

平成 30 年度

日常生活圏域ニーズ調査

(東御市 暮らしと地域支えあいに関する調査)

事業報告書

東御市

平成 31 年 3 月

「東御市 暮らしと地域支えあいに関する調査」結果

1. 目的

- 急速な高齢化が進む中で、2025年には団塊の世代が75歳以上になることもあり、介護人材の不足が予測されている。
- 要介護状態になっても住み慣れた場所で生きがい・役割を持って生活していくためには、介護サービスだけでなく地域にある自助・互助の力も活用し、本人の生活を支えていく必要がある。
- 本調査は、このような支援体制づくりを進めていくために、現在の高齢者の実態や地域にある課題・ニーズ把握のための調査・分析を行い、生活支援体制整備事業の方向性を検討する基礎資料とする。

2. 方法

● 調査対象

東御市内に在住する満65～74歳の要介護状態ではない高齢者（要支援1・2は含む）
2018年10月1日時点で抽出した対象者数は4433人

● 調査手法

2018年11月に郵送し、返信用封筒で回収。

● 調査項目

調査項目の選定と、設問の文言、選択肢の設定については、国から示された「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査実施の手引き（2016年9月30日版）」、ならびに、東御市が独自に2014年度実施した「健康と地域支えあいに関する調査」を参考に設定。

<仕様書の調査項目別の分類>

① 健康状態	問9(1)主観的健康感、(9)主観的幸福感、 (2)～(6)抑うつ、(7)(8)うつ、(10)喫煙、(11)既往歴 問3(1)～(5)運動器の機能低下 問4(1)低栄養、(2)咀嚼機能の低下、(3)歯科 問5(1)認知機能の低下
② 日常生活動作	問5(2)～(14)老研式活動能力指標（IADL）
③ 地域でのつながり状況や 社会参加の頻度	問3(6)～(9)閉じこもりや外出手段等 問4(4)孤食、問6 地域での活動（社会参加） 問5(15)趣味、(16)生きがい
④ 人々への信頼や助け合い への認識	問7(1)～(5)たすけあい 問8 お住まいの区やご近所づきあい
⑤ 地域で暮らし続けるに あたって課題に感じる点	問7(6)今後、地域での支え合い・助け合いで、 必要と思うこと
⑥ その他	問1 あなたについて 問2 あなたのご家族や生活状況 問10 最後に、あなたについて

<本調査項目と国調査、前回調査との対比表>

本調査項目	国調査(必須)	2014 調査
問 1：あなたについて（性別・生年月日）	○（照合可）	問 1
問 2(1)～(3)：あなたのご家族や生活状況について	問 1(1)～(3)	
問 3(1)～(9)：からだを動かすことについて ※ (9)国調査と選択肢の順番変更と一部追加…6.タクシーと 13.電車の順番変更と、8.デマンドバス追加。	問 2(1)～(7) + オプション (8)(9)	問 7(転倒)
問 4(1)～(4)：食べることについて	問 3(1)～(4)	
問 5(1)～(16)：毎日の生活について ※ (15)趣味、(16)生きがいの自由記載方法のみ変更。	問 4(1)～(6) + オプション (9)～(18)	問 3(老研式 活動能力 指標)
問 6(1)～(3)：地域での活動について	問 5(1)～(3)	
問 7(1)～(4)：たすけあいについて	問 6(1)～(4)	問 14①③④⑤
問 7(5)：自分の健康のことについて話せる人		問 14②
問 7(6)：今後、地域での支え合い・助け合いが必要と思うこと ⇒ 今回の市のオリジナル項目		
問 8(1)(2)：お住まいの地区・区と活動状況		問 10,11
問 8(3)(4)：ご近所づきあい		問 18,20
問 8(5)(6)：区役員との関係、ご近所づきあい以外		問 19,21
問 8(7)～(9)：人への信頼と利他性		問 15,16,17
問 9(1)(9)(7)(8)(10)(11)：健康について ※ (11)国調査と選択肢の順番変更…13.認知症（アルツハイマー病）と 15.血液・免疫の病気の順番変更。	問 7(1)～(6)	問 2(3.どちらともいえない 選択肢あり)
問 9(2)～(6)：健康について…抑うつ度評価（GDS5）		問 23(GDS5)
問 10(1)～(3)：最後に、あなたについて		問 39,36,40

- 本調査項目は、国の「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（2016 年 9 月 30 日版）」の必須項目の全てと、一部のオプション項目のデータを収集していることから、国が推奨する地域包括ケア「見える化」システム <https://mieruka.mhlw.go.jp/> に登録することで、地域間の比較から東御市の特徴を把握することが可能になる。

● 実施主体

東御市健康福祉部福祉課

調査の集計、分析等について、公益財団法人身体教育医学研究所に委託

3. 結果

● 回収率

4433 人に郵送し、 2457 人が回答。(回収率は 55.4%)

● 分析対象者の内訳

男性 1177 人

(47.9%)、

女性 1279 人

(52.1%)。

65～69 歳 1312 人

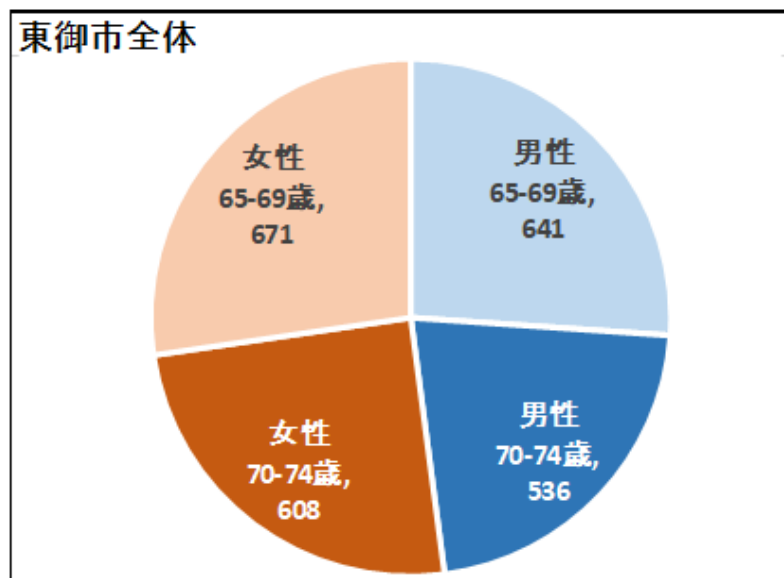
(53.4%)、

70～74 歳 1144 人

(46.6%)。

※性・年齢不明 1 名

図 分析対象者の
性・年代別割合



地区別では多い順に、田中 606 人 (24.7%)、和 489 人 (19.9%)、滋野 482 人 (19.6%)、北御牧 481 人 (19.6%)、祢津 392 人 (16.0%)

(グラフ内の数字は人数)

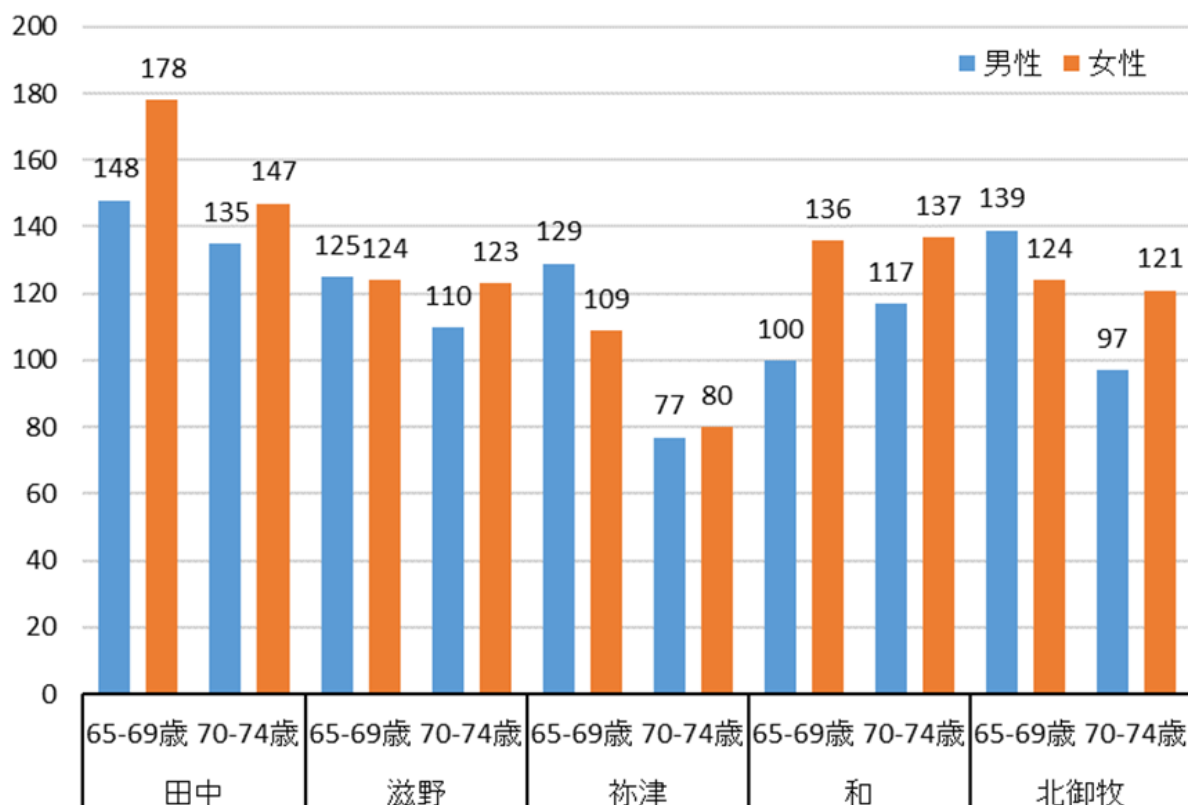
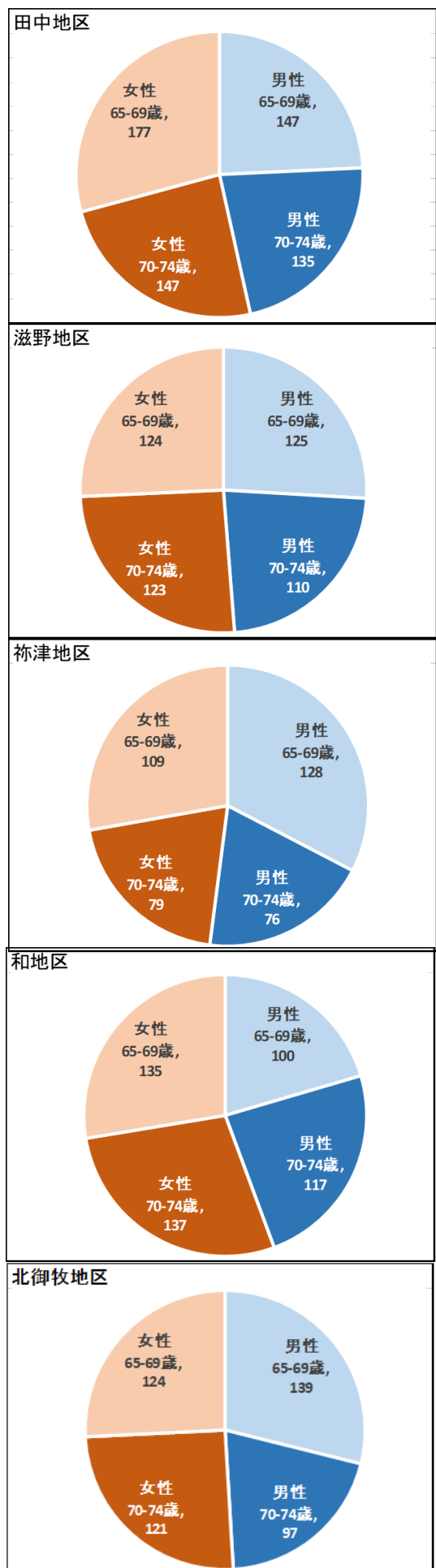


図 5 小学校区別の性・年代別での分析対象人数

		人数	65-69歳		70-74歳	
			男性	女性	男性	女性
田中	田中地区合計	606	24%	29%	22%	24%
	加沢	85	31%	25%	20%	25%
	常田	176	22%	30%	26%	22%
	田中	89	28%	31%	15%	26%
	県	58	21%	26%	24%	29%
	本海野	86	28%	33%	17%	22%
	西海野	36	22%	22%	33%	22%
	白鳥台	29	14%	28%	31%	28%
	城ノ前	47	19%	36%	19%	26%
滋野	滋野地区合計	482	26%	26%	23%	26%
	赤岩	39	21%	28%	28%	23%
	片羽	61	30%	26%	21%	23%
	桜井	79	30%	27%	22%	22%
	大石	76	26%	28%	20%	26%
	中屋敷	40	28%	18%	23%	33%
	別府	29	10%	24%	31%	34%
	原口	40	38%	20%	15%	28%
	聖	6	17%	17%	33%	33%
	乙女平	92	22%	26%	27%	25%
	王子平	20	25%	40%	15%	20%
祢津	祢津地区合計	392	33%	28%	19%	20%
	新張	62	37%	24%	15%	24%
	出場	21	38%	33%	19%	10%
	金井	48	19%	25%	31%	25%
	新屋	33	24%	36%	18%	21%
	東町	71	35%	27%	20%	18%
	西宮	54	33%	22%	20%	24%
	姫子沢	10	50%	40%	10%	0%
	湯の丸	2	0%	0%	50%	50%
	滝の沢	9	33%	22%	11%	33%
	鞍掛自治区	8	13%	50%	25%	13%
	祢津南	25	44%	16%	12%	28%
	伊勢原	22	45%	36%	14%	5%
	奈良原	22	32%	32%	18%	18%
	リードリー鞍掛	5	0%	60%	40%	0%
和	和地区合計	489	20%	28%	24%	28%
	東上田	89	19%	31%	28%	21%
	田沢	56	23%	32%	21%	23%
	大川	27	19%	30%	19%	33%
	栗林	36	19%	31%	25%	25%
	海善寺	41	22%	24%	15%	39%
	曾根	77	16%	22%	30%	32%
	東深井	20	45%	35%	15%	5%
	西深井	10	30%	20%	20%	30%
	西入	12	42%	25%	8%	25%
	東入	1	0%	0%	0%	100%
	日向が丘	27	19%	37%	19%	26%
	海善寺北	63	13%	22%	33%	32%
	寺坂	13	31%	23%	15%	31%
	睦	17	18%	24%	18%	41%
北御牧	北御牧地区合計	481	29%	26%	20%	25%
	上八重原	41	29%	17%	22%	32%
	田楽平	9	33%	33%	22%	11%
	中八重原	23	30%	22%	13%	35%
	芸術むら	23	9%	22%	35%	35%
	白樺	10	20%	30%	20%	30%
	下八重原	81	36%	27%	17%	20%
	切久保	16	50%	25%	19%	6%
	八反田	12	25%	17%	17%	42%
	本下之城	12	33%	25%	25%	17%
	田之尻	16	19%	31%	25%	25%
	畔田	22	50%	23%	9%	18%
	宮	14	29%	7%	29%	36%
	御牧原南部	33	27%	36%	21%	15%
	御牧原北部	46	20%	33%	24%	24%
	布下	31	32%	23%	16%	29%
	常満	5	40%	20%	20%	20%
	島川原	33	30%	18%	27%	24%
	大日向	20	10%	40%	15%	35%
	光ヶ丘	5	0%	20%	20%	60%
	羽毛山	25	36%	28%	16%	20%
	牧ヶ原	4	0%	50%	0%	50%
地区・区の記載なし※		7	29%	29%	14%	14%
市全体対象者合計※		2457	26.1%	27.3%	21.8%	24.7%

図表 5 小学校区ごとでの各行政区別の
分析対象人数と性・年代別割合



● 基本情報等の集計

基本情報等の集計に関する設問は次の通り。

問1	あなたについて （ご家族が代筆される場合、「あなた」は、調査対象の高齢者の方を指します）
(1) あなたの性別(どちらかに○)と、生年月日・年齢(数字を記入)を教えてください。	
1. 男性	2. 女性 生年月日： 明・大・昭 年 月 日生（ 歳）

問2	あなたのご家族や生活状況について
(1) あなたの家族構成を教えてください。	
1. 1人暮らし	2. 夫婦2人暮らし(配偶者65歳以上)
3. 夫婦2人暮らし(配偶者64歳以下)	4. 息子・娘との2世帯 5. その他
(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？	
1. 介護・介助は必要ない	2. 何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない
3. 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）	
(3) あなたの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？	
1. 大変苦しい	2. やや苦しい 3. ふつう
4. ややゆとりがある	5. 大変ゆとりがある

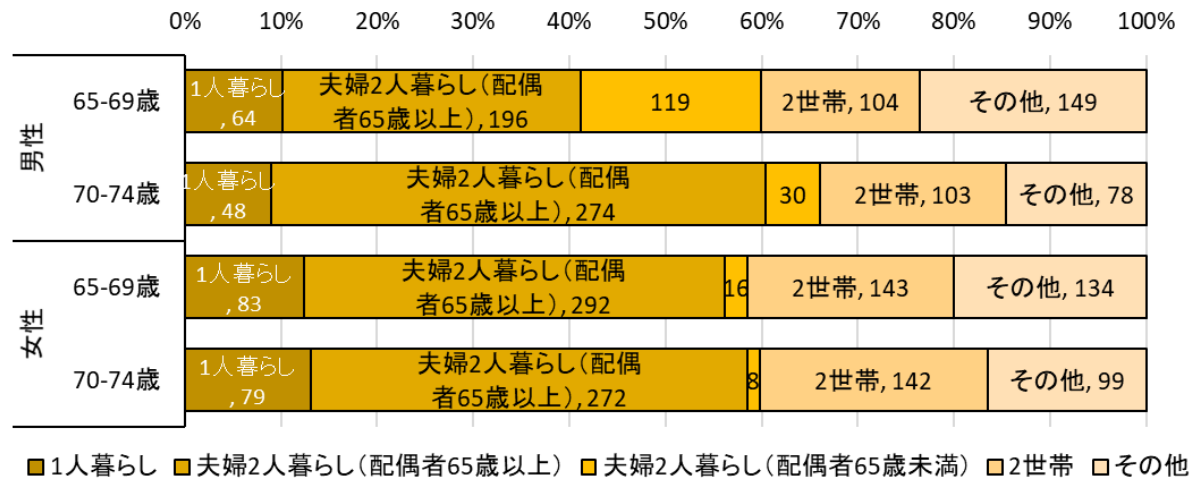
問10	最後に、あなたについて （ご家族が代筆される場合、「あなた」は、調査対象の高齢者の方を指します）
(1) あなたの最終学歴はどれにあてはまりますか？	
1. 尋常小学校卒	2. 中学校卒 3. 高等学校卒 4. 専門学校・短大卒 5. 大学卒 6. 大学院卒
(2) あなたは、日常的に農作業を行っていますか？	
1. 専業で行っている	2. 兼業で行っている 3. 自家用で行っている 4. 行っていない
(3) あなたは、東御市にどのくらいの期間お住まいですか？	
1. 9年以下	2. 10年～29年 3. 30年～49年 4. 50年以上

＜世帯状況＞

「1人暮らし」が11.3%

「夫婦2人暮らし」を加えて60.9%

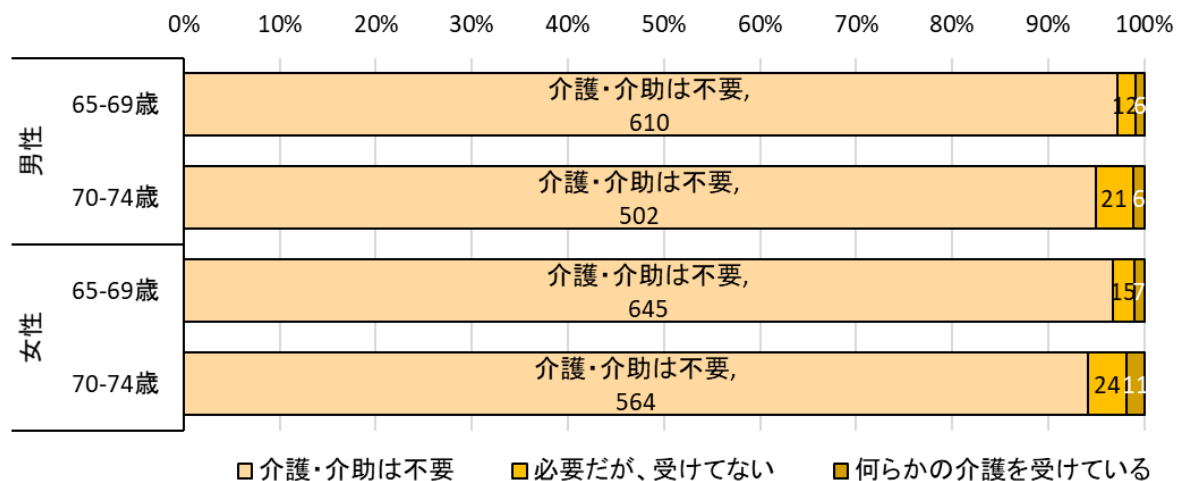
(グラフ内の数字は人数)



＜主観的な介護の必要性＞

「介護・介助は不要」が95.8%だが、「何らかの介護・介助は必要だが受けていない」が3.0%存在

(グラフ内の数字は人数)

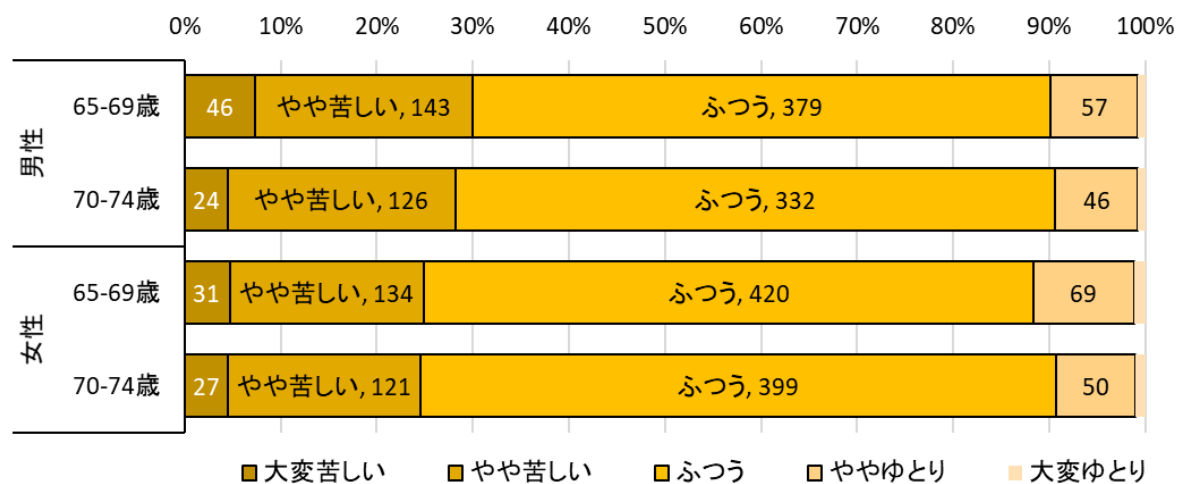


<主観的な経済状態>

「大変苦しい」が5.3%

「やや苦しい」を加えて26.9%

(グラフ内の数字は人数)

