

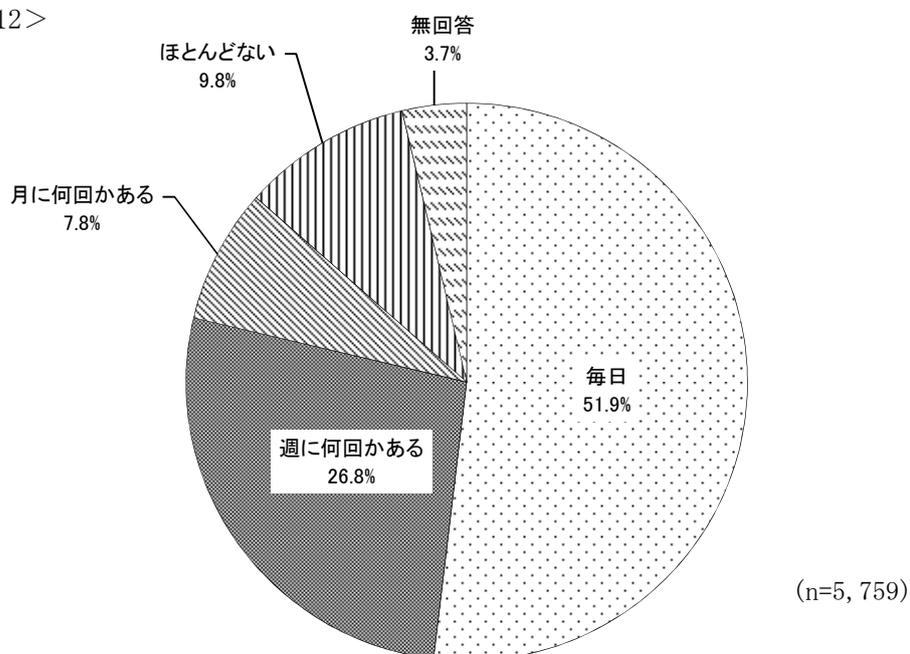
### 第3節 介護予防・生活支援について

問12 日常生活の中で身体を動かす機会がありますか。〔当てはまるもの 1つに○〕

＜表2-12：身体を動かす機会＞

	人数	構成比
1 毎日	2,988	51.9%
2 週に何回かある	1,541	26.8%
3 月に何回かある	448	7.8%
4 ほとんどない	567	9.8%
(無回答)	215	3.7%
合計	5,759	100.0%

