

---

長久手市 高齢者健康評価事業  
(高齢者くらしのチェックリスト)  
結果報告書

---

令和3年1月

長久手市 福祉部長寿課

## も く じ

### 第 1 調査の概要／1

|   |             |   |
|---|-------------|---|
| 1 | 調査の目的-----  | 1 |
| 2 | 調査の設計-----  | 1 |
| 3 | 回収結果-----   | 1 |
| 4 | 報告書の見方----- | 2 |

### 第 2 調査結果／3

|    |                           |    |
|----|---------------------------|----|
| 1  | 回答者の属性等-----              | 3  |
| 2  | <くらし> について-----           | 10 |
| 3  | <こころ> について-----           | 20 |
| 4  | <からだ> について-----           | 30 |
| 5  | 看取り-----                  | 35 |
| 6  | 外出等-----                  | 38 |
| 7  | 情報の取得方法-----              | 44 |
| 8  | 「からだ」と「こころ」の健康度-----      | 46 |
| 9  | 幸福度-----                  | 55 |
| 10 | 点数区分を分基軸とした主な調査項目の結果----- | 60 |
| 11 | 各調査結果と幸福度の関係-----         | 81 |

### 第 3 調査票／90

# 第1 調査の概要

## 1 調査の目的

本調査は、新型コロナウイルス感染症対策の影響により、高齢者の生活が不活発になりがちで、心身状態の悪化が懸念されるため、高齢者の生活状況をアンケート調査により把握することを目的としています。回答者には結果票を送付し、高齢者自身が健康状態の維持・改善をより意識して日常生活を送ることができるようにするとともに、調査結果を今後の施策形成の基礎データとしても活用します。

## 2 調査の実施方法等

本調査は、「高齢者くらしのチェックリスト」として図表1-1のとおり実施しました。

図表1-1 調査の実施方法等

| 調査対象者                                                               | 調査基準日         | 調査期間             | 調査方法       |
|---------------------------------------------------------------------|---------------|------------------|------------|
| 市内在住で介護保険施設に入所していない下記の人<br>・65歳以上の要介護認定者、要支援認定者、総合事業対象者<br>・75歳以上の人 | 令和2年<br>6月15日 | 令和2年7月<br>6日～17日 | 郵送による配布・回収 |

## 3 回収結果

各対象の配布数および回収数は、図表1-2のとおりです。

図表1-2 回収結果

| 調査対象           | 配布数   | 回収数   | 回収率   | 有効回答数 | 有効回答率 |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 要介護認定者         | 703   | 346   | 49.2% | 341   | 48.5% |
| 総合事業対象者、要支援認定者 | 477   | 357   | 74.8% | 354   | 74.2% |
| 上記以外の人         | 3,344 | 2,598 | 77.7% | 2,588 | 77.4% |
| 合計             | 4,524 | 3,301 | 73.0% | 3,283 | 72.6% |

※1 「有効回答数」とは、回収した回答から集計に不適正な無効回答を除いた有効回答の合計数のことです。

※2 以下「上記以外の人」を、便宜的に「一般高齢者」といいます。

## 4 報告書の見方

- 図表中のn（Number of Caseの略）は比率算出の基数であり、100%が何人の回答者数に相当するかを示しています。
- 比率はすべてパーセントで表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出しました。そのため、パーセントの合計が100%にならない場合があります。
- 複数回答が可能な質問の場合、その項目を選んだ人が、回答者全体のうち何%を占めるのかという見方をします。したがって、各項目の比率の合計は、通常100%を超えています。
- 本報告書中の表、グラフ、本文で使われている選択肢の表現は、本来の意味を損なわない程度に省略してある場合があります。

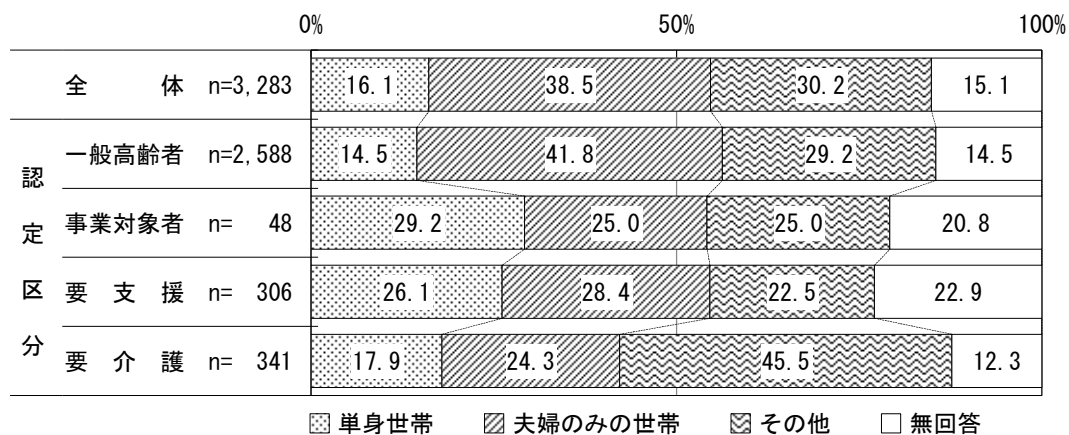
## 第2 調査結果

### 1 回答者の属性等

#### (1) 世 帯

- 世帯の状況をみると、全体は「夫婦のみの世帯」が38.5%と最も高くなっています。次いで、3世帯同居を含む「その他の世帯」が30.2%、「単身世帯」が16.1%となっています。
- 認定区分別にみると、一般高齢者及び要支援者は「夫婦のみの世帯」、事業対象者は「単身世帯」、要介護者は「その他の世帯」がそれぞれ最も高くなっています。

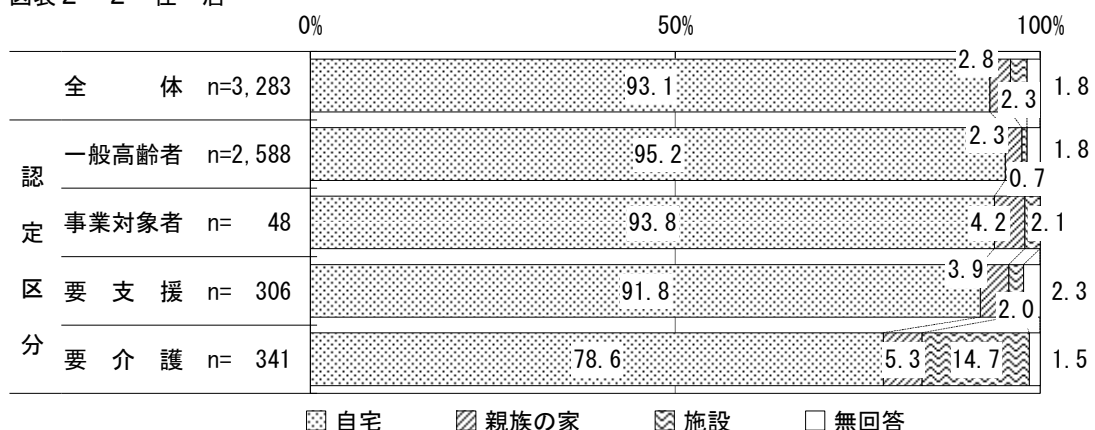
図表2-1 世帯の状況



#### (2) 住 居

- 住居の状況をみると、全体は「自宅」が93.1%を占めています。認定区分別にみると、重度化にしたがい、「親族の家」が高くなる傾向にあります。また、要介護者は「施設」が14.7%と高くなっています。

図表2-2 住 居



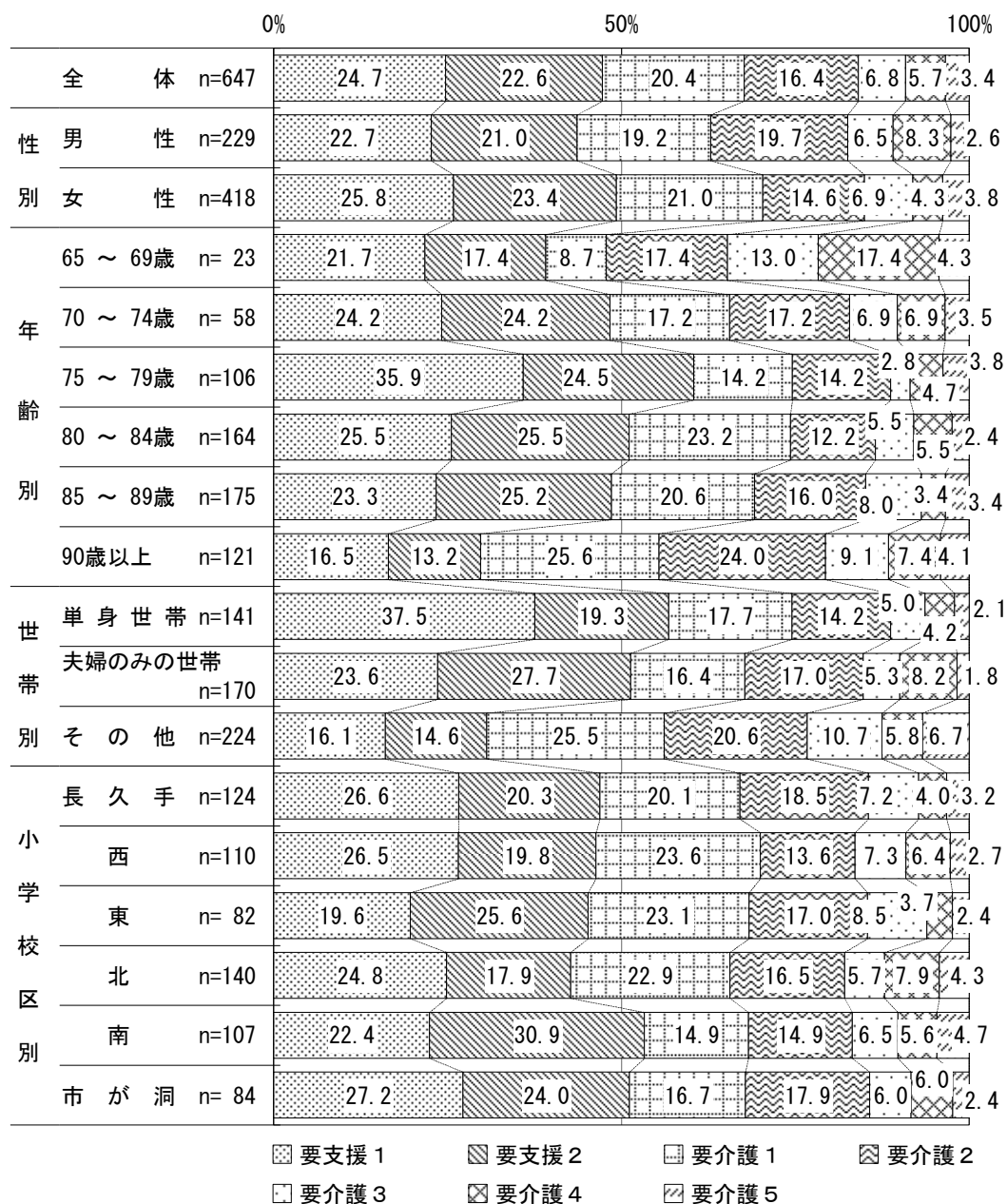
### (3) 要介護認定区分

- 要介護認定区分は、一般高齢者が 78.8%、事業対象者が 1.5%、要支援認定者が 9.3%、要介護認定者が 10.3%となっています（図表 2－3）。
- 認定者の要介護度は、「要支援 1」が 24.7%と最も高く、次いで「要支援 2」（22.6%）、「要介護 1」（20.4%）などの順となっています。「要支援 1」～「要介護 1」が 67.7%を占めており、「要介護 2」及び「要介護 3」が 23.2%、「要介護 4」及び「要介護 5」が 9.1%です。
- 年齢別にみると、65～69 歳は「要介護 4」が比較的高くなっています。75 歳以上は、年齢が高くなるにしたがい「要支援 1」～「要介護 1」が低くなる傾向にあります。
- 世帯別にみると、単身世帯は「要支援 1」、夫婦のみの世帯は「要支援 2」、その他の世帯は「要介護 1」がそれぞれ最も高くなっています。また、その他の世帯は「要介護 2」以上が比較的高くなっています（図表 2－4）。

図表 2－3 要介護認定区分



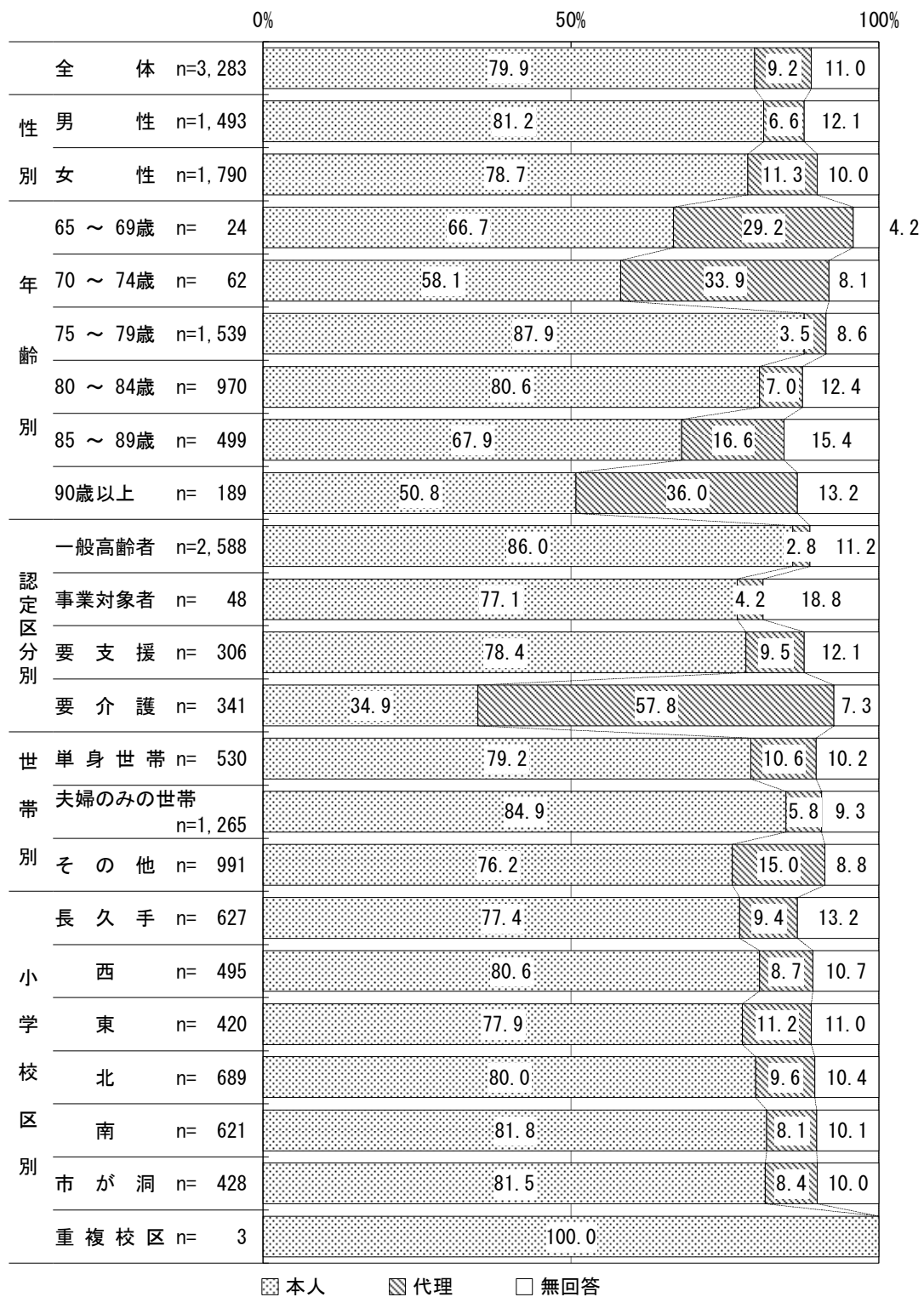
図表 2-4 要介護度



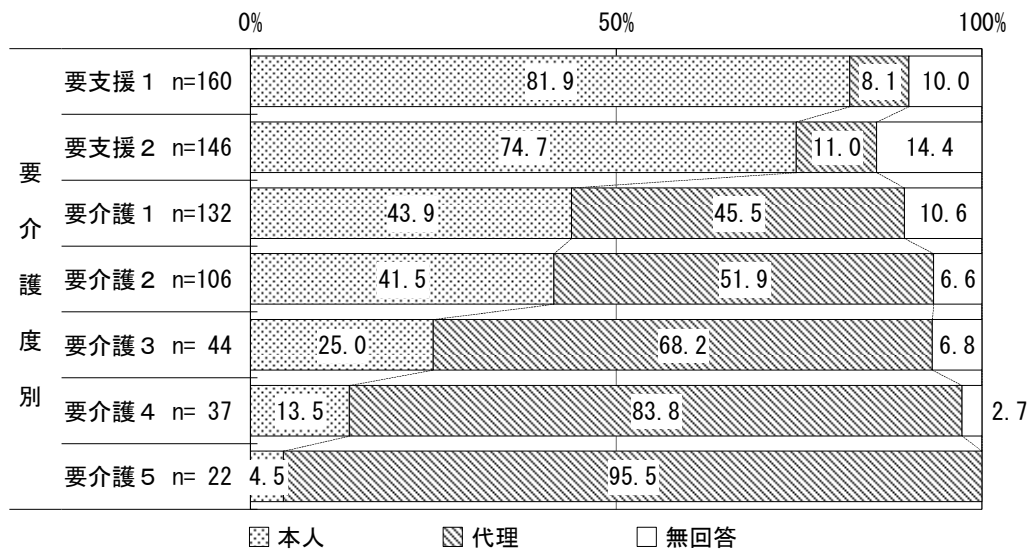
#### (4) 記入者

- 調査票の記入者は、全体は「本人」が 79.9%、「代理」が 9.2%となっています。
- 年齢別にみると、75 歳以降、年齢が高くなるにしたがい「本人」が低くなっています。
- 認定区分別にみると、一般高齢者、事業対象者及び要支援者は「本人」が 70～80% 台を占めていますが、要介護者は 34.9%まで落ち込みます（図表 2－5）。
- 要介護度別にみると、重度化にしたがい「本人」が低下して、要介護 5 は「代理」が 95.5%を占めています（図表 2－6）。

図表 2－5 記入者



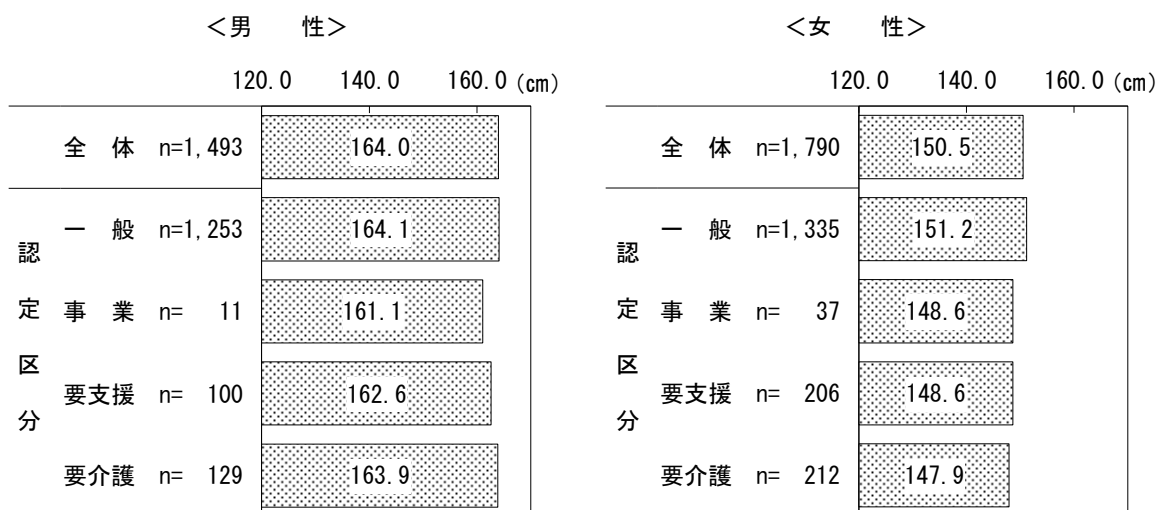
図表 2－6 記入者（要介護度別）



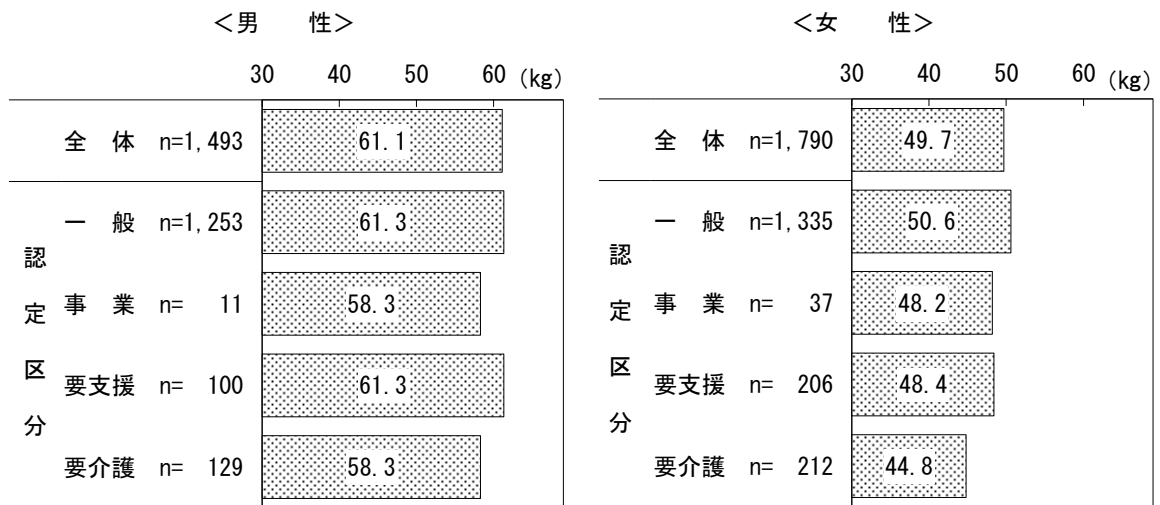
(5) 身長・体重・BMI【設問37】

- 身長・体重を性・認定区分別にみると、女性は平均身長・平均体重ともに、重度化にしたがい低くなる傾向にあります（図表 2－7、図表 2－8）。
- BMIを性・認定区分別にみると、いずれの認定区分においても、女性に比べて男性が高くなっています。また、男女ともに、要介護者のBMIは著しく低くなっています（図表 2－9）。

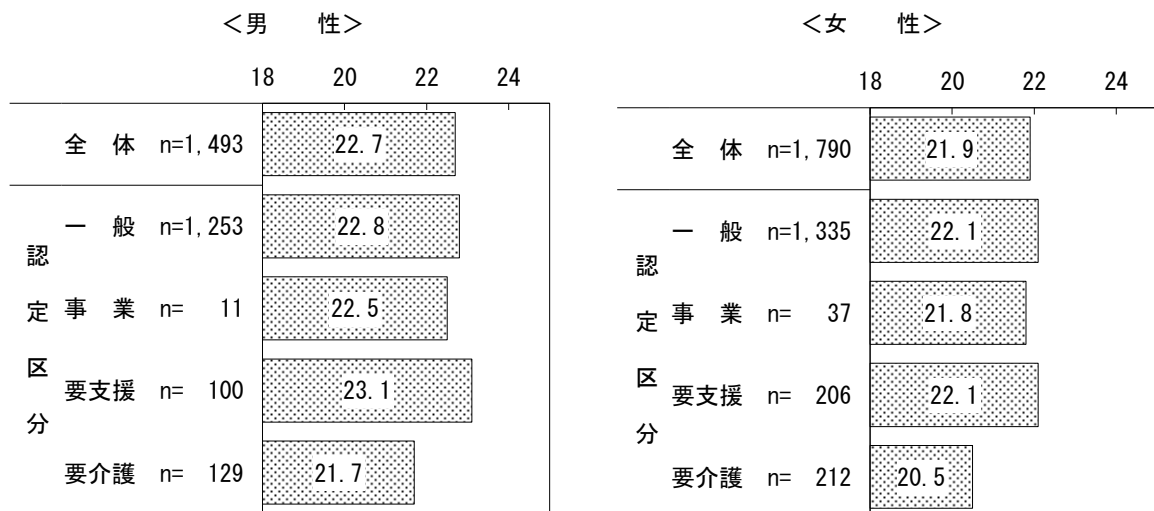
図表 2－7 身長



図表 2－8 体重



図表 2－9 B M I

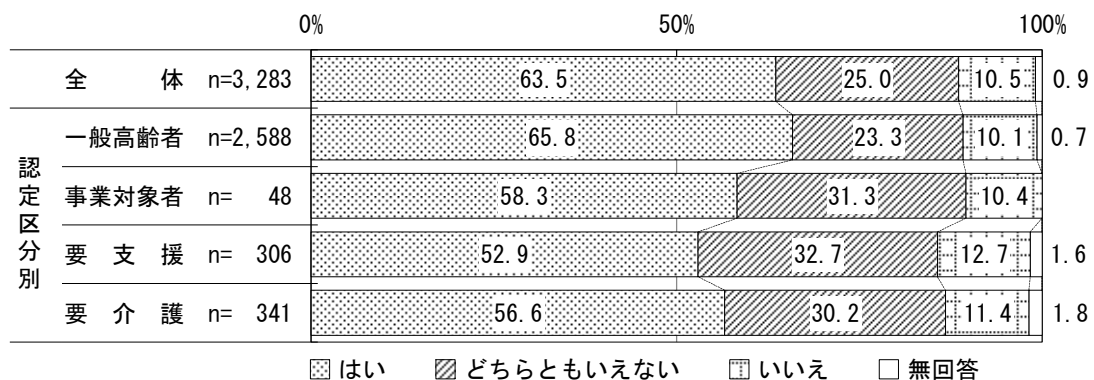


## 2 <くらし>について

### (1) 生活リズムは悪くないと思うか〔設問4〕

■生活リズムは悪くないと思うかたずねたところ、「はい」と答えたのは、一般高齢者が65.8%と最も高くなっています。一方、要支援者は52.9%と最も低くなっています。

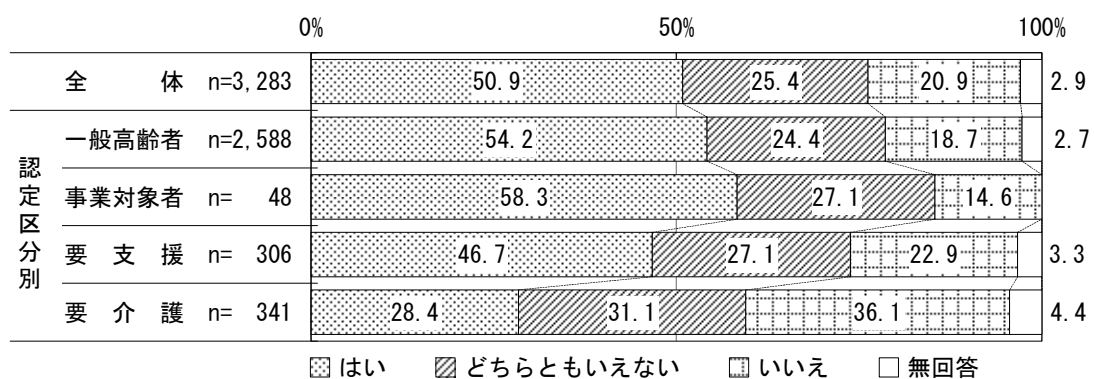
図表2-10 生活リズムは悪くないと思う



### (2) 生活の中でちょっとした工夫をすることがあるか〔設問5〕

■生活の中でちょっとした工夫をすることがあるかたずねたところ、要介護者は「はい」が28.4%と著しく低くなっています。重度化にしたがい、「はい」が低くなる傾向にあります。

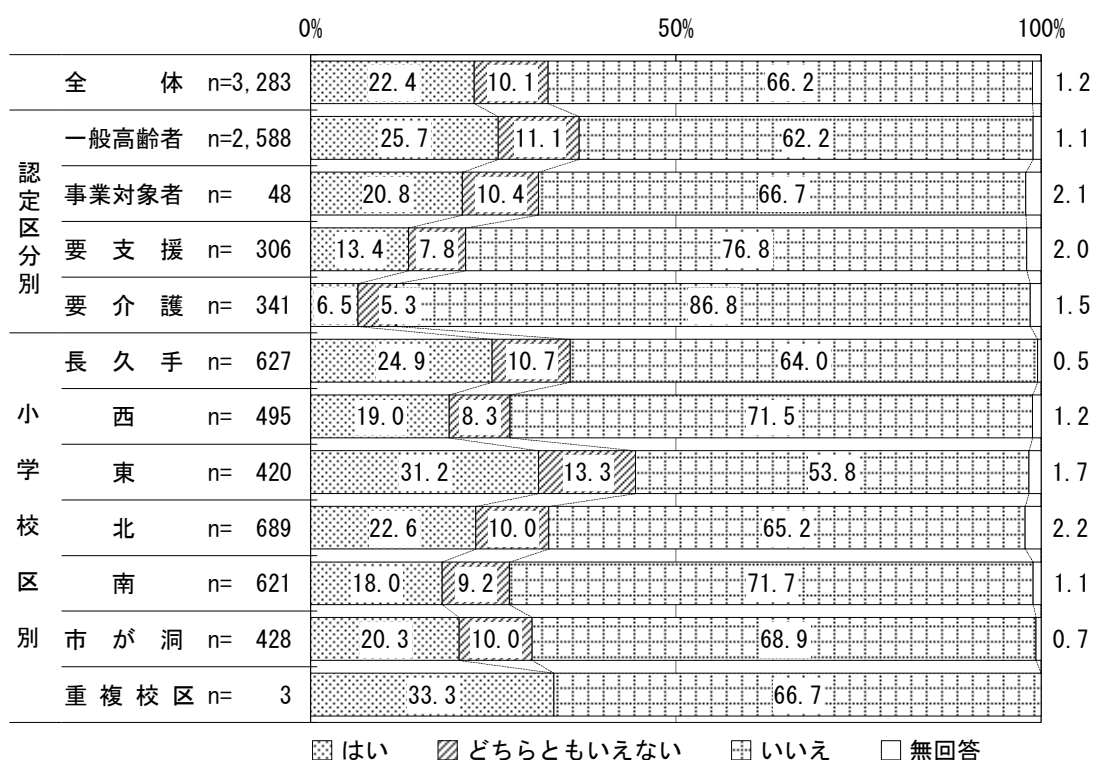
図表2-11 生活の中でちょっとした工夫をすることがある



### (3) 地域の活動に関わっているか〔設問6〕

- 地域の活動に関わっているかたずねたところ、重度化にしたがい「はい」が低くなる傾向にあります。特に、要介護者は6.5%と非常に低く、一般高齢者に比べて19.2ポイント低くなっています。
- 小学校区別にみると、東小学校区は「はい」が31.2%と高くなっています。一方で、南及び西小学校区は20%未満とやや低い率となっています。

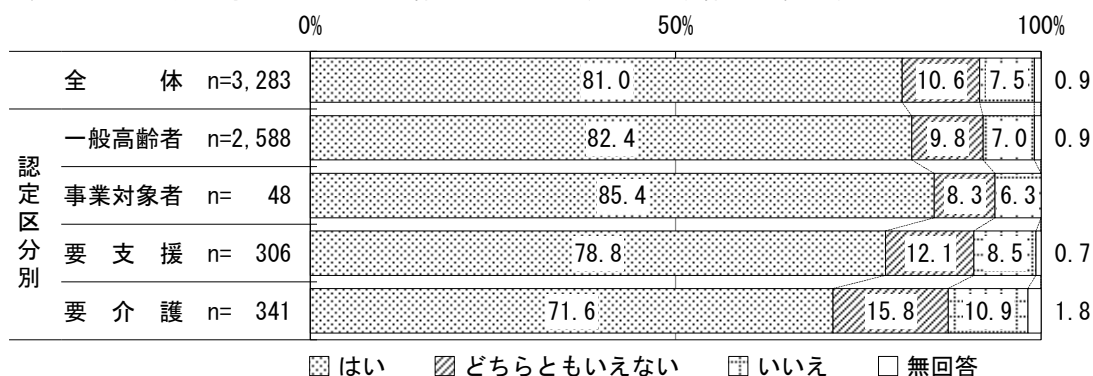
図表2-12 地域の活動に関わっている



### (4) 自分自身のことについて話せる人がいる、または、話せる場があるか

- 自分自身のことについて話せる人や場があるかたずねたところ、一般高齢者及び事業対象者は80%以上、要支援・要介護認定者は70%以上が「はい」と答えています。

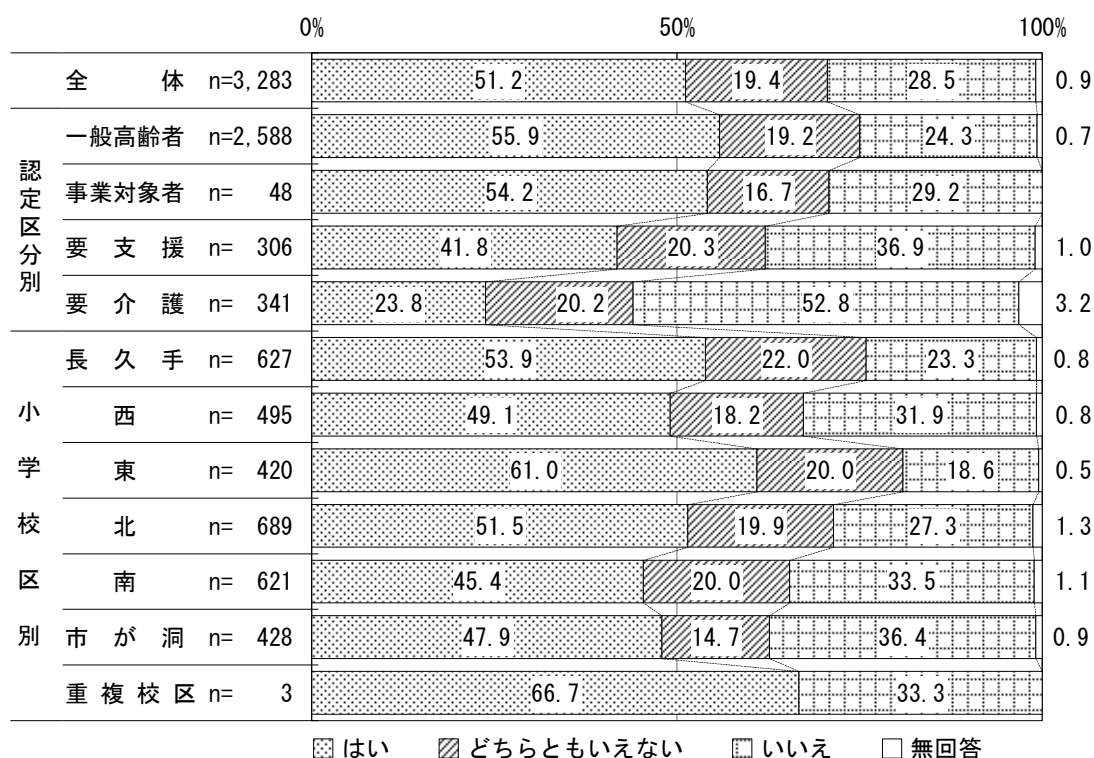
図表2-13 自分自身のことについて話せる人がいる、または、話せる場がある



(5) 親しく話せる近所の人がいるか〔設問 8〕

- 親しく話せる近所の人がいるかたずねたところ、重度化にしたがい「はい」が低くなる傾向にあり、特に要介護者は 23.8%と非常に低い率となっています。
- 小学校区別にみると、地域の活動への関わりと同様に、東小学校区（61.0%）が最も高くなっています。

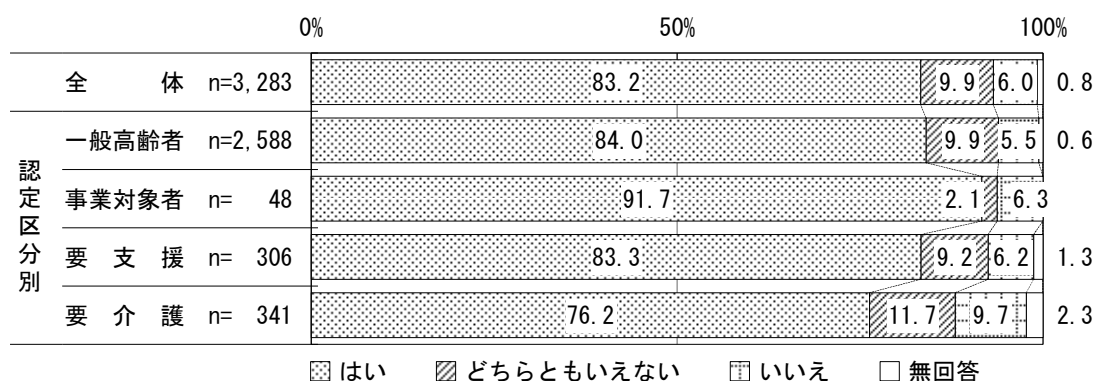
図表 2-14 親しくお話しできる近所の人がいる



(6) 何かあったときに相談できる人があるか〔設問 9〕

- 相談相手がないのは、一般高齢者の 5.5%、事業対象者の 6.3%、要支援者の 6.2%、要介護者の 9.7%です。要介護者は比較的高い率となっています。

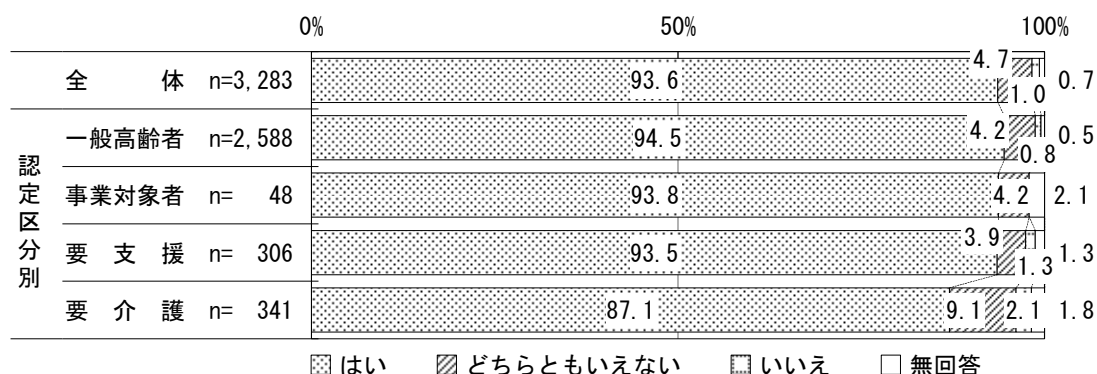
図表 2-15 何かあったときに相談できる人がある



(7) 居場所があるか [設問10]

