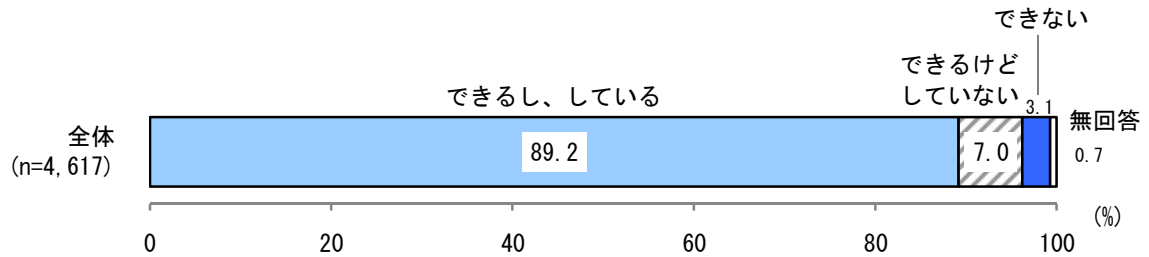
今日が何月何日かわからない時があるかについては、「はい」が22.6%に対し、「いいえ」が76.6%となっています。



（４）バスや電車を使って１人で外出しているか

問４Ｑ４ 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）

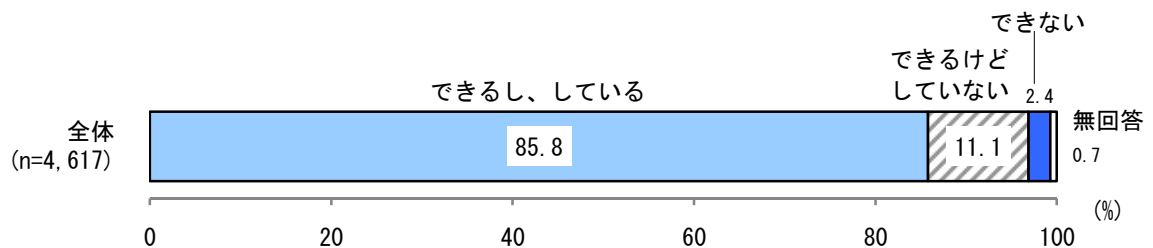
バスや電車を使って１人で外出しているかについては、「できるし、している」が89.2%で最も多く、次いで「できるけどしていない」が7.0%、「できない」が3.1%となっています。



（５）自分で食品・日用品の買物をしているか

問４Ｑ５ 自分で食品・日用品の買物をしていますか。

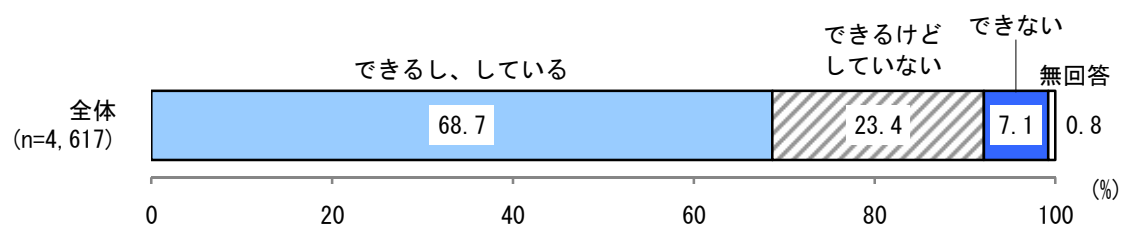
自分で食品・日用品の買物をしているかについては、「できるし、している」が85.8%で最も多く、次いで「できるけどしていない」が11.1%、「できない」が2.4%となっています。



（６）自分で食事の用意をしているか

問４Ｑ６ 自分で食事の用意をしていますか。

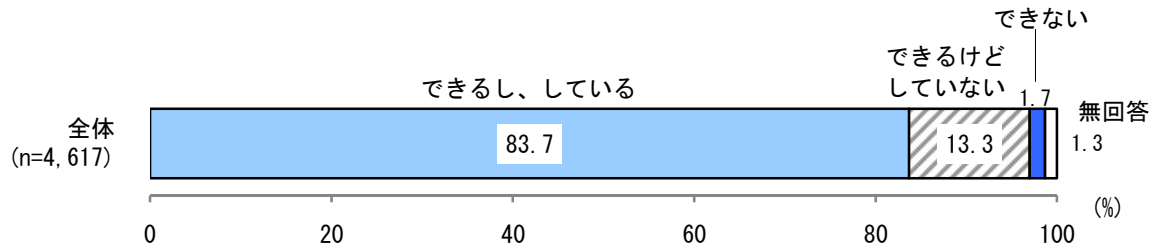
自分で食事の用意をしているかについては、「できるし、している」が68.7%で最も多く、次いで「できるけどしていない」が23.4%、「できない」が7.1%となっています。



（７）自分で請求書の支払いをしているか

問４Ｑ７ 自分で請求書の支払いをしていますか。

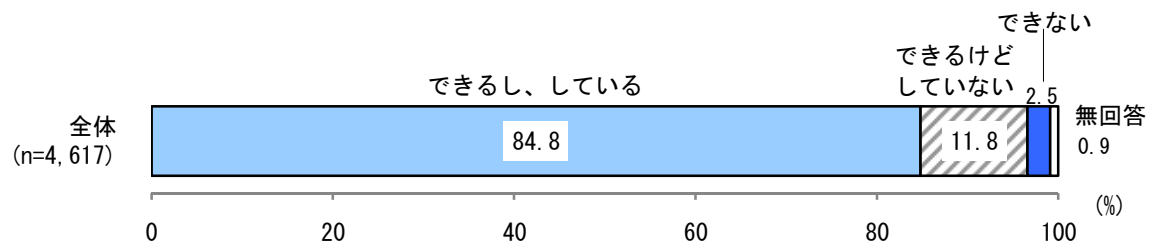
自分で請求書の支払いをしているかについては、「できるし、している」が83.7%で最も多く、次いで「できるけどしていない」が13.3%、「できない」が1.7%となっています。



（８）自分で預貯金の出し入れをしているか

問４Ｑ８ 自分で預貯金の出し入れをしていますか。

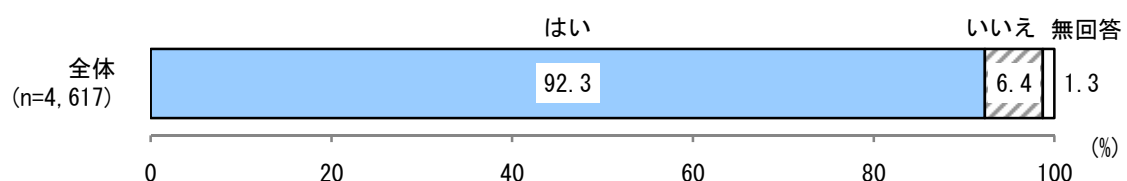
自分で預貯金の出し入れをしているかについては、「できるし、している」が84.8%で最も多く、次いで「できるけどしていない」が11.8%、「できない」が2.5%となっています。



（９）年金などの書類が書けるか

問４Ｑ９ 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。

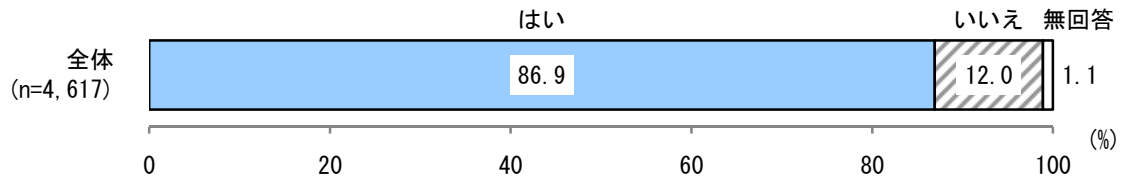
年金などの書類が書けるかについては、「はい」が92.3%に対し、「いいえ」が6.4%となっています。



（10）新聞を読んでいるか

問４Ｑ10 新聞を読んでいますか。

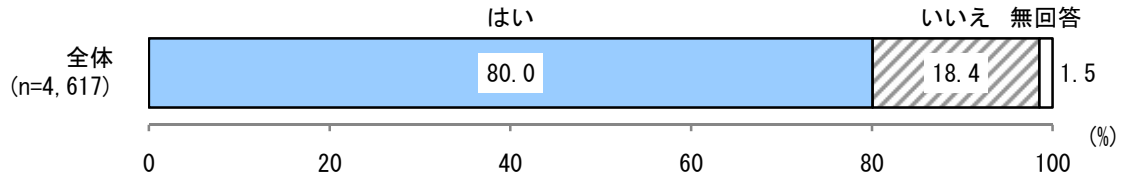
新聞を読んでいるかについては、「はい」が86.9%に対し、「いいえ」が12.0%となっています。



（11）本や雑誌を読んでいるか

問４Ｑ11 本や雑誌を読んでいますか。

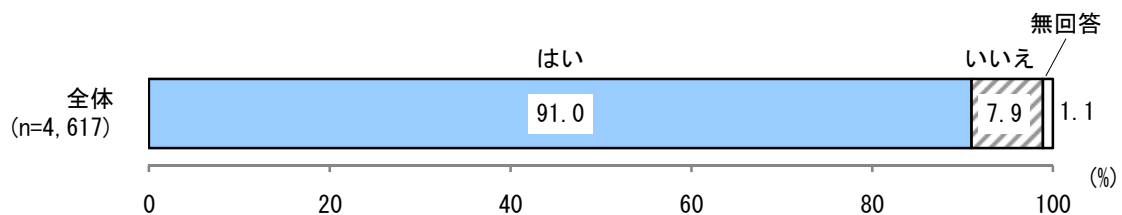
本や雑誌を読んでいるかについては、「はい」が80.0%に対し、「いいえ」が18.4%となっています。



（12）健康についての記事や番組に関心があるか

問４Ｑ12 健康についての記事や番組に関心がありますか。

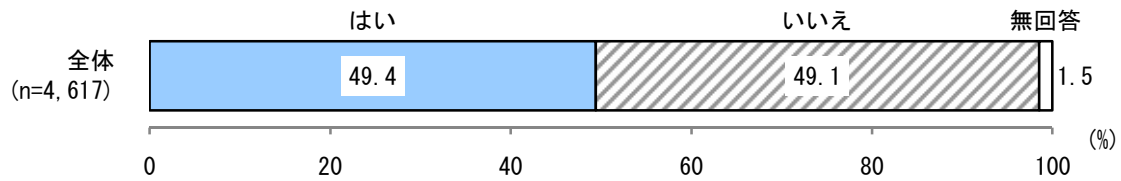
健康についての記事や番組に関心があるかについては、「はい」が91.0%に対し、「いいえ」が7.9%となっています。



（13）友人の家を訪ねているか

問４Ｑ13 友人の家を訪ねていますか。

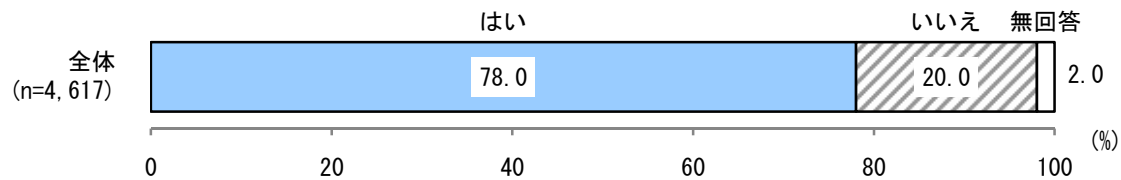
友人の家を訪ねているかについては、「はい」が49.4%に対し、「いいえ」が49.1%となっています。



（14）家族や友人の相談にのっているか

問４Ｑ14 家族や友人の相談にのっていますか。

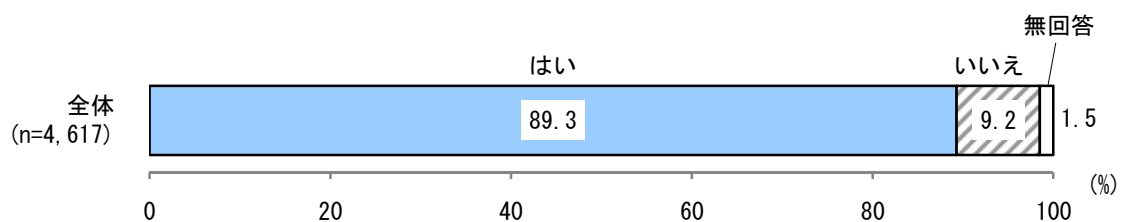
家族や友人の相談にのっているかについては、「はい」が78.0%に対し、「いいえ」が20.0%となっています。



（15）病人を見舞うことができるか

問４Ｑ15 病人を見舞うことができますか。

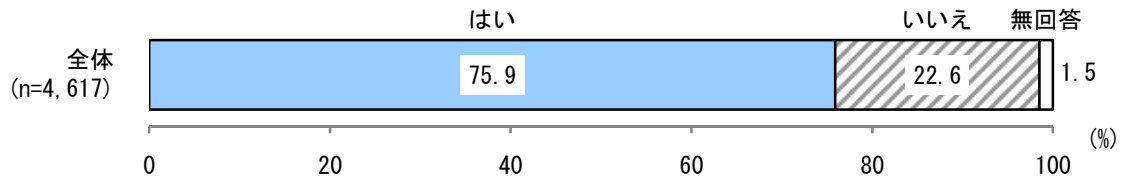
病人を見舞うことができるかについては、「はい」が89.3%に対し、「いいえ」が9.2%となっています。



（16）若い人に自分から話しかけることがあるか

問４Ｑ16 若い人に自分から話しかけることがありますか。

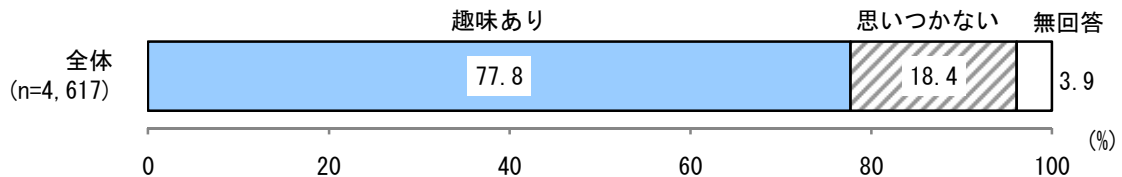
若い人に自分から話しかけることがあるかについては、「はい」が75.9%に対し、「いいえ」が22.6%となっています。



（17）趣味はあるか

問４Ｑ17 趣味はありますか

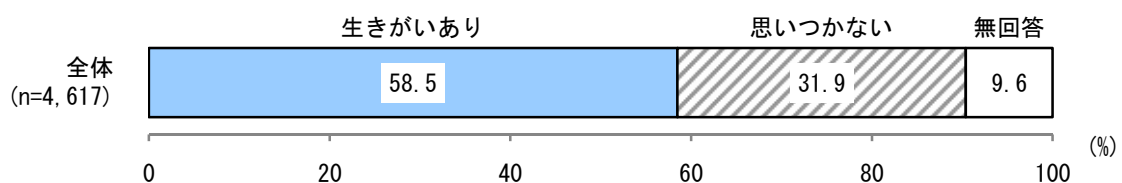
趣味はあるかについては、「趣味あり」が77.8%に対し、「思いつかない」が18.4%となっています。



（18）生きがいはあるか

問４Ｑ18 生きがいがありますか。

生きがいはあるかについては、「生きがいあり」が58.5%に対し、「思いつかない」が31.9%となっています。



6. 地域での活動について

（１）会・グループ等の参加頻度

問５Ｑ１ 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。
※①～⑦それぞれに回答してください。

会・グループ等の参加頻度については、いずれも「参加していない」が最も多く、「週４回以上」は⑦収入のある仕事（8.9％）が最も多く、次いで②スポーツ関係のグループやクラブ（4.1％）となっており、『週１回以上』（「週４回以上」と「週２～３回」、「週１回」をあわせた割合）は②スポーツ関係のグループやクラブが17.7％で最も高くなっています。

		(%)						
	n	週 ４ 回 以上	週 ２ ～ ３ 回	週 １ 回	月 １ ～ ３ 回	年 に 数 回	参 加 し て い な い	無 回 答
①ボランティアのグループ	4,617	0.8	1.6	2.0	5.2	5.7	52.7	32.0
②スポーツ関係のグループやクラブ	4,617	4.1	7.5	6.1	6.0	3.2	45.2	28.0
③趣味関係のグループ	4,617	1.7	5.8	6.3	15.8	6.9	38.9	24.7
④学習・教養サークル	4,617	0.4	1.3	2.2	6.5	4.7	51.9	33.0
⑤老人クラブ	4,617	0.2	0.5	0.6	3.0	5.8	57.1	32.8
⑥町内会・自治会	4,617	0.4	0.6	1.3	7.6	23.8	37.6	28.7
⑦収入のある仕事	4,617	8.9	5.6	1.4	1.9	1.5	50.1	30.5

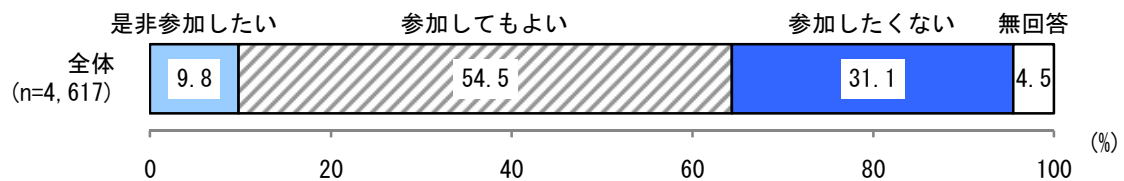
■ 最も多い

■ ２番目に多い

（2）地域づくり活動の参加者としての参加意向

問5 Q2 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。

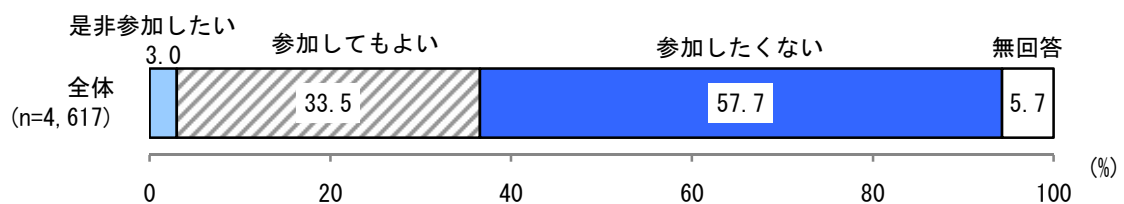
地域づくり活動の参加者としての参加意向については、「参加してもよい」が54.5%で最も多く、次いで「参加したくない」が31.1%、「是非参加したい」が9.8%となっています。



（3）地域づくり活動の企画・運営としての参加意向

問5 Q3 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。

地域づくり活動の企画・運営としての参加意向については、「参加したくない」が57.7%で最も多く、次いで「参加してもよい」が33.5%、「是非参加したい」が3.0%となっています。

