

三木市高齢者福祉計画・第10期介護保険事業計画の策定に係る

三木市介護予防・日常生活圏域二一ズ調査 報告書

令和8年5月

目 次

I	報告書の概要	1
1.	調査の目的	1
2.	調査の概要	1
3.	調査結果の見方	1
II	調査結果	2
1.	回答者の家族や生活状況について	2
2.	からだを動かすことについて	9
3.	食べることについて	15
4.	毎日の生活について	19
5.	地域での活動について	24
6.	有償ボランティアについて	31
7.	たすけあいについて	34
8.	健康について	39
9.	認知症について	44
10.	成年後見制度について	50
11.	将来について	52
12.	要介護リスクの状況について	57
III	調査結果からみた本市の課題について	62
1.	高齢者の外出について	62
2.	高齢者の地域活動について	62
3.	認知症について	63
4.	人生の最期に向けた取組について	63

I 報告書の概要

1. 調査の目的

本報告書は、「三木市高齢者福祉計画・第10期介護保険事業計画（令和9年度～令和11年度）」の策定にあたっての基礎資料として、本市の高齢者の生活実態や意識、またはその変化に関わる、本市の課題を把握することを目的として、令和8年1月に実施した三木市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の結果について、集計・分析したものです。

2. 調査の概要

- ◆調査期間：令和8年1月28日～2月20日
- ◆調査対象：三木市に居住する65歳以上で要支援1・要支援2の認定を受けている人、または要介護認定を受けていない人から1,800人を無作為抽出
- ◆調査方法：郵送によって調査票を配付し、回収は郵送またはインターネットを通じた回答のいずれかを回答者が選択する方式で実施

配付数	回収数	回収率
1,800 件	1,323 件	73.5%

3. 調査結果の見方

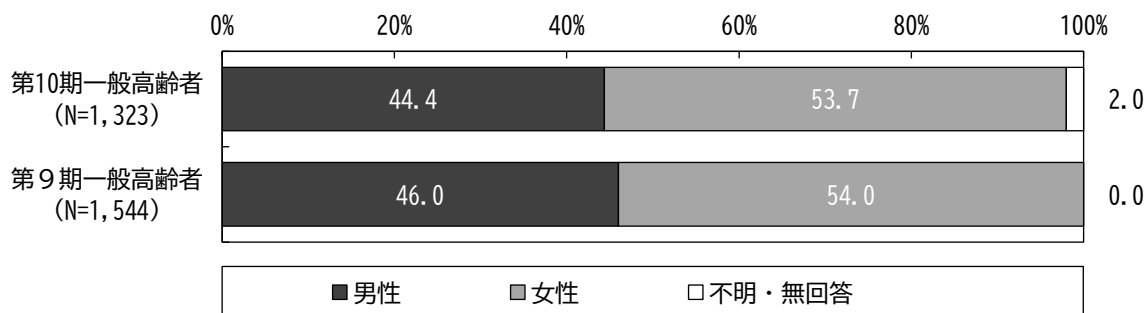
- ◆回答結果の割合「％」は集計対象者総数に対して、それぞれの回答数の割合を小数点以下第2位で四捨五入したものです。そのため、選択肢からいずれか1つの選択肢を選ぶ設問であっても合計値が100.0%ちょうどにならない場合があります。
- ◆複数回答（回答数の表記のない場合は、当てはまる選択肢をすべて選択する形式）の設問の場合、各選択肢の回答割合の合計が100.0%を超える場合があります。この形式の設問については、質問文の末尾に「複数回答」と表記しています。
- ◆図表中において「不明・無回答」とあるものは、回答が示されていない、または回答の判別が困難なものです。
- ◆図表中の「N（number of case）」は、集計対象者総数（回答者を限定する設問の限定条件に該当する人の総数）を表しています。
- ◆本文中の設問・選択肢は簡略化している場合があります。

Ⅱ 調査結果

1. 回答者の家族や生活状況について

性別

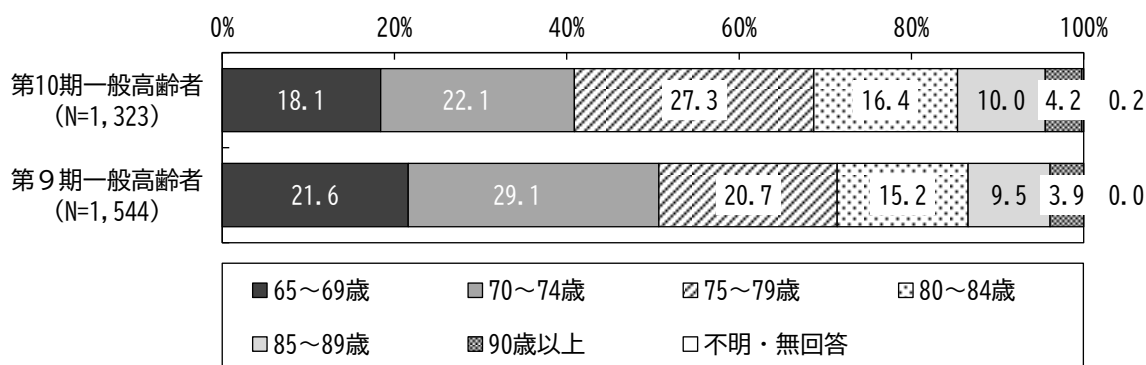
- ◆ 「男性」が44.4%、「女性」が53.7%となっています。



※性別・年齢・居住圏域・要介護認定等の状況については、アンケート調査票の質問項目ではなく、回答者の被保険者データからの抽出となっており、前回調査も同様です。不明・無回答が発生しているのは、被保険者データとの突合ができない形で回収されたアンケートが含まれていたためです。

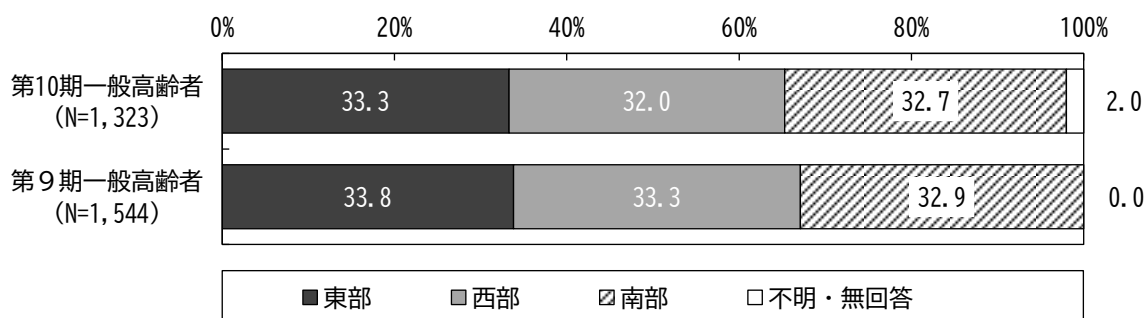
年齢

- ◆ 「75～79歳」が27.3%で最も多く、次いで「70～74歳」が22.1%となっています。
- ◆ 前回調査と比べると、74歳以下が減少し、75歳以上が増加しています。



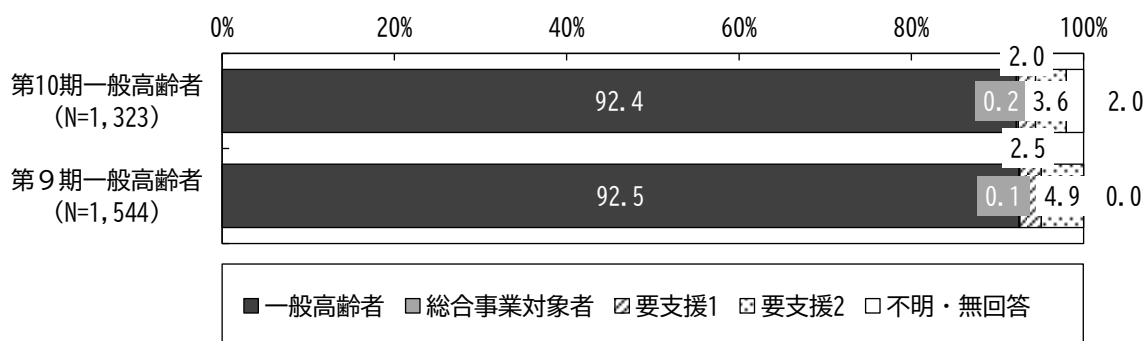
居住圏域

- ◆ 3 圏域からの回答はほぼ同数となっています。



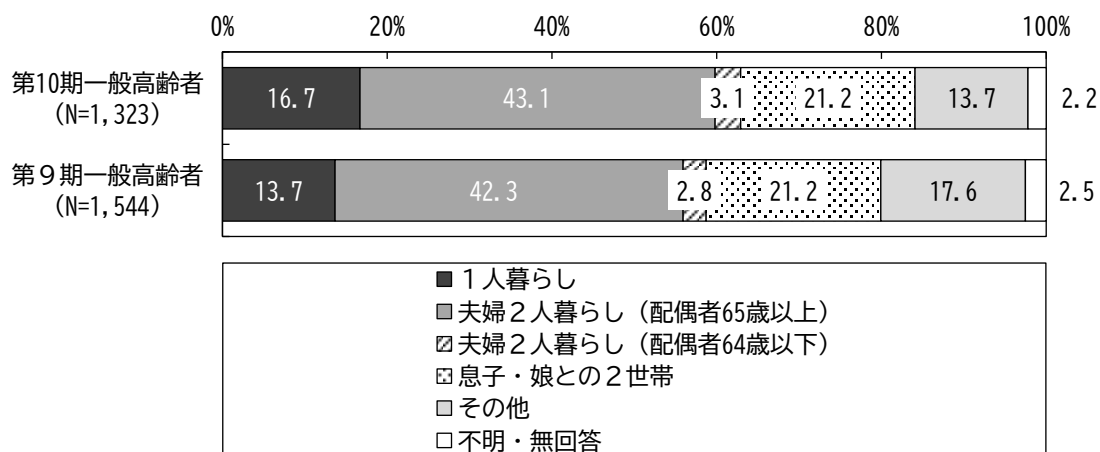
要介護認定等の状況

- ◆ 「総合事業対象者」が0.2%、「要支援1」が2.0%、「要支援2」が3.6%となっています。
- ◆ 前回調査とほぼ同様の状況となっています。



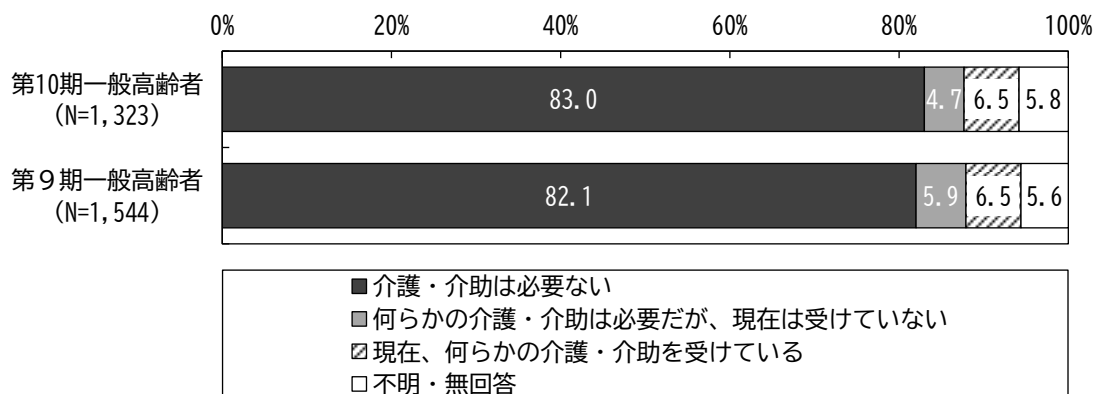
問1-1 家族構成をお教えてください。

- ◆ 「夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上）」が43.1%、「息子・娘との2世帯」が21.2%、「1人暮らし」が16.7%となっています。



問1-2 あなたは、普段の生活でどなたかの介護・介助が必要ですか。

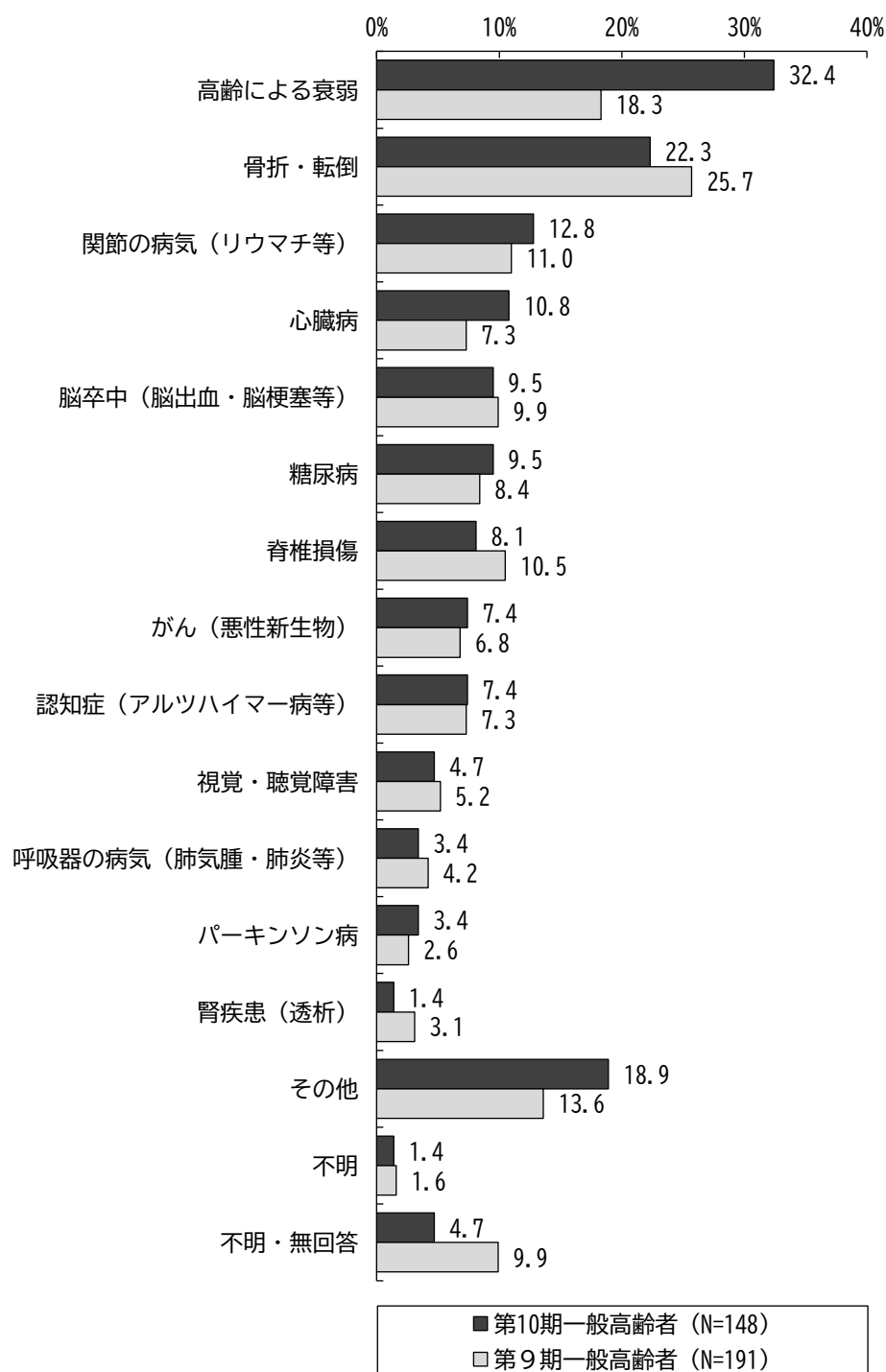
- ◆ 「介護・介助は必要ない」が83.0%、「現在、何らかの介護・介助を受けている（介護認定を受けずに家族などの介護を受けている場合も含む）」が6.5%、「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」が4.7%となっています。



問1-2で「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」「現在、何らかの介護・介助を受けている」(介護・介助が必要)と回答した人のみ

問1-2-1 介護・介助が必要になった主な原因は何ですか。【複数回答】

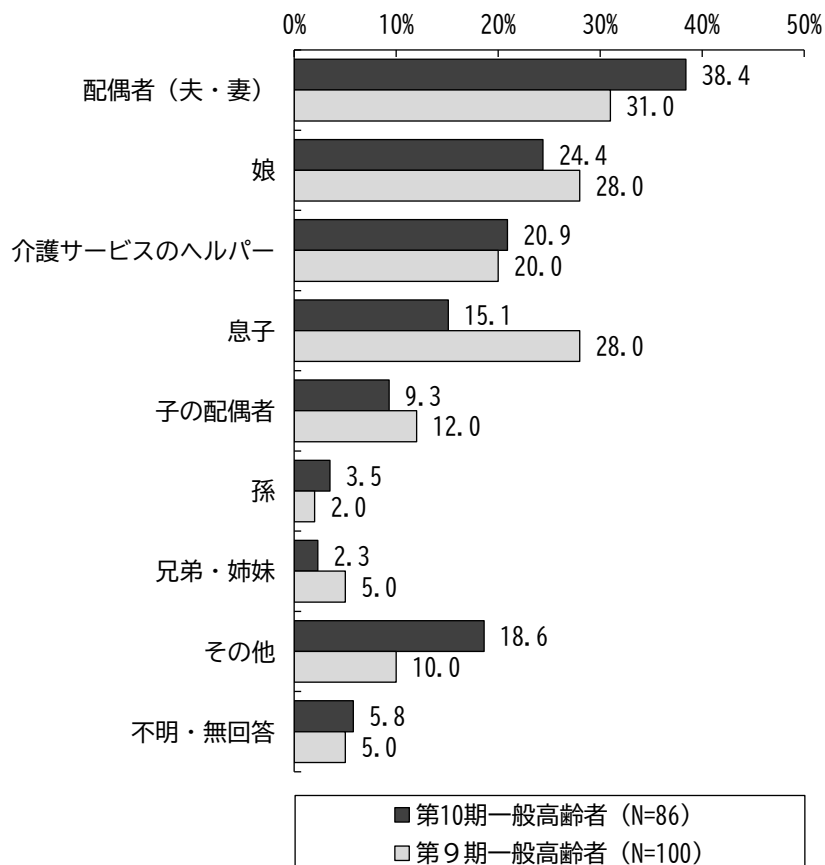
- ◆ 「高齢による衰弱」が 32.4%と最も多く、次いで「骨折・転倒」が 22.3%、「その他」が 18.9%となっています。



問1-2で「現在、何らかの介護・介助を受けている」と回答した人のみ

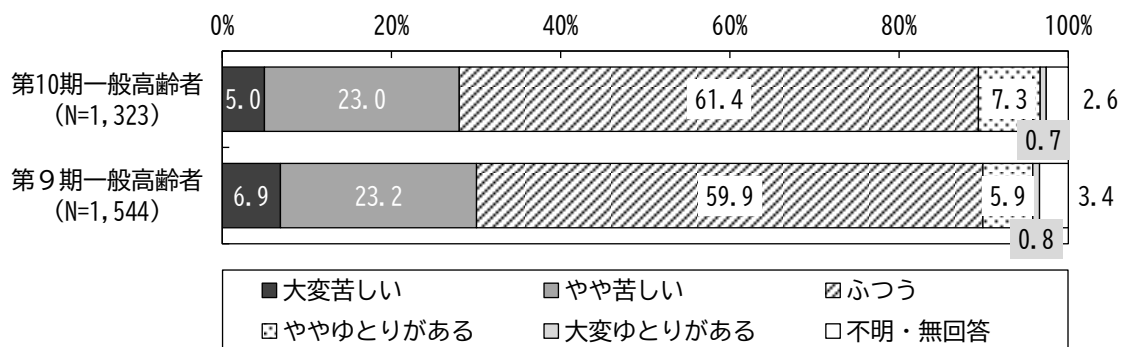
問1-2-2 主にどなたの介護・介助を受けていますか。【複数回答】

- ◆ 「配偶者（夫・妻）」が38.4%と最も多く、次いで「娘」が24.4%、「介護サービスのヘルパー」が20.9%となっています。



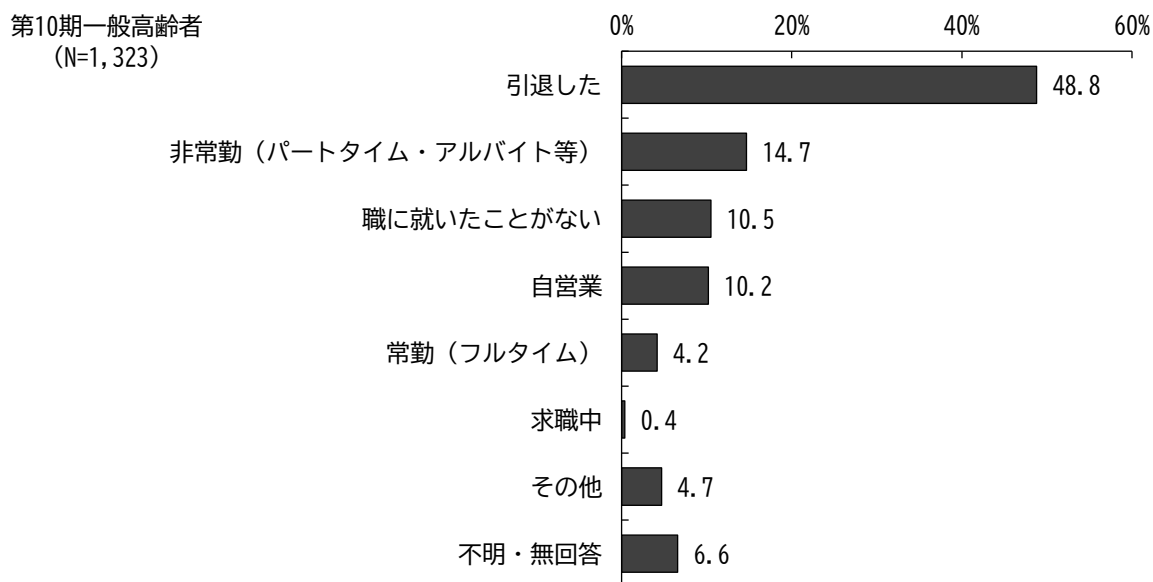
問1-3 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。

- ◆ 「ふつう」が61.4%と最も多く、次いで「やや苦しい」が23.0%、「ややゆとりがある」が7.3%となっています。



問1-4 現在のあなたの就労状態はどれですか。

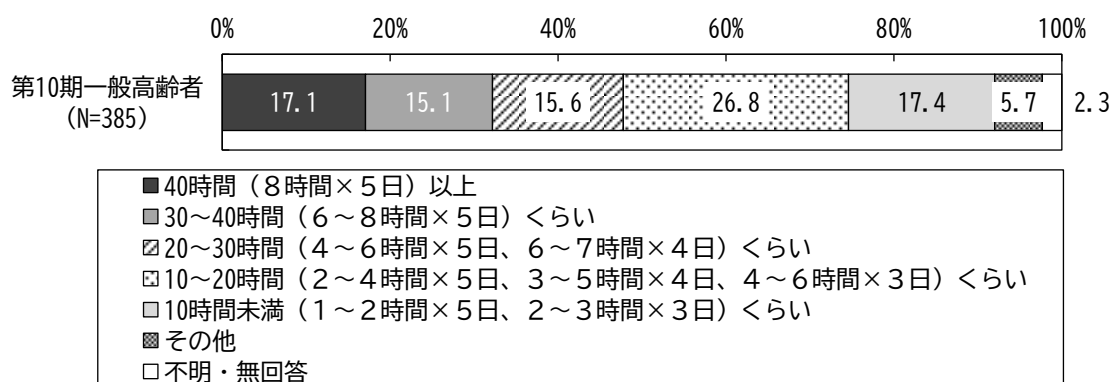
- ◆ 「引退した」が48.8%と最も多く、次いで「非常勤（パートタイム・アルバイト等）」が14.7%、「職に就いたことがない」が10.5%となっています。



