

【調査事項 イ】

高齢者健康評価事業の進捗状況について（9月8日時点）

1 事業概要・目的

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。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とする。また、調査結果を今後の施策形成の基礎データとしても活用する。

2 実施スケジュール

7月 6日	調査票の発送	(実施済)
7月 17日	調査票の回答締切	(実施済)
↓	集計、結果票作成	(実施済)
9月 4日	結果票の発送	(実施済)
9月末(予定)	アンケート調査報告書の完成 以後、施策形成等に活用	

3 調査対象者

市内在住で介護保険施設に入所していない下記の人

- (1) 65歳以上の要介護認定者、要支援認定者、総合事業対象者
- (2) 75歳以上の人

※年齢は令和2年6月15日を基準日とする

4 回答率

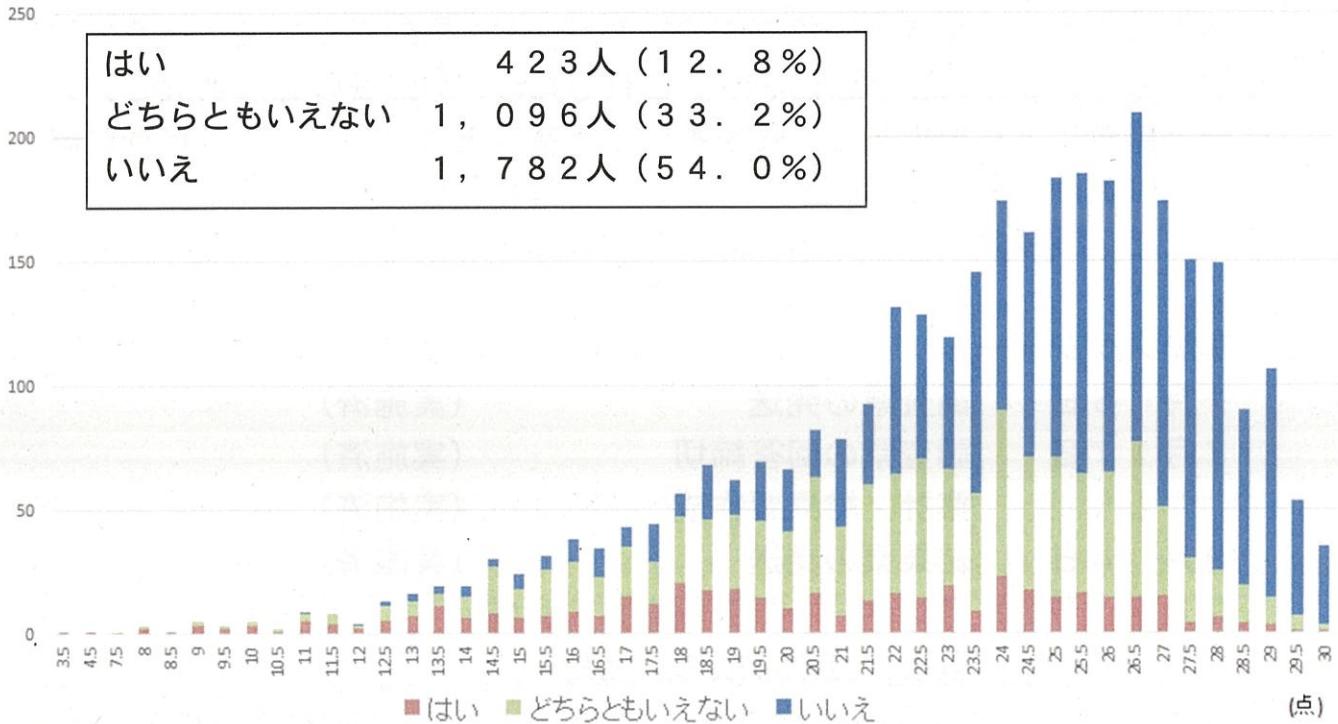
	調査対象数(人)	有効回答数(人)	回答率(%)
要介護認定者	703	346	49.2%
総合事業対象者、 要支援認定者	477	357	74.8%
上記以外の人	3,344	2,598	77.7%
合計	4,524	3,301	73.0%

