

# 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査報告書

境港市

令和2年10月

# 目 次

第1章 調査概要	1
1. 調査の目的	
2. 調査対象者	
3. 調査期間	
4. 調査方法	
5. 調査回答	
6. 報告書の見方	
第2章 調査結果	
1. 回答者の属性	
(1) 性別・年齢・要支援認定	2
2. 家族や生活状況について	
(1) 家族構成	3
(2) 介護・介助の状況	3
(3) 現在の暮らし	5
3. からだを動かすことについて	
(1) 運動器の機能	6
(2) 閉じこもりの状況	7
4. 食べることについて	
(1) 口腔機能	9
(2) 歯の手入れ	9
(3) 栄養・食事	10
5. 毎日の生活について	
(1) 認知機能	12
(2) 日常生活関連動作	12
(3) 趣味や生きがいについて	13
6. 地域での活動について	15
7. 助け合いについて	17
8. 健康について	20
9. 認知症について	22

# 第 1 章 調査概要

## 1. 調査の目的

第 8 期境港市高齢者福祉計画・介護保険事業計画策定の基礎資料とするため、要介護度の悪化につながるリスクや生活支援の充実、高齢者の社会参加・支え合い体制づくり、介護予防の推進等のために必要な社会資源を把握するために行うものです。

## 2. 調査対象者

令和 2 年 1 月 1 日現在で要介護認定(要介護 1～5)を受けていない 65 歳以上の高齢者

※住所地特例者(市外の被保険者で境港市の施設に入所する者)を除く  
9,320 人

## 3. 調査期間

令和 2 年 1 月 17 日～2 月 14 日

## 4. 調査方法

郵送による配付・回収

## 5. 調査回答

6,650 件（回収率 71.4%）

## 6. 報告書の見方

- ・ 図表中の「n」とは、その設問の回答者数を表しています。
- ・ 集計は小数点第 2 位以下を四捨五入しているため、回答比率の合計は必ずしも 100.0%にならない場合があります。
- ・ 「事業対象者」は、介護予防・日常生活支援総合事業において基本チェックリストによりサービス事業対象者（生活機能の低下がみられ、要支援状態となるおそれがある高齢者）と認定された者を表します。

## 第2章 調査結果

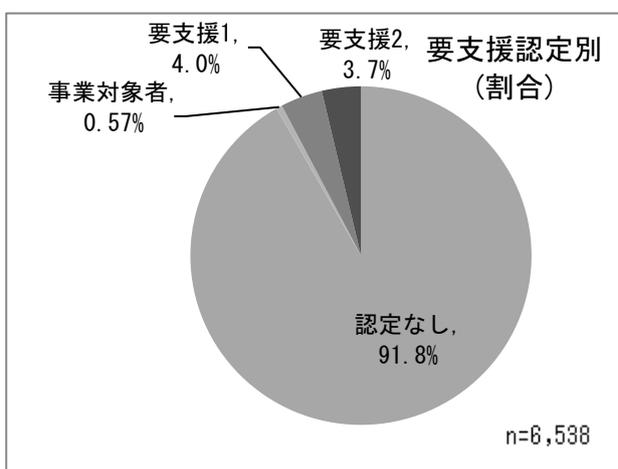
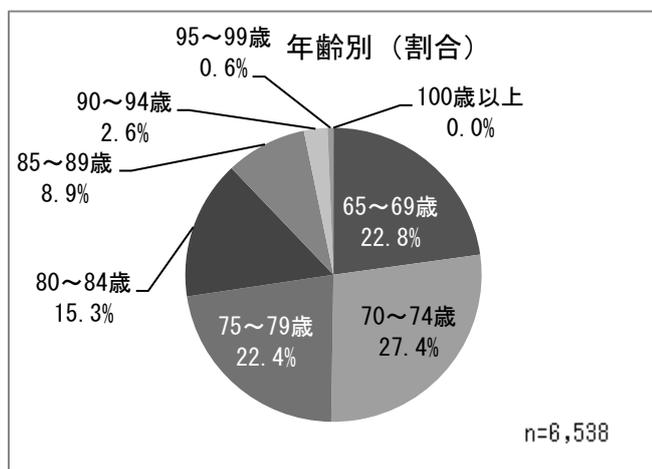
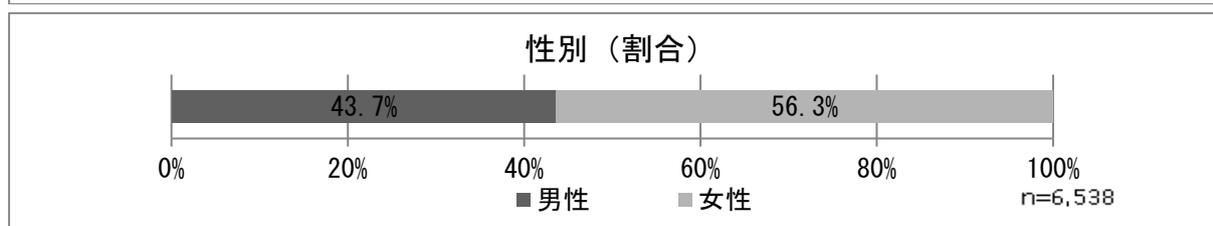
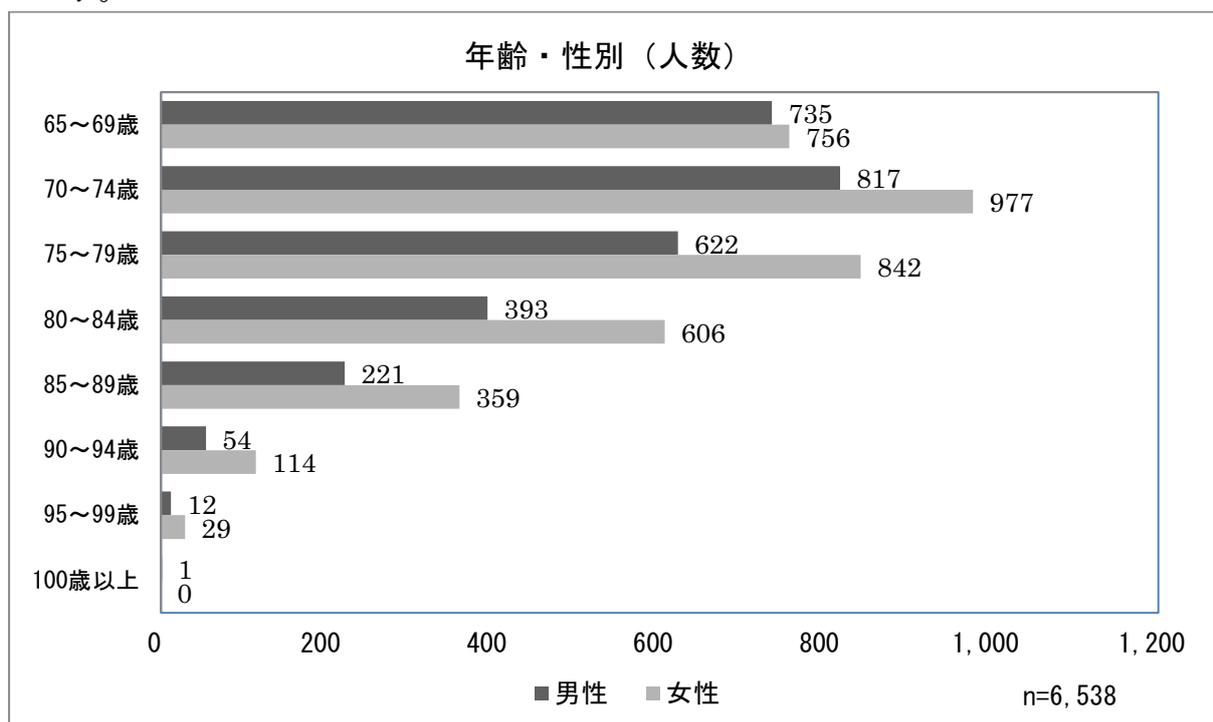
### 1. 回答者の属性

#### (1) 性別・年齢・要支援認定

回答者の性別は「男性」が43.7%、「女性」が56.3%となっています。

年齢別にみると「70～74歳」が27.4%と最も高く、次いで「65～70歳」が22.8%で、65～74歳の前期高齢者の割合が50.2%となっています。

要支援認定別では、認定を受けていない「認定なし」が91.8%となっています。

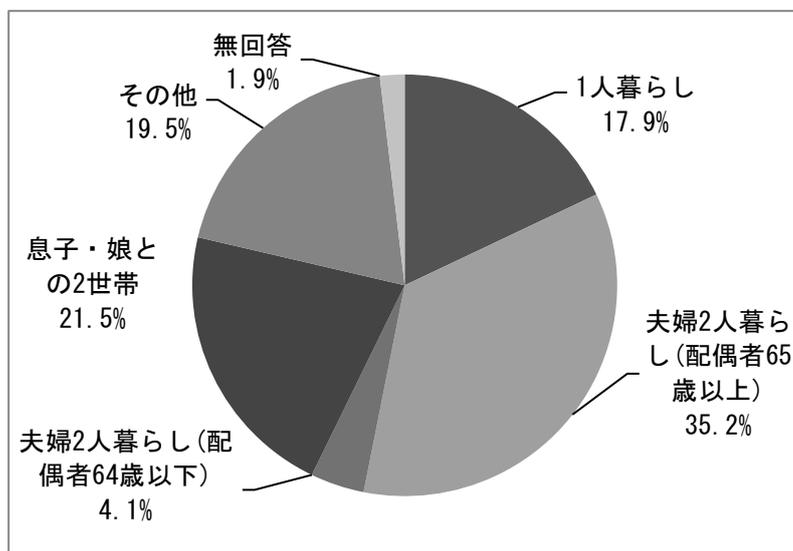


## 2. 家族や生活状況について

### (1) 家族構成

「1人暮らし」と「夫婦2人暮らし」が57.2%と半数を超え、子や孫などの家族等との同居世帯よりも多くなっています。

【問 1(1) 家族構成を  
お教えてください】  
n=6,538



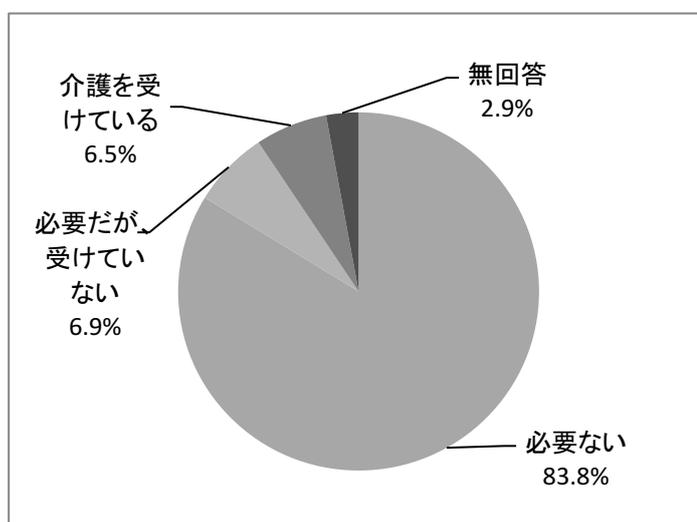
### (2) 介護・介助の状況

介護・介助は「必要ない」が83.8%と最も高くなっています。「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」が6.9%あり、そのうち、53.5%が家族と同居しています。