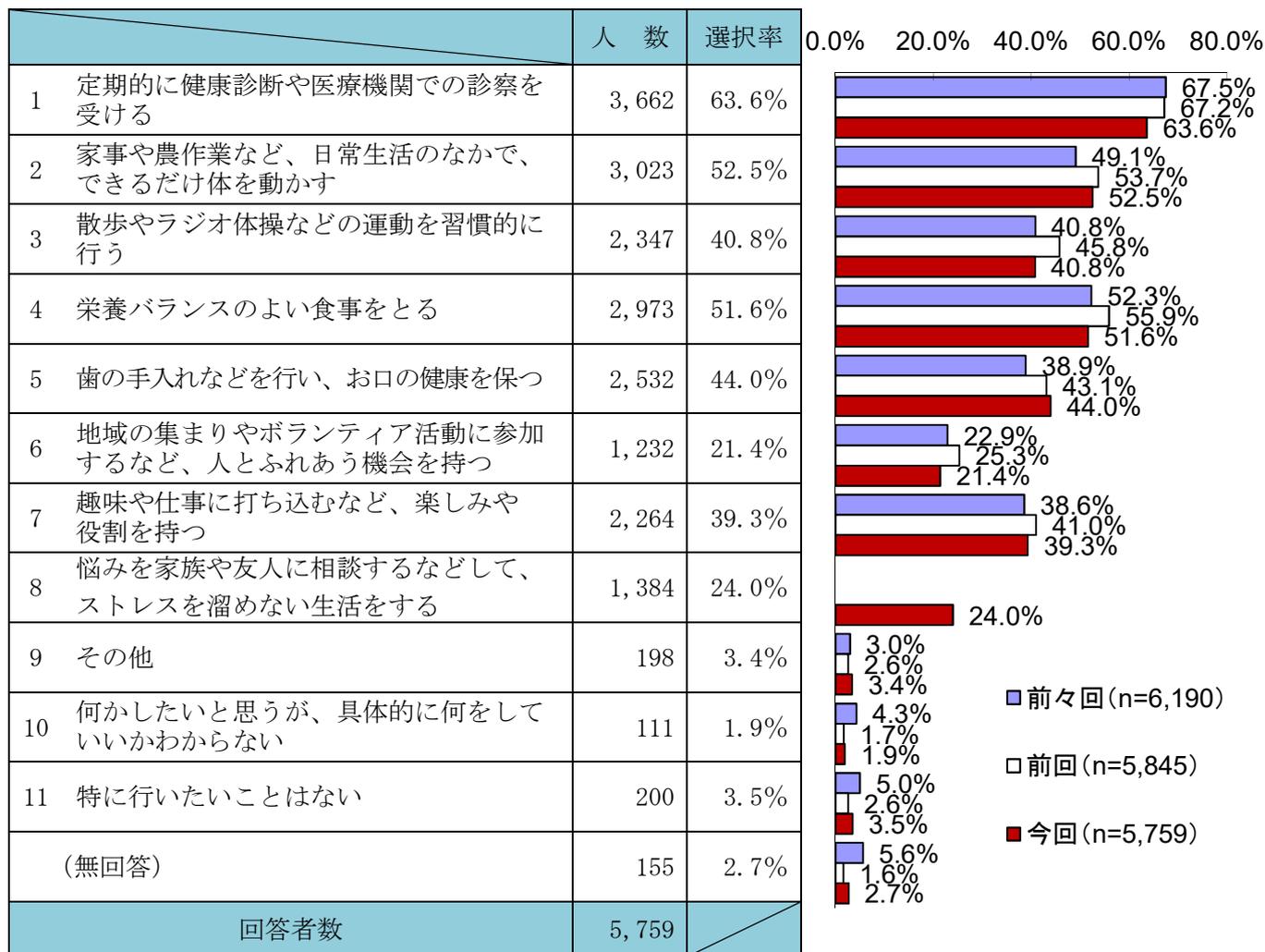
＜図2-12＞



身体を動かす機会については、「毎日」が51.9%と最も高く、次いで「週に何回かある」が26.8%、「ほとんどない」が9.8%、「月に何回かある」が7.8%であった。

問 13 あなたは、体や心の健康を維持したり、できるだけ介護を受けずに自立して暮らすために、どのようなことを行いたいですか。〔当てはまるもの すべてに○〕

<図表 2-13: 自立して暮らすために行いたいこと>



※ 今回の選択肢のうち、「悩みを家族や友人に相談するなどして、ストレスを溜めない生活をする」は、新規の選択肢である。

自立して暮らすために行いたいことについては、「定期的に健康診断や医療機関での診察を受ける」が63.6%と最も高く、次いで「家事や農作業など、日常生活のなかで、できるだけ体を動かす」が52.5%、「栄養バランスのよい食事をする」が51.6%、「歯の手入れなどを行い、お口の健康を保つ」が44.0%、「散歩やラジオ体操などの運動を習慣的に行う」が40.8%であった。

