

かほく市
介護予防・日常生活圏域二一ズ調査
結果報告書

令和8年3月
かほく市

目 次

I アンケート調査の概要.....	1
1 調査の目的.....	1
2 調査概要.....	1
3 報告書の見方.....	1
4 結果概要.....	2
II アンケート調査結果.....	4
1 あなた（ご自身）のご家庭や生活状況について.....	4
2 からだを動かすことについて.....	7
3 食べることについて.....	11
4 毎日の生活について.....	15
5 地域での活動について.....	21
6 就労について.....	27
7 たすけあいについて.....	28
8 健康について.....	32
9 認知症について.....	37
10 現在と今後の暮らしについて.....	39
11 生活機能のリスク判定.....	41
回答者の属性.....	52
自由記述一覧.....	53

I アンケート調査の概要

1 調査の目的

本調査は、かほく市における今後の介護予防事業の参考とするため、65 歳以上の方の生活機能や生活状況、どのような支援を必要とされているか等を把握することを目的として実施しました。

2 調査概要

項目	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
調査対象者	かほく市内在住の 65 歳以上の方（無作為抽出）
調査期間	令和 7 年 11 月 27 日（木）～12 月 19 日（金）
調査方法	郵送配布・郵送回収による本人記入方式
配布数	800 件
有効回収数	707 件
有効回収率	88.4%

3 報告書の見方

- ◇回答結果の割合「%」は有効サンプル数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第 2 位で四捨五入したものです。そのため、単数回答（複数の選択肢から 1 つの選択肢を選ぶ方式）であっても合計値が 100.0%にならない場合があります。このことは、本報告書内の分析文、グラフ、表においても反映しています。
- ◇複数回答（複数の選択肢から 2 つ以上の選択肢を選ぶ方式）の設問の場合、回答は選択肢ごとの有効回答数に対して、それぞれの割合を示しています。そのため、合計が 100.0%を超える場合があります。
- ◇図表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- ◇図表中の「n（number of case）」は、集計対象者総数（あるいは回答者限定設問の限定条件に該当する人）を表しています。
- ◇本文中の設問の選択肢は簡略化している場合があります。
- ◇「その他」「不明・無回答」を除き、回答の高いもの第 1 位と第 2 位に網掛けをしています。
- ◇集計対象者数（n 値）が少ない（10 件未満）クロス集計について、コメント対象外としています。
- ◇年齢別のクロス集計において、表側の項目「100 歳以上」は n = 0 のため、本報告書では記載していません。

4 結果概要

1 あなた（ご自身）のご家庭や生活状況について

- ・高齢者のみ世帯は 51.3%と全体の半数以上
- ・介護・介助を必要とする方は 9.2%、必要になった原因は「高齢による衰弱」「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」が多い
- ・主に自身の子ども（「娘」が 32.1%、「息子」が 28.6%）から介護・介助を受けている方が多い

2 からだを動かすことについて

- ・運動機能に問題が生じるリスクを抱えている方の割合は 16.8%、BMI がやせ（18.5 未満）の方でリスクを抱えている割合は 23.8%
- ・転倒するリスクを抱えている方の割合は 32.2%
- ・閉じこもりになるリスクを抱えている人の割合は 14.4%
- ・外出を控えている人の割合は 16.0%、控えている理由は「足腰などの痛み」「トイレの心配（失禁など）」が多い

3 食べることについて

- ・BMI は太りすぎ（25.0 以上）が 24.5%、やせが 5.9%、低栄養になるリスクを抱えている方の割合は 1.1%
- ・歯の数や入れ歯の状況は、19 本以下、かつ入れ歯を利用している方が多い
- ・口腔機能に問題が生じるリスクを抱えている方の割合は 25.6%
- ・どなたかと食事をともにする機会が毎日ある方は、全体の 59.5%

4 毎日の生活について

- ・認知機能に問題が生じるリスクを抱えている方の割合は 42.0%
- ・IADL（手段的日常生活自立度）が低い方の割合は 5.7%
- ・趣味がある方は全体の 71.7%、「園芸」や「料理」を趣味としている方が多い

5 地域での活動について

- ・地域活動の中では「町内会・自治会」に参加している方の割合が高く、「学習・教養サークル」の割合が低い
- ・地域活動への参加に意欲的な方の割合は、参加者としては 48.2%、企画・運営（お世話役）としては 22.6%
- ・ケーブルテレビを見て体操している人の割合は 8.1%、YouTube 配信を見て体操している人の割合は 3.7%
- ・スマートフォンやパソコンを日常的に利用している人の割合は 64.4%

6 就労について

- ・引退した方の割合は 57.9%で、特に平成に引退した方の割合が高い

7 たすけあいについて

- ・心配事や愚痴を聞いてくれる、看病や世話をしてくれる人は配偶者の割合が高い
- ・家族以外では「医師・歯科医師・看護師」に相談している方の割合が高い

8 健康について

- ・現在の幸福度の平均は 7.2 点
- ・現在治療中、又は後遺症のある病気は、「高血圧」「糖尿病」「高脂血症（脂質異常）」が多い
- ・うつ傾向のリスクを抱えている方の割合は 32.4%

9 認知症について

- ・認知症の相談窓口の認知度は 24.9%、「新しい認知症観」の認知度は 9.9%
- ・認知症になっても自分らしく暮らしていける地域にするために必要な市の取り組みとして、「入所施設の充実」「通所介護や短期入所など在宅サービスの充実」などが求められている

10 現在と今後の暮らしについて

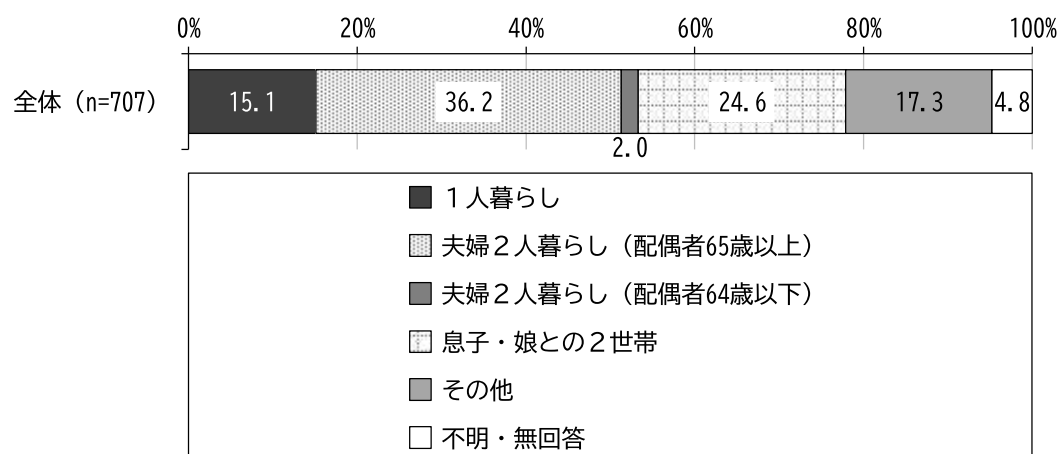
- ・生活の中で「体力や筋力の維持」に困っている方の割合が高い
- ・将来介護が必要になった場合には、「特別養護老人ホームやグループホームなどの介護が受けられる施設で生活したい」と考える方の割合が高い

Ⅱ アンケート調査結果

1 あなた（ご自身）のご家庭や生活状況について

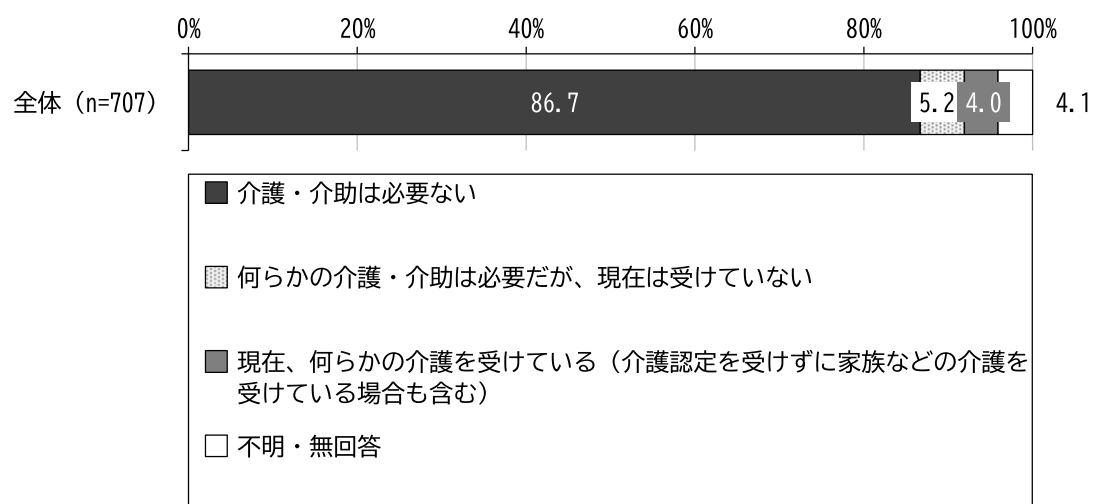
（１）家族構成をお教えてください （単数回答）

「夫婦２人暮らし（配偶者 65 歳以上）」が 36.2%と最も高く、次いで「息子・娘との２世帯」が 24.6%、「１人暮らし」が 15.1%となっています。



（２）あなたは、普段の生活で介護・介助が必要ですか （単数回答）

「介護・介助は必要ない」が 86.7%と最も高く、次いで「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」が 5.2%、「現在、何らかの介護を受けている（介護認定を受けずに家族などの介護を受けている場合も含む）」が 4.0%となっています。

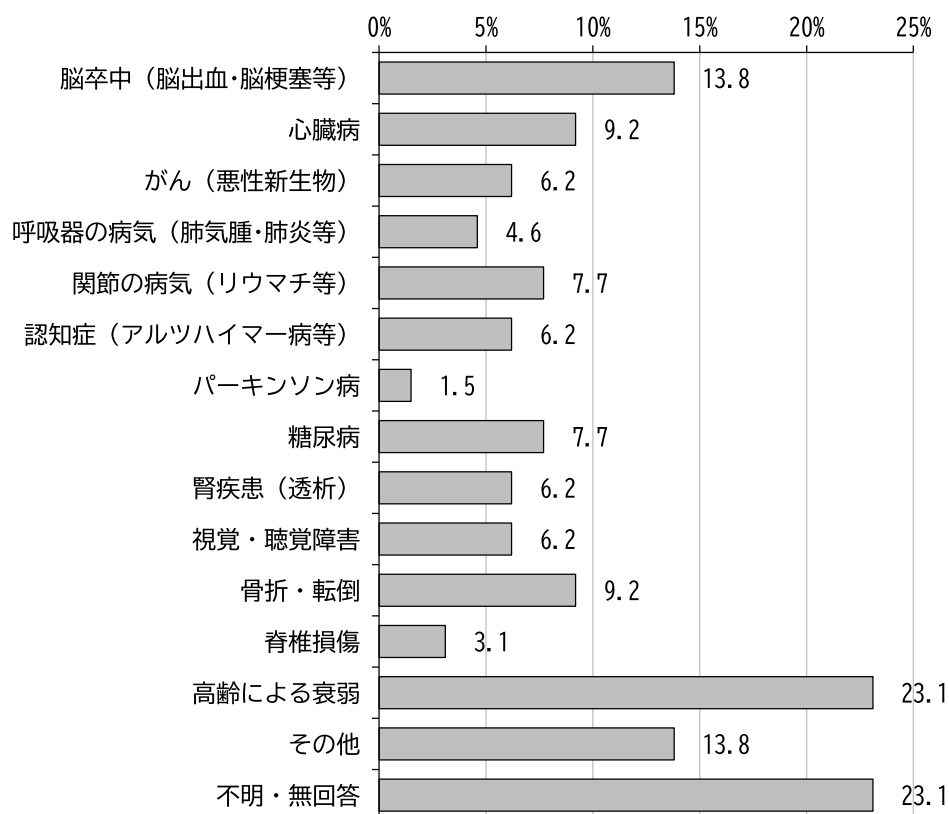


(2) において「介護・介助は必要ない」以外の方のみ

(2) ①介護・介助が必要になった主な原因は何ですか (複数回答)

「高齢による衰弱」が23.1%と最も高く、次いで「脳卒中(脳出血・脳梗塞等)」が13.8%、「心臓病」「骨折・転倒」が9.2%となっています。

全体 (n=65)

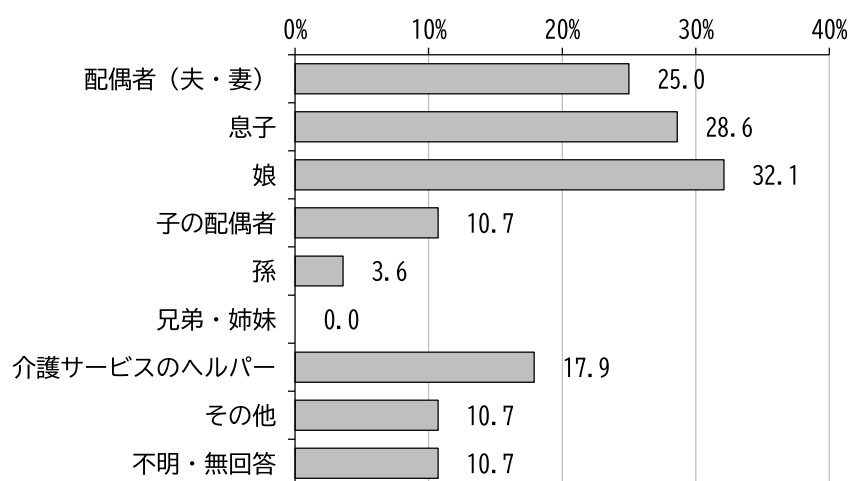


(2) において「現在、何らかの介護を受けている」の方のみ

(2) ②主にどなたの介護・介助を受けていますか (複数回答)

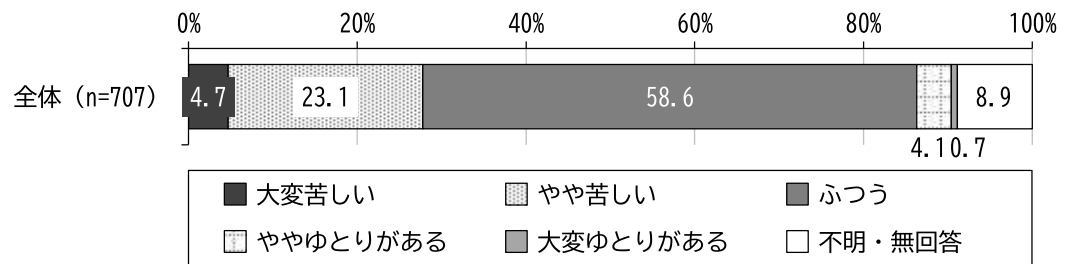
「娘」が32.1%と最も高く、次いで「息子」が28.6%、「配偶者(夫・妻)」が25.0%となっています。

全体 (n=28)



(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 (単数回答)

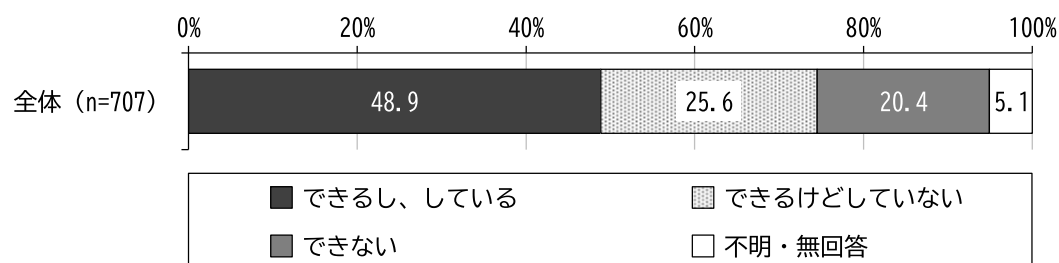
「ふつう」が 58.6%と最も高く、次いで「やや苦しい」が 23.1%、「大変苦しい」が 4.7%となっています。



2 からだを動かすことについて

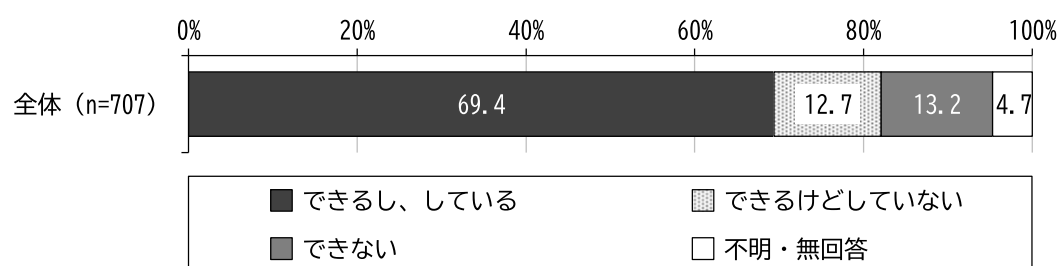
(1) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか (単数回答)

「できるし、している」が48.9%と最も高く、次いで「できるけどしていない」が25.6%、「できない」が20.4%となっています。



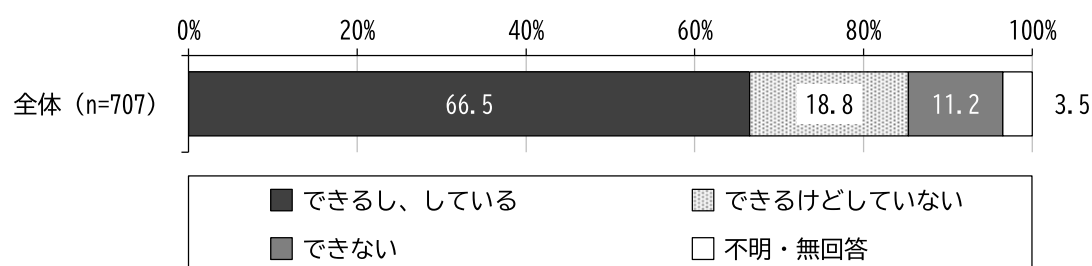
(2) 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか (単数回答)

「できるし、している」が69.4%と最も高く、次いで「できない」が13.2%、「できるけどしていない」が12.7%となっています。



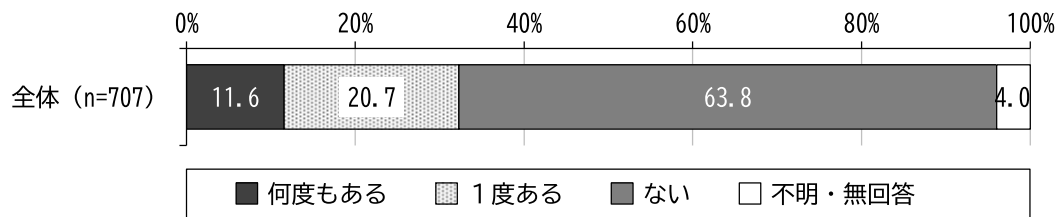
(3) 15分位続けて歩いていますか (単数回答)

「できるし、している」が66.5%と最も高く、次いで「できるけどしていない」が18.8%、「できない」が11.2%となっています。



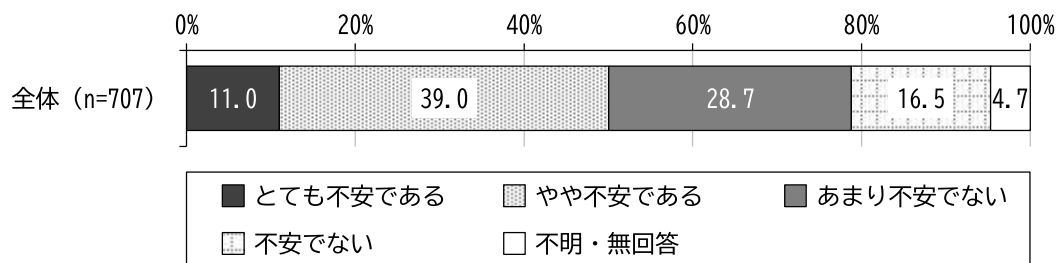
(4) 過去1年間に転んだ経験がありますか (単数回答)

「ない」が63.8%と最も高く、次いで「1度ある」が20.7%、「何でもある」が11.6%となっています。



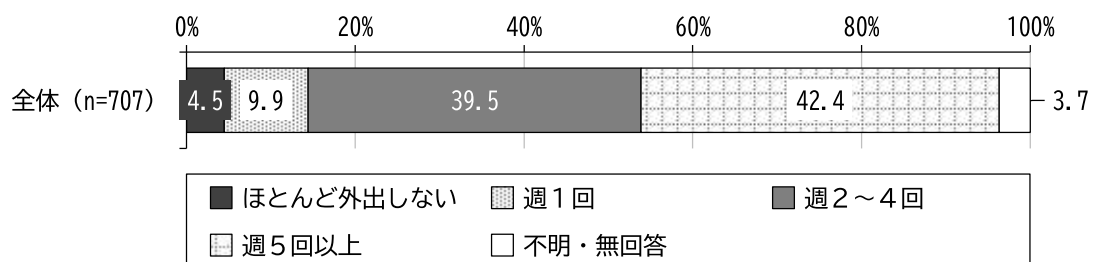
(5) 転倒に対する不安は大きいですか (単数回答)

「やや不安である」が39.0%と最も高く、次いで「あまり不安でない」が28.7%、「不安でない」が16.5%となっています。



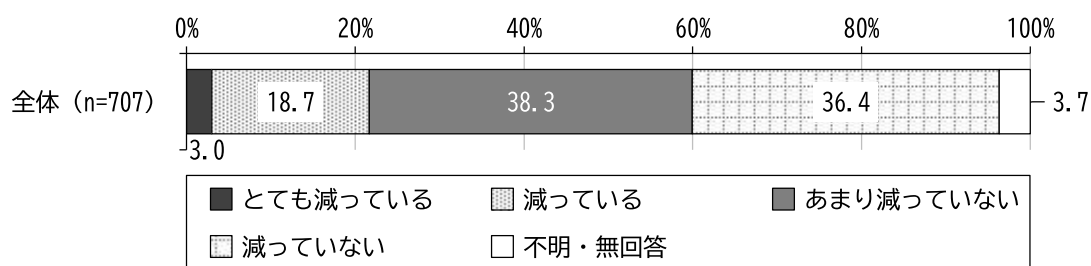
(6) 週に1回以上は外出していますか (単数回答)

「週5回以上」が42.4%と最も高く、次いで「週2～4回」が39.5%、「週1回」が9.9%となっています。



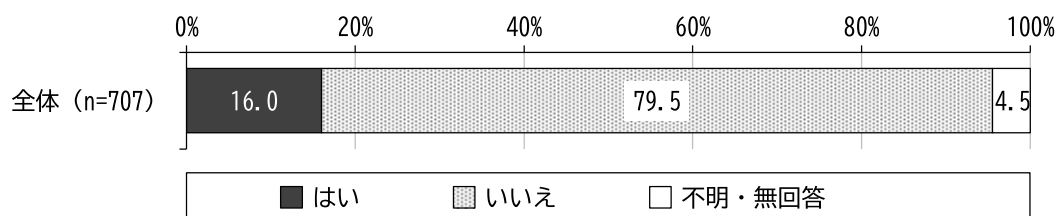
(7) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか (単数回答)

「あまり減っていない」が38.3%と最も高く、次いで「減っていない」が36.4%、「減っている」が18.7%となっています。



(8) 外出を控えていますか (単数回答)