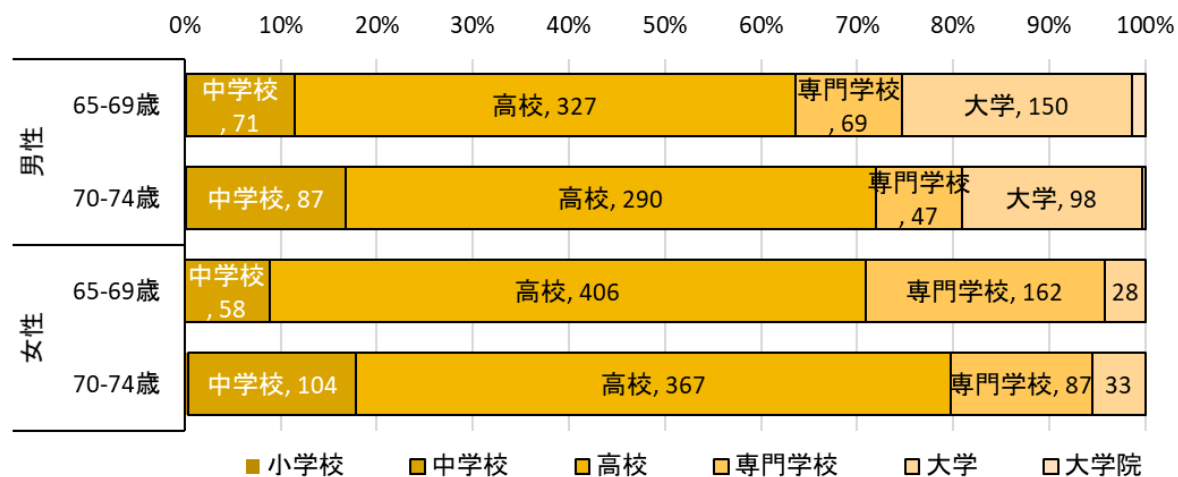


<最終学歴>

「小学校」「中学校」で13.6%

「高校」を加えて71.8%

(グラフ内の数字は人数)

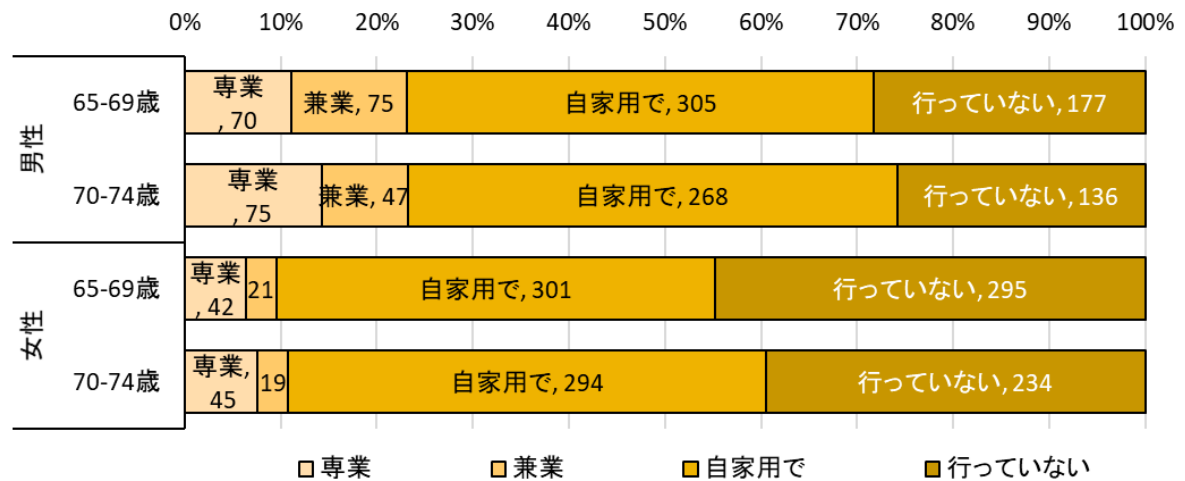


<農作業>

「専業」 9.7%、「兼業」 6.7%、「自家用」 48.6%

「日常的に農作業は行っていない」人は 35.0%

(グラフ内の数字は人数)

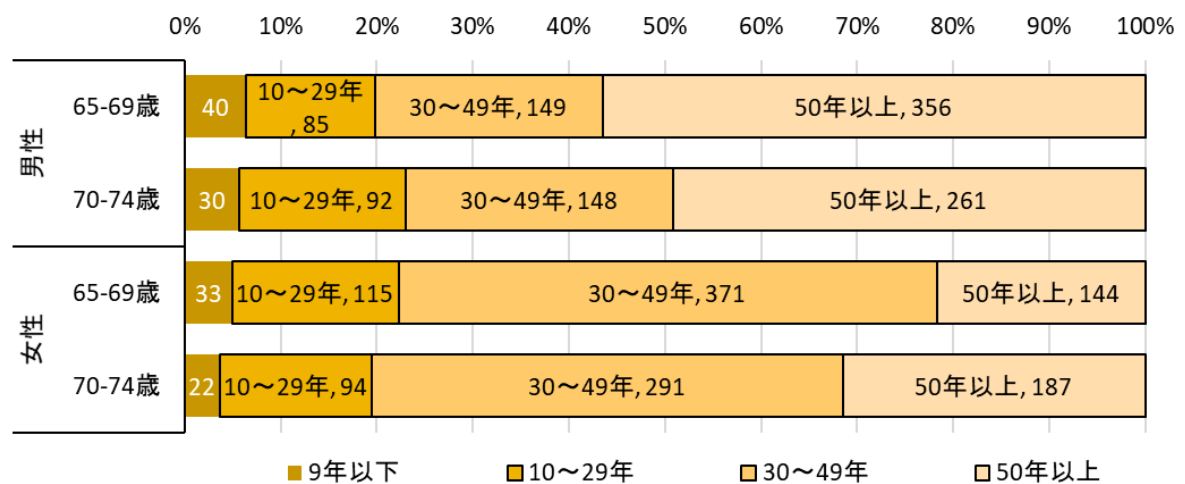


<東御市在住期間>

「50年以上」が 39.2%

「30～49年」を加えて 78.9%

(グラフ内の数字は人数)



● 「からだを動かすことについて」の集計

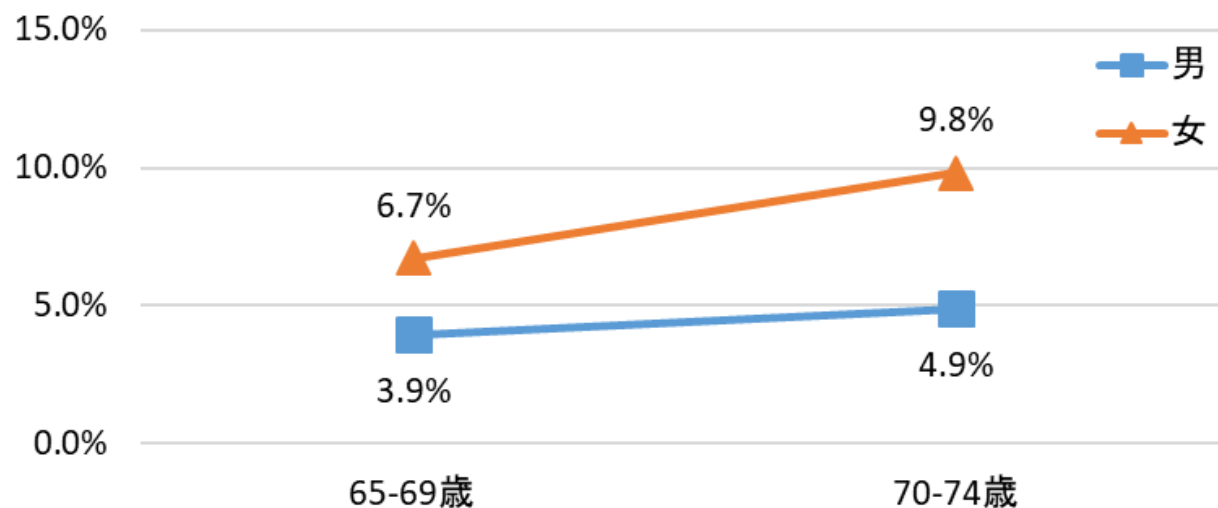
「からだを動かすことについて」の集計に関する設問は次の通り。

問3 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？	
1. できるし、している	2. できるけどしていない 3. できない
(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？	
1. できるし、している	2. できるけどしていない 3. できない
(3) 15 分くらい続けて歩いていますか？	
1. できるし、している	2. できるけどしていない 3. できない
(4) 過去 1 年間に転んだ経験がありますか？	
1. 何度もある	2. 1 度ある 3. ない
(5) 転倒に対する不安は大きいですか？	
1. とても不安である	2. やや不安である 3. あまり不安でない 4. 不安でない
(6) 週に 1 回以上は外出していますか？	
1. ほとんど外出しない	2. 週 1 回 3. 週 2～4 回 4. 週 5 回以上
(7) 昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	
1. とても減っている	2. 減っている 3. あまり減っていない 4. 減っていない
(8) 外出を控えていますか？	⇒ 1. はい 2. いいえ
【(8)で「1. 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？<あてはまるもの全てに○>	
1. 病気	2. 障害(脳卒中の後遺症など) 3. 足腰などの痛み
4. トイレの心配(失禁など)	5. 耳の障害(聞こえの問題など) 6. 目の障害
7. 外での楽しみがない	8. 経済的に出られない 9. 交通手段がない
10. その他 ()	
【全ての方】	
(9) 外出する際の移動手段は何ですか？<あてはまるもの全てに○>	
1. 徒歩	2. 自転車 3. バイク
4. 自動車(自分で運転)	5. 自動車(人に乗せてもらう) 6. タクシー
7. 路線バス	8. デマンドバス 9. 病院や施設のバス
10. 車いす	11. 電動車いす(カート) 12. 歩行器・シルバーカー
13. 電車	14. その他 ()

<運動器の機能低下>

「運動器の機能低下」該当者が 6.4%

男性<女性、65-69 歳<70-74 歳

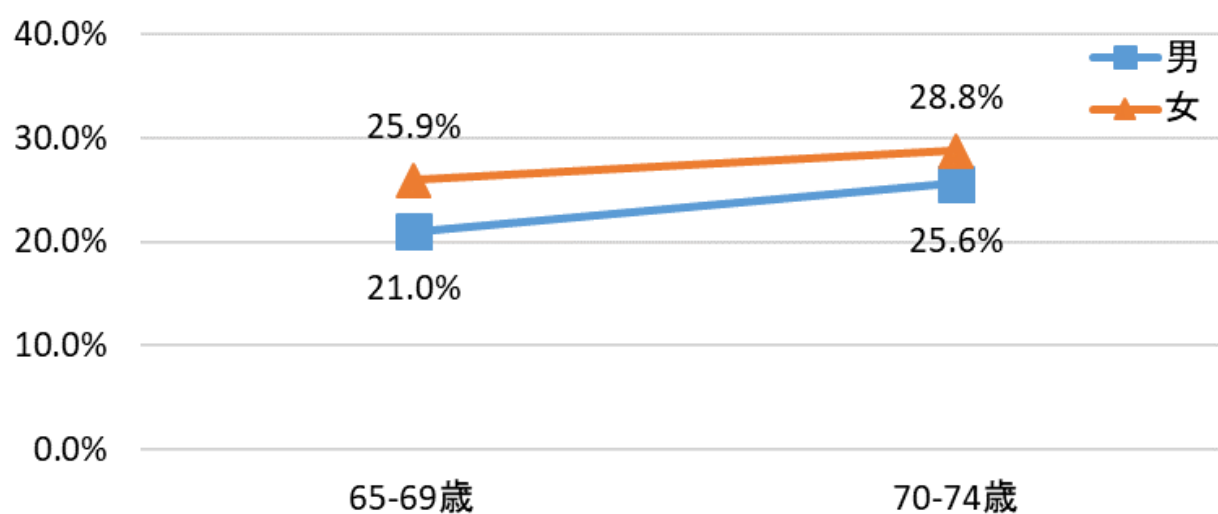


※運動器の機能低下に関する問 3（1）～（5）の 5 つの設問で、3 問以上の回答が該当する選択肢（網掛けの箇所）だった場合、運動器の機能が低下している高齢者に該当。

<転倒リスク>

「転倒リスクあり」の該当者が 25.3%

男性<女性、65-69 歳<70-74 歳

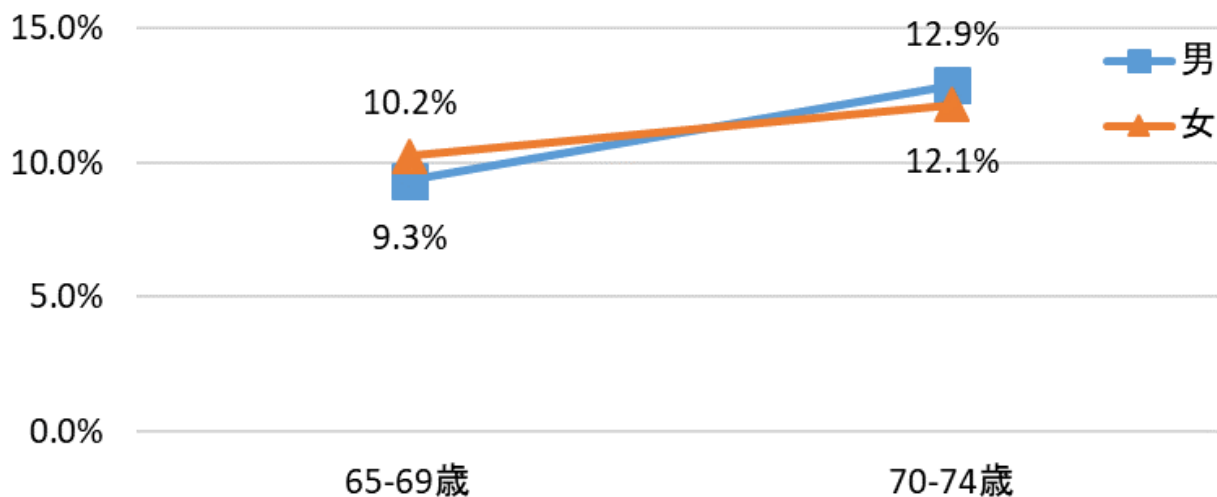


※問 3（4）について、過去 1 年間に転んだ経験が、「何度もある」「1 度ある」のいずれかで、転倒リスクのある高齢者に該当。

<閉じこもり傾向>

「閉じこもり傾向」該当者が 11.1%

65-69 歳<70-74 歳、70 歳を境に男女が逆転

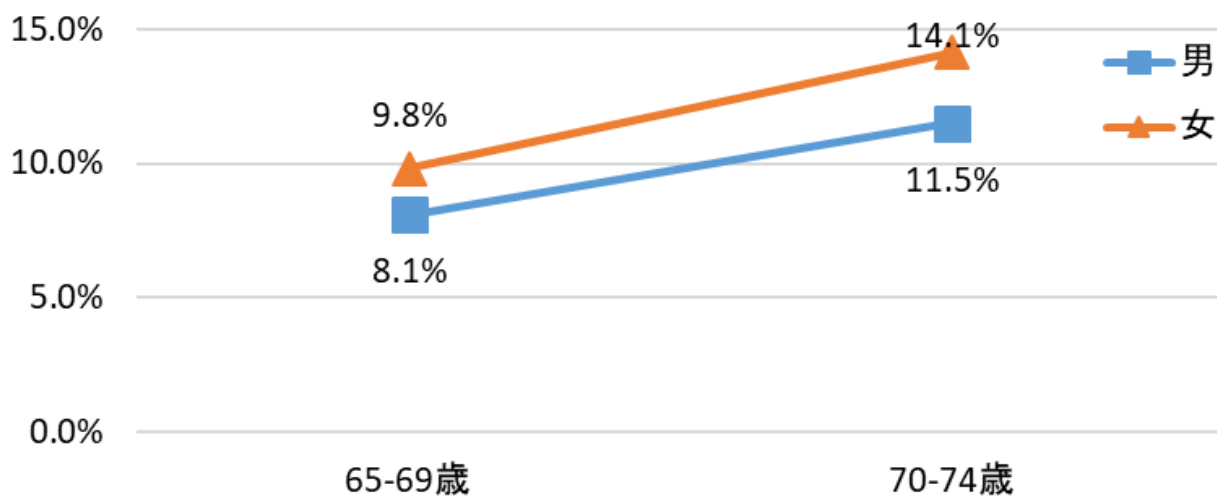


※問3 (6)「ほとんど外出しない」「週1回」のいずれかで閉じこもり傾向の高齢者に該当。

<外出回数の減少>

「昨年に比べて外出回数が減った」人が 10.8%

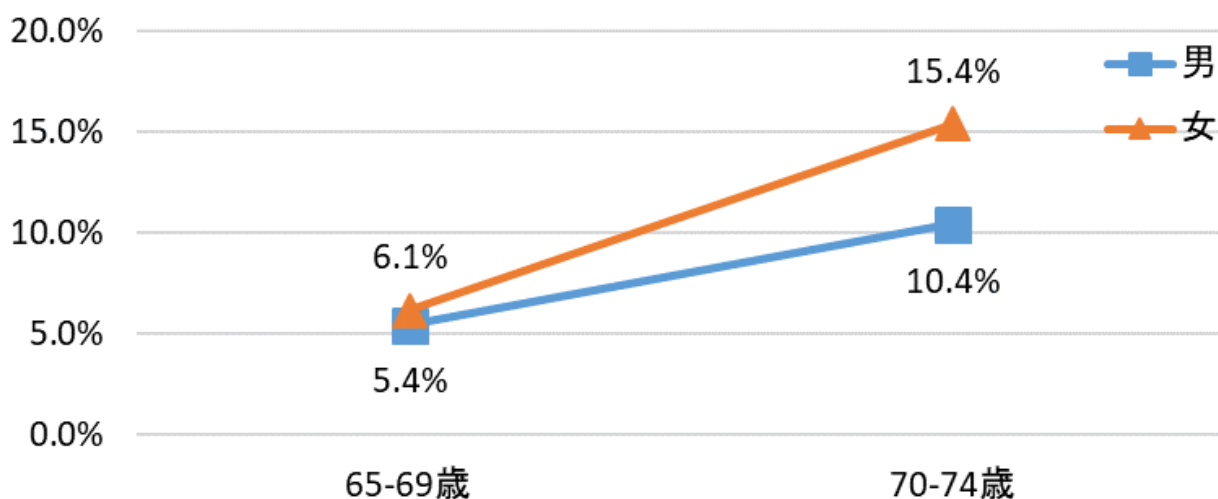
男性<女性、65-69 歳<70-74 歳



<外出控え>

「外出を控えている」人が 9.1%

男性<女性、65-69 歳<70-74 歳



<外出を控えている理由>

男性は、「足腰などの痛み」「外での楽しみがない」「経済的に出られない」「病気」の順。

女性は、「足腰などの痛み」「経済的に出られない」「病気」「トイレの心配（失禁など）」の順。

外出を控えている理由	全体	男性		女性	
		65-69歳	70-74歳	65-69歳	70-74歳
足腰などの痛み	35.7%	29.0%	28.6%	37.8%	41.5%
経済的に出られない	19.6%	16.1%	24.5%	27.0%	14.6%
病気	18.6%	16.1%	22.4%	21.6%	15.9%
外での楽しみがない	16.1%	19.4%	24.5%	13.5%	11.0%
トイレの心配(失禁など)	15.6%	12.9%	14.3%	10.8%	19.5%
交通手段がない	11.6%	9.7%	10.2%	13.5%	12.2%
障害(脳卒中の後遺症など)	8.0%	16.1%	10.2%	8.1%	3.7%
耳の障害(聞こえの問題など)	5.5%	3.2%	10.2%	2.7%	4.9%
目の障害	4.0%	3.2%	6.1%	2.7%	3.7%

＜外出する際の移動手段＞

自動車（人に乗せてもらう）割合：男性＜女性

外出する際の移動手段	全体	男性		女性	
		65-69歳	70-74歳	65-69歳	70-74歳
自動車（自分で運転）	88.4%	93.3%	93.5%	87.6%	79.3%
徒歩	36.2%	43.5%	39.0%	34.1%	28.0%
自動車（人に乗せてもらう）	15.1%	7.8%	7.3%	20.1%	23.8%
電車	11.2%	12.6%	10.6%	11.6%	9.7%
自転車	4.0%	5.5%	4.9%	3.0%	3.0%
バイク	1.9%	2.0%	3.2%	0.6%	2.0%
タクシー	1.8%	1.2%	2.4%	1.6%	2.0%
路線バス	1.4%	1.1%	1.7%	1.3%	1.6%
デマンドバス	1.3%	0.2%	0.6%	1.6%	3.0%
歩行器（シルバーカー）	0.3%	0.0%	0.0%	0.3%	0.8%
病院や施設のバス	0.2%	0.3%	0.0%	0.0%	0.7%
車いす	0.1%	0.2%	0.0%	0.0%	0.2%
電動車いす（カート）	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.2%