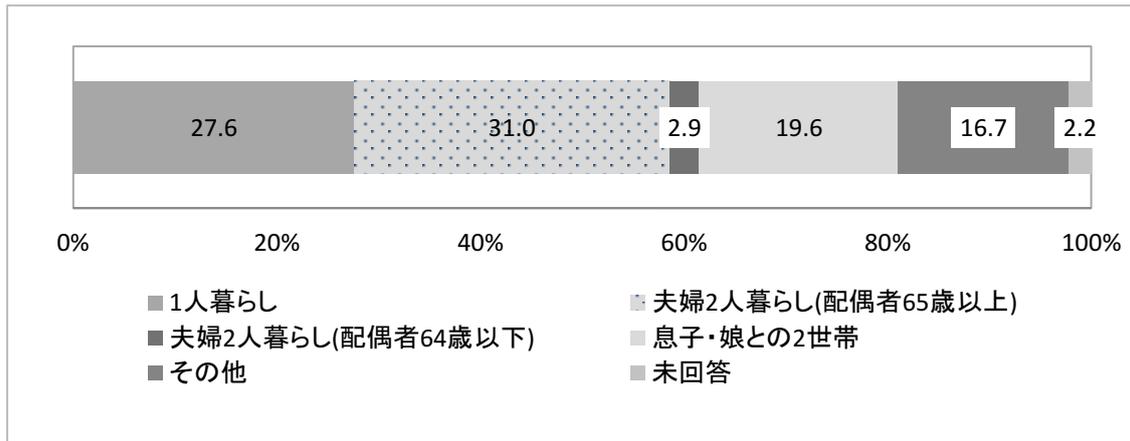
介護・介助が必要となった原因は「高齢による衰弱」が16.3%と最も高く、次いで「骨折・転倒」が14.5%、「心臓病」10.7%、「脳卒中(脳出血・脳梗塞等)」9.8%が高くなっています。

主な介護者は「配偶者」が28.1%で最も高く、配偶者や子、兄弟・姉妹等の親族が約8割となっています。

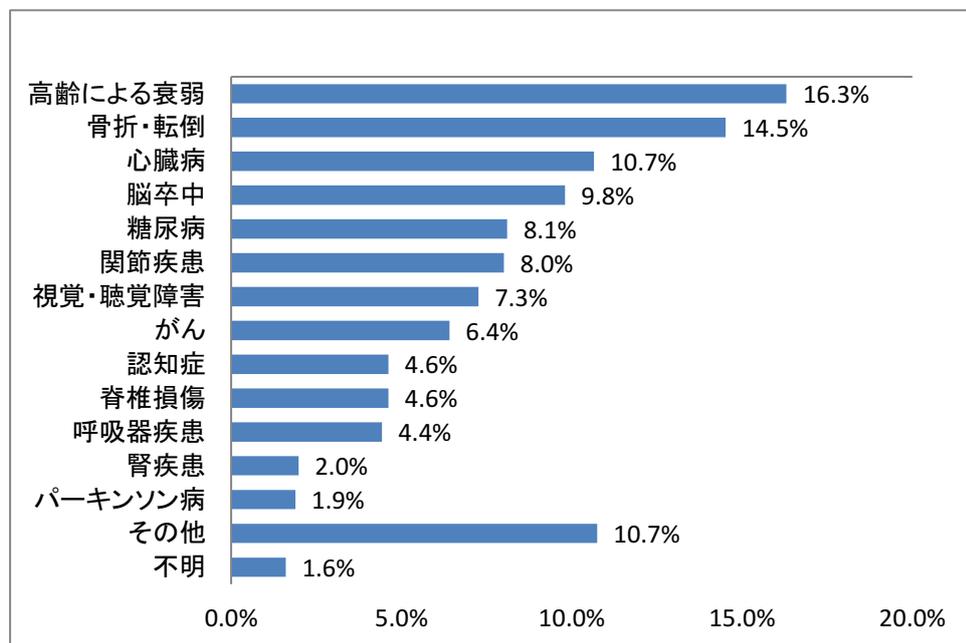
【問 1(2) 普段の生活で  
介護・介助が必要ですか】  
n=6,538



【問 1(2) で「介護が必要だが、受けていない」と回答した人の家族構成】 n=449

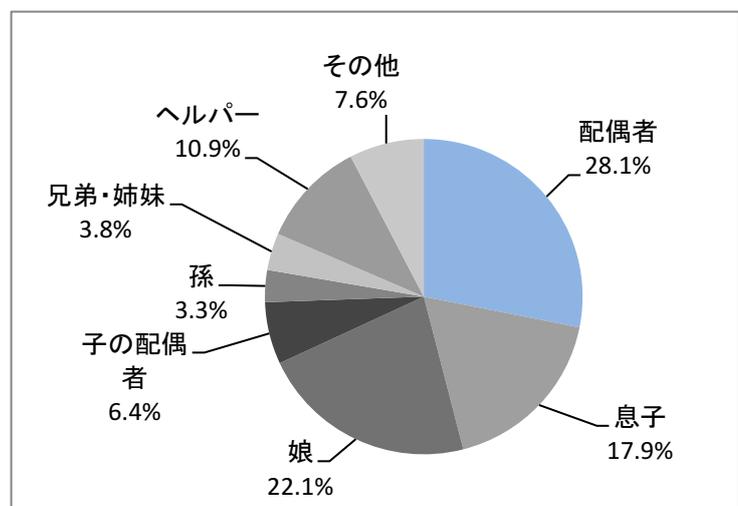


【問 1(2)① 介護・介助が必要になった主な原因はなんですか】 n=1,177



【問 1(2)② 主にどなたの介護、介助を受けていますか】

n=974



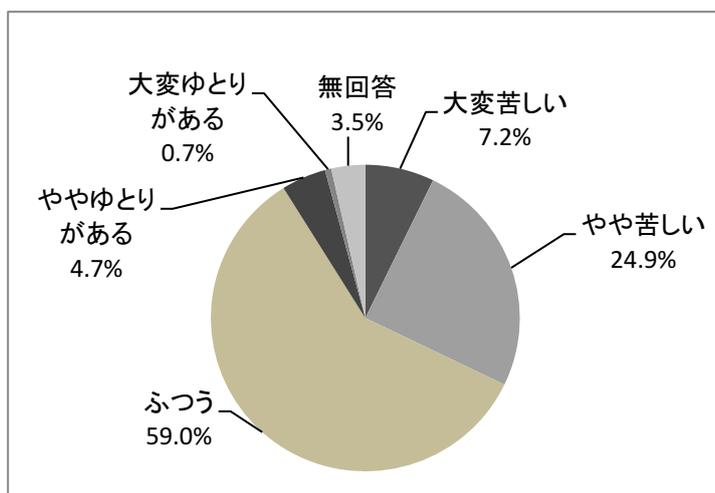
(3) 現在の暮らし

現在の暮らしが経済的に「ふつう」の割合が最も高く 59.0%、「大変苦しい」、「やや苦しい」の合計は 32.1%あります。

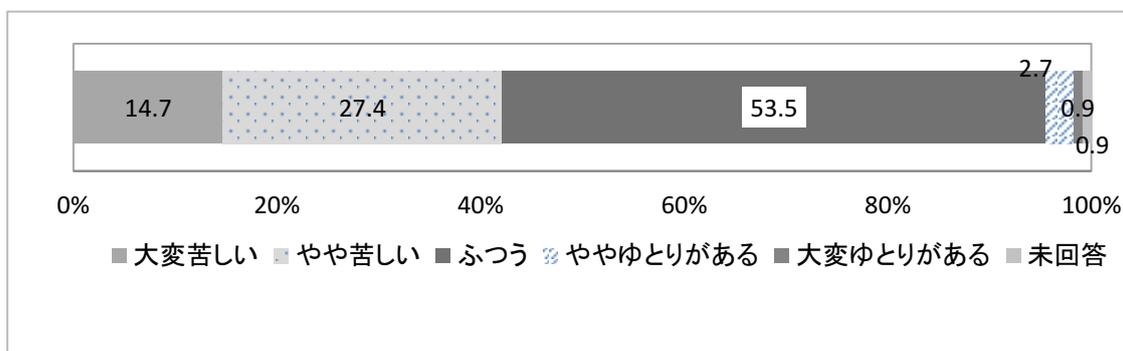
また、「普段の生活で介護・介助が必要ですか」の設問に「介護が必要だが、受けていない」と回答した人のうち、42.1%が経済的に「大変苦しい」、「やや苦しい」と回答しています。

現在の住まいは「持ち家（一戸建て）」の割合が高く、89.2%となっています。

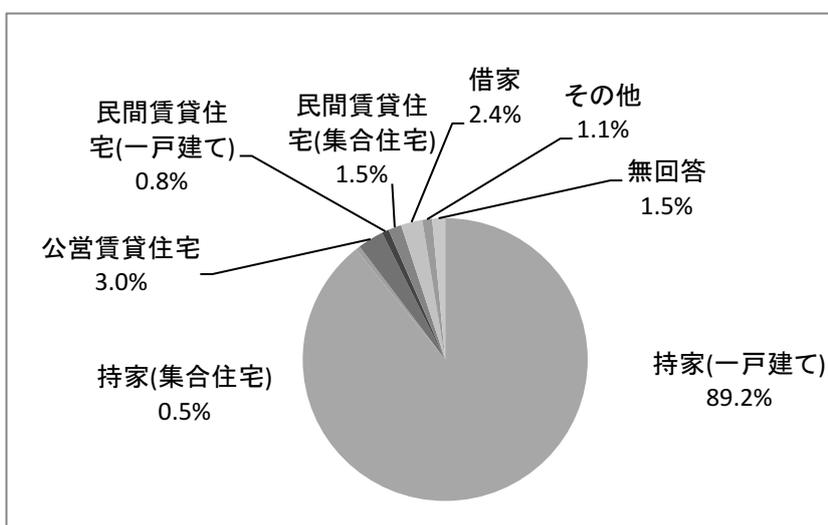
【問 1(3) 現在の暮らしの状況を  
経済的にみてどう感じていますか】  
n=6,538



【問 1(2) で「介護が必要だが、受けていない」と回答した人の経済的な状況】 n=449



【問 1(4) お住まいは一戸建て、または集合住宅のどちらですか】  
n=6,538



### 3. からだを動かすことについて

#### (1) 運動器の機能

階段を手すりや壁をつたわずに昇っているか、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、15分位続けて歩いているかのいずれの設問においても「できるし、している」の割合が高く、それぞれ56.5%、73.8%、66.6%となっています。

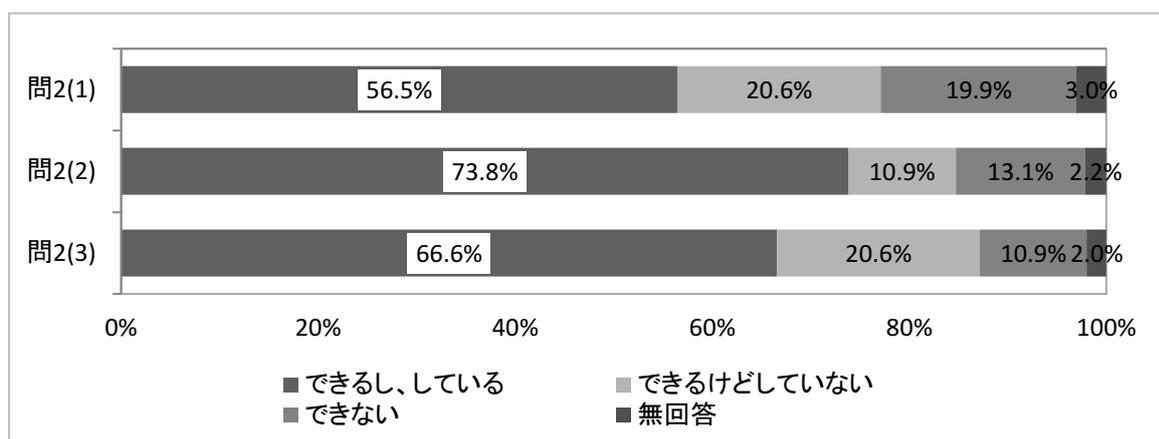
過去1年間に転んだ経験は「何度もある」、「1度ある」の合計が31.4%となっており、3人に1人は転んでいることとなります。

