

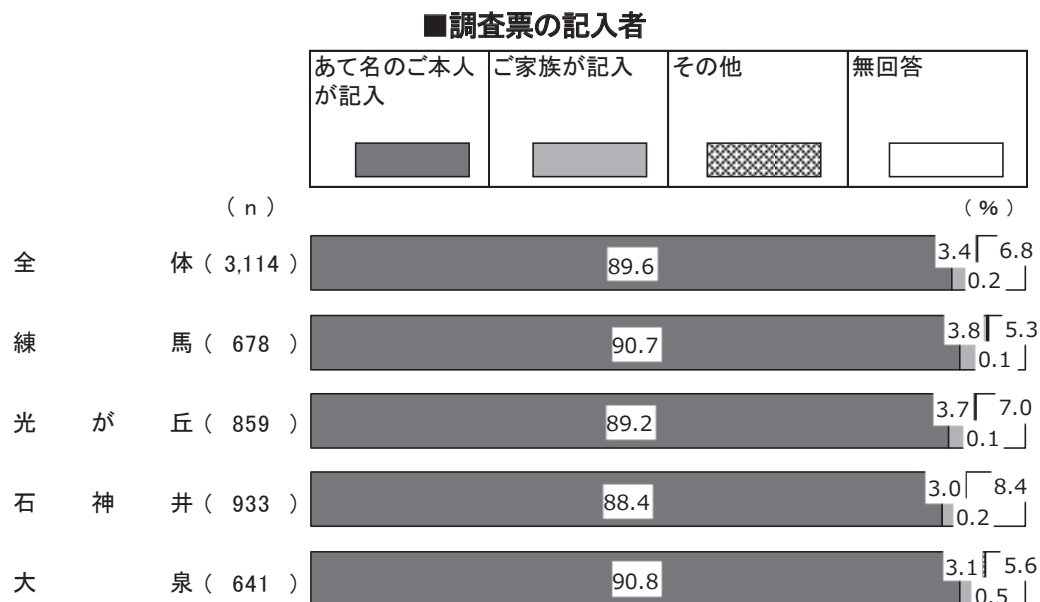
Ⅱ

介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

1 回答者の基本属性

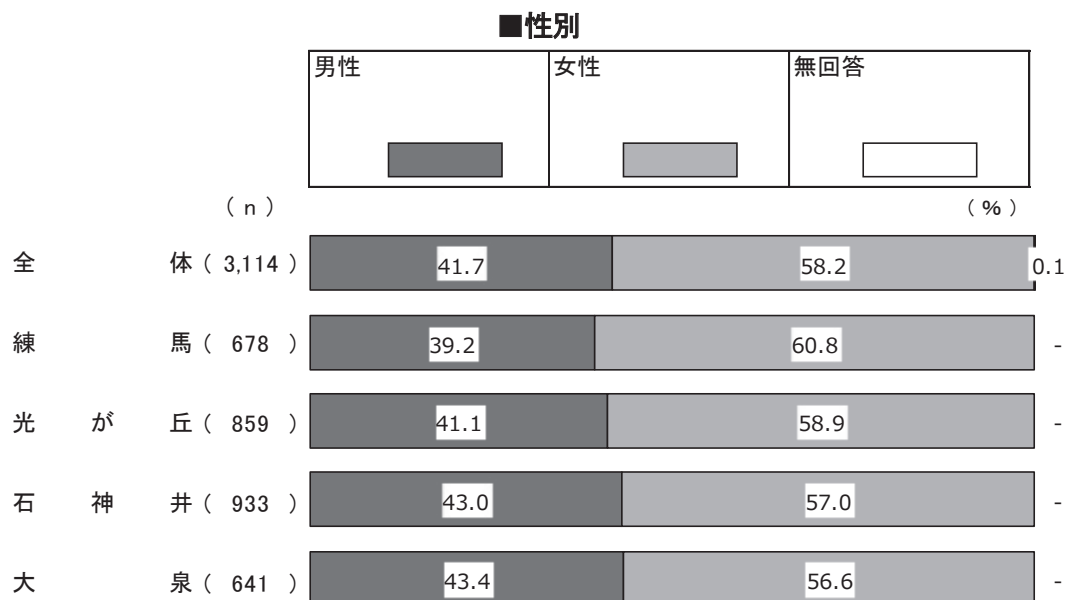
(1) 調査票の記入者

- 調査票の記入者は、全体の約9割が「あて名のご本人が記入」であった。
- いずれの圏域でも、「あて名のご本人が記入」が9割前後を占めている。



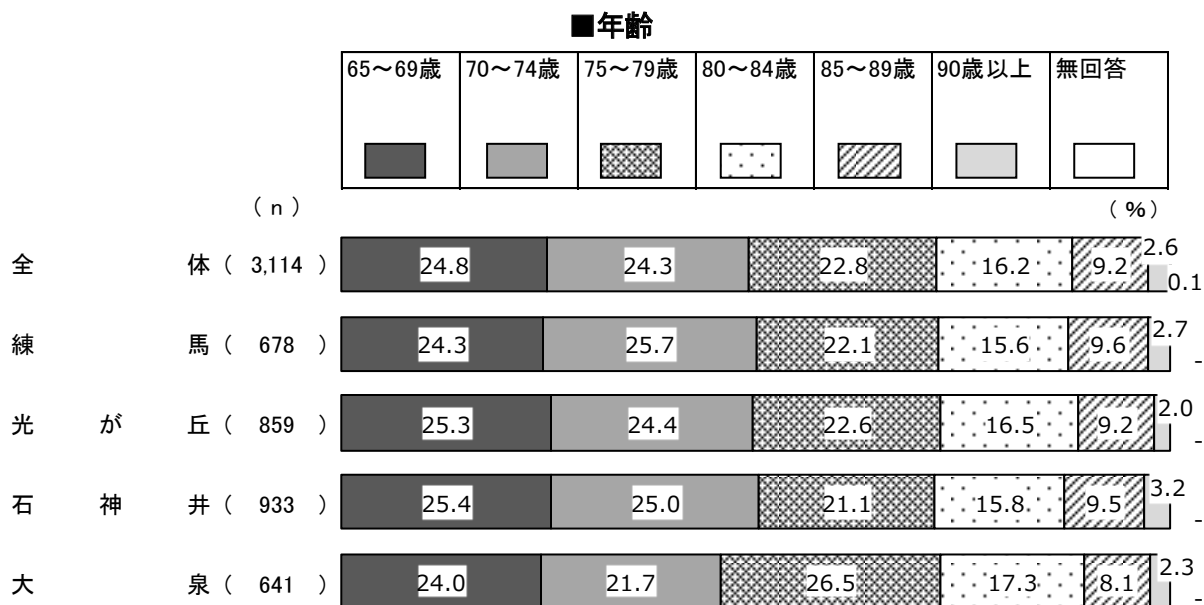
(2) 性別

- 全体では、「男性」が41.7%、「女性」が58.2%であった。
- いずれの圏域でも、「男性」が4割前後、「女性」が6割前後であった。



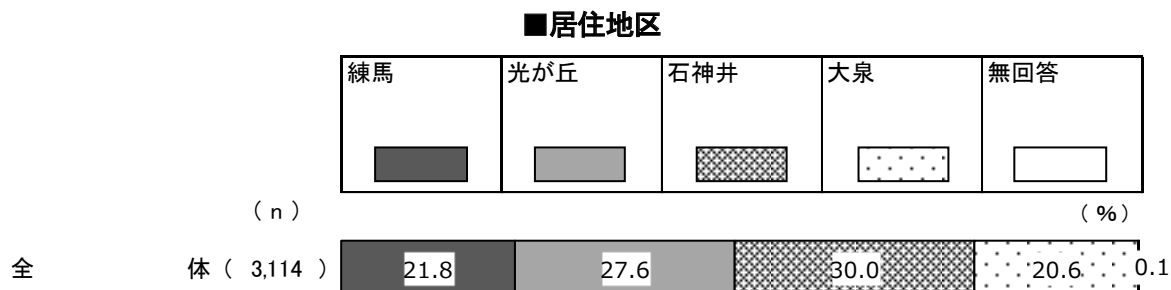
(3) 年齢

- 全体では、“前期高齢者”（「65歳～69歳」と「70歳～74歳」の合計）と“後期高齢者”（「75歳～79歳」「80歳～84歳」「85～89歳」「90歳以上」の合計）がそれぞれ半数程度であった。
- 大泉圏域では、“後期高齢者”が全体と比べてやや高い。



(4) 居住地区

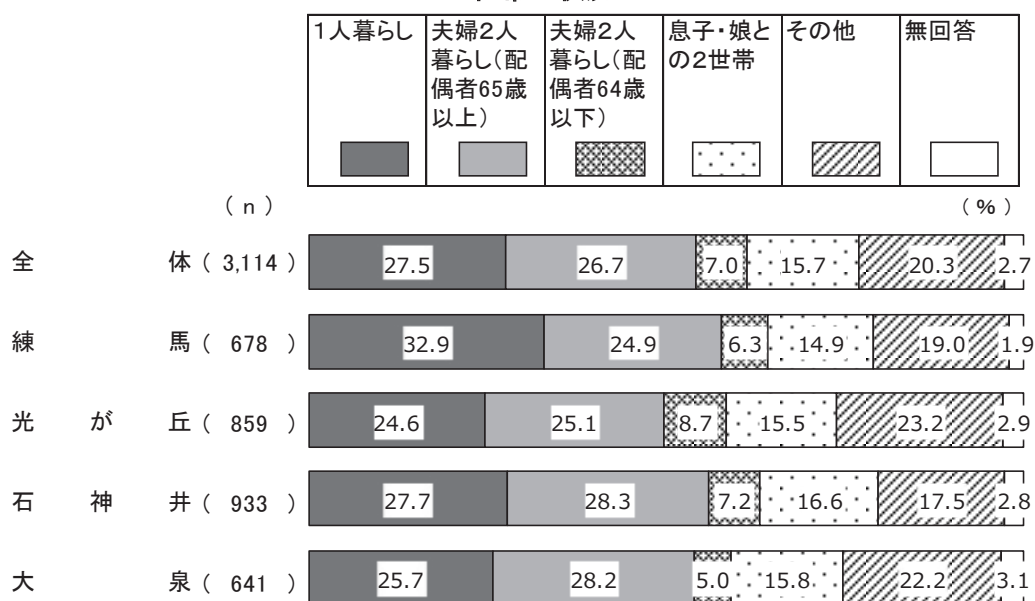
- 「練馬」が21.8%、「光が丘」が27.6%、「石神井」が30.0%、「大泉」が20.6%であった。



(5) 世帯の状況

- 全体では、「1人暮らし」が27.5%、「夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上）」が26.7%、「夫婦2人暮らし（配偶者64歳以下）」が7.0%、「息子・娘との2世帯」が15.7%であった。
- 練馬では、「1人暮らし」が全体と比べてやや高く32.9%となっている。「夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上）」が24.9%、「夫婦2人暮らし（配偶者64歳以下）」が6.3%、「息子・娘との2世帯」が14.9%であった。
- 光が丘では、「1人暮らし」が24.6%、「夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上）」が25.1%、「夫婦2人暮らし（配偶者64歳以下）」が8.7%、「息子・娘との2世帯」が15.5%であった。
- 石神井では、「1人暮らし」が27.7%、「夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上）」が28.3%、「夫婦2人暮らし（配偶者64歳以下）」が7.2%、「息子・娘との2世帯」が16.6%であった。
- 大泉では、「1人暮らし」が25.7%、「夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上）」が28.2%、「夫婦2人暮らし（配偶者64歳以下）」が5.0%、「息子・娘との2世帯」が15.8%であった。

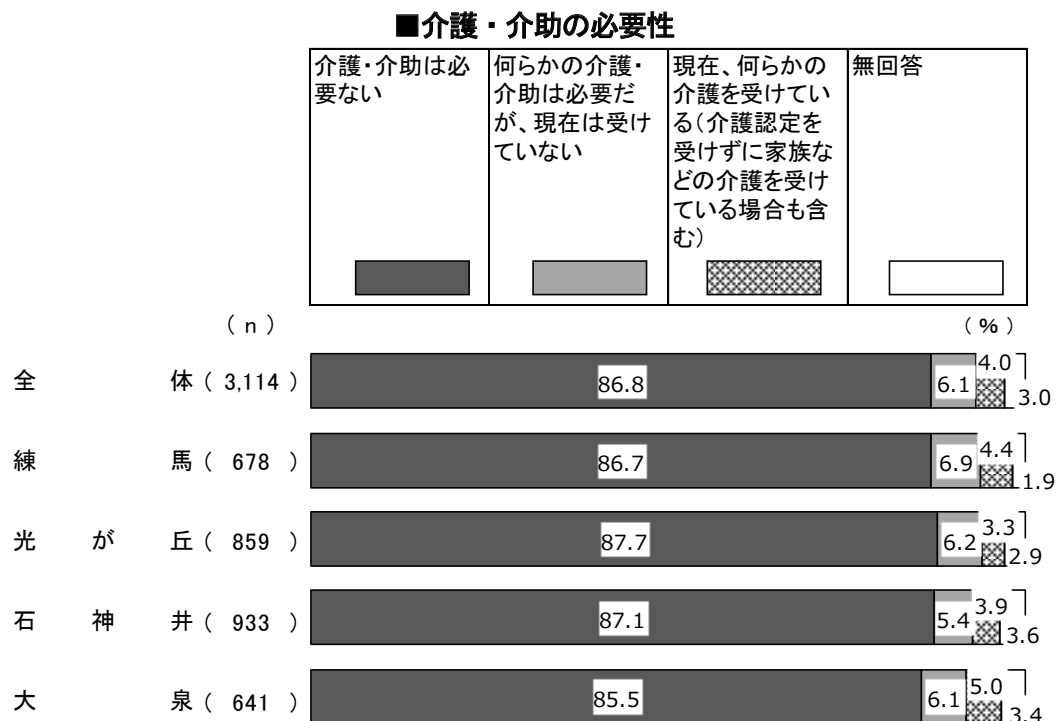
■世帯の状況



(6) 介護・介助の必要性

○全体では、「介護・介助は必要ない」が8割半ば、「何らかの介護・介助が必要」（「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」と「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）」の合計）は1割程度であった。

○いずれの圏域でも、全体と同様の傾向であった。



(7) 住居形態

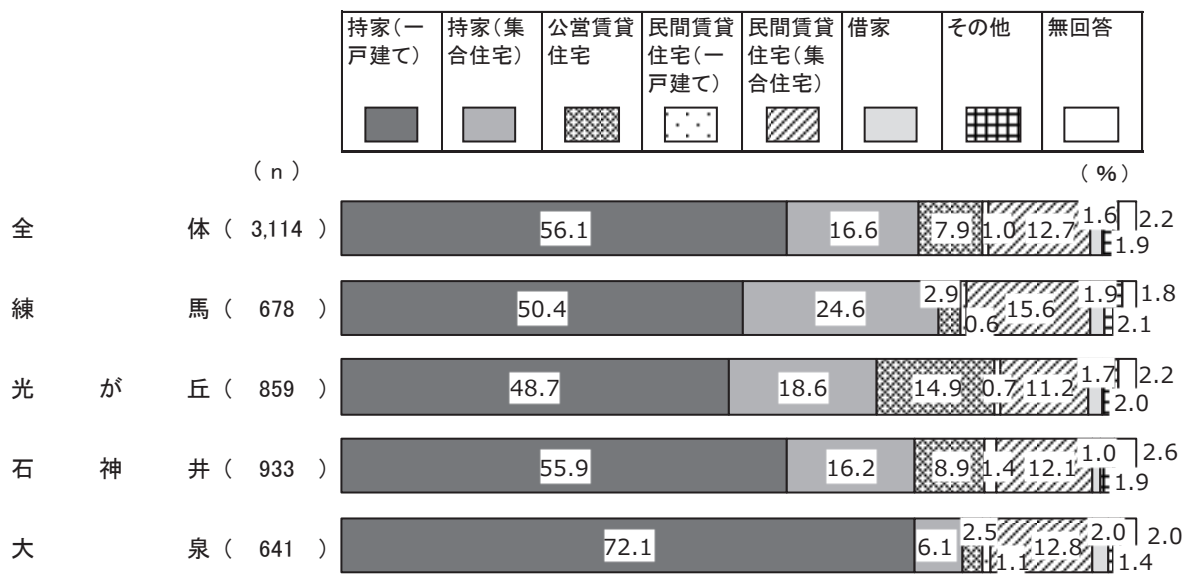
○全体では、「持家（一戸建て）」が 56.1%、「持家（集合住宅）」が 16.6%、「公営賃貸住宅」が 7.9%、「民間賃貸住宅（一戸建て）」が 1.0%、「民間賃貸住宅（集合住宅）」が 12.7%、「借家」が 1.6%であった。

○練馬では、「持家（集合住宅）」が 2 割半ばで全体と比べて高い。

○光が丘では、「公営賃貸住宅」が 1 割半ばで全体と比べて高い。

○大泉では、「持家（一戸建て）」が 7 割超で全体と比べて高い。

■住居形態

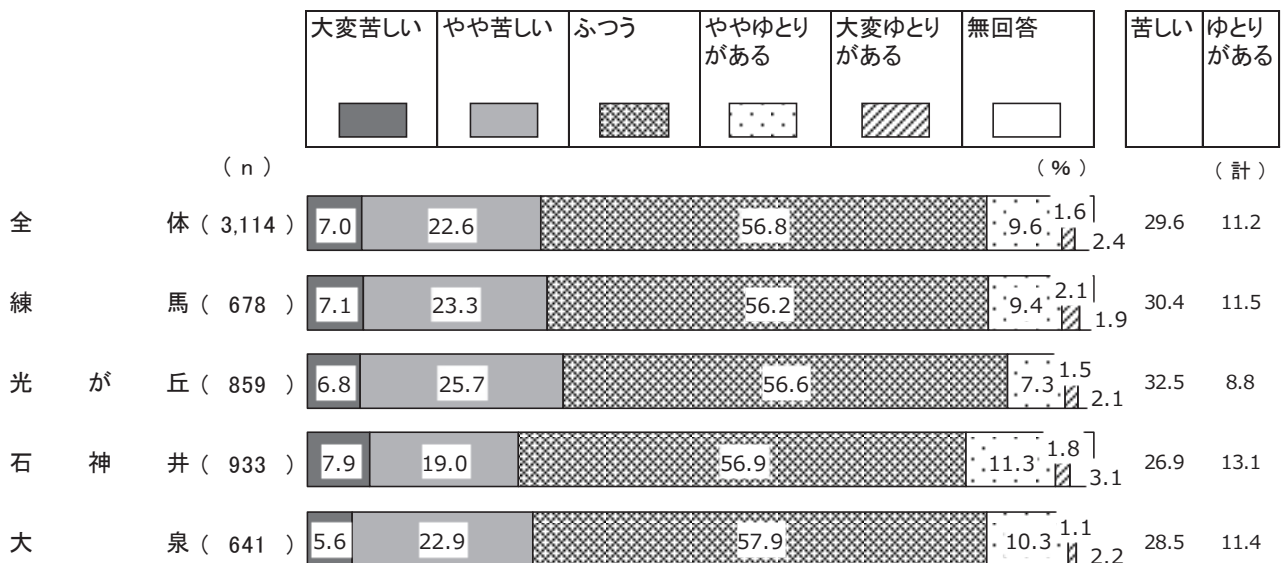


(8) 暮らし向き

○全体では、「ふつう」が 56.8%で最も高く、“苦しい”（「大変苦しい」と「やや苦しい」の合計）が約 3 割、“ゆとりがある”（「ややゆとりがある」と「大変ゆとりがある」の合計）が 1 割強であった。

○いずれの圏域でも、全体と同様の傾向であった。

■暮らし向き



2 日常生活の状況

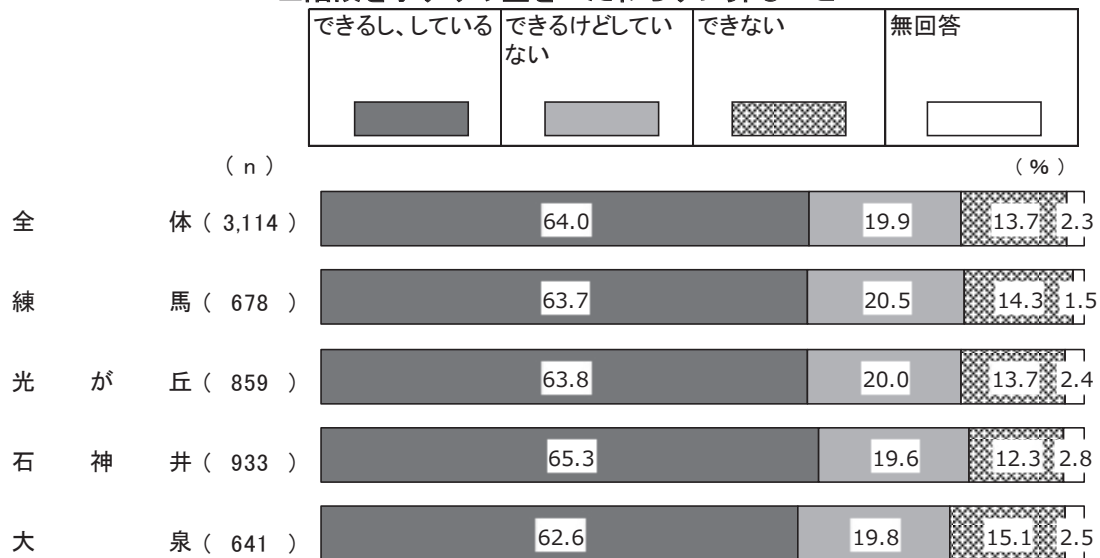
(1) からだを動かすこと

① 階段を手すりや壁をつたわずに昇ること

○階段を手すりや壁をつたわずに昇ることが“できる”（「できるし、している」と「できるけどしていない」の合計）と回答した人は、全体では8割超であった。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

■階段を手すりや壁をつたわずに昇ること

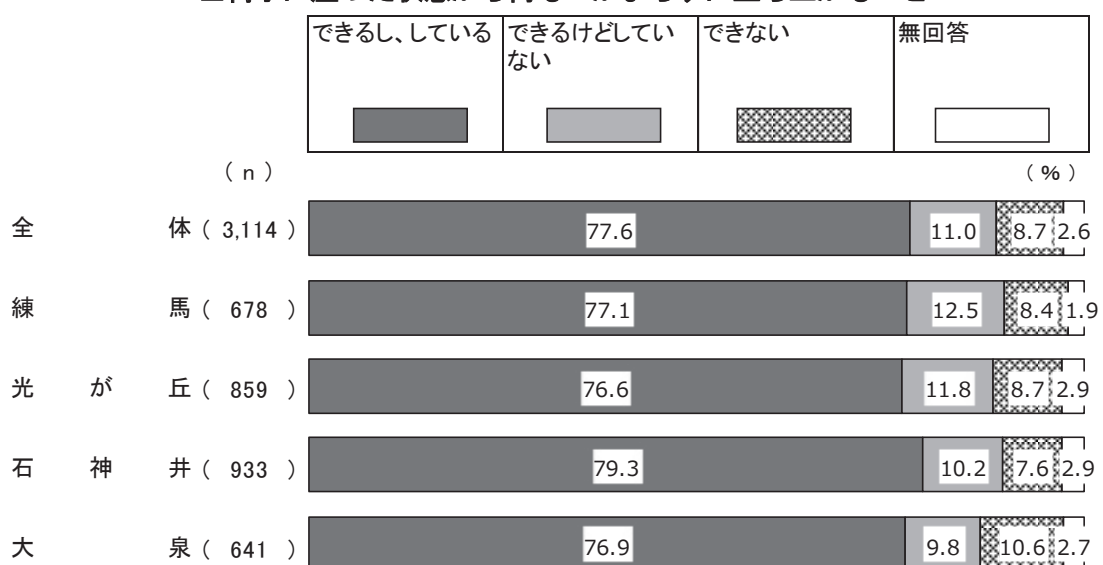


② 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がる

○椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることが“できる”と回答した人は9割近くとなっている。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

■椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がる

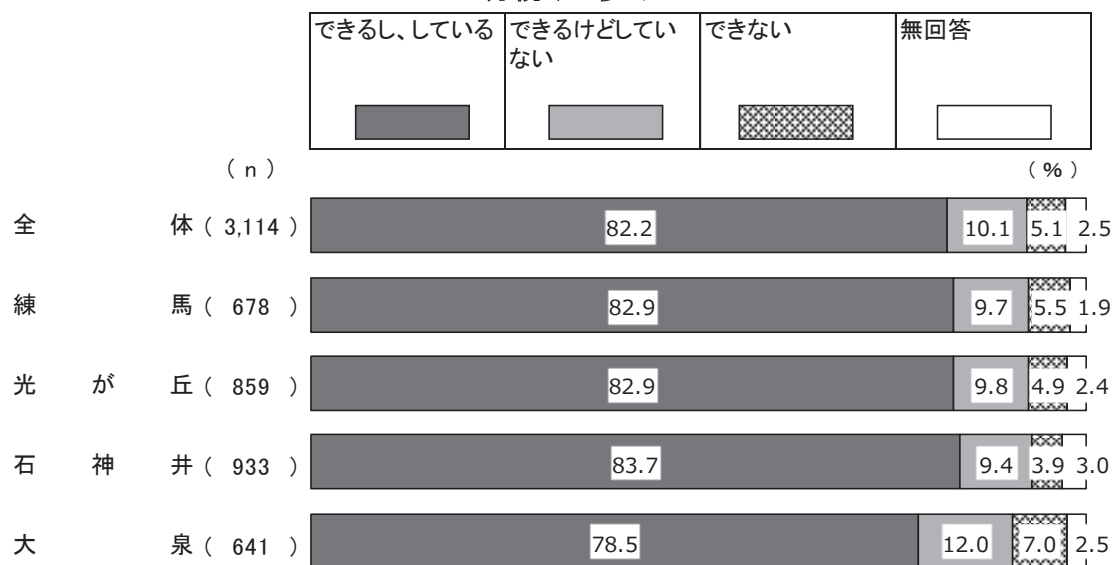


③ 15分続けて歩くこと

○15分続けて歩くことが“できる”と回答した人は、全体で9割超となっている。

○大泉では、「できるし、している」が78.5%で、全体と比べてやや低い。

■15分続けて歩くこと

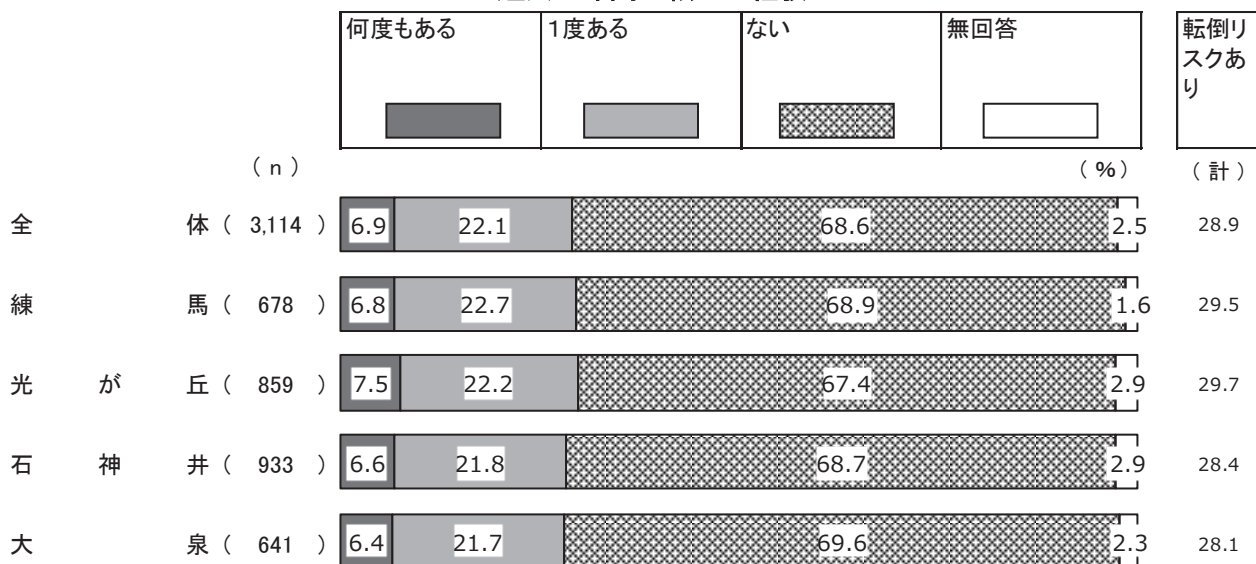


④ 過去1年間の転んだ経験

○転倒リスクがある人（過去1年間の転んだ経験が「何度もある」と「1度ある」の合計）は、全体で約3割となっている。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

■過去1年間の転んだ経験

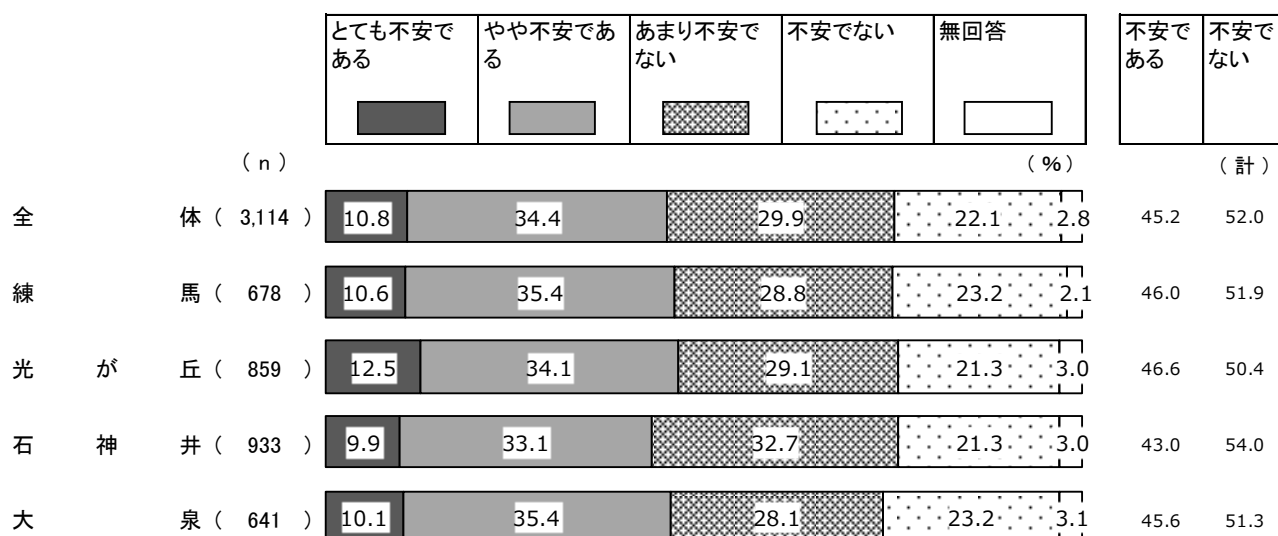


⑤ 転倒に対する不安

○転倒に対して“不安である”（「とても不安である」と「やや不安である」の合計）と回答した人は、全体で45.2%となっている。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

■転倒に対する不安

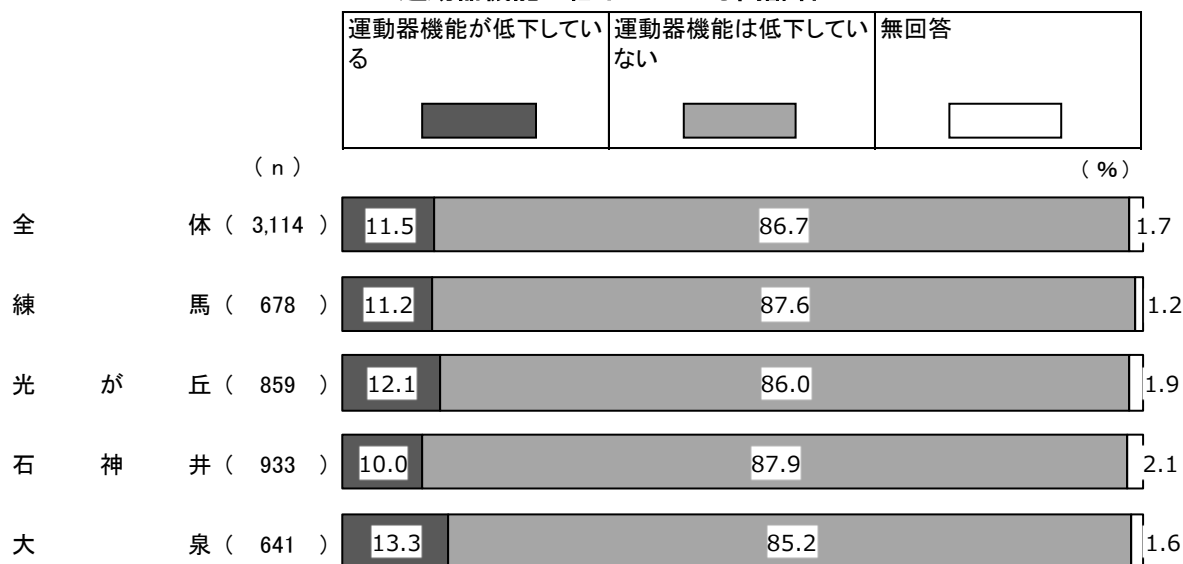


⑥ 運動器機能が低下している高齢者

○全体では、運動器機能が低下している人は、11.5%であった。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

■運動器機能が低下している高齢者



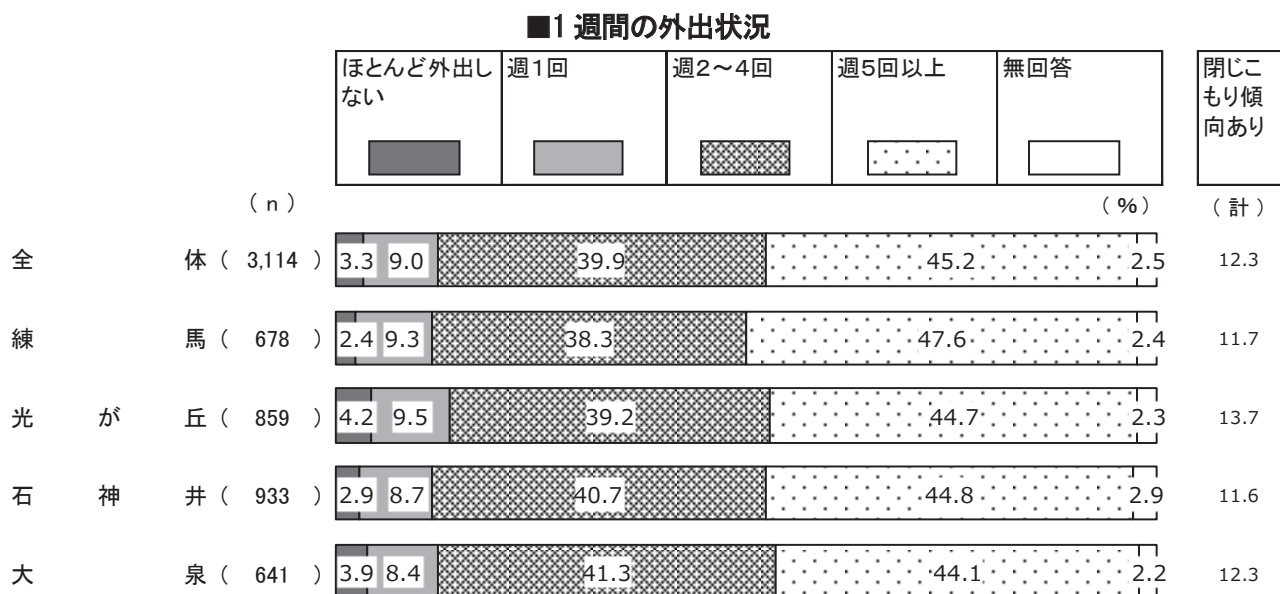
※ 下記の項目に3つ以上該当する場合に、「運動器機能が低下している高齢者」としている

- ・階段を手すりや壁をつたわずに昇ることができない
- ・椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることができない
- ・15分続けて歩くことができない
- ・過去1年間に転んだ経験が、何度もある、あるいは、1度ある
- ・転倒に対して、とても不安である、あるいは、やや不安である

⑦ 1週間の外出状況

○閉じこもり傾向のある人（「ほとんど外出しない」と「週1回」の合計）は、全体で12.3%となっている。

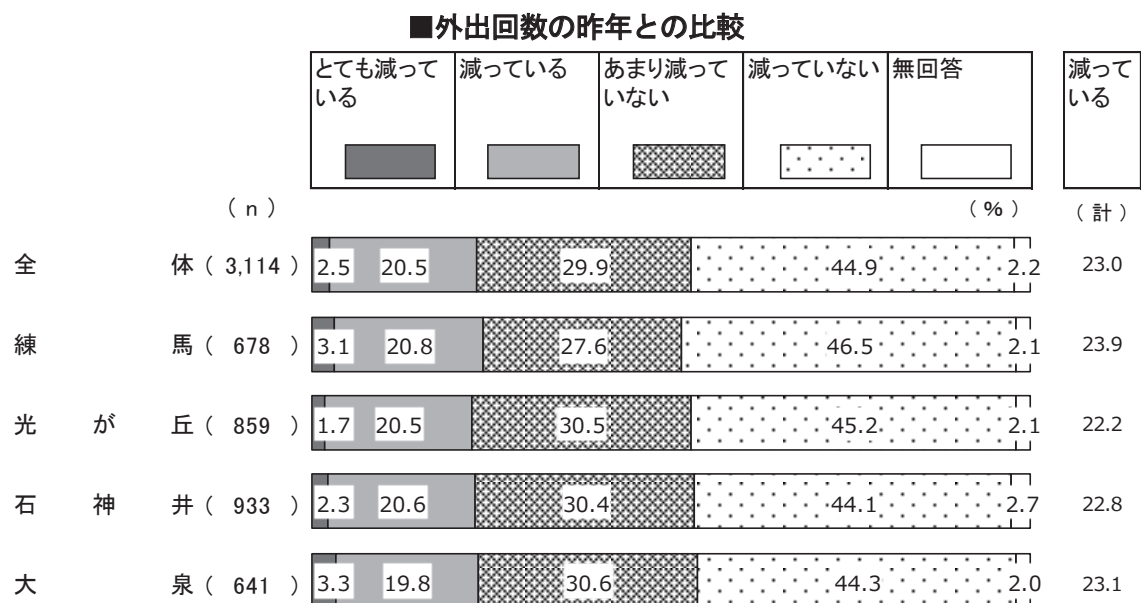
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



⑧ 外出回数の昨年との比較

○昨年と比べて外出の回数が“減っている”（「とても減っている」と「減っている」の合計）と回答した人は、全体で23.0%となっている。

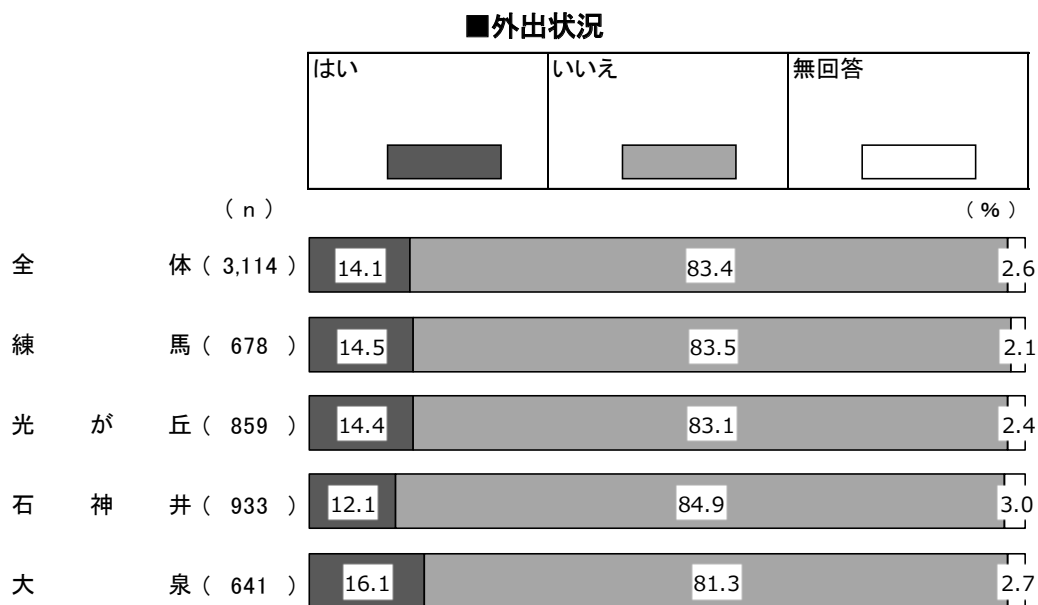
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



⑨ 外出状況

○全体では、外出を控えている人（「はい」と回答した人）は14.1%であった。

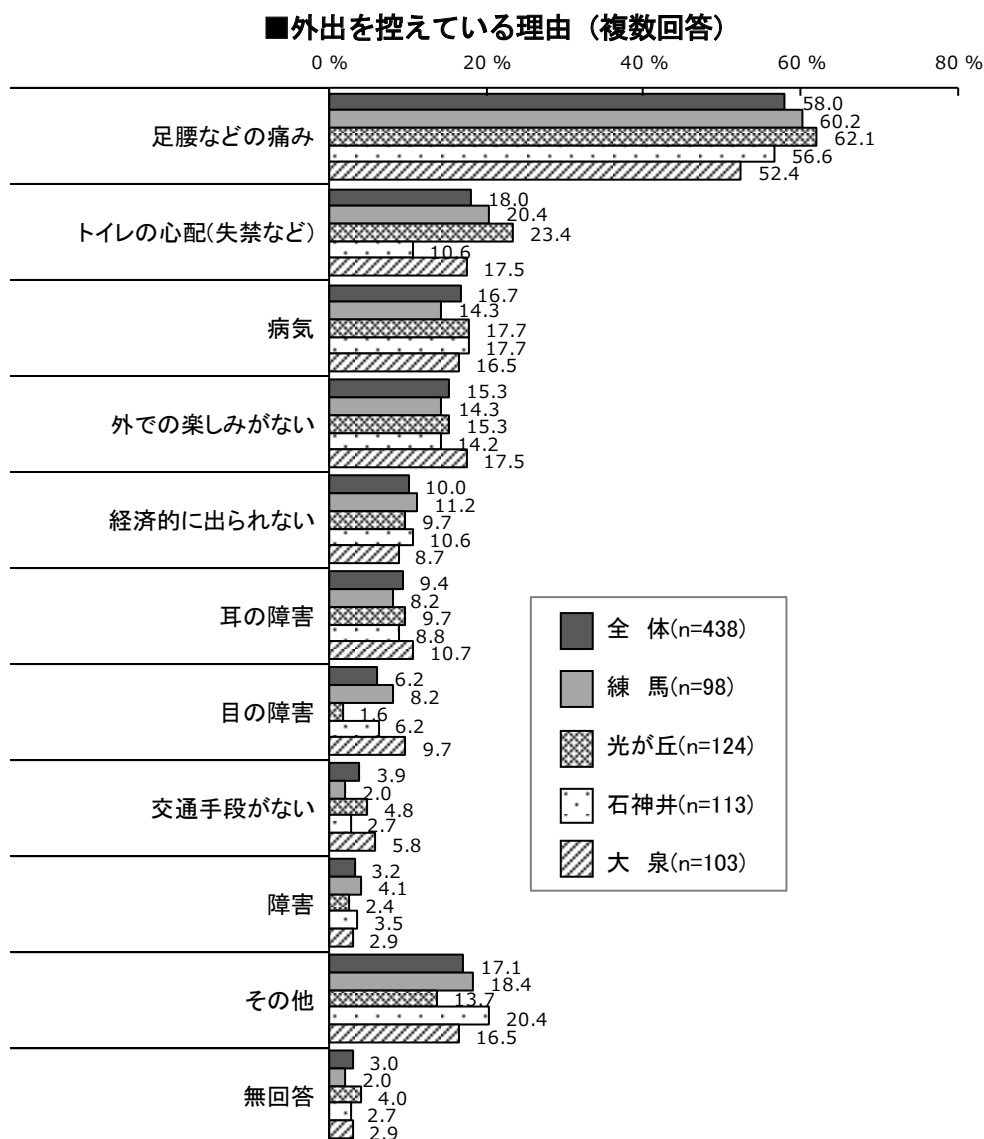
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



⑩ 外出を控えている理由

○外出を控えている理由は、全体では「足腰などの痛み」が58.0%で最も高く、次いで「トイレの心配(失禁など)」(18.0%)、「病気」(16.7%)、「外での楽しみがない」(15.3%)が上位に挙げられている。

○いずれの圏域でも「足腰などの痛み」が最も高くなっている。

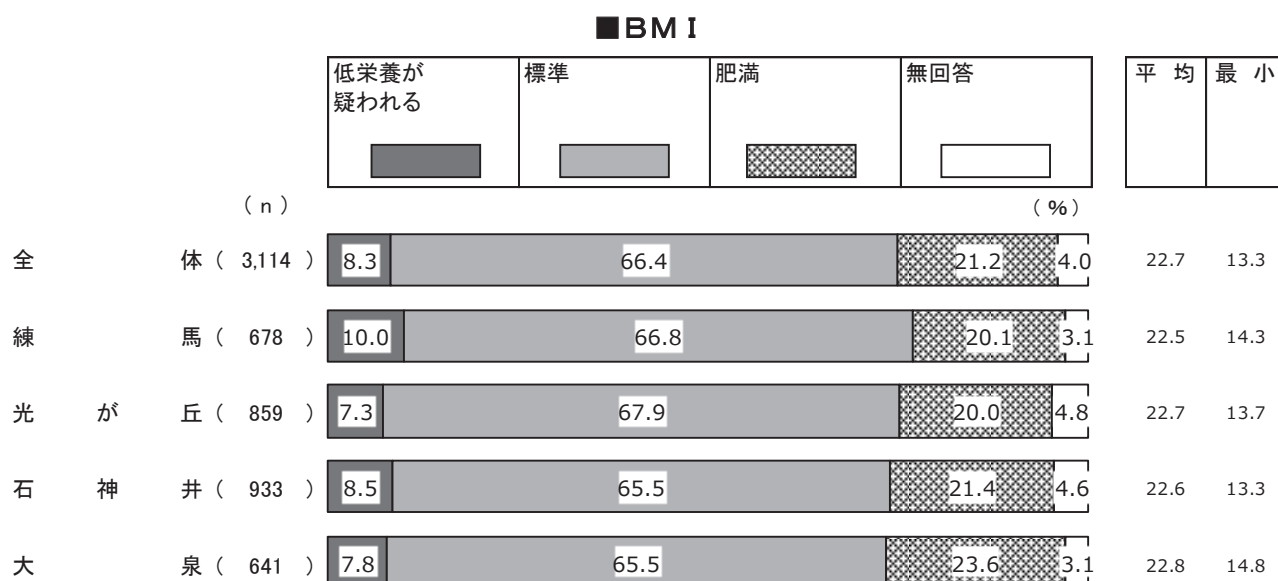


(2) 食べること

① BMI (Body Mass Index (肥満指数) の略)

○全体では、「低栄養が疑われる」が8.3%、「標準」が66.4%、「肥満」が21.2%であった。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

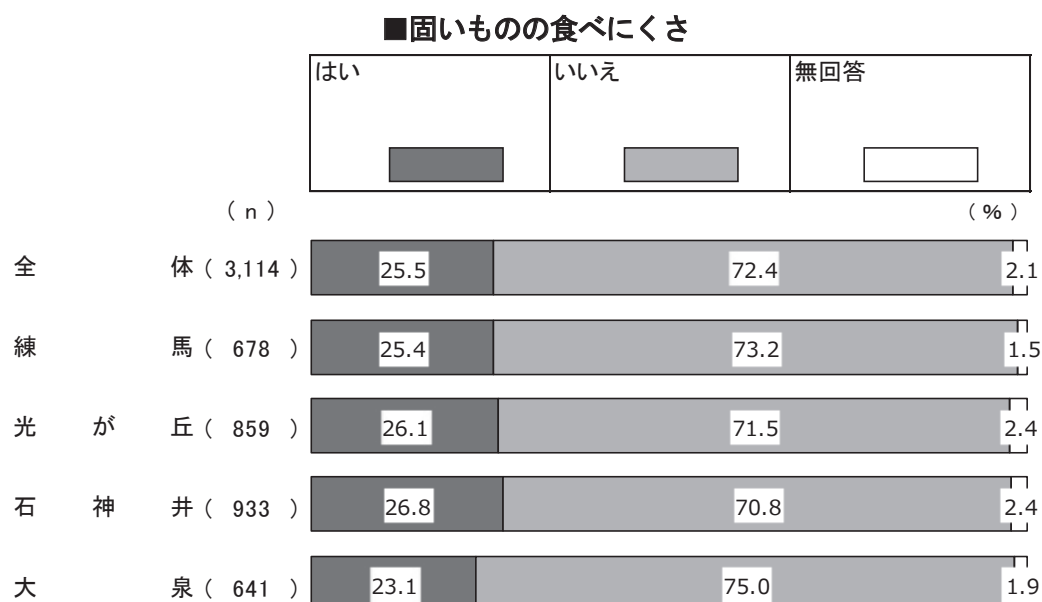


※ BMIとは、体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m)) で算出され、18.5未満の場合に低栄養が疑われる。18.5～25.0未満が標準、25.0以上が肥満気味とされる