● 「食べることにについて」の集計

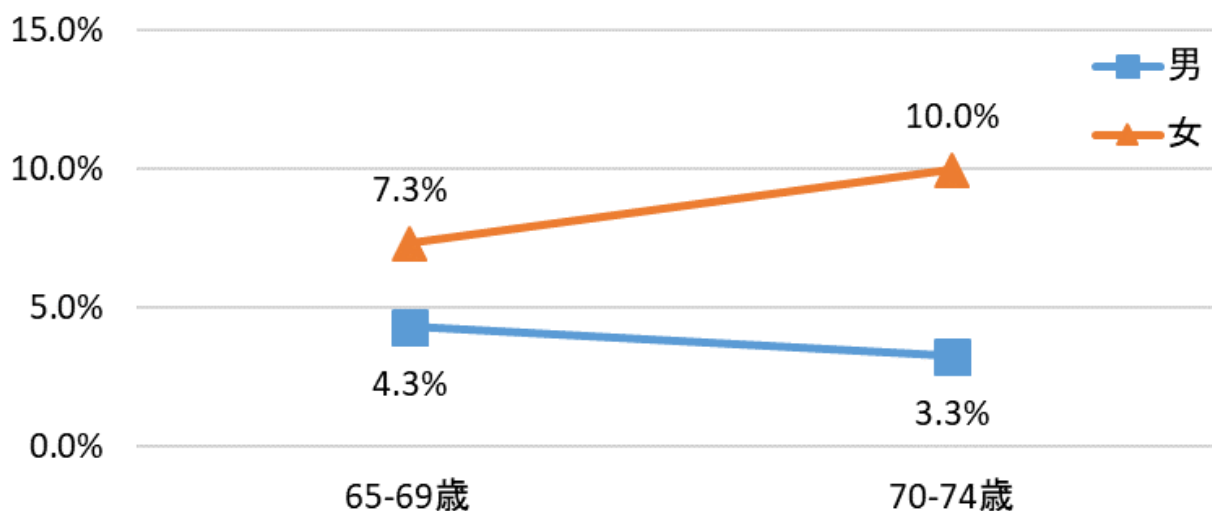
「食べることにについて」の集計に関する設問は次の通り。

問4		食べることにについて	
(1) 身長・体重を教えてください(数字を記入)			
身長	cm	体重	kg
(2) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？ ⇒			1. はい 2. いいえ
(3) 歯の数と入れ歯の利用状況を教えてください(成人の歯の総本数は親知らずを含めて 32 本です)			
1. 自分の歯は 20 本以上、かつ入れ歯を利用		2. 自分の歯は 20 本以上、入れ歯の利用なし	
3. 自分の歯は 19 本以下、かつ入れ歯を利用		4. 自分の歯は 19 本以下、入れ歯の利用なし	
(4) どなたかと食事をとる機会がありますか？			
1. 毎日ある	2. 週に何度かある	3. 月に何度かある	4. 年に何度かある 5. ほとんどない

<低栄養>

「低栄養が疑われる」人が 6.3%

男性<女性、女性のみで 65・69 歳<70・74 歳

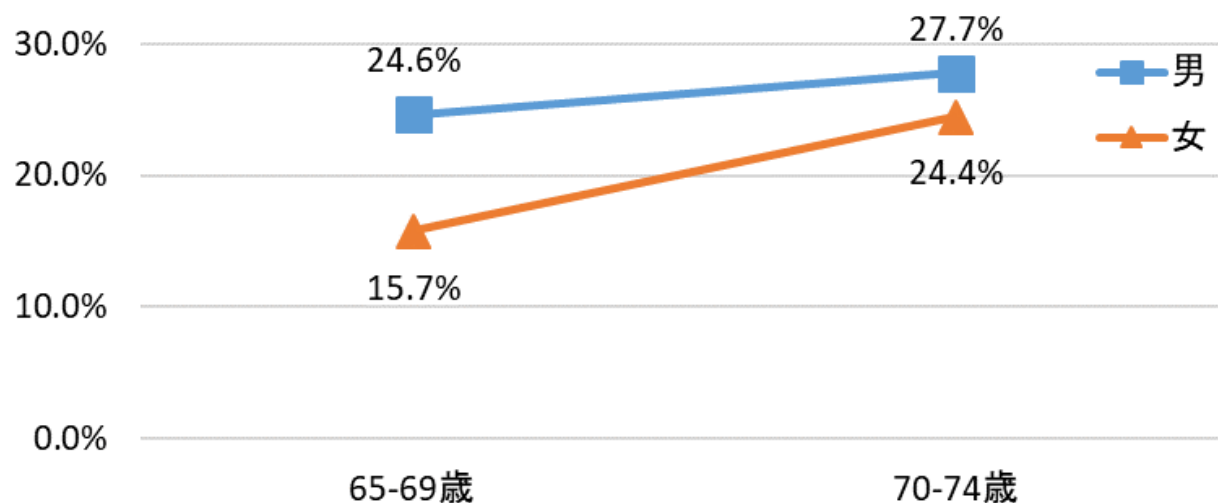


※問 4 (1) 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出される BMI が 18.5 未満の場合、低栄養が疑われる高齢者に該当。

<咀嚼機能の低下>

「咀嚼機能の低下」が疑われる人が 22.8%

男性＞女性、65-69 歳＜70-74 歳



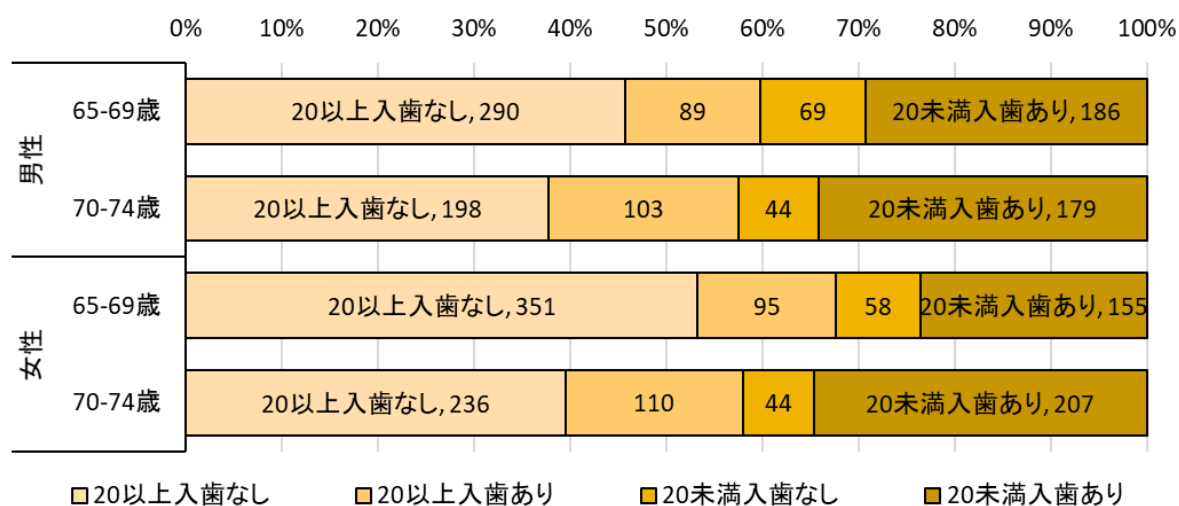
※問 4（2）「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」場合は、咀嚼機能の低下が疑われる高齢者に該当。

<歯数と義歯>

「自分の歯が 20 本未満で入れ歯がある」人が 30.1%

「自分の歯が 20 本未満で入れ歯がない」人が 8.9%

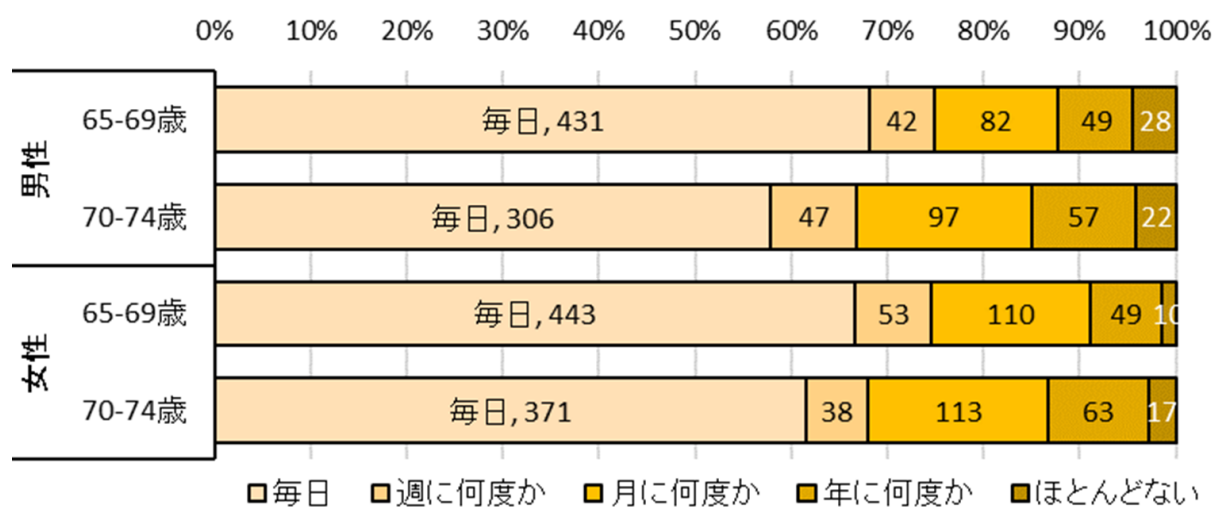
(グラフ内の数字は人数)



<孤食>

年齢が上がるほど、孤食になりやすい傾向

(グラフ内の数字は人数)



● 「毎日の生活について」の集計

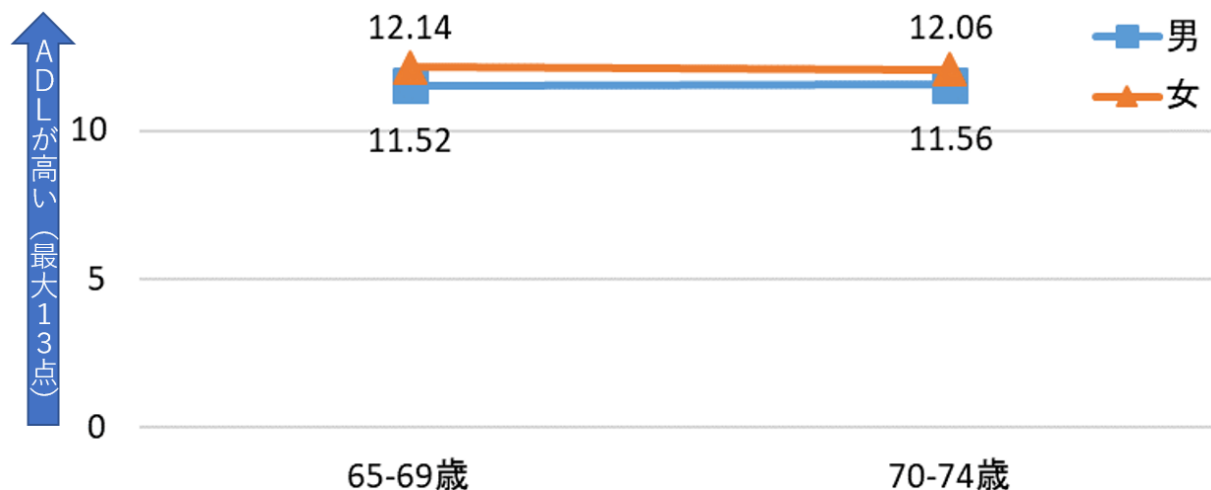
「毎日の生活について」の集計に関する設問は次の通り。

問5 毎日の生活について	
(1) 物忘れが多いと感じますか？ ⇒	1. はい 2. いいえ
(2) 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)	
1. できるし、している	2. できるけどしていない 3. できない
(3) 自分で食品・日用品の買い物をしていますか？	
1. できるし、している	2. できるけどしていない 3. できない
(4) 自分で食事の用意をしていますか？	
1. できるし、している	2. できるけどしていない 3. できない
(5) 自分で請求書の支払いをしていますか？	
1. できるし、している	2. できるけどしていない 3. できない
(6) 自分で預貯金の出し入れをしていますか？	
1. できるし、している	2. できるけどしていない 3. できない
(7) 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？ ⇒	1. はい 2. いいえ
(8) 新聞を読んでいますか？ ⇒	1. はい 2. いいえ
(9) 本や雑誌を読んでいますか？ ⇒	1. はい 2. いいえ
(10) 健康についての記事や番組に関心がありますか？ ⇒	1. はい 2. いいえ
(11) 友人の家を訪ねていますか？ ⇒	1. はい 2. いいえ
(12) 家族や友人の相談にのっていますか？ ⇒	1. はい 2. いいえ
(13) 病人を見舞うことができますか？ ⇒	1. はい 2. いいえ
(14) 若い人に自分から話しかけることがありますか？ ⇒	1. はい 2. いいえ
(15) 趣味はありますか？	【「趣味はある」と回答した方】趣味は何ですか？(いくつでも)
1. 趣味はある ⇒	1. スポーツ活動(種目名など)
2. 趣味が思いつかない	2. 文化活動(活動内容など)
	3. その他()
(16) 生きがいはありますか？	【「生きがいはある」と回答した方】生きがいは何ですか？(自由記載)
1. 生きがいはある ⇒	
2. 生きがいが思いつかない	

<老研式活動能力指標（13 点満点）>

平均得点は 11.8 点

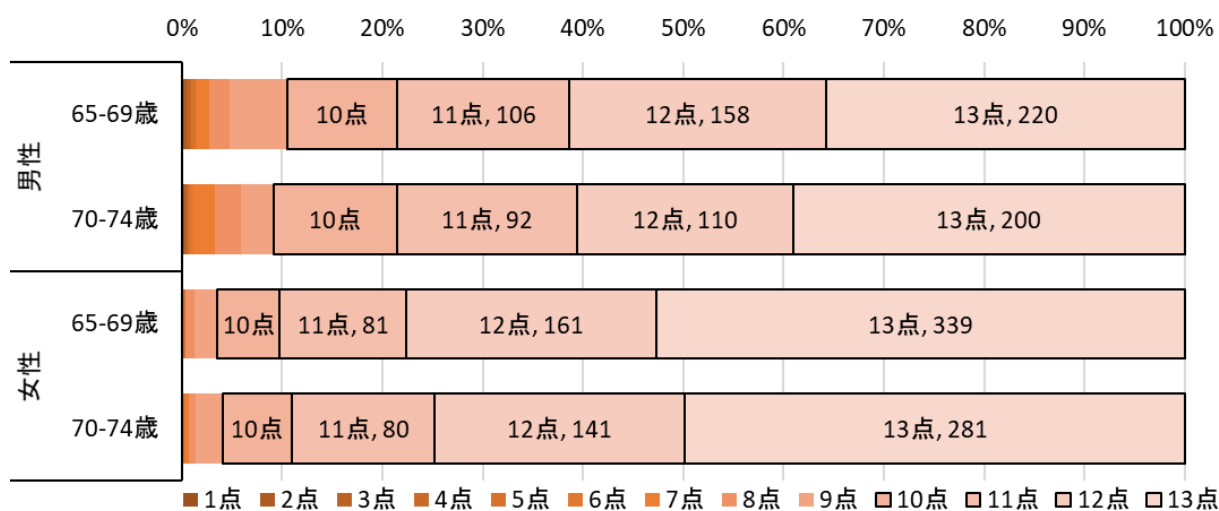
男性<女性



13 点満点の割合が 44.5%

10 点以下の割合が 15.7%

(グラフ内の数字は人数)

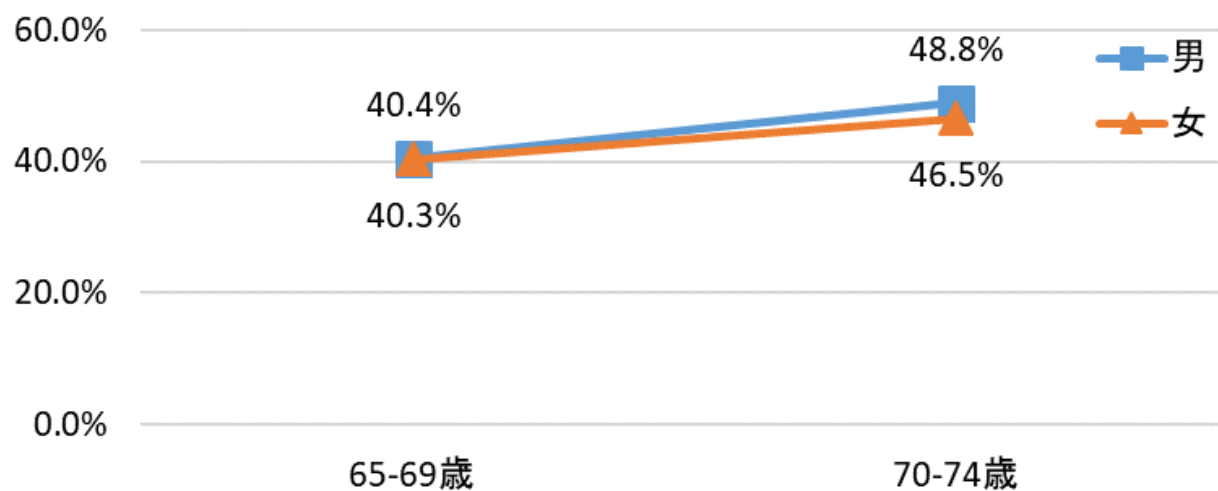


※問 5 （ 2 ） ～ （ 1 4 ） ADL（Activity of Daily Living：日常生活動作）に関する 13 の設問で、該当する選択肢（網掛けの箇所）を 1 問につき 1 点とし、それらを合計した得点が老研式活動能力指標となる。

<認知機能の低下>

「認知機能の低下がみられる」人が 43.7%

65-69 歳 < 70-74 歳

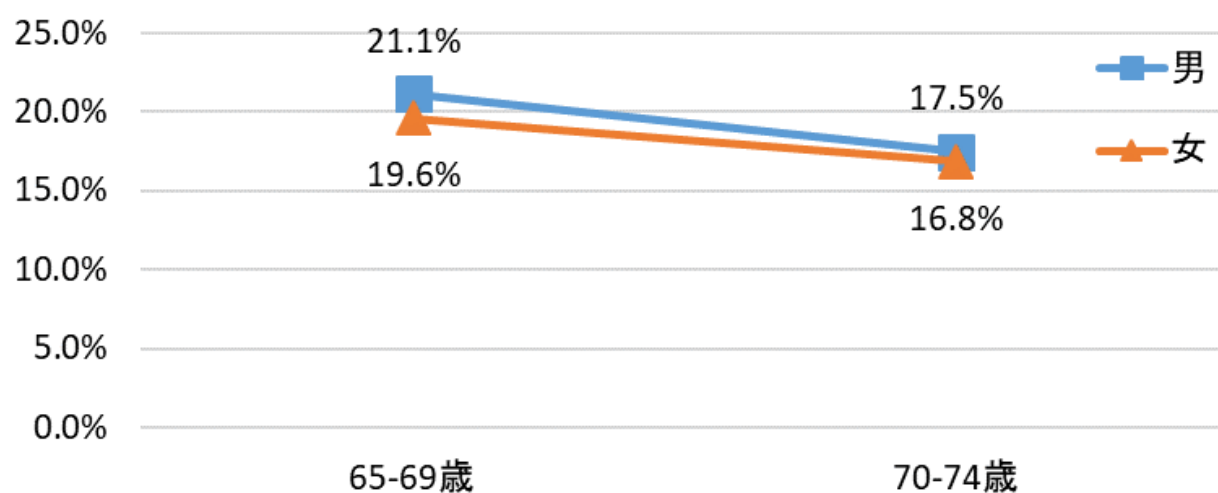


※問 5 (1)「物忘れが多いと感じる」場合は、認知機能の低下が疑われる高齢者に該当。

<趣味>

「趣味が思いつかない」人が 18.9%

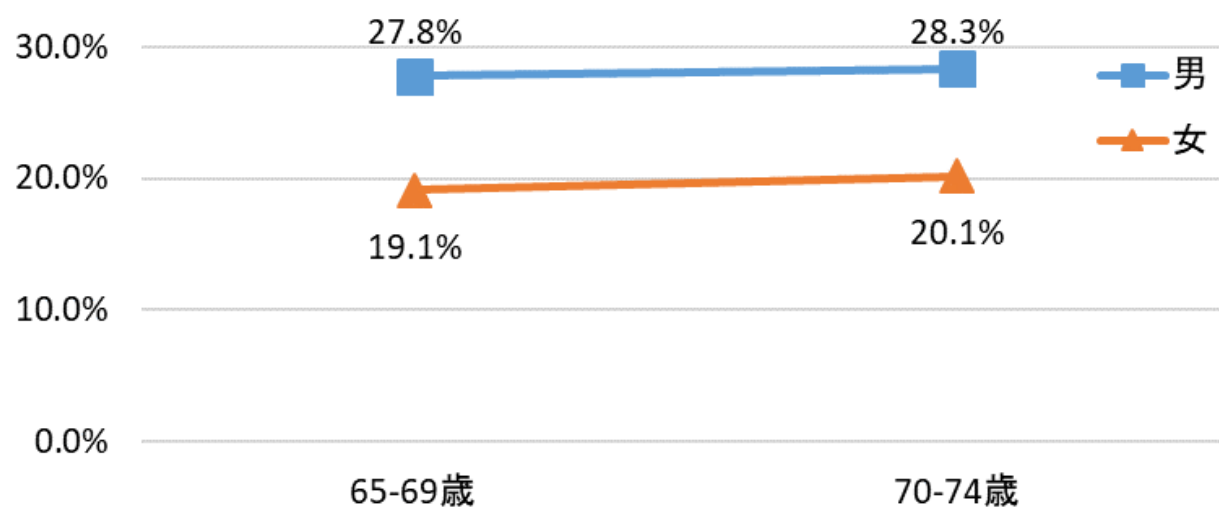
65-69 歳 > 70-74 歳



<生きがい>

「生きがいが見つからない」人が 23.7%

男性＞女性



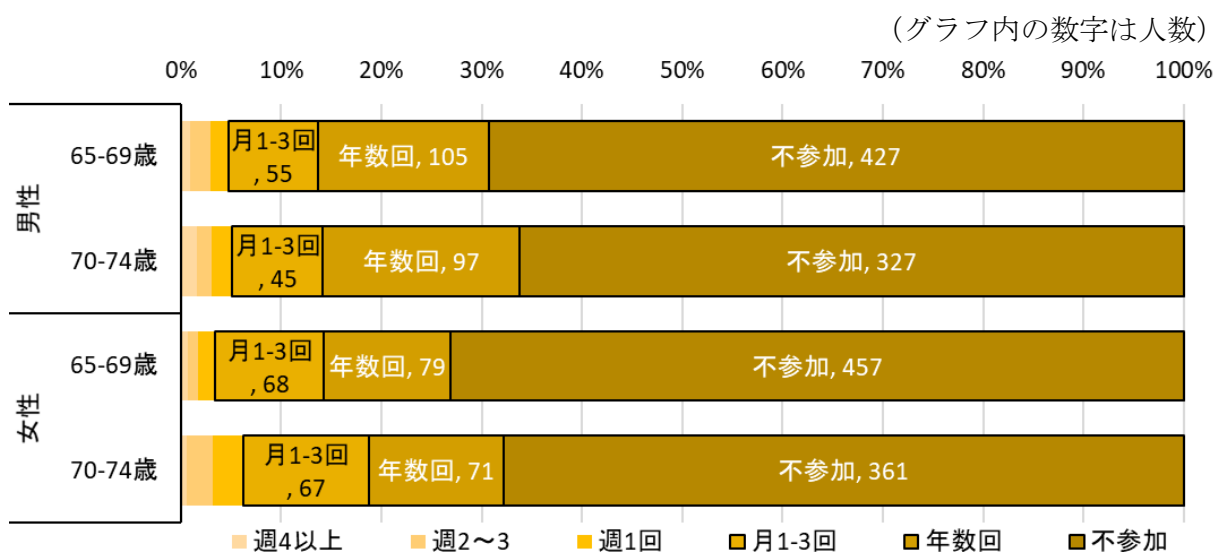
● 「地域での活動について」の集計

「地域での活動について」の集計に関する設問は次の通り。

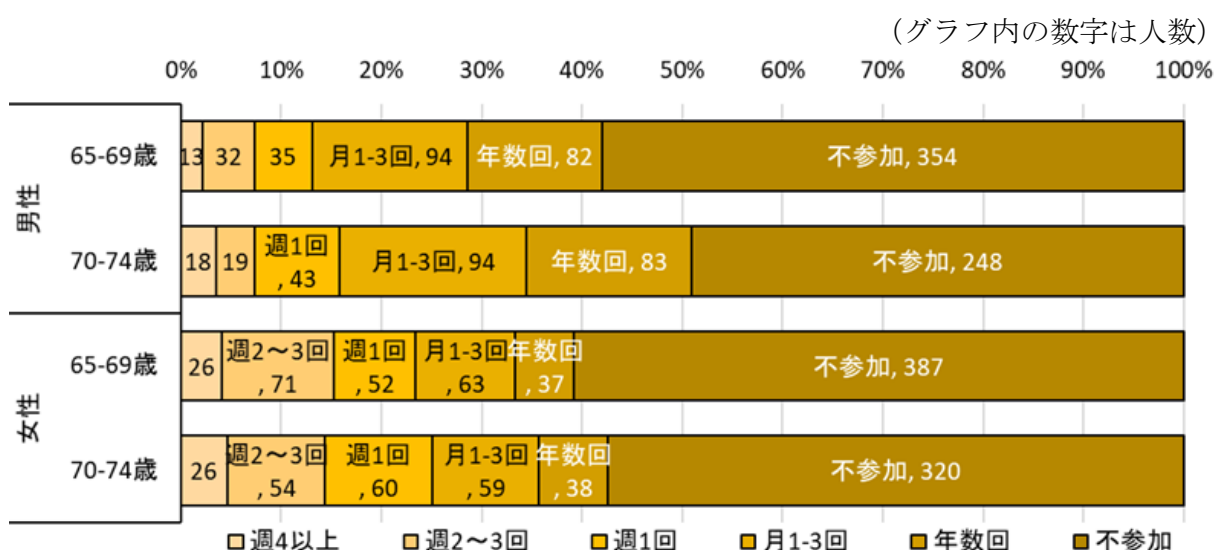
問6	地域での活動について					
(1) 以下の①～④のような会・グループにどのくらいの頻度で参加していますか？						
① ボランティアのグループ						
1. 週4回以上	2. 週2～3回	3. 週1回	4. 月1～3回	5. 年に数回	6. 参加していない	
② スポーツ関係のグループやクラブ						
1. 週4回以上	2. 週2～3回	3. 週1回	4. 月1～3回	5. 年に数回	6. 参加していない	
③ 趣味関係のグループ						
1. 週4回以上	2. 週2～3回	3. 週1回	4. 月1～3回	5. 年に数回	6. 参加していない	
④ 学習・教養サークル						
1. 週4回以上	2. 週2～3回	3. 週1回	4. 月1～3回	5. 年に数回	6. 参加していない	
(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 <u>参加者として</u> 参加してみたいと思いますか？						
1. 是非参加したい		2. 参加してもよい			3. 参加したくない	
(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、あなたはその活動に <u>企画・運営(お世話役)として</u> 参加してみたいと思いますか？						
1. 是非参加したい		2. 参加してもよい			3. 参加したくない	

