

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（2022-2025年度）

解析対象者の属性

郵 送：12931名、回収：4880名

回収率：37.7 %

解析対象者: 4744名 ※年齢と性別に欠損の無い者

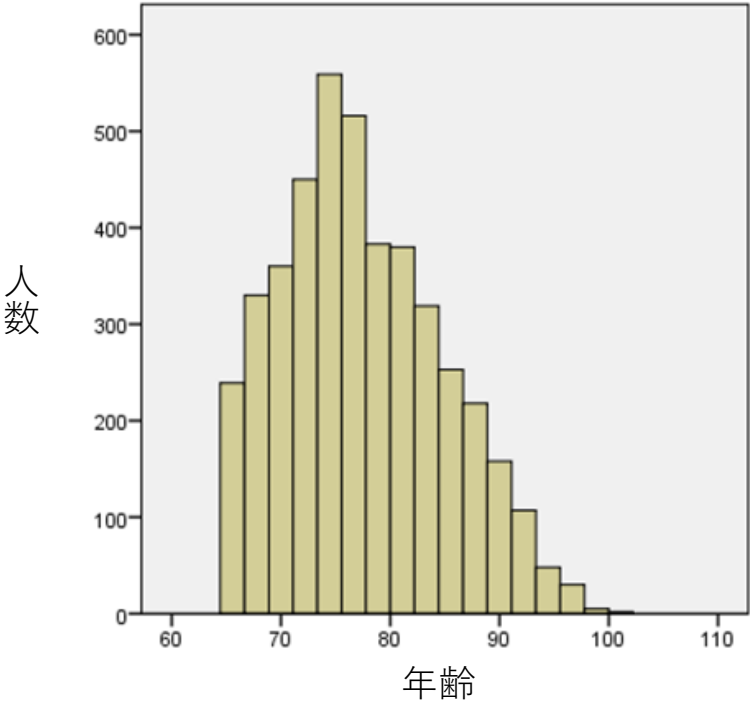
2022年度 由良/上灘：392名
2023年度 内町/外町/物部/上物部/千草：1952名
2024年度 五色：1288名
2025年度 加茂/納/鮎屋/大野：1112名

性別割合	男性(%)	女性(%)
全体	42.9	57.1
由良/上灘	42.3	57.7
内町/外町/物部/上物部/千草	40.9	59.1
五色	43.7	56.3
加茂/納/鮎屋/大野	45.5	54.5

年齢：77.6 ± 7.8歳

由良/上灘：76.9 ± 7.1歳
内町/外町/物部/上物部/千草：78.1 ± 7.7歳
五色：78.0 ± 7.7歳
加茂/納/鮎屋/大野：76.7 ± 8.4歳

解析対象者の度数分布



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

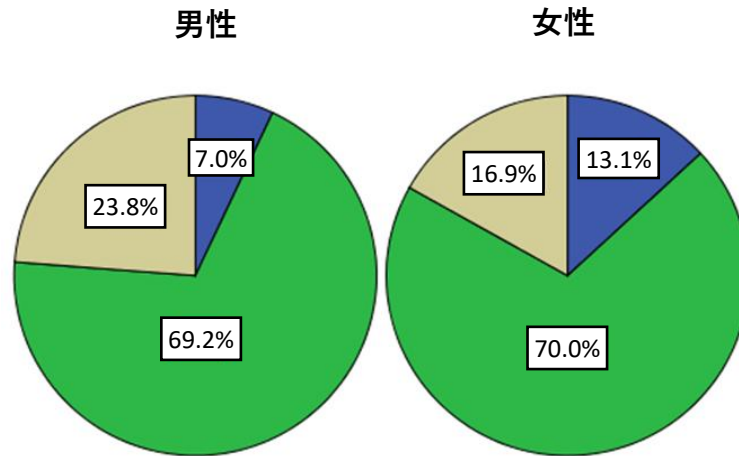
スマートフォンの活用

解析対象者の属性 BMI

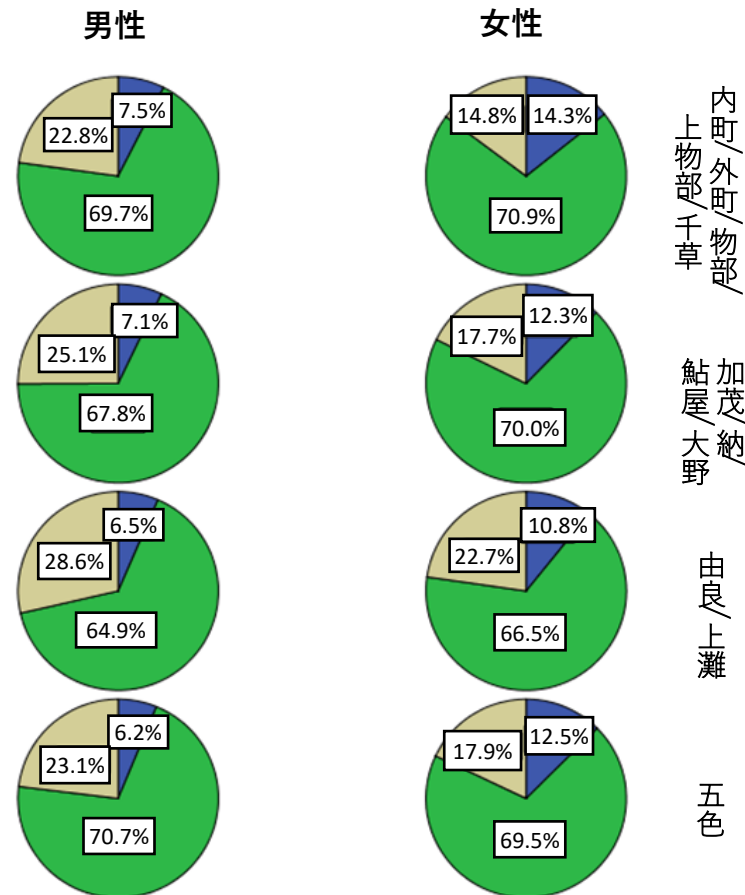
BMI：体格の指標
 $\text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$

BMI
 ■ やせ(≤ 18.50)
 ■ 標準($18.51 - 25.00$)
 ■ 肥満($25.01 \leq$)

圏域別

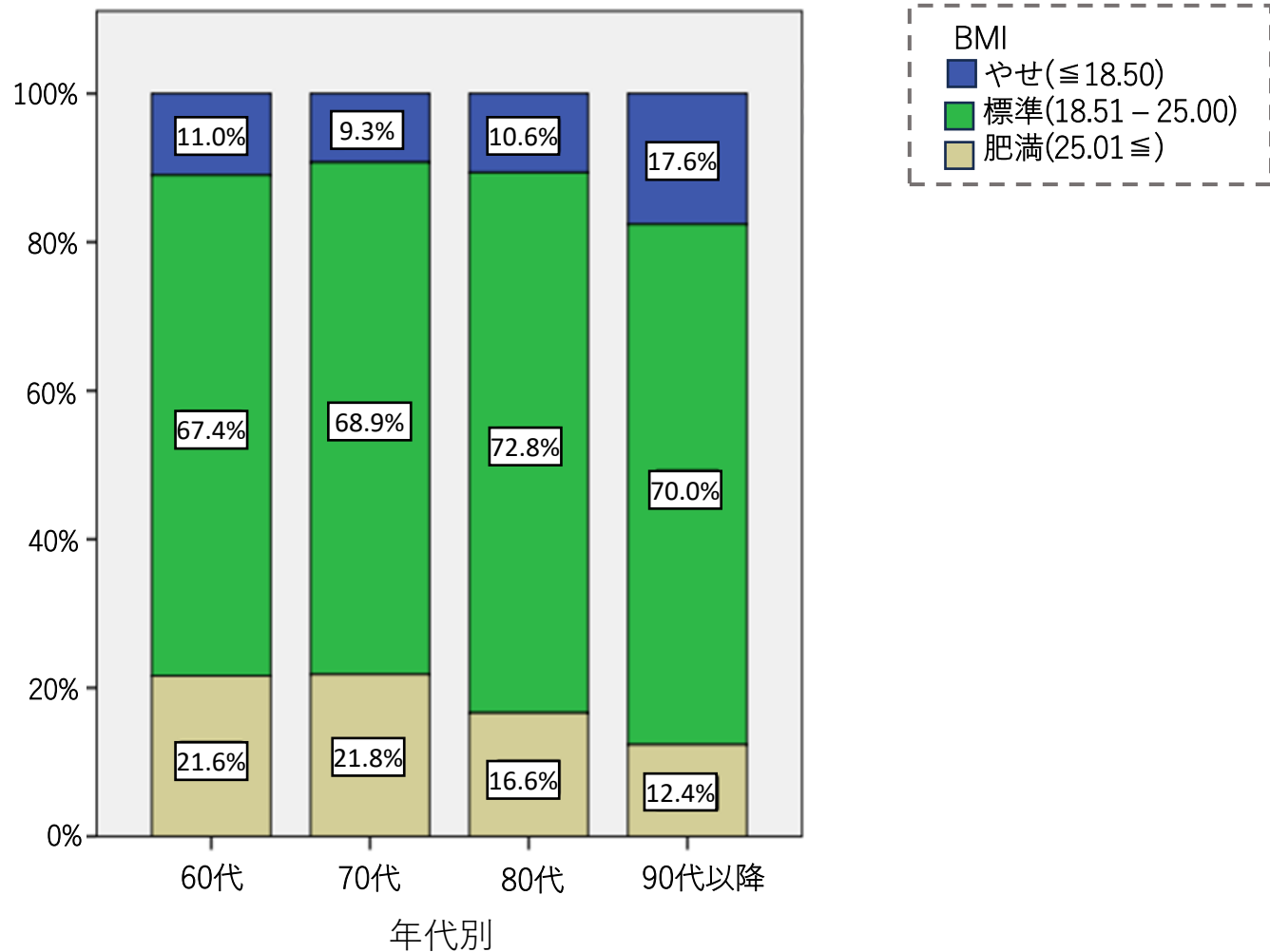


男性では肥満、
女性ではやせが相対的に多い



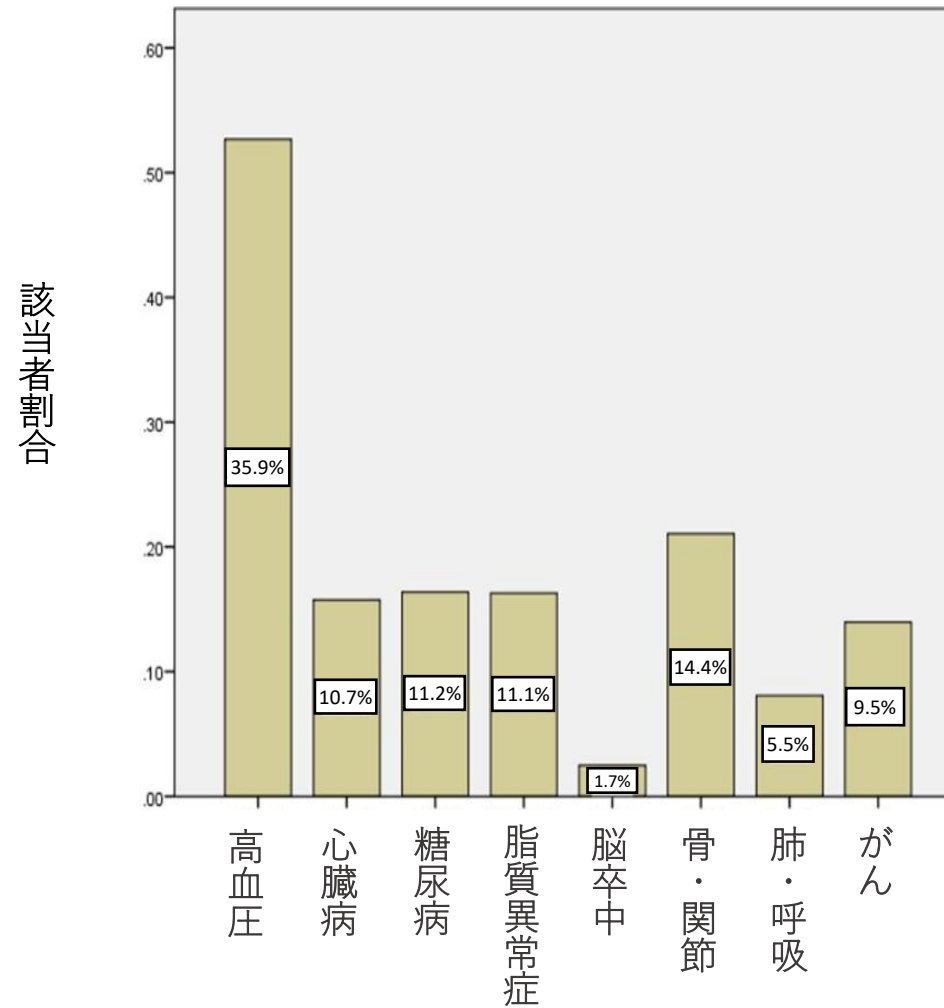
由良/上灘では男女とも肥満が多い

解析対象者の属性 BMI



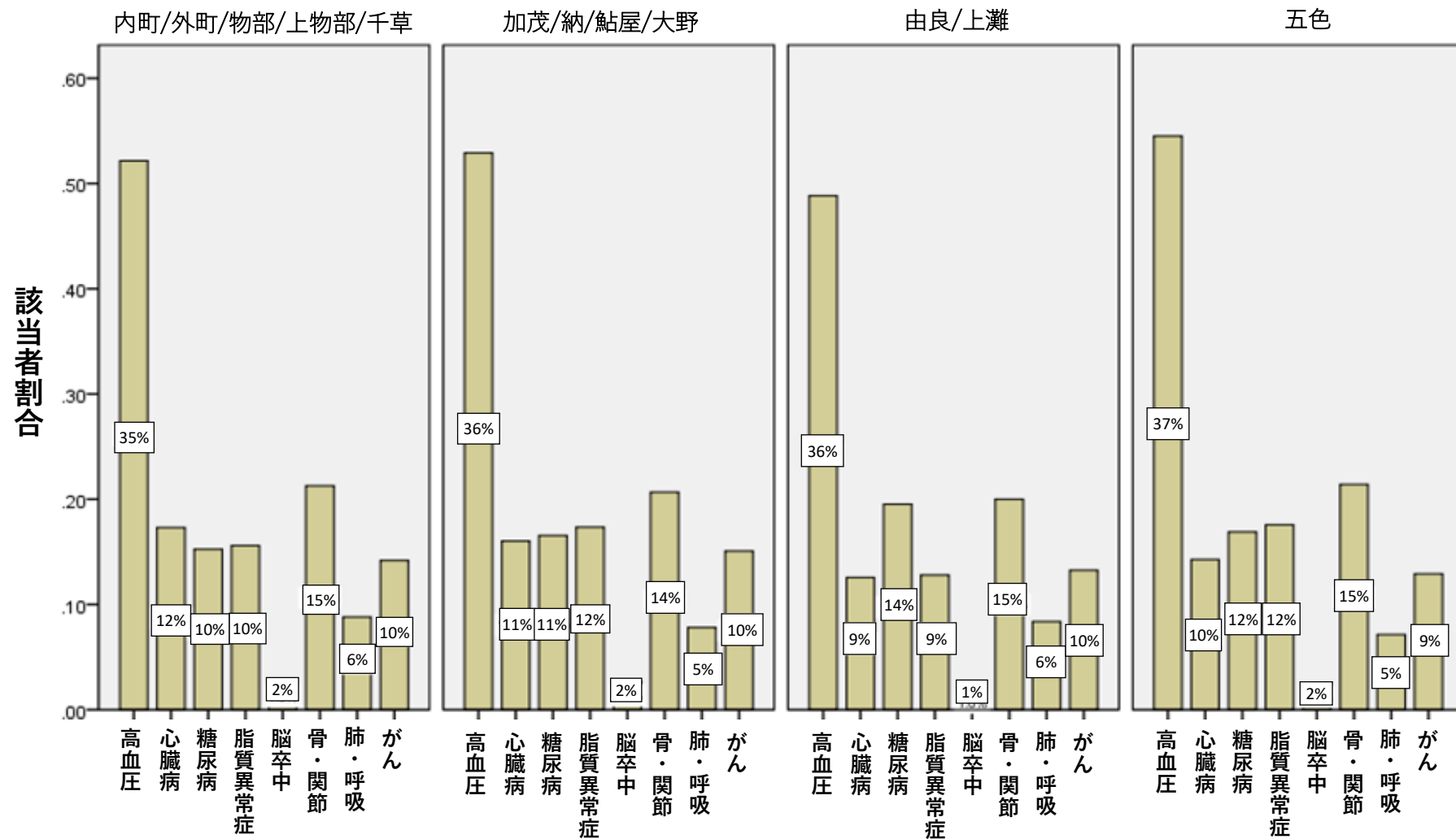
高齢者ほど肥満の割合は減少 高齢者ほどやせの割合は増加

解析対象者の属性 基礎疾患



解析対象者の属性 基礎疾患

圏域別



フレイルとは



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

予防の三本柱

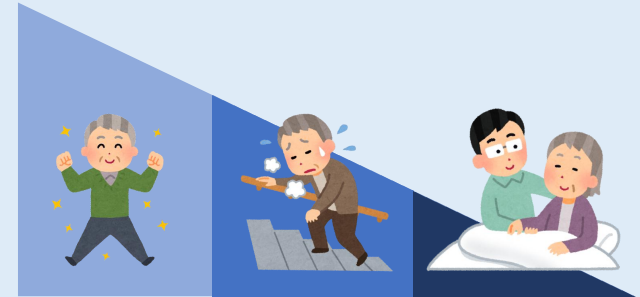
栄養



社会
参加



身体
活動



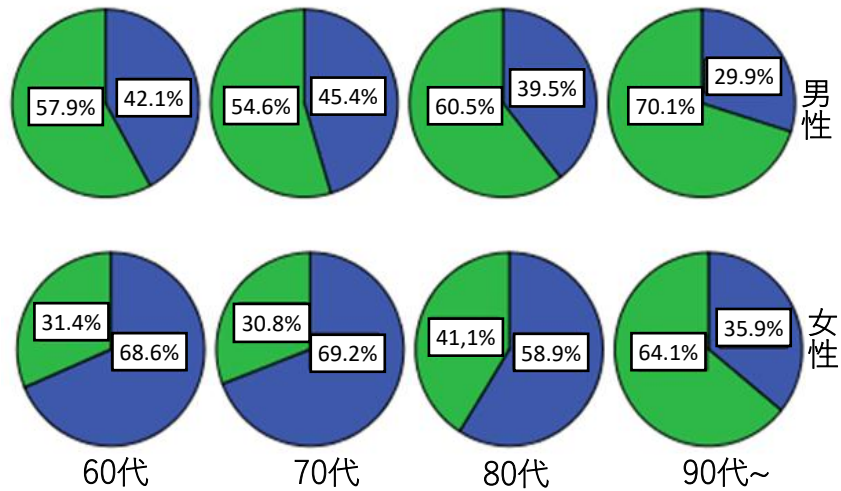
左記の3つのうち1つだけの
実践でも予防効果は得られますが
すべてに取り組むことで
その効果は大きく向上します