問1-4で「常勤（フルタイム）」「非常勤（パートタイム・アルバイト等）」「自営業」（現在仕事をしている）と回答した人のみ

問1-4-1 1週間に何時間程度、仕事をしていますか。

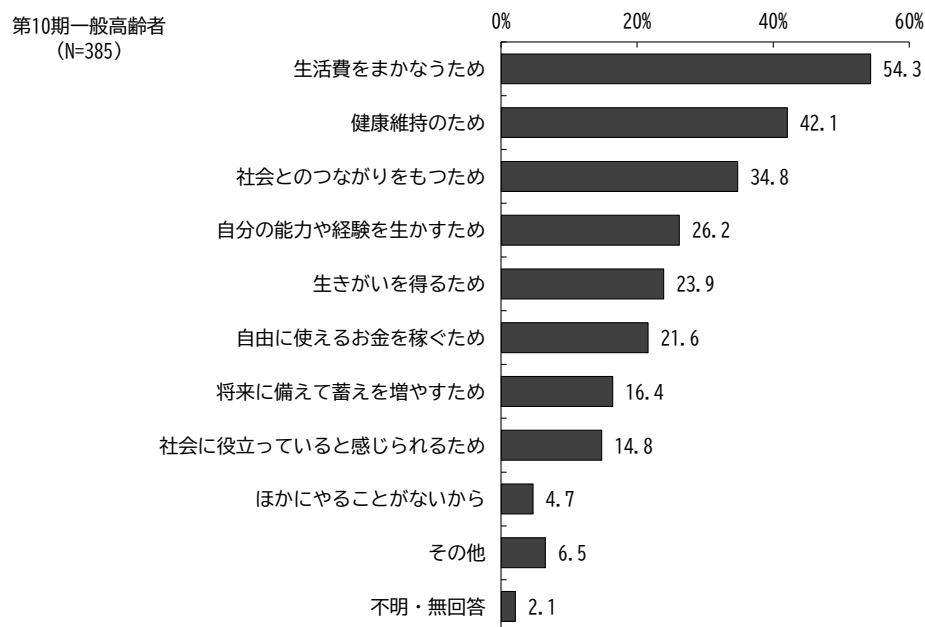
- ◆ 「10～20時間（2～4時間×5日、3～5時間×4日、4～6時間×3日）くらい」が26.8%と最も多く、次いで「10時間未満（1～2時間×5日、2～3時間×3日）くらい」が17.4%、「40時間（8時間×5日）以上」が17.1%となっています。



問1-4で「常勤(フルタイム)」「非常勤(パートタイム・アルバイト等)」「自営業」(現在仕事をしている)と回答した人のみ

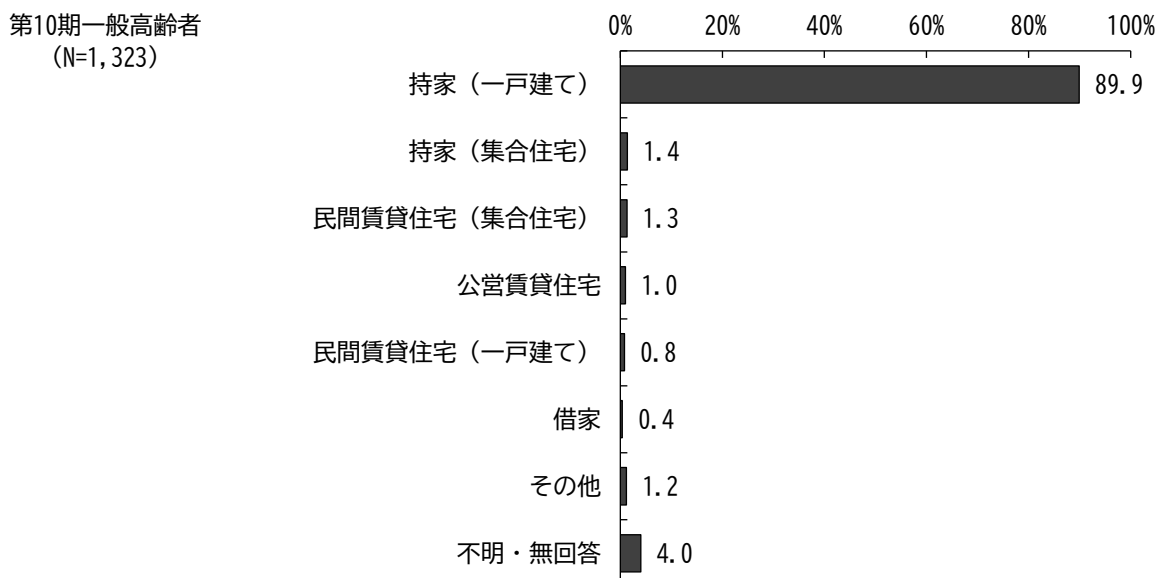
問1-4-2 仕事をする理由は何ですか。【複数回答】

- ◆ 「生活費をまかなうため」が54.3%と最も多く、次いで「健康維持のため」が42.1%、「社会とのつながりをもつため」が34.8%となっています。



問1-5 お住まいは一戸建て、または集合住宅のどちらですか。

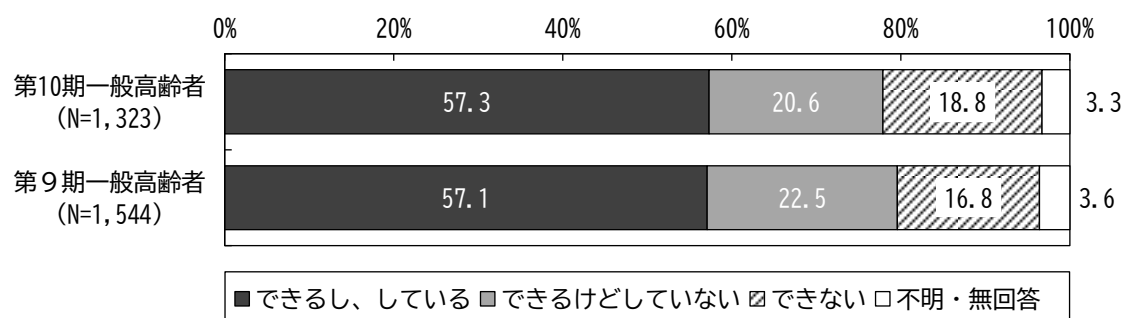
- ◆ 「持家(一戸建て)」が89.9%と最も多く、次いで「持家(集合住宅)」が1.4%、「民間賃貸住宅(集合住宅)」が1.3%となっています。



2. からだを動かすことについて

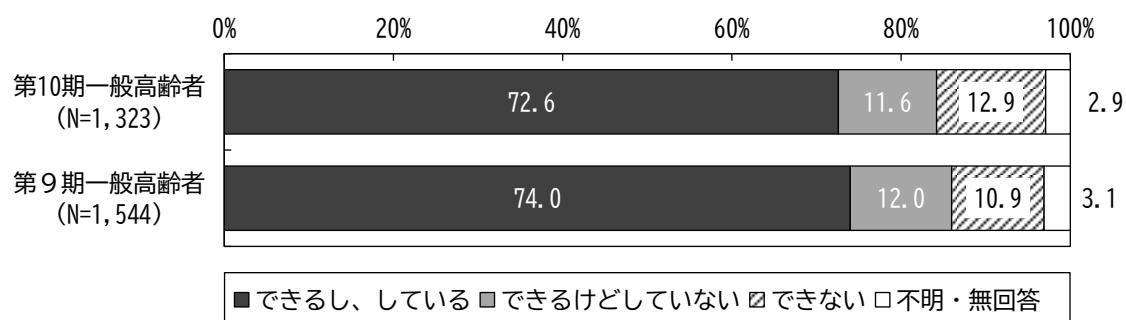
問2-1 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。

- ◆ 「できるし、している」と「できるけどしていない」をあわせて 77.9%、「できない」が 18.8%となっています。



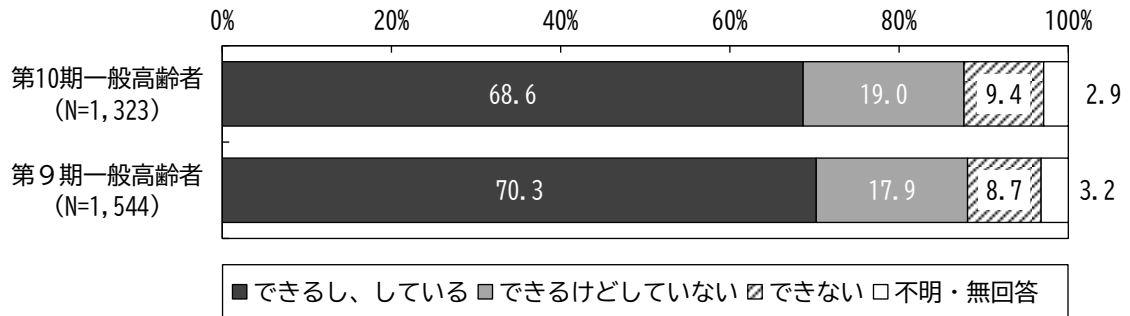
問2-2 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか。

- ◆ 「できるし、している」と「できるけどしていない」をあわせて 84.2%、「できない」が 12.9%となっています。



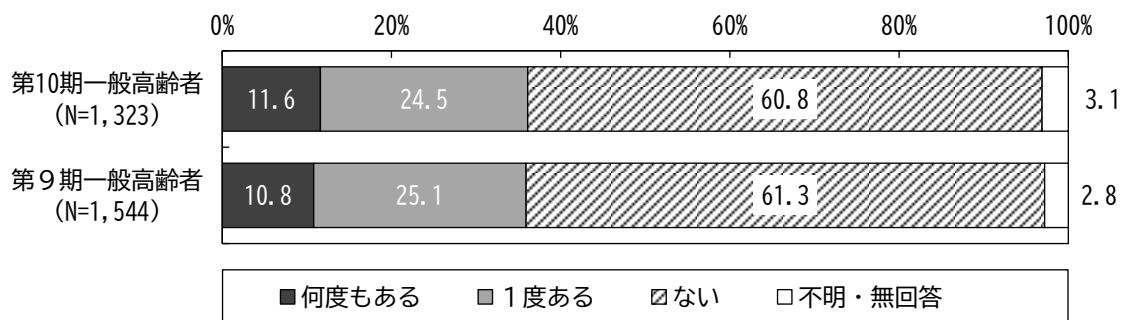
問2-3 15分位続けて歩いていますか。

- ◆ 「できるし、している」と「できるけどしていない」をあわせて87.6%、「できない」が9.4%となっています。



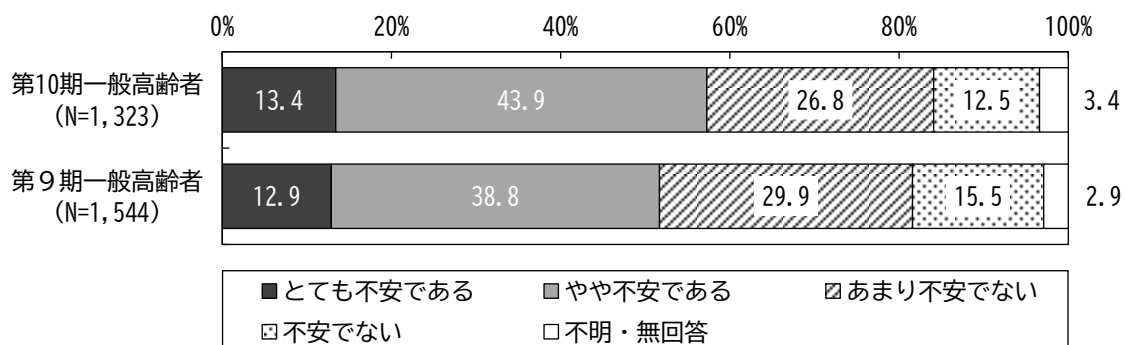
問2-4 過去1年間に転んだ経験がありますか。

- ◆ 「1度ある」が24.5%、「何度もある」が11.6%となっています。



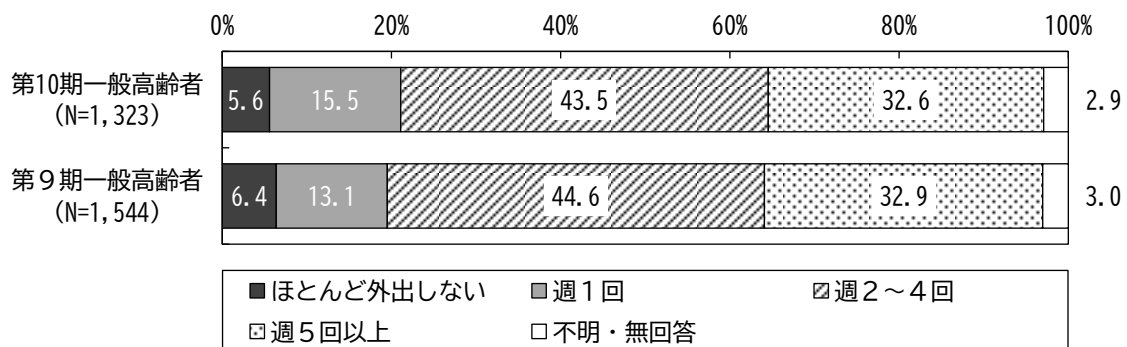
問2-5 転倒に対する不安は大きいですか。

- ◆ 「やや不安である」が43.9%、「とても不安である」が13.4%となっています。
- ◆ 前回調査と比べると、不安を感じている人が増加しています。



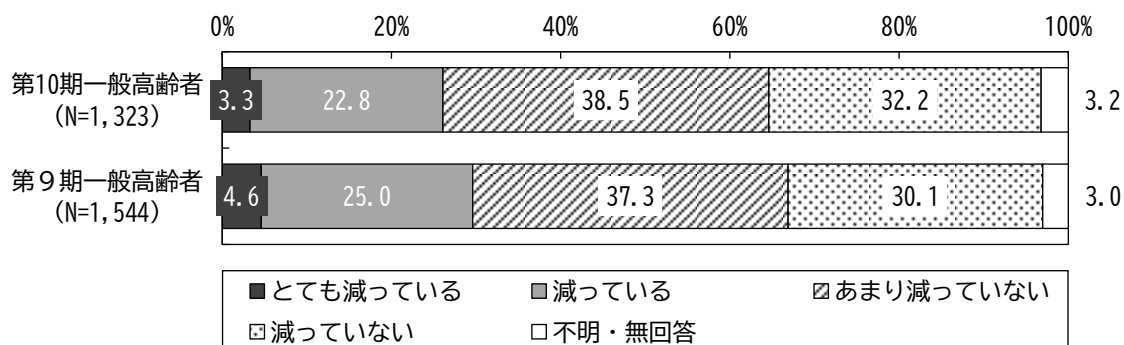
問2-6 週に1回以上は外出していますか。

- ◆ 「週2～4回」が43.5%と最も多く、次いで「週5回以上」が32.6%、「週1回」が15.5%となっています。



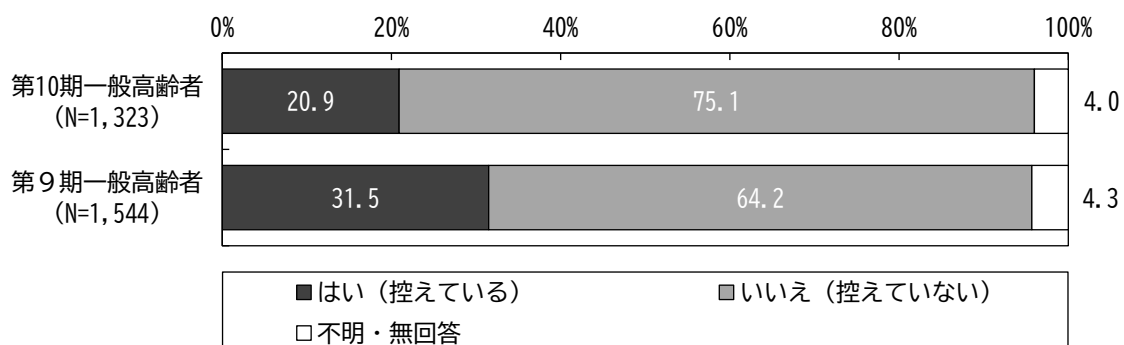
問2-7 昨年と比べて外出の回数が減っていますか。

- ◆ 「あまり減っていない」が38.5%と最も多く、次いで「減っていない」が32.2%、「減っている」が22.8%となっています。



問2-8 外出を控えていますか。

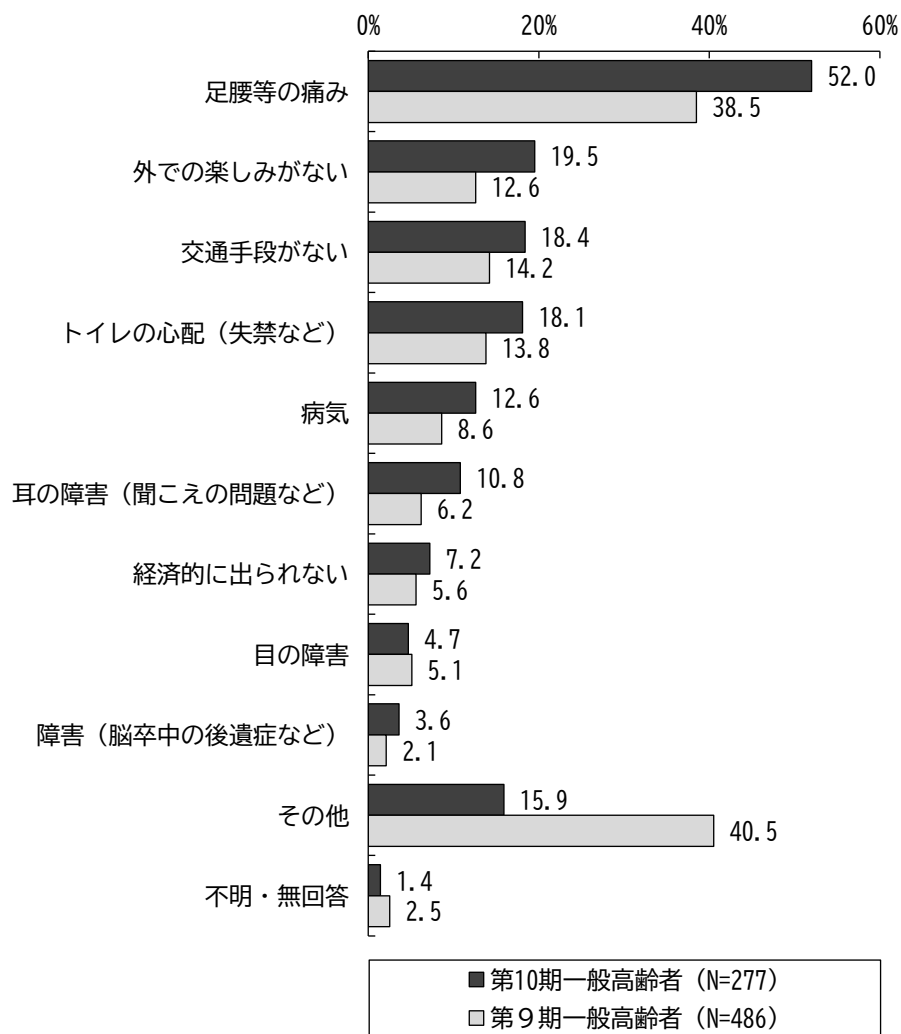
- ◆ 「はい（控えている）」が20.9%、「いいえ（控えていない）」が75.1%となっています。
- ◆ 前回調査と比べると、外出を控えている人が減少しています。



問2-8で「はい(控えている)」と回答した人のみ

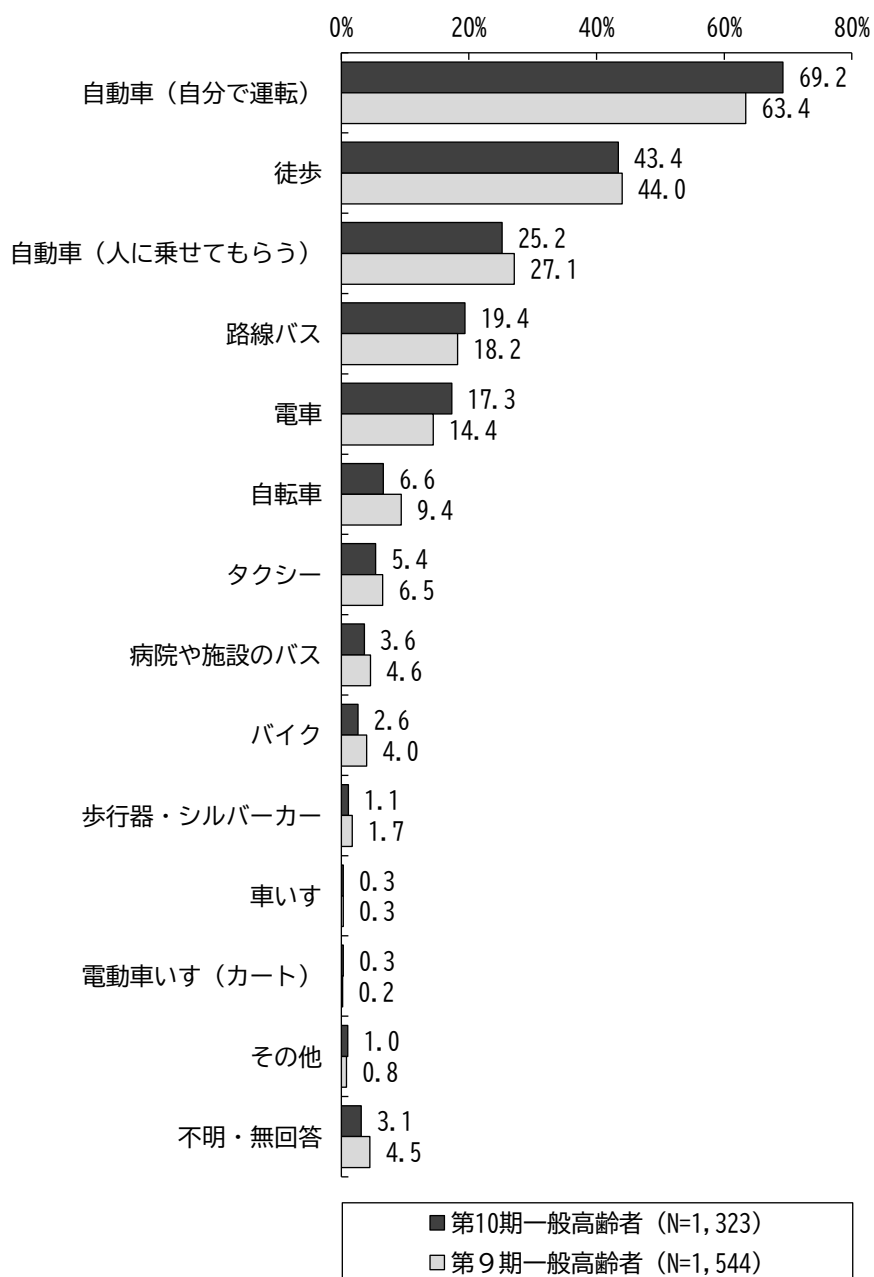
問2-8-1 外出を控えている理由は、次のどれですか。 【複数回答】

- ◆ 「足腰等の痛み」が52.0%と最も多く、次いで「外での楽しみがない」が19.5%、「交通手段がない」が18.4%となっています。
- ◆ 「その他」が大きく減少しているのは、前回調査では感染症の影響で外出を控えている人が多かったことによるものと考えられます。



問2-9 外出する際の移動手段は何ですか。 【複数回答】

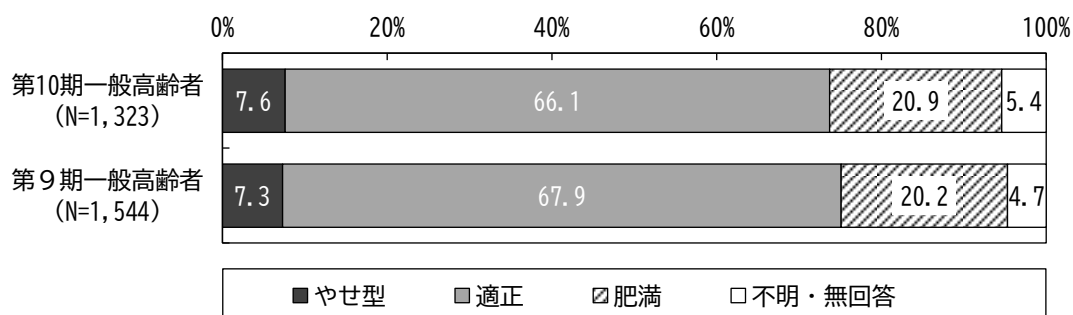
- ◆ 「自動車（自分で運転）」が69.2%と最も多く、次いで「徒歩」が43.4%、「自動車（人に乗せてもらう）」が25.2%となっています。
- ◆ 前回調査と比べると、「自動車（自分で運転）」が増加しています。



3. 食べることについて

問3-1 身長・体重

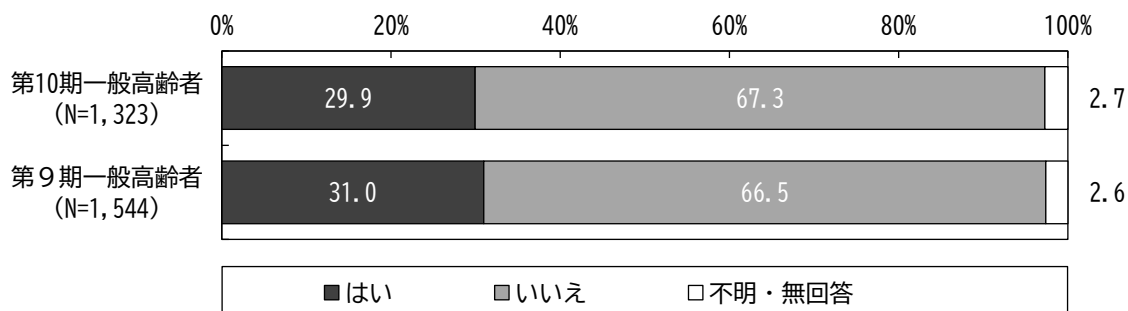
- ◆ 回答された身長・体重から、BMI指数※を算出しました。「適正」が66.1%と最も多く、次いで「肥満」が20.9%、「やせ型」が7.6%となっています。