5 外出自粓による影響に関する集計

設問：外出自粓期間が始まる前と比べて、体調が悪くなったと思うか
はい、どちらともいえない、いいえ の三択により回答

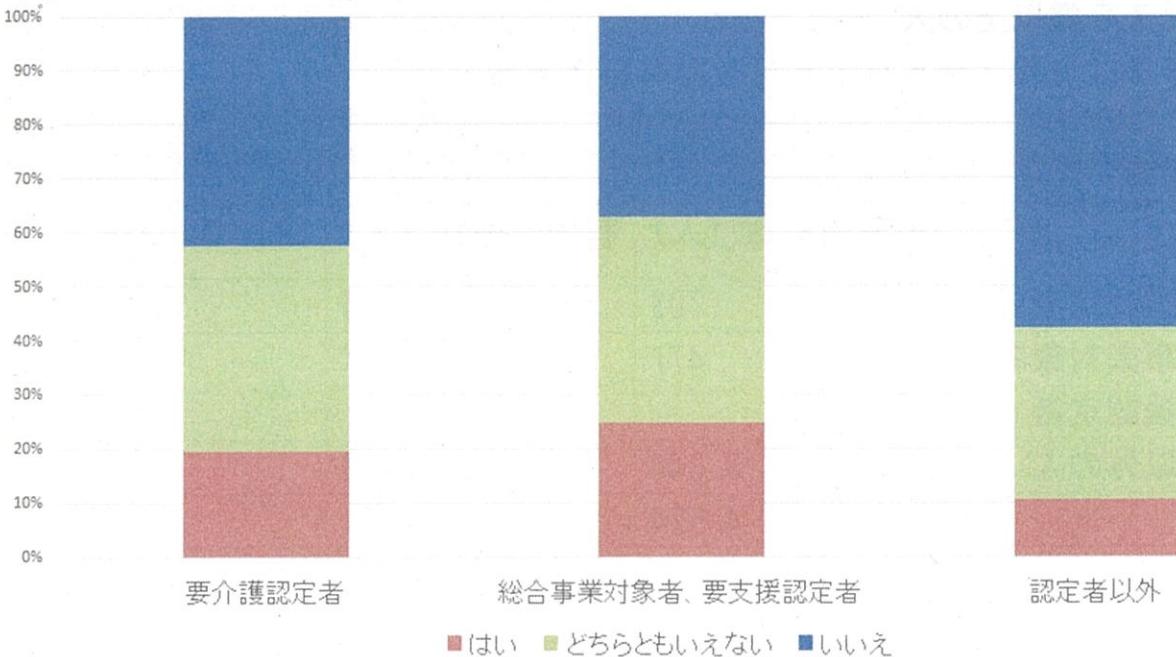
(1) 生活機能の総合点別（人数）

(人) 外出自粓期間が始まる前に比べて体調が悪くなったと思うか



(2) 介護度別（割合）

(%) 外出自粓期間が始まる前に比べて体調が悪くなったと思うか



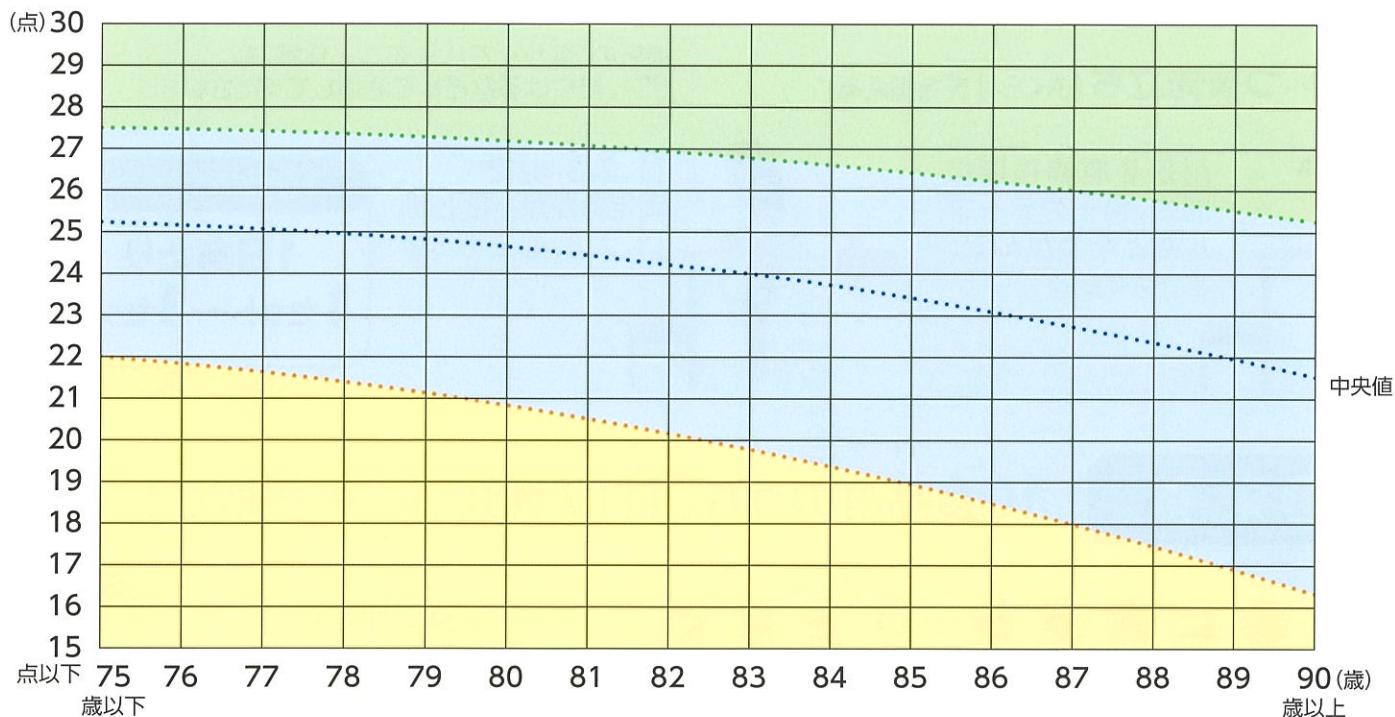
(※なお、今回の集計数値等は速報値であり、結果報告書の数値と異なる場合があります)

長久手市 高齢者くらしのチェックリスト 結果票

7月に行ったチェックリストへの
ご回答ありがとうございました!



