

令和6年度
かほく市介護予防実態調査

令和6年9月

かほく市

目 次

I	調査の概要	1
II	調査結果（概要）	1
III	調査結果（全編）	2
	問1 あなた（ご自身）のご家族や生活状況について	2
	問2 からだを動かすことについて	4
	問3 食べることについて	6
	問4 毎日の生活について	9
	問5 地域での活動について	12
	問6 たすけあいについて	15
	問7 健康について	16
	問8 認知症にかかる相談窓口の把握について	18
	問9 今後の暮らしについて	19

I 調査の概要

1 調査の目的

要介護状態になる前の高齢者を対象に、地域の抱える課題の特定（地域診断）に資すること、及び、介護保険事業計画において定める目標値の達成状況等の検証を通じて総合事業全体を評価するとともに、その評価結果に基づき今後の事業に反映させることを目的して実施する。

2 対象者

65歳以上の者 10,147人のうち要介護認定者を除いた 8,665人から無作為抽出した 800人
※要支援1・2、総合事業対象者含む

3 調査方法

調査票を郵送配布し、返信用封筒にて回収

4 調査実施期間

令和6年6月13日～令和6年7月12日
(その後、70～89歳の未返信の方に督促ハガキ、90歳以上の未返信の方は訪問)

5 回収結果

対象者 800人 うち回収者 555人 回収率 69.4%

II 調査結果（概要）

- ・1人暮らし、夫婦2人暮らし世帯の割合をあわせると 54.2%で、高齢者のみ世帯が全体の5割以上を占めている。
- ・介護が必要な方は 10.3%おり、介護が必要になった原因は「高齢による衰弱」「糖尿病」が多い。
- ・運動機能低下が見られる者の割合は 16.4%であった。また、BMI 肥満の者の運動機能低下の割合が高かった。
- ・高齢者の 18.6%が外出を控えている。その理由としては「足腰などの痛み」が最も多く、次いで「外での楽しみがない」が多い。
- ・身長・体重（BMI）では、肥満の割合が 23.2%で、やせの割合は 5.6%であった。
- ・口腔機能低下ありの者の割合は 24.5%で、毎日歯磨きをしていない者は 8.3%いた。
- ・物忘れが多いと感じている者の割合は 43.6%で、認知機能低下ありの者の割合は 36.0%であった。
- ・趣味や得意なことがある者の割合は 58.9%で、内容としては、「園芸」が最も多く、「料理」「手芸」の順が多い。
- ・プラチナ体操自主運動グループに参加している者の割合は 8.5%であった。
- ・グループへの参加意向については、「是非参加したい」「参加しても良い」と回答した者をあわせると、参加者としては 33.7%、お世話役としては 17.0%いた。
- ・ケーブルテレビを見ながら体操している者が 5.6%おり、日頃からスマートフォンやパソコンを使用している者は 54.8%いた。
- ・治療中の病気は「高血圧」が 43.2%で最も多く、次いで「糖尿病」「目の病気」が多かった。
- ・認知症の相談窓口を「知らない」と回答した者は 68.5%であった。
- ・生活の中で困っていることは「特にない」と回答した者が 56.0%と最も多かったが、困りごととしては「体力や筋力の維持」が 21.8%で最も多かった。
- ・将来、介護が必要になった場合にどのように生活したいかは、「わからない」が 29.9%で最も多く、次いで「特別養護老人ホームやグループホームなどの介護が受けられる施設で生活したい」が 15.7%で多かった。

Ⅲ 調査結果（全編）

○ 回収結果

800名のうち555名分を回収した。

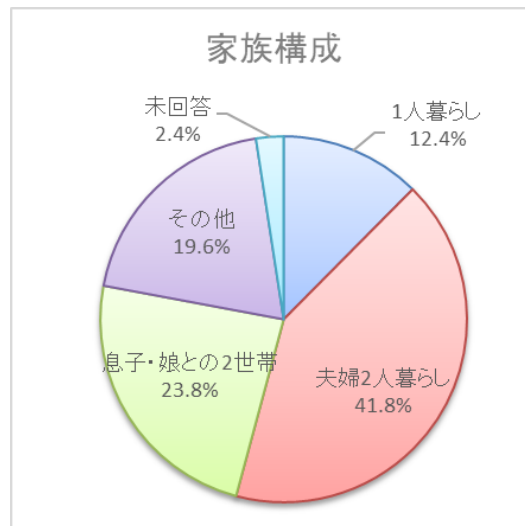
75～79歳の回収率が高く、男性に比べて女性の回収率が高かった。75～79歳女性の回収率が最も高い結果となった。

	男			女			総計		
	対象者	回収者	回収率	対象者	回収者	回収率	対象者	回収者	回収率
65～69歳	78	43	55.1%	84	46	54.8%	162	89	54.9%
70～74歳	99	72	72.7%	117	84	71.8%	216	156	72.2%
75～79歳	106	76	71.7%	100	83	83.0%	206	159	77.2%
80～84歳	55	42	76.4%	72	52	72.2%	127	94	74.0%
85～89歳	22	15	68.2%	39	29	74.4%	61	44	72.1%
90歳以上	2	1	50.0%	26	12	46.2%	28	13	46.4%
総計	362	249	68.8%	438	306	69.9%	800	555	69.4%

問1 あなた（ご自身の）ご家族や生活状況について

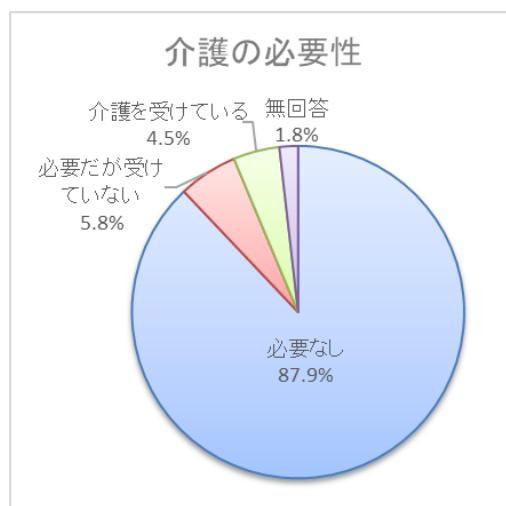
(1) 家族構成をお教えてください

1人暮らし、夫婦2人暮らしの割合をあわせると54.2%で、高齢者のみ世帯が5割以上を占めている。



(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

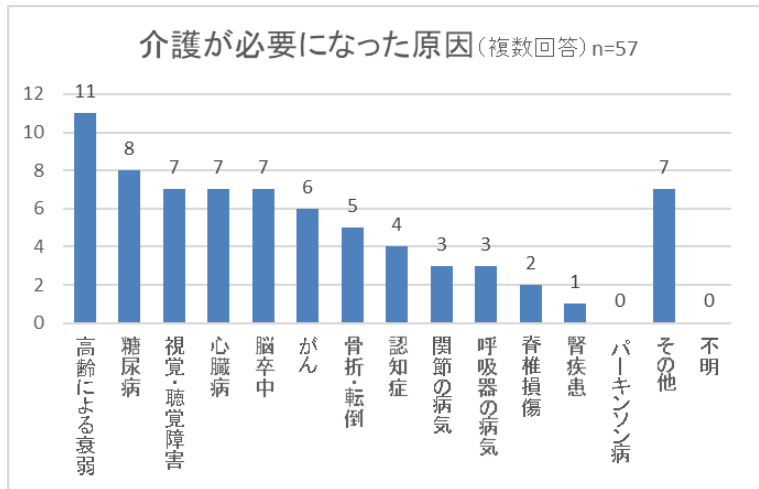
介護が「必要だが受けていない」と「必要で受けている」をあわせると10.3%であった。



【(2) において「1. 介護・介助は必要ない」以外の方のみ】

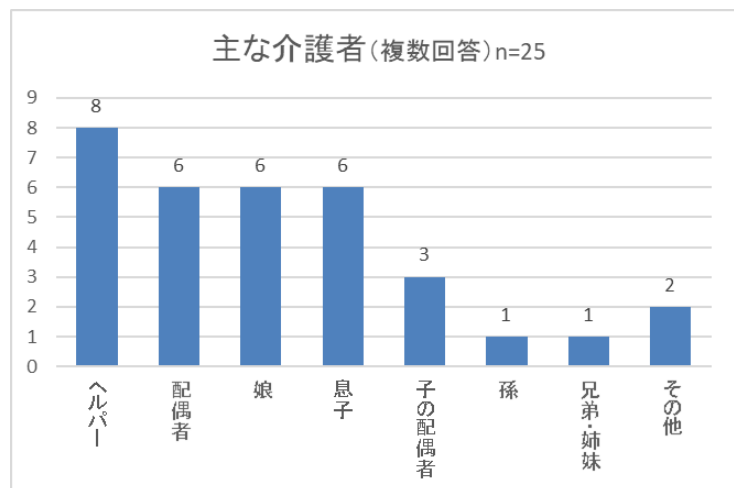
①介護・介助が必要になった主な原因は何ですか (いくつでも)

何らかの介護・介助が必要な 57 名の介護が必要になった原因は「高齢による衰弱」が多く、次いで「糖尿病」が多かった。



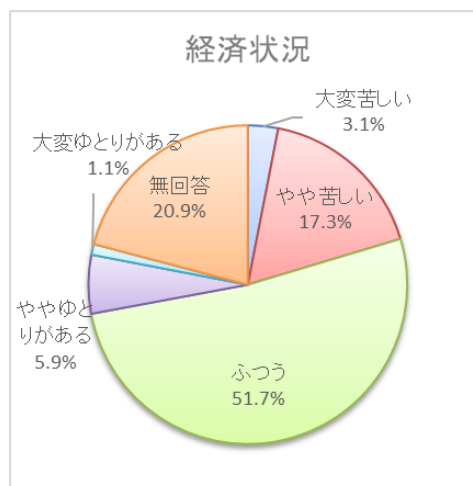
(2) ②【「3. 現在、何らかの介護を受けている」の方のみ】主にどなたの介護、介助を受けていますか (いくつでも)