※体重(kg)÷身長(m)²で算出され、18.5未満は「やせ型」、18.5以上25未満は適正、25以上は肥満と判定されます。

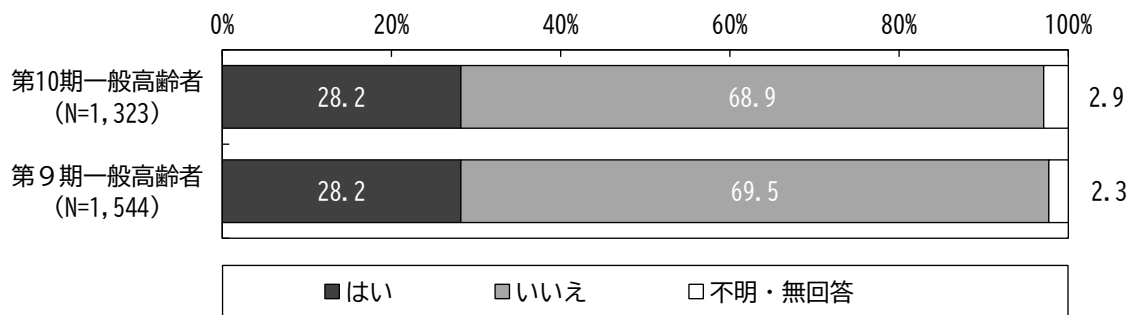
問3-2 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。

- ◆ 「はい」が29.9%、「いいえ」が67.3%となっています。



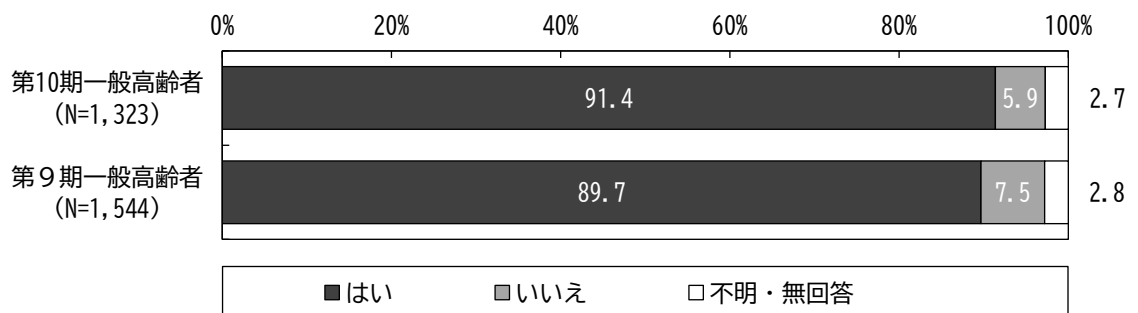
問3-3 お茶や汁物等でむせることがありますか。

- ◆ 「はい」が28.2%、「いいえ」が68.9%となっています。



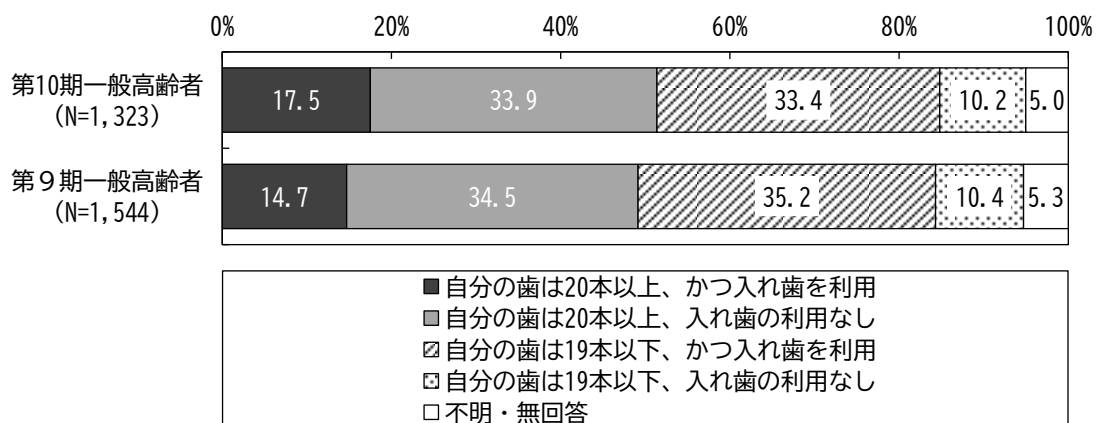
問3-4 歯磨き（人にやってもらう場合も含む）を毎日していますか。

- ◆ 「はい」が91.4%、「いいえ」が5.9%となっています。



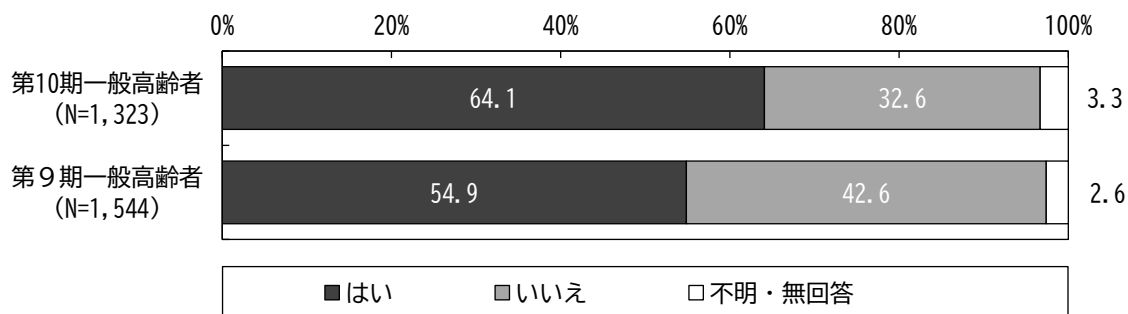
問3-5 歯の数と入れ歯の利用状況を教えてください。(成人の歯の総本数は、親知らずを含めて 32 本です。歯の数は、詰め物をした歯や歯の根の上に被せてある差し歯なども含みます。)

- ◆ 「自分の歯は 20 本以上、入れ歯の利用なし」が 33.9%と最も多く、次いで「自分の歯は 19 本以下、かつ入れ歯を利用」が 33.4%、「自分の歯は 20 本以上、かつ入れ歯を利用」が 17.5%となっています。



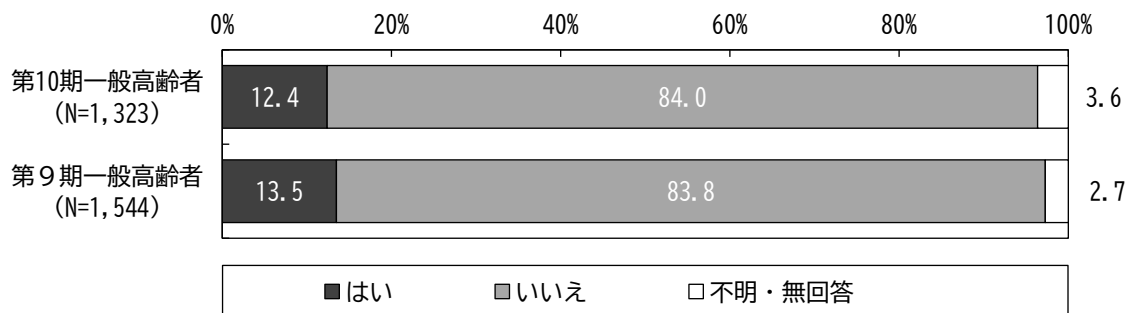
問3-6 定期的に歯科受診（健診を含む）をしていますか。

- ◆ 「はい」が 64.1%、「いいえ」が 32.6%となっています。



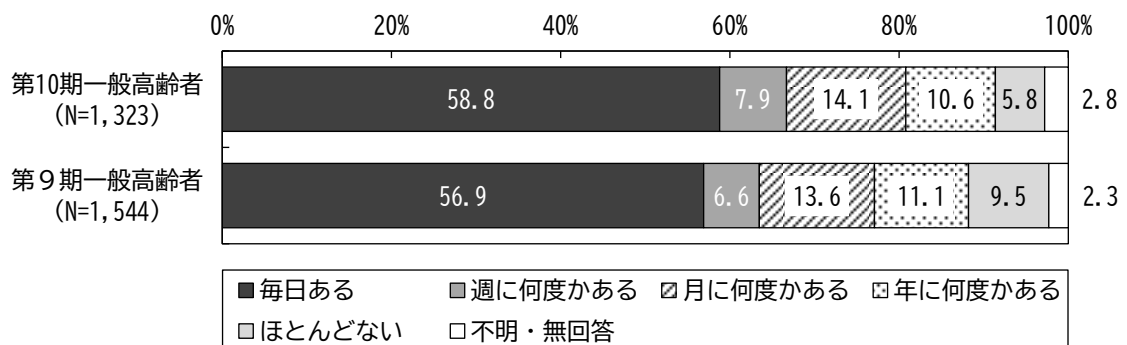
問3-7 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。

- ◆ 「はい」が12.4%、「いいえ」が84.0%となっています。



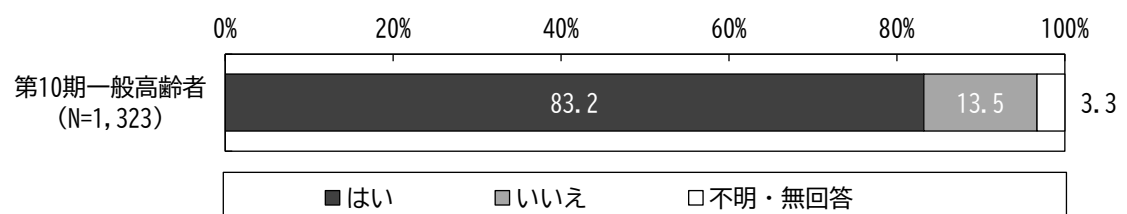
問3-8 どなたかと食事をとにもする機会がありますか。

- ◆ 「毎日ある」が58.8%と最も多く、次いで「月に何度かある」が14.1%、「年に何度かある」が10.6%となっています。
- ◆ 前回調査と比べると「ほとんどない」が減少し、誰かと食事を共にする頻度が全体的に上がっています。



問3-9 かかりつけ歯科医はいますか。

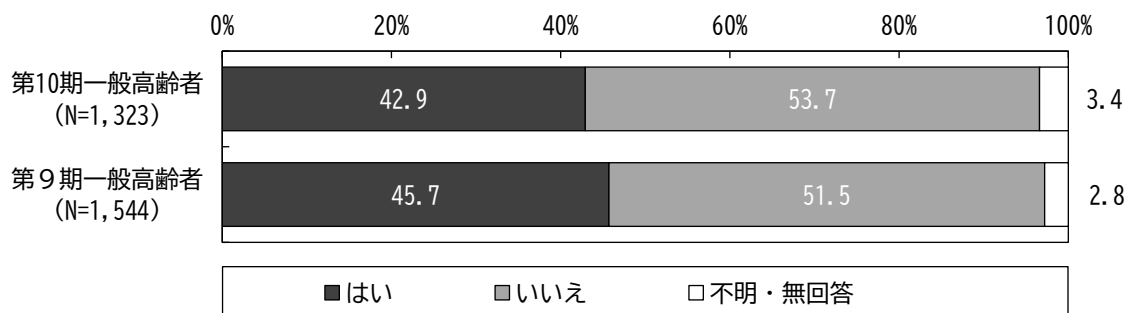
- ◆ 「はい」が83.2%、「いいえ」が13.5%となっています。



4. 毎日の生活について

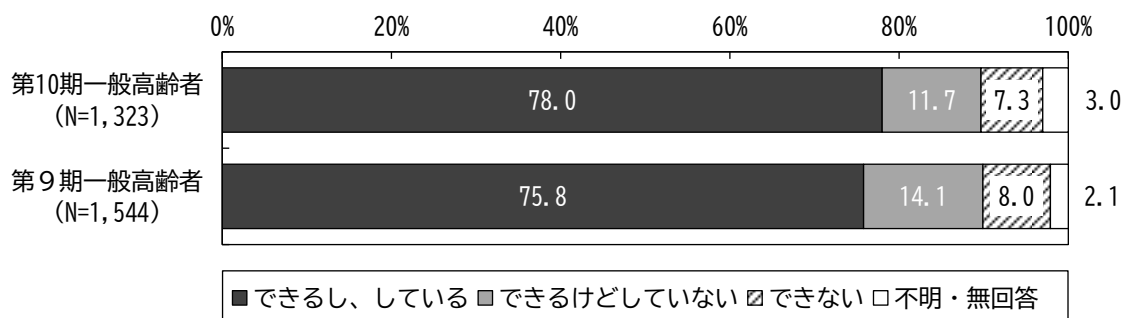
問4-1 物忘れが多いと感じますか。

- ◆ 「はい」が42.9%、「いいえ」が53.7%となっています。



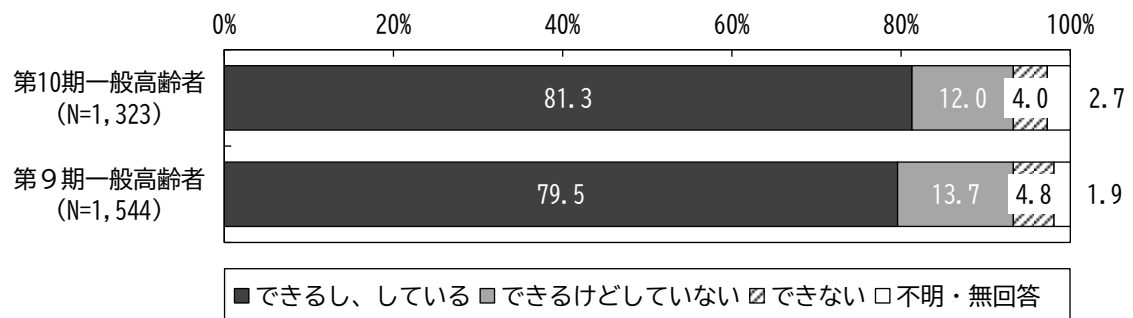
問4-2 バスや電車を使って1人で外出していますか（自家用車でも可）。

- ◆ 「できるし、している」と「できるけどしていない」をあわせて89.7%、「できない」が7.3%となっています。



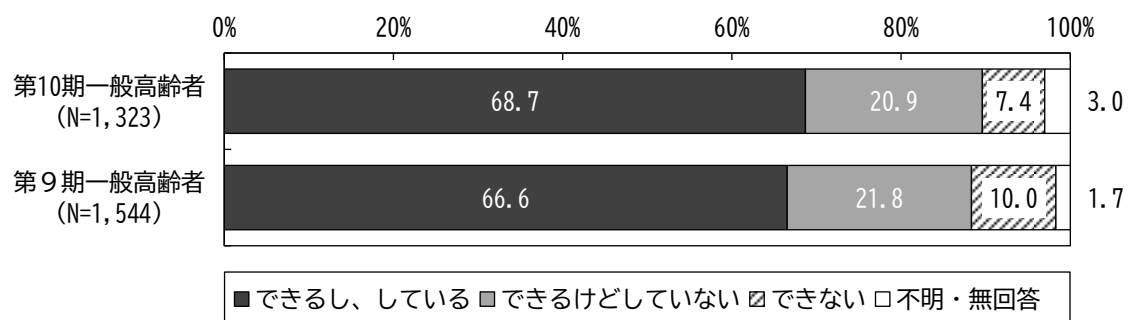
問4-3 自分で食品・日用品の買物をしていますか。

- ◆ 「できるし、している」と「できるけどしていない」をあわせて 93.3%、「できない」が 4.0% となっています。



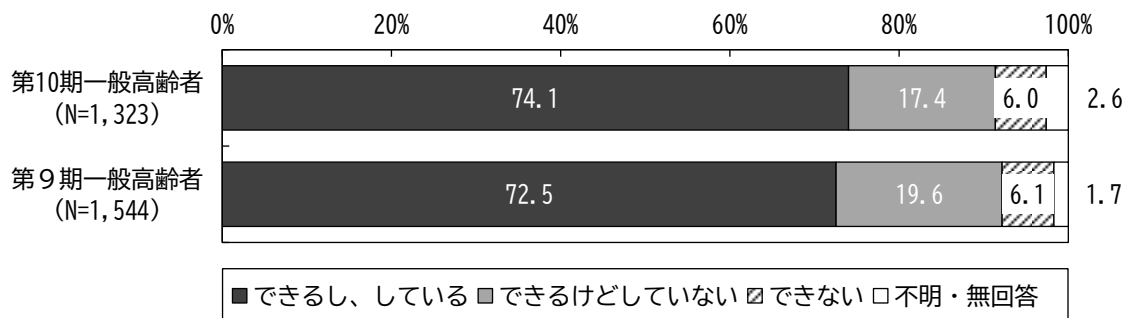
問4-4 自分で食事の用意をしていますか。

- ◆ 「できるし、している」と「できるけどしていない」をあわせて 89.6%、「できない」が 7.4% となっています。



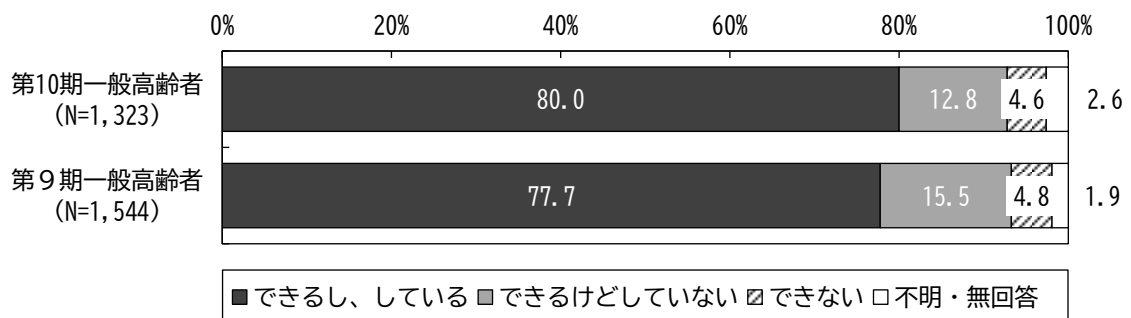
問4-5 自分で地域のごみステーションにごみを出していますか。

- ◆ 「できるし、している」と「できるけどしていない」をあわせて 91.5%、「できない」が 6.0% となっています。



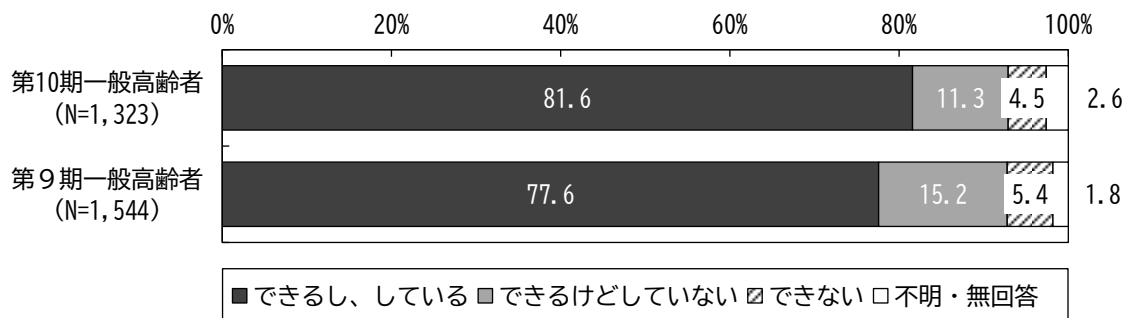
問4-6 自分で請求書の支払いをしていますか。

- ◆ 「できるし、している」と「できるけどしていない」をあわせて 92.8%、「できない」が 4.6% となっています。



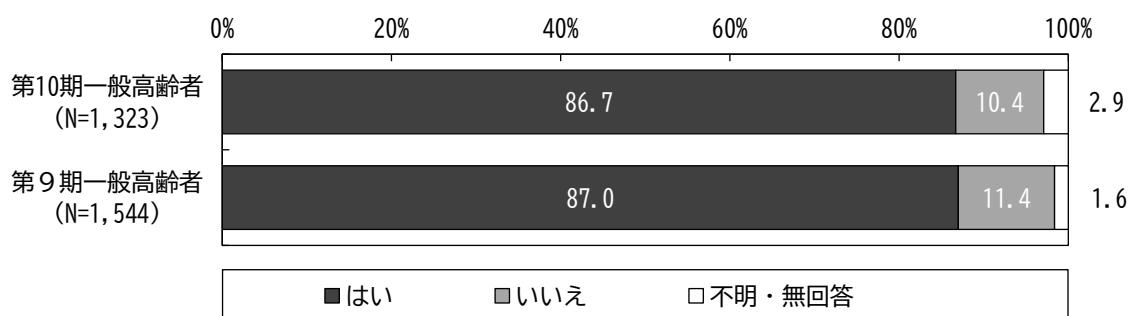
問4-7 自分で預貯金の出し入れをしていますか。

- ◆ 「できるし、している」と「できるけどしていない」をあわせて 92.9%、「できない」が 4.5% となっています。



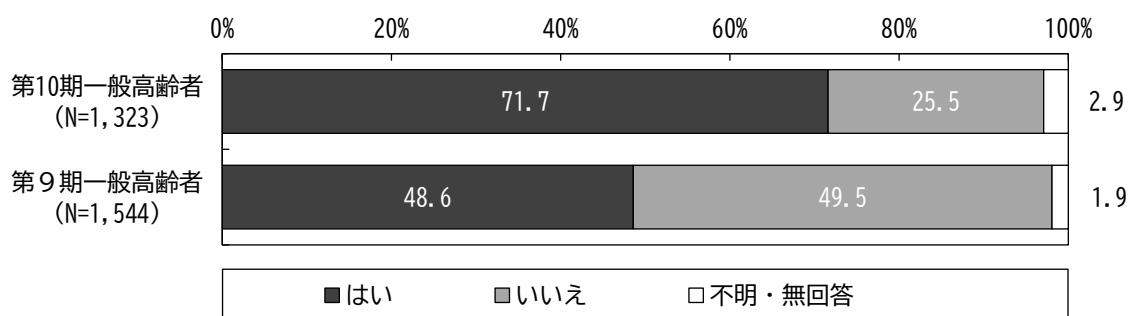
問4-8 健康についての記事や番組に関心がありますか。

- ◆ 「はい」が 86.7%、「いいえ」が 10.4% となっています。



問4-9 スマートフォン・パソコン・携帯電話等を使用して、自分で調べものを行うことがありますか。

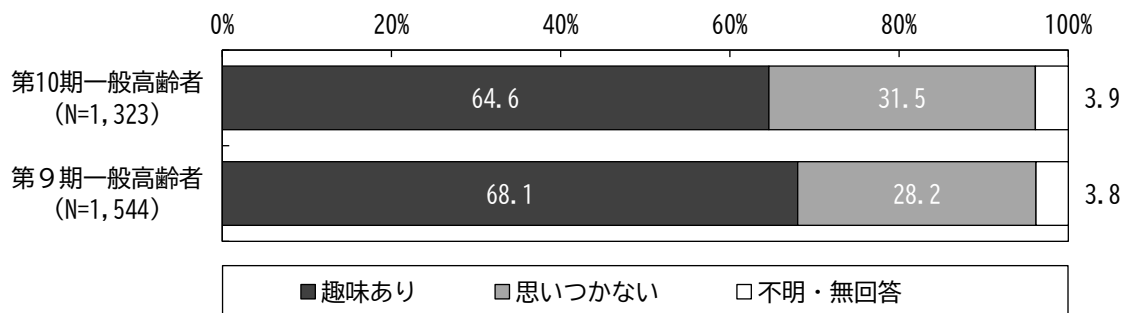
- ◆ 「はい」が 71.7%、「いいえ」が 25.5% となっています。



※第9期調査の質問は「インターネットを使用して、自分で調べものを行うことがありますか。」

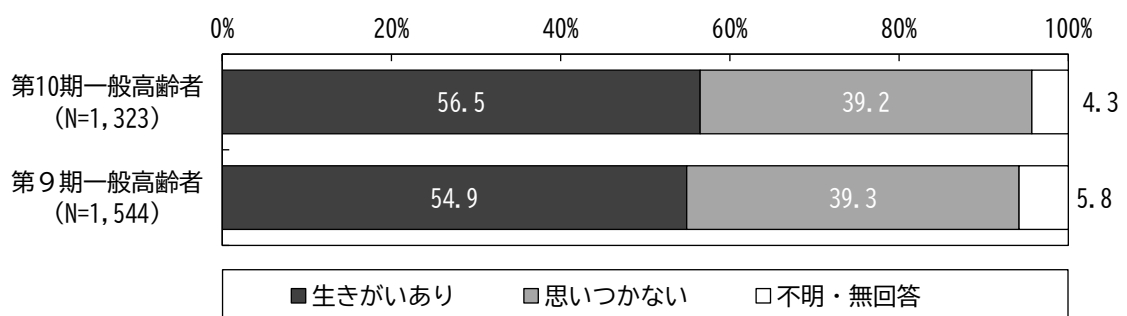
問4-10 趣味はありますか。

- ◆ 「趣味あり」が64.6%、「思いつかない」が31.5%となっています。
- ◆ 前回調査と比べると、「趣味あり」がやや減少しています。



問4-11 生きがいがありますか。

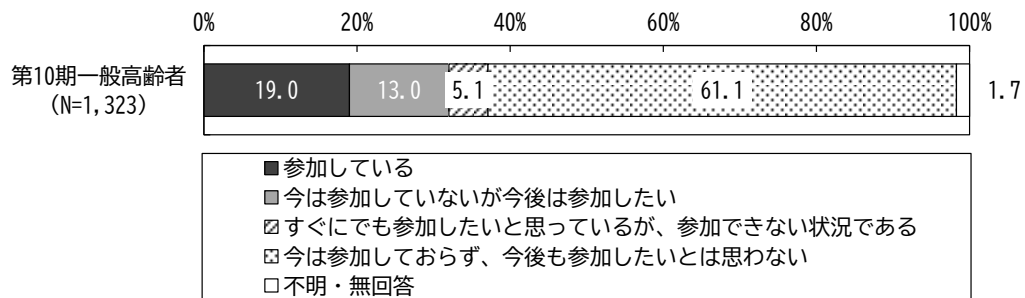
- ◆ 「生きがいあり」が56.5%、「思いつかない」が39.2%となっています。