(1) の①～④のような会・グループのどれにも参加していない人は、33.8%
 地域づくりへの参加意向として、「参加者として」参加したくない人が 28.9%で、「企画・運営(お世話役)として」参加したくない人が 55.5%

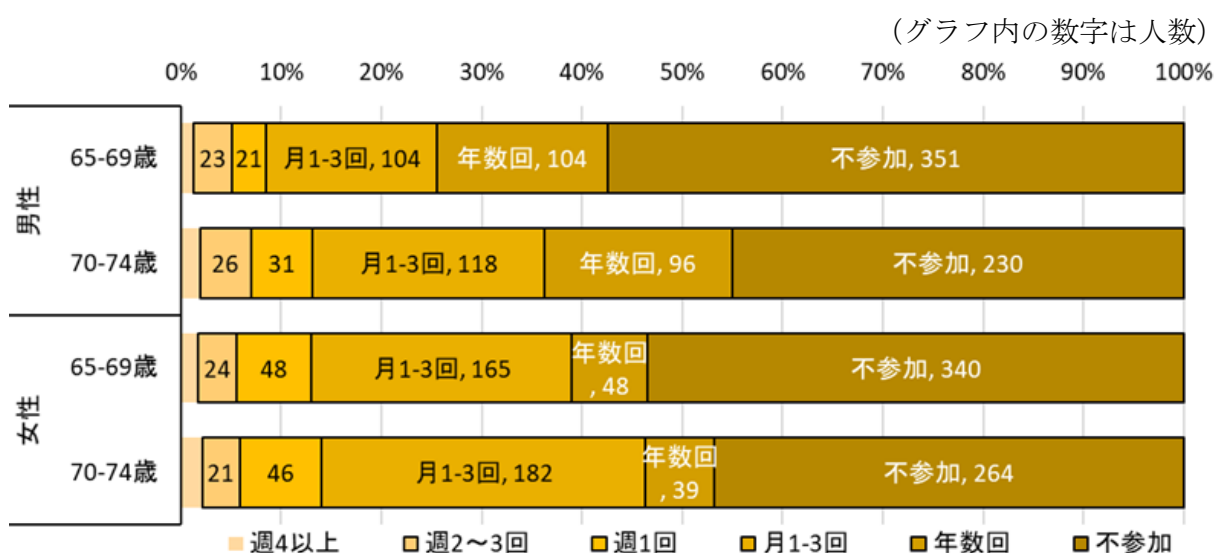
＜ボランティアのグループへの参加頻度＞



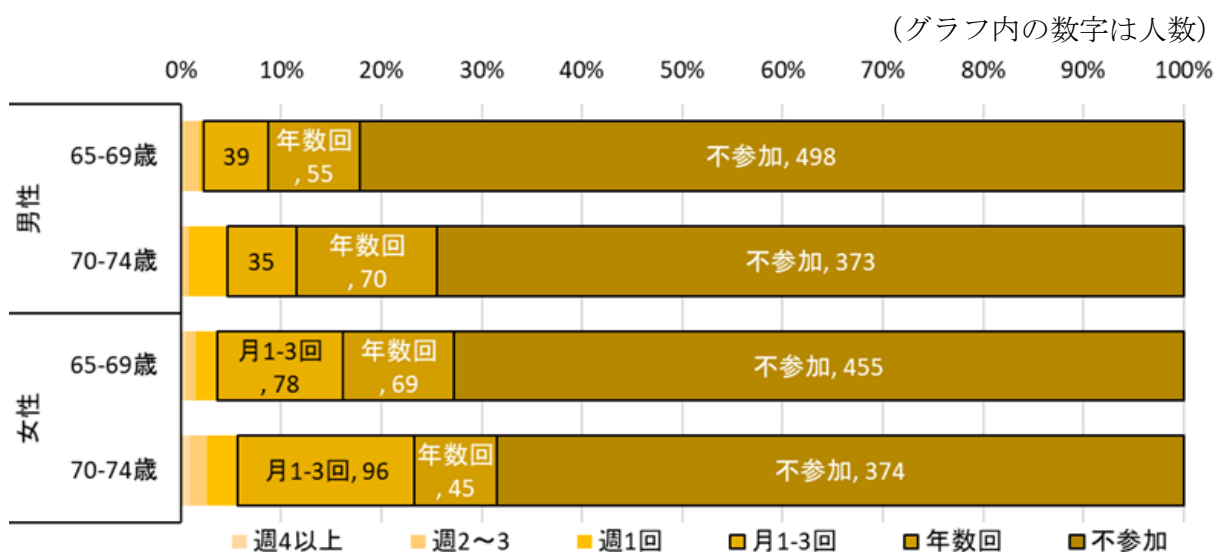
＜スポーツ関係のグループやクラブへの参加頻度＞



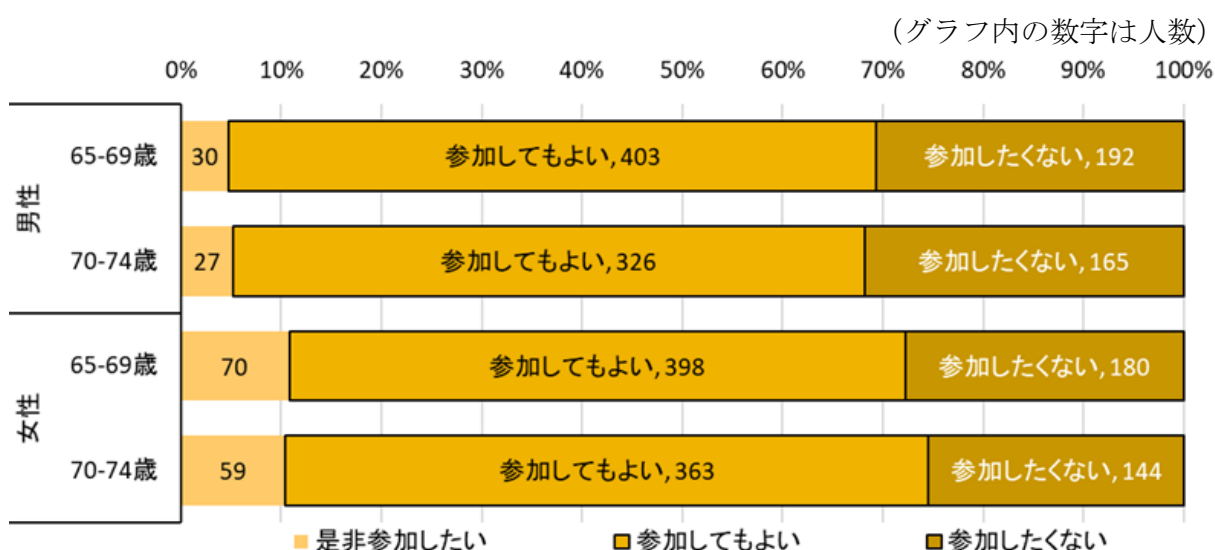
＜趣味関係のグループへの参加頻度＞



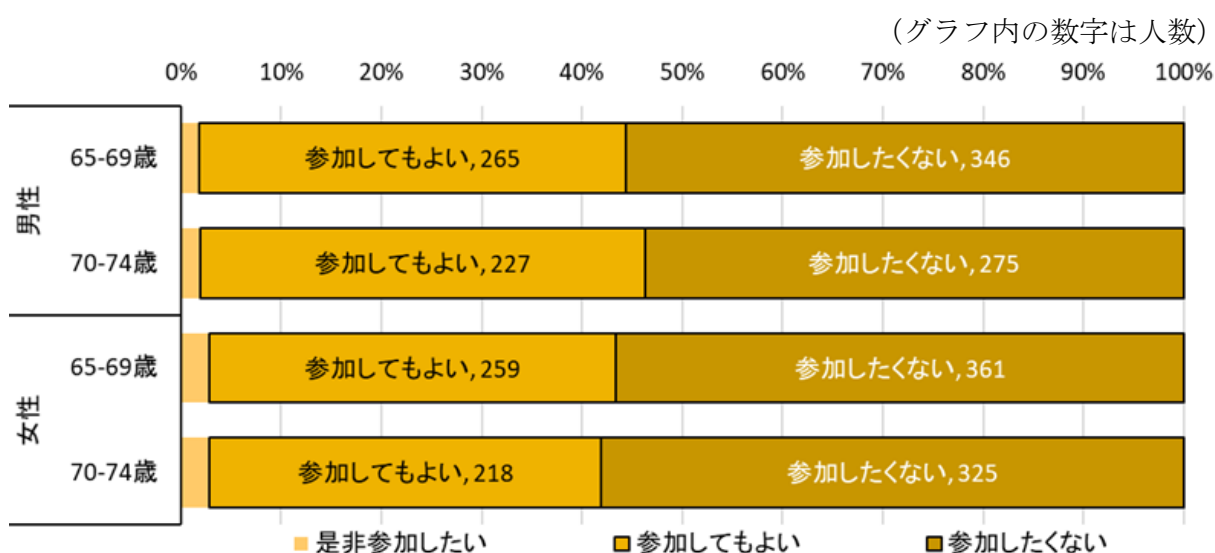
<学習・教養サークルへの参加頻度>



<地域づくりへの「参加者」としての参加意向>



<地域づくりへの「企画・運営（お世話役）」としての参加意向>



● 「たすけあいについて」の集計

「たすけあいについて」の集計に関する設問は次の通り。

問7	たすけあいについて（あなたとまわりの人の「たすけあい」についておうかがいします）			
(1) あなたの心配事や愚痴(ぐち)を聞いてくれる人<あてはまるもの全てに○>				
1. 配偶者	2. 同居の子ども	3. 別居の子ども	4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	
5. 近隣	6. 友人	7. その他()	8. そのような人はいない	
(2) 反対に、あなたが心配事や愚痴(ぐち)を聞いてあげる人<あてはまるもの全てに○>				
1. 配偶者	2. 同居の子ども	3. 別居の子ども	4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	
5. 近隣	6. 友人	7. その他()	8. そのような人はいない	
(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<あてはまるもの全てに○>				
1. 配偶者	2. 同居の子ども	3. 別居の子ども	4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	
5. 近隣	6. 友人	7. その他()	8. そのような人はいない	
(4) 反対に、看病や世話をしてあげる人<あてはまるもの全てに○>				
1. 配偶者	2. 同居の子ども	3. 別居の子ども	4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫	
5. 近隣	6. 友人	7. その他()	8. そのような人はいない	
(5) 自分の健康のことについて話せる人はいますか？			⇒	1. はい 2. いいえ
(6) 今後、地域での支え合い・助け合いで、必要と思うこと<あてはまるもの全てに○>				
1. ゴミだし		2. 日用品の買い物		
3. 庭木の手入れ		4. 簡単な家具の移動や電球交換など		
5. 家の中や庭の簡単な掃除		6. 食事の準備や配食		
7. お風呂のしたくや洗濯		8. 用事のための付き添い(車での移動を含む)		
9. 安否確認		10. 交流の場へのお誘い		
11. 話し相手		12. 生活の相談		
13. その他()				

(1) ～ (5) のどれか1つでも「いない」と回答した人は、13.6%

<たすけあい（心配事や愚痴）>

	あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人					反対に、あなたが心配事や愚痴を聞いてあげる人				
	全体	男性		女性		全体	男性		女性	
		65-69歳	70-74歳	65-69歳	70-74歳		65-69歳	70-74歳	65-69歳	70-74歳
配偶者	64.9%	73.9%	73.3%	60.4%	52.8%	62.0%	74.1%	71.3%	55.1%	48.5%
友人	50.0%	39.5%	35.8%	65.9%	56.1%	50.1%	37.8%	36.0%	66.3%	57.4%
兄弟姉妹・親戚・親・孫	36.6%	26.7%	31.0%	45.6%	41.9%	37.9%	27.6%	32.3%	46.6%	44.1%
別居の子ども	36.1%	24.3%	27.1%	48.9%	42.3%	37.8%	30.1%	30.8%	48.4%	40.1%
同居の子ども	21.9%	15.6%	18.1%	27.0%	26.2%	21.5%	18.3%	18.3%	24.9%	23.8%
近隣	11.7%	6.9%	10.6%	14.8%	14.1%	16.1%	11.7%	14.2%	18.9%	19.2%
そのような人はいない	3.3%	5.8%	5.0%	0.9%	1.6%	3.4%	5.0%	4.3%	1.5%	3.0%
その他	2.0%	2.3%	1.5%	3.0%	1.0%	2.0%	2.8%	2.2%	2.2%	0.8%

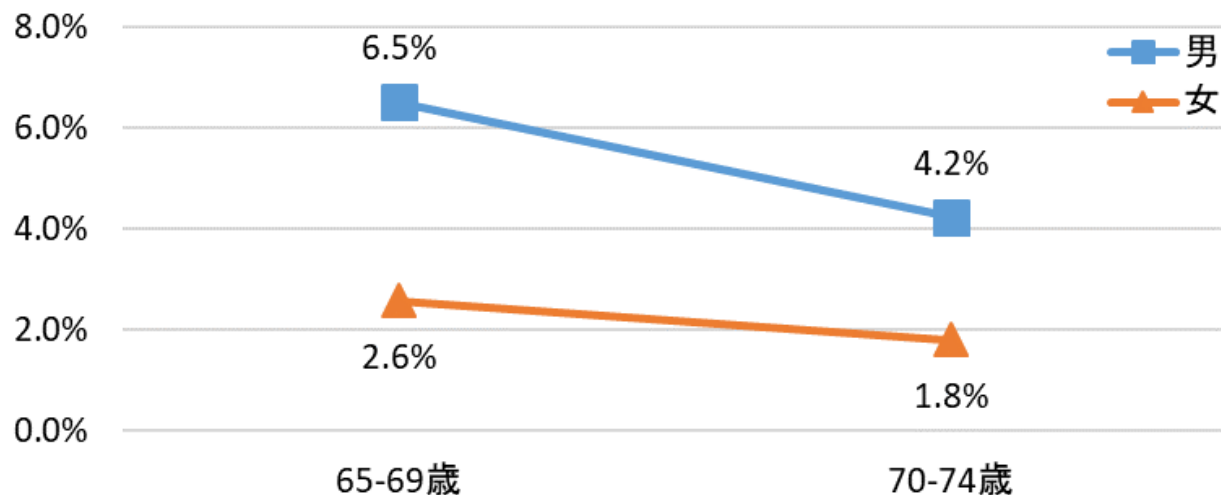
<たすけあい（病気の看病や世話）>

	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、看病や世話をしてあげる人				
	全体	男性		女性		全体	男性		女性	
		65-69歳	70-74歳	65-69歳	70-74歳		65-69歳	70-74歳	65-69歳	70-74歳
配偶者	73.0%	81.7%	81.7%	68.4%	61.2%	70.2%	73.9%	75.2%	69.0%	63.2%
別居の子ども	32.2%	23.1%	27.8%	38.5%	38.5%	31.9%	22.3%	24.6%	41.4%	37.7%
同居の子ども	28.3%	22.6%	22.9%	33.5%	33.4%	25.1%	20.0%	21.6%	29.8%	28.3%
兄弟姉妹・親戚・親・孫	17.5%	15.0%	15.3%	20.6%	18.6%	32.0%	28.2%	21.3%	42.8%	33.4%
友人	5.5%	3.1%	3.9%	9.7%	4.8%	9.1%	5.3%	6.0%	13.1%	11.3%
そのような人はいない	4.2%	4.7%	5.0%	2.5%	4.9%	9.6%	11.5%	13.2%	7.6%	6.7%
近隣	1.8%	0.5%	1.9%	3.0%	1.6%	4.4%	1.9%	4.1%	5.2%	6.4%
その他	1.3%	1.1%	1.1%	0.9%	2.0%	1.2%	1.2%	0.7%	1.5%	1.3%

<健康のことについて話せる人>

「自分の健康のことについて話せる人」がいない人は3.7%

男性＞女性、65-69歳＞70-74歳



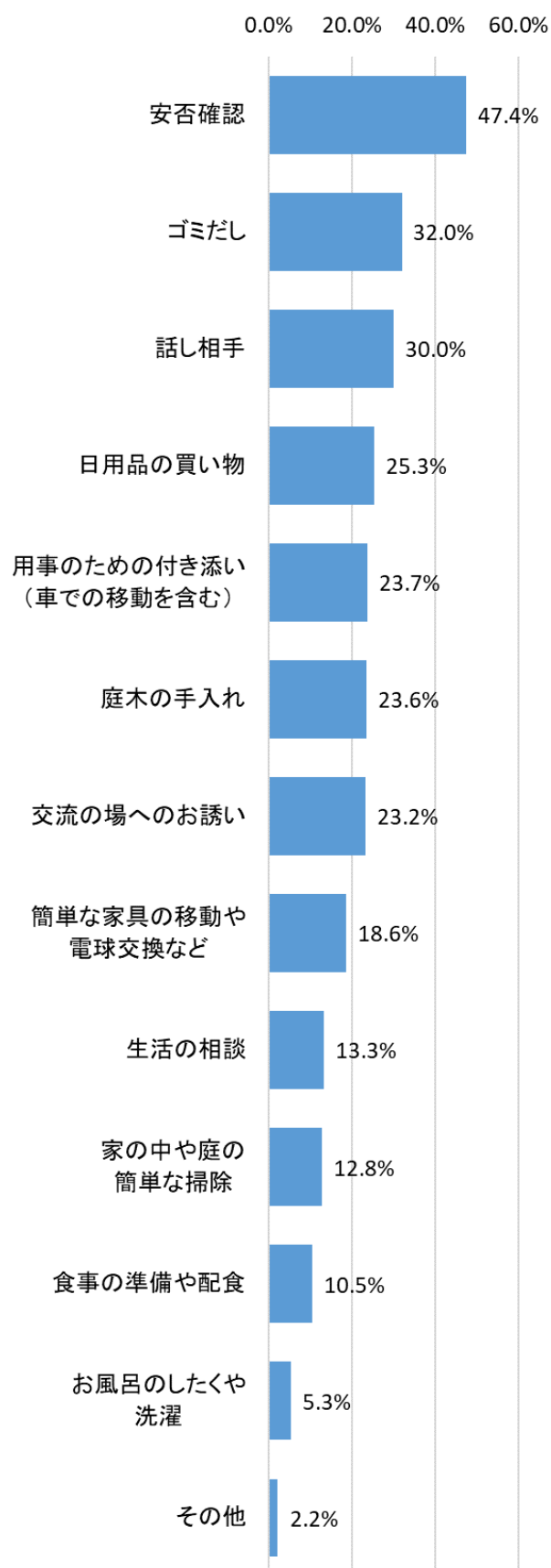
<支え合い・助け合いで必要なこと>

全体では「安否確認」「話し相手」「ゴミだし」「日用品の買い物」「庭木の手入れ」「用事のための付き添い」「交流の場へのお誘い」の順

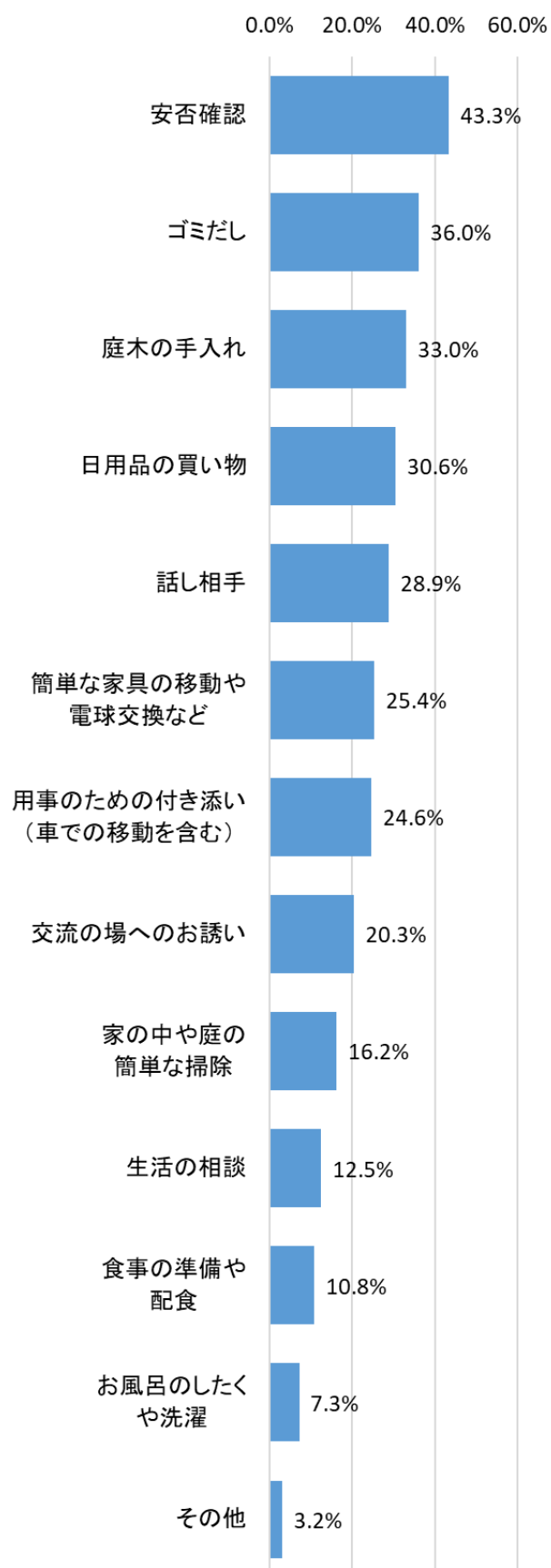
	全体	男性		女性	
		65-69歳	70-74歳	65-69歳	70-74歳
安否確認	47.3%	47.4%	43.3%	53.5%	43.8%
話し相手	36.8%	30.0%	28.9%	45.6%	41.3%
ゴミだし	34.8%	32.0%	36.0%	37.0%	34.2%
日用品の買い物	31.2%	25.3%	30.6%	35.0%	33.7%
庭木の手入れ	26.4%	23.6%	33.0%	26.1%	23.8%
用事のための付き添い(車での移動を含む)	26.3%	23.7%	24.6%	28.3%	28.1%
交流の場へのお誘い	25.1%	23.2%	20.3%	28.0%	27.8%
簡単な家具の移動や電球交換など	16.2%	18.6%	25.4%	11.3%	11.0%
家の中や庭の簡単な掃除	14.2%	12.8%	16.2%	13.6%	14.5%
食事の準備や配食	12.1%	10.5%	10.8%	12.5%	14.1%
生活の相談	11.4%	13.3%	12.5%	11.3%	8.6%
お風呂のしたくや洗濯	6.8%	5.3%	7.3%	6.6%	8.2%
その他	2.8%	2.2%	3.2%	3.1%	2.8%