介護を受けている 25 名の主な介護者は、「ヘルパー」が最も多かった。



(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

経済的に「大変苦しい」と回答した者の割合は 3.1%であった。



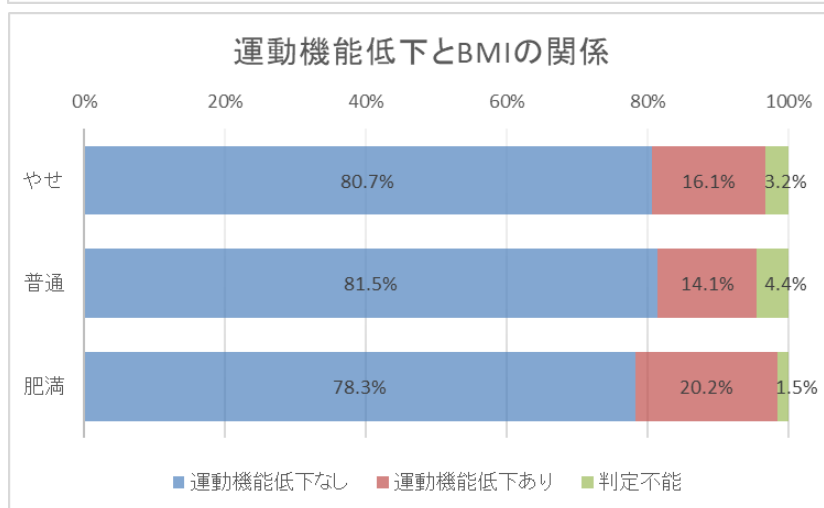
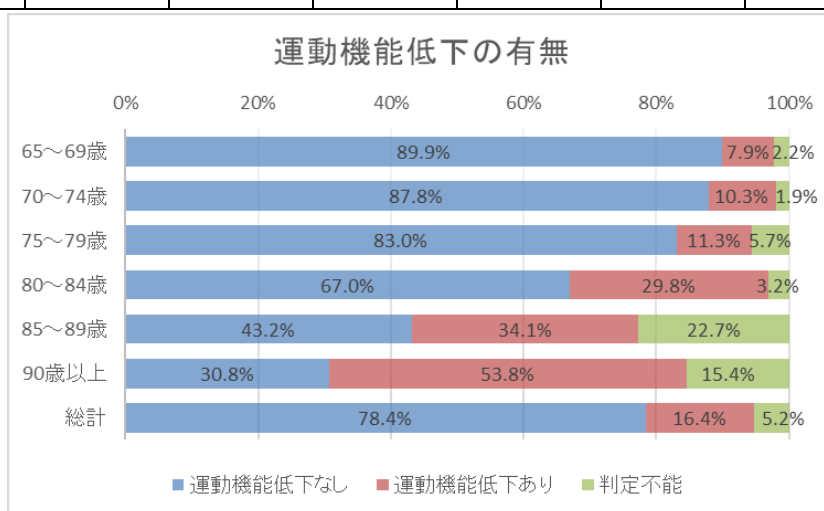
問2 からだを動かすことについて

- (1) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか
- (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
- (3) 15分位続けて歩いていますか
- (4) 過去1年間に転んだ経験がありますか
- (5) 転倒に対する不安は大きいですか

※ (1)～(5)までの5項目のうち3項目以上に該当した場合、運動機能低下ありと判定

「運動機能低下あり」と判定された者の割合は16.4%であった。また、BMI 肥満の者の運動機能低下の割合が高かった。

	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85～89歳	90歳以上	総計	割合
運動機能低下なし	80	137	132	63	19	4	435	78.4%
運動機能低下あり	7	16	18	28	15	7	91	16.4%
判定不能	2	3	9	3	10	2	29	5.2%
総計	89	156	159	94	44	13	555	100.0%



- (6) 週に1回以上は外出していますか

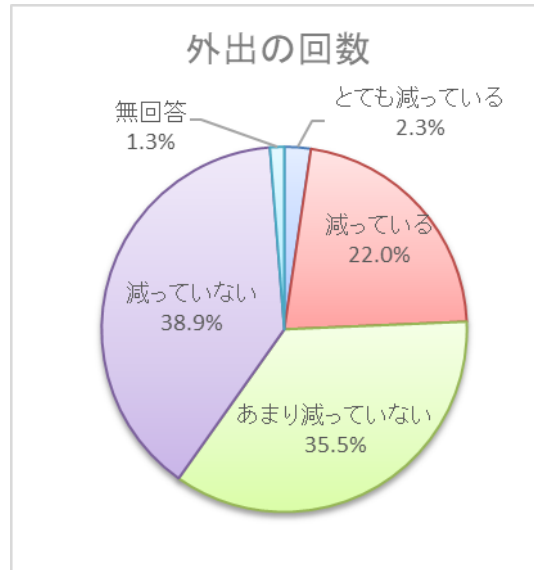
※ (6)に該当した場合、閉じこもりありと判定

「閉じこもりあり」と判定された者の割合は3.6%であった。

	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85～89歳	90歳以上	総計	割合
閉じこもりなし	88	149	154	90	38	12	531	95.7%
閉じこもりあり	1	6	4	3	5	1	20	3.6%
判定不能	0	1	1	1	1	0	4	0.7%
総計	88	149	154	90	38	12	531	100.0%

(7) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか

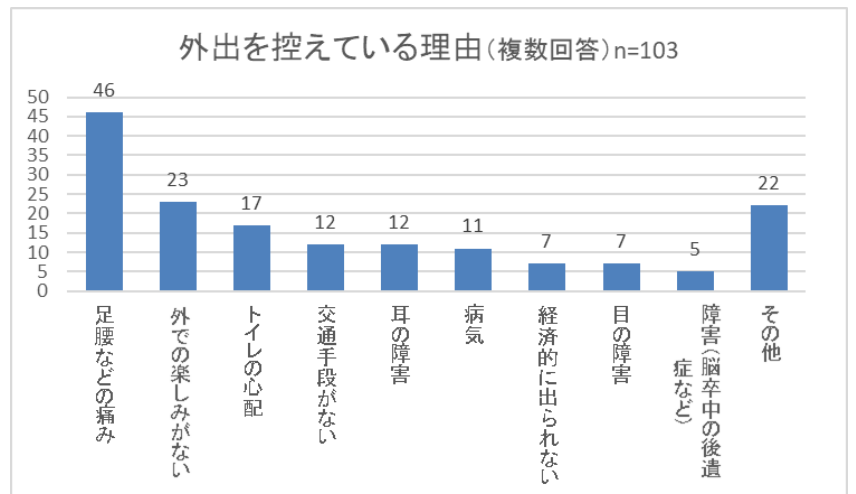
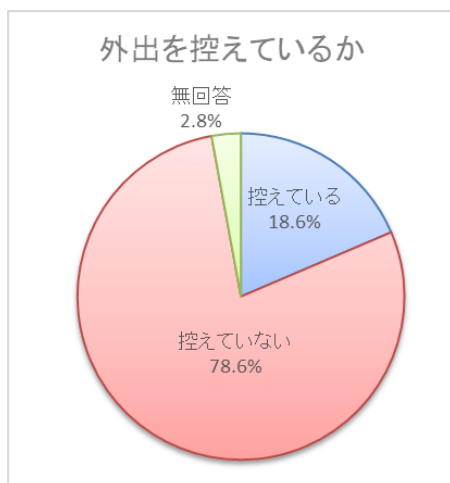
「とても減っている」「減っている」をあわせると 24.3%が昨年より外出の回数が減っている。



(8) 外出を控えていますか

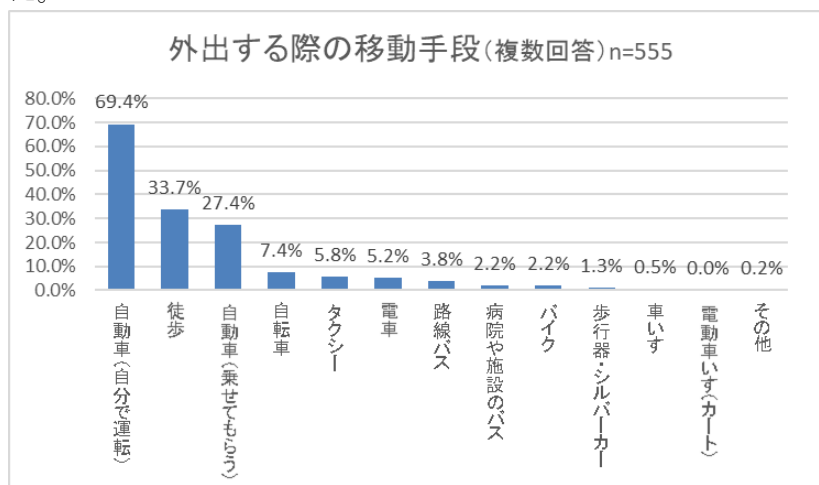
(8) ①【外出を控えている方のみ】外出を控えている理由は、次のどれですか（いくつでも）

高齢者の 18.6%が外出を控えている。その理由としては「足腰などの痛み」が最も多く、次いで「外での楽しみがない」が多かった。



(9) 外出する際の移動手段は何ですか（いくつでも）

移動手段で最も多かったのは「自動車（自分で運転）」であり、次いで「徒歩」「自動車（乗せてもらう）」の順が多かった。



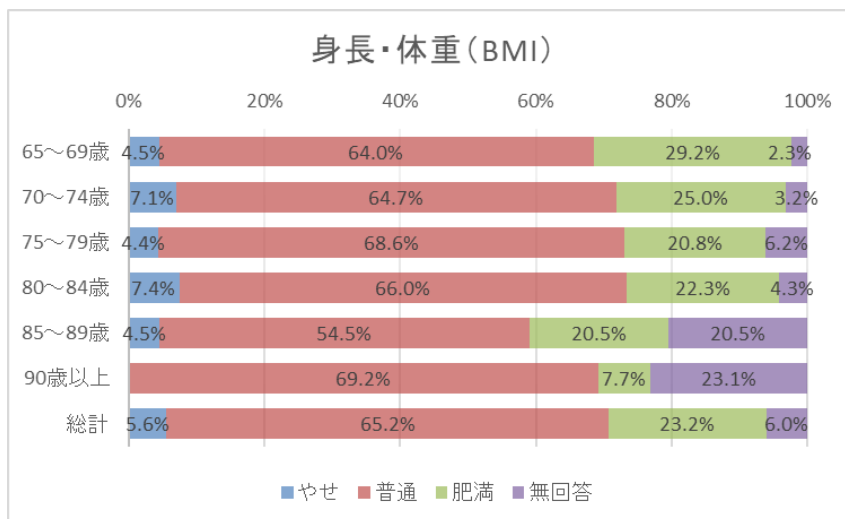
問3 食べることについて

(1) 身長・体重

身長と体重の関係から算出される肥満度を表す体格指数（BMI）を見ると、どの年代でも肥満が多い。

	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85～89歳	90歳以上	総計	割合
やせ	4	11	7	7	2	0	31	5.6%
標準	57	101	109	62	24	9	362	65.2%
肥満	26	39	33	21	9	1	129	23.2%
判定不能	2	5	10	4	9	3	33	6.0%
総計	89	156	159	94	44	13	555	100.0%

