

健康で安心して暮らせるまちづくりアンケート調査

分析結果

洲本市（2022-2023年度）

2022年度 由良/上灘:378名

2023年度 内町/外町/物部/上物部/千草:1939名

洲本市役所 介護福祉課
兵庫医科大学

解析対象者の属性

郵 送: 6128名、回収: 2406名
回収率: 39.2%

解析対象者: 2317名

※2405名中、年齢と性別に欠損のある88例を除外

2022年度 由良/上灘: 378名

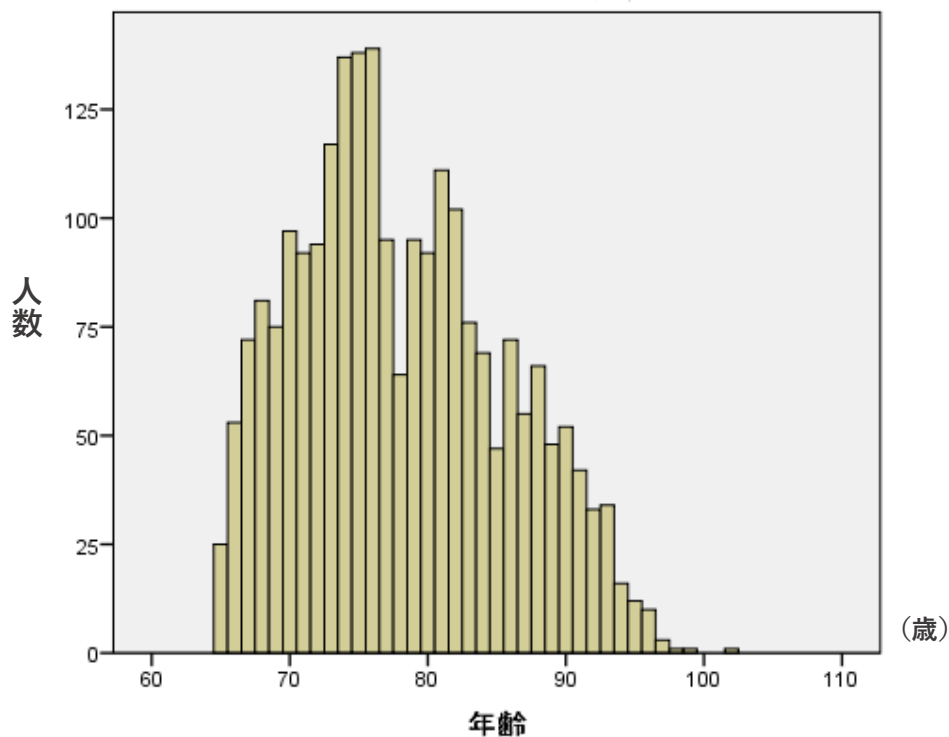
2023年度 内町/外町/物部/上物部/千草: 1939名

年齢: 77.1 ± 7.4歳

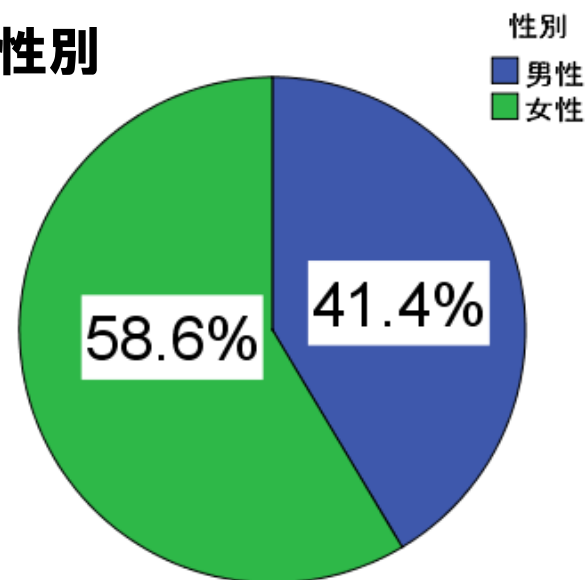
由良/上灘: 77.8 ± 7.1

内町/外町/物部/上物部/千草: 78.1 ± 7.5

(人)



性別



由良/上灘: 女性 57%

内町/外町/物部/上物部/千草: 女性 59%

調査項目

問1

身体について

問2

食事について

問3

家族や暮らしの状況

問4

収入を得る活動

問5

交通について

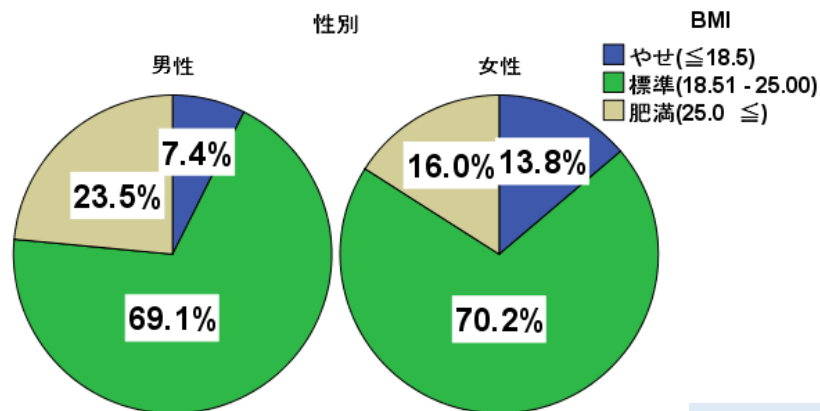
問6

地域の活動や助け合い

問7

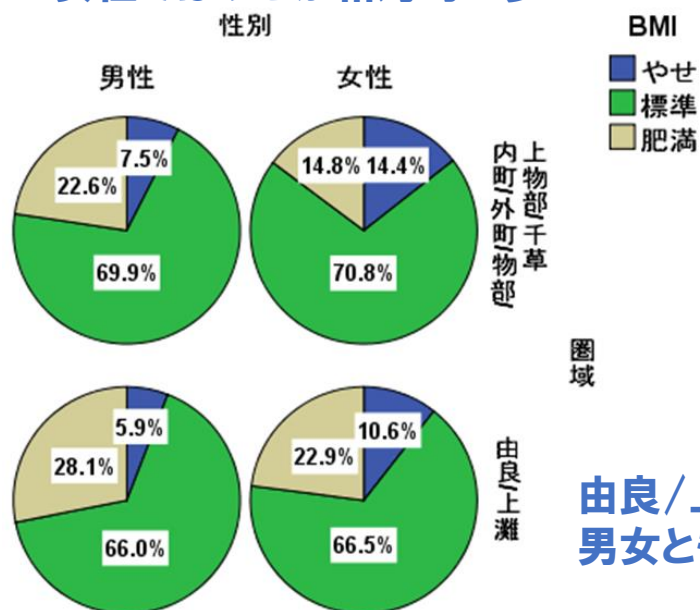
スマートフォンの活用

解析対象者の属性

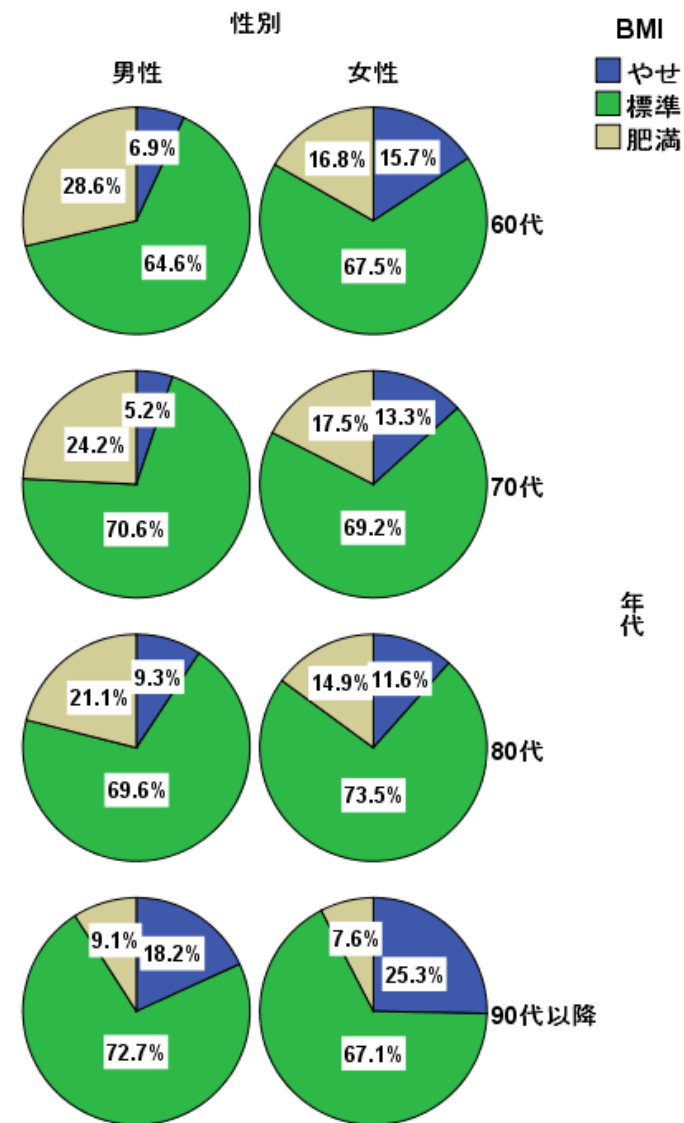


男性では肥満、
女性ではやせが相対的に多い

BMI : 体格の指標
体重kg ÷ (身長m) 2

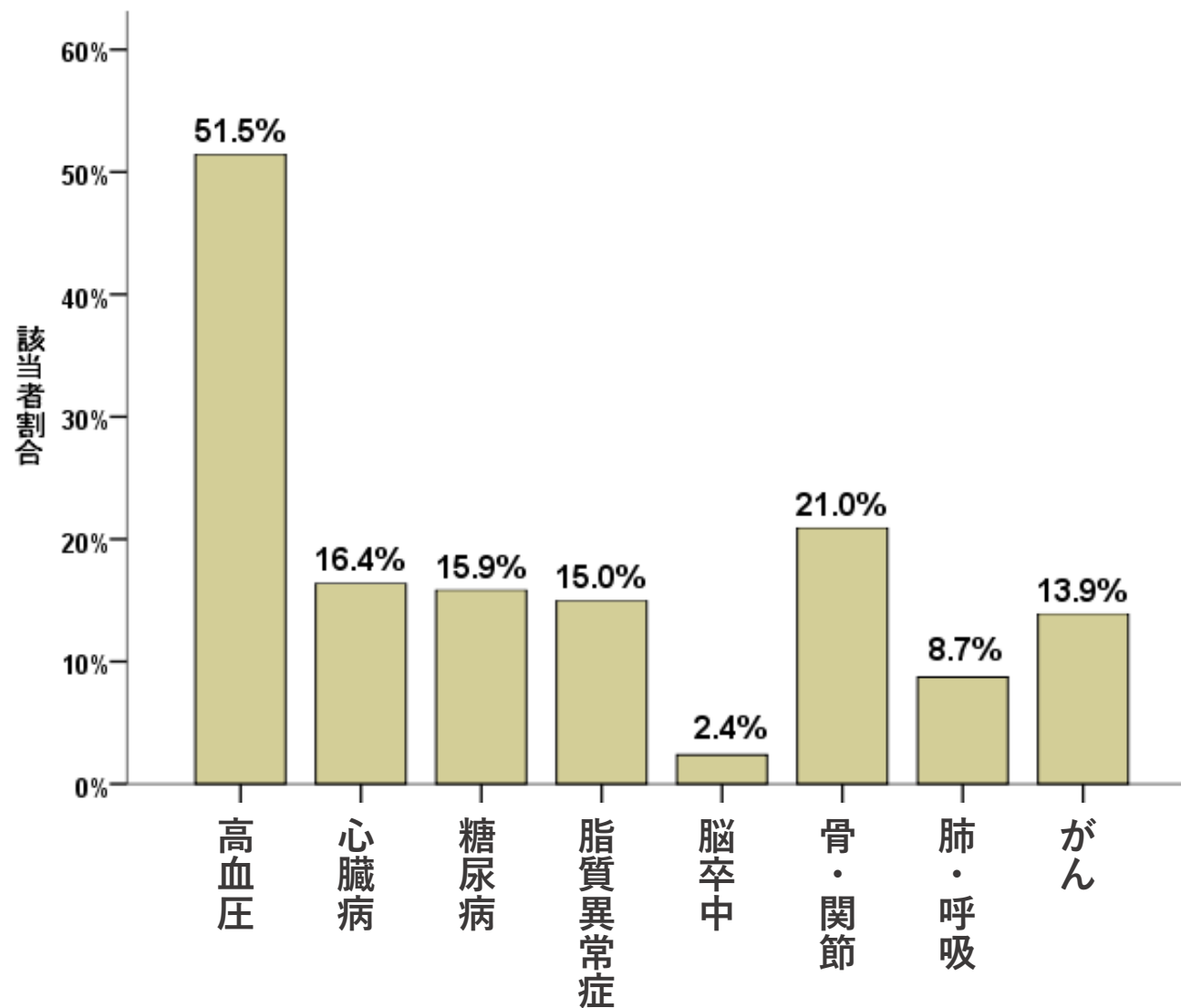


由良/上灘地域では
男女とも肥満者が多い



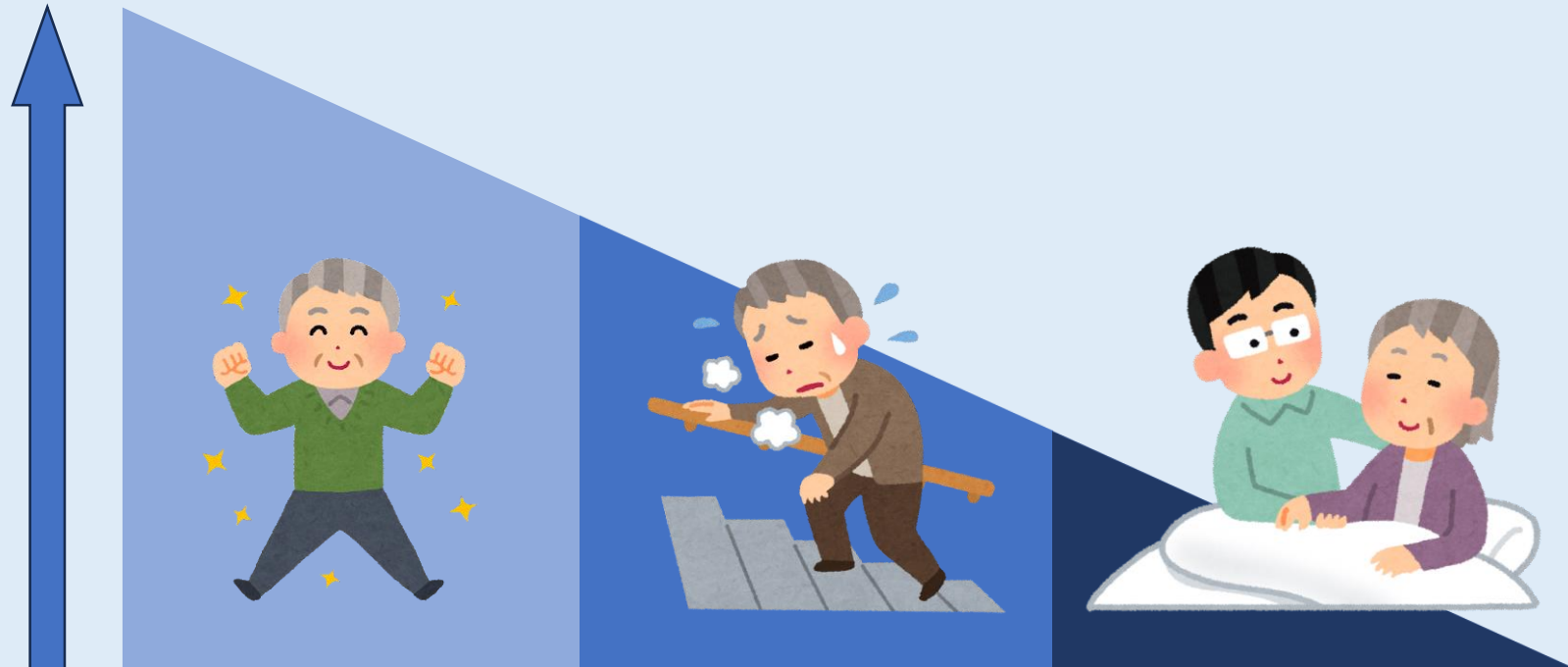
高齢ほど肥満者は低下、低体重は増加

対象者の属性 基礎疾患



フレイルとは

身体と心の健康



健康

フレイル

要介護

フレイルとは、加齢により筋肉や心身の活力が低下し、
介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の状態のことを指します