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

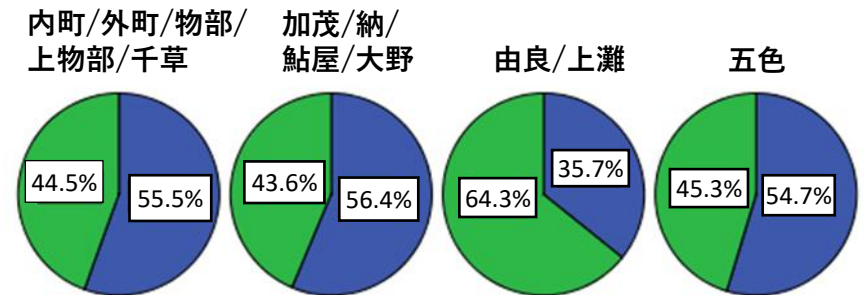
フレイルの認知度(言葉の認知度)

年代別



60~80代では半数が言葉を認知

圏域別



由良/上灘では全年代でフレイル認知度が低い

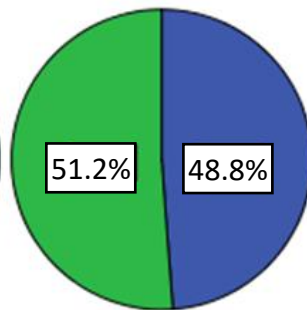
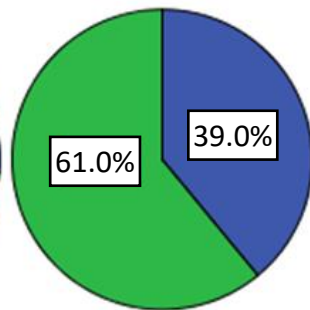
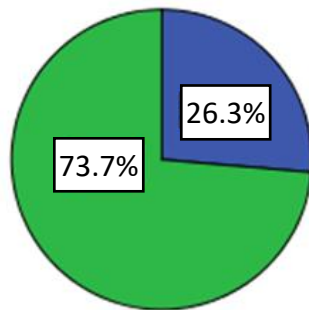
フレイルの認知度(意味の認知度)

フレイル認知度

意味も知っている

言葉は知っている

言葉も意味も知らない



フレイル
 ■ あり
 ■ なし

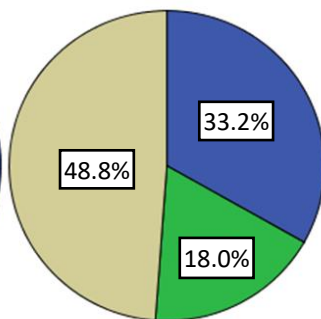
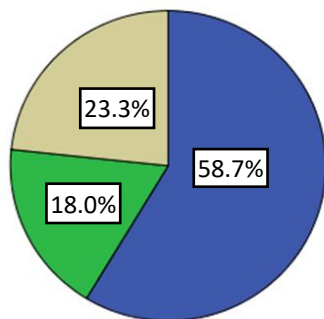
言葉も意味も知っている
 フレイルに該当する割合が低い

年齢調整後も同様

通いの場への参加

参加している

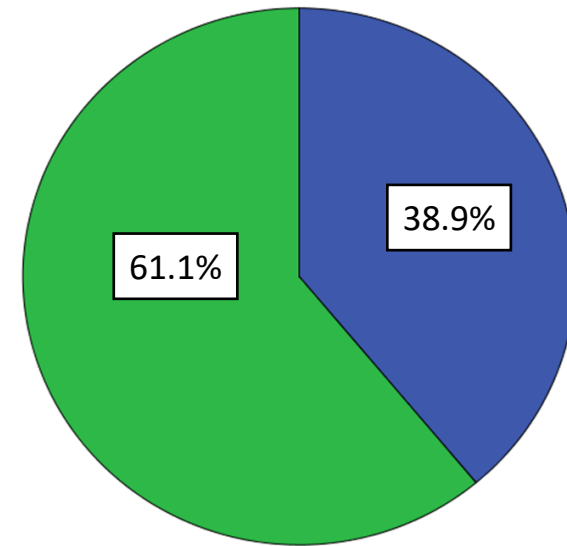
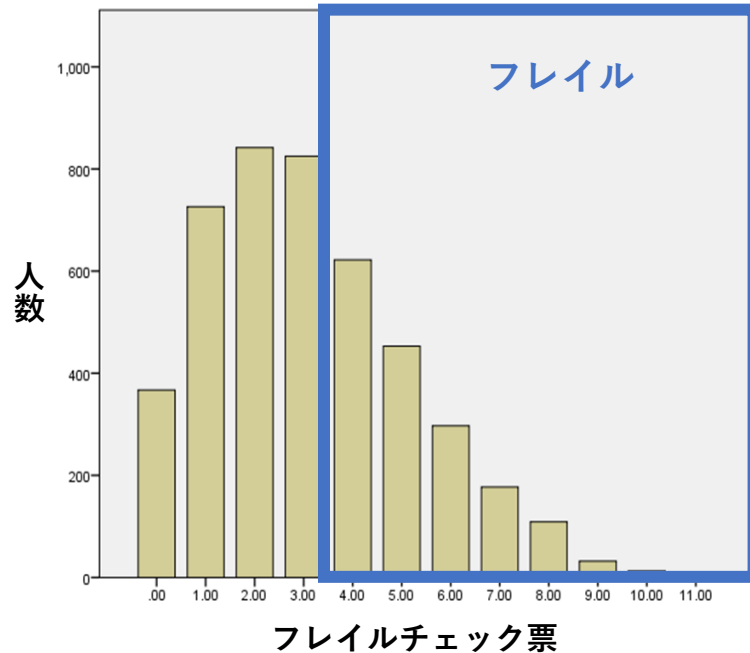
参加していない



フレイル認知度
 ■ 意味も知っている
 ■ 言葉は知っている
 ■ 言葉も知らない

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

フレイルの該当割合



全体の38.9%がフレイルに該当（他市の調査では 32%程度）

※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

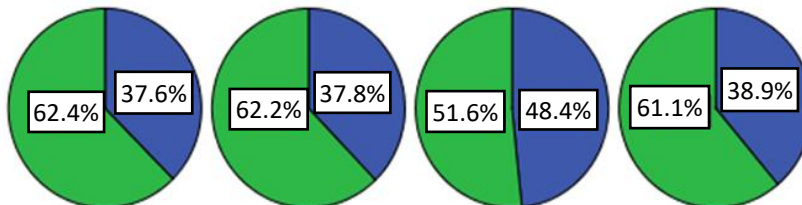
圏域別

内町/外町/物部/
上物部/千草

加茂/納/
鮎屋/大野

由良/上灘

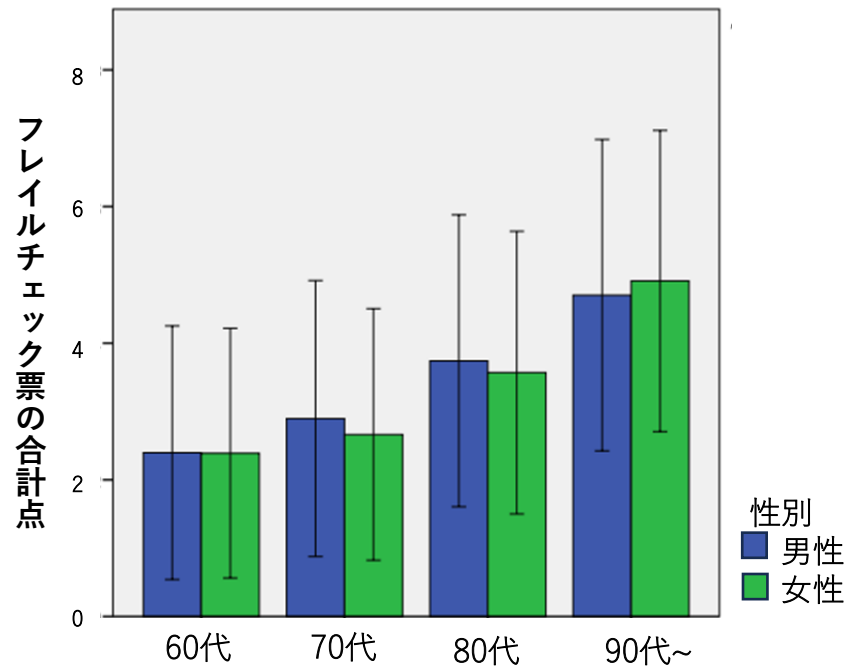
五色



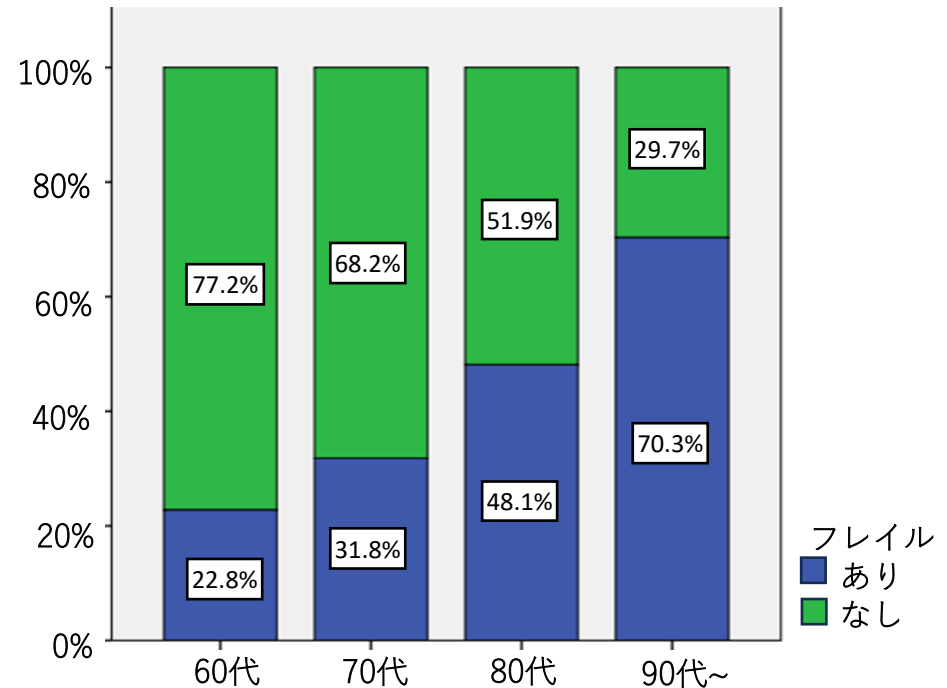
由良/上灘において該当割合がやや高い



フレイルチェック票の年代別変化



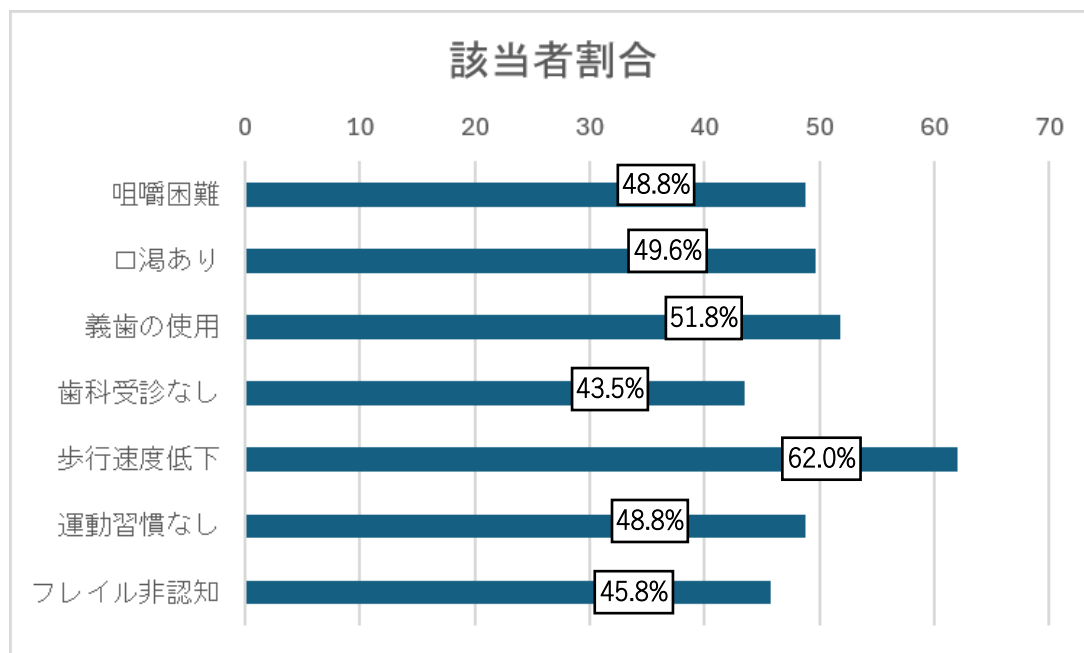
60～80代では男性、
90代以降では女性の方が点数が高い



高齢者ほどフレイル該当割合は高い

※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等 項目別該当者割合



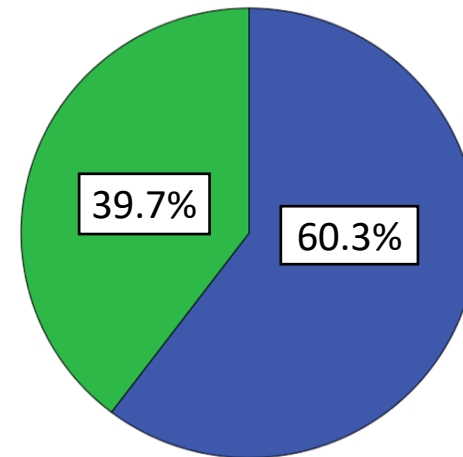
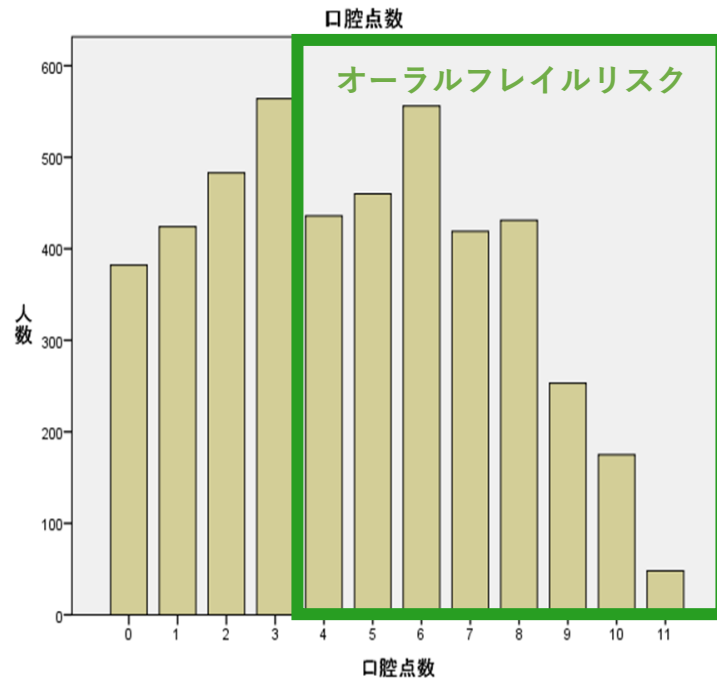
※該当者の割合が高い項目のみ抜粋