5. 地域での活動について

問5-1 あなたは現在、地域の老人クラブに参加していますか。

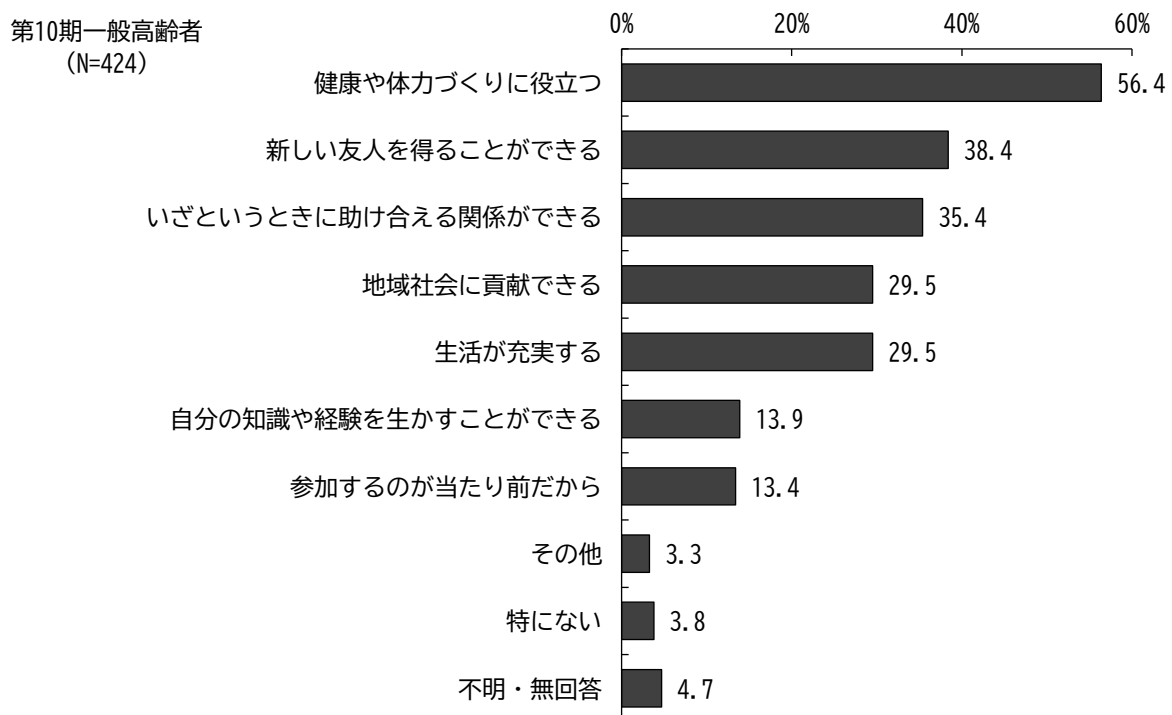
- ◆ 「今は参加しておらず、今後も参加したいとは思わない」が61.1%と最も多く、次いで「参加している」が19.0%、「今は参加していないが今後は参加したい」が13.0%となっています。



問5-1で「参加している」「今は参加していないが今後は参加したい」と回答した人のみ

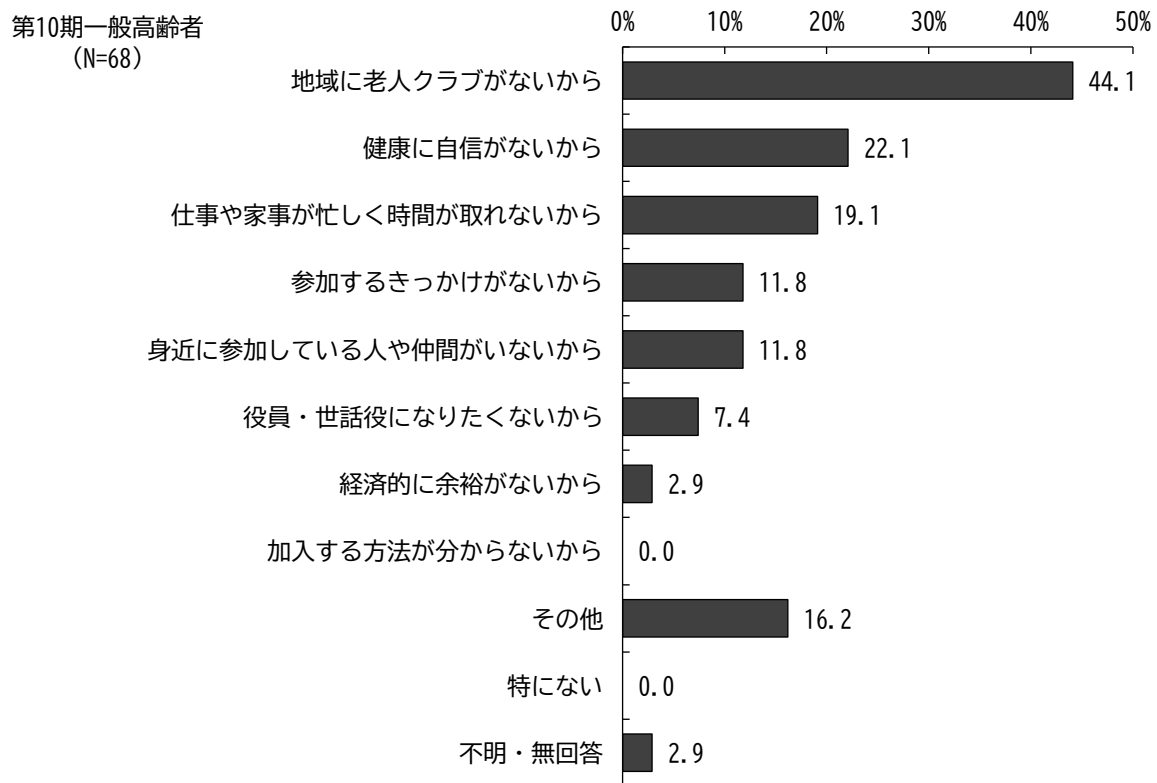
問5-1-1 参加している（参加したい）理由は何ですか。【複数回答】

- ◆ 「健康や体力づくりに役立つ」が56.4%と最も多く、次いで「新しい友人を得ることが出来る」が38.4%、「いざというときに助け合える関係ができる」が35.4%となっています。



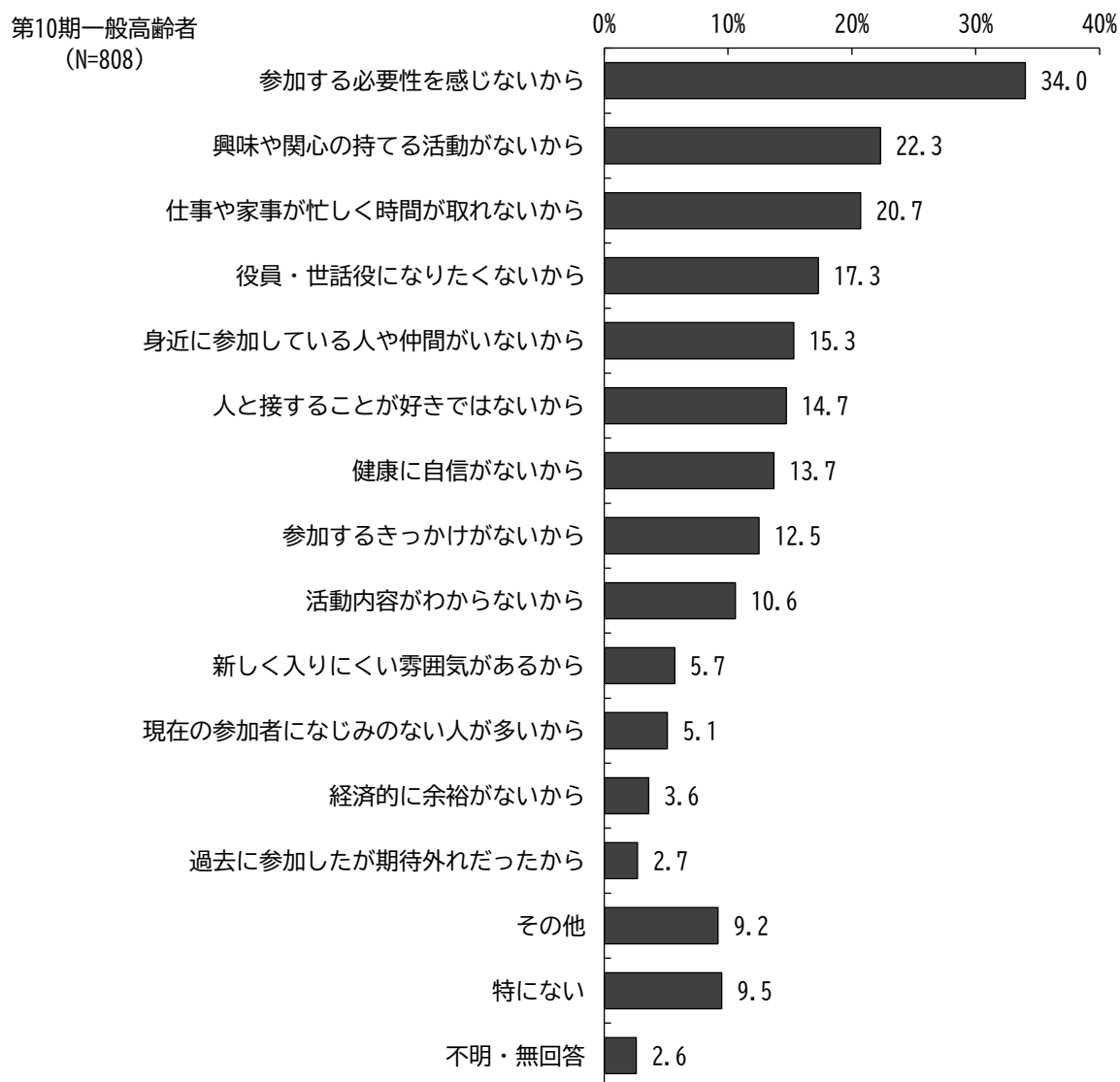
問5-1で「すぐにでも参加したいと思っているが、参加できない状況である」と回答した人のみ
 問5-1-2 参加したいと思っているが、参加できない理由は何ですか。【複数回答】

- ◆ 「地域に老人クラブがないから」が44.1%と最も多く、次いで「健康に自信がないから」が22.1%、「仕事や家事が忙しく時間が取れないから」が19.1%となっています。



問5-1で「今は参加しておらず、今後も参加したいとは思わない」と回答した人のみ
問5-1-3 参加したくない理由は何ですか。【複数回答】

- ◆ 「参加する必要性を感じないから」が 34.0%と最も多く、次いで「興味や関心の持てる活動がないから」が 22.3%、「仕事や家事が忙しく時間が取れないから」が 20.7%となっています。



問5-2 以下のような会・グループ等にどれくらいの頻度で参加していますか。

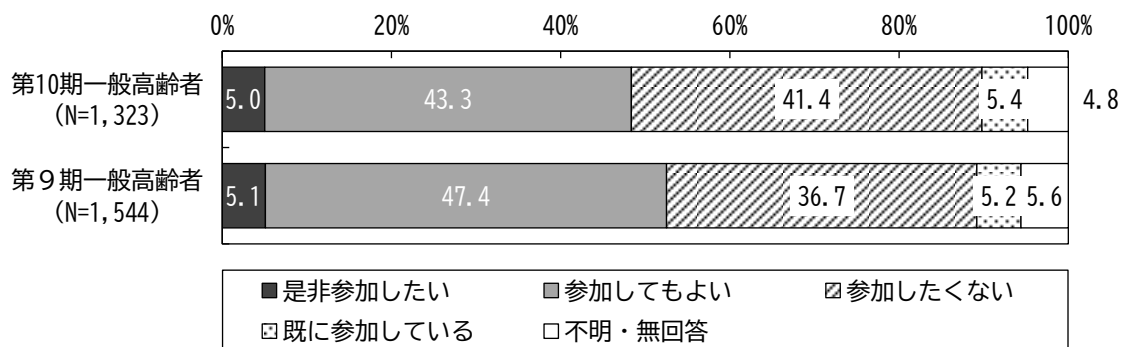
◆週1回以上の参加の合計が最も多いのは「⑧収入のある仕事」の15.2%、年数回以上の参加の合計が最も多いのは、「⑦町内会・自治会」の32.8%となっています。

◆前回調査と比べると、週1回以上の参加は「⑤介護予防のための通いの場」以外の7つの項目で減少し、年数回以上の参加は「⑤介護予防のための通いの場」「⑦町内会・自治会」以外の6つの項目で減少しています。

単位：％		週 4 回 以上	週 2 ～ 3 回	週 1 回	月 1 ～ 3 回	年 に 数 回	な 参 加 し て い る	答 不 明 ・ 無 回
① ボランティアのグループ	第10期一般高齢者 (n=1,323)	1.1	1.1	0.7	5.3	3.0	58.7	30.2
	第9期一般高齢者 (n=1,544)	0.5	1.3	1.6	4.6	5.8	62.1	24.1
② スポーツ関係のグループやクラブ	第10期一般高齢者 (n=1,323)	2.3	5.6	5.0	3.6	2.5	52.4	28.6
	第9期一般高齢者 (n=1,544)	2.4	6.9	4.3	4.1	3.2	57.2	21.8
③ 趣味関係のグループ	第10期一般高齢者 (n=1,323)	1.2	2.7	2.8	8.8	3.3	53.4	27.8
	第9期一般高齢者 (n=1,544)	1.3	4.1	3.9	10.2	5.7	53.6	21.3
④ 学習・教養サークル	第10期一般高齢者 (n=1,323)	0.2	0.7	1.0	3.9	2.7	60.4	31.2
	第9期一般高齢者 (n=1,544)	0.1	1.2	1.8	5.1	3.2	64.1	24.4
⑤ (みっきい☆いきいき体操など) 介護予防のための通いの場	第10期一般高齢者 (n=1,323)	0.4	0.8	5.2	1.4	0.9	61.8	29.5
	第9期一般高齢者 (n=1,544)	0.8	0.8	4.7	1.4	0.8	68.8	22.6
⑥ 老人クラブ	第10期一般高齢者 (n=1,323)	0.2	1.1	0.6	3.5	6.3	59.6	28.7
	第9期一般高齢者 (n=1,544)	0.3	1.1	1.4	3.2	8.8	63.8	21.4
⑦ 町内会・自治会	第10期一般高齢者 (n=1,323)	0.2	0.2	0.7	6.4	25.3	39.4	27.7
	第9期一般高齢者 (n=1,544)	0.3	0.6	0.7	5.4	23.4	47.7	21.9
⑧ 収入のある仕事	第10期一般高齢者 (n=1,323)	8.5	5.5	1.2	1.6	2.3	50.9	29.9
	第9期一般高齢者 (n=1,544)	14.1	7.8	1.4	1.6	2.0	52.5	20.6

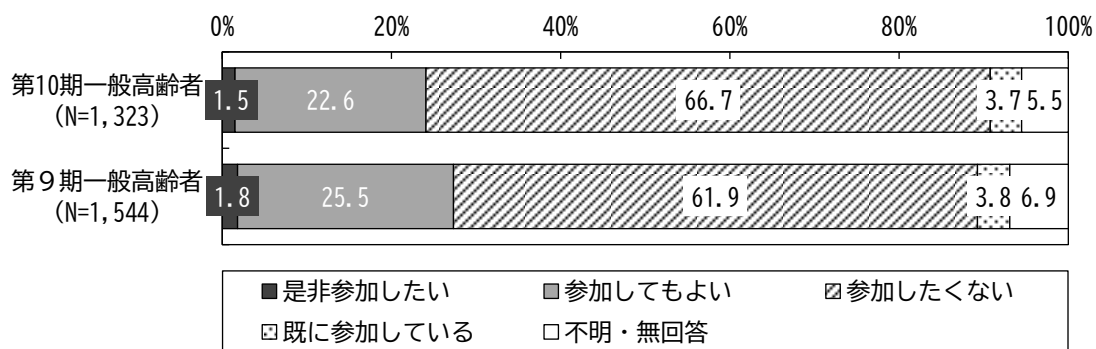
問5-3 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に参加者として参加してみたいと思いますか。

- ◆ 「参加してもよい」が43.3%と最も多く、次いで「参加したくない」が41.4%、「既に参加している」が5.4%となっています。
- ◆ 前回調査と比べると、「参加したくない」が増加しています。



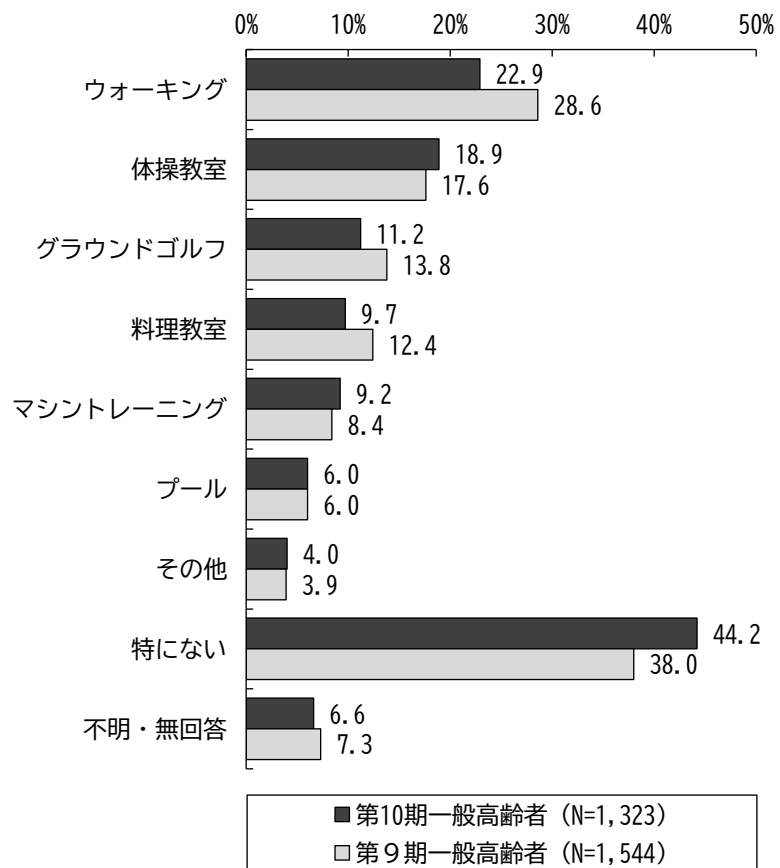
問5-4 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に企画・運営（お世話役）として参加してみたいと思いますか。

- ◆ 「参加したくない」が66.7%と最も多く、次いで「参加してもよい」が22.6%、「既に参加している」が3.7%となっています。
- ◆ 前回調査と比べると、「参加したくない」が増加しています。



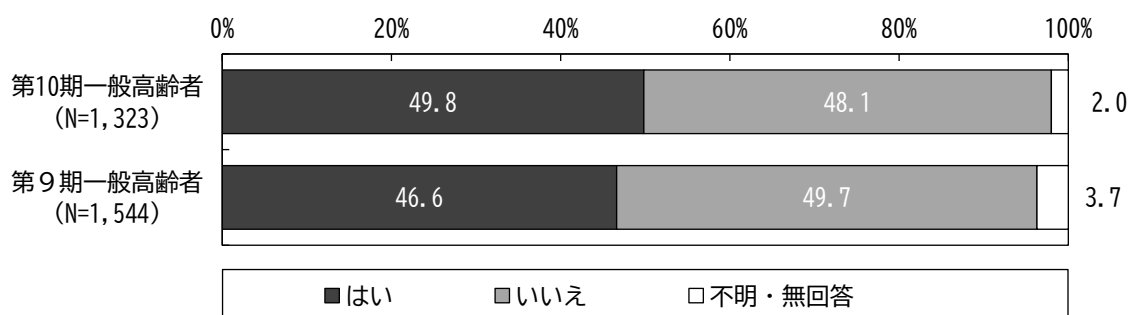
問5-5 健康づくり活動について、どのような活動に参加してみたいですか。【複数回答】

- ◆ 「特にない」が44.2%と最も多く、次いで「ウォーキング」が22.9%、「体操教室」が18.9%となっています。
- ◆ 前回調査と比べると、「特にない」が増加し、「ウォーキング」が減少しています。



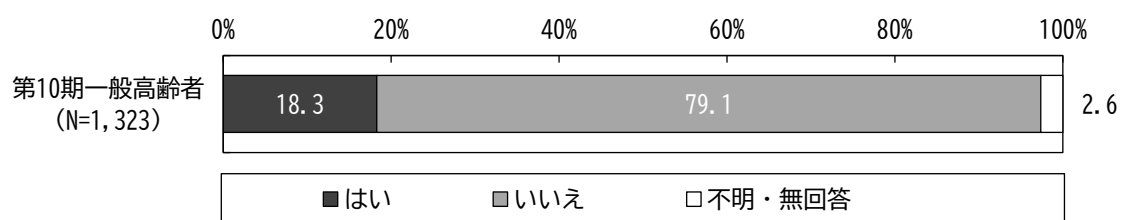
問5-6 介護予防のための「みっきい☆いきいき体操」を知っていますか。

- ◆ 「はい」が49.8%、「いいえ」が48.1%となっています。
- ◆ 前回調査と比べると「はい」が増加しています。



問5-7 口腔機能向上のための「みっきい☆にこにこ体操」を知っていますか。

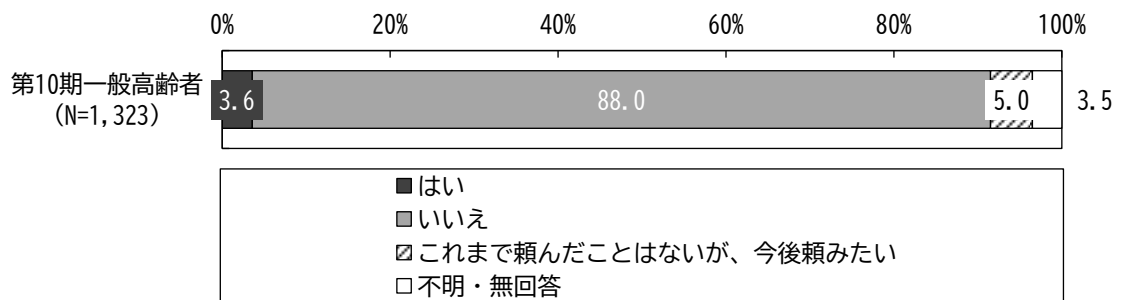
◆ 「はい」が18.3%、「いいえ」が79.1%となっています。



6. 有償ボランティアについて

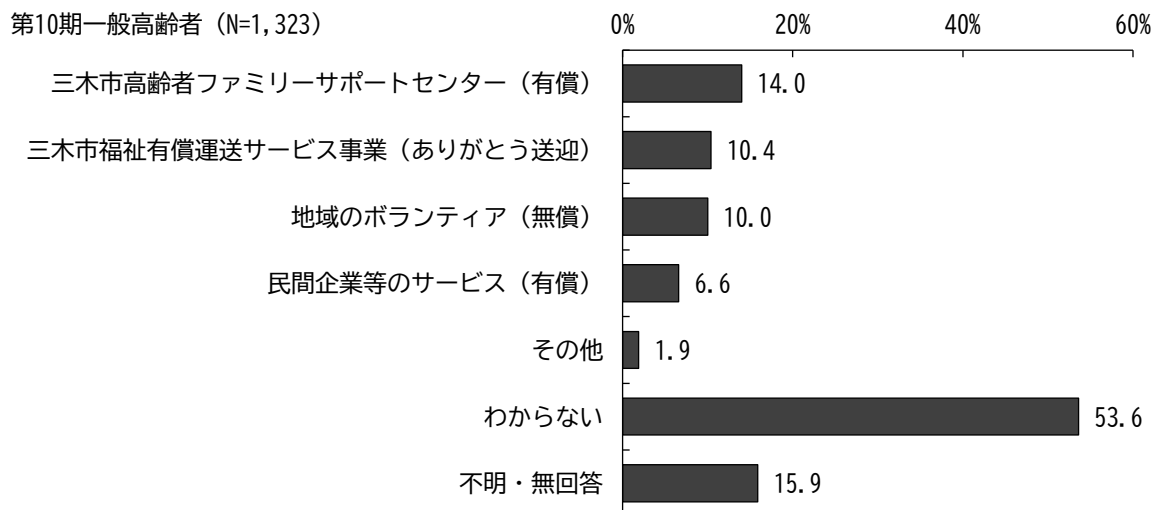
問6-1 あなたは、自分または家族のことでボランティアにお手伝いを頼んだことがありますか。