30項目の設問をもとに、健やかに暮らし続ける上での
基礎となる心身や生活機能の総合点を算出しました。



グラフ上の◆が今回のあなたの点数です。

- 緑色ゾーン 平均的範囲を上回っている
- 水色ゾーン 年齢相応の平均的範囲
- オレンジ色ゾーン ... 平均的範囲を下回っている

本調査の集計結果(約3,400件)をもとに年齢別の範囲を示しました。

※統計の関係上、グラフは75歳から90歳の範囲で表示しています。

※年齢は令和2年6月15日時点で計算しています。

※設問への回答が空白等で判別できない場合は、1設問0.5点で計算しています。

■ 緑色ゾーンと ■ 水色ゾーンに入っている方は「その調子を維持するよう」にしてください。
■ オレンジ色のゾーンに入っている方は「さらに機能が下がらないよう」に気をつけましょう。

そのためには

身体を動かすこと、栄養に気を配ること、社会とのつながりを保つこと、
そしてこれらを習慣にすることが大切です。

詳しくは裏面の「健やかに暮らし続けるための4つのポイント」をご覧ください。

お問い合わせ

長久手市役所長寿課地域支援係 電話:0561-56-0639

健やかに暮らし続けるための4つのポイント

①習慣化

健やかさを保つ生活習慣を定着させましょう！

別紙に「感染症に負けない！本日の8ミッション」として健康生活を応援する一日の行動目標のチェック表を添付しました。表と裏と2種類あるので、自分が取り組みやすいと思った内容からチャレンジしてみましょう。



②運動

毎日、少しずつでも身体を動かす習慣をつけましょう！

例えば…**つま先立ち**（ふくらはぎを鍛える）



両足を肩幅程度に開き、椅子やテーブルなどをつかんで、まっすぐ立つ



「1,2,3,4」で両足のかかとを上げ、「1,2,3,4」で下ろす

10回で1セット

1日あたり
1セット～3セット

別紙の“ながくてハーモニ一体操”もぜひ、壁にはるなどして活用してください。

③栄養

10食品群のうち、1日7種類以上の摂取を！



主食に加えて
たんぱく質をしっかりと
ることが大切です



「さあにぎやか（に）いただく」は、10食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

④社会参加

趣味活動を楽しみ、社会とのつながりを保ちましょう！

- 趣味活動を楽しむなど、社会活動に参加しましょう。
- 外出しにくい状況でも、手紙、電話やメールなどを活用して、家族や友人と交流しましょう。自身の信頼できる人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。



これらのポイントを日々意識し、できたかどうか
振り返る習慣を身につけましょう！



高齢者くらしのチェックリスト 生活機能の総合点の算出方法について

7月に行ったアンケート調査のうち、下記30問的回答に基づいて総合点を算出しました。

くらし、からだ、こころがそれぞれ密接に関係し合って、生活機能が構成されています。

日々のくらしにおいて、結果票裏面のポイントを意識して取り組んでみましょう。

	設問	回答に対する配点		
		1点	0・5点	0点
く ら し	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
	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
	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
	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
	親しくお話しできる近所の人がいる	はい	どちらともいえない	いいえ
	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
	自分には居場所がある	はい	どちらともいえない	いいえ
	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
	暮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
	一週間のうち外出する回数は？	3回以上	1～2回	0回
か ら だ	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
	家の中でよくつまづいたり、すべったりする	いいえ	どちらともいえない	はい
	転ぶことが怖くて外出を控えることがある	いいえ	どちらともいえない	はい
	【要介護・要支援認定者、総合事業対象者】歩いたり、体を動かしたりすることを心がけている 【上記の人以外】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
	お口や飲み込みのことが気になる	いいえ	どちらともいえない	はい
	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
	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
	最近6か月で3kg以上体重が減った	いいえ	どちらともいえない	はい
	この一年間に入院したことがある	いいえ	どちらともいえない	はい
	自分にとっての健康の秘訣がある	はい	どちらともいえない	いいえ

	設問	回答に対する配点		
		1点	0.5点	0点
こ こ ろ	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
	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
	みんなと一緒にいたいことはできる	はい	どちらともいえない	いいえ
	毎日が退屈だと思うことが多い	いいえ	どちらともいえない	はい
	孤立感を感じている	はい	どちらともいえない	いいえ
	できないことがあってもよくよしない	はい	どちらともいえない	いいえ
	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
	周りの人の支えがあるから私は生きていく	はい	どちらともいえない	いいえ
	最近2週間、ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた	はい	どちらともいえない	いいえ
	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