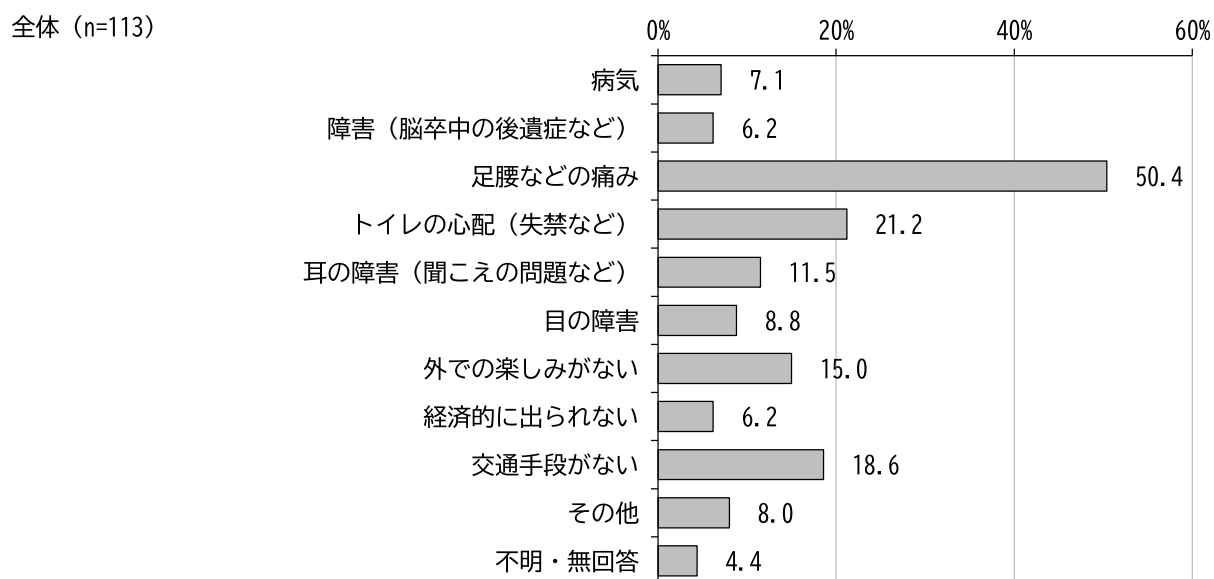
「はい」が16.0%、「いいえ」が79.5%となっています。



(8) において「はい」(外出を控えている)の方のみ

(8) ①外出を控えている理由は、次のどれですか (複数回答)

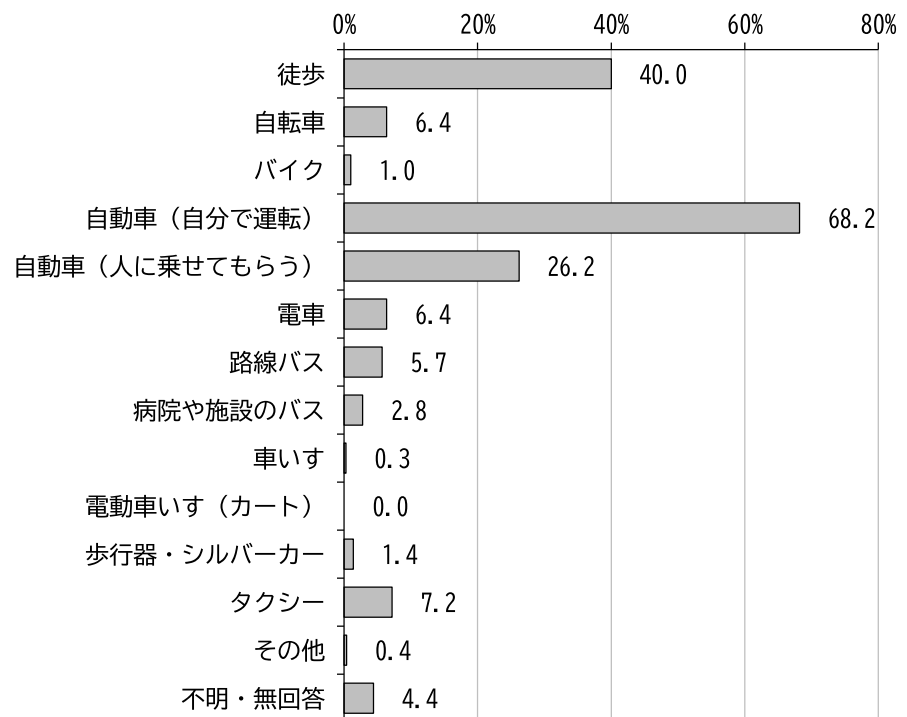
「足腰などの痛み」が50.4%と最も高く、次いで「トイレの心配(失禁など)」が21.2%、「交通手段がない」が18.6%となっています。



(9) 外出する際の移動手段は何ですか (複数回答)

「自動車（自分で運転）」が 68.2%と最も高く、次いで「徒歩」が 40.0%、「自動車（人に乗せてもらう）」が 26.2%となっています。

全体 (n=707)

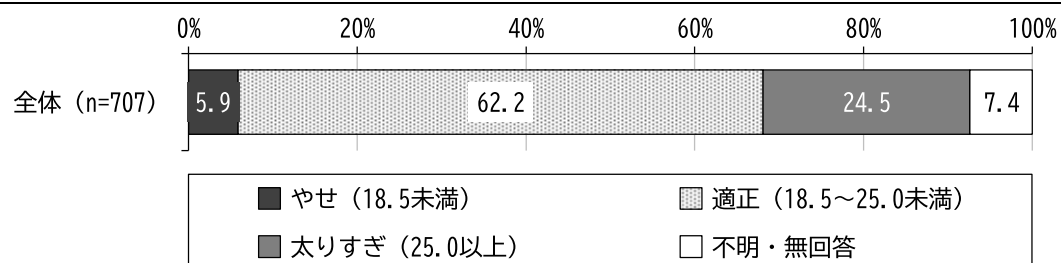


3 食べることについて

(1) 身長・体重をお教えてください (数量回答)

◆BMI (回答いただいた身長・体重より算出)

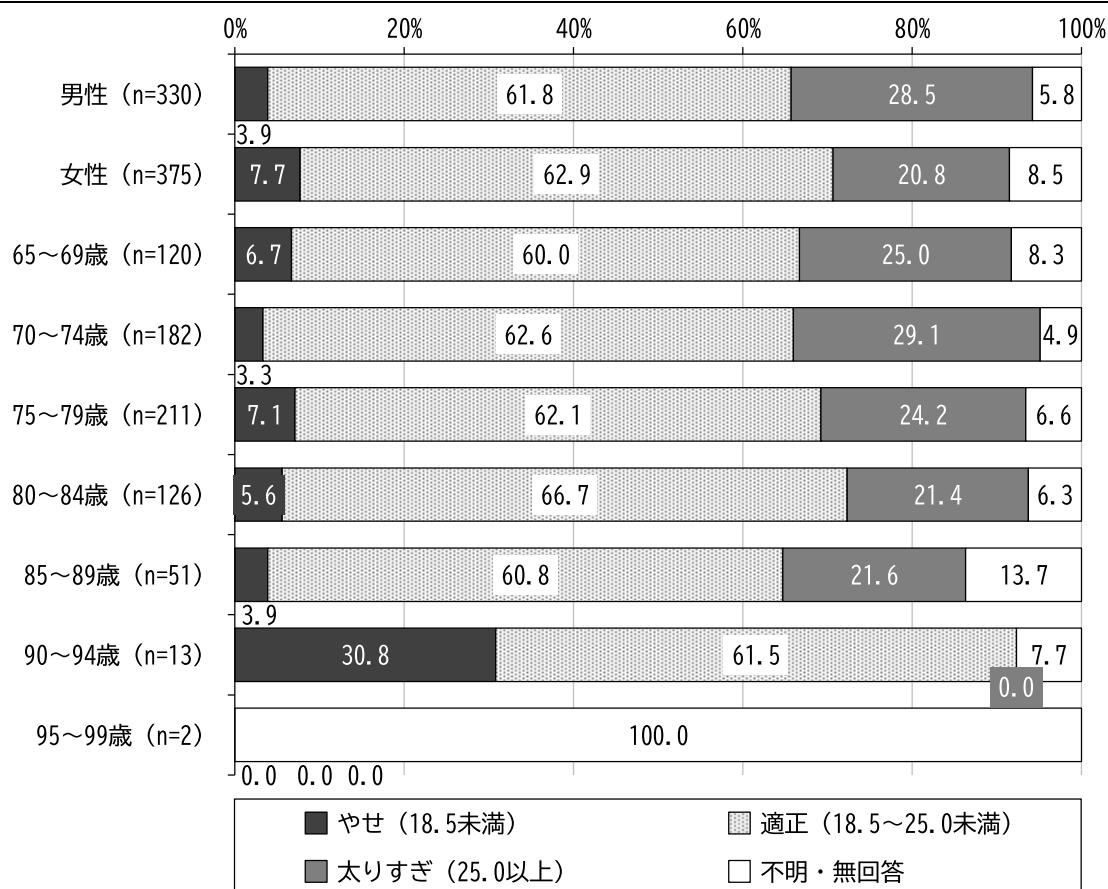
「適正 (18.5～25.0未満)」が62.2%と最も高く、次いで「太りすぎ (25.0以上)」が24.5%、「やせ (18.5未満)」が5.9%となっています。



【BMI × 性・年齢】

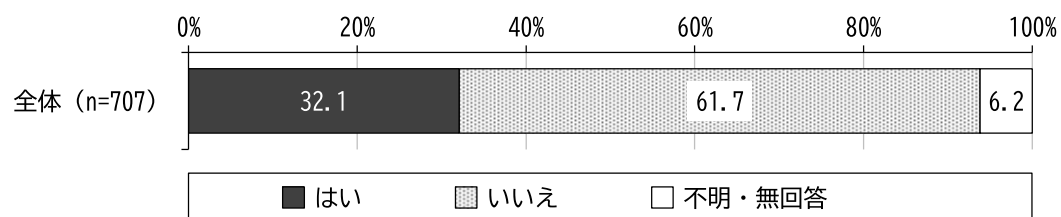
性別にみると、男女ともに「適正」が最も高くなっています。男性では「太りすぎ」、女性では「やせ」がそれぞれと比べ高くなっています。

年齢別にみると、すべての年代で「適正」が最も高くなっていますが、90～94歳では「やせ」が30.8%と、他の年代と比べ高くなっています。



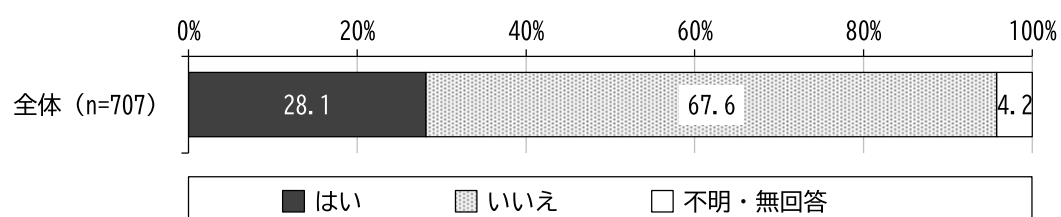
(2) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか (単数回答)

「はい」が32.1%、「いいえ」が61.7%となっています。



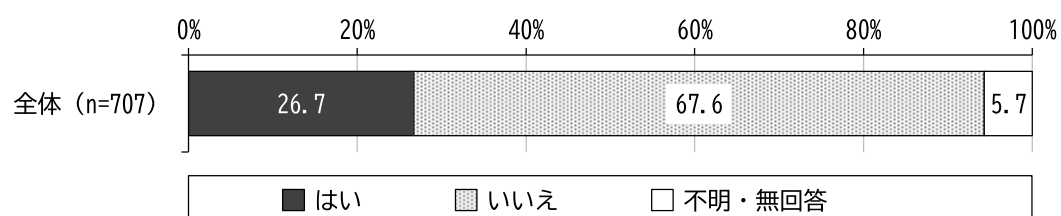
(3) お茶や汁物等でむせることがありますか (単数回答)

「はい」が28.1%、「いいえ」が67.6%となっています。



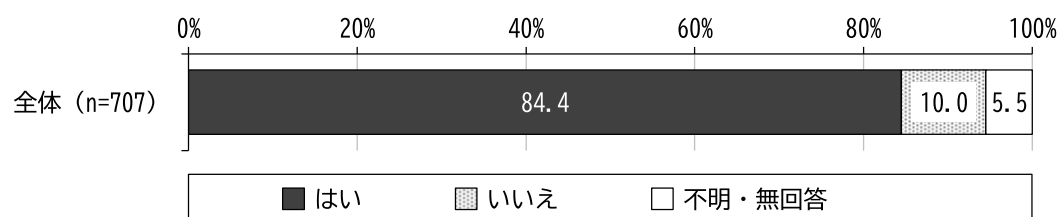
(4) 口の渇きが気になりますか (単数回答)

「はい」が26.7%、「いいえ」が67.6%となっています。



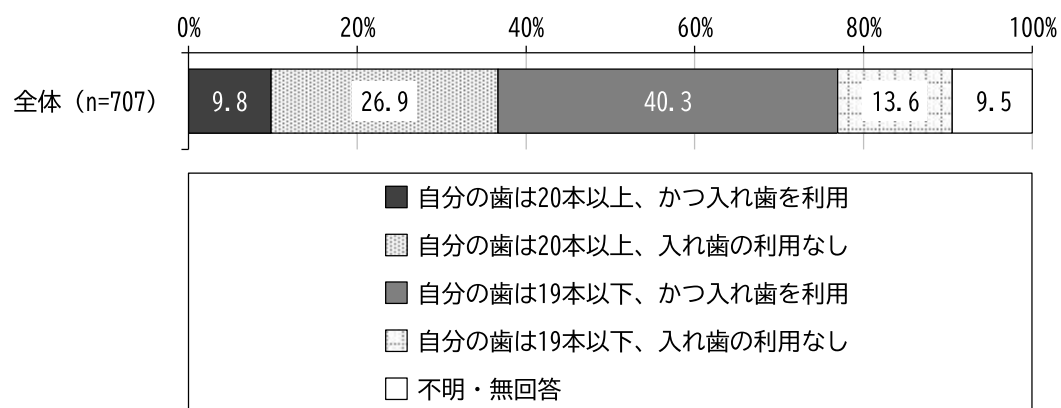
(5) 歯磨き (人にやってもらう場合も含む) を毎日していますか (単数回答)

「はい」が84.4%、「いいえ」が10.0%となっています。



(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) (単数回答)

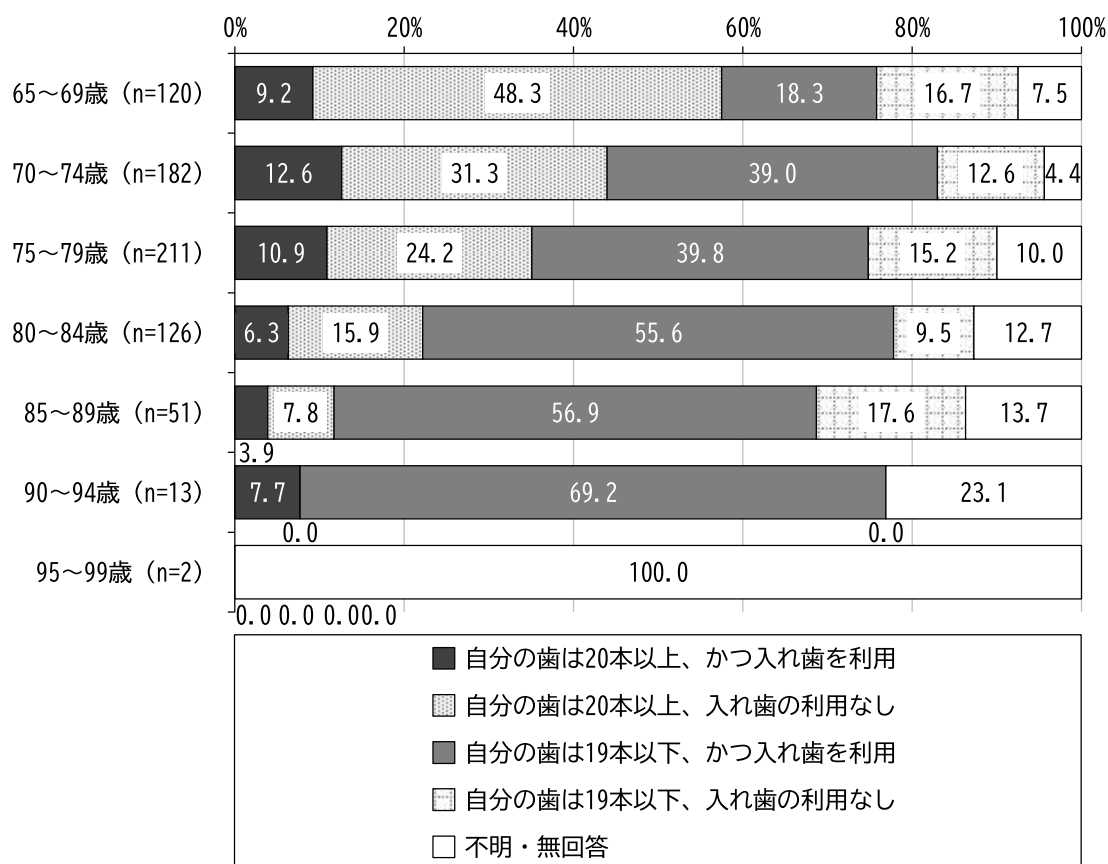
「自分の歯は 19 本以下、かつ入れ歯を利用」が 40.3%と最も高く、次いで「自分の歯は 20 本以上、入れ歯の利用なし」が 26.9%、「自分の歯は 19 本以下、入れ歯の利用なし」が 13.6%となっています。



【歯の数と入れ歯の利用状況×年齢】

年齢別にみると、65～69 歳では「自分の歯は 20 本以上、入れ歯の利用なし」、70 歳以上では「自分の歯は 19 本以下、かつ入れ歯を利用」が最も高くなっています。

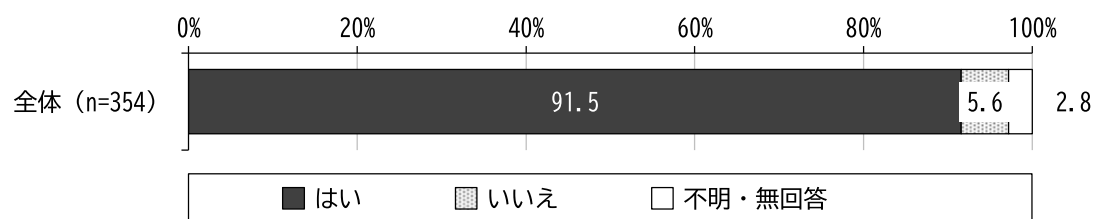
年齢が上がるに従い「自分の歯は 19 本以下、かつ入れ歯を利用」が高くなっており、特に「90～94 歳」では 69.2%と、他の年代と比べ高くなっています。



(6)において「自分の歯は 20 本以上、かつ入れ歯を利用」「自分の歯は 19 本以下、かつ入れ歯を利用」の方のみ

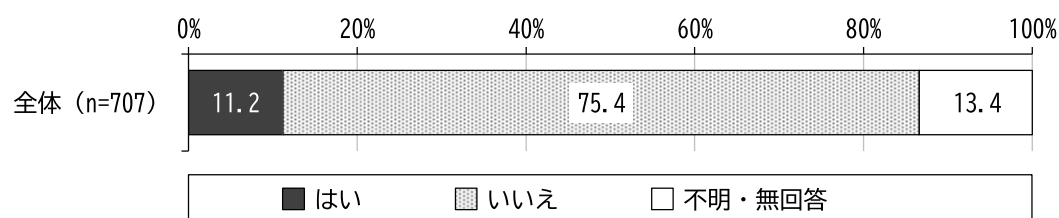
(6) ①毎日入れ歯の手入れをしていますか (単数回答)

「はい」が 91.5%、「いいえ」が 5.6%となっています。



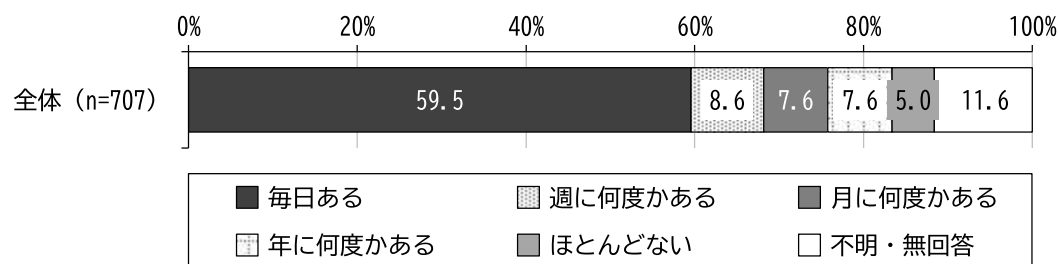
(7) 6 か月間で 2 ～ 3 kg 以上の体重減少がありましたか (単数回答)

「はい」が 11.2%、「いいえ」が 75.4%となっています。



(8) どなたかと食事をとにもする機会がありますか (家族も含む) (単数回答)

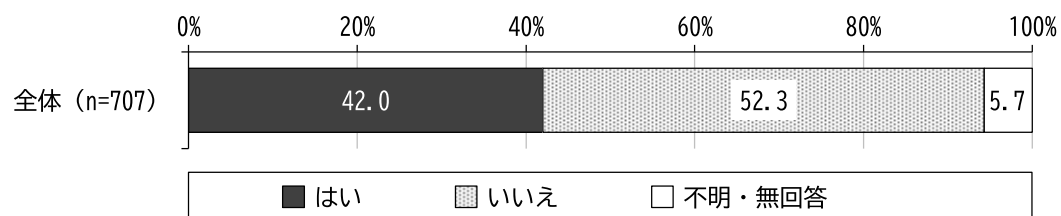
「毎日ある」が 59.5%と最も高く、次いで「週に何度かある」が 8.6%、「月に何度かある」「年に何度かある」が 7.6%となっています。



4 毎日の生活について

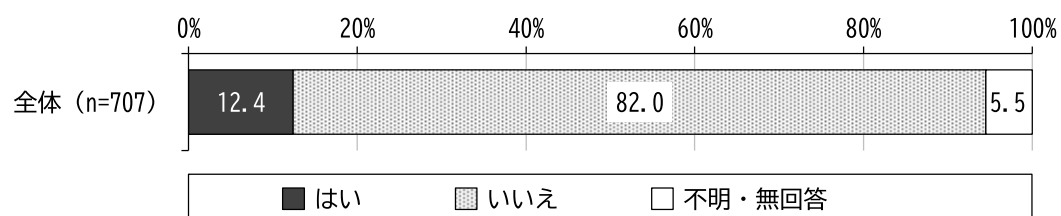
(1) 物忘れが多いと感じますか (単数回答)

「はい」が42.0%、「いいえ」が52.3%となっています。



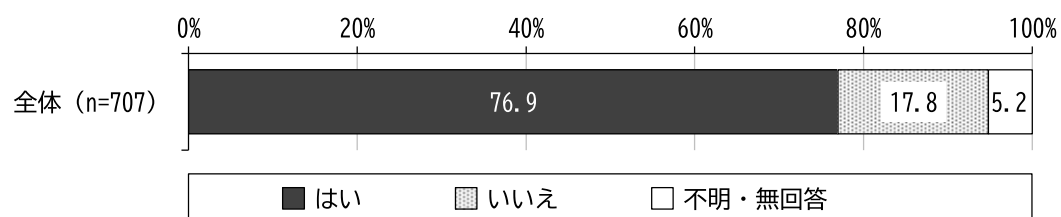
(2) 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか (単数回答)