- ◆ 「はい」が3.6%、「いいえ」が88.0%、「これまで頼んだことはないが、今後頼みたい」が5.0%となっています。



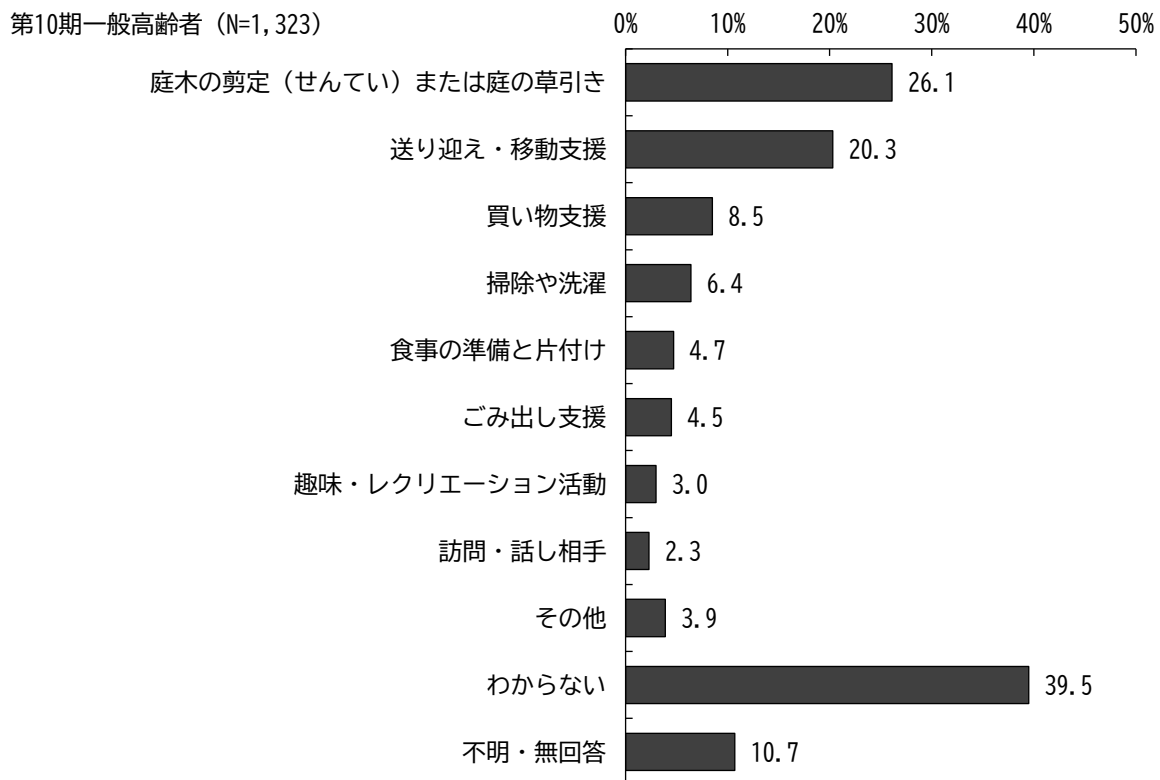
問6-2 だれに頼んだことがありますか。または、今後頼むとしたらだれに頼みたいですか。
【複数回答】

- ◆ 「わからない」が53.6%と最も多く、次いで「三木市高齢者ファミリーサポートセンター（有償）」が14.0%、「三木市福祉有償運送サービス事業（ありがとう送迎）」が10.4%となっています。



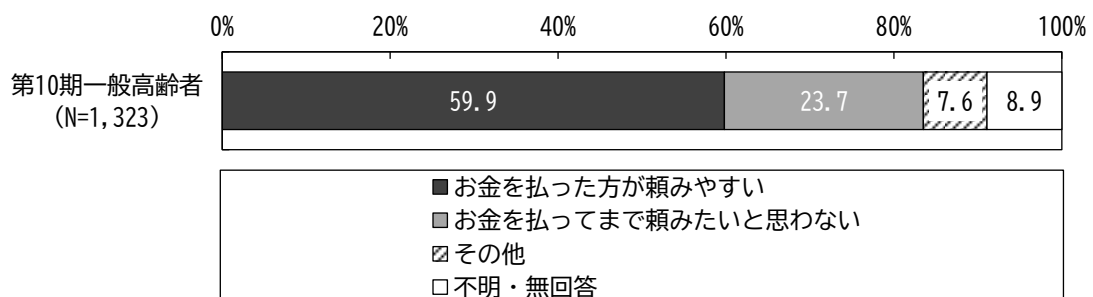
問6-3 ボランティアを頼むとしたらどのようなことを手伝ってほしいですか。
【複数回答】

- ◆ 「わからない」が39.5%と最も多く、次いで「庭木の剪定（せんてい）または庭の草引き」が26.1%、「送り迎え・移動支援」が20.3%となっています。



問6-4 金銭を支払う有償ボランティアに手伝いを頼むことについてどう思いますか。

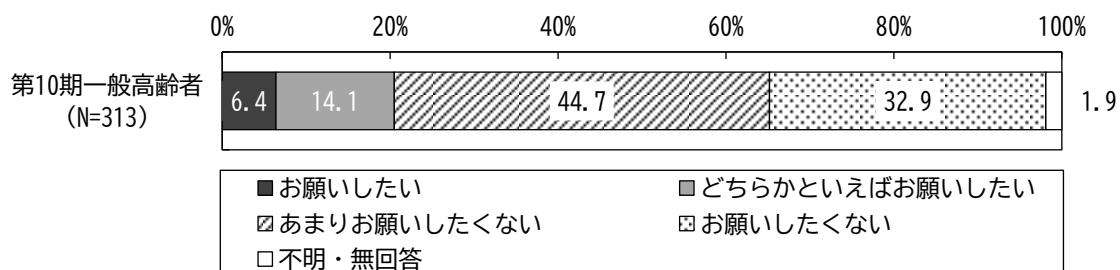
- ◆ 「お金を払った方が頼みやすい」が59.9%と最も多く、次いで「お金を払ってまで頼みたいと思わない」が23.7%、「その他」が7.6%となっています。



問6-4で「お金を払ってまで頼みたいと思わない」と回答した人のみ

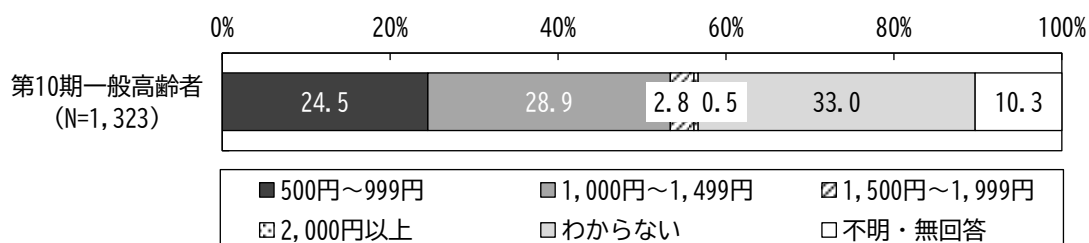
問6-4-1 無償ボランティアがない場合、多少お金を支払ってでも手伝いを依頼したいと思いますか。

- ◆ 「あまりお願いしたくない」が44.7%と最も多く、次いで「お願いしたくない」が32.9%、「どちらかといえばお願いしたい」が14.1%となっています。



問6-5 もし、今後有償ボランティアを頼む場合は、1時間当たりどの程度であれば頼みやすいですか。

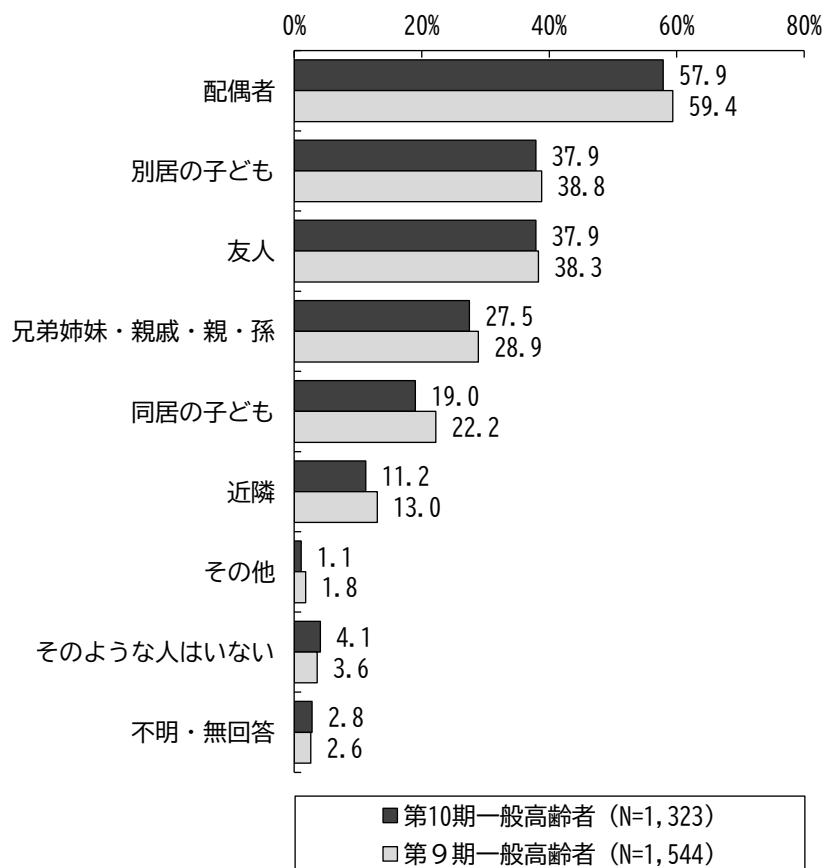
- ◆ 「わからない」が33.0%と最も多く、次いで「1,000円～1,499円」が28.9%、「500円～999円」が24.5%となっています。



7. たすけあいについて

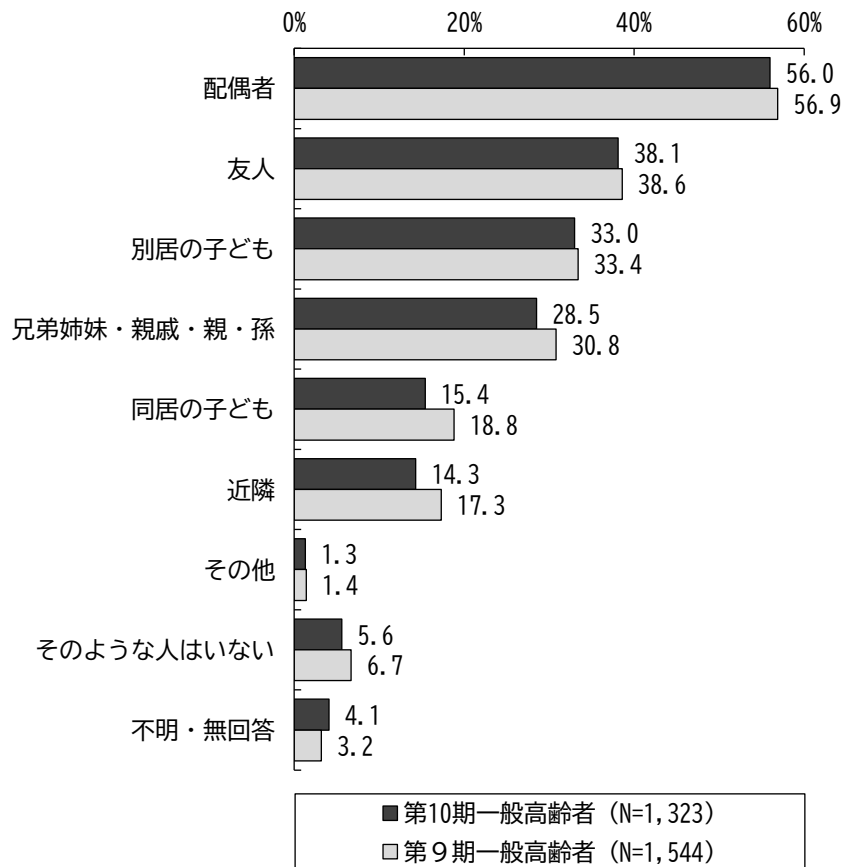
問7-1 あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人。【複数回答】

- ◆ 「配偶者」が 57.9%と最も多く、次いで「別居の子ども」「友人」が 37.9%となっています。



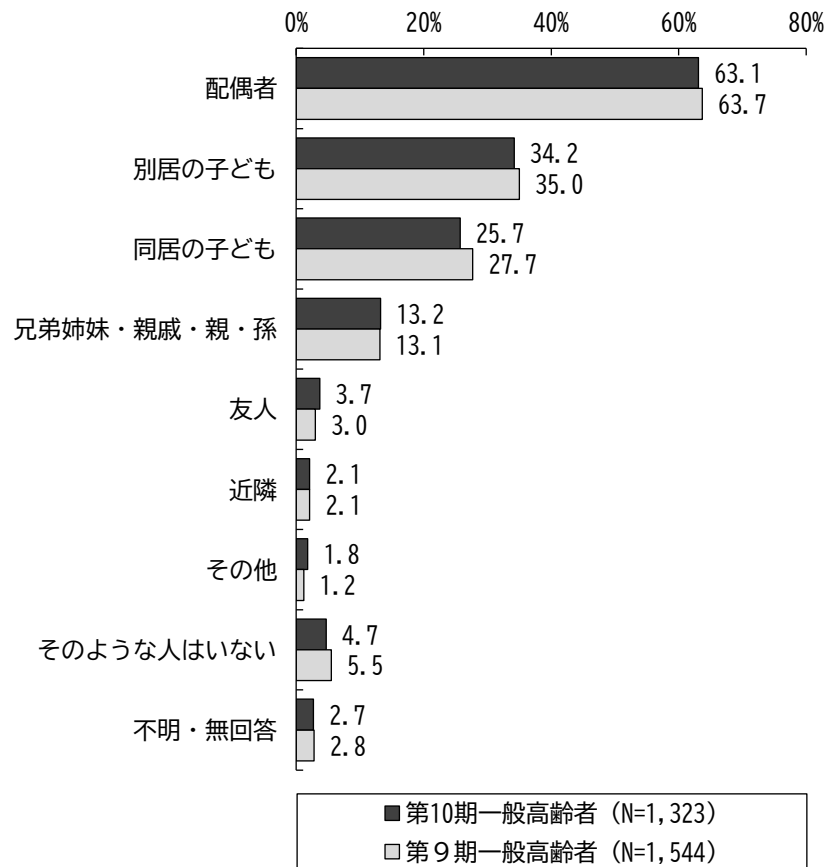
問7-2 反対に、あなたが心配事や愚痴を聞いてあげる人。【複数回答】

- ◆ 「配偶者」が56.0%と最も多く、次いで「友人」が38.1%、「別居の子ども」が33.0%となっています。



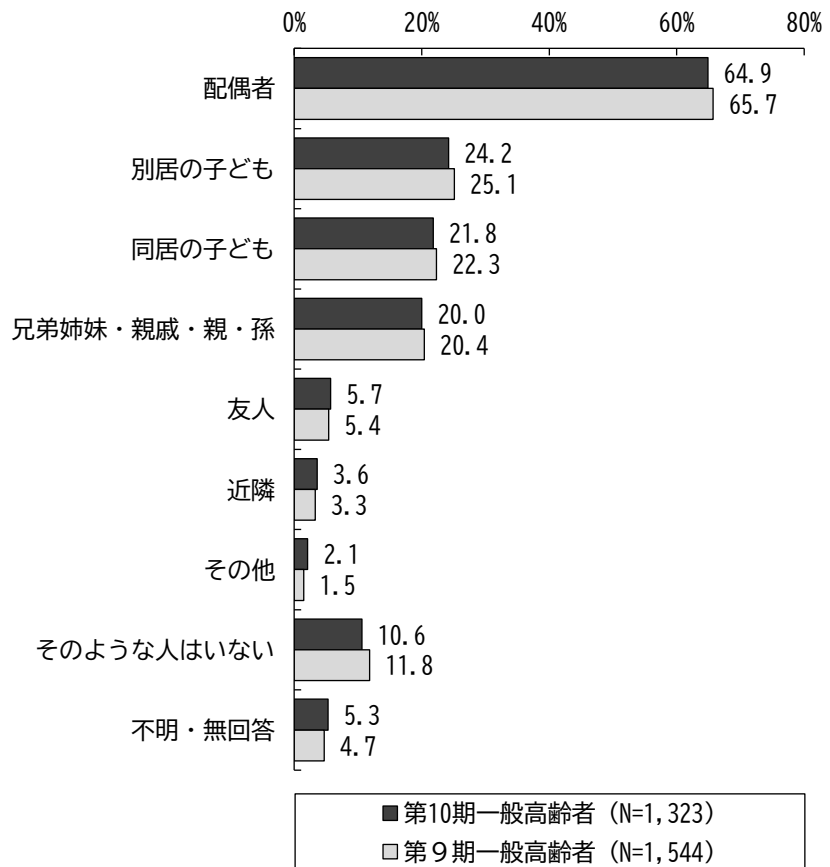
問7-3 あなたが病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人。【複数回答】

- ◆ 「配偶者」が 63.1%と最も多く、次いで「別居の子ども」が 34.2%、「同居の子ども」が 25.7%となっています。



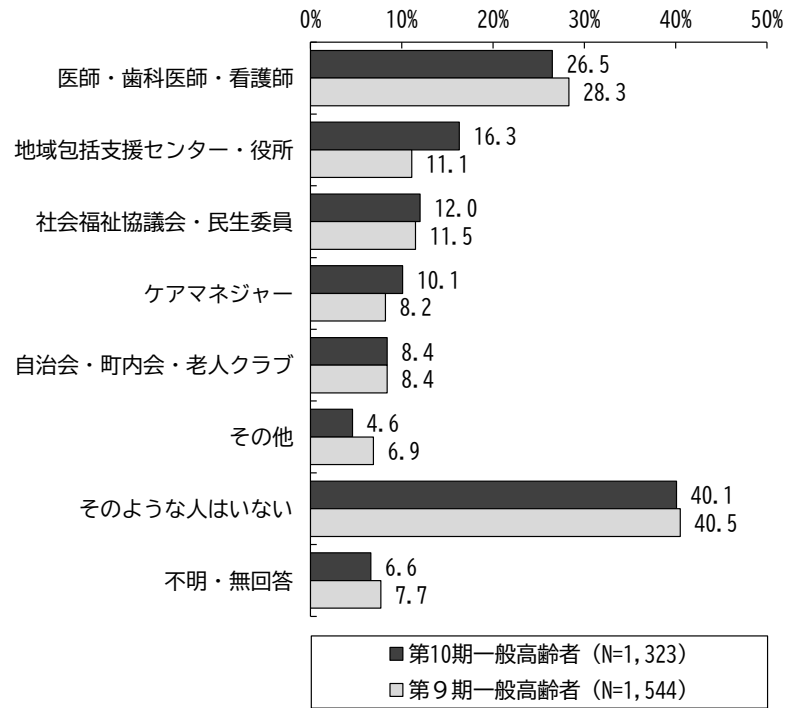
問7-4 反対に、看病や世話をしあける人。【複数回答】

- ◆ 「配偶者」が 64.9%と最も多く、次いで「別居の子ども」が 24.2%、「同居の子ども」が 21.8%となっています。



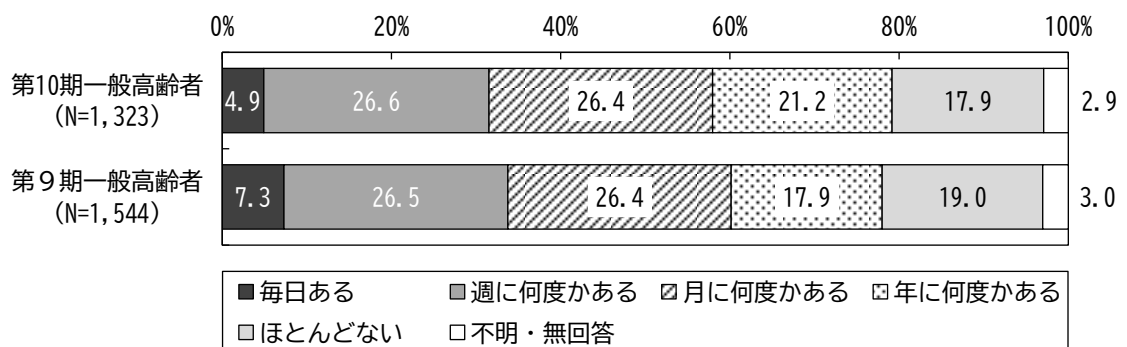
問7-5 家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手を教えてください。
【複数回答】

- ◆ 「そのような人はいない」が40.1%と最も多く、次いで「医師・歯科医師・看護師」が26.5%、「地域包括支援センター・役所」が16.3%となっています。



問7-6 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。

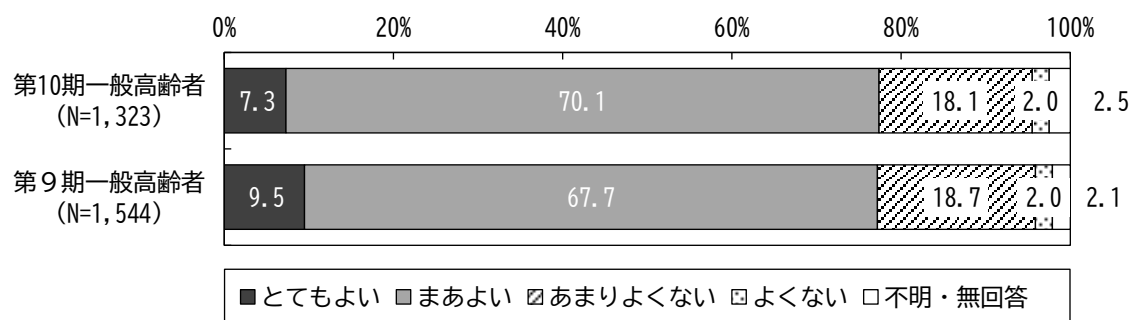
- ◆ 「週に何度かある」が26.6%と最も多く、次いで「月に何度かある」が26.4%、「年に何度かある」が21.2%となっています。



8. 健康について

問8-1 現在のあなたの健康状態はいかがですか。

- ◆ 「まあよい」が70.1%と最も多く、次いで「あまりよくない」が18.1%、「とてもよい」が7.3%となっています。
- ◆ 社会参加の状況別にみると、1つも参加なしでは「あまりよくない」が29.7%となっています。