【留意事項】

- ・グラフの色分けについての考え方：本調査の年齢別での生活機能の総合点を集計し、得点が高い順に上位20%までを緑色ゾーン（平均的範囲を上回っている）、20%から80%までを水色ゾーン（年齢相応の平均的範囲）、80%以降をオレンジ色ゾーン（平均的範囲を下回っている）として、表示しています。
- ・74歳以下や91歳以上については、母数が少ないため、統計上75歳から90歳の範囲でグラフを表示しています。
- ・生活機能の総合点について、グラフの表示エリアの関係上30点から15点の範囲としています。
- ・年齢は令和2年6月15日時点で計算しています。
- ・設問への回答が空白等で判別できない場合は、1設問0.5点として計算しています。

【参考資料】

- ・健康長寿新ガイドラインエビデンスブック 東京都健康長寿医療センター
- ・平成30年度老人保健事業 地域住民の加齢による変化を継続的に把握するための調査研究 東京都健康長寿医療センター研究所
- ・超高齢期の心理的特徴 - 幸福感に関する知見 - 権藤恭之
- ・日本版老年的超越質問紙改訂版の妥当性および信頼性の検討 増井幸恵他
- ・WHO-5精神健康状態表簡易版(S-WHO-5-J)の作成およびその信頼性・妥当性の検討 稲垣宏樹他
- ・高齢者のヘルスプロモーションにおけるエンパワーメント尺度の開発 百瀬由美子
- ・高齢者のエンパワーメントの構造に関する研究 天野瑞枝、植村勝彦