② 固いものの食べにくさ

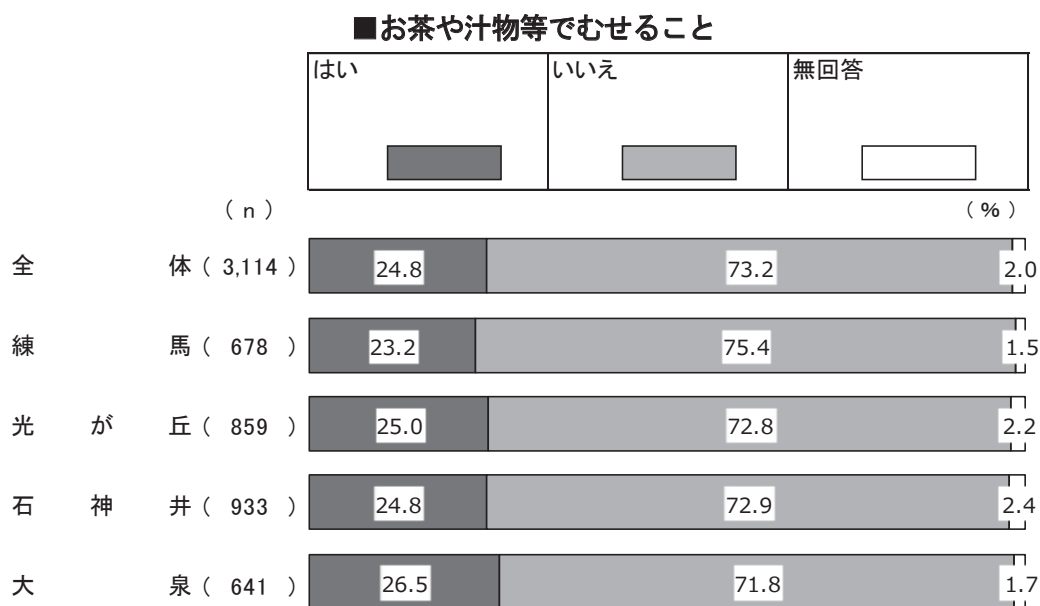
○全体では、咀嚼機能の低下が疑われる人(半年前に比べて固いものが食べにくくなったかについて、「はい」と回答した人)は25.5%であった。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



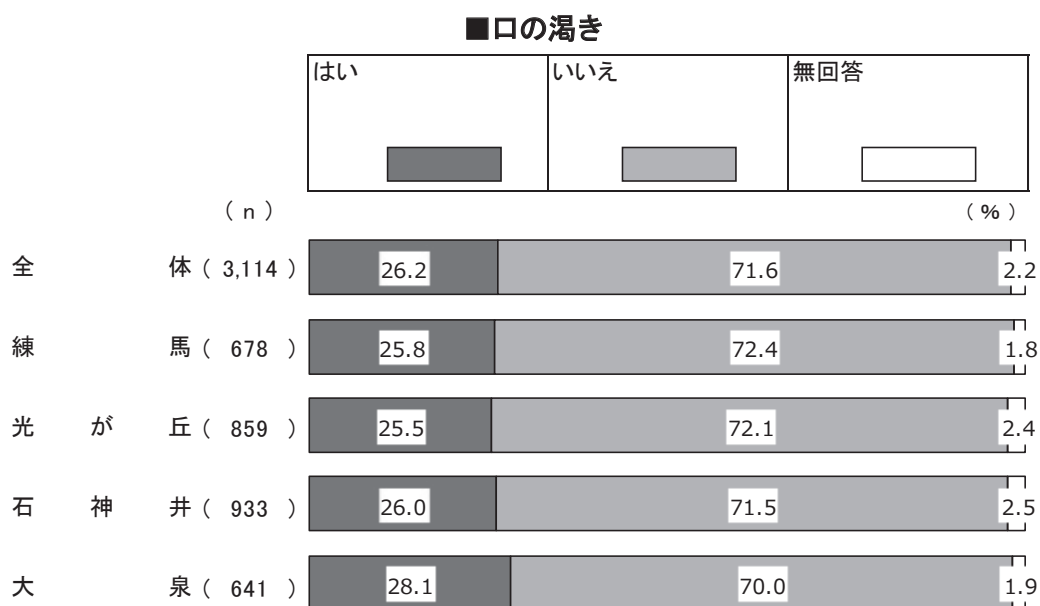
③ お茶や汁物等でむせること

○お茶や汁物等でむせることがある人（「はい」と回答した人）は、全体で24.8%であった。
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



④ 口の渇き

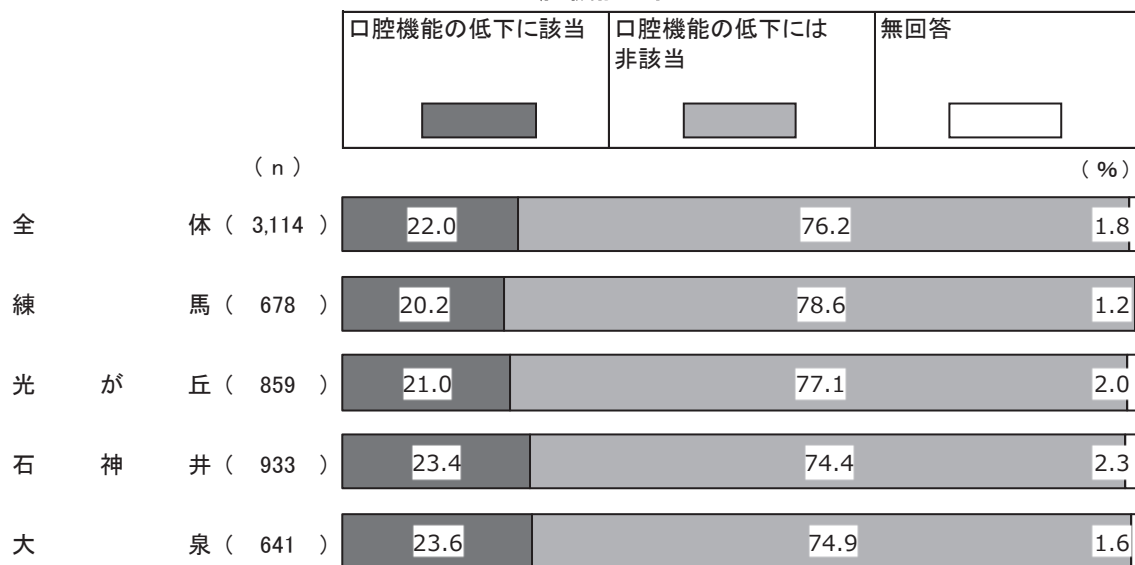
○口の渇きが気になる人（「はい」と回答した人）は全体で26.2%であった。
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



⑤ 口腔機能の低下

○全体では、口腔機能が低下している人は22.0%であった。
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

■ 口腔機能の低下



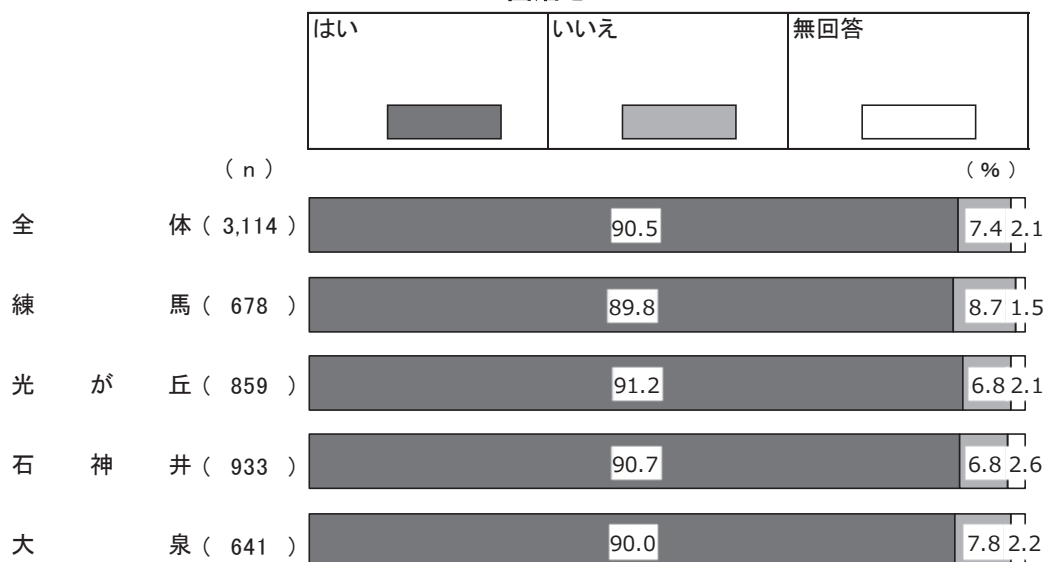
※ 下記の項目に2つ以上該当する場合に、「口腔機能の低下に該当」としている

- ・半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ・お茶や汁物等でむせることがある
- ・口の渴きが気になる

⑥ 歯磨き

○歯磨きを毎日している人（「はい」と回答した人）は、全体で90.5%であった。
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

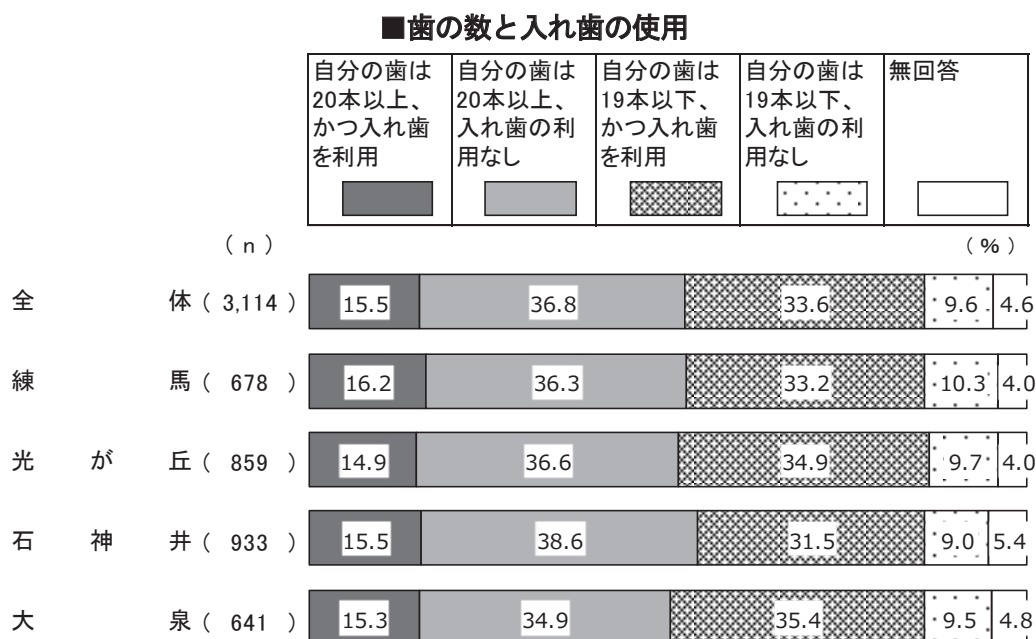
■ 歯磨き



⑦ 歯の数と入れ歯の使用

○全体では、「自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし」が36.8%、「自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用」が33.6%、「自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用」が15.5%、「自分の歯は19本以下、入れ歯の利用なし」が9.6%であった。

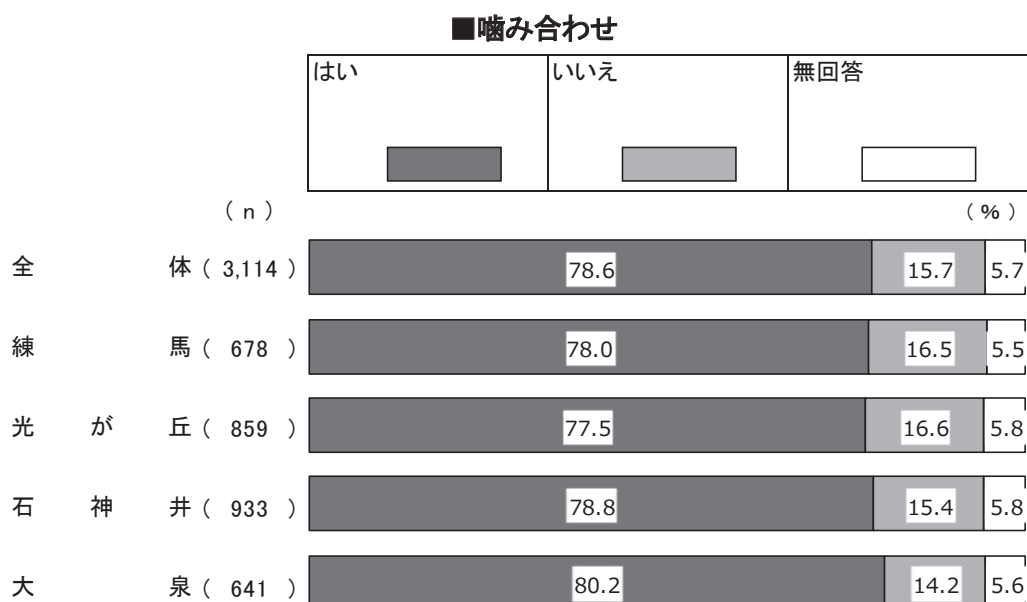
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



⑧ 噛み合わせ

○噛み合わせが良い人（「はい」と回答した人）は全体で78.6%、噛み合わせが良くない人は15.7%であった。

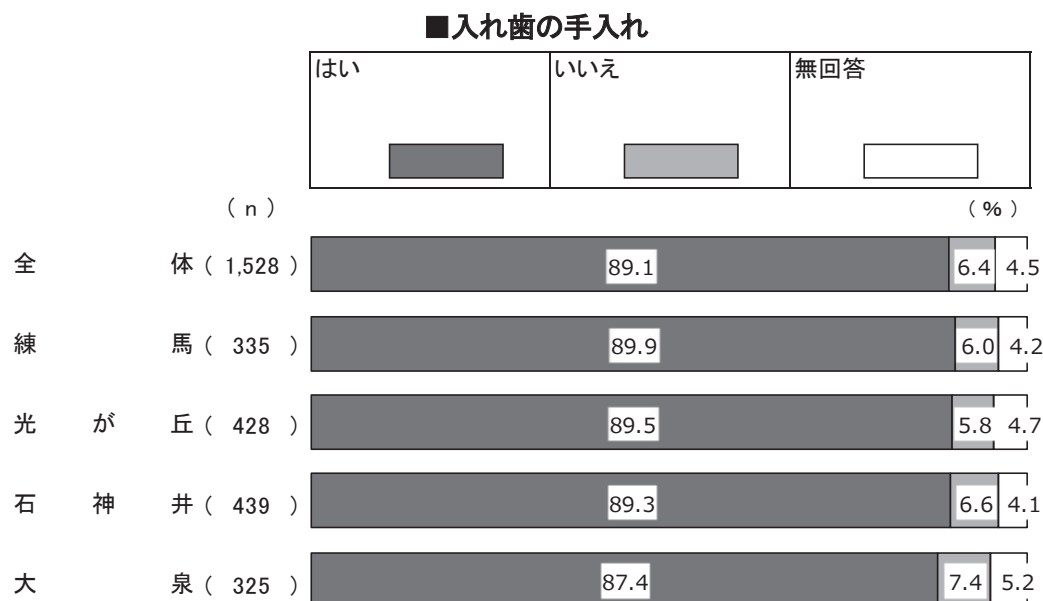
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



⑨ 入れ歯の手入れ

○入れ歯の手入れを毎日している人（「はい」と回答した人）は全体で89.1%、毎日していない人は6.4%であった。

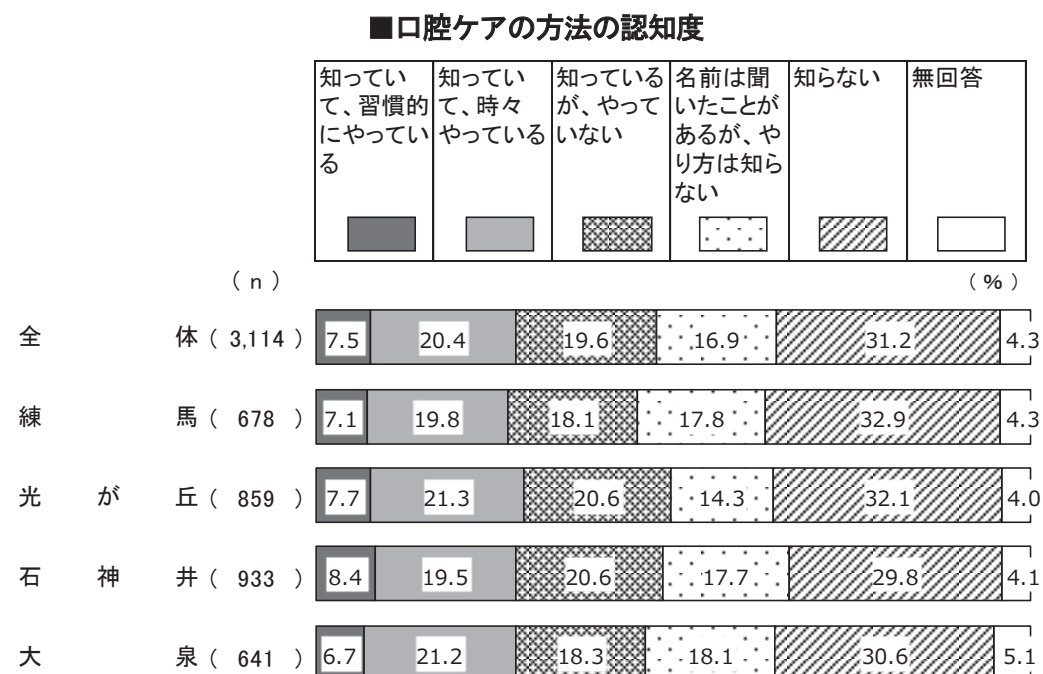
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



⑩ 口腔ケアの方法の認知度

○口の体操・だ液腺マッサージなどの口腔ケアの方法について、「知っていて、習慣的にやっている」が7.5%、「知っていて、時々やっている」が20.4%、「知っているが、やっていない」が19.6%、「名前は聞いたことがあるが、やり方は知らない」が16.9%、「知らない」が31.2%であった。

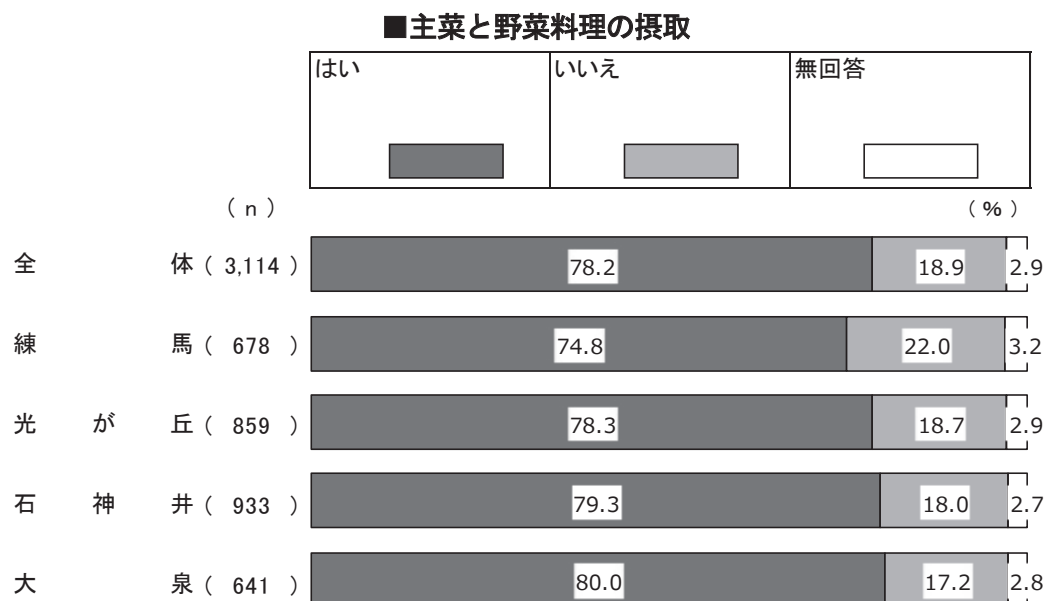
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



⑪ 主菜と野菜料理の摂取

○主菜と野菜料理を両方とも毎日2回以上食べている人（「はい」と回答した人）は全体で78.2%、食べていない人は18.9%であった。

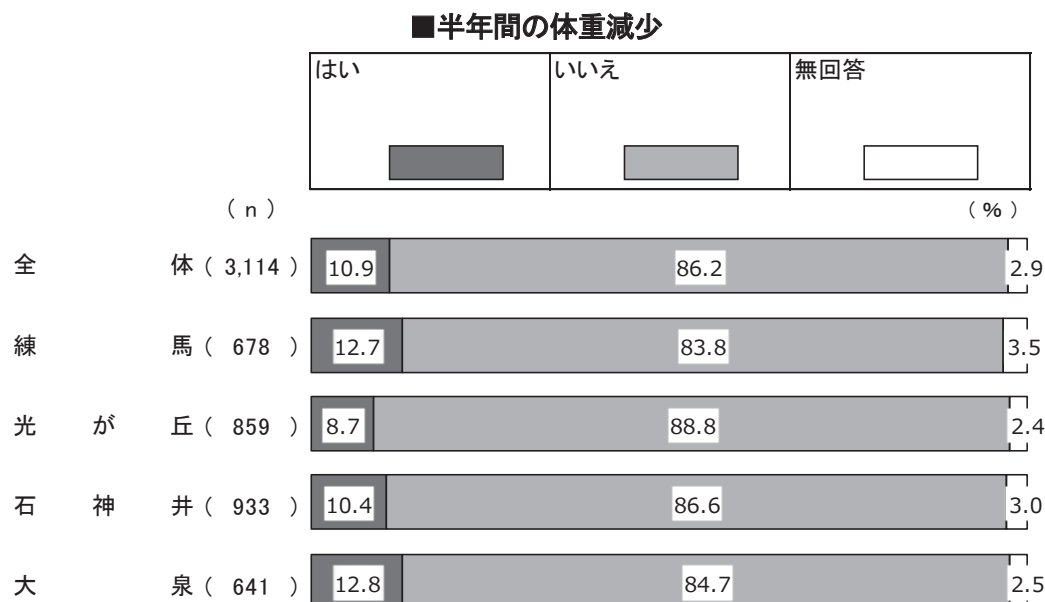
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



⑫ 半年間の体重減少

○半年間で2～3kg以上の体重減少があった人（「はい」と回答した人）は10.9%、体重減少がなかった人は86.2%であった。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