■居場所があると思うかたずねたところ、「はい」と答えたのは、一般高齢者、事業対象者及び要支援者がそれぞれ90%以上、要介護者が87.1%となっています。また、要介護者は「どちらともいえない」が9.1%と比較的高くなっていることが特徴としてあげられます。

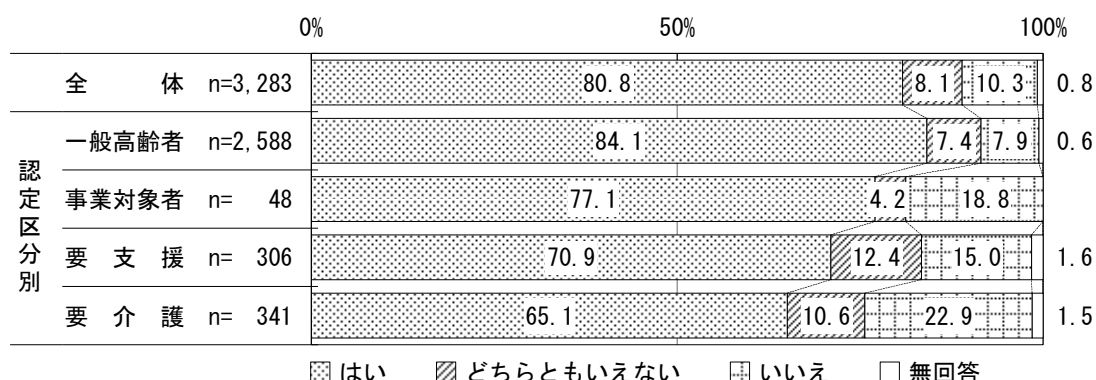
図表 2-16 自分には居場所がある



(8) 近所の人以外で親しく行き来するような友達、別居家族または親戚がいるか [設問11]

■近所の人以外で親しく行き来するような友達や別居親族がいるかたずねたところ、重度化にしたがい「はい」が低くなっています。特に要介護者は一般高齢者に比べて19.0ポイント低くなっていることが特徴としてあげられます。

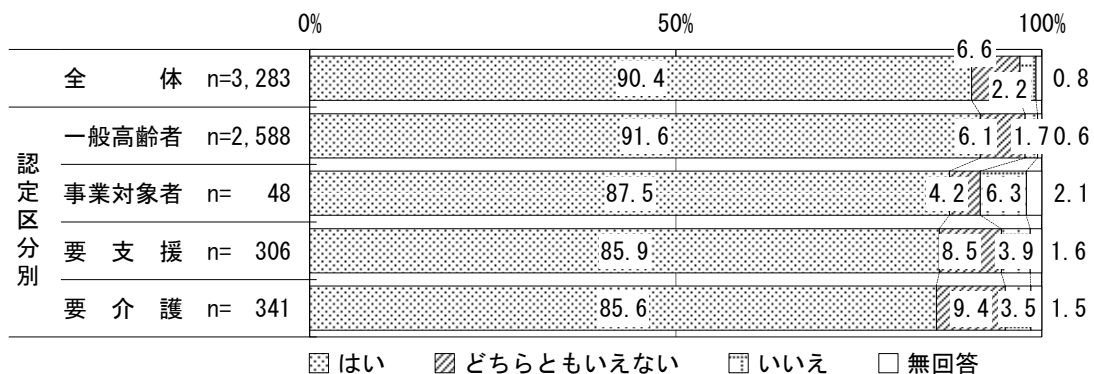
図表 2-17 近所の人以外で親しく行き来するような友達、別居家族または親戚がいる



(9) 暮らしに必要なものはそろっているか〔設問31〕

- 暮らしに必要なものはそろっているかたずねたところ、「はい」と答えたのは一般高齢者の91.6%、事業対象者及び要支援・要介護認定者の85%以上となっています(図表2-18)。
- 「いいえ」と答えた人に不足しているものをたずねたところ、図表2-19の内容が記載されていました。

図表2-18 暮らしに必要なものはそろっている



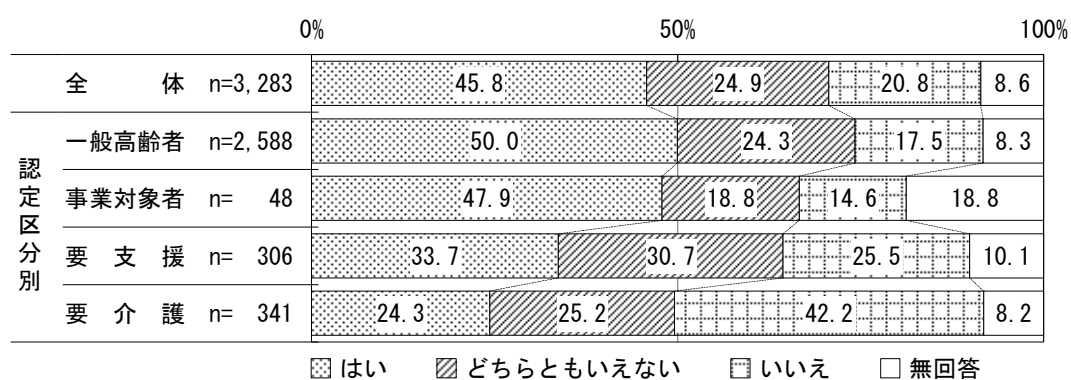
図表2-19 暮らしに不足しているもの

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>&lt;一般高齢者・事業対象者・要支援者&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・愛情</li> <li>・お金 (16 件)</li> <li>・お金 (税金が高すぎる)</li> <li>・経済力</li> <li>・年金の支給が少ない。将来の備えがなくなった</li> <li>・車 (2 件)</li> <li>・交通手段 (3 件)</li> <li>・サニーカーを借りているが、遠方や雨天などは出かけられない。速度が遅い</li> <li>・Nバスの本数を増やして、行き先も再検討してほしい</li> <li>・車の免許を返納したため、買い物・病院などにコミュニティバスの本数がもう少しあるといいと思います。いろいろ乗り継いでいこうと思っても市役所発がどのルートも同じ時間出発が多いと思います</li> <li>・電動自転車</li> <li>・歩行器が欲しい</li> <li>・家屋修繕</li> <li>・家屋の耐震</li> <li>・居住空間が狭い</li> <li>・時間 (2 件)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事</li> <li>・テレビ</li> <li>・冷蔵庫</li> <li>・炊飯器</li> <li>・医療機関</li> <li>・園芸用の土地</li> <li>・気持ちのゆとり</li> <li>・食料 (2 件)</li> <li>・身体不安</li> <li>・睡眠</li> <li>・生活のメンテナンス</li> <li>・体力</li> <li>・友だち</li> <li>・最近、多くの友人・知人を失っている</li> <li>・人との会話</li> <li>・独居者のみの話し合いの場</li> <li>・避難用具</li> <li>・力</li> </ul> <p><b>&lt;要介護者&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お金 (5 件)</li> <li>・移動手段</li> <li>・衣類</li> <li>・玄関の手すり</li> <li>・眼鏡、家電の交換</li> </ul> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

(10) 自分にとっての健康の秘訣があるか〔設問33〕

- 健康の秘訣があるかたずねたところ、「はい」は重度化にしたがい低くなっています。特に、要介護者は 24.3%と著しく低く、一般高齢者に比べて 25.7 ポイント低くなっています（図表 2－20）。
- 「はい」と答えた人に、具体的な健康の秘訣をたずねたところ、図表 2－21 の内容が記載されていました。

図表 2－20 自分にとっての健康の秘訣がある



図表 2-21 具体的な健康の秘訣

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>＜一般・事業・要支援者＞</p> <p>■運動・身体活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーキング（129 件）</li> <li>・散歩（137 件）</li> <li>・歩く（121 件）</li> <li>・移動は歩く</li> <li>・歩いて買い物に行く</li> <li>・犬の散歩（9 件）</li> <li>・森歩き（2 件）</li> <li>・運動（109 件）</li> <li>・体を動かす（67 件）</li> <li>・スポーツ（6 件）</li> <li>・スポーツクラブ（3 件）</li> <li>・スポーツジム（9 件）</li> <li>・ジム（7 件）</li> <li>・トレーニング（2 件）</li> <li>・トレーニングジム（2 件）</li> <li>・エアロバイク</li> <li>・エアロバイク</li> <li>・ジョギング（7 件）</li> <li>・マラソン</li> <li>・ゴルフ（18 件）</li> <li>・ゴルフの練習（3 件）</li> <li>・グラウンドゴルフ（3 件）</li> <li>・パターゴルフ</li> <li>・スクワット（7 件）</li> <li>・ストレッチ（25 件）</li> <li>・ストレッチボール</li> <li>・ダンス（2 件）</li> <li>・フラダンス</li> <li>・社交ダンス（4 件）</li> <li>・テニス（7 件）</li> <li>・体操（55 件）</li> <li>・ラジオ体操（51 件）</li> <li>・軽い体操（7 件）</li> <li>・自己流体操（7 件）</li> <li>・呼吸体操</li> <li>・ダンベル体操</li> <li>・テレビ体操（13 件）</li> <li>・ハーモニー体操</li> <li>・真向法体操</li> <li>・フィットネスウォーキング</li> <li>・フィットネスクラブ</li> <li>・水泳・プール（14 件）</li> <li>・プールで歩行（4 件）</li> <li>・つま先立ち、背伸び、足踏み</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボウリング</li> <li>・ヨガ（9 件）</li> <li>・ホットヨガ</li> <li>・太極拳（4 件）</li> <li>・卓球（2 件）</li> <li>・弓道の練習</li> <li>・身体を動かす（5 件）</li> <li>・よく動く（8 件）</li> <li>・筋トレ（9 件）</li> <li>・筋力の保持</li> <li>・軽い運動（7 件）</li> <li>・自力整体</li> <li>・室内でのリハビリ</li> <li>・室内運動（2 件）</li> <li>・室内自転車（2 件）</li> <li>・自転車こぎ。ルームランナー</li> <li>・自転車（6 件）</li> <li>・自転車で外出（3 件）</li> <li>・自転車で買い物（2 件）</li> <li>・歩行訓練</li> <li>・歩行浴（2 件）</li> <li>・肩回し、首回し</li> <li>・腰回し</li> <li>・揺動ストレッチ</li> <li>・NOSS の講座</li> <li>・壁にかかとかから背中をくっつけてまっすぐ立ち二分間</li> <li>・リハビリ（5 件）</li> <li>・リハビリフィットネス</li> <li>・足腰を使う</li> <li>・自分で歩けること</li> <li>・呼吸法（2 件）</li> <li>・よい呼吸</li> <li>・深呼吸</li> <li>・ポールをしている</li> <li>・万才健康機</li> </ul> <p>■食事・食習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスの良い食事（140 件）</li> <li>・1 日 3 食きちんと食べる（27 件）</li> <li>・オリジナル健康メニュー</li> <li>・3 食きちんと食事をし、適当にサプリメントをとる</li> <li>・3 食しっかり作って食べる</li> <li>・カラフルな食事をする事</li> <li>・あえて固いものを食べる</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スムージー</li> <li>・たくさん食べる</li> <li>・ニンニクを食べる（2 件）</li> <li>・腹八分目、食べ過ぎない（15 件）</li> <li>・食事制限（2 件）</li> <li>・食事のカロリーコントロール（2 件）</li> <li>・食事の内容を細かく記録している</li> <li>・喫茶店（3 件）</li> <li>・食事の世話</li> <li>・食事は常に火を通したものを食べる</li> <li>・食事を 1 日 2 食とすること</li> <li>・食事をおいしく食べる（5 件）</li> <li>・食事を大事に食べる</li> <li>・なんでも食べる（17 件）</li> <li>・よく食べる（15 件）</li> <li>・食事をよく噛んで食べる（4 件）</li> <li>・食前酒を欠かさず飲む</li> <li>・タンパク質をとる</li> <li>・よく噛む。歯を大事にしている</li> <li>・甘いものを食べない</li> <li>・季節感ある食事</li> <li>・規則正しい食事（5 件）</li> <li>・体にいいものを食べる（3 件）</li> <li>・添加物の多いものは食べない</li> <li>・減塩（3 件）</li> <li>・黒にんにく</li> <li>・手作りのものを食べるようにしている</li> <li>・食欲（2 件）</li> <li>・青汁、豆乳、納豆を毎日摂取</li> <li>・青汁を飲む</li> <li>・梅干しを毎日 1 個食べる</li> <li>・納豆、生玉葱を食べる</li> <li>・野菜を食べる（9 件）</li> <li>・野菜中心の食事（2 件）</li> <li>・薬膳料理</li> <li>・夕食後にお菓子を食べない</li> <li>・好きなものを食べる（4 件）</li> <li>・若いときから、自分なりに食事、体力の維持は心がけている</li> <li>・病気は食事で治すことを基本にしている</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・料理をする（17件）</li> <li>・発酵食品（2件）</li> <li>・ヤクルトを飲む</li> <li>・暴飲暴食はしない</li> <li>・薬草茶</li> <li>・栄養のあるものでも嫌いなものは無理に食べない</li> <li>・食事は主に日本食</li> <li>・サプリメント（7件）</li> <li>・水分をとる（4件）</li> <li>・外食</li> <li>・ランチ（2件）</li> </ul> <p>■生活習慣</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい生活（73件）</li> <li>・快食</li> <li>・快食、快眠、快便（2件）</li> <li>・快食、快眠、規則正しい生活</li> <li>・快眠</li> <li>・快眠、快便</li> <li>・便通</li> <li>・よく食べ、よく寝て、よく動く（8件）</li> <li>・よく食べ、よく寝る（7件）</li> <li>・よく食べ、よく動き、よく寝る（2件）</li> <li>・よく食べ、よく動く（10件）</li> <li>・よく食べ、よく動く、よく話す</li> <li>・睡眠（36件）</li> <li>・安眠するための工夫</li> <li>・昼寝</li> <li>・よく休むこと</li> <li>・マッサージ</li> <li>・ゆっくりでも動けること</li> <li>・早寝、早起き（23件）</li> <li>・早起き（2件）</li> </ul> <p>■趣味・楽しみ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カラオケ（4件）</li> <li>・クイズ</li> <li>・数独</li> <li>・脳トレ（2件）</li> <li>・コーラス</li> <li>・テレビ（2件）</li> <li>・テレビのクイズ</li> <li>・パソコンで頭の体操</li> <li>・囲碁</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・囲碁で頭を使う</li> <li>・音楽</li> <li>・歌（2件）</li> <li>・歌うこと（5件）</li> <li>・歩きながら歌う</li> <li>・大きな声で歌うこと</li> <li>・絵画教室に通う</li> <li>・絵手紙</li> <li>・溪流釣り</li> <li>・自分の意思で動く、楽しみを自分で見つける</li> <li>・短文をつくりFBに投稿</li> <li>・遊び</li> <li>・外出（14件）</li> <li>・市いきいきライフパーティに出席</li> <li>・文字を書く（2件）</li> <li>・写経</li> <li>・釣り（2件）</li> <li>・山歩き</li> <li>・散策</li> <li>・詩吟</li> <li>・詩吟を教えたりする</li> <li>・趣味の作品制作</li> <li>・撮影に行く</li> <li>・趣味の写真撮影</li> <li>・趣味をもつ（17件）</li> <li>・買い物、ショッピング（15件）</li> <li>・服装</li> <li>・美容研究</li> <li>・食べ歩き</li> </ul> <p>■こころの健康</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・くよくよしない（45件）</li> <li>・悩まない</li> <li>・物事にあまりこだわらないこと</li> <li>・ストレスをためない（9件）</li> <li>・無頓着であること</li> <li>・無理をしない（7件）</li> <li>・多くを考えない（2件）</li> <li>・気ままに過ごす（2件）</li> <li>・心配事を減らす、持たない（2件）</li> <li>・落ち込んだら、好きなものを買に出かける</li> <li>・気持ちよく過ごす</li> <li>・リラックス</li> <li>・楽しいと思うことができること</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しく明るく過ごす</li> <li>・明るく過ごす（11件）</li> <li>・楽しく過ごす（5件）</li> <li>・楽しみをみつける（2件）</li> <li>・どんなことでも楽しむ</li> <li>・自分の身体、心と上手につきあうこと</li> <li>・活動的な生活</li> <li>・コツコツ健康教室</li> <li>・すぐに行動する</li> <li>・前向きに考える（6件）</li> <li>・悲観的にならない</li> <li>・常にどんなことも積極的にやる</li> <li>・常に活動できること</li> <li>・しっかりとした自己性がある</li> <li>・常に自分の考えを持って暮らす</li> <li>・すべてゆっくりとする</li> <li>・精神の健康</li> <li>・感謝の気持ちをもつ（7件）</li> <li>・心の平安を保つ</li> </ul> <p>■家族・人付き合い</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族がいること（2件）</li> <li>・主人の面倒</li> <li>・家族との調和</li> <li>・女房とよく話すこと</li> <li>・夫婦げんか</li> <li>・息子の優しさと愛犬</li> <li>・子どもに会ったり電話したりする</li> <li>・子どもや孫との交流</li> <li>・子守り</li> <li>・孫と遊ぶ</li> <li>・孫の世話（2件）</li> <li>・会話をする（55件）</li> <li>・友人・知人との交流（27件）</li> <li>・誘われたらノーと言わない</li> <li>・人との交流（5件）</li> <li>・共通の趣味の人と楽しむ</li> <li>・友だちができる会がほしい</li> <li>・メール（2件）</li> <li>・喫茶店のモーニングで皆と話をすること</li> <li>・近所の人とお茶</li> <li>・話し合いのできる家族、友人がいること</li> <li>・友人が多い</li> <li>・人にも快く接する</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・人に頼らず笑って過ごす。本当に困ったときは頼る</li> <li>・電話</li> <li>・組織に交わる</li> </ul> <p>■医療・健康管理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主治医をもつ（４件）</li> <li>・血圧測定（４件）</li> <li>・医者の指示に従う（２件）</li> <li>・通院（３件）</li> <li>・薬に頼らない</li> <li>・体内時計に逆らわない</li> <li>・健康診断（５件）</li> <li>・病気の早期発見・早期治療（４件）</li> <li>・口腔衛生（２件）</li> <li>・歯を健康に保つ（２件）</li> <li>・歯科検診</li> <li>・歯磨き（２件）</li> <li>・入院がないこと</li> <li>・医者ざらい。自分の身体は自分が一番よく知っている</li> <li>・簡単な日記を書き、体調の変化に留意する</li> <li>・体温</li> <li>・体重測定</li> <li>・自分の体重を保つ</li> <li>・体調管理</li> <li>・お腹の調子を整えること</li> <li>・腹を冷やさない</li> <li>・健康</li> <li>・健康と音楽</li> <li>・健康に関する情報を集め努力する</li> <li>・リュウマチ</li> <li>・健康のバロメータとして食欲の有無</li> <li>・漢方薬</li> <li>・薬</li> <li>・薬を正確に飲むこと</li> <li>・手洗い、うがい</li> <li>・身体を惜しんで健康はありえない（持論）</li> <li>・体を整える努力をする</li> <li>・操体法</li> <li>・自己管理（２件）</li> </ul> | <p>■就労・家事</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仕事（４０件）</li> <li>・パート</li> <li>・会社の経理</li> <li>・働くこと（８件）</li> <li>・働ける場所がある</li> <li>・シルバー人材センターの仕事（４件）</li> <li>・新聞配達（３件）</li> <li>・事業経営</li> <li>・事務</li> <li>・社会と関わりを持ち続けること</li> <li>・家の中の掃除</li> <li>・ヘルパーさんと一緒に掃除をする</li> </ul> <p>■農業・菜園</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・草取り（１３件）</li> <li>・花づくり（１３件）</li> <li>・庭仕事（１１件）</li> <li>・剪定、庭木いじり</li> <li>・園芸</li> <li>・畑（２４件）</li> <li>・田畑</li> <li>・家庭菜園（６件）</li> <li>・野菜作り（１２件）</li> <li>・農業（４件）</li> <li>・農作業（８件）</li> </ul> <p>■アルコール・タバコ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・晩酌</li> <li>・酒</li> <li>・赤ワイン</li> <li>・ビール</li> <li>・酒、たばこをやらない（３件）</li> <li>・酒を控える</li> <li>・休肝日</li> <li>・禁酒</li> <li>・楽しくお酒を飲む</li> </ul> <p>■ボランティア活動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボランティア（４件）</li> <li>・学校の登下校のボランティアをしている</li> <li>・図書館のボランティア</li> <li>・一日一善</li> <li>・ごみ拾い</li> </ul> | <p>■日常生活・日々の過ごし方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・できることは自分です（７件）</li> <li>・自分のことは自分です（２件）</li> <li>・何事も人任せにしない</li> <li>・すべて自分です</li> <li>・何でも自分でやってみる（３件）</li> <li>・自分に厳しく</li> <li>・人に頼らない</li> <li>・その日の自分の体調を考えて行動する</li> <li>・ちょっとできればできることの汗を流す</li> <li>・できないことを練習する</li> <li>・何事も体と相談し、ぎりぎりのところまで体を駆使する</li> <li>・１日１つ何かをする</li> <li>・１人でできるから</li> <li>・目標をもつ（２件）</li> <li>・週間月間計画を立てて実行すること</li> <li>・何事にも興味を持つ（４件）</li> <li>・社会や自然に対する好奇心</li> <li>・色々なことに関心を持つ</li> <li>・好きなことをする（７件）</li> <li>・やりたいことをする（４件）</li> <li>・思ったことができる</li> <li>・やることをやる</li> <li>・頑張ること</li> <li>・自由、明朗、闊達をモットーにする人生</li> <li>・自由に何でもできること</li> <li>・自由に生きること</li> <li>・自然体で生きる（４件）</li> <li>・自由に過ごす</li> <li>・自由に外出できる</li> <li>・１日のルーティーンがある</li> <li>・決まったところへ出かける</li> <li>・好きなことは困難であっても計画実行</li> <li>・工夫・苦労</li> <li>・骨身を惜しまず動くこと</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

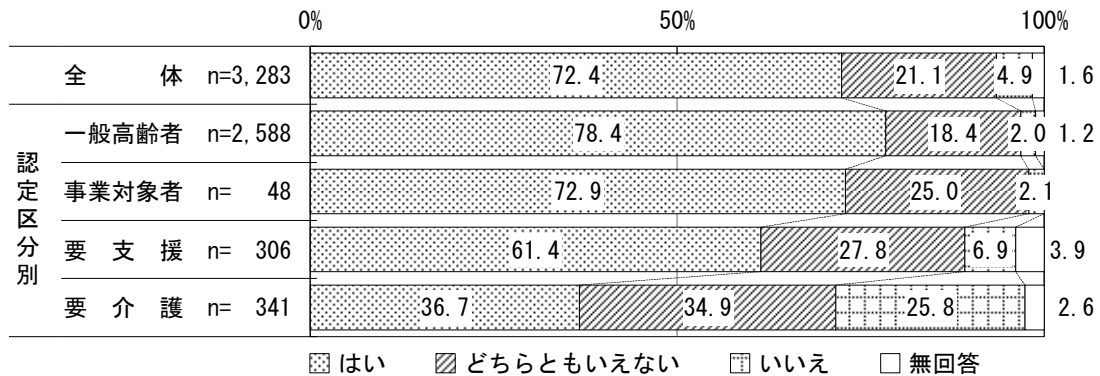
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・自然の摂理に任せる</li> <li>・平凡な毎日続ける</li> <li>・今日を生きる</li> <li>・姿勢を正す</li> <li>・時間的にはっきりしたことをやる。だらだらしないこと</li> <li>・のんびり過ごす（４件）</li> <li>・ゆっくり暮らす</li> <li>・日々政治の刺激を受ける</li> <li>・生きがいを見つける（２件）</li> <li>・生涯学習に出席する</li> </ul> <p>■その他</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・信仰がある</li> <li>・他の人に聖書を話すこと</li> <li>・野ざらし観音へ毎日お参り</li> <li>・気力（３件）</li> <li>・行動（２件）</li> <li>・夢</li> <li>・恋</li> <li>・お祈り</li> <li>・デイサービス（４件）</li> <li>・室内歩行器</li> <li>・G. G</li> <li>・入浴</li> <li>・声を出す（２件）</li> <li>・大きな声でしゃべって笑う</li> <li>・よく話して笑う</li> <li>・笑う（３件）</li> <li>・充実した生活</li> <li>・親からもらった財産。他に理由なし</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・DNA</li> <li>・足下に気をつけて歩く</li> <li>・太陽の光を吸う</li> <li>・頭、体、口を動かす</li> <li>・頭の運動でスマホ</li> <li>・頭の体操（２件）</li> <li>・頭を使う</li> <li>・動と静を上手に使う（２件）</li> </ul> <p>＜要介護者＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動（９件）</li> <li>・アーチェリー練習時の緊張感</li> <li>・ウォーキング（２件）</li> <li>・歩く（８件）</li> <li>・散歩（８件）</li> <li>・体操（５件）</li> <li>・ラジオ体操</li> <li>・動く</li> <li>・有酸素運動</li> <li>・歩行器での散歩</li> <li>・リハビリ（５件）</li> <li>・ゴルフ（２件）</li> <li>・スポーツジム</li> <li>・デイサービス（６件）</li> <li>・テレビ</li> <li>・ピアノ</li> <li>・規則正しい食生活</li> <li>・好き嫌いなく食べる（４件）</li> <li>・食事（２件）</li> <li>・食事のバランス</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・よく食べること（２件）</li> <li>・食べること（４件）</li> <li>・よく食べ、よく寝る</li> <li>・梅干と日本茶</li> <li>・菜食</li> <li>・畑仕事</li> <li>・家庭菜園</li> <li>・会話（３件）</li> <li>・家族との会話</li> <li>・人との対話</li> <li>・規則正しい生活（７件）</li> <li>・買い物</li> <li>・仕事</li> <li>・自炊</li> <li>・小物を作る</li> <li>・睡眠（６件）</li> <li>・静寂</li> <li>・くよくよしない（２件）</li> <li>・毎日何か頑張ること、周りの人と仲良くなること</li> <li>・毎日元気に出来ることをする</li> <li>・あまり病院に行かない</li> <li>・薬</li> <li>・洋服コーディネート</li> <li>・CD</li> <li>・足</li> </ul> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### 3 <こころ>について

#### (1) 健康に関する情報の信ぴょう性を判断できるか〔設問12〕

■ 健康に関する情報の信ぴょう性を判断できるかたずねたところ、重度化にしたがい「はい」は低くなる傾向にあり、要介護者は36.7%と著しく低い率となっています。

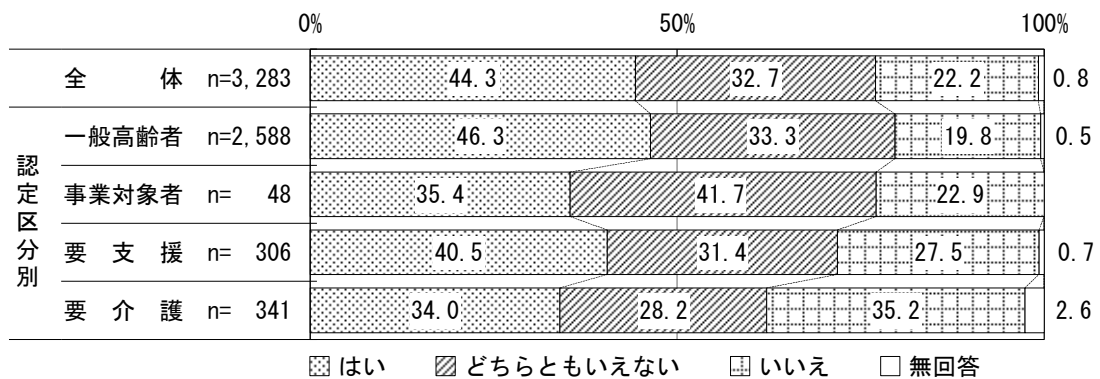
図表2-22 健康に関する情報の信ぴょう性を判断できる



#### (2) 物忘れのことは気にならないか〔設問13〕

■ 物忘れのことは気にならないかたずねたところ、重度化にしたがい「いいえ」は高くなる傾向にありあす。

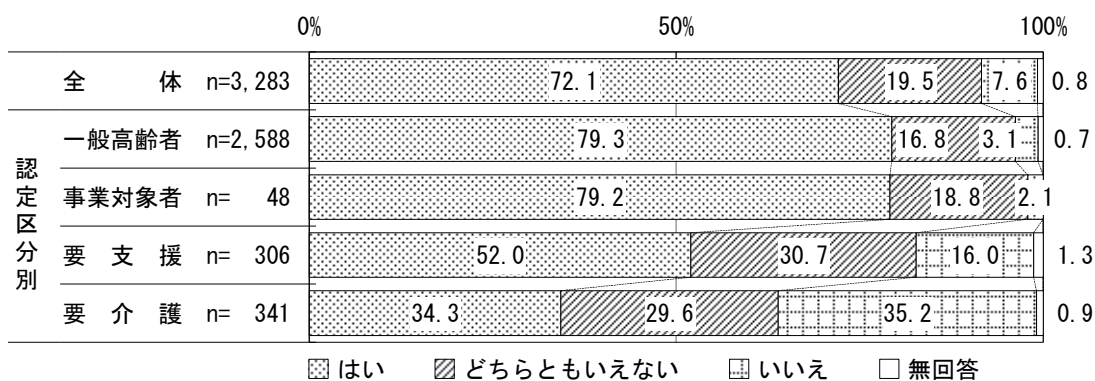
図表2-23 物忘れのことは気にならない



(3) みんなと一緒にいたいことができるか [設問14]

■ みんなと一緒にいたいことができると思っているのは、一般高齢者及び事業対象者が 80%程度を占めているのに対し、要支援者が 52.0%、要介護者が 34.3%となっています。

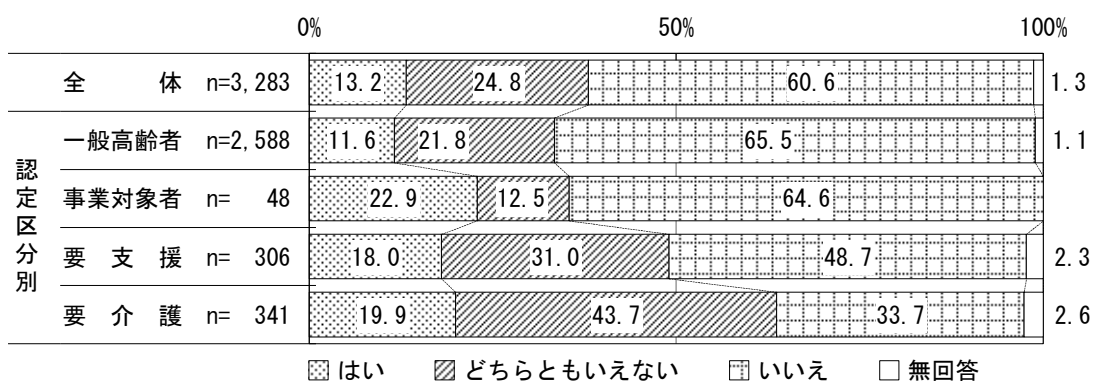
図表 2-24 みんなと一緒にいたいことができる



(4) 毎日が退屈だと思ふことが多いか [設問15]

■ 毎日が退屈だと思っているのは、一般高齢者が 11.6%、事業対象者及び要支援・要介護認定者は 20%前後となっています。

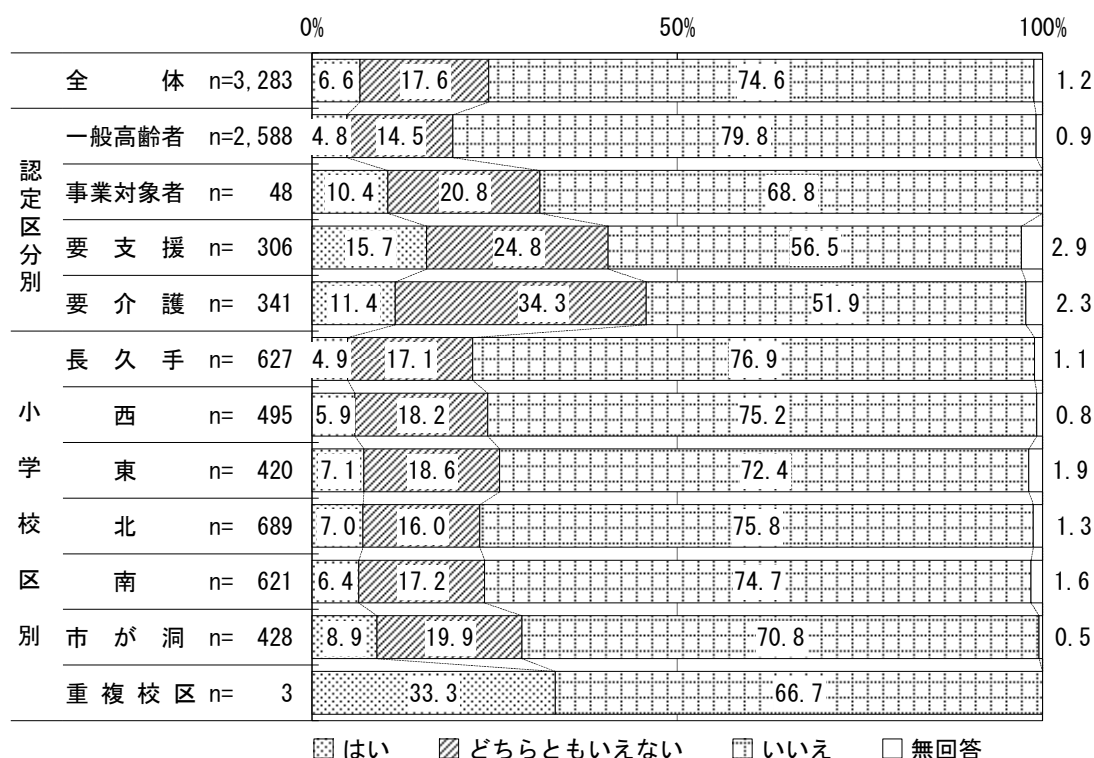
図表 2-25 毎日が退屈だと思ふことが多い



(5) 孤立感を感じているか〔設問25〕

- 孤立感を感じているのは、要支援者が 15.7%と最も高くなっています。また、一般高齢者を除くいずれの区分においても、10%を超えています。
- 小学校区別にみると、市が洞小学校区が 8.9%と最も高くなっています。

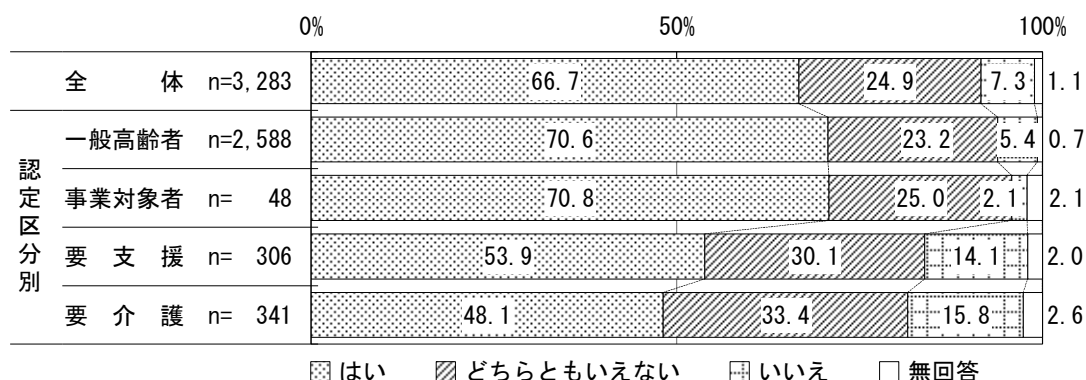
図表 2-26 孤立感を感じている



(6) できないことがあってもくよくよしなないか〔設問26〕

- できないことがあってもくよくよしなないかたずねたところ、一般高齢者及び事業対象者は「はい」が 70%を超えていますが、要支援者は 53.9%、要介護者は 48.1%の低い率となっています。

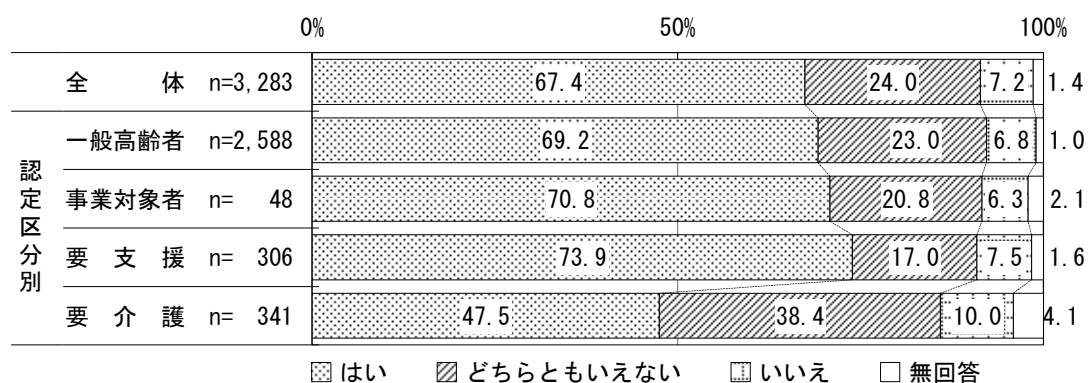
図表 2-27 できないことがあってもくよくよしなない



(7) ひとりで静かに過ごす時間は大事か〔設問27〕

■ひとりで静かに過ごす時間は大事かたずねたところ、要介護以外の区分においては「はい」が70%前後となっています。要介護者は「はい」が47.5%にとどまっており、「どちらともいえない」が38.4%と比較的高くなっています。