【問合先】 長久手市役所長寿課地域支援係 電話：0561-56-0639

感染症に負けない！



その1

本日のミッション

在宅時の健康生活応援チェック表

ひざのばし

上体はまっすぐのまま、
「1・2・3・4」で
片方のひざを伸ばして
太ももに力を入れ
「5・6・7・8」で
元の位置に戻す。
太ももの前面の

筋肉を意識して



10回～20回ずつ

※ 各項目の内容について
医師の指示がある方はそちらに従ってください。

1

2

3

4

5

6

7

8

しっかり水分補給

1日あたり、
お茶や水などの水分を
コップ8～10杯分飲む



あーん一体操



ゆっくり大きく口を開け
「あー」と言う。
しっかり口を閉じ
口の両端に力を入れて
舌を上あごに押し付けて
奥歯を噛み「んー」と言う。
食事の前にやってみよう

交流

離れて暮らす家族や友人に
電話・メールなどをする



背伸び

両手を組んで背伸びをし
10数える。
そのまま右に体を倒して
10数える。
反対側も同様に。
肋骨の間など
脇腹の筋肉を伸ばす



まうえ
左右
10秒ずつ

日付の確認

今日の日付と天気を確認し
声に出して読み上げる

「今日は、
○年○月○日○曜日
今日の天気は晴れ！」



健康管理

持病のある方は
医師の指示通り治療を続ける

たんぱく質

1日あたり
肉・魚・卵・大豆製品
・牛乳／乳製品を
それぞれ片方の手のひらに乗る
程度の量を目安に食べる

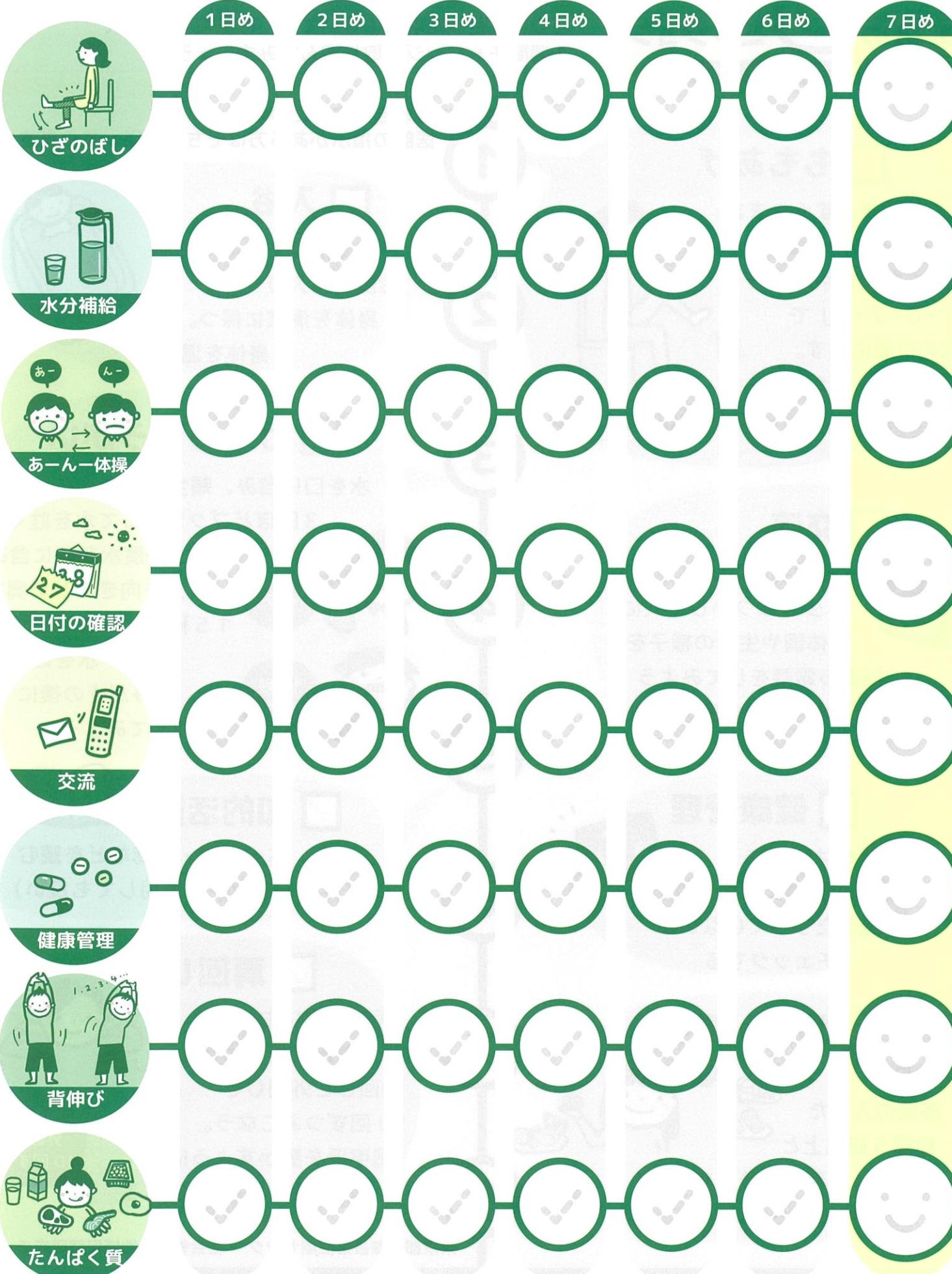


東京都健康長寿医療センター 社会参加と地域保健研究チーム

本日のミッション 1週間チャレンジ

感染症に
負けない！

左面で紹介した8つの行動目標の確認を1週間続けてやってみましょう。
日付を記入し、その日達成した項目にチェックをつけましょう。
実践した回数や量を書いても良いですよ。



※ より詳しい内容を知りたい場合は、 <https://www.healthy-aging.tokyo/> または、右のQRコードから



感染症に負けない！



その2

本日の「8」ミッション

在宅時の健康生活応援チェック表

ももあげ

上体はまっすぐのまま
「1・2・3・4」で
太ももを胸に引きつけ
「5・6・7・8」で
元の位置に戻す。
太ももの付け根を
意識して



左右10回～20回ずつ

※ 各項目の内容について
医師の指示がある方はそちらに従ってください。

1

入浴

外にでかけていなくても
お風呂に入り
身体を清潔に保つ。
身体を温める



2

ガラガラうがい

水を口に含み、頬全体をふくらませ
3回ほどブクブクして水を吐く。
もう一度水を口に含み
上を向きのどの奥で
15秒ほどガラガラして
水を吐く。
はみがきの後に
やってみよう



15秒
ガラガラ

3

交流

普段会わないような人
少しおつき合いのある人に
体調や生活の様子を
気遣う電話をしてみよう
(手紙やメールでも良い)



