

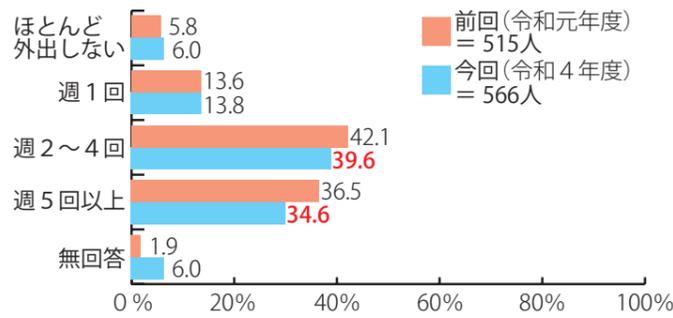
## ◆外出や社会参加について

問3では外出する回数が「週2～4回」、「週5回以上」という回答が、前回の調査と比べて減っています。問4では今後やってみたいこととして、「働くこと」や「ボランティア」などの活動が増えています。特に「働くこと」の回答は、12.7ポイント増えて前回の調査を大きく上回っています。

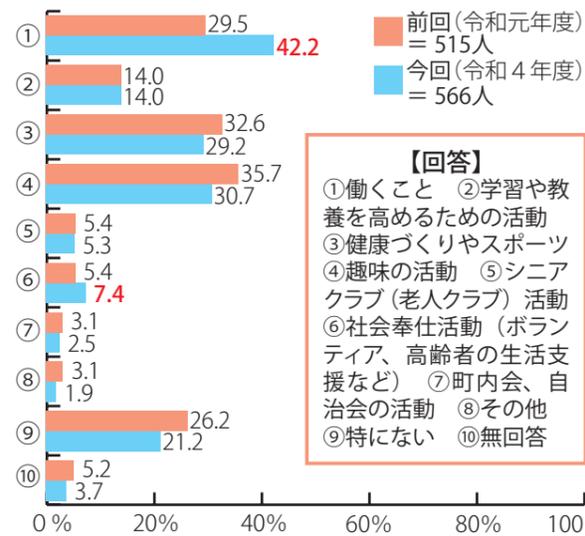
外出の機会が減ると、体の運動機能や口腔機能の低下、低栄養、認知症による要介護状態への可能性が高まるのが分かっています。

週1回以上外出することや自分の役割を持つことは介護予防に効果的とされていますので、積極的に外出しましょう。

### 問3 週に1回以上は外出していますか？



### 問4 今後やってみたいと思うことは何ですか？



**【回答】**  
 ①働くこと ②学習や教養を高めるための活動  
 ③健康づくりやスポーツ  
 ④趣味の活動 ⑤シニアクラブ(老人クラブ)活動  
 ⑥社会奉仕活動(ボランティア、高齢者の生活支援など)  
 ⑦町内会、自治会の活動 ⑧その他  
 ⑨特にない ⑩無回答



# 「高齢者の暮らしと介護の調査結果」と介護予防

市では今年度、令和6年度から8年度までの高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画を策定します。計画策定の基礎資料として65歳以上の人を対象に、「高齢者の暮らしと介護」について調査を実施し、高齢者の日常生活や健康、介護などの現状や意識を聞きました。ご協力いただきありがとうございました。

調査結果に関連して、皆さんが普段の生活の中で取り組みやすい介護予防についてお知らせします。

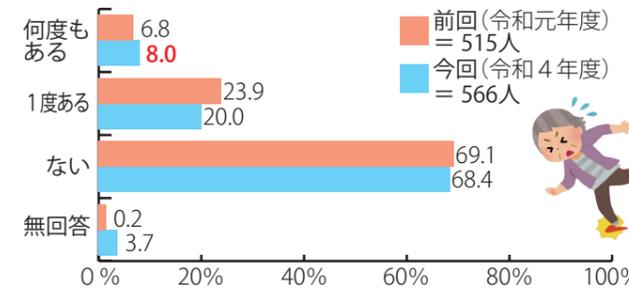
問い合わせ 長寿介護課 野田章子 ☎0076

— 調査の概要 —  
 対象：市内在住の65歳以上の人(合計1,700人)  
 \*本記事は、その内、事業対象者と要支援・要介護認定を受けていない人の結果を活用しています。  
 方法：無作為抽出による郵送配布・回収とインターネットによる回答  
 期間：1月16日(日)～2月7日(日)  
 \*端数処理の都合上と複数回答のため、合計が100%にならない場合あり。  
 \*詳細は市ホームページに掲載。