「はい」が12.4%、「いいえ」が82.0%となっています。



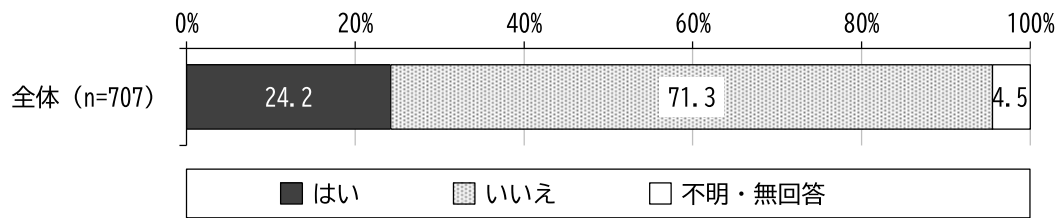
(3) 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか (単数回答)

「はい」が76.9%、「いいえ」が17.8%となっています。



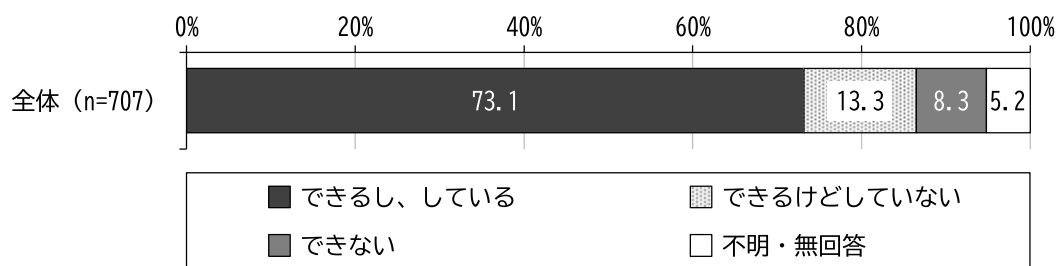
(4) 今日が何月何日かわからない時がありますか (単数回答)

「はい」が24.2%、「いいえ」が71.3%となっています。



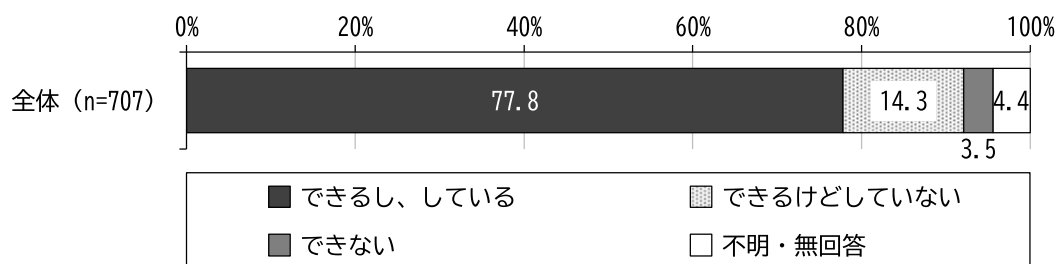
(5) バスや電車を使って1人で外出していますか (自家用車でも可) (単数回答)

「できるし、している」が73.1%と最も高く、次いで「できるけどしていない」が13.3%、「できない」が8.3%となっています。



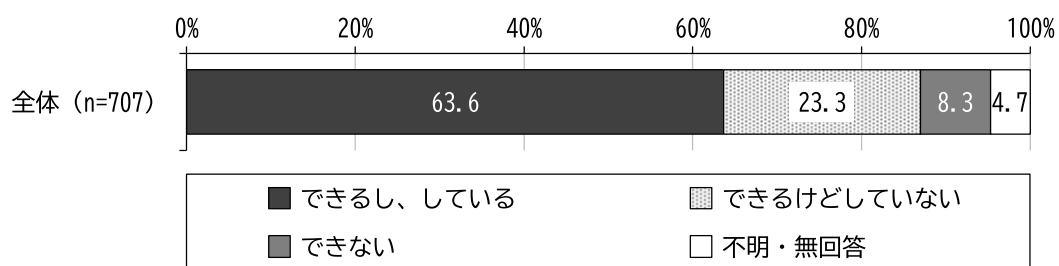
(6) 自分で食品・日用品の買い物をしていますか (単数回答)

「できるし、している」が77.8%と最も高く、次いで「できるけどしていない」が14.3%、「できない」が3.5%となっています。



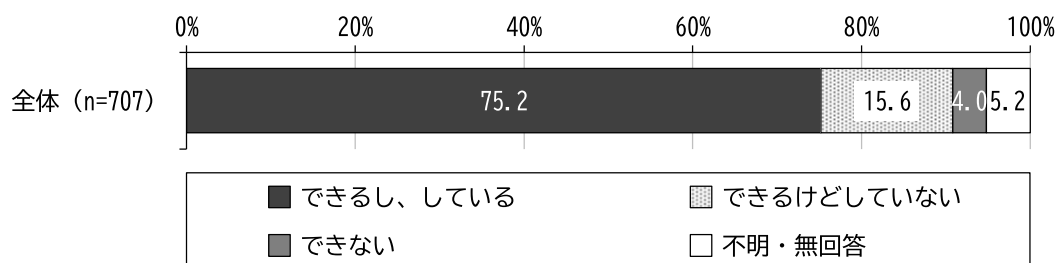
(7) 自分で食事の用意をしていますか (単数回答)

「できるし、している」が63.6%と最も高く、次いで「できるけどしていない」が23.3%、「できない」が8.3%となっています。



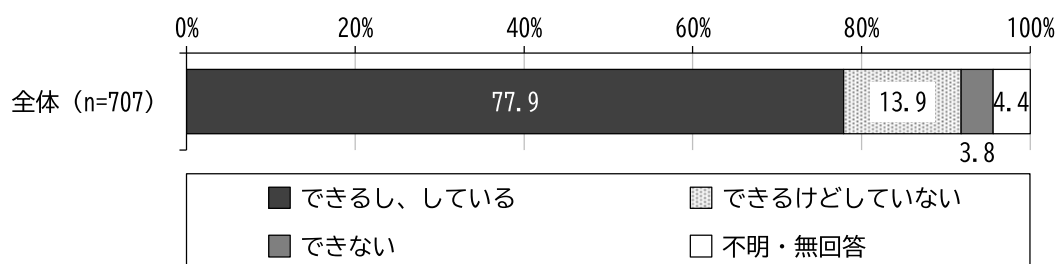
(8) 自分で請求書の支払いをしていますか (単数回答)

「できるし、している」が75.2%と最も高く、次いで「できるけどしていない」が15.6%、「できない」が4.0%となっています。



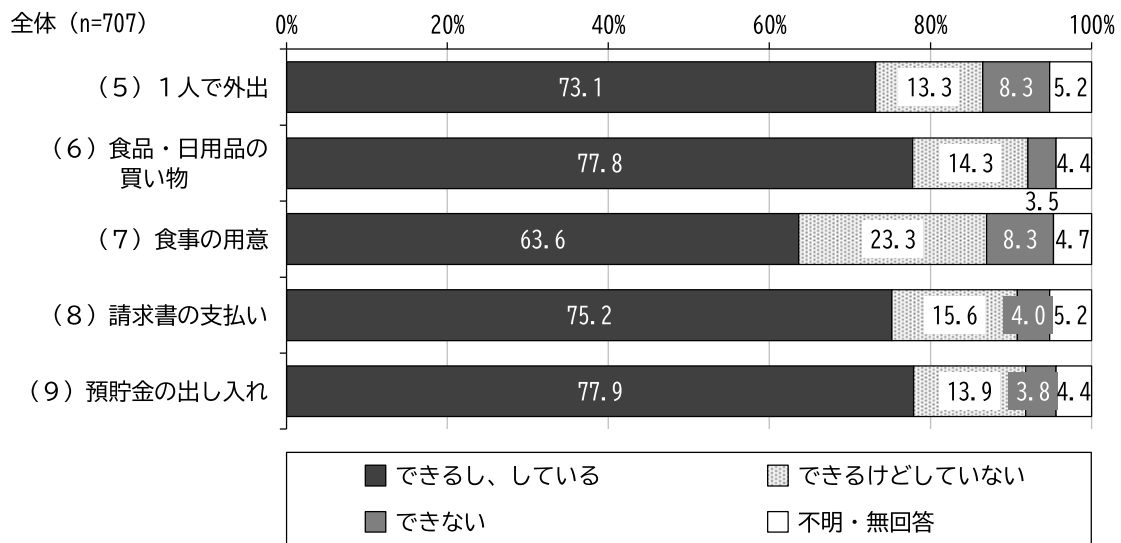
(9) 自分で預貯金の出し入れをしていますか (単数回答)

「できるし、している」が77.9%と最も高く、次いで「できるけどしていない」が13.9%、「できない」が3.8%となっています。



(5)～(9) まとめ

すべての設問で「できるし、している」が最も高くなっていますが、[(7) 食事の用意]では63.6%と、他の設問と比べ低くなっています。

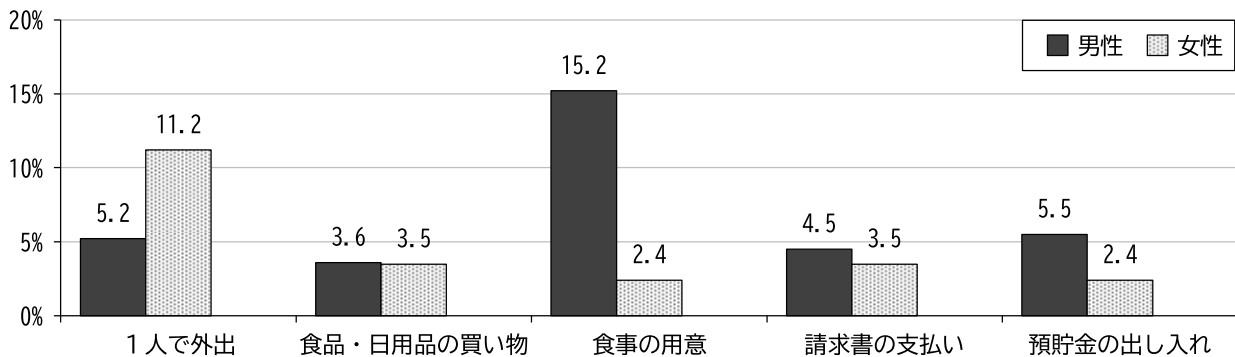


[(5)～(9) 選択肢「できない」×性・年齢]

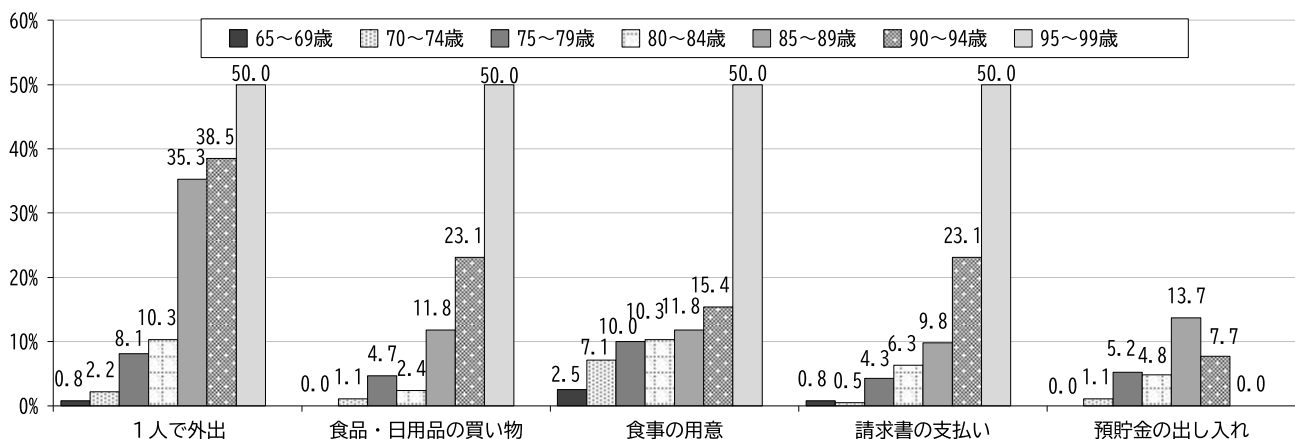
性別にみると、男性では[食事の用意]、女性では[一人で外出]が最も高くなっています。

年齢別にみると、すべての設問で年齢が上がるに従い「できない」が高くなっています。特に[1人で外出]では、80～84歳から85～89歳にかけての上昇幅が大きくなっています。

【性別】

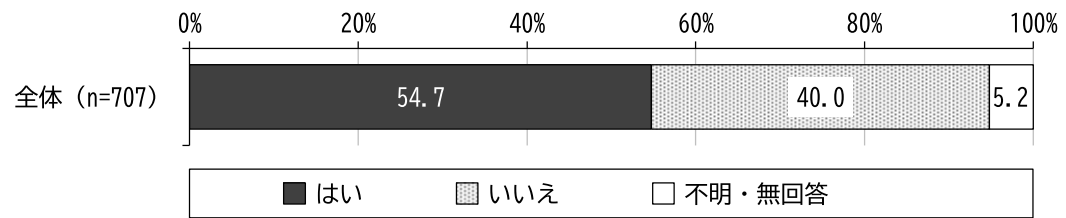


【年齢別】



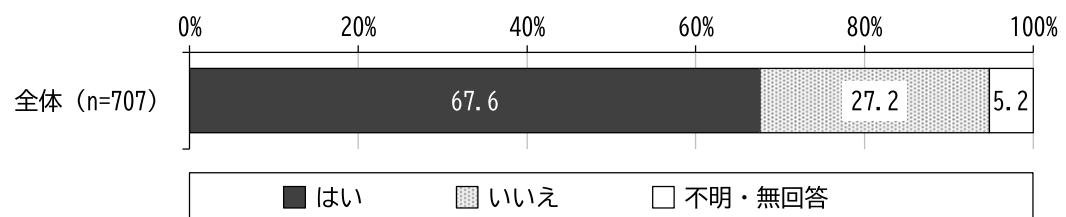
(10) 友人の家を訪ねていますか (単数回答)

「はい」が54.7%、「いいえ」が40.0%となっています。



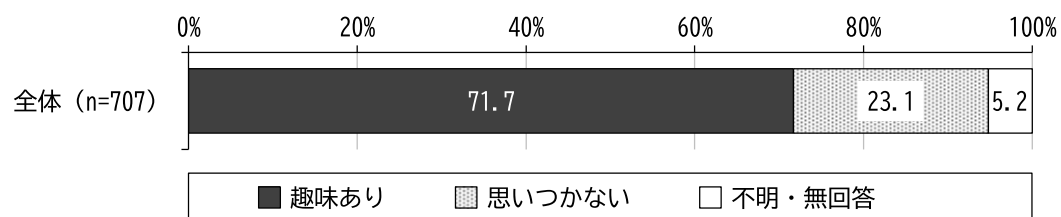
(11) 家族や友人の相談にのっていますか (単数回答)

「はい」が67.6%と、「いいえ」が27.2%となっています。



(12) 趣味はありますか (単数回答)

「趣味あり」が71.7%、「思いつかない」が23.1%となっています。

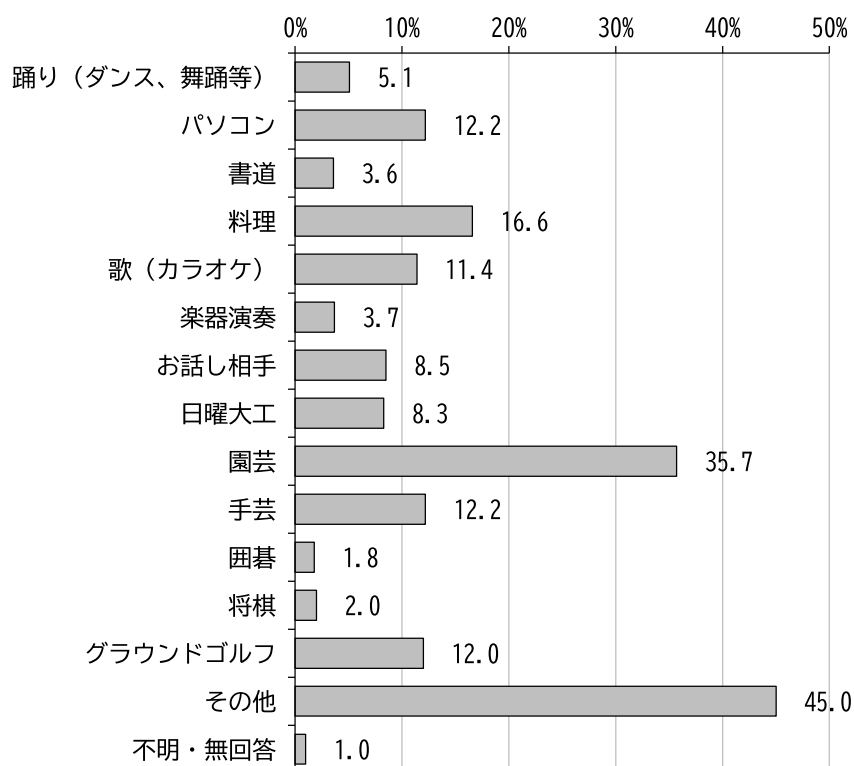


(12) において「趣味あり」の方のみ

(12) ①あなたの趣味は何ですか (複数回答)

「園芸」が35.7%と最も高く、次いで「料理」が16.6%、「パソコン」「手芸」が12.2%となっています。

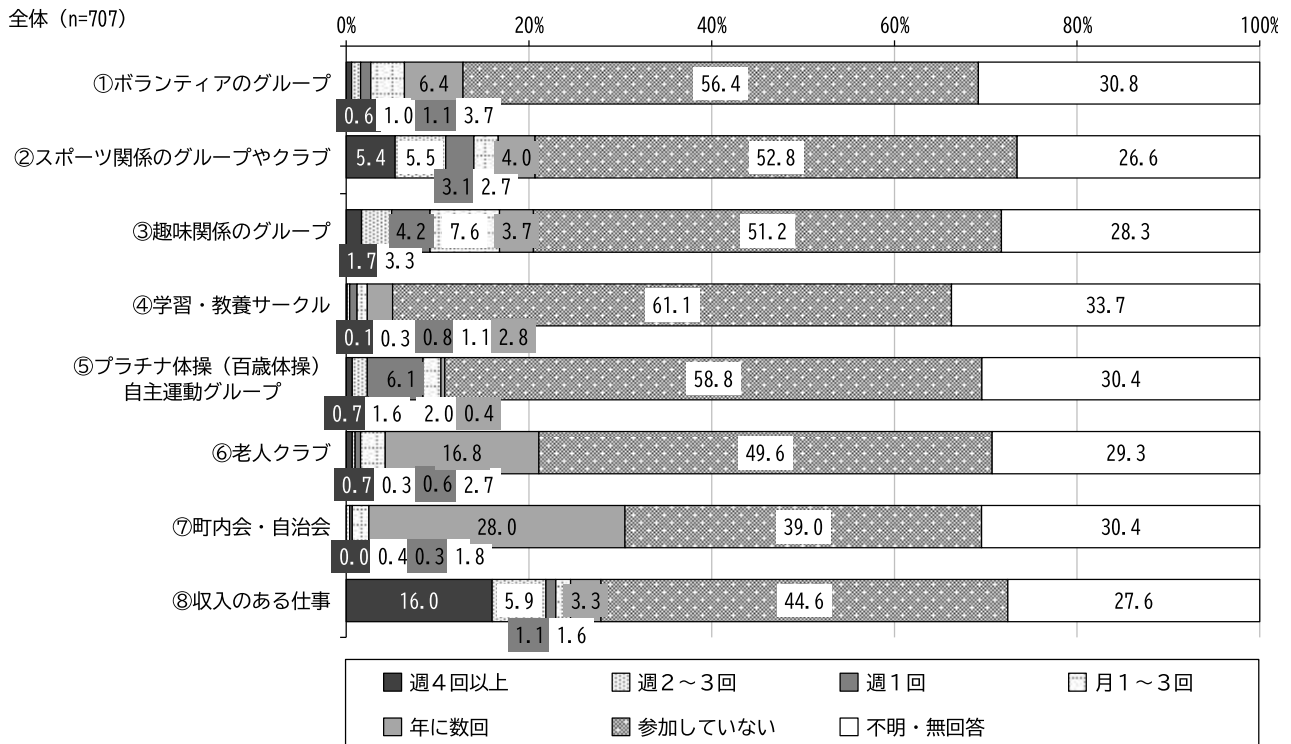
全体 (n=507)



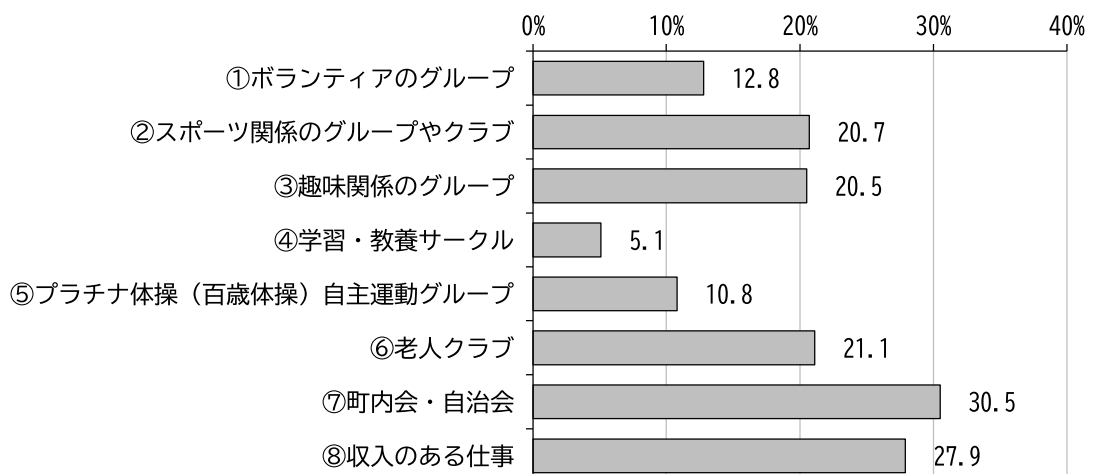
5 地域での活動について

(1) 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 (それぞれ単数回答)

『参加している』(「参加していない」以外の選択肢の合計)では、[⑦町内会・自治会]が30.5%と最も高く、次いで[⑧収入のある仕事]が27.9%となっています。一方、「参加していない」では[④学習・教養サークル]が61.1%と最も高く、次いで[⑤プラチナ体操(百歳体操自主運動グループ)]が58.8%となっています。