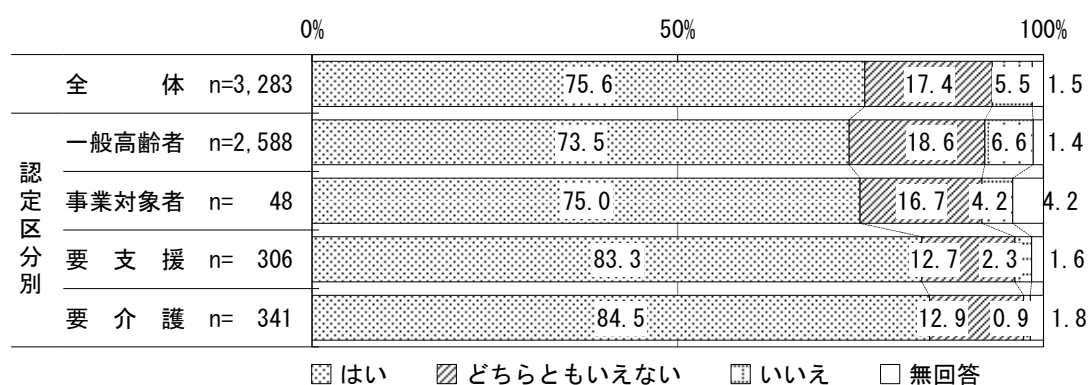
図表2-28 ひとりで静かに過ごす時間は大事



(8) 周りの人の支えがあるから生きていけるか〔設問28〕

■周りの人の支えがあるから生きていけると思うかたずねたところ、重度化にしたがい「はい」が高くなる傾向にあり、要介護者は一般高齢者に比べて10ポイント以上高くなっています。

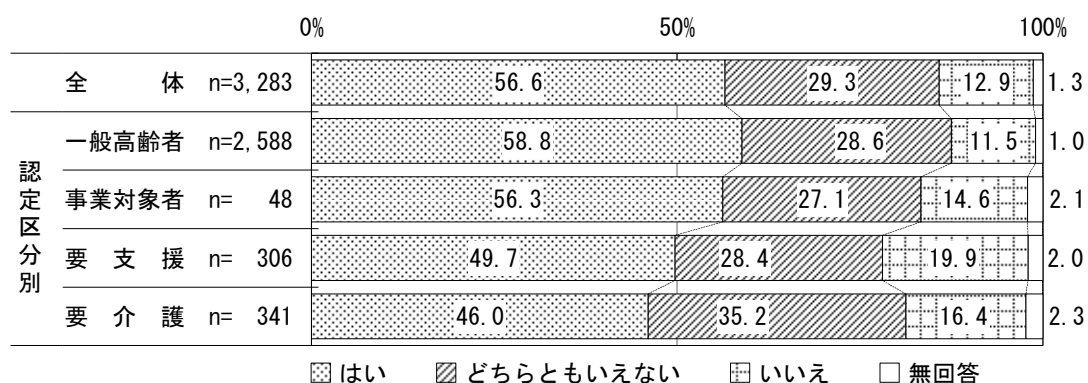
図表2-29 周りの人の支えがあるから私は生きていける



(9) 最近2週間、ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めたか〔設問29〕

■最近2週間、ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めたかたずねたところ、重度化にしたがい「はい」が低くなる傾向にあり、一般高齢者は要介護者に比べて10ポイント以上高くなっています。

図表2-30 最近2週間、ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた

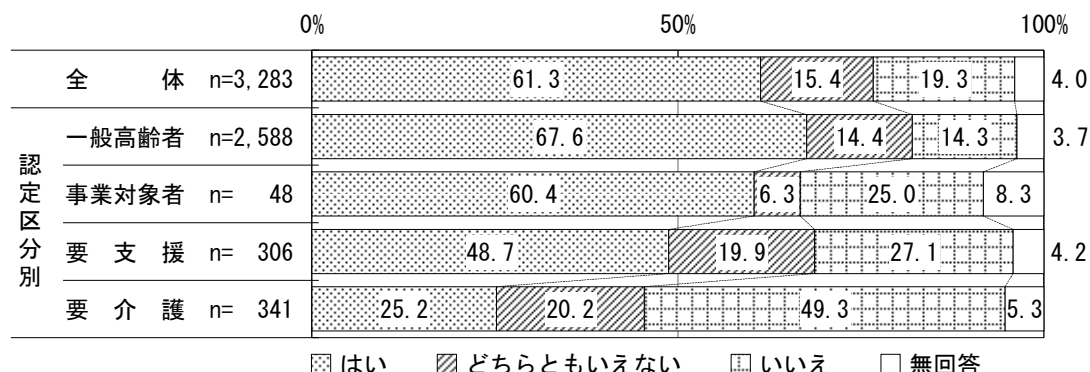


(10) 趣味や楽しみ、好きでやっていることがあるか〔設問32〕

■趣味や楽しみ、好きでやっていることがあるかたずねたところ、「はい」と答えたのは一般高齢者が67.6%、事業対象者が60.4%、要支援者が48.7%、要介護者が25.2%となっています。重度化にしたがい、「はい」は低下傾向にあり、要介護者は一般高齢者に比べて42.4ポイント低くなっています（図表2-31）。

■「はい」と答えた人に具体的な趣味や楽しみをたずねたところ、図表2-32の内容が記載されていました。

図表2-31 趣味や楽しみ、好きでやっていることがある



図表 2-32 具体的な趣味や楽しみ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>＜一般・事業・要支援者＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日曜大工（7件）</li> <li>・DIY（4件）</li> <li>・部屋のインテリアの工夫</li> <li>・トールペイント（4件）</li> <li>・大工</li> <li>・アクセサリー作り（5件）</li> <li>・無線（2件）</li> <li>・カメラ、写真（35件）</li> <li>・フォトサークル（2件）</li> <li>・カラオケ（86件）</li> <li>・カラオケのテープを聞く</li> <li>・カルチャーセンター（3件）</li> <li>・クイズ（15件）</li> <li>・ナンプレ（12件）</li> <li>・ナンクロ</li> <li>・クロスワードパズル（8件）</li> <li>・足し算クロス</li> <li>・パズル（11件）</li> <li>・数独（31件）</li> <li>・数独クイズ・パズル</li> <li>・数独パズル（2件）</li> <li>・漢字（2件）</li> <li>・漢字パズル（8件）</li> <li>・漢字を忘れたくないので、字典を毎日見ている</li> <li>・ジグソーパズル</li> <li>・計算ドリル</li> <li>・脳トレ（5件）</li> <li>・脳活ドリル</li> <li>・週刊誌、新聞のクイズ（2件）</li> <li>・ゲーム（13件）</li> <li>・麻雀ゲーム</li> <li>・テレビゲーム</li> <li>・コントラクトブリッジ（4件）</li> <li>・コミュニケーションを図る</li> <li>・ごみ拾い</li> <li>・ゴミ出し</li> <li>・公園の清掃（2件）</li> <li>・サークル（3件）</li> <li>・いきいきクラブ（4件）</li> <li>・サロン</li> <li>・シニアクラブ（4件）</li> <li>・シルバーフラワーズ</li> <li>・スーパー銭湯</li> <li>・スポーツ（11件）</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・スキー（3件）</li> <li>・ウォーキング（84件）</li> <li>・歩く（14件）</li> <li>・リニモウォーク</li> <li>・ノルディックウォーキング</li> <li>・ジョギング（4件）</li> <li>・スポーツクラブ（4件）</li> <li>・スポーツジム（33件）</li> <li>・フィットネスクラブ（6件）</li> <li>・カーブス（10件）</li> <li>・ゴルフ（178件）</li> <li>・ゴルフ練習（4件）</li> <li>・グラウンドゴルフ（43件）</li> <li>・パターゴルフ（4件）</li> <li>・パークゴルフ</li> <li>・スイミング（5件）</li> <li>・水泳（13件）</li> <li>・プール（7件）</li> <li>・水中ウォーキング</li> <li>・プール（歩行浴）（5件）</li> <li>・エアロビクス（2件）</li> <li>・エクササイズ</li> <li>・NOSS</li> <li>・ゲートボール</li> <li>・テニス（46件）</li> <li>・ミニテニス</li> <li>・カラーリング（4件）</li> <li>・バドミントン（7件）</li> <li>・バランスボール（2件）</li> <li>・バレーボール（2件）</li> <li>・ボウリング（5件）</li> <li>・野球（3件）</li> <li>・インディアカ（5件）</li> <li>・グループで体操（2件）</li> <li>・軽い運動、体操（4件）</li> <li>・シニアの運動</li> <li>・自彊術（3件）</li> <li>・福祉のプール・風呂。皆さんとの会話</li> <li>・福祉の家での運動教室</li> <li>・福祉の家の歩行浴</li> <li>・福祉の風呂</li> <li>・運動（14件）</li> <li>・体を動かす（3件）</li> <li>・自宅で自転車 30 分ルームランナー</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動療育センター</li> <li>・弓道（2件）</li> <li>・剣道</li> <li>・合気道</li> <li>・太極拳（16件）</li> <li>・気功</li> <li>・棒の手指導</li> <li>・吹き矢（7件）</li> <li>・ラダーゲッター</li> <li>・体操、体操教室（42件）</li> <li>・テレビ体操</li> <li>・筋トレ（6件）</li> <li>・素振り</li> <li>・ソフトボールの審判員</li> <li>・野球の審判</li> <li>・ストレッチ（4件）</li> <li>・ヨガ（16件）</li> <li>・サイクリング（6件）</li> <li>・自転車（4件）</li> <li>・体力向上</li> <li>・モータースポーツ</li> <li>・ダンス（9件）</li> <li>・社交ダンス（16件）</li> <li>・フォークダンス（5件）</li> <li>・フラダンス（6件）</li> <li>・スクエアダンス</li> <li>・踊り（8件）</li> <li>・日本舞踊（7件）</li> <li>・民舞（4件）</li> <li>・民踊（7件）</li> <li>・リハビリ（2件）</li> <li>・リハビリフィットネス</li> <li>・スロット</li> <li>・スポーツ観戦（11件）</li> <li>・テレビ（37件）</li> <li>・テレビ（時代劇）を見る（2件）</li> <li>・テレビでスポーツ観戦（7件）</li> <li>・テレビで映画鑑賞（2件）</li> <li>・テレビドラマ（6件）</li> <li>・テレビのクイズ番組</li> <li>・テレビや映画やドラマをみることに</li> <li>・DVD鑑賞（3件）</li> <li>・ビデオ鑑賞</li> <li>・ドライブ（20件）</li> <li>・車の運転</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・車</li> <li>・ニュースを見る</li> <li>・ハイキング（２件）</li> <li>・ハイキングと山歩き</li> <li>・山登り（７件）</li> <li>・山歩き（８件）</li> <li>・森歩き</li> <li>・里山歩き</li> <li>・ハガキ道</li> <li>・パソコン（52件）</li> <li>・パソコンゲーム</li> <li>・インターネット（４件）</li> <li>・スマートフォン（６件）</li> <li>・スマホでトーク</li> <li>・スマホのゲーム</li> <li>・LINE（３件）</li> <li>・フェイスブック</li> <li>・メール</li> <li>・ZOOM集会（２件）</li> <li>・YouTube</li> <li>・メルカリ、ラクマ</li> <li>・パチンコ（８件）</li> <li>・ハンドランチグライダー、紙飛行機</li> <li>・ラジコン飛行機</li> <li>・飛行機の模型づくり</li> <li>・プラモデル</li> <li>・ファッション</li> <li>・フラワーアレンジメント（２件）</li> <li>・プリザーブドフラワー（２件）</li> <li>・アートフラワー</li> <li>・ポランティア（35件）</li> <li>・地域活動（５件）</li> <li>・奉仕活動</li> <li>・まち協の関わり</li> <li>・マジック</li> <li>・マネーゲーム</li> <li>・犬の散歩・世話（５件）</li> <li>・ペットとのふれあい</li> <li>・ペットの世話</li> <li>・動物の飼育</li> <li>・メダカ・金魚の世話</li> <li>・メダカの飼育（４件）</li> <li>・猫・金魚の飼育</li> <li>・猫犬の世話</li> <li>・熱帯魚</li> <li>・魚の飼育（３件）</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・金魚の飼育</li> <li>・蛍飼育中</li> <li>・地域猫の面倒</li> <li>・小鳥</li> <li>・ものづくり（６件）</li> <li>・ものの分解修理</li> <li>・壊れたものをなおす</li> <li>・各種機器の修理</li> <li>・ラジオ（３件）</li> <li>・ラジオ英会話（２件）</li> <li>・ラジオ体操（６件）</li> <li>・リフォーム</li> <li>・自宅改造</li> <li>・建物の手入れ（２件）</li> <li>・不動産管理</li> <li>・ルービックキューブ</li> <li>・レコードやCD集め</li> <li>・レコード鑑賞</li> <li>・囲碁（67件）</li> <li>・囲碁観戦</li> <li>・詰碁</li> <li>・老人囲碁クラブ</li> <li>・飲み会（３件）</li> <li>・飲酒（４件）</li> <li>・映画（21件）</li> <li>・温泉（５件）</li> <li>・音楽（42件）</li> <li>・クラシック音楽</li> <li>・楽器演奏（４件）</li> <li>・ウクレレ（３件）</li> <li>・オカリナ（４件）</li> <li>・エレクトーン演奏</li> <li>・オルガン</li> <li>・ギター（５件）</li> <li>・クラシックギター</li> <li>・サキソフォン</li> <li>・トランペット</li> <li>・ハーモニカ</li> <li>・バイオリン（４件）</li> <li>・バンド活動</li> <li>・雅楽演奏（２件）</li> <li>・ピアノ（15件）</li> <li>・ピアノ教室の講師</li> <li>・フルート（３件）</li> <li>・三絃</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・三味線（５件）</li> <li>・津軽三味線</li> <li>・尺八（３件）</li> <li>・オーディオ作成</li> <li>・音楽コンサート</li> <li>・コンサート（３件）</li> <li>・オペラ鑑賞</li> <li>・ジャズ</li> <li>・ジャズ・クラシックを聞く</li> <li>・ジャズコーラス</li> <li>・コーラス（27件）</li> <li>・合唱（６件）</li> <li>・合唱クラブ</li> <li>・歌（17件）</li> <li>・歌う会</li> <li>・歌の教室</li> <li>・歌を歌ったり聞いたりする</li> <li>・童謡唱歌（３件）</li> <li>・笑歌（２件）</li> <li>・民謡（２件）</li> <li>・CDテープを聞いている</li> <li>・家の周りの片付け（３件）</li> <li>・家事（３件）</li> <li>・掃除（３件）</li> <li>・花づくり（91件）</li> <li>・花の教室や花づくり</li> <li>・生け花（10件）</li> <li>・植物栽培（４件）</li> <li>・植木（９件）</li> <li>・会合に出かけること</li> <li>・回覧板届け</li> <li>・絵（10件）</li> <li>・絵を描くこと（19件）</li> <li>・スケッチ（３件）</li> <li>・絵画（22件）</li> <li>・絵画鑑賞（２件）</li> <li>・絵画教室</li> <li>・油絵（５件）</li> <li>・くるみ絵</li> <li>・チョークアート</li> <li>・パステル画</li> <li>・色鉛筆画講座</li> <li>・ボタニカルアート</li> <li>・ポーセラーツ絵付け（２件）</li> <li>・水彩画（２件）</li> <li>・日本画（５件）</li> <li>・水墨画（４件）</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・水墨画教室講師</li> <li>・画作</li> <li>・俳画</li> <li>・洋画鑑賞</li> <li>・塗り絵（14件）</li> <li>・切り絵（2件）</li> <li>・版画</li> <li>・切込人形</li> <li>・折り紙（21件）</li> <li>・和紙工作</li> <li>・絵手紙（29件）</li> <li>・絵本作り（2件）</li> <li>・外国語（2件）</li> <li>・外国語の学習（2件）</li> <li>・ロシア語</li> <li>・英会話（7件）</li> <li>・中国語研修会</li> <li>・英詩を読む</li> <li>・英文読書会</li> <li>・語学（3件）</li> <li>・語学（スペイン、フランス、英語）</li> <li>・外出（5件）</li> <li>・外食（2件）</li> <li>・各種クラフト</li> <li>・革細工</li> <li>・株の上下すること</li> <li>・株の売買（2件）</li> <li>・株の勉強</li> <li>・株式投資（2件）</li> <li>・資産運用</li> <li>・デイトレーダー</li> <li>・利殖</li> <li>・観劇（4件）</li> <li>・ミュージカル観劇</li> <li>・演劇講師</li> <li>・演劇朗読活動</li> <li>・芝居</li> <li>・競馬（10件）</li> <li>・月1回の出会い</li> <li>・麻雀（67件）</li> <li>・健康麻雀（5件）</li> <li>・老人会麻雀</li> <li>・工作（4件）</li> <li>・山野草</li> <li>・山野草栽培（2件）</li> <li>・散歩、散策（64件）</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・探索</li> <li>・史跡散策</li> <li>・史跡巡りサークル</li> <li>・仕事、パート、アルバイト、内職（31件）</li> <li>・会社経営</li> <li>・自営業</li> <li>・動物の仕事をして、犬と触れ合うこと</li> <li>・シルバー人材の仕事（3件）</li> <li>・仕事の手伝い</li> <li>・仕事を通じての会話</li> <li>・ファミサポ等の仕事</li> <li>・子ども、孫の用事を手伝う</li> <li>・子どもたちに読み聞かせ</li> <li>・子どもと遊ぶ</li> <li>・子どもの家族に食事を作って届けること。孫たちと遊ぶこと</li> <li>・子ども家族や友人との談話</li> <li>・娘や友人と外出</li> <li>・娘家族とドライブ</li> <li>・孫たちとの旅行</li> <li>・孫が近くに住んでいるので週1回は会えて料理も届けることができる</li> <li>・孫たちとの関わり</li> <li>・孫たちのタブレット学習につきあう</li> <li>・孫の世話（3件）</li> <li>・ウォーキングを兼ねて孫のお迎え</li> <li>・孫の成長</li> <li>・詩</li> <li>・詩吟（12件）</li> <li>・詩吟講師</li> <li>・詩舞</li> <li>・自分で工夫していろいろなものに挑戦している</li> <li>・自分の時間があること。自分のできること、熱中できること。束縛されないこと。人生の生活を営んで、また仕事を終了し、第2の人生は自由であること</li> <li>・室内の掃除</li> <li>・自費ヘルパーとの片付け</li> <li>・写経（2件）</li> <li>・手芸（60件）</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・手芸、編み物</li> <li>・手芸、洋裁</li> <li>・手芸教室</li> <li>・クラフト、手芸</li> <li>・手作りのものを作る</li> <li>・マスクづくり（9件）</li> <li>・手仕事（3件）</li> <li>・裁縫（4件）</li> <li>・針仕事（6件）</li> <li>・刺子（2件）</li> <li>・刺繍（5件）</li> <li>・刺繍等手仕事</li> <li>・小物づくり（7件）</li> <li>・マスコットづくり</li> <li>・エコバックづくり</li> <li>・エコクラフトのサークル</li> <li>・ペーパークラフト（2件）</li> <li>・デコパージュ</li> <li>・洋裁（26件）</li> <li>・洋裁、手芸</li> <li>・洋服のリフォーム</li> <li>・洋服のリメイク（2件）</li> <li>・洋服の手直し</li> <li>・洋服をつくる（3件）</li> <li>・着物のリメイク</li> <li>・着物リフォーム</li> <li>・和裁（2件）</li> <li>・パッチワーク（8件）</li> <li>・ミシン（8件）</li> <li>・レース編み（2件）</li> <li>・編み物（36件）</li> <li>・編み物、手編み</li> <li>・編み物、パッチワーク</li> <li>・編み物、刺繍</li> <li>・編み物、洋裁</li> <li>・編み物や、服を作っている</li> <li>・織物</li> <li>・機織り（2件）</li> <li>・縫い物等の手芸関係</li> <li>・縫物</li> <li>・縫物、洋裁、手芸</li> <li>・狩猟業務</li> <li>・布、毛糸等で制作</li> <li>・布ぞうり</li> <li>・ちくちく教室</li> <li>・手芸（押し絵、つまみ細工、つるし飾り）</li> </ul> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・つるしびな飾り</li> <li>・つるし飾り、ちりめん細工</li> <li>・飾り物づくり</li> <li>・パンフラー</li> <li>・香り袋</li> <li>・手話</li> <li>・趣味（2件）</li> <li>・宗教（6件）</li> <li>・キリスト教会での奉仕</li> <li>・氏神様お詣り</li> <li>・お寺参り（2件）</li> <li>・仏教法話聴聞</li> <li>・習い事（2件）</li> <li>・書道（33件）</li> <li>・習字（10件）</li> <li>・習字、ボールペン</li> <li>・習字、硬筆</li> <li>・習字の集まり</li> <li>・習字教室</li> <li>・ペン習字</li> <li>・硬筆、毛筆</li> <li>・将棋（15件）</li> <li>・詰将棋（2件）</li> <li>・児童館で小学生と将棋を楽しんでいる</li> <li>・食べ歩き</li> <li>・新聞（10件）</li> <li>・新聞、雑誌、テレビ等で情報を得ること</li> <li>・新聞コラムをローマ字で書く</li> <li>・新聞スクラップ</li> <li>・新聞の詰将棋</li> <li>・新聞の書写</li> <li>・中日春秋書き写し</li> <li>・天声人語</li> <li>・天声人語の書き写し</li> <li>・新聞の切り抜き</li> <li>・月刊誌を読む</li> <li>・断捨離を兼ねたアルバムの整理（残したい物をパソコンに取り込んで写真集を作り、節目に披露する）</li> <li>・身辺整理</li> <li>・人生最終ステージのための準備</li> <li>・絵本作家として暮らしてきました。終活としてその作品の整理</li> <li>・人形作り（2件）</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・図書館通い</li> <li>・水石</li> <li>・数多くある</li> <li>・聖書の研究、勉強（7件）</li> <li>・声を出す</li> <li>・声楽</li> <li>・声楽教室</li> <li>・静かな生活</li> <li>・石遊び</li> <li>・川柳（5件）</li> <li>・川柳会に参加してお話しする</li> <li>・染色（2件）</li> <li>・煎茶</li> <li>・草花の手入れ（7件）</li> <li>・草取り、草刈り（11件）</li> <li>・草木を育てる</li> <li>・走行浴</li> <li>・体温、血圧、体重の計測</li> <li>・体拳</li> <li>・大正琴（10件）</li> <li>・琴（4件）</li> <li>・卓球（22件）</li> <li>・短歌（2件）</li> <li>・和歌を詠むこと</li> <li>・竹細工</li> <li>・茶道（11件）</li> <li>・着物での外出</li> <li>・着物着付け</li> <li>・調理教室の実施</li> <li>・釣り（37件）</li> <li>・釣り竿づくり</li> <li>・庭の手入れ（77件）</li> <li>・芝刈り</li> <li>・庭園づくり（2件）</li> <li>・ガーデニング（24件）</li> <li>・園芸（35件）</li> <li>・庭木の剪定（8件）</li> <li>・庭園の鑑賞</li> <li>・盆栽（7件）</li> <li>・笛</li> <li>・展示会</li> <li>・電話</li> <li>・土いじり（2件）</li> <li>・藤井聡太くんを応援している</li> <li>・陶芸（16件）</li> <li>・同志との飛行会</li> <li>・同窓会</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・読書（207件）</li> <li>・日記</li> <li>・日本赤十字社の会</li> <li>・粘土</li> <li>・悩み相談</li> <li>・俳句（18件）</li> <li>・買い物、ショッピング（15件）</li> <li>・通販ショッピング</li> <li>・農業（20件）</li> <li>・農作業（10件）</li> <li>・農乗技</li> <li>・畑（62件）</li> <li>・家庭菜園（80件）</li> <li>・百姓（4件）</li> <li>・野菜づくり（98件）</li> <li>・農園（2件）</li> <li>・鉢植え（2件）</li> <li>・果実を作ること</li> <li>・果樹</li> <li>・リンゴ、柿の栽培</li> <li>・美術</li> <li>・美術鑑賞</li> <li>・美術館（2件）</li> <li>・美術工芸品鑑賞（2件）</li> <li>・筆写</li> <li>・仏像彫刻</li> <li>・ガーベリング</li> <li>・文化協会</li> <li>・平成こども塾サポーター</li> <li>・生涯学習</li> <li>・勉強</li> <li>・勉強会</li> <li>・学習会</li> <li>・日本語倶楽部（勉強会主催）</li> <li>・自習ノート</li> <li>・自分史執筆</li> <li>・執筆（2件）</li> <li>・文章創作（2件）</li> <li>・作文（2件）</li> <li>・ポケ防止のために字を書いている</li> <li>・字を書くこと</li> <li>・かなの練習</li> <li>・夢を実現すること</li> <li>・模型</li> <li>・木工工作</li> <li>・木製模型製作</li> </ul> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

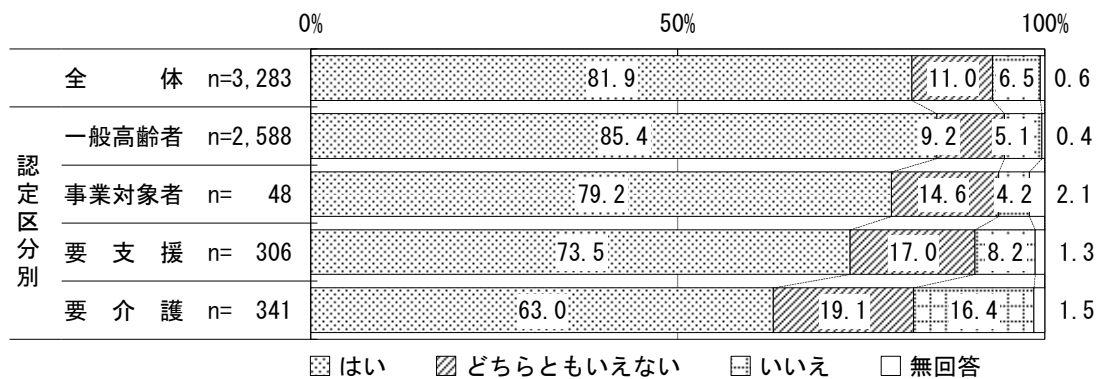
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・木彫（４件）</li> <li>・木目込み人形づくり</li> <li>・木目込み人形の講師</li> <li>・野鳥、自然観察</li> <li>・自然に触れること</li> <li>・自然観察</li> <li>・四季の花を見る</li> <li>・風景</li> <li>・友人、知人との飲食（19件）</li> <li>・友人、知人との交流（15件）</li> <li>・おしゃべり（３件）</li> <li>・人と挨拶、おしゃべりをする</li> <li>・雑談（３件）</li> <li>・友人とウォーキング</li> <li>・友達と服作り</li> <li>・食事（３件）</li> <li>・ランチ会（２件）</li> <li>・食事会（２件）</li> <li>・茶会</li> <li>・喫茶店（５件）</li> <li>・モーニング（４件）</li> <li>・お茶（２件）</li> <li>・コーヒー</li> <li>・集会所でお茶</li> <li>・遊び事</li> <li>・遊行</li> <li>・旅行（57件）</li> <li>・小旅行（２件）</li> <li>・日帰り旅行</li> <li>・研修旅行参加</li> <li>・料理（35件）</li> <li>・お菓子作り（３件）</li> <li>・パン教室</li> <li>・発酵食品づくり</li> <li>・郷土史研究（７件）</li> <li>・歴史（２件）</li> <li>・歴史の研究、古文書の解説</li> <li>・歴史物読書</li> <li>・愛知学院大での歴史聴聞</li> <li>・古文書研究</li> <li>・古典の講義</li> <li>・古典研究</li> <li>・古典文学を読むグループ</li> <li>・日本の古典文学</li> <li>・日本文学</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・考古学</li> <li>・資料まとめ</li> <li>・朗読（２件）</li> <li>・そろばん</li> <li>・デイサービス（３件）</li> <li>・なんでもやれている</li> <li>・手を使い、頭を使う</li> <li>・よく笑う</li> <li>・ロト（６件）</li> <li>・愛知消費者の会</li> <li>・家の光を見る</li> <li>・館めぐり</li> <li>・企業監査</li> <li>・気象データ記録</li> <li>・蕎麦打ち（２件）</li> <li>・健康</li> <li>・研究開発マネジメント支援</li> <li>・現代マナー学び</li> <li>・広場の会、万博の回</li> <li>・高齢者でもできることは何でも</li> <li>・思想</li> </ul> <p><b>&lt;要介護者&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カラオケ（３件）</li> <li>・ゴルフ（３件）</li> <li>・スキューバダイビング</li> <li>・スマホ</li> <li>・タブレット、スマホで検索</li> <li>・デイサービス（２件）</li> <li>・デイサービスでの塗り絵</li> <li>・テニス</li> <li>・テレビ</li> <li>・テレビでのスポーツ観戦</li> <li>・ラジオ</li> <li>・ラジオで野球観戦</li> <li>・野球観戦</li> <li>・ハーモニカ</li> <li>・ハイキング</li> <li>・パソコン</li> <li>・パソコンでの囲碁、将棋</li> <li>・ピアノ</li> <li>・ボーイスカウト</li> <li>・囲碁（２件）</li> <li>・飲酒</li> <li>・温泉</li> <li>・音楽（４件）</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭菜園（３件）</li> <li>・歌う</li> <li>・歌う会</li> <li>・花、野菜作り（３件）</li> <li>・植樹、花</li> <li>・菊造り</li> <li>・山野草を育てる</li> <li>・庭の手入れ（４件）</li> <li>・草花の世話（２件）</li> <li>・草取り</li> <li>・農作業</li> <li>・絵画</li> <li>・絵手紙</li> <li>・外出</li> <li>・株取引</li> <li>・韓国語</li> <li>・喫茶店での会話</li> <li>・散歩（２件）</li> <li>・字を書く事</li> <li>・社交ダンス</li> <li>・車椅子アーチェリー</li> <li>・手芸（２件）</li> <li>・編み物（５件）</li> <li>・裁縫、刺し子</li> <li>・書道</li> <li>・将棋（２件）</li> <li>・新聞（４件）</li> <li>・図書ボランティア</li> <li>・水彩画</li> <li>・数独（２件）</li> <li>・数独、クロスワード</li> <li>・切り絵</li> <li>・折り紙（４件）</li> <li>・組紐</li> <li>・体を使う</li> <li>・短歌</li> <li>・鳥、犬の世話</li> <li>・塗り絵（４件）</li> <li>・読書（８件）</li> <li>・日記</li> <li>・俳句（３件）</li> <li>・文字を書く</li> <li>・麻雀（４件）</li> <li>・友人との会話（２件）</li> <li>・おしゃべり</li> <li>・料理（２件）</li> </ul> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 4 <からだ>について

### (1) 目は見えるか〔設問16〕

■目はふつうに見えるかたずねたところ、重度化にしたがい「はい」が低くなる傾向にあり、一般高齢者は要介護者に比べて22.4ポイント高くなっています。

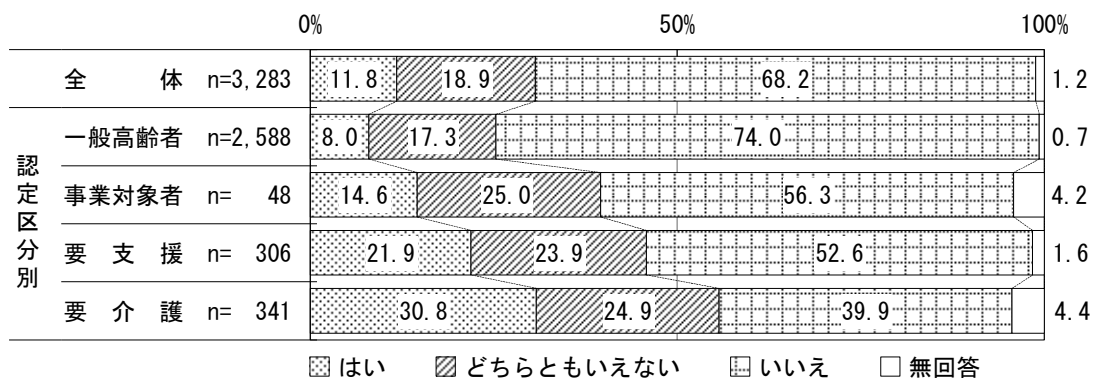
図表2-33 目はふつうに見える（本が読める）



### (2) 家の中でよくつまずいたり、すべったりするか〔設問17〕

■家の中でよくつまずいたり、すべったりするかたずねたところ、重度化にしたがい「はい」が高くなる傾向にあります。一般高齢者は10%未満にとどまっているのに対し、要介護者は30%を超える高い率となっています。

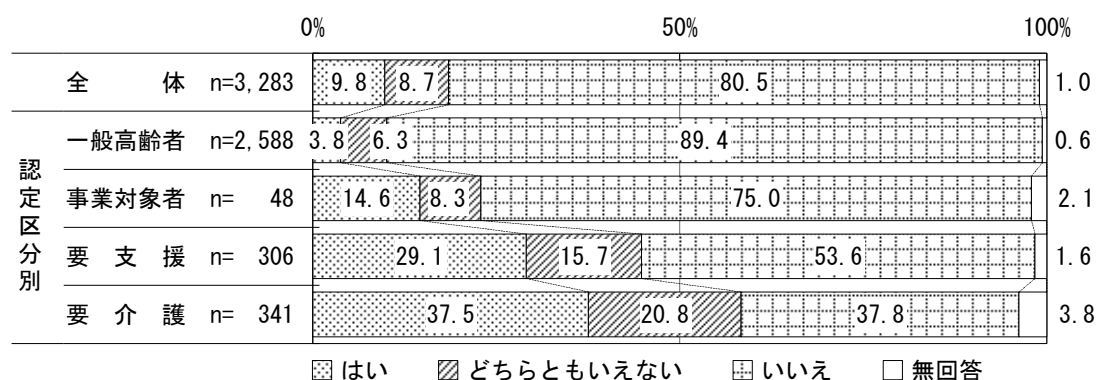
図表2-34 家の中でよくつまずいたり、すべったりする



(3) 転ぶことが怖くて外出を抑えることがあるか [設問18]

■ 転ぶことが怖くて外出を抑えることがあるかたずねたところ、重度化にしたがい「はい」は上昇し、一般高齢者が 3.8%、事業対象者が 14.6%、要支援者が 29.1%、要介護者が 37.5%となっています。

図表 2-35 転ぶことが怖くて外出を抑えることがある

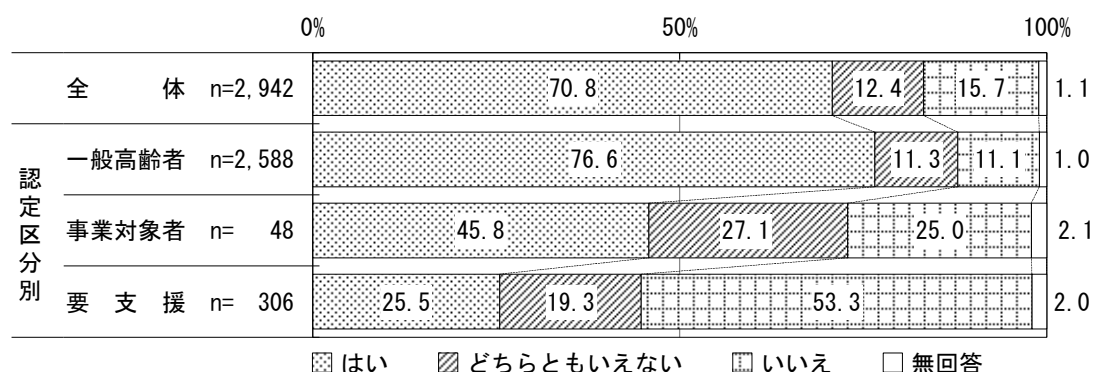


(4) 1 km くらいの距離を不自由なく続けて歩けるか／歩いたり、体を動かしたりすることを心がけているか [設問19]

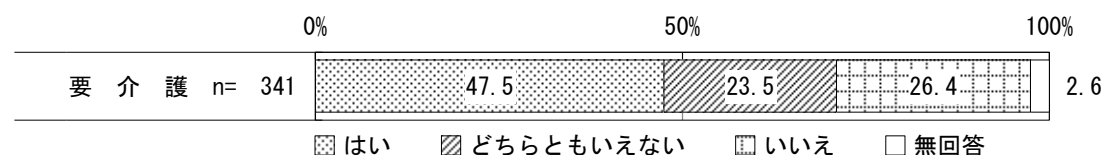
■ 一般高齢者、事業対象者及び要支援認定者に 1 km くらいの距離を不自由なく続けて歩けるかたずねたところ、「はい」と答えたのは一般高齢者が 76.6%、事業対象者が 45.8%、要支援者が 25.5%となっています (図表 2-36)。