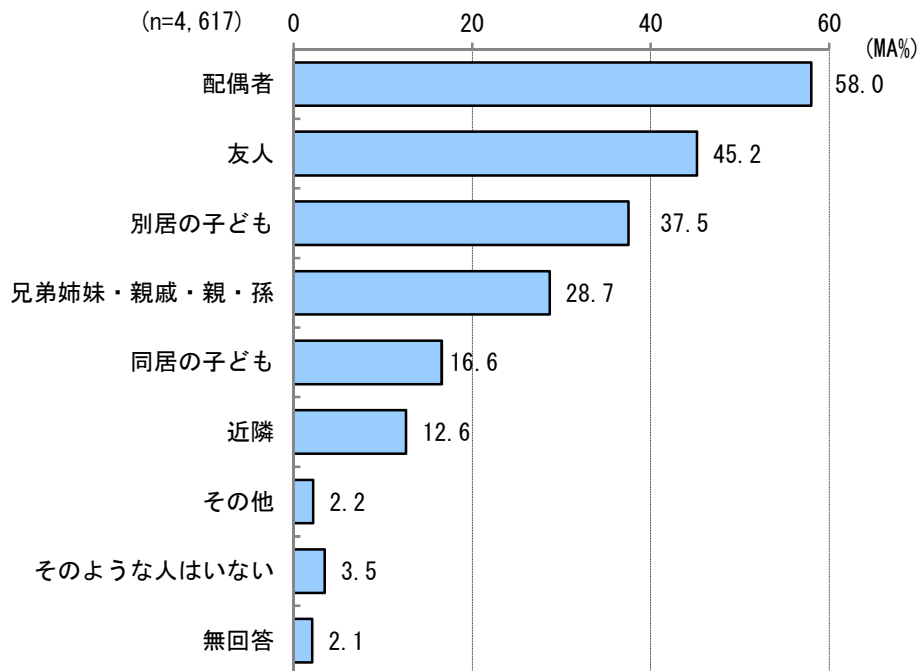


7. たすけあいについて

（1）心配事や愚痴を聞いてくれる相手

問6 Q1 あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人はどなたですか。（いくつでも）

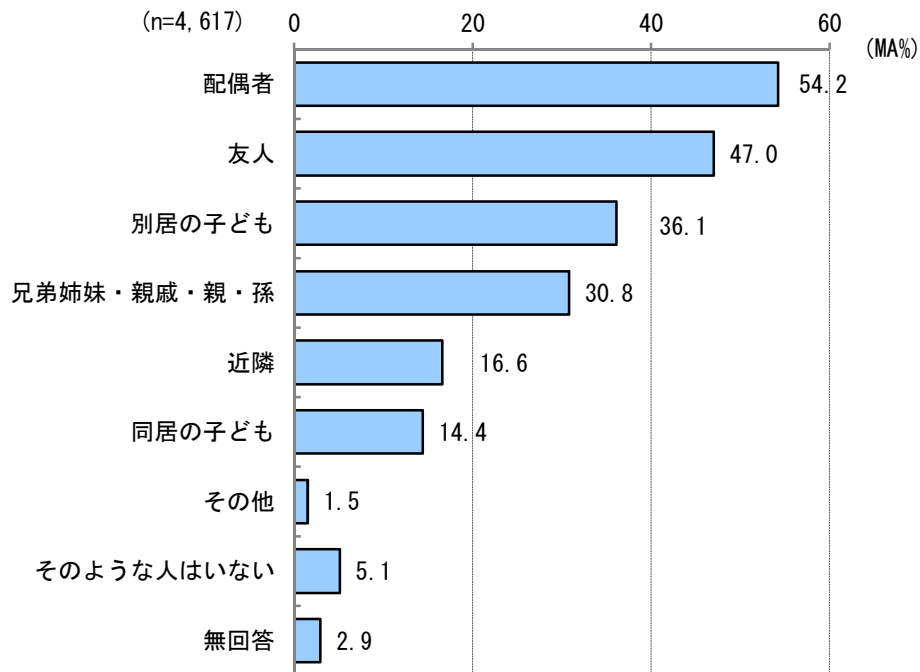
心配事や愚痴を聞いてくれる相手については、「配偶者」が58.0%で最も多く、次いで「友人」が45.2%、「別居の子ども」が37.5%となっています。



（2）心配事や愚痴を聞いてあげる相手

問6 Q2 反対に、あなたが心配事や愚痴（ぐち）を聞いてあげる人はどなたですか。
（いくつでも）

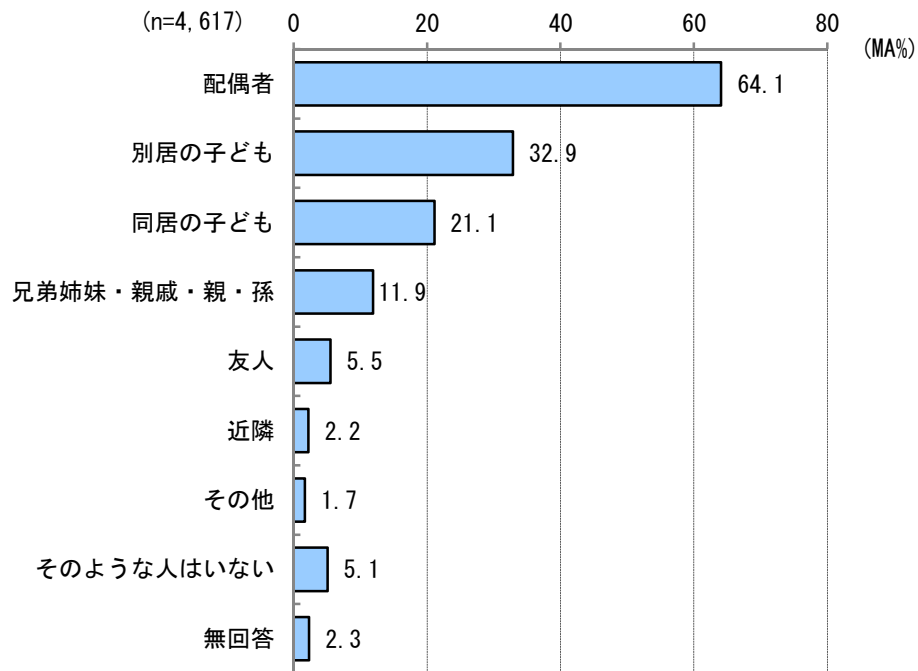
心配事や愚痴を聞いてあげる相手については、「配偶者」が54.2%で最も多く、次いで「友人」が47.0%、「別居の子ども」が36.1%となっています。



（3）病気で数日間寝込んだときに看病や世話をしてくれる相手

問6Q3 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はどなたですか。（いくつでも）

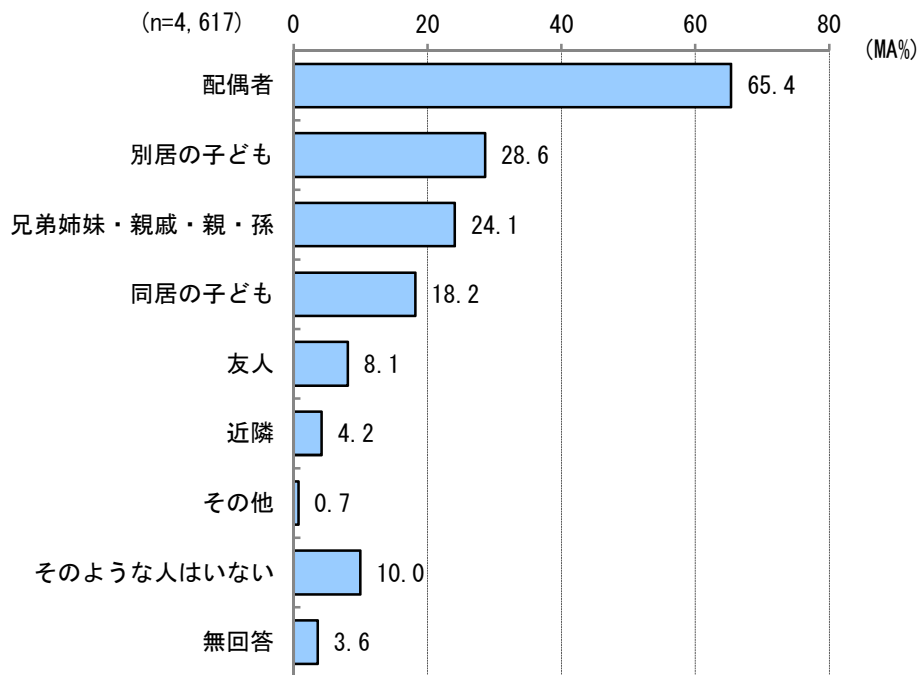
病気で数日間寝込んだときに看病や世話をしてくれる相手については、「配偶者」が64.1%で最も多く、次いで「別居の子ども」が32.9%、「同居の子ども」が21.1%となっています。



（4）看病や世話をしあえる相手

問6 Q4 反対に、看病や世話をしあえる人はどなたですか。（いくつでも）

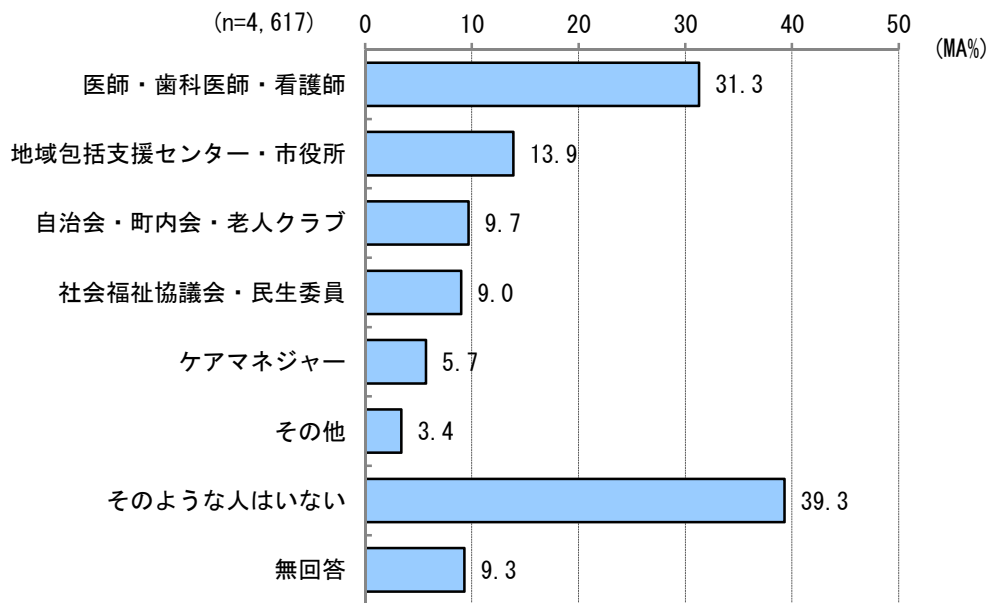
病気で数日間寝込んだときに看病や世話をしあえる相手については、「配偶者」が65.4%で最も多く、次いで「別居の子ども」が28.6%、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」が24.1%となっています。



（5）家族や友人・知人以外の相談相手

問6Q5 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）

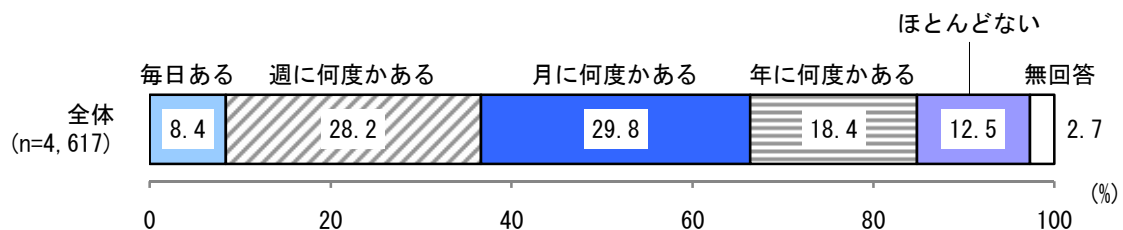
家族や友人・知人以外の相談相手については、「そのような人はいない」が39.3%で最も多いです。相談相手がいる人では「医師・歯科医師・看護師」が31.3%で最も多く、次いで「地域包括支援センター・市役所」が13.9%、「自治会・町内会・老人クラブ」が9.7%となっています。



（6）友人・知人と会う頻度

問6Q6 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。

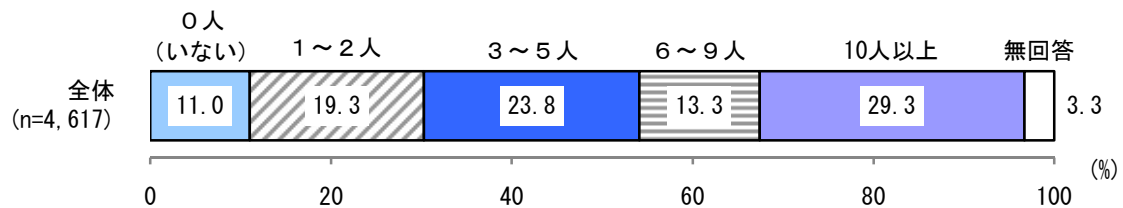
友人・知人と会う頻度については、「月に何度かある」が29.8%で最も多く、次いで「週に何度かある」が28.2%、「年に何度かある」が18.4%となっています。



（7）1か月間で友人・知人に会った人数

問6 Q7 この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか。
同じ人には何度会っても1人と数えることとします。

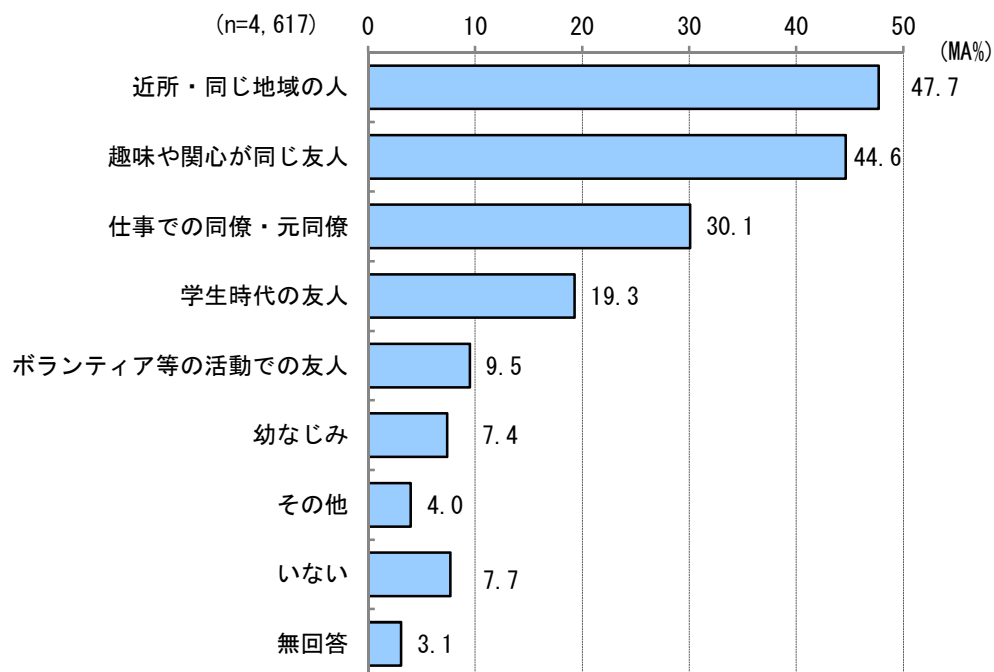
1か月間で友人・知人に会った人数については、「10人以上」が29.3%で最も多く、次いで「3～5人」が23.8%、「1～2人」が19.3%となっています。一方、「0人（いない）」は11.0%となっています。



（8）よく会う友人・知人との関係

問6 Q8 よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか。（いくつでも）

よく会う友人・知人との関係については、「近所・同じ地域の人」が47.7%で最も多く、次いで「趣味や関心が同じ友人」が44.6%、「仕事での同僚・元同僚」が30.1%となっています。

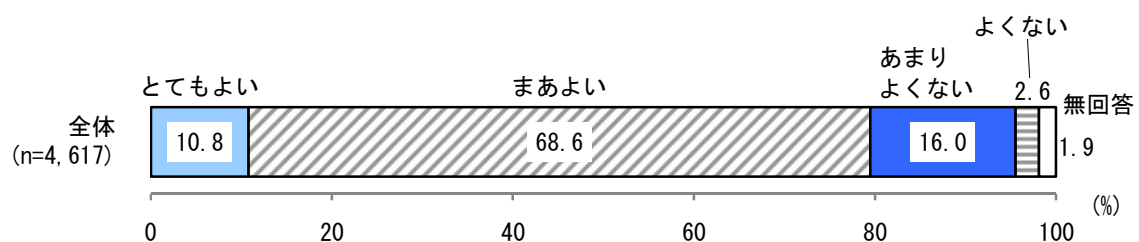


８．健康について

（１）現在の健康状態

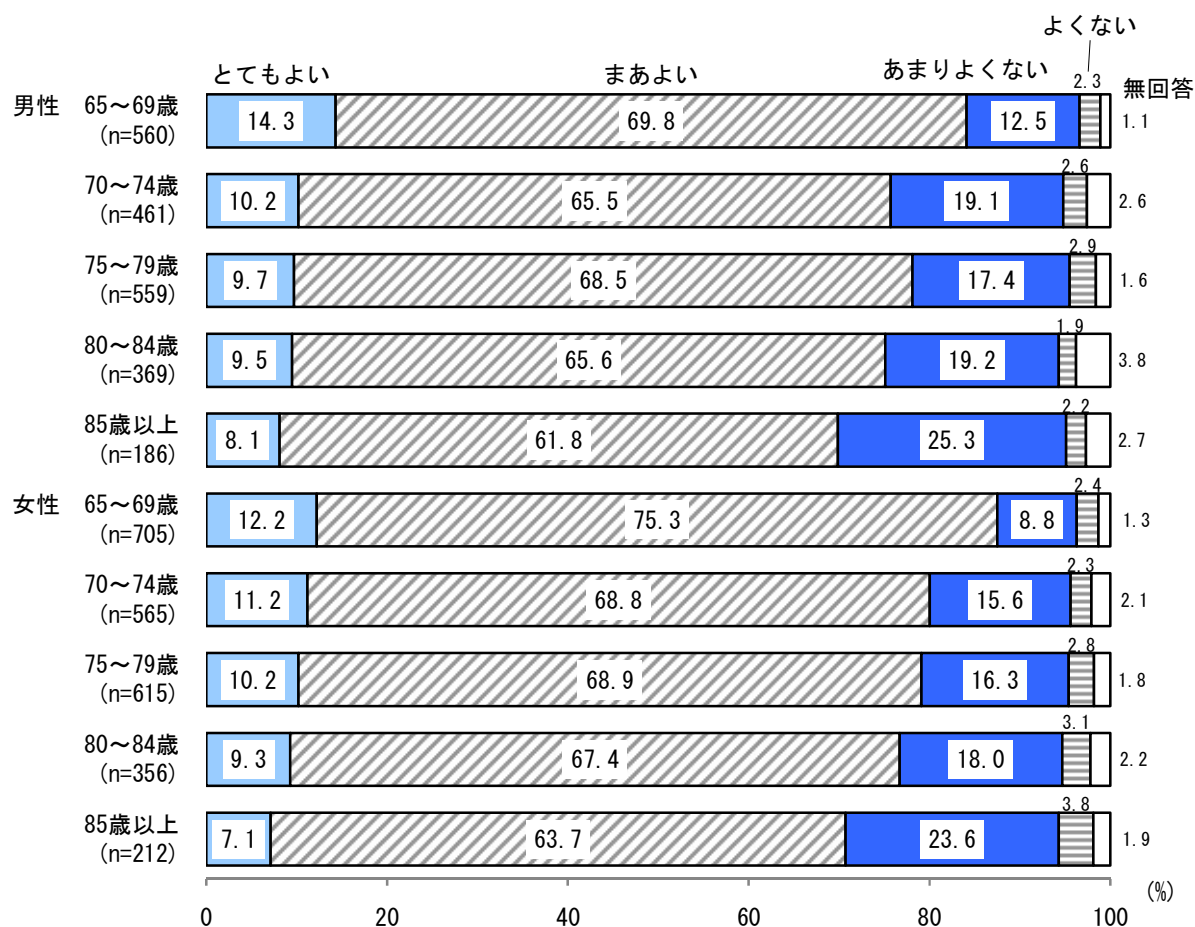
問７Ｑ１ 現在のあなたの健康状態はいかがですか。

現在の健康状態は、「まあよい」が68.6%で最も多く、次いで「あまりよくない」が16.0%となっており、「とてもよい」（10.8%）と「まあよい」をあわせた『よい』は79.4%、「あまりよくない」と「よくない」（2.6%）をあわせた『よくない』は18.6%となっています。