転倒に対する不安については、「とても不安である」、「やや不安である」の合計が47.9%となっており、約半数が不安を感じています。

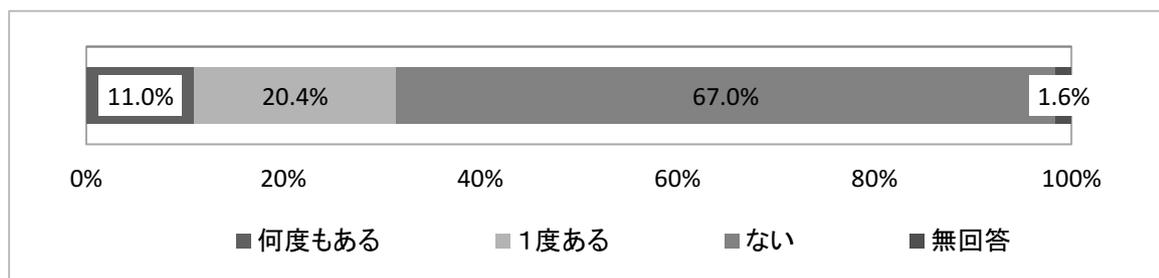
【問2(1) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか】 n=6,538

【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】 n=6,538

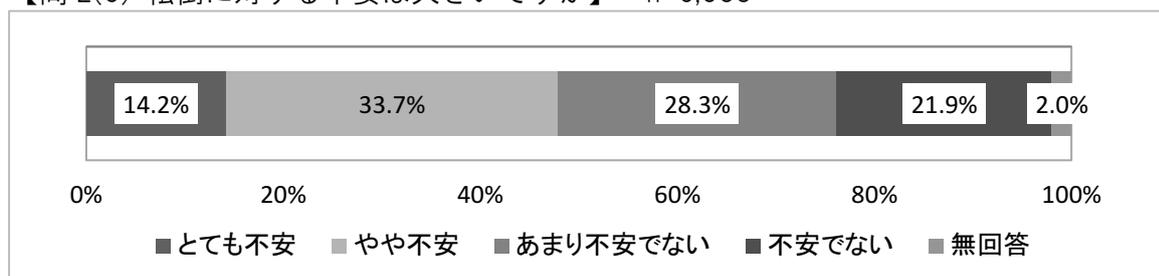
【問2(3) 15分位続けて歩いていますか】 n=6,538



【問2(4) 過去1年間に転んだ経験がありますか】 n=6,538



【問2(5) 転倒に対する不安は大きいですか】 n=6,538



## (2) 閉じこもりの状況

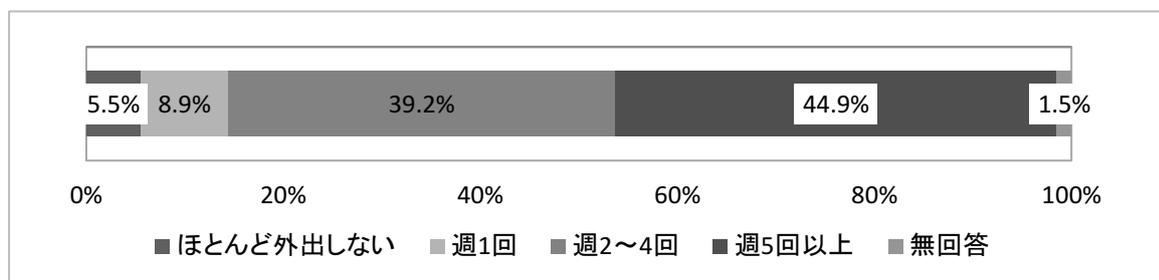
外出の状況については、「週5回以上」が44.9%と最も高く、次いで「週2～4回」が39.2%となっています。また、「ほとんど外出しない」は5.5%となっています。

外出の回数は「減っていない」が42.7%で最も高くなっています。他方、「とても減っている」(4.1%)、「減っている」(20.8%)を合計すると24.9%になり、4人に1人は外出が減っていることとなります。

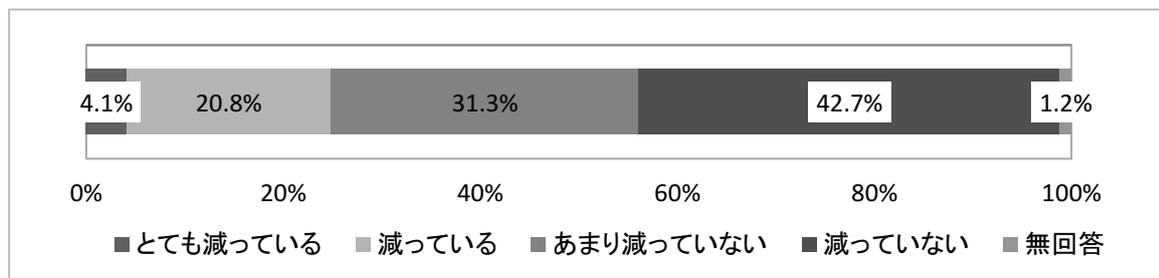
外出を控えている人の割合は19.5%になり、その理由に「足腰などの痛み」と回答した人が50.1%と高い割合になっています。次いで「交通手段がない」が18.0%となっています。

外出する際の移動手段は「自動車(自分で運転)」が56.8%と最も高く、次いで「徒歩」44.1%、「自転車」31.9%となっています。

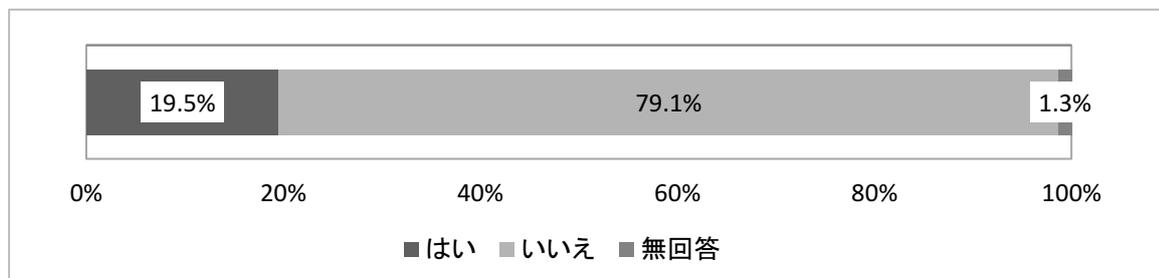
【問2(6) 週に1回以上は外出していますか】 n=6,538



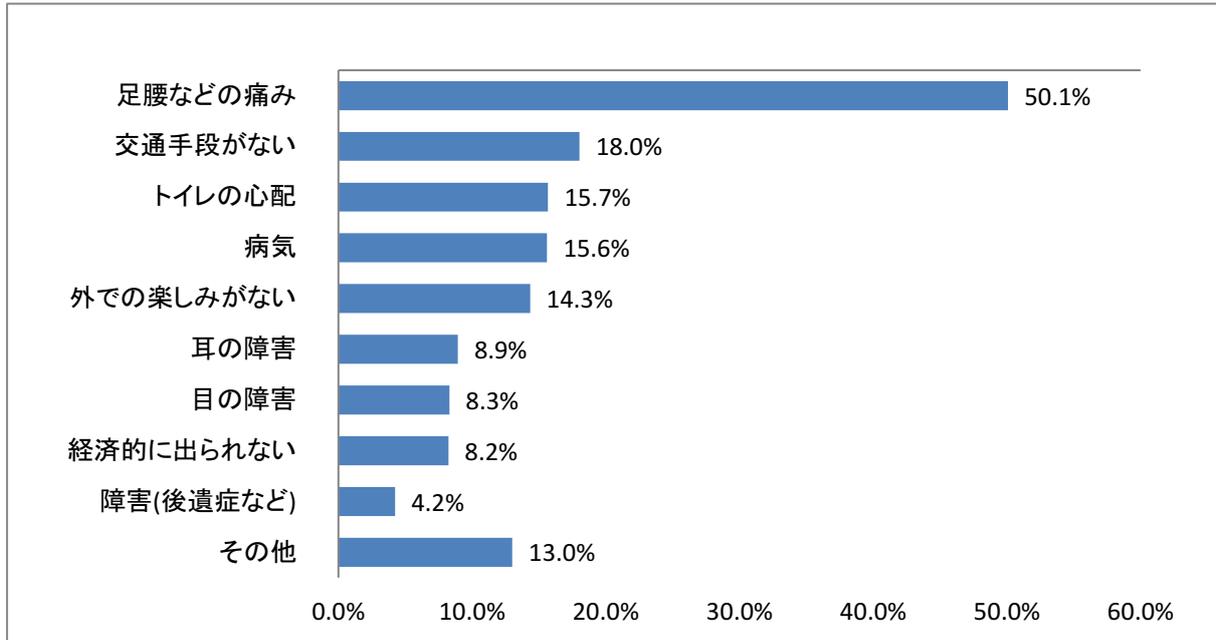
【問2(7) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか】 n=6,538