フレイル予防

予防の3本柱

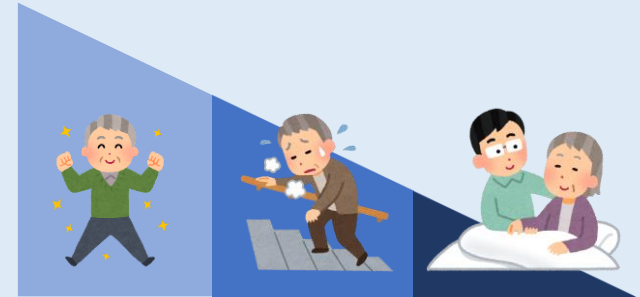
栄養



社会
参加



身体
活動

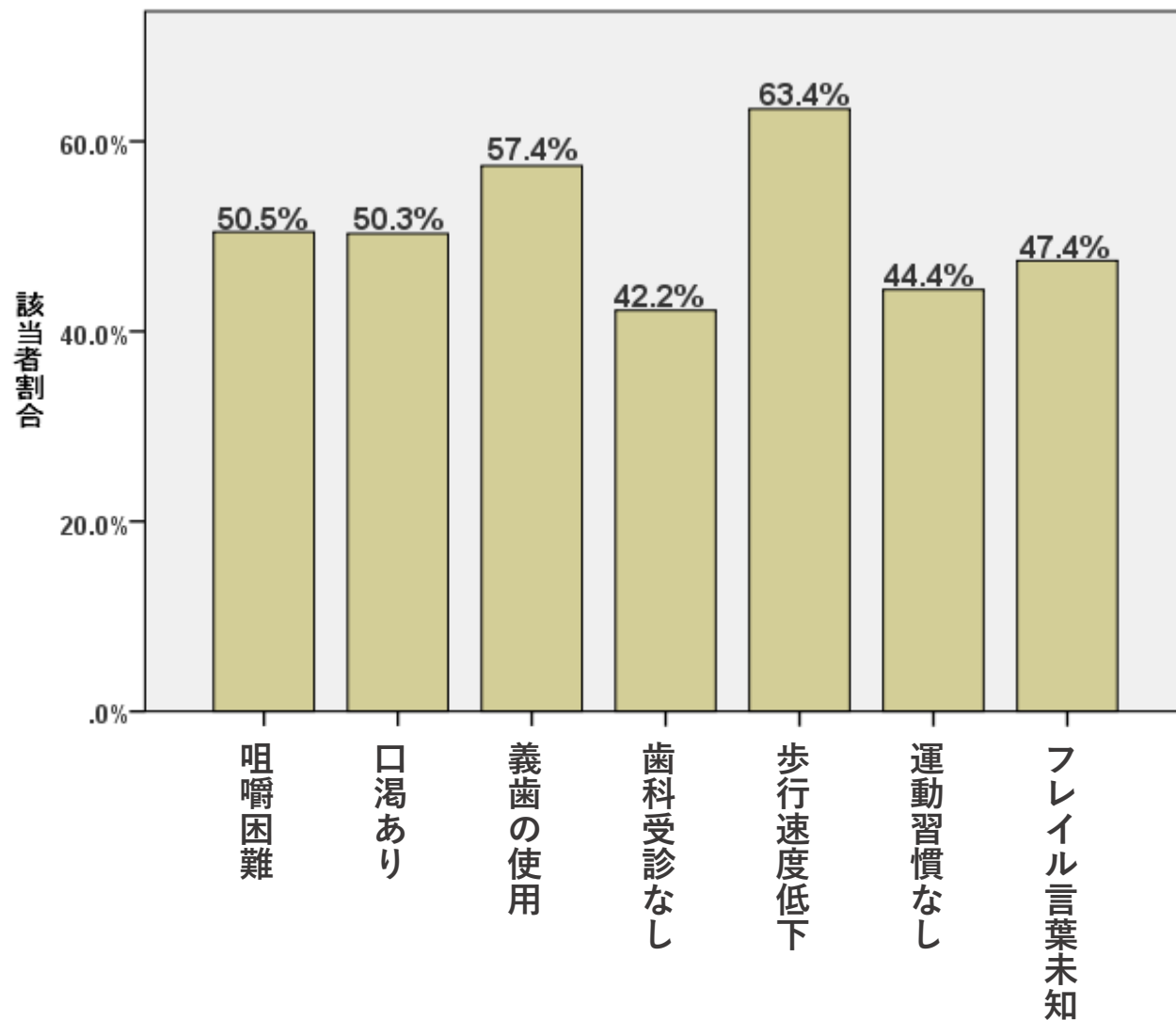


左記の3つのうち1つだけの
実践でも予防効果は得られますが
すべてに取り組むことで
その効果は大きく向上します

1度フレイルになったとしても、フレイルから脱却して
健康な状態に戻ることは可能です

また、フレイルに関する知識を身につけること、
フレイルや要介護の方も進行を遅らせることができる可能性があります

フレイルチェック票等 低下該当割合



由良/上灘地域は

- ・義歯使用
- ・歩行速度低下
- ・転倒
- ・運動習慣なし

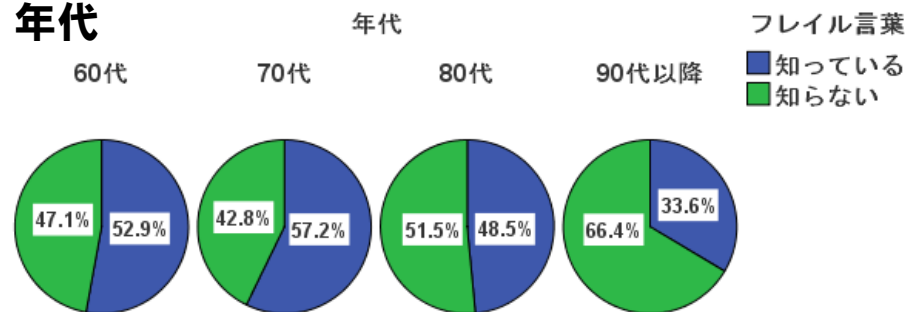
の割合が少し高く

フレイルの認知度が低い

※該当者の割合が高い項目のみ抜粋

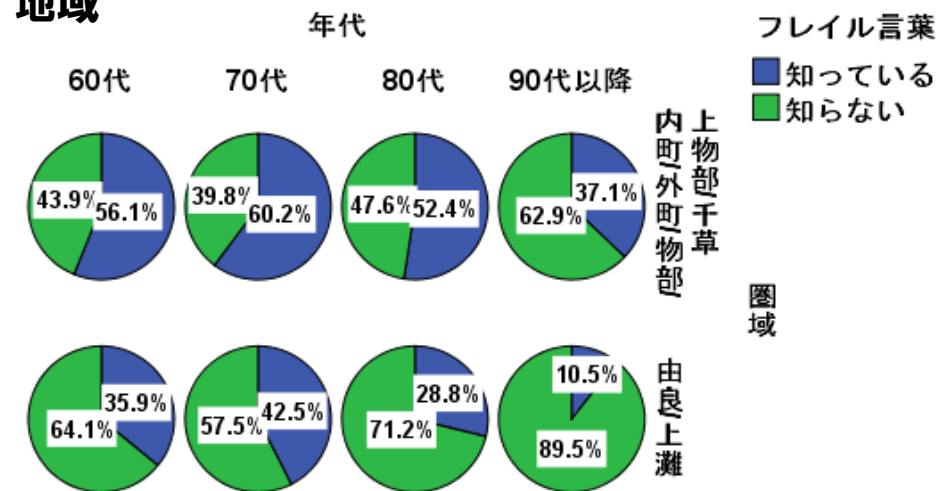
フレイルの認知度(言葉の認知度)

年代



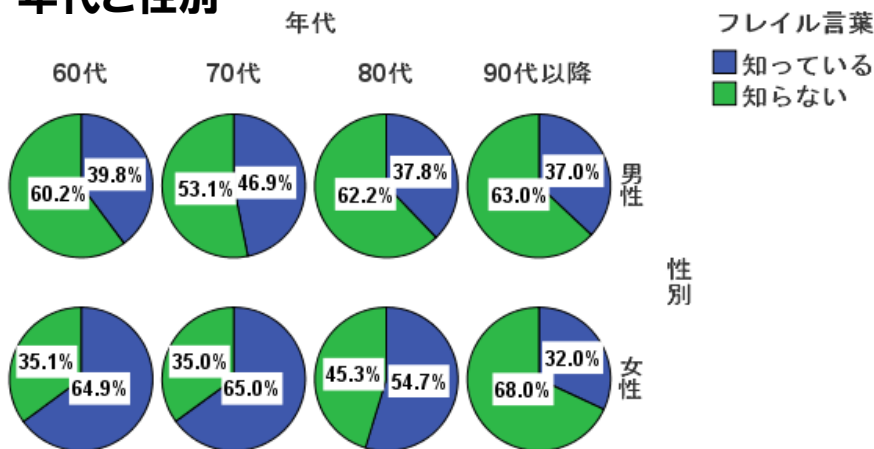
高齢ほど「フレイル」の認知度は低下

地域



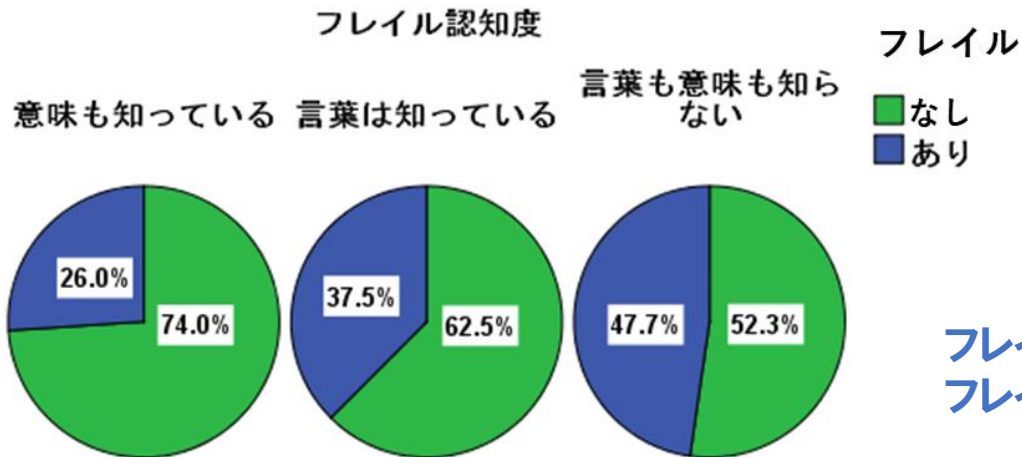
内町/外町/物部/上物部/千草地域は全年代でフレイルの認知度が高い

年代と性別

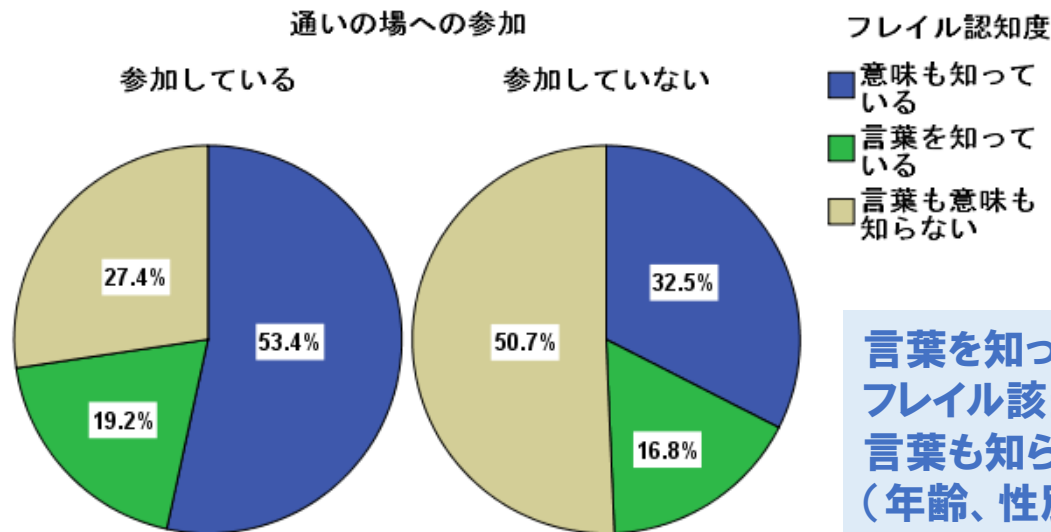


男性においてフレイルの認知度が顕著に低い
女性は高齢ほど認知度が低い

フレイルの認知度(意味の認知度)



フレイルの意味を知っている方では
フレイルに該当する方が少ない

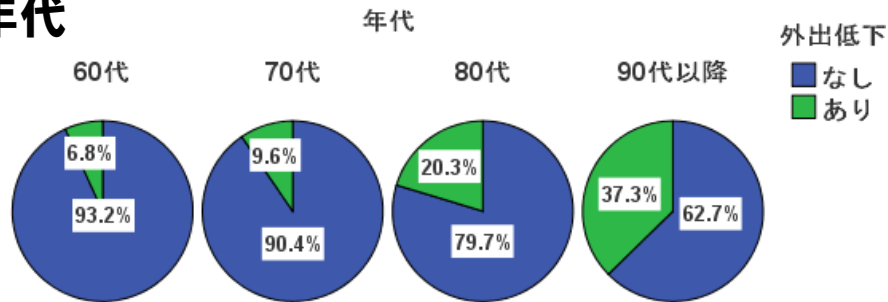


通いの場(百歳体操など)の参加者は
フレイル認知度が高い

言葉を知っていても意味を知らないと
フレイル該当の可能性が1.5倍
言葉も知らないと可能性が2.4倍
(年齢、性別、経済状況等で調整した多変量解析より)

外出機会の低下(週1回未満)