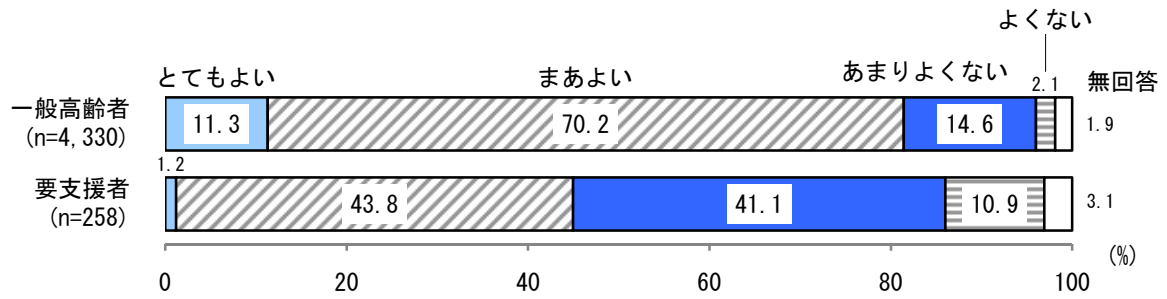
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男女とも『よい』が過半数を占めていますが、高齢になるほど割合は低くなっています。



【要介護状態別】

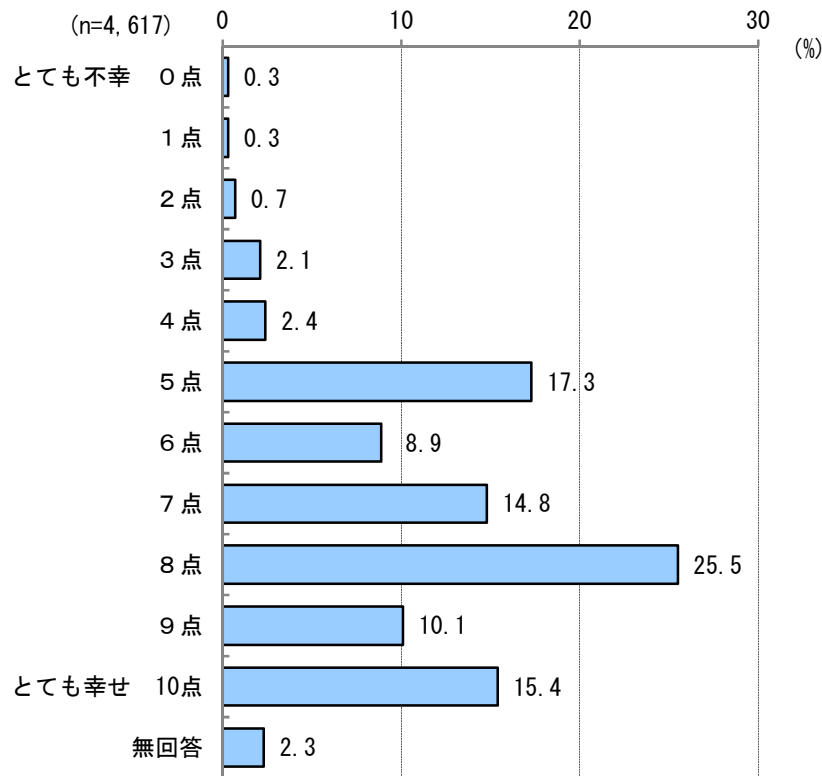
要介護状態別でみると、『よい』は一般高齢者では81.5%と高いですが、要支援者では45.0%と低くなっています。



（２）現在の幸福度

問 7 Q 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、ご記入ください。）

現在の幸福度については、「8点」が25.5%で最も多く、次いで「5点」が17.3%、「10点」が15.4%となっており、6点以上が74.7%を占めています。



【性・年齢別】

性・年齢別でみると、女性の85歳以上では「10点」（26.4%）が最も多いですが、それ以外の年代は男女とも「8点」が最も多くなっています。

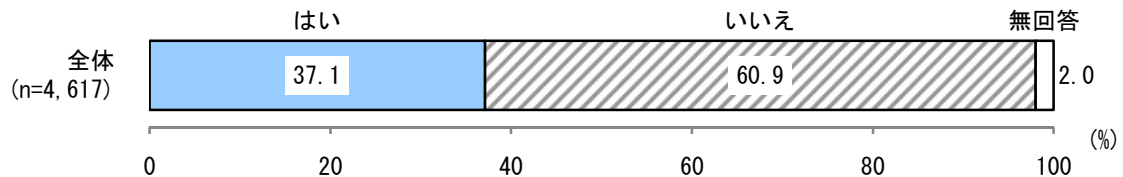
	→とても幸せ											無回答	
	とても不幸←	0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点		10点
男性	65～69歳 (n=560)	0.4	0.5	0.9	3.2	2.9	17.7	10.2	15.7	26.8	7.9	12.7	1.3
	70～74歳 (n=461)	0.7	0.2	0.9	2.4	2.8	17.6	13.9	13.4	24.5	8.7	11.5	3.5
	75～79歳 (n=559)	—	0.7	1.1	2.5	2.5	18.1	10.4	17.5	24.5	8.8	11.8	2.1
	80～84歳 (n=369)	—	0.3	0.5	1.6	2.2	18.7	8.9	15.2	25.7	8.4	13.6	4.9
	85歳以上 (n=186)	—	0.5	—	1.1	2.7	17.7	8.1	16.1	25.3	9.1	16.7	2.7
女性	65～69歳 (n=705)	0.4	0.1	0.1	1.7	2.8	14.8	9.4	18.2	26.2	12.2	13.2	0.9
	70～74歳 (n=565)	0.2	—	0.9	1.9	2.5	17.7	7.3	14.9	25.5	10.8	15.6	2.8
	75～79歳 (n=615)	0.2	0.2	0.8	1.5	1.8	16.9	7.5	12.8	25.0	11.5	20.5	1.3
	80～84歳 (n=356)	0.8	—	0.3	2.2	1.7	19.9	3.9	12.9	27.5	9.0	19.1	2.5
	85歳以上 (n=212)	—	1.4	0.9	1.9	2.4	15.6	6.1	4.2	23.6	14.2	26.4	3.3

■ 最も多い

（３）気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったか

問７Ｑ３ 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。

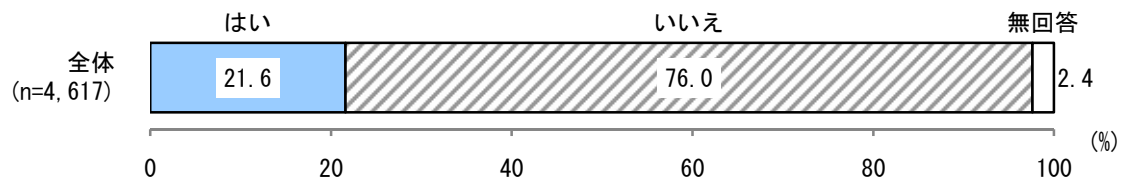
この１か月間で、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったかについては、「はい」が37.1%に対し、「いいえ」が60.9%となっています。



（４）物事に対して興味がわからない、あるいは心から楽しめない感じがあるか

問７Ｑ４ この１か月間、どうしても物事に対して興味がわからない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか。

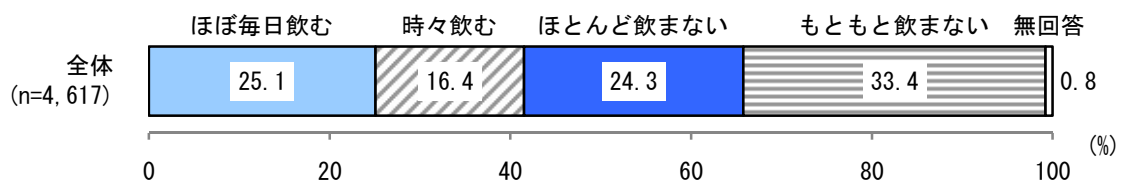
この１か月間で、物事に対して興味がわからない、あるいは心から楽しめない感じがあるかについては、「はい」が21.6%に対し、「いいえ」が76.0%となっています。



（５）飲酒習慣

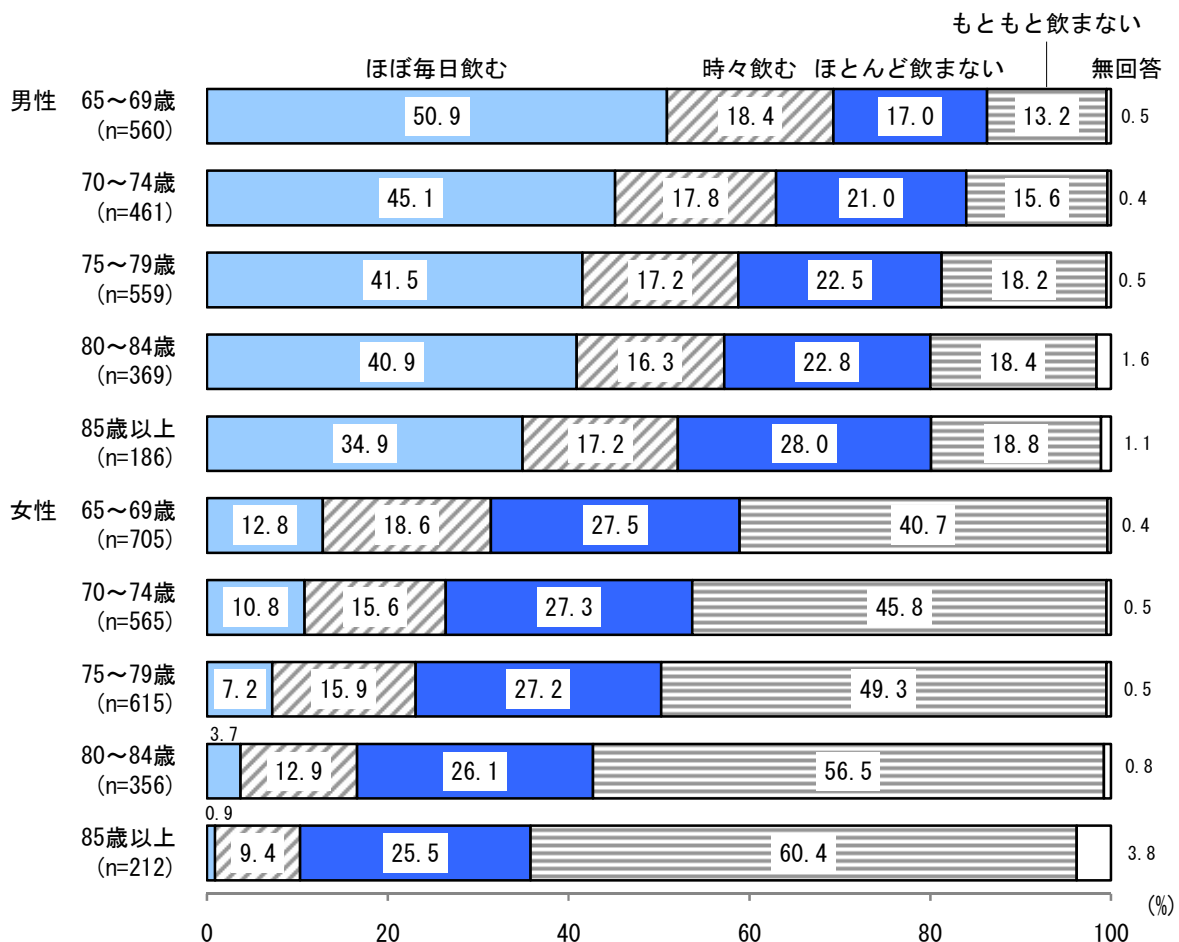
問 7 Q 5 お酒は飲みますか。

飲酒については、「もともと飲まない」が33.4%で最も多く、次いで「ほぼ毎日飲む」が25.1%、「ほとんど飲まない」が24.3%となっています。



【性・年齢別】

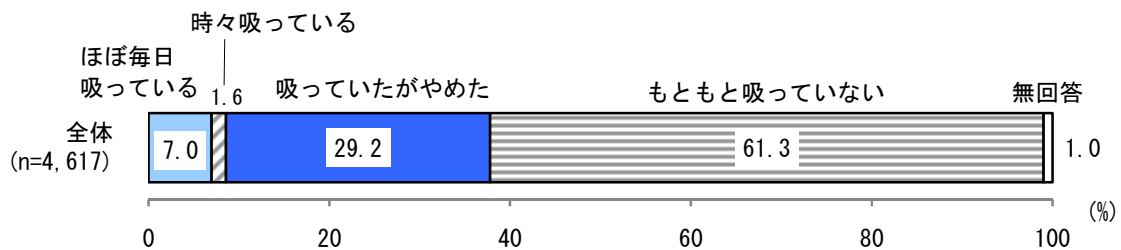
性・年齢別でみると、男性はいずれの年代も「ほぼ毎日飲む」が最も多く、高齢になるほど低くなる一方で、「ほとんど飲まない」、「もともと飲まない」の割合が高齢になるほど高くなっています。女性はいずれの年代も「もともと飲まない」が最も多く、高齢になるほど高くなっています。



（６）喫煙習慣

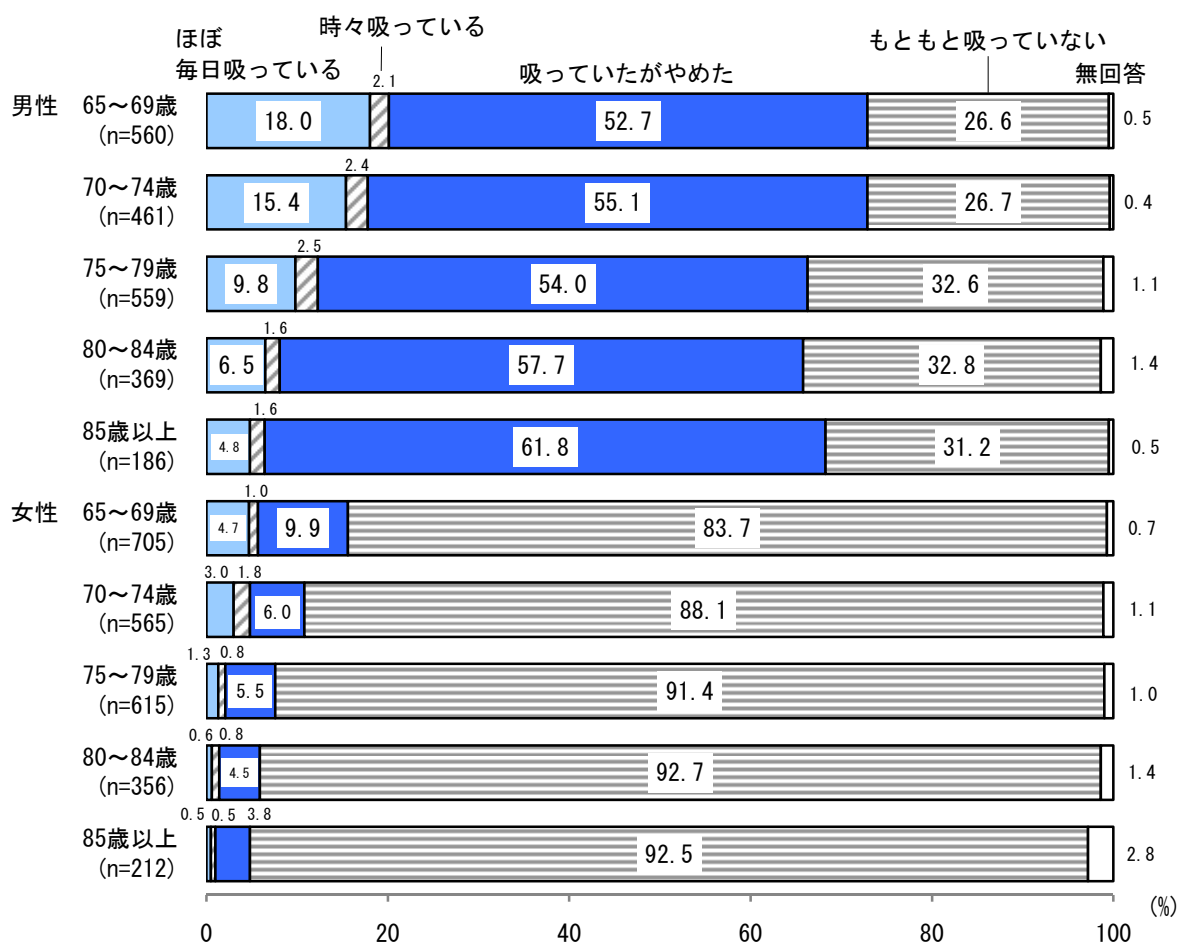
問 7 Q 6 タバコは吸っていますか。

喫煙習慣については、「もともと吸っていない」が61.3%で最も多く、次いで「吸っていたがやめた」が29.2%、「ほぼ毎日吸っている」が7.0%であり、「ほぼ毎日吸っている」と「時々吸っている」（1.6%）をあわせた『吸っている』は8.6%となっています。