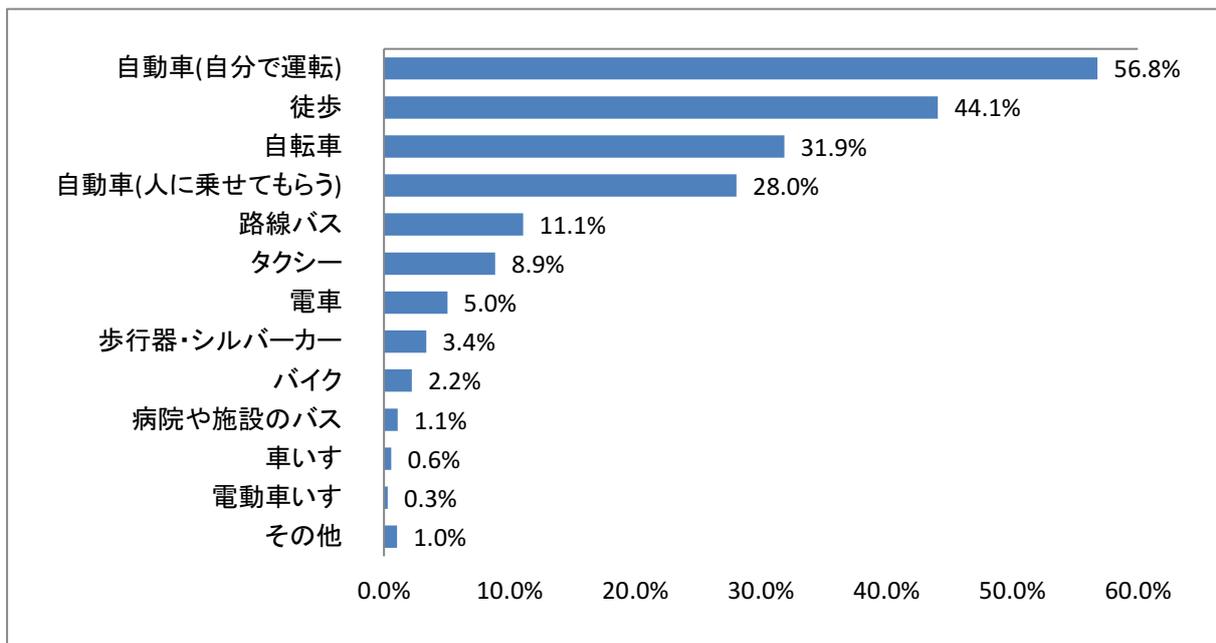
【問2(8) 外出を控えていますか】 n=6,538



【問 2(8)① 外出を控えている理由】 n=1,996



【問 2(9) 外出する際の移動手段】 n=12,853



## 4. 食べることについて

### (1) 口腔機能

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27.9%、「いいえ」が70.6%となっています。

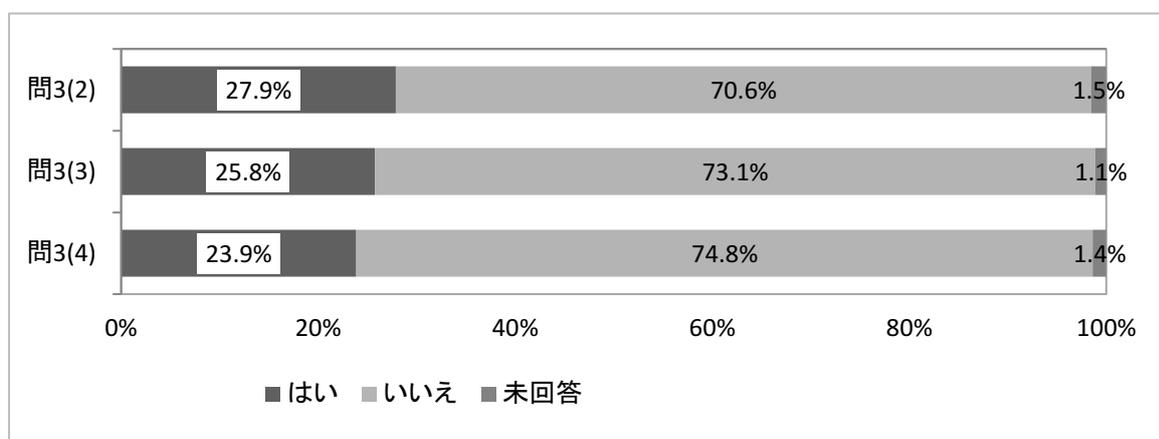
お茶や汁物でむせることがあるかについては、「はい」が25.8%、「いいえ」が73.1%となっています。

口の渇きが気になるかについては、「はい」が23.9%、「いいえ」が74.8%となっています。

【問 3(2) 半年前に比べて固いものがたべにくくなりましたか】 n=6,538

【問 3(3) お茶や汁物等でむせることがありますか】 n=6,538

【問 3(4) 口の渇きが気になりますか】 n=6,538



### (2) 歯の手入れ

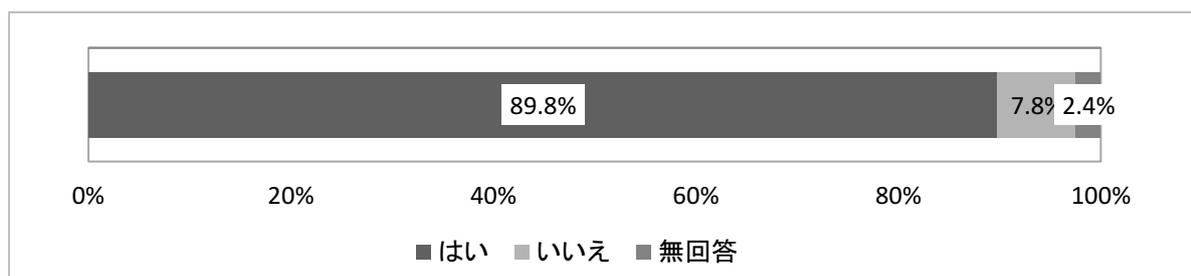
歯磨きを毎日しているかについては、「はい」が89.8%と大半を占めています。

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40.3%と最も高く、次いで「自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし」が29.0%となっています。

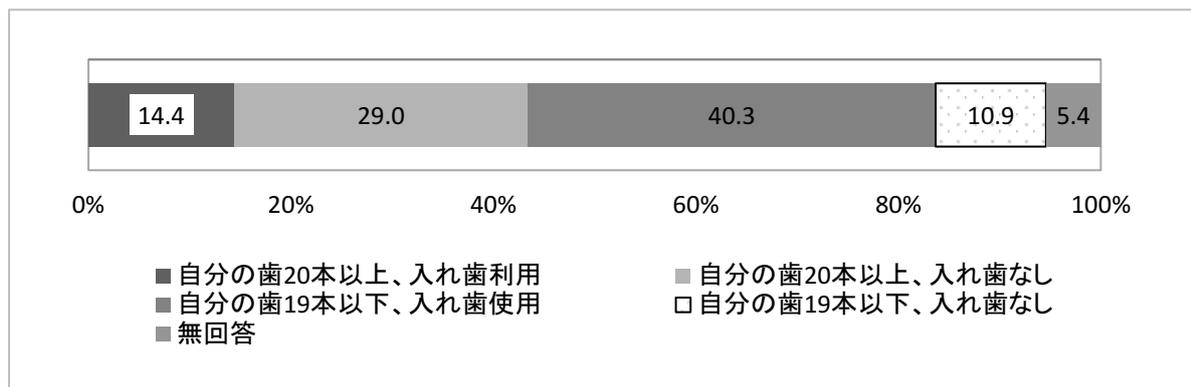
噛み合わせは良いかについては、「はい」が77.3%となっています。

入れ歯の手入れについては、「毎日している」が86.4%となっています。

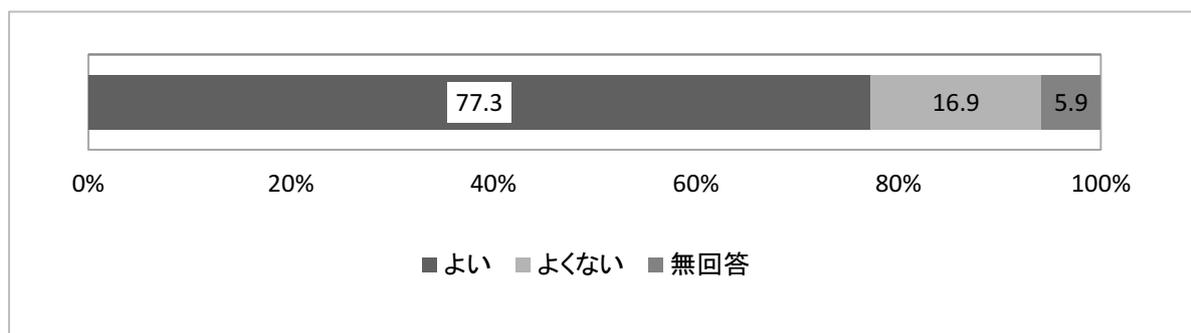
【問 3(5) 歯磨きを毎日していますか】 n=6,538



【問 3(6) 歯の数と入れ歯の利用状況】 n=6,538

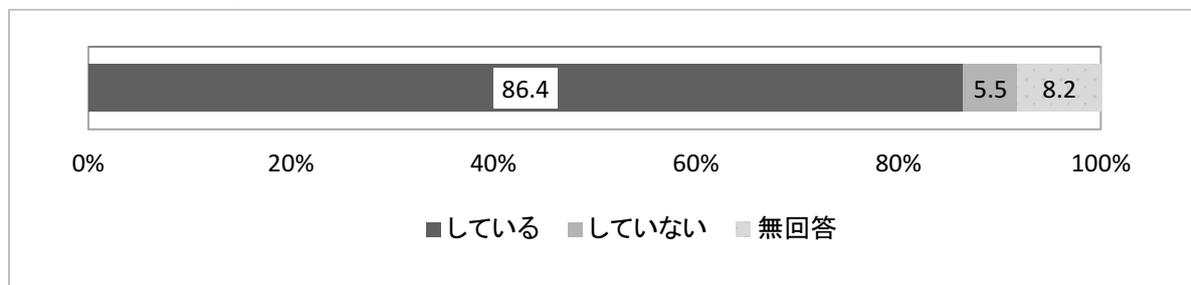


【問 3(6)①噛み合わせは良いですか】 n=6,538



【問 3(6)②毎日入れ歯の手入れをしているか】

問 3(6)で入れ歯の使用があると回答した場合 n=3,574

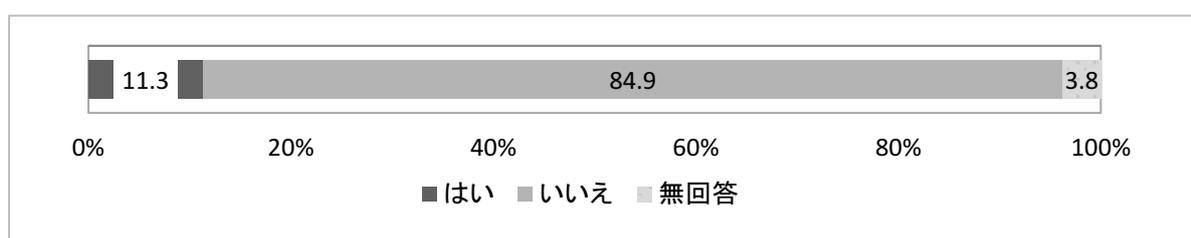


(3) 栄養・食事

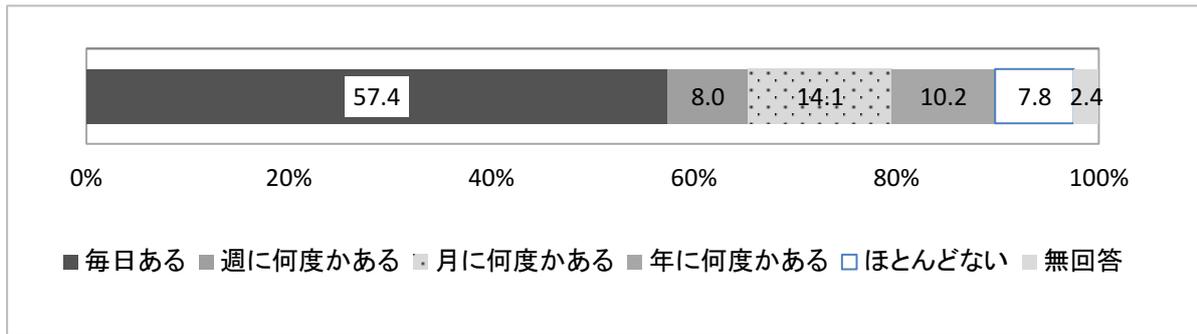
6 か月間で 2～3 kg以上の体重減少があったかについては、「いいえ」が 84.9% となっていますが、一方で「はい」が 11.3%となっています。