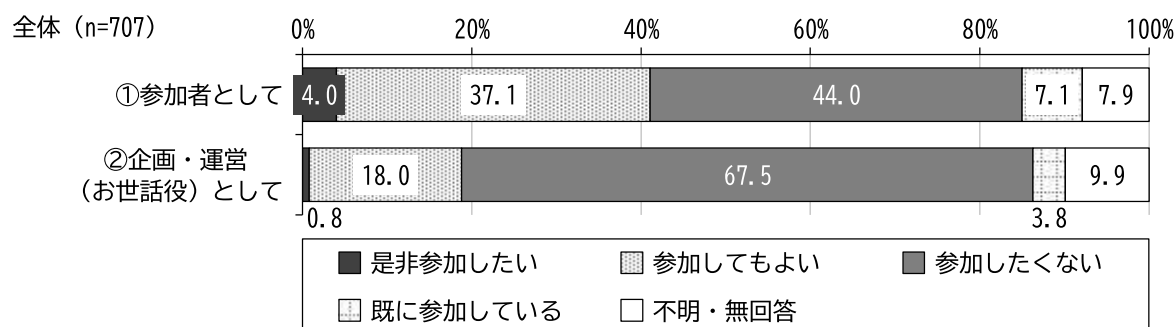


【各設問の『参加している』の割合】



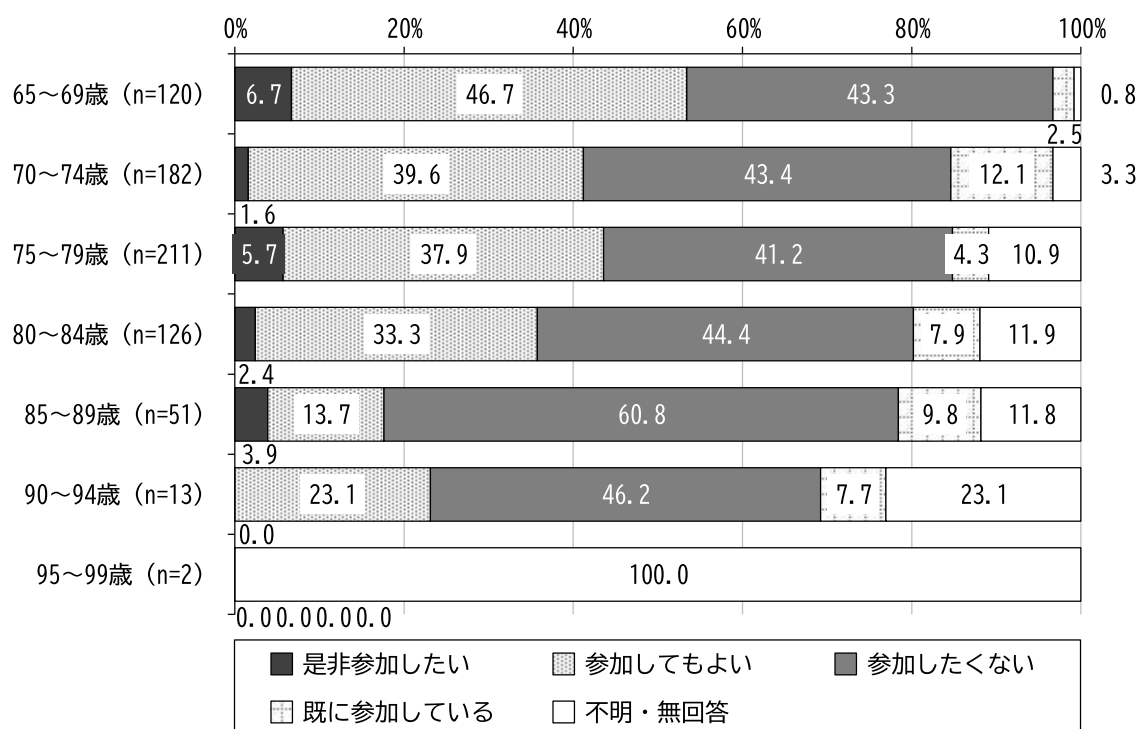
(2) 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に参加してみたいと思いますか
(それぞれ単数回答)

【①参加者として】では『参加に意欲的』(「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)が48.2%と、「参加したくない」より高くなっていますが、【②企画・運営(お世話役)として】では22.6%と、「参加したくない」より低くなっています。



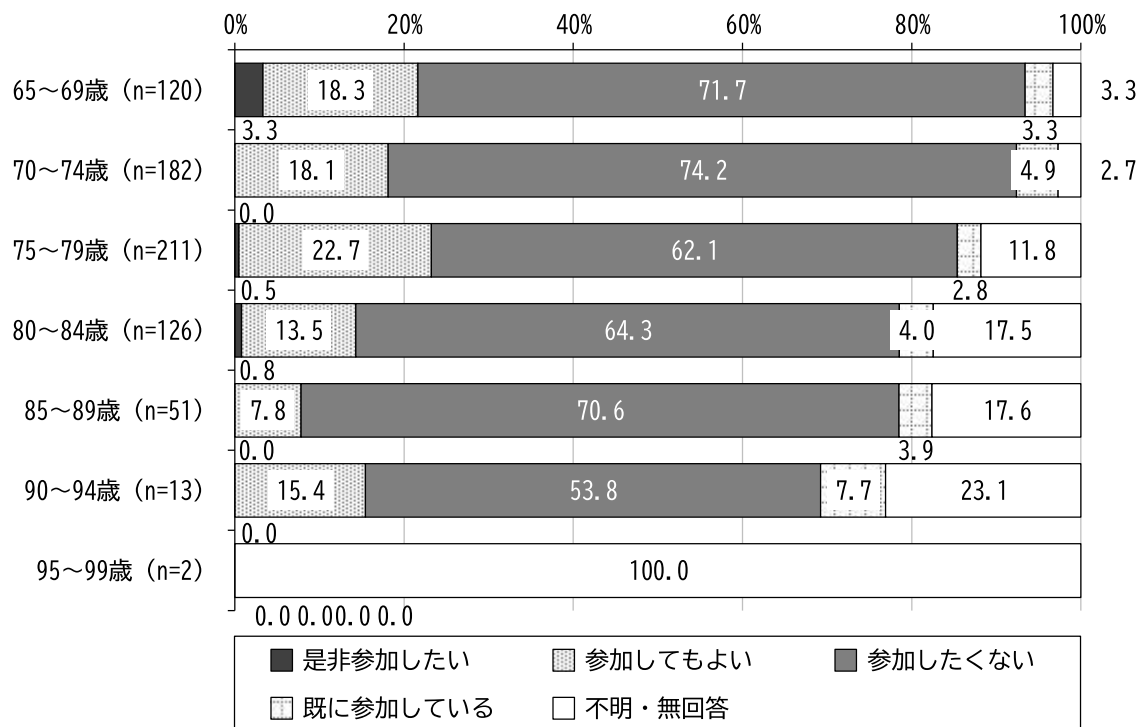
【①参加者として×年齢】

年齢別にみると、65～69歳では「参加してもよい」、70歳以上では「参加したくない」が最も高くなっています。



【②企画・運営（お世話役）として×年齢】

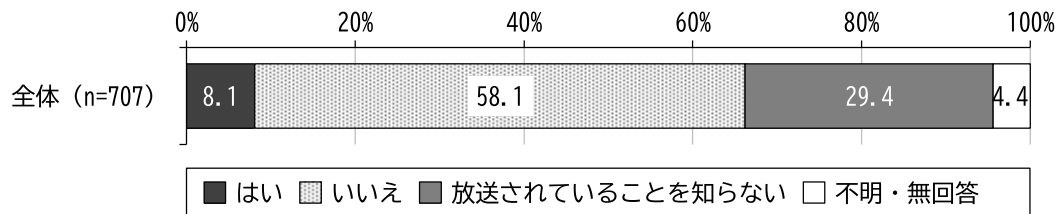
年齢別にみると、すべての年代で「参加したくない」が最も高くなっていますが、75～79歳では「参加してもよい」が22.7%と、他の年代と比べ高くなっています。



(3)「かほくプラチナ筋力アップ体操・かほくプラチナかみかみ体操」についてお聞きます
(それぞれ単数回答)

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

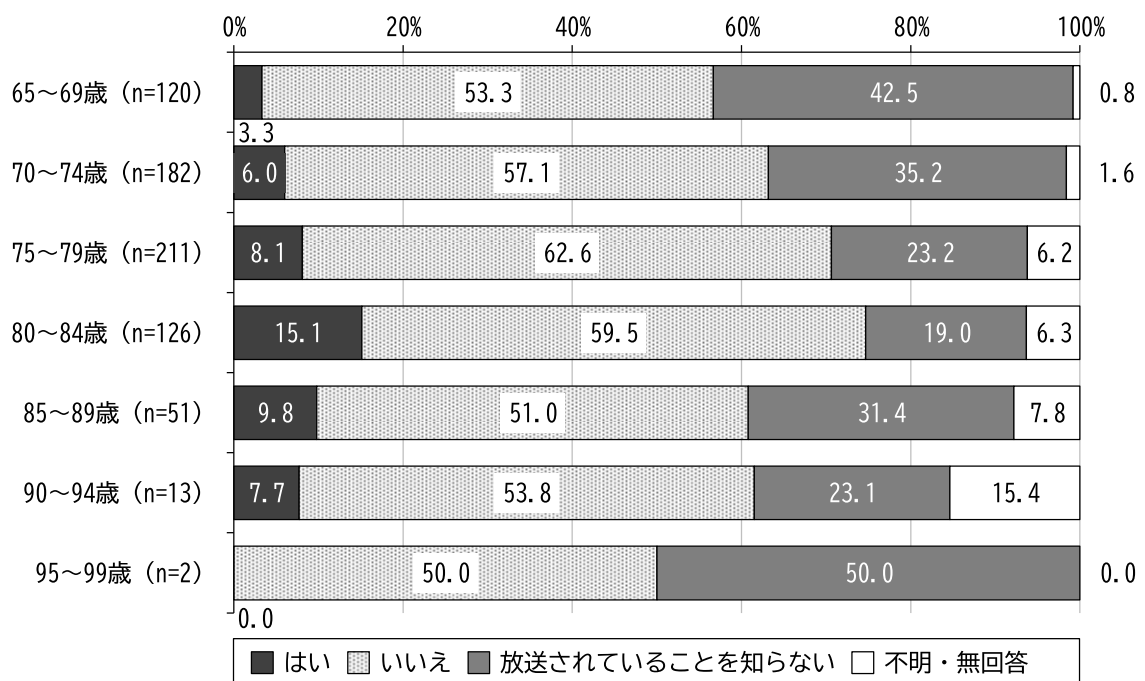
「いいえ」が58.1%と最も高く、次いで「放送されていることを知らない」が29.4%、「はい」が8.1%となっています。



【①かほく市ケーブルテレビ×年齢】

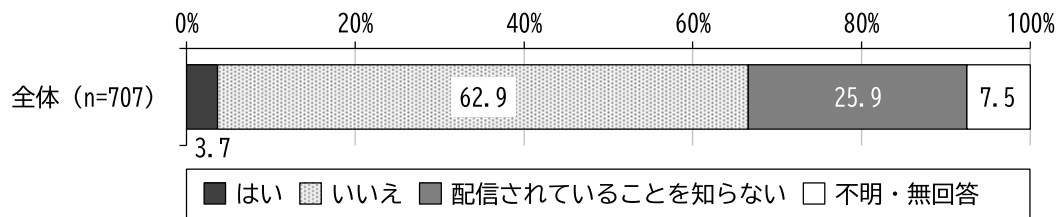
年齢別にみると、すべての年代で「いいえ」が最も高くなっています。

65～69歳では「放送されていることを知らない」が42.5%と、他の年代と比べ高くなっています。



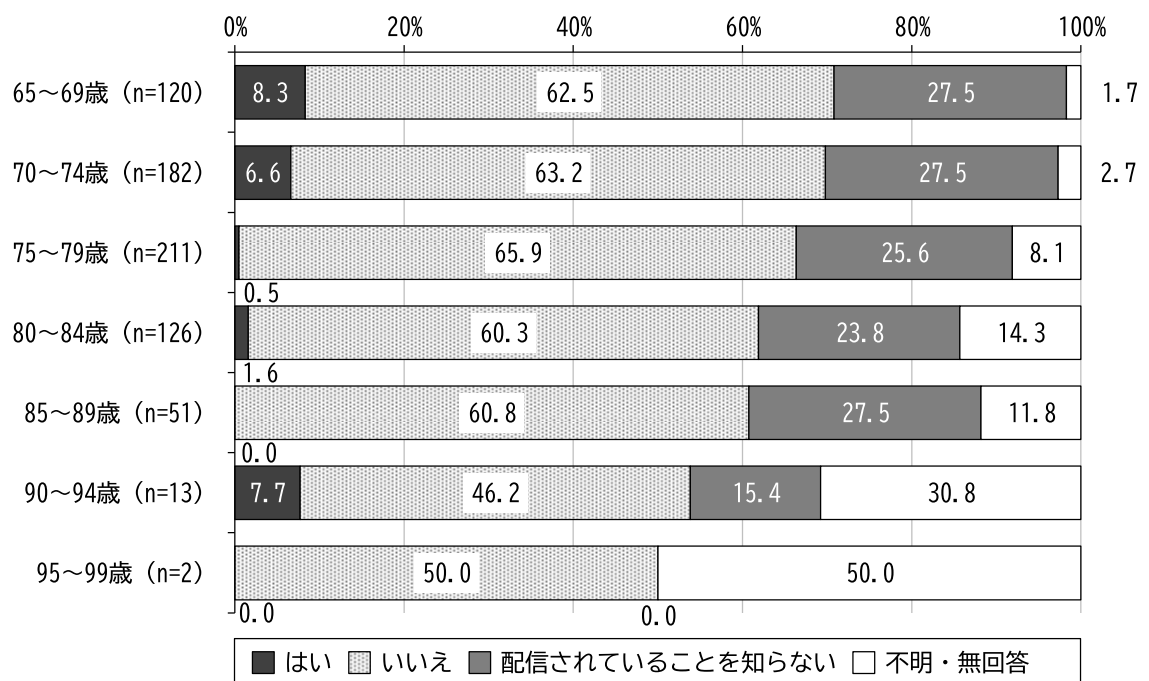
②YouTube配信を見ながら体操していますか

「いいえ」が62.9%と最も高く、次いで「配信されていることを知らない」が25.9%、「はい」が3.7%となっています。



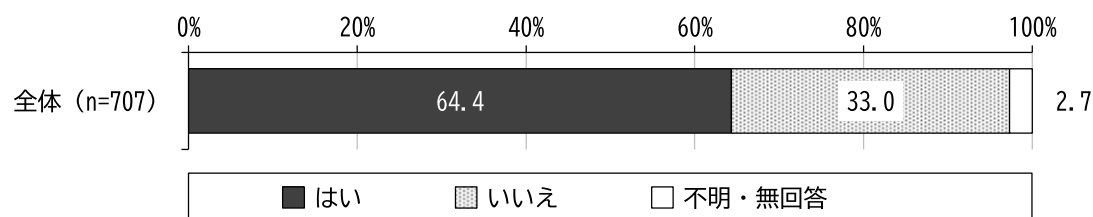
【②YouTube配信×年齢】

年齢別にみると、すべての年代で「いいえ」が最も高くなっています。



(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 (単数回答)

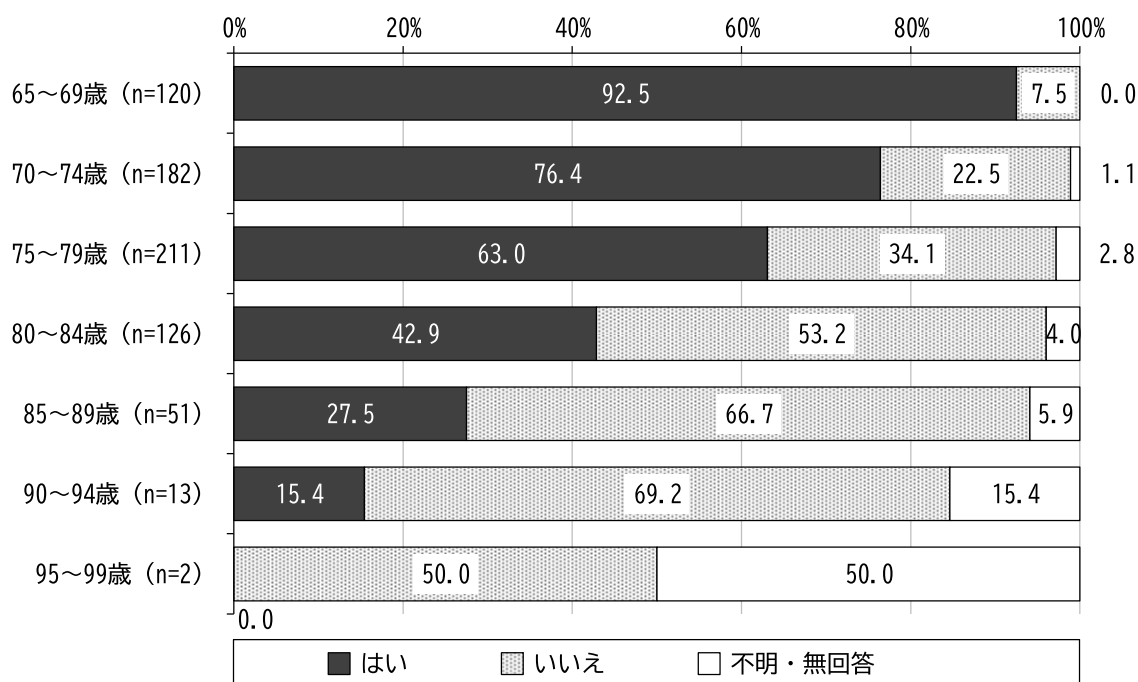
「はい」が64.4%、「いいえ」が33.0%となっています。



【スマートフォン・パソコンの使用×年齢】

年齢別にみると、65～79歳では「はい」、80歳以上では「いいえ」が高くなっています。

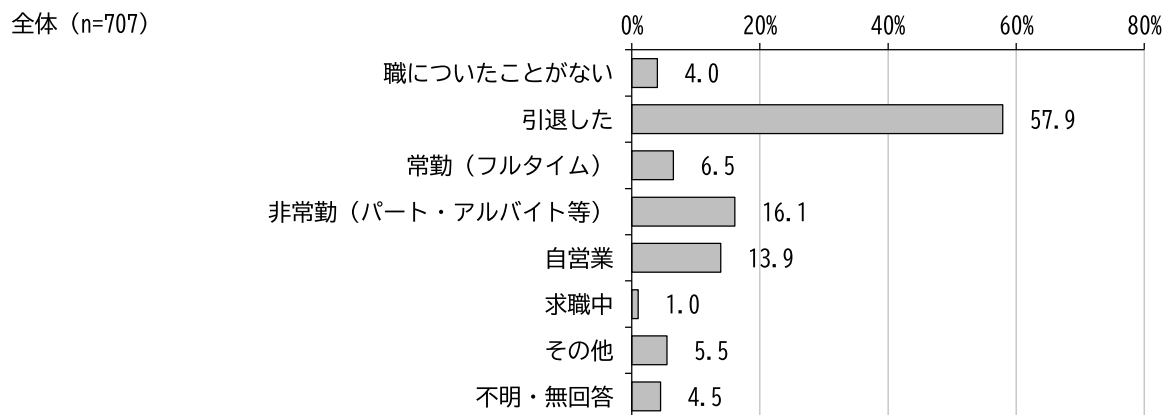
年齢が上がるに従い「いいえ」が高くなっており、特に90～94歳では69.2%と、他の年代と比べ高くなっています。



6 就労について

(1) 現在のあなたの就労状態はどれですか (複数回答)

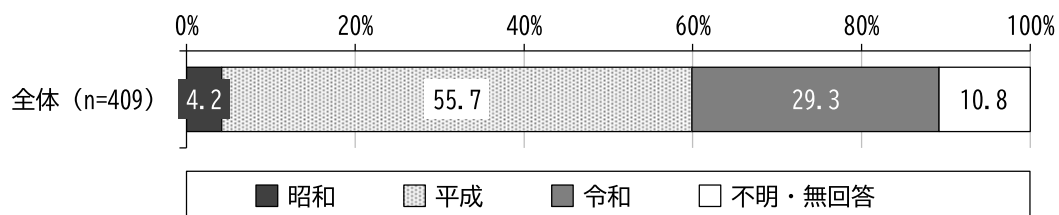
「引退した」が57.9%と最も高く、次いで「非常勤(パート・アルバイト等)」が16.1%、「自営業」が13.9%となっています。



(1) において「引退した」の方のみ

(1) ①あなたはいつ引退しましたか (単数回答)

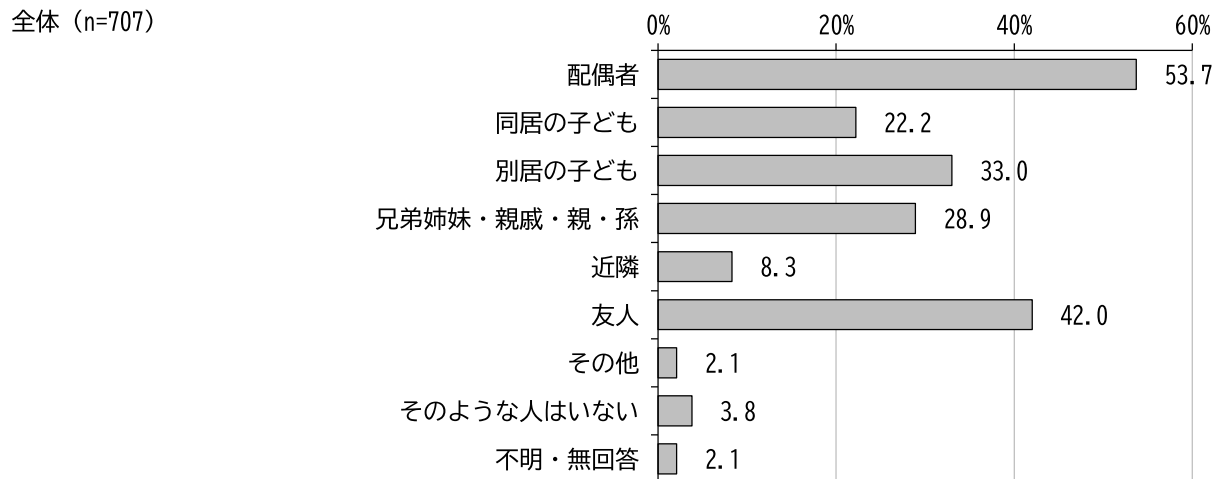
「昭和」が4.2%、「平成」が55.7%、「令和」が29.3%となっています。



7 たすけあいについて

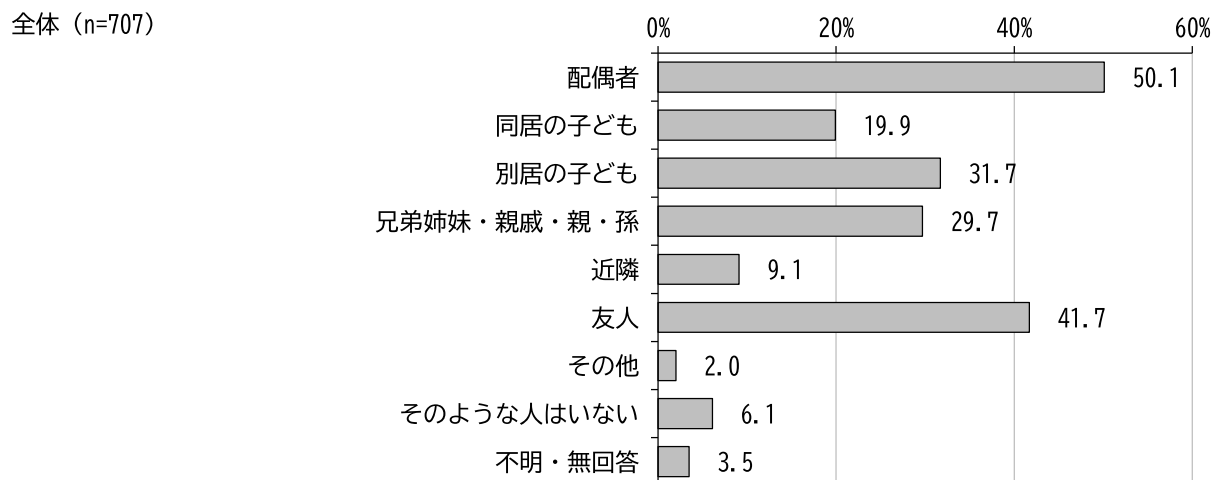
(1) あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人（複数回答）