■ 要介護認定者に歩いたり、体を動かしたりすることを心がけているかたずねたところ、47.5%が「はい」と答えています (図表 2-37)。

図表 2-36 1 km くらいの距離を不自由なく続けて歩ける



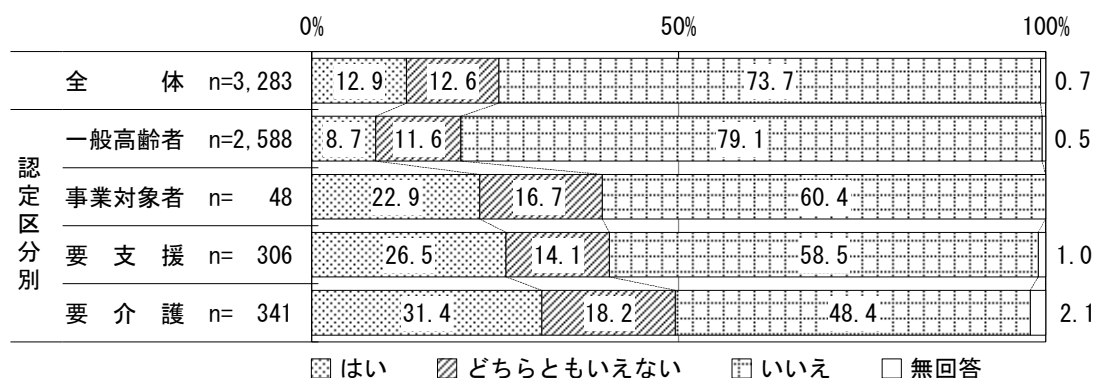
図表 2-37 歩いたり、体を動かしたりすることを心がけている



(5) 口や飲み込みのことが気になるか〔設問20〕

■口や飲み込みのことが気になるかたずねたところ、重度化にしたがい「はい」が高くなる傾向にあり、一般高齢者は8.7%にとどまっていますが、事業対象者及び要支援者は20%以上、要介護者は30%以上となっています。

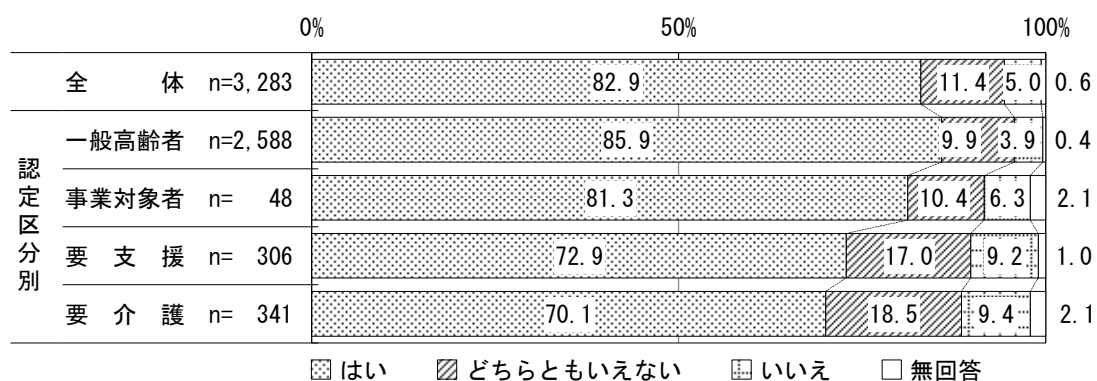
図表2-38 口や飲み込みのことが気になる



(6) 食欲はこれまでと変わらないか〔設問21〕

■食欲はこれまでと変わらないかたずねたところ、重度化にしたがい、「はい」が低くなる傾向にあり、一般高齢者及び事業対象者が80%台、要支援・要介護認定者は70%台となっています。

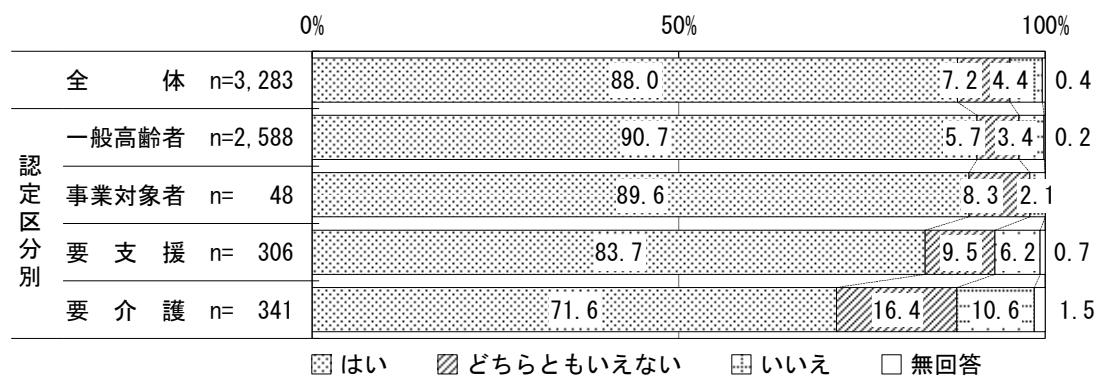
図表2-39 食欲はこれまでと変わらない



(7) たいていの物はかんで食べられるか〔設問22〕

■ たいていの物はかんで食べられるかたずねたところ、「はい」と答えたのは一般高齢者及び事業対象者が90%程度、要支援者が83.7%、要介護者は71.6%となっており、要介護者は一般高齢者に比べて19.1ポイント低くなっています。

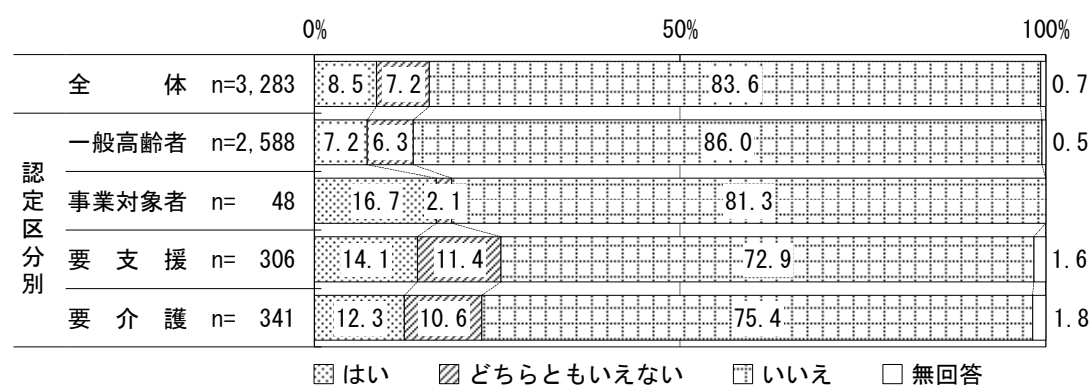
図表2-40 たいていの物はかんで食べられる



(8) 最近6か月で3kg以上体重が減ったか〔設問23〕

■ 最近6か月で3kg以上の体重減少があったのは、一般高齢者は7.2%、それ以外の区分においては10%以上となっています。特に、事業対象者は16.7%と最も高くなっています。

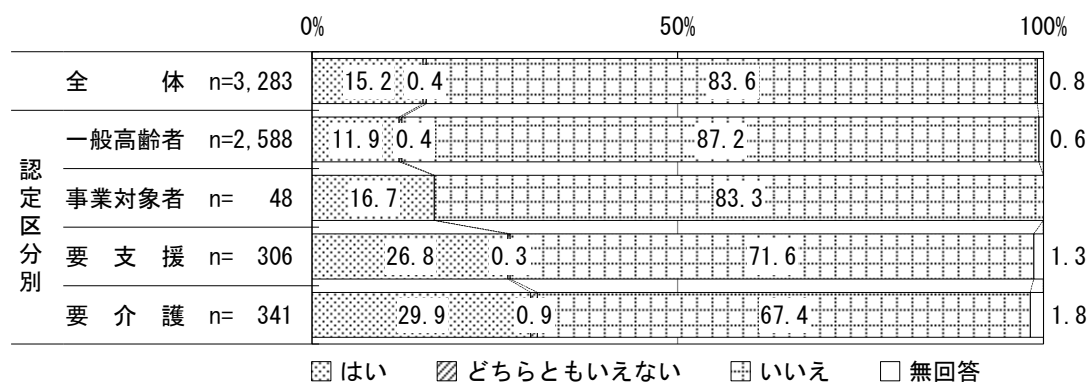
図表2-41 最近6か月で3kg以上体重が減った



(9) この一年間に入院したことがあるか〔設問24〕

■過去1年間に入院歴があるのは、一般高齢者及び事業対象者は10%台であるのに対し、要支援・要介護認定者は25%を超える率となっています。

図表2-42 この一年間に入院したことがある

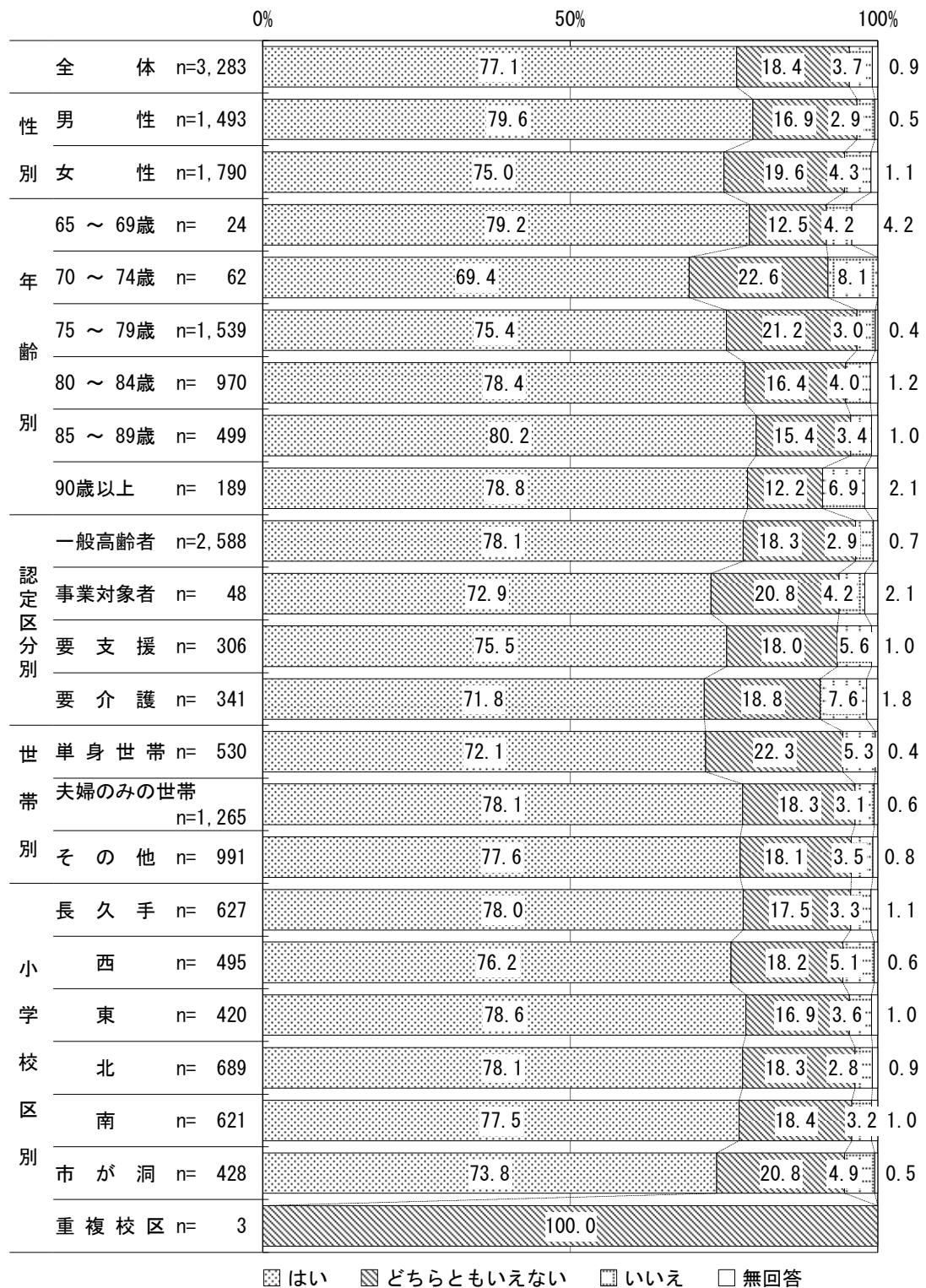


## 5 看 取 り

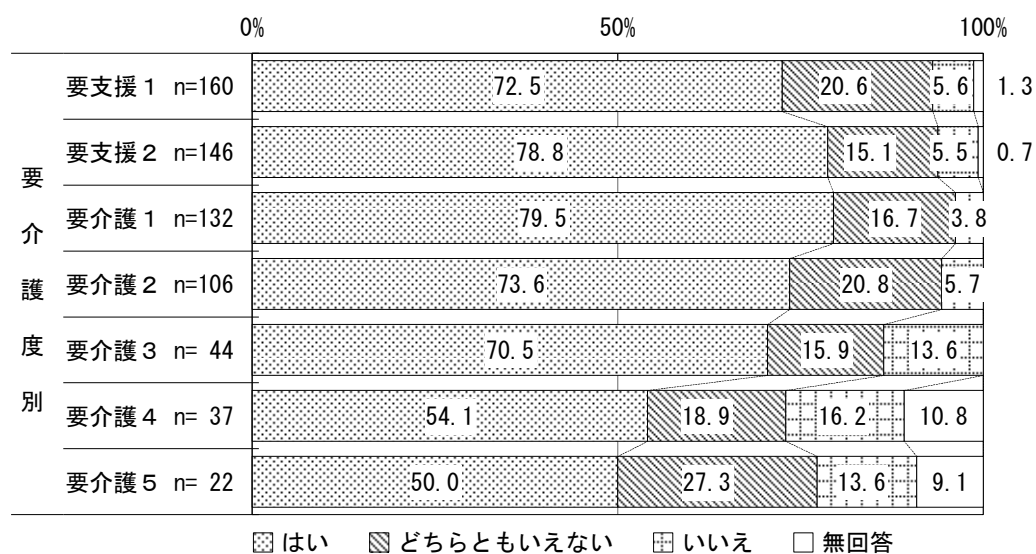
### (1) 最期まで自宅で過ごしたいと思うか〔設問30〕

- 最期まで自宅で過ごしたいと思うかたずねたところ、全体では「はい」が 77.1%を占めています。
- 「はい」を認定区分別にみると、一般高齢者が 78.1%と最も高くなっています。また、世帯別にみると単身世帯が、小学校区別にみると市が洞がそれぞれ最も低くなっています（図表 2－43）。
- 要介護度別にみると、要介護 1 以上は、重度化にしたがい「はい」が低下しており、要介護 4・5 は 50%台まで落ち込みます。しかし、要支援 1～要介護 3 は 70%以上が「はい」と答えており、自宅で最期を迎えたいというニーズが高いことがうかがえます（図表 2－44）。

図表 2-43 最期まで自宅で過ごしたいと思う



図表 2-44 最期まで自宅で過ごしたいと思う（要介護度別）

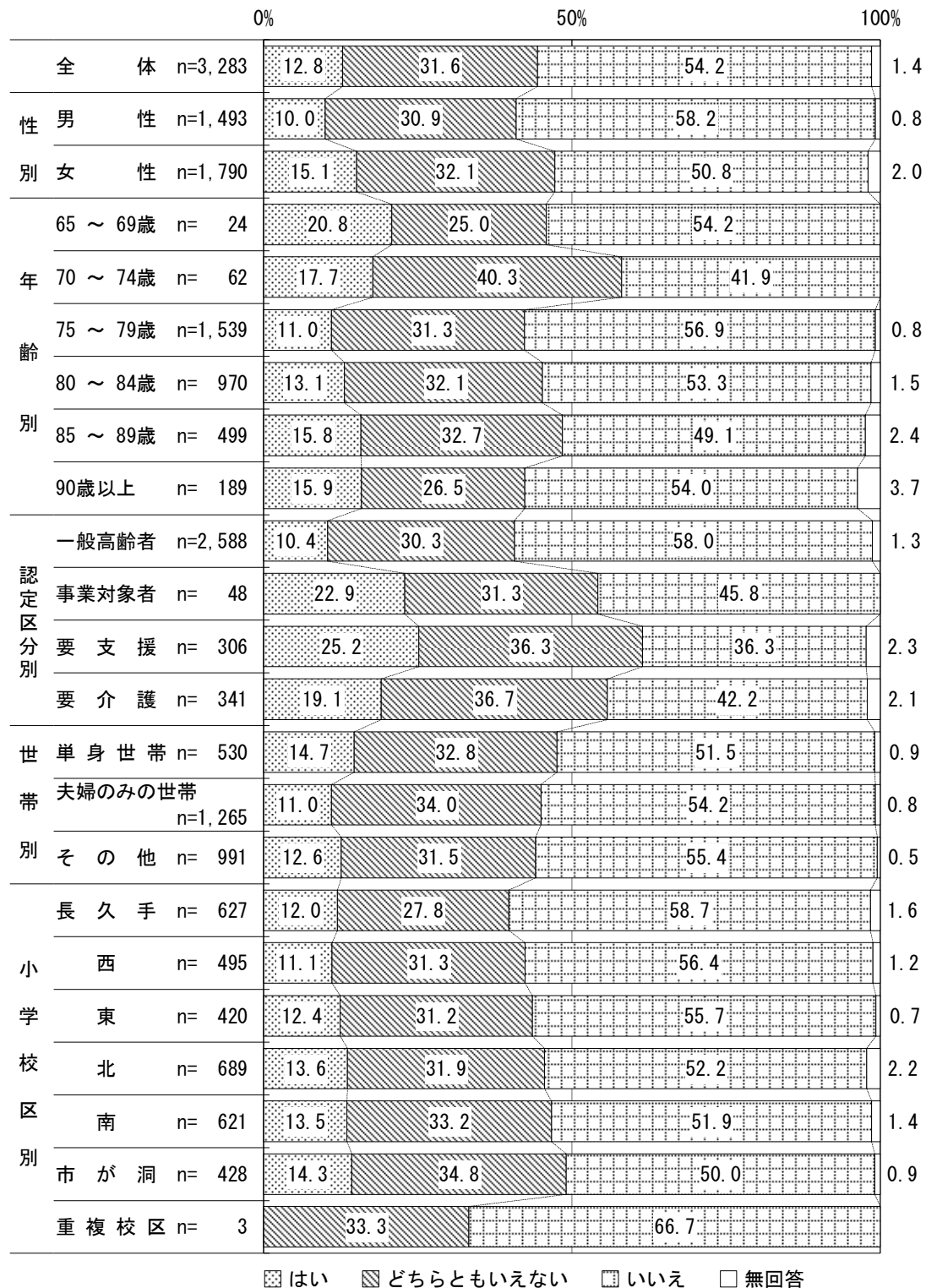


## 6 外出等

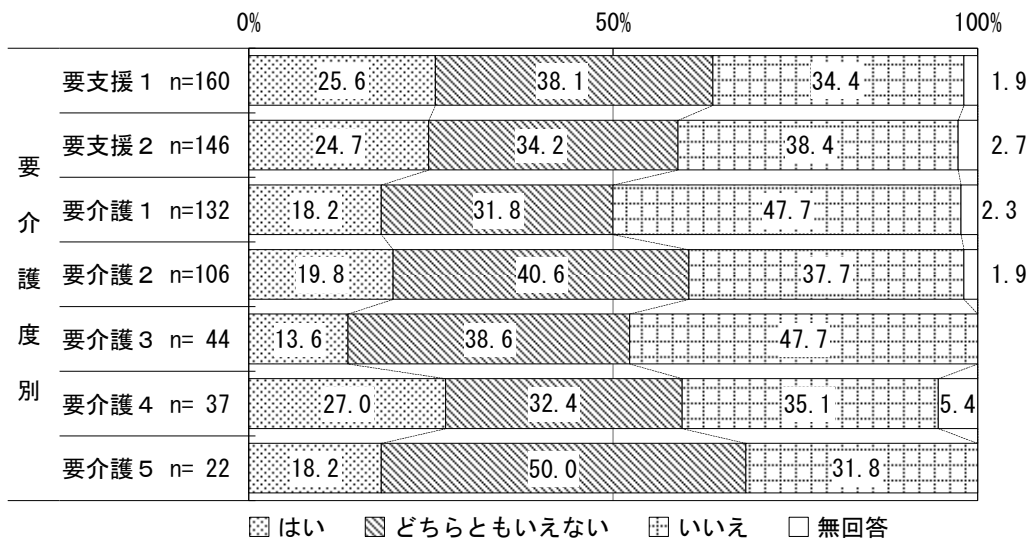
### (1) 外出自粛期間が始まる前と比べて、体調が悪くなったと思うか〔設問3〕

- 外出自粛期間が始まる前と比べて体調が悪くなったと思うかたずねたところ、全体は「はい」が12.8%となっています。
- 「はい」を性別にみると、女性は男性に比べて5.1ポイント高くなっています。認定区分別にみると、事業対象者及び要支援者は20%を超える比較的高い率となっています。また、世帯別にみると、単身世帯がやや高くなっています（図表2-45）。（図表2-45）。
- 要介護度別にみると、要介護4は「はい」が27.0%と最も高く、次いで要支援1（25.6%）、要支援2（24.7%）などの順となっています（図表2-46）。

図表 2-45 外出自粛期間が始まる前と比べて、体調が悪くなったと思う



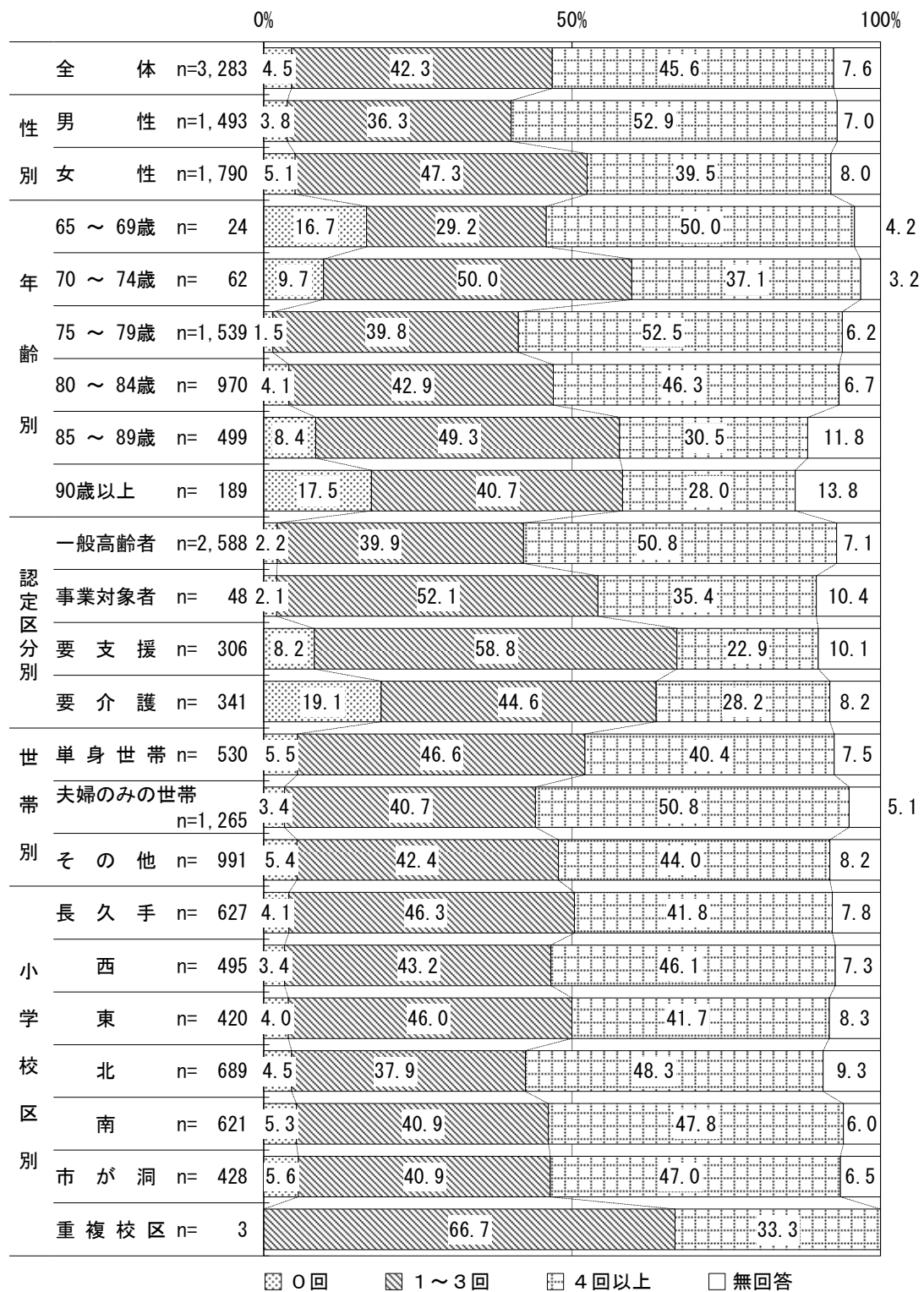
図表 2-46 外出自粛期間が始まる前と比べて、体調が悪くなったと思う(要介護度別)



(2) 外出回数 [設問34]

- 1週間の外出回数をたずねたところ、「4回以上」は全体の45.6%です。
- 性別にみると、男性は女性に比べて「4回以上」が13.4ポイント高くなっています。
- 年齢別にみると、75歳以降、年齢が高くなるにしたがい「0回」が上昇傾向にあります。
- 認定区分別にみると、要介護者は「0回」が19.1%と高くなっています。
- 世帯別にみると、夫婦のみの世帯は「4回以上」が50.8%と、そのほかの世帯に比べて高くなっています。

図表 2-47 一週間のうち外出する回数

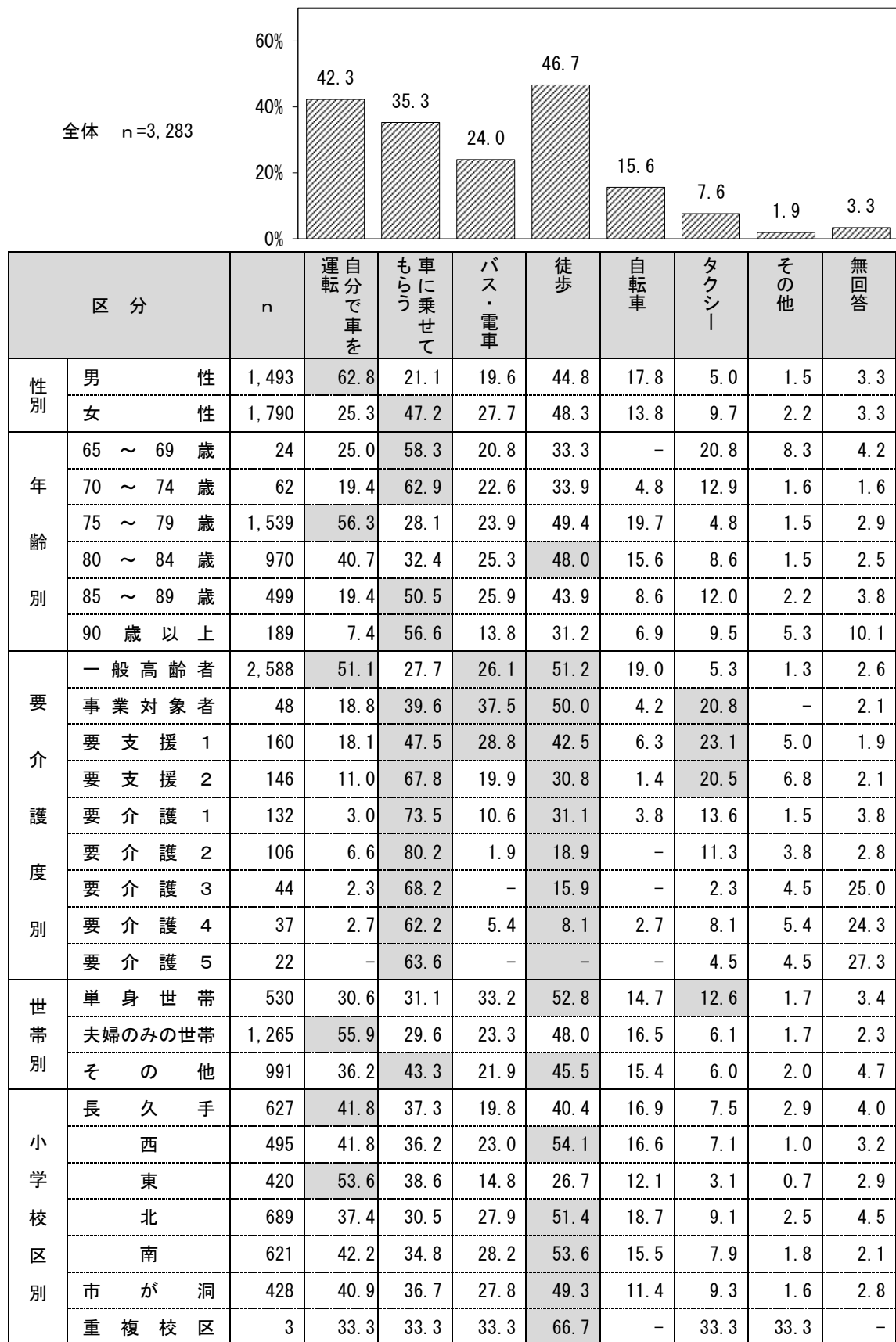


(3) 外出手段 [設問35]

- 外出手段として使っているものをたずねたところ、全体では「徒歩」が46.7%と最も高く、次いで「自分で車を運転」(42.3%)、「車に乗せてもらう」(35.3%)、「バス・電車」(24.0%)などの順となっています。
- 性別にみると、男性は女性に比べて「自分で車を運転」が、女性は男性に比べて「車に乗せてもらう」「バス・電車」がそれぞれ高くなっています。
- 年齢別にみると、65～74歳及び85歳以上は「車に乗せてもらう」、75～79歳は「自分で車を運転」、80～84歳は「徒歩」がそれぞれ最も多くなっています。
- 要介護度別にみると、一般高齢者は「自分で車を運転」、それ以外の区分は「車に乗せてもらう」がそれぞれ最も高くなっています。「徒歩」は重度化にしたがい低下する傾向がみられます。また、一般高齢者、事業対象者及び要支援1は「バス・電車」が、事業対象者及び要支援1・2は「タクシー」が比較的高くなっています。
- 世帯別にみると、単身世帯及びその他の世帯は「徒歩」が、夫婦のみの世帯は「車を自分で運転」がそれぞれ最も高くなっています。また、単身世帯は「タクシー」、その他の世帯は「車に乗せてもらう」が比較的高くなっています。
- 小学校区別にみると、長久手及び東小学校区は「自分で車を運転」、それ以外の小学校区は「徒歩」がそれぞれ最も高くなっています。また、東小学校区は「バス・電車」「徒歩」「自転車」が比較的低いことが特徴としてあげられます。

図表 2-48 外出手段として使っているもの（複数回答）

単位：nは人、他は%



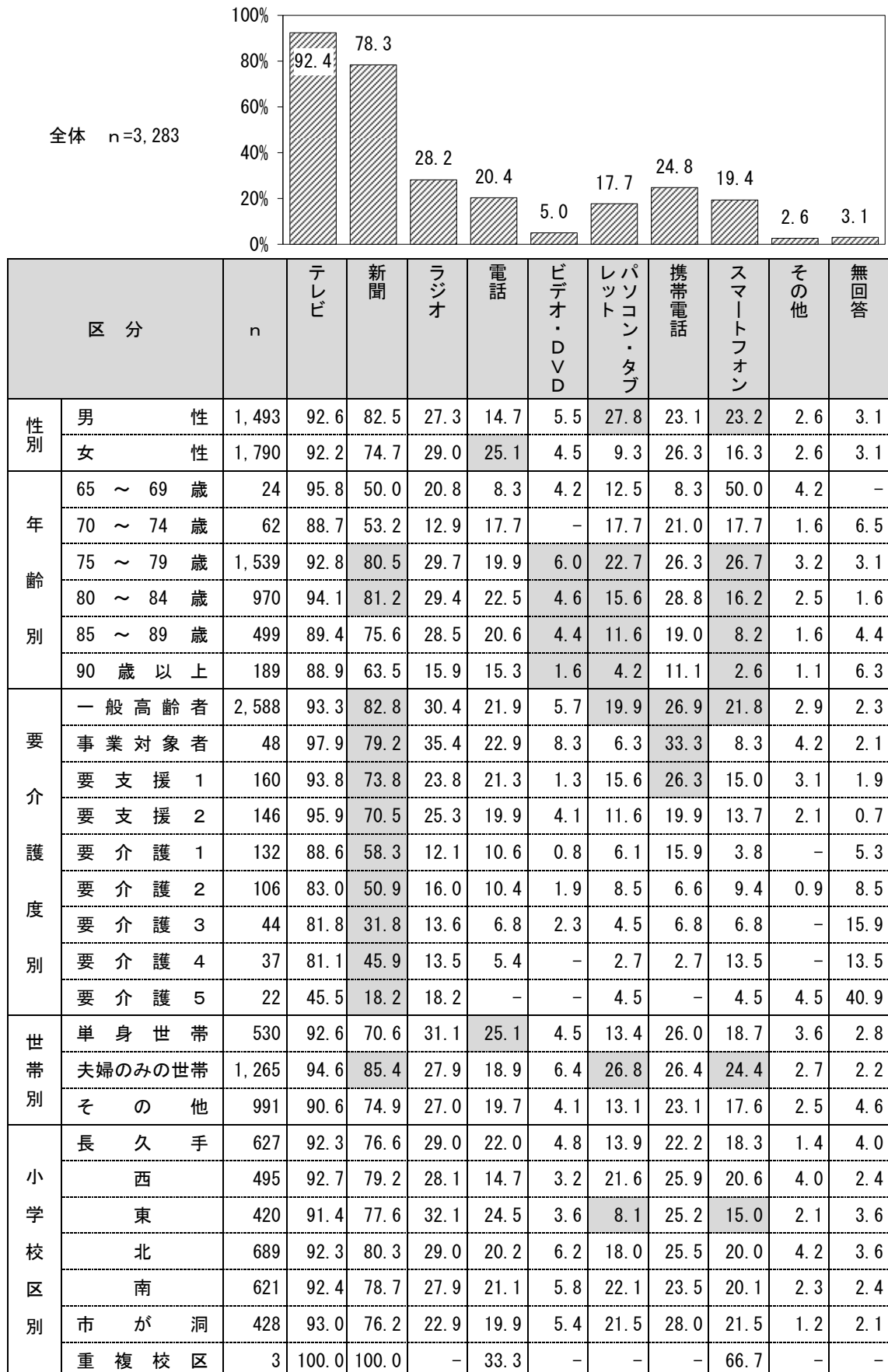
## 7 情報の取得手段

### (1) 情報を得るために使っているもの〔設問36〕

- 情報を得るために使っているものをたずねたところ、全体では「テレビ」が 92.4% を占めており、次いで「新聞」(78.3%)、「携帯電話」(24.8%) などの順となっています。
- 性別にみると、男性は女性に比べて「パソコン・タブレット」「スマートフォン」が、女性は男性に比べて「電話」がそれぞれ高くなっています。
- 年齢別にみると、75 歳以降、年齢が高くなるにしたがい「ビデオ・DVD」「パソコン・タブレット」「スマートフォン」が低くなる傾向にあります。また、75～84 歳は「新聞」が比較的高いことも特徴としてあげられます。
- 要介護度別にみると重度化するにしたがい「新聞」が低くなっています。また、一般高齢者、事業対象者及び要支援 1 は「携帯電話」が 25%を超える比較的高い率となっています。一般高齢者は「パソコン・タブレット」「スマートフォン」が 20%程度と高い率となっていることも特徴としてあげられます。
- 世帯別にみると、単身世帯は「電話」が、夫婦のみの世帯は「新聞」「パソコン・タブレット」「スマートフォン」が比較的高くなっています。
- 小学校区別にみると、東小学校区は「パソコン・タブレット」「スマートフォン」がそのほかの小学校区に比べて低くなっています。