誰かと食事をともにする機会については、「毎日ある」が 57.4%で最も高く、次いで「月に何度かある」が 14.1%となっています。

【問 3(7) 6 か月間で 2～3 kg以上の体重減少がありましたか】 n=6,538



【問 3(8) どなたかと食事をとにもする機会がありますか】 n=6,538



## 5. 毎日の生活について

### (1) 認知機能

物忘れが多いと感じるかについては、「はい」が39.8%となっています。

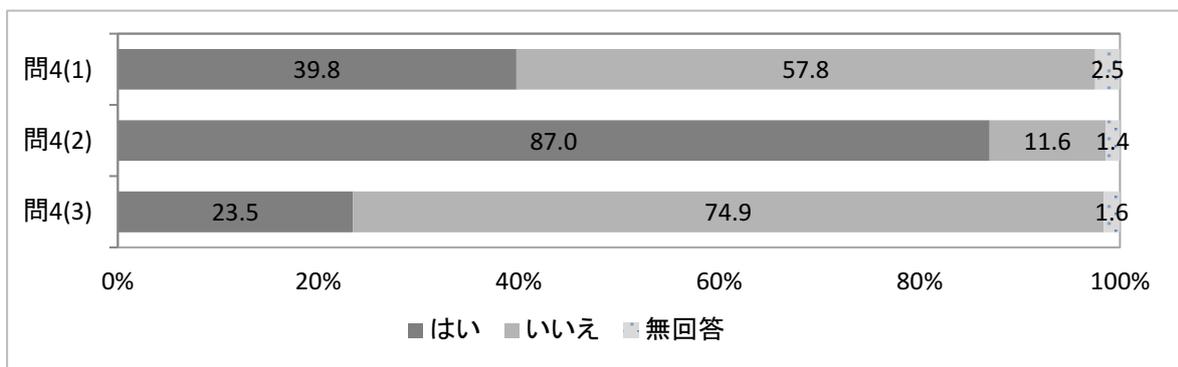
自分で電話番号を調べて電話をかけているかどうかは、「はい」が87.0%となっています。

今日が何月何日かわからない時があるかについては、「いいえ」が74.9%となっています。

【問 4(1) 物忘れが多いと感じますか】 n=6,538

【問 4(2) 自分で電話番号を調べて、電話をかけていることをしていますか】 n=6,538

【問 4(3) 今日が何月何日かわからない時がありますか】 n=6,538



### (2) 日常生活関連動作

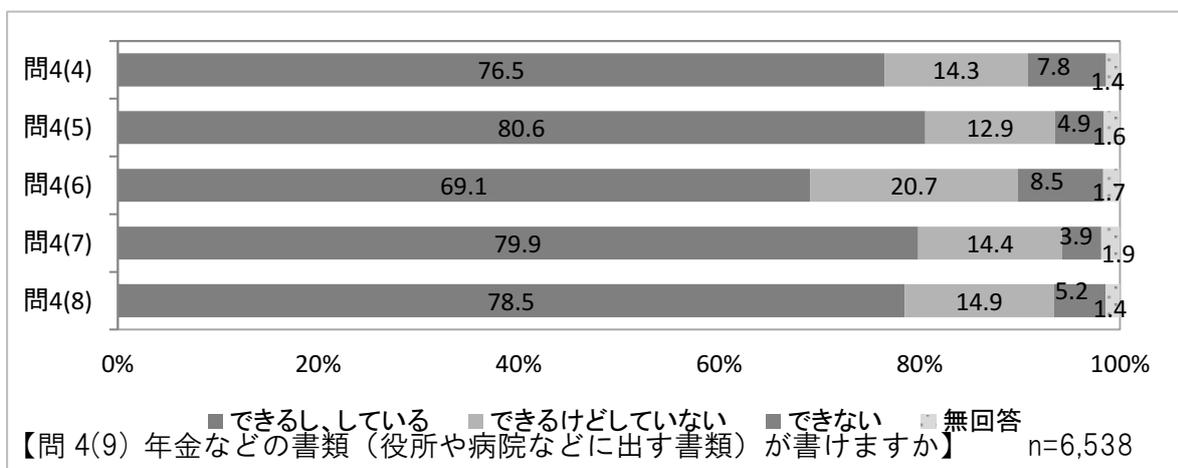
【問 4(4) バスや電車を使って1人で外出していますか（自家用車も可）】 n=6,538

【問 4(5) 自分で食品・日用品の買物をしていますか】 n=6,538

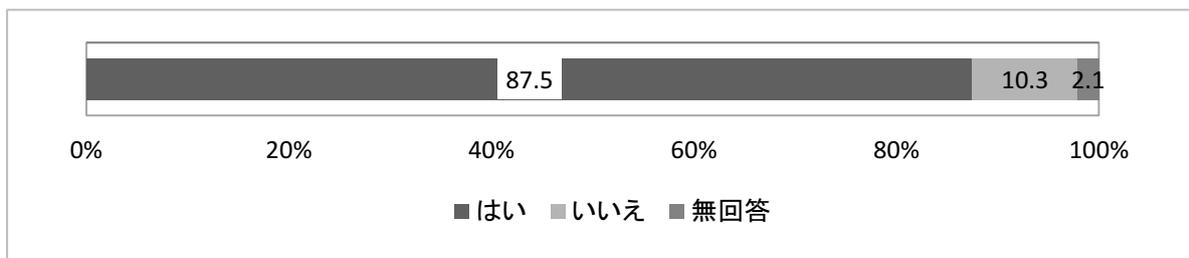
【問 4(6) 自分で食事の用意をしていますか】 n=6,538

【問 4(7) 自分で請求書の支払いをしていますか】 n=6,538

【問 4(8) 自分で預貯金の出し入れをしていますか】 n=6,538



【問 4(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】 n=6,538



バスや電車を使っての1人での外出、食品・日用品の買い物、請求書の支払い、預貯金の出し入れについては、いずれも、「できるし、している」の割合が約7～8割と高くなっています。

年金などの書類が書けるかどうかは、「はい」が87.5%となっています。

### (3) 趣味や生きがいについて

【問4(10) 新聞を読んでいますか】 n=6,538

【問4(11) 本や雑誌を読んでいますか】 n=6,538

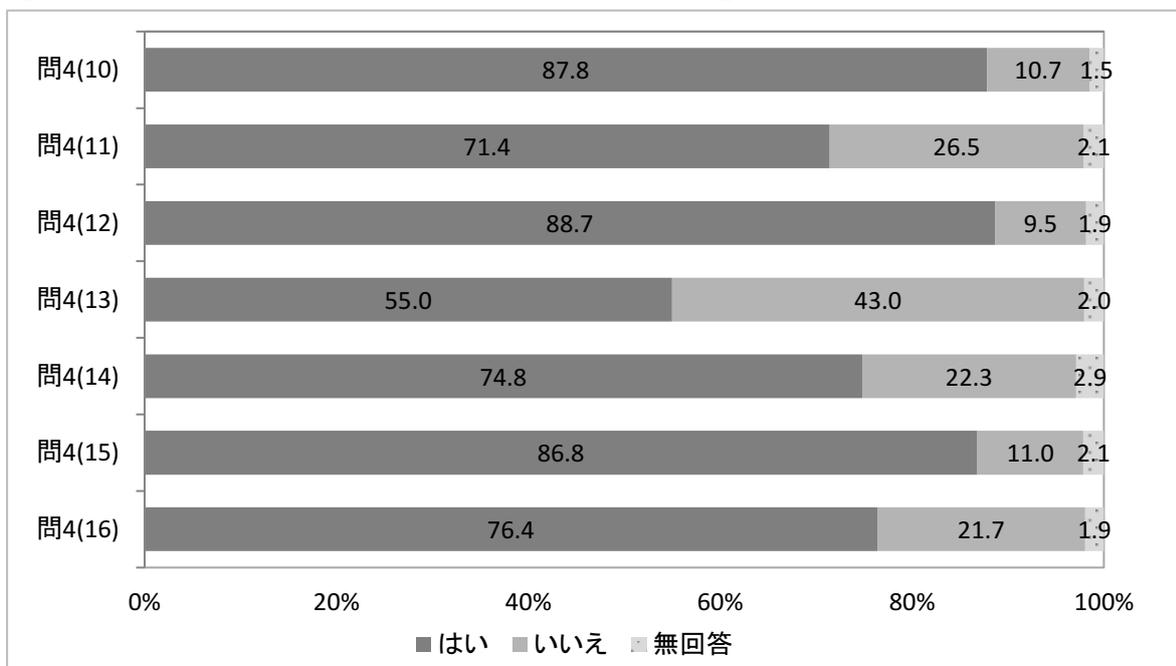
【問4(12) 健康についての記事や番組に関心がありますか】 n=6,538

【問4(13) 友人の家を訪ねていますか】 n=6,538

【問4(14) 家族や友人の相談にのっていますか】 n=6,538

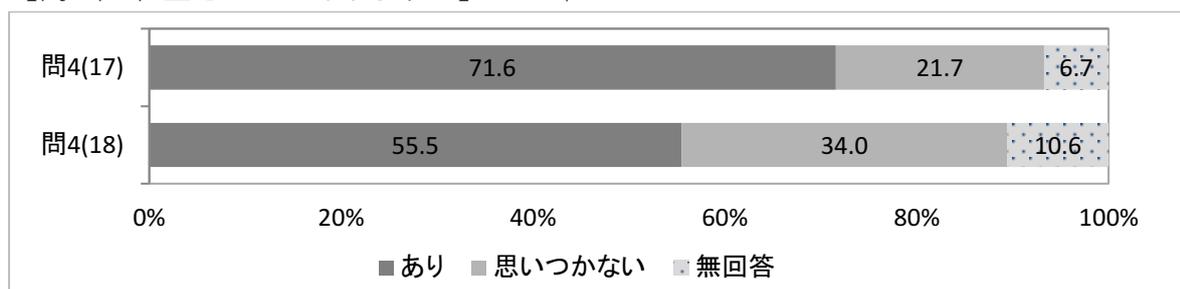
【問4(15) 病人を見舞うことができますか】 n=6,538

【問4(16) 若い人に自分から話しかけることがあるか】 n=6,538



【問 4(17) 趣味はありますか】 n=6,538

【問 4(18) 生きがいがありますか】 n=6,538



新聞を読んでいるかどうかは、「はい」が87.8%と割合が高くなっていますが、本や雑誌を読んでいるかについては、それを16.4ポイント下回る71.4%となっています。

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88.7%と割合が高くなっています。

友人の家を訪ねているかどうかは、「はい」が55.0%で、「いいえ」43.0%を12.0ポイント上回っています。

家族や友人の相談にのっているか、病人を見舞うことができるか、若い人に話しかけることがあるかについては、「はい」がそれぞれ74.8%、86.8%、76.4%となっています。

趣味については、「趣味あり」が71.6%と多い一方、「思いつかない」も21.7%と相応に存在しています。

生きがいについては、「生きがいあり」が55.5%と過半数を超えていますが、一方「思いつかない」と回答した人も34.0%あります。

## 6. 地域での活動について

会・グループ等への参加については、「町内会・自治会」への参加が30.7%と最も高くなっています。ボランティアのグループ、学習・教養サークル、通いの場、老人クラブへ「参加していない」と回答した人が、51.8%、55.6%、57.2%、56.1%と約半数を占めています。また、収入のある仕事を「週4回以上」しているが12.6%となっています。

健康づくり活動や趣味等のグループ活動による地域づくりに「是非参加したい」、「参加してもよい」、「既に参加している」の合計は、参加者としては57.8%ありますが、企画・運営（世話役）としては35.2%で、「参加したくない」が56.2%となっています。