「配偶者」が53.7%と最も高く、次いで「友人」が42.0%、「別居の子ども」が33.0%となっています。



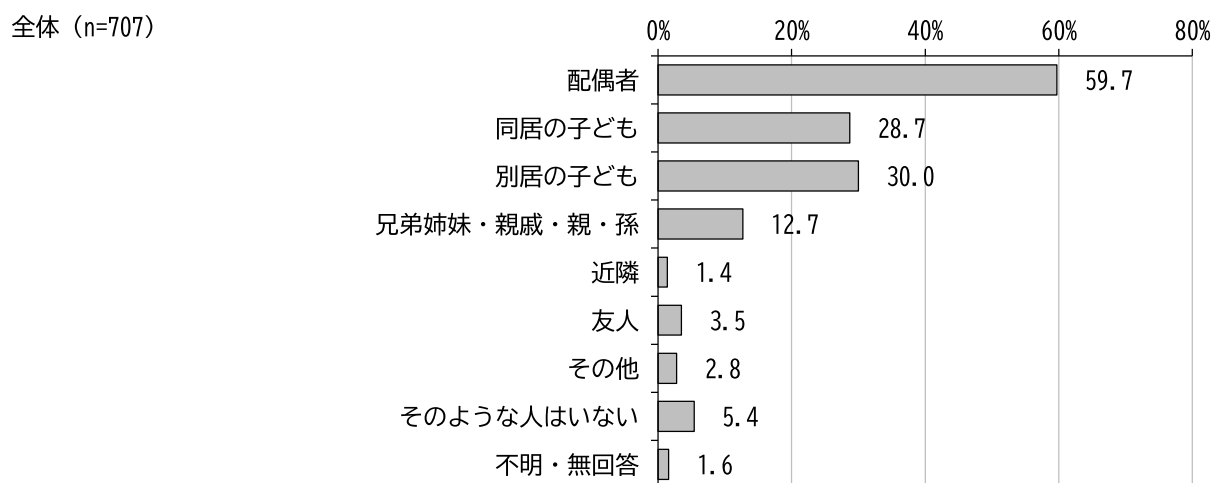
(2) 反対に、あなたが心配事や愚痴（ぐち）を聞いてあげる人（複数回答）

「配偶者」が50.1%と最も高く、次いで「友人」が41.7%、「別居の子ども」が31.7%となっています。



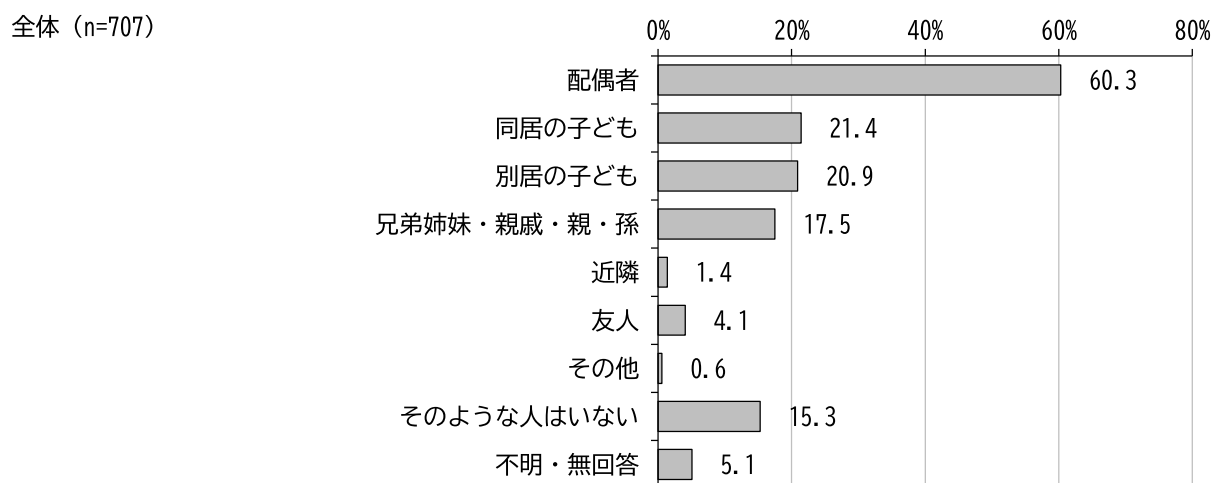
(3) あなたが病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人 (複数回答)

「配偶者」が59.7%と最も高く、次いで「別居の子ども」が30.0%、「同居の子ども」が28.7%となっています。



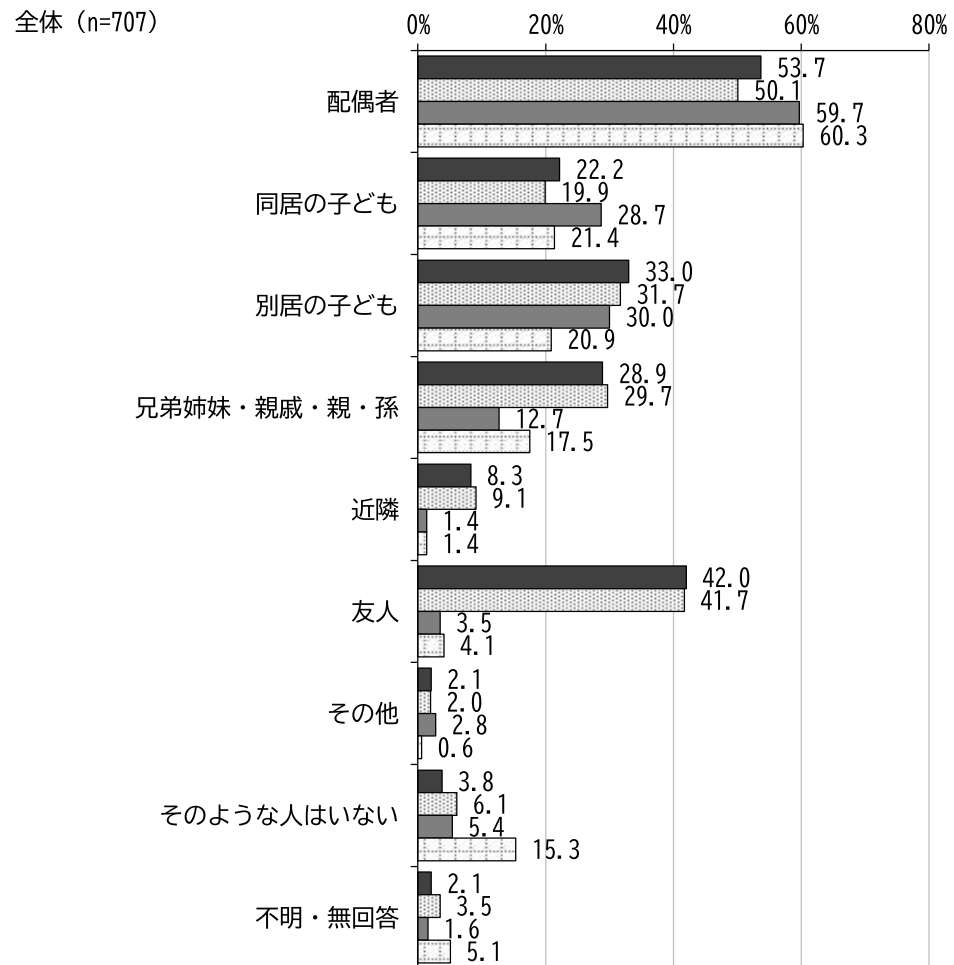
(4) 反対に、看病や世話をしあげる人 (複数回答)

「配偶者」が60.3%と最も高く、次いで「同居の子ども」が21.4%、「別居の子ども」が20.9%となっています。



(1)～(4) まとめ

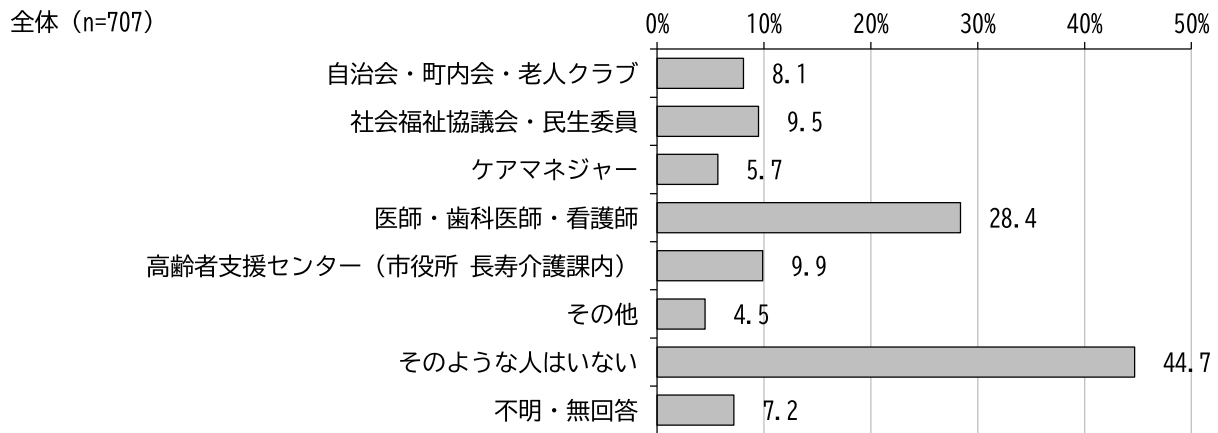
すべての設問で「配偶者」が最も高くなっています。



- あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人
- ▨ 反対に、あなたが心配事や愚痴（ぐち）を聞いてあげる人
- 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
- ▨ 反対に、看病や世話をしてくれる人

(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 (複数回答)

「そのような人はいない」が44.7%と最も高く、次いで「医師・歯科医師・看護師」が28.4%、「高齢者支援センター(市役所 長寿介護課内)」が9.9%となっています。



【家族以外の相談相手×家族構成】

家族構成別にみると、「そのような人はいない」を除くと、すべての家族構成で「医師・歯科医師・看護師」が最も高くなっています。

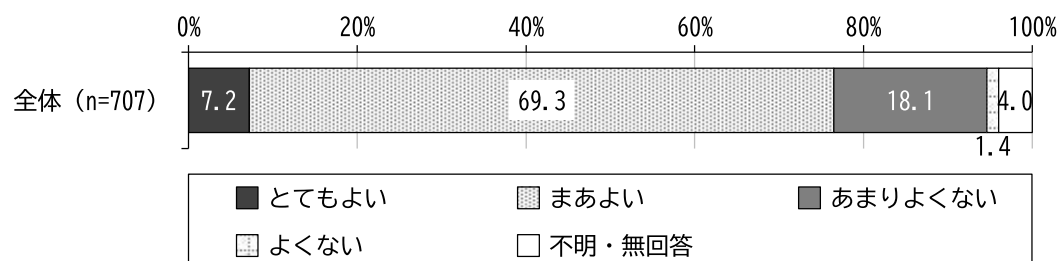
一人暮らしでは「社会福祉協議会・民生委員」が24.3%と、他の家族構成と比べ高くなっています。

単位：%		自治会・町内会・老人クラブ	社会福祉協議会・民生委員	ケアマネジャー	医師・歯科医師・看護師	高齢者支援センター(市役所 長寿介護課内)	その他	そのような人はいない	不明・無回答
全体 (n=707)		8.1	9.5	5.7	28.4	9.9	4.5	44.7	7.2
家族構成別	1人暮らし (n=107)	3.7	24.3	7.5	27.1	8.4	6.5	34.6	11.2
	夫婦2人暮らし(配偶者65歳以上) (n=256)	11.7	9.4	4.3	28.1	8.2	3.9	47.7	6.3
	夫婦2人暮らし(配偶者64歳以下) (n=14)	7.1	14.3	0.0	42.9	14.3	7.1	42.9	0.0
	息子・娘との2世帯 (n=174)	7.5	4.6	6.9	32.2	10.9	5.2	42.0	7.5

8 健康について

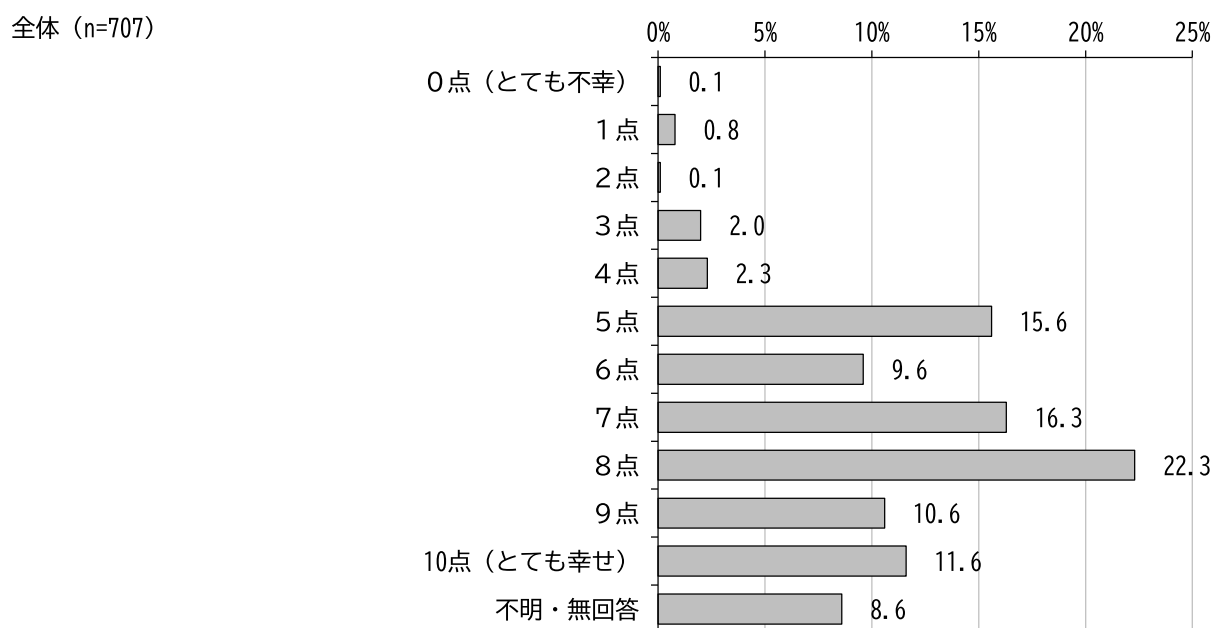
(1) 現在のあなたの健康状態はいかがですか (単数回答)

「まあよい」が 69.3%と最も高く、次いで「あまりよくない」が 18.1%、「とてもよい」が 7.2%となっています。



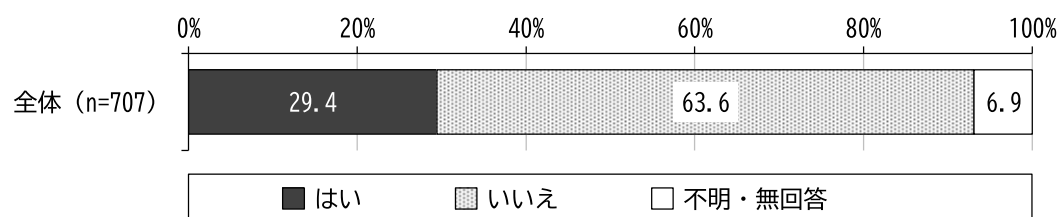
(2) あなたは、現在どの程度幸せですか (「とても不幸」を 0 点、「とても幸せ」を 10 点として、ご記入ください) (数量回答)

「8 点」が 22.3%と最も高く、次いで「7 点」が 16.3%、「5 点」が 15.6%となっています。点数の平均は 7.2 点となっています。



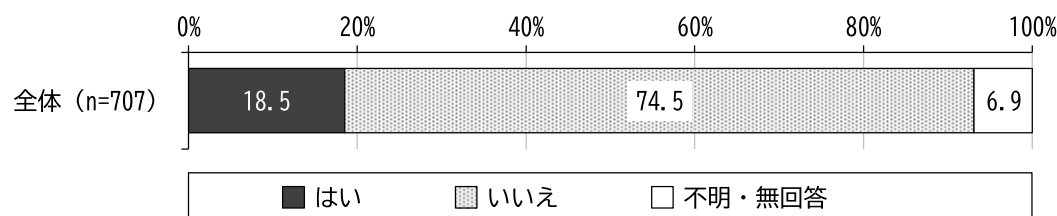
(3) この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがありましたか
(単数回答)

「はい」が29.4%、「いいえ」が63.6%となっています。



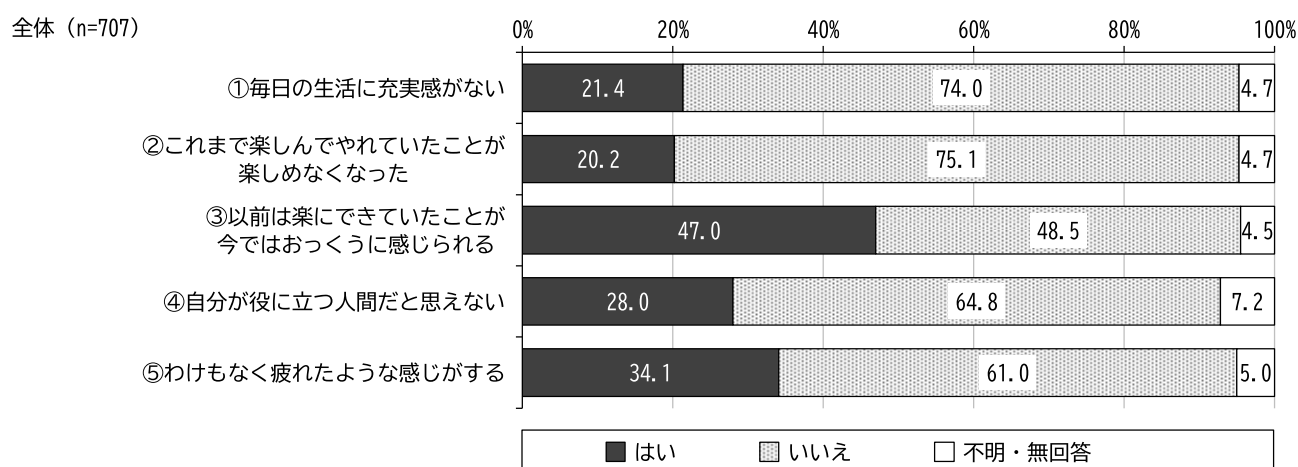
(4) この1か月間、どうしても物事に対して興味がわからない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか (単数回答)

「はい」が18.5%、「いいえ」が74.5%となっています。



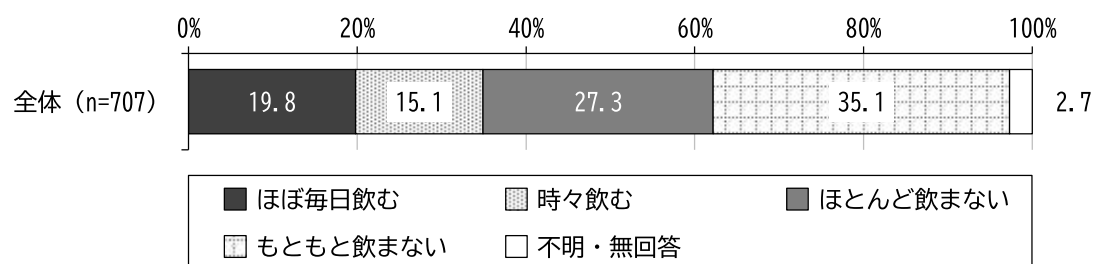
(5) ここ2週間程の生活の中で、下記のように思ったことがありますか (それぞれ単数回答)

「はい」では[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]が47.0%と最も高くなっています。一方、「いいえ」では[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]が75.1%と最も高くなっています。



(6) お酒は飲みますか (単数回答)

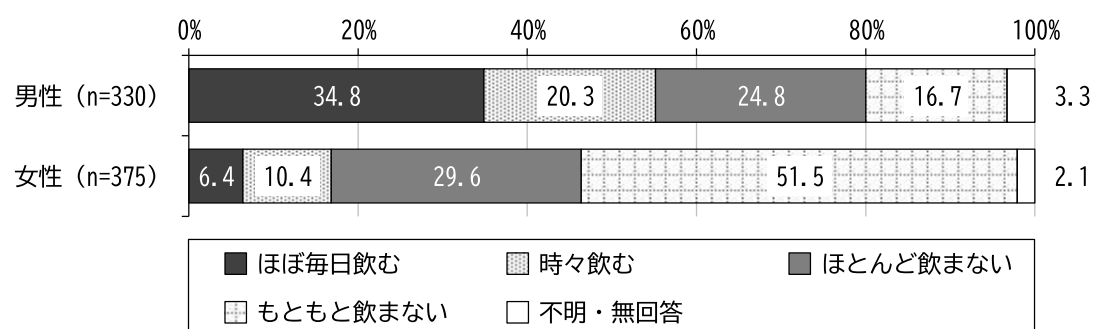
「もともと飲まない」が 35.1%と最も高く、次いで「ほとんど飲まない」が 27.3%、「ほぼ毎日飲む」が 19.8%となっています。



【お酒は飲みますか×性別】

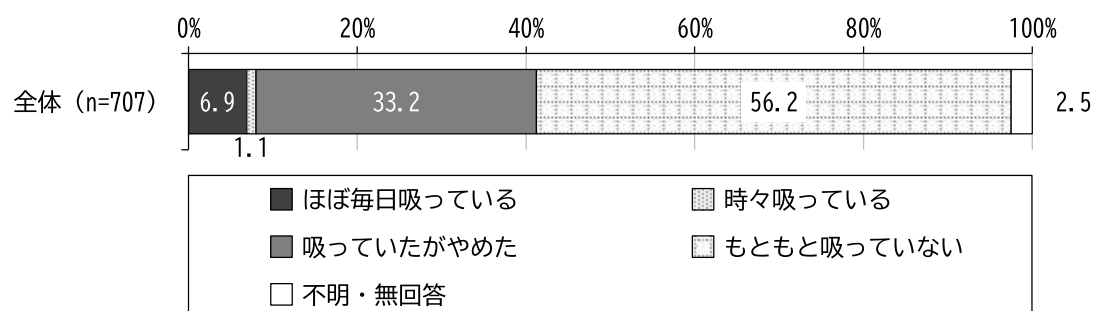
性別にみると、男性では「ほぼ毎日飲む」、女性では「もともと飲まない」が最も高くなっています。

『飲む』(「ほぼ毎日飲む」と「時々飲む」の合計) は、男性では 55.1%、女性では 16.8%となっています。



(7) タバコは吸っていますか (単数回答)

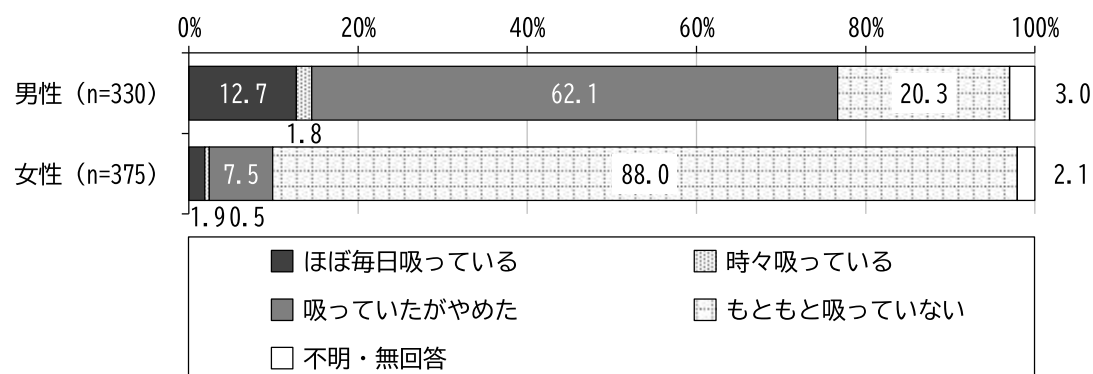
「もともと吸っていない」が56.2%と最も高く、次いで「吸っていたがやめた」が33.2%、「ほぼ毎日吸っている」が6.9%となっています。