※やせはBMI18.4以下、標準はBMI18.5～24.9、肥満はBMI25.0以上



(2) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか

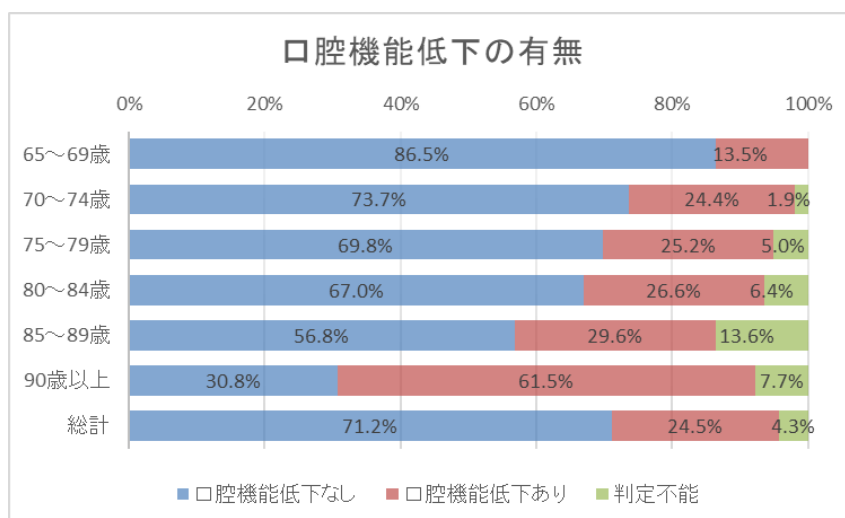
(3) お茶や汁物等でむせることがありますか

(4) 口の渇きが気になりますか

※(2)～(4)までの3項目のうち2項目以上に該当した場合、口腔機能低下ありと判定

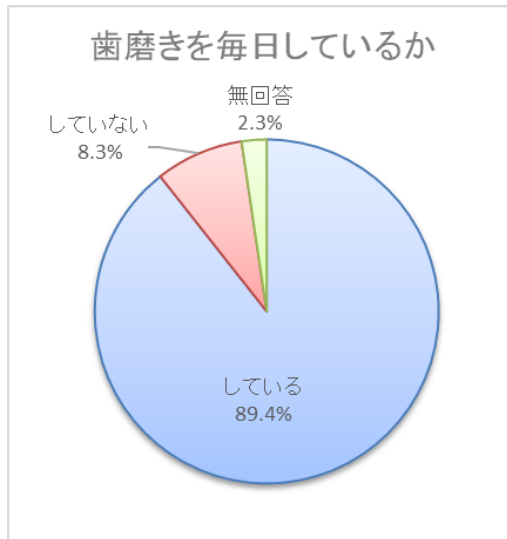
「口腔機能低下」と判定された者の割合は24.5%であった。特に90歳以上で「口腔機能低下」と判定された者の割合が高い。

	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85～89歳	90歳以上	総計	割合
口腔機能低下なし	77	115	111	63	25	4	395	71.2%
口腔機能低下あり	12	38	40	25	13	8	136	24.5%
判定不能	0	3	8	6	6	1	24	4.3%
総計	89	156	159	94	44	13	555	100.0%



(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

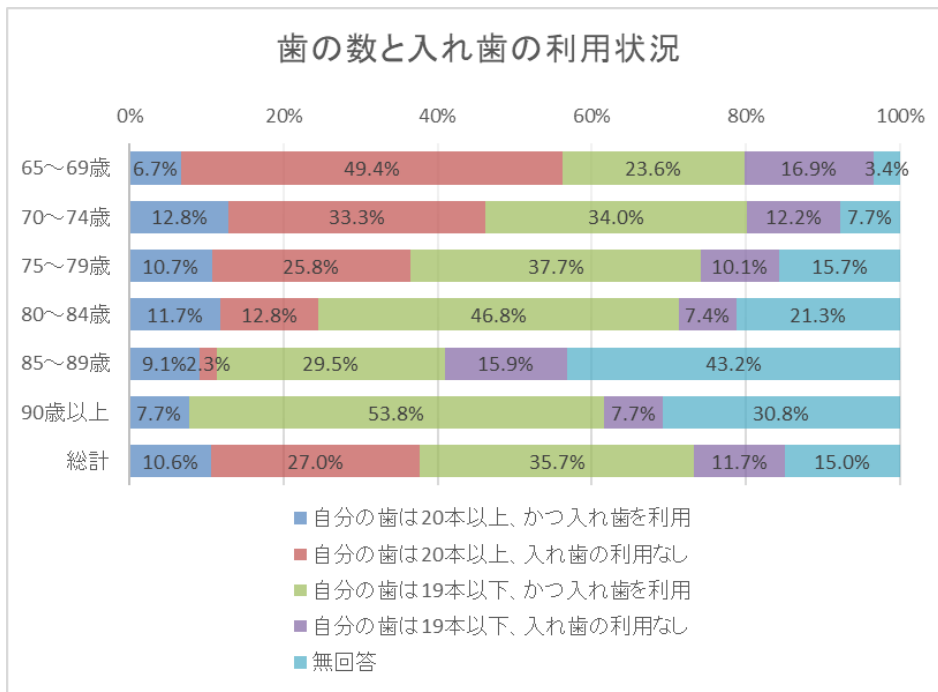
歯磨きを毎日していない者の割合は8.3%であった。



(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）

自分の歯が20本以上ある者の割合は37.7%で、入れ歯を利用している者の割合は46.3%であった。

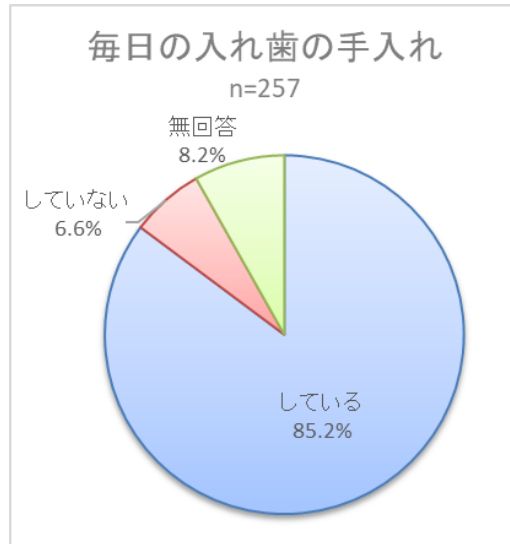
	総計	割合
自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用	59	37.7%
自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし	150	
自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用	198	47.4%
自分の歯は19本以下、入れ歯の利用なし	65	
無回答	83	14.9%
総計	555	100.0%



【(6) において「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】

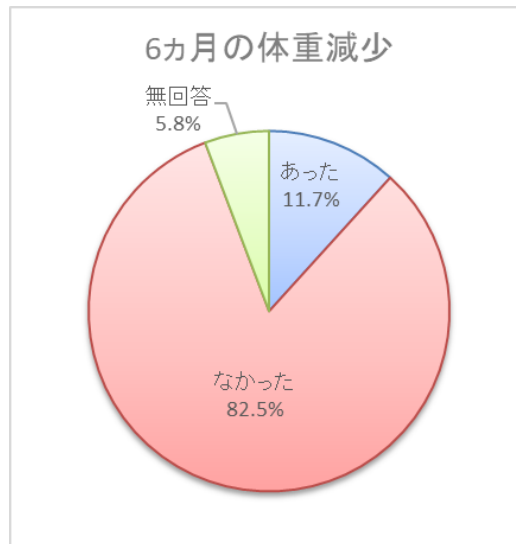
①毎日入れ歯の手入れをしていますか

入れ歯を利用しているもののうち、85.2%は毎日入れ歯の手入れを行っていた。



(7) 6 カ月間で 2～3kg 以上の体重減少がありましたか

6 カ月間に体重減少のあった者は 11.7%であった。



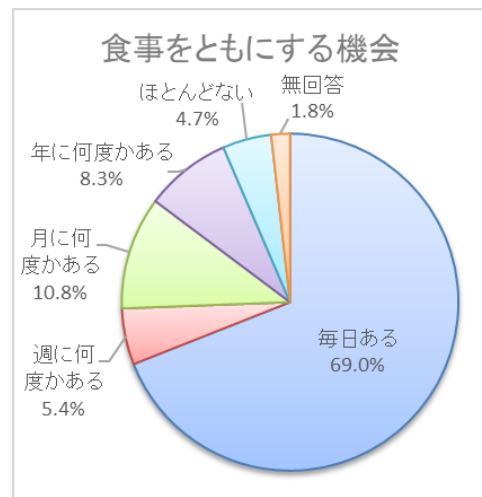
※問 3 (1)、(7) の 2 項目のうち 2 項目に該当した場合、低栄養ありと判定

	人数	割合
低栄養なし	494	89.0%
低栄養あり	5	0.9%
判定不能	56	10.1%
総計	555	100.0%

(8) どなたかと食事をともしる機会がありますか

どなたかと毎日食事をする者の割合は 69.0%であった。一方で、「ほとんどない」と回答した割合は 4.7%であった。

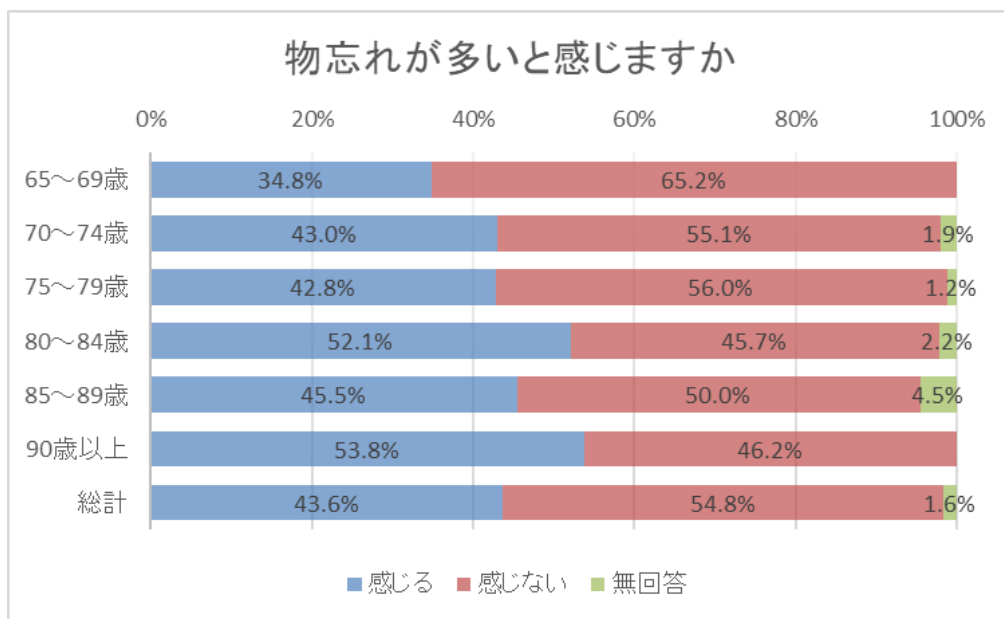
	人数	割合
毎日ある	383	69.0%
週に何度かある	30	5.4%
月に何度かある	60	10.8%
年に何度かある	46	8.3%
ほとんどない	26	4.7%
無回答	10	1.8%
総計	555	100.0%