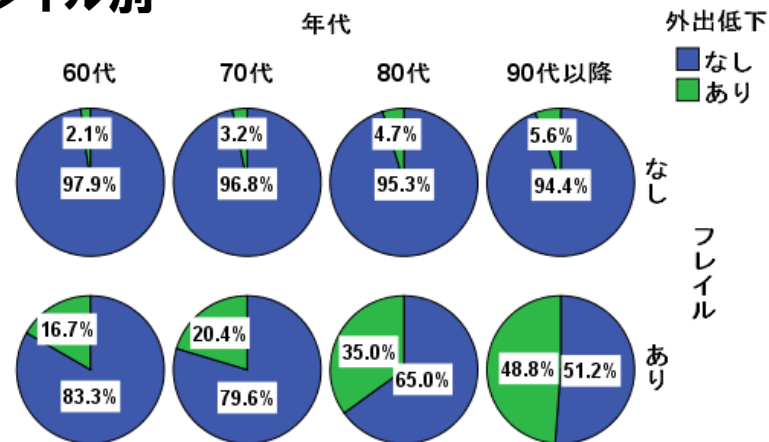
年代



高齢ほど外出低下

70代では10人に1人、80代では5人に1人、90代では3人に1人が週に1回も外出しない

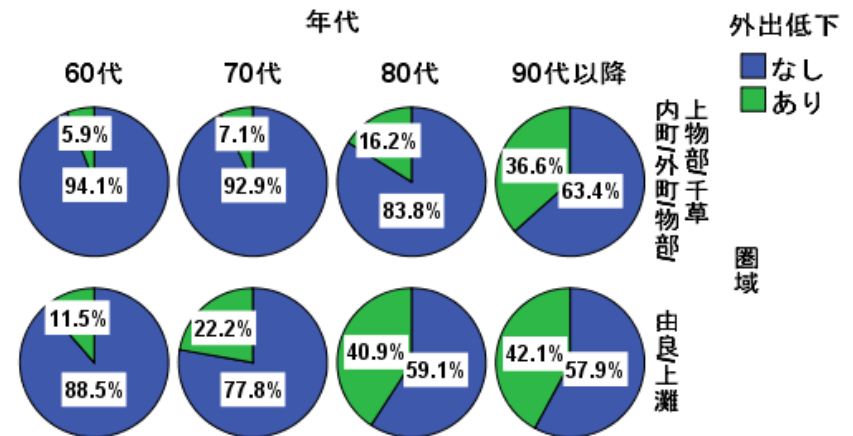
フレイル別



フレイルで外出は制限

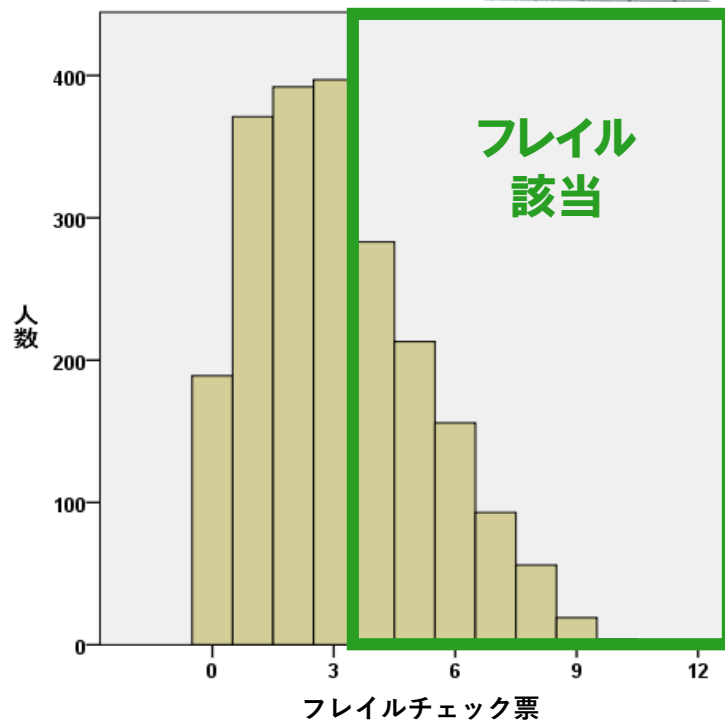
高齢でもフレイルでなければ外出低下者は少ない

年代と地域



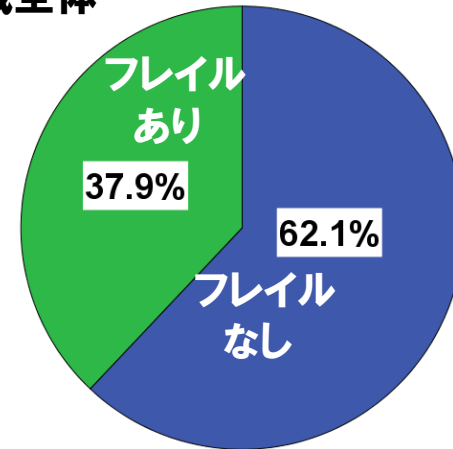
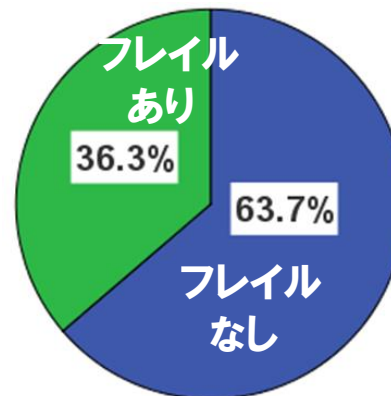
由良/上灘地域の70代、80代の外出が低下

フレイルの該当割合

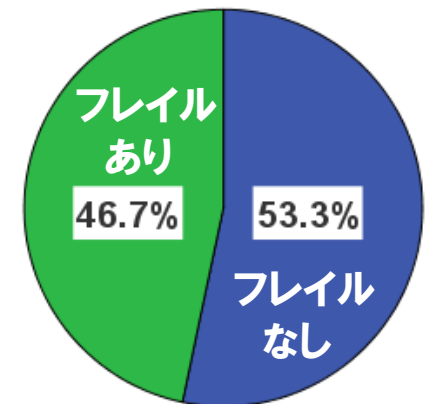


全体の約4割がフレイルに該当
(他市の調査では32%程度)
特に由良/上灘地域は割合が有意に高い

地域全体

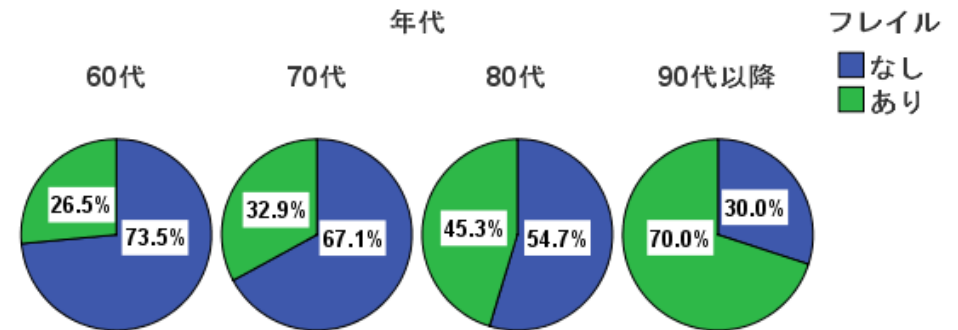
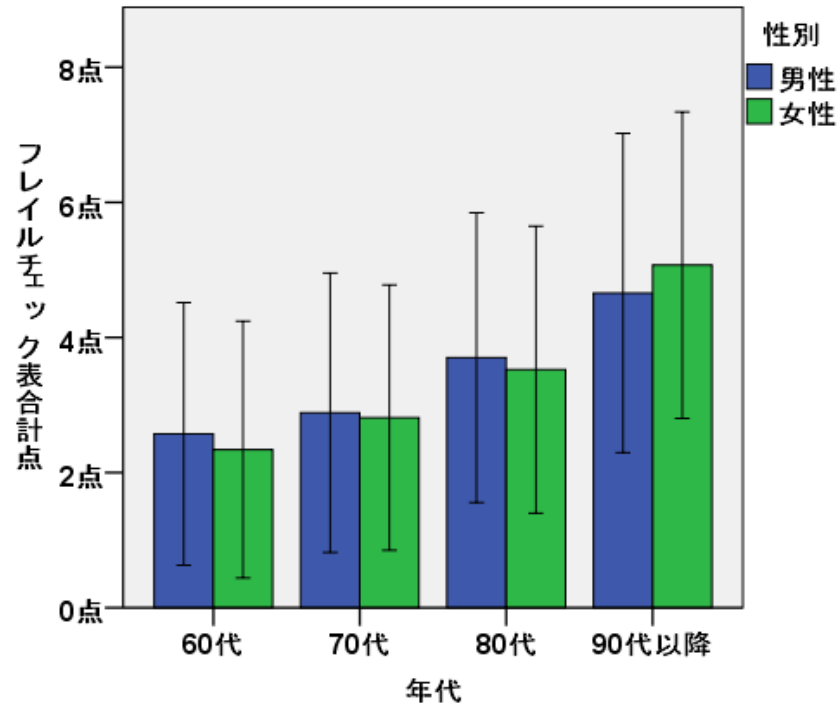
内町/外町/物部/
上物部/千草地域

由良/上灘地域



フレイルチェック表の質問項目から12項目を採用し、合計点から算出
点数が高いとフレイル度が高いことを示す。4点以上でフレイルと判定

フレイルチェック票の年代別変化(性別)

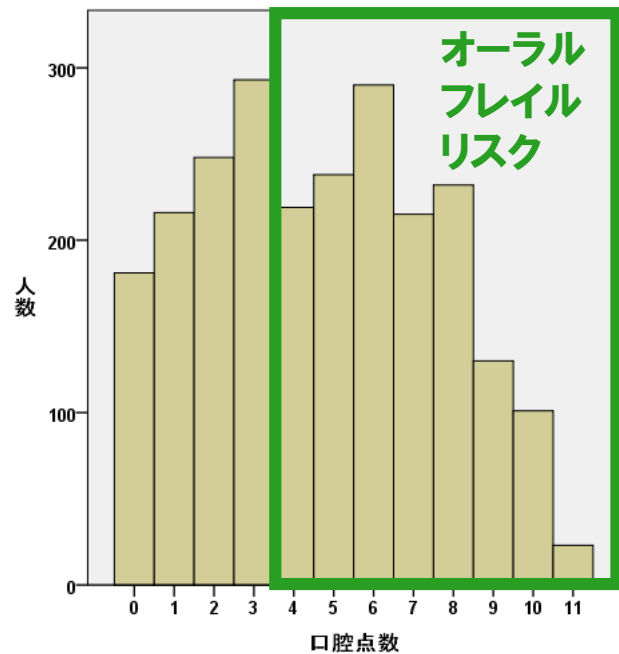


高齢ほどフレイルは増加
男女差は認められず

フレイルチェック表の質問項目から12項目を採用し、合計点から算出点数が高いとフレイル度が高いことを示す。4点以上でフレイルと判定

オーラルフレイル

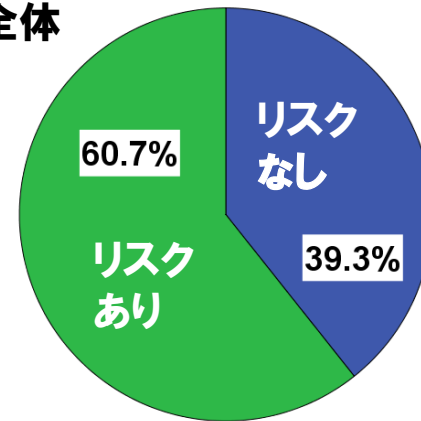
硬い物が食べにくい
食事の時にむせる
口が渇くなど、
食べる・飲み込む働きが
衰えてくること



