

# 介護予防・日常生活圏域二一ズ調査結果

## ①調査の概要

### ア 調査の目的

本調査は、令和6年度から令和8年度までの「松江市高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画」を策定するにあたり、今後の高齢者福祉サービスや健康づくりの方策を検討するために、日頃の生活や介護の状況、サービスの利用意向などの実態を把握することを目的として実施しました。

### イ 調査の対象

松江市在住で65歳以上の高齢者 8,600 人を無作為抽出しました。  
(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 1・2 の方)

### ウ 調査の期間

2022(令和4)年11月24日～12月20日

### エ 調査の手法

郵送による配布・回収

### オ 回収数・回収率

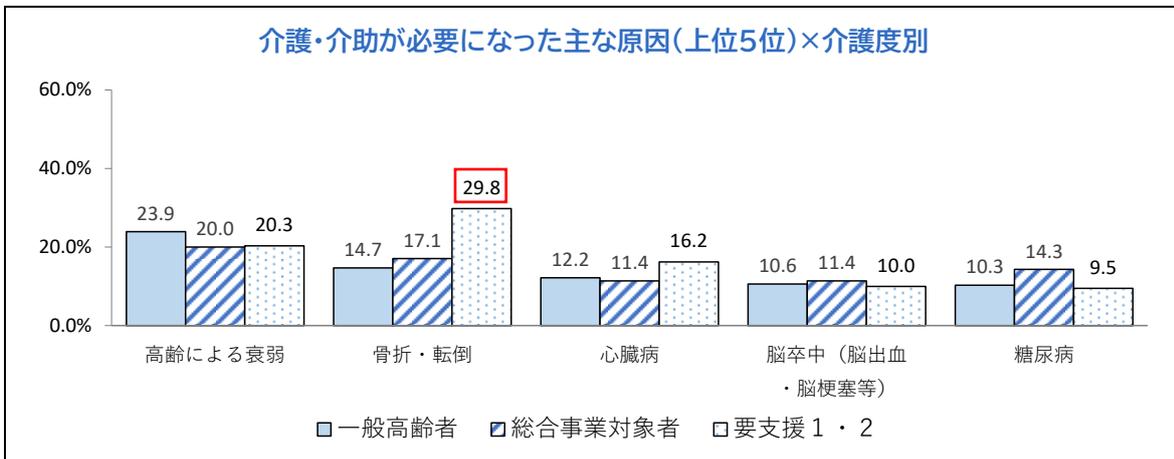
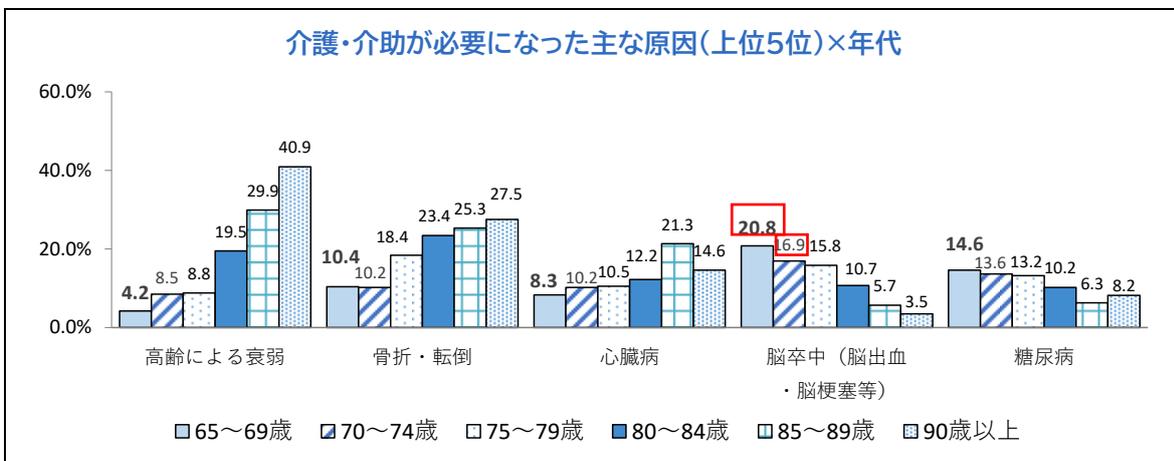
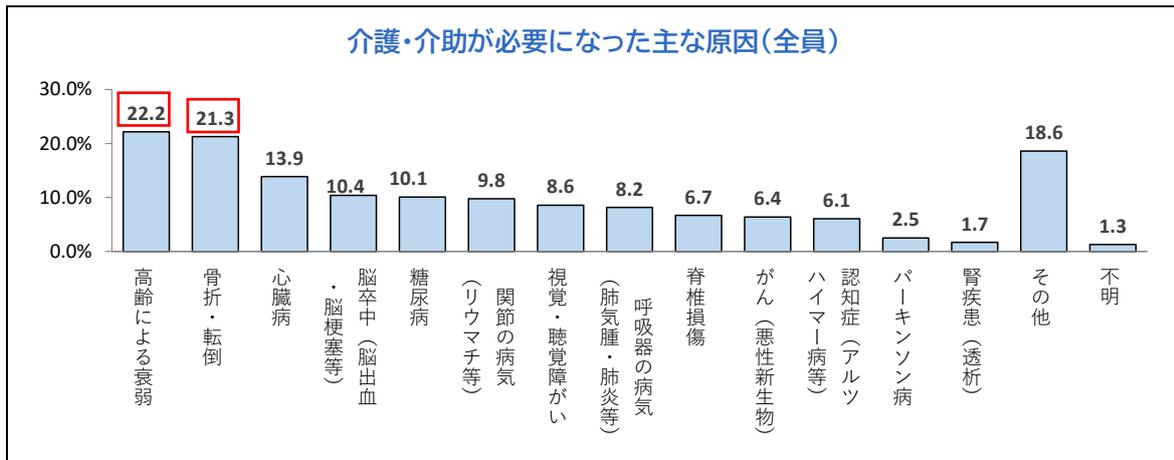
有効回収数 6,664人  
回収率 77.5%