問4 毎日の生活について

(1) 物忘れが多いと感じますか

物忘れが多いと感じている者の割合は43.6%であった。



(2) 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか

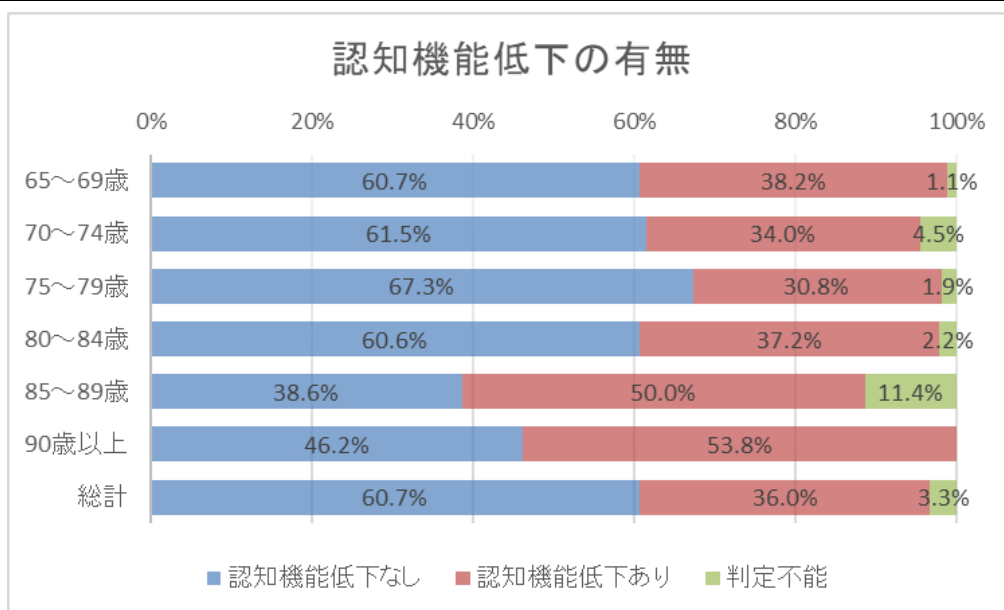
(3) 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか

(4) 今日が何月何日かわからない時がありますか

※ (2)～(4)までの3項目のうち1項目以上に該当した場合、認知機能低下ありと判定

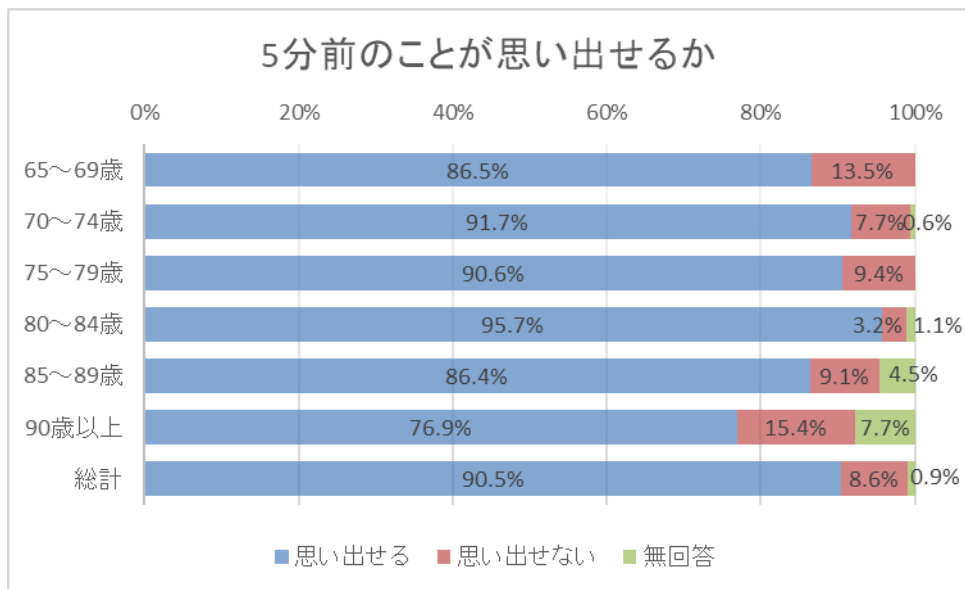
「認知機能低下あり」と判定された者の割合は36.0%であった。

	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85～89歳	90歳以上	総計	割合
認知機能低下なし	54	96	107	57	17	6	337	60.7%
認知機能低下あり	34	53	49	35	22	7	200	36.0%
判定不能	1	7	3	2	5	0	18	3.3%
総計	89	156	159	94	44	13	555	100.0%

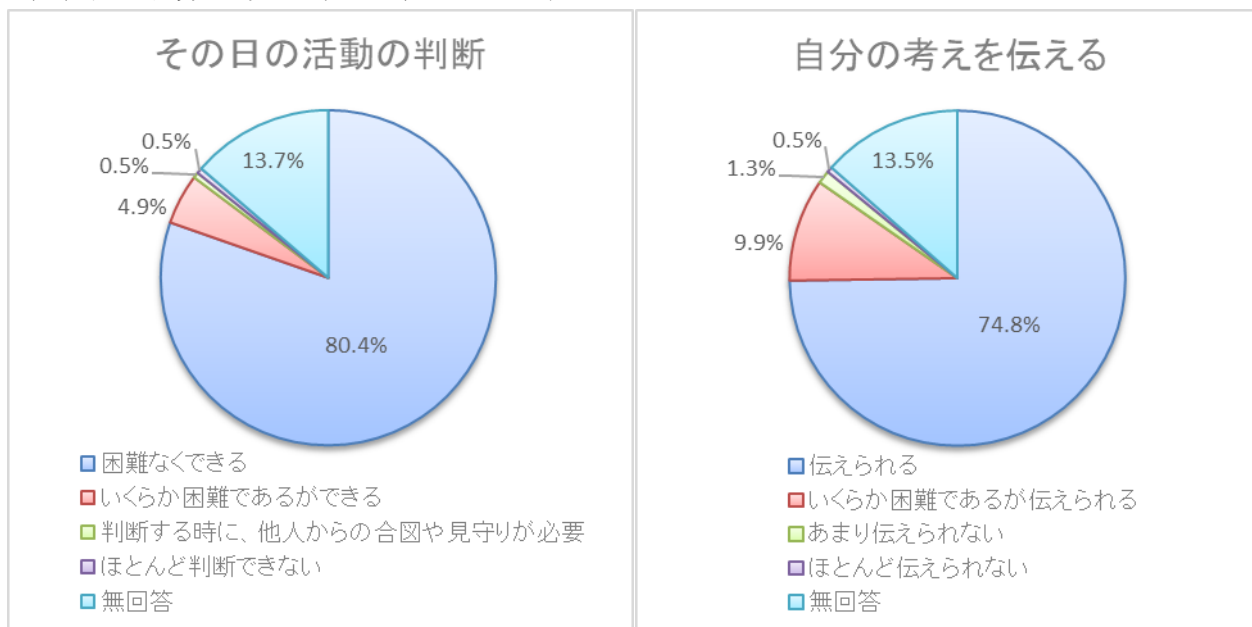


(5) 5分前のことが思い出せますか

5分前のことが「思い出せない」と回答した者が8.6%であった。

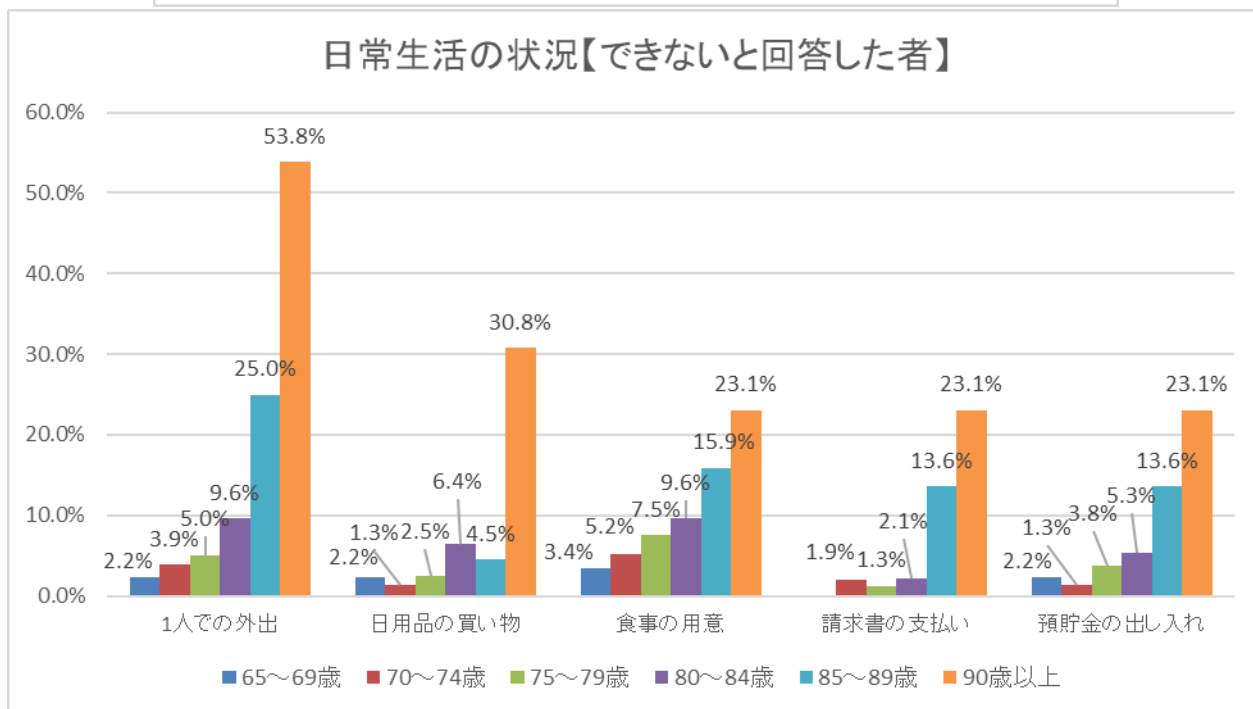
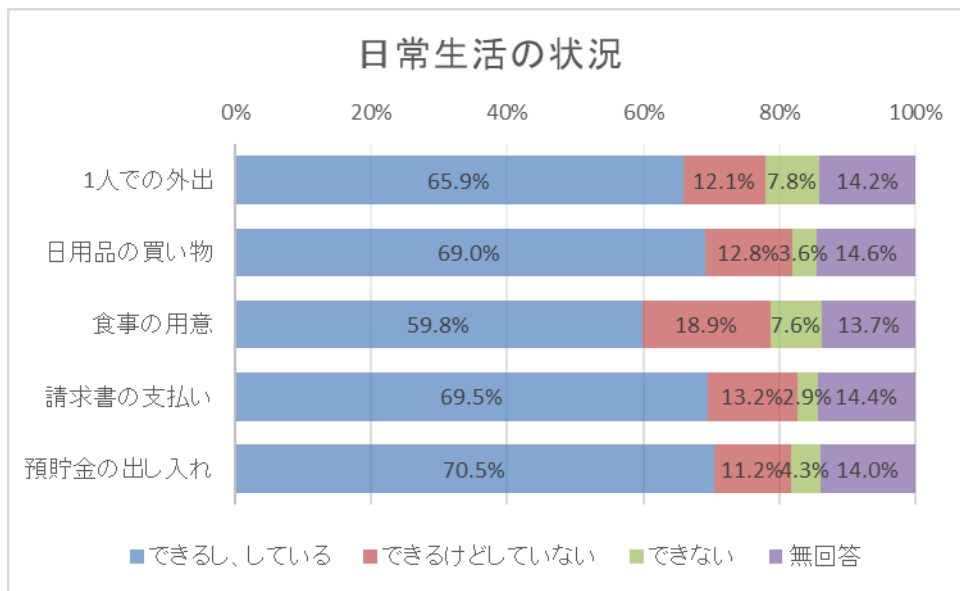


