

## 宮田村高齢者実態調査（元気高齢者）抜粋

### 1. 目的

第7期の介護保険事業計画（平成30年度から3カ年）策定にあたり、長野県の調査と一体となり、日常生活圏域ニーズ調査として実施する。

### 2. 対象者

元気高齢者(65歳以上)  
居宅要介護・要支援認定者及び施設入所者以外の120名(コンピュータにて抽出)

### 3. 配布・回収方法

対象者に調査票と返信用封筒を郵送で送付

### 4. 期間

平成28年12月9日（金）～平成29年1月6日（金）

### 5. 回収率

回答者：80.0%（96人／120人）

### 6. 調査項目と集計結果（抜粋） 全52項目

#### ①性別

男	女	合計
47人	49人	96人

#### ②年齢

65～69歳	19人	19.8%
70～74歳	19人	19.8%
75～80歳	13人	13.5%
80～84歳	11人	11.5%
85～89歳	15人	15.6%
90～94歳	18人	18.8%
95～99歳	1人	1.0%
合計	96人	100.0%

③家族構成をお教えてください。(〇は1つ)

一人暮らし	17人
夫婦2人暮らし(配偶者65歳以上)	28人
夫婦2人暮らし(配偶者64歳以下)	1人
息子との2世帯	20人
娘との2世帯	9人
その他	17人
未記入	4人
合計	96人

④外出を控えていますか(〇は1つ)

はい	25人
いいえ	68人

⑤外出を控えている理由は、次のどれですか。(〇はいくつでも)

病気	1人
障害(脳卒中の後遺症など)	0人
足腰の痛み	17人
トイレの心配	4人
耳の障害	6人
目の障害	4人
外での楽しみがない	2人
経済的に出られない	1人
交通手段がない	7人
その他	1人

⑥外出する際の移動手段は何ですか。（〇はいくつでも）

徒歩	41人
自転車	8人
バイク	1人
自動車(自分で運転)	56人
自動車(人に乗せてもらう)	26人
電車	11人
路線バス	1人
病院や施設の車両	1人
車いす	0人
電動車いす(カート)	1人
歩行器・シルバーカー	7人
タクシー	19人
その他	1人