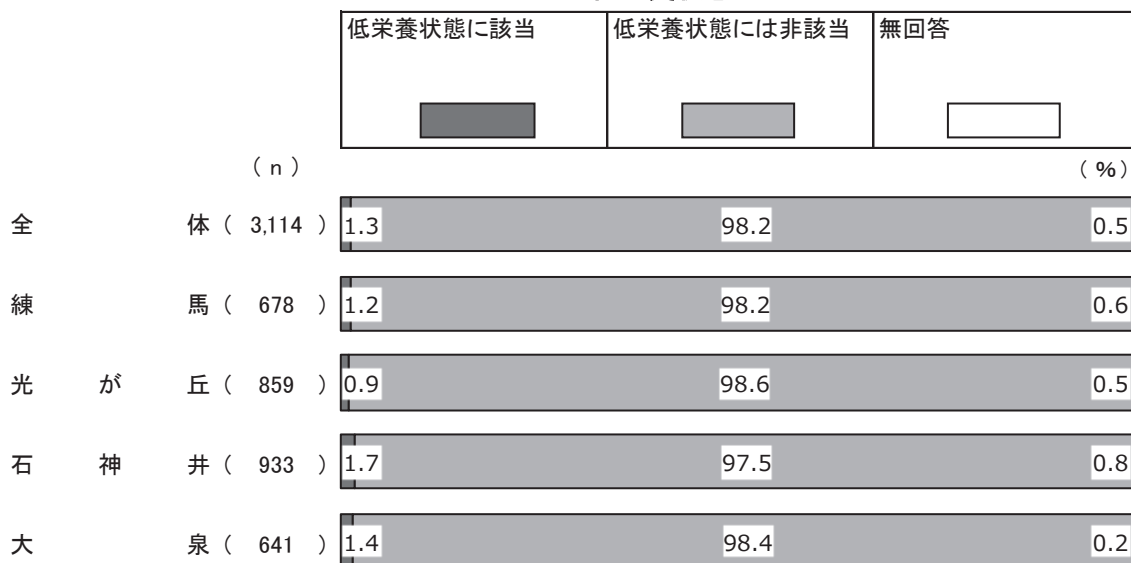


⑬ 低栄養状態

○全体では、低栄養状態の人は1.3%であった。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

■低栄養状態



※ 下記の項目に該当する場合に、「低栄養状態に該当」としている

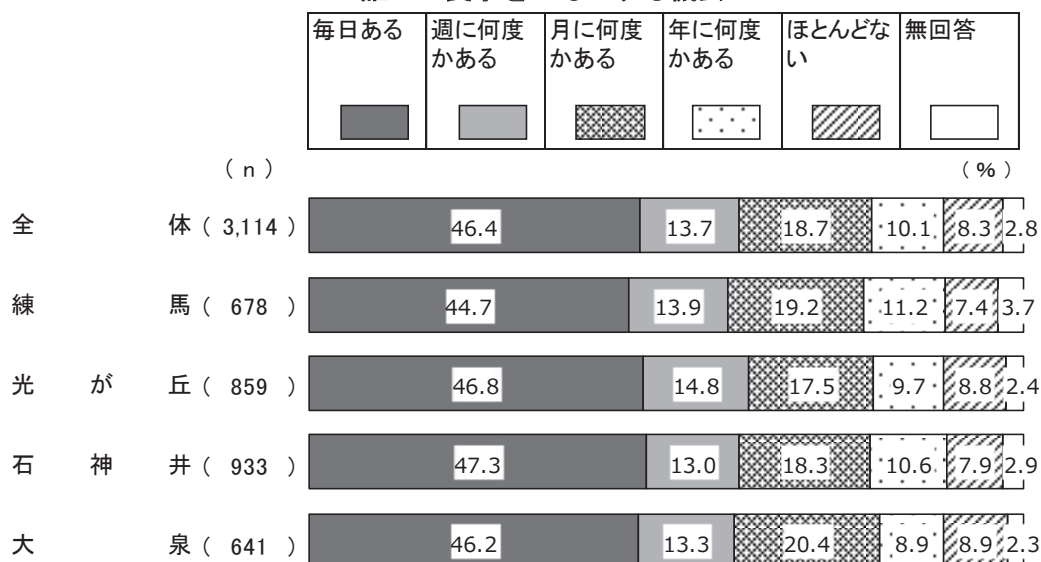
- ・身長・体重から算出されるBMIが18.5以下
- ・6か月間で2～3kg以上の体重減少があった

⑭ 誰かと食事をとる機会

○全体では、誰かと食事をとる機会が「毎日ある」が46.4%、「週に何度かある」が13.7%であった。「ほとんどない」は8.3%であった。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

■誰かと食事をとる機会

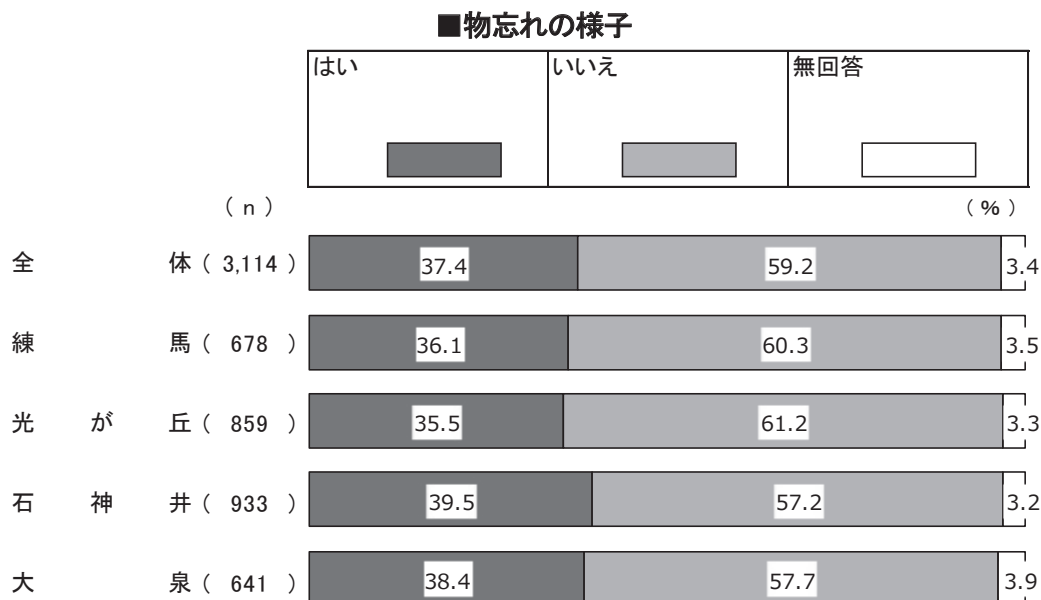


(3) 毎日の生活

① 物忘れの様子

○物忘れが多いと感じる人（「はい」と回答した人）は、全体では37.4%、多いと感じていない人は59.2%であった。

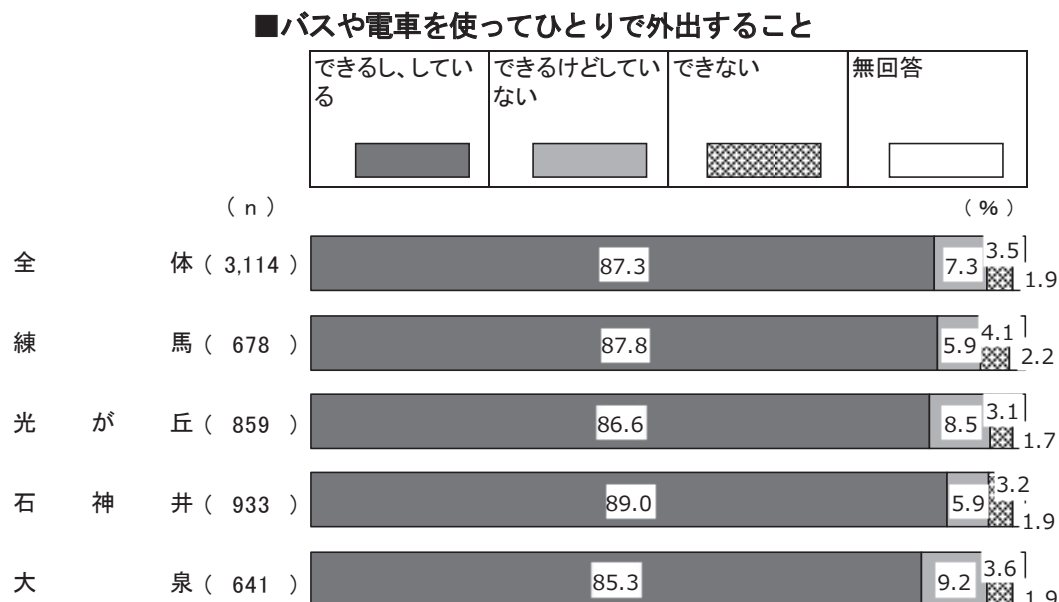
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



② バスや電車を使ってひとりで外出すること

○全体では“できる”（「できるし、している」と「できるけどしていない」の合計）が94.6%、「できない」は3.5%であった。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

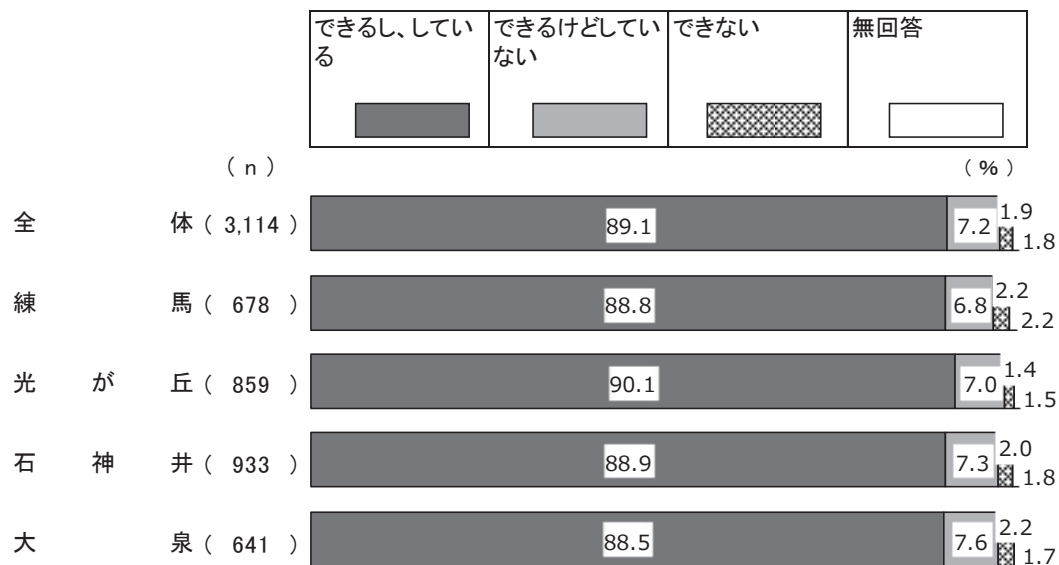


③ 自分で食品・日用品の買い物をする事

○全体では“できる”が96.3%で、「できない」が1.9%であった。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

■自分で食品・日用品の買い物をする事

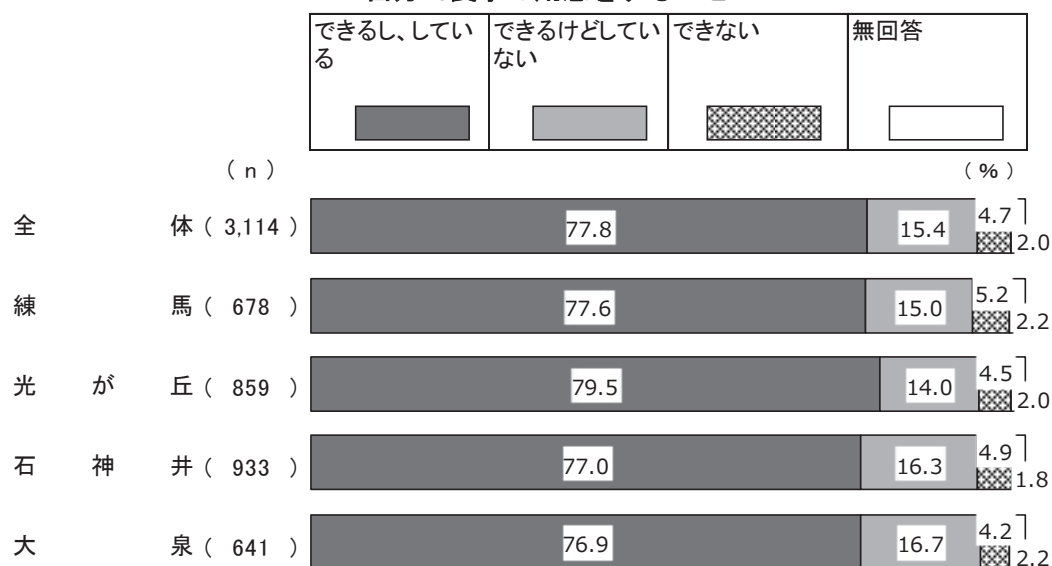


④ 自分で食事の用意をする事

○全体では“できる”が9割超で、「できない」は4.7%であった。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

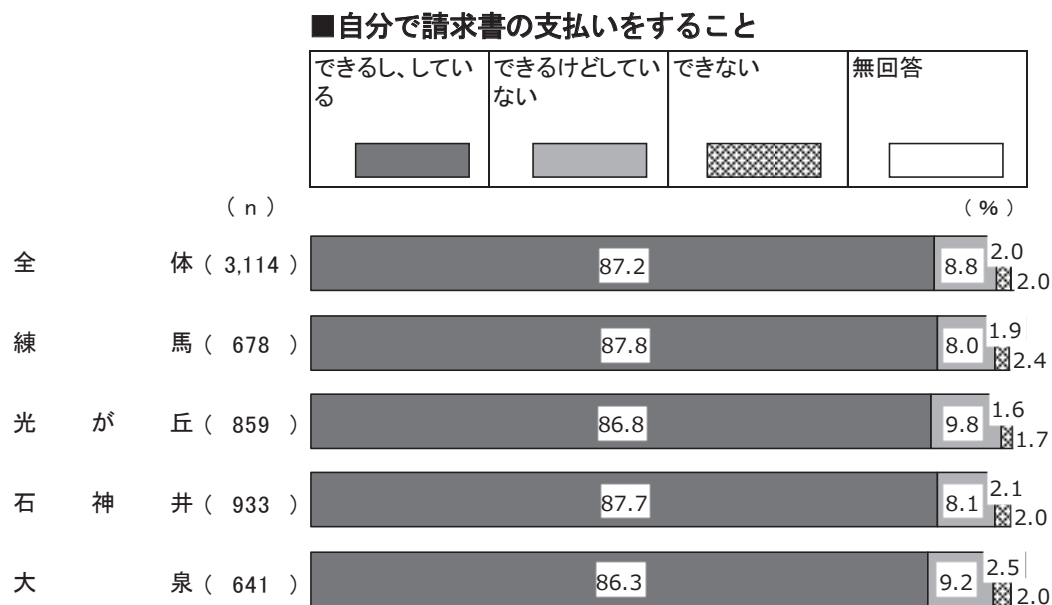
■自分で食事の用意をする事



⑤ 自分で請求書の支払いをすること

○全体では“できる”が96.0%で、「できない」は2.0%であった。

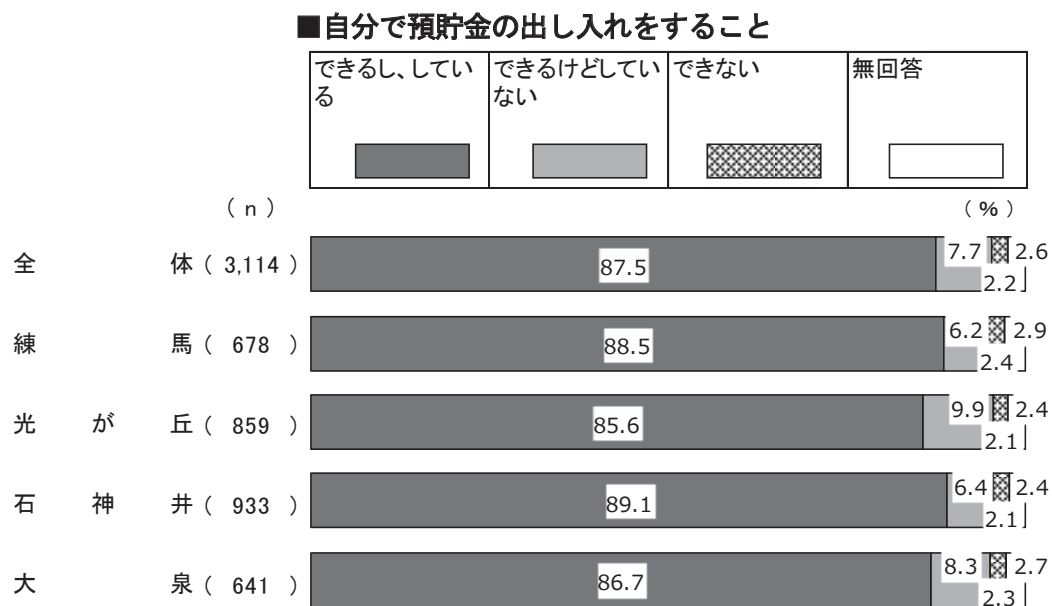
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



⑥ 自分で預貯金の出し入れをすること

○全体では“できる”が95.2%で、「できない」は2.2%であった。

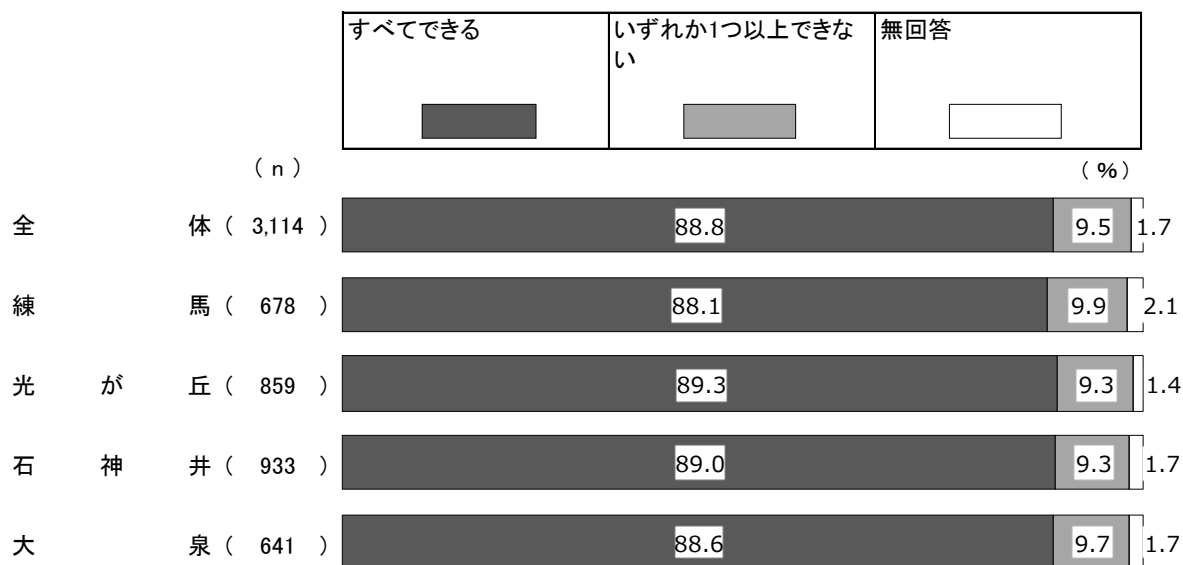
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



⑦ 日常生活の自立状況

○全体では、「すべてできる」が88.8%、「いずれか1つ以上できない」が9.5%であった。
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

■日常生活の自立状況

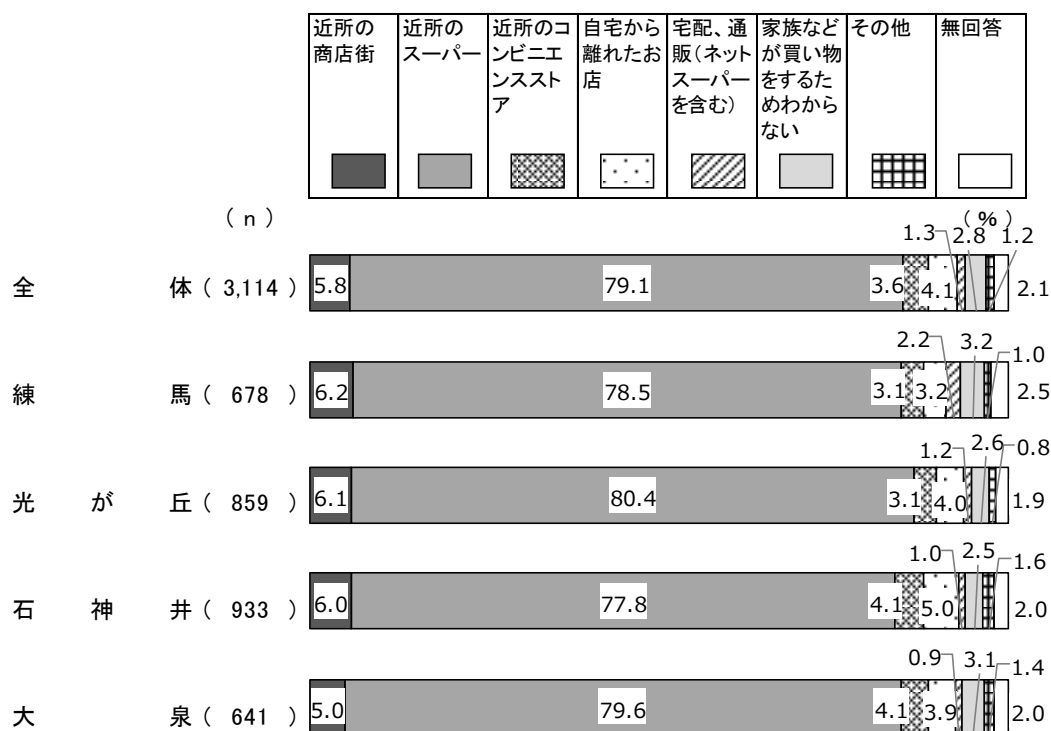


※ ②～⑥の5項目全てについて「できるし、している」あるいは「できるけどしていない」と回答した人を「すべてできる」、5項目のいずれかについて「できない」と回答した人を「いずれか1つ以上できない」に分類した

⑧ 食料品や日用品を買う場所

○全体では、「近所のスーパー」が79.1%で最も高い。
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

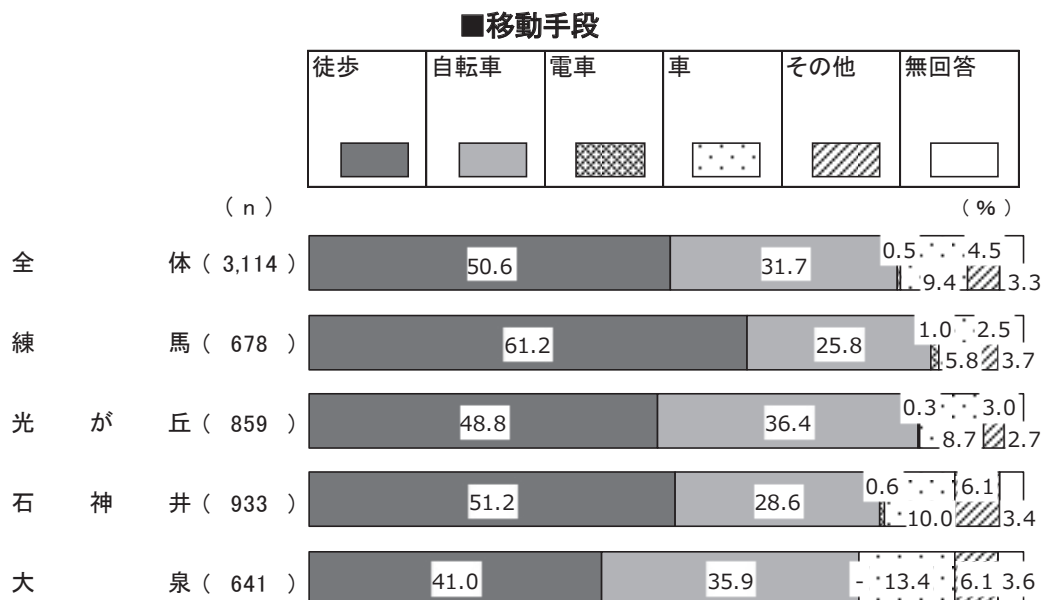
■食料品や日用品を買う場所



⑨ 日常の食料品を買う店舗までの移動手段と所要時間

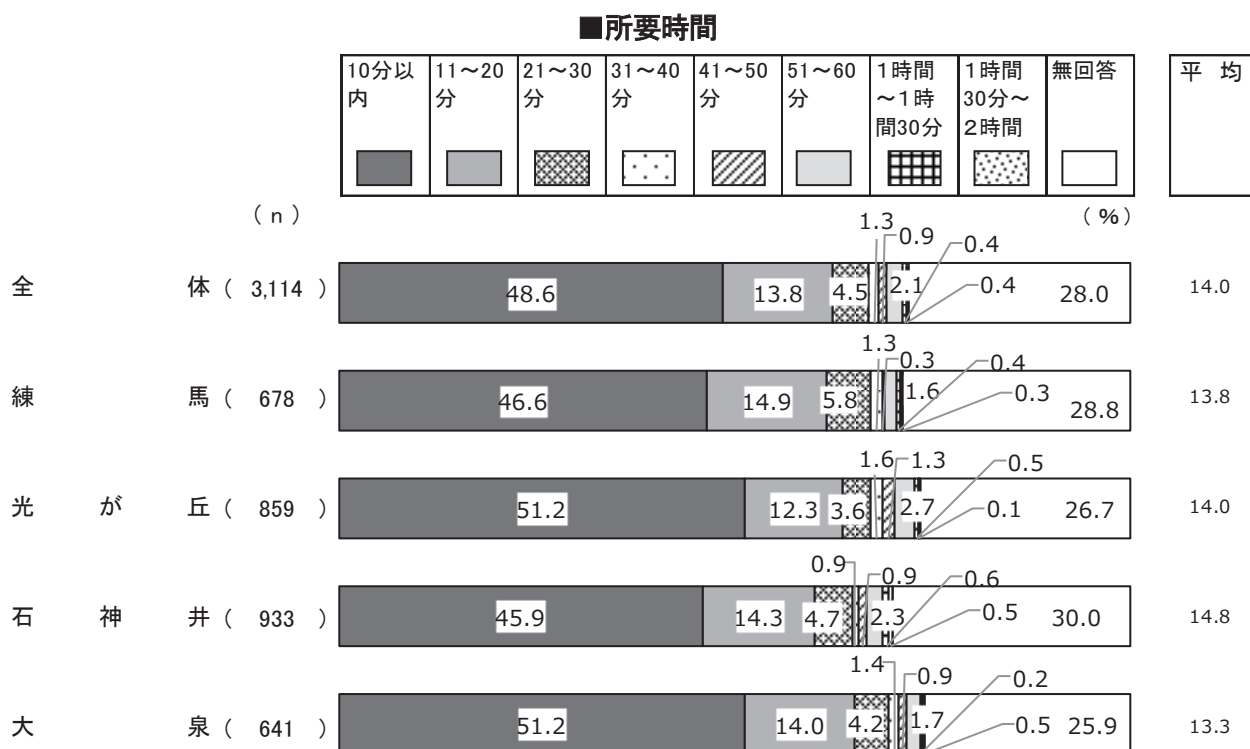
○全体では、「徒歩」が50.6%で最も高く、次いで「自転車」(31.7%)、「車」(9.4%)、「電車」(0.5%)となっている。