## ②調査結果

### (1)【介護・介助の状況】

(※施策の柱(案)→①健康づくり施策の充実・推進②介護予防・重度化防止の効果的な取組み)

- 介護・介助が必要になった原因について、全体では「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」が2割を超えて多くなっています。いずれも年齢が上がるにつれて割合が高くなっていますが、前期高齢者では介護保険新規申請の原因疾病に多い「脳卒中(脳出血・脳梗塞等)」や、「糖尿病」など生活習慣病の割合が高くなっていることから、壮年期から生活習慣病の予防が重要です。
- 要支援 1・2 に該当する方のうち介護・介助が必要になった原因は、「骨折・転倒」が約3割を占めており、自宅でも簡単にできる体操やウォーキングなど適度な運動を心がけ転ばない体づくりが必要となっています。



## (2) 【からだを動かすことについて】

(※施策の柱(案)→①健康づくり施策の充実・推進②介護予防・重度化防止の効果的な取組み)

- 運動器の機能低下のリスク該当者をみると、男性より女性に多く、年齢が上がるにつれて該当者が増加しています。
- 過去1年間に転んだ経験があると答えた方は、75歳～79歳では約3割を占めています。また、外出を控えている理由では、足腰などの痛みが最も多くなっており、さらなるフレイル予防の取組が必要と考えられます。

### (3) 【食べることについて】

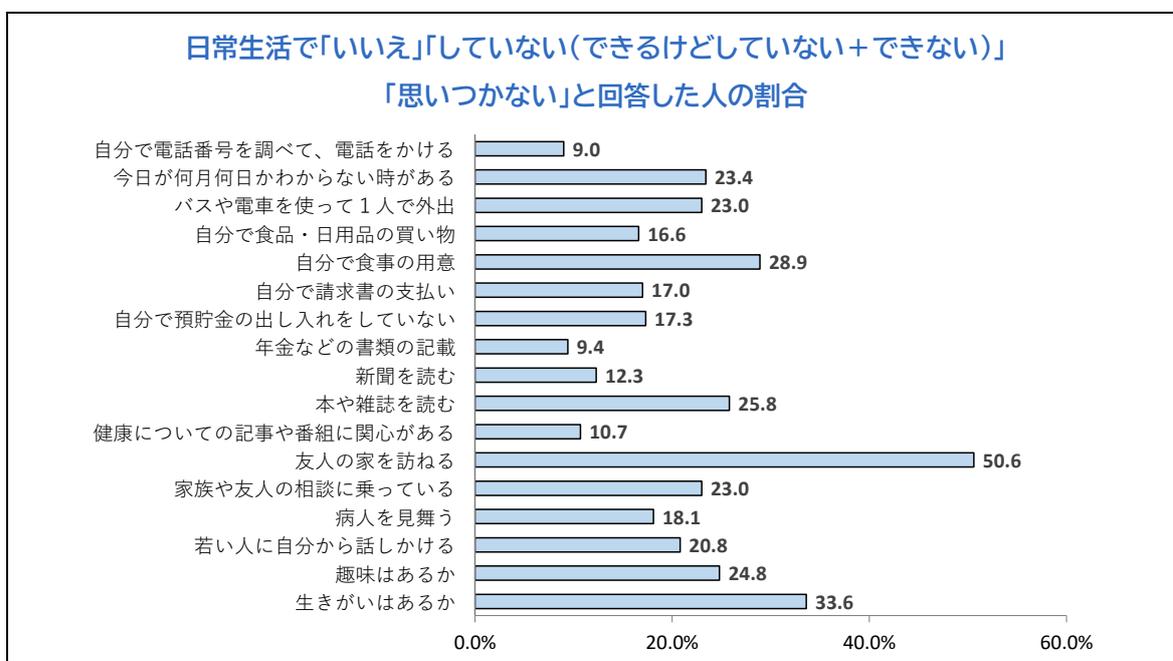
(※施策の柱(案)→①健康づくり施策の充実・推進②介護予防・重度化防止の効果的な取組み)