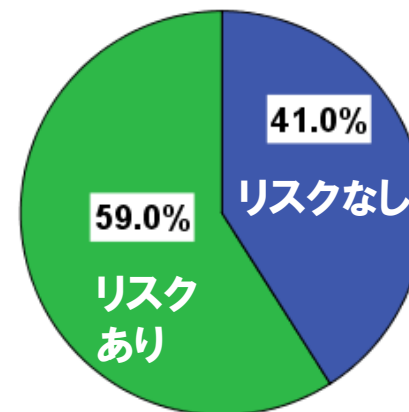
Oral frail index-8より算出

全体の6割がリスク群
(他市の調査では約20～30%程度)
特に由良/上灘地域は割合が有意に高い

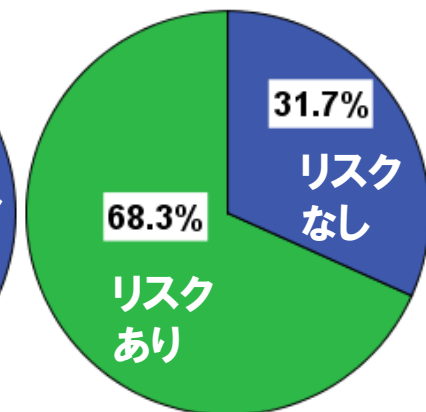
地域全体



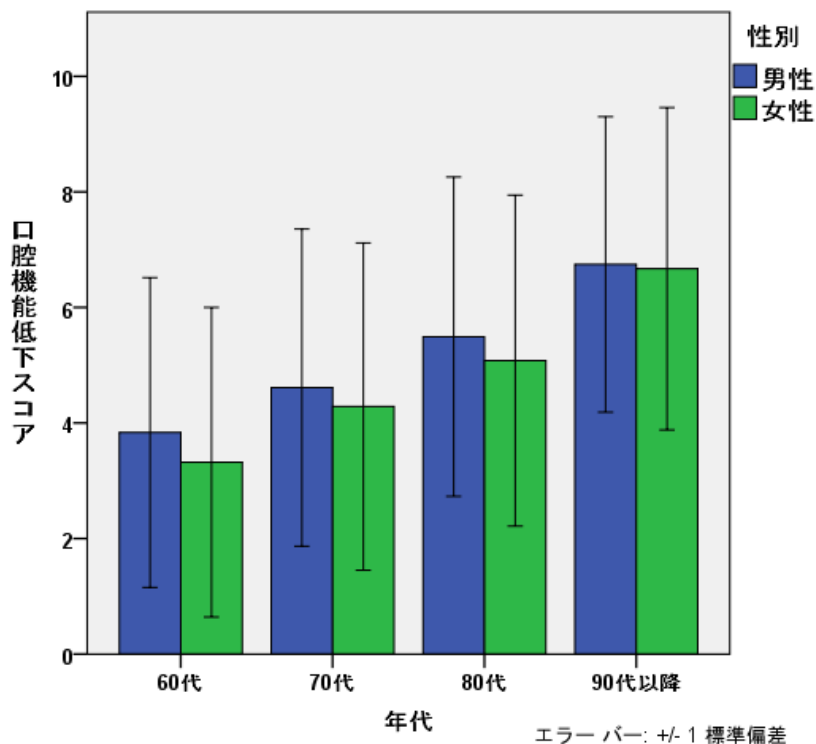
内町/外町/物部/
上物部/千草地域



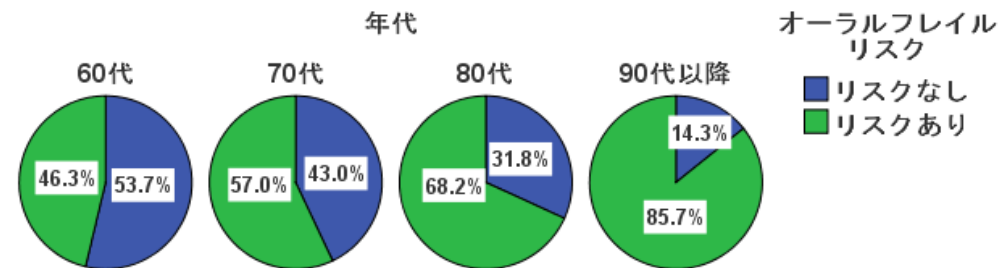
由良/上灘地域



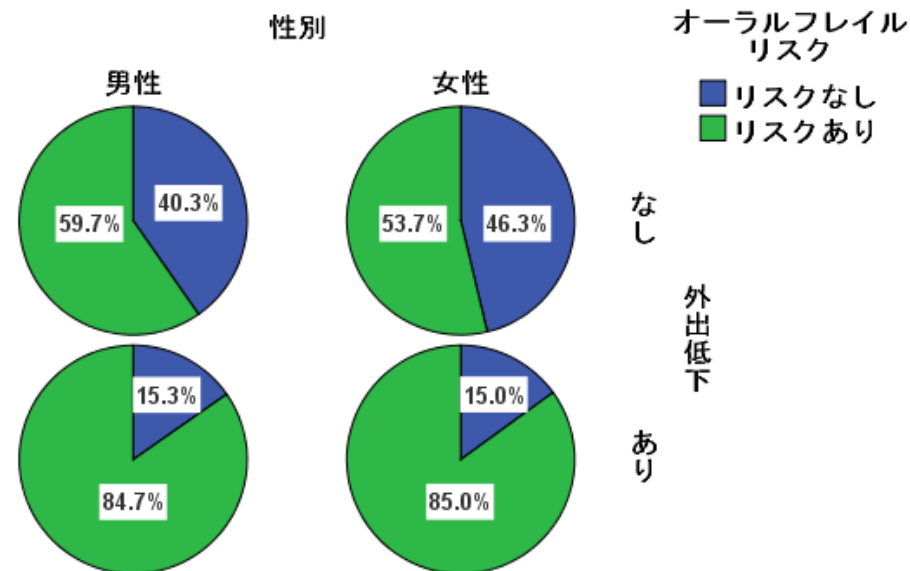
口腔機能低下スコアの年代別変化



口腔機能低下スコアはOral frail index-8より算出



高齢ほどオーラルフレイルは増加

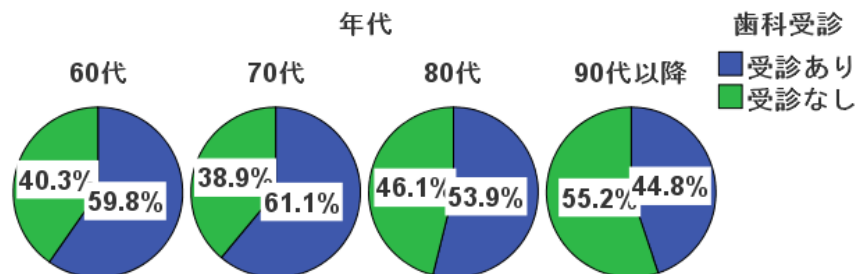


外出頻度低下者(週1回未満)では
10人に8~9人がオーラルフレイル

歯科受診

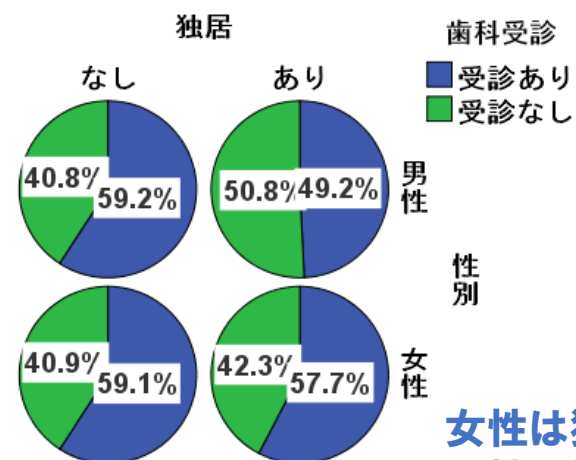


年代



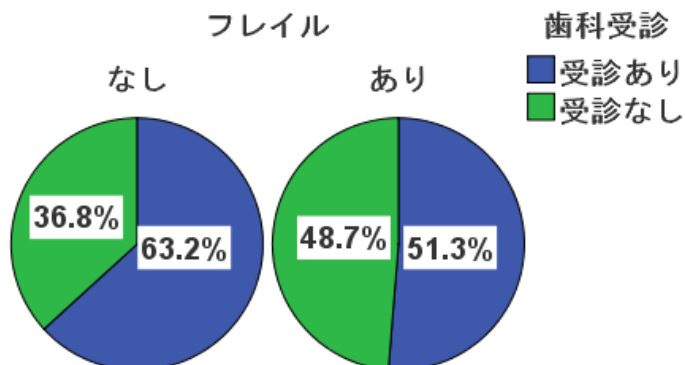
80代以降で歯科受診率が低下

性別、独居との関連



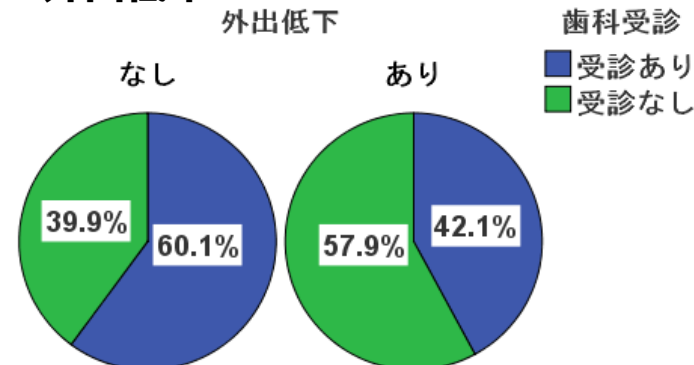
女性は独居の影響なし
男性は独居で歯科受診率が低下

フレイル



フレイル該当者において歯科受診率が低下

外出低下



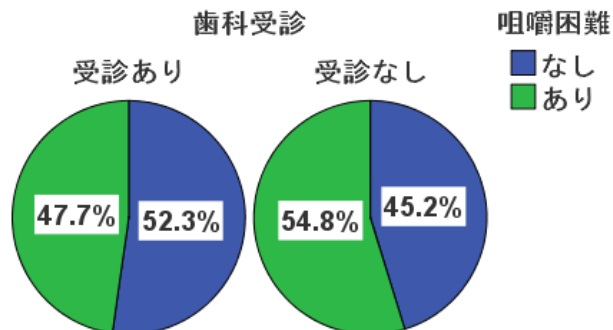
外出の低下で歯科受診率が低下

歯科受診

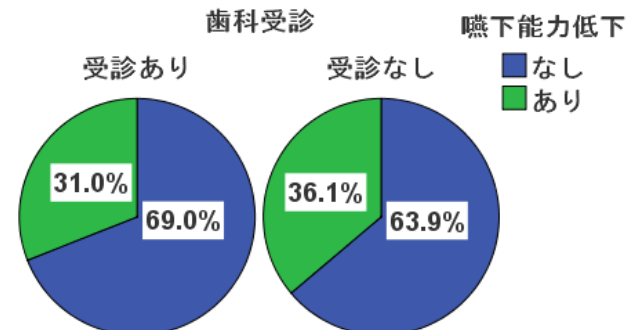
受診の有無別、口腔の諸問題（オーラルフレイルの下位項目）



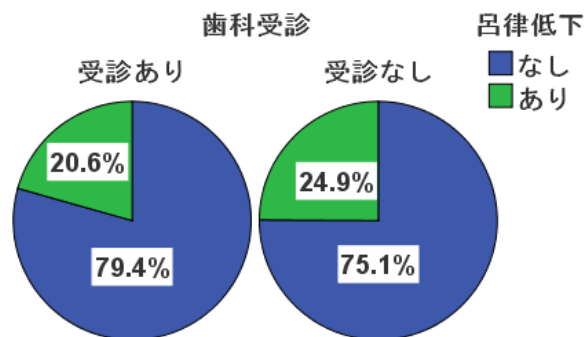
咀嚼困難



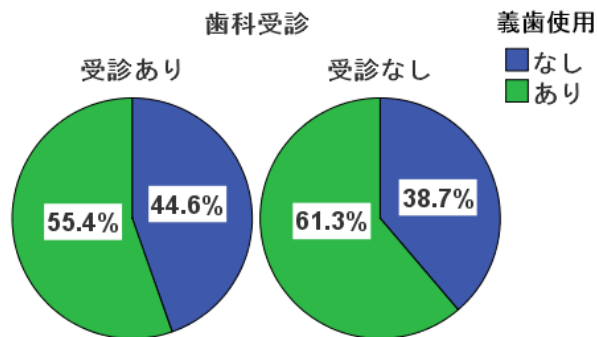
嚥下能力低下



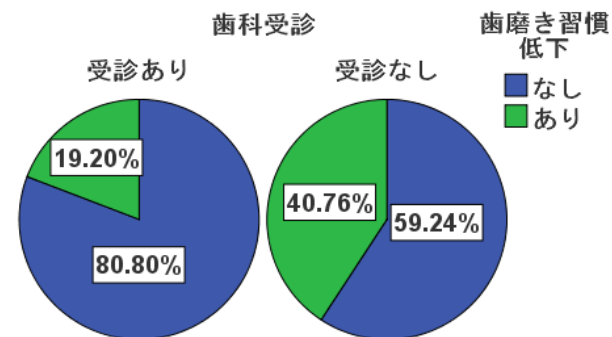
呂律低下



義歯使用



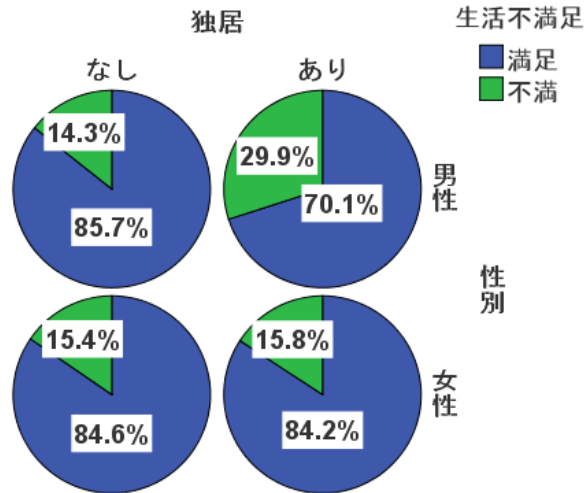
歯磨き習慣



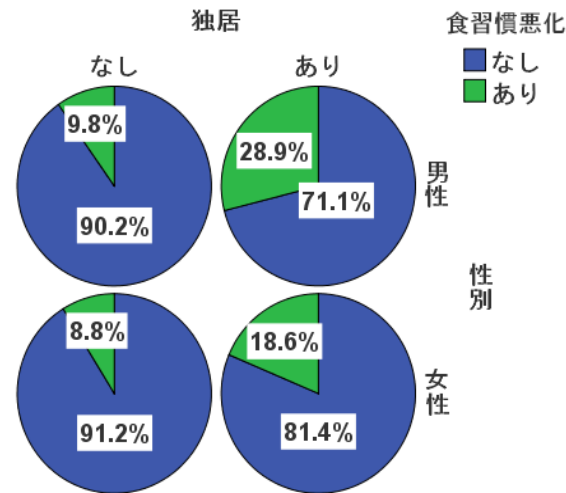
定期的な歯科受診がない方ほど、
咀嚼困難、嚥下能力低下、呂律低下、義歯使用、歯磨き習慣低下の割合が高い

独居男性の傾向

生活満足度

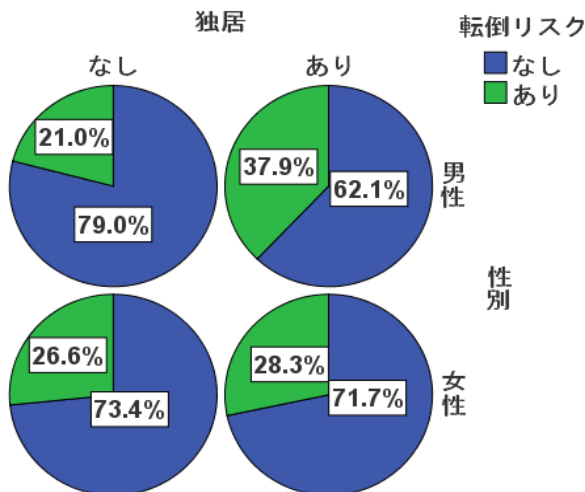


食習慣悪化

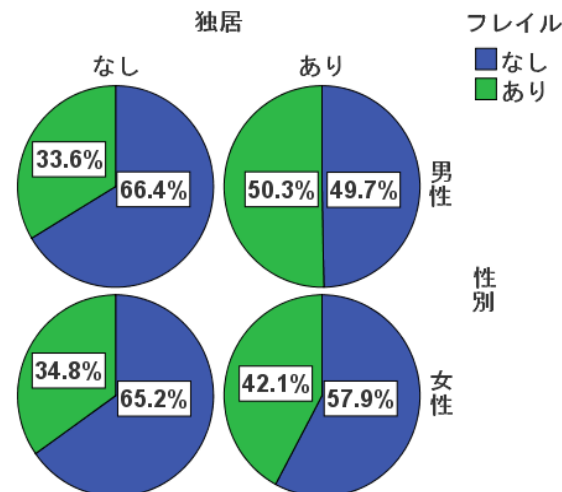


独居男性では
生活満足の低下
食習慣の悪化
転倒リスクあり
フレイルあり
の傾向が見られた

転倒リスク



フレイル



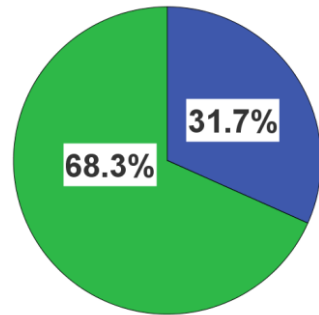
以下の項目でも
独居男性の
悪化傾向が見られた

健康状態悪化
たんぱく不足
歯磨き習慣低下
歯科受診低下
喫煙
人付き合い
社会サポート
サルコペニア
趣味・生きがい
社会活動

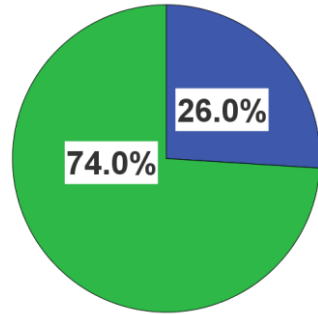
食品摂取の多様性

10品目の摂取状況(毎日食べている人の割合)