図表 2-49 情報の取得手段（複数回答）

単位：nは人、他は%



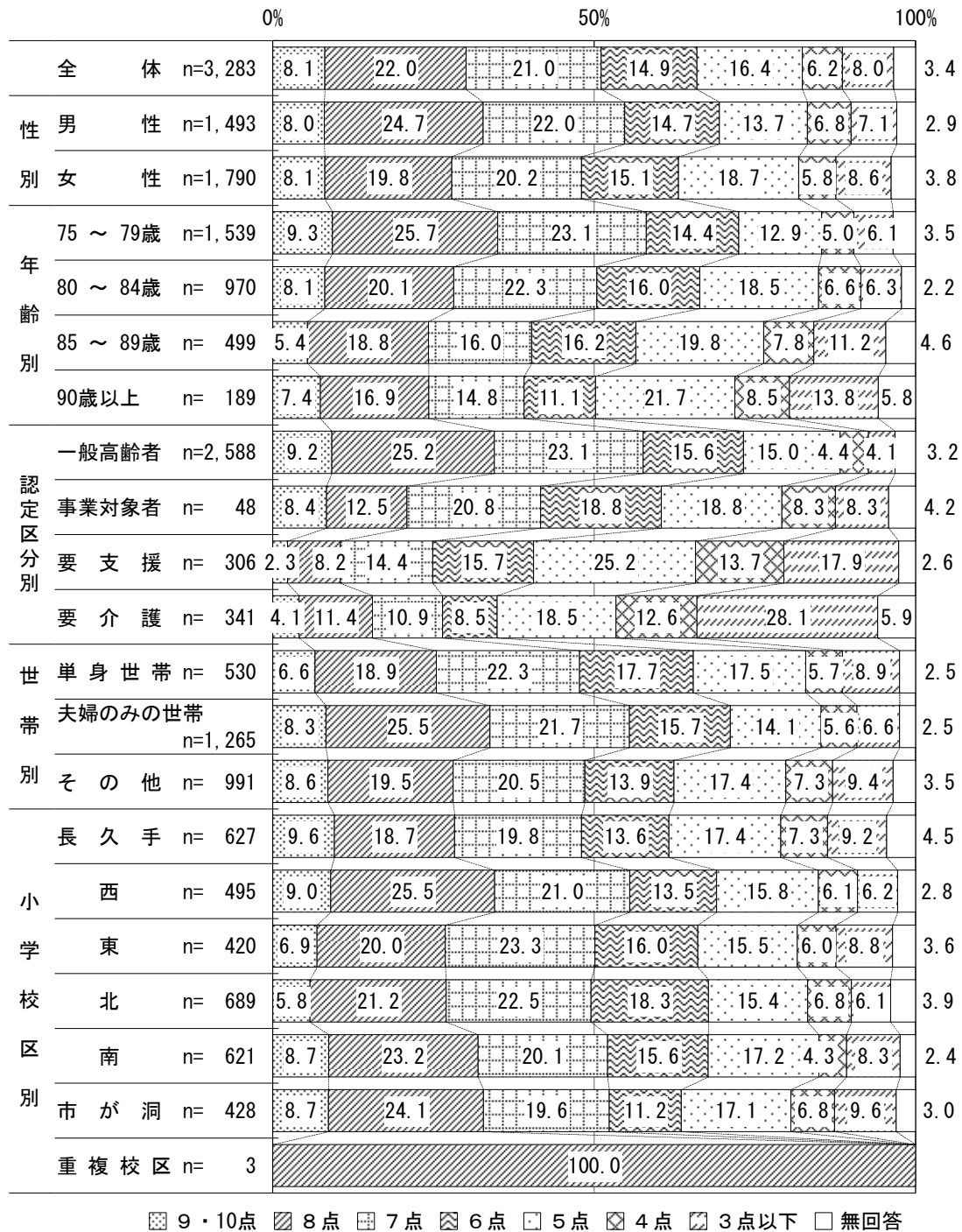
## 8 「からだ」と「こころ」の健康度

からだの健康度・こころの健康度について、それぞれ、とても良い状態を10点、とても悪い状態を1点としたとき、10点満点中何点になるかお聞きしました。

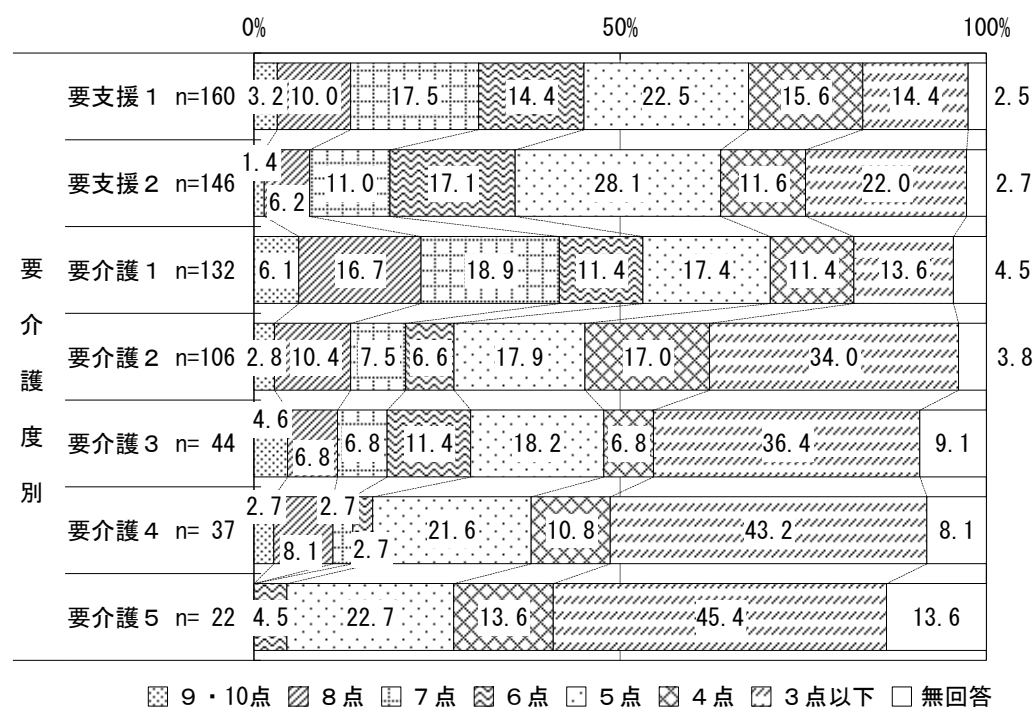
### (1) からだの健康度 [設問38]

- からだの健康度は、全体では<7点以上>が過半数を占めています。
- <7点以上>は、性別にみると、男性に比べて女性が6.6ポイント高くなっています。年齢別にみると、年齢が高くなるにしたがい、低くなる傾向にあります。また、世帯別にみると、夫婦のみの世帯が55.5%と高い率になっており、小学校区別にみると、西小学校区が比較的高くなっています。
- 認定区分別にみると、重度化にしたがい「3点以下」が高くなる傾向にありますが、要介護者は要支援者に比べて8点以上が5.0ポイント高くなっています（図表2-50）。
- 要介護度別にみると、要介護1は「3点以下」が13.6%と低く、<7点以上>が41.7%と非常に高くなっています。また、要介護1以上は、重度化にしたがい「3点以下」が上昇しています（図表2-51）。
- からだの健康度の平均点は、全体が6.37点となっています。年齢別にみると、年齢が高くなるにしたがい、平均点は低くなります。また、認定区分別にみると、重度化にしたがい、低くなります。平均点が比較的高いのは、世帯別では夫婦のみの世帯、小学校区別では西小学校区となっています（図表2-52）。
- 平均点を要介護度別にみると、要介護1が5.87点と高くなっています。要介護2・3は同程度ですが、要介護1以降、重度化にともない平均点は低くなる傾向にあります（図表2-53）。

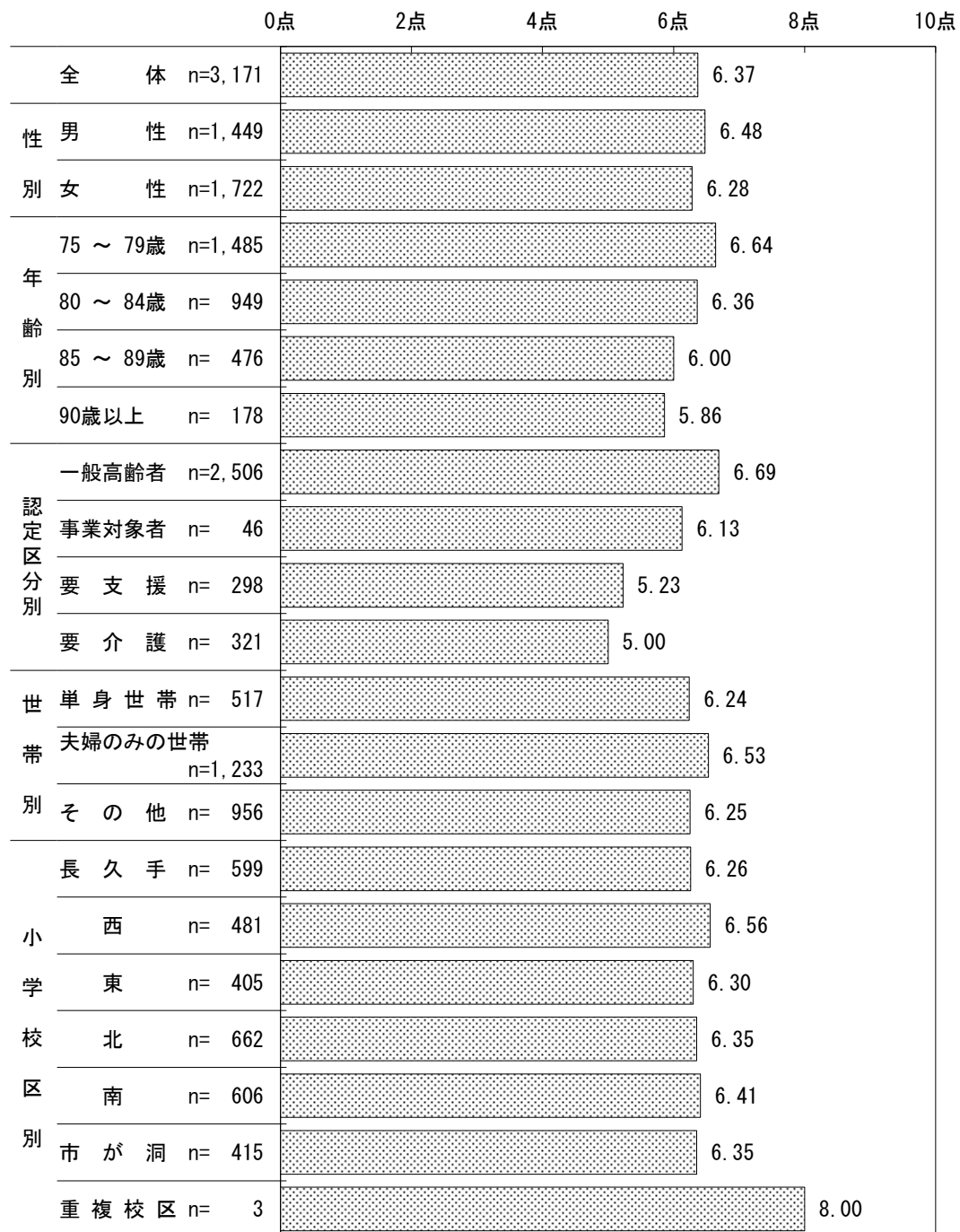
図表 2-50 からだの健康度



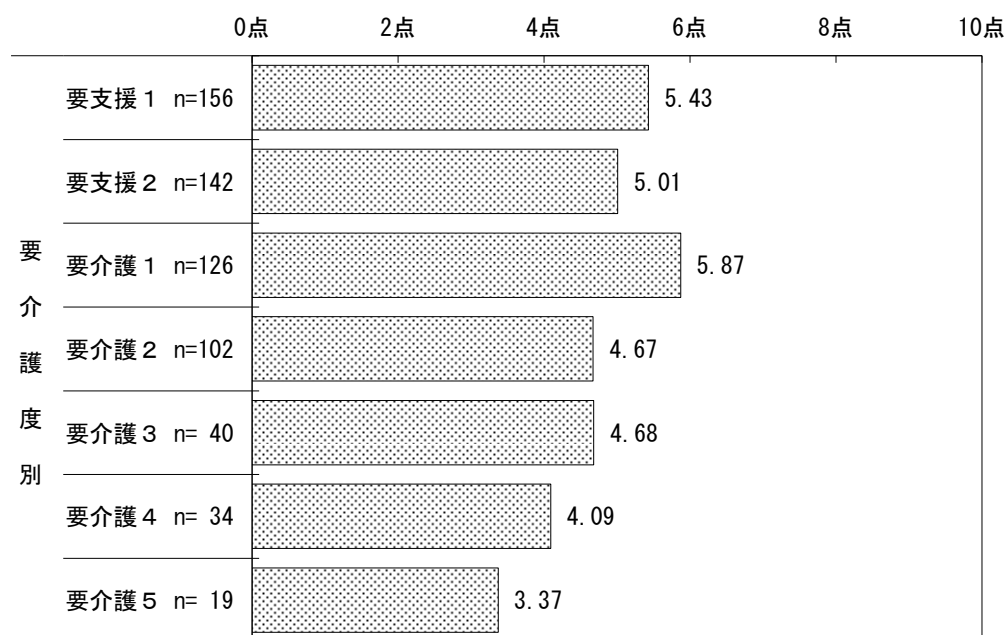
図表 2-51 からだの健康度（要介護度別）



図表 2-52 からだの健康度の平均点



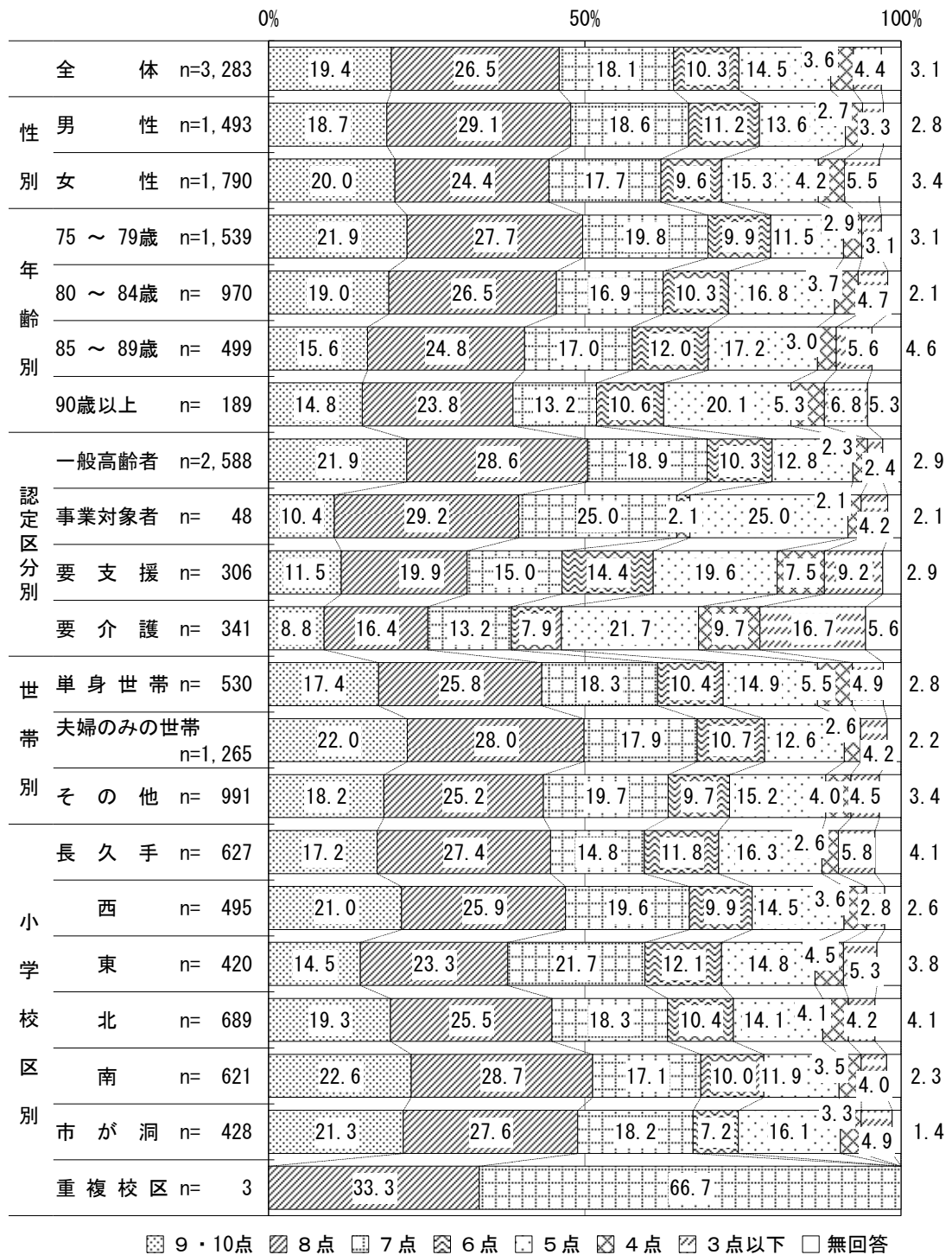
図表 2-53 からだの健康度の平均点（要介護度別）



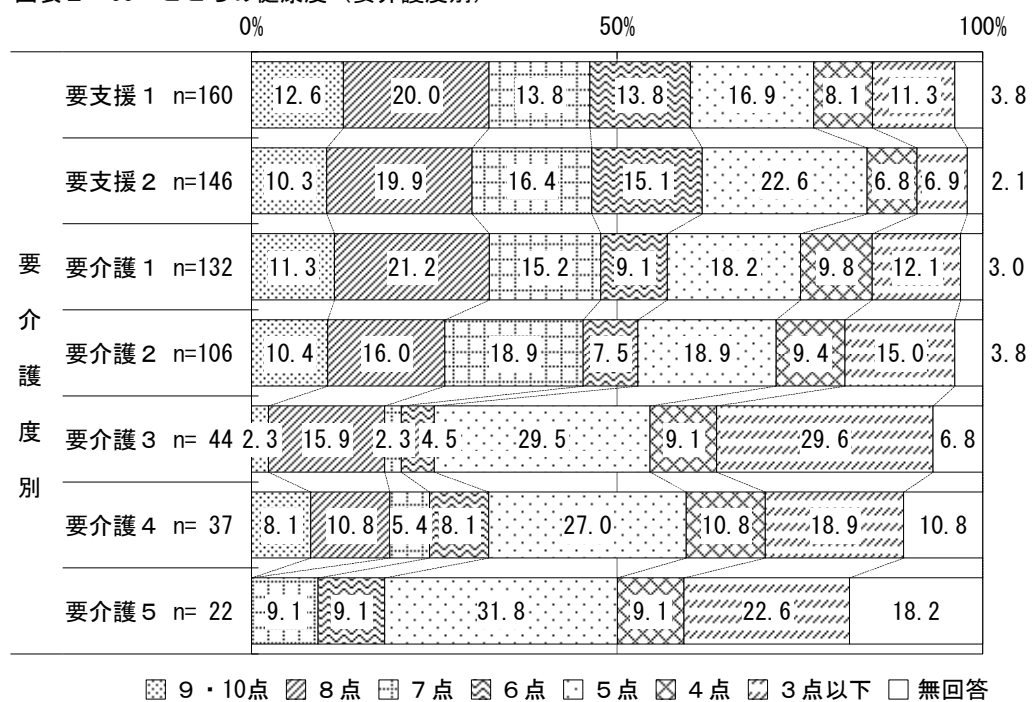
(2) こころの健康度〔設問39〕

- こころの健康度は、＜7点以上＞が64.0%を占めています。＜7点以上＞は、年齢別にみると、年齢が高くなるにしたがい低下傾向にあります。世帯別にみると、夫婦のみの世帯が比較的高く、小学校区別にみると、東小学校区は低くなっています。また、認定区分別にみると、重度化にしたがい、＜7点以上＞が低下し、「3点以下」が上昇する傾向にあります（図表 2-54）。
- 要介護度別にみると、＜7点以上＞は要介護3以上で著しく低下します（図表 2-56）。
- こころの健康度の平均点は、全体が7.03点です。年齢別にみると、年齢が高くなるにしたがい低下傾向にあります。認定区分別にみると、重度化にしたがい低下傾向にあります。また、小学校区別にみると、南小学校区が高く、東小学校区が低くなっています（図表 2-56）。
- 要介護度別に平均点をみると、要支援1～要介護1は同程度となっており、要介護1～3は重度化にしたがい点数は低くなる傾向にあります。要介護4でやや上昇しますが、要介護5では再び低下しています（図表 2-57）。

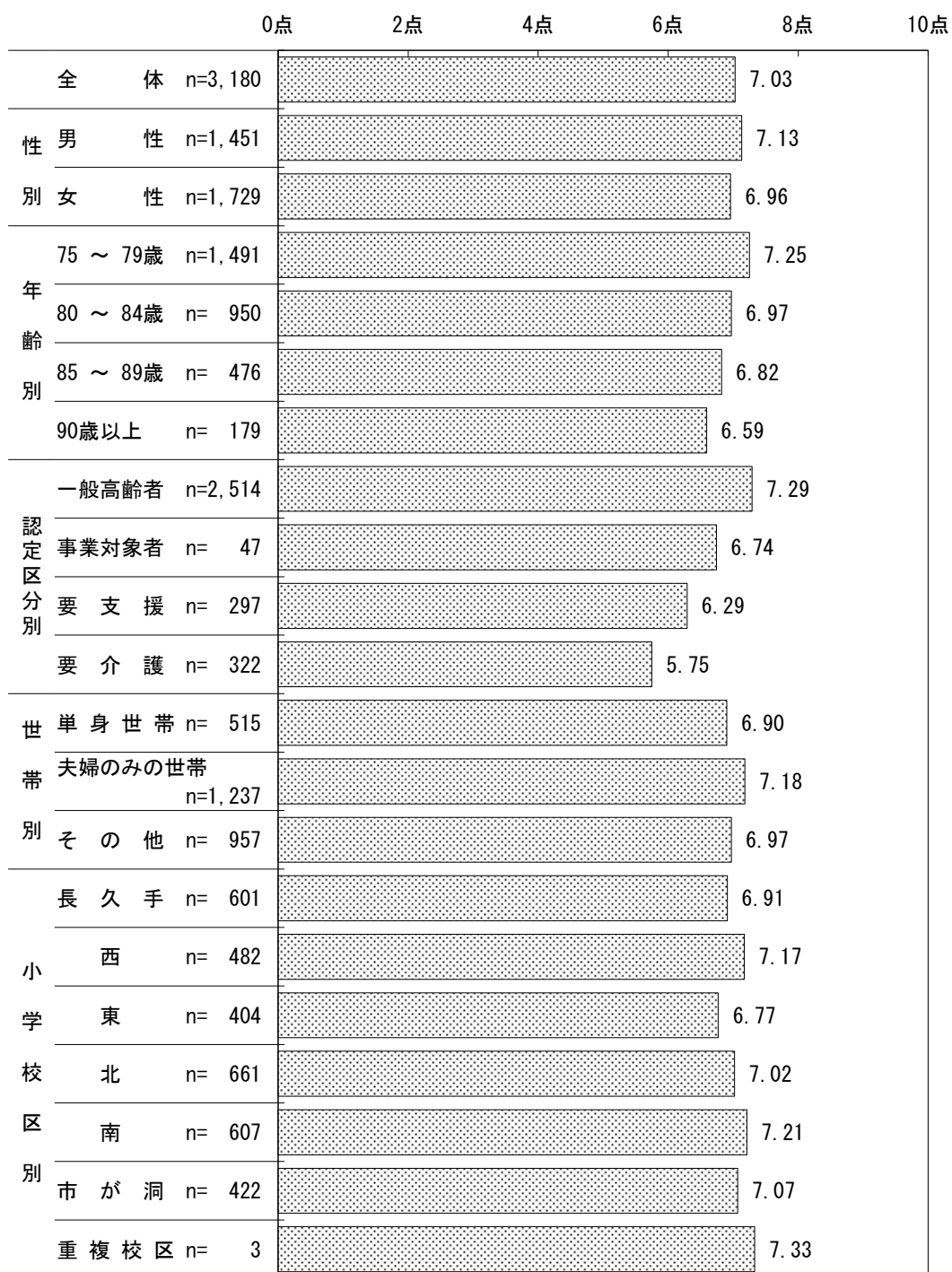
図表 2-54 こころの健康度



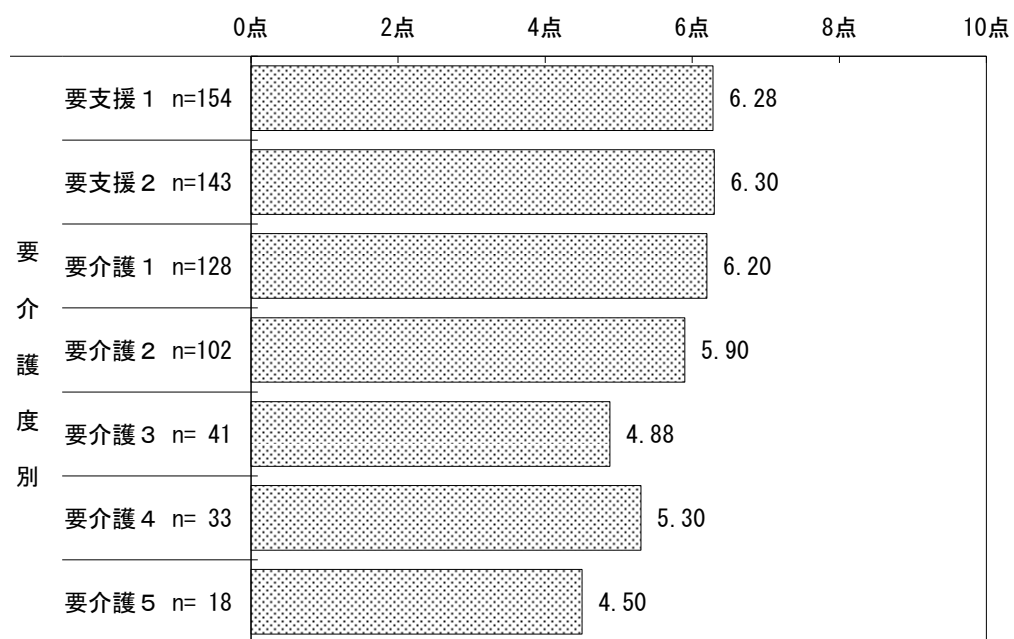
図表 2-55 こころの健康度（要介護度別）



図表 2-56 こころの健康度の平均点



図表 2－57 こころの健康度の平均点（要介護度別）

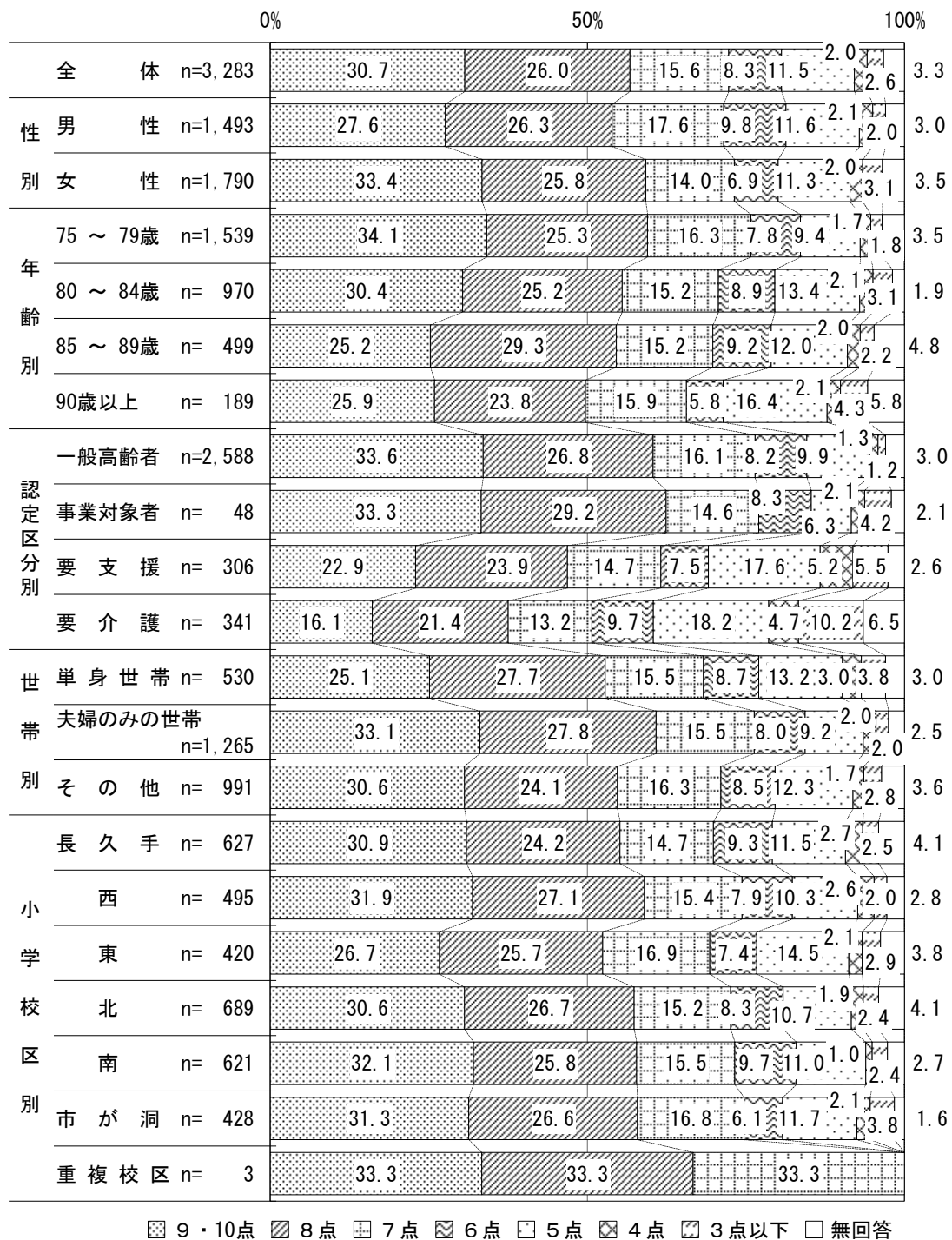


## 9 幸福度

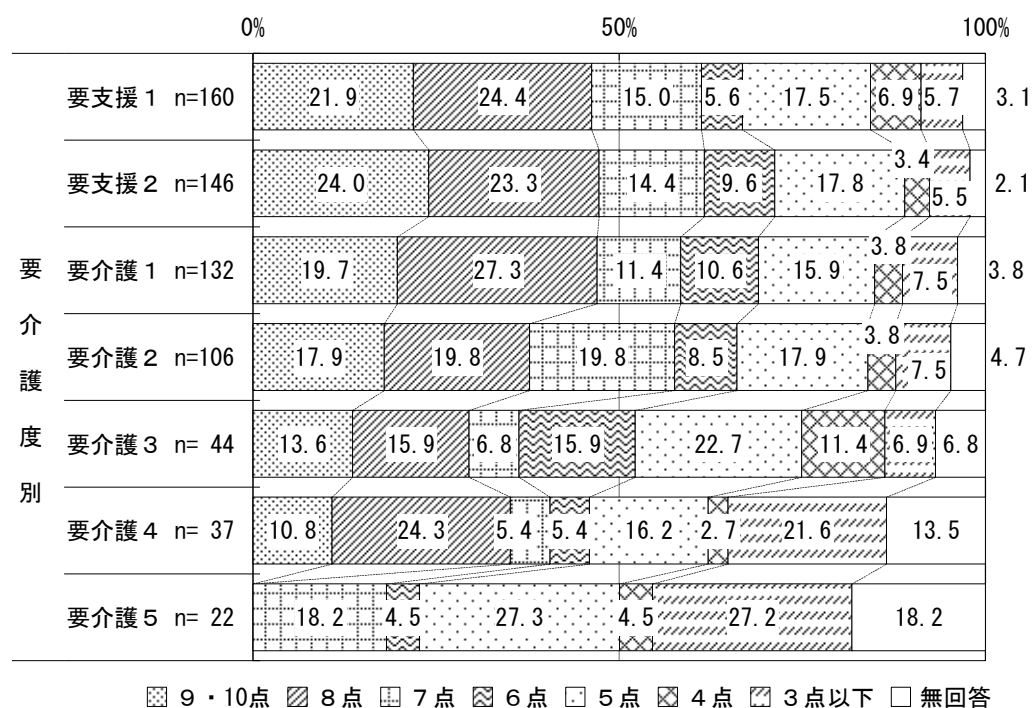
### ○ 幸福度 [設問 40]

- 全体の幸福度は＜8 点以上＞が56.7%を占めています。
- 幸福度＜8 点以上＞は、性別にみると、女性は男性に比べて5.3ポイント高く、年齢別にみると、年齢が高くなるにしたがい低くなる傾向にあります。認定区分別にみると、一般高齢者及び事業対象者は60%を超えていますが、要支援者は46.8%、要介護者は37.5%となっています。また、世帯別では夫婦のみの世帯が高く、小学校区別では東小学校区が低くなっていることも特徴としてあげられます（図表2－58）。
- 要介護度別にみると、要介護4 以上で「3 点以下」が20%を超える高い率となっています（図表2－59）。
- 幸福度の平均点は、全体が7.54点です。年齢別にみると、年齢が高くなるにしたがい緩やかに低下傾向にあります。認定区分別にみると、重度化にともない低くなっています。また、世帯別にみると、夫婦のみの世帯が高く、単身世帯が低くなっています。小学校区別にみると東小学校区がやや低くなっていることも特徴としてあげられます（図表2－60）。
- 要介護度別に平均点をみると、要支援1～要介護1 は同程度となっています。要介護1 以降は、重度化にしたがい点数は低くなる傾向にあり、特に、要介護5 で著しく低下しています（図表2－61）。

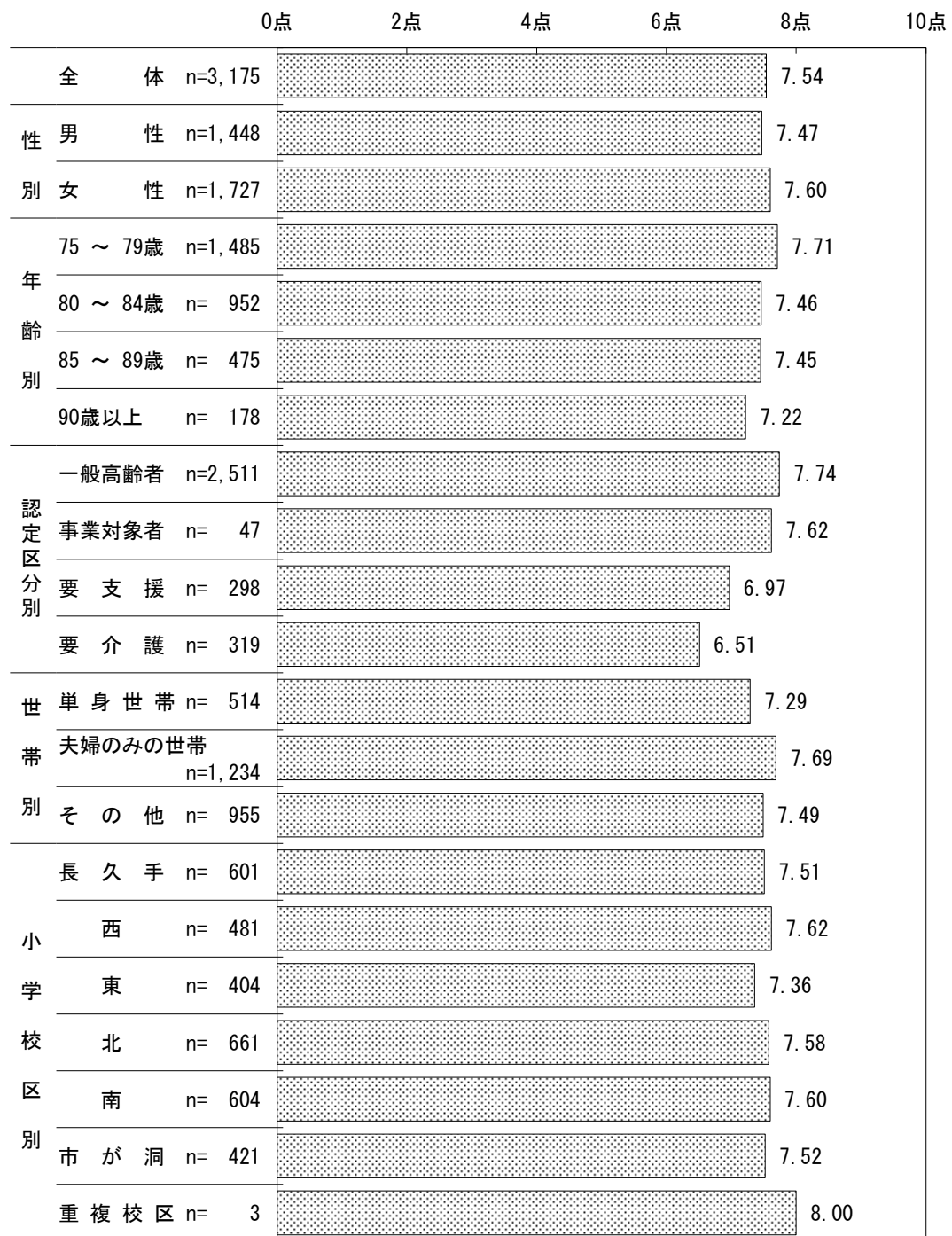
図表 2-58 幸福度



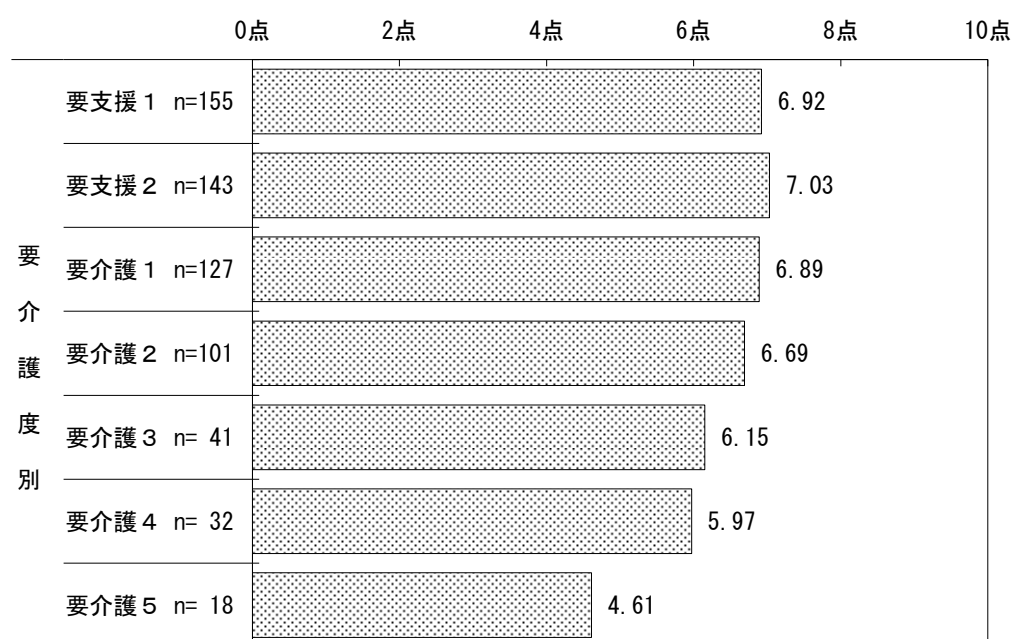
図表 2-59 幸福度（要介護度別）



図表 2-60 幸福度の平均点



図表 2－61 幸福度の平均点（要介護度別）



## 10 点数区分を分析軸とした主な調査項目の結果

40 の調査項目のうち、設問 3～29、設問 31～34 の 30 項目を下表の基準で点数化（30 点満点）し、その点数分布の区分を軸として、主な調査項目の結果を分析しました。