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。

【問5(1)①ボランティアのグループ】 n=6,538

【問5(1)②スポーツ関係のグループやクラブ】 n=6,538

【問5(1)③趣味関係のグループ】 n=6,538

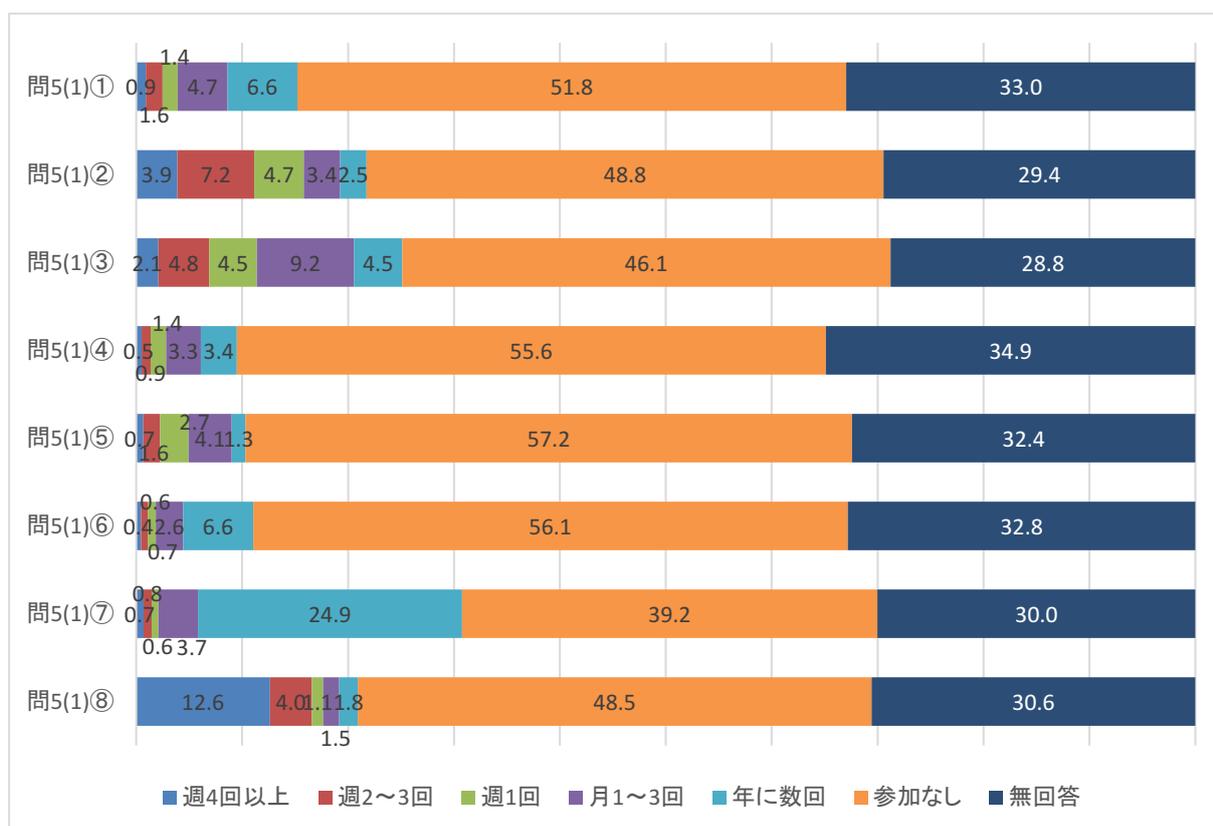
【問5(1)④学習・教養サークル】 n=6,538

【問5(1)⑤通いの場】 n=6,538

【問5(1)⑥老人クラブ】 n=6,538

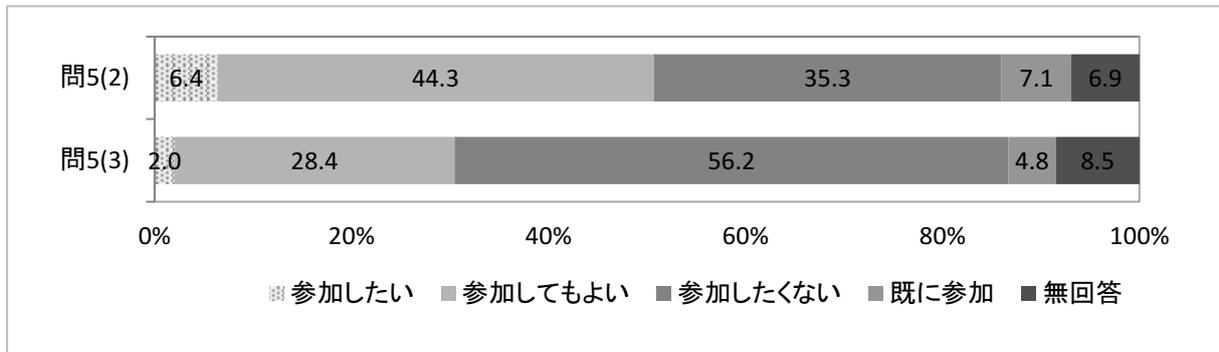
【問5(1)⑦町内会・自治会】 n=6,538

【問5(1)⑧収入のある仕事】 n=6,538



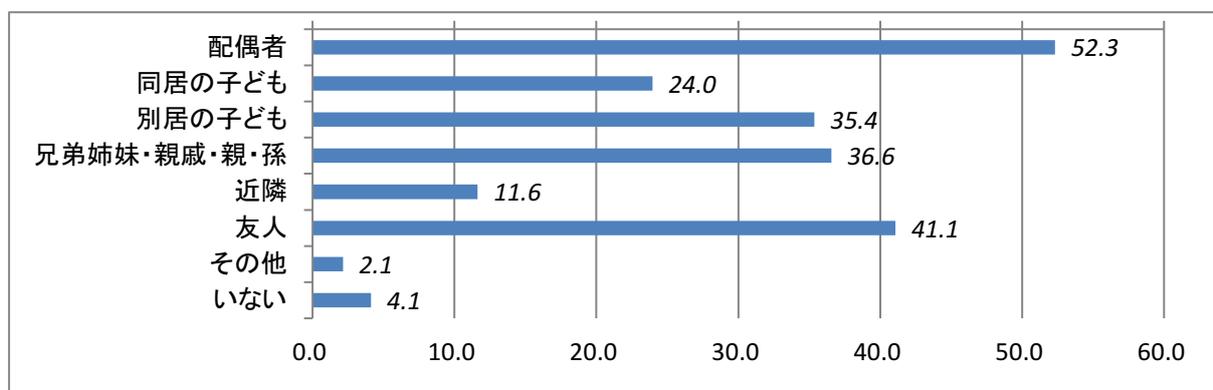
【問 5(2) 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、その活動に参加者として参加してみたいと思いますか】 n=6,538

【問 5(3) 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、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】 n=6,538

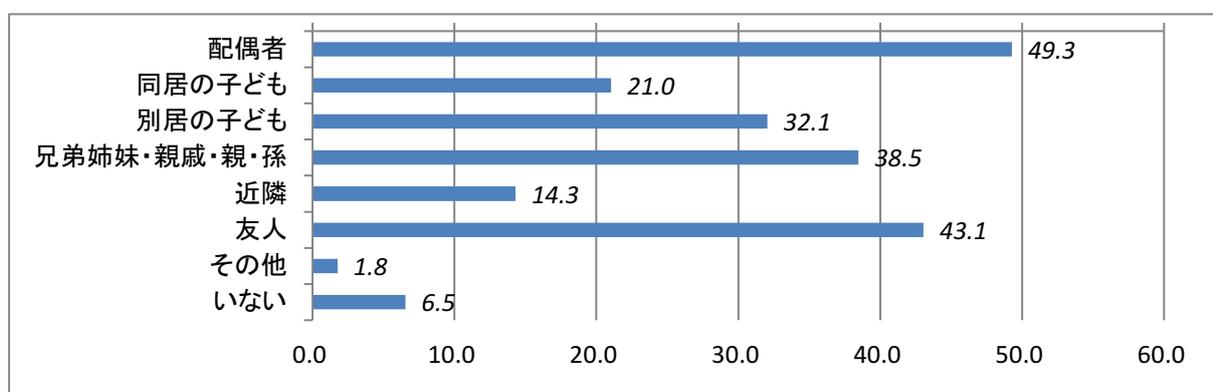


## 7. 助け合いについて

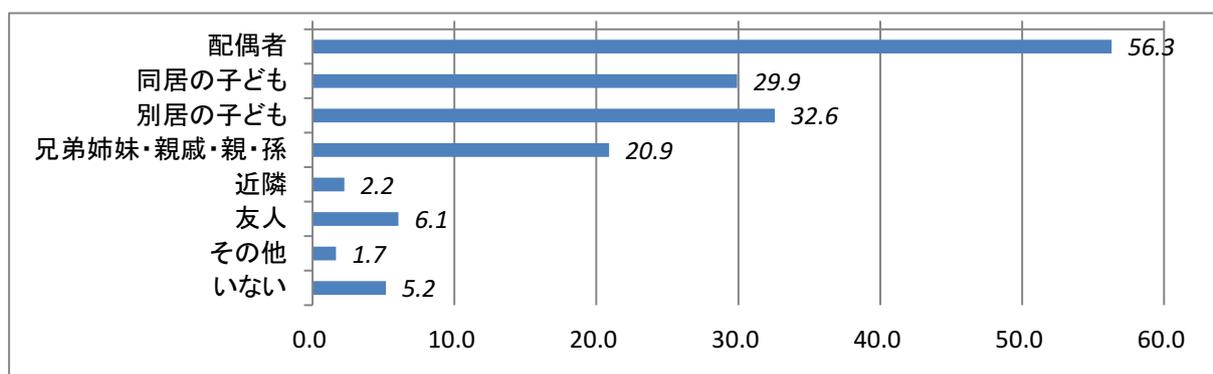
【問 6(1) あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人】 n=13,543



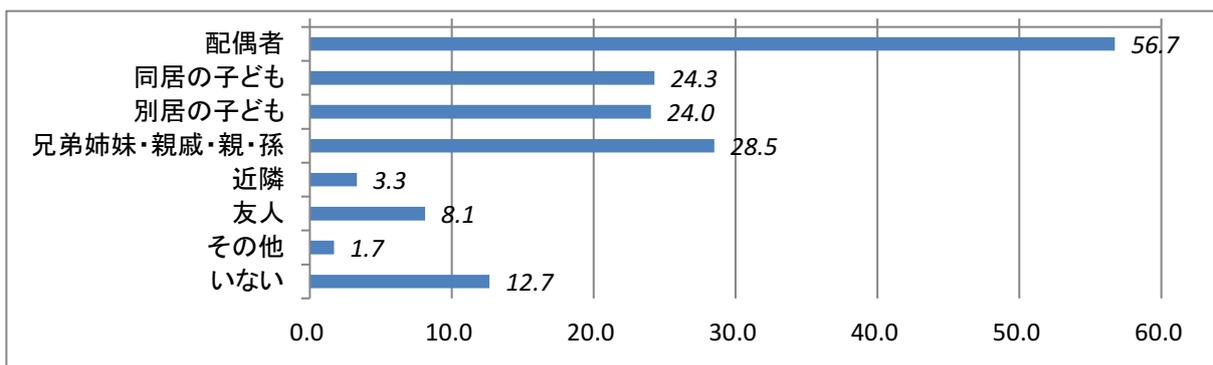
【問 6(2) あなたが心配事や愚痴を聞いてあげる人】 n=13,073



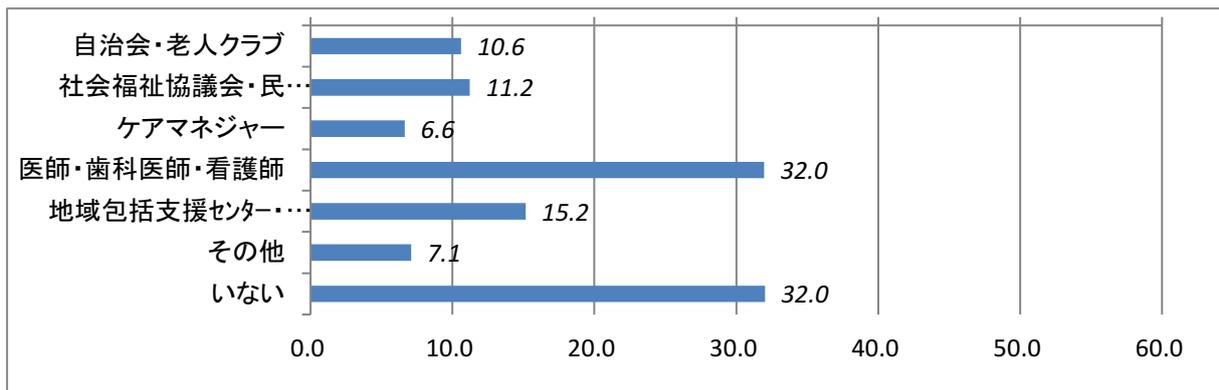
【問 6(3) あなたが病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人】 n=9,783