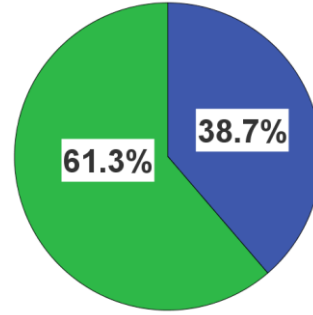
■ 毎日食べている
■ 毎日ではない



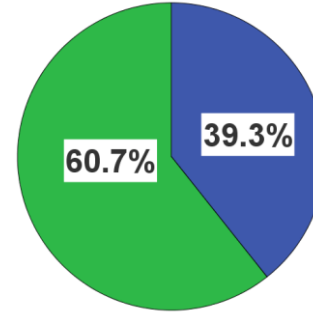
肉



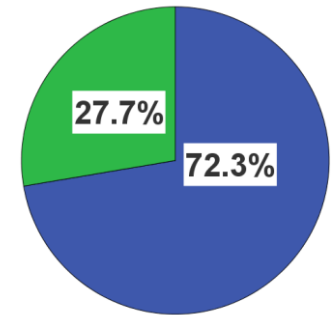
魚



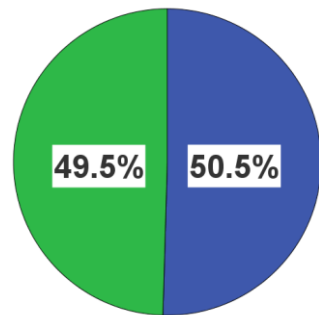
卵



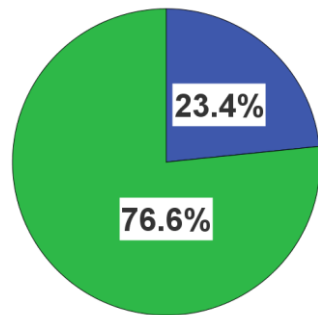
大豆



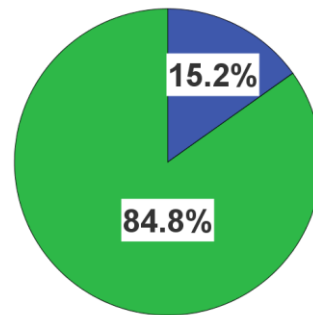
乳製品



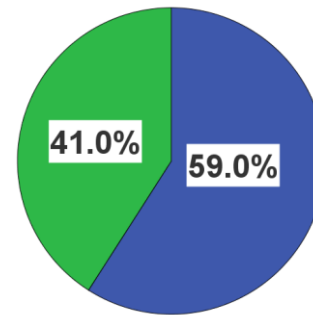
緑黄色野菜



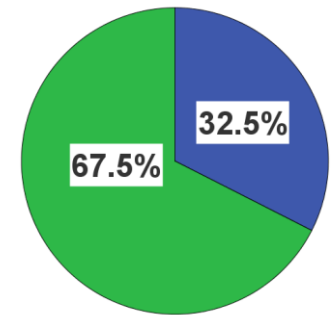
海藻



芋

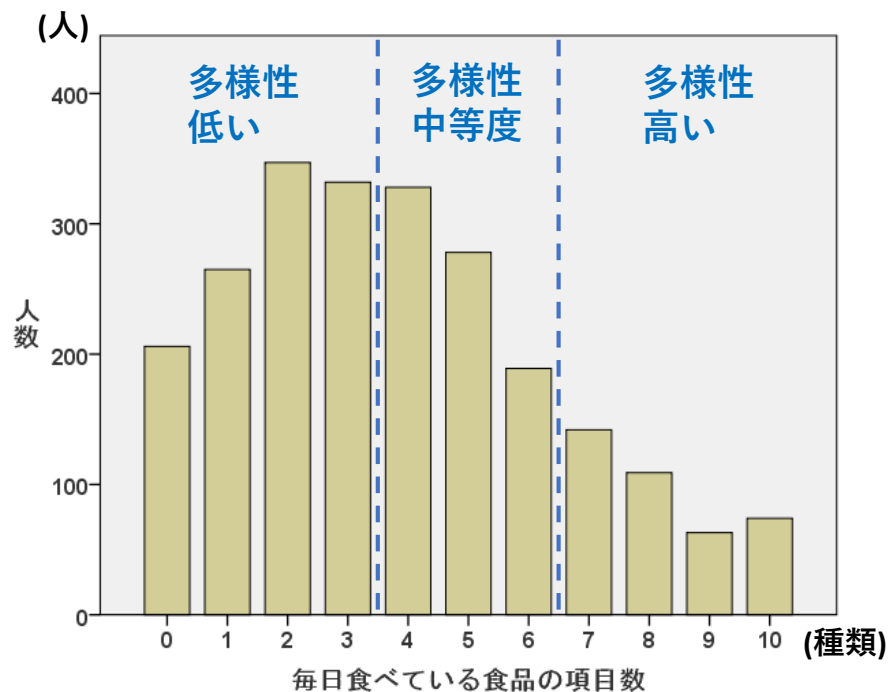


果物

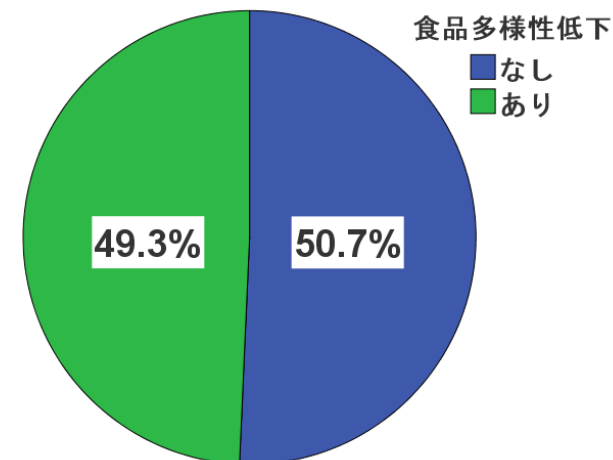


油を使った料理

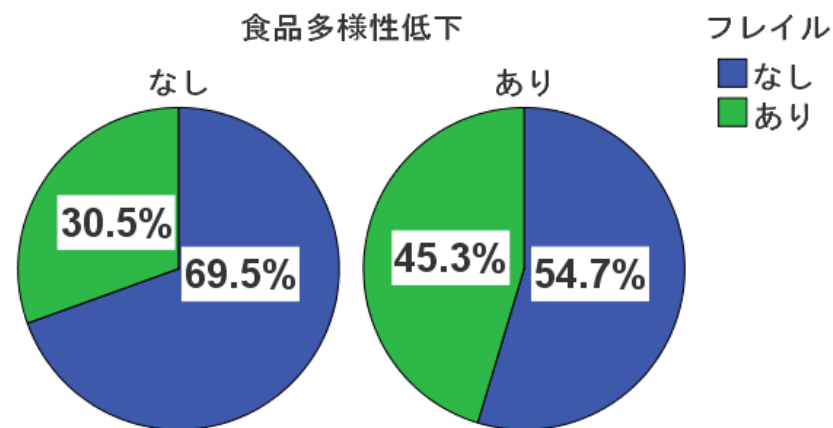
食品摂取の多様性の分布



食品摂取多様性スコアを使用

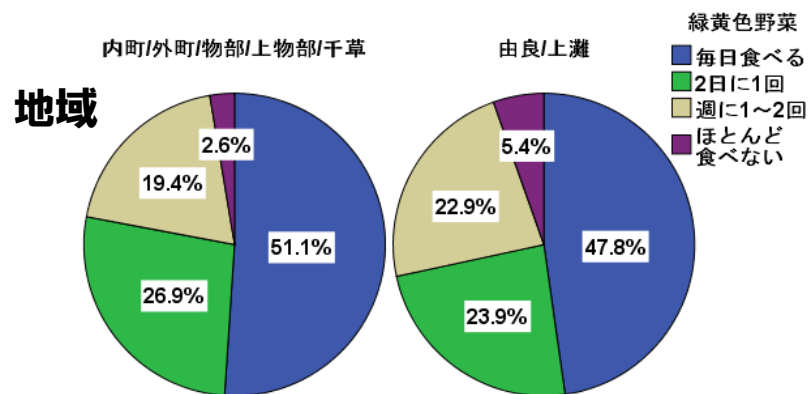


2人に1人は多様性が低い

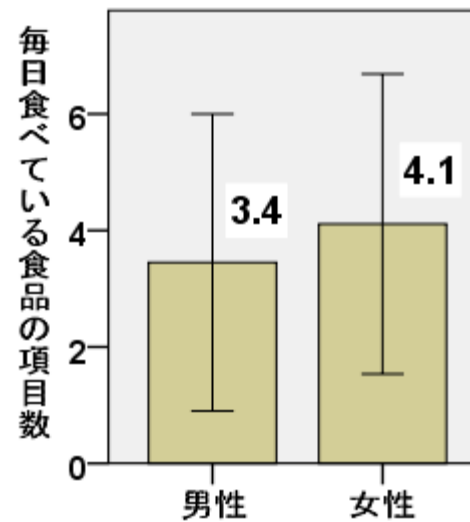


多様性低下群でフレイルが多い

地域別 食品摂取の多様性

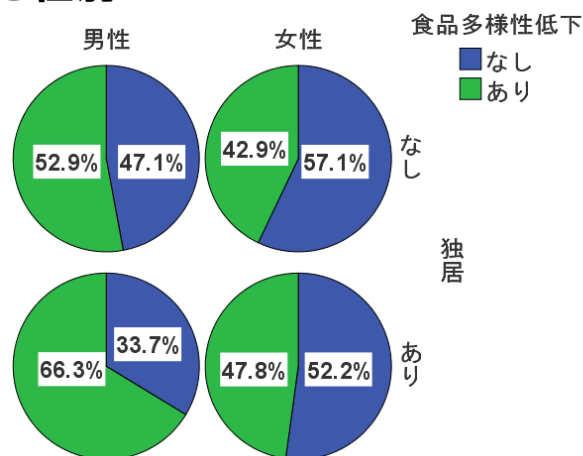


由良/上灘地域で緑黄色野菜の摂取がやや低下
その他の品目には差は認められず

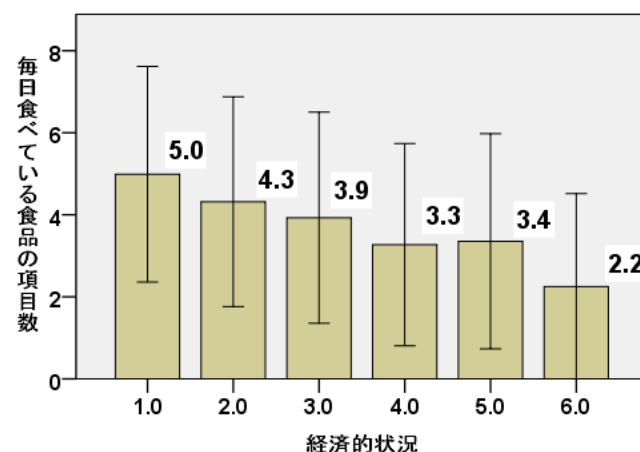


男性で多様性低下

独居と性別



特に独居男性で食品多様性が大きく低下
独居女性は影響が小さい

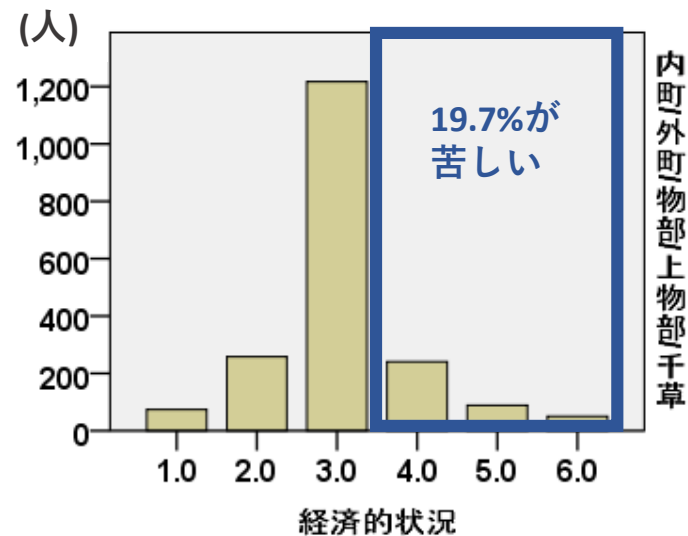
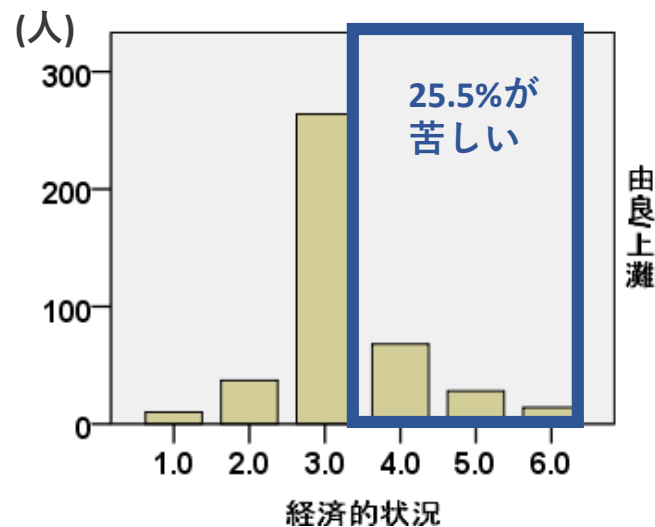


経済的状況

- 1:大変ゆとりがある
- 2:ややゆとりがある
- 3:普通
- 4:やや苦しい
- 5:苦しい
- 6:大変苦しい

経済的状況が良いほど食品摂取多様性が高い

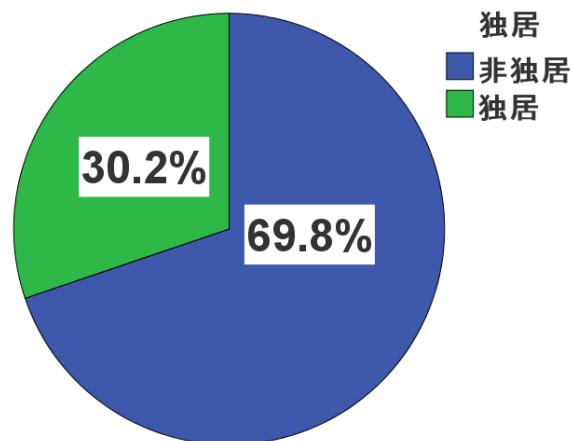
経済的状況



経済的状況

- 1:大変ゆとりがある
- 2:ややゆとりがある
- 3:普通
- 4:やや苦しい
- 5:苦しい
- 6:大変苦しい

独居の割合

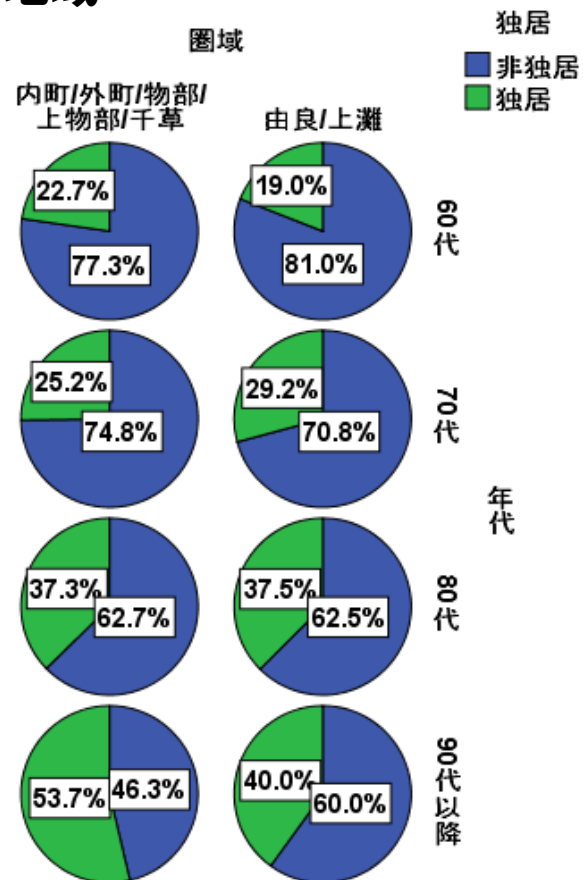


30%が独居

日本の平均は
18.6%が独居【男16% 女22%】(2020年)
(高齢者白書より)