【タバコは吸っていますか×性別】

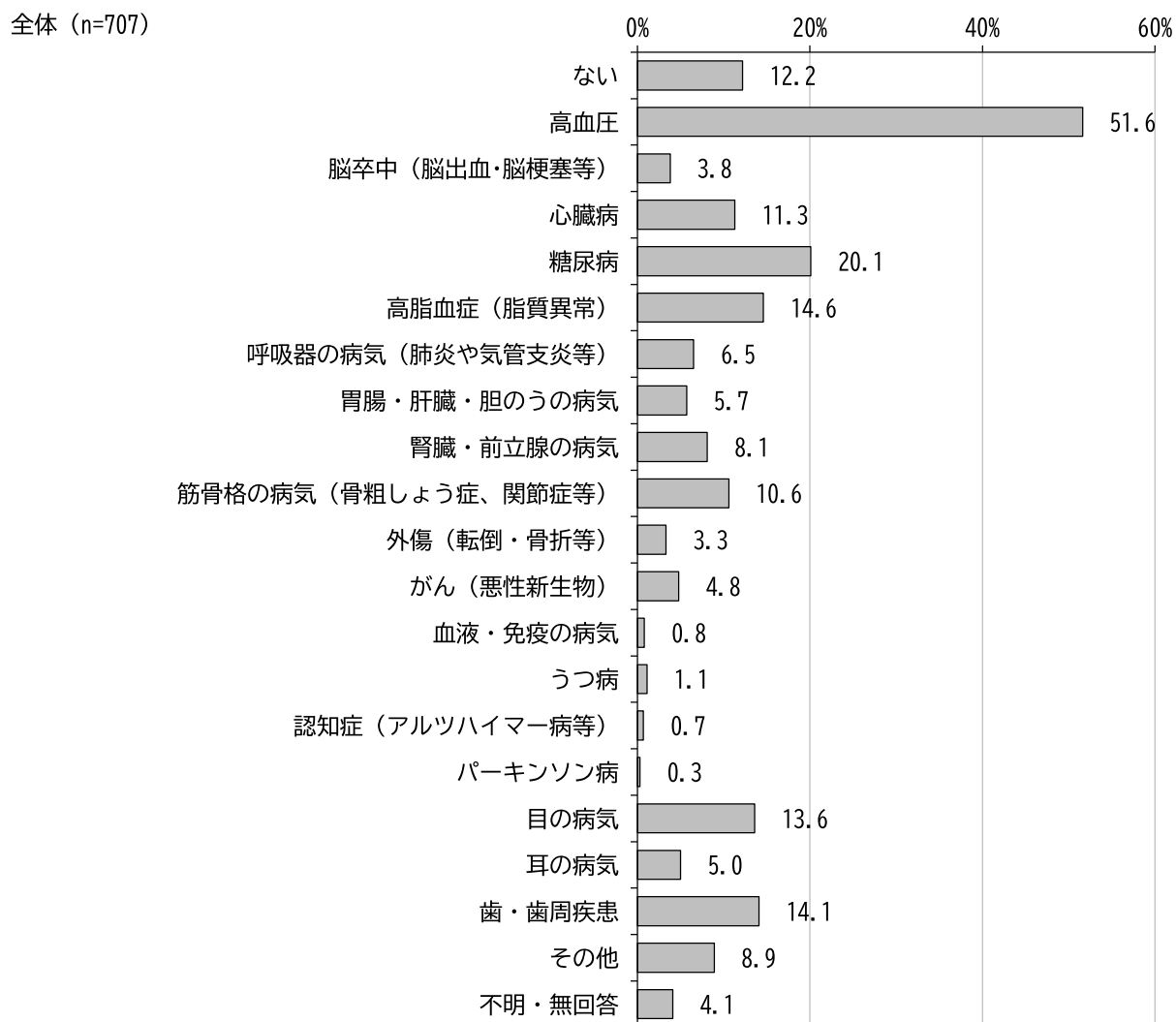
性別にみると、男性では「吸っていたがやめた」、女性では「もともと吸っていない」が最も高くなっています。

『吸っている』(ほぼ毎日吸っていると時々吸っているの合計)は、男性では14.5%、女性では2.4%となっています。



(8) 現在治療中、又は後遺症のある病気はありますか (複数回答)

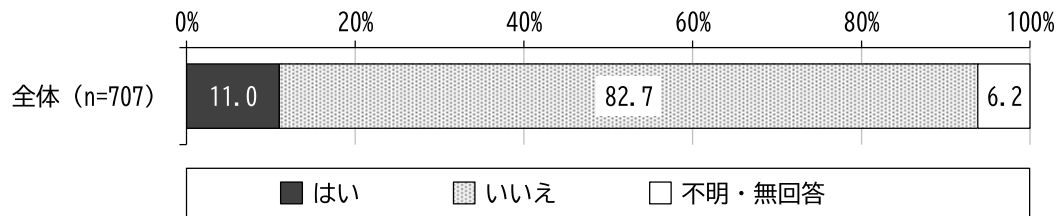
「高血圧」が51.6%と最も高く、次いで「糖尿病」が20.1%、「高脂血症(脂質異常)」が14.6%となっています。



9 認知症について

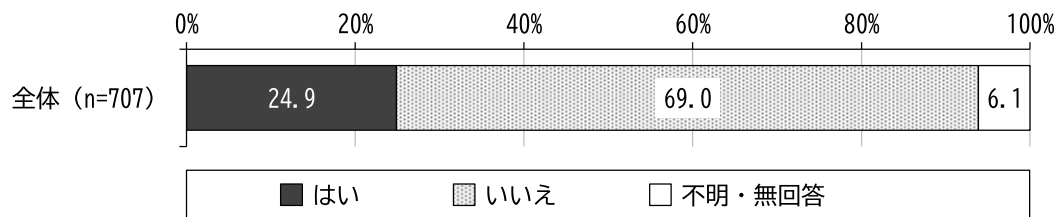
(1) 認知症の症状がある又は家族に認知症の症状がある人がいますか (単数回答)

「はい」が11.0%、「いいえ」が82.7%となっています。



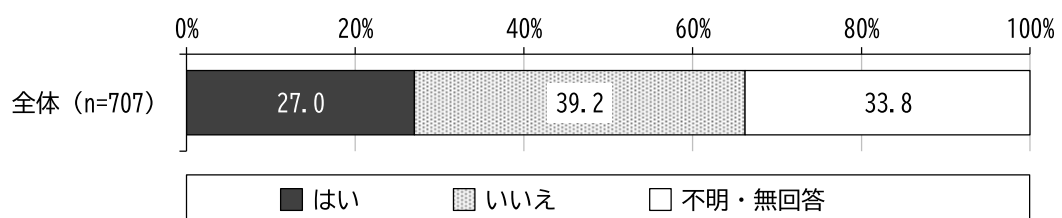
(2) 認知症に関する相談窓口を知っていますか (単数回答)

「はい」が24.9%、「いいえ」が69.0%となっています。



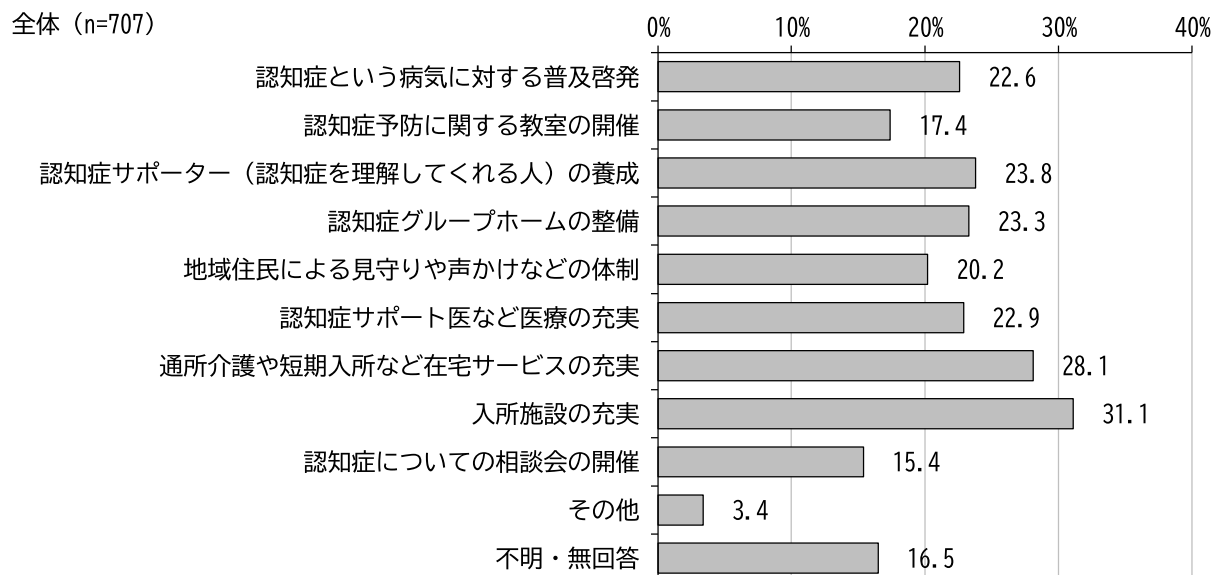
(3) かほく市は認知症の人が自分らしく暮らしていけるまちになっていると思いますか (単数回答)

「はい」が27.0%、「いいえ」が39.2%となっています。



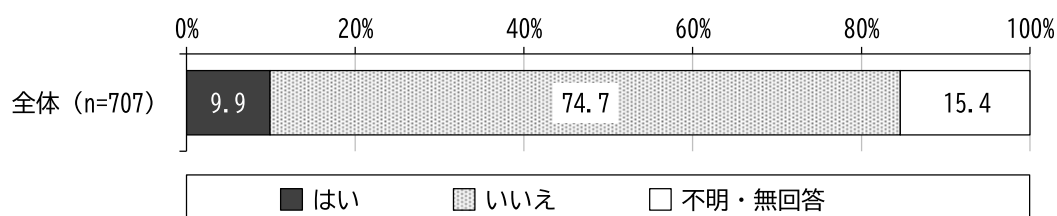
(3) ①認知症になっても自分らしく暮らしていけるような地域にするためには、市としてどのような取り組みが必要だと思いますか (複数回答)

「入所施設の充実」が31.1%と最も高く、次いで「通所介護や短期入所など在宅サービスの充実」が28.1%、「認知症サポーター（認知症を理解してくれる人）の養成」が23.8%となっています。



(4) 「新しい認知症観」について知っていますか (単数回答)

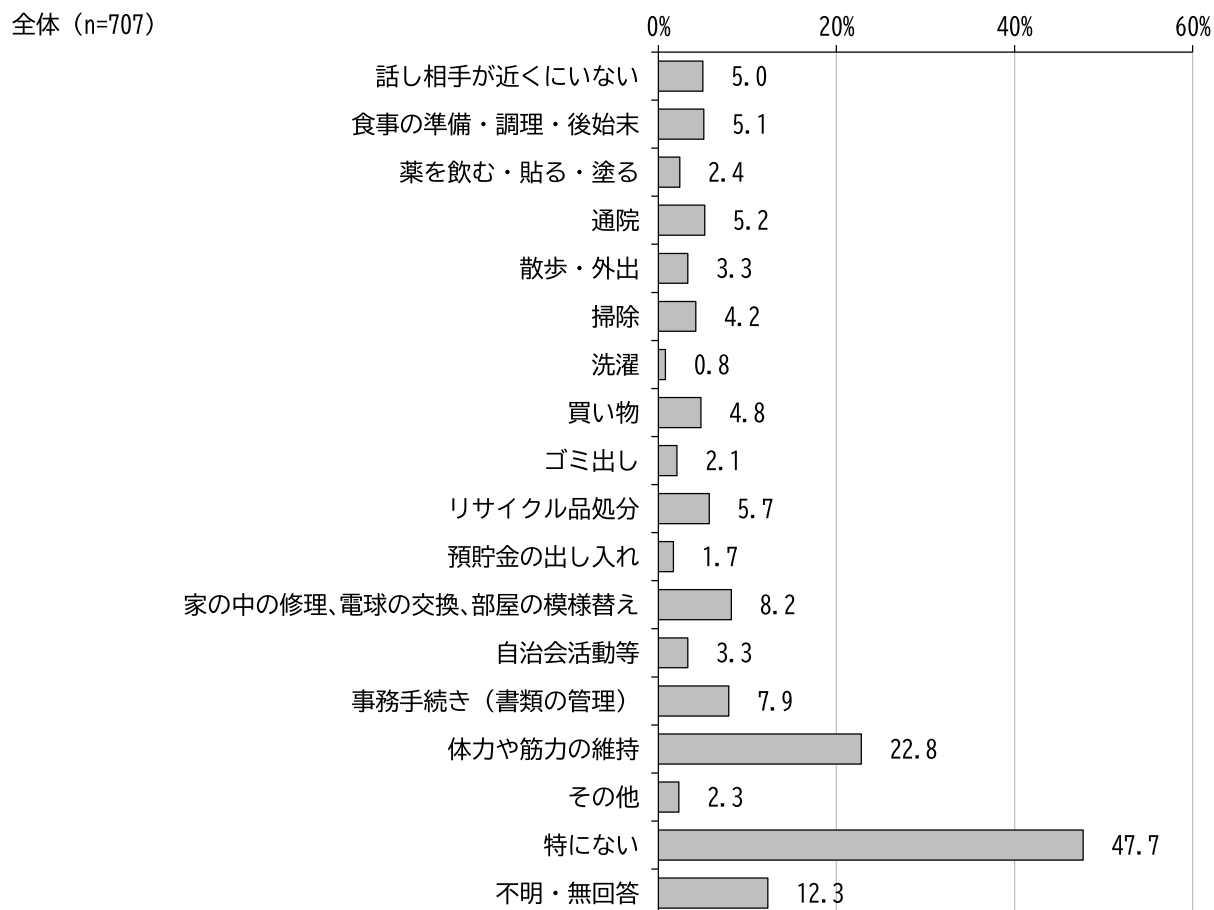
「はい」が9.9%、「いいえ」が74.7%となっています。



10 現在と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 (複数回答)

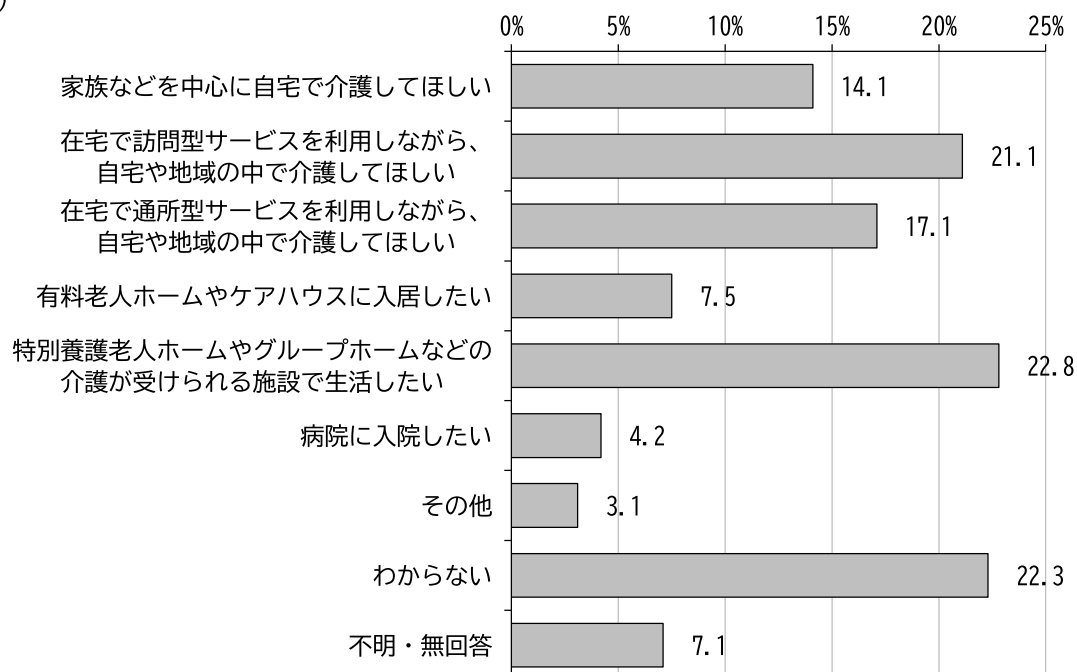
「特にない」が47.7%と最も高く、次いで「体力や筋力の維持」が22.8%、「家の中の修理、電球の交換、部屋の模様替え」が8.2%となっています。



(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 (複数回答)

「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 22.8%と最も高く、次いで「わからない」が 22.3%、「在宅で訪問型サービスを利用しながら、自宅や地域の中で介護してほしい」が 21.1%となっています。

全体 (n=707)



【介護が必要になった場合に望む生活×性別】

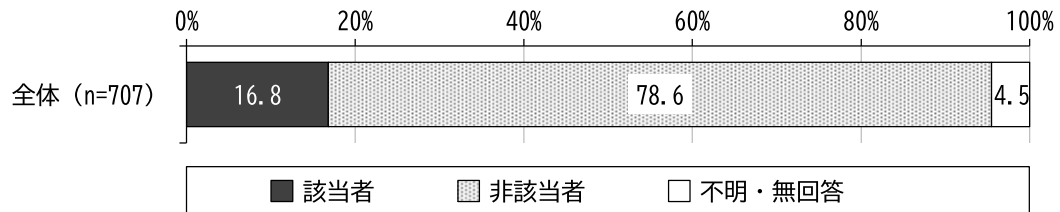
性別にみると、「わからない」を除くと、男性では「在宅で訪問型サービスを利用しながら、自宅や地域の中で介護してほしい」、女性では「特別養護老人ホームやグループホームなどの介護が受けられる施設で生活したい」が最も高くなっています。

単位：%		家族などを中心に自宅で介護	在宅で訪問型サービスを利用しながら、自宅や地域の中で介護	在宅で通所型サービスを利用しながら、自宅や地域の中で介護	有料老人ホームやケアハウスに入居したい	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	病院に入院したい	その他	わからない	不明・無回答
全体 (n=707)		14.1	21.1	17.1	7.5	22.8	4.2	3.1	22.3	7.1
性別	男性 (n=330)	15.8	21.5	13.9	6.4	21.2	4.2	2.7	24.2	8.5
	女性 (n=375)	12.8	20.5	20.0	8.5	24.0	4.3	3.5	20.8	5.9

11 生活機能のリスク判定

【運動機能リスク】

「リスク該当者」が16.8%、「リスク非該当者」が78.6%となっています。



■評価方法

〔2 からだを動かすことについて〕における、以下の設問の選択肢のうち、3つ以上該当した場合に「リスク該当」と判定しています。

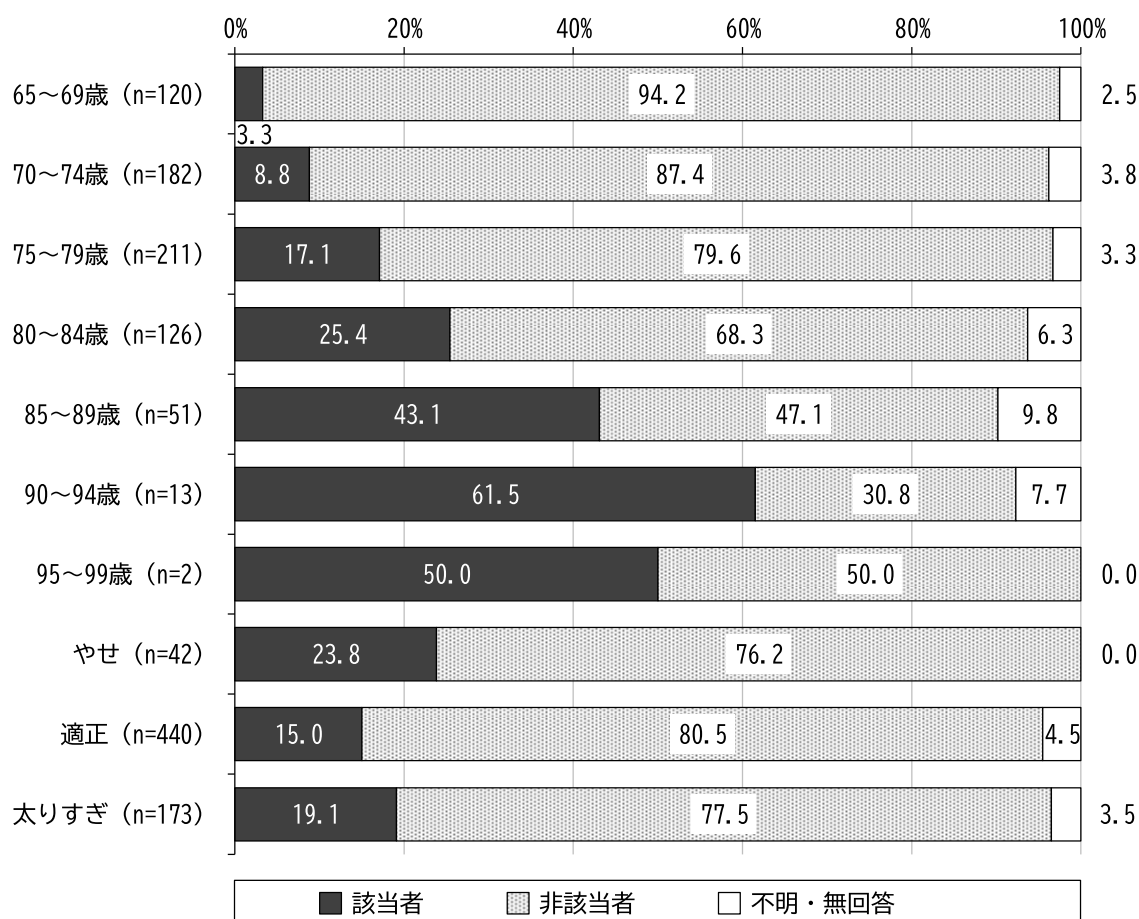
設問	該当する選択肢	
(1) 階段の昇降	できるけどしていない	できない
(2) 立ち上がり	できるけどしていない	できない
(3) 歩行	できるけどしていない	できない
(4) 転倒の経験	何度もある	1度ある
(5) 転倒の不安	とても不安である	やや不安である

【運動機能リスク×年齢・BMI】

年齢別にみると、65～89歳では「リスク非該当者」、90～94歳では「リスク該当者」が高くなっています。

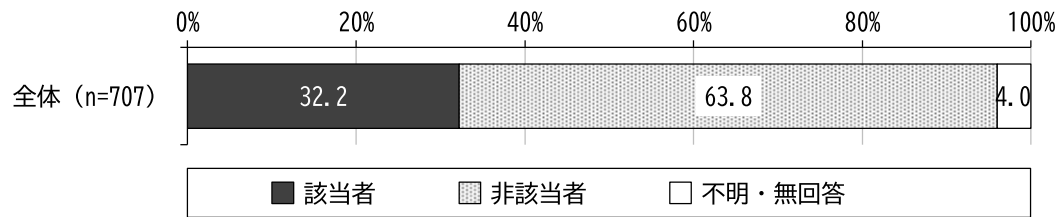
年齢が上がるに従い「リスク該当者」が高くなっており、特に90～94歳では61.5%と、他の年代と比べ高くなっています。