< 支え合い・助け合いが必要なこと（男性） >

65-69 歳

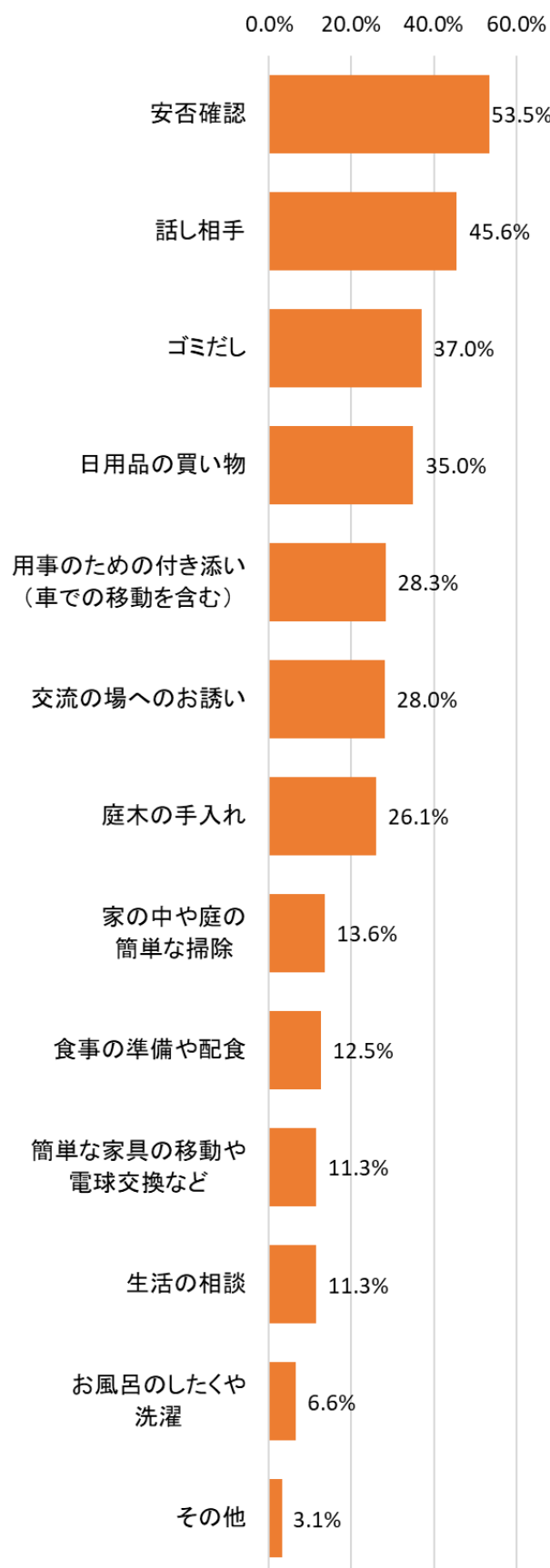


70-74 歳

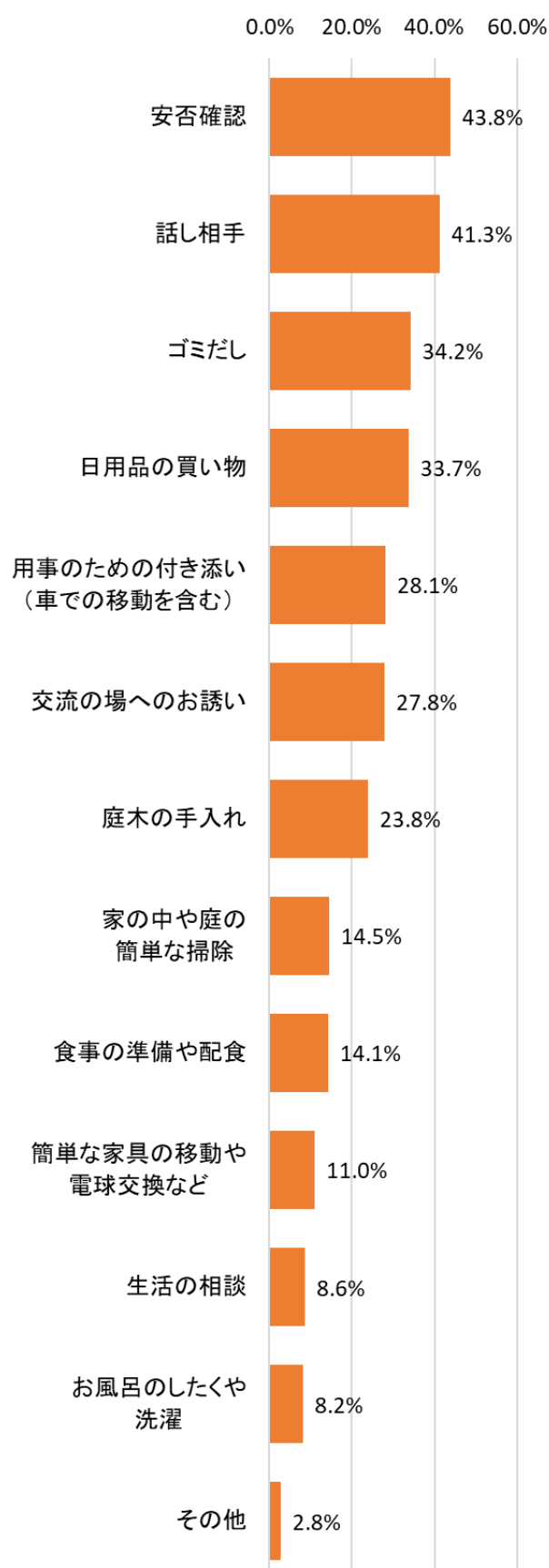


< 支え合い・助け合いが必要なこと（女性） >

65-69 歳



70-74 歳



● 「住まいの区や近所づきあいについて」の集計

「住まいの区や近所づきあいについて」の集計に関する設問は次の通り。

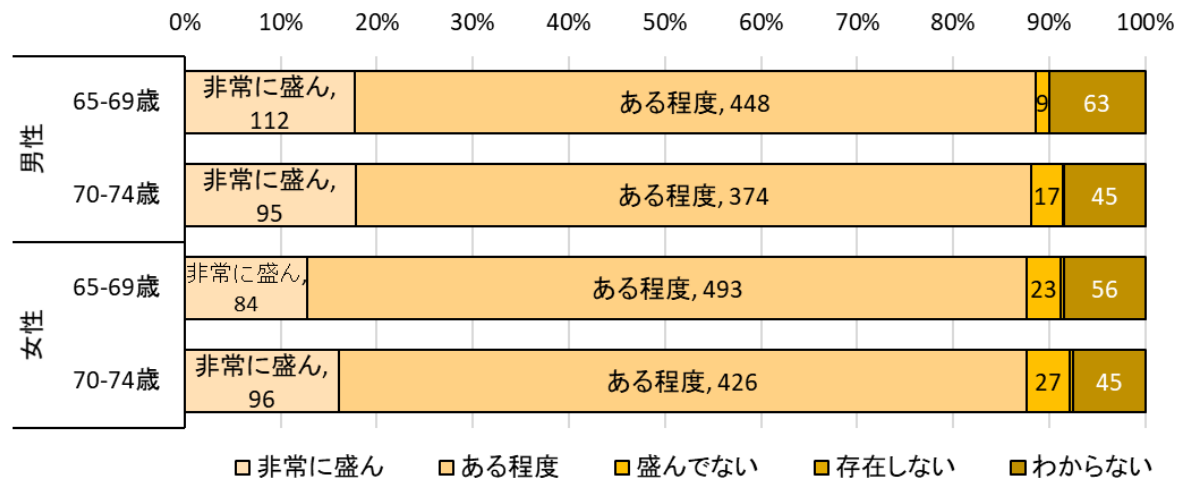
問8	お住まいの区や近所づきあいについて				
(1) お住まいの地区・区(自治会)はどちらですか? ※区名を記入してください(例:御牧原北部 など)					
1. 田中	2. 滋野	3. 祢津	4. 和	5. 北御牧	※区名()
(2) あなたがお住まいの区では、区の集まりや子ども会、高齢者クラブ(老人会)、消防団などの活動は盛んだと感じますか?					
1. 非常に盛んであると思う		2. ある程度は行われていると思う		3. ほとんど行われていないと思う	
4. そういった地縁団体は存在しないと思う		5. わからない			
(3) あなたは、ご近所の方とどのようなおつきあいをしているか、①と②にお答えください。					
① 近所で面識・交流がある人の数はどれくらいですか?					
1. かなり多い(20人以上)		2. 多い(概ね 10~19人)		3. ある程度の数(概ね 5~9人)	
4. ごく少数(概ね 4人以下)		5. 隣の人が誰かも知らない			
② つきあいの程度はどれがいちばん近いですか?					
1. 互いに相談や日用品の貸し借りをするなど、生活面で協力しあっている人がいる					
2. 日常的に立ち話をする程度		3. 最低限のあいさつ程度		4. 全くつきあいはしていない	
(4) あなたは、ご近所の方とお互いの家を行き来してお茶飲み話をすることはありますか?					
1. 日常的にある(毎日~週数回)		2. 頻繁にある(週1回~月数回)		3. ときどきある(年数回~年1回)	
4. めったにない(数年に1回)		5. まったくない			
(5) あなたは現在、下記の人たちと、どの程度話をしますか?					
①区長 ⇒	1. 普段からよく	2. 行事の時など	3. あまりない	4. 知らない	5. 私が本人
②民生委員 ⇒	1. 普段からよく	2. 行事の時など	3. あまりない	4. 知らない	5. 私が本人
③保健補導員 ⇒	1. 普段からよく	2. 行事の時など	3. あまりない	4. 知らない	5. 私が本人
(6) あなたは現在、近所づきあい以外で、どの程度のおつきあいをされていますか? ※直接会う以外にも、電話やメール・手紙のやりとり等も含まれます。					
①お住まいの区 以外の友人・知人 ⇒	1. 日常的に	2. 頻繁に	3. ときどき	4. めったにない	5. 全くない
②同居家族以外の 家族・親戚・親類 ⇒	1. 日常的に	2. 頻繁に	3. ときどき	4. めったにない	5. 全くない

<地元区の活動の状況>

「非常に盛ん」と感じている人が 16.0%

「ある程度は行われている」を加えて 88.0%

(グラフ内の数字は人数)

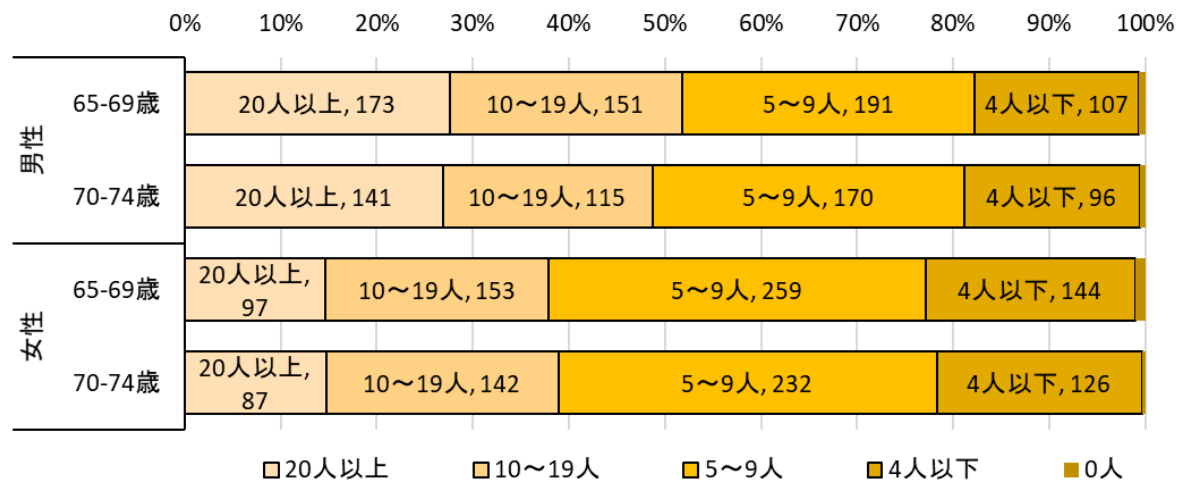


<近所で面識・交流がある人の数>

「かなり多い・多い (10人以上)」人が 44.1%

男性 > 女性

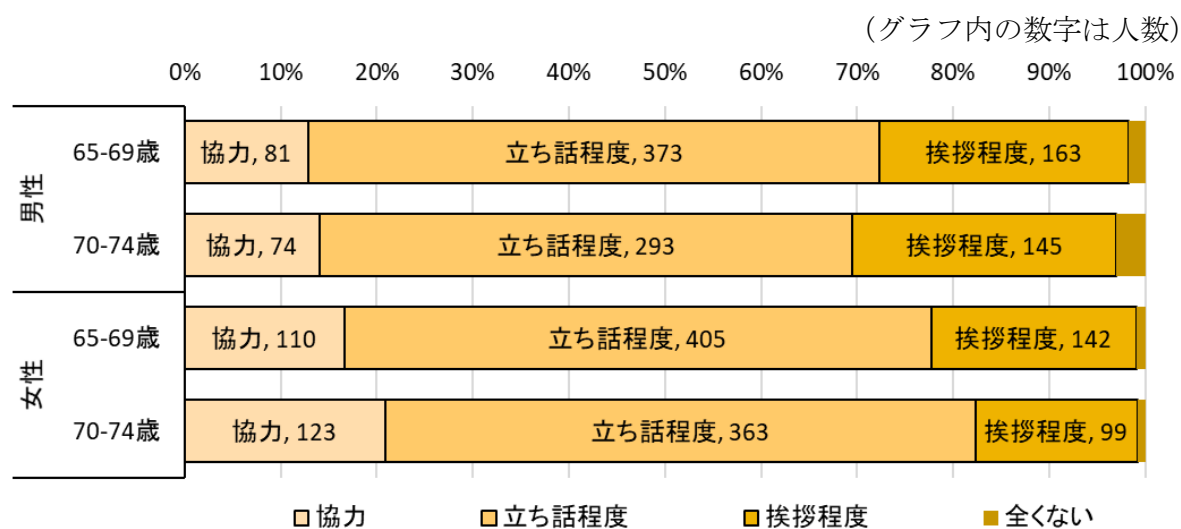
(グラフ内の数字は人数)



<近所の方とのつきあいの程度>

「互いに生活面で協力しあっている」人が 16.1%

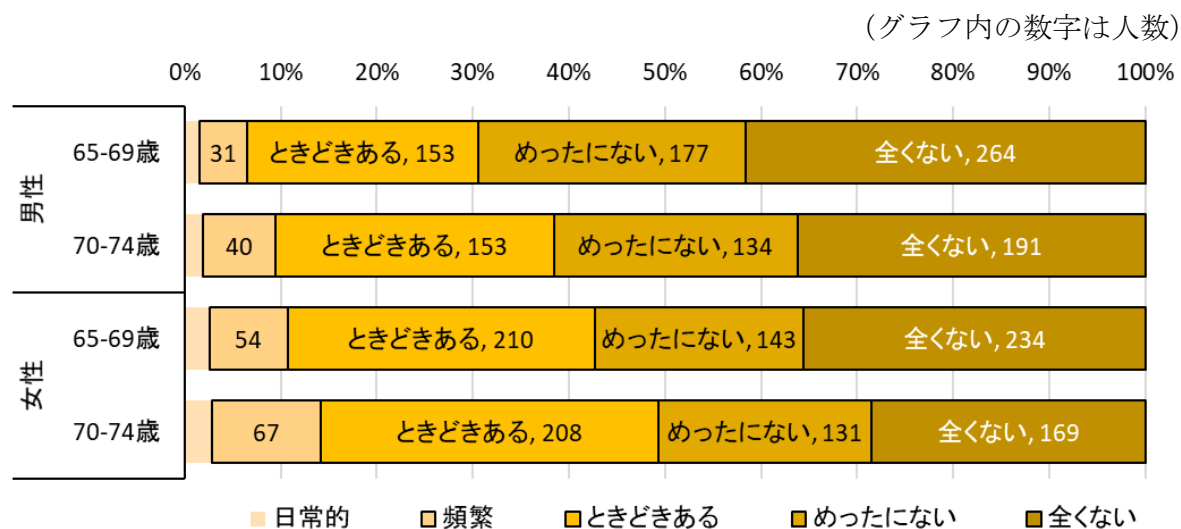
男性<女性



<近所でのお茶飲み話の頻度>

「日常的・頻繁（月数回以上）」が 10.2%

男性<女性、65-69歳<70-74歳

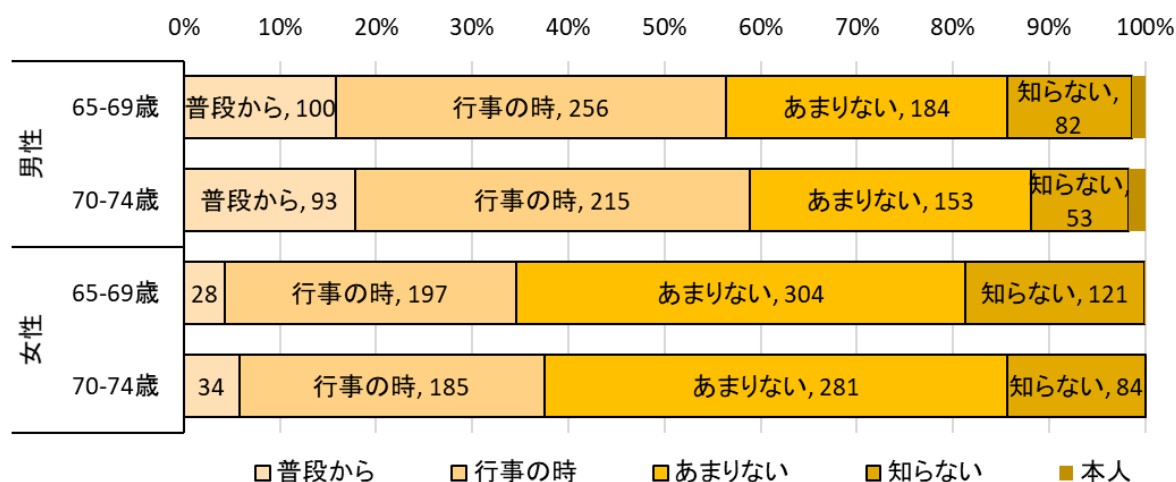


<区役員や近所以外とのつきあい>

男性と区長とのつきあいを除くと、区役員との関係は半数以上が「あまりない」か「知らない」。
近所以外とのつきあいは、男性<女性

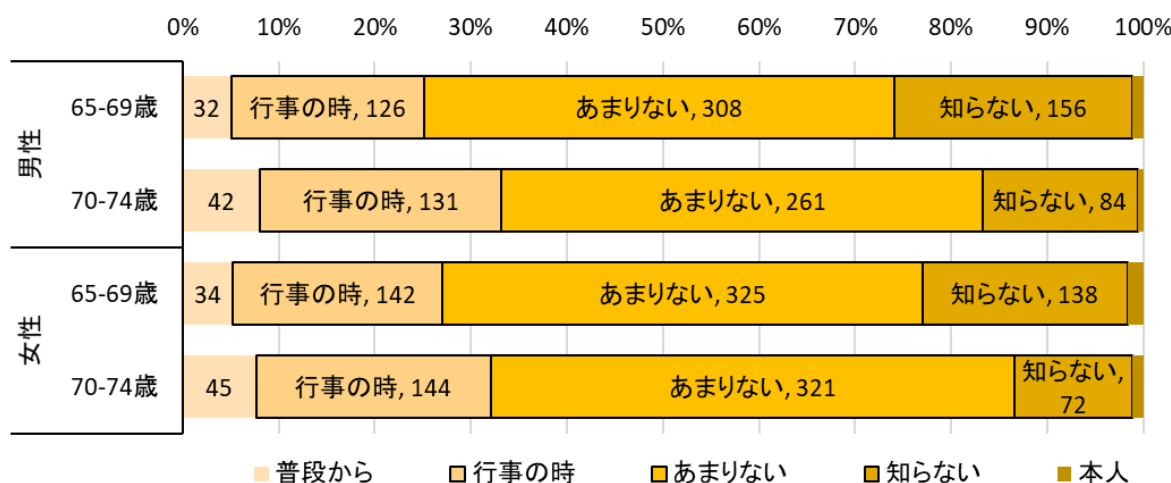
区長

(グラフ内の数字は人数)