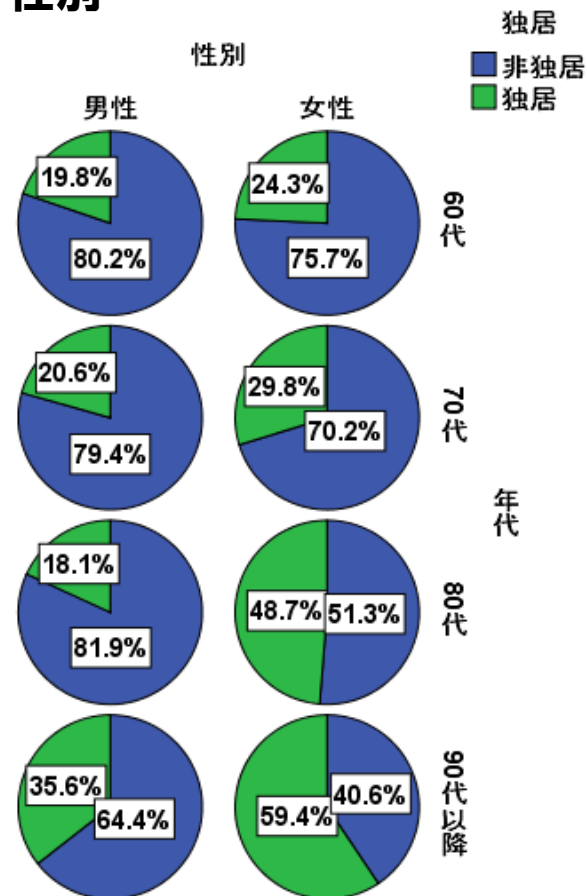
独居

地域



いずれの地域も高齢ほど独居増加

性別

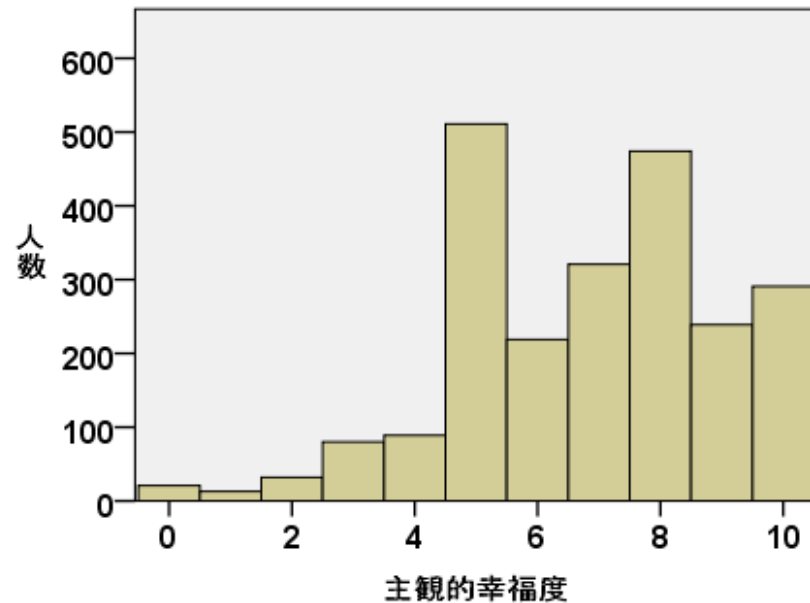


80歳以上の女性は独居率が高い
男性も90歳以上では高い

主観的幸福度

「あなたは現在、どの程度幸せですか」という質問をもとに0～10点で評価
数値が高い方が幸福と感じている

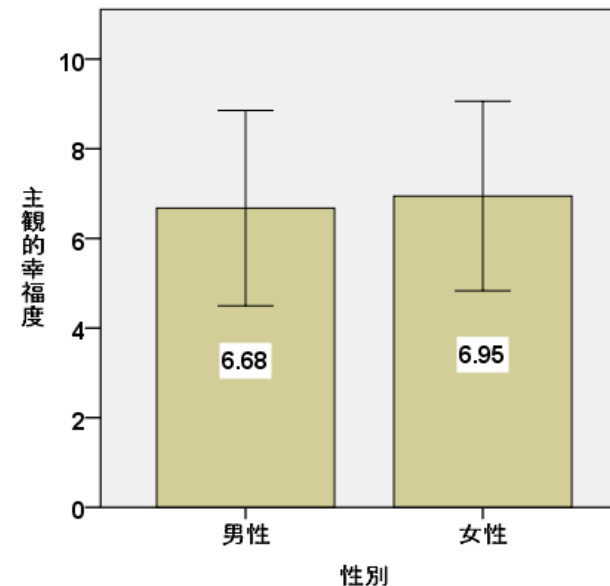
幸福度の分布



洲本市の平均 :6.83点
日本全体の平均:6.14点
洲本市の方は幸福と感じている人が多い

World Happiness Reportより

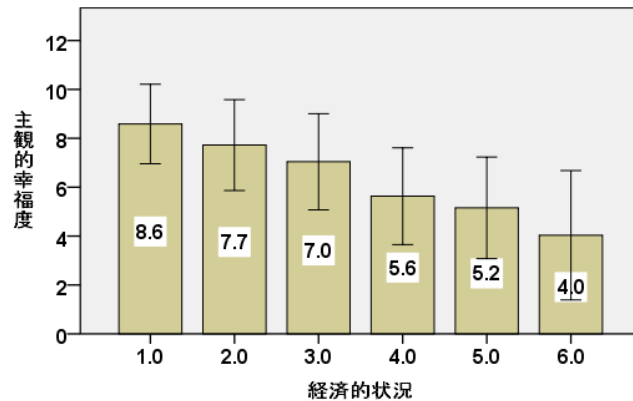
性別



女性の方が幸福度が高い

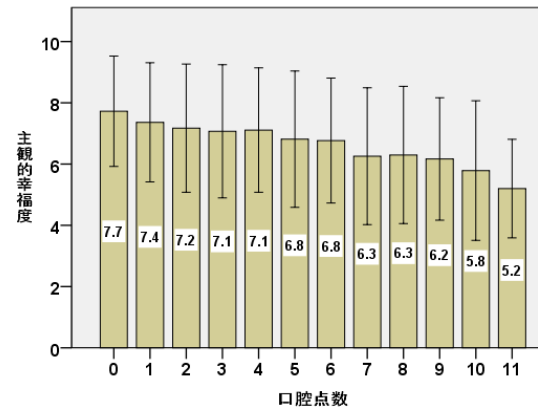
主観的幸福度

経済状況



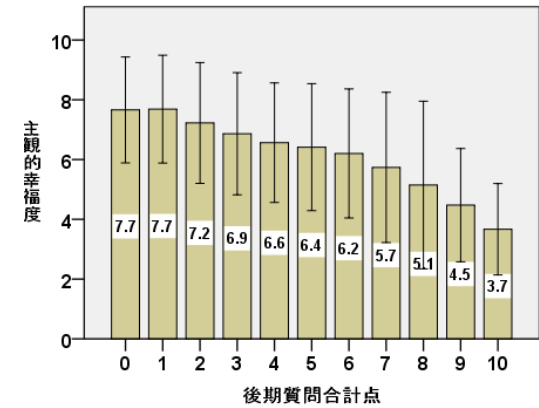
経済状況と幸福度が関連

口腔機能



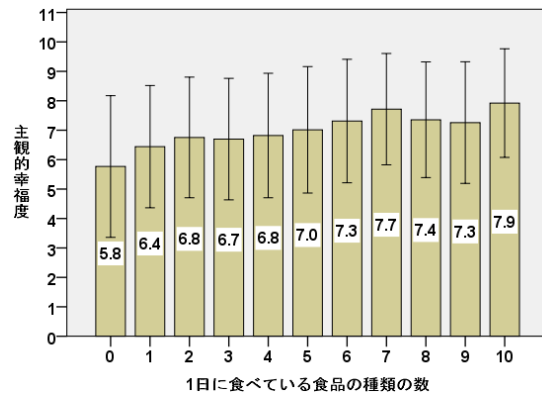
口腔機能が良いほど幸福度が高い

フレイル



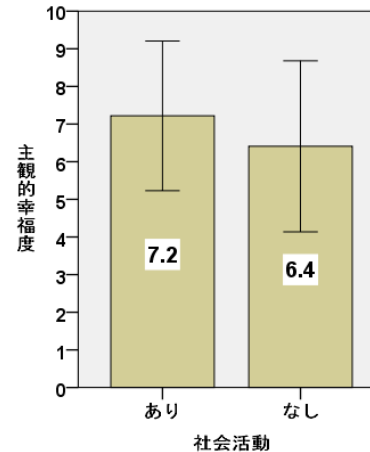
フレイル度が低いほど幸福度は高い

毎日食べている食品の項目数



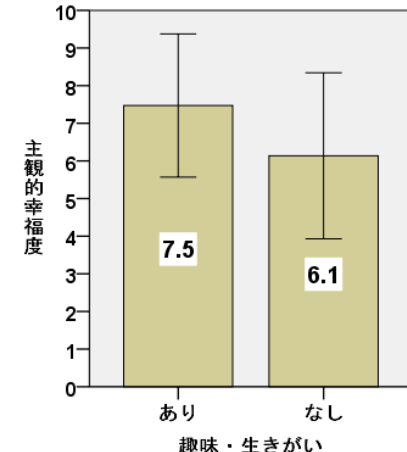
食の多様性が高いと幸福度が高い

社会活動



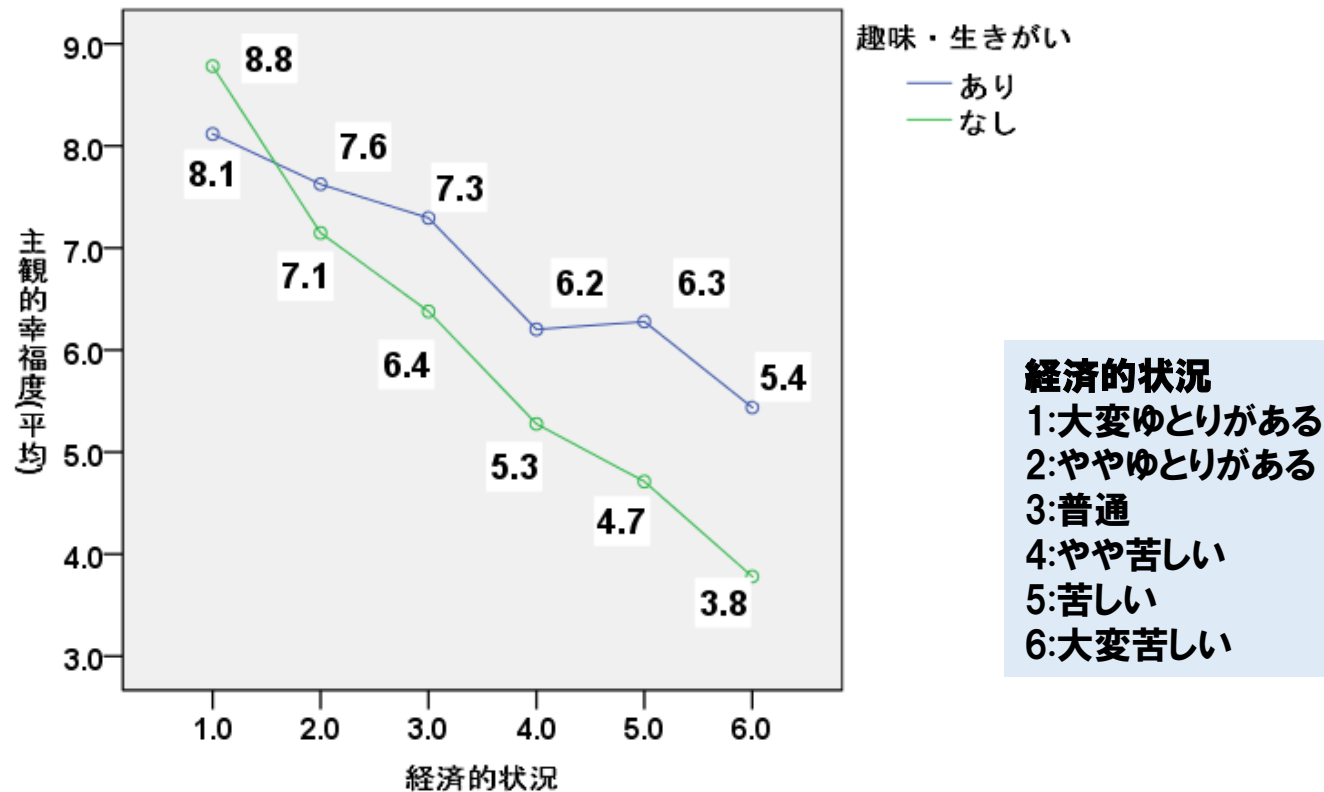
社会活動は幸福度と関連

趣味・生きがい



趣味・生きがいがあると幸福度が高い

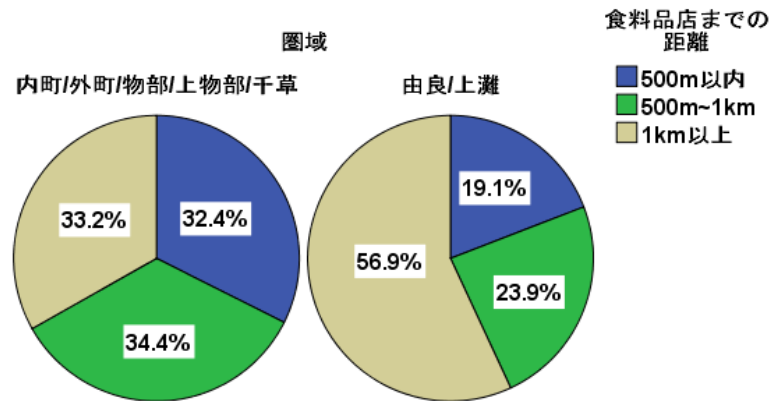
主観的幸福度と経済的状況×趣味・生きがい



経済的困窮者ほど主観的幸福度の維持には趣味・生きがいが重要
(年齢、性別、フレイル、独居で調整した多変量解析より)