- (6) その日の活動(食事をする、衣服を選ぶなど)を自分で判断できますか
 (7) 人に自分の考えをうまく伝えられますか



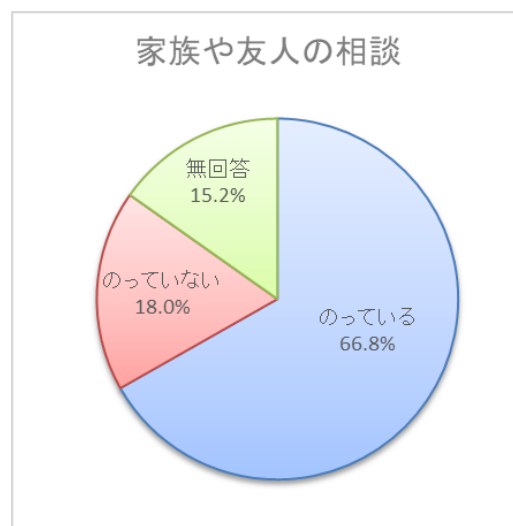
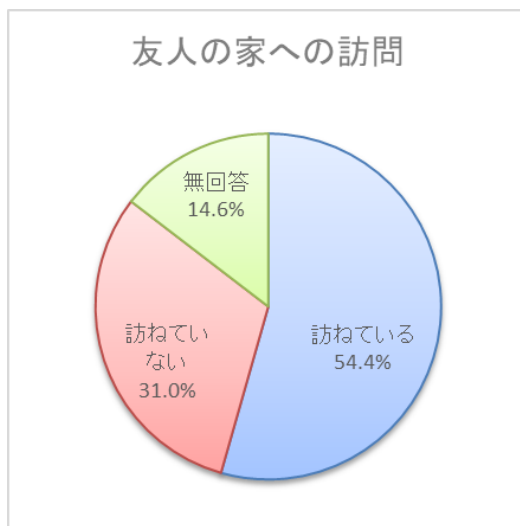
- (8) バスや電車を使って1人で外出していますか (自家用車でも可)
 (9) 自分で食品・日用品の買い物をしていますか
 (10) 自分で食事の用意をしていますか
 (11) 自分で請求書の支払いをしていますか
 (12) 自分で預貯金の出し入れをしていますか

	できるし、している	できるけどしていない	できない	無回答	総計
1人での外出	366	67	43	79	555
日用品の買い物	383	71	20	81	555
食事の用意	332	105	42	76	555
請求書の支払い	386	73	16	80	555
預貯金の出し入れ	391	62	24	78	555



(13) 友人の家を訪ねていますか

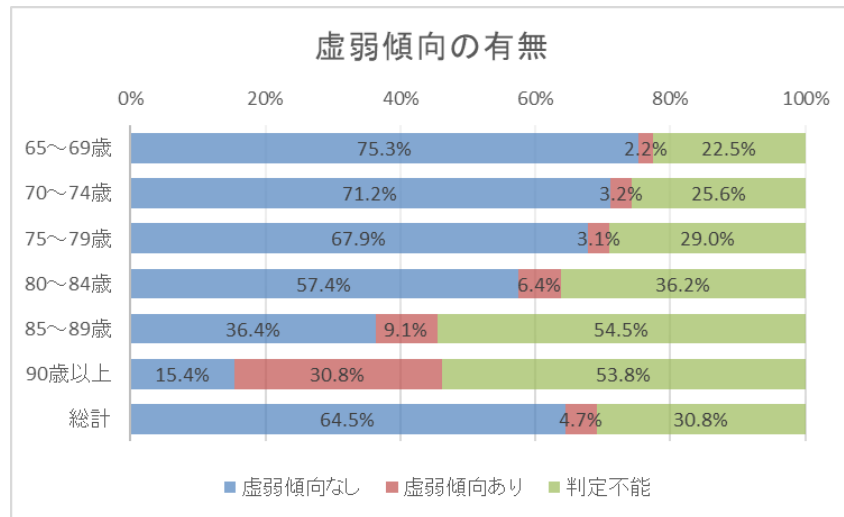
(14) 家族や友人の相談にのっていますか



※問2 (1) ~ (7)、問3 (1) ~ (4)・(7)、問4 (2) ~ (4)・(8)・(9)・(12) ~ (14) までの20項目のうち10項目以上に該当した場合、虚弱傾向ありと判定

「虚弱傾向」と判定された者の割合は4.7%だった。年齢が上がるると虚弱傾向の割合が高い。

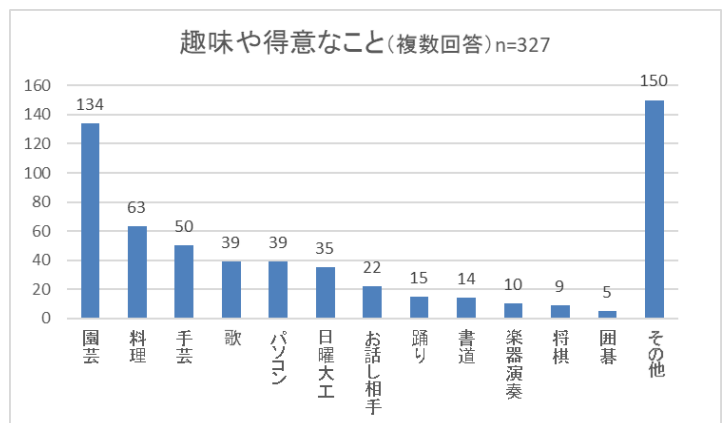
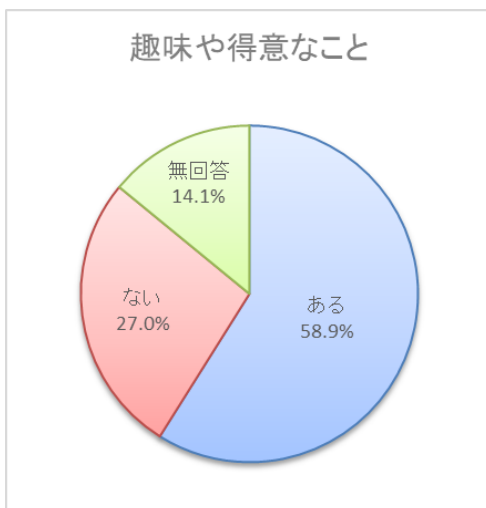
	65～69歳	70～74歳	75～79歳	80～84歳	85～89歳	90歳以上	総計	割合
虚弱傾向なし	67	111	108	54	16	2	358	64.5%
虚弱傾向あり	2	5	5	6	4	4	26	4.7%
判定不能	20	40	46	34	24	7	171	30.8%
総計	89	156	159	94	44	13	555	100.0%



(15) 趣味や得意なことはありますか

(15) ①【趣味や得意なことがある方のみ】あなたの趣味や得意なことは何ですか（いくつでも）

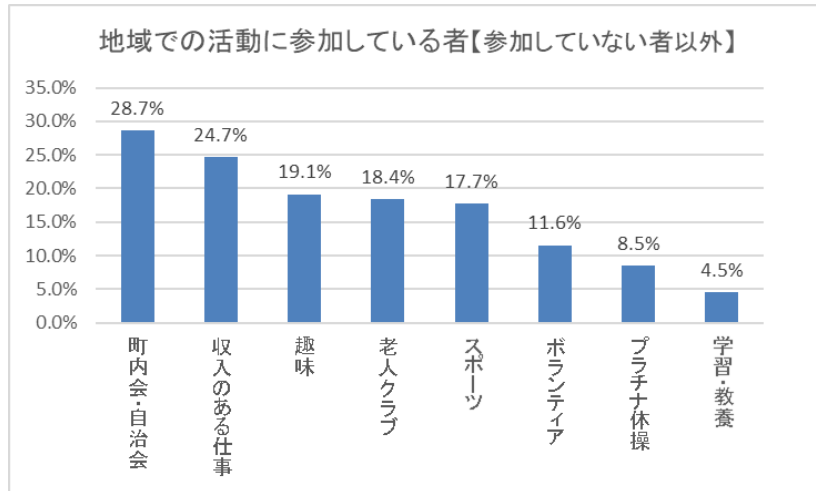
趣味や得意なことがある者の割合は58.9%であった。内容としては、「園芸」が最も多く、次いで「料理」、「手芸」の順が多かった。