- 咀嚼機能、嚥下機能等の口腔機能の低下リスク該当者は全体では約2割となっています。また、自分の歯が20本以上ある方は、80～84歳で34.7%であるのに対し、85～89歳では26.3%、90歳以上では17.2%に留まっています。
- 6か月間で2～3Kg以上の体重減少があった方は全体の1割程度となっていますが、介護の必要性が高まるにつれて割合が多くなる傾向がみられ、要支援1・2では2割を超えています。

### (4) 【毎日の生活について】

(※施策の柱(案)→③生きがいづくり・社会参加の促進④認知症の共生・予防)

- 認知機能の低下リスク該当者(物忘れが多いと感じる方)は全体で約4割となっており、特に85歳以上では5割を超えています。一般高齢者では約4割、総合事業対象者では約5割、要支援1・2で約6割と介護の必要性が高まるにつれて該当率が高くなっています。



### (5) 【地域での活動・たすけあいについて】

(※施策の柱(案)→②介護予防・重度化防止の効果的な取組み③生きがいづくり・社会参加の促進④地域における支え合う体制強化)

- 地域活動について、収入のある仕事に週1回以上参加している方は2割以上と比較的多くなっています。一方で、からだ元気塾やなごやか寄合いなどの介護予防のための通いの場については、参加意向は高いものの実際に参加している方は約1割となっています。
- 家族・友人以外で相談する相手について、6割の方は相談先を持っており、総合事業対象者・要支援1・2では「ケアマネジャー」が最も多く、次いで、「医師・歯科医師・看護師」、「地域包括支援センター・役所」の順となっています。

(6)【健康について】

(※施策の柱(案)→①健康づくり施策の充実・推進⑤医療・介護の連携強化)

- 現在治療中、または後遺症のある病気について、「高血圧」が最も多く、介護の必要性が高まるにつれて、「高血圧」を含む生活習慣病が上位を占めています。
- 認知症の危険因子の1つと言われている喫煙状況をみると、「ほぼ毎日吸っている」と答えた方は、男性が女性の約6倍を占めています。

(7)【認知症にかかる相談窓口の把握について】

(※施策の柱(案)→⑨認知症の共生・予防)

- 認知症について、自身や家族に症状がある方は1割未満となっていますが、認知症に関する相談窓口を知っている方は約3割に留まっています。
- 認知機能の低下リスク該当者が全体で約4割を占めていることから、既に認知機能が低下しており、認知症について不安を抱えていながらも、相談先を知らない方も多くいることが考えられます。今後、認知症高齢者が増加することが予測される中、相談先の周知に努める必要があります。

(8)【その他について】

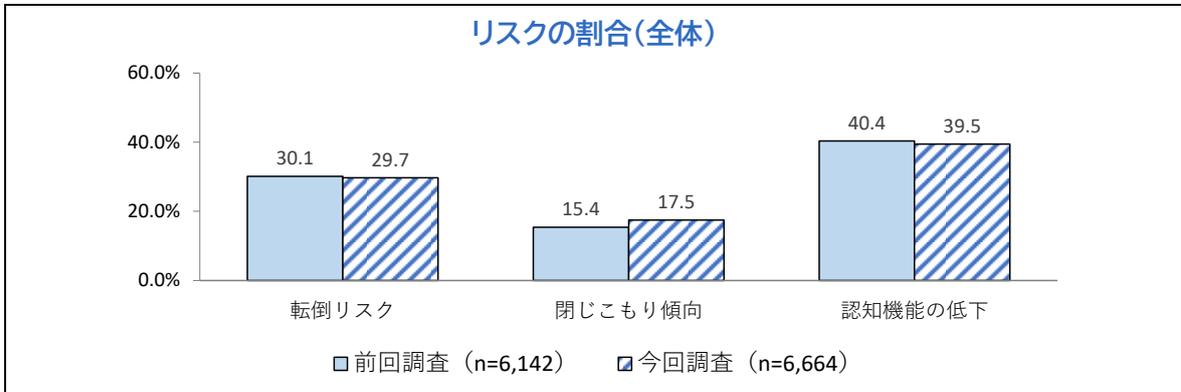
(※施策の柱(案)→②介護予防・重度化防止の効果的な取組み⑥医療・介護の連携強化)