○練馬は「徒歩」が61.2%と全体と比べて高い。大泉は「徒歩」が約4割と全体と比べて低く、「車」が1割超でやや高い。



○所要時間は、全体では「10分以内」が48.6%で最も高く、「11～20分」が13.8%と、「20分以内」が6割超を占めている。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

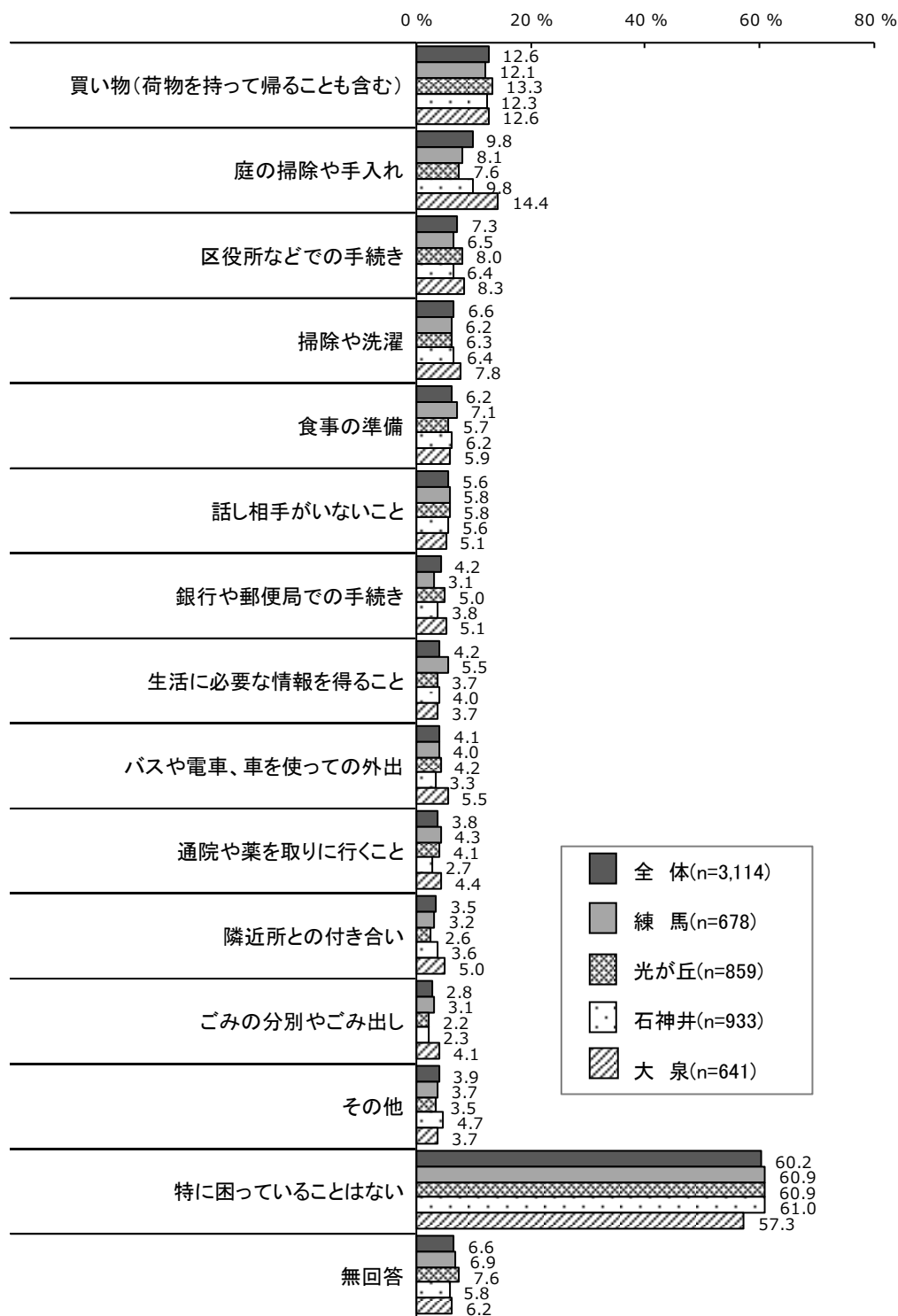


⑩ 日常生活の中での困りごと

○全体では、「特に困っていることはない」が約6割となっている。困りごととしては、「買い物（荷物を持って帰ることも含む）」が12.6%で最も高く、「庭の掃除や手入れ」（9.8%）、「区役所などでの手続き」（7.3%）と続いている。

○大泉では「庭の掃除や手入れ」が14.4%と全体と比べてやや高い。

■日常生活の中での困りごと（複数回答）

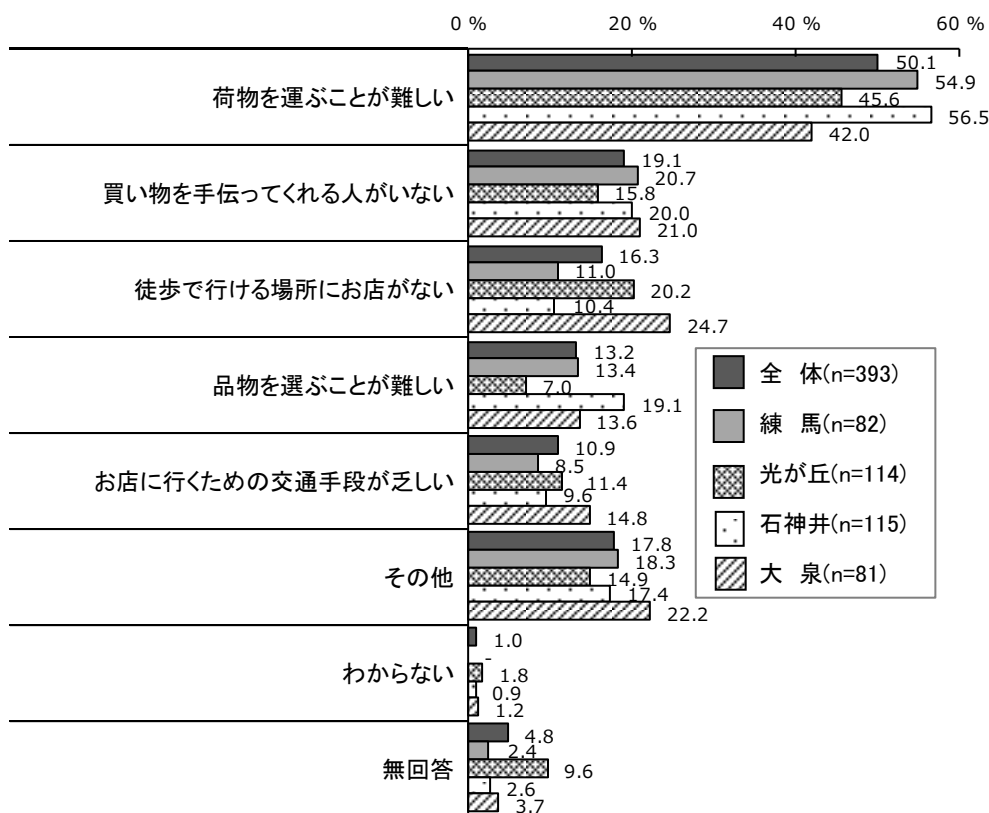


⑪ 買い物での困りごと

○全体では、「荷物を運ぶことが難しい」が50.1%で最も高く、「買い物を手伝ってくれる人がいない」(19.1%)、「徒歩で行ける場所にお店がない」(16.3%)と続いている。

○いずれの圏域でも、「荷物を運ぶことが難しい」が最も高い。

■買い物での困りごと（複数回答）



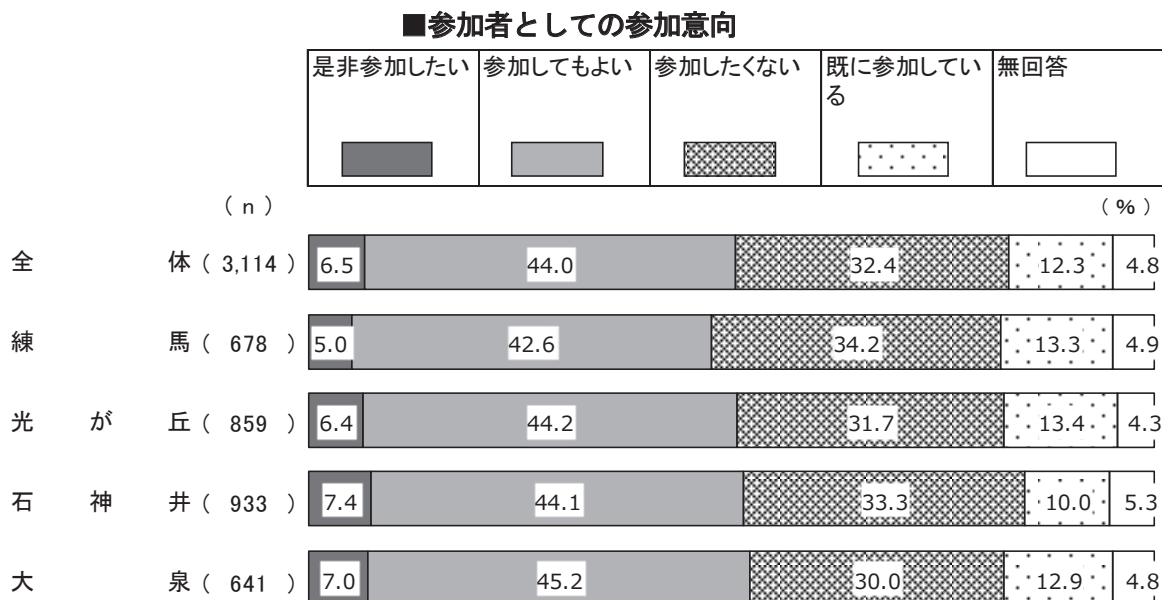
3 地域活動と地域のつながり

(1) 地域づくりの推進

① 参加者としての参加意向

○全体では、「是非参加したい」が6.5%、「参加してもよい」が44.0%、「参加したくない」が32.4%であった。「既に参加している」は12.3%であった。

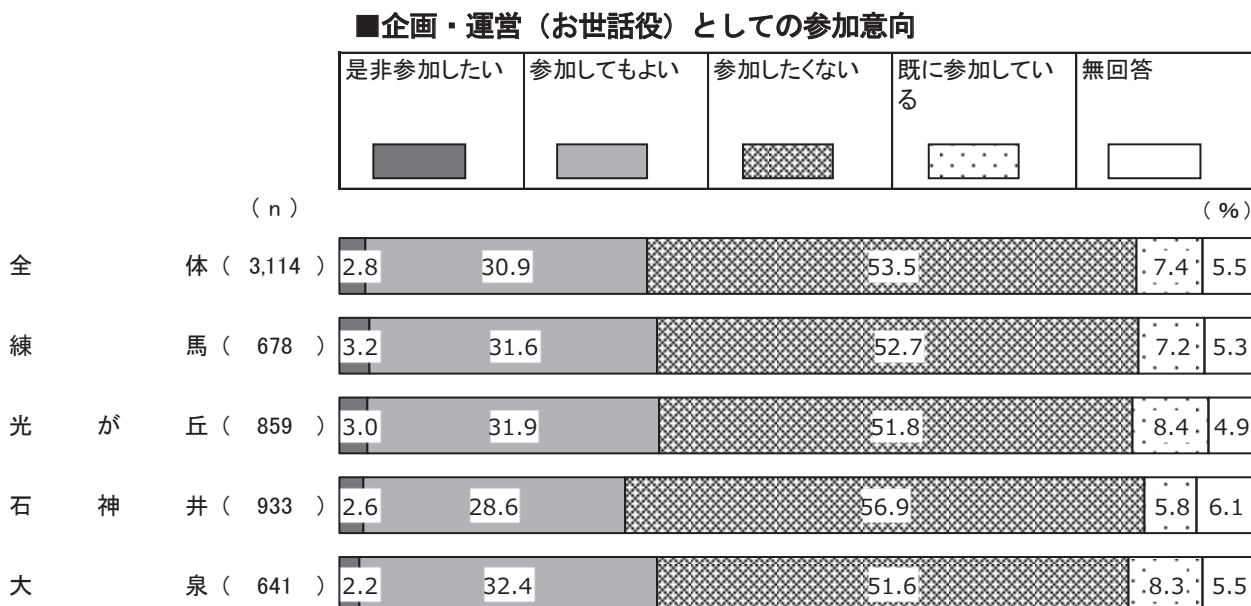
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



② 企画・運営（お世話役）としての参加意向

○全体では、「是非参加したい」が2.8%、「参加してもよい」が30.9%、「参加したくない」が53.5%であった。「既に参加している」は7.4%であった。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

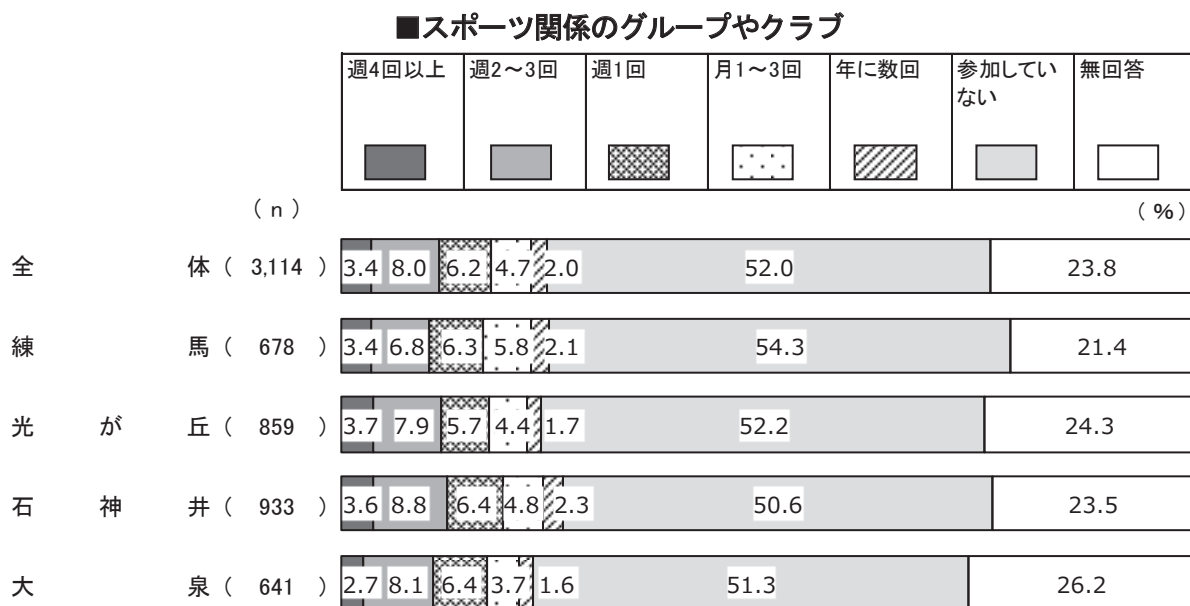
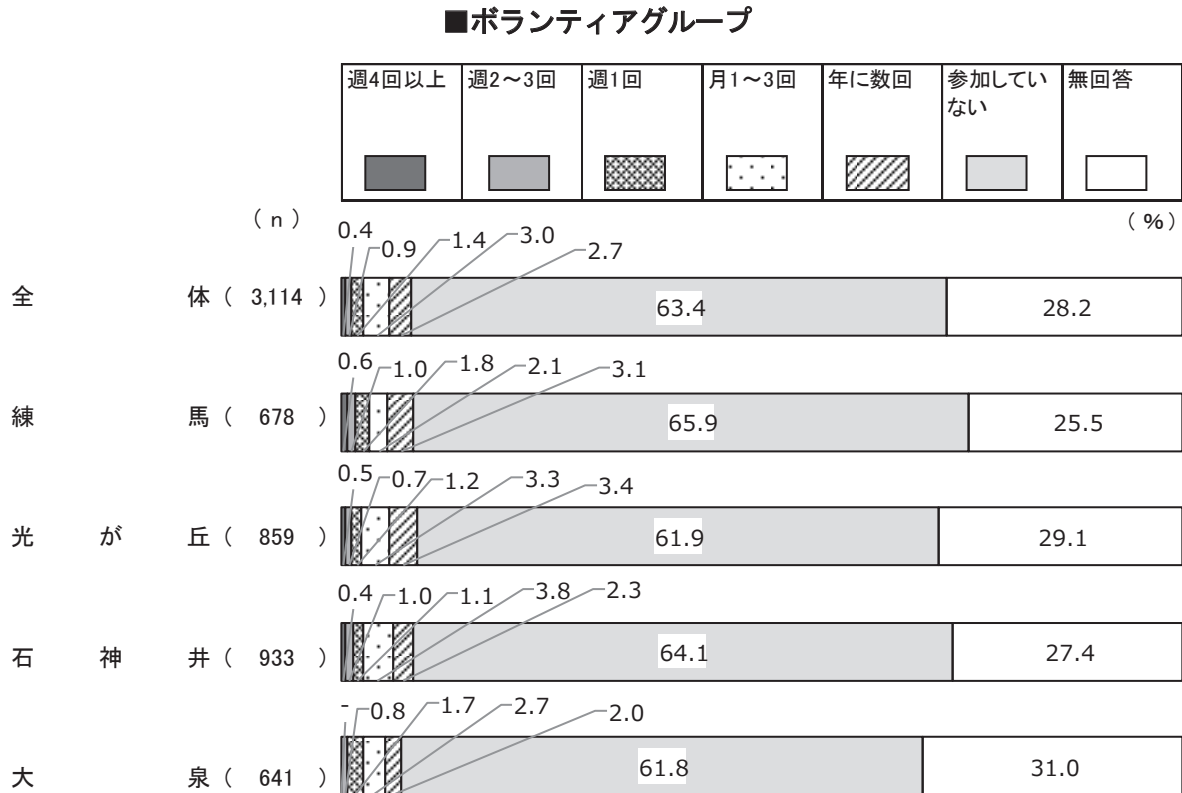


(2) 地域活動への参加状況

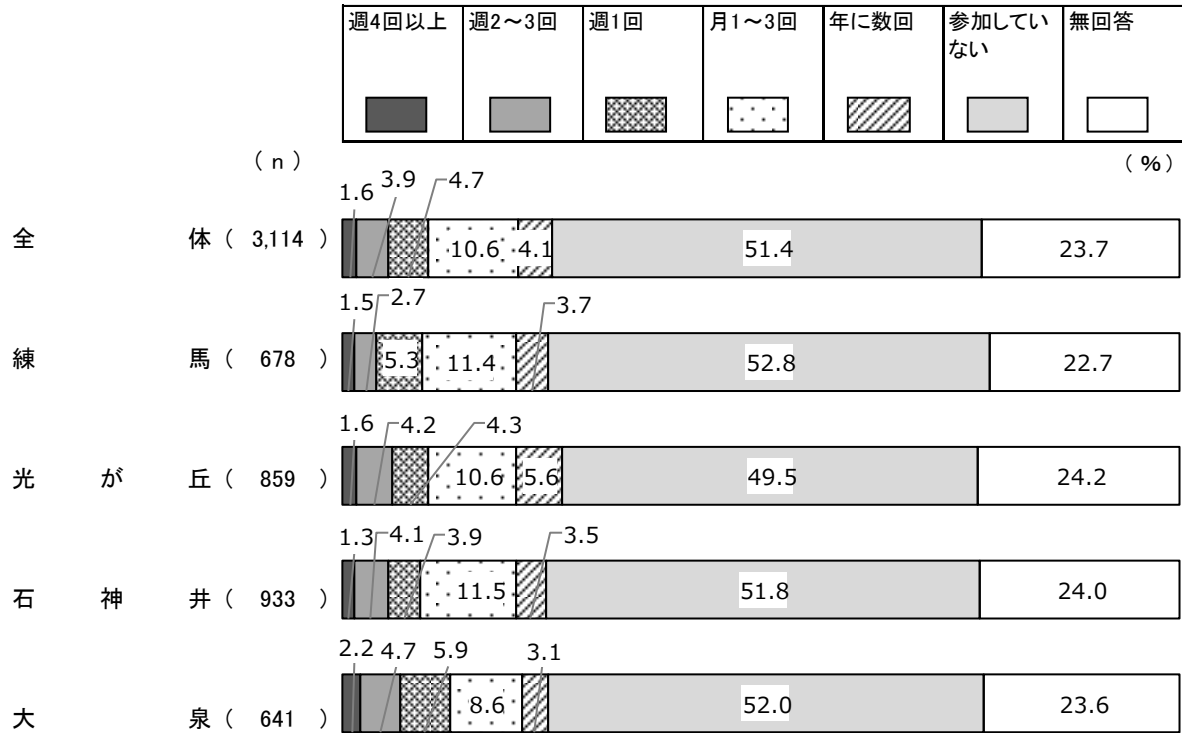
① 地域活動の参加頻度

○いずれの地域活動も「参加していない」が半数以上を占めている。

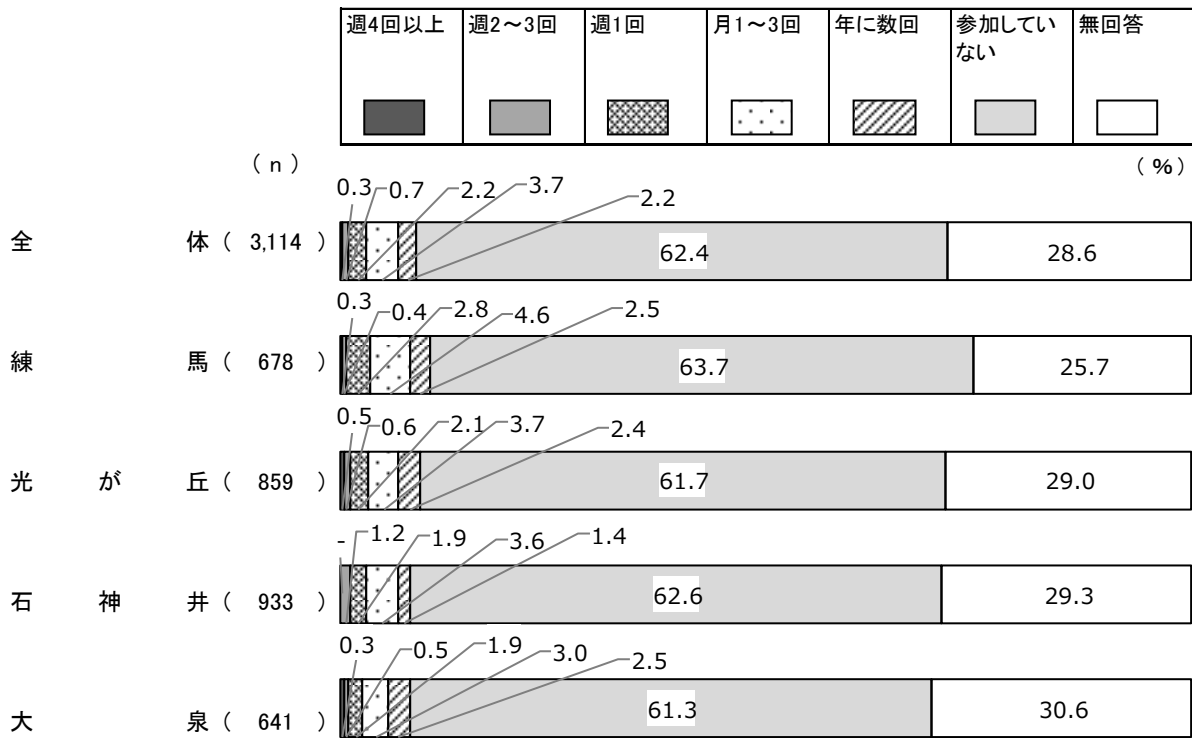
○スポーツ関係のグループやクラブと趣味関係のグループ、収入のある仕事は、“参加している”人が2割以上となっている。