BMI別にみると、すべての体型で「リスク非該当者」が高くなっていますが、やせでは「リスク該当者」が23.8%と、他の体型と比べ高くなっています。



【転倒リスク】

「リスク該当者」が 32.2%、「リスク非該当者」が 63.8%となっています。



■評価方法

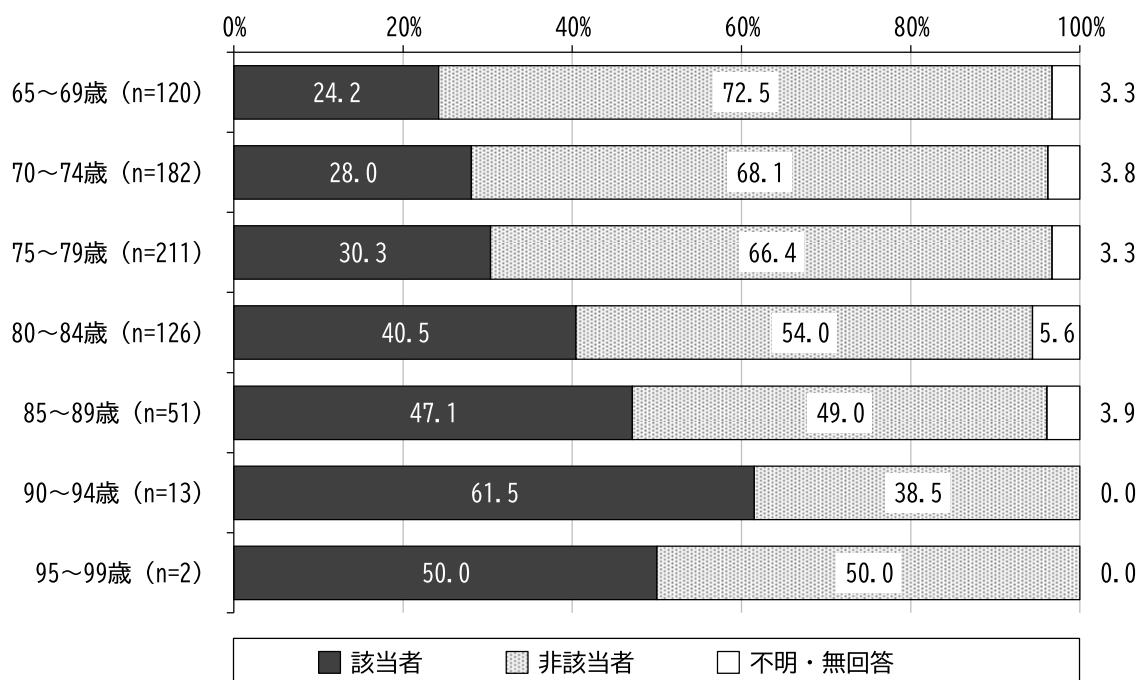
〔2 からだを動かすことについて〕における、以下の設問の選択肢に該当した場合に「リスク該当」と判定しています。

設問	該当する選択肢	
(4) 転倒の経験	何度もある	1度ある

【転倒リスク×年齢】

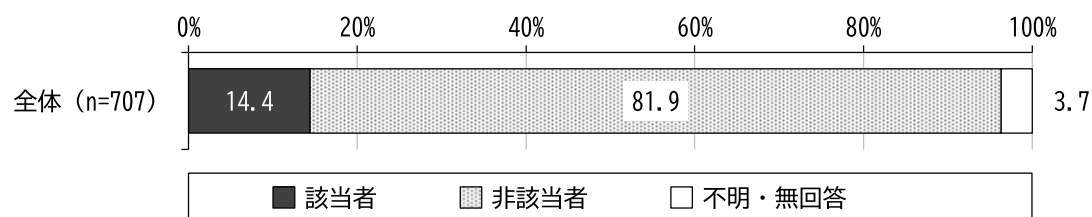
年齢別にみると、65～89 歳では「リスク非該当者」、90～94 歳では「リスク該当者」が高くなっています。

年齢が上がるに従い「リスク該当者」が高くなっており、特に 90～94 歳では 61.5%と、他の年代と比べ高くなっています。



【閉じこもりリスク】

「リスク該当者」が14.4%、「リスク非該当者」が81.9%となっています。



■評価方法

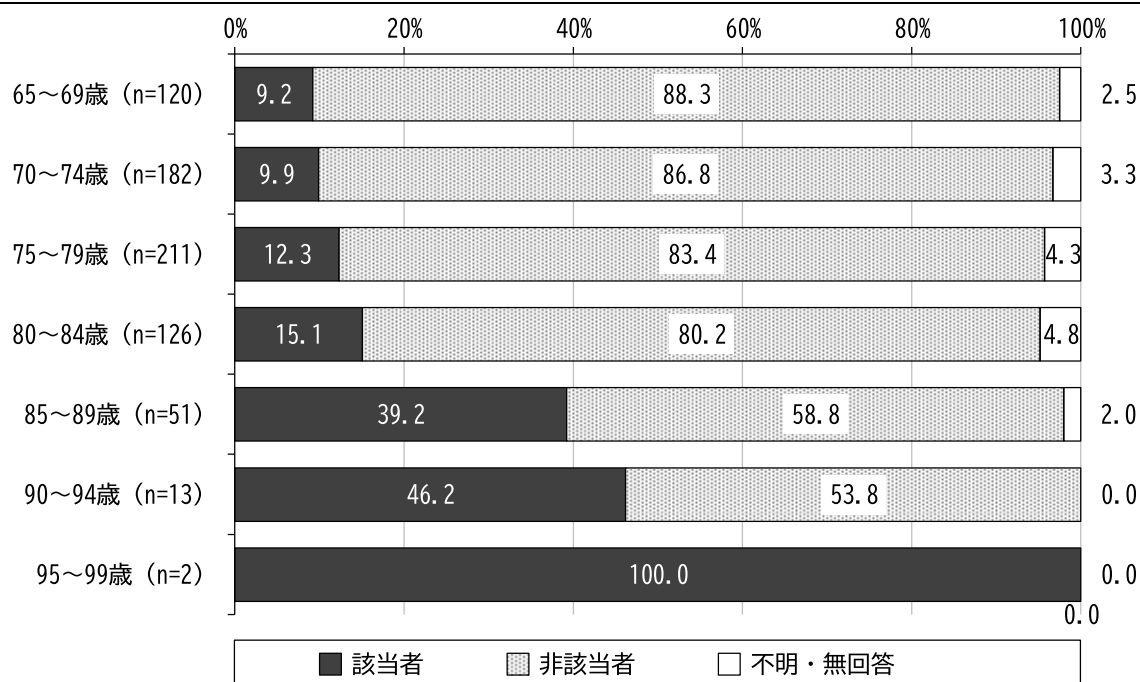
〔2 からだを動かすことについて〕における、以下の設問の選択肢に該当した場合に「リスク該当」と判定しています。

設問	該当する選択肢	
(6) 外出の頻度	週1回	ほとんど外出しない

【閉じこもりリスク×年齢】

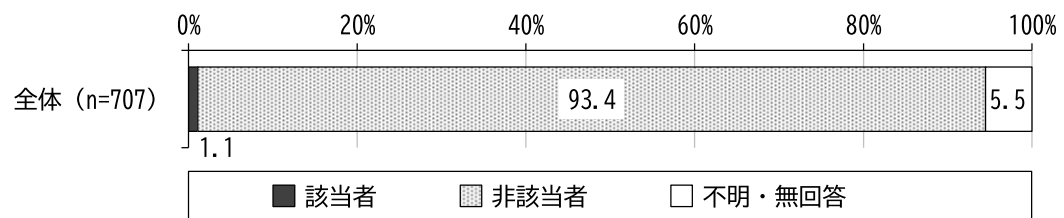
年齢別にみると、すべての年代で「リスク非該当者」が高くなっています。

年齢が上がるに従い「リスク該当者」が高くなっており、特に90～94歳では46.2%と、他の年代と比べ高くなっています。



【低栄養リスク】

「リスク該当者」が1.1%、「リスク非該当者」が93.4%となっています。



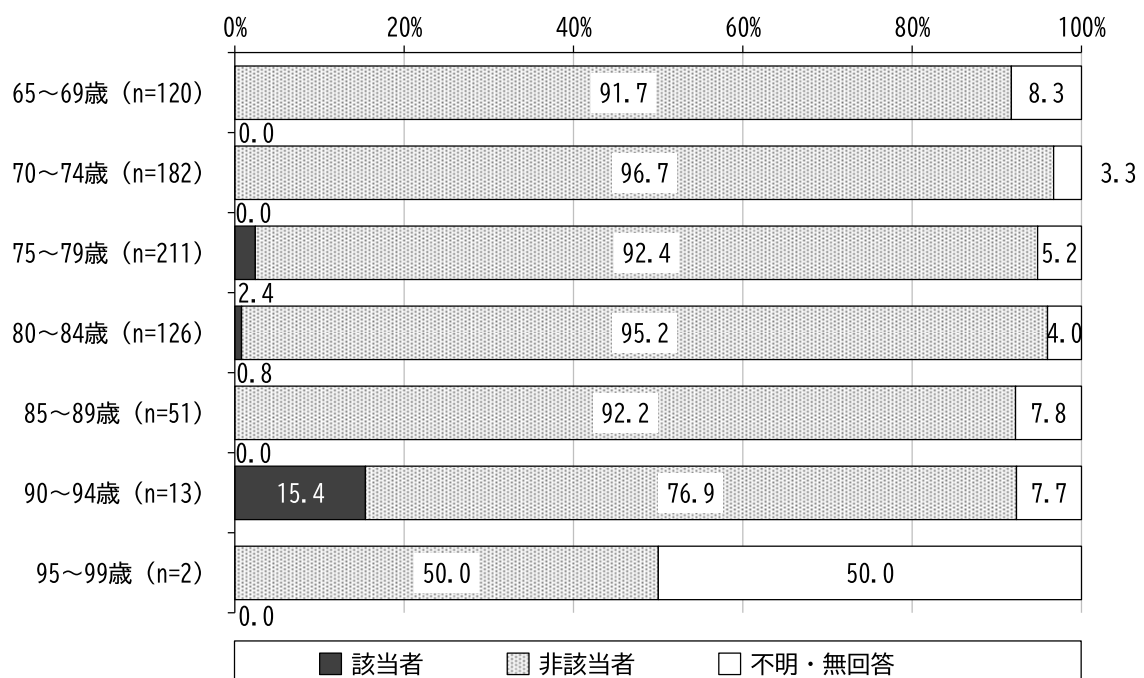
■評価方法

BMIが18.5未満かつ、〔3 食べることにについて〕における、以下の設問の選択肢に該当した場合に「リスク該当」と判定しています。

設問	該当する選択肢
(7) 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	はい

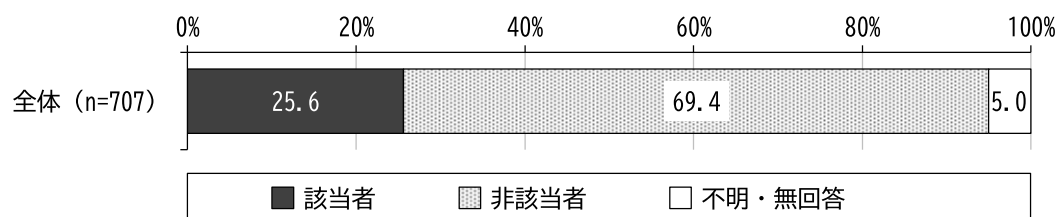
【低栄養リスク×年齢】

年齢別にみると、すべての年代で「リスク非該当者」が高くなっていますが、90～94歳では「リスク該当者」が15.4%と、他の年代と比べ高くなっています。



【口腔機能リスク】

「リスク該当者」が 25.6%、「リスク非該当者」が 69.4%となっています。



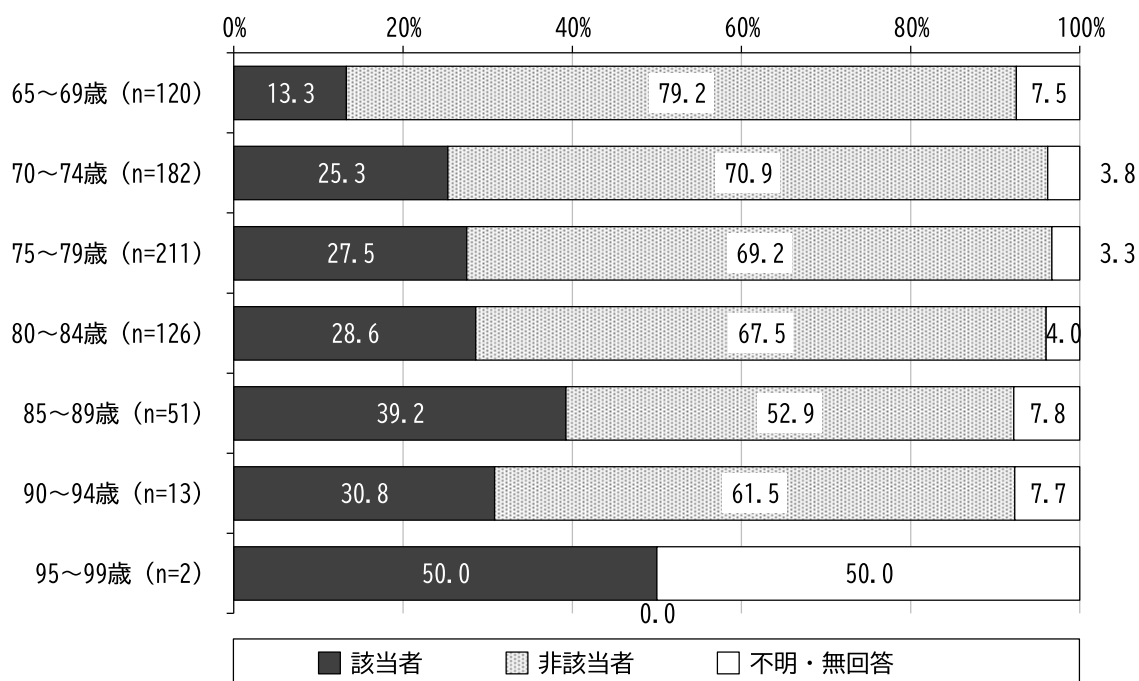
■評価方法

〔3 食べることにについて〕における、以下の設問における選択肢のうち、2つ以上該当した場合に「リスク該当」と判定しています。

設問	該当する選択肢
(2) そしゃく機能	はい
(3) 嚥下機能	はい
(4) 口の渇き	はい

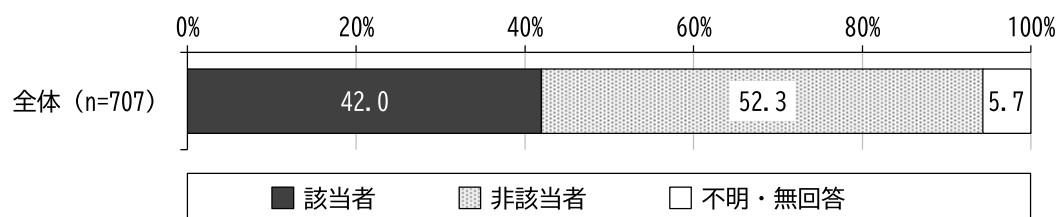
【口腔機能リスク×年齢】

年齢別にみると、すべての年代で「リスク非該当者」が高くなっていますが、85～89歳では「リスク該当者」が 39.2%と、他の年代と比べ高くなっています。



【認知機能リスク】

「リスク該当者」が42.0%、「リスク非該当者」が52.3%となっています。



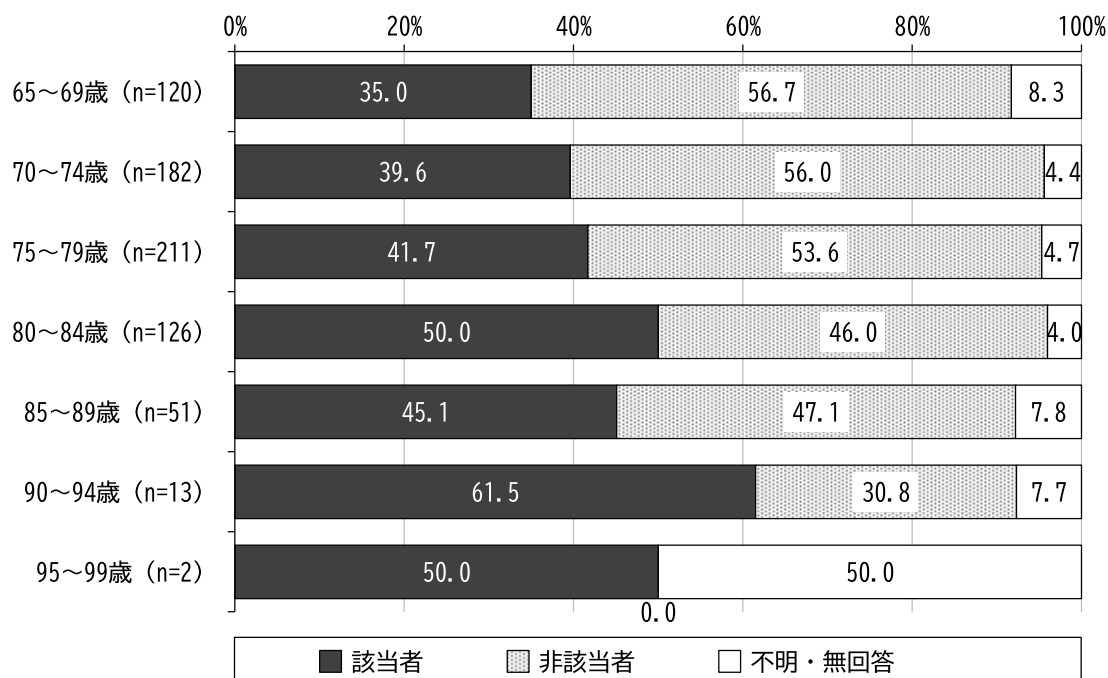
■評価方法

〔4 毎日の生活について〕における、以下の設問の選択肢に該当した場合に「リスク該当」と判定しています。

設問	該当する選択肢
(1) 物忘れ	はい

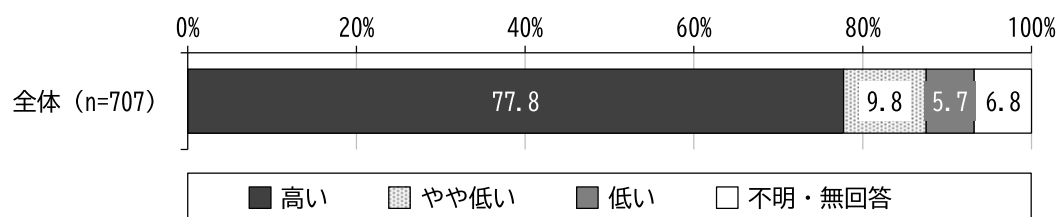
【認知機能リスク×年齢】

年齢別にみると、80～84 歳、90～94 歳では「リスク該当者」、その他の年代では「リスク非該当者」が高くなっています。



【IADL（手段的日常生活自立度）判定】

「自立度が高い」が77.8%、「自立度がやや低い」が9.8%、「自立度が低い」が5.7%となっています。



■評価方法

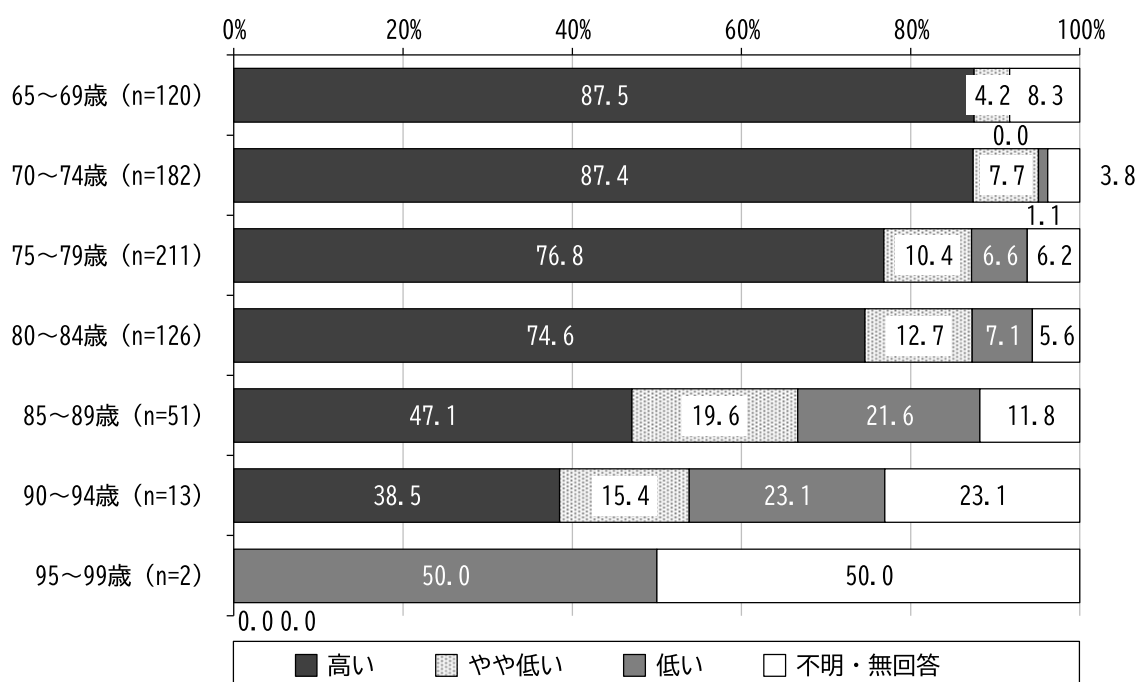
〔4 毎日の生活について〕における、以下の設問の選択肢のうち、該当数が5つの場合は「自立度が高い」、4つの場合は「自立度がやや低い」、3つ以下の場合は「自立度が低い」と判定しています。

設問	該当する選択肢	
(5) 交通移動	できるし、している	できるけどしていない
(6) 買物	できるし、している	できるけどしていない
(7) 自炊	できるし、している	できるけどしていない
(8) 支払い	できるし、している	できるけどしていない
(9) 貯金管理	できるし、している	できるけどしていない

【IADL判定×年齢】

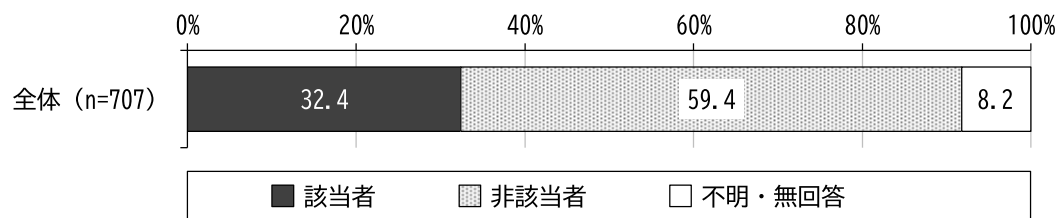
年齢別にみると、すべての年代で「自立度が高い」が高くなっています。

年齢が上がるに従い「自立度が低い」が高くなっており、特に90～94歳では23.1%と、他の年代と比べ高くなっています。



【うつ傾向リスク】

「リスク該当者」が 32.4%、「リスク非該当者」が 59.4%となっています。



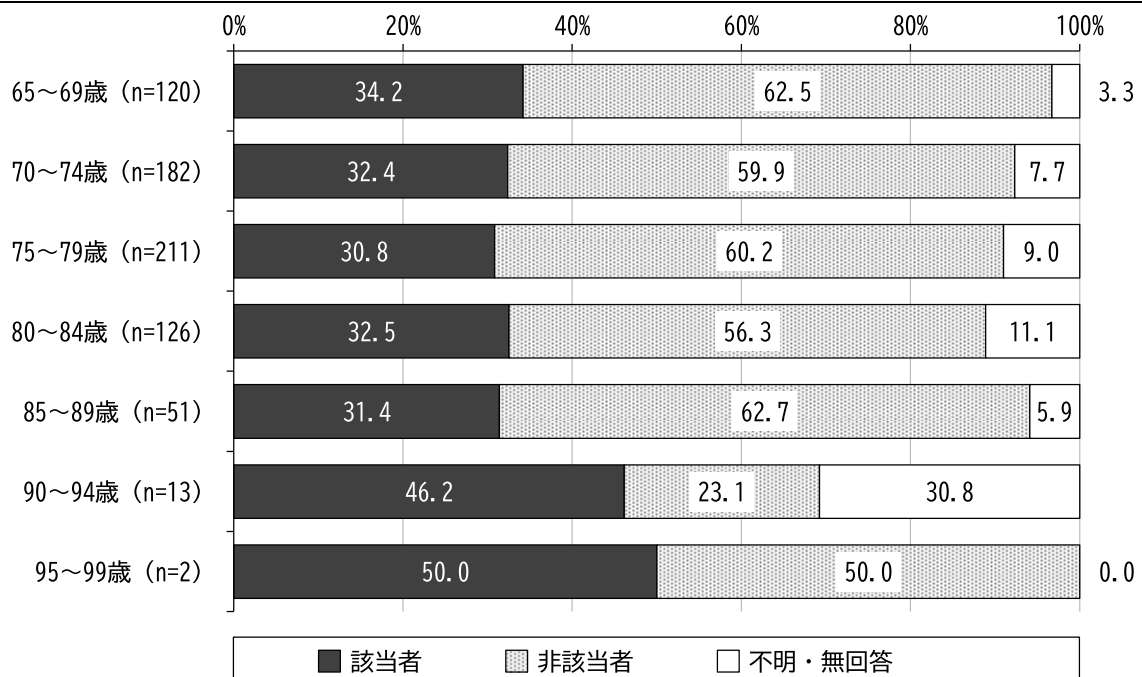
■評価方法

〔8 健康について〕における、以下の設問の選択肢のうち、1つ以上該当した場合に「リスク該当」と判定しています。

設問	該当する選択肢
(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。	はい
(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。	はい