圏域別では、下記5項目の
該当者割合が他の圏域よりも
由良/上灘で高い

- ・咀嚼困難
- ・口渇あり
- ・義歯の使用
- ・運動習慣なし
- ・フレイル非未知

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



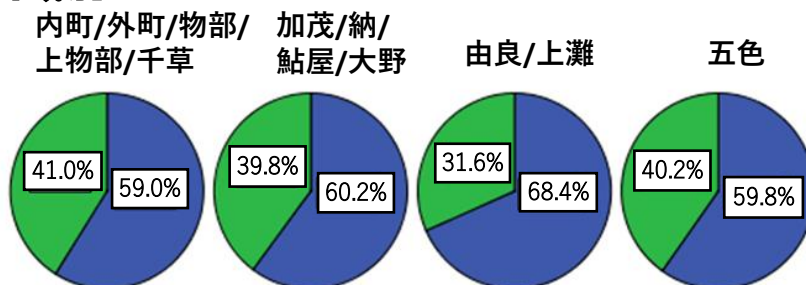
オーラルフレイルリスク

あり

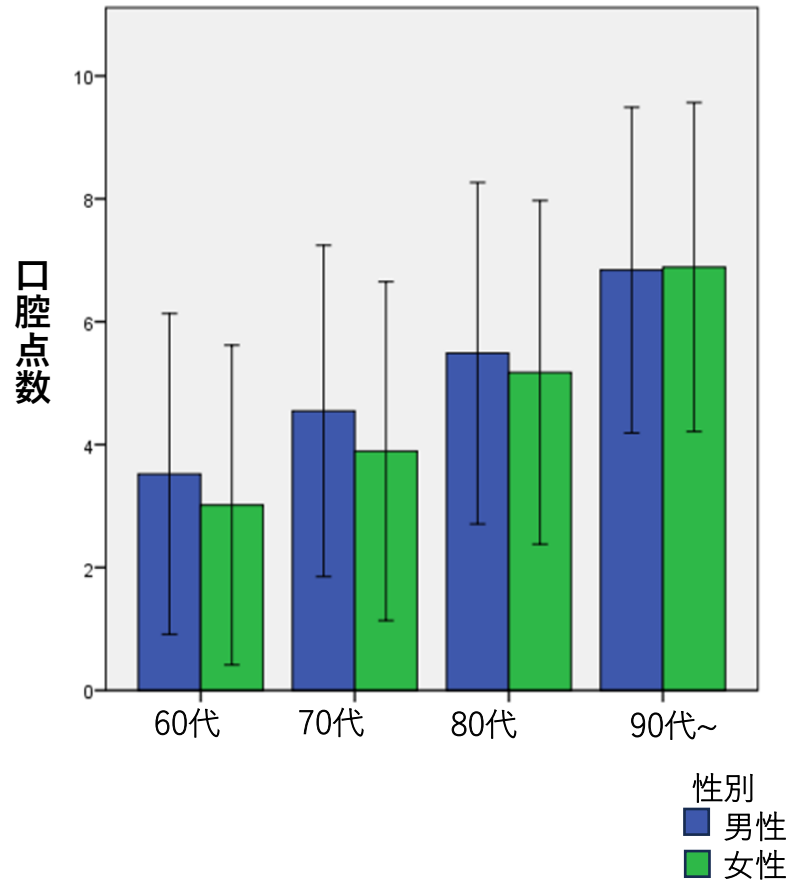
なし

全体の59.9%がリスク群(他市の調査では約20~30%程度)
特に由良/上灘は割合が高い ※Oral frail index-8より算出

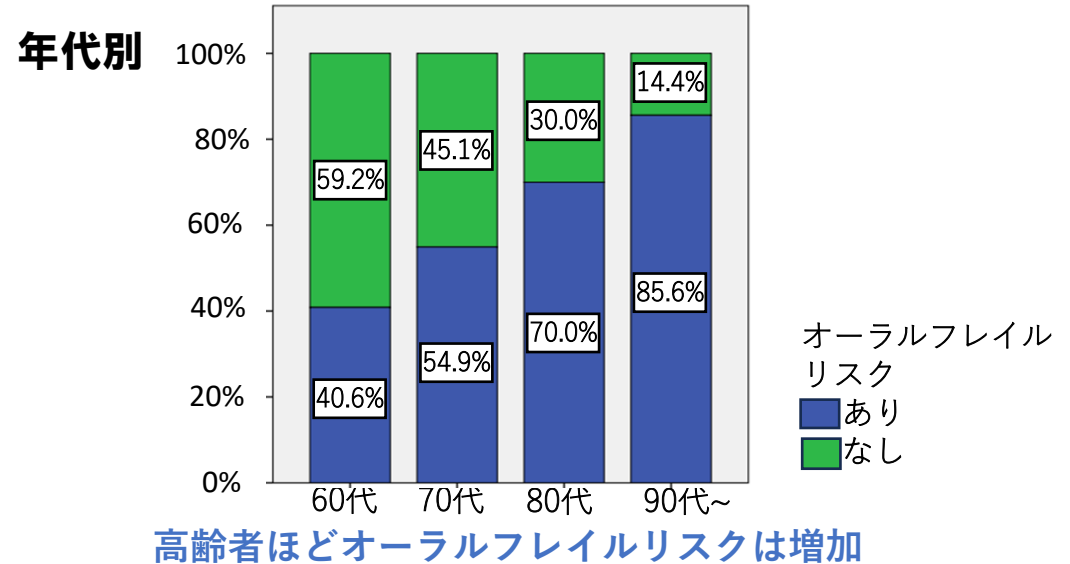
圏域別



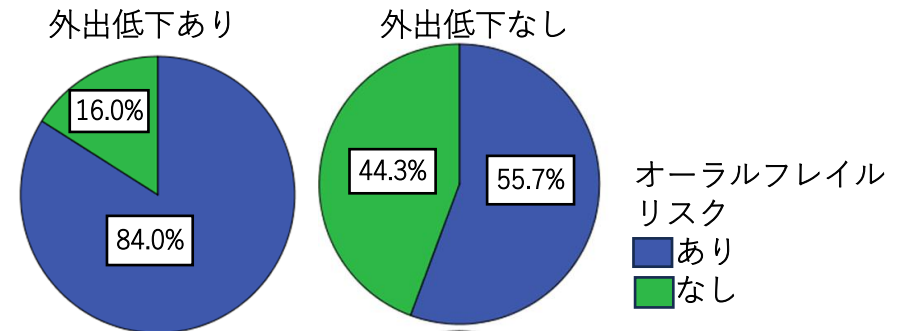
口腔機能低下スコアの年代別変化



※口腔機能低下スコアはOral frail index-8より算出

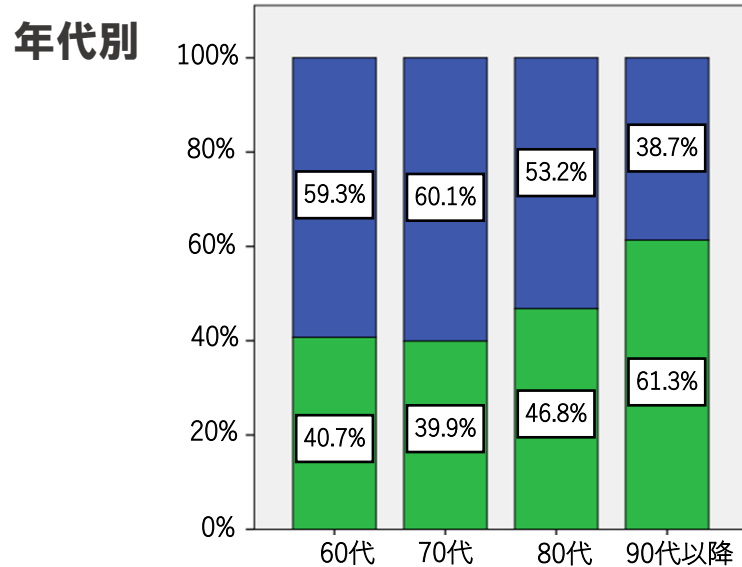


オーラルフレイル×外出

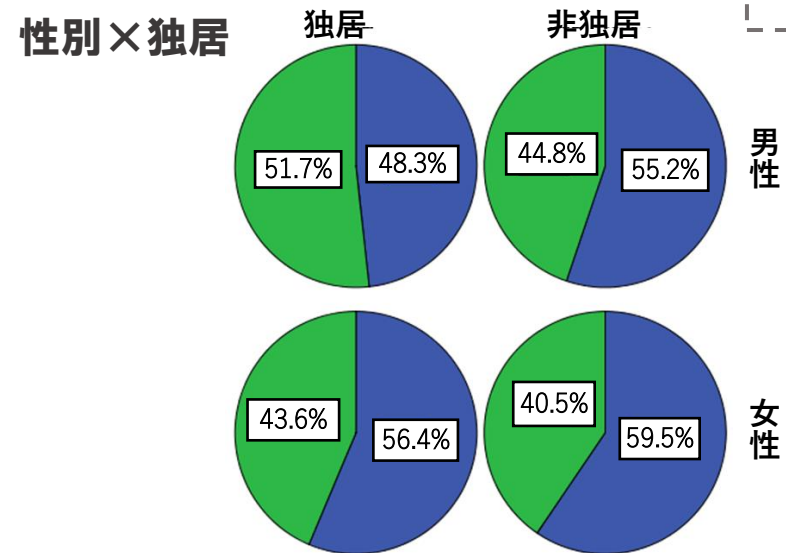


外出頻度低下者(週1回未満)では
8割がオーラルフレイルリスクあり

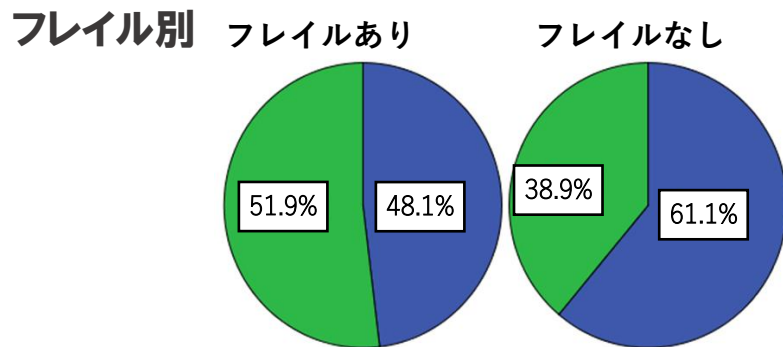
歯科受診



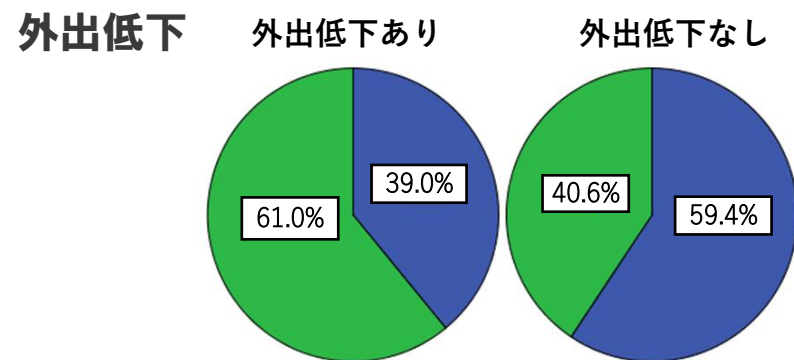
80代以降で歯科受診率低下



男女とも独居者では歯科受診がやや低い（特に男性）



フレイル該当者において歯科受診率が低い



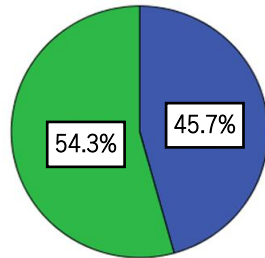
外出低下者は歯科受診率が低い

歯科受診

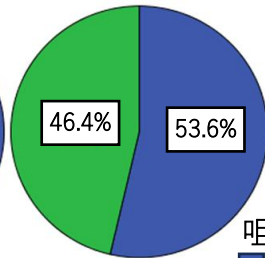


咀嚼困難

歯科受診あり



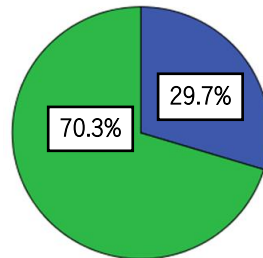
歯科受診なし



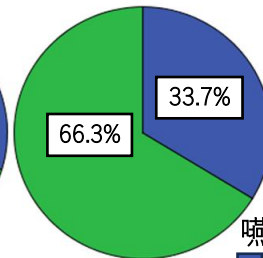
咀嚼困難
■あり
■なし

嚥下能力低下

歯科受診あり



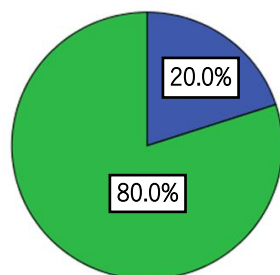
歯科受診なし



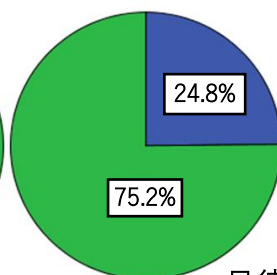
嚥下能力低下
■あり
■なし

呂律低下

歯科受診あり



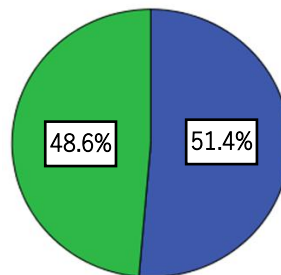
歯科受診なし