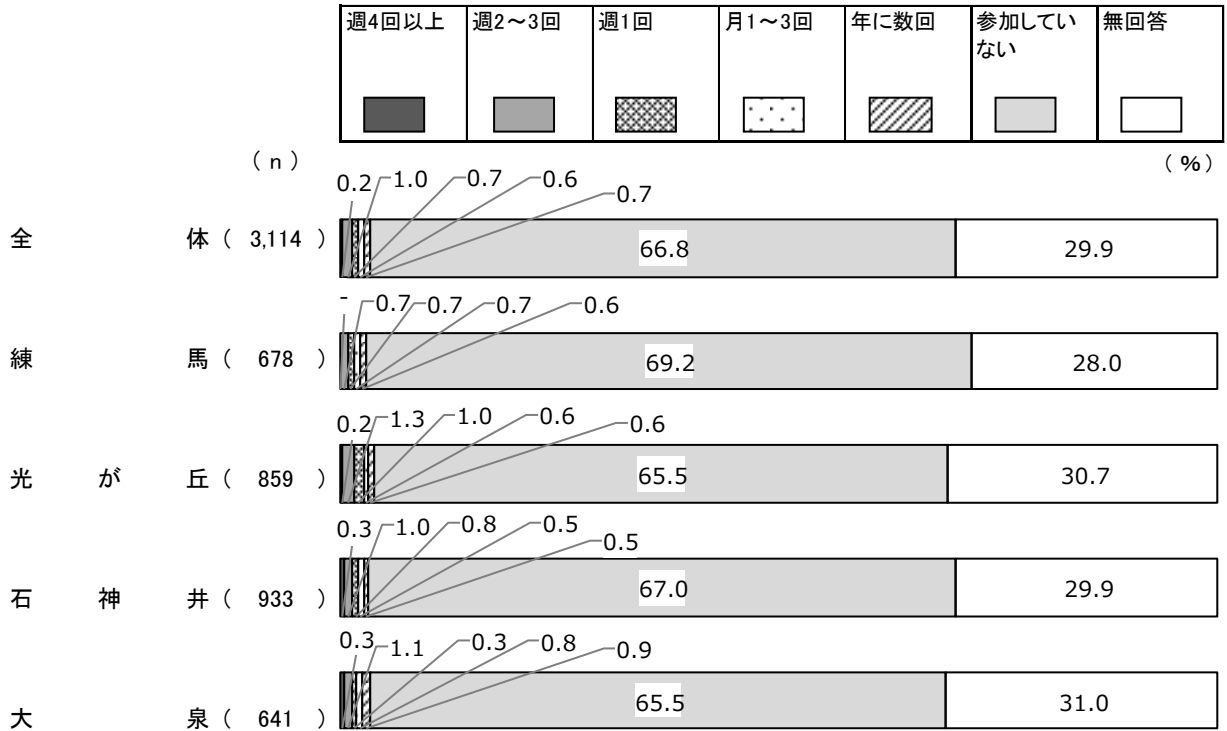
■趣味関係のグループ



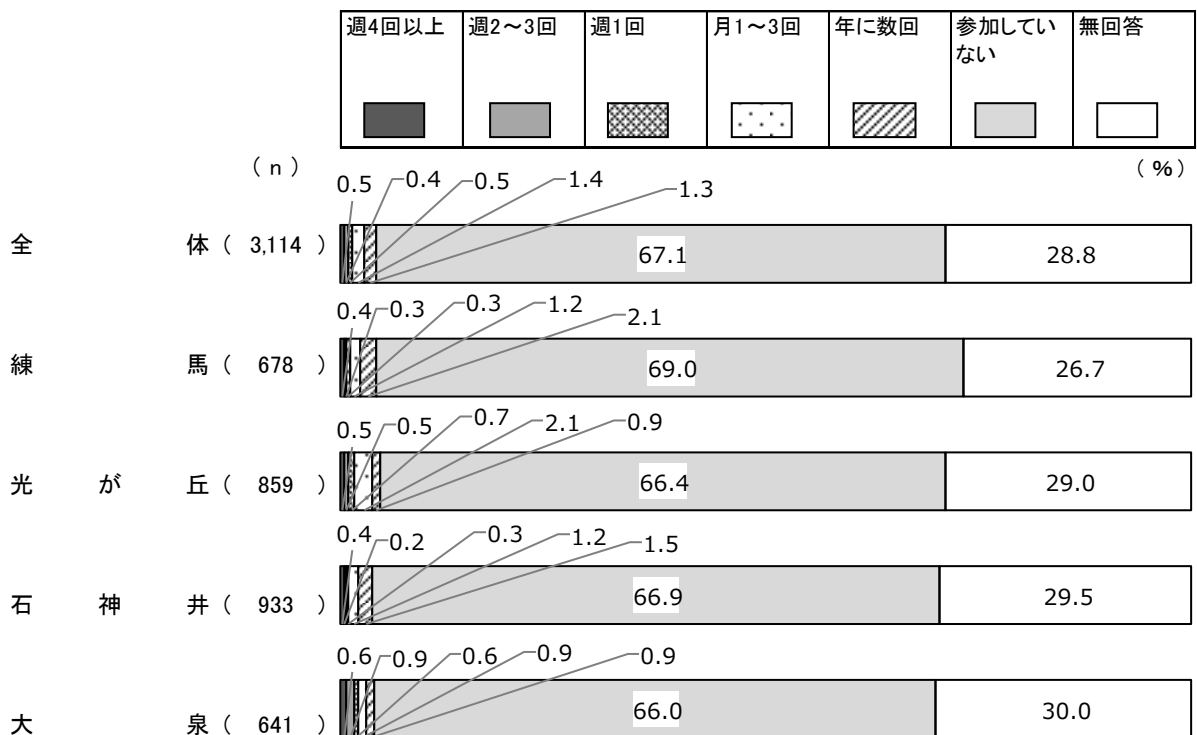
■学習・教養サークル



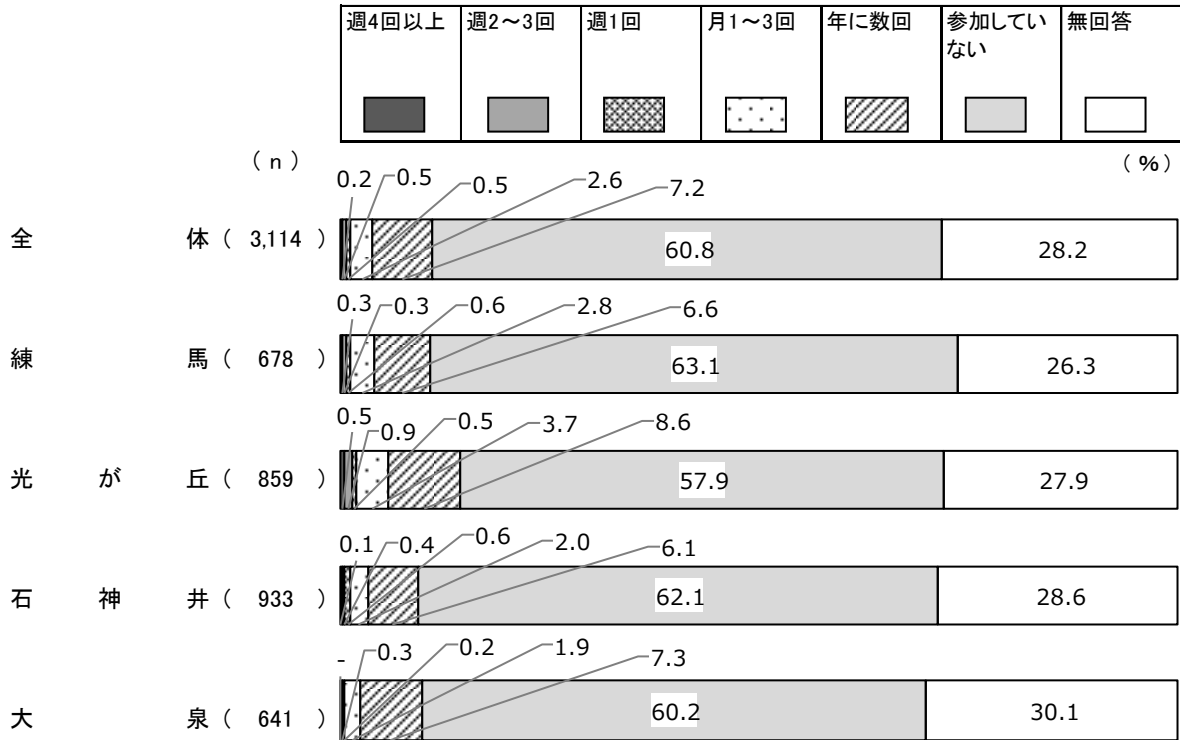
■介護予防のための通いの場



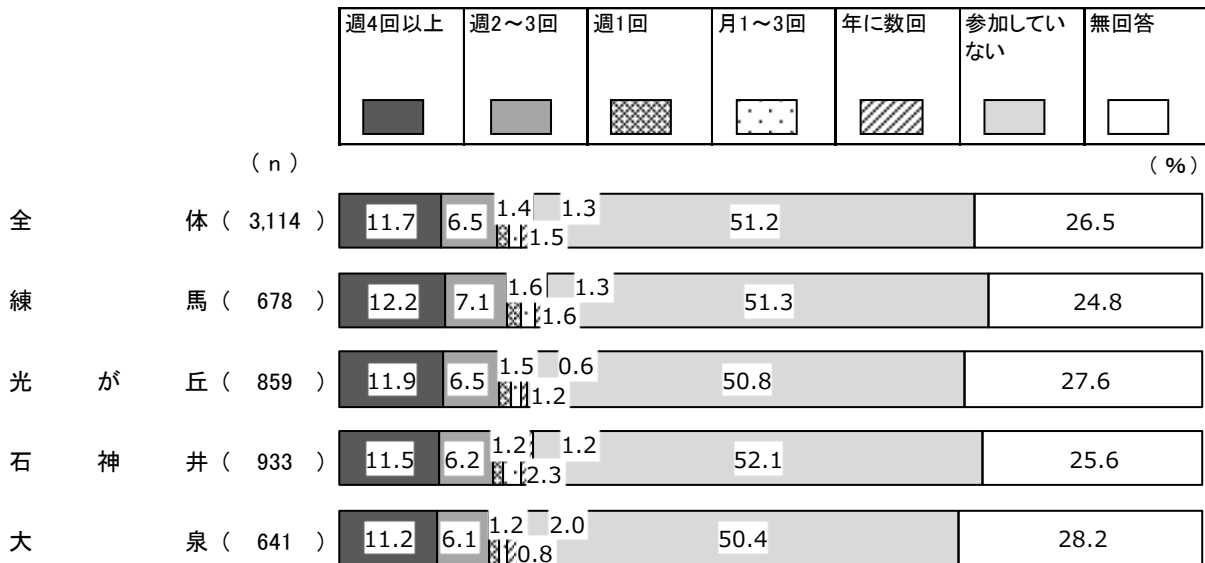
■老人クラブ



■町内会・自治会



■収入のある仕事

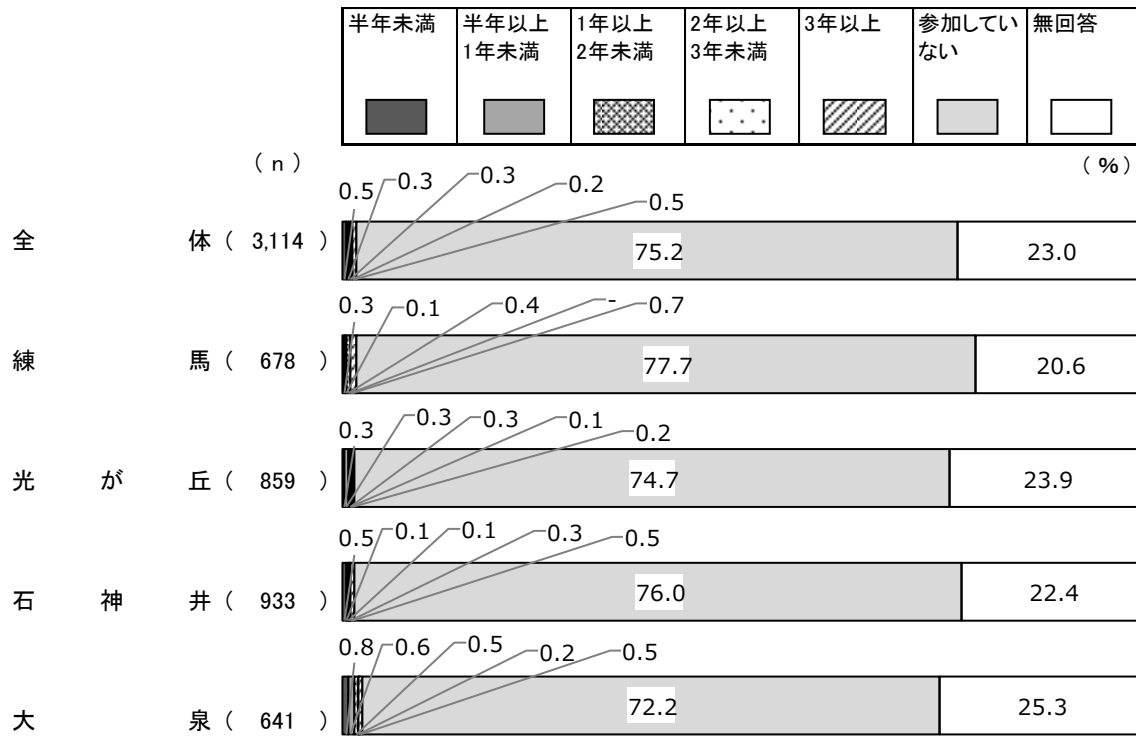


② 地域活動の参加期間

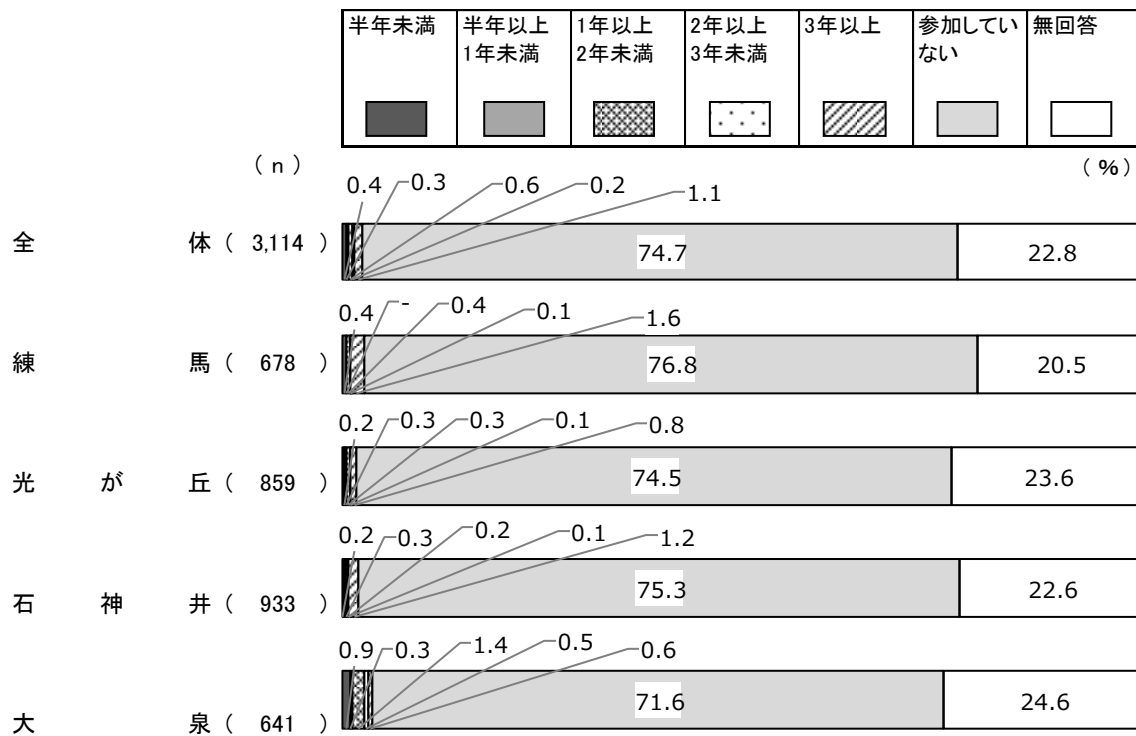
○いずれの地域活動も参加している人は5%未満となっている。

○いずれの圏域でも、全体と同様の傾向であった。

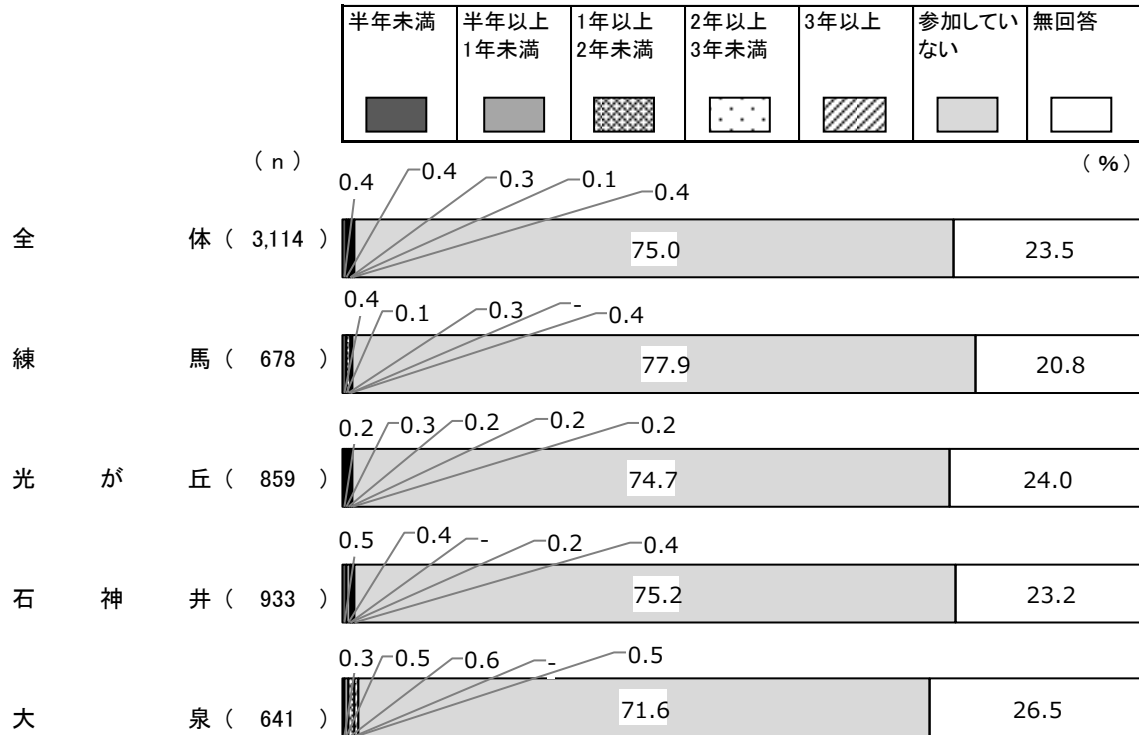
■街かどケアカフェ



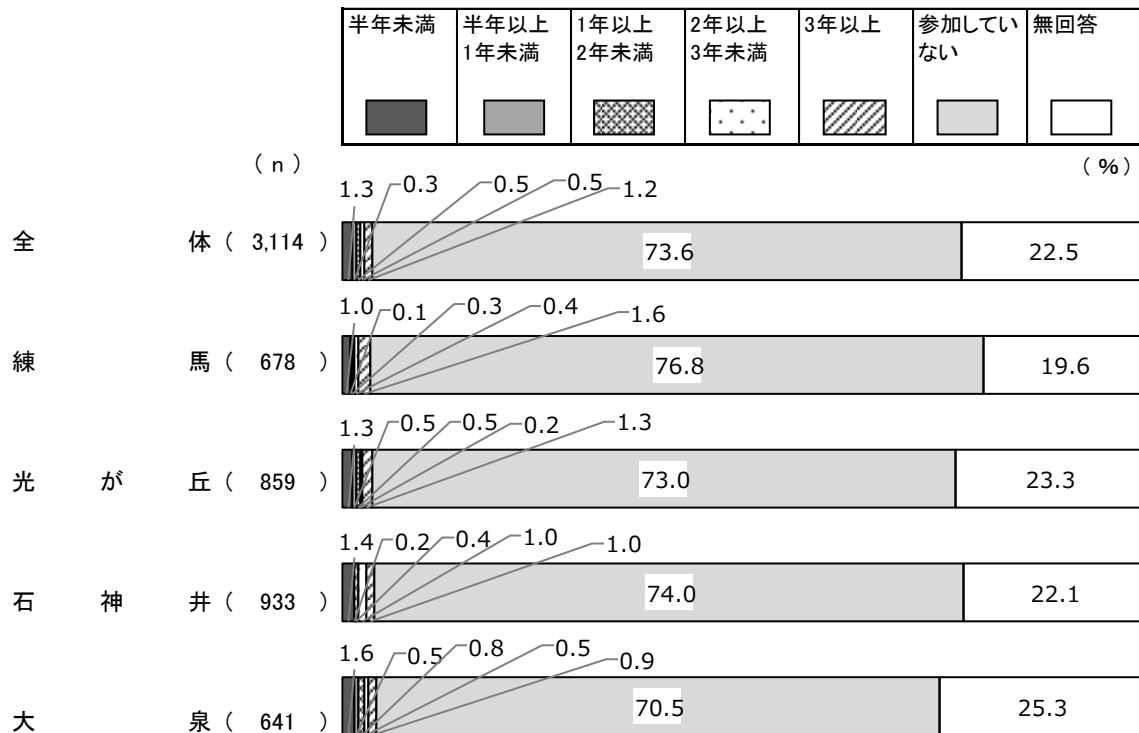
■はつらつシニアクラブ



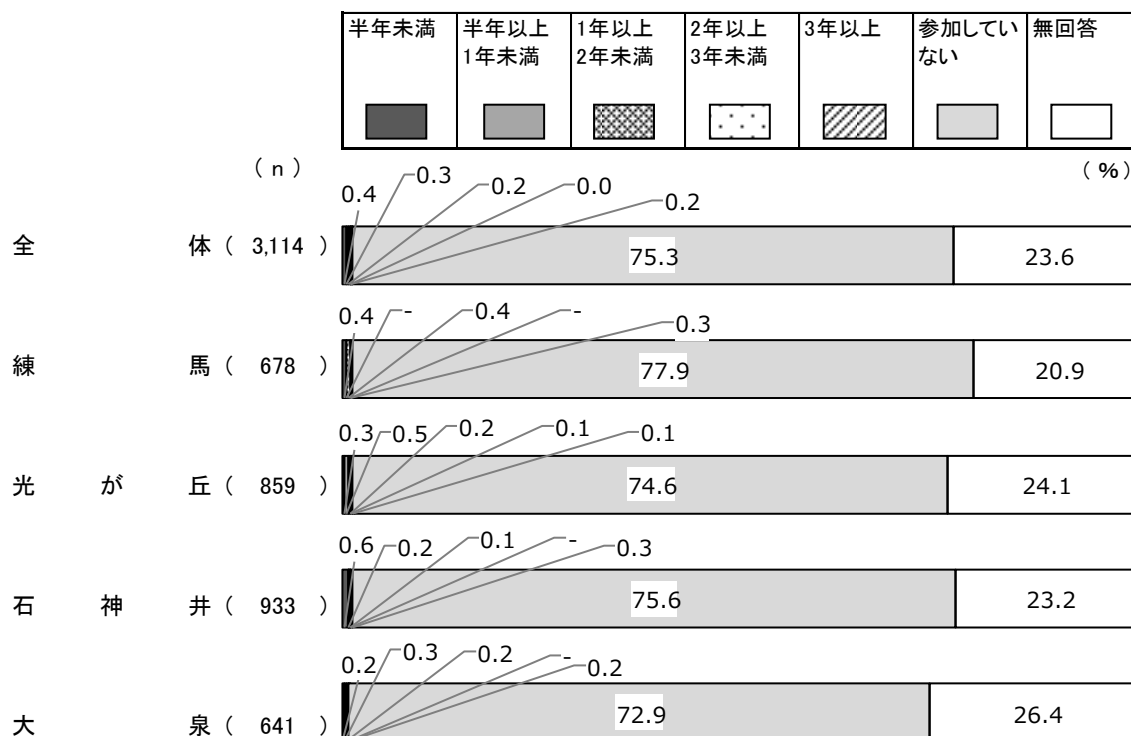
■脳活プログラム（認知症予防プログラム）



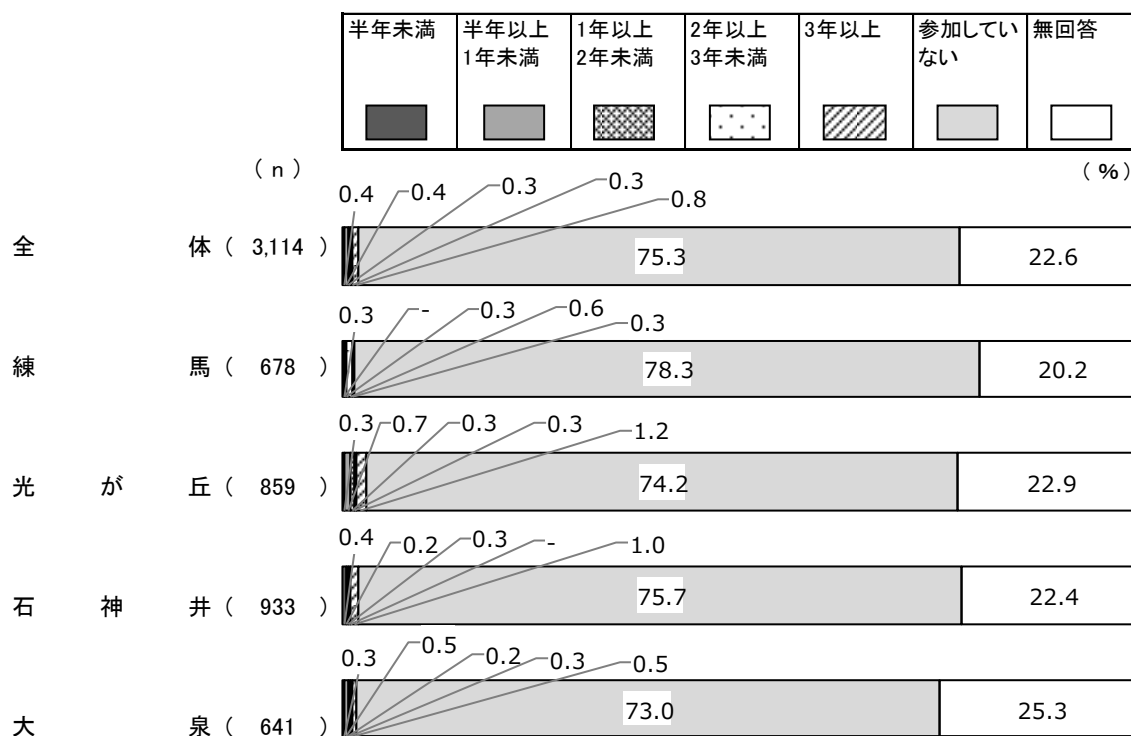
■足腰しゃっきりトレーニング教室



■わかわか かむかむ元気応援教室



■いきがいデイサービス

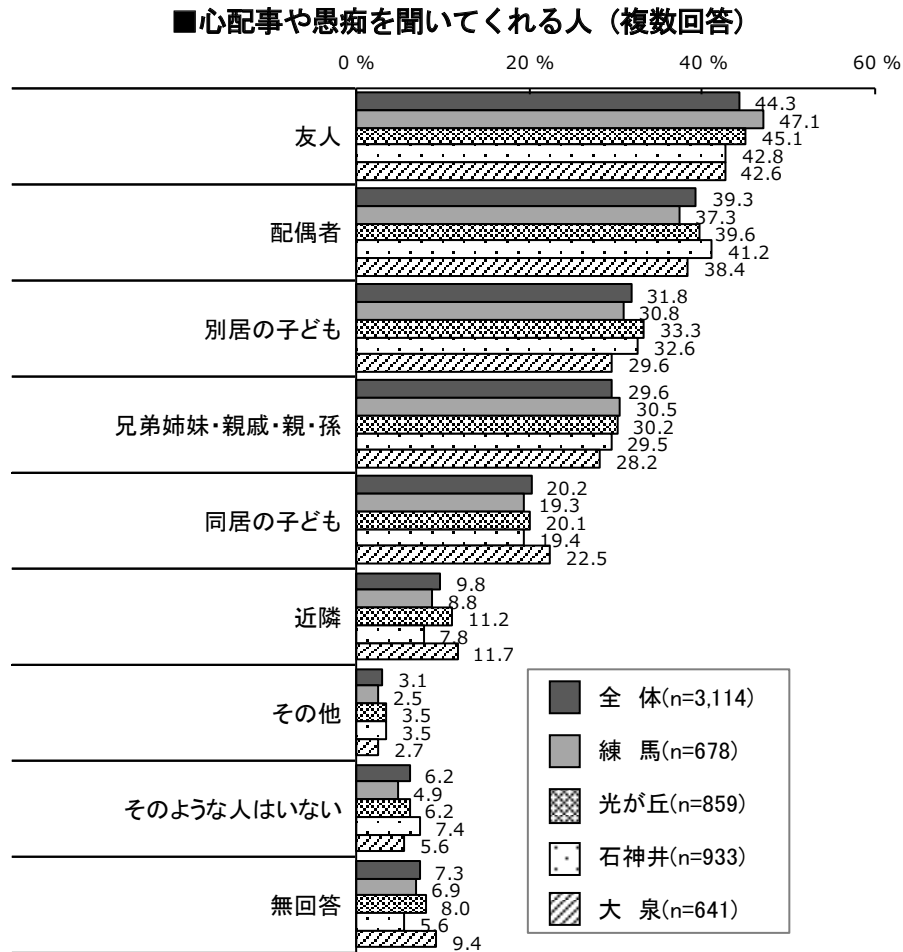


(3) たすけあい

① 心配事や愚痴を聞いてくれる人

○全体では「友人」が44.3%で最も高く、「配偶者」(39.3%)、「別居の子ども」(31.8%)、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」(29.6%)と続いている。また「そのような人はいない」は6.2%となっている。

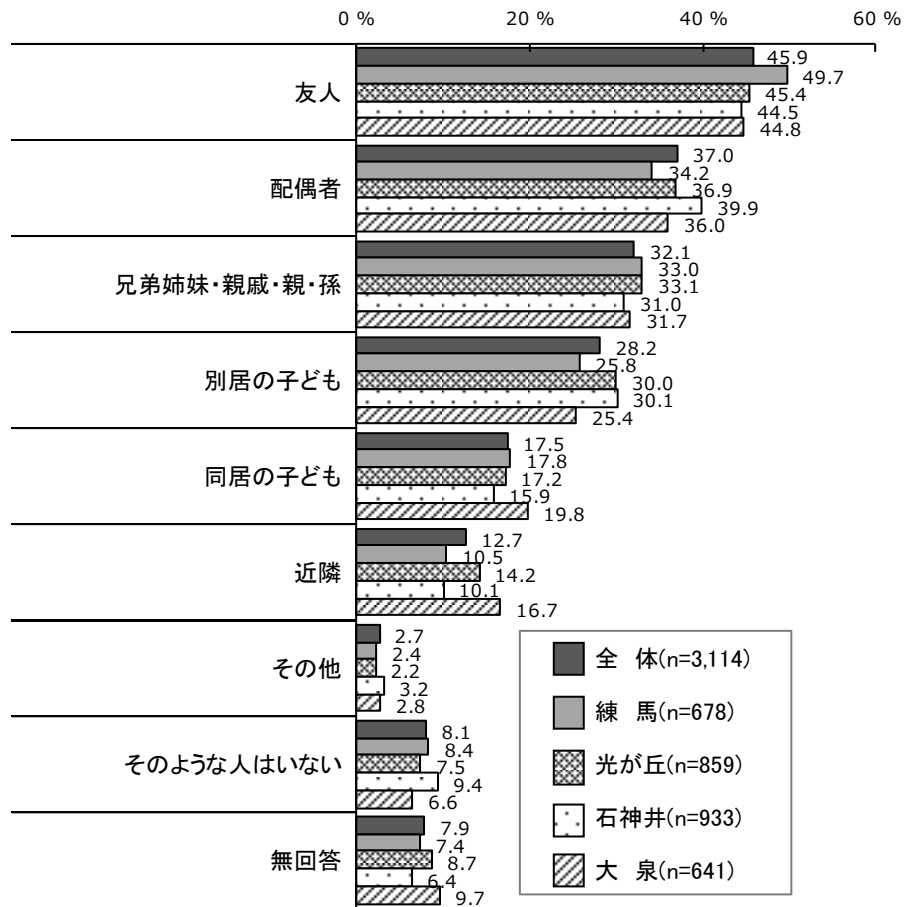
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



② 心配事や愚痴を聞いてあげる人

○全体では「友人」が45.9%で最も高く、「配偶者」(37.0%)、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」(32.1%)、「別居の子ども」(28.2%)と続いている。また、「そのような人はいない」は8.1%となっている。
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

■心配事や愚痴を聞いてあげる人（複数回答）

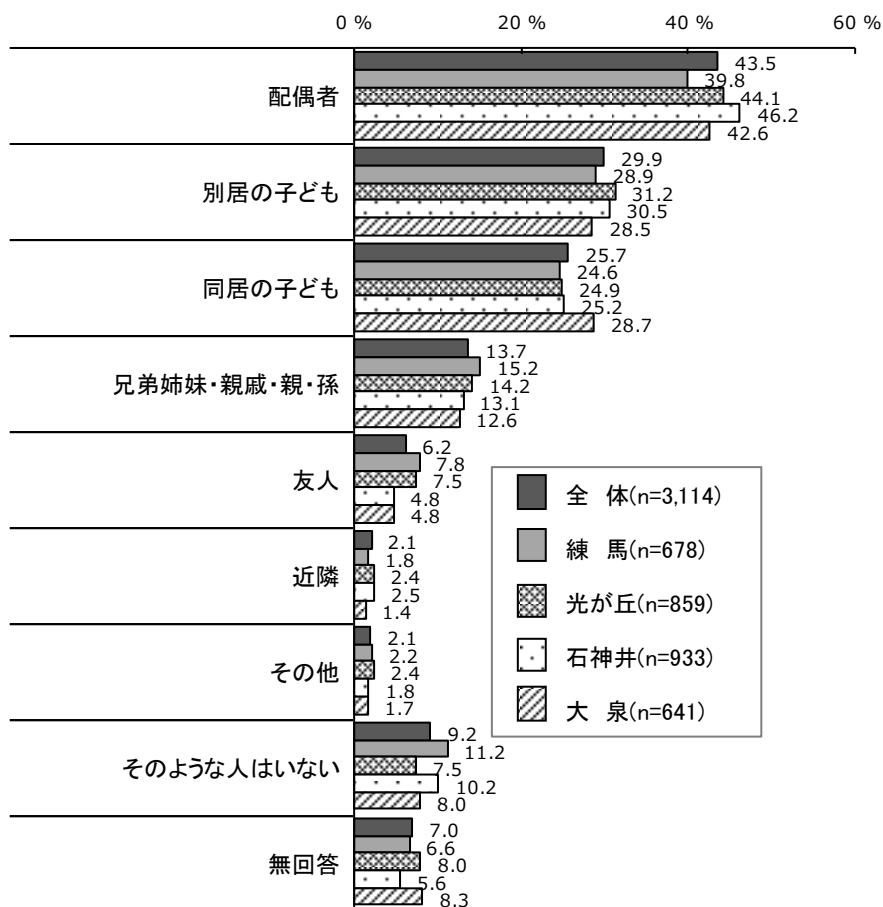