なお、当該 30 項目は、〈くらし〉〈こころ〉〈からだ〉各 10 項目から構成されており、3 分類においても点数分布を区分し分析軸として活用しました。

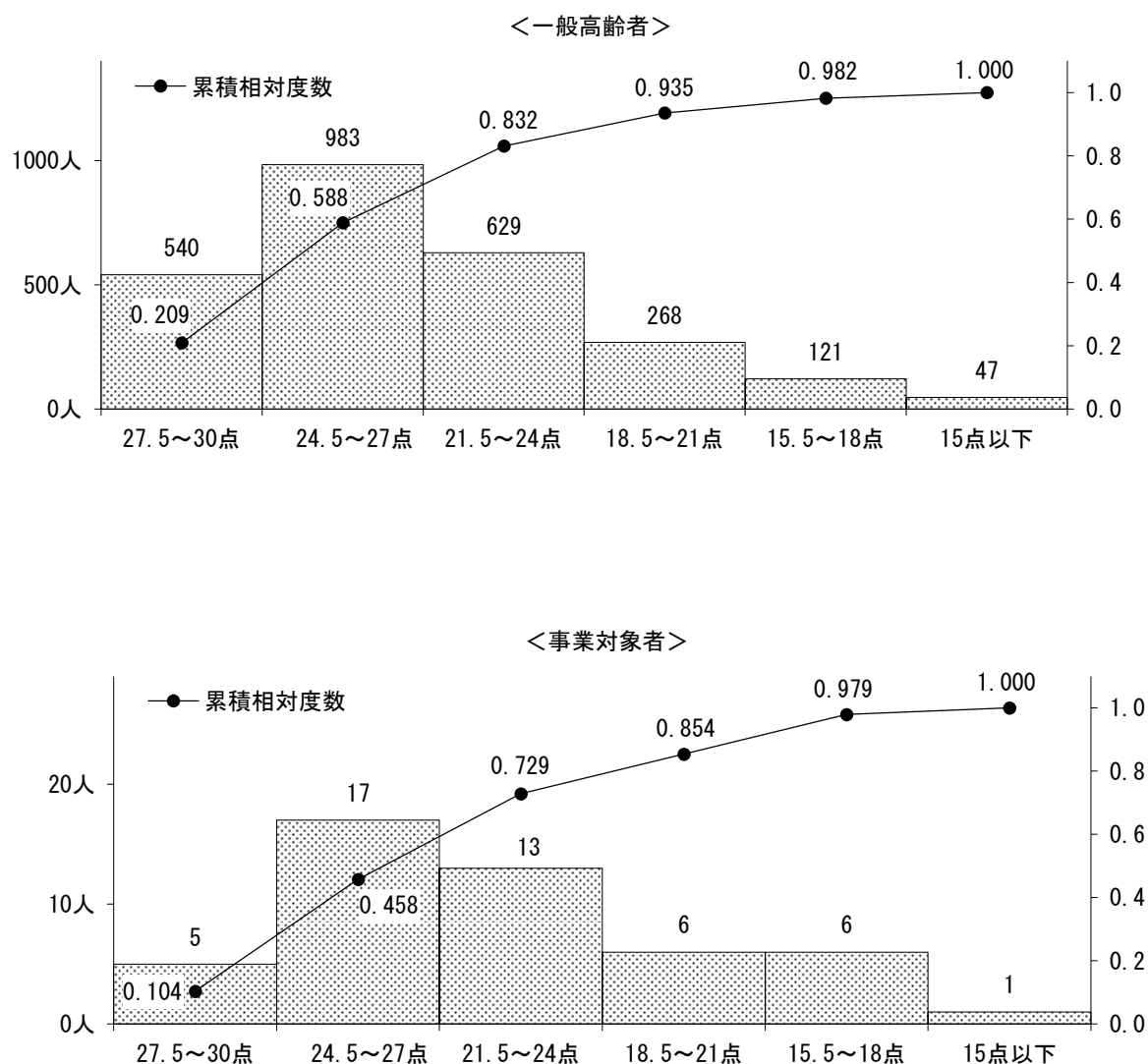
● 点数化の基準等

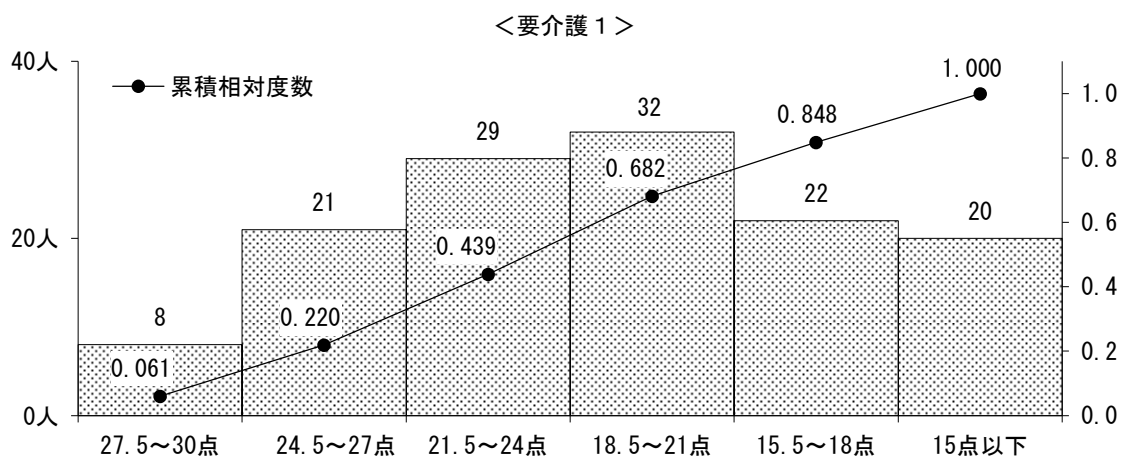
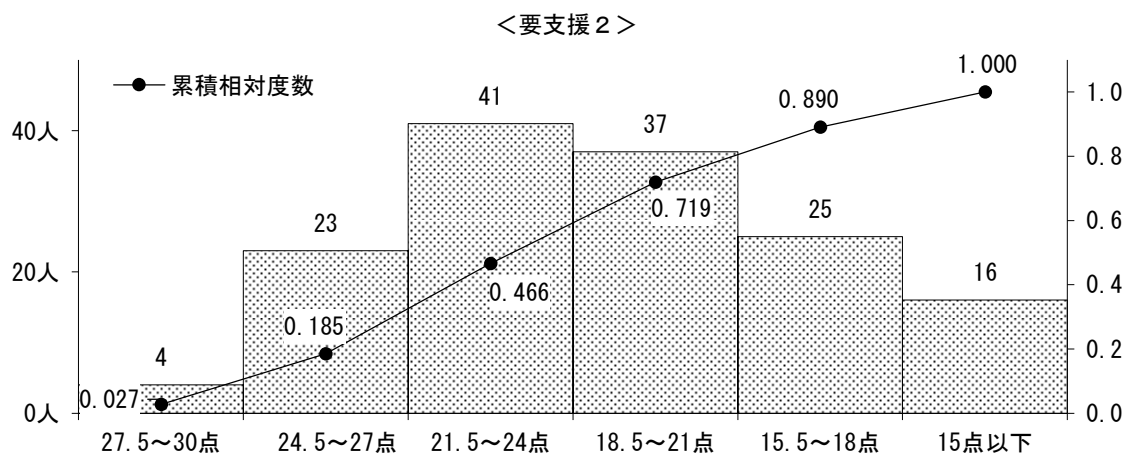
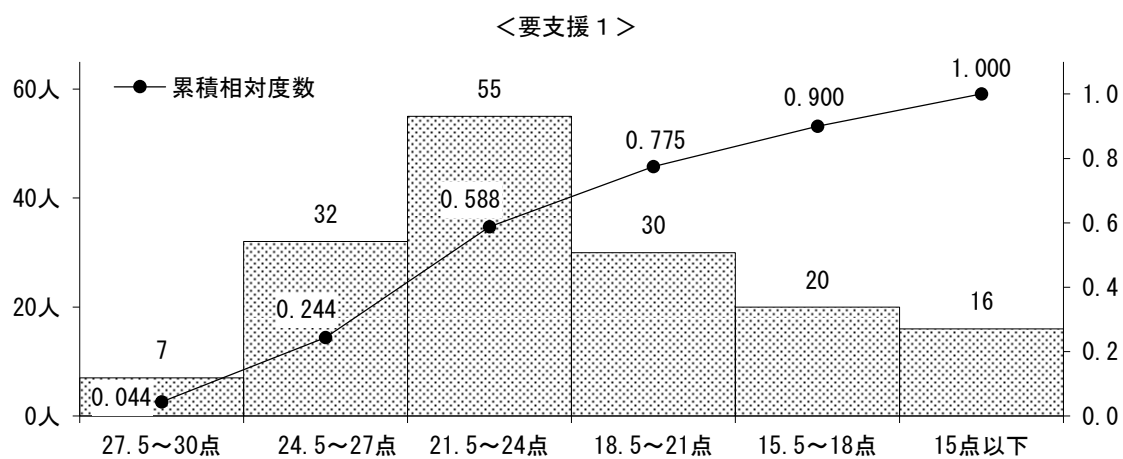
| カテゴリー | No. | 設問                                | はい  | どちらともいえない | いいえ   | 無回答 |
|-------|-----|-----------------------------------|-----|-----------|-------|-----|
| くらし   | 4   | 生活リズムは悪くないと思う                     | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| くらし   | 5   | 生活の中でちょっとした工夫をすることがある             | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| くらし   | 6   | 地域の活動に関わっている                      | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| くらし   | 7   | 自分自身のことについて話せる人がいる、または、話せる場がある    | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| くらし   | 8   | 親しくお話しできる近所の人がいる                  | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| くらし   | 9   | 何かあったときに相談できる人がいる                 | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| くらし   | 10  | 自分には居場所がある                        | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| くらし   | 11  | 近所の人以外で親しく行き来するような友達、別居家族または親戚がいる | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| こころ   | 12  | 健康に関する情報の信ぴょう性を判断できる              | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| こころ   | 13  | 物忘れのことは気にならない                     | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| こころ   | 14  | みんなと一緒にいたいことはできる                  | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| こころ   | 15  | 毎日が退屈だと思うことが多い                    | 0   | 0.5       | 1     | 0.5 |
| からだ   | 16  | 目はふつうに見える（本が読める）                  | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| からだ   | 17  | 家の中でよくつまづいたり、すべったりする              | 0   | 0.5       | 1     | 0.5 |
| からだ   | 18  | 転ぶことが怖くて外出を控えることがある               | 0   | 0.5       | 1     | 0.5 |
| からだ   | 19  | 1 km くらいの距離を不自由なく続けて歩ける           | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| からだ   | 20  | お口や飲み込みのことが気になる                   | 0   | 0.5       | 1     | 0.5 |
| からだ   | 21  | 食欲はこれまでと変わらない                     | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| からだ   | 22  | たいていの物はかんで食べられる                   | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| からだ   | 23  | 最近 6 か月で 3 kg 以上体重が減った            | 0   | 0.5       | 1     | 0.5 |
| からだ   | 24  | この一年間に入院したことがある                   | 0   | 0.5       | 1     | 0.5 |
| こころ   | 25  | 孤立感を感じている                         | 0   | 0.5       | 1     | 0.5 |
| こころ   | 26  | できないことがあってもよくよくよいしない              | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| こころ   | 27  | ひとりで静かに過ごす時間は大切だ                  | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| こころ   | 28  | 周りの人の支えがあるから私は生きていける              | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| こころ   | 29  | 最近 2 週間、ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた         | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| くらし   | 31  | 暮らしに必要なものはそろっている                  | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| こころ   | 32  | 趣味や楽しみ、好きでやっていることがある              | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
| くらし   | 33  | 自分にとっての健康の秘訣がある                   | 1   | 0.5       | 0     | 0.5 |
|       |     |                                   | 0 回 | 1～3 回     | 4 回以上 | 無回答 |
| からだ   | 34  | 一週間のうち外出する回数は？                    | 0   | 0.5       | 1     | 0.5 |

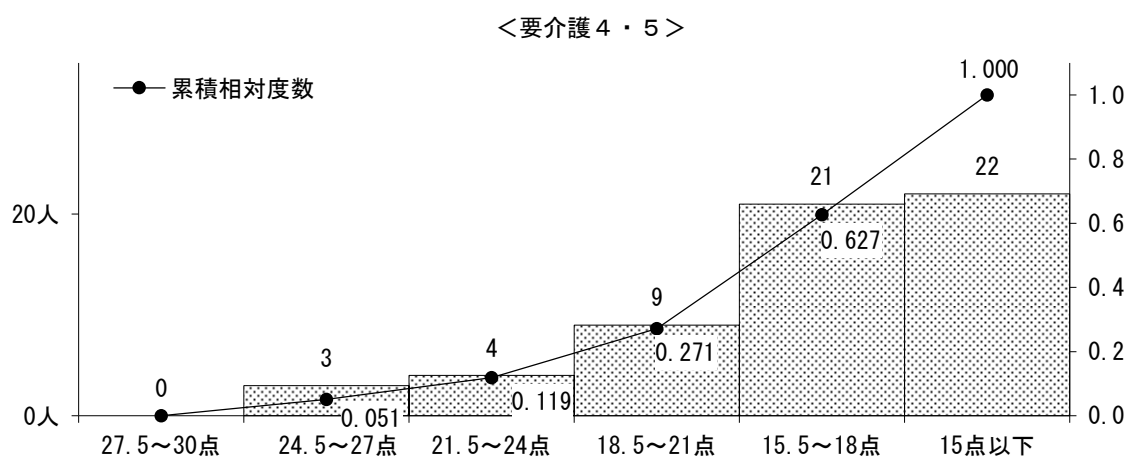
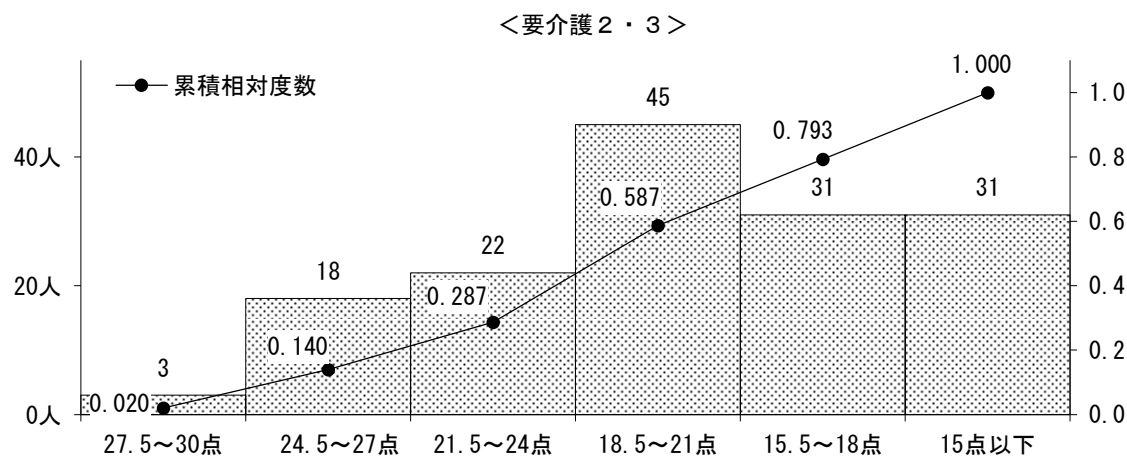
# (1) 総合点の分布

- 図表 2 - 62 は総合点の分布を示すヒストグラムです。要介護度別のデータ分布の山は、一般高齢者及び事業対象者が「24.5～27点」、要支援 1・2 が「21.5～24点」、要介護 1～3 が「18.5～21点」、要介護 4・5 が「15点以下」となっています。
- また、一般高齢者のヒストグラムは左に偏っていますが、重度化にともない、総合点が低くなり、右に偏る傾向にあります。
- 累積相対度数をみると、一般高齢者は<21.5点以上>が80%以上を占めていますが、重度化にしたがい低下傾向にあり、要介護 4・5 は<21.5点以上>が10%程度となっています。

図表 2 - 62 総合点に関する度数分布（要介護度別）



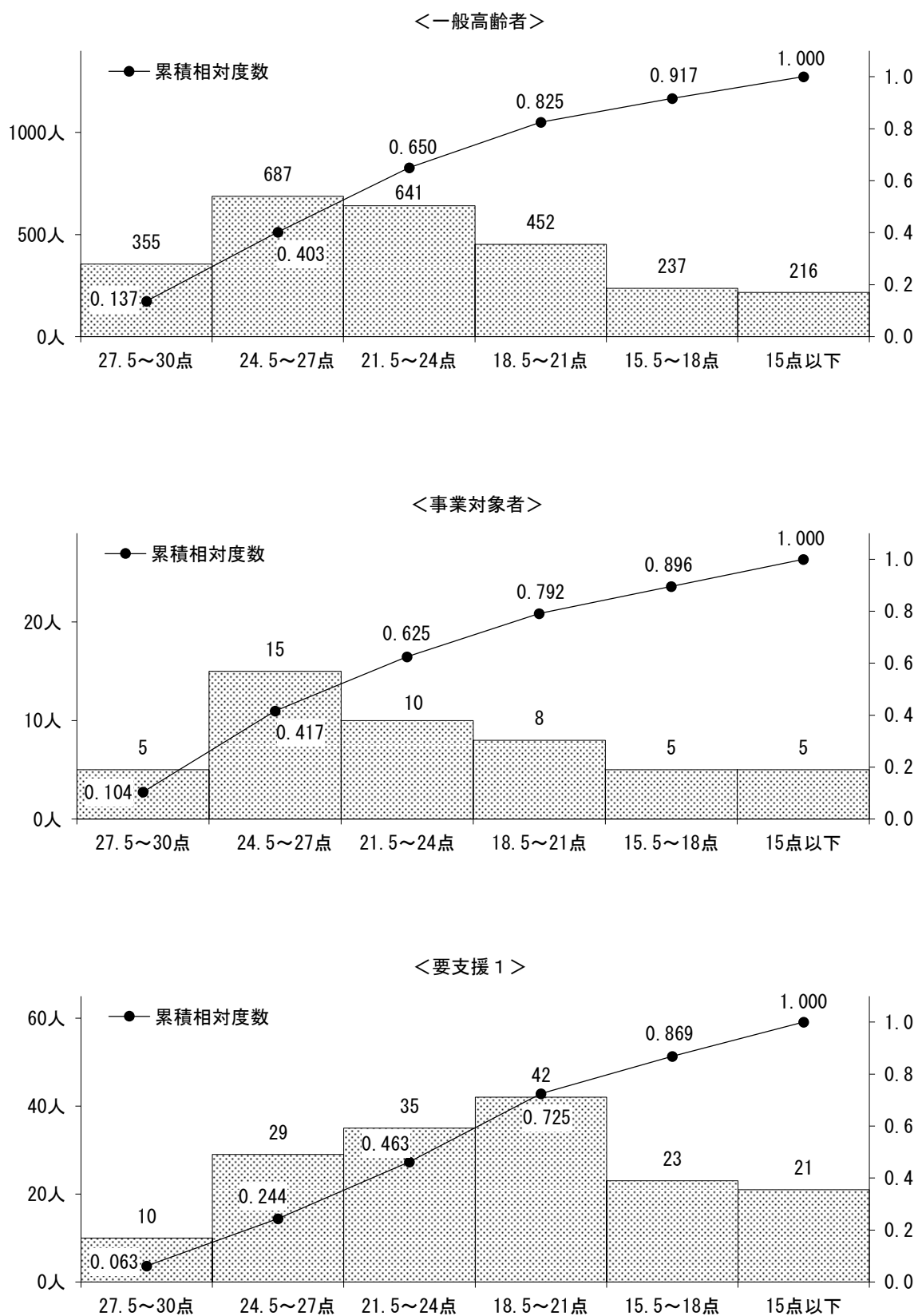




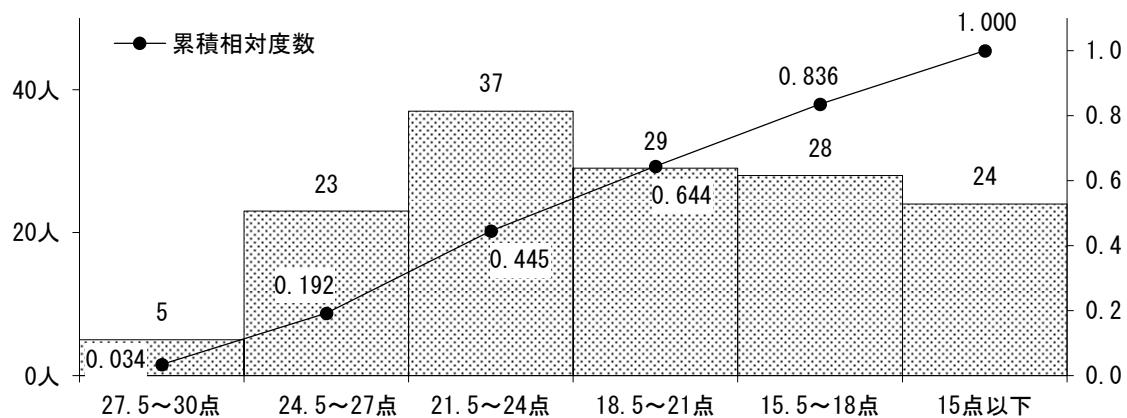
## (2) <くらし>の評価点の分布

- 図表 2-63 は<くらし>の評価点の分布を示すヒストグラムです。要介護度別のデータ分布の山は、一般高齢者及び事業対象者が「24.5～27 点」、要支援 1 が「18.5～21 点」、要支援 2 が「21.5～24 点」、要介護 1 が「18.5～21 点」、要介護 4・5 が「15 点以下」となっています。
- また、一般高齢者及び事業対象者のヒストグラムは左に偏っていますが、要介護 4・5 は「15 点以下」に集中した、右に偏ったヒストグラムとなっています。
- 累積相対度数をみると、一般高齢者は<21.5 点以上>が 60%以上を占めていますが、重度化にしたがい低下傾向にあり、要介護 4・5 は<21.5 点以上>が 15%程度となっています。また、要介護 4・5 は「15 点以下」が 40%程度を占めています。

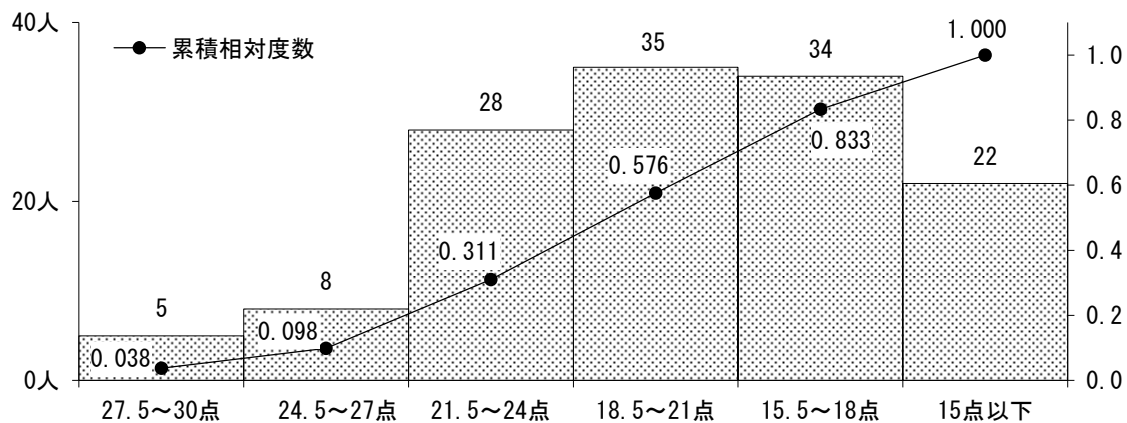
図表 2-63 <くらし>の評価点の分布（要介護度別）



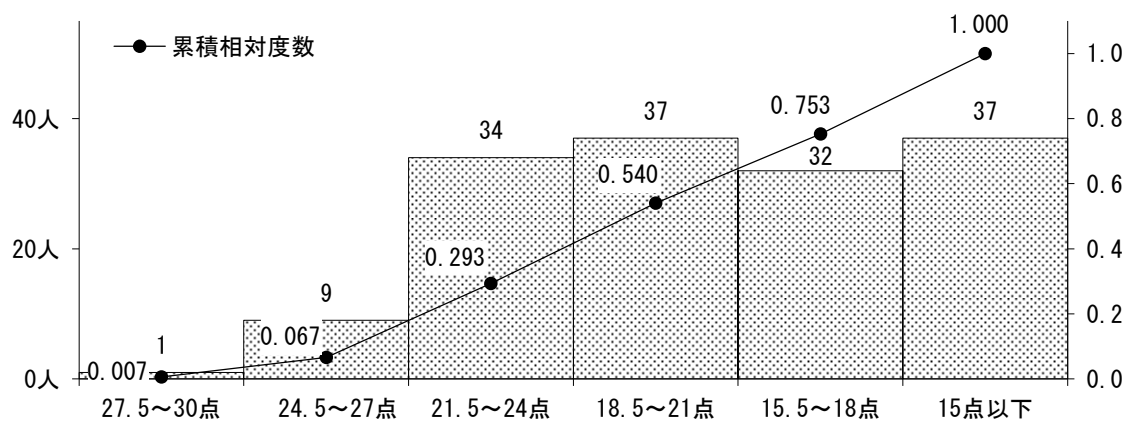
<要支援 2>

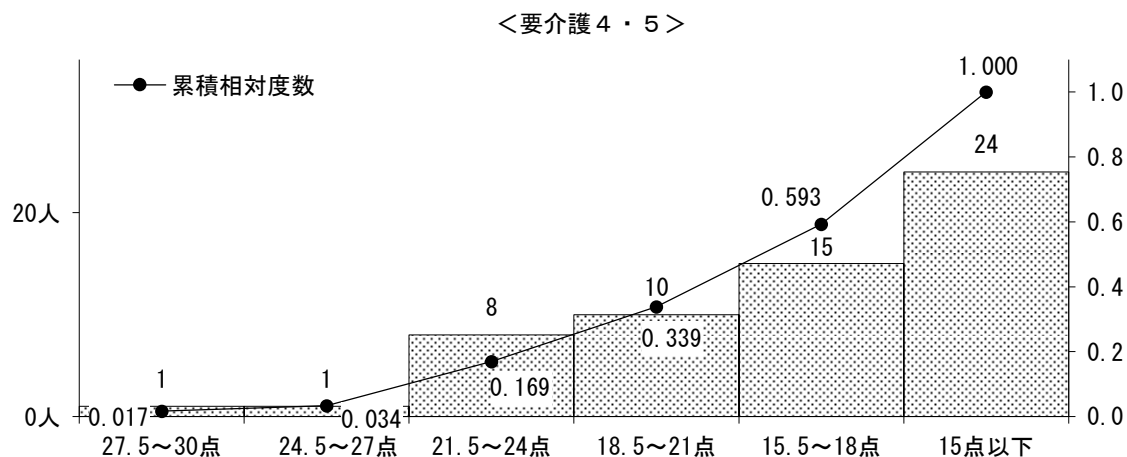


<要介護 1>



<要介護 2・3>

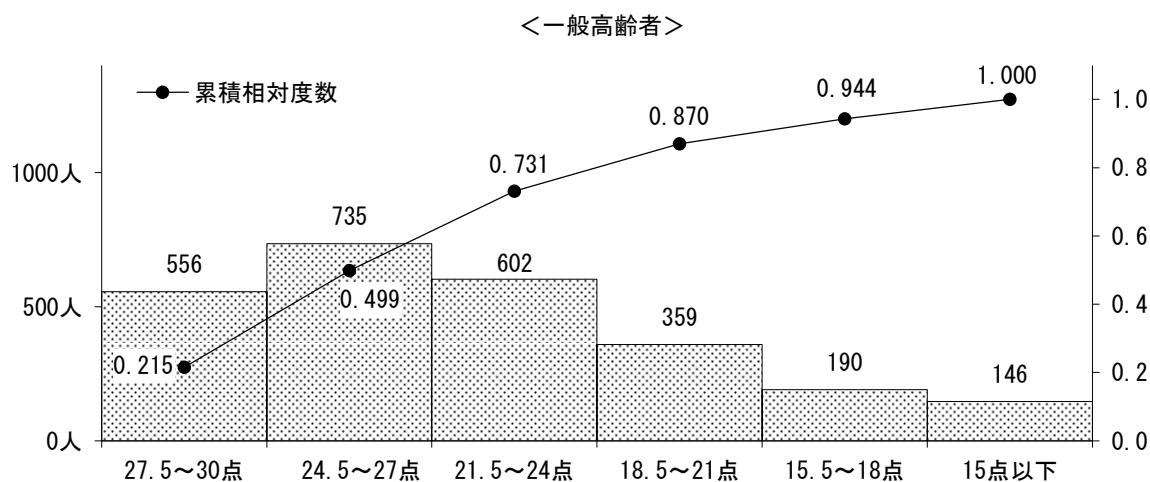




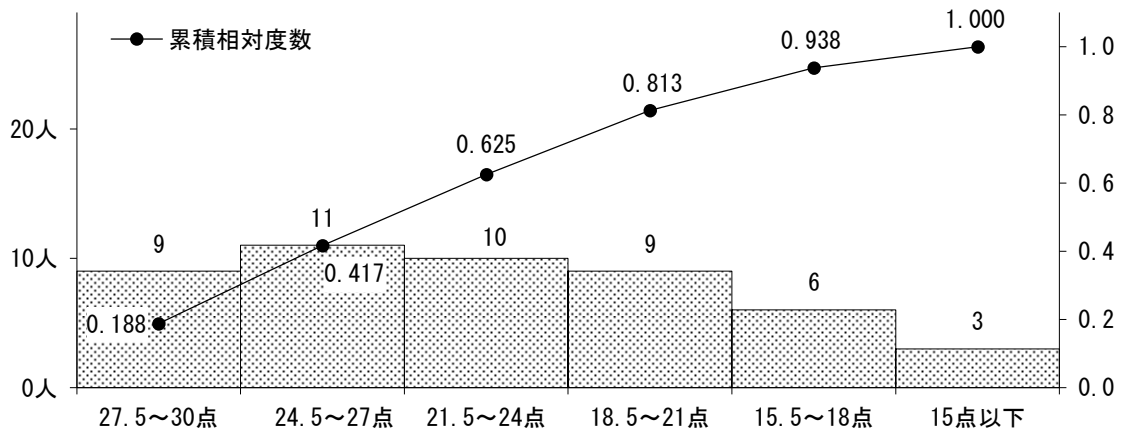
### (3) ＜こころ＞の評価点の分布

- 図表２－64 図表２－63 は＜こころ＞の評価点の分布を示すヒストグラムです。要介護度別のデータ分布の山は、一般高齢者及び事業対象者が「24.5～27点」、要支援２が「21.5～24点」、要介護１以上が「15点以下」となっています。
- 一般高齢者及び事業対象者のヒストグラムは左に偏っています。
- 累積相対度数をみると、一般高齢者は＜24.5点以上＞が50%程度を占めていますが、重度化にしたがい低下傾向にあり、要介護４・５は＜24.5点以上＞が５%程度となっています。また、要介護４・５は「15点以下」が60%程度を占めています。