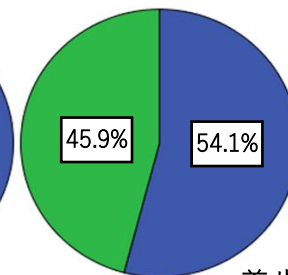
呂律低下
■あり
■なし

義歯使用

歯科受診あり



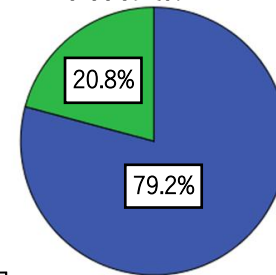
歯科受診なし



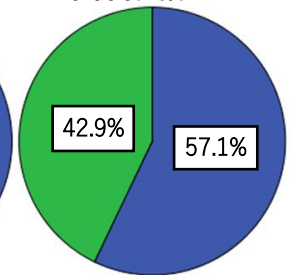
義歯使用
■あり
■なし

歯磨き習慣

歯科受診あり



歯科受診なし



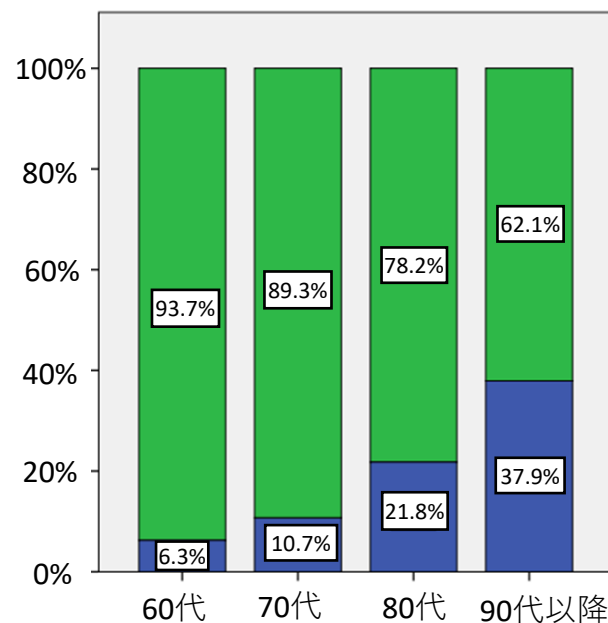
歯磨き習慣低下
■あり
■なし

定期的な歯科受診がないほど、
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

週1回以上の外出機会

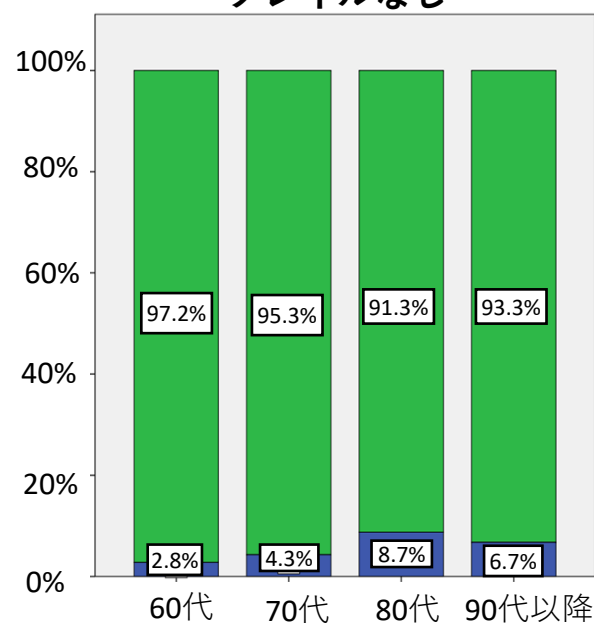
外出低下
 ■あり
 ■なし

年代別

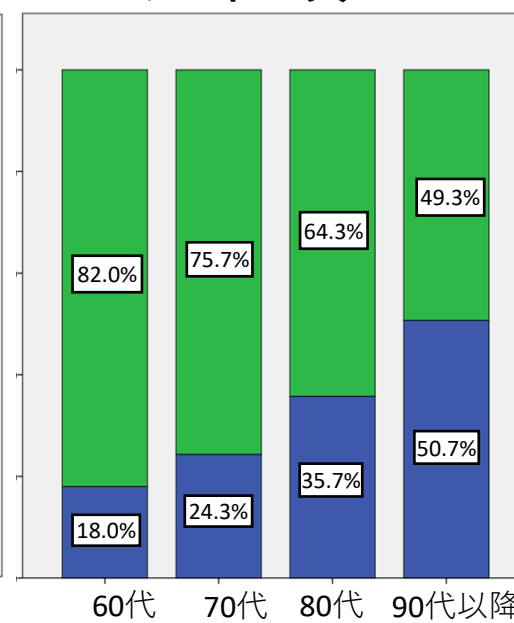


フレイル別

フレイルなし



フレイルあり

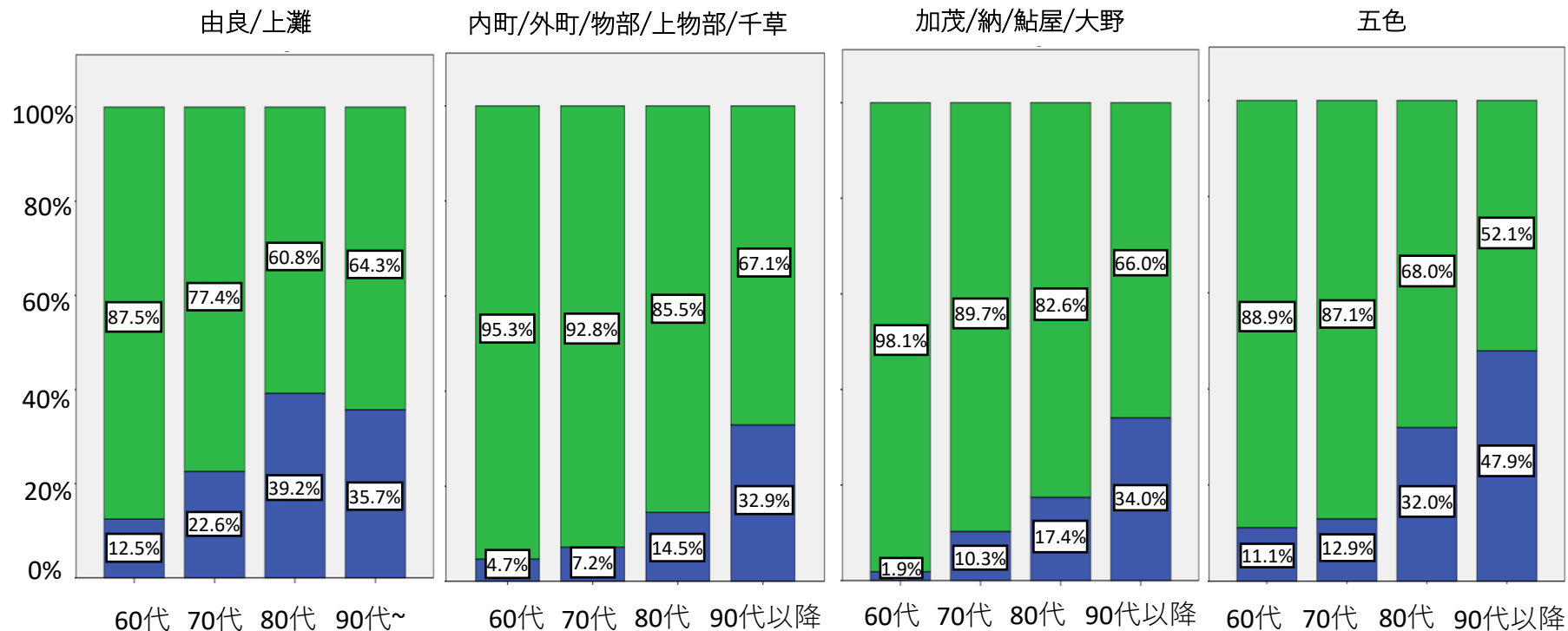


高齢者ほど外出機会が低い
 フレイルありでは60代から外出機会低下の割合が高い
 高齢でもフレイルでなければ外出機会は確保されている。

週1回以上の外出機会

外出低下
 ■あり
 ■なし

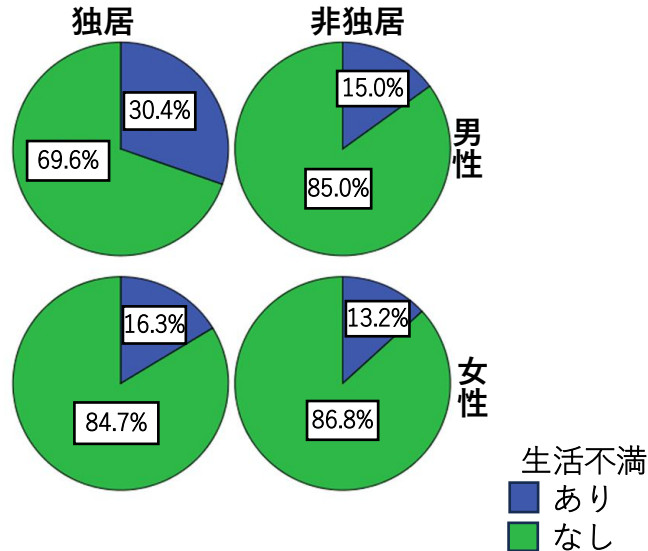
年代×圏域別



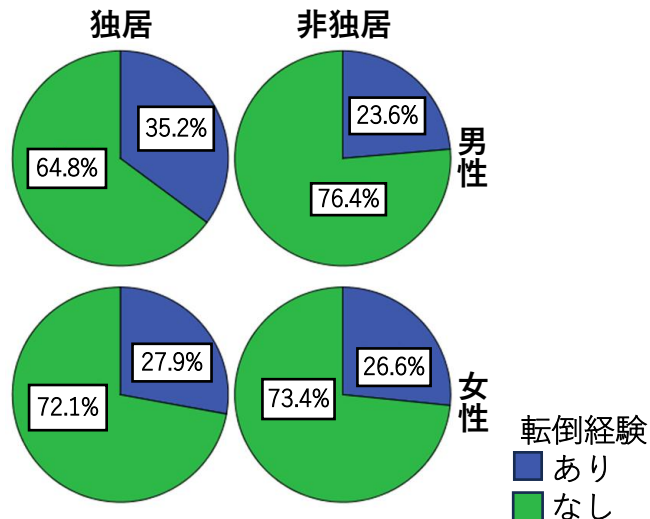
由良/上灘、五色では70歳以降で外出機会が低い
 内町等、加茂等は他地域よりも外出機会が相対的に確保されている。

独居者の傾向

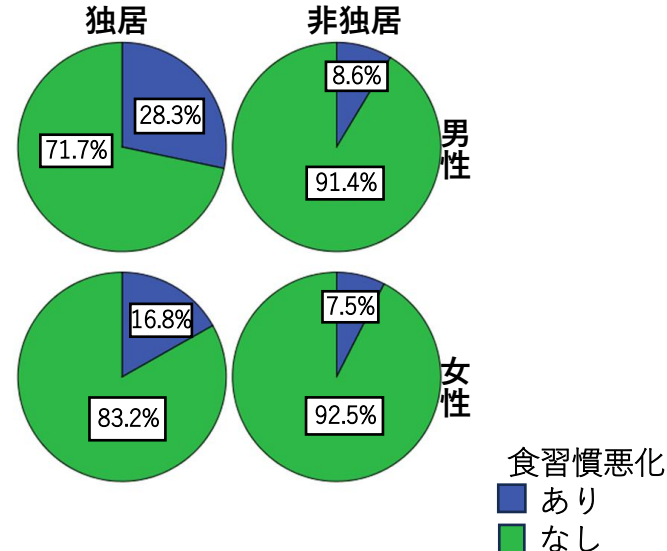
生活満足度



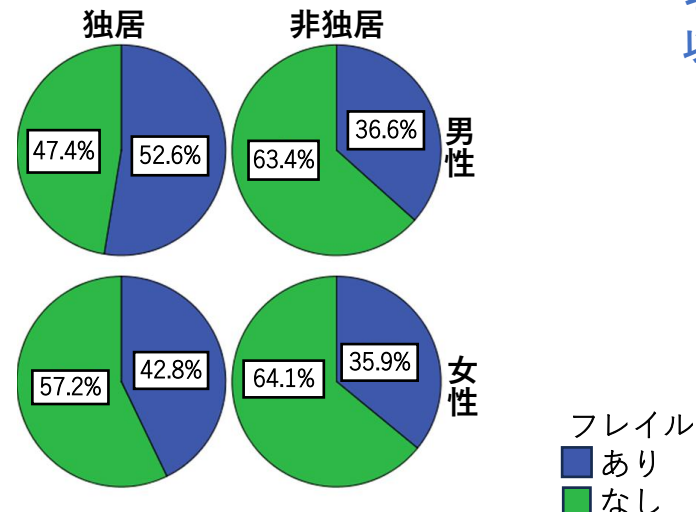
転倒経験



食習慣



フレイル



特に独居男性において
以下の項目で低下が顕著
(女性も一部傾向あり)

- ・生活満足度の低下
- ・食習慣の悪化
- ・転倒リスク
- ・フレイル

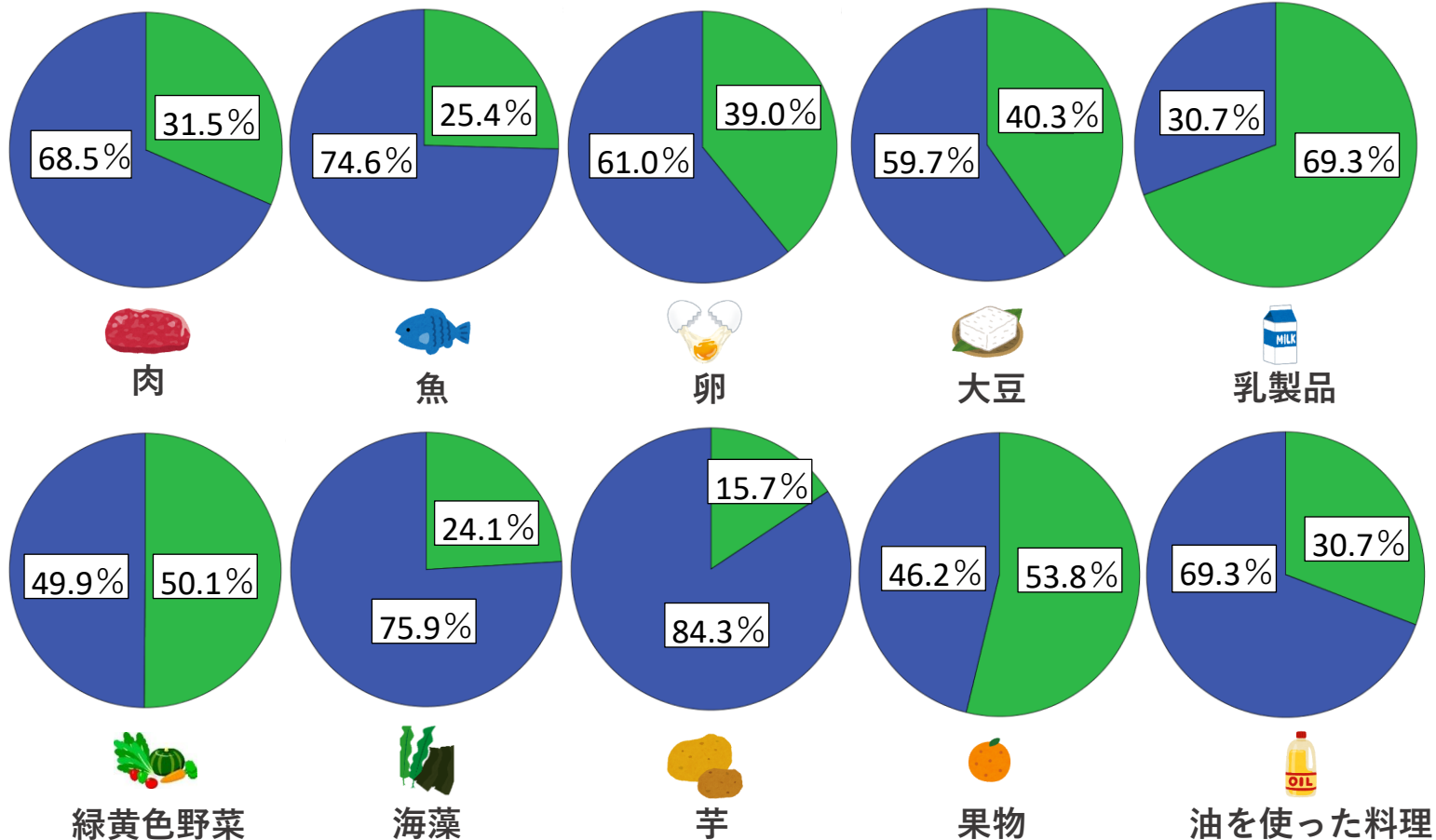
その他、特に独居男性で
以下が確認された

- ・たんぱく不足
- ・人付き合い低下
- ・社会サポートなし
- ・サルコペニアあり
- ・趣味・生きがいなし

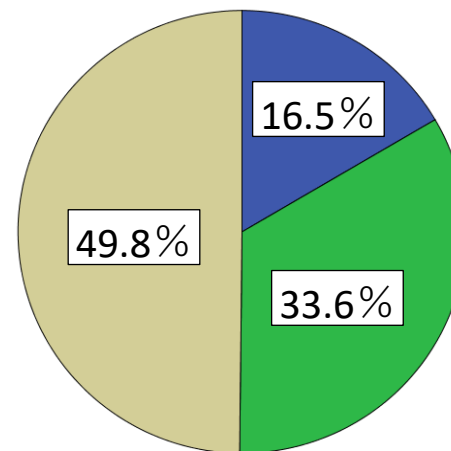
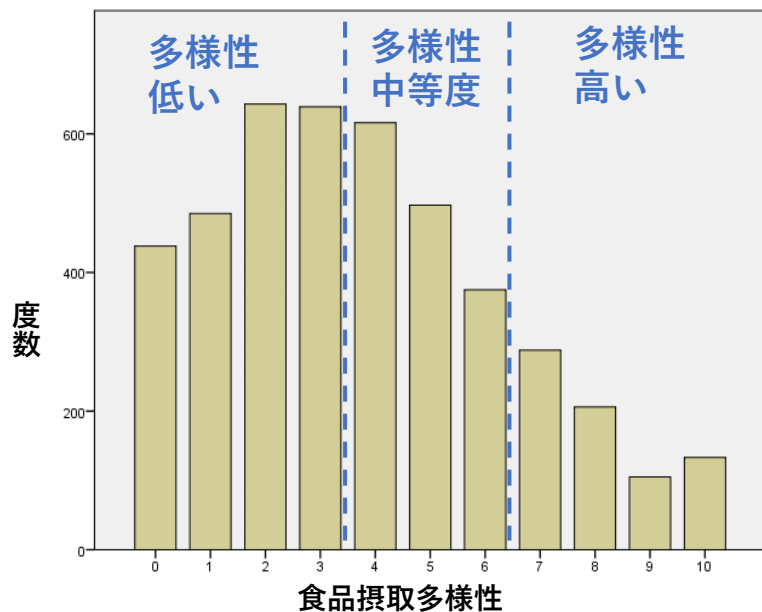
食品摂取の多様性