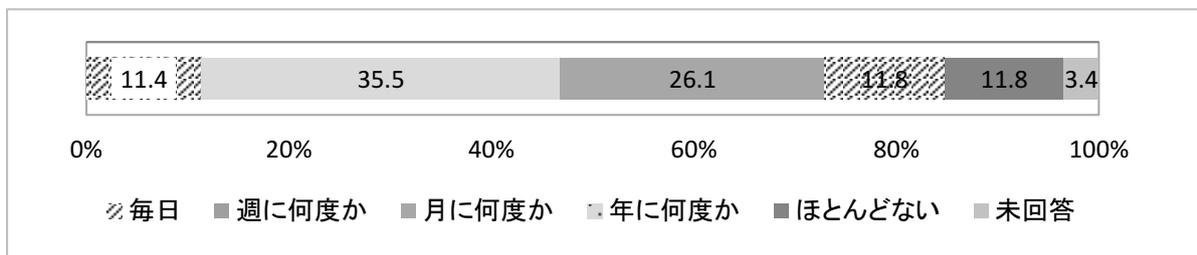
【問 6(4) あなたが看病や世話をしてあげる人】 n=9,588



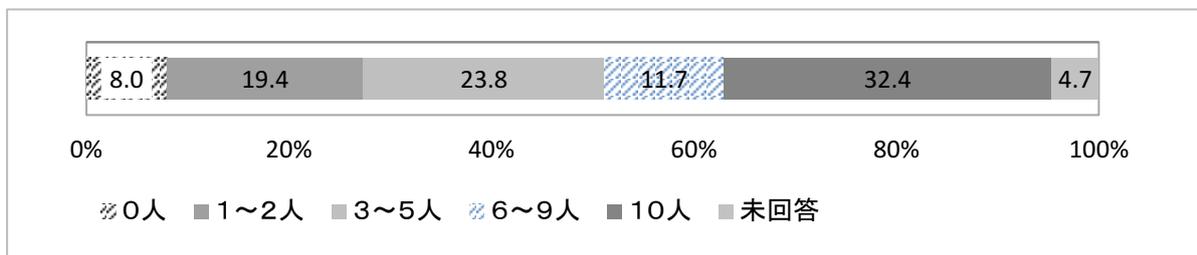
【問 6(5) 家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手】 n=7,500



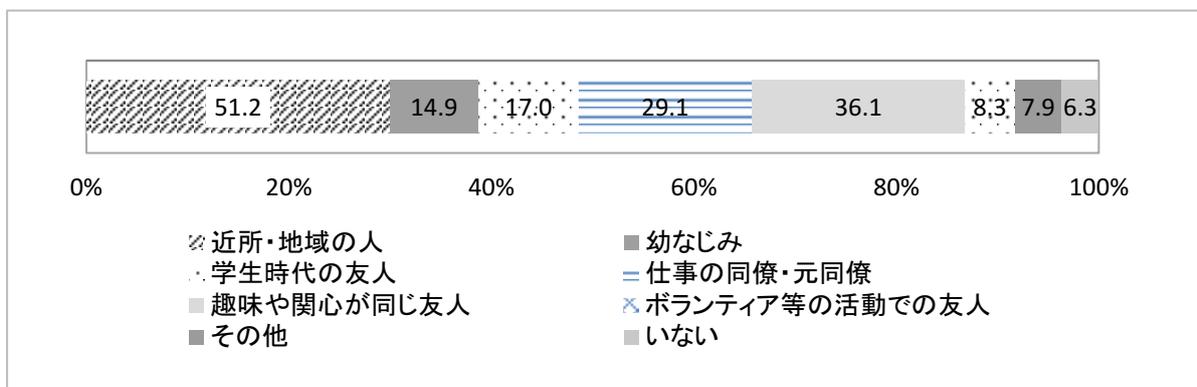
【問 6(6) 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか】 n=6,538



【問 6(7) この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか】 n=6,538



【問 6(8) よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか】 n=6,614



心配事や愚痴を聞いてくれる人、聞いてあげる人のいずれも「配偶者」の割合が最も高く、それぞれ 52.3%、49.3%で、次いで「友人」41.1%、43.1%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人、看病や世話をしてあげる人は、「配偶者」が 56.3%、56.7%と最も高くなっています。

家族や友人・知人以外の相談相手については、「医師・歯科医師・看護師」と「いない」が 32.0%で並んでいます。

友人・知人と会う頻度については、「週に何度かある」が 35.5%と最も高く、次いで「月に何度か」が 26.1%となっています。また、1 か月間に会った友人・知人の数は「10 人以上」が 32.4%と最も高く、友人・知人はどんな関係の人かについては、「近所・地域の人」が 51.2%、次いで「趣味や関心が同じ友人」が 36.1%となっています。

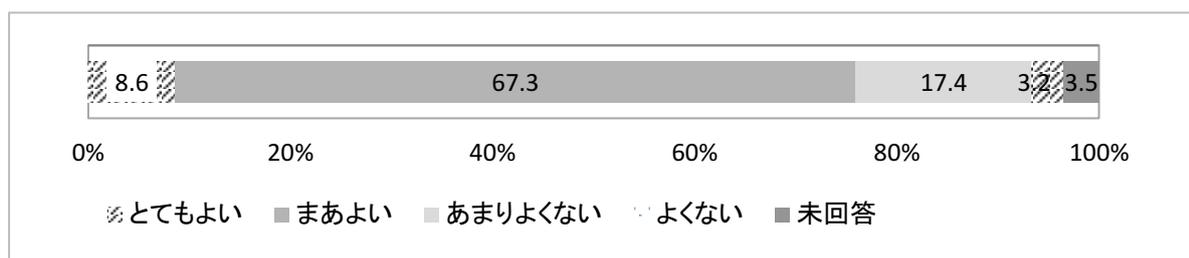
## 8. 健康について

健康状態については、「とてもよい」8.6%、「まあよい」67.3%の合計が75.9%となっています。

現在の幸福感については、「5点」が20.6%と最も高く、次いで「8点」21.9%、「10点」14.3%となっています。

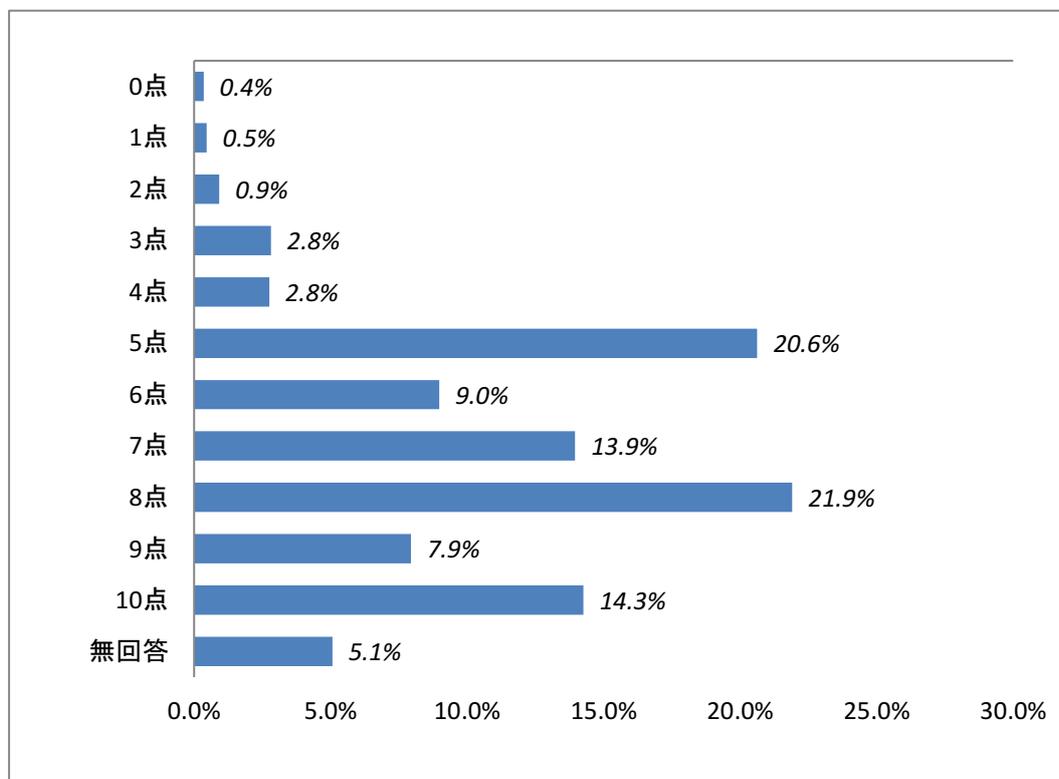
気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがあった人は36.5%となっています。また、物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくあった人は、23.5%となっています。

【問 7(1) 現在のあなたの健康状態はいかがですか】 n=6,538



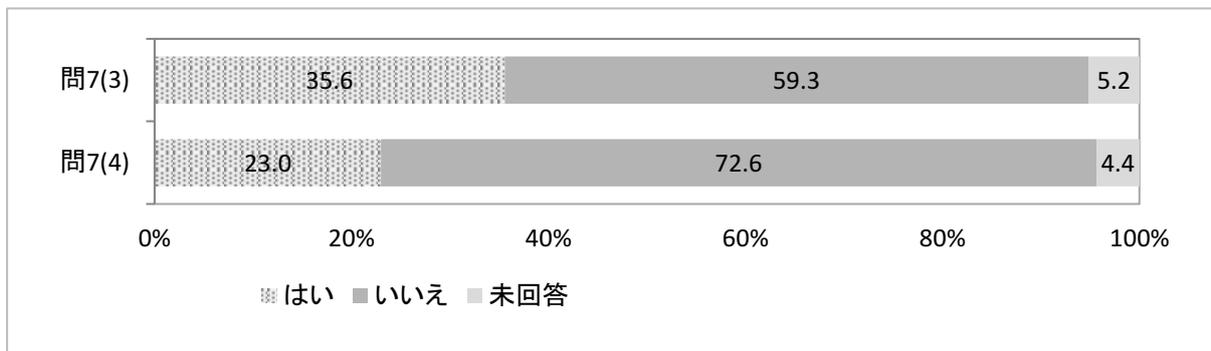
【問 7(2) あなたは、現在どの程度幸せですか】

(「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として記入) n=6,538



【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】 n=6,614

【問 7(4) この1か月間、どうしても物事に興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか】 n=6,538