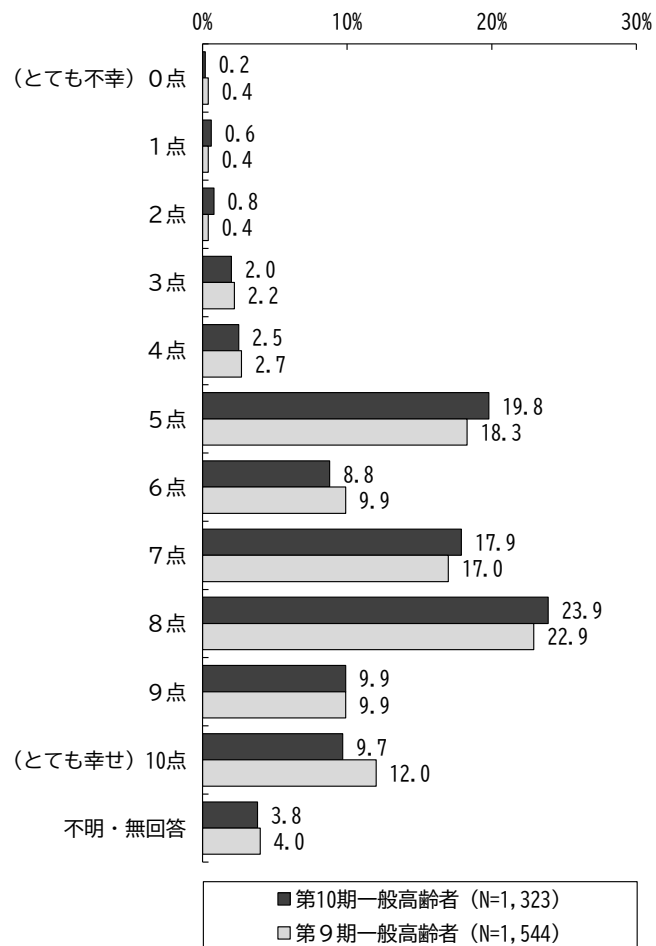


<社会参加の状況別>

単位：％		とてもよい	まあよい	あまりよくない	よくない	不明・無回答
第10期一般高齢者 (N=1,323)		7.3	70.1	18.1	2.0	2.5
①ボランティア～⑧就労の社会参加の状況別	1つも参加なし (N=300)	6.3	59.3	29.7	4.0	0.7
	いずれかには参加 (N=844)	8.4	75.4	12.9	0.9	2.4

問8-2 あなたは、現在どの程度幸せですか。(点数に○を入れてください)('とても不幸'を0点、「とても幸せ」を10点として、ご記入ください)

- ◆ 「8点」が23.9%と最も多く、次いで「5点」が19.8%、「7点」が17.9%となっています。
- ◆ 平均点は7.0点で、前回調査の7.1点とほぼ同じとなっています。
- ◆ 社会参加の状況別にみると、いずれかには参加している層では「8点～10点」が48.0%となっています。

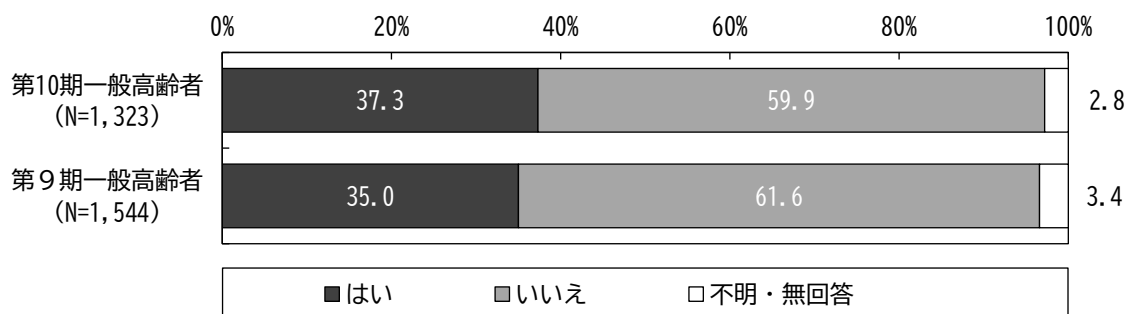


<社会参加の状況別>

単位：%		0点 ～ 2点	3点 ～ 4点	5点	6点 ～ 7点	8点 ～ 10点	不明・無回答
第10期一般高齢者 (N=1,323)		1.7	4.5	19.8	26.8	43.5	3.8
①ボランティア～⑧就労 の社会参加の状況別	1つも参加なし (N=300)	3.3	7.7	24.7	26.7	35.0	2.7
	いずれかには参加 (N=844)	0.8	3.1	17.4	28.0	48.0	2.7

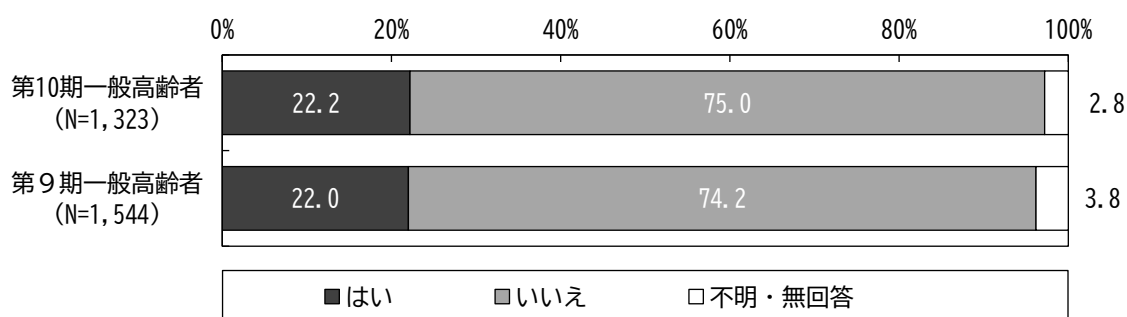
問8-3 この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがありましたか。

◆ 「はい」が37.3%、「いいえ」が59.9%となっています。



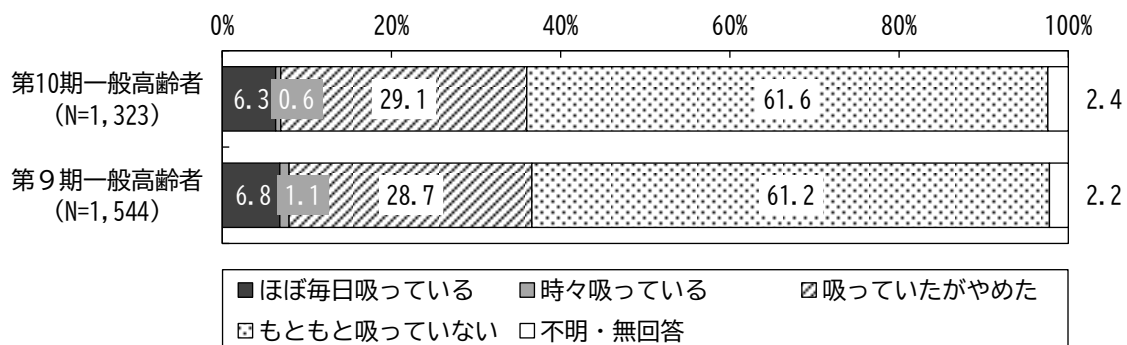
問8-4 この1か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか。

◆ 「はい」が22.2%、「いいえ」が75.0%となっています。



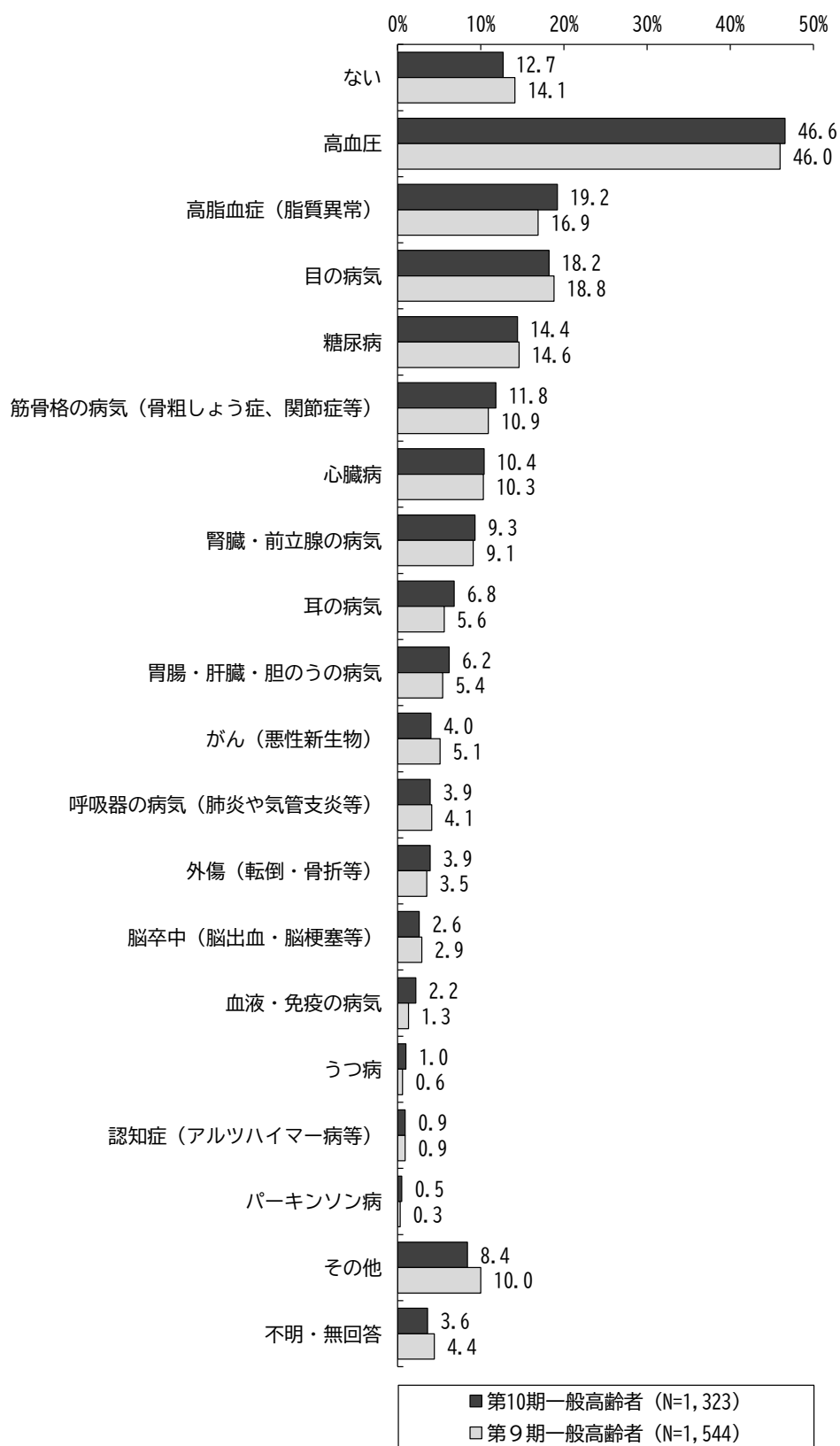
問8-5 タバコは吸っていますか。

◆ 「もともと吸っていない」が61.6%と最も多く、次いで「吸っていたがやめた」が29.1%、「ほぼ毎日吸っている」が6.3%となっています。



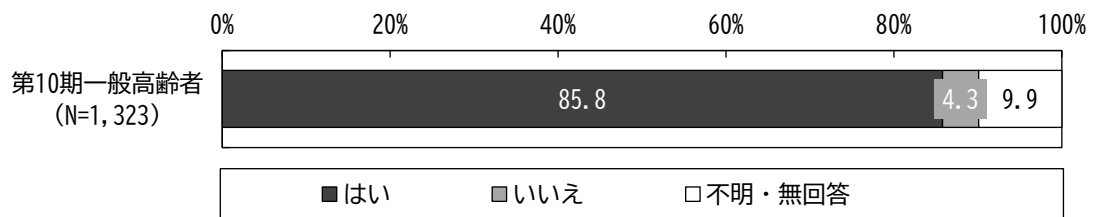
問8-6 現在治療中、または後遺症のある病気はありますか。 【複数回答】

- ◆ 「高血圧」が46.6%と最も多く、次いで「高脂血症（脂質異常）」が19.2%、「目の病気」が18.2%となっています。



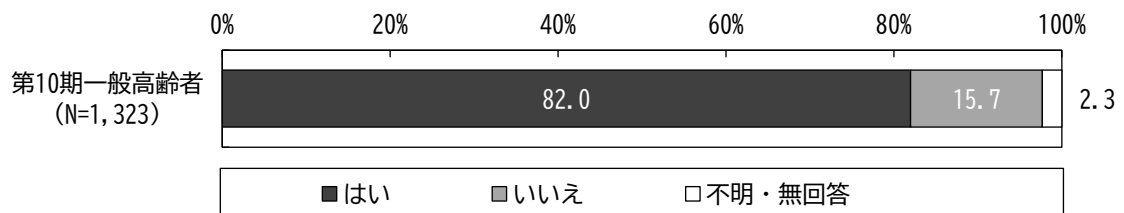
問8-7 病院受診や健康診断などで、自分の身体の状態を把握していますか。

- ◆ 「はい」が85.8%、「いいえ」が4.3%となっています。



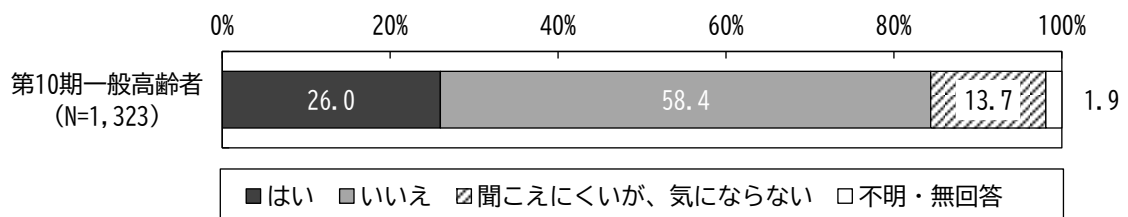
問8-8 かかりつけ医はいますか。

- ◆ 「はい」が82.0%、「いいえ」が15.7%となっています。



問8-9 耳の聞こえが気になりますか。

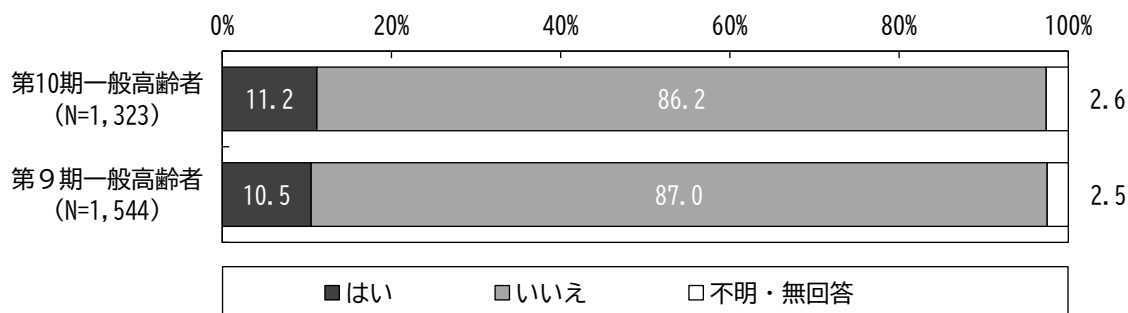
- ◆ 「はい」が26.0%、「いいえ」が58.4%、「聞こえにくいですが、気にならない」が13.7%となっています。



9. 認知症について

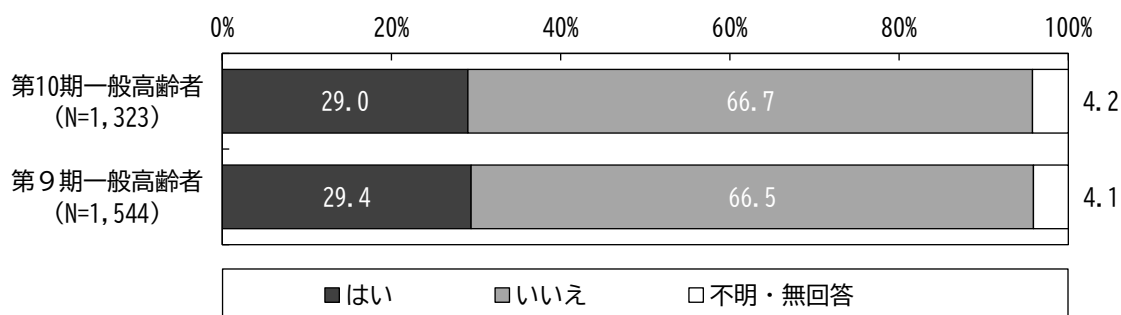
問9-1 認知症の症状がある又は家族に認知症の症状がある人がいますか。

- ◆ 「はい」が11.2%、「いいえ」が86.2%となっています。



問9-2 認知症に関する相談窓口を知っていますか。

- ◆ 「はい」が29.0%、「いいえ」が66.7%となっています。
- ◆ 認知症の症状がある家族の有無別でみると、認知症の症状のある家族がいる（はい）と答えた方でも、相談窓口を知らない（いいえ）の回答が、42.6%となっています。

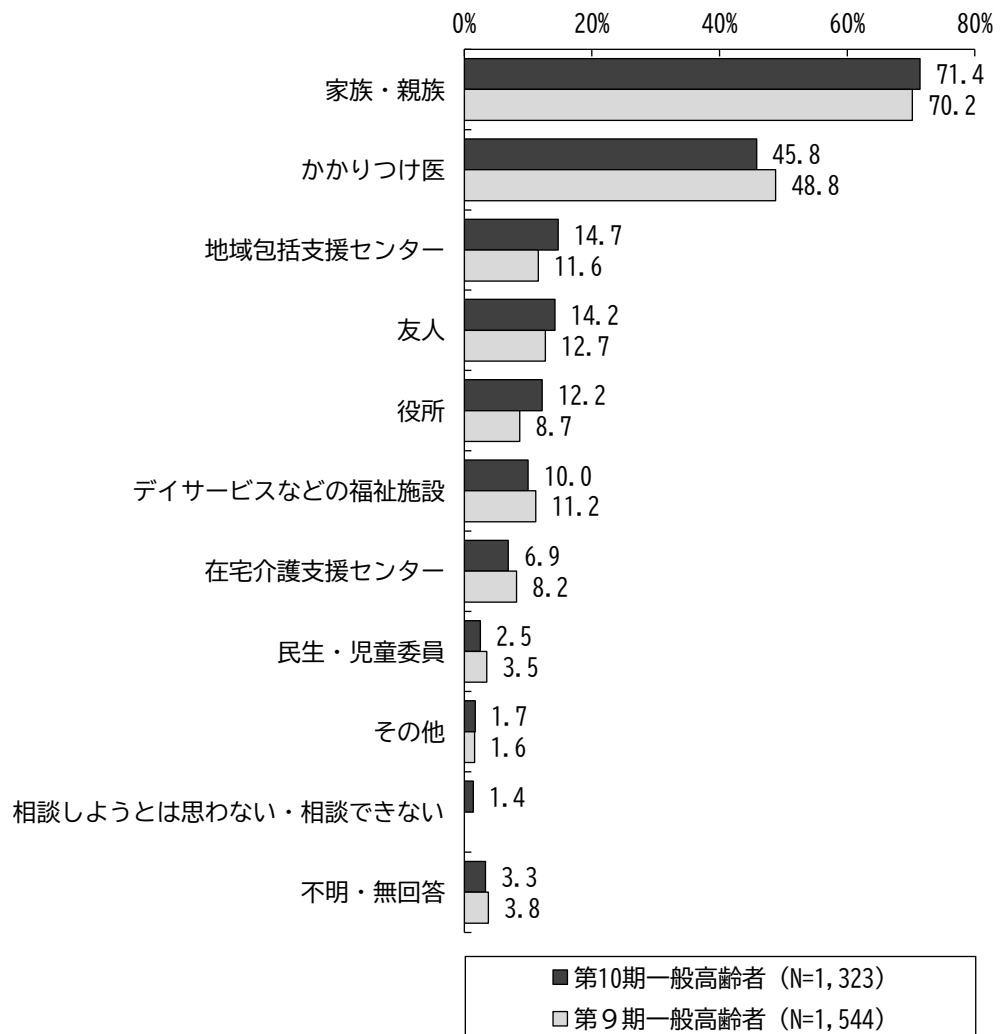


<認知症の症状がある家族の有無別>

単位：％		はい	いいえ	不明・無回答
第10期一般高齢者 (N=1,323)		29.0	66.7	4.2
認知症の症状がある家族の有無別	はい (N=148)	55.4	42.6	2.0
	いいえ (N=1,141)	26.2	71.5	2.3

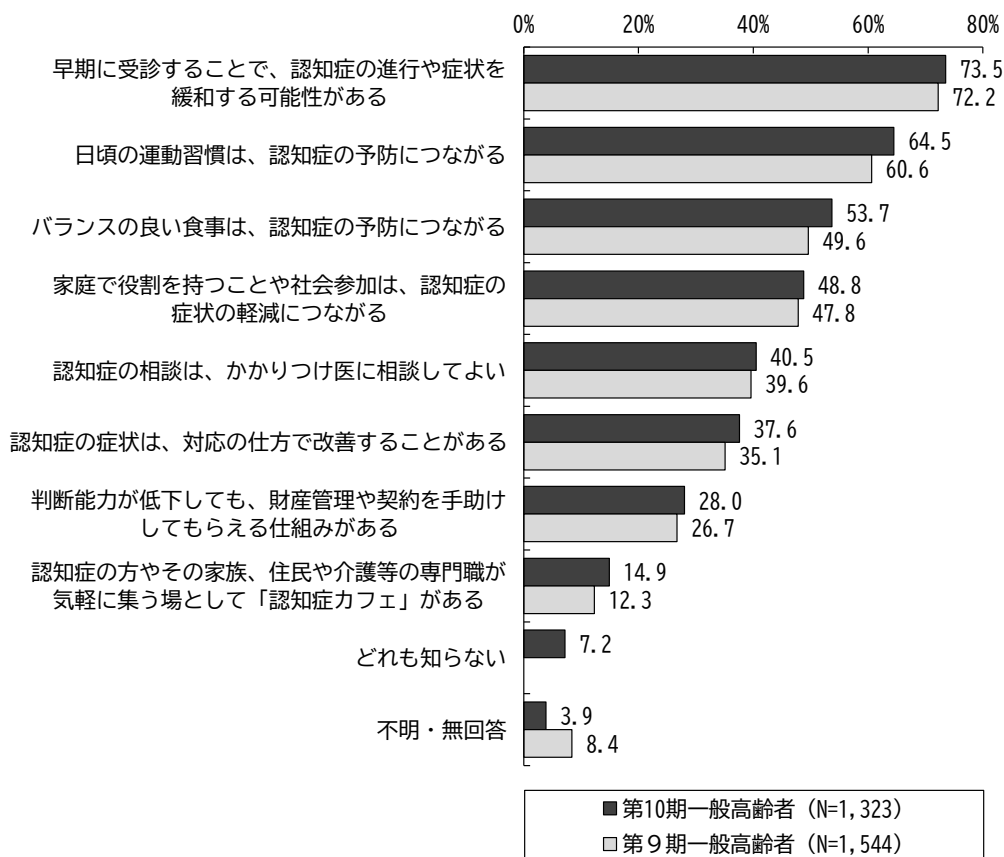
問9-3 認知症についての相談をするとすれば誰にしますか。【複数回答】

- ◆ 「家族・親族」が71.4%と最も多く、次いで「かかりつけ医」が45.8%、「地域包括支援センター」が14.7%となっています。
- ◆ 前回調査と比べると、「かかりつけ医」が減少し、「地域包括支援センター」「役所」が増加しています。



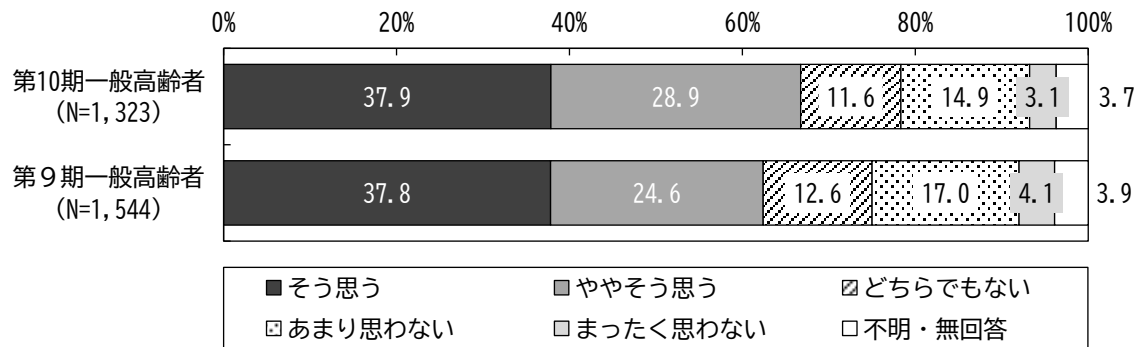
問9-4 認知症についてどのようなことを知っていますか。 【複数回答】

- ◆ 「早期に受診することで、認知症の進行や症状を緩和する可能性がある」が73.5%と最も多く、次いで「日頃の運動習慣は、認知症の予防につながる」が64.5%、「バランスの良い食事は、認知症の予防につながる」が53.7%となっています。