⑦どなたかと食事をとにもする機会がありますか。（〇は1つ）

毎日ある	55人
週に何度かある	5人
月に何度かある	17人
年に何度かある	13人
ほとんどない	4人

⑧物忘れが多いと感じますか（〇は1つ）

はい	41人
いいえ	51人

⑨自分で食品・日用品の買い物をしていますか（○は1つ）

できるし、している	74人
できるけどしていない	15人
できない	5人

⑩自分で食事の用意をしていますか（○は1つ）

できるし、している	64人
できるけどしていない	25人
できない	4人

⑪自分で請求書の支払をしていますか（○は1つ）

できるし、している	77人
できるけどしていない	12人
できない	3人

⑫預貯金の出し入れをしていますか（○は1つ）

できるし、している	78人
できるけどしていない	13人
できない	4人

⑬健康についての記事や番組に関心がありますか（○は1つ）

はい	82人
いいえ	10人

⑭友人の家を訪ねていますか（○は1つ）

はい	60人
いいえ	32人

⑮地域の会やグループに、どのくらいの頻度で参加していますか（○は1つ）

1) ボランティアのグループ

週4回以上	0人
週2～3回	2人
週1回	3人
月1～3回	5人
年に数回	12人
参加していない	62人

2) 運動やスポーツ関係のグループやクラブ

週4回以上	3人
週2～3回	0人
週1回	7人
月1～3回	14人
年に数回	5人
参加していない	56人

3) 趣味関係のグループ

週4回以上	1人
週2～3回	3人
週1回	3人
月1～3回	13人
年に数回	8人
参加していない	56人

4) 学習・教養サークル

週4回以上	0人
週2～3回	0人
週1回	0人
月1～3回	8人
年に数回	1人
参加していない	75人

5) 老人クラブ

週4回以上	0人
週2～3回	0人
週1回	1人
月1～3回	1人
年に数回	4人
参加していない	77人

6) 町内会・自治会

週4回以上	0人
週2～3回	0人
週1回	0人
月1～3回	7人
年に数回	31人
参加していない	46人

⑩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。（〇は1つ）

是非参加したい	5人
参加してもよい	48人
参加したくない	37人

⑪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。（〇は1つ）

是非参加したい	2人
参加してもよい	24人
参加したくない	66人

⑫どのような活動に参加したいですか（できるとおもいますか）（〇はいくつでも）

働くこと	7人
学習や教養を高めるための活動	7人
スポーツやレクリエーション活動	14人
趣味、娯楽活動	28人
老人クラブ活動	4人
町内会、自治会活動	3人
地域のボランティア活動	11人
サークル・自主グループによる活動	4人
自分の知識や技術を生かした活動	5人
若い世代との交流（学校訪問など）	2人
その他	2人
特にない	35人

⑱自分の心配事や愚痴を聞いてくれる人はいますか。（それぞれ〇はいくつでも）

配偶者	45人
同居の子ども	25人
別居の子ども	40人
兄弟姉妹・親戚・親・孫	37人
近隣の人	24人
友人	33人
その他	0人
いない	3人

⑳自分が心配事や愚痴を聞いてあげる人はいますか。（それぞれ〇はいくつでも）

配偶者	42人
同居の子ども	17人
別居の子ども	40人
兄弟姉妹・親戚・親・孫	37人
近隣の人	24人
友人	33人
その他	0人
いない	3人

㉑家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手はどなた（どこ）ですか。

（〇はいくつでも）

自治会・町内会・老人クラブ	5人
社会福祉協議会・民生委員	26人
ケアマネージャー	1人
医師・歯科医師・看護師	37人
地域包括支援センター	24人



その他	8人
いない	18人

②友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。（〇は1つ）

毎日ある	14人
週に何度かある	28人
月に何度かある	27人
年に何回かある	18人
ほとんどない	7人

③あなたやご家族が日常生活上の支援が必要になったとき、地域の人にどのような支援をしてほしいと思いますか。（〇はいくつでも）

外出の際の移動手段	32人
財産やお金の管理	1人
買い物	24人
ごみ出し	16人
庭の手入れ・草取り	37人
掃除・洗濯・炊事	19人
家の中の作業（家具の移動、電球の取換等）	11人
ペットの世話	4人
通院などの付き添い	14人
急病など緊急時の手助け	31人
災害時の手助け	34人
安否確認等の定期的な声かけ・見守り	13人
雪かき	50人
その他	5人
特にない	12人

②④となり近所に、高齢や病気・障害等で困っている家庭があった場合、どのような支援ができると思いますか。（〇はいくつでも）

外出の際の移動手段	26人
財産やお金の管理	0人
買い物	28人
ごみ出し	24人
庭の手入れ・草取り	16人
掃除・洗濯・炊事	2人
家の中の作業（家具の移動、電球の取換等）	5人
ペットの世話	3人
通院などの付き添い	14人
急病など緊急時の手助け	24人
災害時の手助け	23人
安否確認等の定期的な声かけ・見守り	24人
雪かき	21人
その他	2人
特にない	21人

②⑤あなたが支援を行う場合、報酬や費用（実費）についてどう思いますか。（〇は1つ）

一定の報酬や交通費の実費支給があった方がよい	8人
一定の報酬があった方がよい	8人
交通費などの実費の支給や昼食代などはあった方がよい	5人
金銭的な報酬や実費の支給でなく、活動した時間がポイント等として蓄積され、自分が必要になった時にサービスとして還元されるのがよい	27人
報酬も実費の支給も必要ない	25人
その他	8人

②6現在のあなたの健康状態はいかがですか。（〇は1つ）

とてもよい	14人
まあよい	66人
あまりよくない	13人
よくない	3人

②7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。  
（〇は1つ）

はい	33人
いいえ	59人

②8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。（〇は1つ）

はい	18人
いいえ	73人

②9日常的な診察や健康管理などを行ってくれる「かかりつけ医」はいますか。（〇は1つ）

また、「いる」とお答えの方に、かかりつけ医は病院ですか、診療所ですか。

いる	93人
いない	2人

病院	24人
診療所（医院・クリニック）	69人

⑩現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。（〇はいくつでも）

高血圧	37人
脳卒中（脳出血・脳梗塞等）	1人
心臓病	12人
糖尿病	11人
高脂血症（脂質異常）	13人
呼吸器の病気（肺炎や気管支炎等）	2人
胃腸・肝臓・胆のうの病気	5人
腎臓・前立腺の病気	5人
筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症等）	9人
外傷（転倒・骨折等）	3人
がん（悪性新生物）	7人
血液・免疫の病気	1人
うつ病	0人
認知症（アルツハイマー病等）	0人
パーキンソン病	1人
目の病気	17人
耳の病気	7人
その他	14人
ない	12人