【性・年齢別】

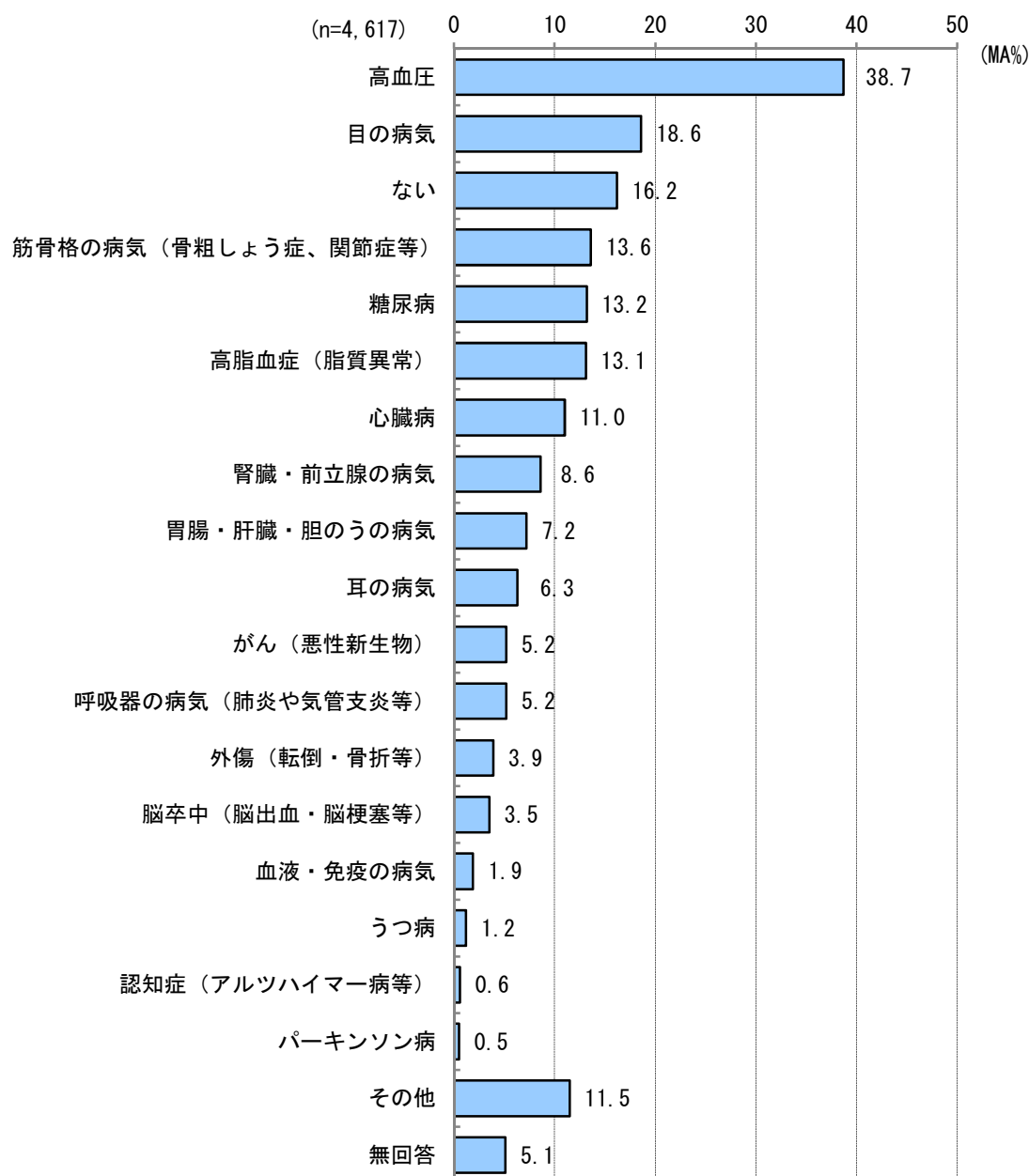
性・年齢別でみると、男性はいずれの年代も「吸っていたがやめた」が最も多く、「ほぼ毎日吸っている」は65～69歳（18.0%）で最も高くなっています。女性はいずれの年代も「もともと吸っていない」が最も多く、75歳以上の年代で9割を超えています。



（７）現在治療中、または後遺症のある病気

問 7 Q 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）

現在治療中、または後遺症のある病気については、「高血圧」が38.7%で最も多く、次いで「目の病気」が18.6%、「ない」が16.2%となっています。

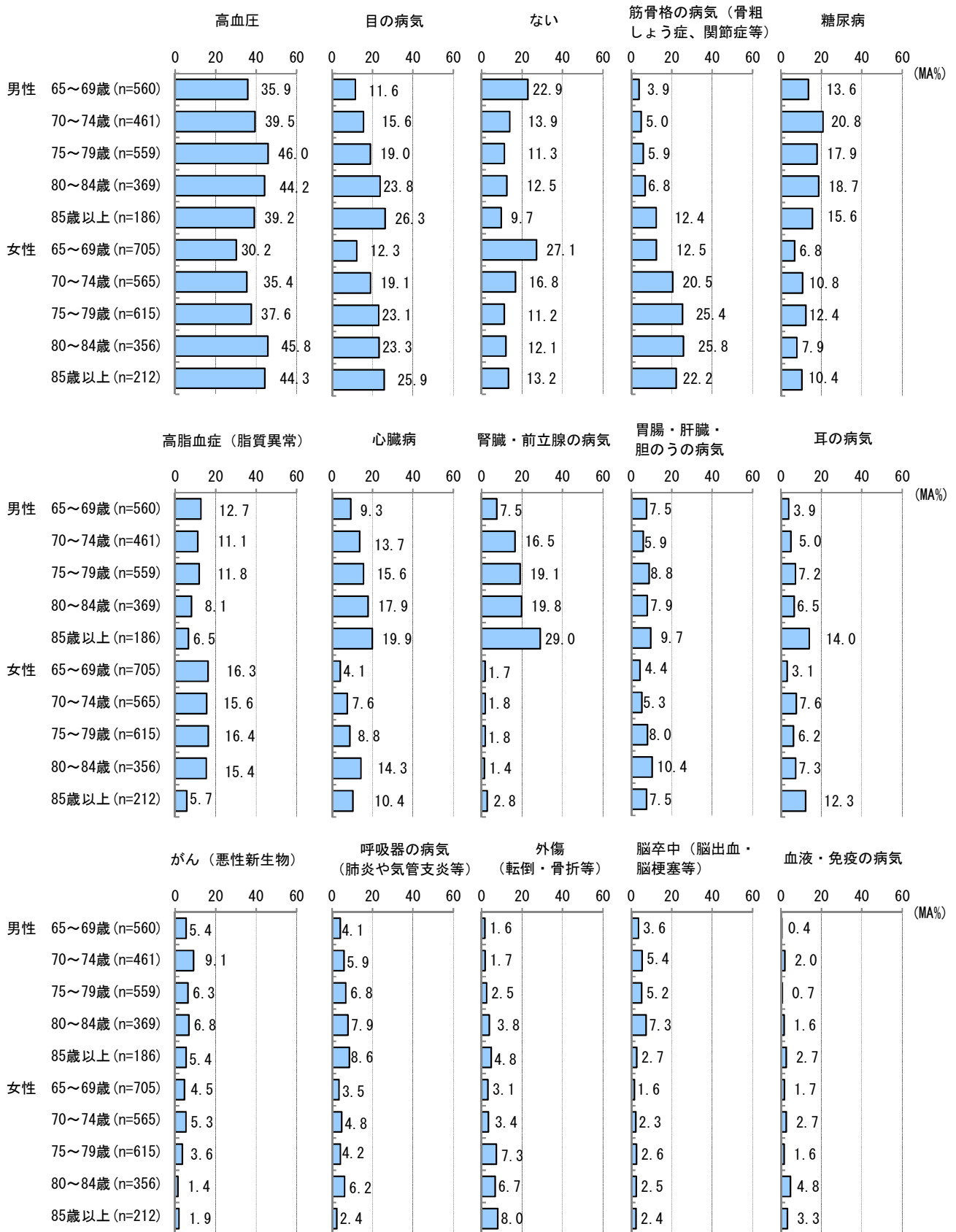


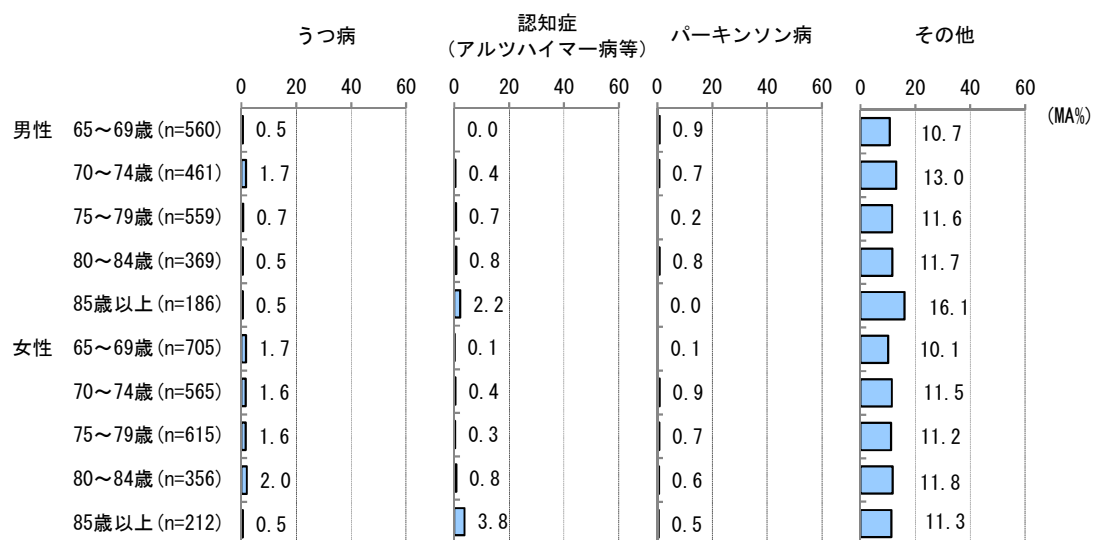
【性・年齢別】

性・年齢別でみると、男女ともいずれの年代も「高血圧」が最も多くなっています。「ない」は男女とも65～69歳で最も高い割合となっています。

Ⅲ 調査の結果（８．健康について）

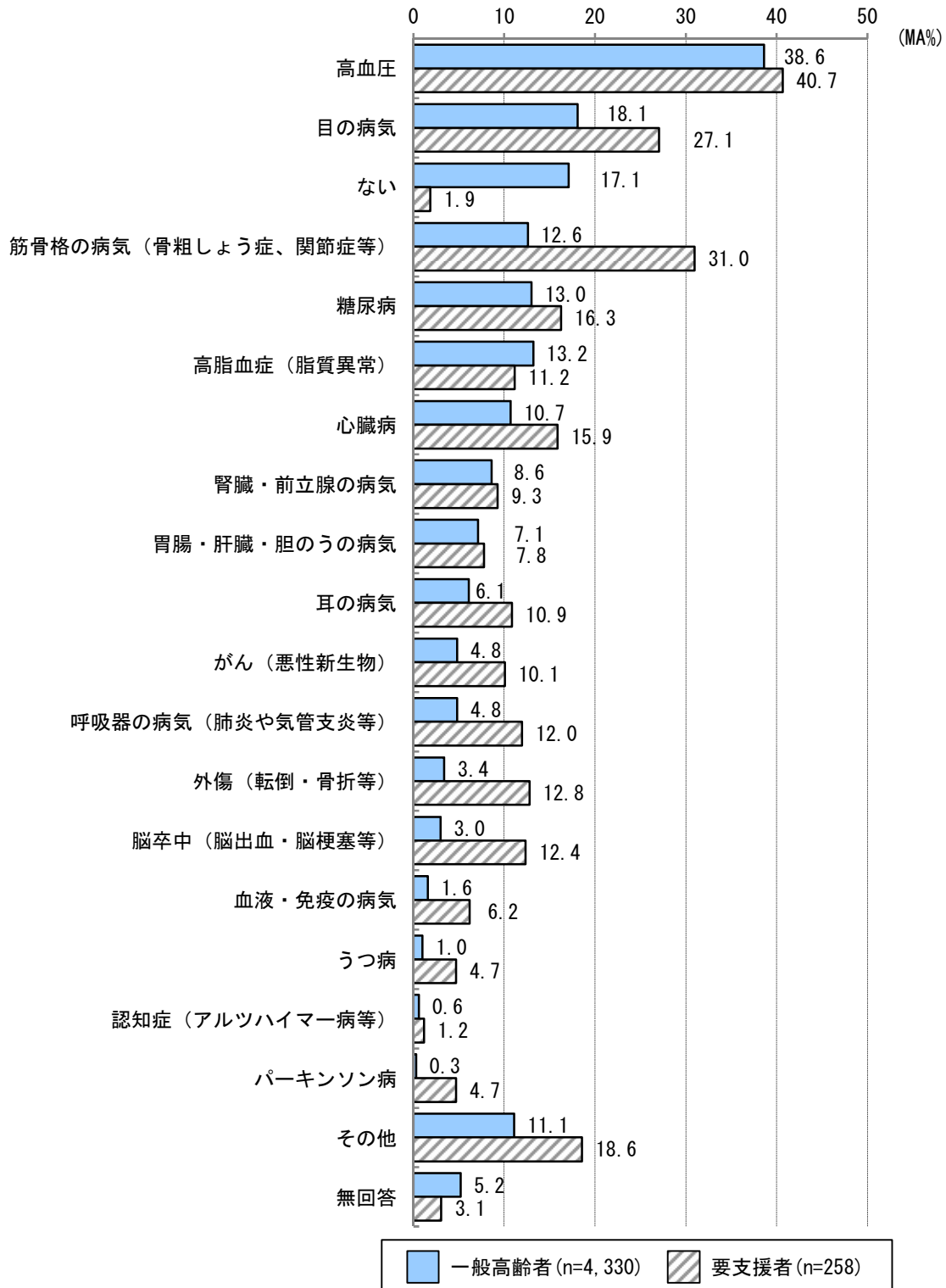
【性・年齢別】





【要介護状態別】

要介護状態別でみると、一般高齢者・要支援者とも「高血圧」が最も多くなっています。次いで要支援者では「筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症等）」（31.0%）、「目の病気」（27.1%）が続いています。



９．運動機能、身体機能等

【生活機能評価の評価方法】

ニーズ調査に含まれている生活機能評価の項目から結果を使って運動器、閉じこもり、転倒、栄養、口腔、認知症、うつ、虚弱に関わるリスクを評価します。評価方法は項目ごとに記載しています。

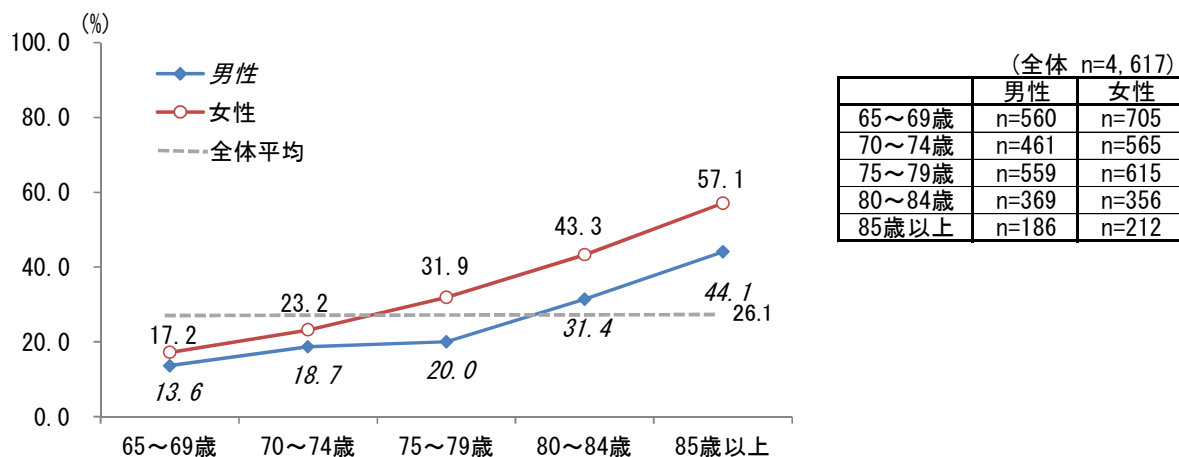
○生活機能評価

番号	設問	リスクありに該当する選択肢
問２Ｑ１	階段を手すりや壁をつかわずに昇っていますか	できるけどしていない／できない
問２Ｑ２	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	できるけどしていない／できない
問２Ｑ３	15分位続けて歩いていますか	できるけどしていない／できない
問２Ｑ４	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
問２Ｑ５	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
問２Ｑ６	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
問２Ｑ７	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	とても減っている／減っている
問３Ｑ１	身長（ ）cm、体重（ ）kg	BMI <18.5
問３Ｑ２	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
問３Ｑ３	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい
問３Ｑ４	口の渇きが気になりますか	はい
問３Ｑ７	６か月間で２～３kg以上の体重減少がありましたか	はい
問４Ｑ１	物忘れが多いと感じますか	はい
問４Ｑ２	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	いいえ
問４Ｑ３	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい
問４Ｑ４	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）	できるけどしていない／できない
問４Ｑ５	自分で食品・日用品の買物をしていますか	できるけどしていない／できない
問４Ｑ８	自分で預貯金の出し入れをしていますか	できるけどしていない／できない
問４Ｑ13	友人の家を訪ねていますか	いいえ
問４Ｑ14	家族や友人の相談にのっていますか	いいえ
問７Ｑ３	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
問７Ｑ４	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

（１）運動器

生活機能評価に基づく運動器の評価結果をみると、全体で26.1%（男性 22.1%、女性 29.5%）が「運動器の機能低下のリスク該当者」（5問中3問以上の該当）となっており、男性に比べ女性のほうが高く、また男女とも高齢になるほど上昇しています。

【図 運動器の機能低下のリスク該当者割合（性別・年齢別）】



【評価方法】

下記の5項目について、3項目以上該当する場合、「運動器の機能低下のリスク該当者」として判定しました。

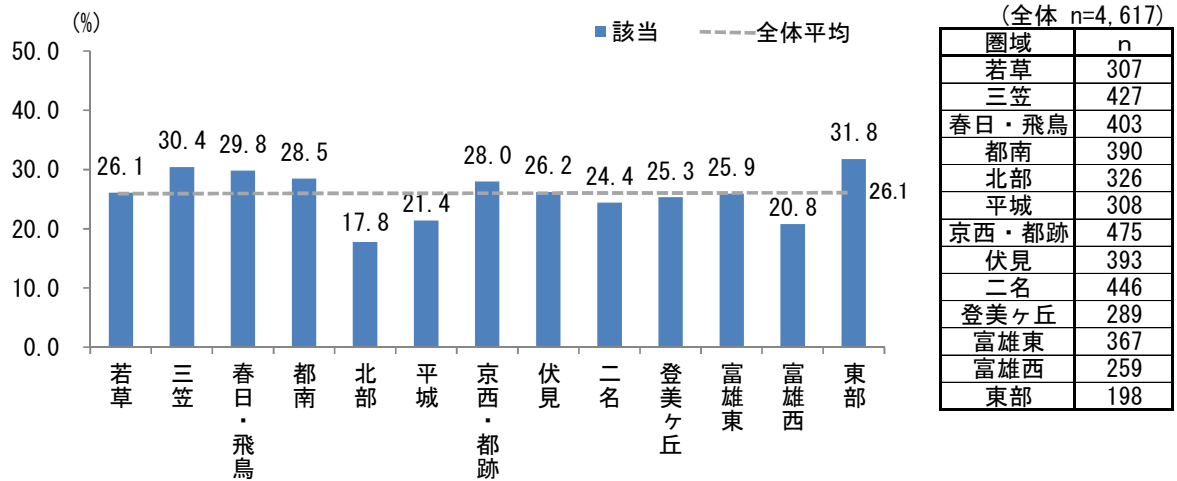
上段：(人) 下段：(%)