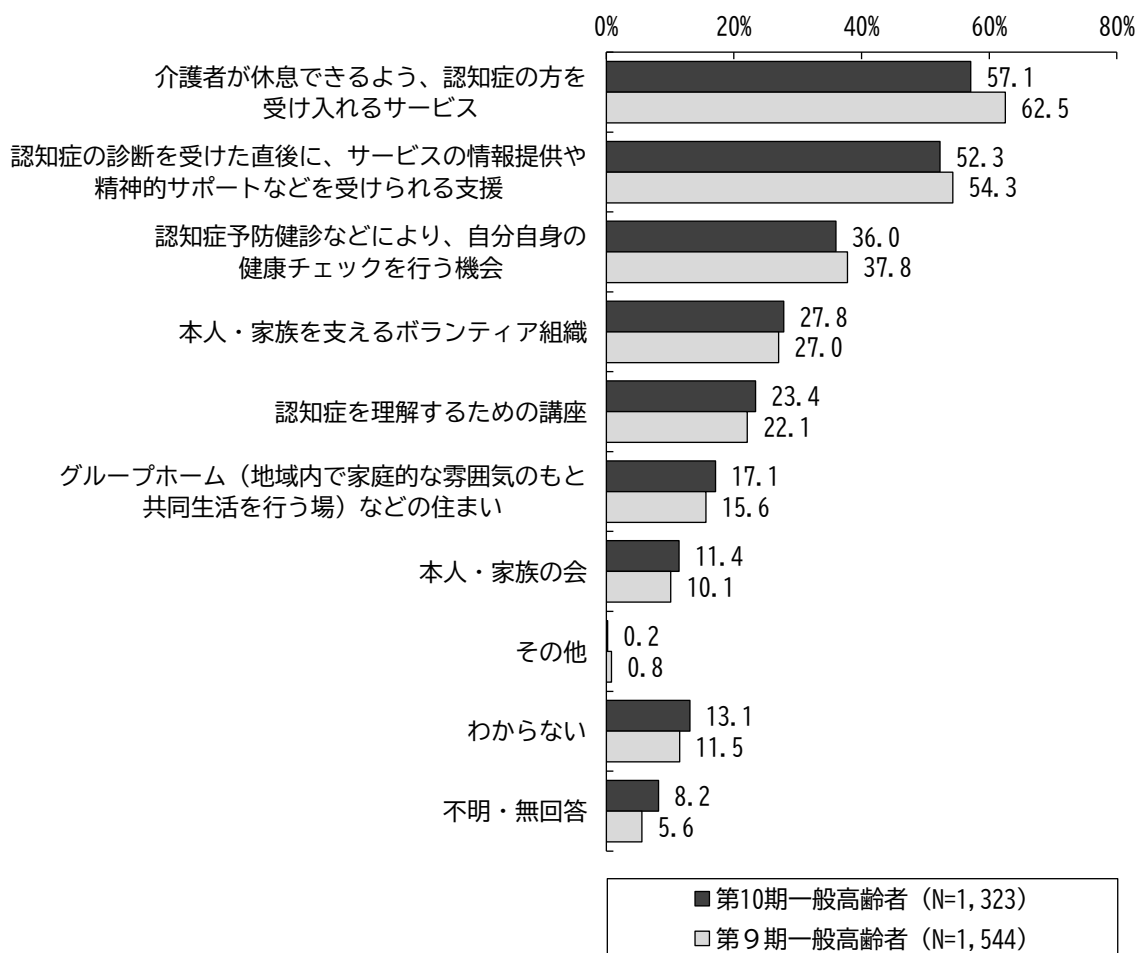
問9-5 家族が認知症になったら、協力を得るために近所の人や知人などにも知っておいてほしいと思いますか。

- ◆ 「そう思う」が37.9%と最も多く、次いで「ややそう思う」が28.9%、「あまり思わない」が14.9%となっています。
- ◆ 前回調査と比べると、肯定的な回答（「そう思う」または「ややそう思う」）が増加しています。



問9-6 認知症支援として必要と感じるものに何がありますか。【複数回答】

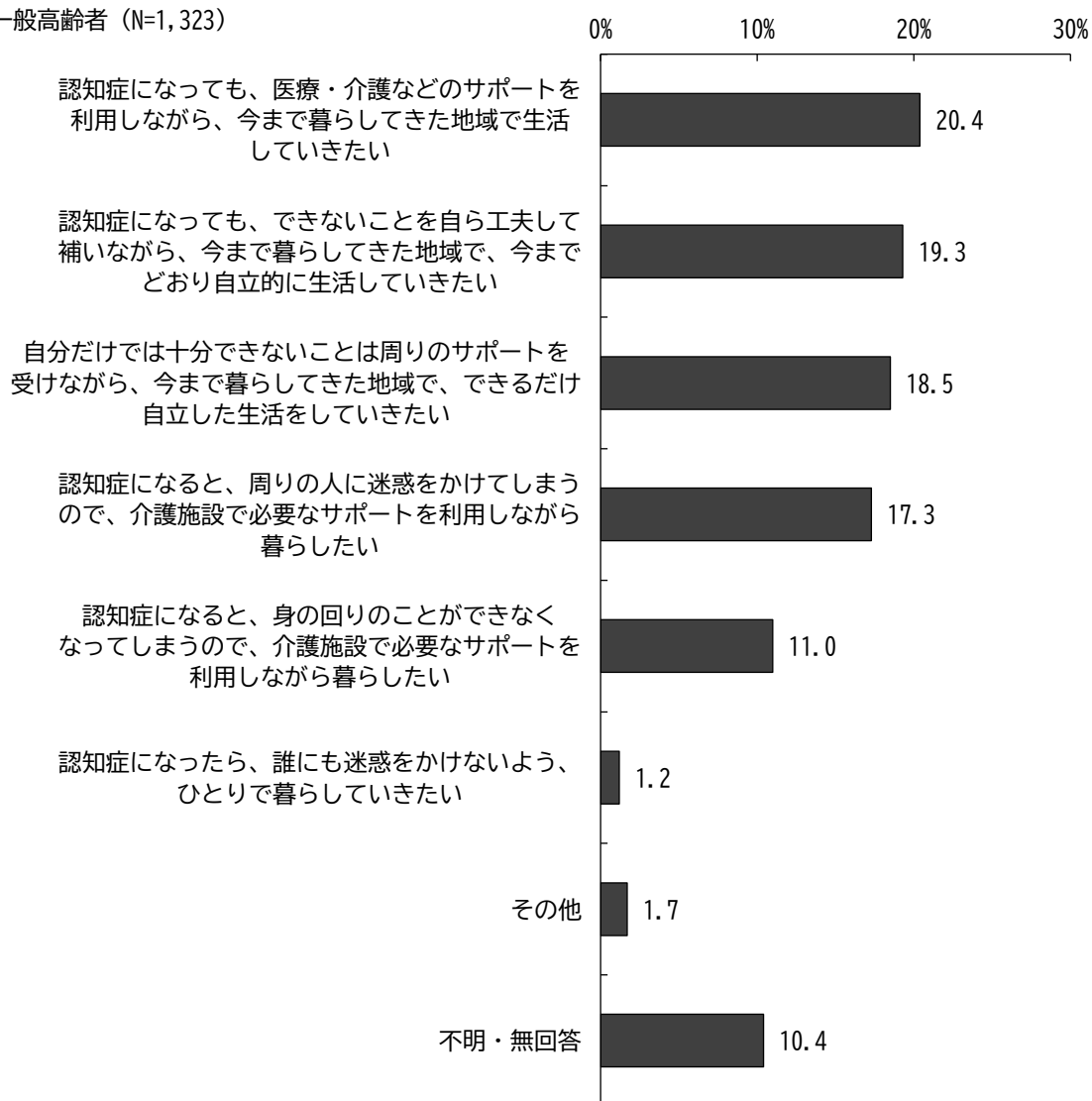
- ◆ 「介護者が休息できるよう、認知症の方を受け入れるサービス」が57.1%と最も多く、次いで「認知症の診断を受けた直後に、サービスの情報提供や精神的サポートなどを受けられる支援」が52.3%、「認知症予防健診などにより、自分自身の健康チェックを行う機会」が36.0%となっています。



問9-7 もし、あなたが認知症になったら、どのように暮らしたいと思いますか。

- ◆ 「認知症になっても、医療・介護などのサポートを利用しながら、今まで暮らしてきた地域で生活していきたい」が20.4%と最も多く、次いで「認知症になっても、できないことを自ら工夫して補いながら、今まで暮らしてきた地域で、今までどおり自立的に生活していきたい」が19.3%、「自分だけでは十分できないことは周りのサポートを受けながら、今まで暮らしてきた地域で、できるだけ自立した生活をしていきたい」が18.5%となっています。
- ◆ 今まで暮らしてきた地域で生活していきたいという回答の合計は58.2%、介護施設またはひとりで暮らしていきたいという回答の合計は29.5%となっています。

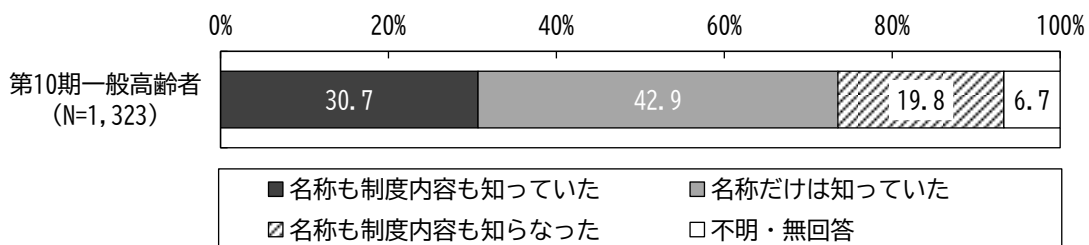
第10期一般高齢者 (N=1,323)



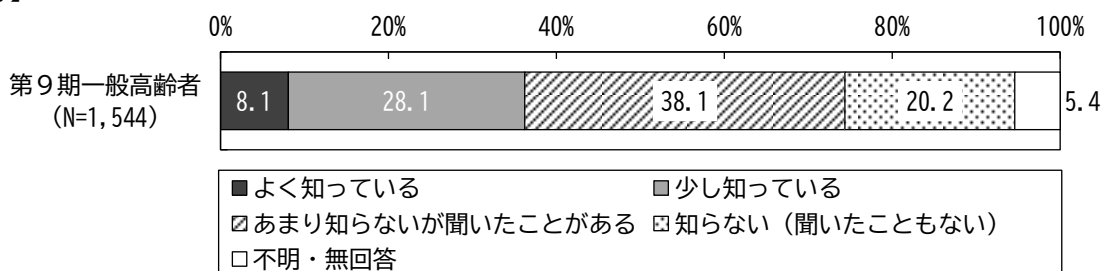
10. 成年後見制度について

問 10-1 「成年後見制度」を知っていますか。

- ◆ 「名称だけは知っていた」が 42.9%と最も多く、次いで「名称も制度内容も知っていた」が 30.7%、「名称も制度内容も知らなかった」が 19.8%となっています。

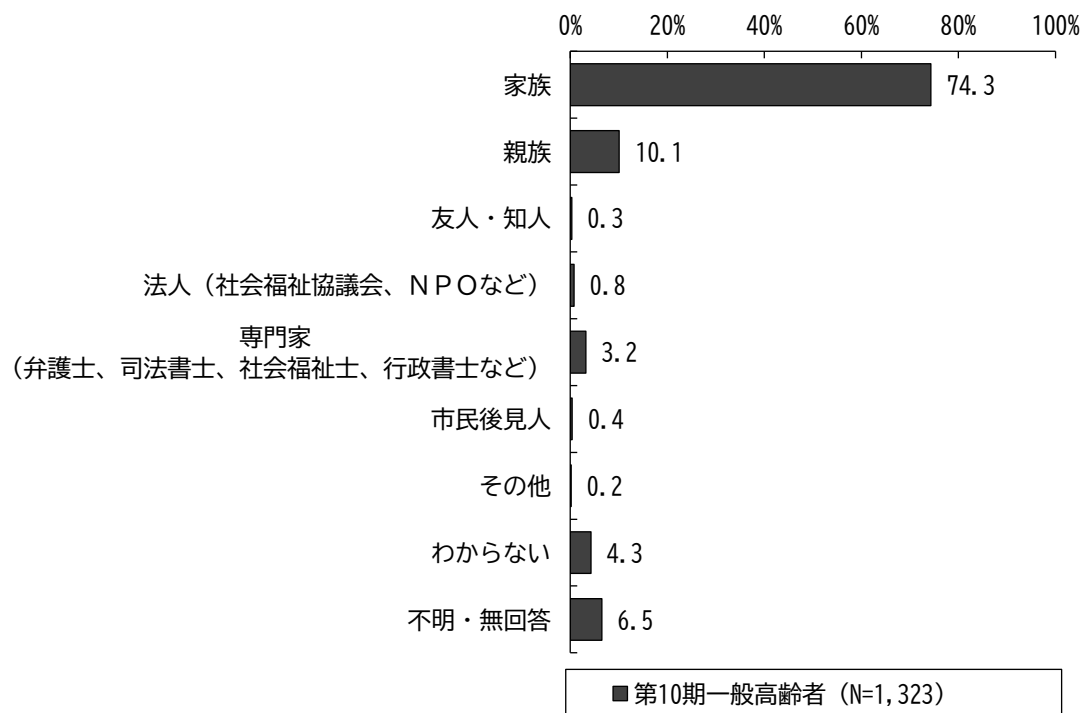


【参考】

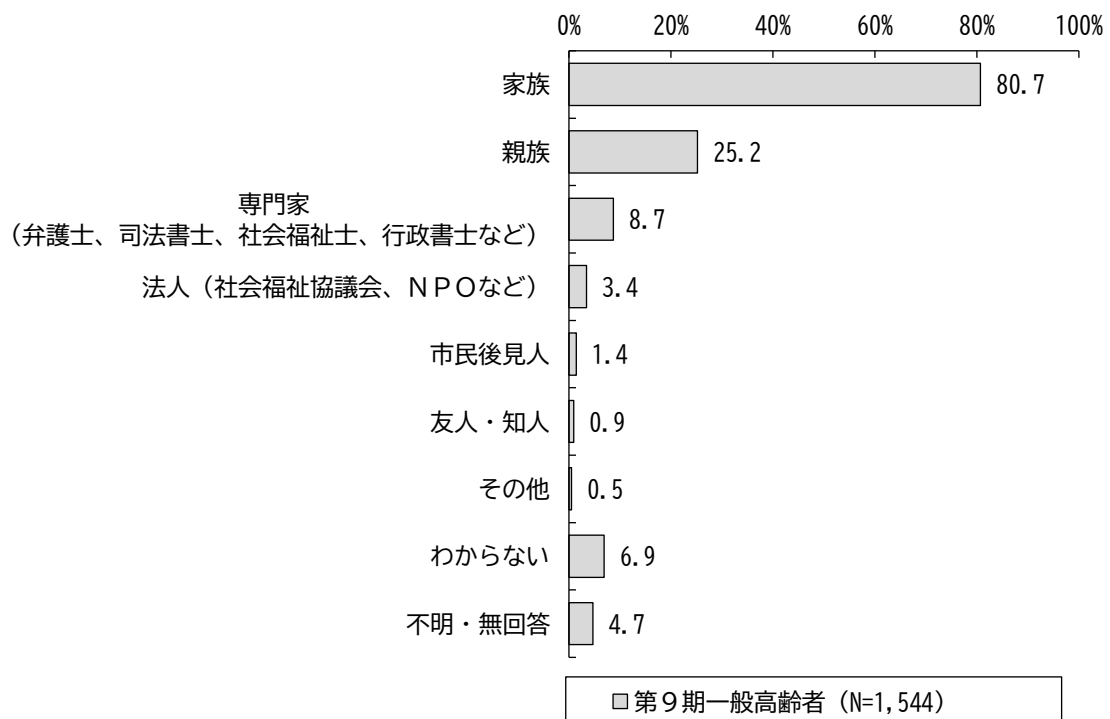


問 10-2 将来的に自分自身で判断ができなくなった場合、「成年後見人」等は誰に任せたいですか。

- ◆ 「家族」が74.3%と最も多く、次いで「親族」が10.1%、「わからない」が4.3%となっています。



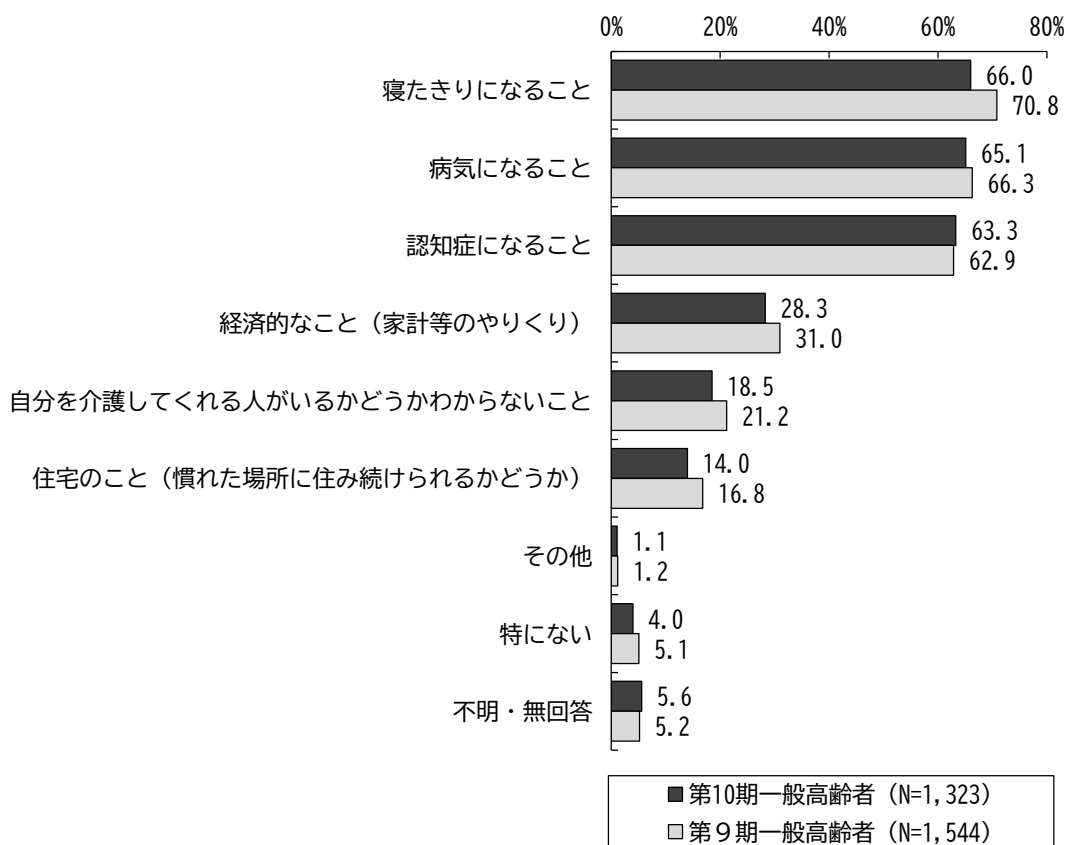
【参考】



11. 将来について

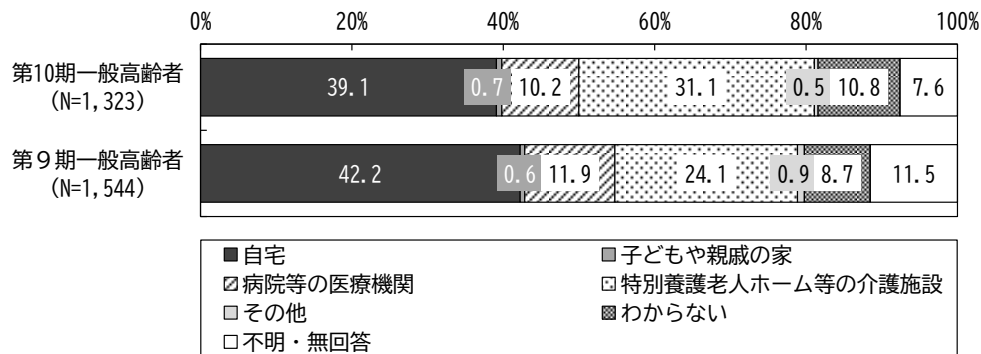
問 11-1 今後の生活で心配なことは何ですか。【複数回答】

- ◆ 「寝たきりになること」が66.0%と最も多く、次いで「病気になること」が65.1%、「認知症になること」が63.3%となっています。



問 11-2 介護が必要となった場合、どこで生活を送りたいと思いますか。

- ◆ 「自宅」が39.1%と最も多く、次いで「特別養護老人ホーム等の介護施設」が31.1%、「わからない」が10.8%となっています。
- ◆ 前回調査と比べると、「特別養護老人ホーム等の介護施設」が増加しています。
- ◆ 認知症になった時の暮らしの意向別にみると、介護施設で必要なサポートを利用しながら暮らしたいでは「特別養護老人ホーム等の介護施設」が6割台で最も多くなっています。

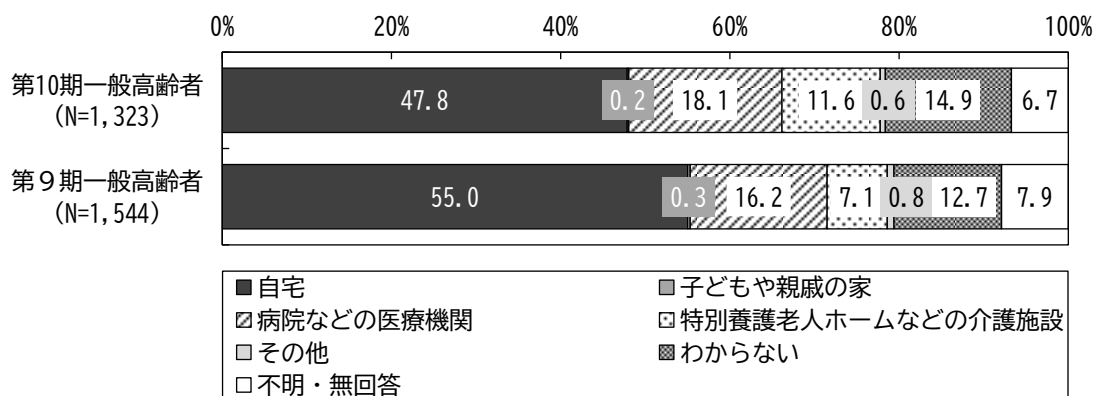


<認知症になった時の暮らしの意向別>

単位：％		自宅	子どもや親戚の家	病院等の医療機関	特別養護老人ホーム等の介護施設	その他	わからない	不明・無回答
第10期一般高齢者 (N=1,323)		39.1	0.7	10.2	31.1	0.5	10.8	7.6
認知症になった時の暮らしの意向別	認知症になっても、できないことを自ら工夫して補いながら、今まで暮らしてきた地域で、今までどおり自立的に生活していきたい (N=256)	64.1	0.8	8.6	17.2	0.0	6.6	2.7
	自分だけでは十分できないことは周りのサポートを受けながら、今まで暮らしてきた地域で、できるだけ自立した生活をしていきたい (N=245)	54.3	0.4	9.4	20.4	1.2	11.8	2.4
	認知症になっても、医療・介護などのサポートを利用しながら、今まで暮らしてきた地域で生活していきたい (N=270)	48.9	0.4	11.5	20.4	0.4	15.2	3.3
	認知症になると、身の回りのことができなくなってしまうので、介護施設で必要なサポートを利用しながら暮らしたい (N=146)	10.3	0.0	17.1	63.7	0.0	8.2	0.7
	認知症になると、周りの人に迷惑をかけてしまうので、介護施設で必要なサポートを利用しながら暮らしたい (N=229)	10.9	1.7	9.6	65.1	0.4	10.5	1.7
	認知症になったら、誰にも迷惑をかけないよう、ひとりで暮らしていきたい (N=16)	43.8	0.0	12.5	12.5	0.0	31.3	0.0
	その他 (N=23)	30.4	4.3	0.0	21.7	8.7	34.8	0.0

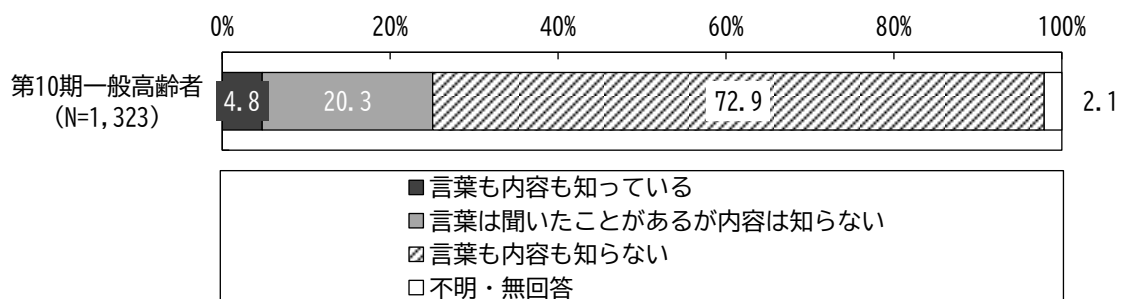
問 11-3 人生の最期をどこで迎えたいと思いますか。

- ◆ 「自宅」が47.8%と最も多く、次いで「病院などの医療機関」が18.1%、「わからない」が14.9%となっています。
- ◆ 前回調査と比べると、「自宅」が減少し「特別養護老人ホーム等の介護施設」が増加しています。