問5 地域での活動について

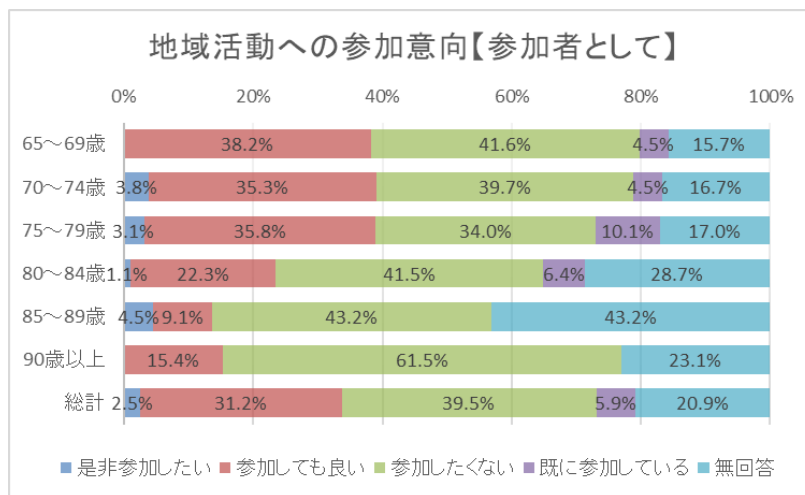
(1) 以下のような会・グループ等 (①ボランティアのグループ、②スポーツ関係のグループやクラブ、③趣味関係のグループ、④学習・教養サークル、⑤プラチナ体操自主運動グループ、⑥老人クラブ、⑦町内会・自治会、⑧収入のある仕事) にどのくらいの頻度で参加していますか

地域での活動に参加している者の割合は「町内会・自治会」が最も多く、次いで「仕事」が多かった。すべてに参加していない者が121名(21.8%)いる。



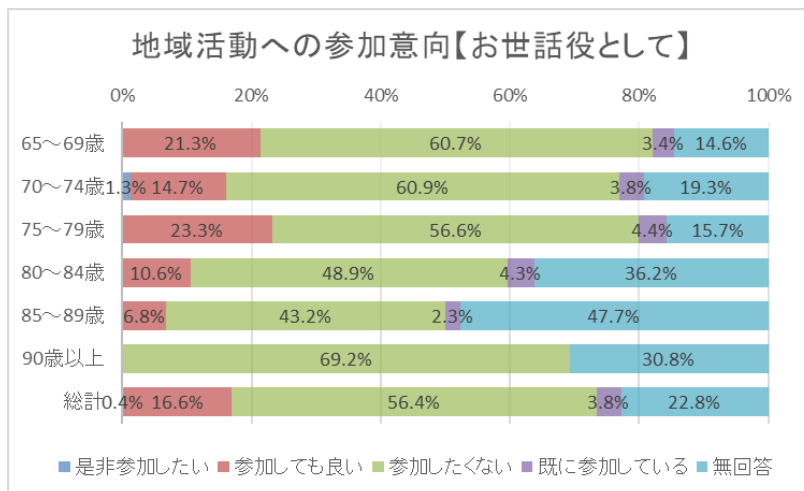
(2) ①地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に参加者として参加してみたいと思いますか

参加者として「是非参加したい」「参加してもよい」者の割合をあわせると 33.7%であった。「70～74歳」と「75～79歳」で「是非参加したい」「参加してもよい」と回答した者が、他の年齢と比べて多い。



(2) 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、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

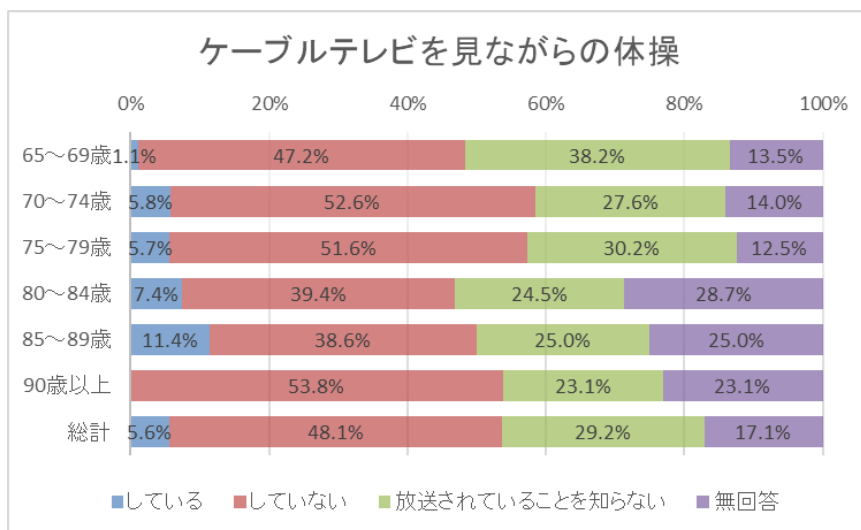
お世話役として「是非参加したい」「参加してもよい」者の割合をあわせると 17.0%であった。「75～79歳」で「是非参加したい」「参加してもよい」と回答した者が 23.3%で、他の年代と比べて多い。



(3) 「かほくプラチナ筋力アップ体操 (いきいき百歳体操)」についてお聞きます

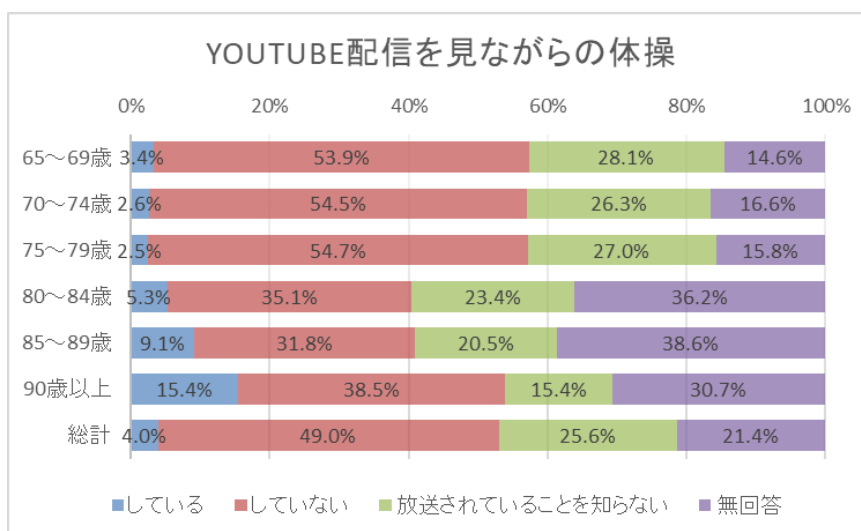
①かほく市ケーブルテレビ (かほくチャンネル) の放送を見ながら体操していますか

「放送されていることを知らない」と回答した者が 29.2%であった。



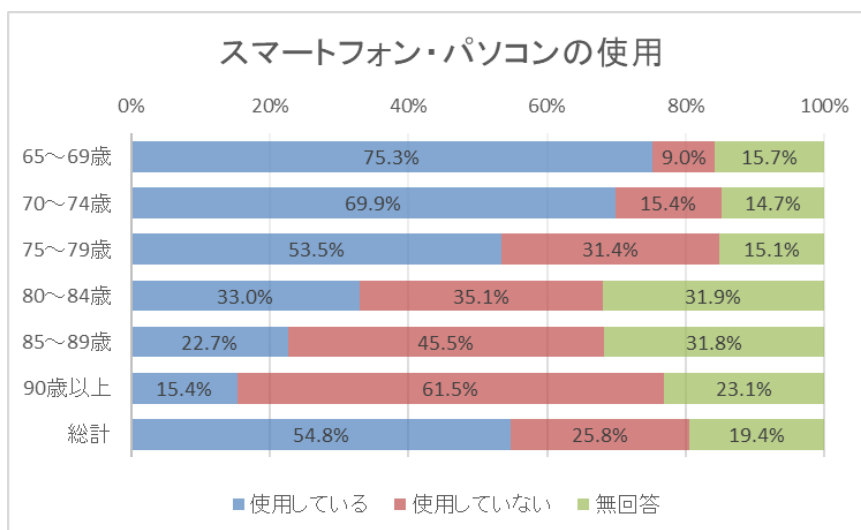
②YouTube 配信を見ながら体操していますか

「配信されていることを知らない」と回答した者が 25.6%であった。



(4) あなたはスマートフォンまたはパソコンを日頃から使用していますか

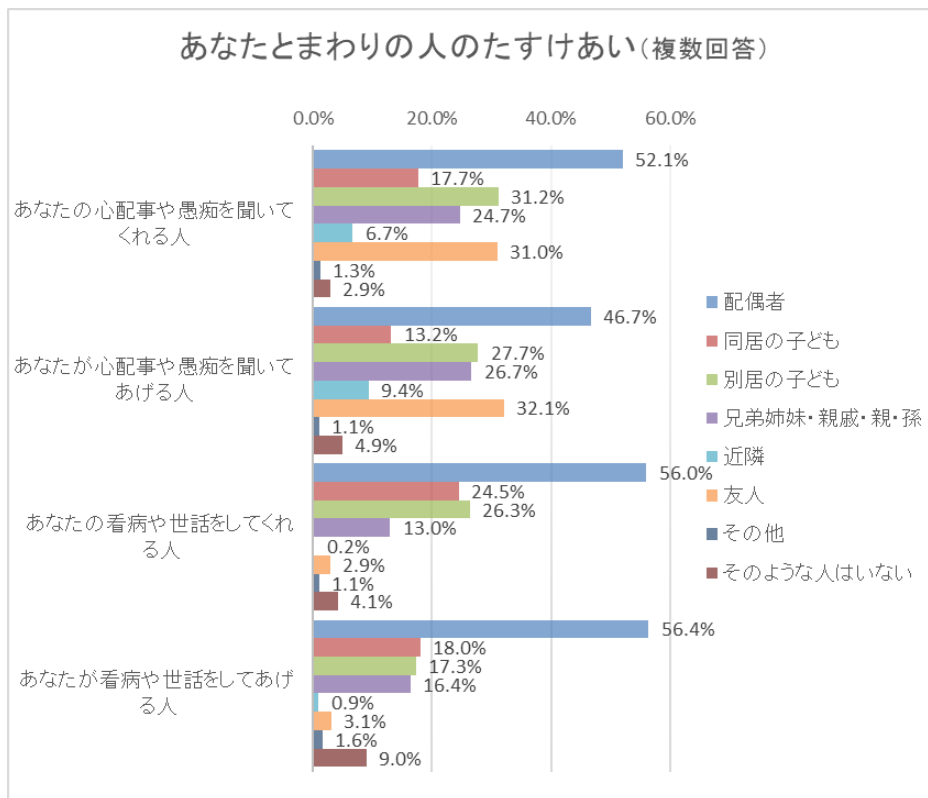
「日頃からスマートフォンやパソコンを使用している」と回答した者が 54.8%であった。