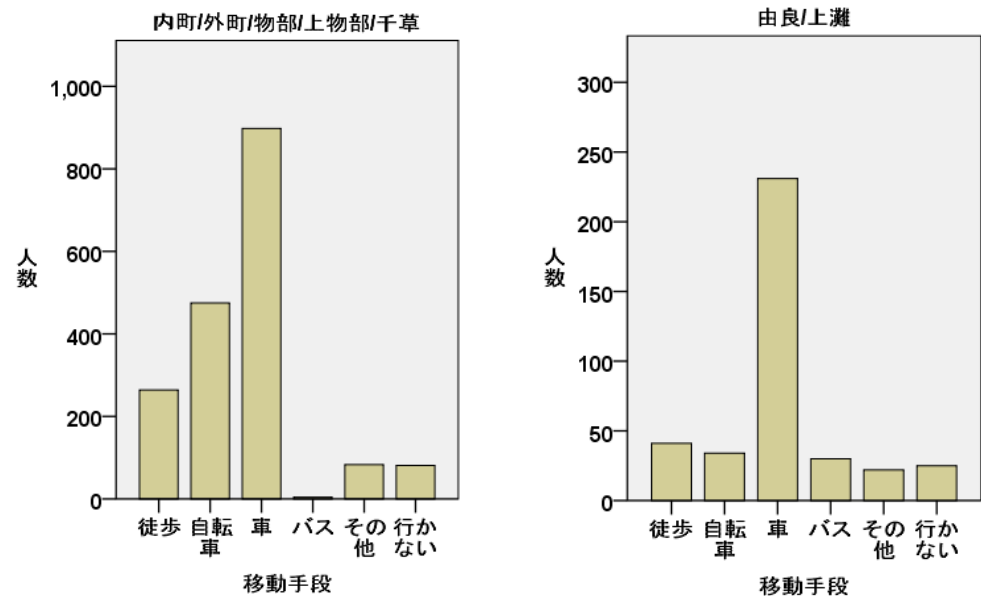
買い物の状況

食料品店までの距離



由良/上灘地域は近隣に食料品店が不足

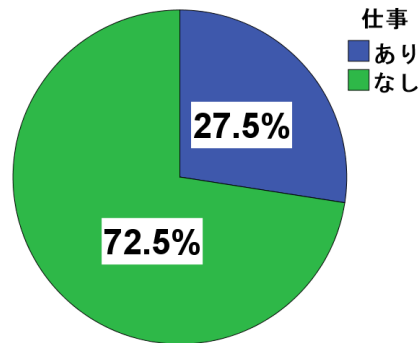
買い物 移動手段



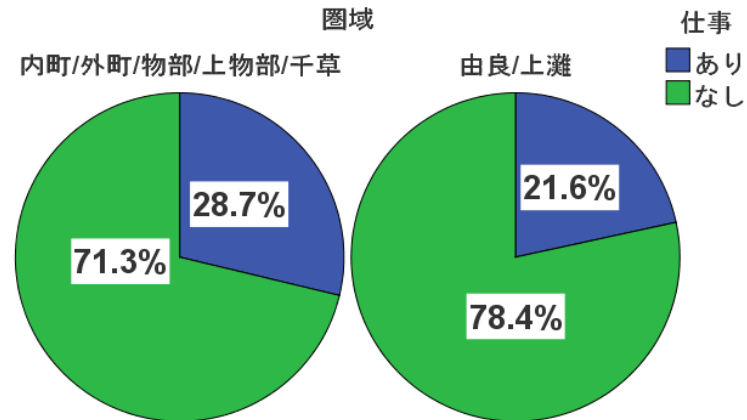
両地域とも車の割合が高い
由良/上灘地域は特に車の利用が多い

仕事

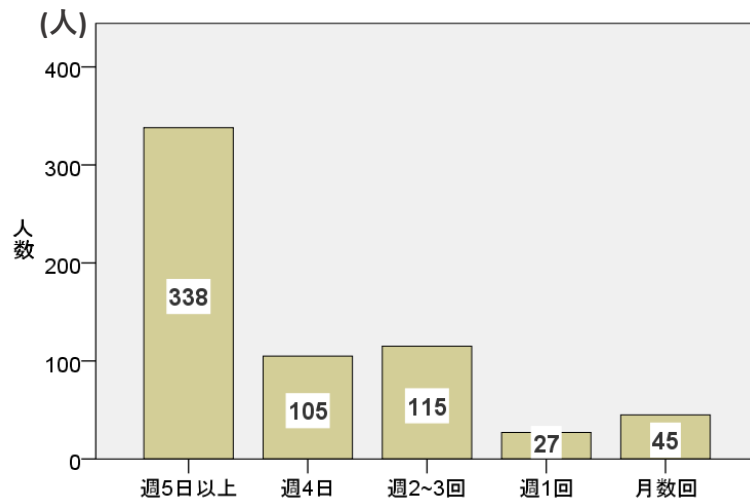
仕事の有無



圏域別仕事の有無

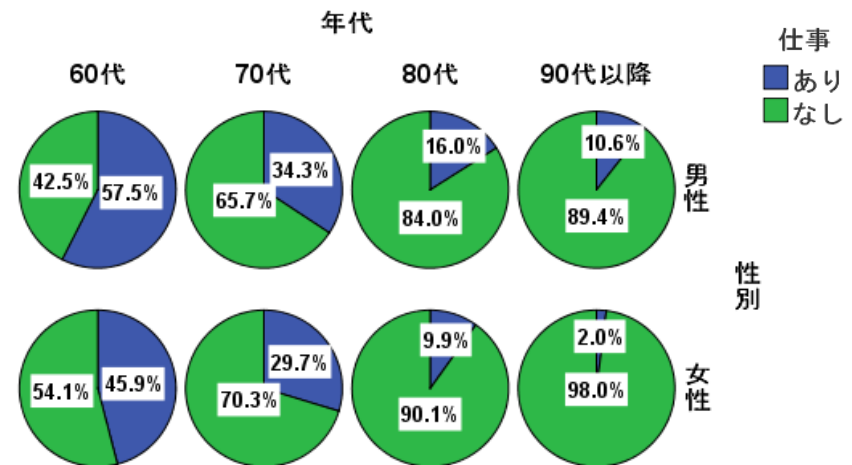


仕事の頻度



週4～5回仕事をしている人が多い

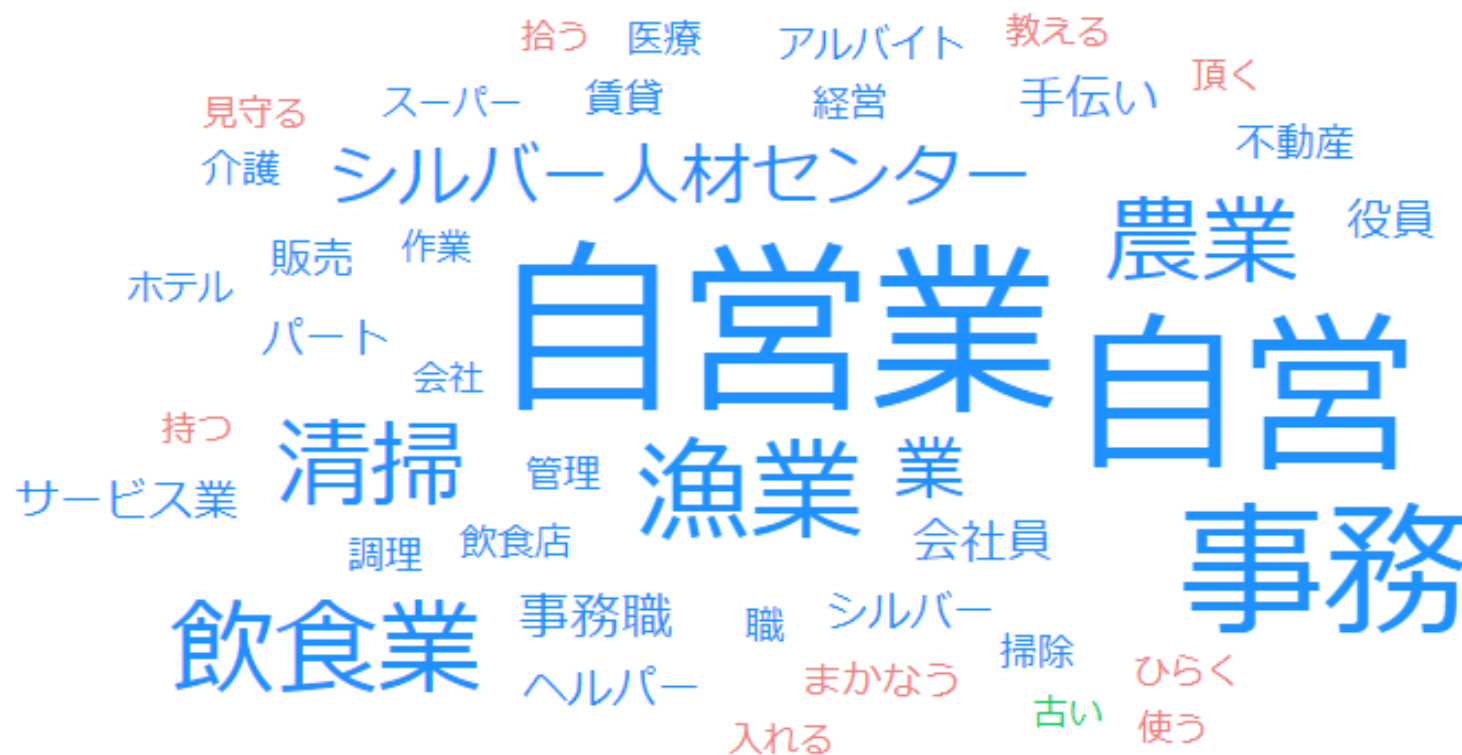
内町/外町/物部/上物部/千草地域において就労率が高い



就労率は男性の方がやや高い

60代は2人に1人、70代は3人に1人、80代以降も就労

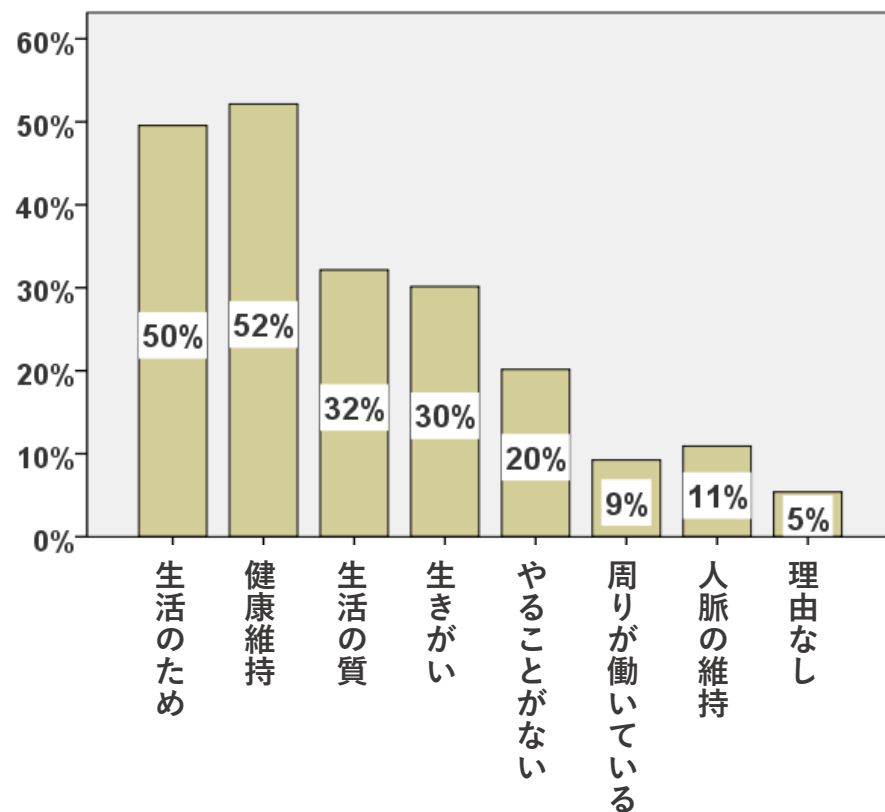
仕事 仕事内容(自由記載)



テキストマイニングを利用
頻度が大きいものほど大きな文字で表示される
青字は名詞、赤字は動詞、緑は形容詞

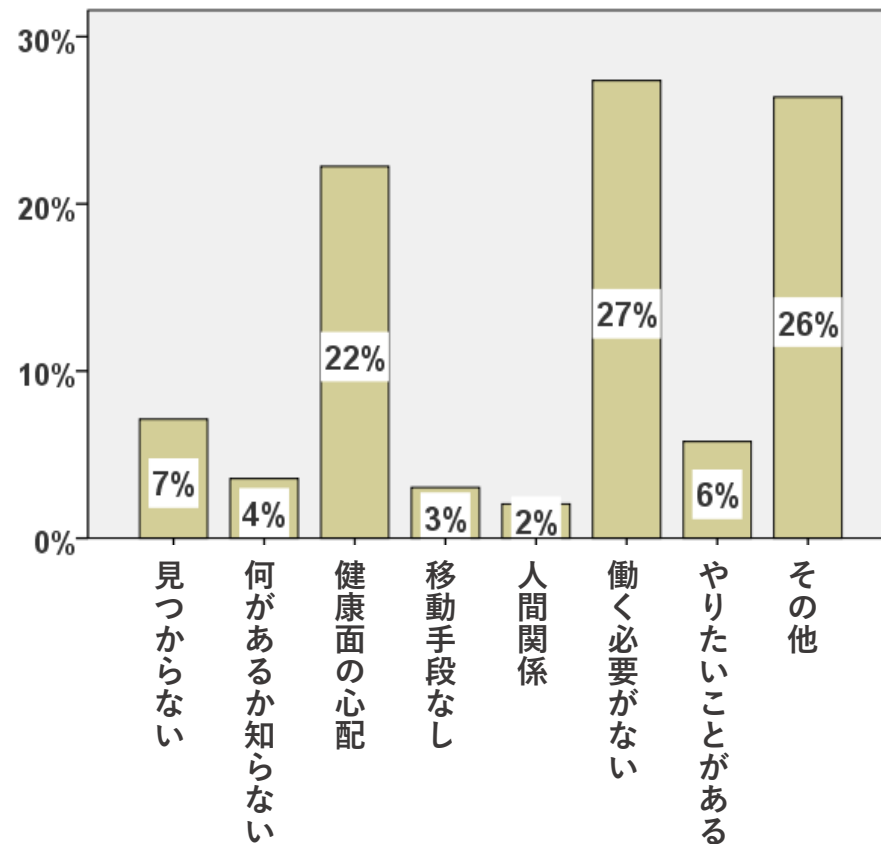
仕事の理由

働く理由



生活のため、健康維持が多い

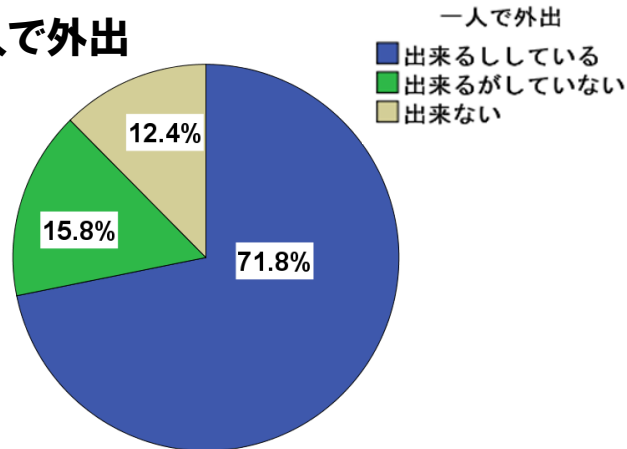
働かない理由



健康面の心配、働く必要がないが多い

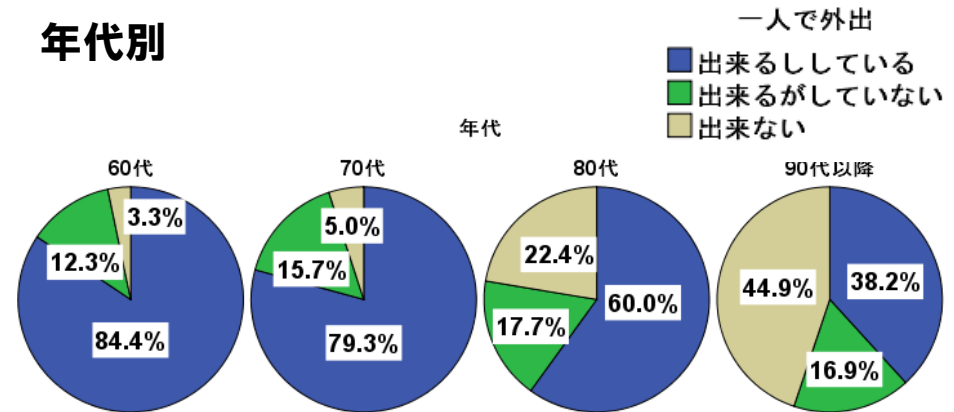
交通

1人で外出



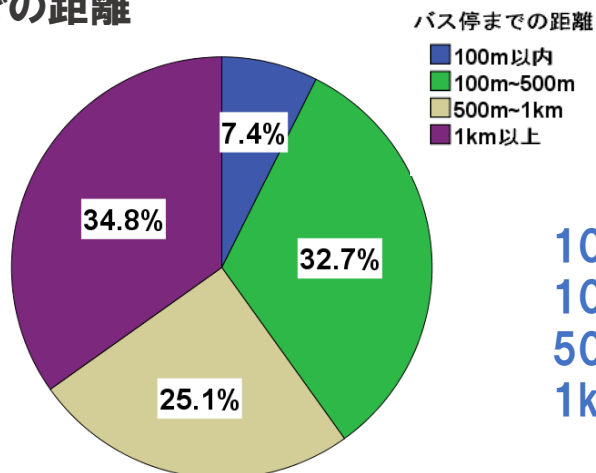
自力で外出している方が7割

年代別



80歳以降で顕著に低下
90歳以降では2人に1人が自力で外出困難

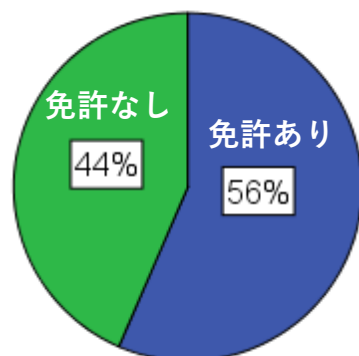
バス停までの距離



100m以内 7.4%
100m～500m 32.7%
500m～1km 25.1%
1km以上 34.8%

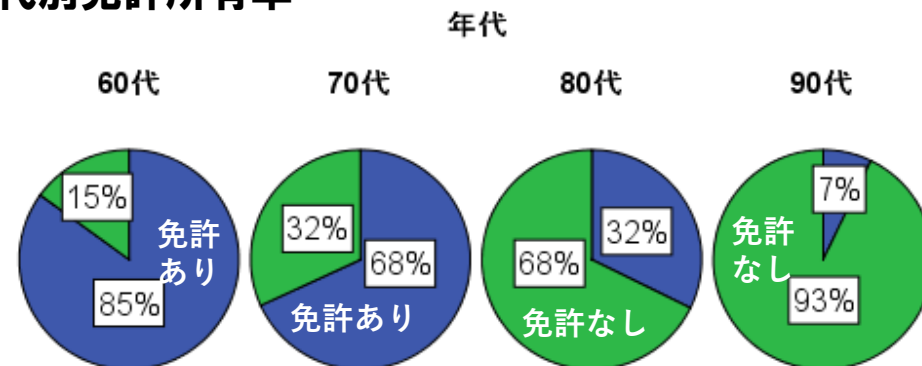
交通

運転免許証の有無



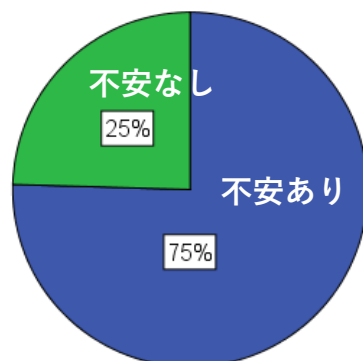
半数以上が免許保持
地域の差は認められず

年代別免許所有率



80代で3人に1人は免許あり、90代の保有率は低い

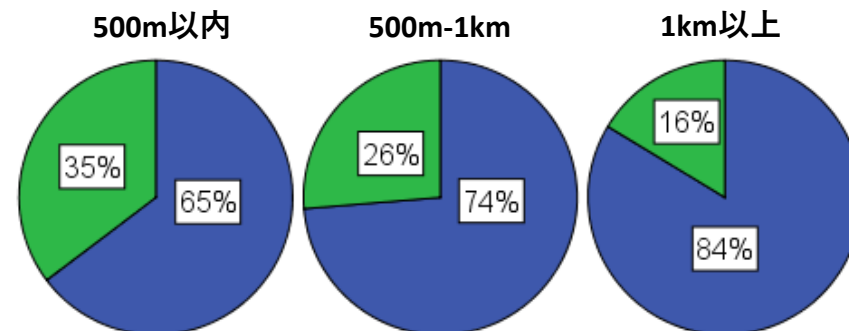
免許返納後の移動手段への不安



4人に3人は
返納後の不安あり

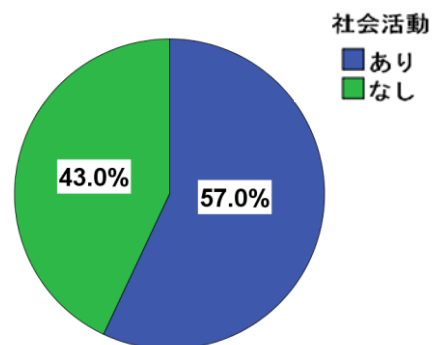
現在免許を保有している人のみを対象

食料品店までの距離と免許返納後の移動への不安



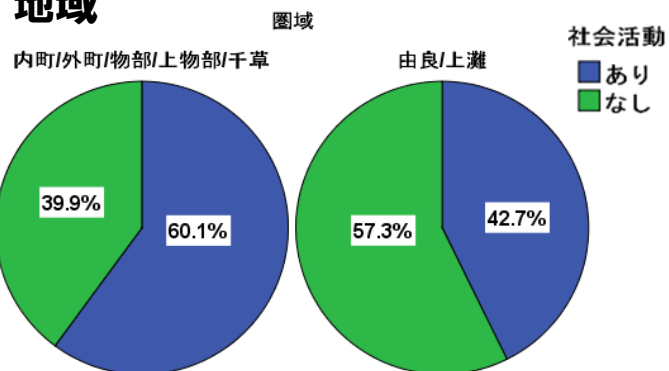
食料品店までの距離が遠いほど、
免許返納後の移動への不安を感じやすい

地域活動 社会参加の有無



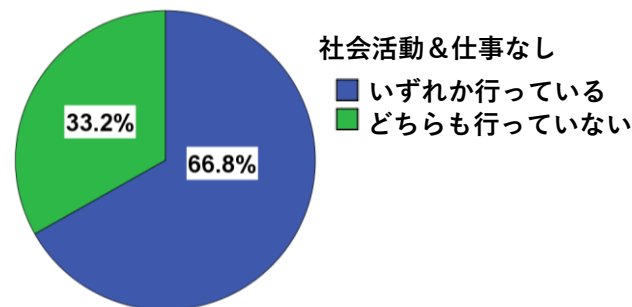
57%が社会活動を実施
(仕事は除く)

地域



由良/上灘地域は社会活動なしが多い
(男女とも同様の傾向)

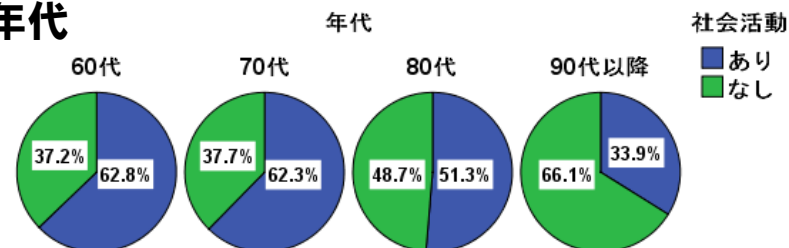
社会活動も仕事もなし



※社会活動なし
→前頁の質問において全て
「参加していない」と
答えた人の割合

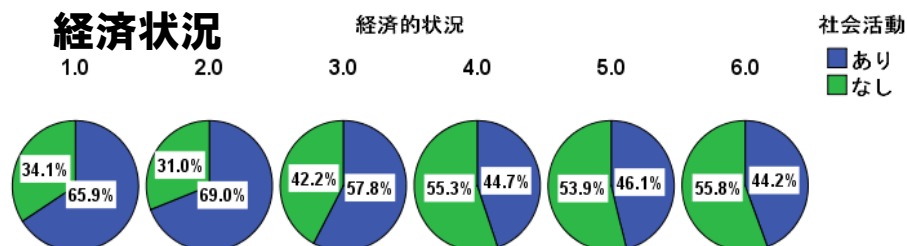
3人に2人は社会活動もしくは仕事をしている

年代



高齢ほど社会活動は減少(男女とも同様の傾向)