健康管理

体重をはかって
体重が極端に増えたり
減ったりしていないか
チェックする



野菜・果物

1日に
野菜の入った
料理5皿以上と
果物(片手一つ分)を
目安に食べる



7

肩回し

両手を肩におき
ひじで円を描くように
内回しと外回しを
10回ずつおこなう。
肩甲骨を動かすように
意識する



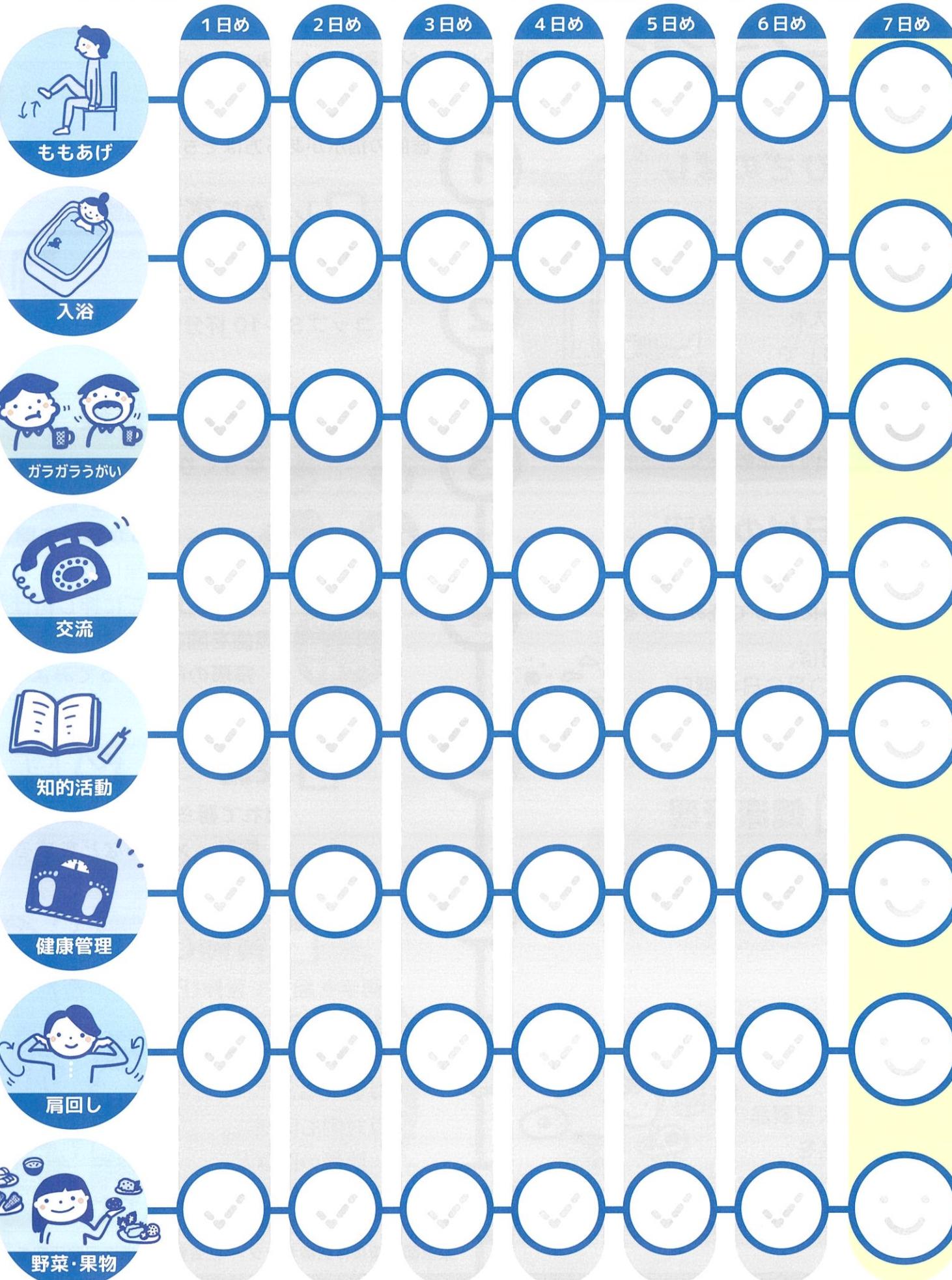
内回し
外回し
10回ずつ

8

東京都健康長寿医療センター 社会参加と地域保健研究チーム

本日の「8」ミッション 1週間チャレンジ

左面で紹介した8つの行動目標の確認を1週間続けてやってみましょう。
日付を記入し、その日達成した項目にチェックをつけましょう。
実践した回数や量を書いても良いですよ。



*より詳しい内容を知りたい場合は、<https://www.healthy-aging.tokyo/> または、右のQRコードから▶



ながくてハーモニ一体操

健康寿命延伸
& ロコモ予防



長久手応援ソング「harmony town長久手」に合わせて、市民の方と一緒に作った体操です。「棒の手」を表現した動きや、「大好き」という歌詞には、手をクロスして家族や友人を思う表現も取り入れています。ぜひ皆さんも体操を覚えてください。

『ながくてハーモニ一体操』

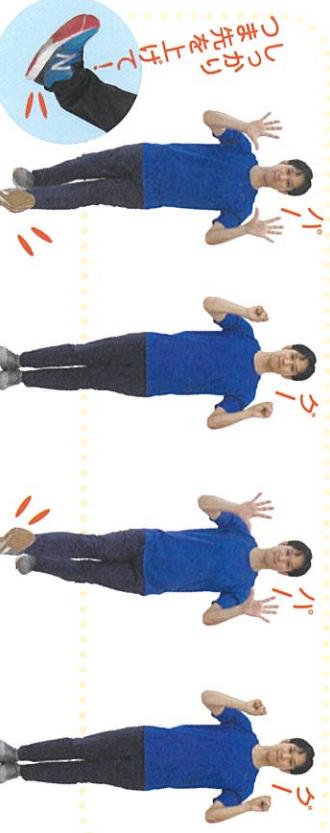
企画／長久手市長寿課、株式会社長久手温泉
作成／奥立 隆宏、中島 健太、後藤 貴子
監修／内藤 久士(順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 研究科長 教授)
体操モデル／富成 裕介(株式会社長久手温泉)
役職・所属は2020年8月現在

音楽に合わせて
やってみよう!



2 ヒールタッチ・グーパー

つま先を上げ、かかとをタッチ。
左右交互に行いながら、手は「パー」、「グー」。



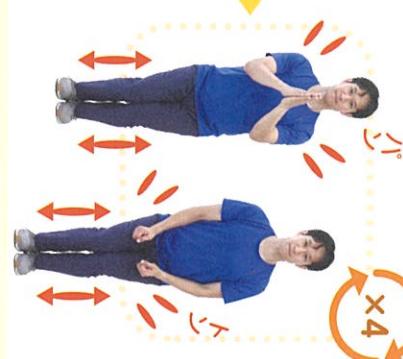
3 サイドスクワット

左足を横に出しながら両腕をとじてスクワット。右足を左足に捕えながら両腕を広げる。逆も同じように。



4 リズムクラップ

ひざを曲げ伸ばしながら拍手と太ももたたきを交互に。



5 アコードィオン

両腕を広げ、上体を左右にゆらす。
(左右の肩の高さを変えず、体幹は動かす。反対側も。)