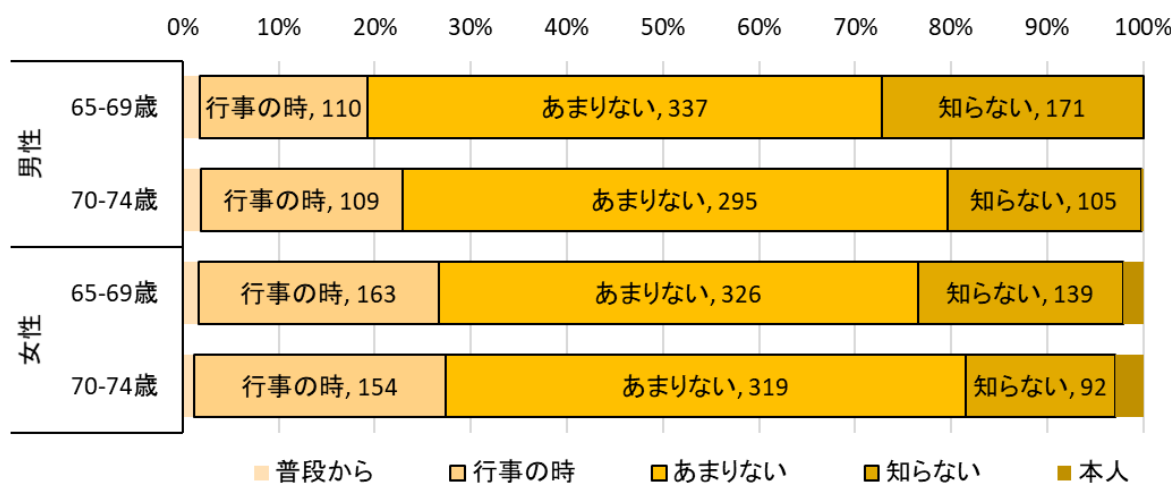
民生委員

(グラフ内の数字は人数)



保健補導員

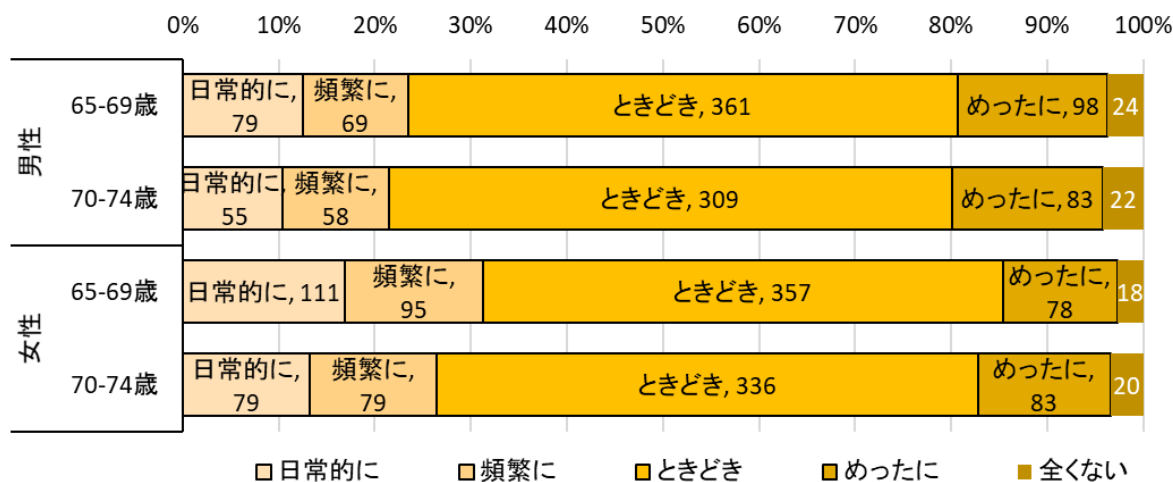
(グラフ内の数字は人数)



<区役員や近所以外とのつきあい（つづき）>

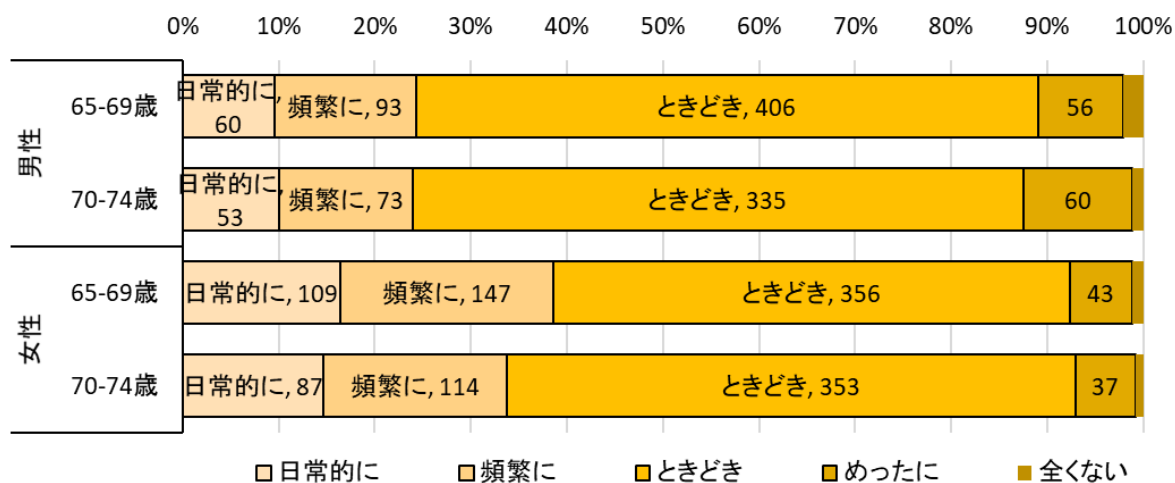
住まいの区 以外の友人・知人

（グラフ内の数字は人数）



同居家族以外の家族・親戚・親類

（グラフ内の数字は人数）



● 「ソーシャル・キャピタル関連項目」の集計

「ソーシャル・キャピタル関連項目」の集計に関する設問は次の通り。

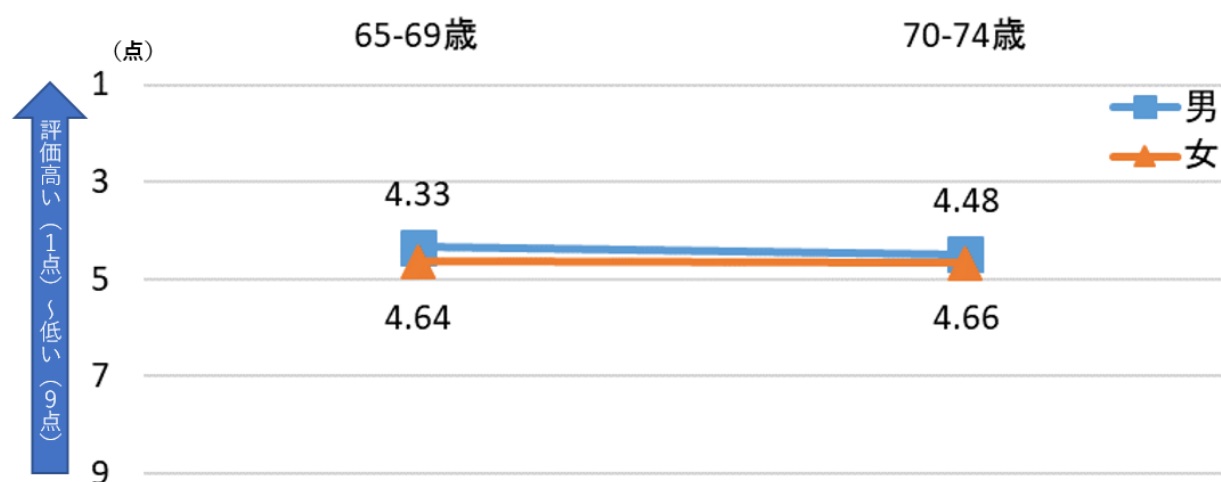
(7) 一般的に、「人は信頼できる」と思いますか？それとも「信頼できない」と思いますか？ あなたの考え方に近いと思うレベルの数値をひとつ選び、その数字に○をつけてください。(1つに○)										
ほとんどの人は 信頼できる		両者の 中間				注意するに こしたことはない		わからない		
←	1	2	3	4	5	6	7	8	9	→
(8) それでは、「旅先」や「見知らぬ土地」で出会う人に対してはいかがでしょう？ あなたの考え方に近いと思うレベルの数値をひとつ選び、その数字に○をつけてください。(1つに○)										
ほとんどの人は 信頼できる		両者の 中間				注意するに こしたことはない		わからない		
←	1	2	3	4	5	6	7	8	9	→
(9) 一般的に、人は他人の役に立とうとしていると思いますか。それとも自分のことだけ考えていると思いますか？ あなたの考え方に近いと思うレベルの数値を一つ選び、その数字に○をつけてください。(1つに○)										
他人の役に 立とうとしている		両者の 中間				自分のことだけ 考えている		わからない		
←	1	2	3	4	5	6	7	8	9	→

ソーシャル・キャピタル関連項目の 3 つはいずれも、評価が高いほど、低い点数が設定されたもの。

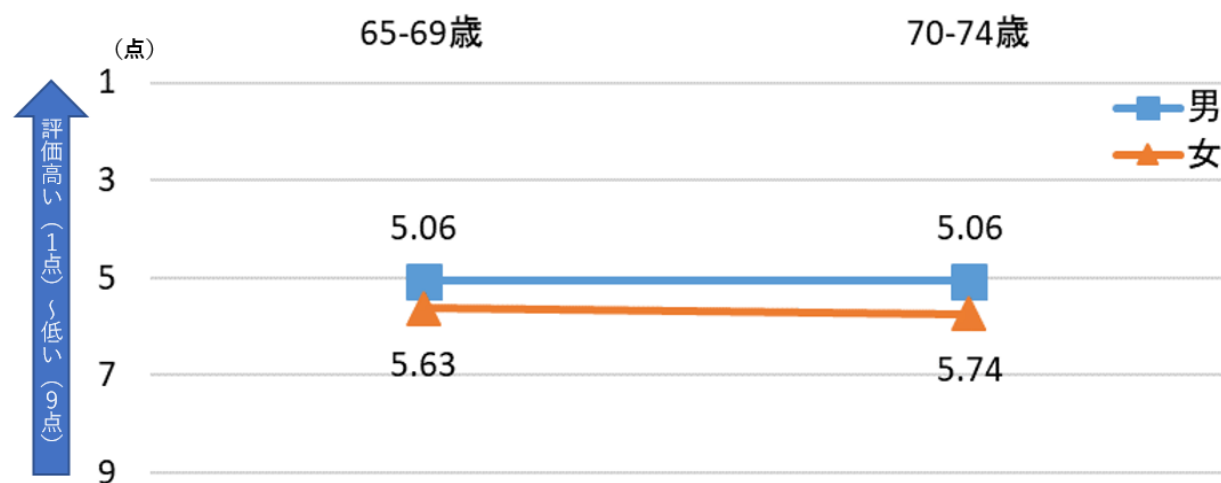
一般的信頼の平均得点は 4.53 で中間より評価が高く、旅先での信頼の平均得点は 5.38 で中間より低かった。いずれも、女性より男性で評価が高かった。

一般的な利他性評価の平均得点は 4.81 で中間より評価が高かった。男女の差はほとんどなかった。

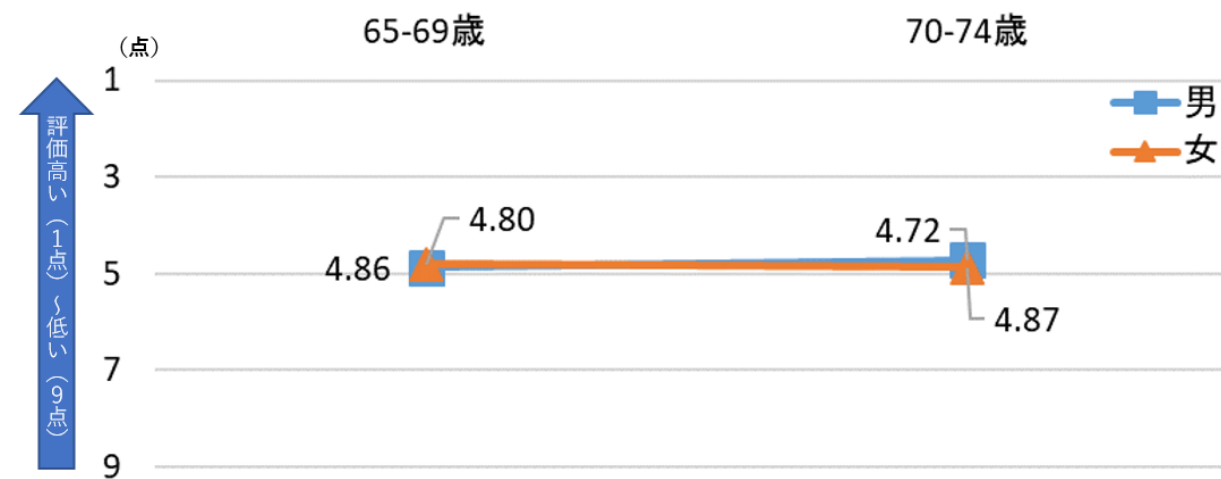
<一般的信頼の平均得点>



<旅先での信頼の平均得点>

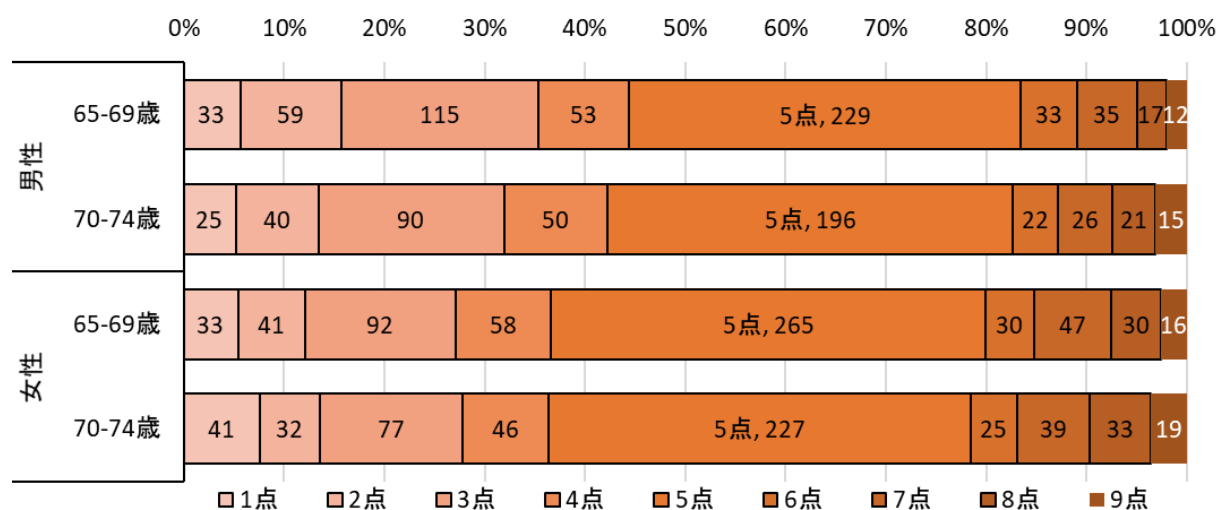


<利他性評価の平均得点>



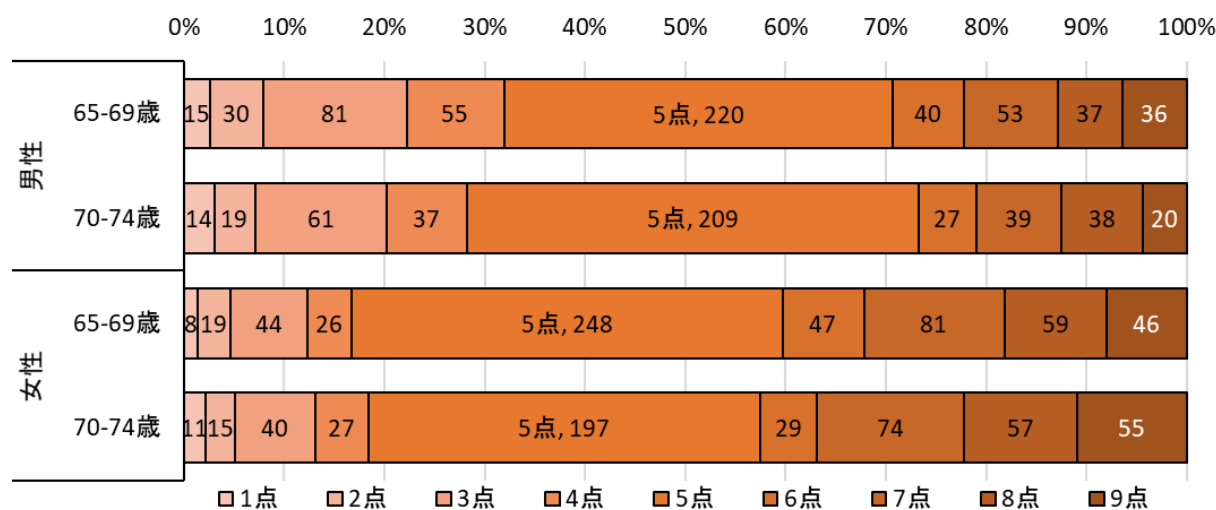
＜一般的信頼の得点の分布＞

(グラフ内の数字は人数)



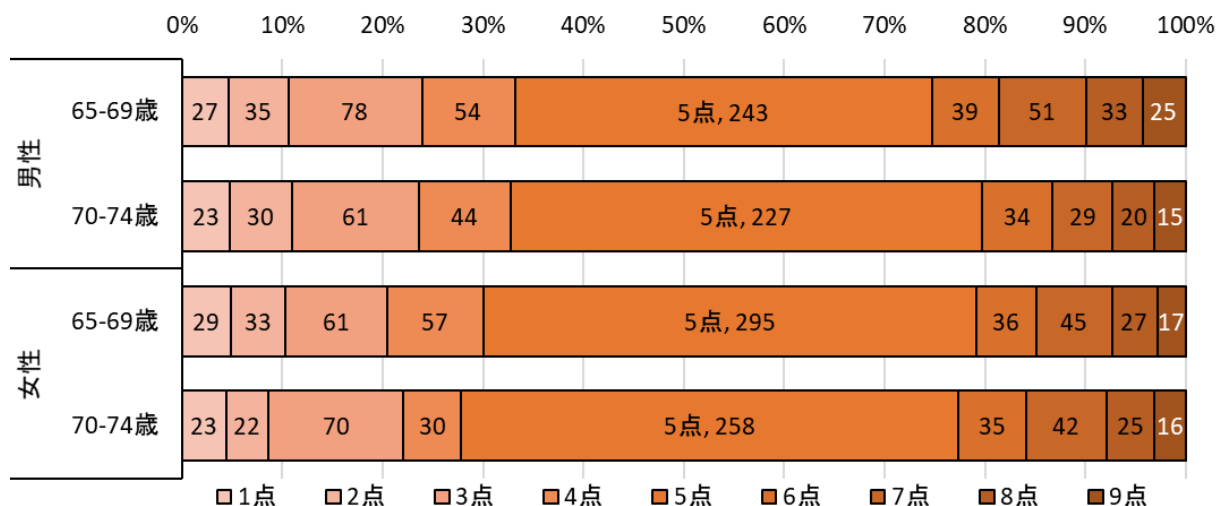
＜旅先での信頼の得点の分布＞

(グラフ内の数字は人数)



＜利他性評価の得点の分布＞

(グラフ内の数字は人数)



● 「健康について」の集計

「健康について」の集計に関する設問は次の通り。

問9 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？	
1. とてもよい	2. まあよい
3. あまりよくない	4. よくない
(2) 毎日の生活に満足していますか？ ⇒	1. はい 2. いいえ
(3) 毎日が退屈だと思ふことが多いですか？ ⇒	1. はい 2. いいえ
(4) 外出したり何か新しいことをするよりも家にいたいと思ひますか？ ⇒	1. はい 2. いいえ
(5) 生きていても仕方がないと思ふ気持ちになることがありますか？ ⇒	1. はい 2. いいえ
(6) 自分が無力だと思ふことが多いですか ⇒	1. はい 2. いいえ
(7) 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？ ⇒	1. はい 2. いいえ
(8) 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？ ⇒	1. はい 2. いいえ
(9) 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、どれかに○）	
とても不幸	とても幸せ
0点	10点
1点	
2点	
3点	
4点	
5点	
6点	
7点	
8点	
9点	
(10) タバコを吸っていますか？	
1. ほぼ毎日吸っている	2. 時々吸っている
3. 吸っていたがやめた	4. もともと吸っていない
(11) 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか？＜あてはまるもの全てに○＞	
1. ない	2. 高血圧
3. 脳卒中（脳出血・脳梗塞等）	4. 心臓病
5. 糖尿病	6. 高脂血症（脂質異常）
7. 呼吸器の病気（肺炎や気管支炎等）	
8. 胃腸・肝臓・胆のうの病気	9. 腎臓・前立腺の病気
10. 筋骨格の病気（骨粗しょう症、関節症等）	11. 外傷（転倒・骨折等）
12. がん（悪性新生物）	
13. 認知症（アルツハイマー病等）	14. うつ病
15. 血液・免疫の病気	
16. パーキンソン病	17. 目の病気
18. 耳の病気	19. その他（ ）