問 11-4 人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）という言葉を知っていますか。

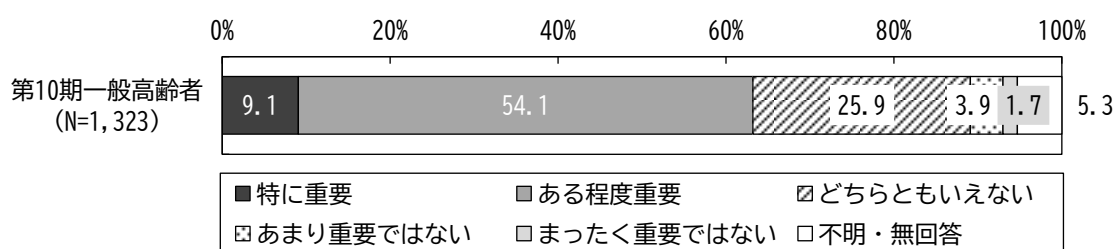
- ◆ 「言葉も内容も知らない」が72.9%と最も多く、次いで「言葉は聞いたことがあるが内容は知らない」が20.3%、「言葉も内容も知っている」が4.8%となっています。



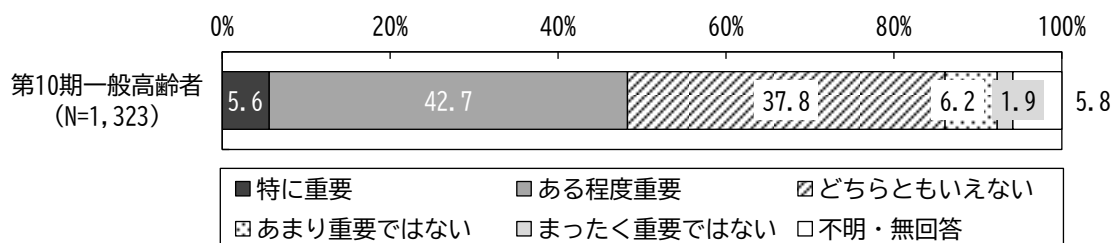
問 11-5 これからの三木市の高齢者・介護保険施策の中で、下記の①～⑦についてあなたはどれくらい重要だと思いますか。

- ◆ 「特に重要」が最も多いのは「⑥在宅での介護サービスの充実」の 33.0%、次いで「⑤地域における高齢者の総合相談機能（在宅介護支援センター等）の充実」が 30.8%となっています。「ある程度重要」との合計でも、同様の結果となっています。
- ◆ 「特に重要」と「ある程度重要」の合計が最も少ないのは「②社会で役割を果たせる活動の場づくり」の 48.3%、次いで「③ボランティア活動等の、高齢者が互いに助け合う仕組みづくり」が 55.3%となっています。

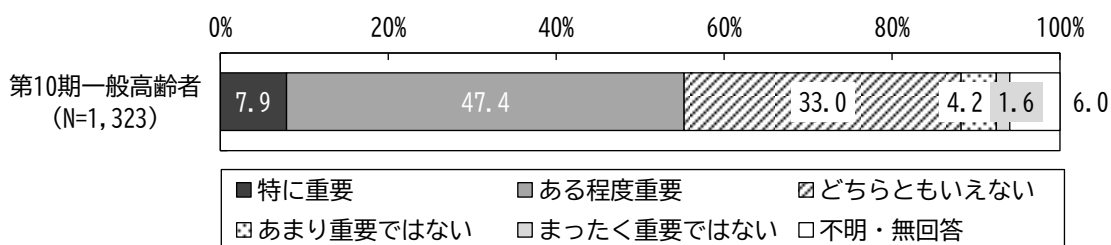
① 高齢者が参加できる趣味や交流の場づくり



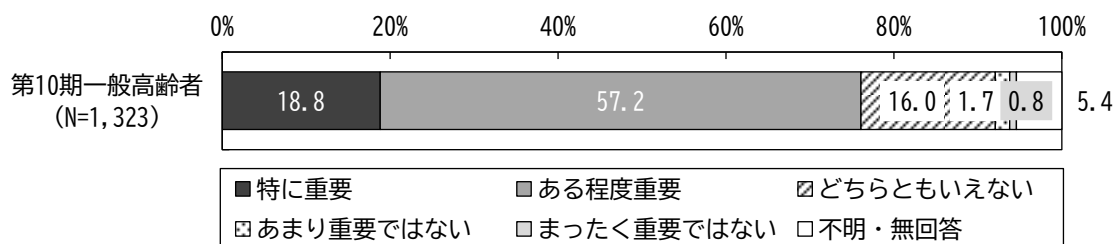
② 社会で役割を果たせる活動の場づくり



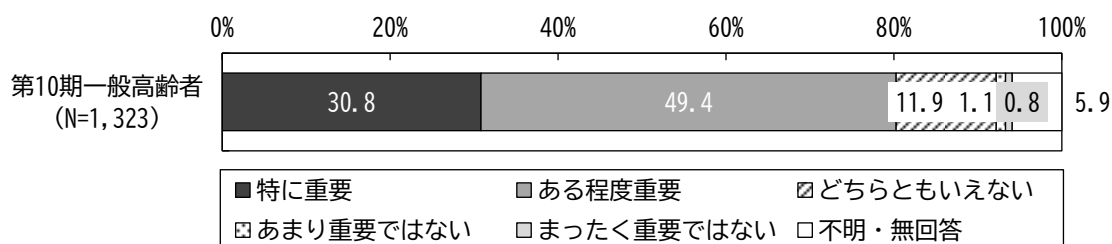
③ ボランティア活動等の、高齢者が互いに助け合う仕組みづくり



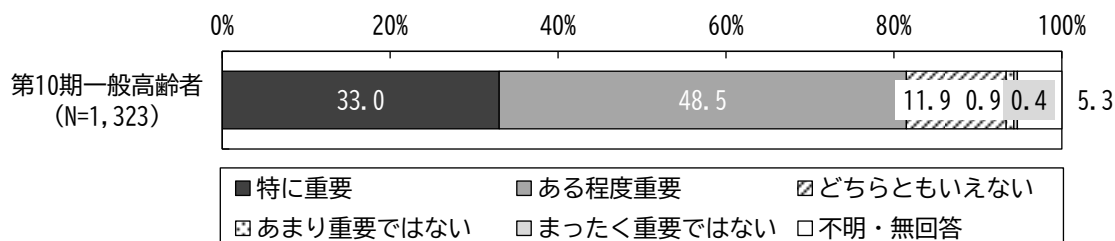
④高齢者の安全や生活を支援する見守り体制



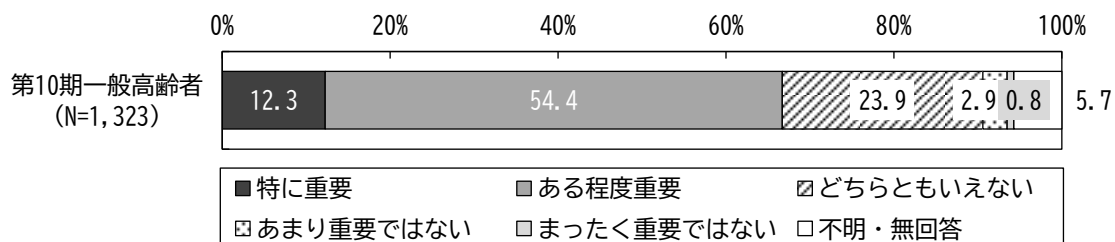
⑤地域における高齢者の総合相談機能（在宅介護支援センター等）の充実



⑥在宅での介護サービスの充実



⑦認知症予防教室や講演会などの、認知症予防の取組



12. 要介護リスクの状況について

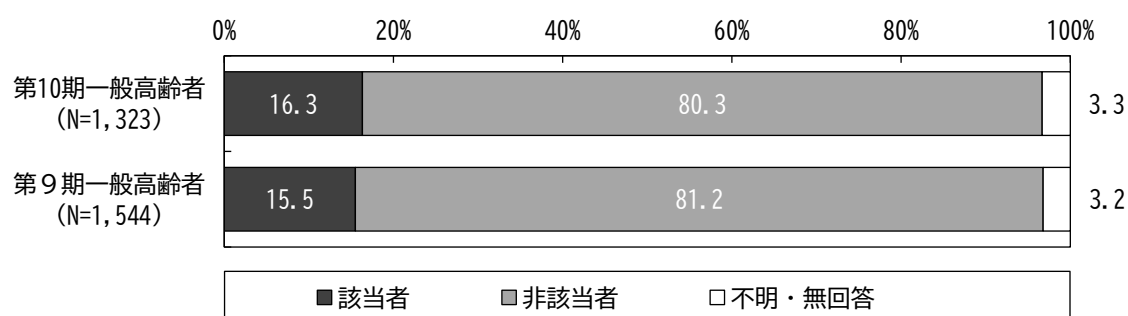
介護予防・日常生活圏域ニーズ調査は、国が手引きにおいて指定した設問の回答状況の組み合わせにより、各種の要介護リスクの判定に用いることができます。これを活用して、一般高齢者について要介護リスクのある人の割合を算出します。

(1) 運動器の機能低下リスク

◆ 運動器の機能低下リスクがあるのは 16.3%となっています。

判定条件		
問2(1) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	1. できるし、している 2. できるが、していない 3. できない	左記の5つの設問において、3問以上、該当する選択肢（網掛け箇所）を回答された場合、運動器の機能が低下している高齢者となります。
問2(2) 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか		
問2(3) 15分くらい続けて歩いていますか		
問2(4) 過去1年間に転んだ経験がありますか	1. 何度もある 2. 1度ある 3. ない	
問2(5) 転倒に対する不安は大きいですか	1. とても不安である 2. やや不安である 3. あまり不安でない 4. 不安でない	

※判定に用いる質問に無回答があった場合、その質問の回答によって判定が変わる可能性があるときは「判定不能」とします。

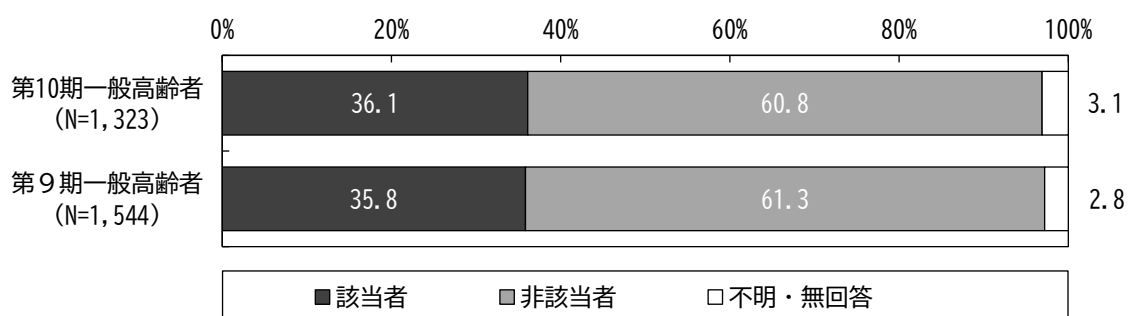


(2) 転倒リスク

◆ 転倒リスクがあるのは 36.1%となっています。

判定条件		
問2(4) 過去1年間に転んだ経験がありますか	1. 何度もある 2. 1度ある 3. ない	左記の設問において、該当する選択肢(網掛け箇所)を回答された場合、転倒リスクのある高齢者となります。

※判定に用いる質問に無回答があった場合は「判定不能」とします。



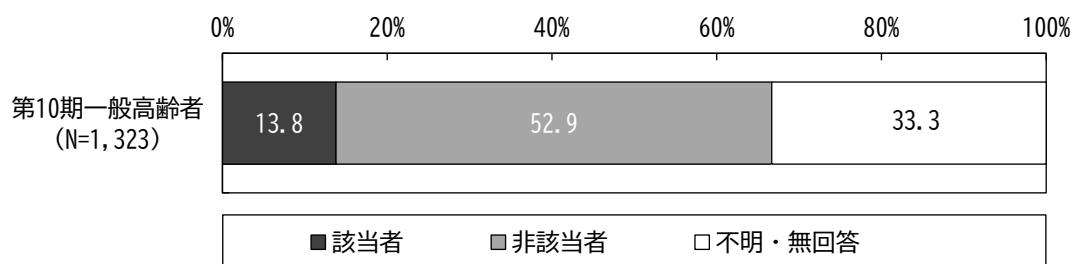
(3) 口腔機能低下リスク

◆ 口腔機能低下リスクがあるのは 13.8%となっています。

判定条件		
問3(2) 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい 2. いいえ	左記の2つの設問に該当する場合、口腔機能の低下している高齢者となります。
問3(3) お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい 2. いいえ	

※判定に用いる質問に無回答があった場合は「判定不能」とします。

※第9期とは判定項目に違いがあるため、第10期結果のみ掲載しています。

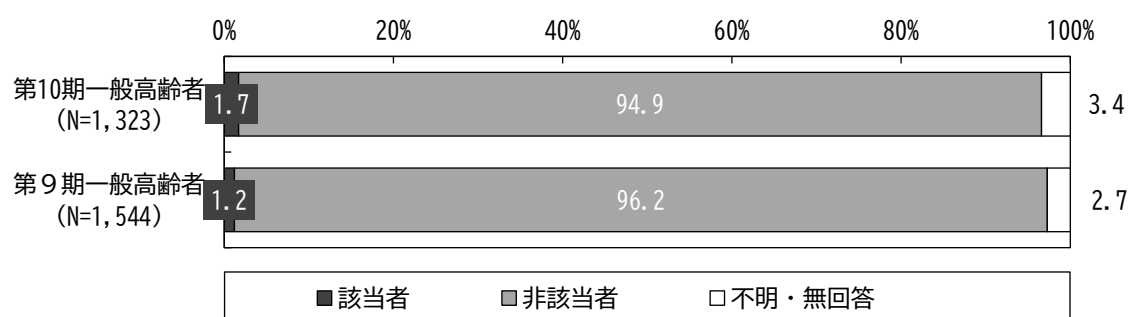


(4) 低栄養リスク

◆ 低栄養リスクがあるのは1.7%となっています。

判定条件		
問3(1) 身長・体重を教えてください	身長・体重から算出されたBMI指数が18.5未満	左記の2つの設問のいずれの条件にも該当した場合、低栄養リスクのある高齢者となります。
問3(7) 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい 2. いいえ	

※判定に用いる質問に無回答があった場合は「判定不能」とします。

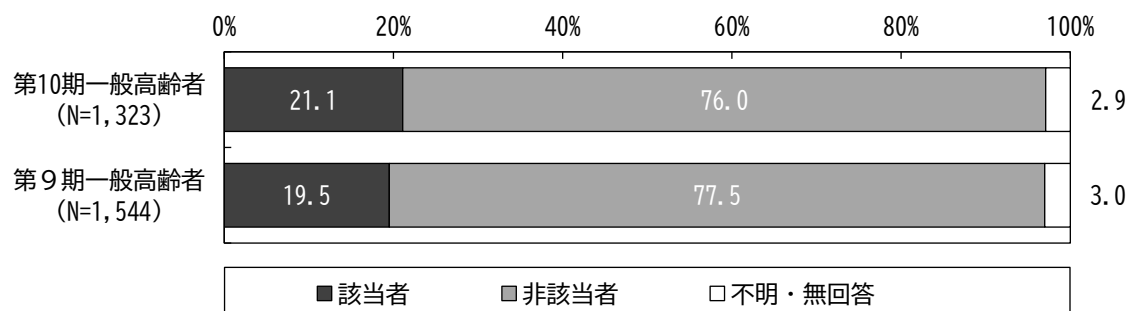


(5) 閉じこもり傾向

◆ 閉じこもり傾向があるのは21.1%となっています。

判定条件		
問2(6) 週に1回以上は外出していますか	1. ほとんど外出しない 2. 週1回 3. 週2～4回 4. 週5回以上	左記の設問において、該当する選択肢（網掛け箇所）を回答された場合、閉じこもり傾向となります。

※判定に用いる質問に無回答があった場合は「判定不能」とします。

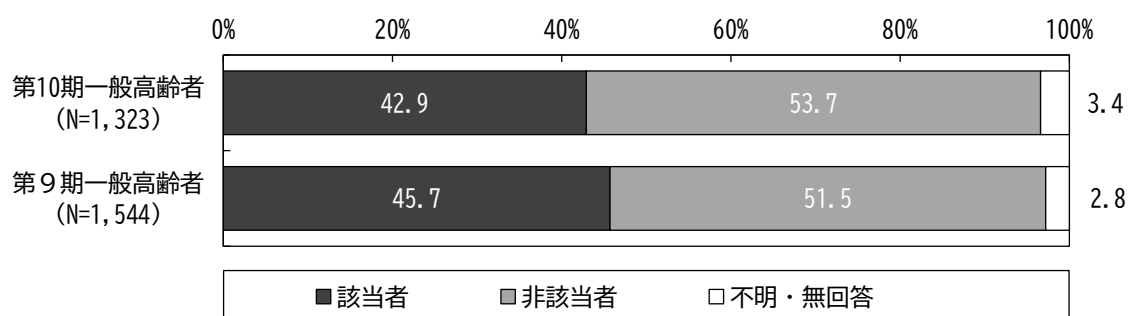


(6) 物忘れリスク

◆ 物忘れリスクがあるのは42.9%となっています。

判定条件		
問4(1) 物忘れが多いと感じますか	1. はい 2. いいえ	左記の設問において、該当する選択肢(網掛け箇所)を回答された場合、物忘れリスクのある高齢者となります。

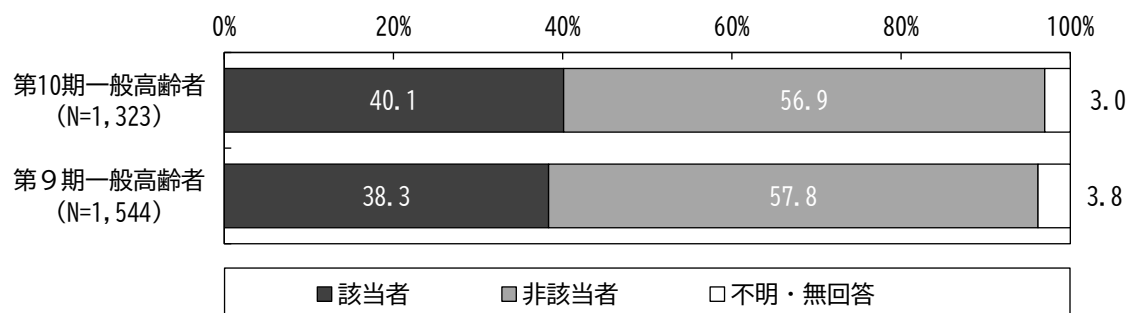
※判定に用いる質問に無回答があった場合は「判定不能」とします。



(7) うつ傾向リスク

◆ うつ傾向リスクがあるのは40.1%となっています。

判定条件		
問7(9) この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがありましたか	1. はい 2. いいえ	左記の設問において、該当する選択肢(網掛け箇所)のどちらかを回答された場合、うつ傾向リスクのある高齢者となります。
問7(10) この1か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか	1. はい 2. いいえ	



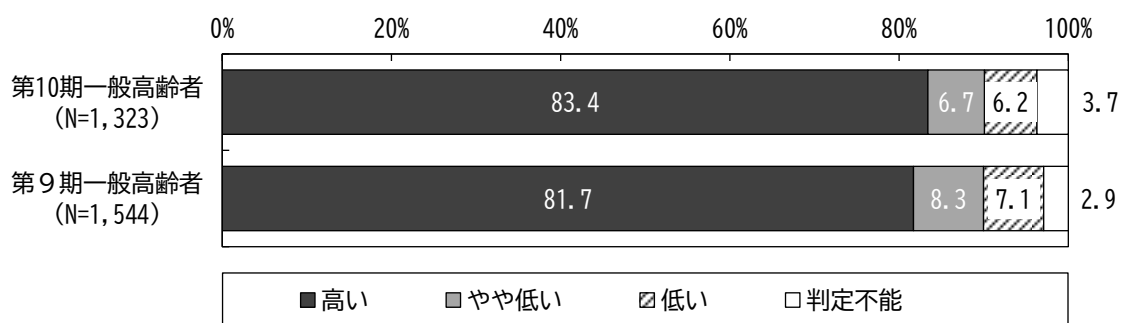
(8) IADL（手段的自立度）※低下

◆ IADLが「低い」は6.2%、「やや低い」は6.7%となっています。

判定条件		
問4(2) バスや電車を使って1人で外出していますか	1. できるし、している 2. できるけど、していない 3. できない	左記の5つの設問において、「できるし、している」また「できるけど、していない」を選択された場合は1点とし、「できない」を選択された場合は0点とします。 5問合計で3点以下ならIADLが「低い」、4点なら「やや低い」、5点なら「高い」と判定されます。
問4(3) 自分で食品・日用品の買い物をしていますか		
問4(4) 自分で食事の用意をしていますか		
問4(6) 自分で請求書の支払いをしていますか		
問4(7) 自分で預貯金のおし入れをしていますか		

※判定に用いる質問に無回答があった場合、その質問の回答によって判定が変わる可能性があるときは「判定不能」とします。

※「IADL」とは、「Instrumental Activities of Daily Living」の略で、「手段的日常生活動作」と訳されます。例えば、掃除・料理・洗濯・買い物などの家事やコミュニケーション、交通機関の利用、自分の薬の管理、お金の管理など、単純な運動能力ではなく、日常生活を問題なく送る上で必要な活動を行う力を意味します。高齢者の自立度を評価する指標として活用されています。



Ⅲ 調査結果からみた本市の課題について

1. 高齢者の外出について

- ◆前回調査では、外出の頻度が減少傾向となっており、閉じこもりリスクもやや増加するなど、感染症の影響が顕著となっていました。今回調査では、外出を控えている人は減少した一方、閉じこもりリスクを抱えている人はわずかに増加しています。
- ◆外出の手段について、前は路線バスや電車といった公共交通機関の利用が減少しましたが、今回は電車が若干増加した一方で、バスは増加せず、前の落ち込みからの回復があまり見られません。また自動車（自分で運転）の利用が前に引き続き増加しています。
- ◆友人・知人と会う頻度について、前回調査で減少したところから、さらに頻度が低下傾向となっています。

前回調査では、高齢者の外出や交流・人間関係に感染症が広く影響を与えていることがうかがえる結果となっていました。今回の調査結果は、その影響から高齢者の行動が十分に回復せず、外出控えの傾向が続いていることがうかがえます。感染症の影響による外出や交流の機会の減少が常態化し、フレイル等の心身への悪影響につながっている恐れがあります。

2. 高齢者の地域活動について

- ◆地域での活動への参加についてみると、週1回以上の参加は、「⑤介護予防のための通いの場」以外の7つの項目で減少しており、前に引き続き地域活動への参加が低迷している状況がうかがえます。
- ◆老人クラブ、町内会・自治会について、「参加していない」が減少していますが、週1回以上の参加も減少しています。
- ◆老人クラブについては、「参加している」が約2割、今後は参加したい、または、すぐにでも参加したいができない状況という回答も約2割となっており、参加している人が少数である一方で、参加の意向を持っている人も同程度いることが示されています。

地域活動への積極的な参加が減少傾向となっています。一方で、老人クラブについては潜在的な参加希望者も少なくないことが示されており、高齢者中心の地域活動や介護予防活動について、活性化のためには積極的な働きかけが課題となります。

3. 認知症について

- ◆認知症についての知識については、全体的に回答が増加傾向となっています。相談先については、地域包括支援センターや役所という回答が増加しています。一方で、認知症の相談窓口の認知の有無については、認知の上昇は見られませんでした。
- ◆家族が認知症になったら、協力を得るために近所の人や知人などにも知っておいてほしいかどうかについては、否定的な回答が減少しています。

地域福祉に関する市民アンケートでは、新しい認知症観の普及に課題があることが示されていた一方で、地域にも知っておいてほしいという回答は増加しています。認知症の人が地域で暮らし続けるために必要な情報提供・情報発信や、その前提となる新しい認知症観の普及について、今後の取組が求められます。

4. 人生の最期に向けた取組について

- ◆介護が必要となった場合にどこで生活をしたいか、人生の最期をどこで迎えたいかについて、「介護施設」という回答が増加しており、地域包括ケアの理念に逆行した状況となっています。
- ◆ACP（人生会議）について、「言葉も内容も知っている」が4.8%にとどまっており、市民への周知は進んでいない状況です。

その人らしい人生の最期の迎え方について、住み慣れた地域で自己決定に基づいた生活を続けていくことについて、引き続き周知啓発が求められると考えられます。今後、支援の担い手が減少する2040年問題も見据えた若い世代への啓発も含め、取組が課題となります。

三木市高齢者福祉計画・第10期介護保険事業計画の策定に係る
三木市介護予防・日常生活圏域二一ズ調査報告書

令和8年5月

三木市 健康福祉部 高齢福祉課

〒673-0492 兵庫県三木市上の丸町10番30号

TEL：0794-82-2000（内線2330） FAX：0794-82-9943
