

高齢者の元気なまちづくりをめざして

～75歳以上の高齢者アンケート調査の結果報告～

対象者＝5,317人(平成19年4月) 回答者＝4,325人(回答率81.3%)



香美市では、介護予防事業の紹介、見守りや災害時の備え、高齢者保健福祉計画の見直しや公共交通のあり方検討の資料とする目的で、昨年4月に、75歳以上の高齢者を対象としたアンケート調査を実施しました。郵送による調査にも関わらず、たくさんの方のご協力、本当にありがとうございました。ここでは結果の一部をご紹介します。

(地域包括支援センター)

《高齢者率》

◆物部町では2人に1人が65歳以上の高齢者

香美市の高齢化率は、32・8%で、3人に1人は高齢者という割合です。

地区別では土佐山田町28・8%、香北町39・2%、物部町50・5%です。また、介護保険認定者(約1600人)の80%以上は75歳以上の高齢者です。

《生活・安全》

◆在宅高齢者の半数以上は高齢者のみの世帯

現在の居住地については、自宅が89・3%、病院が5・7%、施設が4・3%となっています。

自宅と回答された方の世帯状況については、その半数以上が65歳以上の高齢者のみの世帯であることが分かりました。

見守りや災害時の備えについては、ひとり暮らしの方への「緊急通報装置」の設置(福祉事務所)や民生委員さんによる見守りなどが行われているほか、自主

防災活動に取り組む地域も増えてきています。

このような活動の支援や、個人情報の取り扱いなどに留意した仕組みづくりを考えていきたいと思えます。

◆6割の高齢者が地域での見守りを希望

ご近所や民生委員による見守りについて、「あればよいと思う」67・2%、「思わない」6・6%、「わからない」14・7%となっています。特に、一人世帯では、見守りを望む回答が多く見られました。

また、「災害や緊急時に自分で避難ができる」と回答された方は約4割、災害時等に備えた場合の個人情報については、「知っておいてもらいたい」と回答された方が約6割でした。

◆自宅で、介護費用等の負担なしに過ごしたい

今後のことについては、住まいの希望は、「現在の家」が52%、「医療や介護の受けられる病院や施設」

が20・2%の順となっています。

介護サービス利用に負担できる1カ月の費用については、5千円までが一番多く17・3%で、高額な負担となるほど割合が低くなっています。

《移動》

◆交通手段への不安

市内でのバス利用は「ほとんど利用しない」が一番多く、69・8%です。

「利用する」で多いのは、月2～3日程度でした。

交通手段のないことやタクシー利用をせざるを得ない事情、高い交通費等について意見や不安等が多く寄せられていました。

この結果は、香美市内地域交通対策検討委員会(企画課)にも伝え、今後の検討資料に活用されます。



▶香美はつつつ体操



《運動・体力》

◆3人に1人は運動機能が低下

◆5人に1人は閉じこもり

運動機能低下では、下肢筋力の低下による転倒や、体力低下による閉じこもりなどが心配されます。

閉じこもりでは、心身の活動量が少なくなりやすく、全身の衰弱や認知症、うつ状態などを招きやすくなります。

地域包括支援センターでは、アンケート結果から、500人あまりの方を訪問

し、お話をうかがったり、

介護保険サービスや介護予

防事業等の紹介を行ったり

しました。アンケートでは、

「運動機能の低下」や「閉

じこもり」の心配な方は、

80〜85歳から増えてきてい

ます。

市では、筋力低下予防の

ための運動「香美はつつつ

体操」（いすに座って無理

なくできる運動）の普及に

取り組んでいます。

また、ご近所やお友達で

集まるきっかけになればと、

「いきいき教室」を市内各

地で開催しています。この

ような活動も参考に、お元

気なときから、運動や交流

など心身とも健康づくりを

意識して毎日をお過ごし

ください。

※アンケート結果は、3月

末日まで、保険課、福祉事

務所、健康づくり推進課で

ご覧になれます。

【問い合わせ先】

地域包括支援センター

53-3127

《平成20年4月》75歳以上の方に「基本チェックリスト」をお送りします

平成20年度より、「基本チェックリスト」が生活機能評価（生活機能チェック）として、65歳以上の介護保険被保険者（介護認定者を除く）に義務付けられます。

実施方法は年齢や加入保険ごとに異なりますが、75歳以上の方には地域包括支援センターより生活機能評価（生活機能チェック）の用紙をお送りします。また、同時にお身体の具合等をお尋ねするアンケートも送りますのでご協力をお願いします。

返送いただいた生活機能評価（生活機能チェック）、アンケートの結果、医療機関での検査対象となる方には生活機能評価（生活機能検査）受診券、後期高齢者健診受診券をお送りします。

『基本チェックリスト』（一部抜粋）

質 問	回 答		が多い場合は注意
バスや電車で1人で外出していますか	は	い	【生活機能】 生活が活発でなくなっている可能性があります。
日用品の買物をしていますか	は	い	
預貯金の出し入れをしていますか	は	い	
友人の家を訪ねていますか	は	い	
家族や友人の相談にのっていますか	は	い	
階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか	は	い	【運動器の機能】 筋力が衰えたり、活動が活発でなくなっている可能性があります。 転倒から寝たきりを招くこともあります。
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	は	い	
15分位続けて歩いていますか	は	い	
この1年間に転んだことがありますか	は	い	
転倒に対する不安は大きいですか	は	い	
週に1回以上は外出していますか	は	い	【閉じこもり】 家に閉じこもりがちだと心身の活動少ないため、全身の衰弱や認知症、うつなどを招きやすくなります。
昨年と比べて外出の回数が減っていますか	は	い	