設問		でき るし てい る	でき るけ どし てい ない	でき ない	無 回 答
問2 Q 1	階段を手すりや壁をつかわずに昇っていますか (該当：できるけどしていない／できない)	2,815 61.0	945 20.5	773 16.7	84 1.8
問2 Q 2	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか (該当：できるけどしていない／できない)	3,519 76.2	536 11.6	485 10.5	77 1.7
問2 Q 3	15分位続けて歩いていますか (該当：できるけどしていない／できない)	3,774 81.7	490 10.6	291 6.3	62 1.3

設問		何 度 も あ る	1 度 あ る	な い	無 回 答
問2 Q 4	過去1年間に転んだ経験がありますか (該当：何度もある／1度ある)	374 8.1	979 21.2	3,199 69.3	65 1.4

設問		である とても不安	ある やや不安で	でない あまり不安	不安でない	無回答
問２Ｑ５	転倒に対する不安は大きいですか (該当：とても不安である／やや不安である)	601 13.0	1,808 39.2	1,138 24.6	1,001 21.7	69 1.5

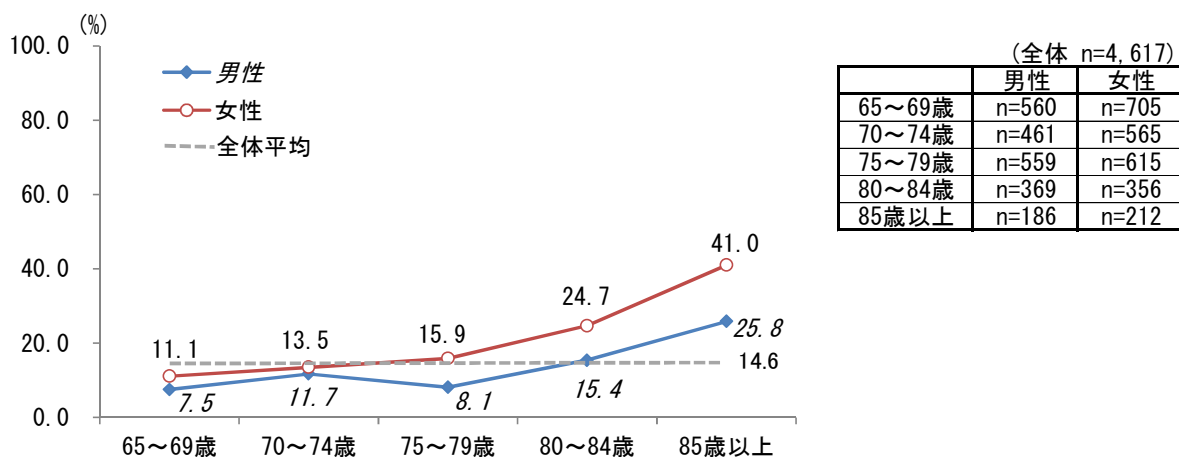
【図 運動器の機能低下のリスク該当者割合（圏域別）】



（２）閉じこもり

生活機能評価に基づく閉じこもりの評価結果をみると、全体で14.6%（男性 11.5%、女性 17.4%）が「閉じこもりのリスク該当者」（１問について該当）となっており、男性に比べ女性のほうが高く、また男女とも高齢になるほど上昇しています。

【図 閉じこもりのリスク該当者割合（性別・年齢別）】

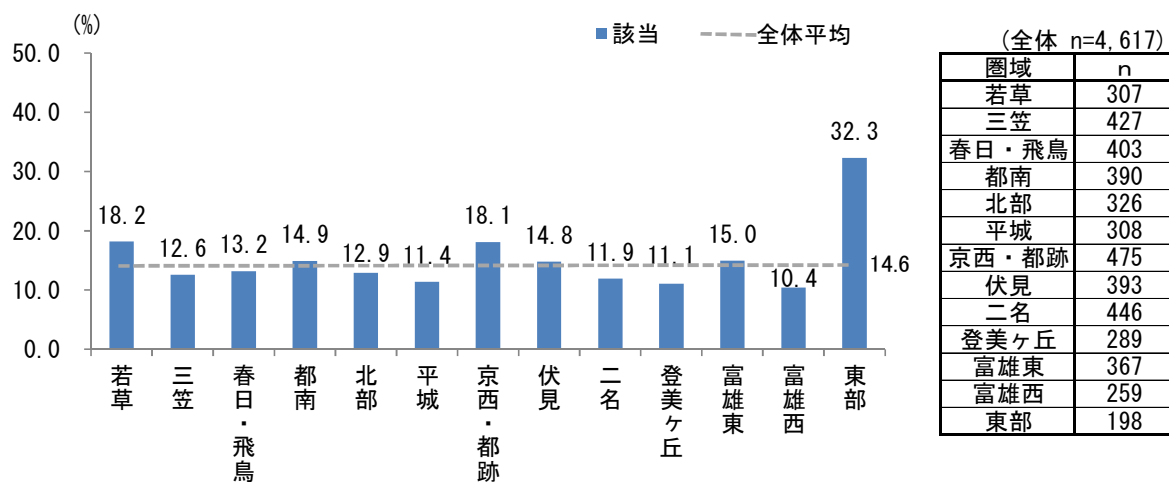


【評価方法】

下記の項目について、「ほとんど外出しない」または「週１回」と回答した場合、「閉じこもりのリスク該当者」として判定しました。

		上段：（人） 下段：（％）				
設問		外 出 し な い	週 １ 回	週 ２ ～ ４ 回	週 ５ 回 以 上	無 回 答
問２Ｑ６	週に１回以上は外出していますか （該当：ほとんど外出しない／週１回）	190 4.1	486 10.5	2,039 44.2	1,854 40.2	48 1.0

【図 閉じこもりのリスク該当者割合（圏域別）】



【関連設問の回答状況】

上段：（人） 下段：（％）

設問		とても減っている	減っている	あまり減っていない	減っていない	無回答
問２Ｑ７	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	130 2.8	901 19.5	1,485 32.2	2,049 44.4	52 1.1

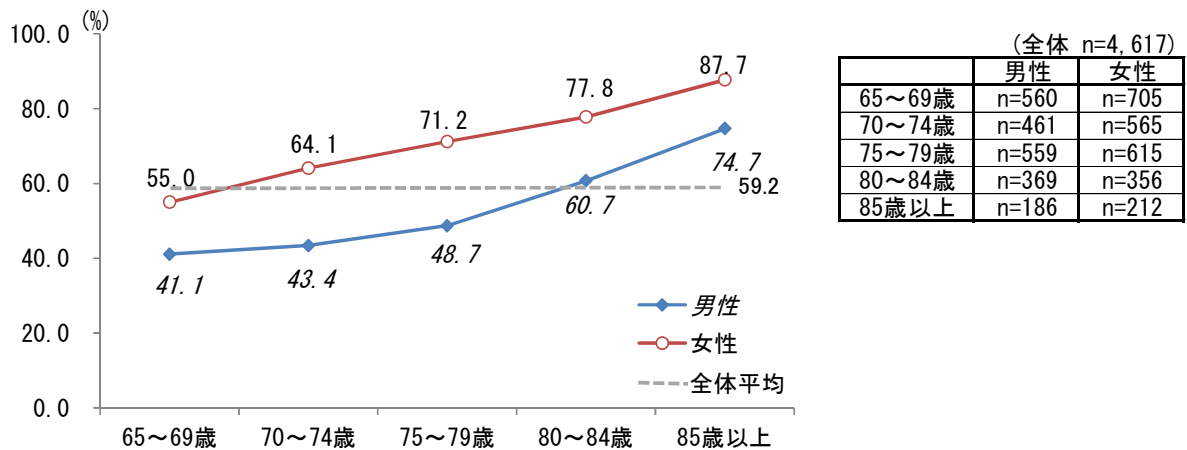
設問		はい	いいえ	無回答
問２Ｑ８	外出を控えていますか	727 15.7	3,780 81.9	110 2.4

設問			上段：（人） 下段：（％）
問２Ｑ８－１	（外出を控えている方のみ） 外出を控えている理由は、次のどれですか	病気	112 15.4
		障がい（脳卒中の後遺症など）	30 4.1
		足腰などの痛み	440 60.5
		トイレの心配（失禁など）	105 14.4
		耳の障がい（聞こえの問題など）	68 9.4
		目の障がい	51 7.0
		外での楽しみがない	82 11.3
		経済的に出られない	96 13.2
		交通手段がない	81 11.1
		その他	116 16.0
		無回答	15 2.1

（３）転倒

生活機能評価に基づく転倒リスクの評価結果をみると、全体で59.2%（男性 49.9%、女性 67.3%）が「転倒のリスク該当者」（２問中１問以上の該当）となっており、男性に比べ女性のほうが高く、また男女とも高齢になるほど上昇しています。

【図 転倒のリスク該当者割合（性別・年齢別）】



【評価方法】

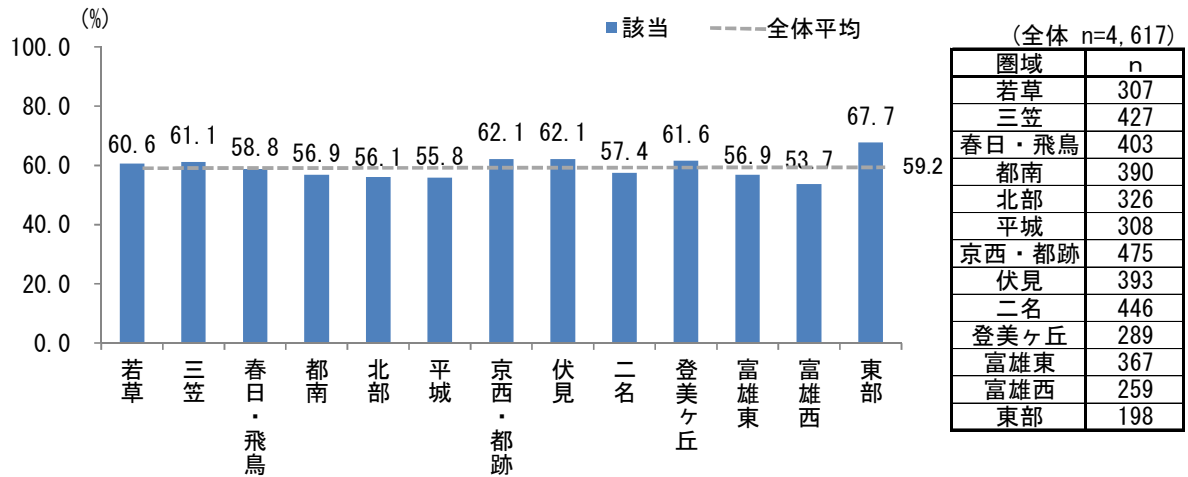
下記の２項目について、１項目以上該当する場合、「転倒のリスク該当者」として判定しました。

上段：（人） 下段：（％）

設問		何 度 も あ る	１ 度 あ る	な い	無 回 答
問２Ｑ４	過去１年間に転んだ経験がありますか （該当：何度もある／１度ある）	374 8.1	979 21.2	3,199 69.3	65 1.4

設問		で あ る と と も 不 安	あ る や や 不 安 で	で な い あ ま り 不 安	不 安 で な い	無 回 答
問２Ｑ５	転倒に対する不安は大きいですか （該当：とても不安である／やや不安である）	601 13.0	1,808 39.2	1,138 24.6	1,001 21.7	69 1.5

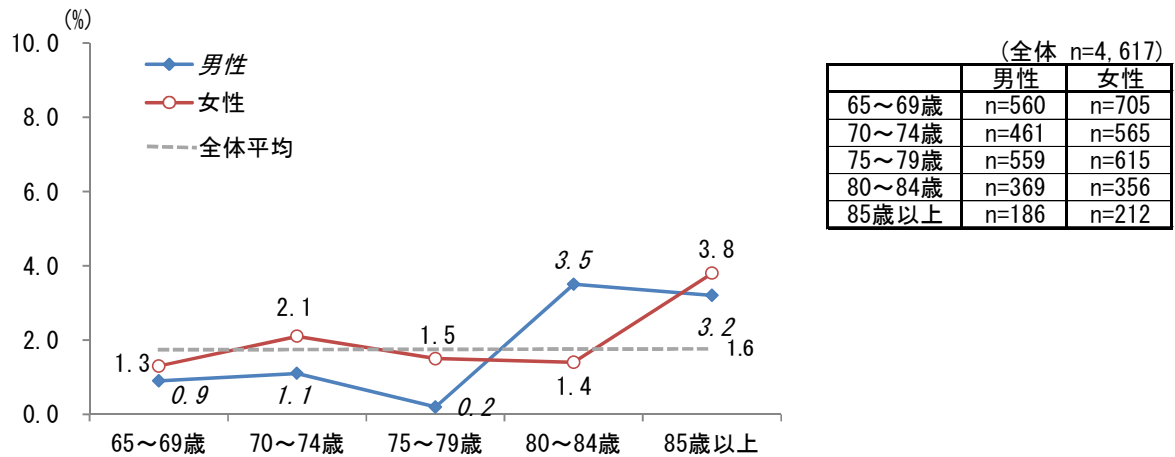
【図 転倒のリスク該当者割合（圏域別）】



（４）栄養

生活機能評価に基づく栄養改善の評価結果をみると、全体で1.6%（男性 1.4%、女性 1.8%）が「低栄養のリスク該当者」（２問中すべてが該当）となっており、65～79歳の各年代では男性に比べ女性のほうが高いが、男性は80歳以上、女性は85歳以上で大幅に上昇しています。

【図 低栄養のリスク該当者割合（性別・年齢別）】



Ⅲ 調査の結果（９．運動機能、身体機能等）

【評価方法】

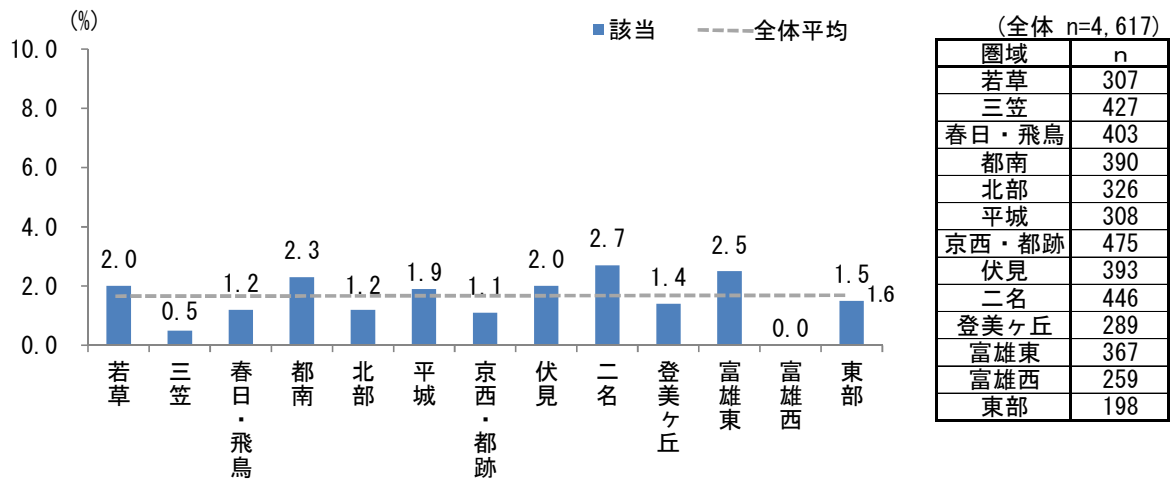
下記の２項目について、すべて該当する場合、「低栄養のリスク該当者」として判定しました。

上段：（人） 下段：（％）

設問	やせ (18.5未満)	普通体重 (18.5以上 25.0未満)	肥満 (25.0以上)	無回答
問３Ｑ１ 身長・体重 BMI（該当：18.5未満）	406 8.8	3,271 70.8	837 18.1	103 2.2

設問	はい	いいえ	無回答
問３Ｑ７ ６か月間で２～３kg以上の体重減少がありましたか（該当：はい）	572 12.4	3,935 85.2	110 2.4

【図 低栄養のリスク該当者割合（圏域別）】



【関連設問の回答状況】

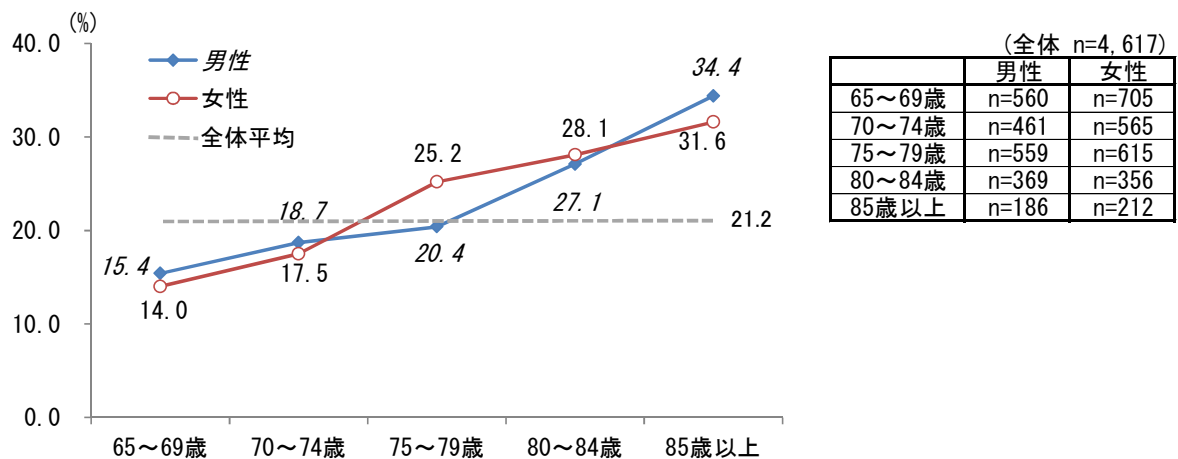
上段：（人） 下段：（％）

設問	毎日ある	ある 週に 何度か	ある 月に 何度か	ある 年に 何度か	い ほと んど な	無 回 答
問３Ｑ８ どなたかと食事をともにする機会 ありますか	2,501 54.2	431 9.3	817 17.7	512 11.1	260 5.6	96 2.1

（５）口腔

生活機能評価に基づく口腔に関する評価結果をみると、全体で21.2%（男性 21.1%、女性 21.2%）が「口腔ケアのリスク該当者」（３問中２問が該当）となっており、性別に大きな差はみられませんが、男性は80歳以上、女性は75歳以上で大幅に上昇しています。