③ 看病や世話をしてくれる人

○全体では「配偶者」が43.5%で最も高く、「別居の子ども」(29.9%)、「同居の子ども」(25.7%)と続いている。また「そのような人はいない」は9.2%となっている。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

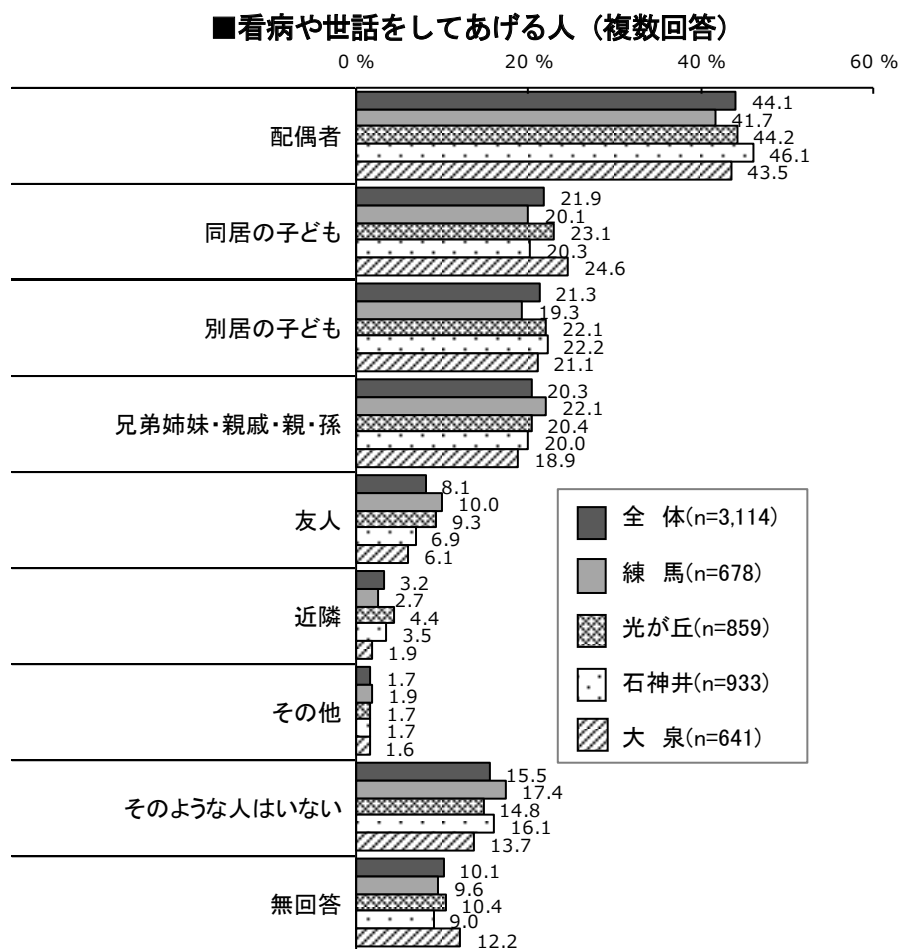
■看病や世話をしてくれる人（複数回答）



④ 看病や世話をしあける人

○全体では「配偶者」が44.1%で最も高く、「同居の子ども」(21.9%)、「別居の子ども」(21.3%)、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」(20.3%)と続いている。また「そのような人はいない」は15.5%となっている。

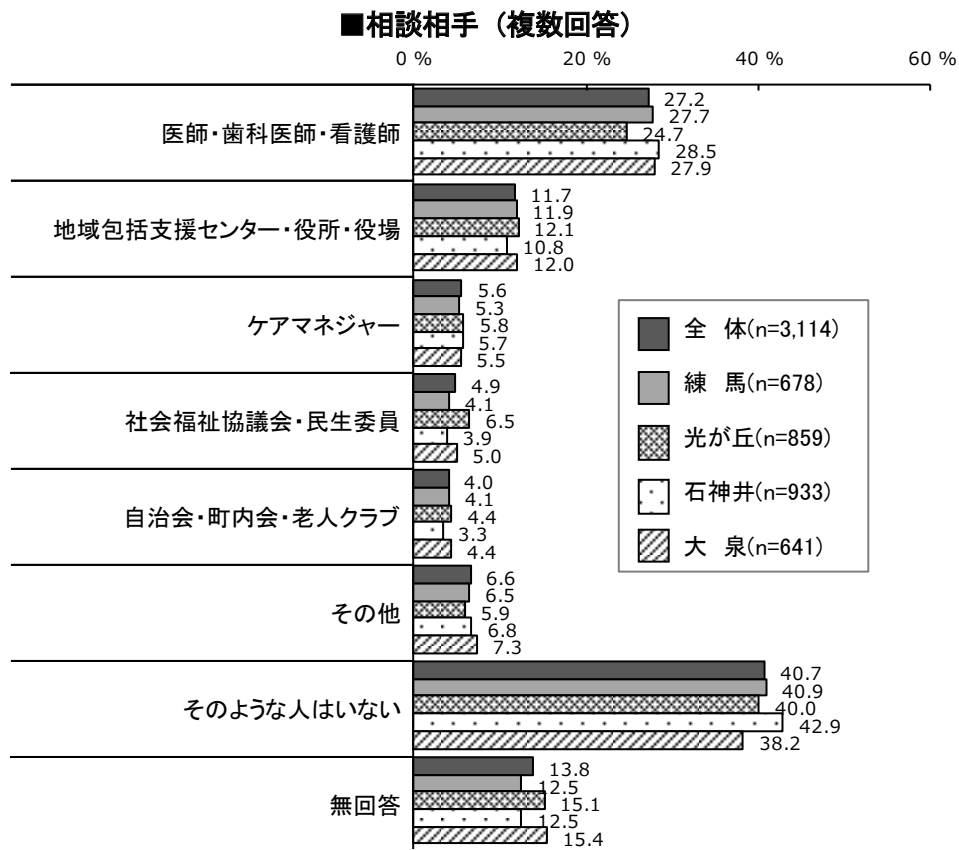
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



(4) 相談相手

○全体では、「医師・歯科医師・看護師」が27.2%で最も高く、「地域包括支援センター・役所・役場」(11.7%)、「ケアマネジャー」(5.6%)、「社会福祉協議会・民生委員」(4.9%)、「自治会・町内会・老人クラブ」(4.0%)と続いている。また、「そのような人はいない」は40.7%となっている。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

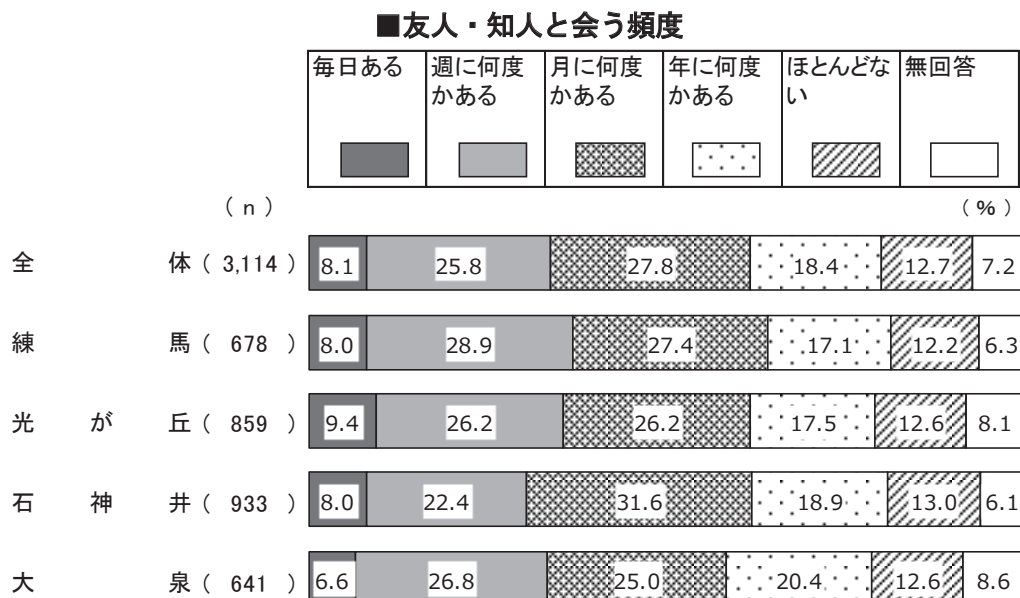


(5) 友人・知人との交流

① 友人・知人と会う頻度

○全体では「毎日ある」が8.1%、「週に何度かある」が25.8%、「月に何度かある」が27.8%、「年に何度かある」が18.4%であった。「ほとんどない」は12.7%となっている。

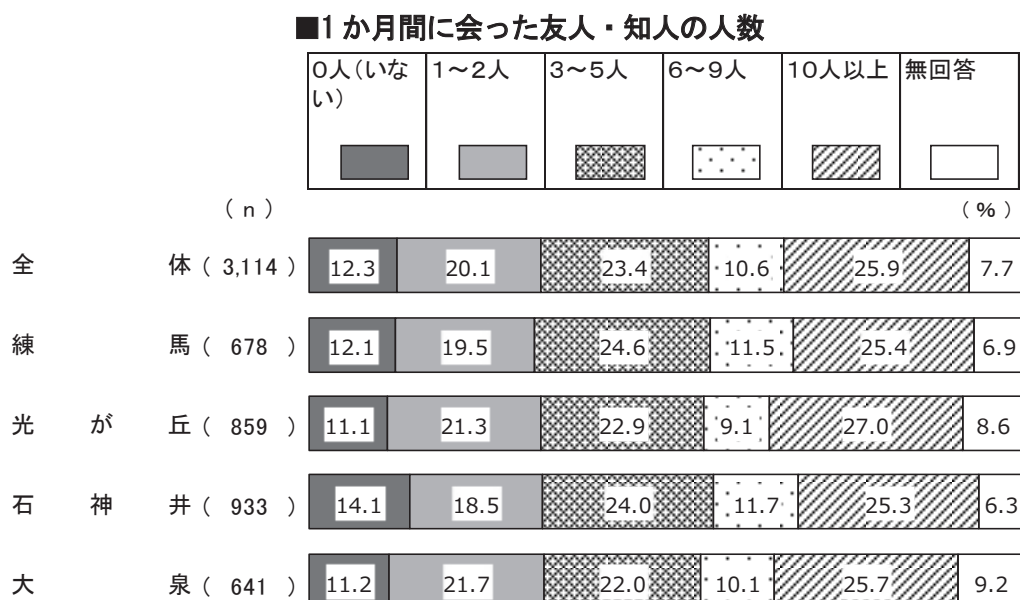
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



② 1か月に会った友人・知人の人数

○全体では、「0人(いない)」が12.3%となっている。「1～2人」は20.1%、「3～5人」は23.4%、「6～9人」は10.6%、「10人以上」は25.9%であった。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

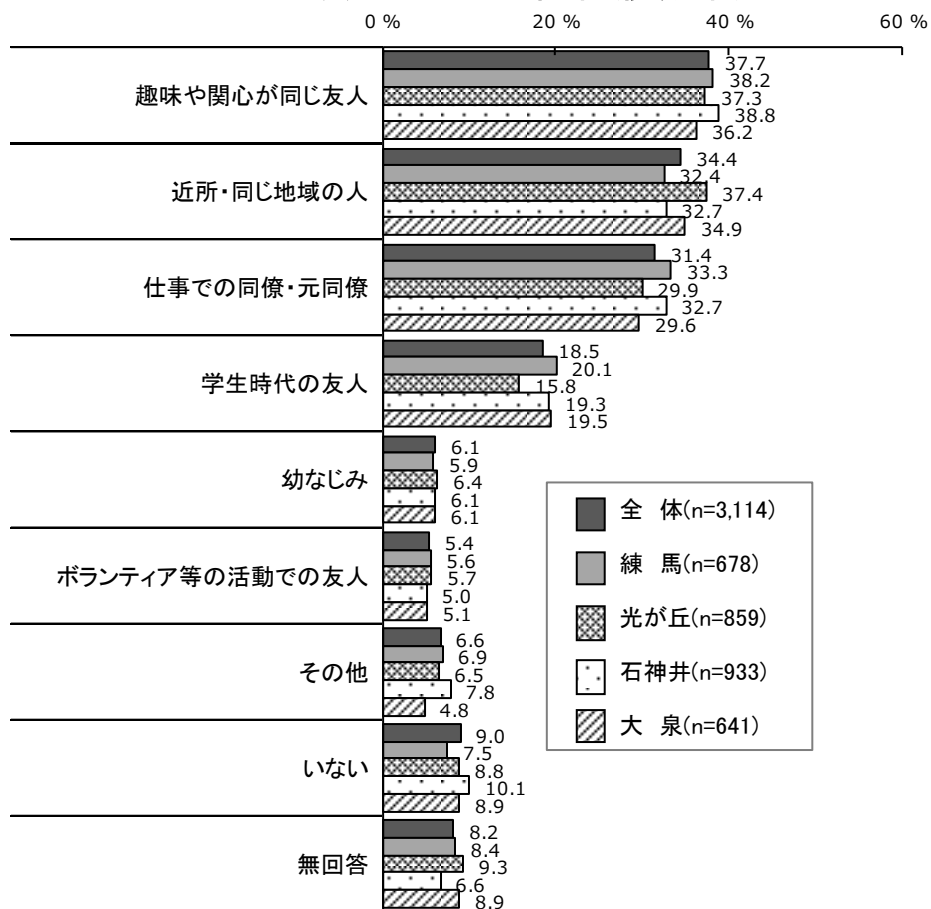


③ よく会う友人・知人との関係

○全体では、「趣味や関心が同じ友人」が37.7%で最も高く、「近所・同じ地域の人」(34.4%)、「仕事での同僚・元同僚」(31.4%)と続いている。また、「いない」は9.0%となっている。