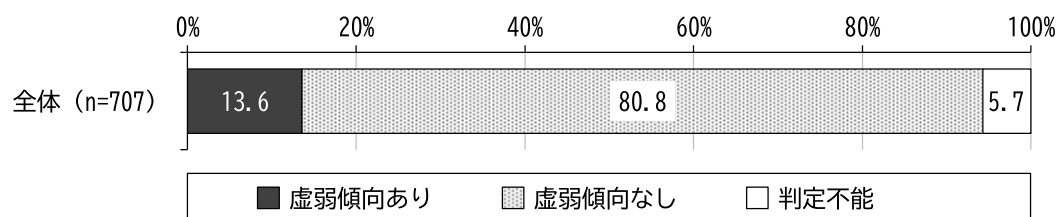
【うつ傾向リスク×年齢】

年齢別にみると、90～94 歳では「リスク該当者」、その他の年代では「リスク非該当者」が高くなっています。



【虚弱判定】

「虚弱傾向あり」が13.6%、「虚弱傾向なし」が80.8%となっています。



■評価方法

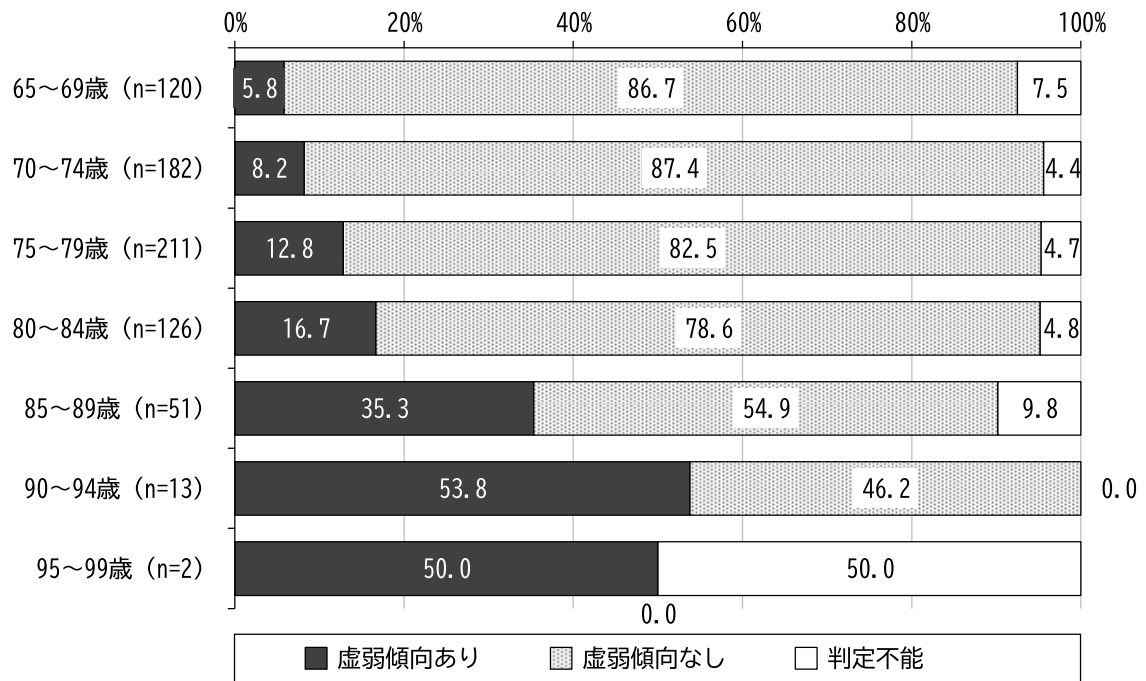
以下の設問の選択肢のうち、10 つ以上該当した場合に「リスク該当」と判定しています。

設問	該当する選択肢	
2 からだを動かすことについて		
(1) 階段の昇降	できるけどしていない	できない
(2) 立ち上がり	できるけどしていない	できない
(3) 歩行	できるけどしていない	できない
(4) 転倒の経験	何度もある	1度ある
(5) 転倒の不安	とても不安である	やや不安である
(6) 外出の頻度	週1回	ほとんど外出しない
(7) 外出の頻度	とても減っている	減っている
3 食べることについて		
(1) BMI	18.5未満(やせ)	
(2) そしゃく機能	はい	
(3) 嚥下機能	はい	
(4) 口の渇き	はい	
(7) 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	はい	
4 毎日の生活について		
(2) 物忘れがあると言われる	はい	
(3) 番号を調べて電話をかける	いいえ	
(4) 日付を忘れる	はい	
(5) 交通移動	できるけどしていない	できない
(6) 買物	できるけどしていない	できない
(9) 貯金管理	できるけどしていない	できない
(10) 友人の家を訪ねる	いいえ	
(11) 家族や友人の相談に乗る	いいえ	

【虚弱判定×年齢】

年齢別にみると、65～89 歳では「虚弱傾向なし」、90～94 歳では「虚弱傾向あり」が高くなっています。

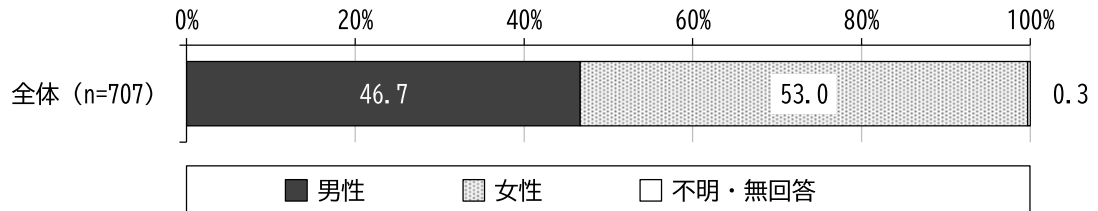
年齢が上がるに従い「虚弱傾向あり」が高くなっており、特に 90～94 歳では 53.8%と、他の年代と比べ高くなっています。



回答者の属性

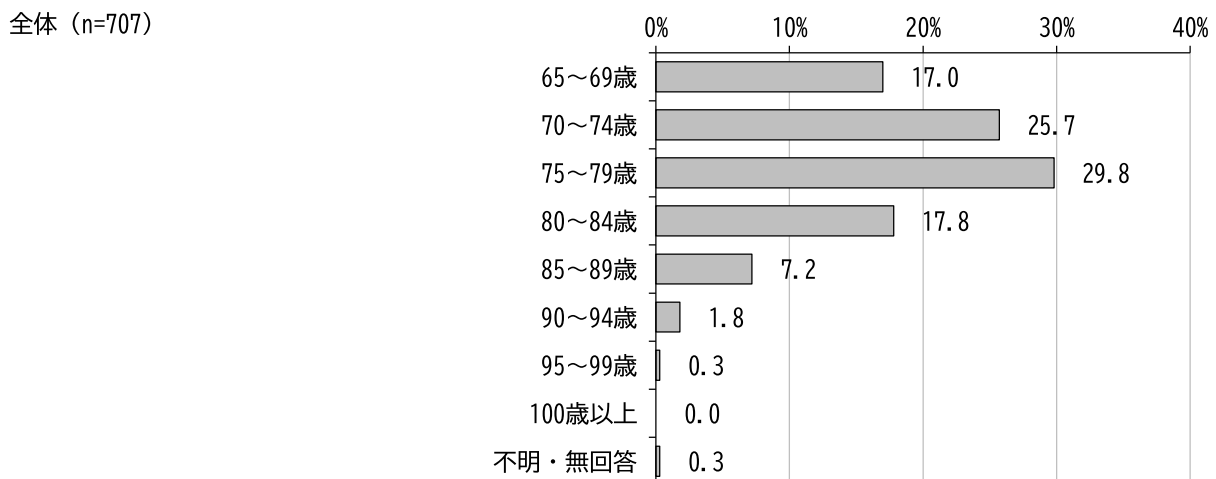
【性別】

「男性」が46.7%、女性が53.0%となっています。



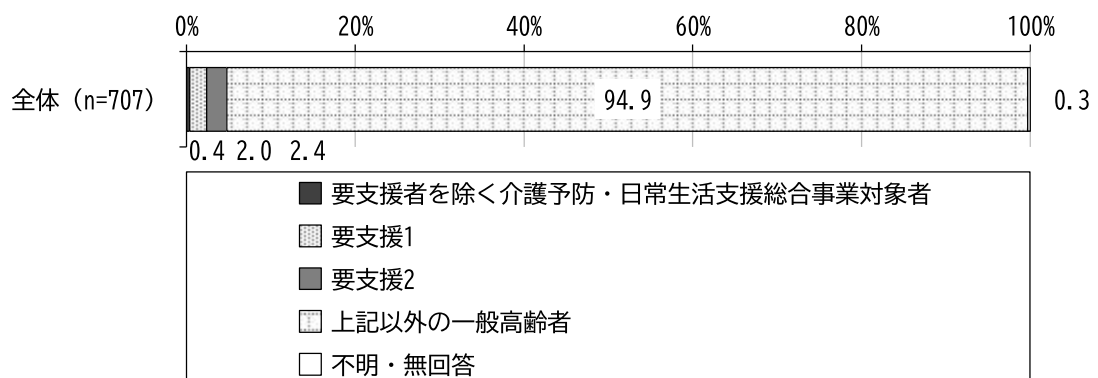
【年齢】

「75～79歳」が29.8%と最も高く、次いで「70～74歳」が25.7%、「80～84歳」が17.8%となっています。



【要介護状態】

「要支援者を除く介護予防・日常生活支援総合事業対象者」が0.4%、「要支援1」が2.0%、「要支援2」が2.4%、「上記以外の一般高齢者」が94.9%となっています。



自由記述一覧

その他、介護保険制度や介護予防事業などについてご意見やご要望があればご自由にお書きください。

介護保険制度等に関するご意見について、全体で 62 票の貴重なご意見をいただきました。

分 類	件数
施設の利用・充実について	14 件
介護や認知症への不安について	13 件
情報発信・啓発について	13 件
介護保険制度について	12 件
市に求める支援・制度について	7 件
年金・収入について	7 件
アンケート調査について	5 件
その他	6 件

※件数は複数の分野に関わる意見も計上した値です。

【施設の利用・充実について】

内 容
自分が認知症になった時に利用できるサービスや施設が足りなくなって、なかなか入所できない状態になるのではと思う。結果家族や知り合い等に頼ることになり、迷惑をかけるのではないかと心配になる。また配偶者が認知症になった時、自分が役にたてるか心配になる
介護が必要になった場合③と解答しましたが妻や子供の負担を考えると⑤でも良いかと思ったり色々と考えています。
今は車があり不便ではないですが免許を返したり、介護が必要になった場合、なるべく家族には負担をかけたくないですが軽度なら自宅にしようと思いますが知人で老々介護をされている方を見ると大変だと思います。重度だと施設に入れてほしいと思います。家族の間で話し合わない、と思います
低所得者でも老後の生活に不安なく、住み良いかほく市であるよう介護及び施設の充実から介護士のサポートスタッフの育成にも取り組みを拡充してもらいたいと思います。
認知症は人によってさまざま、本人が生活していける様にまわりが気を使ってあげるのが理想ですが現実はどうでもない事を実感しました。やはり専門のホームがあると良いと実感しました。
サービス付高齢者住宅のような自立しても入居できる施設の情報が知りたい（かほく市で）
自分が認知症になり施設に入所する際、年金だけで入所することが可能なのところがあるのか不安です。年金額があまり多くないのでそのことが不安です。
楽しくすごせる介護施設があればよい

内容
喫茶サロン、気軽にお話しなど集まる場所があるといい！体育館の空いている所、イオンや買い物の時集まれる場所(管轄しやすい所) (週一回でも良い) 公園など気持ちの安らぐところ・散歩コース(桜の道・浜の道) 貸農園→野菜作り→市場に出店(希望者募集)
現在は元気ですが介護が必要になった時、施設が満杯で入所できないか心配しています。
介護が必要になった場合認定4、5すぐに宇気のあいおいに入所したい現在85才です。
1人でいるので年金が少なくて子どもに迷惑かかるので困っている。自分で出来ないでホーム施設など金がかかると皆さんがいつている。自分の年金では入れないので物価高で生活が大変です。
自宅介護の大変さは身をもって感じます。特養等のグループホームの充実が不可欠なように思われます。
施設に入所したいが年金では無理だと思います。認知症になると家族に迷惑がかかります。老害です。誰もが通る道です。安心して年をとれるように何とかしてください！

【介護や認知症への不安について】

内容
自分が認知症になった時に利用できるサービスや施設が足りなくなって、なかなか入所できない状態になるのではと思う。結果家族や知り合い等に頼ることになり、迷惑をかけるのではないかと心配になる。また配偶者が認知症になった時、自分が役にたてるか心配になる【再掲】
介護についてわが事が自分で出来なくなる事を考えたくないが今後はどうすればよりよく生きられるのか知りたい、学びたい。
介護が必要になった場合③と解答しましたが妻や子供の負担を考えると⑤でも良いかと思ったり色々と考えています。【再掲】
今は車があり不便ではないですが免許を返したり、介護が必要になった場合、なるべく家族には負担をかけたくないですが軽度なら自宅にしようと思いますが知人で老々介護をされている方を見ると大変だと思います。重度だと施設に入れてほしいと思います。家族の間で話し合わない、と思います【再掲】
考えた事もないけどたまに不安になることもある。親も兄弟もみんな死亡し、1人になったので不安になる。
出来るだけ介護のお世話にならないように努力しているつもりだが最近普通の物の名前が出てこなくなり困ることがあり、しっかりせねばならぬと思う。体も今は自分の事が出来るが先々体が弱ってきて、身の回りのことが出来なくなったらどうしようかと不安になる。子どもと話し合っておくことが大切かなと考える。
今は2人で協力し合ってやっていますが将来のことを思うとやはり不安になります。
現状の生活が1日でも多くできるように祈るのみ(自分流の努力をしながら)

内容
今はまだ元気で朝友人と喫茶店でモーニングするのが楽しくて、毎日通い大声で笑っているがこの先、年と共に衰えていくのであろうことを考えると生きていくのが辛くなる。毎日笑って前向きに生きていこうと思っています。いずれは介護が必要な時がくるとおもいますのでどうかよろしくお願い致します。
市内巡回バスを充実してください。順路を密に工夫、毎日運行、本数を増やす（明るい時間は毎時）いずれ自分で車を運転できなくなると思います。その時買い物や図書館、役所、駅に行くなど外出の機会が必ず少なくなり、身体がどんどん弱っていくのではないかと。とても不安です。
先の事が心配ですが今は何とか1人でやっています。
私にもこれから先介護は避けて通れないのですが今の心境は住民検診で突然肺がん発覚という事実で検査入院・手術と生活や心境が一転して、アンケートには普段の生活とは異なっています。ご苦労様です。これから先の介護の方よろしくをお願いします！
認知症について今まで身近にいないので具体的にどこに○を付けてよいか判断することが出来ませんでした。現在たくさんの病をかかえ医療保険等にもお金がかかり年金でまかなうこともままならず食べる物も普通の生活が出来ず、最近では早く死ぬことだけを考える日々が続いております。認知症にはかかっているとは思いますが、精神がおかしくなっていると思います。

【情報発信・啓発について】

内容
介護についてわが事が自分で出来なくなる事を考えたくないが今後はどうすればよりよく生きられるのか知りたい、学びたい。【再掲】
実際に介護することになってみなければ分からないことが多いので、まず介護の専門家に相談して、介護ができる環境を整える事が大切だと思うので講演会や窓口を開いてほしい。
市での取組の情報がわからない
老人会等で話を聞く程度なのでよくわからないので、これから機会があれば知っていければと思う。
サービス付高齢者住宅のような自立しても入居できる施設の情報が知りたい（かほく市で）
健康寿命の向上を何故に図るのかを重視した啓発活動の展開。元気な老人を尊ぶ体制づくり。保険料〇〇円以下を表彰する。自己責任の推進。公助の限界をもっと訴える！
今、特にさしせまった問題ではないと感じているので、いずれ自分の問題になった時にどこに相談すればよいか教えてほしいです。
介護保険料が高すぎる。訪問治療の情報が欲しい。
色々な介護があることを聞いていますが民生委員や市役所の介護の方や説明を知りたいと思っています。旭町や東町で老人会をまじえてありとてもよかったと聞いていますが。
今、フレイルで立つことも歩くこともできない。出かける場合は歩行器、車いす使用 自動車は自分で運転するが家内が元気なので生活には問題ないが家内が弱った場合、介護等を受ける案内を知りたい

内容
自分自身勉強不足であると思う元気なうちに学ぶ機会があれば知りたいと思う。
①年金より介護保険料が引かれているがどのような使われ方しているのかぜひ知りたいです。②介護予防事業内容やこの実態報告書の結果も知りたいと思います。
昨年、長寿クラブで認知症の気づき方、接し方講座を開いていただき大変勉強になりました。市役所長寿介護課の方も来て下さり、最後にいつでも相談に来て下さいとあいさつがありました。私はその様な課があり、その言葉で今後の生活の安心感を少し頂きました。

【介護保険制度について】

内容
保険料が高い
介護保険をかけているのに十分な介護を受けられないのは不安なのでもっと幅広く基準をやわらかくして、だれもがすんなり入れるようにしてほしいです。今の制度だと金額もそれ相応に高いし、私どもとしては介護してもらえるか分かりませんね。自分でそうならない様に日々努力していかないといけませんね。
介護保険を安くして欲しいです
年金より引かれる保険料が高すぎる。1年間不使用の場合、割戻金制度があればよい。
介護保険料を9月16日に納入し銀行窓口で口座振り込みを進められて手続きが次回から9月30日に口座振り込みになったことを9月30日に電話連絡したが、本日現在連絡がないのでどうなっていますか？担当者さんは返金の手続きをしますと言われましたがいつになりますか？
介護保険料の支払いが高額である。保険料を下げることを考えてください！
もらっている年金に対して介護保険料が高額に思う。あとはわからない。
介護保険料が高すぎです。
介護保険料が高すぎる。訪問治療の情報が欲しい。【再掲】
介護保険料の適用を受けるようになった場合には介護保険料の免除又は減免する制度を。制度事業を行う上で事業者が存在しないといけない。特に事業所で働く職員が不足し事業所が廃業に追い込まれることも聞いている。どれだけ立派な制度があっても今後どうなるか不安である。例えば外国人労働者受け入れの支援や介護現場での仕事の内容などの紹介など事業者が存続できるよう側面から応援してほしい。【再掲】
介護の点数次第で利用できない

【市に求める支援・制度について】

内容
家族で介護をしている家庭にも介護手当を出すべきだと思う。介護保険を払っているけど、施設利用だけでなく家で面倒を見ている方にも手当を出すべきです。なぜこの実態調査の出所が京都なのですか？かほく市役所で出来ないのですか

内容
憩室出血で緊急入院となった場合の要介護の配偶者の面倒をみってくれるなどの緊急事態に対応できる介護サービスの実施。益々の高齢化、核家族化等に対応できる介護保険サービスの充実。
健康寿命の向上を何故に図るのかを重視した啓発活動の展開。元気な老人を尊ぶ体制づくり。保険料〇〇円以下を表彰する。自己責任の推進。公助の限界をもっと訴える！【再掲】
能登半島地震後から道路事情が悪いように思われる。転倒防止等の改善をお願い。
市内巡回バスを充実してください。順路を密に工夫、毎日運行、本数を増やす（明るい時間は毎時）いずれ自分で車を運転できなくなると思います。その時買い物や図書館、役所、駅に行くなど外出の機会が必ず少なくなり、身体がどんどん弱っていくのではないかと。とても不安です。【再掲】
私も介護されるし、させられる年齢になってきたのでその時は相談してもらえらる自治体があればいいです。
制度事業を行う上で事業者が存在しないといけない。特に事業所で働く職員が不足し事業所が廃業に追い込まれることも聞いている。どれだけ立派な制度があっても今後どうか不安である。例えば外国人労働者受け入れの支援や介護現場での仕事の内容などの紹介など事業者が存続できるよう側面から応援してほしい。【再掲】

【経済面について】

内容
現在サラリーマンをしているが、やめた時に年金で暮らせるようにしてほしい。
低所得者でも老後の生活に不安なく、住み良いかほく市であるよう介護及び施設の充実から介護士のサポートスタッフの育成にも取り組みを拡充してもらいたいと思います。【再掲】
金銭面で負担があまりかからないようになれば良い
自分が認知症になり施設に入所する際、年金だけで入所することが可能とところがあるのか不安です。年金額があまり多くないのでそのことが不安です。【再掲】
1人でいるので年金が少なくて子どもに迷惑かかるので困っている。自分で出来ないでホーム施設など金がかかると皆さんがいつている。自分の年金では入れないので物価高で生活が大変です。【再掲】
認知症について今まで身近にいないので具体的にどこに〇を付けてよいか判断することが出来ませんでした。現在たくさんの病をかかえ医療保険等にもお金がかかり年金でまかなうこともままならず食べる物も普通の生活が出来ず、最近では早く死ぬことだけを考える日々が続いております。認知症にはかかっているとは思いますが、精神がおかしくなっていると思います。【再掲】
施設に入所したいが年金では無理だと思います。認知症になると家族に迷惑がかかります。老害です。誰もが通る道です。安心して年をとれるように何とかしてください！【再掲】

【アンケート調査について】

内容
このようなアンケートはあまり好きではありません
内容が全然わかりません
①年金より介護保険料が引かれているがどのような使われ方しているのかぜひ知りたいです。②介護予防事業内容やこの実態報告書の結果も知りたいと思います。【再掲】
アンケートに答えた人には商品券など配ってもらうと嬉しい
電話番号、身長、体重など個人に関わる事項はアンケート調査から逸脱していると思われるため、記載しておりません。

【その他】

内容
今はない
特に必要としていないので今はない
認知症そのものの認識に疑義を感じる。クレーム対策に使われたくない
今は元気なので先の事は考えても仕方がないので考えないことにしている
現在元気なので深く考えた事はない。
いずれお世話になると思います。すみませんけどよろしくお願い致します。

かほく市
介護予防・日常生活圏域ニーズ調査
結果報告書

発行：かほく市役所 健康福祉部 長寿介護課
TEL：076-283-7150
FAX：076-283-3761

発行年月：令和8年3月