6 ロールアップ

両腕を横に広げ深呼吸、肩をゆっくりあげ、うしろへまわし、脱力しながら背筋を伸ばしましょう。



1 スイング

ひざを曲げ伸ばしながら左腕から前後に振る。



ボディタッチ・マーチ

足ぶみしながら、両手でクロス→腰→肩→頭→開く「パー」、「グー」。



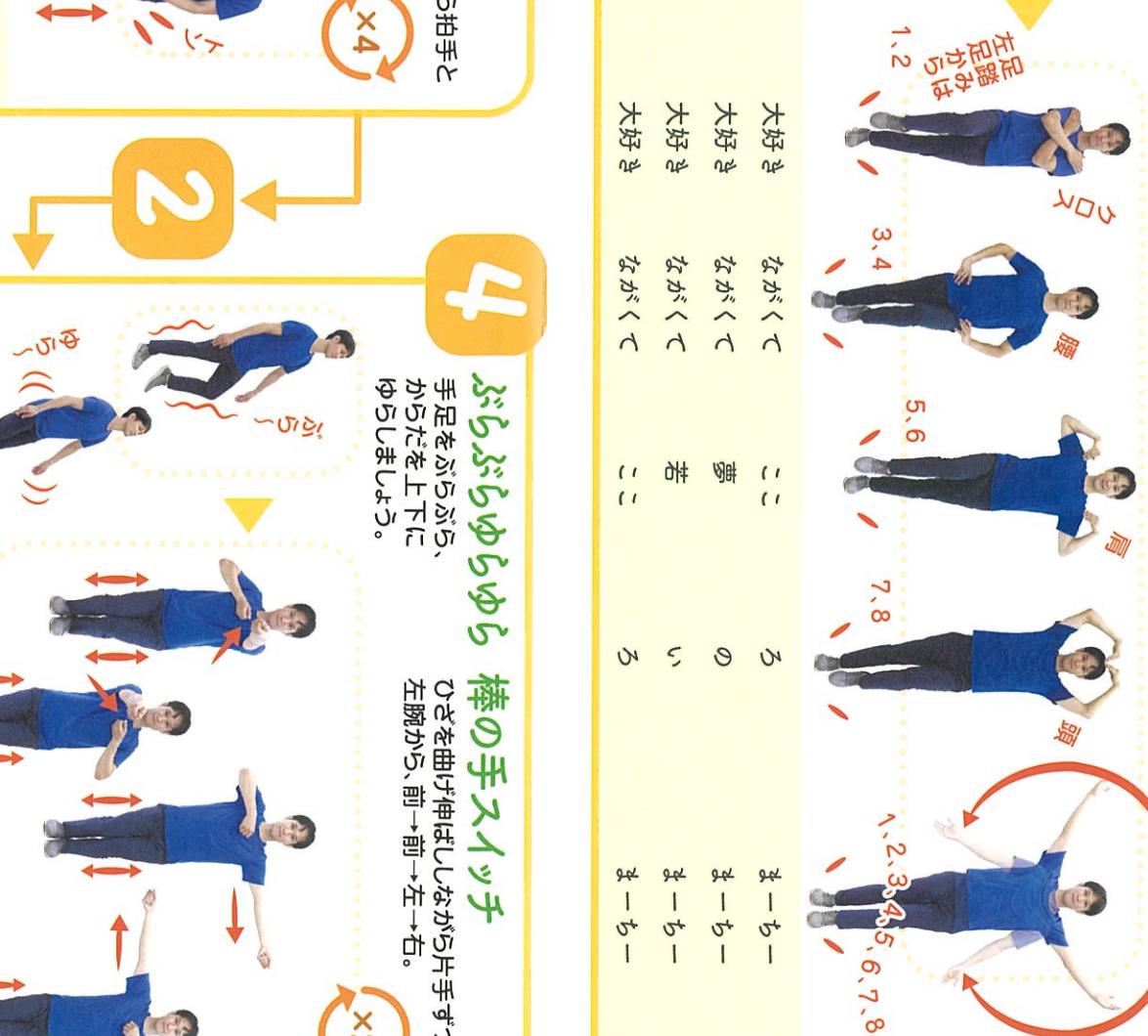
2 ヒールタッチ・グーパー

つま先を上げ、かかとをタッチ。
左右交互に行いながら、手は「パー」、「グー」。



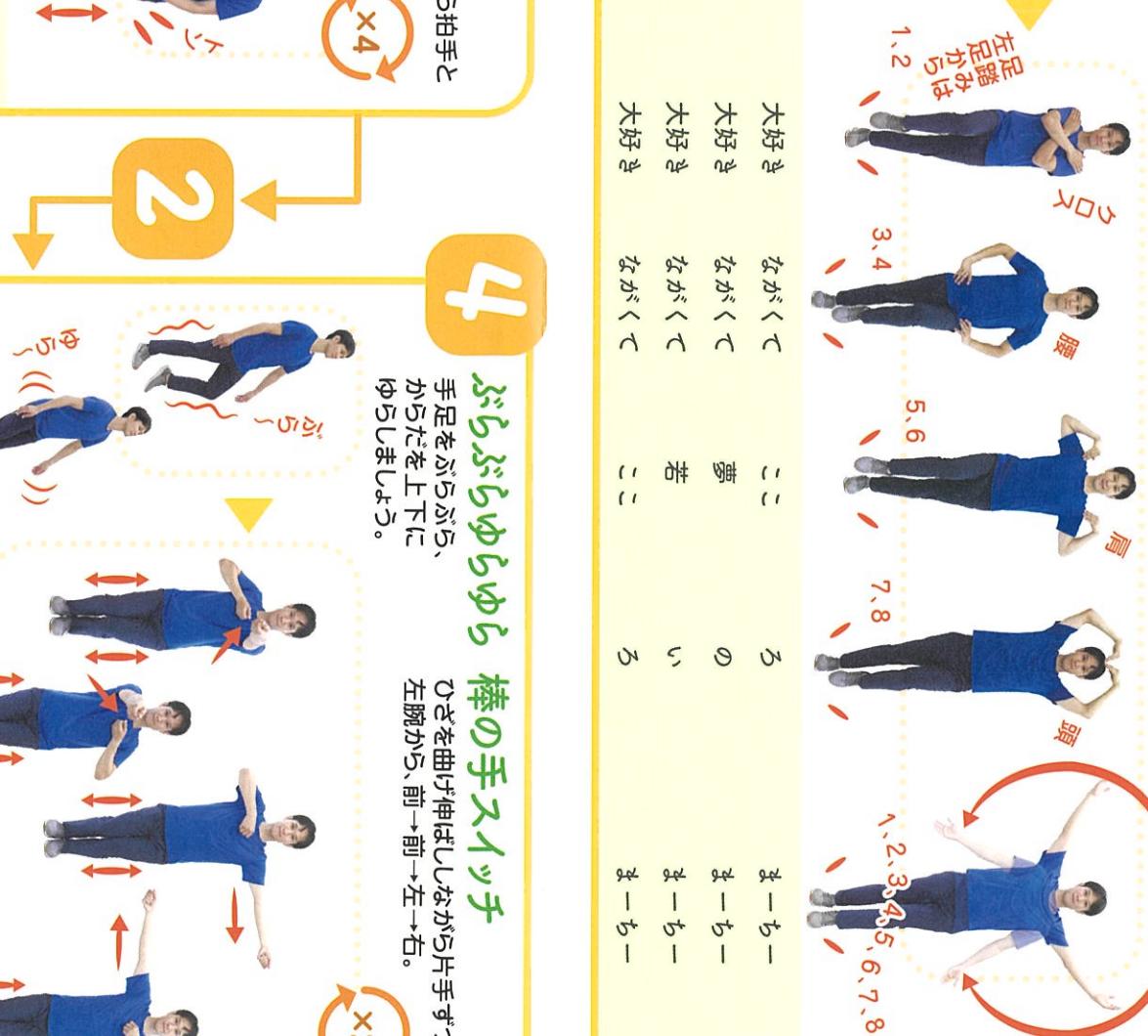
3 サイドスクワット

左足を横に出しながら両腕をとじてスクワット。右足を左足に捕えながら両腕を広げる。逆も同じように。