【図 口腔ケアのリスク該当者割合（性別・年齢別）】

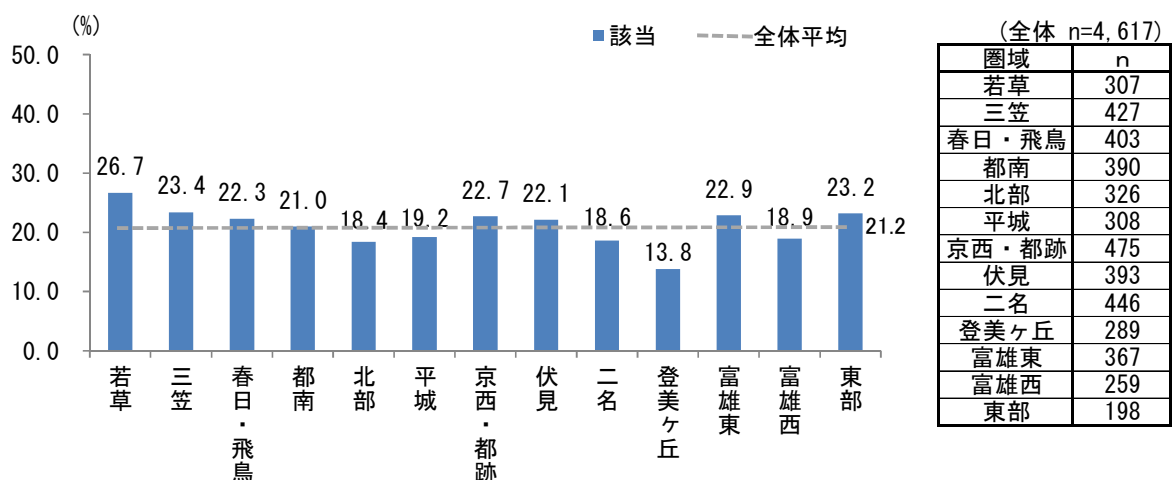


【評価方法】

下記の３項目について、すべて該当する場合、「口腔ケアのリスク該当者」として判定しました。

		上段：（人） 下段：（％）		
設問		はい	いいえ	無回答
問３Ｑ２	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか （該当：はい）	1,190 25.8	3,366 72.9	61 1.3
問３Ｑ３	お茶や汁物等でむせることがありますか （該当：はい）	1,113 24.1	3,466 75.1	38 0.8
問３Ｑ４	口の渇きが気になりますか （該当：はい）	1,332 28.8	3,234 70.0	51 1.1

【図 口腔ケアのリスク該当者割合（圏域別）】



【関連設問の回答状況】

上段：（人） 下段：（％）

設問		はい	いいえ	無回答
問３Ｑ５	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	4,309 93.3	261 5.7	47 1.0

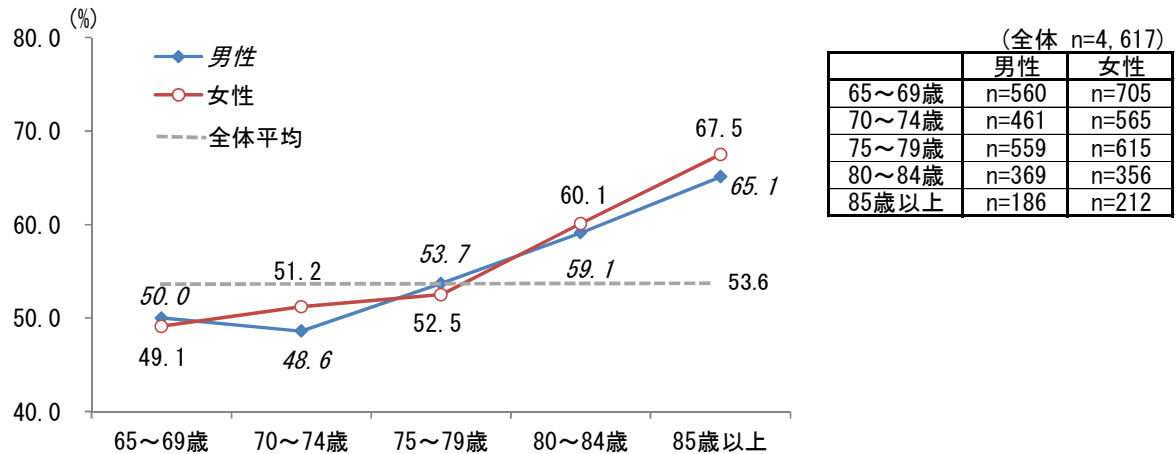
設問		自分の歯は 20本以上、 かつ入れ歯 を利用	自分の歯は 20本以上、 入れ歯の利 用なし	自分の歯は 19本以下、 かつ入れ歯 を利用	自分の歯は 19本以下、 入れ歯の利 用なし	無回答
問３Ｑ６	歯の数と入れ歯の 利用状況を教えて ください	802 17.4	1,558 33.7	1,678 36.3	399 8.6	180 3.9

設問		はい	いいえ	無回答
問３Ｑ６－１	噛み合わせは良いですか	3,695 80.0	754 16.3	168 3.6
問３Ｑ６－２	（入れ歯のある方のみ）毎日入れ歯の手入れをしていますか	2,130 85.9	154 6.2	196 7.9

（６）認知症

生活機能評価に基づく認知症に関する評価結果をみると、全体で53.6%（男性 53.5%、女性 53.6%）が「認知機能低下のリスク該当者」（3問中1問以上が該当）となっており、性別に大きな差はみられませんが、男女とも高齢になるほど上昇しています。

【図 認知機能低下のリスク該当者割合（性別・年齢別）】

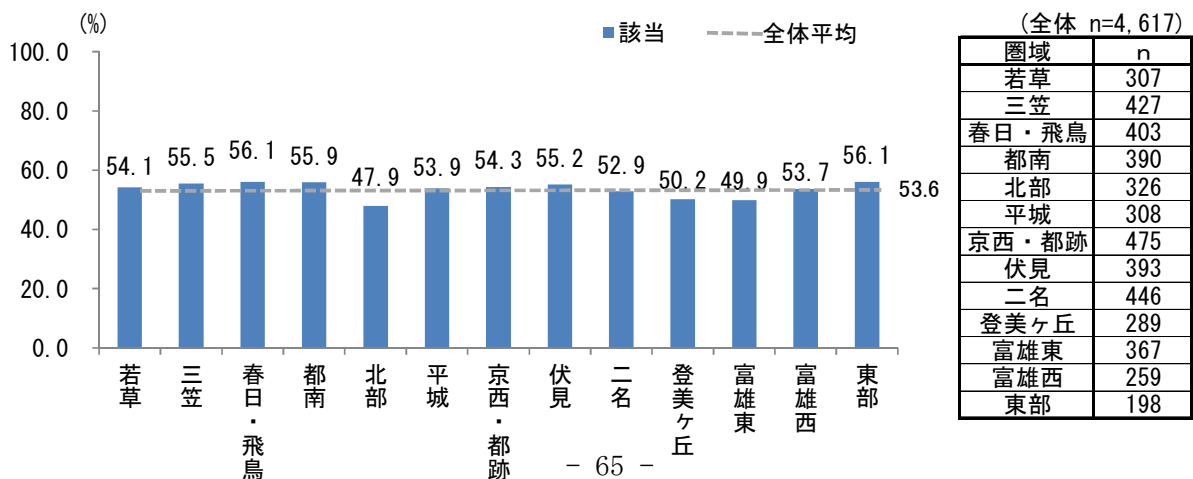


【評価方法】

下記の3項目について、1項目以上該当する場合、「認知症低下のリスク該当者」として判定しました。

		上段：(人) 下段：(%)		
設問		はい	いいえ	無回答
問4 Q 1	物忘れが多いと感じますか (該当：はい)	1,969 42.6	2,567 55.6	81 1.8
問4 Q 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 (該当：いいえ)	4,122 89.3	467 10.1	28 0.6
問4 Q 3	今日が何月何日かわからない時がありますか (該当：はい)	1,042 22.6	3,535 76.6	40 0.9

【図 認知機能低下のリスク該当者割合（圏域別）】



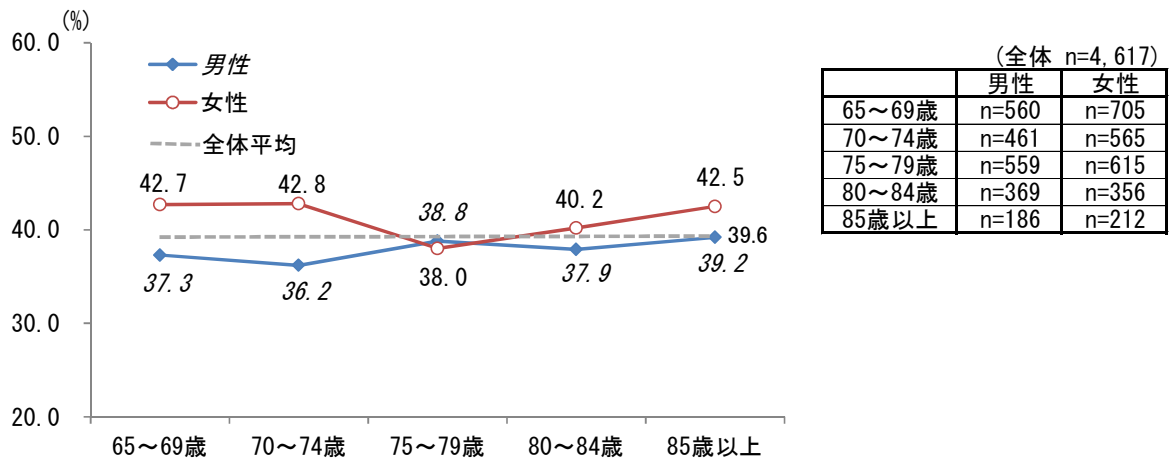
【関連設問の回答状況】

設問			上段：(人) 下段：(%)
問１Ｑ３－１	(介護・介助が必要な方のみ) 介護・介助が必要になった主な原因はなんですか	認知症 (アルツハイマー病等)	25 5.3
問７Ｑ７	現在治療中、または後遺症のある病気はありますか	認知症 (アルツハイマー病等)	30 0.6

(7) うつ

生活機能評価に基づくうつの該当状況をみると、全体で39.6%（男性 37.8%、女性 41.2%）が「うつのリスク該当者」（2問中1問以上が該当）となっており、65～74歳の各年代では男性に比べ女性のほうが高く、男女とも年齢による差はほとんどみられません。

【図 うつのリスク該当者割合（性別・年齢別）】

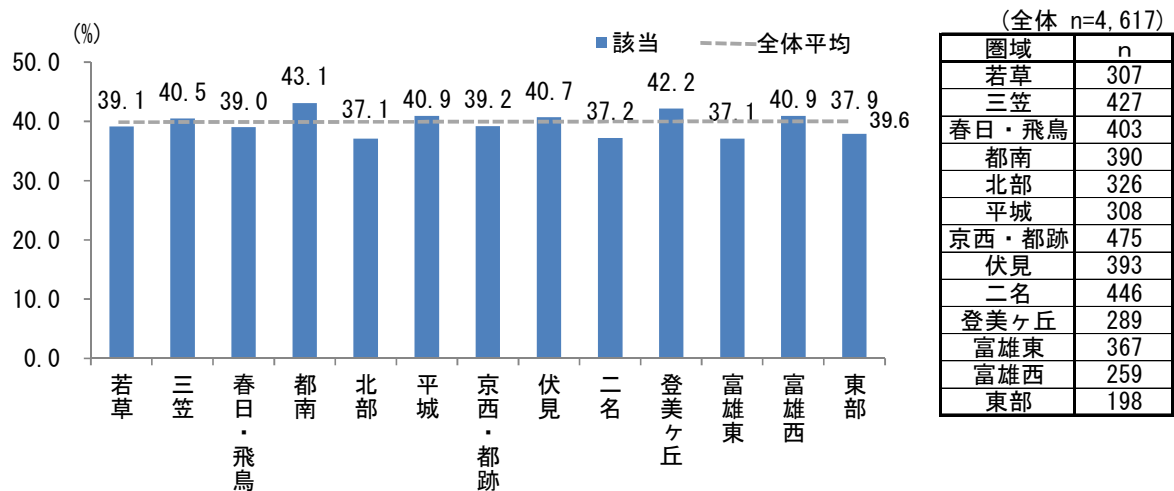


【評価方法】

下記の2項目について、1項目以上該当する場合、「うつのリスク該当者」として判定しました。

設問		上段：(人) 下段：(%)		
		はい	いいえ	無回答
問７Ｑ３	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（該当：はい）	1,711 37.1	2,813 60.9	93 2.0
問７Ｑ４	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（該当：はい）	996 21.6	3,511 76.0	110 2.4

【図 うつのリスク該当者割合（圏域別）】



【関連設問の回答状況】

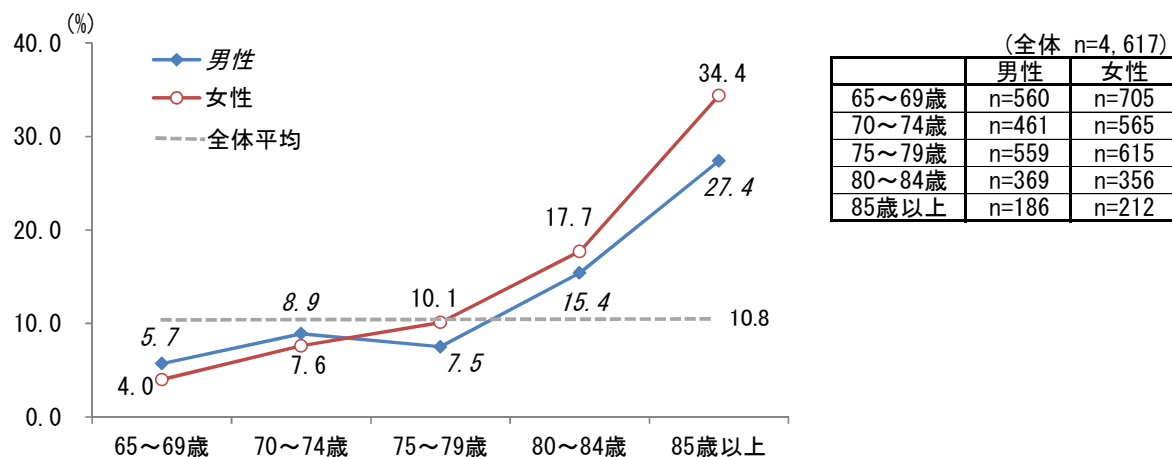
設問			上段：(人) 下段：(%)
問６Ｑ１	あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人はどなたですか	そのような人はいない	161 3.5
問６Ｑ２	反対に、あなたが心配事や愚痴（ぐち）を聞いてあげる人はどなたですか	そのような人はいない	235 5.1
問６Ｑ３	あなたが病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人はどなたですか	そのような人はいない	236 5.1
問６Ｑ４	反対に、看病や世話をしてあげる人はどなたですか	そのような人はいない	464 10.0

		上段：(人) 下段：(%)				
設問		とてもよい	まあよい	ない あまりよく	よくない	無回答
問７Ｑ１	現在のあなたの健康状態はいかがですか	497 10.8	3,169 68.6	741 16.0	120 2.6	90 1.9

（８）虚弱

生活機能評価に基づく虚弱の該当状況をみると、全体で10.8%（男性 10.4%、女性 11.0%）が「虚弱のリスク該当者」（20問中10問以上が該当）となっており、75歳以上になると男性に比べ女性のほうが高く、男女とも高齢になるほど上昇しています。

【図 虚弱のリスク該当者割合（性別・年齢別）】



【評価方法】

前述の「(1)運動器」「(2)閉じこもり」「(4)栄養」「(5)口腔」「(6)認知症」に関する設問14項目と下記の6項目を合わせた20項目について、10項目以上該当を「虚弱のリスク該当者」として判定しました。

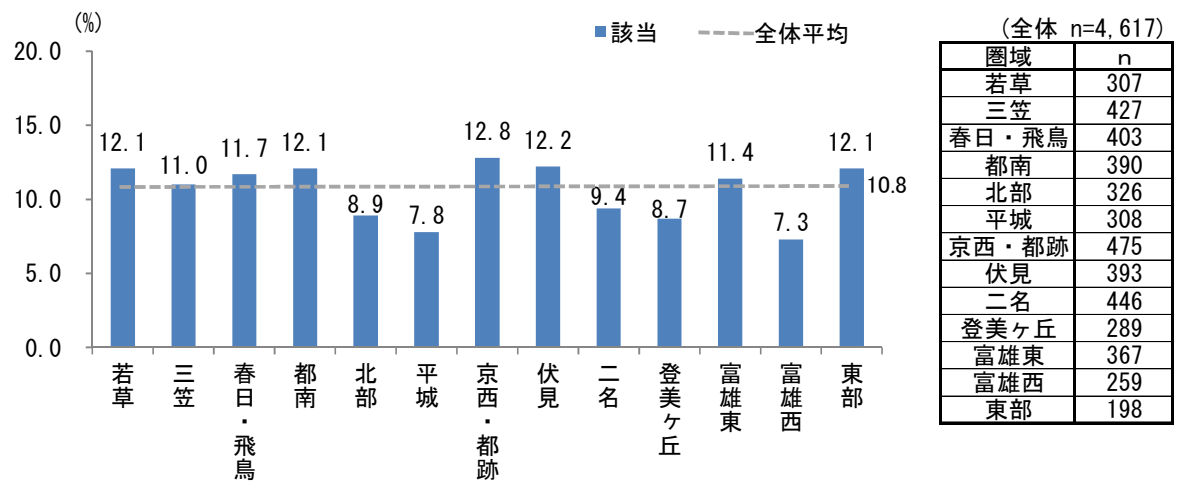
上段：（人） 下段：（％）

設問		とても減っている	減っている	あまり減っていない	減っていない	無回答
問2 Q 7	昨年と比べて外出の回数が減っていますか (該当：とても減っている／減っている)	130 2.8	901 19.5	1,485 32.2	2,049 44.4	52 1.1

設問		している、できるし、	していない、できるけど	できない	無回答
問4 Q 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) (該当：できるけどしていない／できない)	4,118 89.2	323 7.0	144 3.1	32 0.7
問4 Q 5	自分で食品・日用品の買物をしていますか (該当：できるけどしていない／できない)	3,963 85.8	511 11.1	112 2.4	31 0.7
問4 Q 8	自分で預貯金の出し入れをしていますか (該当：できるけどしていない／できない)	3,913 84.8	546 11.8	116 2.5	42 0.9

設問		はい	いいえ	無回答
問４Ｑ13	友人の家を訪ねていますか (該当：いいえ)	2,279 49.4	2,267 49.1	71 1.5
問４Ｑ14	家族や友人の相談にのっていますか (該当：いいえ)	3,599 78.0	924 20.0	94 2.0