問6 たすけあいについて

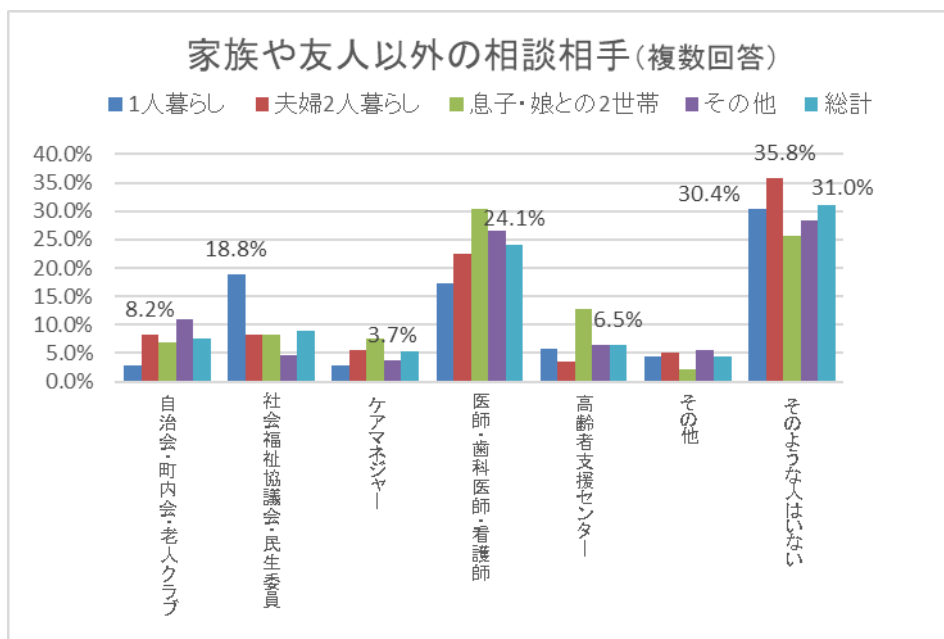
- (1) あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人（いくつでも）
- (2) 反対に、あなたが心配事や愚痴（ぐち）を聞いてあげる人（いくつでも）
- (3) あなたが病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人（いくつでも）
- (4) 反対に、看病や世話をしてあげる人（いくつでも）

全ての項目において「配偶者」が最も多かった。また、4.1%が「看病をしてくれる人」がいないと回答した。



- (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）

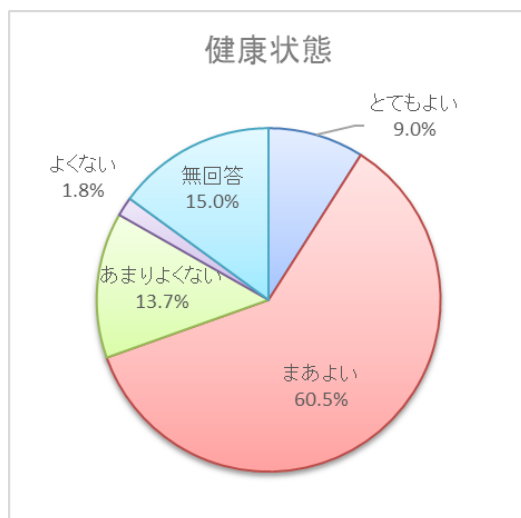
「そのような人はいない」が31.0%で最も多く、次いで「医師・歯科医師・看護師」が24.1%が多かった。「高齢者支援センター」と答えた者は6.5%であった。



問7 健康について

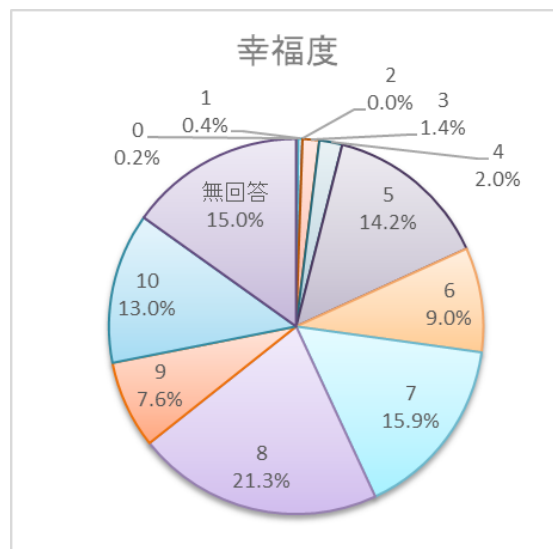
(1) 現在のあなたの健康状態はいかがですか

健康状態が「とてもよい」「まあよい」の割合をあわせると 69.5%であった。



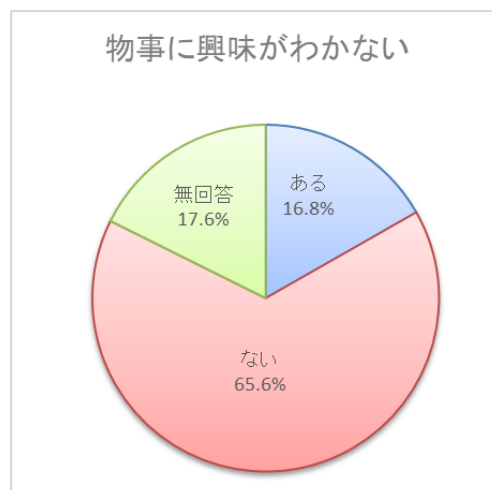
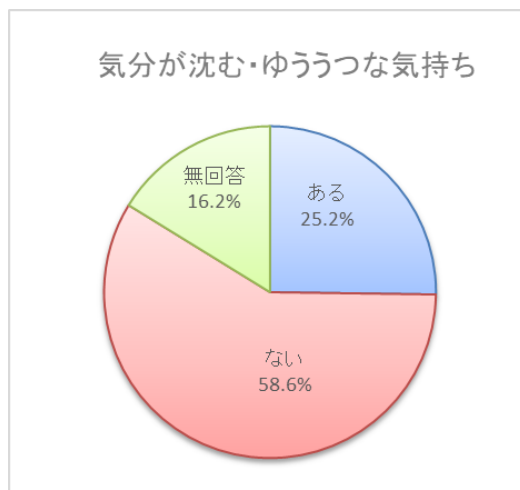
(2) あなたは、現在どの程度幸せですか（「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として、ご記入ください） 平均7.3

点数	人数	割合
0	1	0.2%
1	2	0.4%
2	0	0.0%
3	8	1.4%
4	11	2.0%
5	79	14.2%
6	50	9.0%
7	88	15.9%
8	118	21.3%
9	42	7.6%
10	72	13.0%
無回答	84	15.0%
総計	555	100.0%



(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

(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



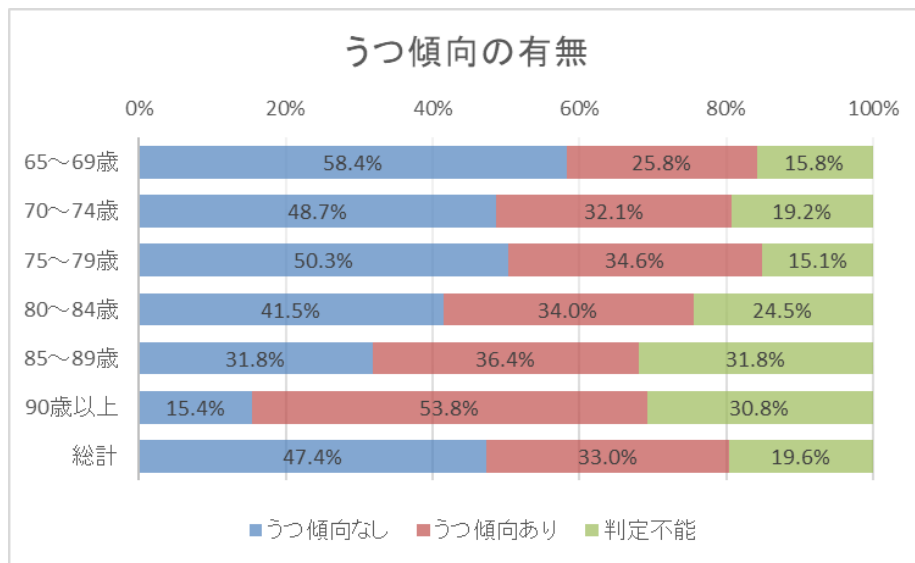
(5) ここ 2 週間程の生活の中で、下記のように思ったことがありますか

- ①毎日の生活に充実感がない
- ②これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- ③以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- ④自分が役に立つ人間だと思えない
- ⑤わけもなく疲れたような感じがする

※①～⑤までの 5 項目のうち 2 項目以上に該当した場合、うつ傾向ありと判定

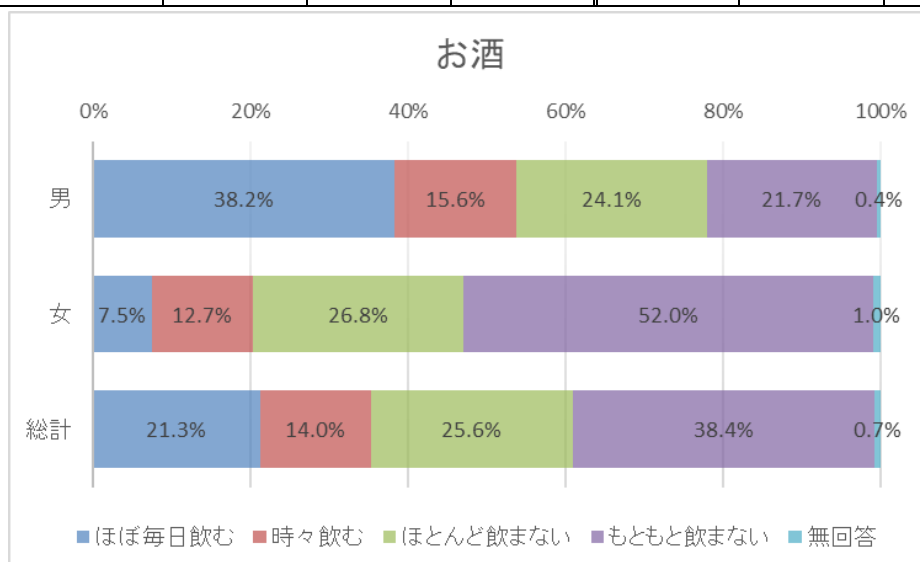
「うつ傾向」と判定された者の割合は 33.0%で、年齢が高くなるとうつ傾向も高くなる。