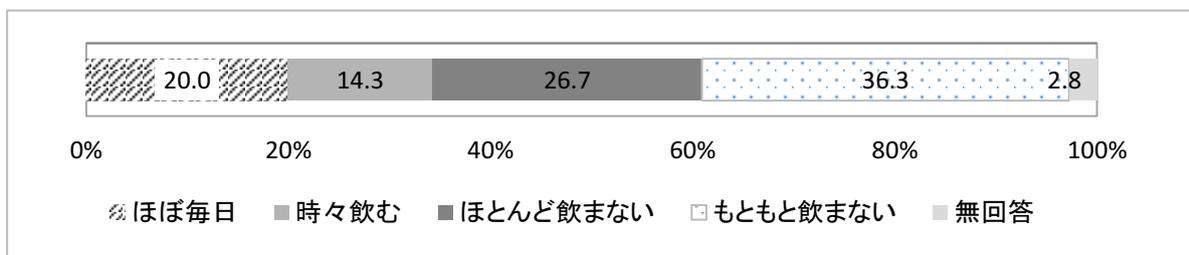


飲酒の状況については、「ほぼ毎日飲む」20.0%、「時々飲む」14.1%と飲酒習慣のある人は合わせて34.1%となっています。

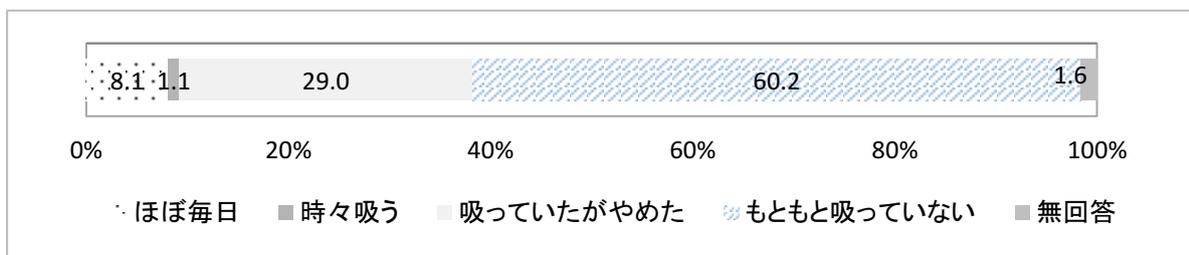
喫煙の状況については、「ほぼ毎日吸っている」8.6%、「時々吸う」1.5%と喫煙習慣のある人は合わせて10.1%となっています。

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41.1%で最も高く、次いで「眼の病気」17.4%、「筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症等）」14.0%で、「ない」と回答した人は14.3%となっています。

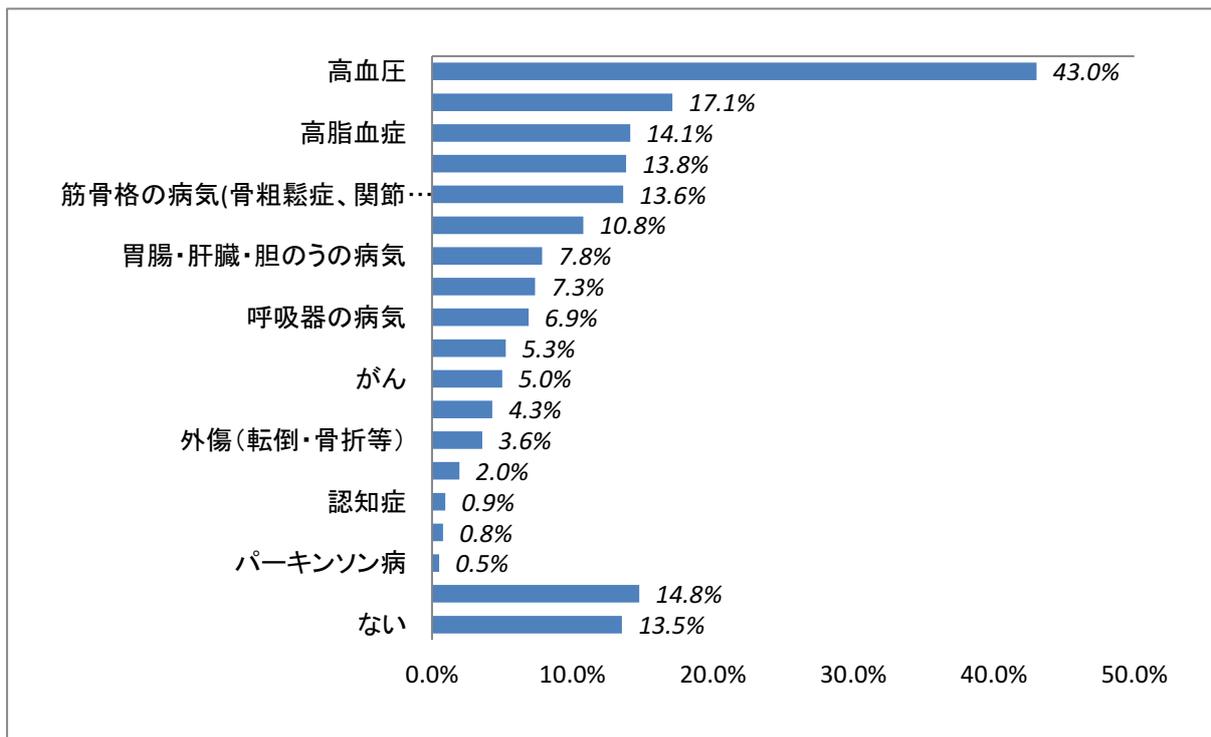
【問 7(5) お酒は飲みますか】 n=6,538



【問 7(6) タバコは吸っていますか】 n=6,538



【問 7(7) 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか】 n=12,106

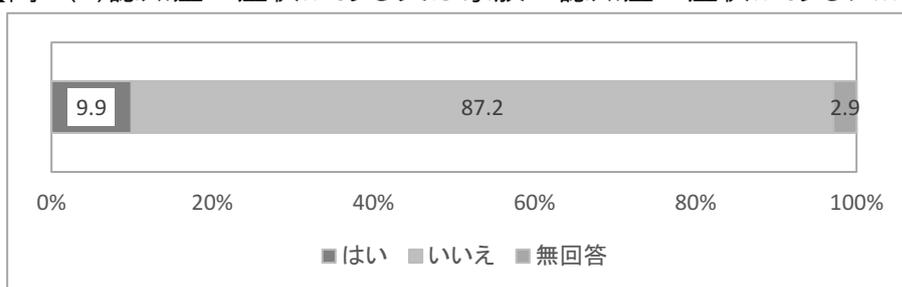


## 8. 認知症について

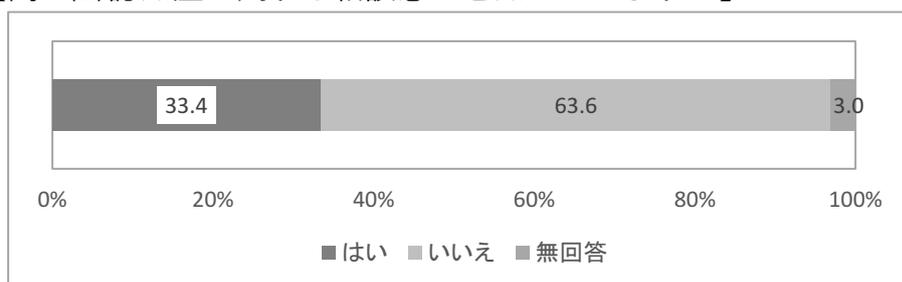
自身又は家族に認知症の症状があるかどうかは、「はい」が9.9%で「いいえ」が87.2%でした。

相談窓口を知っているかどうかは、「はい」が33.4%にとどまっています。

【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を知っていますか】



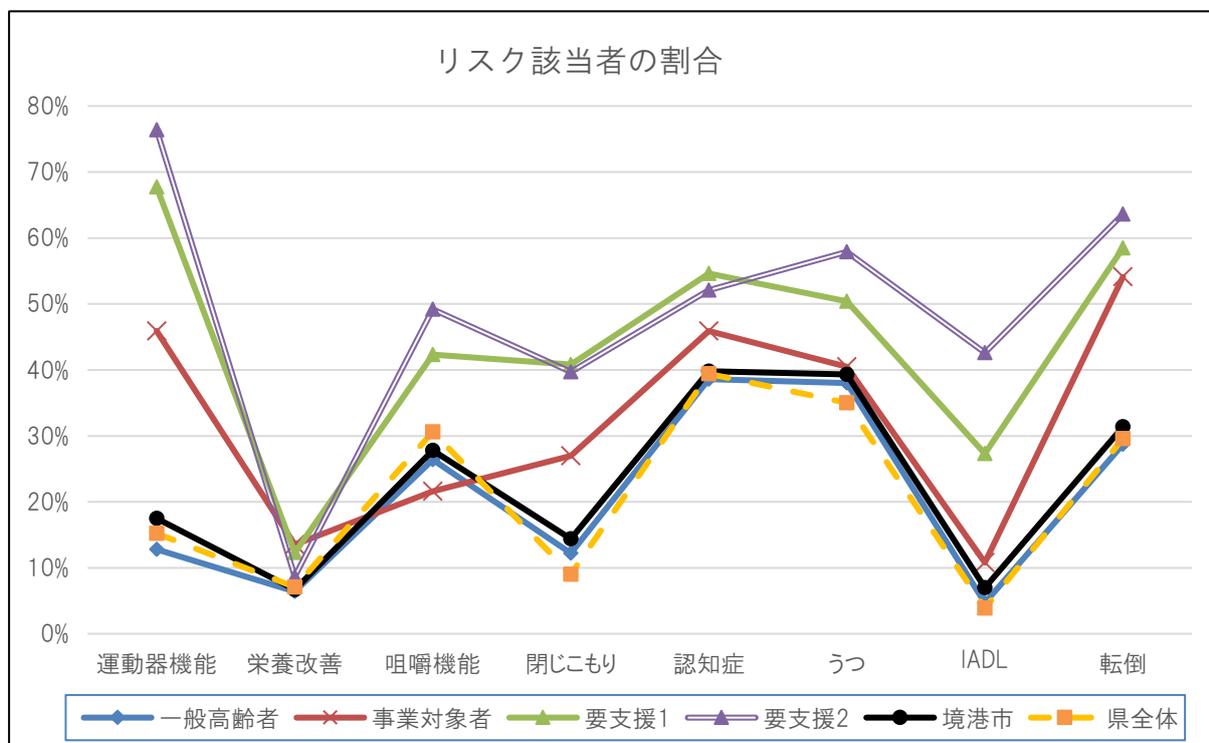
## 9. 各機能の評価

リスク高齢者の割合

(%)

区分	運動器機能	栄養改善	咀嚼機能	閉じこもり	認知症	うつ	IADL	転倒
一般高齢者	12.8	6.4	26.4	12.2	38.6	38.0	4.7	28.7
事業対象者	45.9	13.5	21.6	27.0	45.9	40.5	10.8	54.1
要支援1	67.7	12.3	42.3	40.8	54.6	50.4	27.3	58.5
要支援2	76.4	8.7	49.2	39.7	52.1	57.9	42.6	63.6
境港市	17.5	6.7	27.8	14.4	39.8	39.3	7.0	31.4
県全体	15.2	7.1	30.6	9.0	39.4	35.0	3.9	29.6

※県全体は推計値



市全体の各評価項目をみると、認知症、うつの割合が高くなっています。

県全体推計値との比較では、栄養改善、咀嚼機能の割合は下回っていますが、特に、閉じこもり、うつの割合は上回っています。

認定別に各評価項目をみると、運動器機能、IADL、転倒は、一般高齢者と要支援・事業対象者との間でリスク割合の差が大きくなっています。また、IADLは、一般高齢者と要支援との間でリスク割合の差が大きくなっています。

一方、栄養改善、認知症、うつの割合については、一般高齢者と要支援との割合の差が比較的少ないことがわかります。