※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



食品摂取の多様性の分布 ※3項目以下を食品多様性低下とする



食品摂取多様性

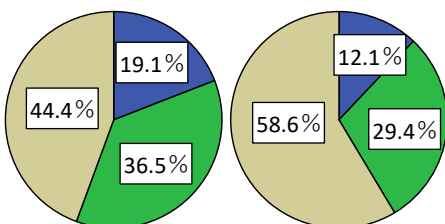
- 高い
- 中等度
- 低い

2人に1人は多様性が低い

フレイル別

非フレイル

フレイル



フレイル群で多様性が低下

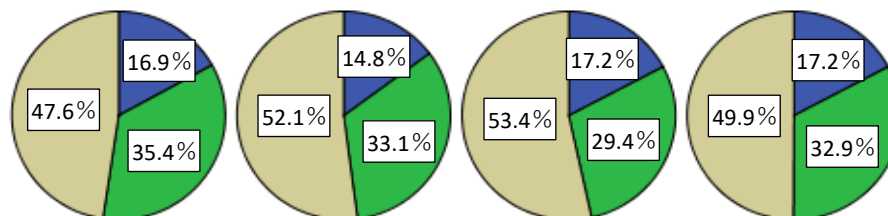
圏域別

内町/外町/物部/
上物部/千草

加茂/納/
鮎屋/大野

由良/上灘

五色



圏域間で大きな差は認められず

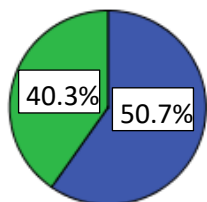
圏域別 食品摂取頻度（毎日）

■ 毎日食べている
■ 毎日ではない

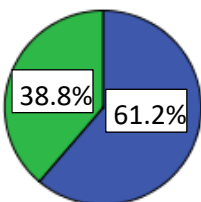


大豆

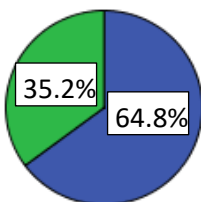
内町/外町/物部/
上物部/千草



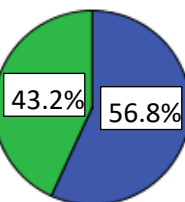
加茂/納/
鮎屋/大野



由良/上灘

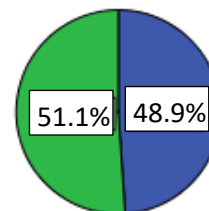


五色

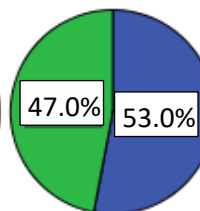


緑黄色野菜

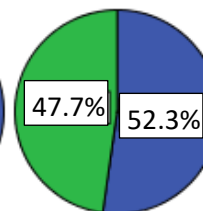
内町/外町/物部/
上物部/千草



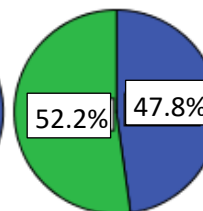
加茂/納/
鮎屋/大野



由良/上灘

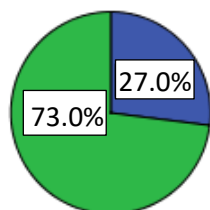


五色

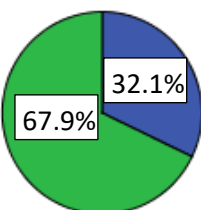


乳製品

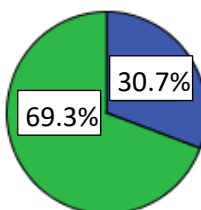
内町/外町/物部/
上物部/千草



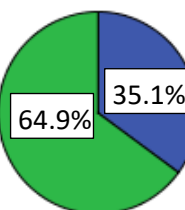
加茂/納/
鮎屋/大野



由良/上灘

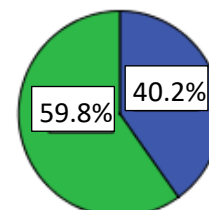


五色

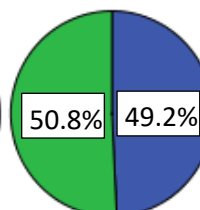


果物

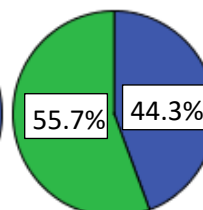
内町/外町/物部/
上物部/千草



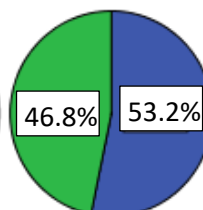
加茂/納/
鮎屋/大野



由良/上灘



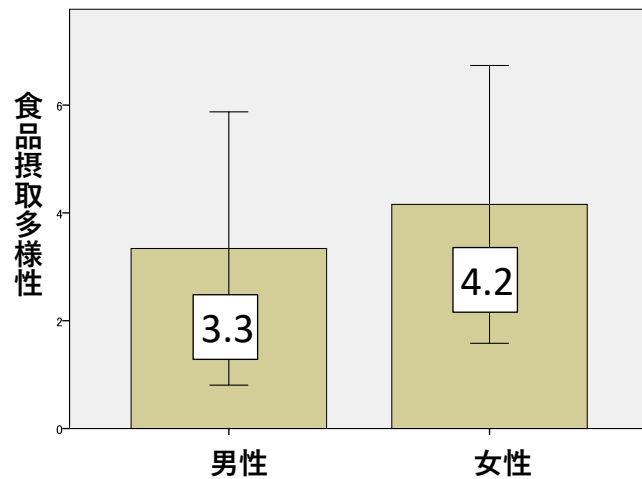
五色



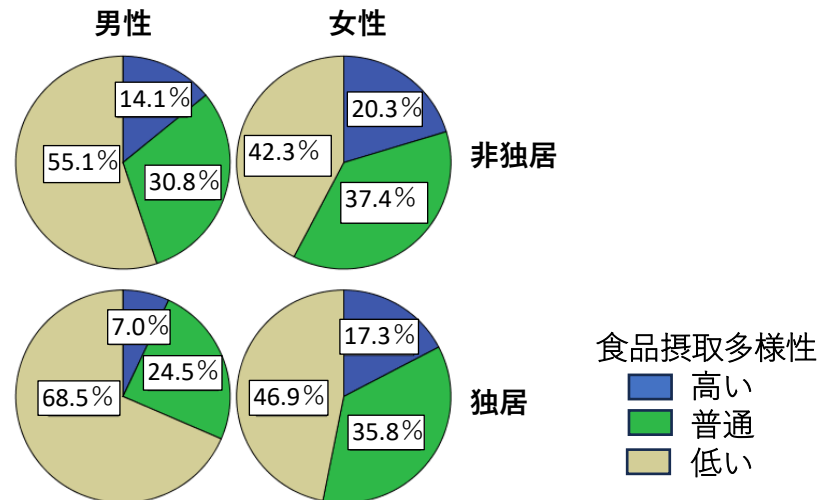
特に大豆、乳製品、緑黄色野菜、果物の4項目で圏域による違いが見られた

食品摂取の多様性

性別

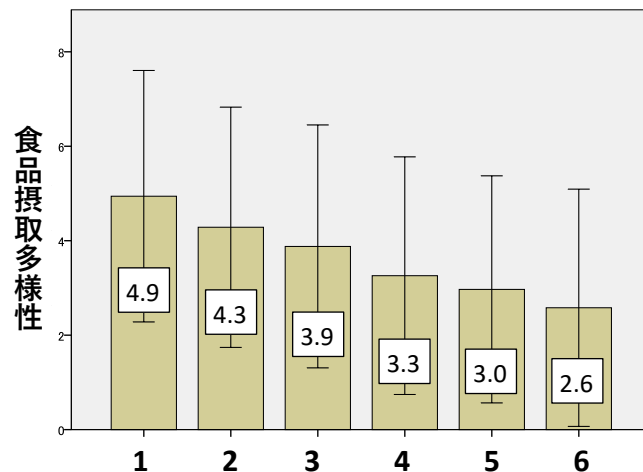


男性で食品摂取多様性が低い



男性は独居で食品摂取多様性が大きく低下
女性は独居との関連が小さい

経済的状況

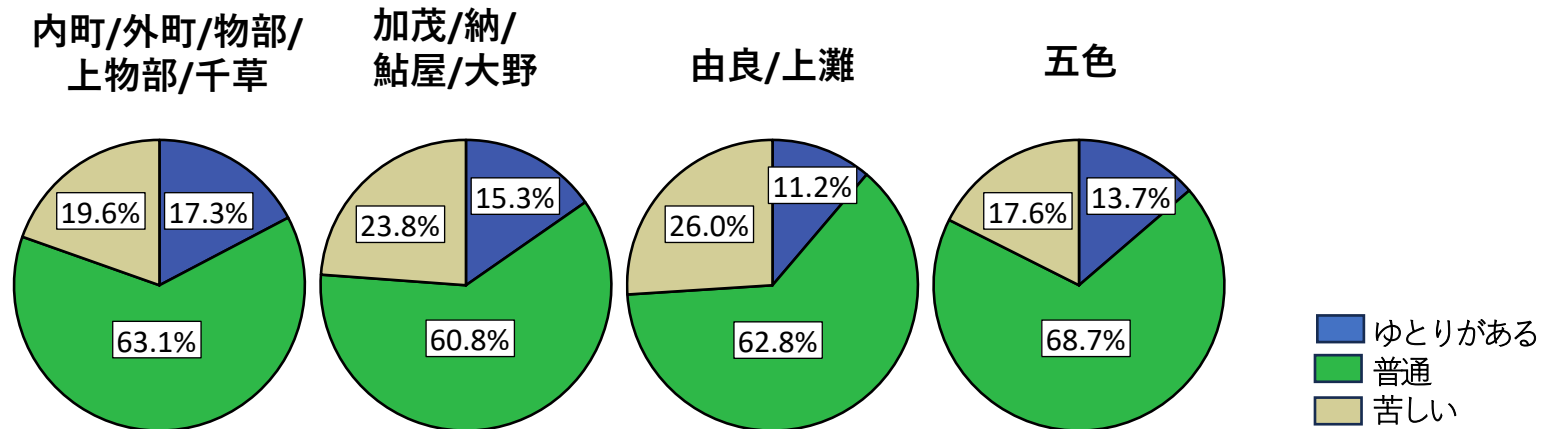


経済的状況

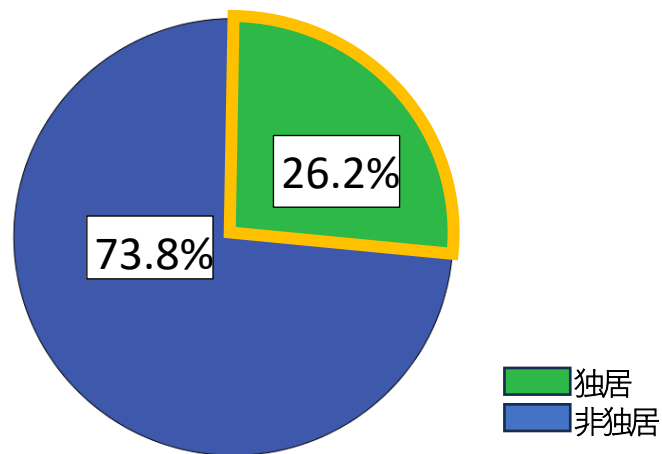
- 1:大変ゆとりがある
- 2:ややゆとりがある
- 3:普通
- 4:やや苦しい
- 5:苦しい
- 6:大変苦しい

経済状況が苦しいほど食品摂取多様性が低い

圏域別 経済的状況



独居の割合



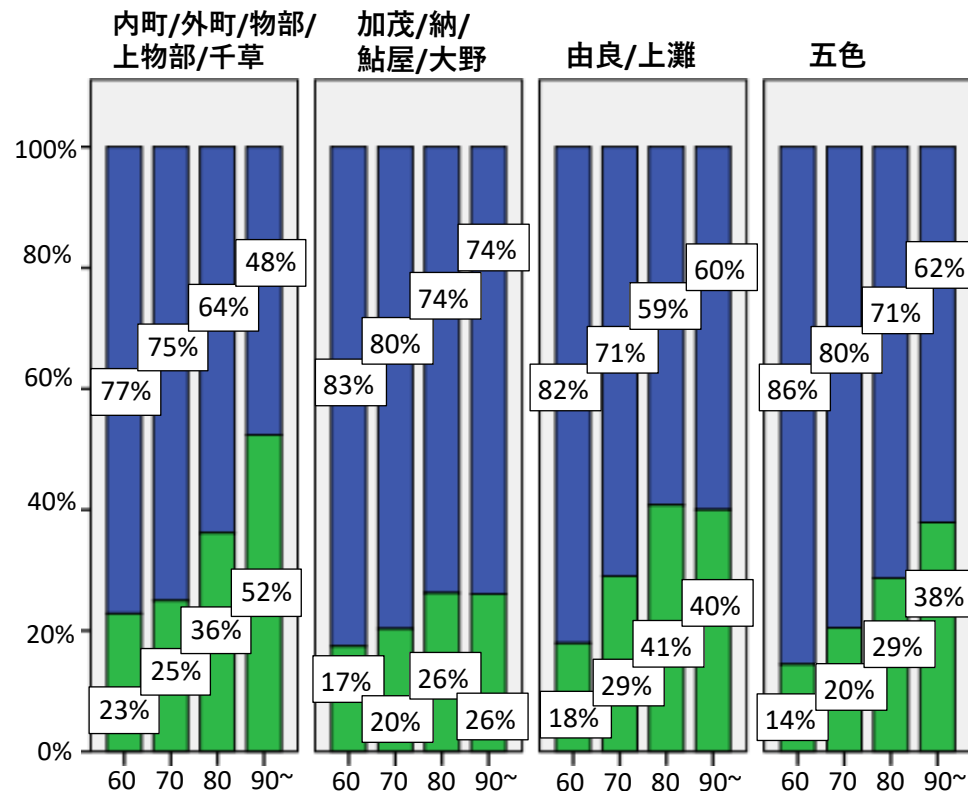
日本の平均は19%が独居
(男性15% 女性22%)

2025年 高齢者白書より

独居 (年代別)