⑪現在、病院・診療所（医院、クリニック）に通院又は訪問診療（往診）を受けていますか。（受けている場合は両方への〇可）

通院している	78人
訪問診療（往診）を受けている	3人
いいえ	13人

③②通院・訪問診療（往診）の頻度を教えてください（〇は1つ）

週1回以上	5人
月2～3回	7人
月1回程度	34人
2か月に1回程度	22人
3か月に1回程度	9人

③③現在、介護予防に取り組んでいますか。（〇は1つ）

意識して取り組んでいる	38人
体力が落ちてきたら取り組みたい	7人
もう少し歳をとってから取り組みたい	10人
きっかけがあれば取り組みたい	12人
興味はあるが、具体的な取り組み方がわからない	8人
その他	2人
興味・関心は特にない	15人

③④市町村では、将来できるだけ要介護状態にならないようにするため、介護予防事業を実施していますが、あなたが今後参加してみたいことは何ですか。（〇はいくつでも）

運動機能向上のための教室（ストレッチ運動、筋力向上トレーニングなど）	34人
栄養バランスよく、おいしく食べるための教室や調理実習	8人
お茶や汁物でむせることを防ぐための口の中の清潔保持や顔・口まわりの運動	4人
家の中に閉じこもらないために、公民館等に集まったのゲームや会食	14人
認知症になることを予防するための教室や保健師などによる自宅への訪問ケア	20人
うつ状態になることを予防するための教室や保健師などによる自宅への訪問ケア	2人
その他	4人
参加してみたいことは特にない	43人

③⑤「参加してみたいことは特にない」とお答えの方は理由は何ですか。(〇はいくつでも)

普段から田畑等に出て農作業をしているので、改めて介護予防事業に参加しなくてもよいから	19人
まだ元気なので、すぐには介護予防事業へ参加しなくても大丈夫だから	17人
介護予防事業に出かけていくのが面倒だから(送迎がないから)	5人
介護予防事業に参加すること自体に必要性や魅力を感じないから	2人
スポーツジムなどの民間の健康づくり活動に参加しているから	3人
その他	5人

③⑥あなたは健康についてどのようなことが知りたいですか。(〇は3つまで)

がんや高血圧などの生活習慣病にならないための工夫について	28人
健康診断・各種検診内容や受け方などについて	14人
望ましい食生活について	15人
運動の方法について	11人
寝たきりの予防について	34人
歯の健康について	6人
認知症の予防について	48人
うつ病の予防について	4人
その他	4人

③⑦あなたは、普段から健康や介護予防のために気を付けていることはありますか。(〇はいくつでも)

栄養バランスやかむ回数に気を付けて食事をしている	39人
口の中を清潔にしている(歯みがき、うがいなど)	52人
ウォーキングや体操など、定期的に運動をしている	32人
規則的な生活を心がけている(夜更かしをしないなど)	37人
たばこをやめた	12人
お酒を飲みすぎない	15人
認知症の予防に取り組んでいる	8人
社会活動(地域の会やグループでの活動)に参加している	13人

野菜作りなど農作業をしている	34人
定期的に健康診断を受けている	42人
かかりつけの医師（主治医）に定期的に診てもらっている	51人
気持ちをできる限り明るく保つ	29人
休養や睡眠を十分にとっている	44人
その他	0人
特になし	4人

③⑧あなたに介護が必要になった場合、どこで介護を受けたいと思いますか。（〇は1つ）

できる限り自宅に住みながら介護保険サービスを受けて暮らしたい	35人
自宅以外の「介護施設」や「高齢者向けの住まい」に入所（入居）して生活したい	8人
今のところよくわからない	52人