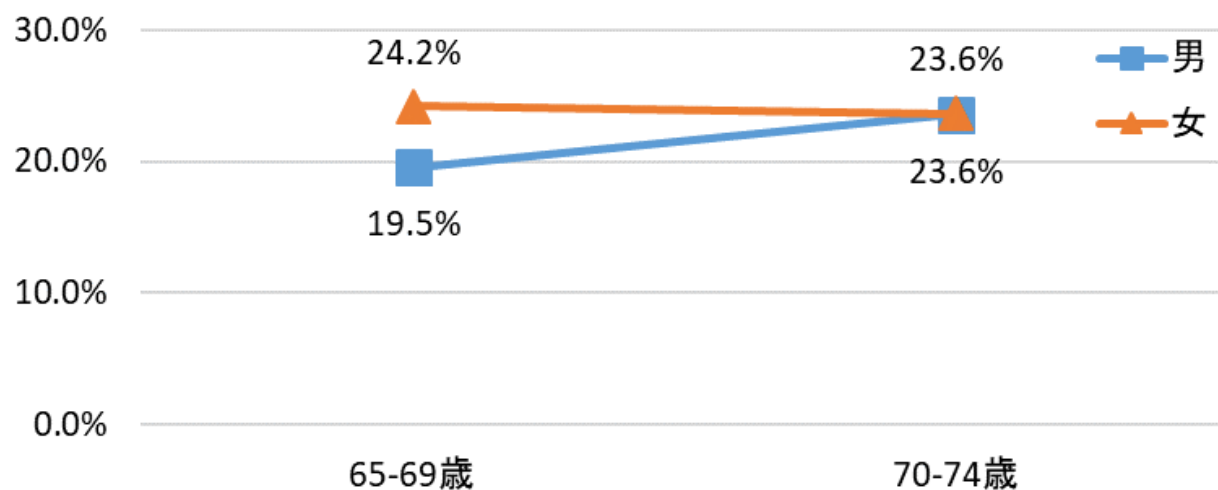
問9（2）～（6）は高齢者抑うつ尺度短縮版（Geriatric Depression Scale 5）の5つの設問で、2問以上の回答が該当する選択肢（網掛けの箇所）だった場合、GDS5でうつ傾向に該当する高齢者に該当。

問9の（7）（8）の2つの設問で1つでも該当する選択肢（網掛けの箇所）だった場合、うつ傾向に該当。

<高齢者抑うつ尺度短縮版（GDS5）>

GDS5 でうつ傾向に該当する人が 22.7%

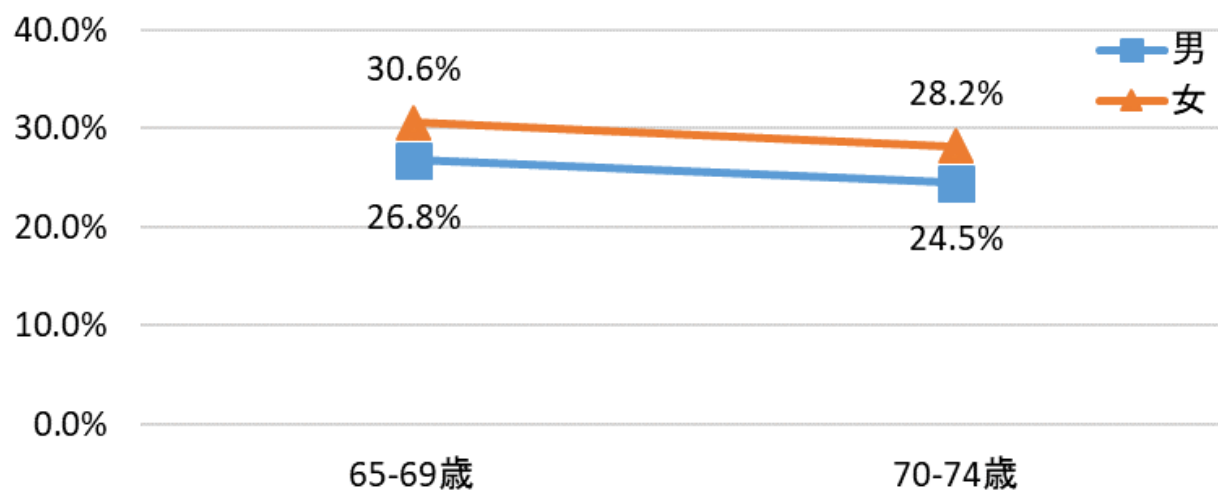
65-69 歳のみで男性<女性



<うつ傾向>

国の調査の 2 項目でうつ傾向に該当する人は 27.7%

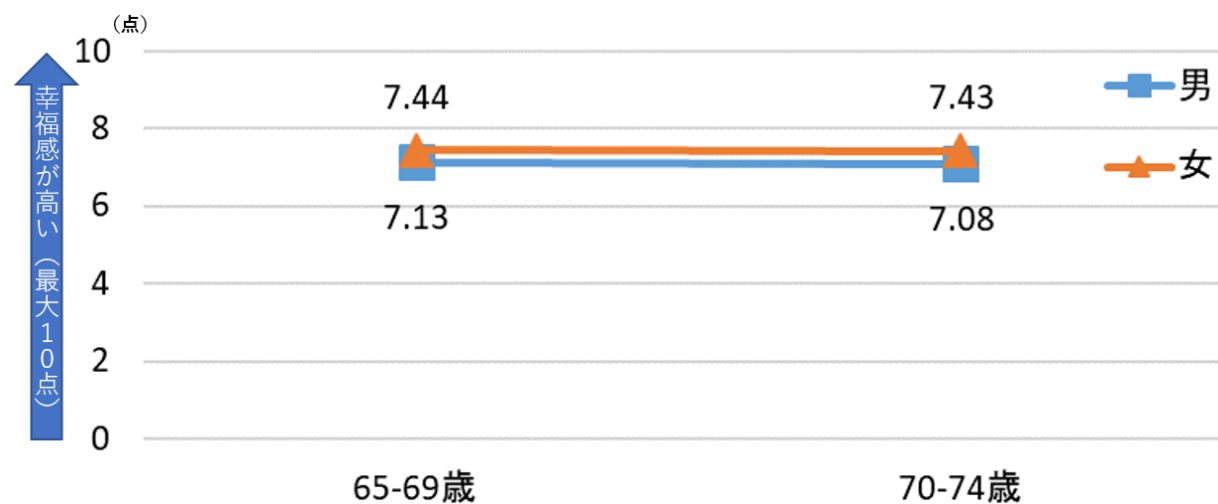
男性<女性、65-69 歳>70-74 歳



<主観的幸福感（10 点）>

平均得点は 7.28 点

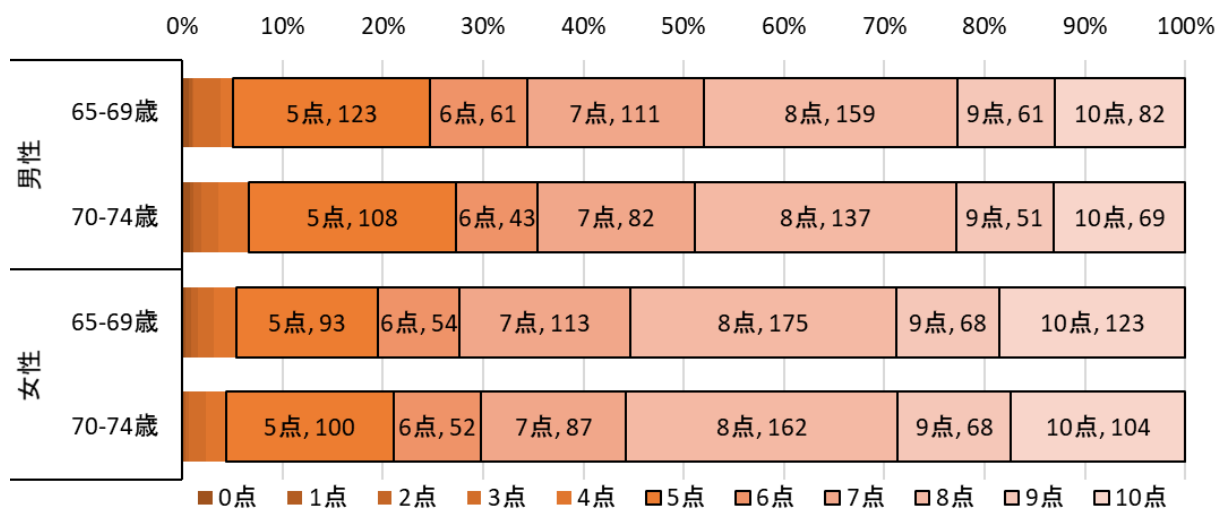
男性<女性



10 点満点の割合が 15.7%で、男性<女性

5 点未満の割合が 5.3%

(グラフ内の数字は人数)

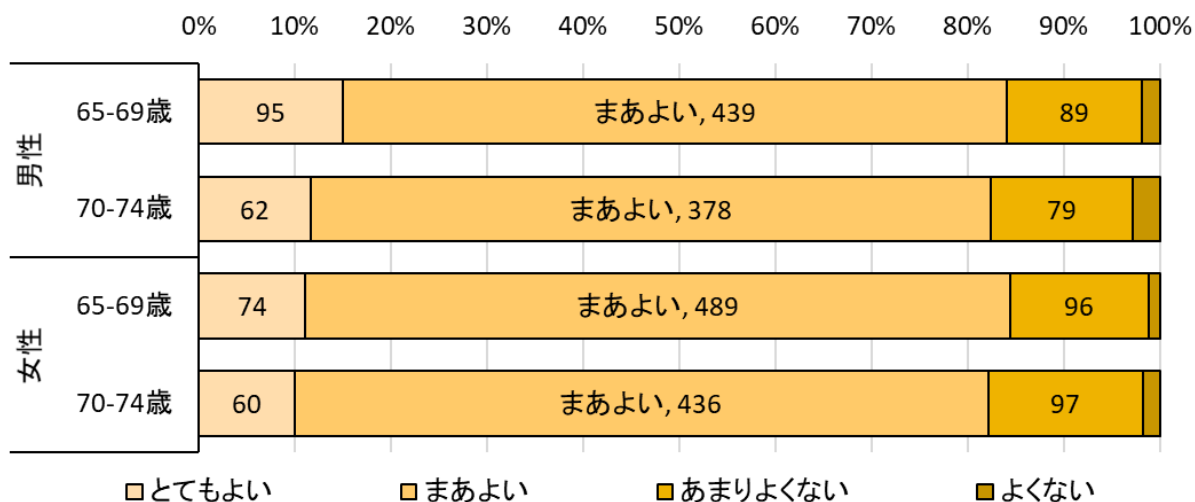


<主観的健康感>

主観的健康感が「とてもよい」が 11.9%

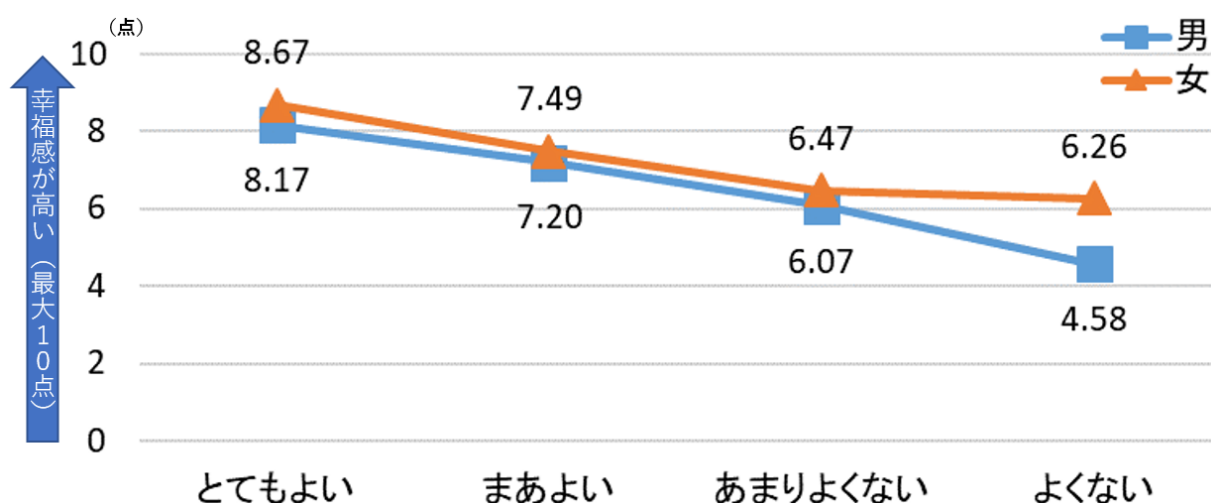
「まあよい」を加えて 83.3%

(グラフ内の数字は人数)



<主観的健康感と主観的幸福感>

主観的健康感の4段階評価と主観的幸福感の得点とが深く関係していた。



本調査の対象が 65 歳以上 75 歳未満だったことから、主観的健康感については、大半にあたる 71.4%が「まあよい」と回答しており、対象者の健康度の状態をより詳細に把握しづらい面があった。

主観的幸福感、0～10 点までの得点評価であり、回答の分布も 5 点以上で比較的バラツキが見られた。このことから、本報告書では、健康状態をより敏感に表す主要な指標と位置付けることとする。

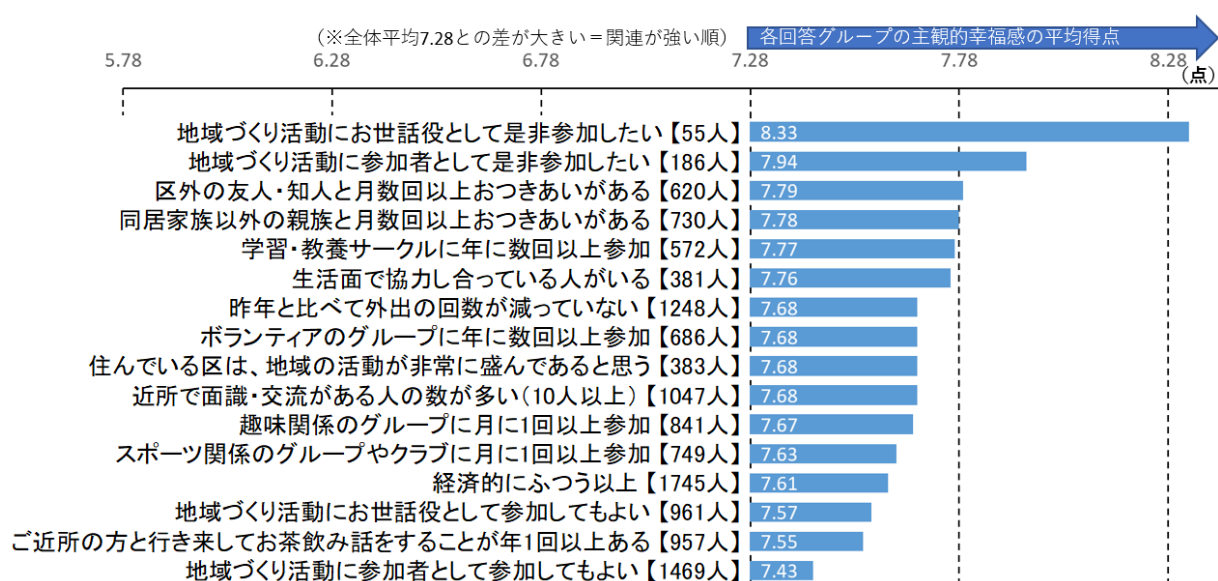
主観的幸福感と、生活状況、身体状況、毎日の生活、地域での活動、たすけあい、区のつきあいやその他広いつきあい等との関連を分析することで、生活支援で考慮すべき点が得られるかもしれない。

● 健康度（主観的幸福感）と関連が強い項目

健康度が低い人の特徴を、関連の強い順に上から並べた。身体・生活・経済上の問題に加えて、たすけあい・人とのつきあいの不足が関係していた。



健康度が高い人の特徴を、関連の強い順に上から並べた。地域づくり活動に対する意欲が高いことや、人とのつきあいや地域での活動への参加が一定頻度以上あること、たすけあいの関係や経済的な面での一定以上の充足、などが関係していた。

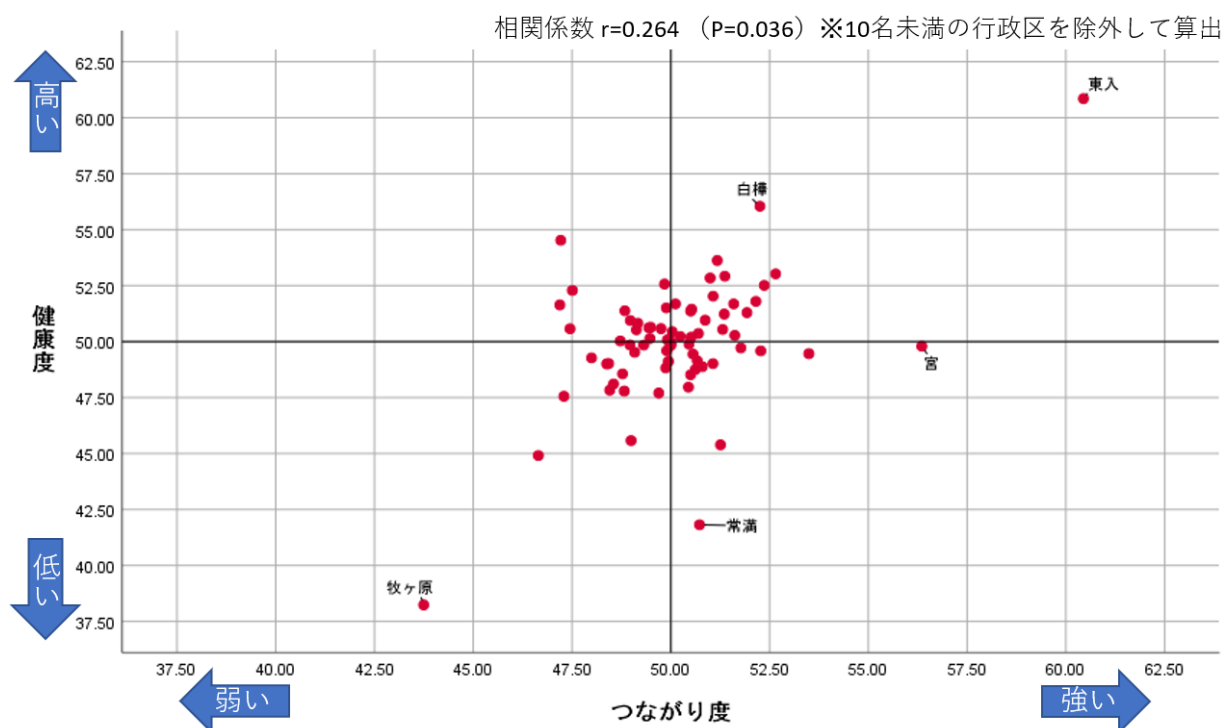


● 各区の健康度とつながり度（全体）

行政区単位での「健康度」を見るにあたっては、主観的幸福感の数字に加えて、日常生活動作（老研式活動能力指標）の数字を考慮することとし、東御市平均を 50 とする偏差値を算出した。

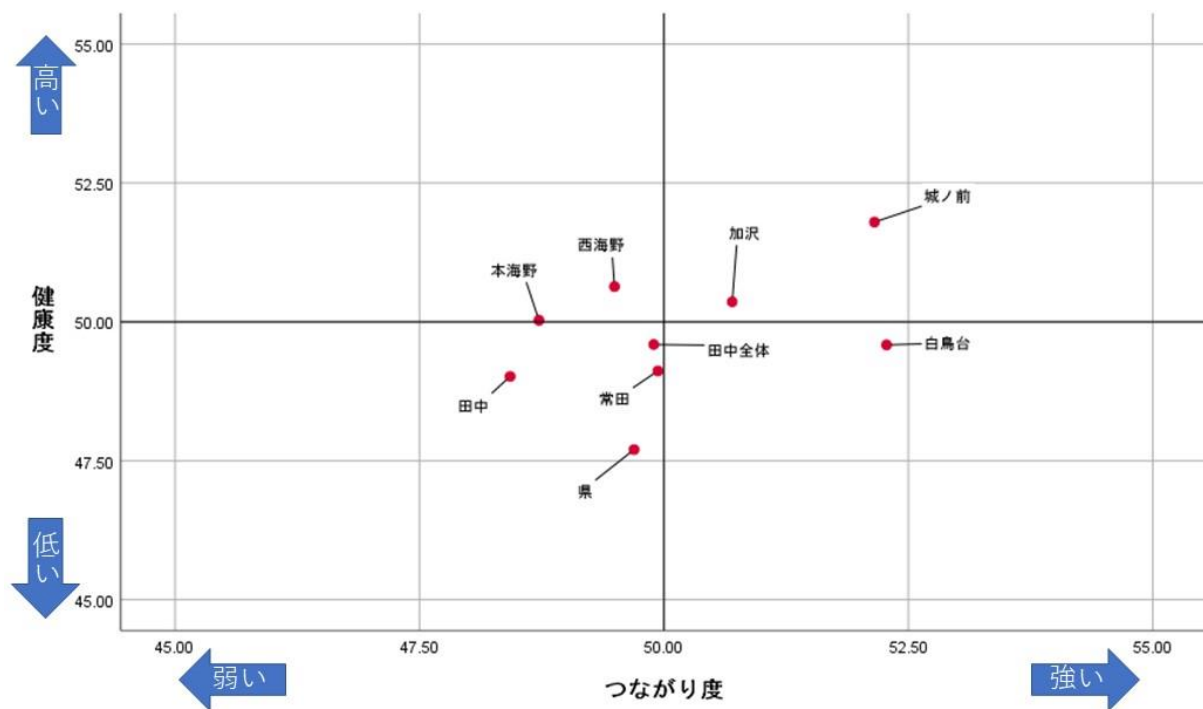
各行政区における人と人との関わりの状況を見るにあたっては、地域活動への参加頻度と、近所づきあいの状況、人への信頼に関する指標の数字を考慮して、その総合的な指標を「つながり度」として、東御市平均を 50 とする偏差値を算出した。

全ての行政区に関して、「健康度」を縦軸に、「つながり度」を横軸にして、その分布から各区の特性を把握した。ただし、区によっては回答者が 10 人に満たない場合もあったため、解釈の際には注意が必要と考えられた。



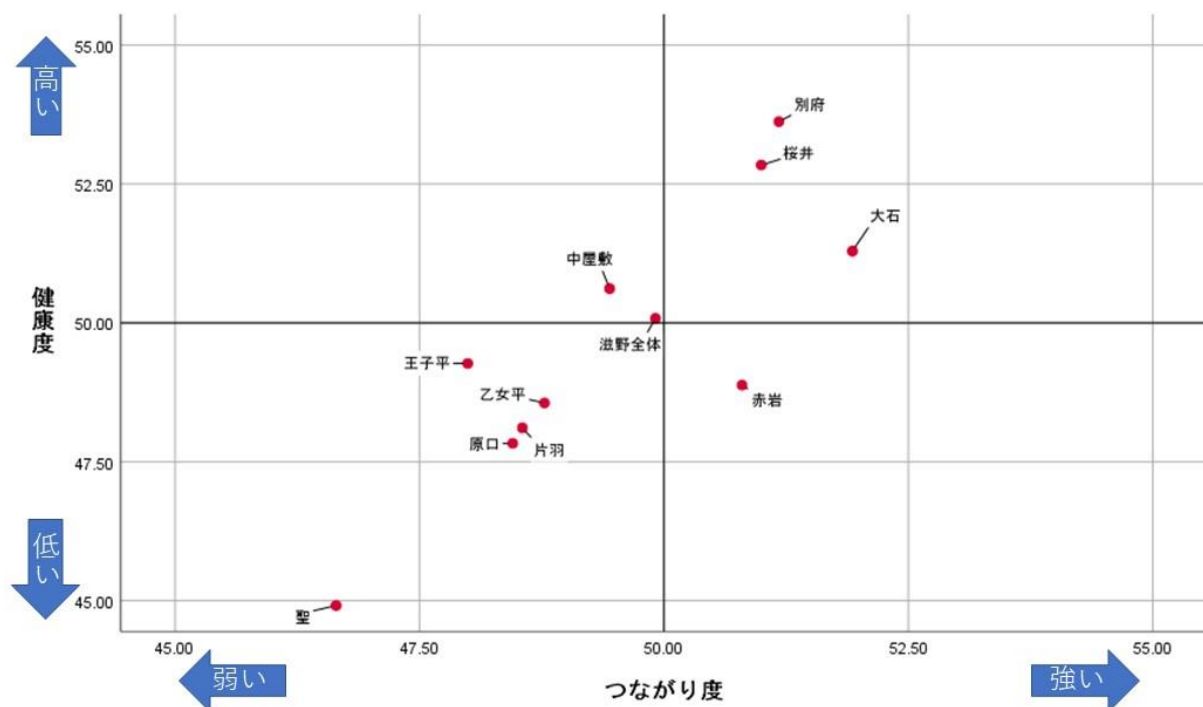
東入 1 名、湯の丸 2 名、牧ヶ原 4 名、リードリー 5 名、常満 5 名、聖 6 名、鞍掛自治区 8 名、滝の沢 9 名、田楽平 9 名などの少数区はデータ読み取り注意