○いずれの圏域でも、上位に挙がっている項目は同様であった。

■よく会う友人・知人との関係（複数回答）

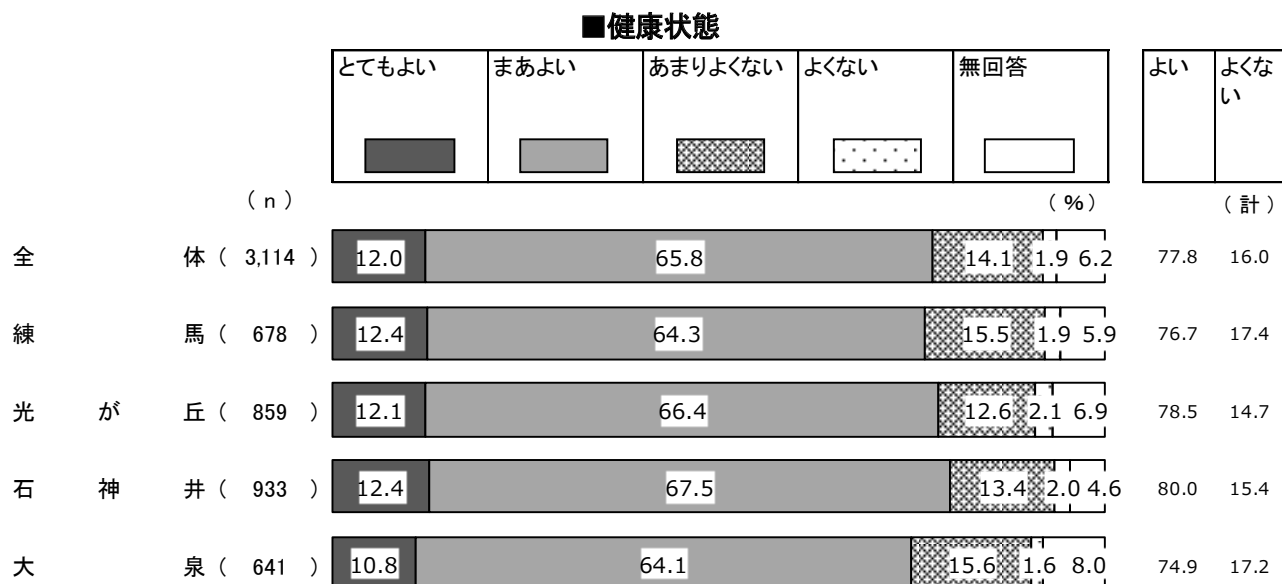


4 健康

(1) 健康状態

○全体では、“よい”（「とてもよい」と「まあよい」の合計）が77.8%、“よくない”（「あまりよくない」と「よくない」の合計）が16.0%であった。

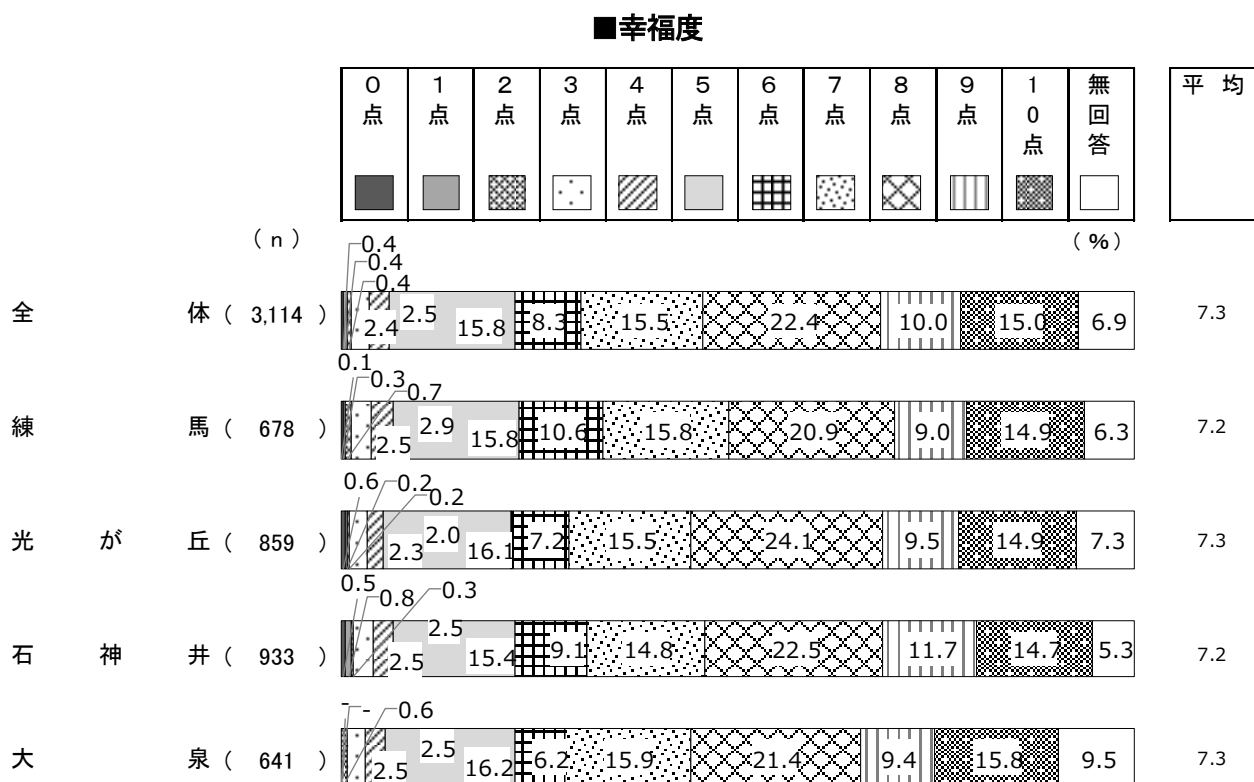
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



(2) 幸福度

○全体では「8点」が22.4%で最も高く、「5点」(15.8%)、「7点」(15.5%)、「10点」(15.0%)と続いている。平均は7.3点であった。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



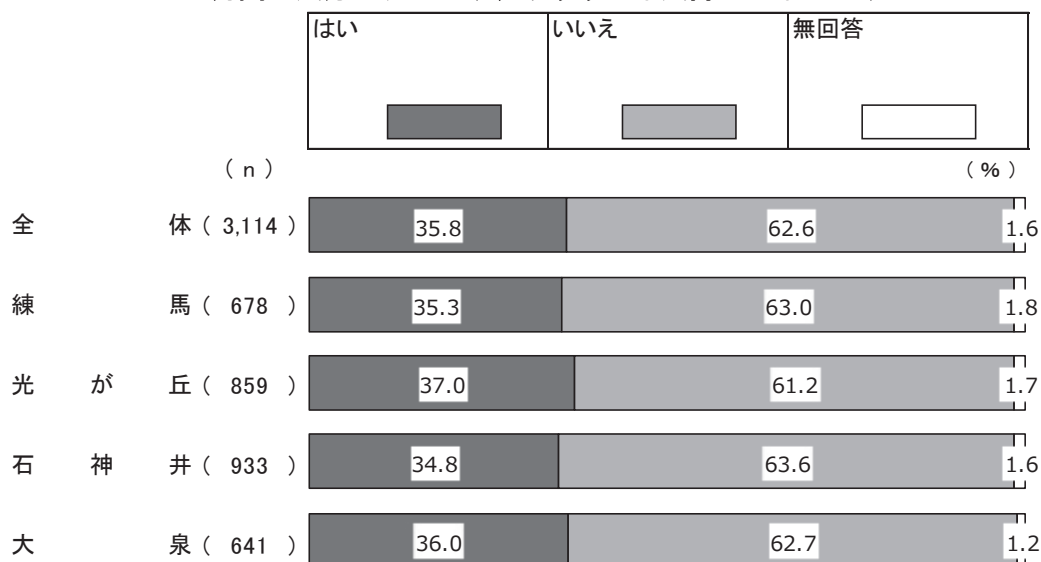
(3) うつ傾向

① この1か月間に気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりしたこと

○1か月間で気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになった人（「はい」と回答した人）は35.8%であった。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

■この1か月間に気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりしたこと

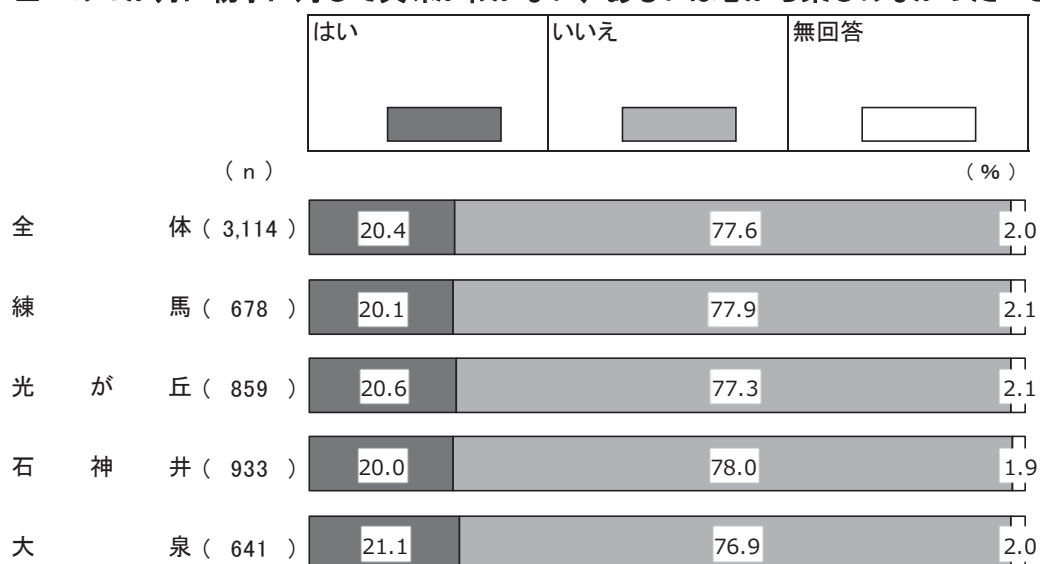


② この1か月間に物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめなかったこと

○1か月で物事に対して興味がわかない、心から楽しめない感じがよくあった人（「はい」と回答した人）は20.4%であった。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

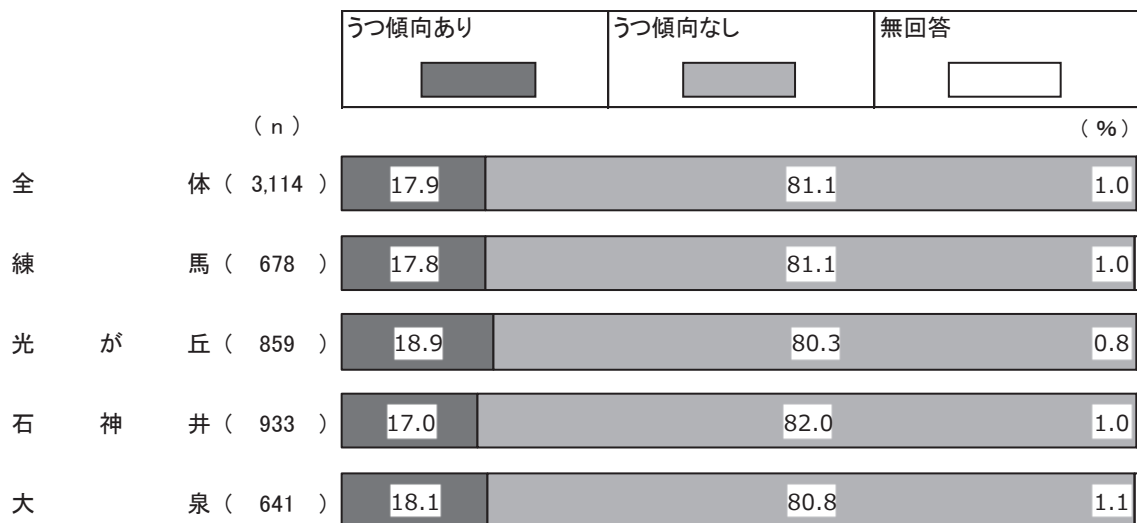
■この1か月に物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめなかったこと



③ うつ傾向の有無

○全体では、「うつ傾向あり」の人が17.9%、「うつ傾向なし」の人が81.1%であった。
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

■うつ傾向の有無

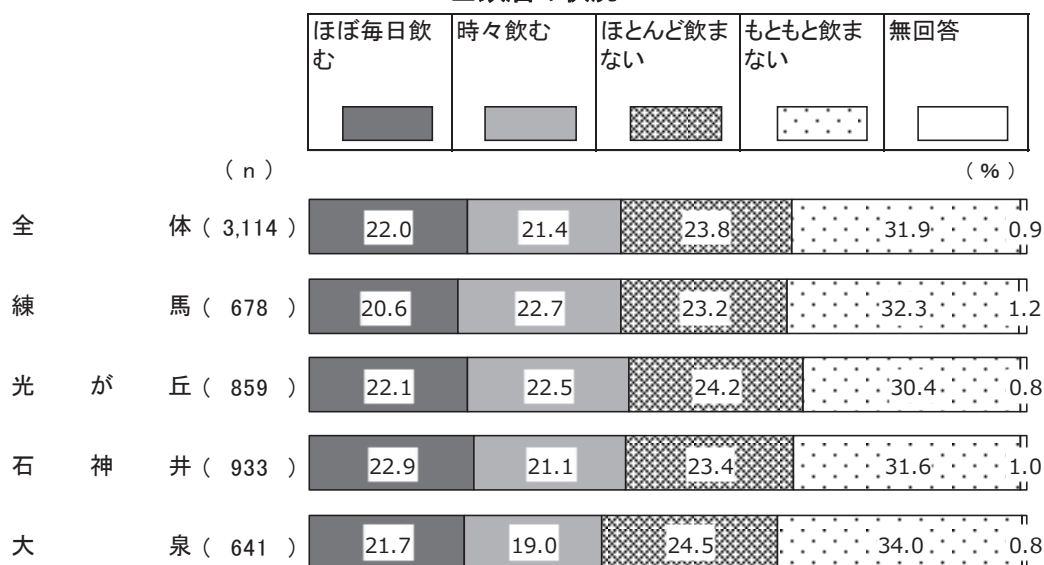


※ ①②のいずれか1つでも「はい」に該当した場合、うつ傾向ありとなる

(4) 飲酒の状況

○「ほぼ毎日飲む」は22.0%、「時々飲む」は21.4%、「ほとんど飲まない」は23.8%であった。
「もともと飲まない」は31.9%であった。
○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

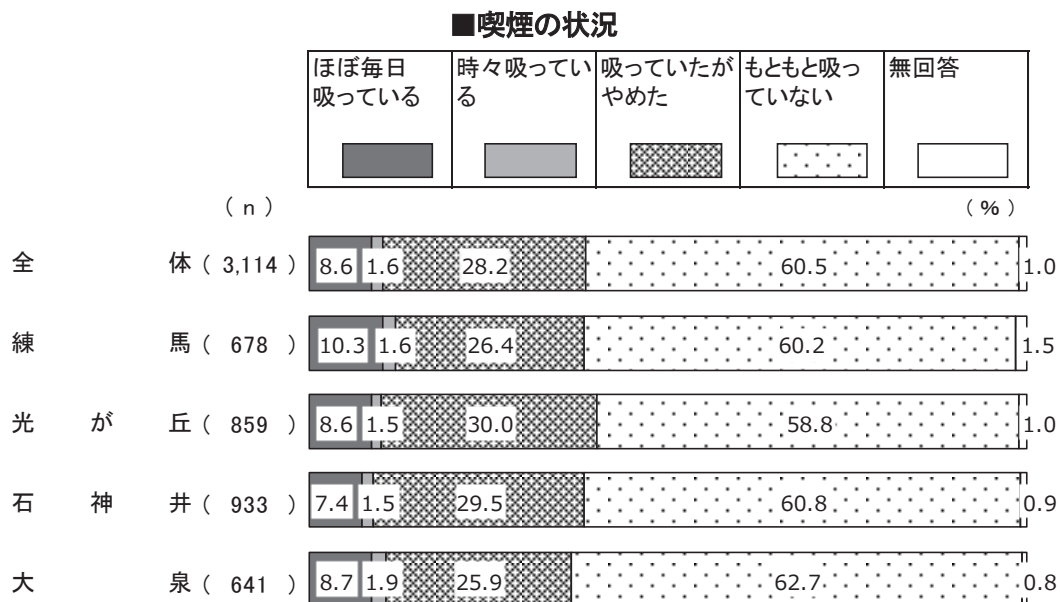
■飲酒の状況



(5) 喫煙の状況

○「ほぼ毎日吸っている」は8.6%、「時々吸っている」は1.6%となっている。「吸っていたがやめた」は28.2%、「もともと吸っていない」は60.5%であった。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

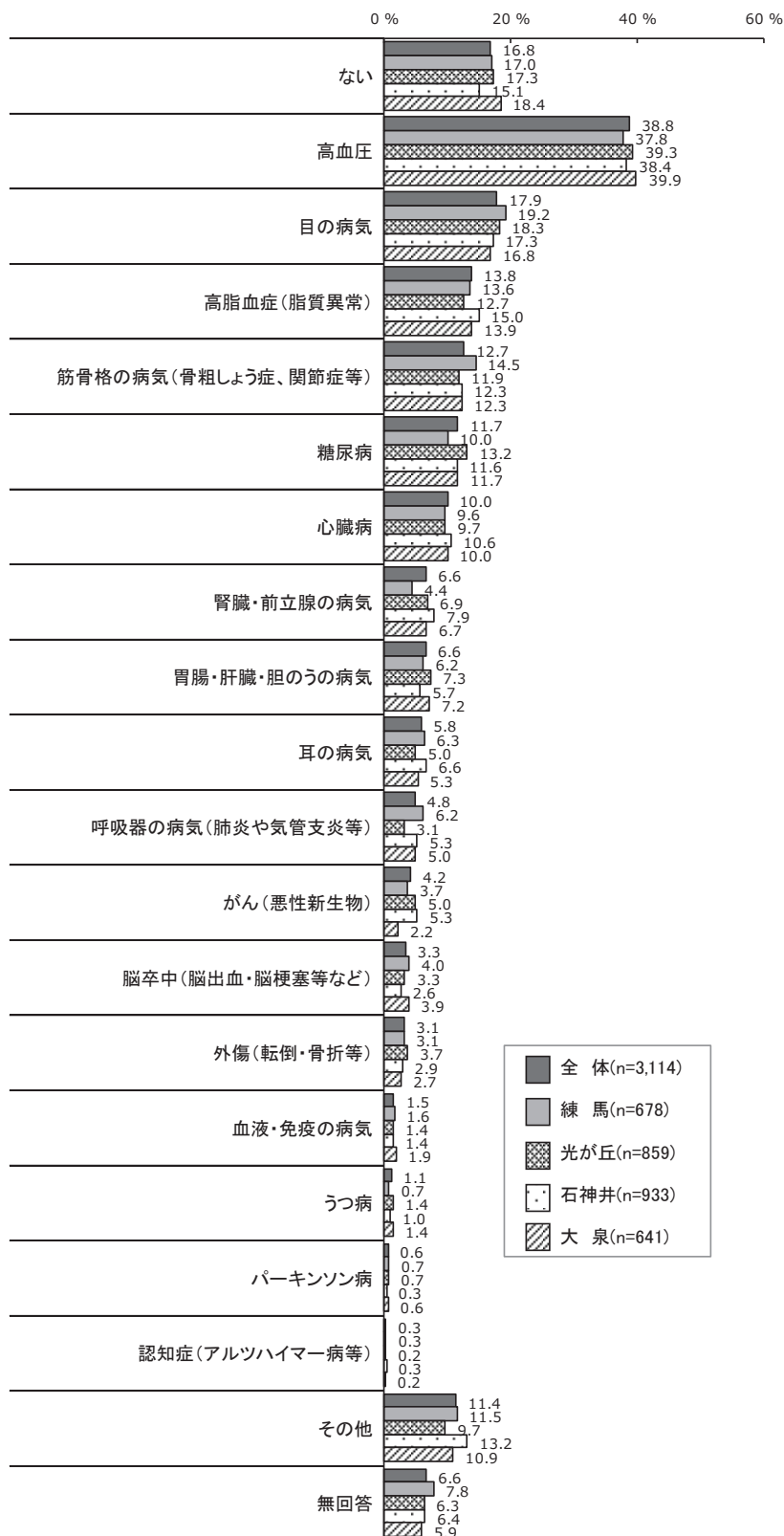


(6) 現在治療中・後遺症のある病気

○全体では「高血圧」が38.8%で最も高く、「目の病気」(17.9%)、「高脂血症(脂質異常)」(13.8%)、「筋骨格の病気(骨粗しょう症、関節症等)」(12.7%)、「糖尿病」(11.7%)、「心臓病」(10.0%)と続いている。「ない」は16.8%であった。

○いずれの圏域でも上位に挙がっている項目は全体と同様の傾向であった。

■現在治療中・後遺症のある病気(複数回答)

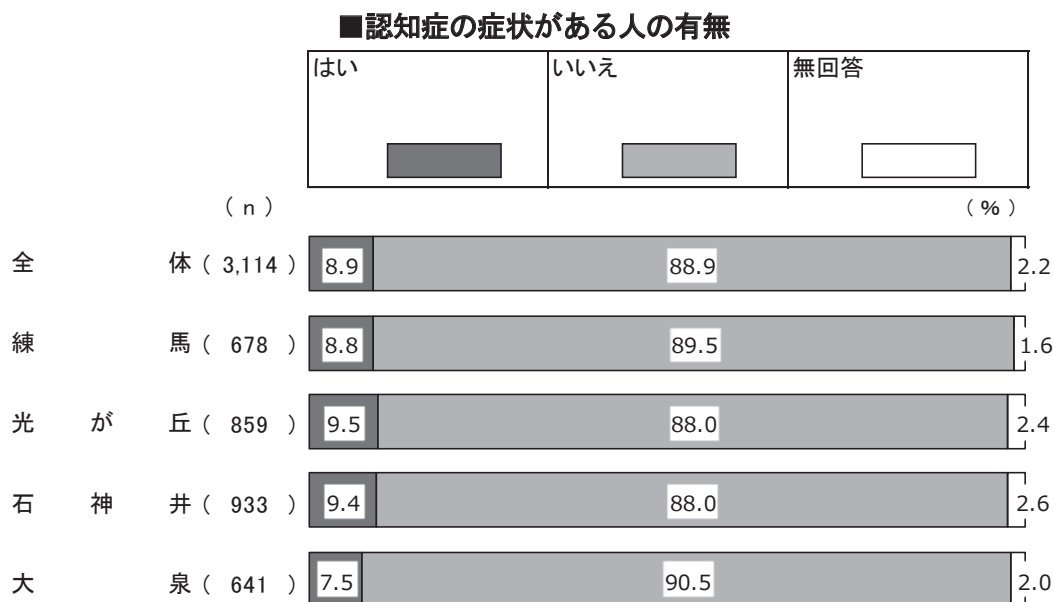


5 認知症の相談窓口

(1) 認知症の症状がある人の有無

○認知症の症状があるまたは家族に認知症の症状がある人がいると回答した人（「はい」と回答した人）は8.9%、いないと回答した人（「いいえ」と回答した人）は88.9%であった。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。



(2) 認知症に関する窓口の認知度

○認知症に関する相談窓口を知っている人（「はい」と回答した人）は23.9%、知らない人（「いいえ」と回答した人）は74.0%であった。

○いずれの圏域でも全体と同様の傾向であった。