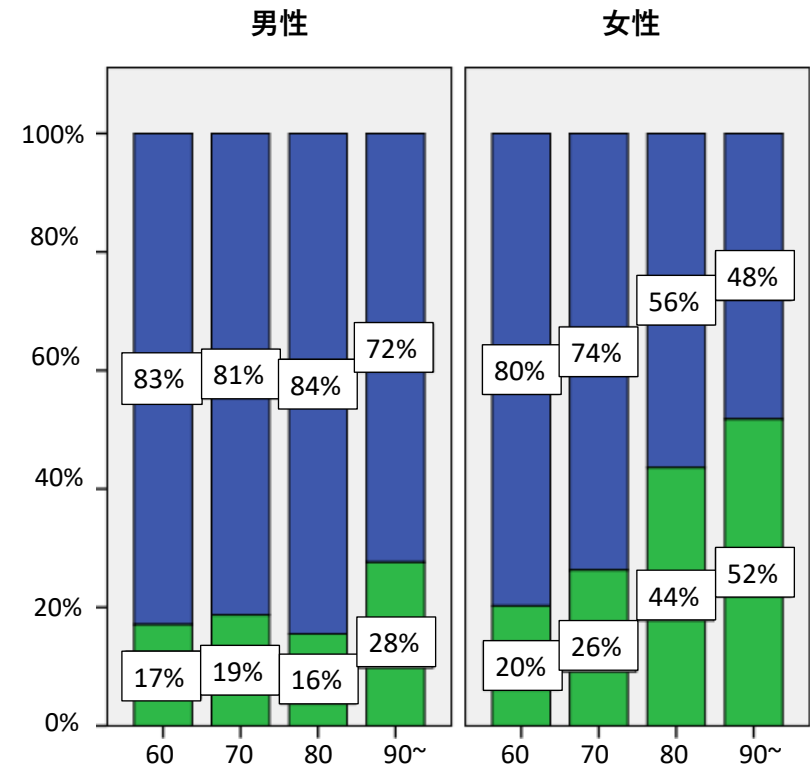
独居
非独居

圏域別



ほとんどの圏域で高齢者ほど独居割合が増加
加茂等は高齢でも同居の割合が大きい

性別

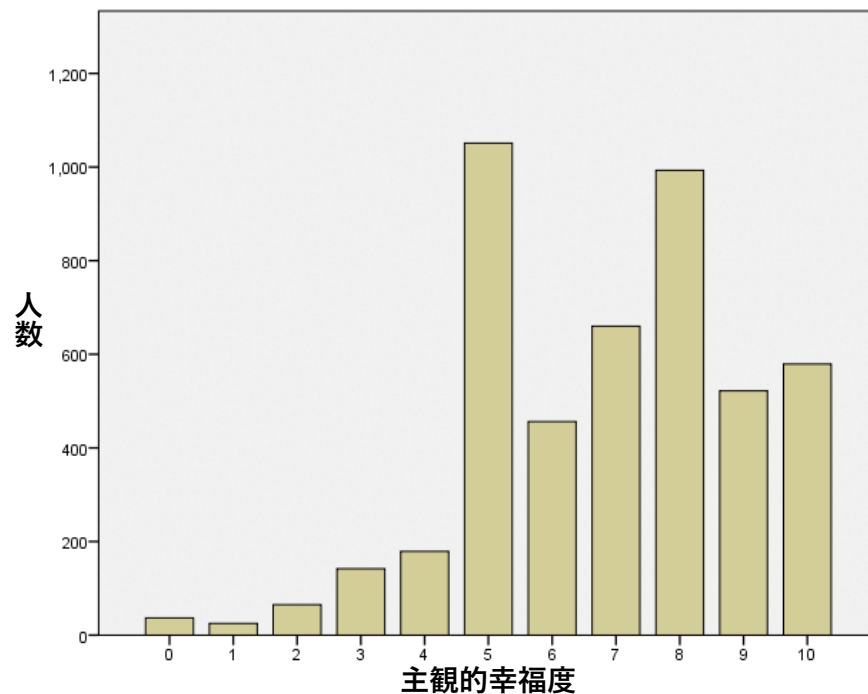


男性は90代以降、女性は80代以降で
独居割合が増加
女性は男性に比べ高齢で独居増加

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



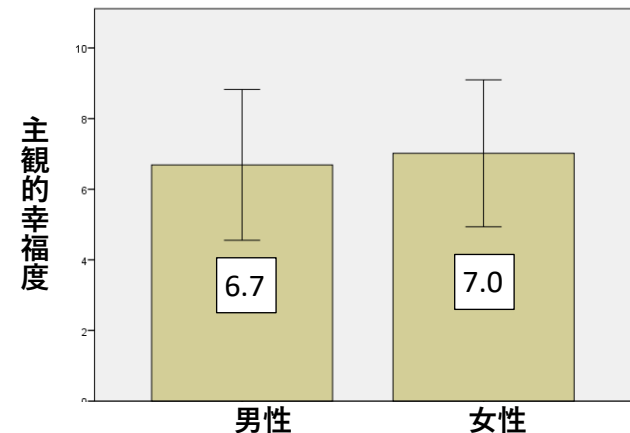
洲本市の平均 : 6.87点

日本全体の平均 : 6.14点

洲本市では幸福と感じている方が多い

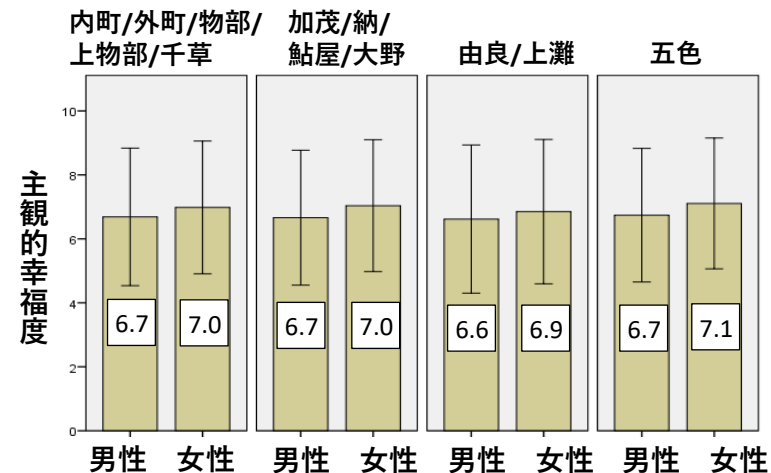
World Happiness Reportより

性別



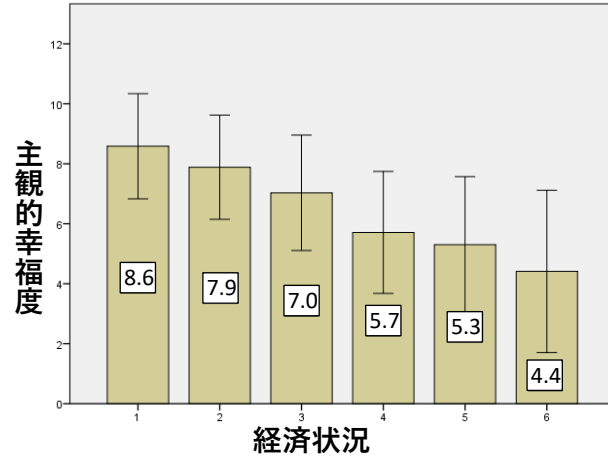
女性の方が幸福度がやや高い

圏域×性別



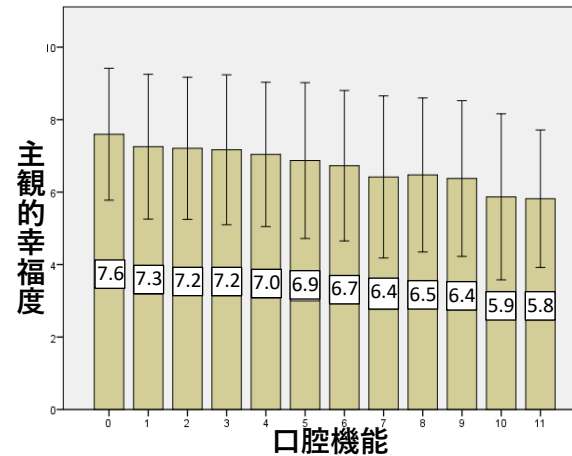
主観的幸福度との関係

経済状況



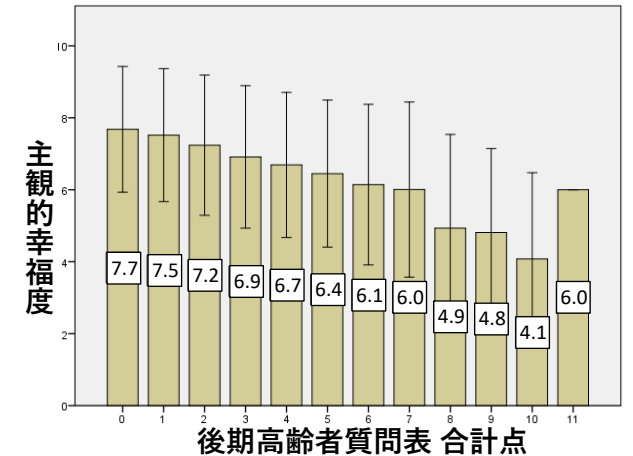
経済状況が豊かなほど高い

口腔機能



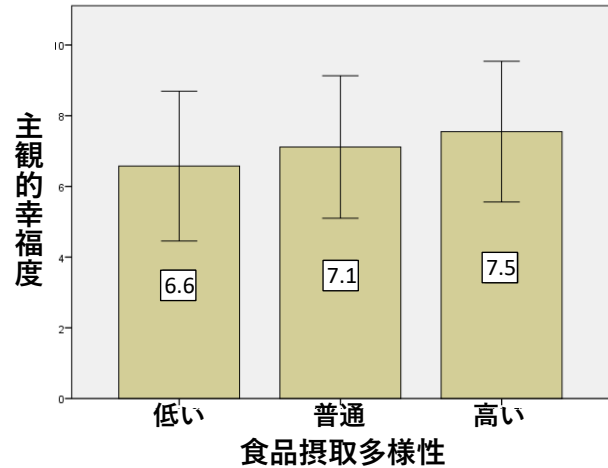
口腔点数が低いほど高い

フレイル ※後期高齢者質問票11点は1名



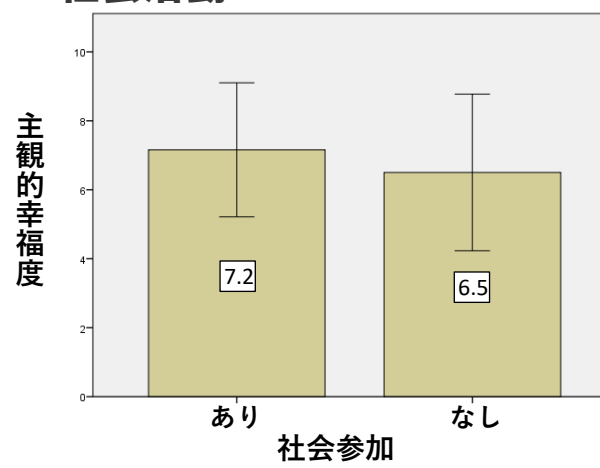
フレイル度が低いほど高い傾向

毎日食べている食品の項目数



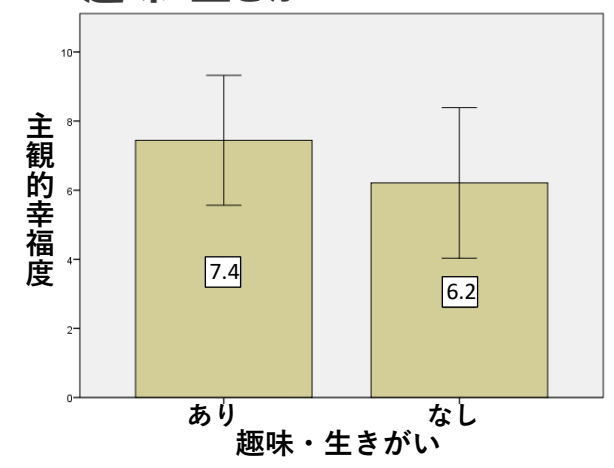
食の多様性が高いほど高い

社会活動



社会活動をしていると高い

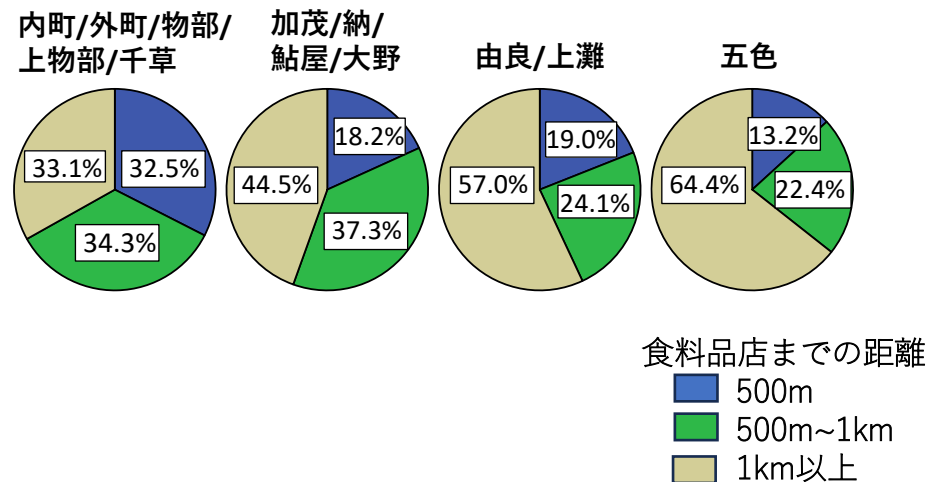
趣味・生きがい



趣味・生きがいがあると高い 29

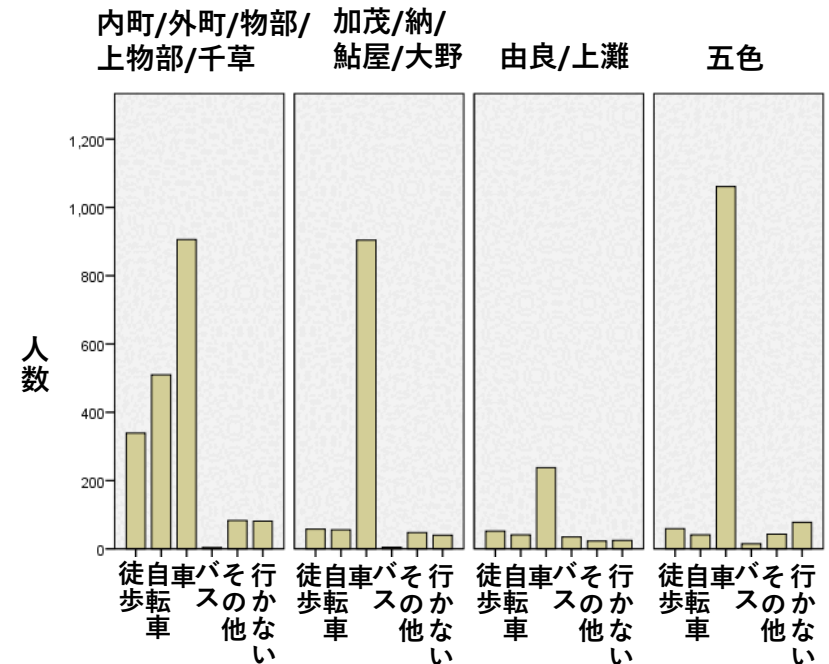
買い物の状況

食料品店までの距離



由良/上灘、五色は近隣に食料品店が不足
 特に五色においてその傾向が強い

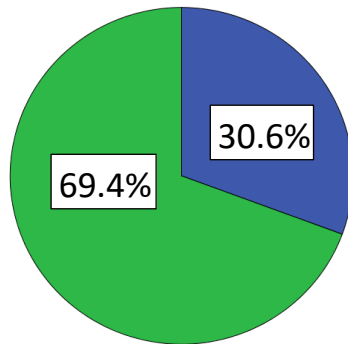
圏域別 移動手段



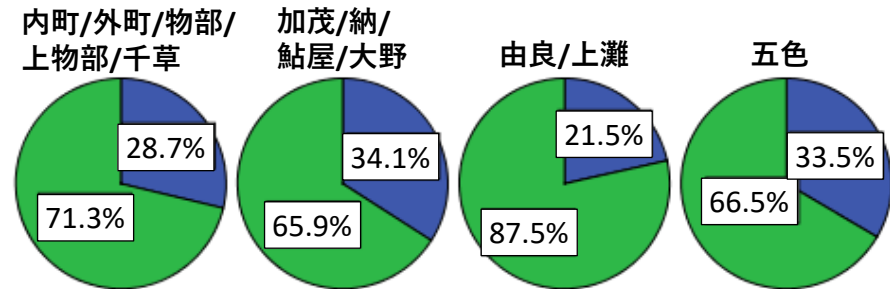
全圏域とも車の割合が高い
 (特に五色、由良/上灘が顕著)
 内町等では車以外も利用者が多い
 バスを利用している人は少ない

仕事

仕事の有無

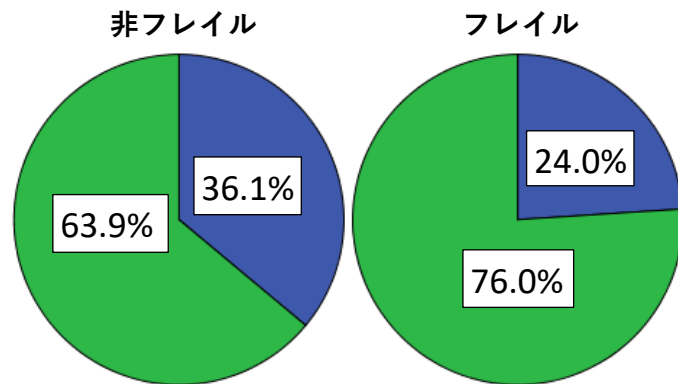


圏域別



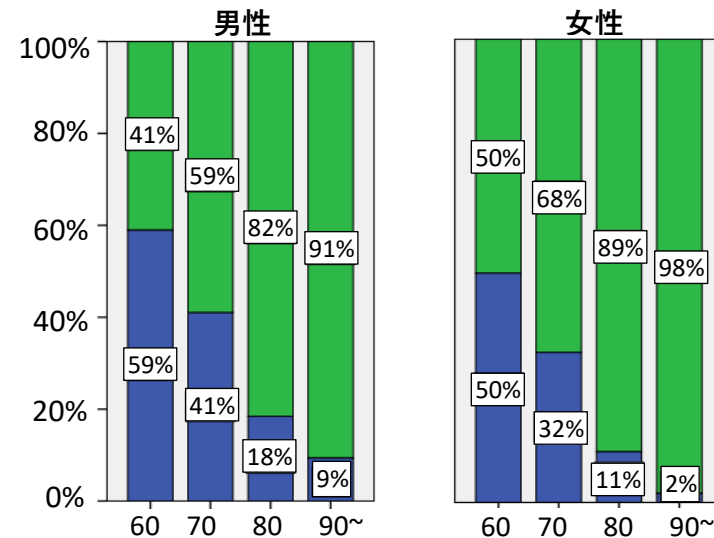
加茂/納/鮎屋/大野において就労割合が最も高い

フレイル別



フレイルありで就労割合が低い

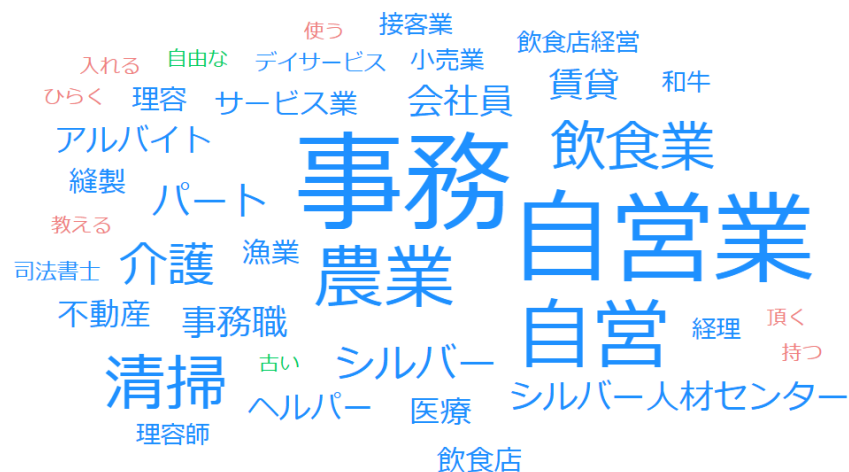
性別



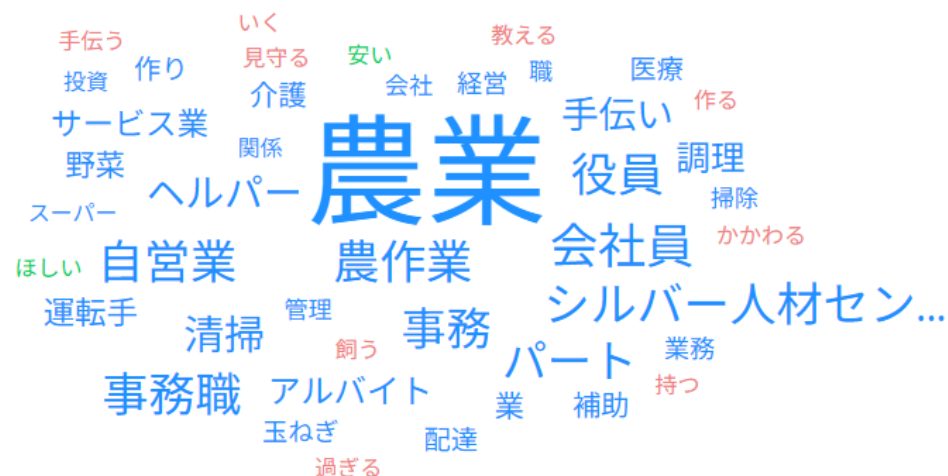
どの年代においても男性の方が就労割合がやや高い
70代以降で就労割合は低下

圏域別 仕事内容(自由記載)