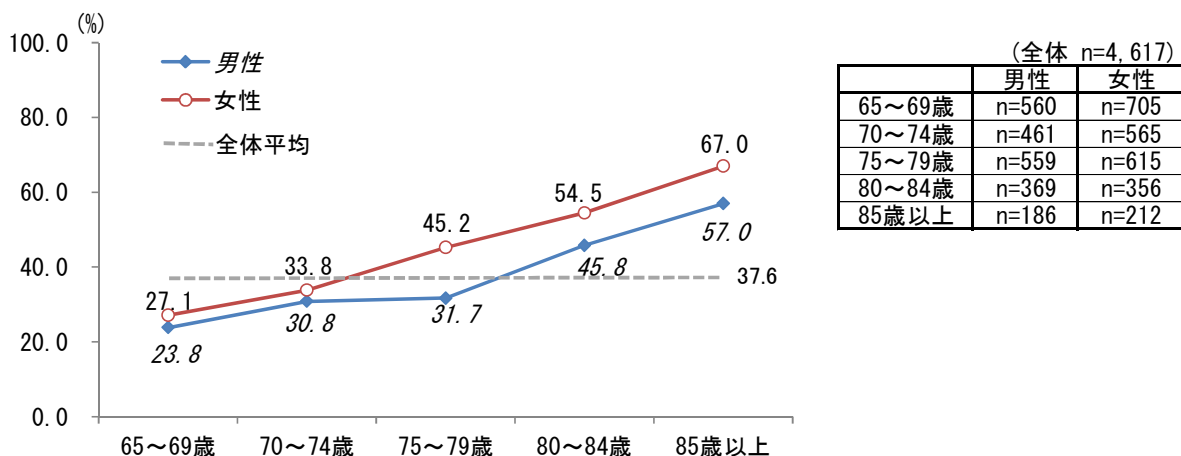
【図 虚弱のリスク該当者割合（圏域別）】



（９）生活機能の低下者

生活機能の低下者については、「（１）運動器」「（４）栄養」「（５）口腔」「（８）虚弱」の評価のうち１つでも該当する人を対象とし、全体で37.6%（男性 34.1%、女性 40.6%）が「生活機能の低下者」となっており、男性に比べ女性のほうが高く、また男女とも高齢になるほど上昇しています。

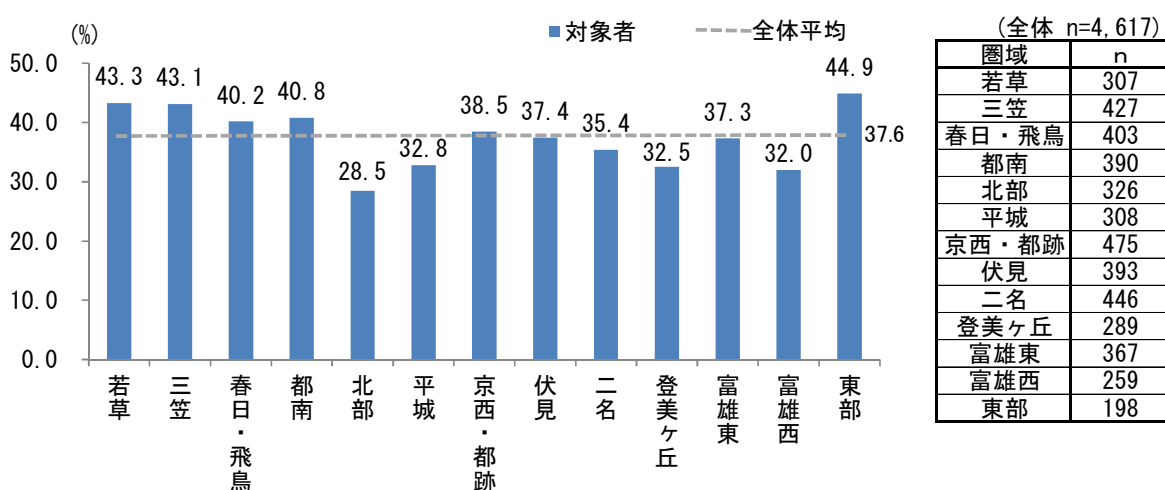
【図 生活機能の低下者割合（性別・年齢別）】



【評価方法】

前述の「（１）運動器」「（４）栄養」「（５）口腔」「（８）虚弱」のいずれかで「リスク該当者」である場合、「生活機能の低下者」として判定しました。

【図 生活機能の低下者割合（圏域別）】



10. 高次な日常生活機能

本調査では、高齢者の比較的高次の生活機能を評価することができる老研式活動能力指標に準じた設問が設けられており、次のとおりの方法で評価を行います。評価方法は項目ごとに記載しています。

●手段的自立度（IADL）

手段的自立度とは、交通機関の利用や電話の対応、買い物、食事の支度、家事、洗濯、服薬管理、金銭管理など、活動的な日常生活を送るための動作の能力をいいます。

番号	設問	選択肢
問4 Q 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」 または 「できるけどしていない」 1点
問4 Q 5	自分で食品・日用品の買物をしていますか	
問4 Q 6	自分で食事の用意をしていますか	
問4 Q 7	自分で請求書の支払いをしていますか	
問4 Q 8	自分で預貯金の出し入れをしていますか	「できない」 0点

○5点：高い ○4点：やや低い ○0～3点：低い

●知的能動性

知的能動性とは、役所の書類を書く、新聞や本などの読書、健康情報への関心など、余暇や創作など生活を楽しむ能力をいいます。

番号	設問	選択肢
問4 Q 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」 1点
問4 Q 10	新聞を読んでいますか	
問4 Q 11	本や雑誌を読んでいますか	「いいえ」 0点
問4 Q 12	健康についての記事や番組に関心がありますか	

○4点：高い ○3点：やや低い ○0～2点：低い

●社会的役割

社会的役割とは、主に友人宅への訪問、他人の相談、見舞いなど、地域で社会的な役割を果たす能力をいいます。

番号	設問	選択肢
問4 Q 13	友人の家を訪ねていますか	「はい」 1点
問4 Q 14	家族や友人の相談にのっていますか	
問4 Q 15	病人を見舞うことができますか	「いいえ」 0点
問4 Q 16	若い人に自分から話しかけることがありますか	

○4点：高い ○3点：やや低い ○0～2点：低い

●老研指標総合評価（IADL、知的能動性、社会的役割の合計点）

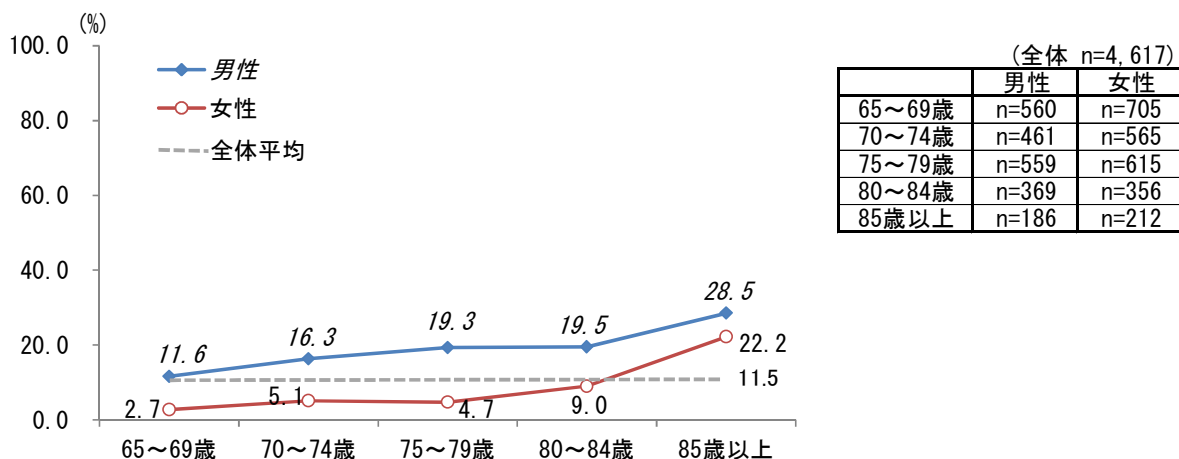
○11点以上：高い ○9～10点：やや低い ○8点以下：低い

（１）手段的自立度（IADL）

手段的自立度（IADL）に関する５項目については、各設問に「できるし、している」または「できるけどしていない」と回答した場合を１点として、５点満点で評価し、５点を「高い」、４点を「やや低い」、３点以下を「低い」と評価しています。

４点以下を「IADLの低下者」とした評価結果をみると、全体で11.5%（男性 17.6%、女性 6.4%）が「IADLの低下者」となっており、女性に比べ男性のほうが高く、また男女とも85歳以上で大幅に上昇しています。

【図 IADLの低下者割合（性別・年齢別）】

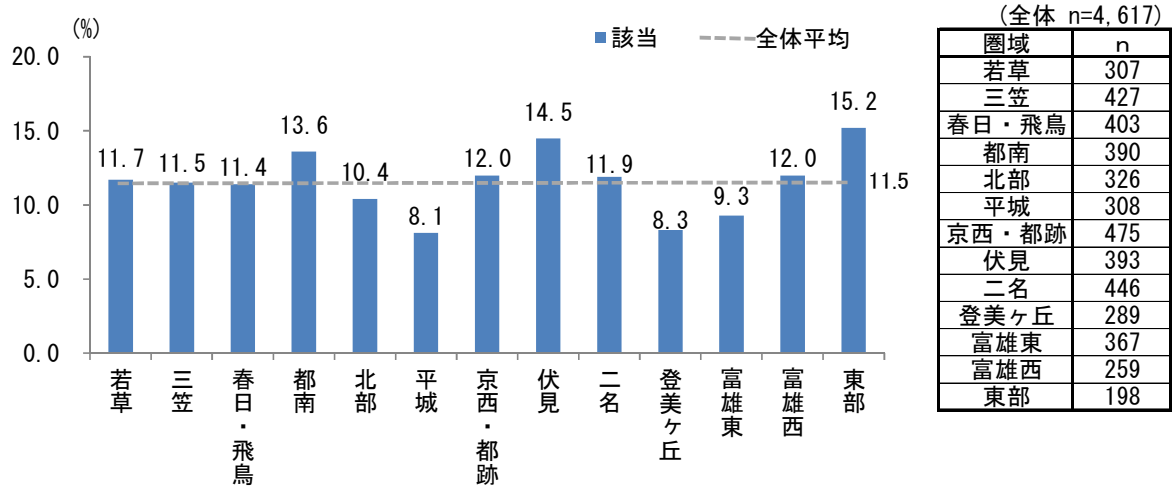


【評価方法】

下記の５項目について、１項目以上「できない」と回答した場合、「IADLの低下者」として判定しました。

		上段：（人） 下段：（％）			
設問		している	できるし、 していない	できない	無回答
問４Ｑ４	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）	4,118 89.2	323 7.0	144 3.1	32 0.7
問４Ｑ５	自分で食品・日用品の買物をしていますか	3,963 85.8	511 11.1	112 2.4	31 0.7
問４Ｑ６	自分で食事の用意をしていますか	3,170 68.7	1,082 23.4	328 7.1	37 0.8
問４Ｑ７	自分で請求書の支払いをしていますか	3,863 83.7	615 13.3	80 1.7	59 1.3
問４Ｑ８	自分で預貯金の出し入れをしていますか	3,913 84.8	546 11.8	116 2.5	42 0.9

【図 I ADLの低下者割合（圏域別）】

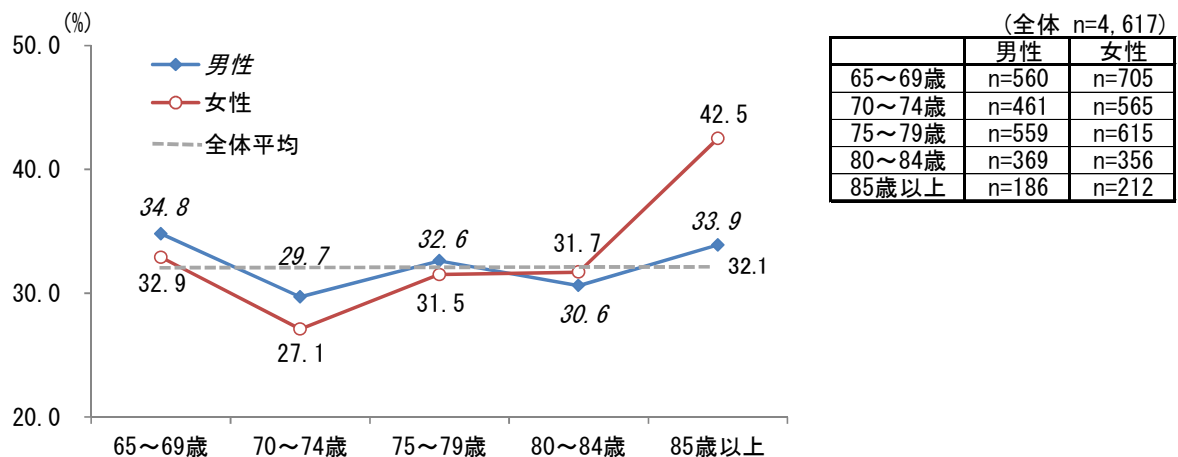


(2) 知的能動性

本調査では、高齢者の知的活動に関する設問として老研式活動能力指標の4項目が設けられており、これは「知的能動性」として尺度化されています。

1項目以上「いいえ」と回答した者を「知的能動性の低下者」とした評価結果をみると、全体で32.1%（男性 32.3%、女性 31.9%）となっており、65～84歳の各年代は男女に大きな差はみられませんが、85歳以上になると女性は大幅に上昇しています。

【図 知的能動性の低下者割合（性別・年齢別）】



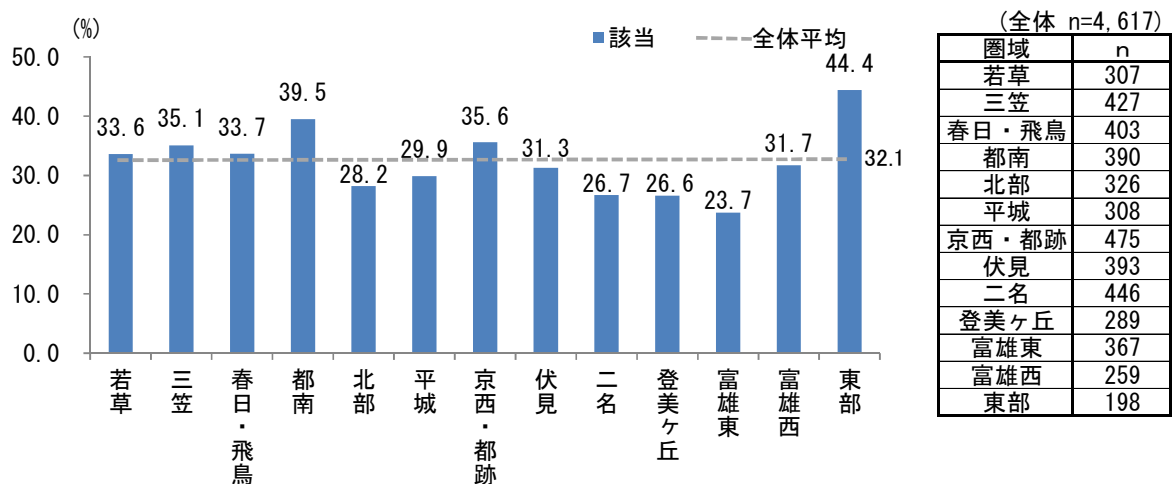
【評価方法】

下記の4項目について、1項目以上「いいえ」と回答した場合、「知的能動性の低下者」として判定しました。

上段：（人） 下段：（％）

設問		はい	いいえ	無回答
問4 Q9	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	4,263 92.3	294 6.4	60 1.3
問4 Q10	新聞を読んでいますか	4,011 86.9	555 12.0	51 1.1
問4 Q11	本や雑誌を読んでいますか	3,695 80.0	851 18.4	71 1.5
問4 Q12	健康についての記事や番組に関心がありますか	4,201 91.0	365 7.9	51 1.1

【図 知的能動性の低下者割合（圏域別）】

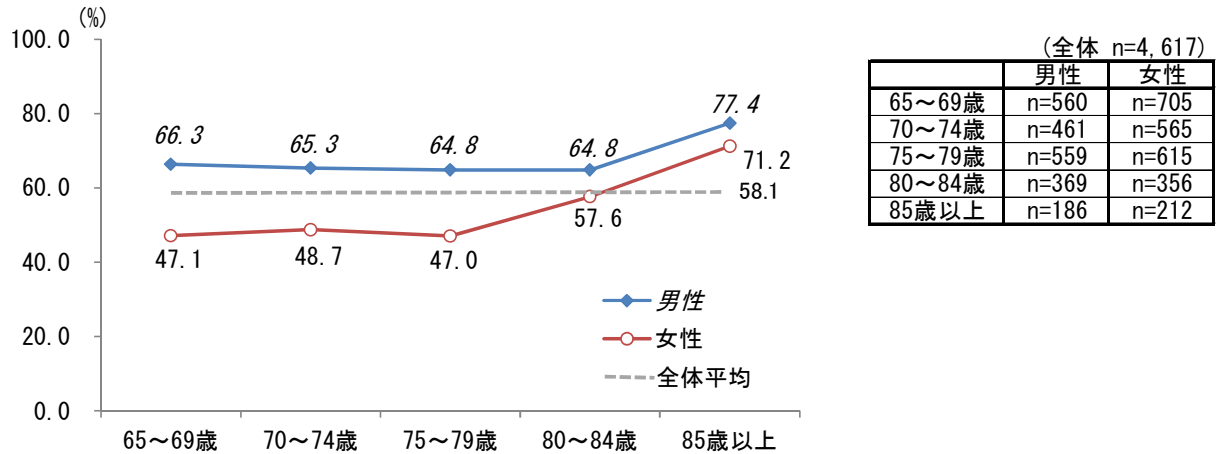


（3）社会的役割

本調査では、高齢者の社会活動に関する設問として老研式活動能力指標の4項目が設けられており、これは「社会的役割」として尺度化されています。

1項目以上「いいえ」と回答した者を「社会的役割の低下者」とした評価結果をみると、全体で58.1%（男性 66.4%、女性 51.0%）となっており、女性に比べ男性のほうが高く、女性は80歳以上、男性は85歳以上で大幅に上昇しています。

【図 社会的役割の低下者割合（性別・年齢別）】

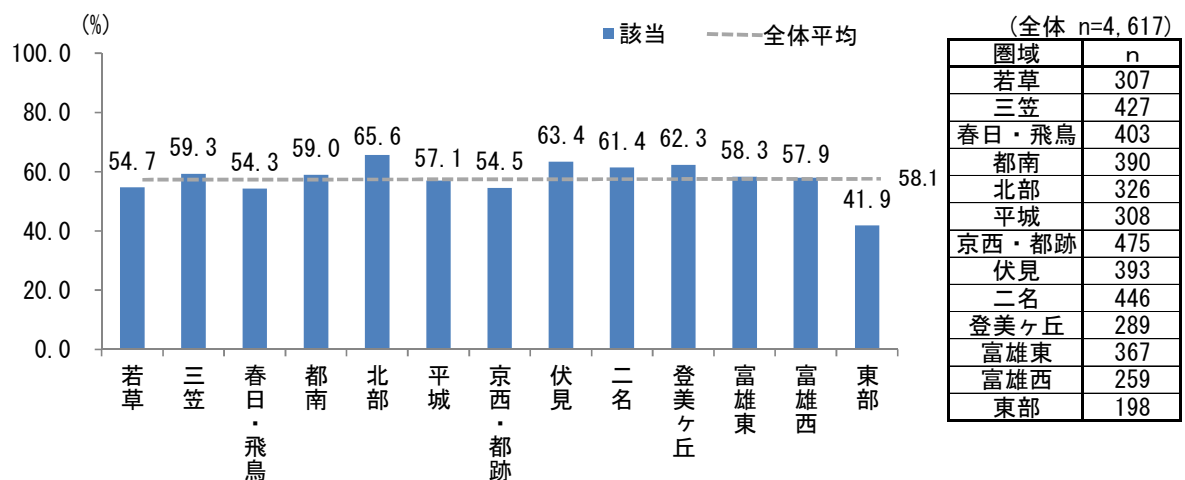


【評価方法】

下記の4項目について、1項目以上「いいえ」と回答した場合、「社会的役割の低下者」として判定しました。

		上段：(人) 下段：(%)		
設問		はい	いいえ	無回答
問4 Q13	友人の家を訪ねていますか	2,279 49.4	2,267 49.1	71 1.5
問4 Q14	家族や友人の相談にのっていますか	3,599 78.0	924 20.0	94 2.0
問4 Q15	病人を見舞うことができますか	4,124 89.3	424 9.2	69 1.5
問4 Q16	若い人に自分から話しかけることがありますか	3,053 75.9	1,044 22.6	70 1.5