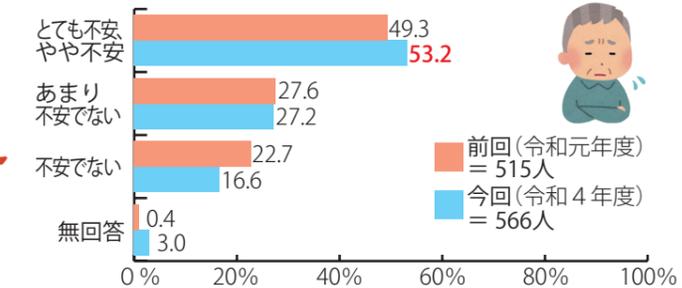
## ◆体の動きについて

問1では過去1年間に転んだ経験が何度もある人、問2では転ぶことへの不安を感じる人が、前回の調査と比べて増えました。

### 問1 過去1年間に転んだ経験がありますか？



### 問2 転倒に対する不安は大きいですか？



## ◆市の高齢者の健康課題

右記のチェックリスト5項目のうち3つ以上に該当する場合は、要介護認定になる可能性が上昇しており、該当しなかった人の3.8倍だったとする研究(\*)があります。

市の介護保険認定の申請理由第2位は骨折・転倒であり、医療費の割合の第1位も骨折でした。(参考：令和3年度後期高齢者医療費)元気づちから、骨折や転倒のリスクを減らす取り組みが必要です。

\*遠又靖丈、實澤篤他：日本公衆衛生雑誌「1年間の要介護認定発生に対する基本チェックリストの予測妥当性の検証 大崎コホート2006研究」2011年58巻1号 p.3-13

### 【日常生活での動作チェックリスト】

- 階段を手すりや壁を伝って登る
- 椅子に座った状態から立ち上がる際、何かにつかまり立ち上がる
- 15分間続けて歩いていない
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい

## ◆あなたの「やってみたい」を応援します

### ①生活支援コーディネーターによるマッチング

「趣味を始めたいけど一緒にやってくれる人はいないから」「草取りならできるから、誰かのためにやりたい」など、皆さんの希望を実現するために、必要とする人と必要とされる人のマッチング(組み合わせ・仲間づくり)をしています。また、「出かける場所はどこなところがあるの」といった質問にも対応します。お気軽に相談ください。

問い合わせ 市社会福祉協議会  
 生活支援コーディネーター 大石亜、小川、大石愛 ☎03500



マッチングした仲間同士で裁縫を楽しむ

### ②アクティブシニア活躍支援事業

介護は未経験だが、興味があって働きたいという人に、基本的な知識を身に着けるための研修を実施し、介護事業所の紹介から就労までの相談に対応します。興味のある人は研修への参加を申し込みください。詳細は本紙12ページの「介護に関する研修の参加者を募集します」をご覧ください。

問い合わせ 長寿介護課 宮崎真菜 ☎0076



研修の様子

## ◆体操教室などで体を動かしてみませんか

運動機能向上教室や地域での体操普及の取り組みを実施しています。

身体機能や年齢、地区により参加できる教室がさまざまです。詳細は健康推進課までお問い合わせください。

問い合わせ 健康推進課  
 加藤明香 ☎0024



4月からさざんかと相良保健センターでスタートした「まきトレひろば」



地区担当保健師による、地域の通いの場などでの「まきトレ」の普及