4 リズムクラップ

ひざを曲げ伸ばしながら拍手と太ももたたきを交互に。



5 アコードィオン

両腕を広げ、上体を左右にゆらす。
(左右の肩の高さを変えず、体幹は動かす。反対側も。)



6 ロールアップ

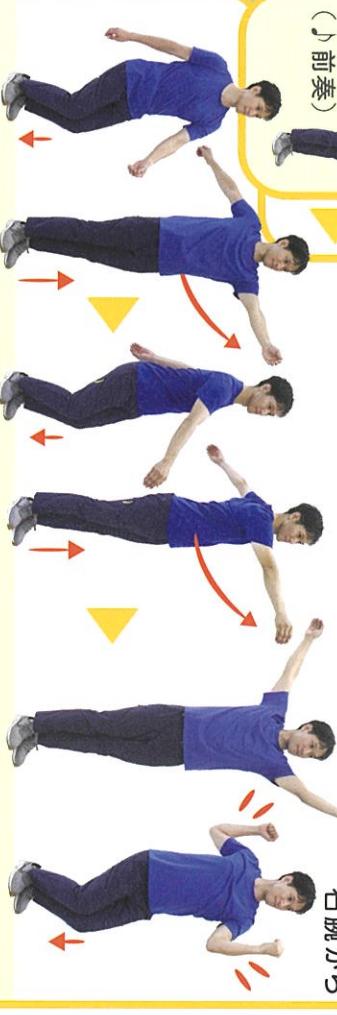
両腕を横に広げ深呼吸、肩をゆっくりあげ、うしろへまわし、脱力しながら背筋を伸ばしましょう。



使用楽曲「harmony town長久手」 作曲:coba 作詞:松本洋(H&M)、河村彩乃

リズムをとりながら
リラックス
1 歴史と
文化の
いっぱい
10 健康
生き甲斐

2回目は
右腕から
x2



8 緑の
流れれる

9 風に
雲に
弾ける笑顔が見えていいのかい?