経済状況

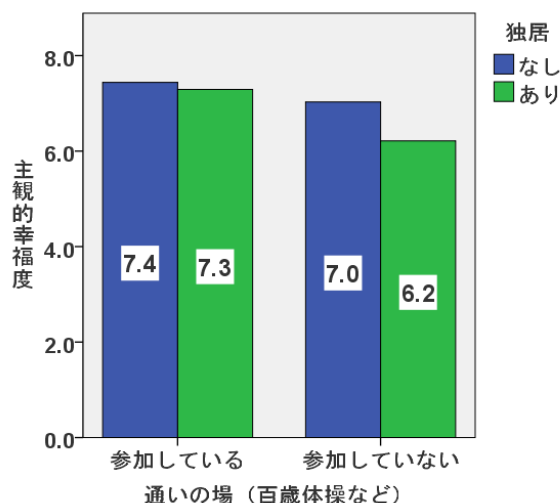


経済的状況
1:大変ゆとりがある
2:ややゆとりがある
3:普通
4:やや苦しい
5:苦しい
6:大変苦しい

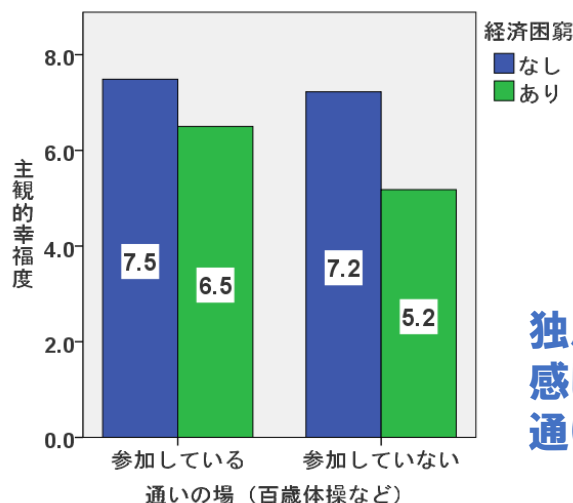
経済的に苦しいと社会活動が低下

地域活動 通いの場(百歳体操など)と幸福度・生きがい

主観的幸福度 通いの場×独居

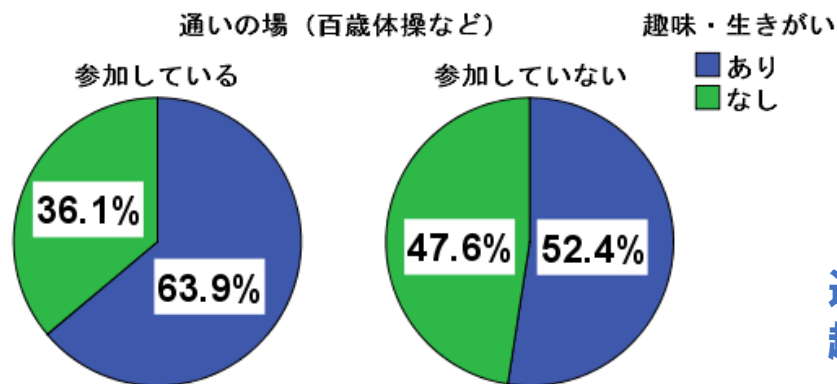


主観的幸福度 通いの場×経済困窮



独居者、経済的な厳しさを
感じている方ほど、
通いの場への参加が高い幸福度に関連

趣味・生きがい



通いの場に参加している方は
趣味・生きがいを持っている割合が高い

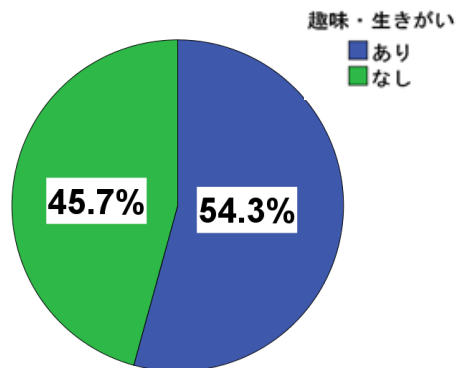
地域活動 通いの場(いきいき百歳体操など)への参加と健康の関連



地域活動(いきいき百歳体操など)に参加している方は、
参加していない方に比べてフレイルに該当する可能性が1.6倍低い
(年齢、性別、経済状況、独居で調整した多変量解析)

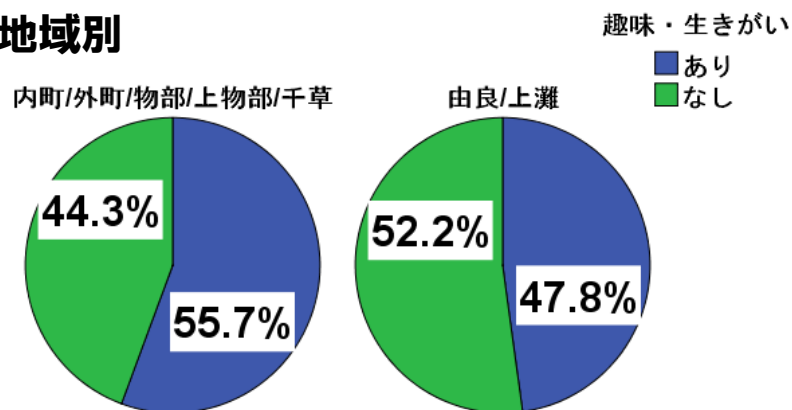
地域活動 趣味・生きがい

全体

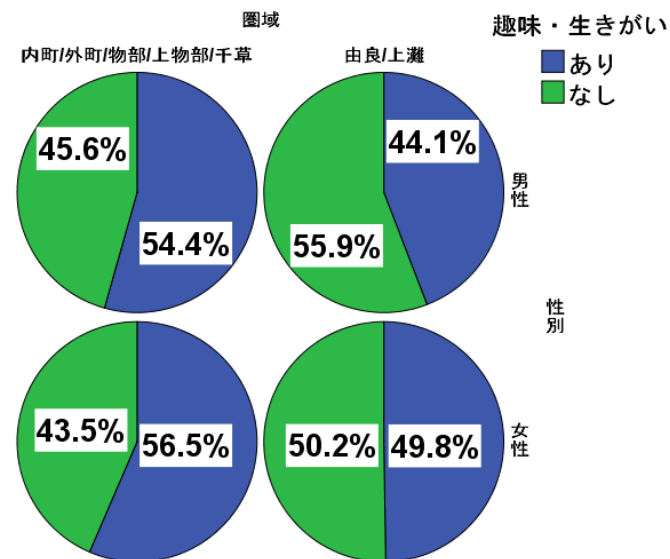


約半数の人が趣味・生きがいあり

地域別



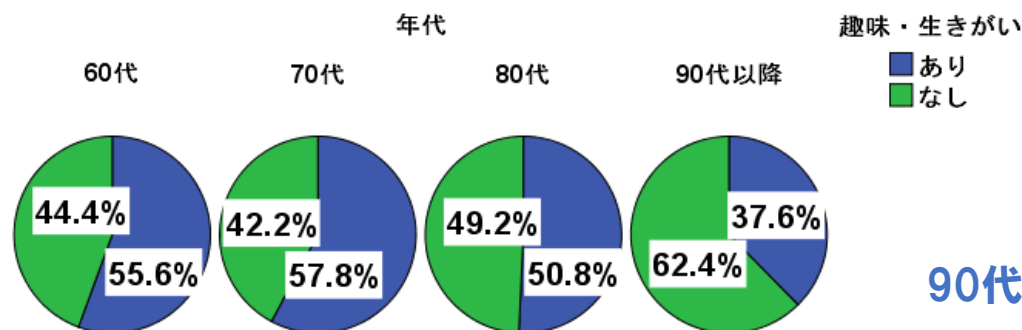
地域×性別



男性は趣味・生きがいがやや低下
特に由良/上灘地域の男性で顕著

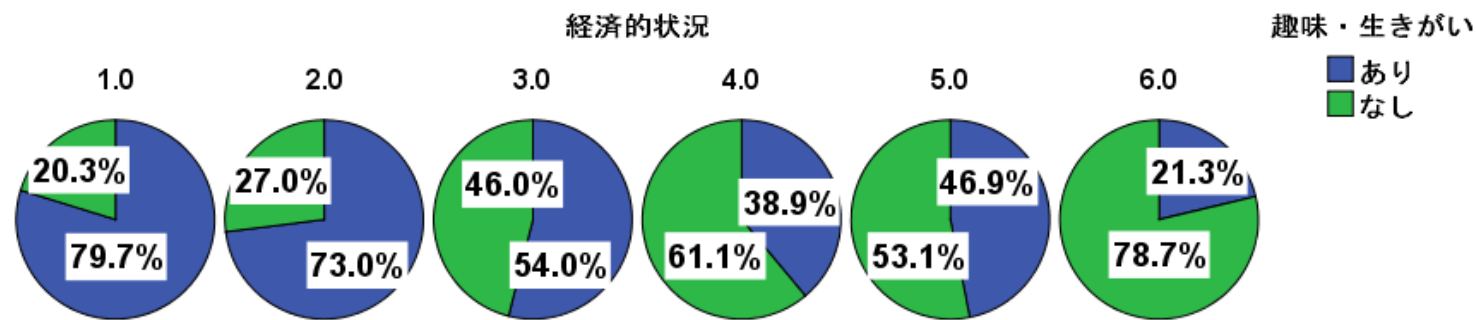
地域活動 趣味・生きがい

年代別



90代になると趣味・生きがいがないが多くなる

経済状況



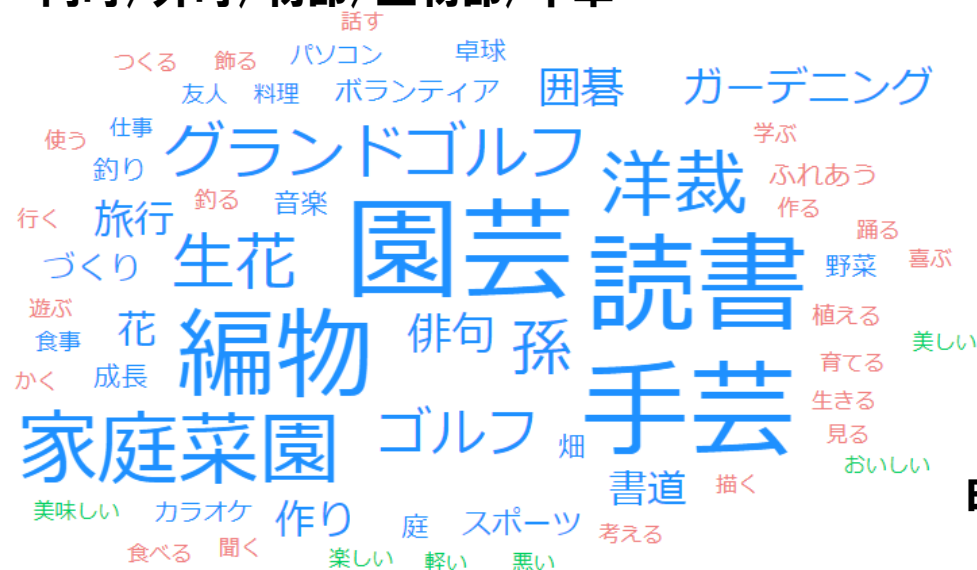
経済的状況

- 1:大変ゆとりがある
- 2:ややゆとりがある
- 3:普通
- 4:やや苦しい
- 5:苦しい
- 6:大変苦しい

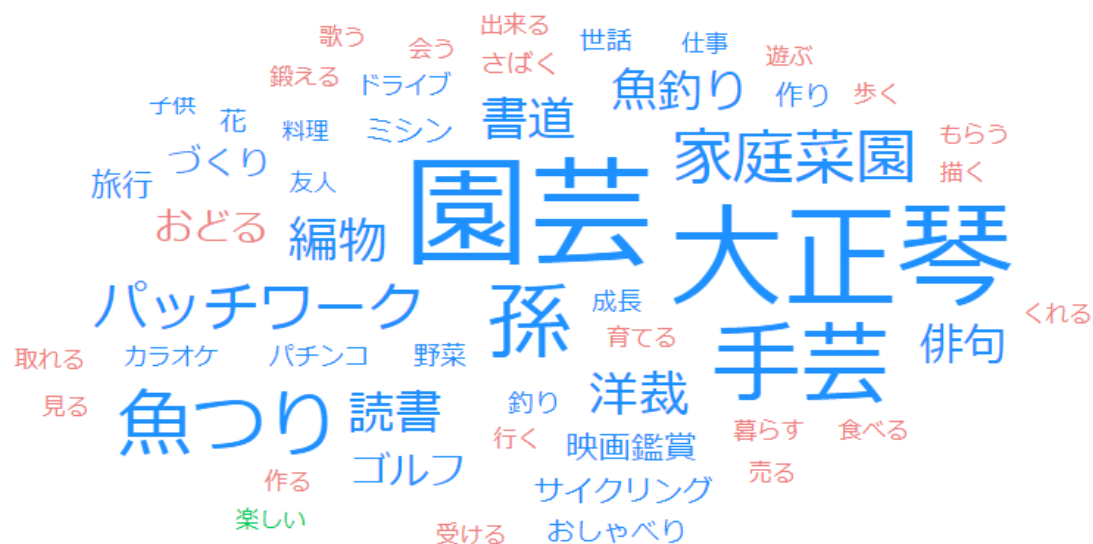
趣味・生きがいには経済状況が強く関連

地域活動 趣味・生きがいの自由記載

内町/外町/物部/上物部/千草



由良/上灘



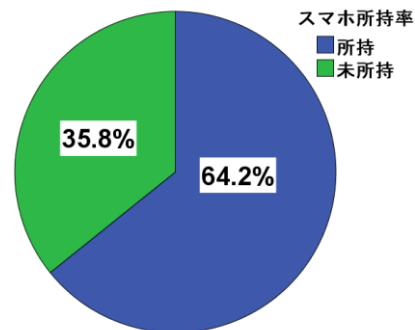
テキストマイニングを利用

頻度が大きいものほど大きな文字で表示される

青字は名詞、赤字は動詞、緑は形容詞

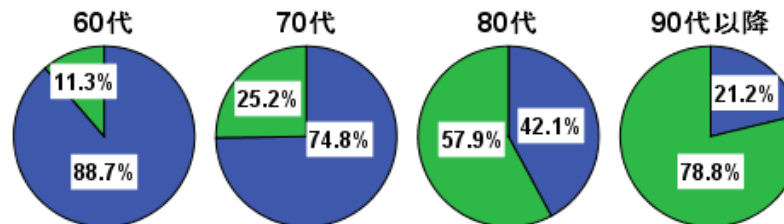
スマートフォン

所持率



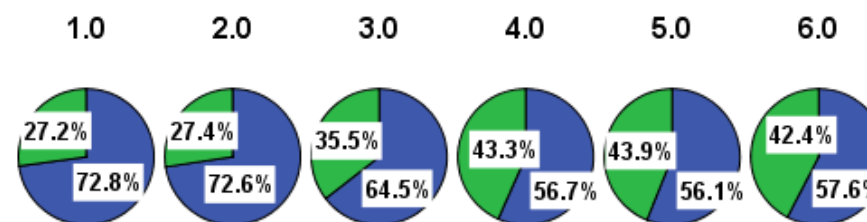
64%が所持
男女差は認めず

年代別



60代は90%、70代は75%、80代は40%、90代以上は20%
若いほど所持率は高い

経済状況



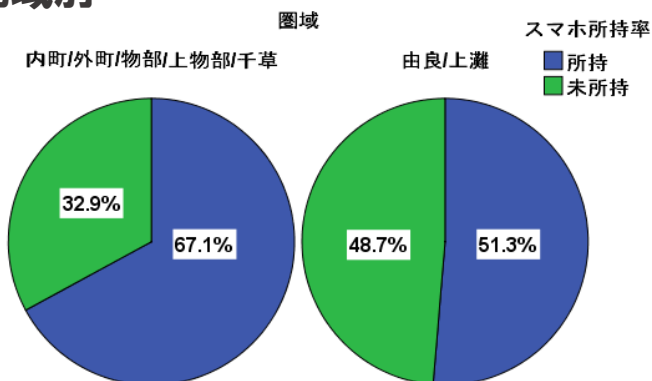
経済的に苦しいとスマホ所持率が低下

スマホ所持率
■所持
■未所持

経済的状況

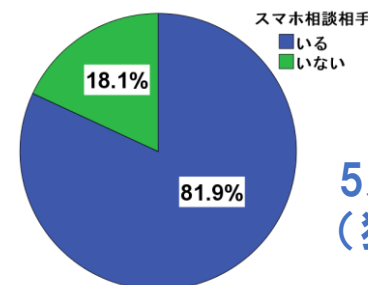
- 1:大変ゆとりがある
- 2:ややゆとりがある
- 3:普通
- 4:やや苦しい
- 5:苦しい
- 6:大変苦しい

地域別



内町/外町/物部/上物部/千草地域の方がスマホ所持率が高い

スマホ相談相手



5人に4人はスマホの相談相手あり
(独居者では4人に1人)