	65～69 歳	70～74 歳	75～79 歳	80～84 歳	85～89 歳	90 歳以上	総計	割合
うつ傾向なし	52	76	80	39	14	2	263	47.4%
うつ傾向あり	23	50	55	32	16	7	183	33.0%
判定不能	14	30	24	23	14	4	109	19.6%
総計	89	156	159	94	44	13	555	100.0%



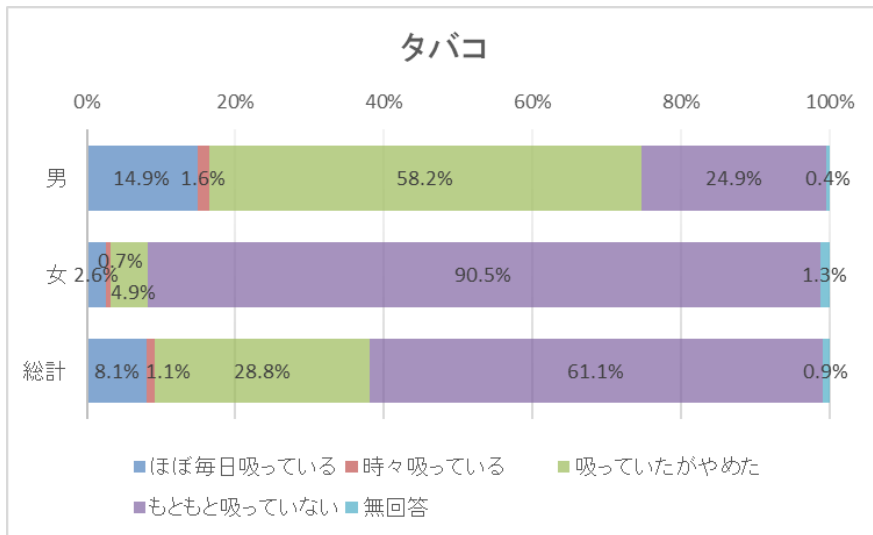
(6) お酒は飲みますか

	男	女	総計	男	女	総計
ほぼ毎日飲む	95	23	118	38.2%	7.5%	21.3%
時々飲む	39	39	78	15.6%	12.7%	14.0%
ほとんど飲まない	60	82	142	24.1%	26.8%	25.6%
もともと飲まない	54	159	213	21.7%	52.0%	38.4%
無回答	1	3	4	0.4%	1.0%	0.7%
総計	249	306	555	100.0%	100.0%	100.0%



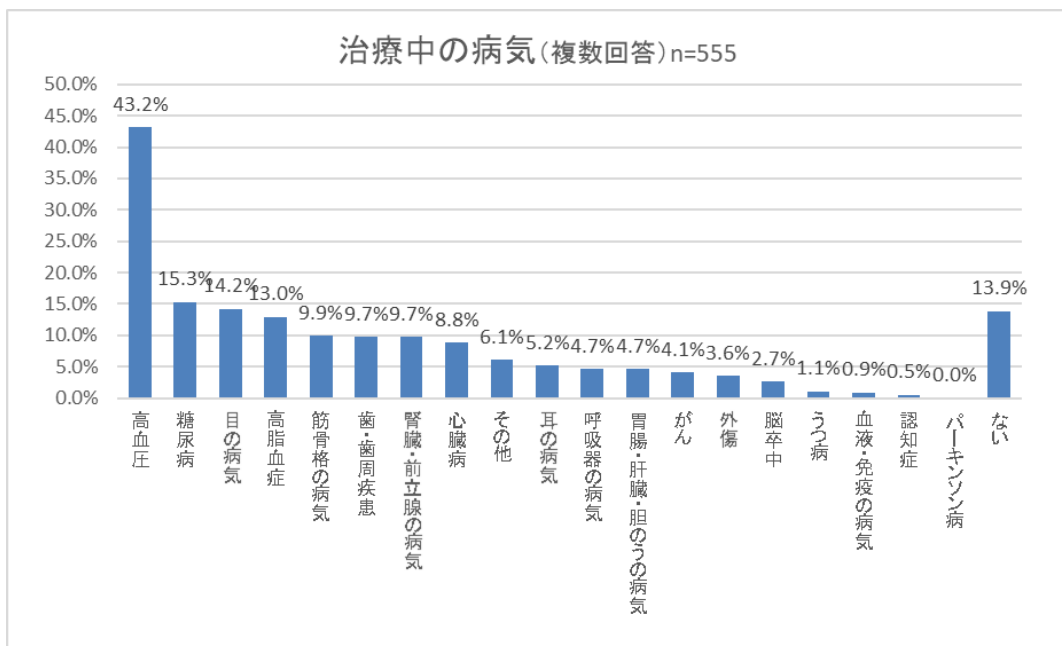
(7) タバコは吸っていますか

	男	女	総計	男	女	総計
ほぼ毎日吸っている	37	8	45	14.9%	2.6%	8.1%
時々吸っている	4	2	6	1.6%	0.7%	1.1%
吸っていたがやめた	145	15	160	58.2%	4.9%	28.8%
もともと吸っていない	62	277	339	24.9%	90.5%	61.1%
無回答	1	4	5	0.4%	1.3%	0.9%
総計	249	306	555	100.0%	100.0%	100.0%



(8) 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)

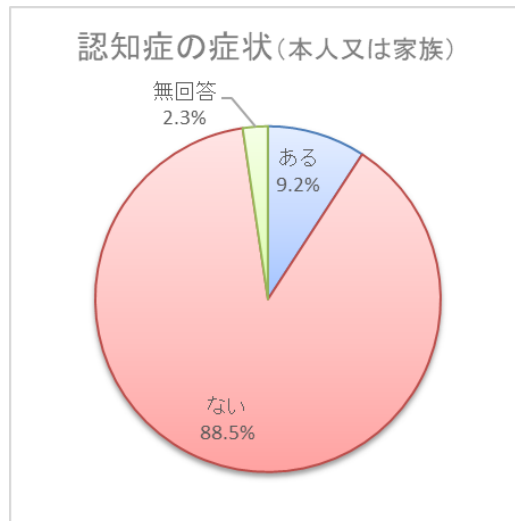
治療中の病気は「高血圧」が43.2%で最も多く、次いで「高脂血症」「糖尿病」が多かった。



問8 認知症にかかる相談窓口の把握について

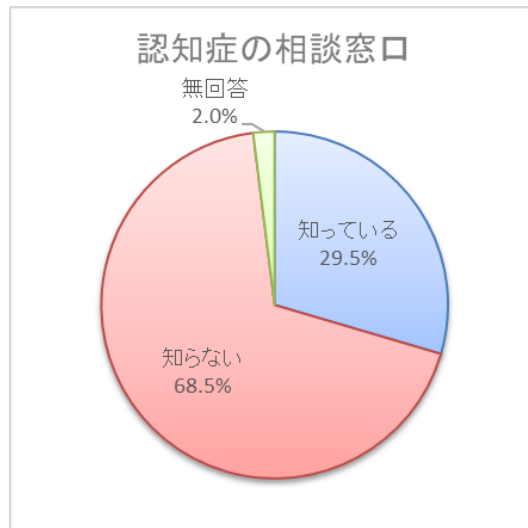
(1) 認知症の症状がある又は家族に認知症の症状がある人がいますか

本人又は家族に認知症の症状のある者の割合は9.2%であった。



(2) 認知症に関する相談窓口を知っていますか

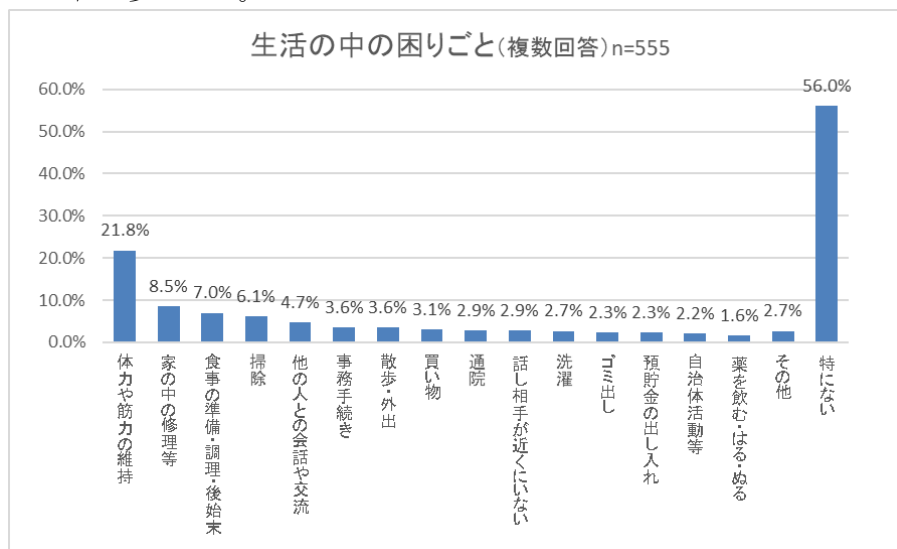
認知症の相談窓口を「知らない」と回答した者は68.5%であった。



問9 今後の暮らしについて

(1) ご自身の生活の中で困っていることは何ですか(あてはまるものすべてに○)

困っていることは「特にない」と回答した者が56.0%と最も多かったが、困りごととしては「体力や筋力の維持」が21.8%で多かった。



(2) 将来、介護が必要になった場合には、どのように生活したいですか (1つに〇)

将来、介護が必要になった場合には、「わからない」が29.9%で最も多く、次いで「特別養護老人ホームやグループホームなどの介護が受けられる施設で生活したい」が15.7%が多かった。

男女別では、男性は「家族などを中心に自宅で介護してほしい」が16.5%で最も多く、女性は「特別養護老人ホームやグループホームなどの介護が受けられる施設で生活したい」18.0%で最も多かった。

	男	女	総計	男	女	総計
自宅で家族による介護	41	23	64	16.5%	7.5%	11.5%
在宅で訪問型サービスを利用	36	37	73	14.5%	12.1%	13.2%
在宅で通所型サービスを利用	24	37	61	9.6%	12.1%	11.0%
有料老人ホームやケアハウスに入居	18	23	41	7.2%	7.5%	7.4%
介護施設に入所	32	55	87	12.9%	18.0%	15.7%
病院に入院	12	12	24	4.8%	3.9%	4.3%
その他	9	19	28	3.6%	6.2%	5.0%
わからない	75	91	166	30.1%	29.7%	29.9%
無回答	2	9	11	0.8%	3.0%	2.0%
総計	249	306	555	100.0%	100.0%	100.0%