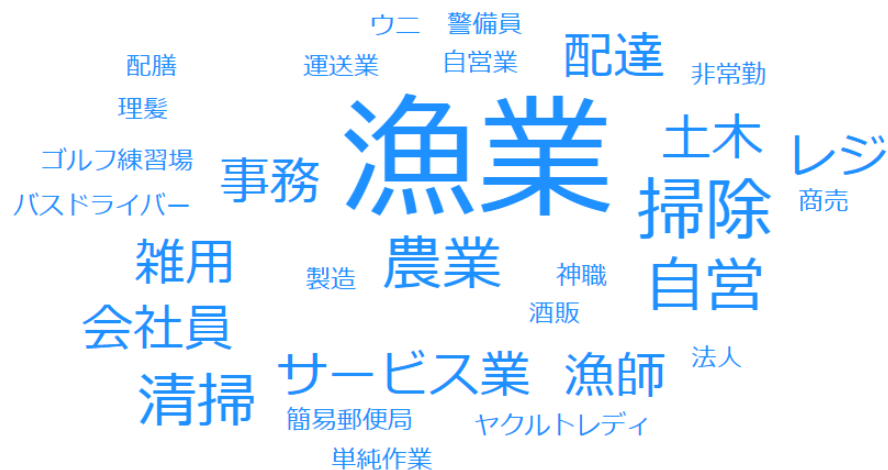
内町/外町/物部/上物部/千草



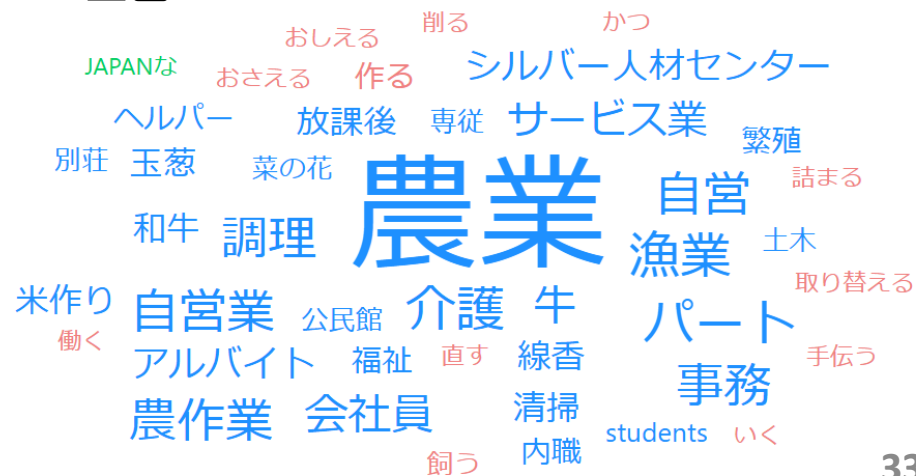
加茂/納/鮎屋/大野



由良 / 上灘

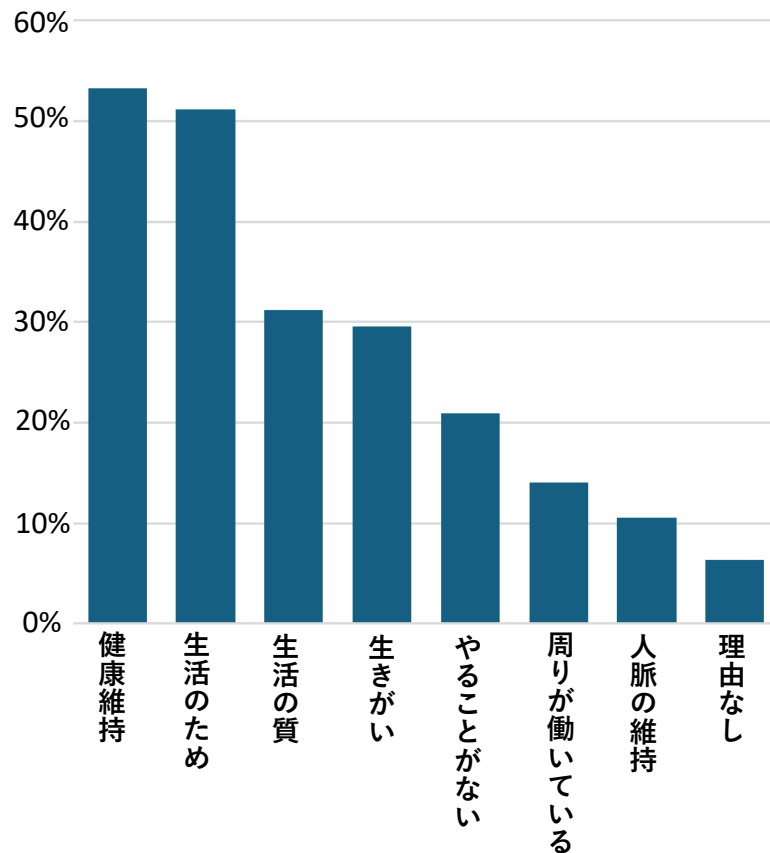


五色



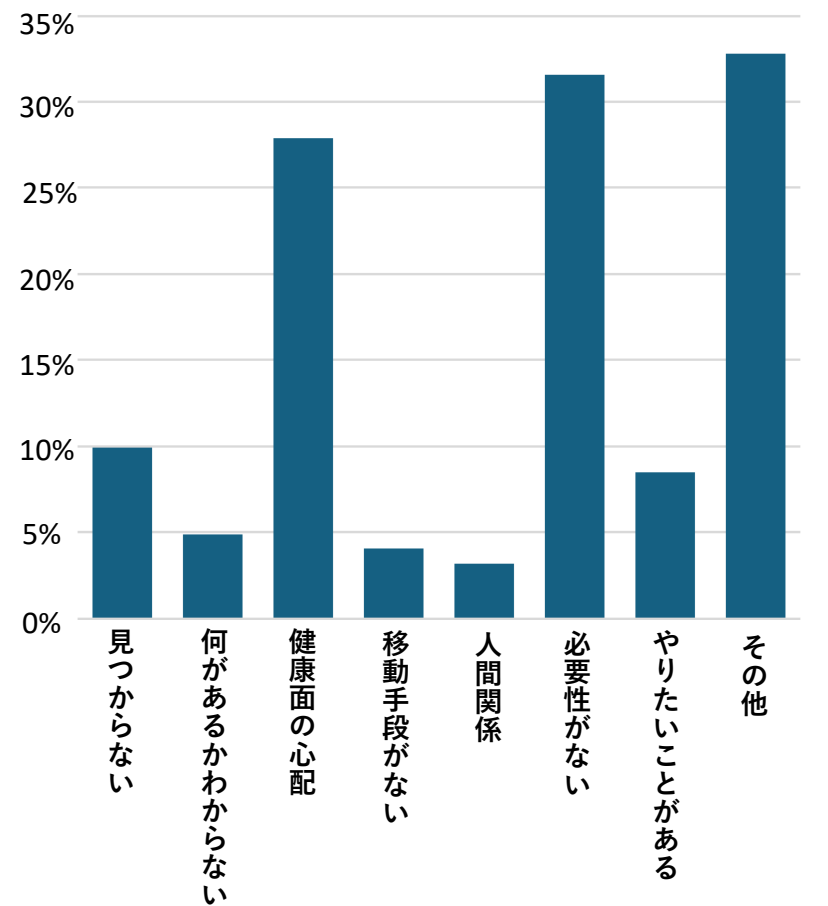
仕事の理由

働く理由



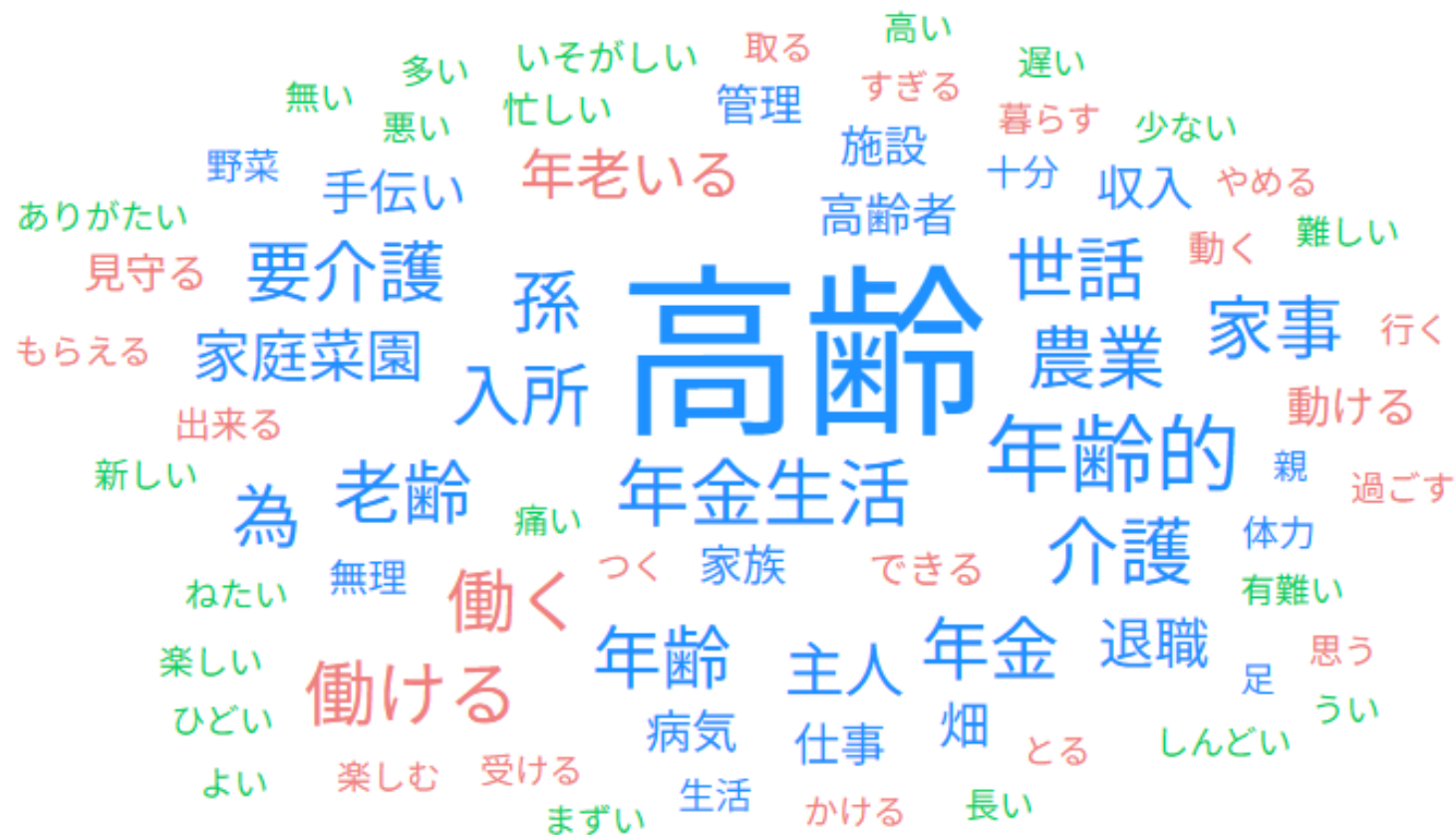
生活のため、健康維持が多い

働かない理由



健康面の心配、働く必要がないが多い

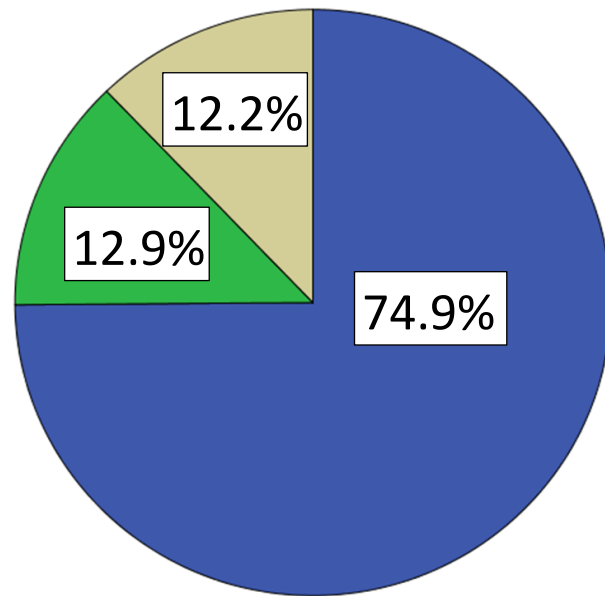
仕事をしていない理由(自由記載)



※テキストマイニングを利用
頻度が高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

外出

1人で外出

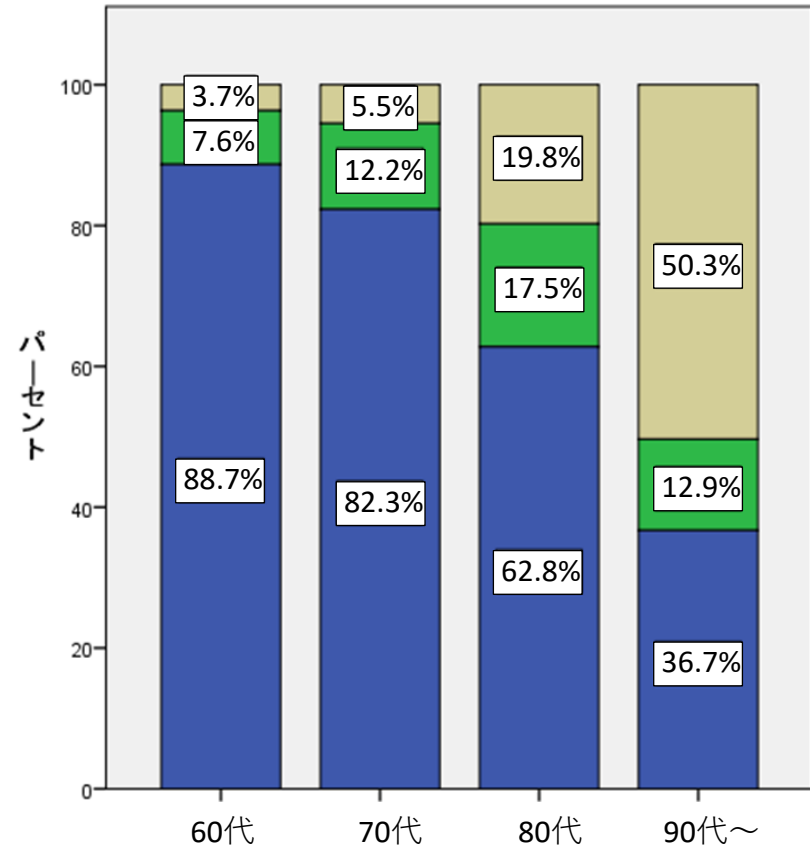


1人で外出している方が7.5割

年代別

外出状況

- できるし、している
- できるがしていない
- できない

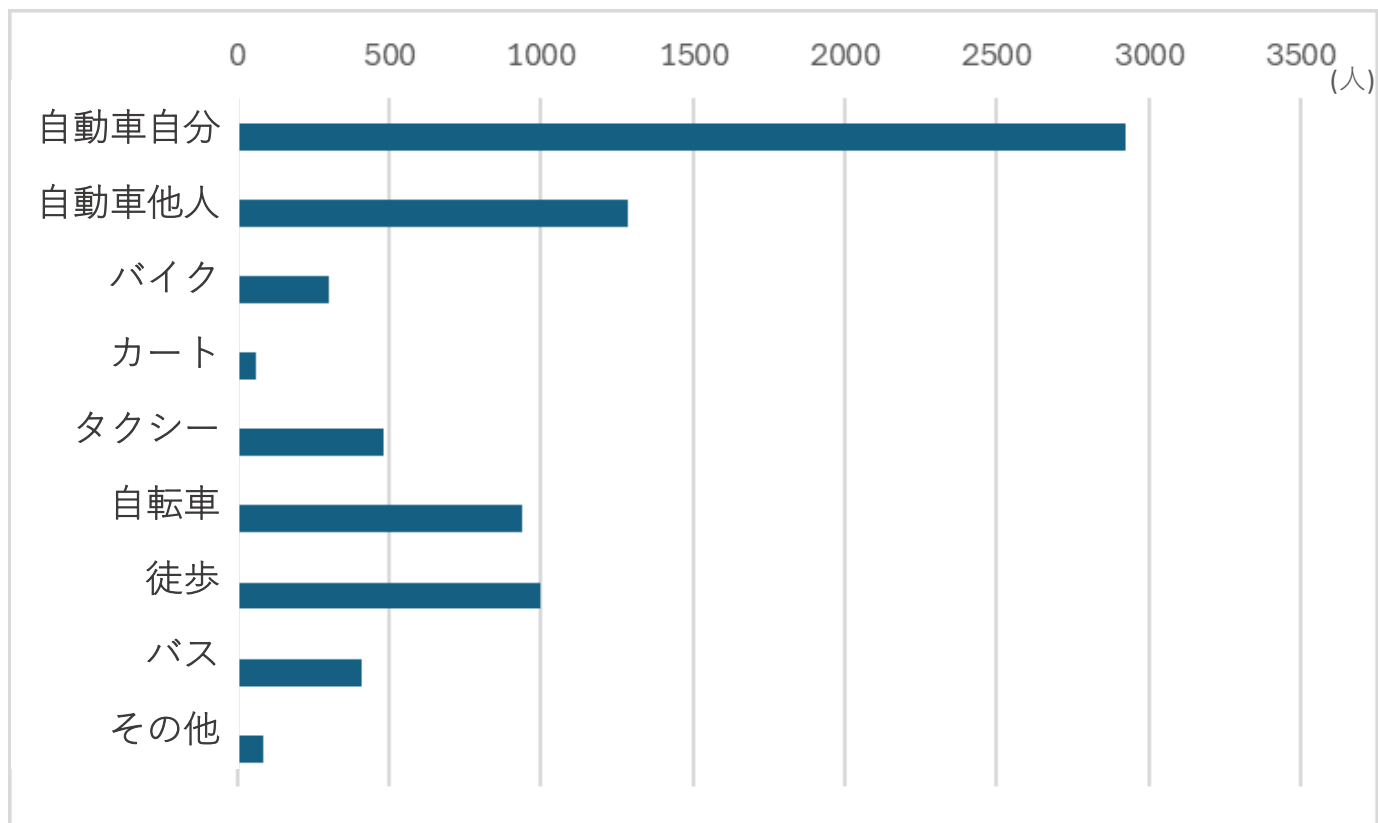


80代以降で顕著に低下

90代以降では6割が1人で外出していない

交通手段

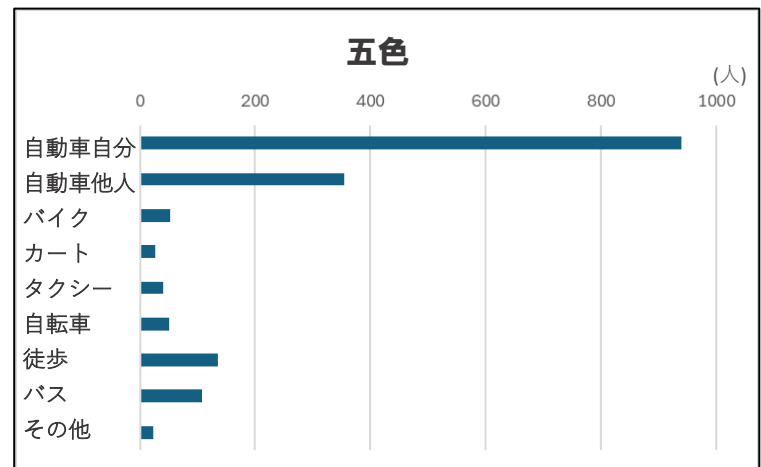
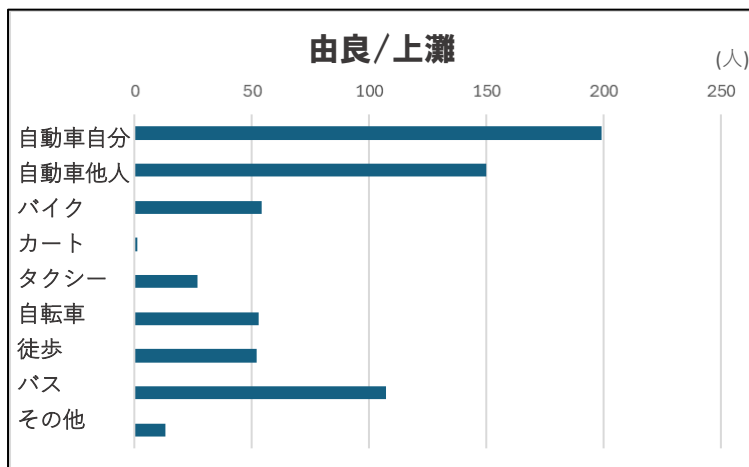
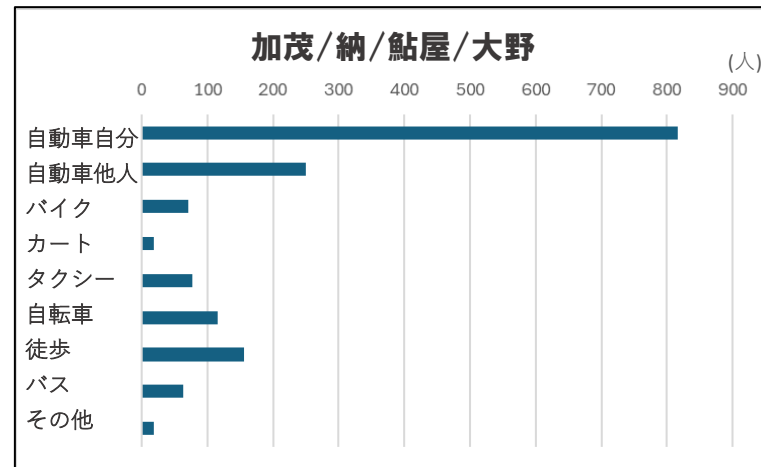
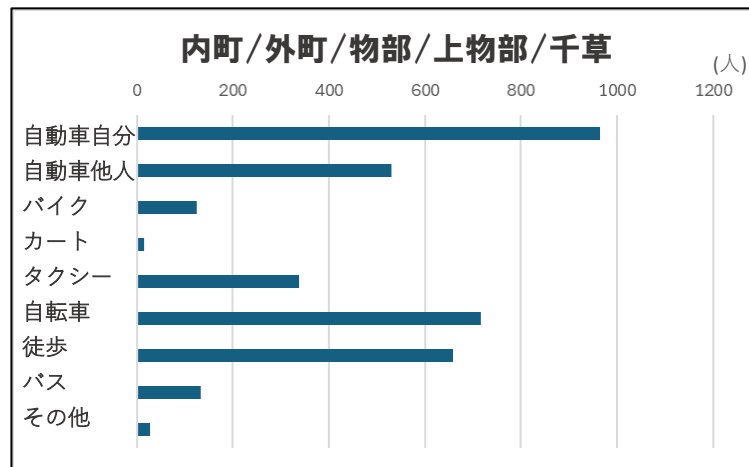
日ごろの外出