その他としては、「筋トレを行う」、「積極的にジムに行く」などの回答がみられた。

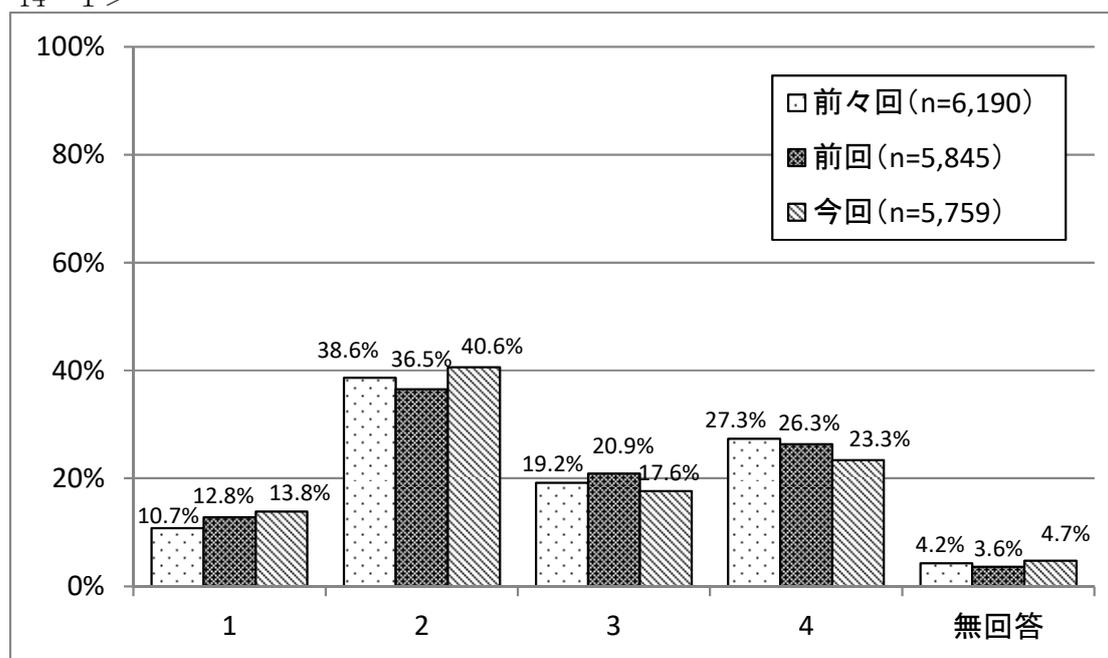
前回との比較では「散歩やラジオ体操などの運動を習慣的に行う」が5.0ポイント低くなっていた。

問 14 高齢者の様々な相談に応じたり、介護予防の支援を行ったりする機関として、地域包括支援センターが各地域に設置されています。あなたは、地域包括支援センターを知っていますか。また、利用したことがありますか。〔当てはまるもの 1 つに○〕

<表 2-14-1: 地域包括支援センター認知・利用状況>

	人 数	構成比
1 利用したことがある	796	13.8%
2 知っているが、利用したことはない	2,338	40.6%
3 言葉は聞いたことはあるが、どのようなところなのか分からない	1,013	17.6%
4 知らない	1,341	23.3%
(無回答)	271	4.7%
合 計	5,759	100.0%

<図 2-14-1>



地域包括センターの認知・利用状況については、「知っているが、利用したことはない」が 40.6%と最も高く、次いで「知らない」が 23.3%、「言葉は聞いたことはあるが、どのようなところなのか分からない」が 17.6%、「利用したことがある」は 13.8%であった。