田中地区の各区の健康度とつながり度



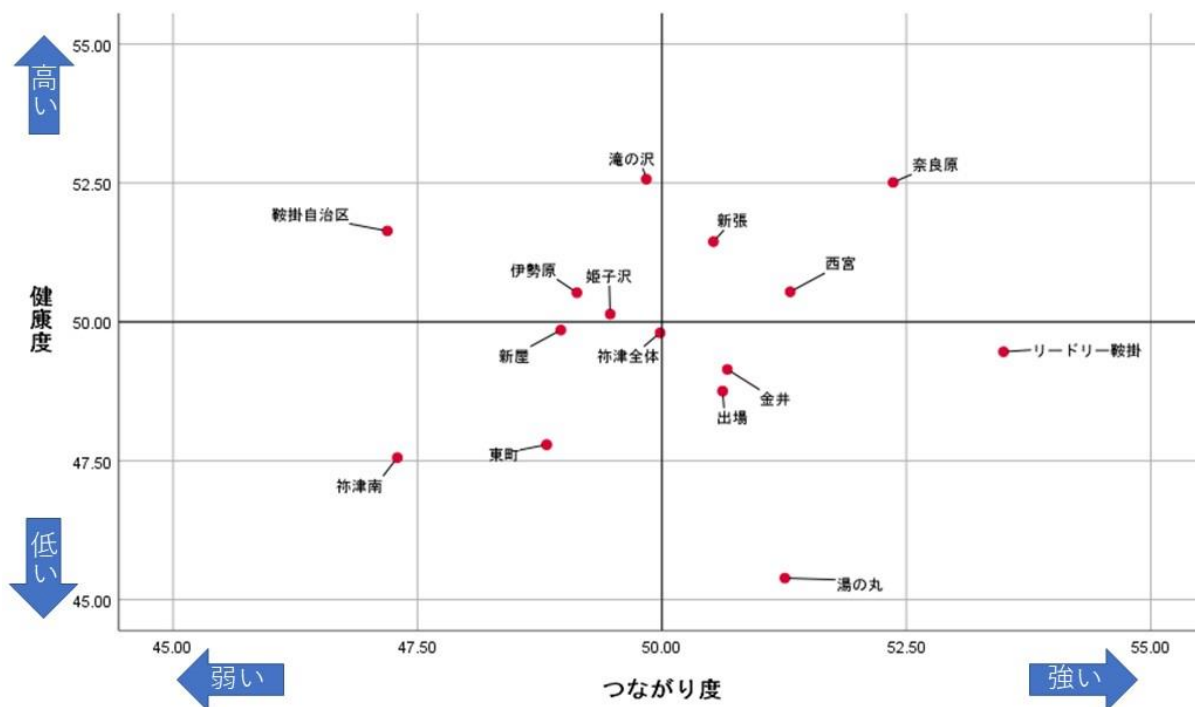
聖6名の少数区はデータ読み取り注意

滋野地区の各区の健康度とつながり度



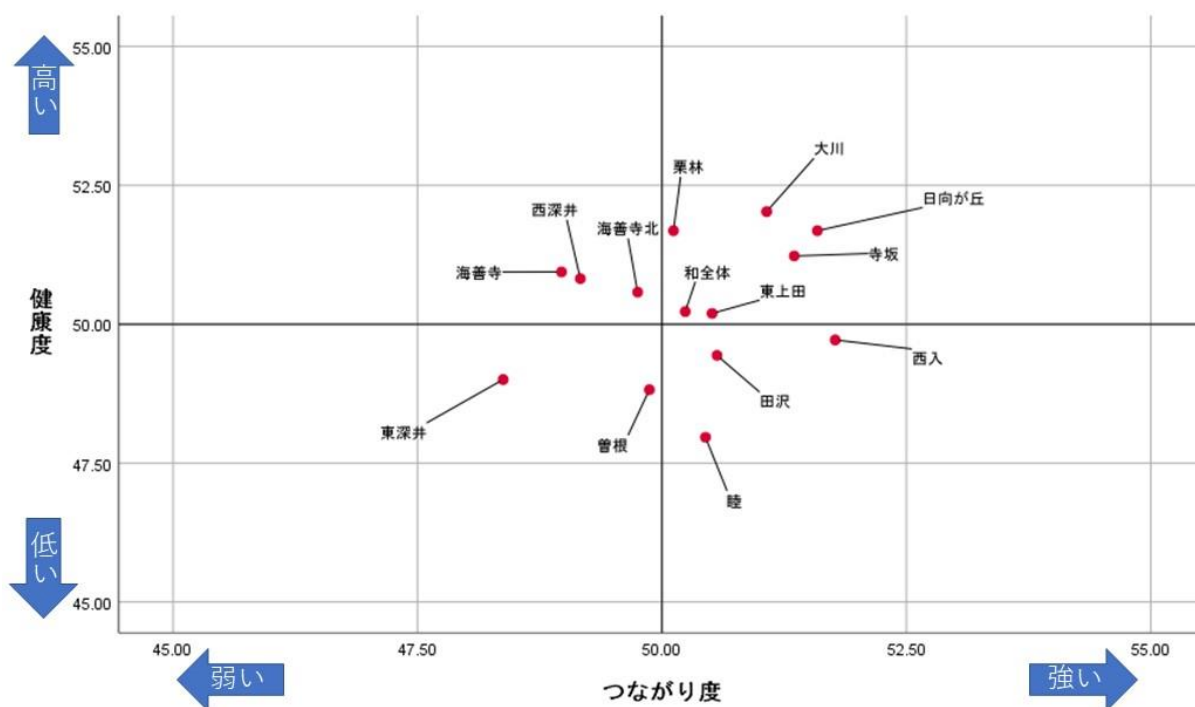
称津地区の各区の健康度とつながり度

湯の丸2名、リードリー5名、
鞍掛自治区8名、滝の沢9名
などの少数区はデータ読み取り注意



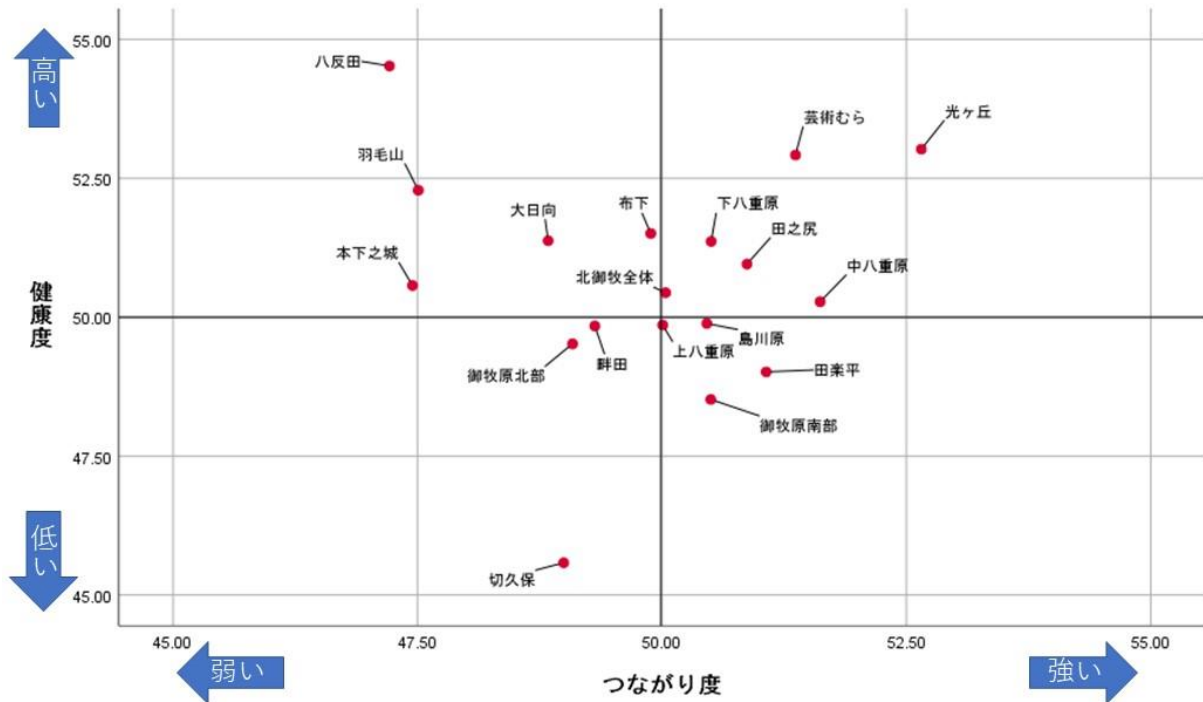
東入1名の少数区はデータ読み取り注意

和地区の各区の健康度とつながり度

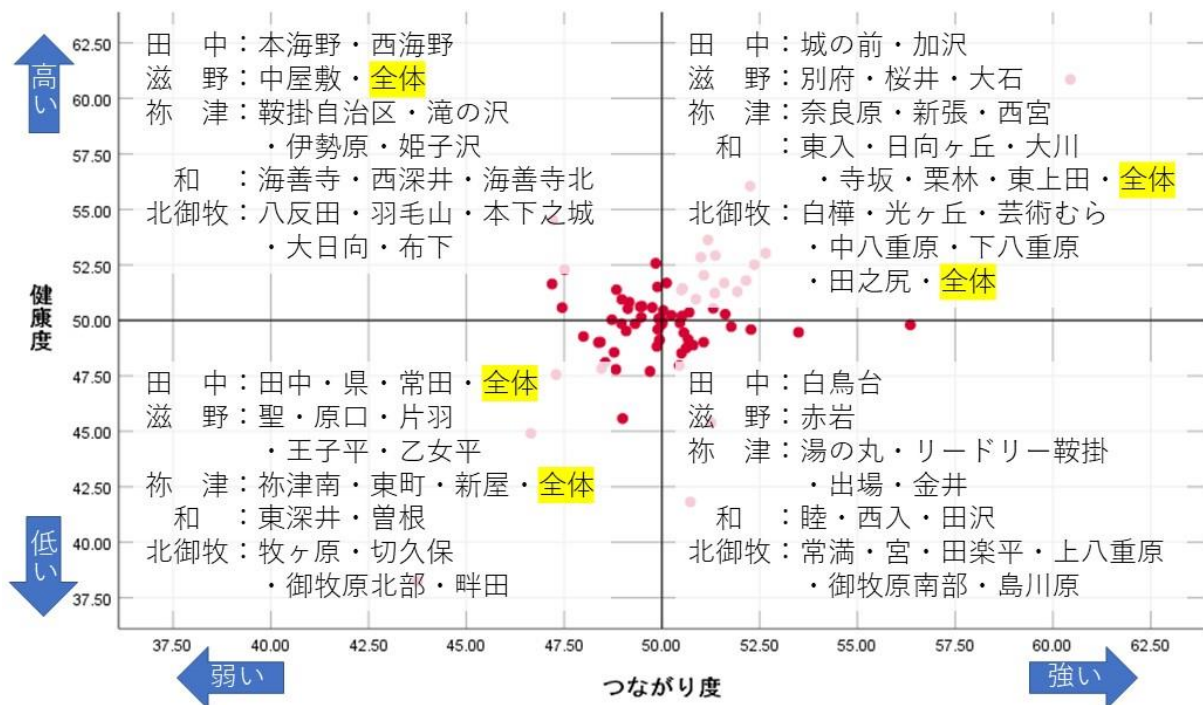


牧ヶ原4名、常満5名、田楽平9名
などの少数区はデータ読み取り注意

北御牧地区の各区の健康度とつながり度



市内5地区全体と各区の健康度とつながり度 (総括)



4. まとめ

● 調査の全体像

2018 年 11 月に実施した「東御市 暮らしと地域支え合いに関する調査（日常生活圏域ニーズ調査）」は、満 65～74 歳の要介護状態ではない高齢者（要支援 1・2 は含む）4433 人が対象で、2457 人が回答した（回収率は 55.4%）。＜P2, 4＞

市内 5 地区や行政区ごとの人数や性・年代別内訳はバラツキが大きかった。＜P4, 5＞

調査項目は、国の「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」と、市で 2014 年度に実施した「健康と地域支えあいに関する調査」を参考に定めた。＜P2, 3＞

（1）健康状態、（2）日常生活動作、（3）地域でのつながり状況や社会参加の密度、（4）人々の信頼や助け合いへの認識、（5）地域で暮らし続けるにあたって課題に感じる点、（6）その他、の各調査項目について、前期高齢者の全体的な状況と、性・年代別の特徴を明らかにすることが明らかになった。＜P6～41＞

● 前期高齢者の健康度と関連する項目について＜P42＞

健康度の重要な指標として、主観的健康感と主観的幸福感の両方を調査したが、両者は関連が強く、主観的健康感よりも主観的幸福感の方が回答にバラツキがみられたことから、他の項目との関連を分析する際は、主観的幸福感を用いた。

「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」ことは低い主観的幸福感と強く関係しており、生活支援体制の整備・充実が、介護サービスと地域支援の両面から必要であることを示唆していた。

低い主観的幸福感と強く関連したもののうち、「生きがいが思いつかない」、「経済的に苦しい」、「同居家族以外の親族とのおつきあいは数年に 1 回あるかないか」、「1 人暮らし」、「趣味が思いつかない」、「区外の友人・知人とおつきあいは数年に 1 回あるかないか」など、地域における支援が容易ではないものがいくつか含まれていた。

「老研式活動能力指標が 10 点以下」、「運動器の機能低下に該当」、「半年前に比べて固いものが食べにくい」などは、専門的な立場からの支援を必要とするものであった。

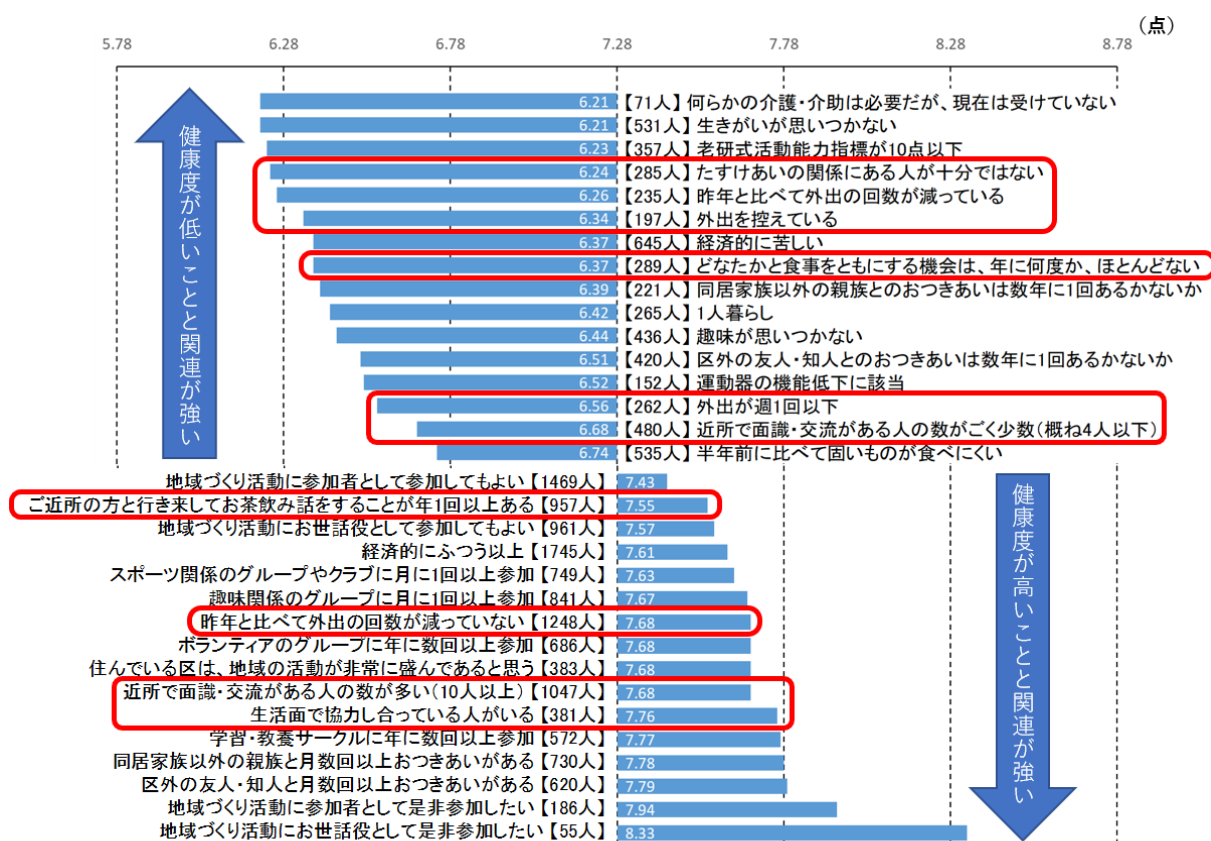
これら以外で低い主観的幸福感と強く関連したもののうち、「たすけあいの関係にある人が十分ではない」、「昨年と比べて外出の回数が減っている」、「外出を控えている」、「どなたかと食事をともにする機会は、年に何度か、ほとんどない」、「外出が週 1 回以下」「近所で面識・交流がある人の数がごく少数（概ね 4 人以下）」などは、地域のちょっとした関わり合いの中で改善可能なものと考えられた。

高い主観的幸福感は、「地域づくり活動にお世話役として是非参加したい」、「地域づくり活動に参加者として是非参加したい」といった地域づくり活動への高い参加意欲と関係していたが、該当者は多くなかった。一方、そこまで高い意欲ではないが「参加してもよい」という程度の気持ちを持っている人たちであっても主観的幸福感が高く、それなりの人数がいた。また、「住んでいる区は、地域の活動が非常に盛んであると思う」という認識を持っていることだけでも高い主観的幸福感と関係していたことから、ちょっとした意欲や認識を持つことの重要性を示唆していた。

高い主観的幸福感と関係している項目のうち、「区外の友人・知人と月数回以上おつきあいがある」、「同居家族以外の親族と月数回以上おつきあいがある」は、地域内だけではないつながりも影響が強く、こうした関係の必要性が高いことを示していた。

「学習・教養サークルに年に数回以上参加」、「ボランティアグループに年に数回以上参加」、「趣味関係のグループに月に1回以上参加」、「スポーツ関係のグループやクラブに月に1回以上参加」など、高頻度でない各種活動への参加であっても、高い主観的幸福感と関係していた。

「生活面で協力し合っている人がいる」、「近所で面識・交流がある人の数が多い（10人以上）」、「昨年と比べて外出の回数が減っていない」、「ご近所の方と行き来してお茶飲み話をすることが年1回以上ある」といった、地域のちょっとした関わり合いの中で満たされることが、高い主観的幸福感と関係していた。



※P42上、下（上下を反転）の図を再掲し、「地域のちょっとした関わり合い」の中で対応可能なものを赤枠で囲んだ。

● 今後の地域での支え合い・助け合いで必要なことについて＜P27～29＞

今後の地域での支え合い・助け合いとして、性・年代を問わず最も高い割合で必要とされていたのは「安否確認」であった。続いて「話し相手」も3分の1以上が必要と感じていて、特に女性で割合が高かった。これらの2つや、「交流の場へのお誘い」などは、あまり特別なことではなく、ちょっとした意識づけや声がけ、関係づくり等で実践可能で、取り組みやすいと思われる。

「ゴミだし」「日用品の買い物」「庭木の手入れ」「用事のための付き添い」などの家事手伝い的な要素を含む支え合い・助け合いも、それぞれ必要と考える人がいた。ただし、地域でこれらが成立するには、まずは声がけし合える関係性が基盤として必要で、その次の段階として実践可能なものと考えられる。一方、業務としてシルバー人材センター等に依頼する形もあり得るので、インフォーマルな支援からフォーマルな支援まで、様々な生活支援体制を検討していくことが必要かもしれない。

● 市内各区の特徴と地域での展開について＜P43～46＞

各区の健康度（幸福度とADLの総合評価）の高低と、つながり度（参加・つきあい・信頼の総合評価）の強弱によって、市内の行政区それぞれに特徴がみられた。地域のつながりは、要介護状態になった高齢者の生活を支える体制づくりの基盤になることに加えて、その段階に至る前の健康度の維持・向上にも強く関連する可能性が高い。そこでまずはつながりのきっかけづくりを優先して、気軽に参加できる場や、参加を伴わなくとも関係づくりができる、ちょっとした仕掛けを検討することが望ましい。

5. 調査をふまえた提言

- ◇ 生活支援は、事業所や有資格者など専門性がある体制で対応すべきものや、シルバー人材センターや民間業者等に依頼できるようなものがある一方で、地域でのちょっとした関わり合いを通して満たされるような内容も含まれており、それらをきちんと交通整理しながら支援体制づくりを進めていくことが望まれる。
- ◇ 地域でのちょっとした関わり合いや、あまり高頻度ではない活動参加であっても、現時点の健康度（主観的幸福感）との関連が見られるとともに、以後の支え合い・助け合いに発展する関係づくりも期待できることから、市内5地区や各行政区の中で無理なく実践可能な取り組みを検討・協議したうえで、それぞれの地域性に応じて、自助・互助を促す仕組みづくりが望まれる。
- ◇ 地域での取り組みが求められる一方で、地域内だけでは満たされない親族・友人・知人等のつながりも重要であることから、個別には、各々の様々な背景も視野に入れつつ、より望ましい支援を検討していくことが望まれる。
- ◇ 各地域では、健康度やつながり、その他の要素から地元の特徴を把握・共有することを通して、支え合い・助け合いの意識を醸成することが望ましい。