- 人生の最終段階の医療・療養について、ご家族等や医療介護関係者等と話し合ったことがある方は全体の3割以下に留まっています。団塊の世代が75歳以上となる2025年に向け、本人・家族が選択し、自らが希望する生活を実現するために、人生の最期について考えるエンディングノートやACP(人生会議)の普及が重要となります。
- 市が実施している高齢者に対するサービスや事業について、知っているものは「なごやか寄り合い」が約4割、「からだ元気塾」が約2割、その他の項目は1割前後となっています。また、参加したい又はやってみたいと思う、市が実施している高齢者に対するサービスや事業も「なごやか寄り合い」「からだ元気塾」が上位を占めていることから、さらなる周知や活動支援が必要と考えられます。

### ③前回調査(令和2年1月実施)との比較

#### ア【リスク】

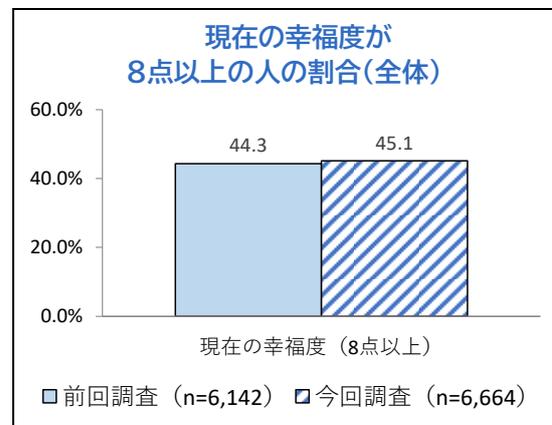
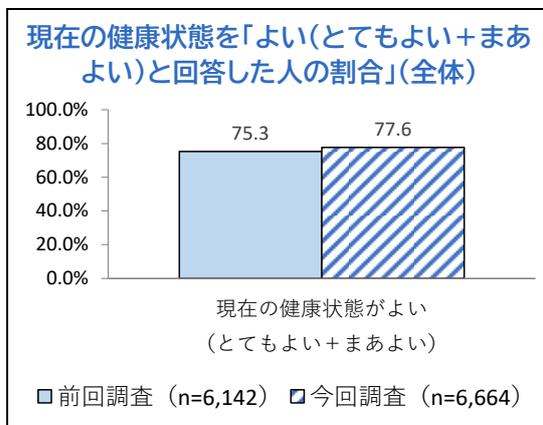
「①転倒リスク」「②認知機能の低下リスク」については前回調査より今回調査の割合が減少しました。  
「③閉じこもりリスク」については前回調査より今回調査の割合が2.1ポイント増加しました。



#### イ【主観的健康感・主観的幸福感】

現在の健康状態を「よい(とてもよい+まあよい)」と回答した方は前回調査より、今回調査が2.3ポイント増加しました。

また、現在の幸福度が8点以上の方は前回調査より、今回調査が0.8ポイント増加しました。



## 【参考】

### ①運動器の機能低下リスク

以下の設問に対して 5 問中 3 問以上該当する場合は、運動器機能の低下している高齢者となります。

設問	選択肢
階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	できない
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	できない
15 分位続けて歩いていますか	できない
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
転倒に対する不安は大きいですか	とても(やや)不安である

### ②口腔機能の低下リスク

以下の設問に対して 3 問中 2 問該当する場合は、口腔機能の低下している高齢者となります。

設問	選択肢
【咀嚼機能低下】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
【嚥下機能低下】お茶や汁物等でむせることがありますか	はい
【肺炎発症リスク】口の渇きが気になりますか	はい

### ③認知機能の低下リスク

以下の設問に対して該当する場合は、認知機能の低下がみられる高齢者となります。

設問	選択肢
物忘れが多いと感じますか	はい

### ④転倒リスク

以下の設問に対して該当する場合は、転倒リスクのある高齢者となります。

設問	選択肢
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

### ⑤閉じこもりのリスク

以下の設問に対して該当する場合は、閉じこもり傾向のある高齢者となります。

設問	選択肢
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