前回との比較では、すべての項目で差が5ポイント未満となっており、大きな違いはみられなかった。

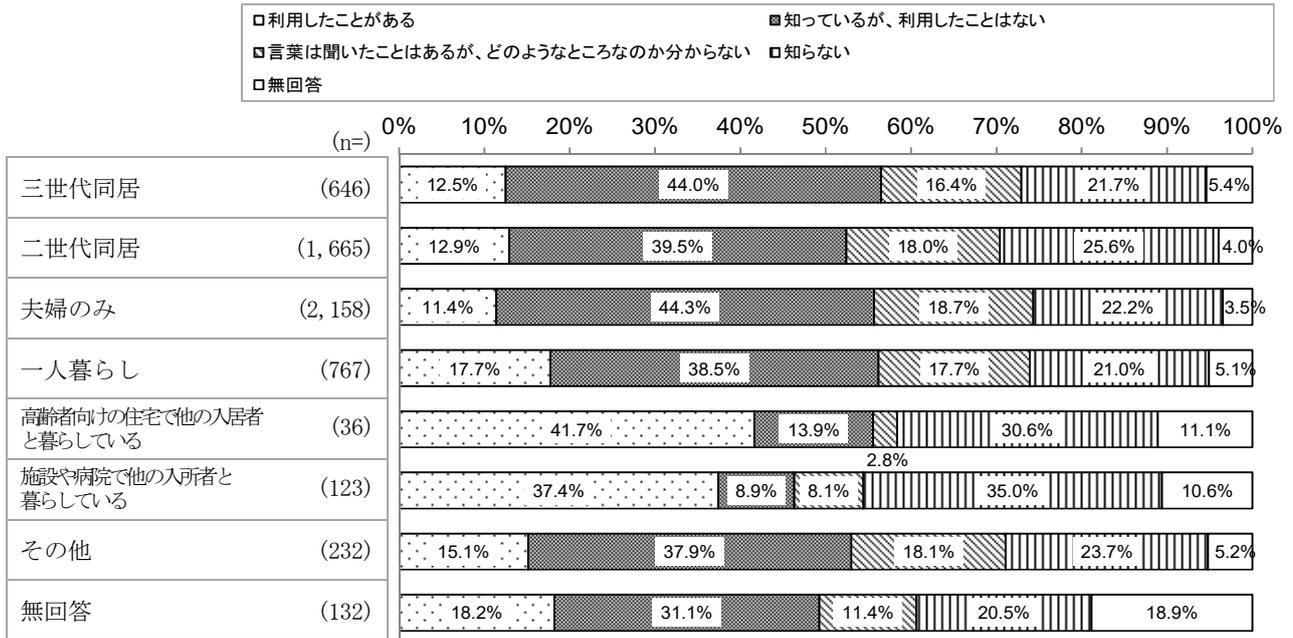
<表 2-14-2：年齢別/性別/要介護度別/圏域区分別>

選択項目		利用したことがある	知っているが、利用したことはない	言葉は聞いたことはあるが、どのようなところなのか分からない	知らない	無回答	合計
	全体	人数	796	2,338	1,013	1,341	271
	構成比	13.8	40.6	17.6	23.3	4.7	100.0
<b>【年齢別】</b>							
65歳～74歳	人数	253	1,293	581	770	101	2,998
	構成比	8.4	43.1	19.4	25.7	3.4	100.0
75歳～84歳	人数	289	820	342	392	93	1,936
	構成比	14.9	42.4	17.7	20.2	4.8	100.0
85歳以上	人数	243	216	80	170	60	769
	構成比	31.6	28.1	10.4	22.1	7.8	100.0
無回答	人数	11	9	10	9	17	56
	構成比	19.6	16.1	17.9	16.1	30.4	100.0
<b>【性別】</b>							
男性	人数	214	829	433	605	94	2,175
	構成比	9.8	38.1	19.9	27.8	4.3	100.0
女性	人数	484	1,185	411	554	123	2,757
	構成比	17.6	43.0	14.9	20.1	4.5	100.0
無回答	人数	98	324	169	182	54	827
	構成比	11.9	39.2	20.4	22.0	6.5	100.0
<b>【要介護度別】</b>							
非該当	人数	414	2,162	916	1,175	183	4,850
	構成比	8.5	44.6	18.9	24.2	3.8	100.0
事業対象者	人数	13	3	1	3	0	20
	構成比	65.0	15.0	5.0	15.0	0.0	100.0
軽度	人数	203	67	36	44	21	371
	構成比	54.7	18.1	9.7	11.9	5.7	100.0
中重度	人数	147	60	29	86	31	353
	構成比	41.6	17.0	8.2	24.4	8.8	100.0
無回答	人数	19	46	31	33	36	165
	構成比	11.5	27.9	18.8	20.0	21.8	100.0
<b>【圏域区分別】</b>							
県北圏域	人数	127	444	206	298	43	1,118
	構成比	11.4	39.7	18.4	26.7	3.8	100.0
県西圏域	人数	69	236	106	142	22	575
	構成比	12.0	41.0	18.4	24.7	3.8	100.0
県央圏域	人数	250	651	232	252	49	1,434
	構成比	17.4	45.4	16.2	17.6	3.4	100.0
県東圏域	人数	43	153	88	141	22	447
	構成比	9.6	34.2	19.7	31.5	4.9	100.0
県南圏域	人数	182	561	235	289	72	1,339
	構成比	13.6	41.9	17.6	21.6	5.4	100.0
両毛圏域	人数	121	281	140	214	48	804
	構成比	15.0	35.0	17.4	26.6	6.0	100.0
無回答	人数	4	12	6	5	15	42
	構成比	9.5	28.6	14.3	11.9	35.7	100.0