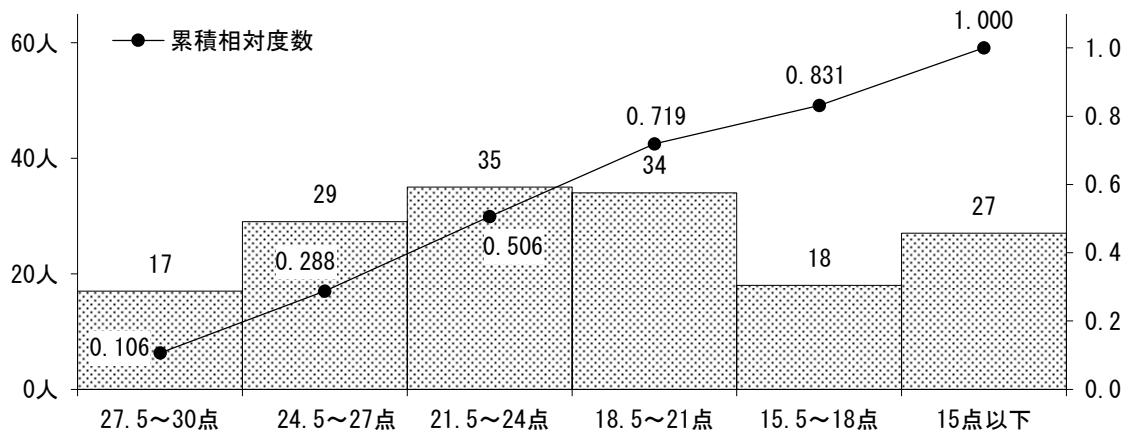
図表２－64 ＜こころ＞の評価点の分布（要介護度別）



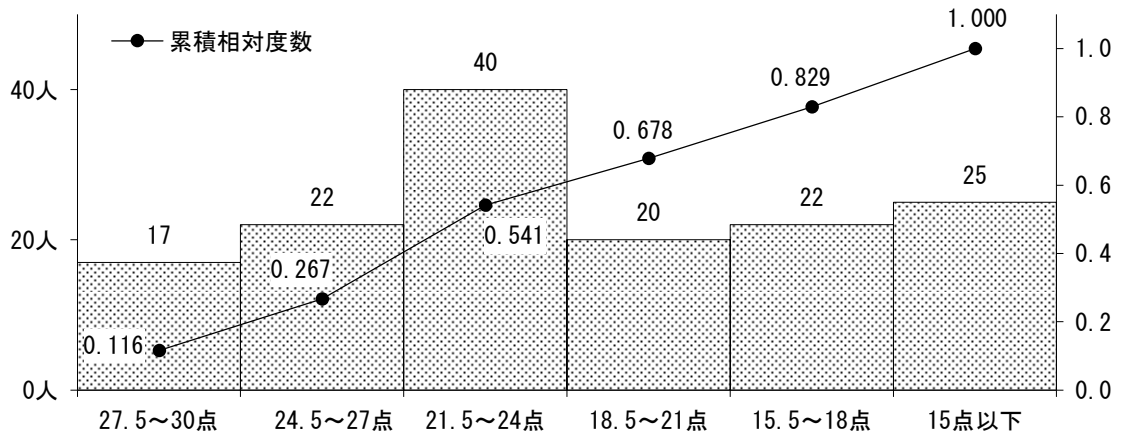
<事業対象者>



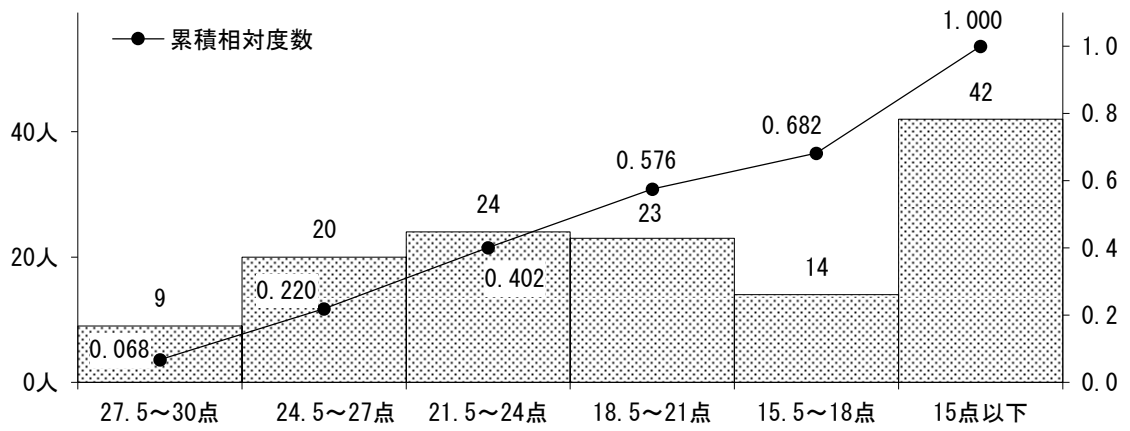
<要支援 1>



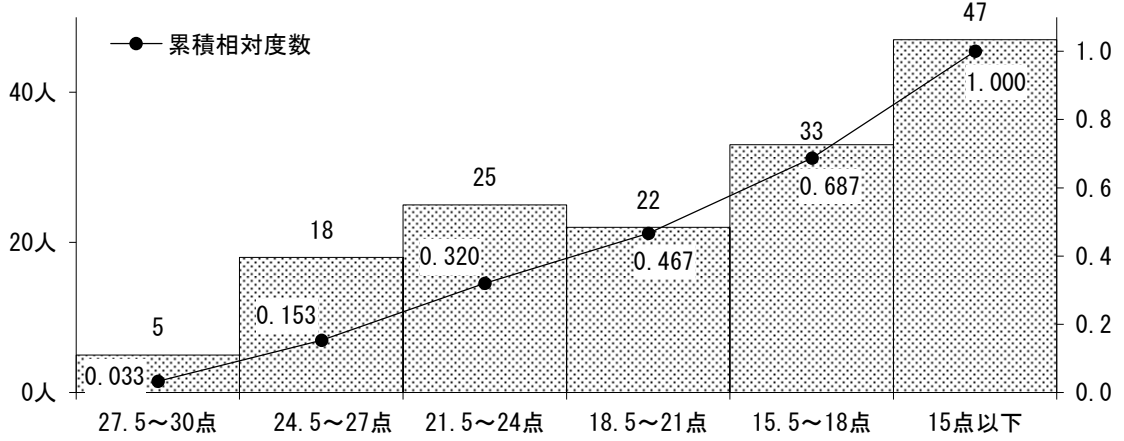
<要支援 2>



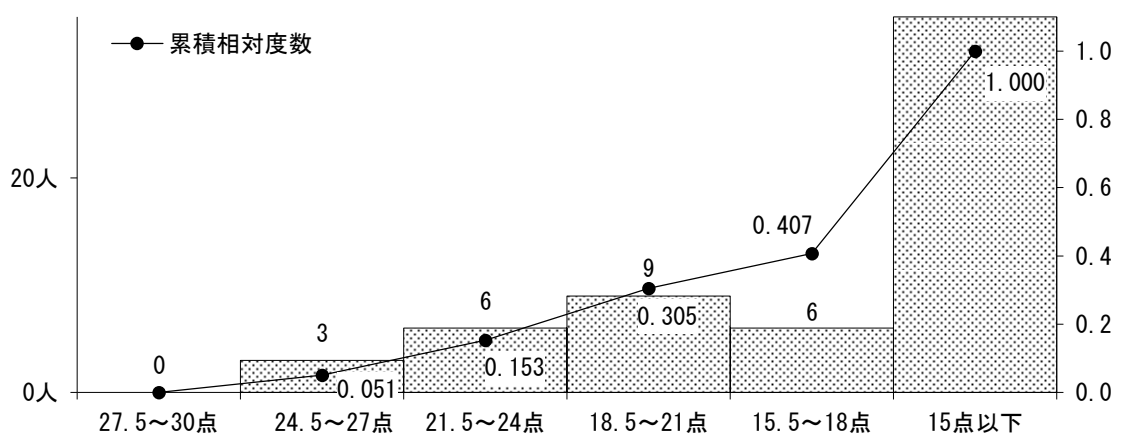
<要介護1>



<要介護2・3>



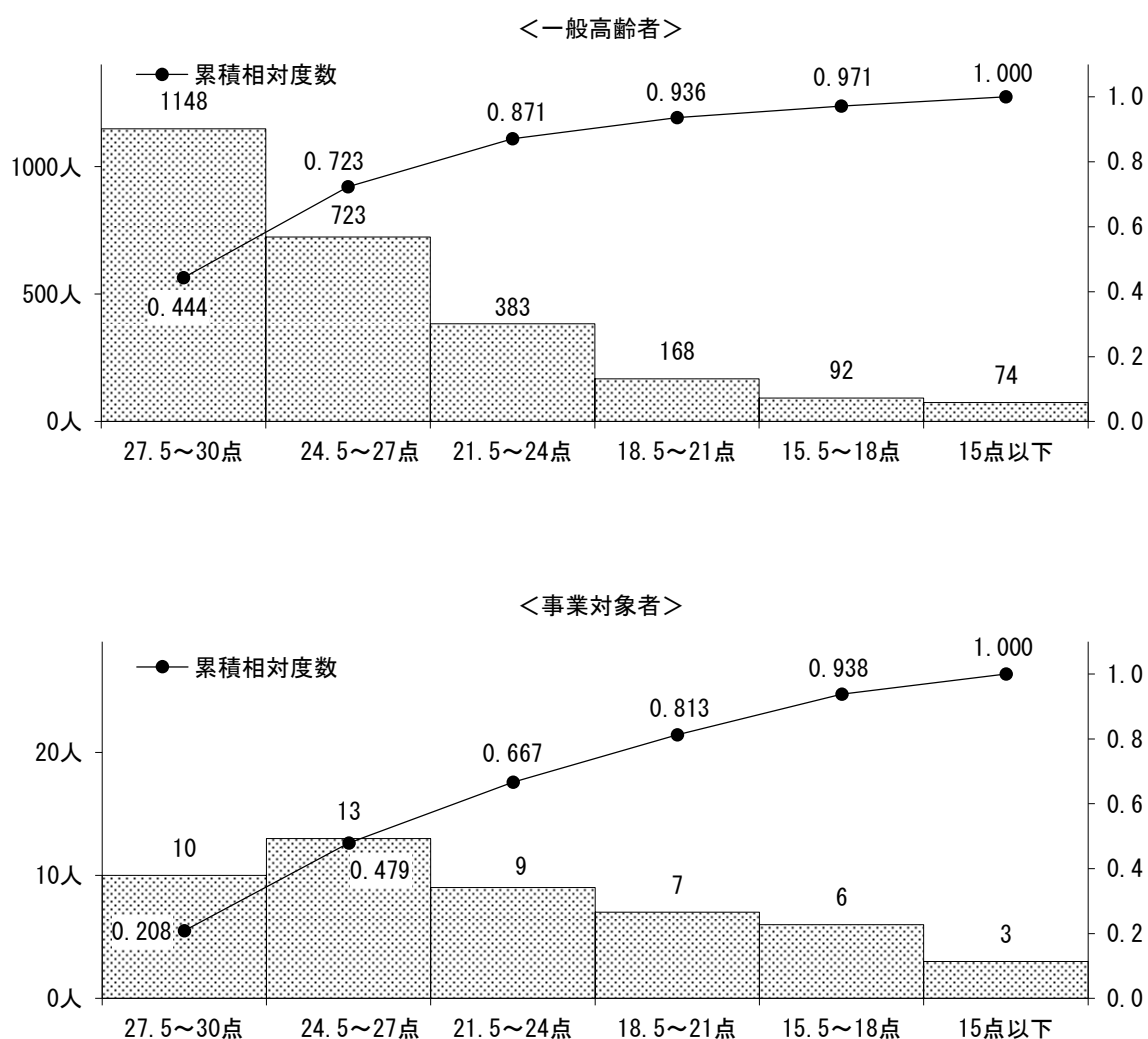
<要介護4・5>



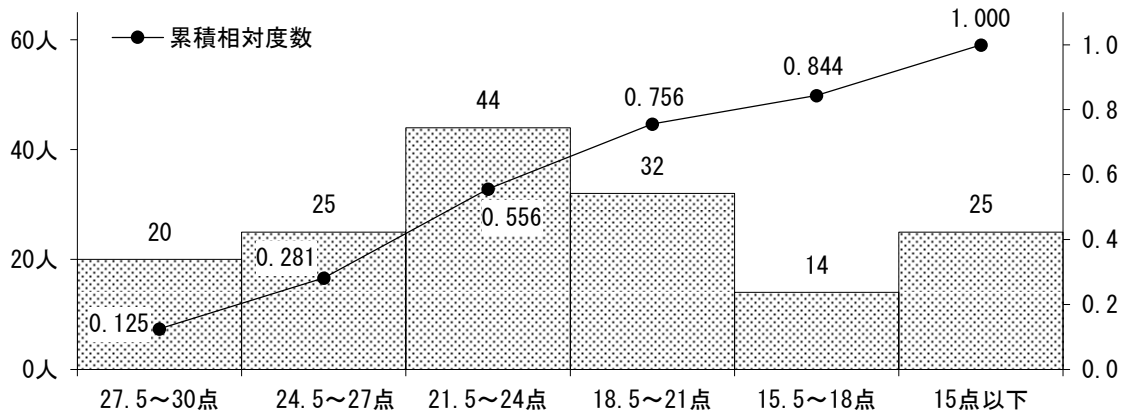
#### (4) <からだ>の評価点の分布

- 図表 2 - 65 は<からだ>の評価点の分布を示すヒストグラムです。要介護度別のデータ分布の山は、一般高齢者が「27.5～30 点」、事業対象者が「24.5～27 点」、要支援 1 が「21.5～24 点」、要支援 2 が「21.5～24 点」及び「15 点以下」、要介護 2 以上が「15 点以下」となっています。
- また、一般高齢者及び事業対象者のヒストグラムは左に偏っており、要介護 4・5 は 15 点以下が著しく高い絶壁型となっています。
- 累積相対度数をみると、一般高齢者は<24.5 点以上>が 70%以上を占めていますが、重度化にしたがい低下傾向にあり、要介護 4・5 は<24.5 点以上>が 3 %程度にとどまっています。

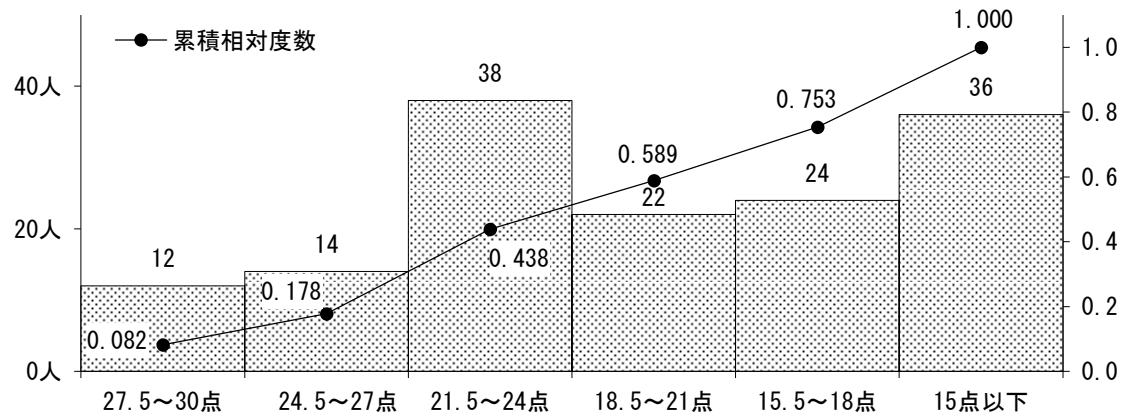
図表 2 - 65 <からだ>の評価点の分布（要介護度別）



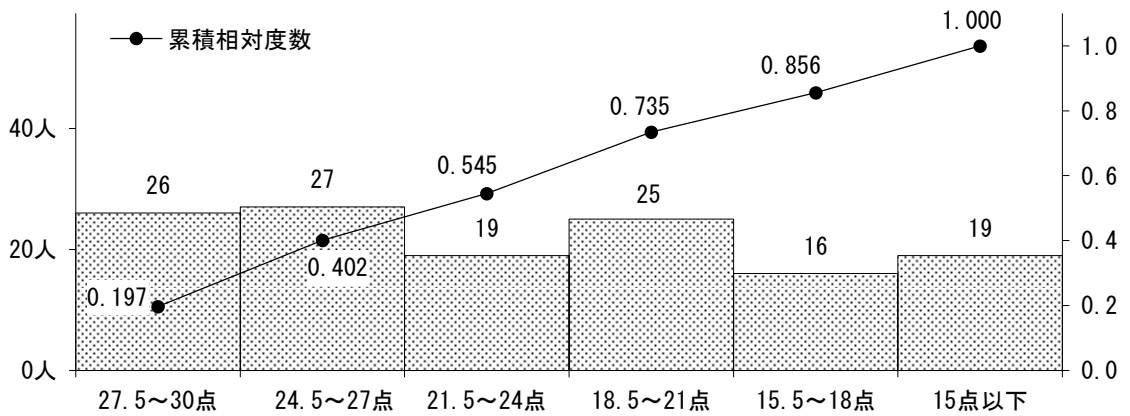
<要支援 1>



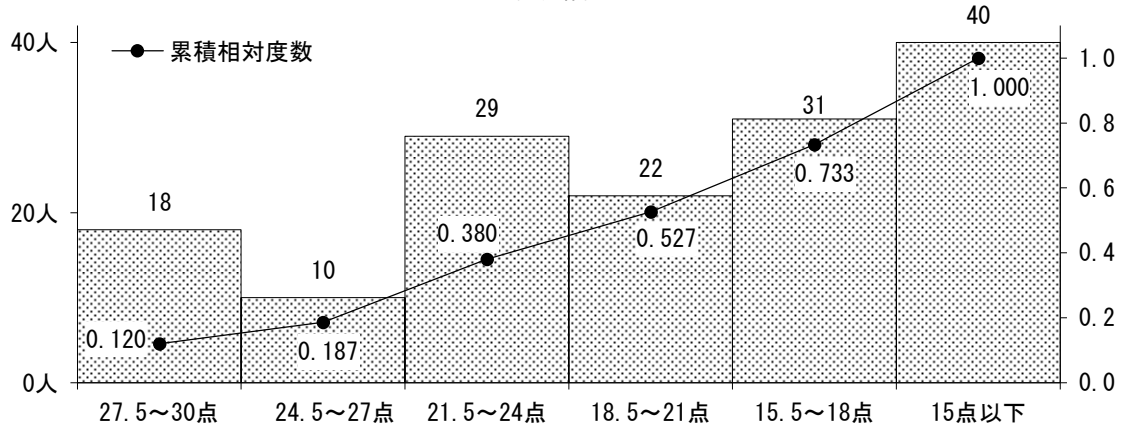
<要支援 2>



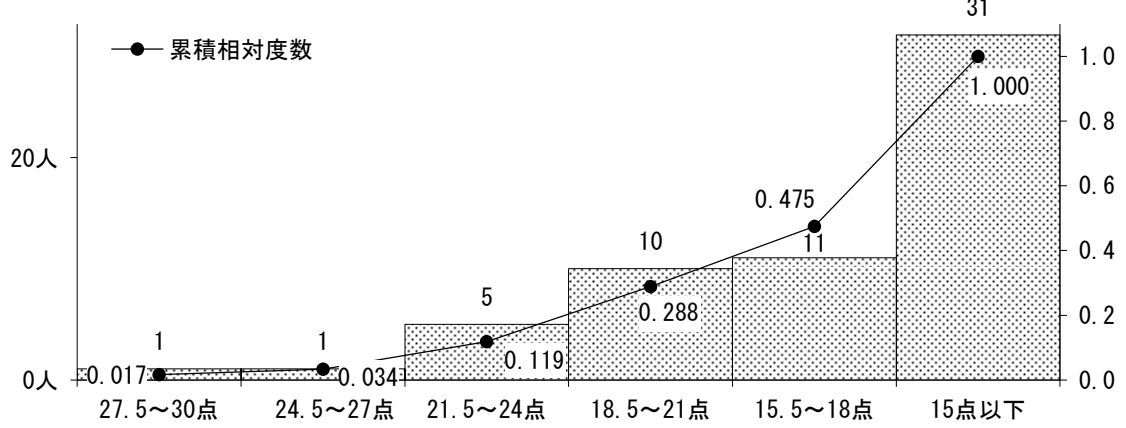
<要介護 1>



<要介護2・3>



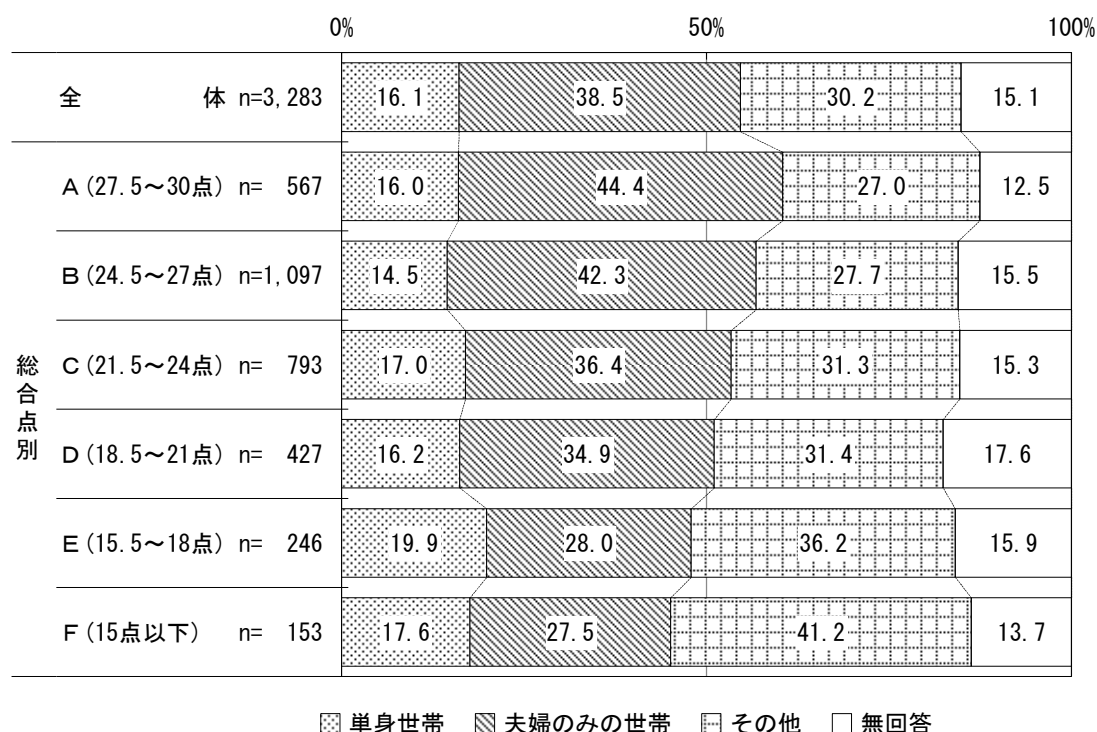
<要介護4・5>



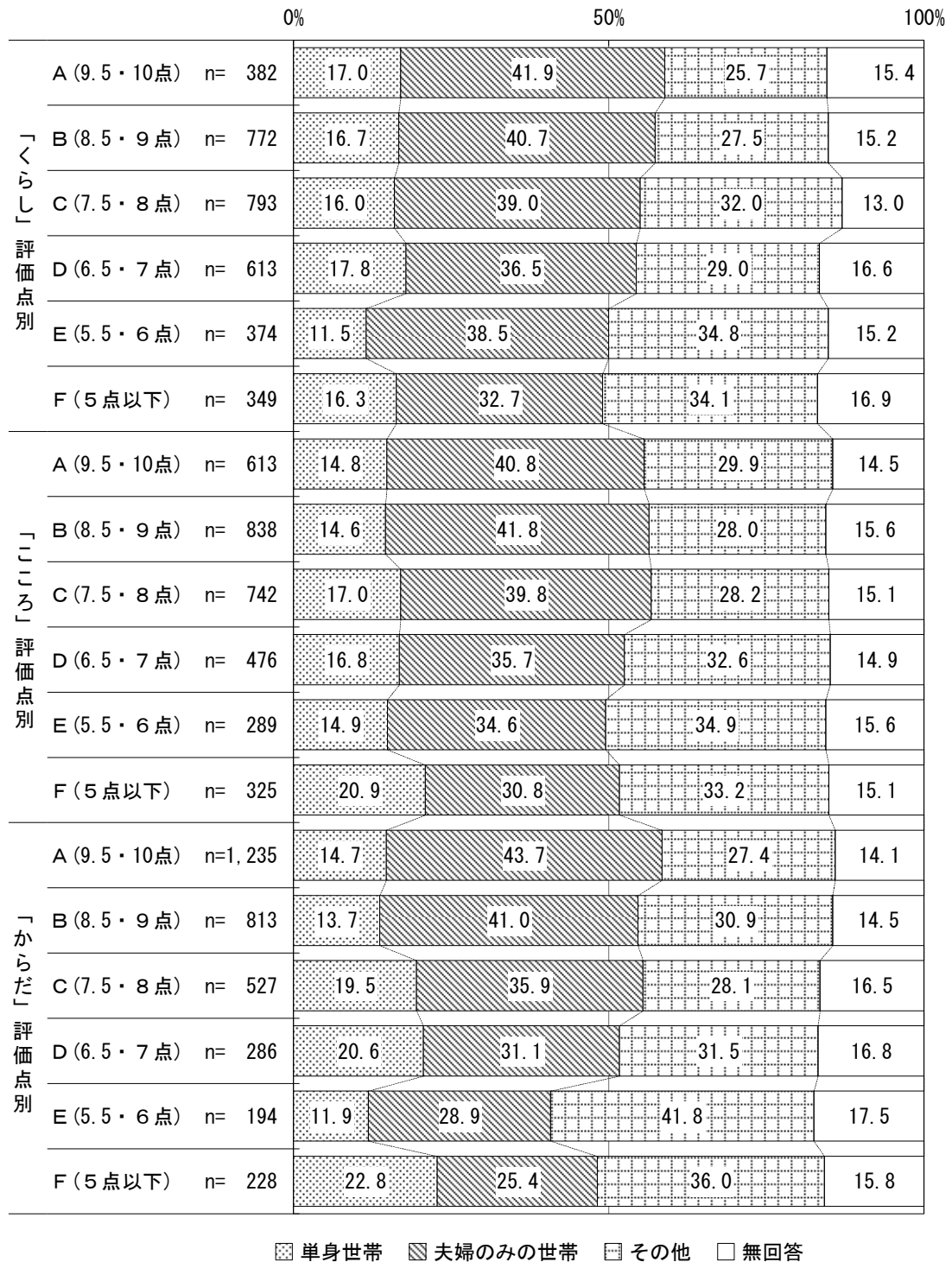
(5) 世帯状況〔設問1〕

- 総合点別にみると、27.5～30点と最も点数の高いAグループでは「夫婦のみの世帯」が40%以上を占めていますが、点数の低下にしたがい、「夫婦のみの世帯」の比率が低くなっており、15点以下と最も点数の低いFグループでは27.5%となっています。一方、子ども世代等との多世代同居が想定される「その他」は、点数が低下するにしたがい比率が高くなっており、Fグループでは40%を超えています。（図表2－66）。
- <くらし> <こころ> <からだ> の各評価点別にみると、いずれも、子ども世代等との同居世帯が想定される「その他」は、点数が低下するにしたがい比率が高くなる傾向にありますが、<こころ> と <からだ> については、5点以下と最も点数の低いFグループにおいて「単身世帯」が20%台と若干高くなっています（図表2－67）。
- 生活機能等において点数が低いグループほど、日常生活上で頼ることのできる家族がいる「その他」（多世代同居等）の世帯が高くなっていることがわかりますが、<こころ> と <からだ> の評価では、Fグループにおいて「単身世帯」の比率が高いことも看過できません。

図表2－66 世帯状況（総合点別）



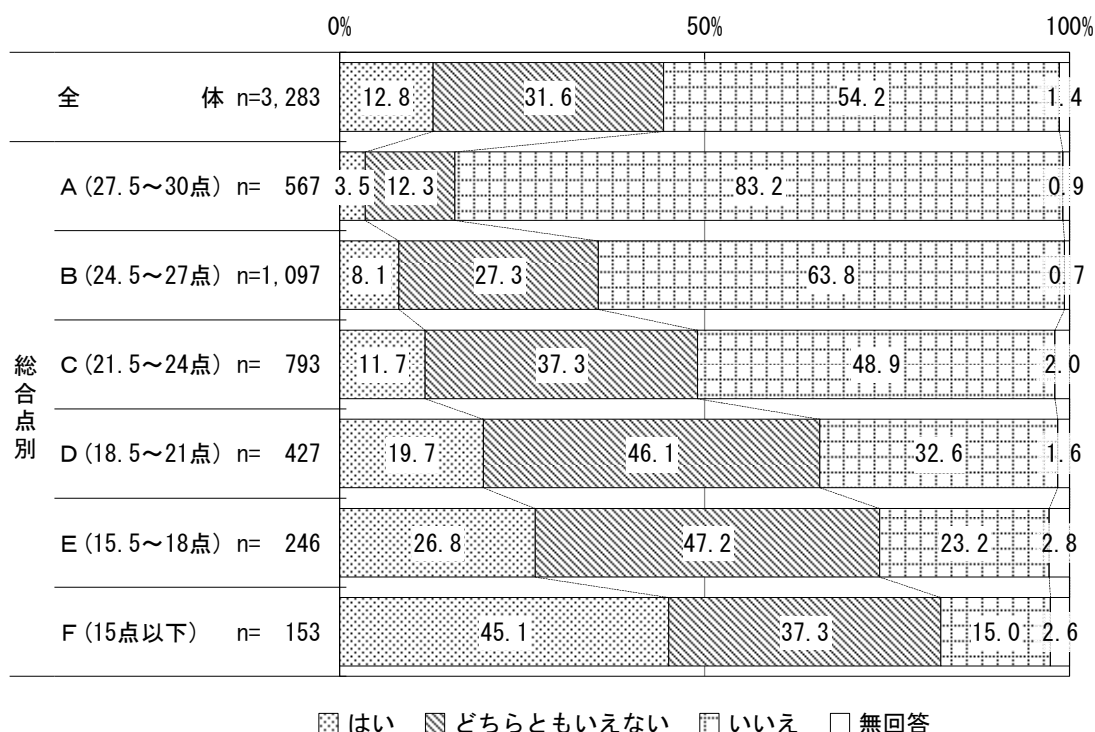
図表 2-67 世帯状況(評価点別)



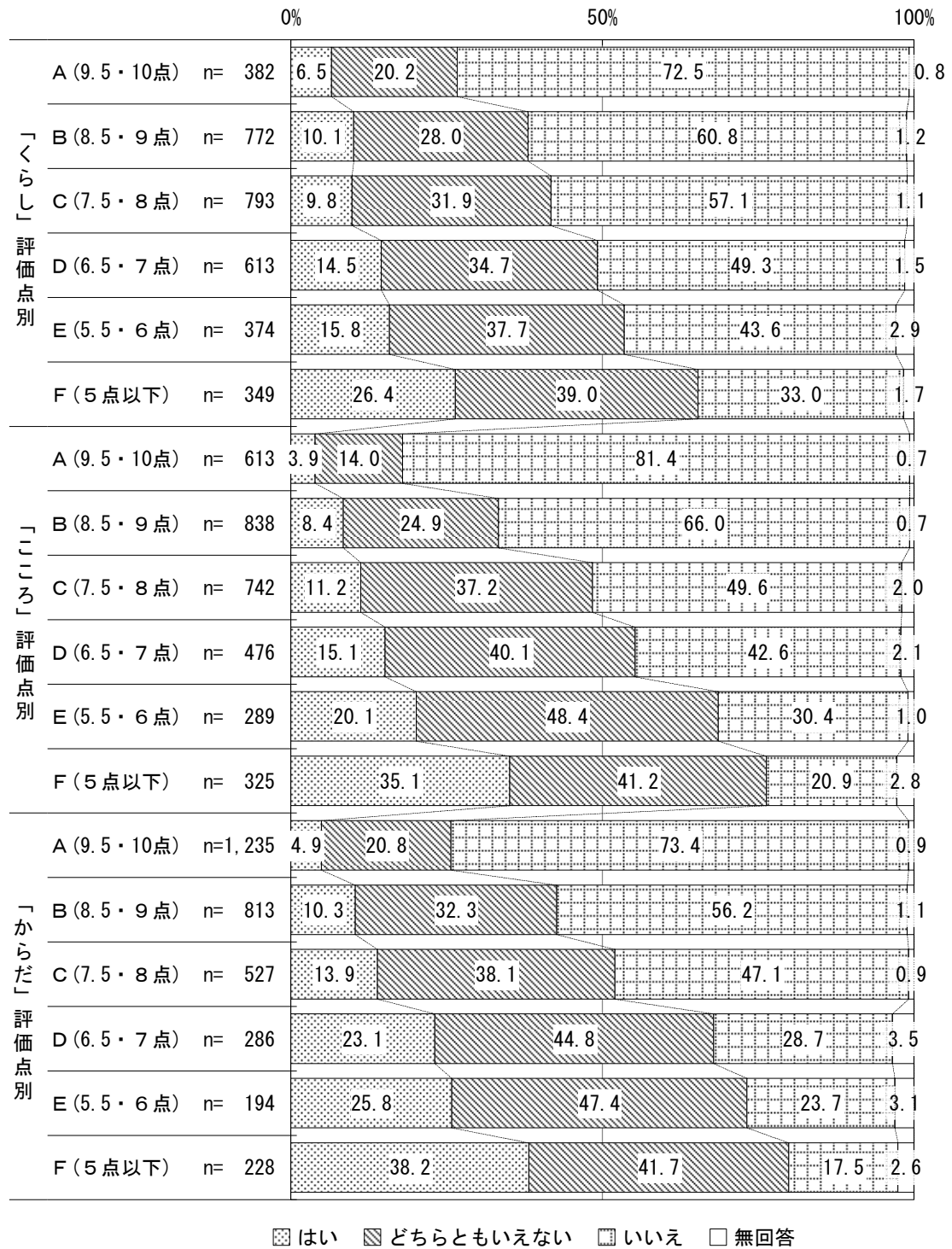
(6) 外出自粛期間が始まる前と比べて、体調が悪くなったと思う〔設問3〕

- 総合点別にみると、最も点数の高いAグループでは「いいえ」が80%以上を占めていますが、点数の低下にしたがい、「いいえ」の比率が加速度的に低くなっており、最も点数の低いFグループでは15.0%となっています。一方、「はい」は、点数が低下するにしたがい比率が高くなっており、Fグループでは45%を超えています。（図表2-68）。
- <くらし> <こころ> <からだ> の各評価点別にみると、いずれも、点数が低下するにしたがい「いいえ」が低く、「はい」が高くなっており、特に<こころ>と<からだ>については、その傾向が顕著に表れています（図表2-69）。
- 新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛は、心身の機能が低下した人ほど体調に及ぼす影響が大きいことが明確に表れています。一方、<くらし>（地域でのつながりや社会参加の度合い等）の面で、わずかながら影響が小さくなっています。なお、外出自粛そのものの影響により評価の点数が低くなった人も少なからずいるはずですが、それも含め外出自粛が高齢者に与えた影響は計り知れません。

図表2-68 外出自粛期間が始まる前と比べて、体調が悪くなったと思う（総合点別）



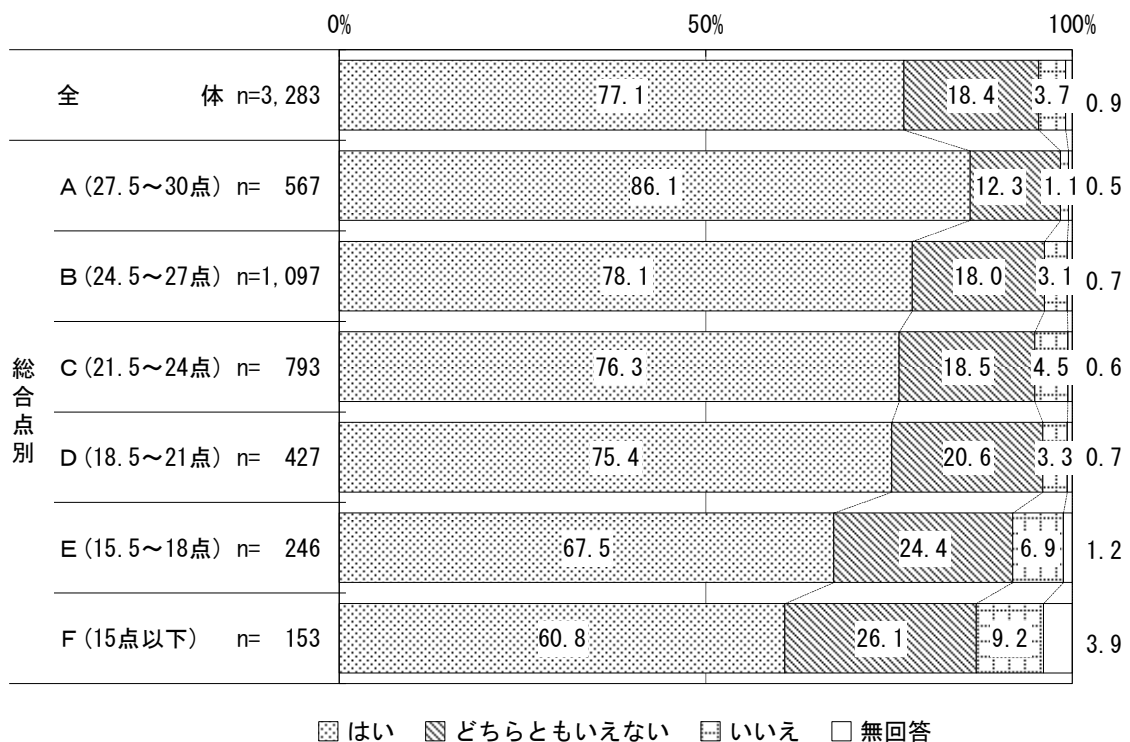
図表 2-69 外出自粛期間が始まる前と比べて、体調が悪くなったと思う(評価点別)



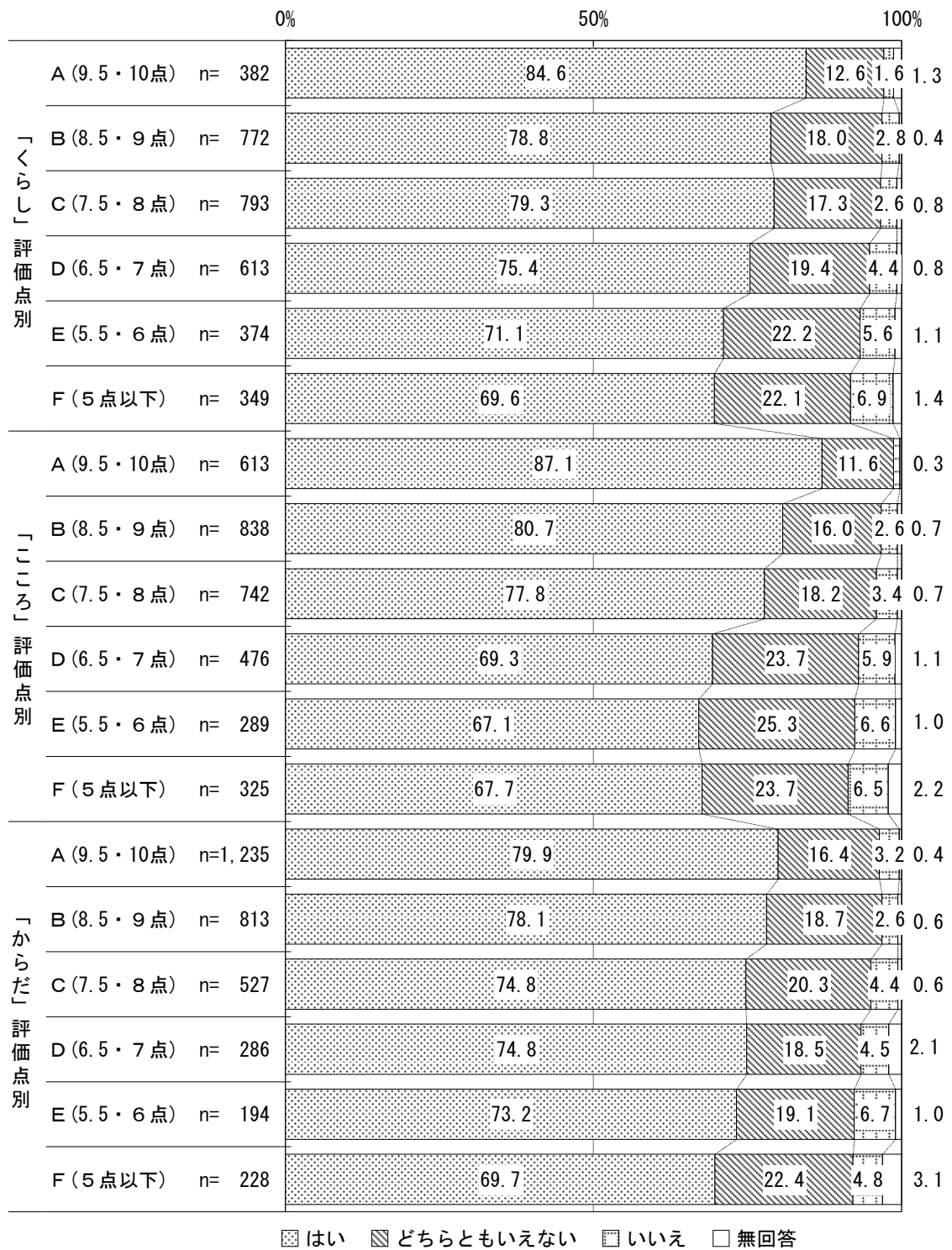
(7) 最期まで自宅で過ごしたいと思う〔設問30〕

- 総合点別にみると、最も点数の高いAグループでは「はい」が80%以上を占めていますが、点数の低下にしたがい徐々に低下し、最も点数の低いFグループでは約60%となります（図表2－70）。
- <くらし> <こころ> <からだ> の各評価点別にみると、いずれも、点数の低下にしたがい低くなっているものの、AグループからFグループまで60～80%台に治まっています（図表2－71）。
- 心身の状態や暮らしの状態にかかわらず、多くの高齢者が、最期は自宅で過ごしたいと考えています。

図表2－70 最期まで自宅で過ごしたいと思う（総合点別）



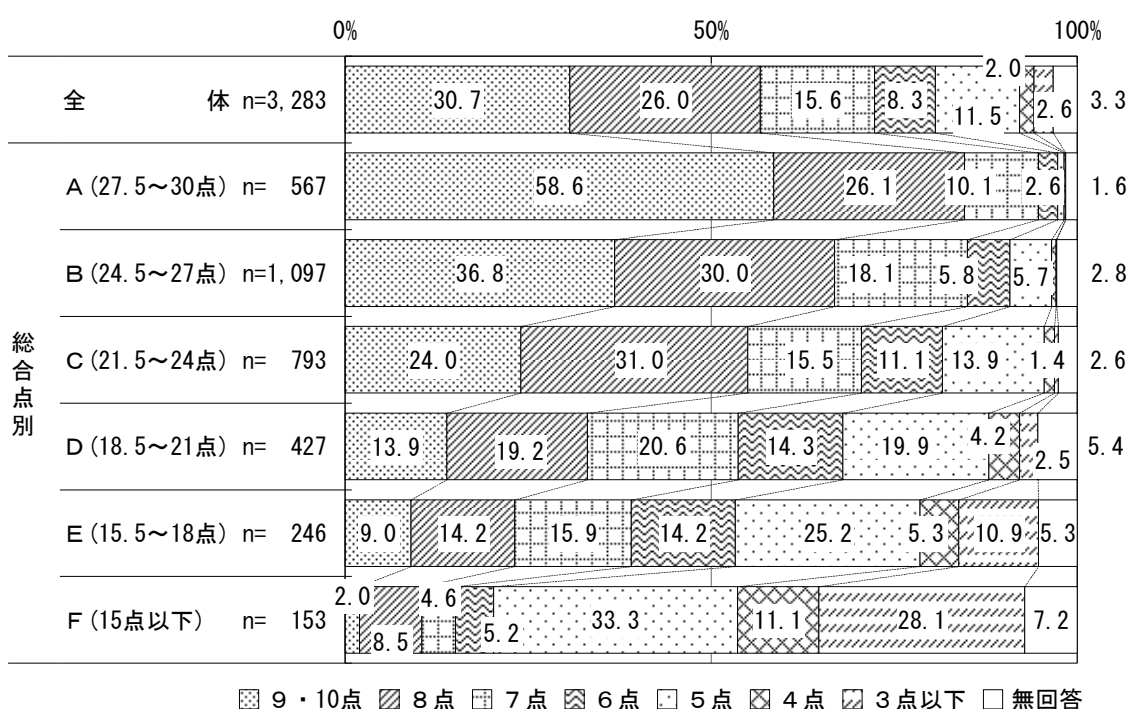
図表 2-71 最期まで自宅で過ごしたいと思う(評価点別)



(8) 幸福度 [設問40]