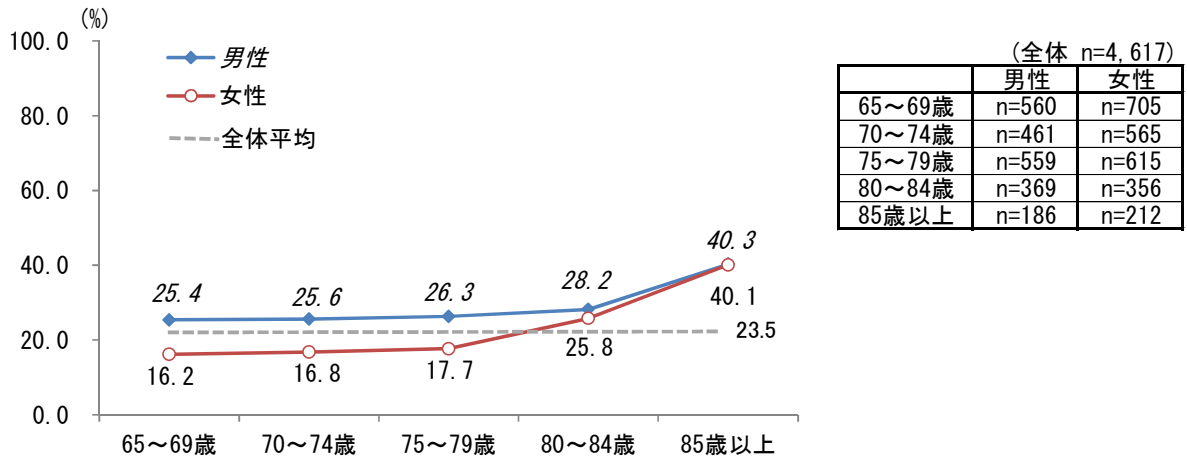
【図 社会的役割の低下者割合（圏域別）】



（４）老研式指標総合評価（生活機能総合評価）

手段的自立度（IADL）に、知的能動性、社会的役割を加えた老研式指標13項目での評価として、13点満点のうち10点以下を「高次な生活機能の低下者」とした評価結果をみると、全体で23.5%（男性 27.4%、女性 20.2%）となっており、女性に比べ男性のほうが高いが、85歳以上になると男女差はほとんどみられません。

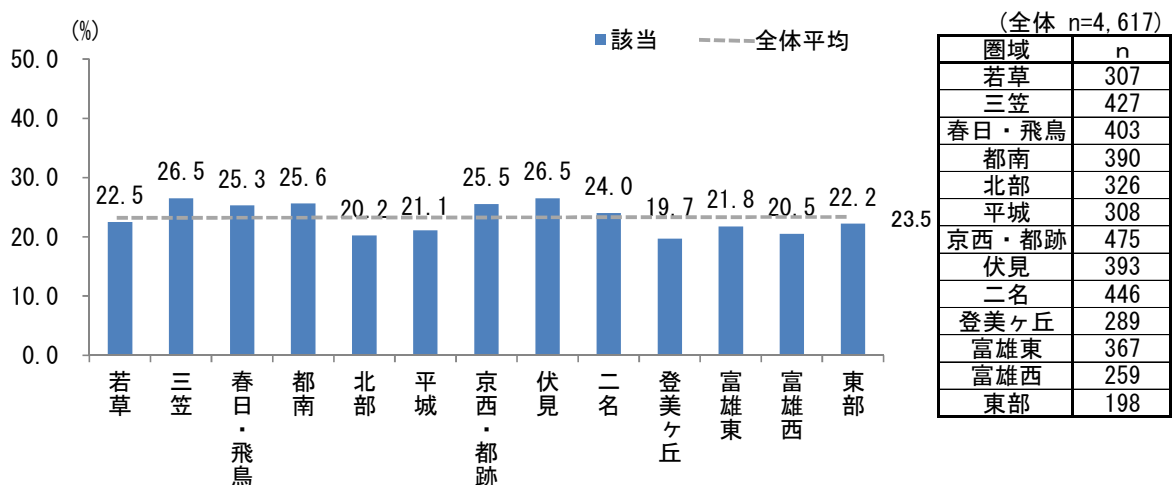
【図 高次な生活機能の低下者割合（性別・年齢別）】



【評価方法】

手段的自立度（IADL）に、知的能動性、社会的役割を加えた老研式指標13項目による老研式指標総合評価は、13点満点中11点以上を「高い」、9～10点を「やや低い」、8点以下を「低い」として判定しました。

【図 高次な生活機能の低下者割合（圏域別）】



資料（調査票）

奈良市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

【ご協力をお願い】

日頃から市政の推進に温かいご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

奈良市では、市民の皆様が毎日を充実させ、安心して過ごすことができるよう、保健福祉サービスをはじめ、介護保険サービスや健康増進、生きがい施策など、さまざまな取り組みを進めています。

このアンケート調査は、今後の高齢者施策の一層の充実を目的に実施するもので、65歳以上の市民から無作為に抽出した約6,500人の方を対象に実施しています。

ご回答いただいた内容につきましては、個人情報保護に十分な注意を払い、本調査の目的以外には使用しませんので、率直なご意見をお聞かせください。

ご多用のところ、お手数をおかけいたしますが、調査の趣旨をご理解のうえ、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

平成29年6月

奈良市

＜ご回答にあたってのお願い＞

- ◎ 宛名のご本人がご記入をお願いします。何らかの事情によりご本人の回答が難しい場合は、ご家族の方に代筆していただくか、ご本人の意思を尊重して代わってご記入ください。
- ◎ 質問には、平成29年6月1日現在でお答えください。
- ◎ 回答は、あてはまる番号に○印をつけていただくものと、数字などをご記入いただくものがあります。また、「いくつでも」など回答方法を指定している質問もありますので、ご注意のうえ、ご回答ください。
- ◎ 質問の回答が、「その他」にあてはまる場合は、その内容を（ ）内になるべく具体的にご記入ください。
- ◎ ご記入いただいた調査票は、6月19日（月）までに、同封の返信用封筒（切手は不要）によりご返送ください。なお、封筒には差出人の氏名の記入は不要です。

■個人情報の取り扱いについて

- ・この調査は、効果的な介護予防施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、奈良市の介護保険事業計画策定のためにのみ利用し、それ以外には利用いたしません。またご回答いただきました情報については、本市で適切に管理いたします。
- ・ただし、介護保険事業計画策定の際に本調査で得られたデータを活用するにあたり、厚生労働省が管理する奈良市外のデータベース内に情報を登録し、必要に応じて集計・分析することがあります。

なお、本調査票のご返送をもちまして、上記にご同意いただいたものとみなさせていただきます。

調査に関するお問合せは下記までお願いします。

[この調査についてのお問い合わせ先]

奈良市 福祉部 福祉政策課 電 話：0742-34-5196

FAX : 0742-34-5014

〒630-8580 奈良市二条大路南一丁目1番1号 奈良市役所北棟1階

※ なお、とりまとめの都合上、返信用封筒は介護福祉課宛としておりますが、アンケート調査のお問い合わせは、福祉政策課までお願いいたします。

【最初にご回答ください。】

■宛名のご本人が何らかの事情により調査に回答できない場合、その理由は何ですか。

1. 入院中
2. 転居
3. 死亡
4. その他（ ）

◎上記のいずれかに○印をされた場合は、アンケートへのご回答は必要ありませんので、このままこの調査票を返信用封筒に入れてご返送ください。

◎それ以外の方は、次のページからの質問に順番にお答えください。

■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（あて名のご本人からみた続柄： ）
3. その他（ ）

問 1 あなたのご家族や生活状況についておたずねします。

Q 1 家族構成をお教えてください。

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（ ）

Q 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. 介護・介助は必要ない（→Q 4 へ）
2. 何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない（→Q 3－1 へ）
3. 現在、何らかの介護を受けている（介護認定を受けずに家族などの介護を受けている場合も含む）（→Q 3－1 へ）

Q 3－1 【Q 2で「1. 介護・介助は必要ない」以外の方のみ】

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）

- | | |
|--|---|
| 1. 脳卒中（ <small>のうそっちゅう</small> 脳出血・ <small>のうしゅつけつ</small> 脳梗塞等） | 2. 心臓病（ <small>しんぞうびょう</small> ） |
| 3. がん（ <small>あくせいしんせいぶつ</small> 悪性新生物） | 4. 呼吸器の病気（ <small>こきゅうき</small> びょうき 肺炎腫・ <small>はいきしゅ</small> 肺炎等） |
| 5. 関節の病気（ <small>かんせつ</small> びょうき リウマチ等） | 6. 認知症（ <small>にんちしょう</small> アルツハイマー病等） |
| 7. パーキンソン病（ <small>びょう</small> ） | 8. 糖尿病（ <small>とうようびょう</small> ） |
| 9. 腎疾患（ <small>じんしつかん</small> とうせき 透析） | 10. 視覚・聴覚障害（ <small>しかく・ちようかくしょうがい</small> ） |
| 11. 骨折・転倒（ <small>こっせつ・てんとう</small> ） | 12. 脊椎損傷（ <small>せきついそんしょう</small> ） |
| 13. 高齢による衰弱（ <small>すいじゃく</small> ） | 14. その他 |
| 15. 不明 | （ ） |

Q 3－2 【Q 2で「1. 介護・介助は必要ない」以外の方のみ】

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 |
| 5. 孫 | 6. 兄弟・姉妹 |
| 7. 介護サービスのヘルパー | 8. その他 () |

Q 4 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. 大変苦しい | 2. やや苦しい | 3. ふつう |
| 4. ややゆとりがある | 5. 大変ゆとりがある | |

Q 5 お住まいは一戸建て、または集合住宅のどちらですか。

- | | |
|---|---|
| 1. 持家(一戸建て) | 2. 持家(集合住宅) |
| 3. <small>こうえいちんたいじゅうたく</small>
公営賃貸住宅 | 4. <small>みんかんちんたいじゅうたく</small>
民間賃貸住宅(一戸建て) |
| 5. <small>みんかんちんたいじゅうたく</small>
民間賃貸住宅(集合住宅) | 6. 借家 |
| 7. その他 () | |

Q 6 普段ご利用されるお風呂は、次のどれですか。

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 1. 自宅のお風呂 | 2. 介護施設(デイサービス等)のお風呂 |
| 3. 銭湯 (→Q 6－1へ) | 4. 老人福祉センター (→Q 6－1へ) |
| 5. その他 () | (→Q 6－1へ) |

Q 6－1 【Q 6で「3. 銭湯」、「4. 老人福祉センター」「5. その他」を選択した方のみ】

①それらのお風呂を利用する一番の理由は何ですか。(ひとつのみ)

- | |
|------------------------------------|
| 1. 自宅にお風呂がない |
| 2. 自宅のお風呂が故障している |
| 3. 自宅のお風呂に入ると、お風呂掃除など身体への負担がかかる |
| 4. 自宅のお風呂に入ると、費用がかかる |
| 5. 自宅のお風呂とは違いよく温まる |
| 6. 知り合いに会い、話をしたりコミュニケーションを図ることができる |
| 7. その他 () |

問2 からだを動かすことについておたずねします。

Q 1 階段を手すりや壁をつかわずに昇っていますか。

1. できるし、している 2. できるけどしていない 3. できない

Q 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. できるし、している 2. できるけどしていない 3. できない

Q 3 15分位続けて歩いていますか。

1. できるし、している 2. できるけどしていない 3. できない

Q 4 過去1年間に転んだ経験がありますか。

1. 何度もある 2. 1度ある 3. ない

Q 5 転倒に対する不安は大きいですか。

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

Q 6 週に1回以上は外出していますか。

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

Q 7 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。

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

Q 8 外出を控えていますか。

1. はい (→Q 8-1へ) 2. いいえ (→Q 9へ)

Q 8-1 【Q 8で「1. はい」(外出を控えている)の方のみ】

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 ^{びょう} 気 | 2. 障 ^{しょう} がい(脳 ^{のう} 卒 ^{そつ} 中 ^{ちゅう} の後 ^{こう} 遺 ^い 症 ^{しょう} など) |
| 3. 足腰などの痛み | 4. トイレの心配(失禁など) |
| 5. 耳 ^{みみ} の障 ^{しょう} がい(聞こえの問題など) | 6. 目 ^め の障 ^{しょう} がい |
| 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() |

Q 9 外出する際の移動手段は何ですか。(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() | |

問3 食べることについておたずねします。

Q 1 身長・体重をご記入ください。

身長

--	--	--

 cm

(記入例)

体重

--	--	--

 kg

	5	2
--	---	---

 kg (右づめで記入してください。)

Q 2 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 |
|-------|--------|

Q 3 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 |
|-------|--------|

Q 4 口の渇きが気になりますか。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

Q 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。

- | | |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

Q 6 歯の数と入れ歯の利用状況をお教えてください。

(成人の歯の総本数は、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 |
| 2. 自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし |
| 3. 自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用 |
| 4. 自分の歯は19本以下、入れ歯の利用なし |

Q 6 - 1 噛み合わせは良いですか。

1. はい

2. いいえ

Q 6 - 2 【Q 6で「1. 自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用」「3. 自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用」の方のみ】毎日入れ歯の手入れをしていますか。

1. はい

2. いいえ

Q 7 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

Q 8 どなたかと食事をとにする機会はありますか。

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

問 4 毎日の生活についておたずねします。

Q 1 物忘れが多いと感じますか。

1. はい

2. いいえ

Q 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。

1. はい

2. いいえ

Q 3 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

Q 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. できるし、している

2. できるけどしていない

3. できない

Q 5 自分で食品・日用品の買物をしていますか。

1. できるし、している

2. できるけどしていない

3. できない

Q 6 自分で食事の用意をしていますか。

1. できるし、している

2. できるけどしていない

3. できない

Q 7 自分で請求書の支払いをしていますか。

1. できるし、している 2. できるけどしていない 3. できない

Q 8 自分で預貯金の出し入れをしていますか。

1. できるし、している 2. できるけどしていない 3. できない

Q 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。

1. はい 2. いいえ

Q10 新聞を読んでいますか。

1. はい 2. いいえ

Q11 本や雑誌を読んでいますか。

1. はい 2. いいえ

Q12 健康についての記事や番組に関心がありますか。

1. はい 2. いいえ

Q13 友人の家を訪ねていますか。

1. はい 2. いいえ

Q14 家族や友人の相談にのっていますか。

1. はい 2. いいえ

Q15 病人を見舞うことができますか。

1. はい 2. いいえ

Q16 若い人に自分から話しかけることがありますか。

1. はい 2. いいえ

Q17 趣味はありますか。

1. 趣味あり 2. 思いつかない
- 具体的にご記入ください

Q18 生きがいがありますか。

1. 生きがいあり	→ 具体的にご記入ください
2. 思いつかない	

問5 地域での活動についておたずねします。

Q1 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。

※①～⑦それぞれに回答してください。

	週 4 回 以上	週 2 ～ 3 回	週 1 回	月 1 ～ 3 回	年 に 数 回	参 加 し て い な い
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 老人クラブ	1	2	3	4	5	6
⑥ 町内会・自治会	1	2	3	4	5	6
⑦ 収入のある仕事	1	2	3	4	5	6

Q2 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. 是非参加したい	2. 参加してもよい	3. 参加したくない
------------	------------	------------

Q3 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. 是非参加したい	2. 参加してもよい	3. 参加したくない
------------	------------	------------

問 6**たすけあいについておたずねします。**

あなたとまわりの人の「たすけあい」についておたずねします。

Q 1 あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人はどなたですか。（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（ | ） |
| 8. そのような人はいない | |

Q 2 反対に、あなたが心配事や愚痴（ぐち）を聞いてあげる人はどなたですか。（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（ | ） |
| 8. そのような人はいない | |

Q 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はどなたですか。（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（ | ） |
| 8. そのような人はいない | |

Q 4 反対に、看病や世話をしてあげる人はどなたですか。（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（ | ） |
| 8. そのような人はいない | |

Q 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・市役所	6. その他
7. そのような人はいない	()

Q 6 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。

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	

Q 7 この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか。
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	

Q 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	

問7 健康についておたずねします。

Q 1 現在のあなたの健康状態はいかがですか。

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

Q 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、ご記入ください。)

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

Q 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

Q 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。

1. はい

2. いいえ

Q 5 お酒は飲みますか。

1. ほぼ毎日飲む

2. 時々飲む

3. ほとんど飲まない

4. もともと飲まない

Q 6 タバコは吸っていますか。

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. もともと吸っていない

Q 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. こうけつあつ
高血圧

3. のうそっちゅう のうしゅつけつ・のうこうそくなど
脳卒中(脳出血・脳梗塞等)

4. しんぞうびょう
心臓病

5. とうようびょう
糖尿病

6. こうしけつしやう ししついじやう
高脂血症(脂質異常)

7. こきゅうき びょうき はいえん きかんしえん
呼吸器の病気(肺炎や気管支炎等)

8. いちやう かんぞう たん びょうき
胃腸・肝臓・胆のうの病気

9. じんぞう ぜんりつせん びょうき
腎臓・前立腺の病気

10. きんこつかく びょうき こつそ しやう かんせつしやう
筋骨格の病気(骨粗しょう症、関節症等)

11. がいしやう てんとう こっせつなど
外傷(転倒・骨折等)

12. あくせいしんせいぶつ
がん(悪性新生物)

13. めんえき びょうき
血液・免疫の病気

14. びやう
うつ病

15. にんちしやう
認知症(アルツハイマー病等)

16. びやう
パーキンソン病

17. びょうき
目の病気

18. びょうき
耳の病気

19. その他 ()

質問は以上でおわりです。ご協力ありがとうございました。

奈良市老人福祉計画及び第7期介護保険事業計画策定のための
高齢者 日常生活圏域ニーズ調査【結果報告書】

平成29年11月

発行／奈良市 福祉部 福祉政策課

〒630-8580 奈良市二条大路南一丁目1番1号

TEL : (0742) 34-5196 (ダイヤルイン)