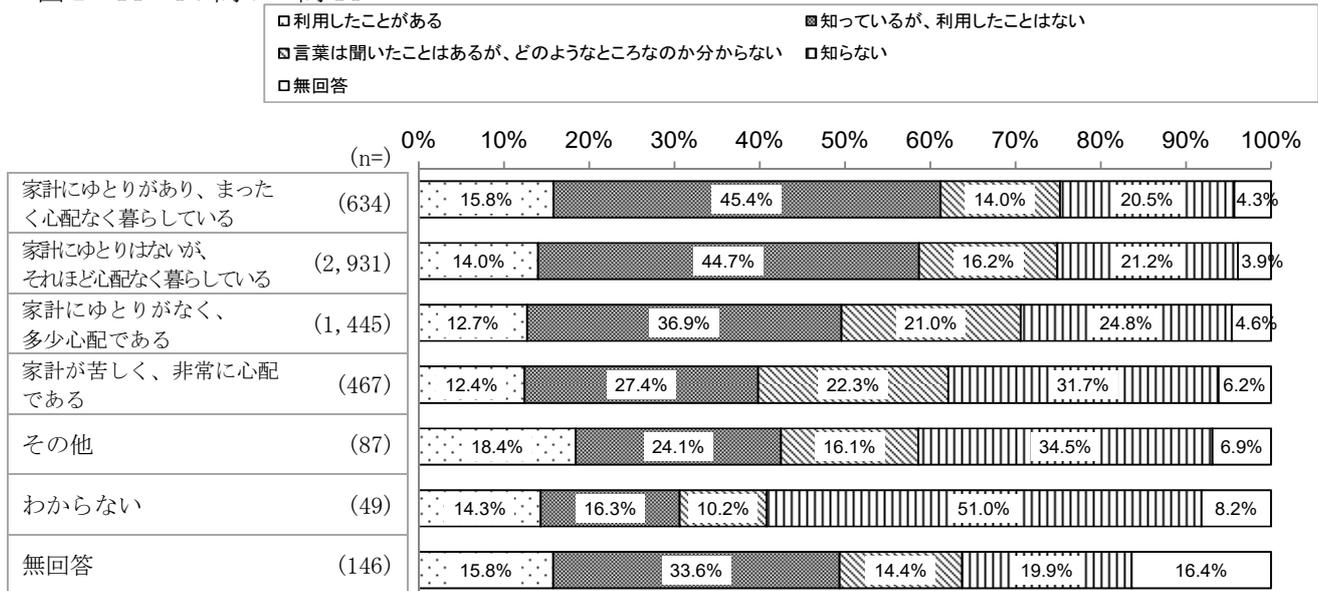
<図 2-14-2 : 年齢別/性別/要介護度別/圏域区分別>



<図 2-14-3 : 問 4 × 問 14>



<図 2-14-4 : 問 7 × 問 14>



問 15 次のような生活支援サービスのうち、あなたが今後自宅で暮らし続けていくために、特に必要と思うものは何ですか。〔当てはまるものに ○（3つまで）〕

＜表 2-15-1: 必要な生活支援サービス＞

	人数	選択率	0.0%	20.0%	40.0%	60.0%
1 配食など、定期的な食事の準備	1,350	23.4%				
2 家の掃除	847	14.7%				
3 ゴミ出し	583	10.1%				
4 洗濯	393	6.8%				
5 通院・買い物などの外出時の送迎	2,149	37.3%				
6 買い物の代行	377	6.5%				
7 移動販売車による食糧品・日用品の販売	634	11.0%				
8 庭木などの手入れ	1,138	19.8%				
9 電球の取り換えや家具の移動など、一時的な支援	402	7.0%				
10 見守り・安否確認	898	15.6%				
11 地域の高齢者が集まることができる場所（サロン・カフェ）の設置	754	13.1%				
12 その他	192	3.3%				
13 特にない	1,012	17.6%				
14 わからない	251	4.4%				
(無回答)	360	6.3%				
回答者数	5,759					

※ 今回の選択肢のうち、「通院・買い物などの外出時の送迎」は、前回は「外出・通院の手伝い」、「地域の高齢者が集まることができる場所（サロン・カフェ）の設置」は、前回は「地域の高齢者が集まることができるサロン・カフェの設置」であった。

生活支援サービスとして、自宅で暮らし続けていくために必要と思うものについては「通院・買い物などの外出時の送迎」が37.3%と最も高く、次いで「配食など、定期的な食事の準備」が23.4%、「庭木などの手入れ」が19.8%、「見守り・安否確認」が15.6%であった。

その他としては、「免許返納により行動範囲が狭まってしまうため不安」、「バスを通してもらいたい」など、移動に関する回答がみられた。

前回との比較では、「特にない」が5.6ポイント高くなっていた。一方、「見守り・安否確認」は12.2ポイント低くなっていた。