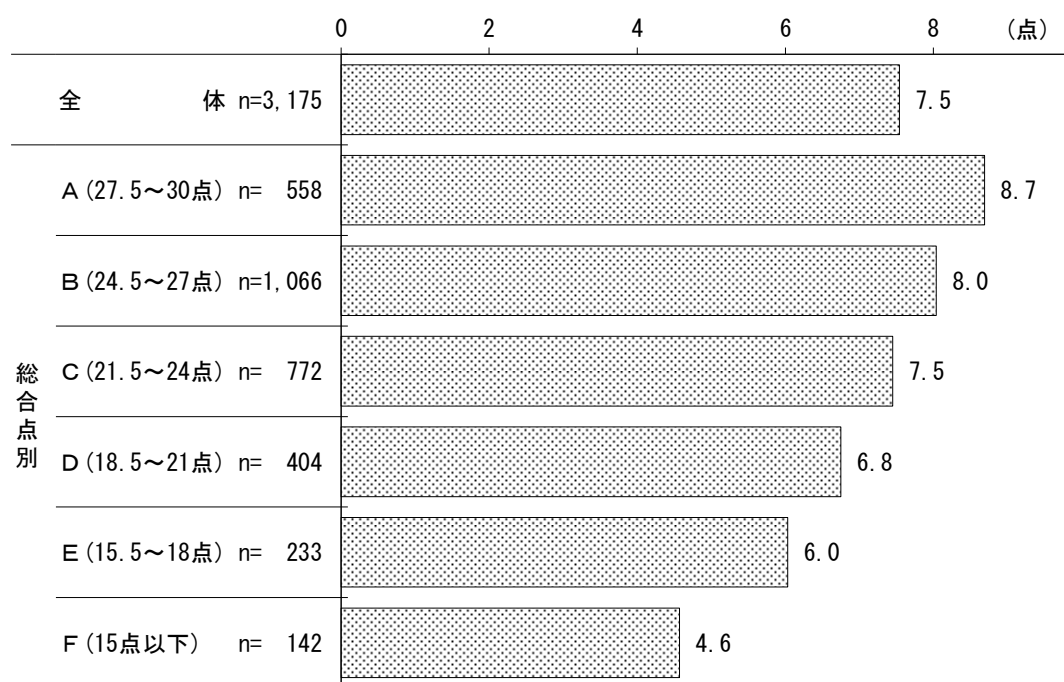
- 幸福度を総合点別にみると、総合点が低くなるにしたがい、＜8点以上＞が低く、＜5点以下＞が高くなる傾向にあります。特に、Fグループは「3点以下」が28.1%の高い率となっています。
- 幸福度の全体の平均点は7.5点です。総合点別にみると、Aグループの8.7点から、総合点の低下にしたがい低下し、Fグループでは4.6点%となります（図表2-73）。
- ＜くらし＞ ＜こころ＞ ＜からだ＞ の各評価点別にみると、いずれも、Aグループの8点台からFグループの5点台まで同様の傾向で低下しています（図表2-74）。
- 幸福度は＜くらし＞ ＜こころ＞ ＜からだ＞ のすべてが関わり合っています。

図表2-72 幸福度（総合点別）

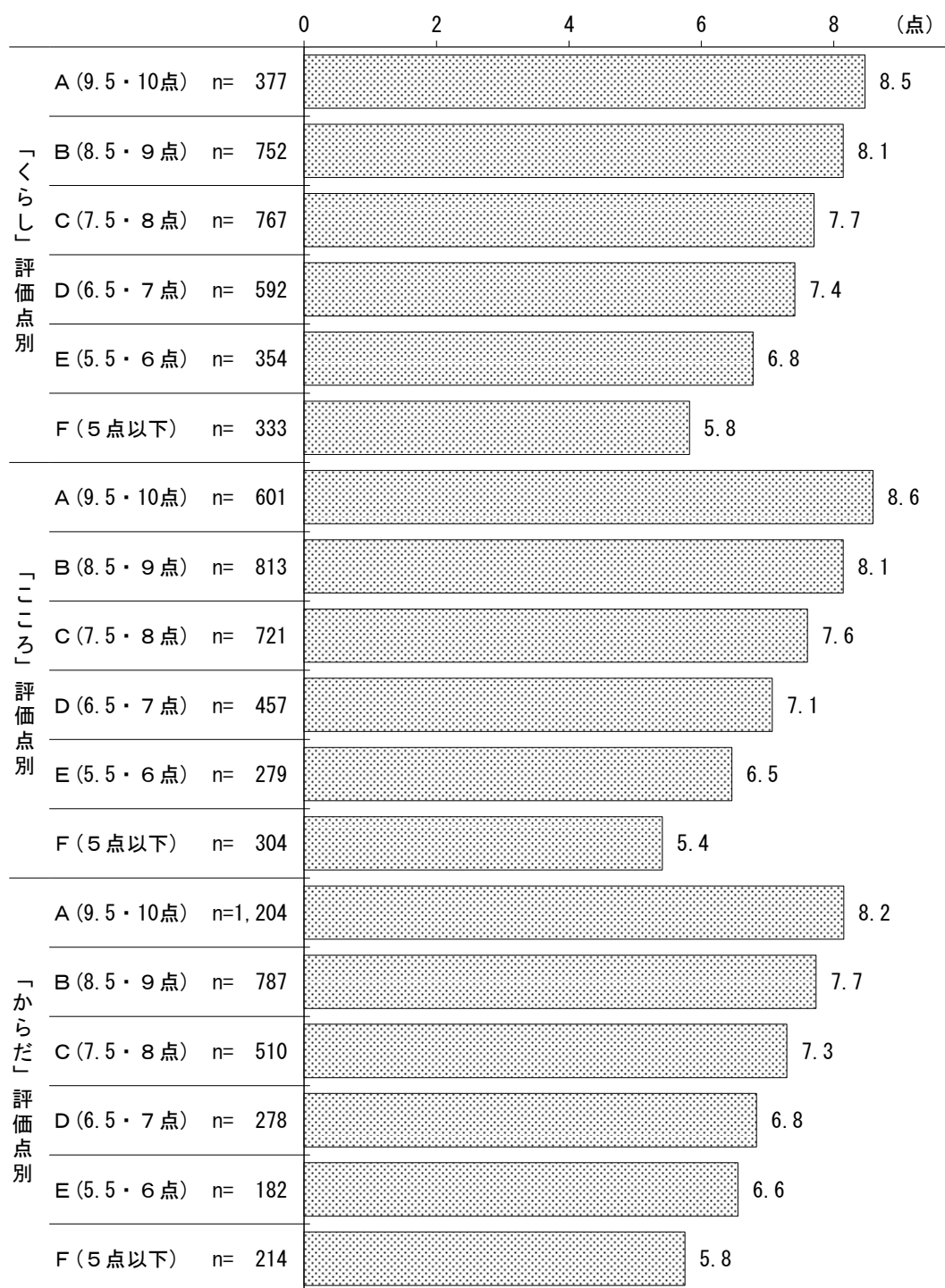


(注) 1%未満の数値は省略しました。

図表 2-73 幸福度の平均点(総合点別)



図表 2-74 幸福度の平均点(評価点別)



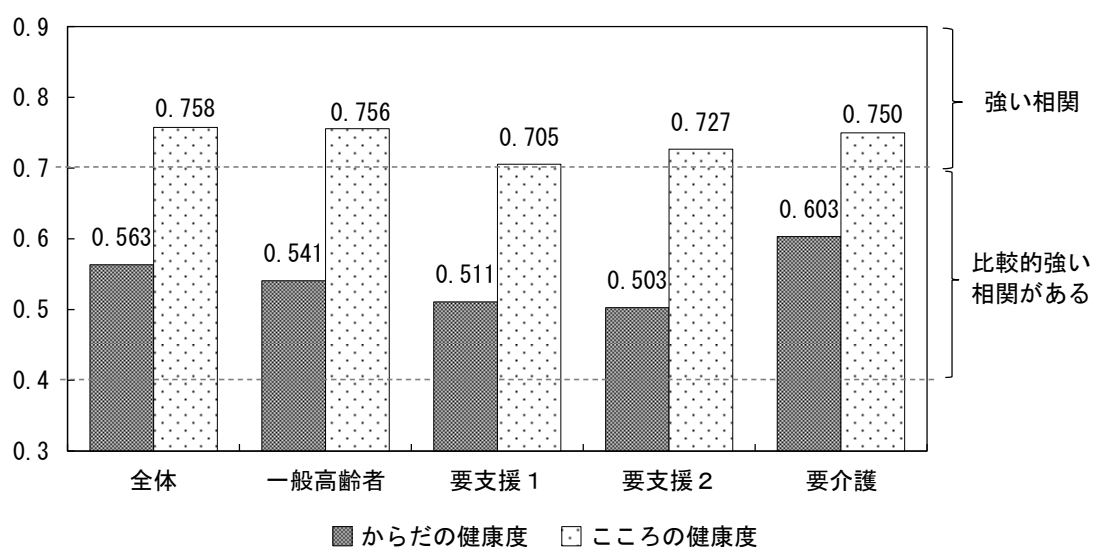
## 1 1 各調査結果と幸福度の関係

各調査項目と幸福度について、相関分析を行いました。相関係数を  $r$  としたとき、範囲は  $-1 \leq r \leq 1$  となります。 $|r| = 1$  のとき完全相関、 $r = 0$  のとき無相関、 $r > 0$  のとき正の相関、 $r < 0$  のとき負の相関となり、 $r$  の絶対値が 1 に近いほど相関が強くなります。

### (1) からだ及びこころの健康度と幸福度

- からだの健康度と幸福度の相関をみると、いずれの区分においても  $0.5 < r < 0.7$  となっており、比較的強い相関があることがわかります。
- また、こころの健康度と幸福度においては、いずれの区分においても  $0.7 < r < 1$  であり、強い相関があります。
- 幸福度はからだの健康よりも、こころの健康と密接に関わっていることがうかがえます。幸福度を上げるためには、こころの健康度を上げる取組の強化が必要です。

図表 2-75 こころと体の健康度と幸福度の相関



(注)  $0.0 \leq |r| \leq 0.2$  を「ほとんど相関なし」、 $0.2 < |r| \leq 0.4$  を「弱い相関あり」、 $0.4 < |r| \leq 0.7$  を「比較的強い相関あり」、 $0.7 < |r| \leq 1.0$  を「強い相関あり」とします。以下同じ。

## (2) 調査結果と幸福度の相関

- <くらし> <こころ> <からだ> の評価点と幸福度との相関をみると、幸福度は<くらし> <からだ> とは弱い相関があり、<こころ> とは比較的強い相関があります。区分別にみると、事業対象者を除くいずれの区分においても<こころ> との関係が強いことがうかがえます。また、要介護の人は<くらし> <こころ> <からだ> のいずれの評価においても比較的強い相関があります（図表 2－76）。
- 各調査項目と幸福度との間に比較的高い相関があるのは、要支援 1・2 及び要介護の人は、「孤独感を感じている」、事業対象者は「たいていの物はかんで食べられる」、要支援 1 は「できないことがあってもくよくよしない」、要支援 2 は「毎日退屈だと思ふことが多い」です。
- いずれの区分においても、弱い相関がみられるのは、「みんなといっしょなら大抵のことはできる」「健康に関する情報の信ぴょう性を判断できる」「趣味や楽しみ、好きでやっていることがある」「くらしに必要なものはそろっている」です。
- 一方で、物忘れ、体重の減少、過去 1 年間の入院歴は幸福度との相関がみられませんでした。
- 一般高齢者及び事業対象者に比べて、要支援・要介護認定者は「転ぶことが怖くて外出を控えている」、「家の中でよくつまづいたり、滑ったりする」において幸福度との関連がやや高くなっています（図表 2－77）。

図表 2－76 <くらし><こころ><からだ> の評価点と幸福度の相関

| 区 分        | 幸福度との相関 |           |           |           |           |       |
|------------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|
|            | 全体      | 一般<br>高齢者 | 事業<br>対象者 | 要支<br>援 1 | 要支<br>援 2 | 要介護   |
| <くらし> の評価点 | 0.381   | 0.341     | 0.165     | 0.406     | 0.379     | 0.416 |
| <こころ> の評価点 | 0.483   | 0.432     | 0.377     | 0.542     | 0.517     | 0.609 |
| <からだ> の評価点 | 0.335   | 0.270     | 0.297     | 0.302     | 0.266     | 0.463 |

図表 2-77 &lt;くらし&gt;&lt;こころ&gt;&lt;からだ&gt;の調査項目と幸福度の相関

| カテゴリー | 区 分                               | 幸福度との相関 |           |              |              |              |              |
|-------|-----------------------------------|---------|-----------|--------------|--------------|--------------|--------------|
|       |                                   | 全体      | 一般<br>高齢者 | 事業<br>対象者    | 要支<br>援 1    | 要支<br>援 2    | 要介護          |
| こころ   | 孤立感を感じている                         | 0.389   | 0.322     | 0.264        | <b>0.467</b> | <b>0.445</b> | <b>0.551</b> |
| こころ   | 毎日が退屈だと思ふことが多い                    | 0.309   | 0.262     | 0.107        | 0.291        | <b>0.405</b> | 0.397        |
| こころ   | みんなと一緒にいたいといことはできる                | 0.303   | 0.245     | 0.200        | 0.286        | 0.204        | 0.376        |
| こころ   | 健康に関する情報の信ぴょう性を判断できる              | 0.302   | 0.250     | 0.223        | 0.365        | 0.286        | 0.305        |
| こころ   | 趣味や楽しみ、好きでやっていることがある              | 0.300   | 0.242     | 0.296        | 0.275        | 0.295        | 0.354        |
| くらし   | 自分にとっての健康の秘訣がある                   | 0.296   | 0.269     | 0.059        | 0.243        | 0.238        | 0.321        |
| こころ   | できないことがあってもよくよしない                 | 0.293   | 0.248     | 0.159        | <b>0.468</b> | 0.140        | 0.393        |
| こころ   | 最近2週間、ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた           | 0.289   | 0.262     | 0.259        | 0.194        | 0.380        | 0.393        |
| くらし   | 自分自身のことについて話せる人がいる、または、話せる場がある    | 0.282   | 0.275     | 0.130        | 0.377        | 0.295        | 0.240        |
| からだ   | 転ぶことが怖くて外出を控えることがある               | 0.262   | 0.167     | 0.106        | 0.240        | 0.256        | 0.305        |
| からだ   | 家の中でよくつまづいたり、すべったりする              | 0.254   | 0.198     | 0.056        | 0.241        | 0.284        | 0.304        |
| くらし   | 暮らしに必要なものはそろっている                  | 0.242   | 0.230     | 0.366        | 0.205        | 0.202        | 0.289        |
| からだ   | お口や飲み込みのことが気になる                   | 0.229   | 0.183     | 0.093        | 0.119        | 0.238        | 0.281        |
| くらし   | 何かあったときに相談できる人がいる                 | 0.227   | 0.221     | 0.066        | 0.298        | 0.150        | 0.270        |
| くらし   | 親しくお話しできる近所の人がある                  | 0.221   | 0.190     | -0.007       | 0.270        | 0.126        | 0.179        |
| くらし   | 自分には居場所がある                        | 0.218   | 0.204     | 0.318        | 0.177        | 0.251        | 0.233        |
| くらし   | 近所の人以外で親しく行き来するような友達、別居家族または親戚がいる | 0.216   | 0.196     | -0.016       | 0.322        | 0.192        | 0.149        |
| からだ   | 食欲はこれまでと変わらない                     | 0.212   | 0.166     | 0.349        | 0.250        | 0.181        | 0.316        |
| からだ   | たいていの物はかんで食べられる                   | 0.207   | 0.152     | <b>0.450</b> | 0.274        | 0.147        | 0.311        |
| こころ   | 物忘れのことは気にならない                     | 0.194   | 0.190     | 0.192        | 0.160        | 0.161        | 0.125        |
| からだ   | 1 km くらいの距離を不自由なく続けて歩ける           | 0.194   | 0.139     | 0.215        | 0.118        | -0.004       | 0.294        |
| くらし   | 生活リズムは悪くないと思う                     | 0.193   | 0.175     | 0.236        | 0.265        | 0.235        | 0.176        |
| くらし   | 生活の中でちょっとした工夫をすることがある             | 0.182   | 0.170     | 0.127        | 0.056        | 0.243        | 0.106        |
| からだ   | 最近6か月で3 kg 以上体重が減った               | 0.173   | 0.159     | 0.122        | 0.138        | 0.095        | 0.172        |
| からだ   | 目はふつうに見える（本が読める）                  | 0.167   | 0.134     | 0.176        | 0.079        | 0.238        | 0.165        |
| からだ   | 一週間のうち外出する回数                      | 0.167   | 0.119     | 0.167        | 0.053        | -0.003       | 0.260        |
| こころ   | ひとりで静かに過ごす時間は大切だ                  | 0.119   | 0.074     | 0.337        | 0.267        | 0.161        | 0.203        |
| くらし   | 地域の活動に関わっている                      | 0.117   | 0.082     | 0.055        | 0.098        | 0.005        | 0.188        |
| こころ   | 周りの人の支えがあるから私は生きていける              | 0.110   | 0.119     | 0.310        | 0.208        | 0.176        | 0.192        |
| からだ   | この一年間に入院したことがある                   | 0.061   | 0.016     | 0.085        | 0.055        | -0.040       | 0.113        |

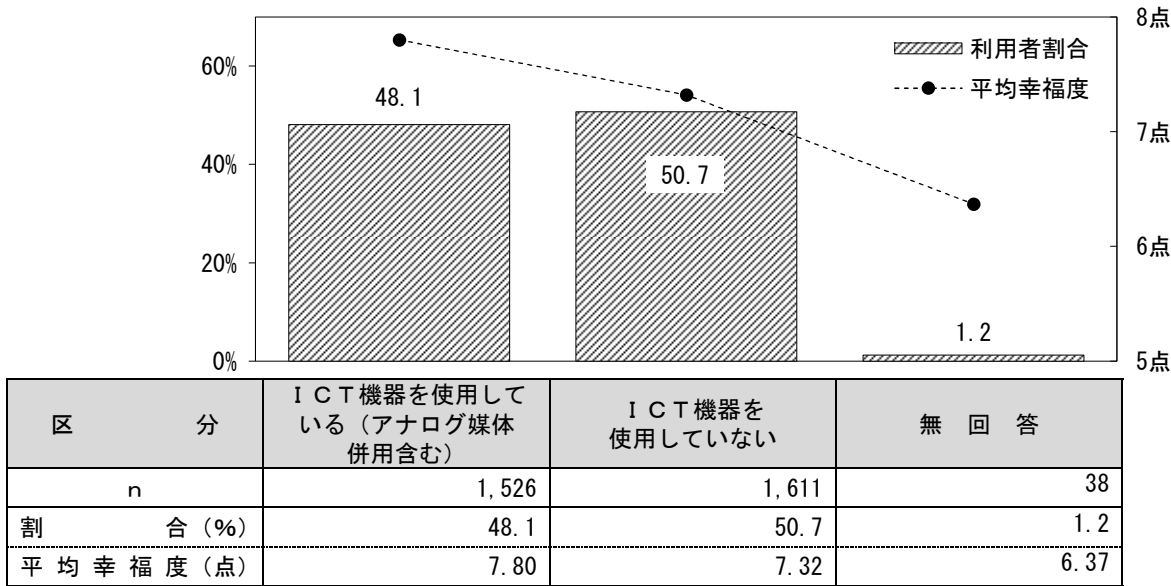
### (3) 情報の取得方法と幸福度

- 情報の取得方法と幸福度との相関をみると、いずれの情報取得媒体も、おおむね相関はみられませんでした（図表2－78）。
- 情報の取得方法の分類別に利用者をみると、＜ＩＣＴ機器のみ＞は0.9%、＜ＩＣＴ機器とアナログ媒体の混合＞は47.1%、＜アナログ媒体のみ＞は50.7%となっています。
- 情報の取得方法の分類別に幸福度をみると、＜ＩＣＴ機器を使用している（アナログ媒体併用含む）＞は7.80点、＜ＩＣＴ機器を使用していない＞は7.32点となっており、＜ＩＣＴ機器を使用している＞人は＜ＩＣＴ機器を使用していない＞人に比べて幸福度がやや高くなっています。ＩＣＴ機器を上手に使い、必要に応じて適切な媒体で情報を取得することが重要です（図表2－79）。

図表2－78 情報の取得方法と幸福度の相関

| 区 分        | 幸福度との相関 |           |           |           |           |        |
|------------|---------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|
|            | 全体      | 一般<br>高齢者 | 事業<br>対象者 | 要支<br>援 1 | 要支<br>援 2 | 要介護    |
| テレビ        | 0.048   | 0.044     | 0.000     | 0.178     | -0.010    | 0.021  |
| 新聞         | 0.154   | 0.093     | 0.086     | 0.254     | 0.106     | 0.236  |
| ラジオ        | 0.056   | 0.028     | -0.030    | 0.011     | 0.155     | 0.117  |
| 電話         | 0.051   | 0.032     | -0.140    | 0.059     | 0.016     | 0.122  |
| ビデオ・DVD    | 0.094   | 0.092     | -0.106    | 0.020     | 0.176     | 0.005  |
| パソコン・タブレット | 0.086   | 0.075     | -0.003    | 0.121     | 0.088     | -0.040 |
| 携帯電話       | 0.075   | 0.045     | 0.120     | 0.233     | -0.032    | 0.118  |
| スマートフォン    | 0.101   | 0.093     | 0.037     | 0.062     | 0.081     | -0.005 |
| その他        | 0.030   | 0.013     | 0.334     | -0.010    | 0.209     | -0.007 |

図表 2-79 情報取得媒体の分類と平均幸福度

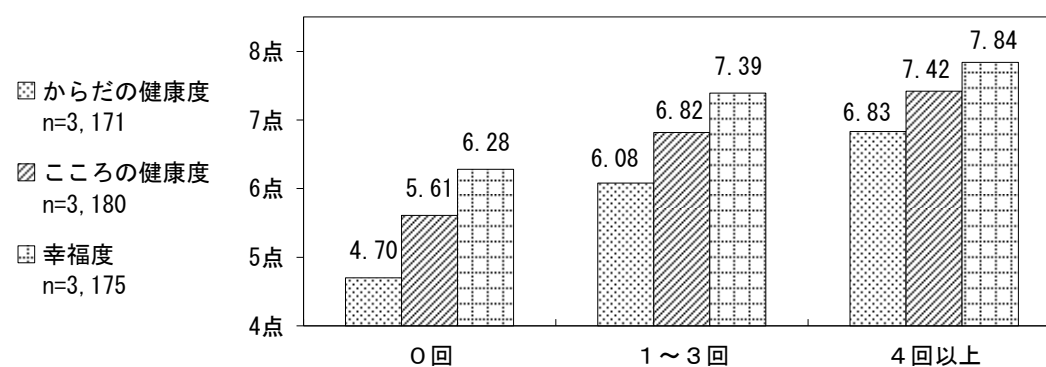


（注）「パソコン・タブレット」「携帯電話」「スマートフォン」を＜ICT機器＞としました。

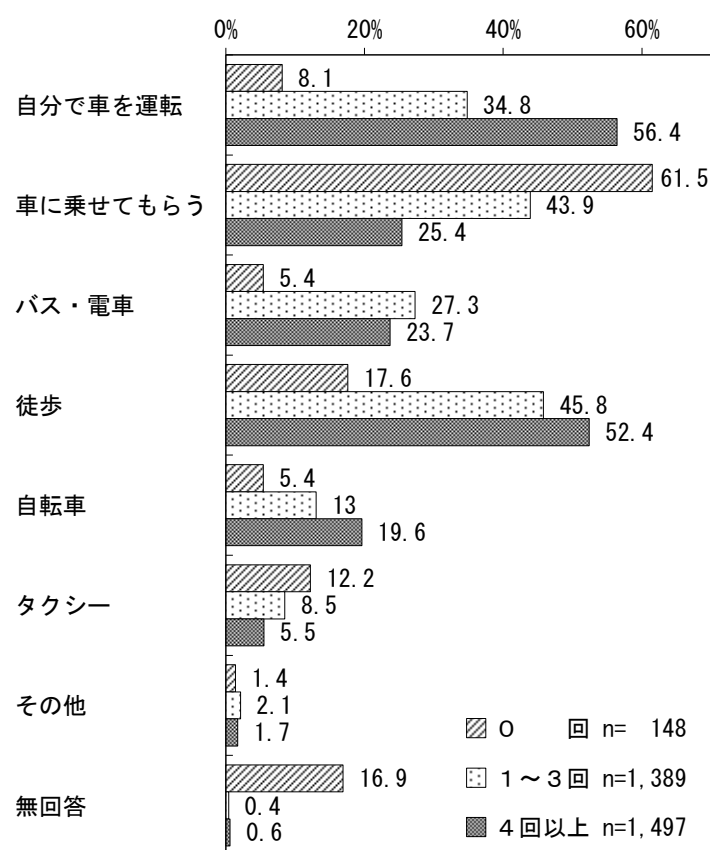
#### (4) 外出と幸福度

- 外出頻度別にからだの健康度・こころの健康度・幸福度をみると、外出回数が増えるにしたがい、いずれの平均点も高くなっています（図表 2－80）。
- 外出頻度別に移動手段をみると、外出頻度が増えるにしたがい、「自分で車を運転」「徒歩」「自転車」が増え、「車に乗せてもらう」「タクシー」が減少する傾向にあります（図表 2－81）。
- 外出頻度と移動手段との相関をみると、一般高齢者、要支援 1・2 は外出頻度が増えるにしたがい「自分で車を運転」が高く、「車に乗せてもらう」が低下する傾向にあります。また、事業対象者及び要支援 1・2 は「徒歩」と外出頻度に弱い相関があり、外出頻度が増えるにしたがい、「徒歩」が高くなる傾向にあります。また、要介護者は移動手段と外出頻度の間に相関はみられません（図表 2－82）。
- 外出手段における幸福度を要介護度別にみると、平均幸福度が高いのは、一般高齢者及び要支援 2 が「タクシー」、事業対象者が「自分で車を運転」、要支援 1 が「自転車」、要介護 2 が「バス・電車」、要介護 3 が「徒歩」、要介護 4 が「バス・電車」「徒歩」「自転車」となっています。また、「車に乗せてもらう」は重度化にしたがい、平均幸福度が低くなる傾向にあります（図表 2－83）。
- 総合点別の外出手段をみると、総合点が 21.5 点以上の A～C グループは「徒歩」、21.5 未満の D～F グループは「車に乗せてもらう」がそれぞれ最も高くなっています。また、総合点が高くなるにしたがい「自分で車を運転」「バス・電車」「徒歩」「自転車」が上昇し、「車に乗せてもらう」が低下する傾向にあります。総合点が高い人は徒歩や公共交通機関の利用が多いことが伺えます（図表 2－84）。

図表 2-80 外出頻度別のからだの健康度・こころの健康度・幸福度の平均点



図表 2-81 外出頻度別の移動手段



図表 2-82 外出頻度と移動手段との相関

| 区 分      | 外出頻度との相関 |           |           |           |           |        |
|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------|
|          | 全体       | 一般<br>高齢者 | 事業<br>対象者 | 要支<br>援 1 | 要支<br>援 2 | 要介護    |
| 自分で車を運転  | 0.284    | 0.224     | 0.114     | 0.284     | 0.213     | 0.138  |
| 車に乗せてもらう | -0.259   | -0.202    | -0.388    | -0.201    | -0.239    | -0.056 |
| バス・電車    | -0.015   | -0.074    | 0.050     | 0.090     | 0.252     | 0.137  |
| 徒歩       | 0.119    | 0.047     | 0.350     | 0.241     | 0.364     | 0.192  |
| 自転車      | 0.111    | 0.074     | 0.087     | -0.002    | -0.002    | 0.105  |
| タクシー     | -0.086   | -0.061    | -0.179    | -0.041    | 0.175     | -0.023 |
| その他      | -0.016   | 0.016     | 0.000     | 0.055     | 0.027     | -0.056 |

図表 2-83 外出手段における平均幸福度（要介護度別）

単位：nは人、他は点

| 区 分                   |           |     | 運 自<br>転 分<br>で 車<br>を | も 車<br>ら う<br>に 乗<br>せ て | バ ス<br>・ 電<br>車 | 徒 歩   | 自 転<br>車 | タ ク<br>シ ー | そ の<br>他 | 無<br>回 答 |
|-----------------------|-----------|-----|------------------------|--------------------------|-----------------|-------|----------|------------|----------|----------|
| 要<br>介<br>護<br>度<br>別 | 全 体       | n   | 1,377                  | 1,135                    | 780             | 1,517 | 507      | 241        | 62       | 45       |
|                       |           | 幸福度 | 7.74                   | 7.45                     | 7.76            | 7.76  | 7.59     | 7.58       | 7.35     | 6.27     |
|                       | 一 般 高 齢 者 | n   | 1,310                  | 704                      | 670             | 1,31  | 487      | 133        | 33       | 19       |
|                       |           | 幸福度 | 7.78                   | 7.84                     | 7.84            | 7.84  | 7.59     | 8.02       | 7.94     | 6.84     |
|                       | 事 業 対 象 者 | n   | 9                      | 19                       | 18              | 24    | 2        | 10         | -        | -        |
|                       |           | 幸福度 | 8.22                   | 7.79                     | 7.50            | 7.54  | 6.00     | 6.50       | -        | -        |
|                       | 要 支 援 1   | n   | 29                     | 76                       | 45              | 66    | 10       | 34         | 8        | 1        |
|                       |           | 幸福度 | 6.83                   | 6.99                     | 7.02            | 6.92  | 8.00     | 7.29       | 6.75     | 8.00     |
|                       | 要 支 援 2   | n   | 16                     | 98                       | 29              | 44    | 2        | 30         | 10       | 2        |
|                       |           | 幸福度 | 6.63                   | 7.21                     | 7.14            | 7.07  | 5.00     | 7.30       | 7.80     | 5.00     |
|                       | 要 介 護 1   | n   | 4                      | 92                       | 14              | 41    | 5        | 17         | 2        | 5        |
|                       |           | 幸福度 | 6.75                   | 6.91                     | 8.07            | 7.49  | 8.20     | 7.47       | 7.00     | 6.60     |
|                       | 要 介 護 2   | n   | 7                      | 81                       | 2               | 20    | -        | 12         | 4        | 2        |
|                       |           | 幸福度 | 7.29                   | 6.69                     | 8.00            | 7.20  | -        | 5.33       | 5.25     | 7.00     |
|                       | 要 介 護 3   | n   | 1                      | 29                       | -               | 7     | -        | 1          | 2        | 9        |
|                       |           | 幸福度 | 4.00                   | 6.24                     | -               | 7.86  | -        | 6.00       | 4.50     | 6.00     |
|                       | 要 介 護 4   | n   | 1                      | 22                       | 2               | 3     | 1        | 3          | 2        | 5        |
|                       |           | 幸福度 | 5.00                   | 6.23                     | 8.00            | 8.00  | 8.00     | 7.67       | 6.50     | 4.60     |
|                       | 要 介 護 5   | n   | -                      | 14                       | -               | -     | -        | 1          | 1        | 2        |
|                       |           | 幸福度 | -                      | 4.36                     | -               | -     | -        | 7.00       | 5.00     | 5.00     |

図表 2－84 総合点数別の移動手段

単位：n は人、他は%

| 区 分          |               | n    | 自分で車を運転 | 車に乗せてもらう | バス・電車 | 徒歩   | 自転車  | タクシー | その他 | 無回答  |
|--------------|---------------|------|---------|----------|-------|------|------|------|-----|------|
| 全 体          |               | 3283 | 42.3    | 35.3     | 24.0  | 46.7 | 15.6 | 7.6  | 1.9 | 3.3  |
| 総合<br>点<br>別 | A (27.5～30 点) | 567  | 55.7    | 27.9     | 33.7  | 60.1 | 20.5 | 6.3  | 1.4 | 1.1  |
|              | B (24.5～27 点) | 1097 | 49.0    | 30.5     | 25.5  | 51.2 | 18.2 | 5.0  | 1.5 | 2.5  |
|              | C (21.5～24 点) | 793  | 42.0    | 31.9     | 25.1  | 47.7 | 15.3 | 10.6 | 2.6 | 2.6  |
|              | D (18.5～21 点) | 427  | 30.7    | 47.8     | 16.9  | 34.7 | 11.9 | 7.5  | 1.4 | 4.9  |
|              | E (15.5～18 点) | 246  | 19.9    | 51.2     | 13.8  | 31.3 | 6.5  | 10.2 | 2.4 | 6.9  |
|              | F (15 点以下)    | 153  | 15.7    | 54.2     | 7.2   | 17.6 | 5.9  | 10.5 | 2.6 | 11.1 |

## 長久手市 高齢者くらしのチェックリスト

～新型コロナウイルス感染症に負けず、健やかに暮らし続けるために～



このたびの新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策のため、みなさまの生活にも変化が起きていることと思います。外出や交流の機会などが少なくなりがちな中でも、できるだけ健やかに暮らし続けていくことができるよう、「くらしのチェックリスト」としてみなさまのお体や心の健康についてのアンケートをさせていただくこととしました。

期日までにご返送いただいた方には、8月中にアドバイス票をお送りしますので、ご自身の健康状態や健やかさを保つための取組についてご確認いただけますと幸いです。

なお、このアンケートで得た情報は、アドバイス票の作成をはじめ、みなさまの健康を維持・増進するために市が実施する事業にのみ活用いたします。どうぞご協力をお願いいたします。

令和2年7月

長久手市長 吉田一平

★ご回答は、同封の返信用封筒に入れて、7月17日(金)までに投かんをお願いいたします。

○令和2年7月7日(火)現在の内容でご記入ください。

○左上の宛名のご本人が記入してください。ご本人が記入できない場合は、ご家族の方などの代筆またはご本人の意思を代理してご回答をお願いします。

記入者に○をつけてください

本人・代理([同居・別居]の[配偶者・子・その他【                      】])

○回答が難しい場合は、下記のいずれかに○をつけてご返送ください。

1 入院中      2 転居      3 死亡      4 その他(                      )

【問合先】 長久手市役所福祉部長寿課      電話：0561-56-0639

### 【本調査の対象者と情報の活用について】

本調査は、長久手市内在住の75歳以上の方と、65歳以上の介護認定を受けている方、総合事業対象になっている方にお送りしています(ただし、介護保険施設等に入所している方を除く。)

本調査で得た情報は、生年月日や性別の情報とあわせて集計し、回答いただいた方にお送りするアドバイス票の作成をはじめ、みなさまの健康を維持・増進するために市が実施する事業にのみ活用します。また、個人が特定されない形で統計的に集計したデータを作成・公表し、市の事業計画の策定等に活用します。この事業の実施のため、市職員及び市の委託事業等により守秘義務を課せられた者のみが情報を取り扱います。

本調査票の返送をもって、情報の活用についてご同意いただいたものとみなしますので、ご了承くださいますようお願いいたします。

| 設問 |                                   | 回答(いずれかに○) |           |     |
|----|-----------------------------------|------------|-----------|-----|
| 1  | 世帯の状況を教えてください                     | 単身世帯       | 夫婦のみの世帯   | その他 |
| 2  | いま主に生活している場所を教えてください              | 自宅         | 親族の家      | 施設  |
| 3  | 外出自粛期間が始まる前と比べて、体調が悪くなったと思う       | はい         | どちらともいえない | いいえ |
| 4  | 生活リズムは悪くないと思う                     | はい         | どちらともいえない | いいえ |
| 5  | 生活の中でちょっとした工夫をすることがある             | はい         | どちらともいえない | いいえ |
| 6  | 地域の活動に関わっている                      | はい         | どちらともいえない | いいえ |
| 7  | 自分自身のことについて話せる人がいる、または、話せる場がある    | はい         | どちらともいえない | いいえ |
| 8  | 親しくお話しできる近所の人がある                  | はい         | どちらともいえない | いいえ |
| 9  | 何かあったときに相談できる人がいる                 | はい         | どちらともいえない | いいえ |
| 10 | 自分には居場所がある                        | はい         | どちらともいえない | いいえ |
| 11 | 近所の人以外で親しく行き来するような友達、別居家族または親戚がいる | はい         | どちらともいえない | いいえ |
| 12 | 健康に関する情報の信ぴょう性を判断できる              | はい         | どちらともいえない | いいえ |
| 13 | 物忘れのことは気にならない                     | はい         | どちらともいえない | いいえ |
| 14 | みんなと一緒にいたいということができる               | はい         | どちらともいえない | いいえ |

|    |                          |    |           |     |
|----|--------------------------|----|-----------|-----|
| 15 | 毎日が退屈だと思ふことが多い           | はい | どちらともいえない | いいえ |
| 16 | 目はふつうに見える(本が読める)         | はい | どちらともいえない | いいえ |
| 17 | 家の中でよくつまづいたり、すべったりする     | はい | どちらともいえない | いいえ |
| 18 | 転ぶことが怖くて外出を控えることがある      | はい | どちらともいえない | いいえ |
| 19 | 1kmくらいの距離を不自由なく続けて歩ける    | はい | どちらともいえない | いいえ |
| 20 | お口や飲み込みのことが気になる          | はい | どちらともいえない | いいえ |
| 21 | 食欲はこれまでと変わらない            | はい | どちらともいえない | いいえ |
| 22 | たいていの物は、かんで食べられる         | はい | どちらともいえない | いいえ |
| 23 | 最近6か月で3kg以上体重が減った        | はい | どちらともいえない | いいえ |
| 24 | この一年間に入院したことがある          | はい | どちらともいえない | いいえ |
| 25 | 孤立感を感じている                | はい | どちらともいえない | いいえ |
| 26 | できないことがあってもくよくよしない       | はい | どちらともいえない | いいえ |
| 27 | ひとりで静かに過ごす時間は大切だ         | はい | どちらともいえない | いいえ |
| 28 | 周りの人の支えがあるから私は生きていける     | はい | どちらともいえない | いいえ |
| 29 | 最近2週間、ぐっすりと休んで、気持ちよく目覚めた | はい | どちらともいえない | いいえ |
| 30 | 最期まで自宅で過ごしたいと思う          | はい | どちらともいえない | いいえ |
| 31 | くらしに必要なものはそろっている         | はい | どちらともいえない | いいえ |
|    | 不足するものは何ですか?<br>↓        |    |           |     |
| 32 | 趣味や楽しみ、好きでやっていることがある     | はい | どちらともいえない | いいえ |
|    | それは何ですか?<br>↓            |    |           |     |

[illegible]