③⑨自宅で介護保険サービスを利用したい理由は何ですか。（〇はいくつでも）

住み慣れた自宅で生活を続けたいから	24人
施設で他人の世話になるのはいやだから	3人
他人との共同生活はしたくないから	4人
施設に入るだけの金銭的余裕がないから	8人
施設では自由な生活ができないから	4人
在宅で十分な介護が受けられると思うから	4人
その他	0人

④⑩自宅でどのような介護保険サービスを利用したいですか。（〇は1つ）

家族による介護を中心とし、ホームヘルパー、デイサービスなどの介護保険制度のサービスも利用したい	16人
ホームヘルパー、デイサービスなどの介護保険制度のサービスを中心とし、併せて家族による介護も受けたい	12人
ホームヘルパー、デイサービスなど、介護保険制度のサービスだけで介護を受けたい	4人
その他	0人
家族だけに介護されたい（介護保険制度のサービスは利用しない）	1人

④1施設への入所を希望する理由は何ですか。(〇はいくつでも)

家族に迷惑をかけたくないから	5人
自宅では、認知症対応やリハビリなど専門的な介護が受けられないから	1人
家族は介護の時間が十分に取れないから	4人
自宅では、急な容態変化や介護者の都合など緊急時の対応の面で不安だから	2人
在宅で介護サービスを利用するより諸々の費用を考え総合的にみると経済的だから	0人
住宅の構造に問題があるから	1人
自宅でなく離れた場所にある施設なら世間の目が気にならないから	0人
家族がいないから	0人
その他	0人

④2現在、介護保険サービス以外の支援・サービスを利用していますか。(〇は1つ)

利用している	2人
利用していない	84人

④3利用している方は、ご利用されている支援・サービスはどれですか。(〇はいくつでも)

配食	1人
調理	1人
掃除・洗濯	1人
買い物	1人
食料品等の巡回販売や宅配	0人
外出同行(通院、買い物など)	1人
ごみ出し	0人
見守り、声かけ	0人
移送サービス(介護・福祉タクシー等)	1人
サロンなどの定期的な通いの場	0人
その他	0人



④今後の自宅での生活の継続に必要と感じる支援・サービス（現在利用しているが、更なる充実が必要と感じる支援・サービスを含む）は何だと思えますか。（〇はいくつでも）

配食	22人
調理	11人
掃除・洗濯	22人
買い物	18人
食料品等の巡回販売や宅配	20人
外出同行（通院、買い物など）	16人
ごみ出し	18人
見守り、声かけ	21人
移送サービス（介護・福祉タクシー等）	21人
サロンなどの定期的な通いの場	10人
その他	4人

⑤あなたは、高齢者への総合的な生活支援の窓口である、地域包括支援センターのことをご存じですか。（〇は1つ）

よく知っている	3人
ある程度知っている	29人
ほとんど知らない	38人
全く知らない	21人

⑥あなたは、認知症という病気のことをご存じですか。（〇は1つ）

よく知っている	10人
ある程度知っている	71人
ほとんど知らない	9人
全く知らない	2人

④7身近な方に認知症の疑いがあるときに、どこに相談しますか。(〇はいくつでも)

家族・親戚	55人
友人・知人	12人
民生委員	12人
かかりつけの医師	55人
ケアマネージャー	8人
市町村の保健師	17人
精神科医療機関	13人
地域包括支援センター	12人
保健所(県)の保健師	1人
認知症患者医療センター	5人
介護サービス事業所	5人
認知症の家族会等ボランティア団体	0人
認知症コールセンター	1人
その他	1人
特に相談しない	6人

④8あなたは認知症のどんなことに関心がありますか。(〇はいくつでも)

認知症の介護の仕方	44人
認知症の医学的な情報	20人
認知症の予防	65人
認知症の人や家族を支えるボランティア活動	9人
その他	2人

④9 認知症サポーター養成講座により、住民の方が認知症に関する正しい知識と理解や、認知症高齢者とその家族への支援などの知識を習得できるよう支援しています。

あなたは、このような講座に参加したいと思いますか。(○は1つ)

ぜひ参加したい	4人
近くであれば参加したい	39人
参加したいとは思わない(できない)	31人