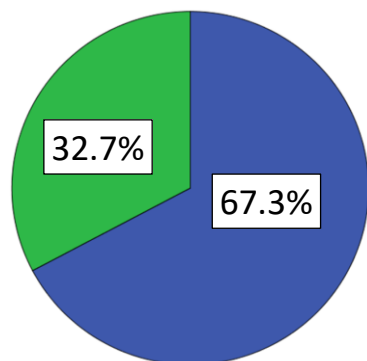
交通手段

圏域別

全圏域とも自分で運転して外出する割合が高い
内町等では徒歩、自転車、タクシーも多い
由良/上灘ではバスの割合が高い



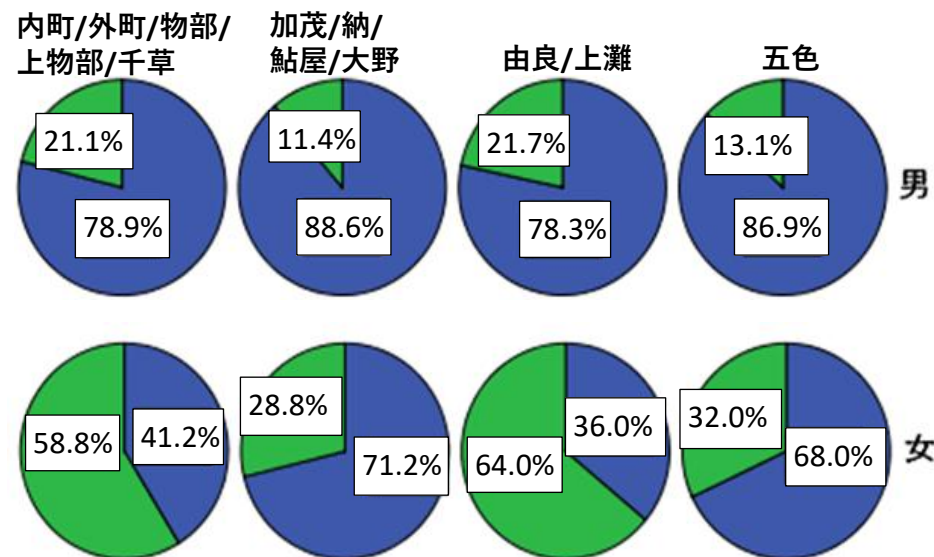
運転免許証の有無



7割近くが免許所有

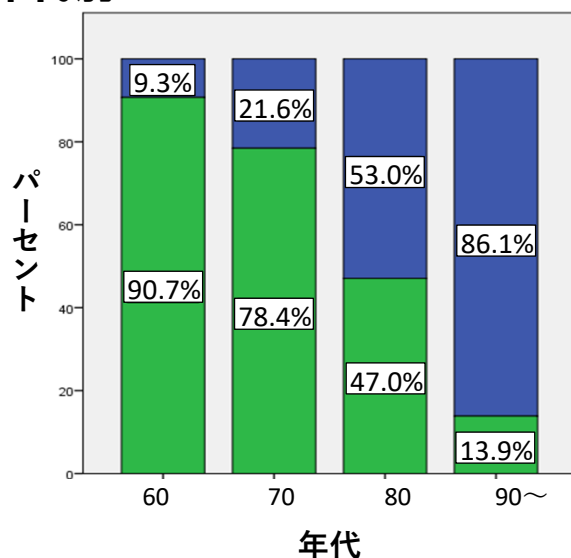
免許証
あり
なし

圏域×性別



全体としては男性の所有割合が高い
加茂等、五色は所有割合が高く、特に女性
においてその傾向が顕著

年代別



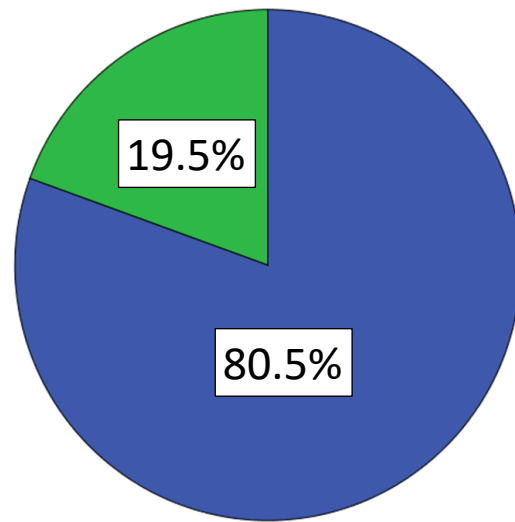
80代以降で所有割合は顕著に低下

免許返納後の移動への不安

※現在免許を所有している人のみ対象

免許証返納後の
不安の有無

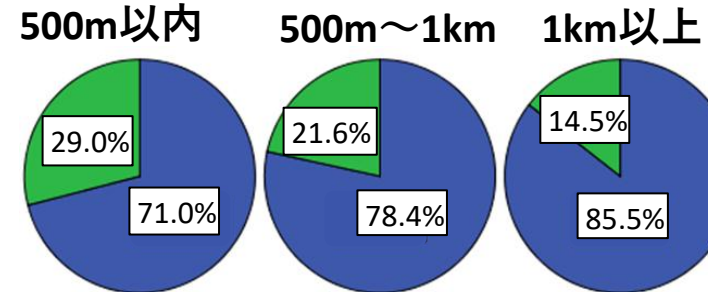
■ あり
■ なし



約8割の方は返納後の不安あり

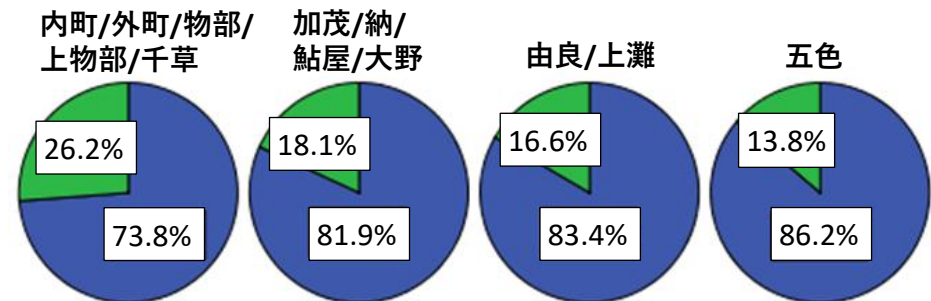
食料品店までの距離別

食料品店までの距離



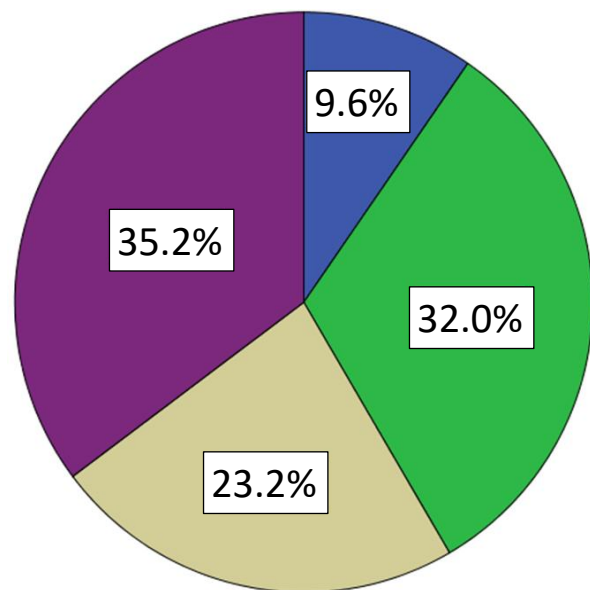
食料品店までの距離が遠いほど、
免許返納後の移動への不安を感じやすい

圏域別



内町等で不安のある人が少ない

バス停までの距離



バス停までの距離

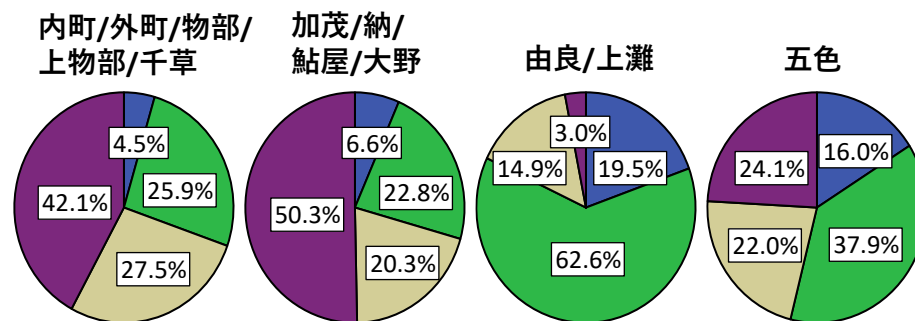
100m以内

100-500m

500m-1km

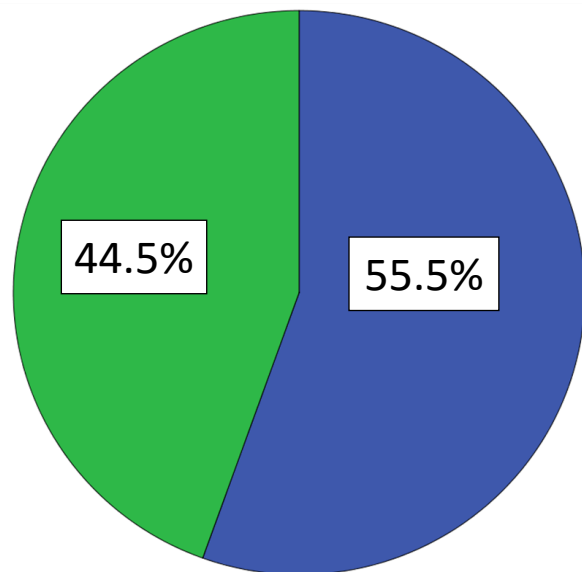
1km以上

圏域別



由良は500m以内に概ね存在
内町、加茂等では7割近くがバス停までの距離が遠いとの回答

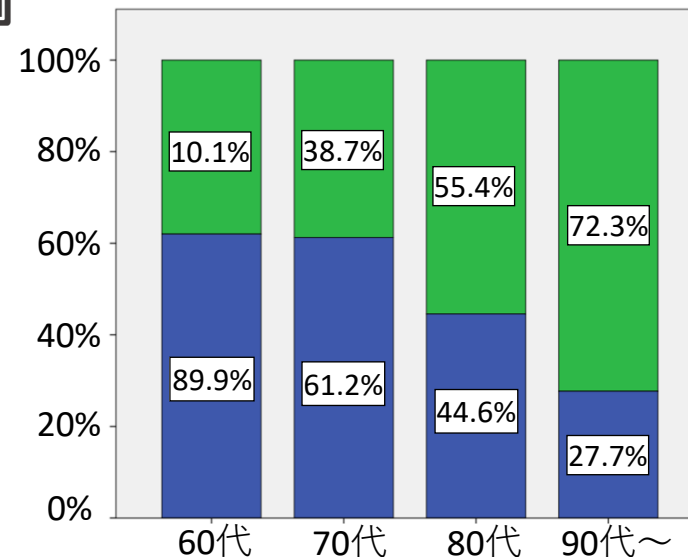
社会参加の有無



約56%が社会活動を実施(仕事は除く)
※男女とも同様の傾向

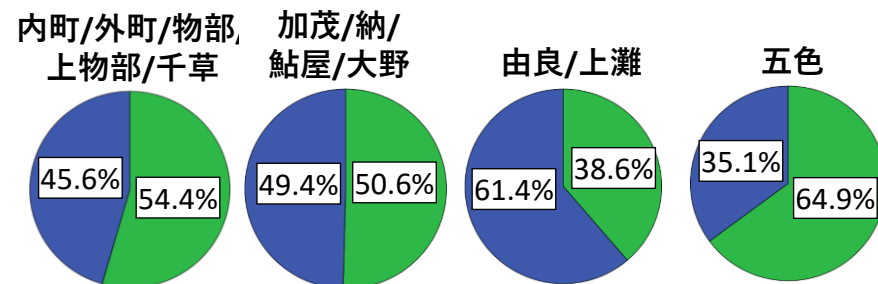
※問6_1において全て「参加していない」と答えた人を社会活動なしとする

年代別



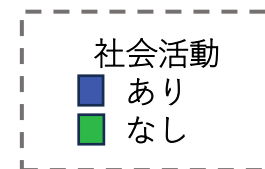
60-70代では社会参加の割合が高い
80代以降になると低下

圏域別

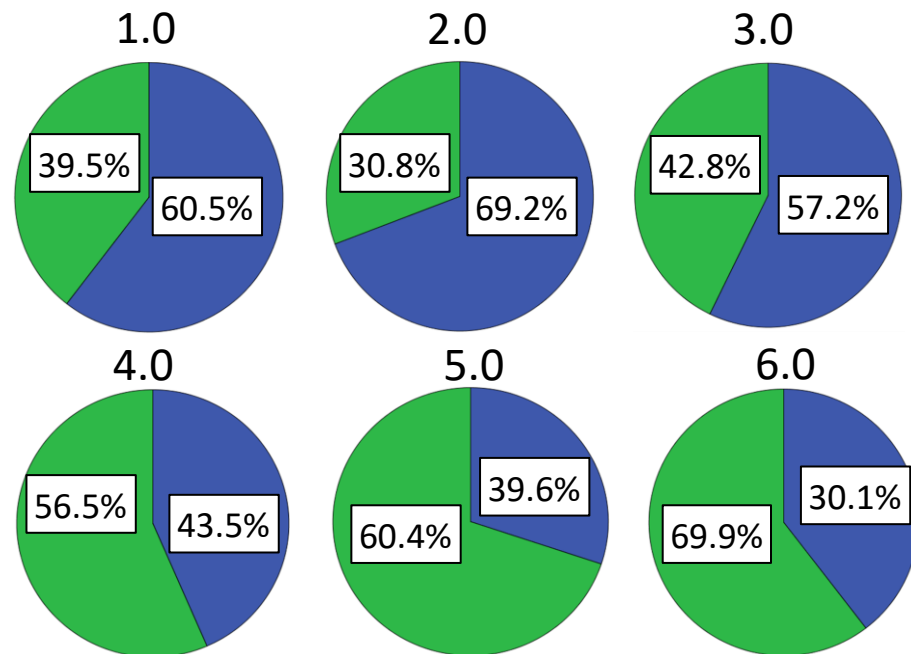


由良/上灘は社会活動していない割合が高い
五色は社会活動の割合が高い。※男女とも同様の傾向

社会参加の有無



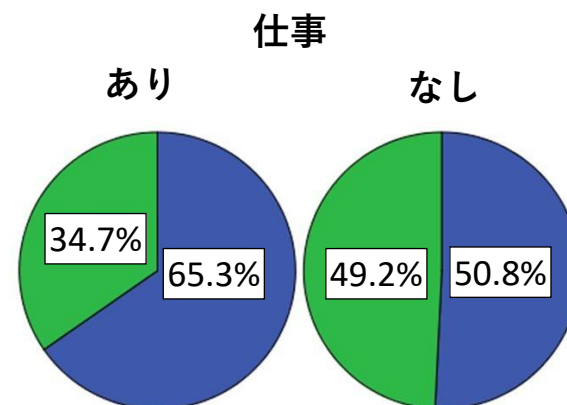
経済的状况



経済的状况

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

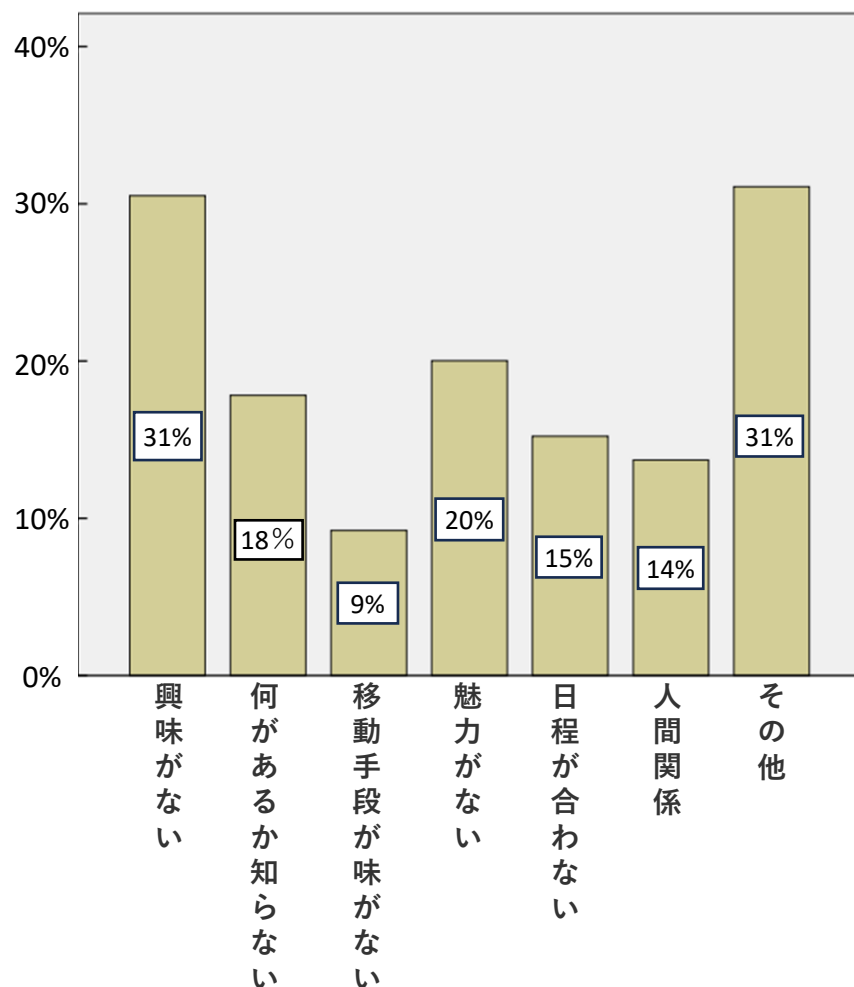
仕事の有無



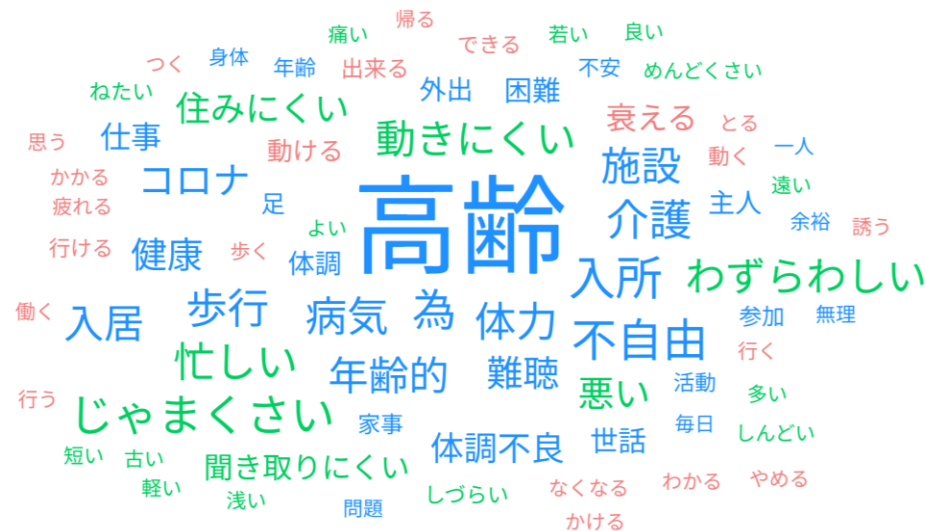
仕事をしている人の方が社会活動に関与

経済的に苦しいと社会活動が低下する傾向

社会活動に参加しない理由



その他（自由記載）

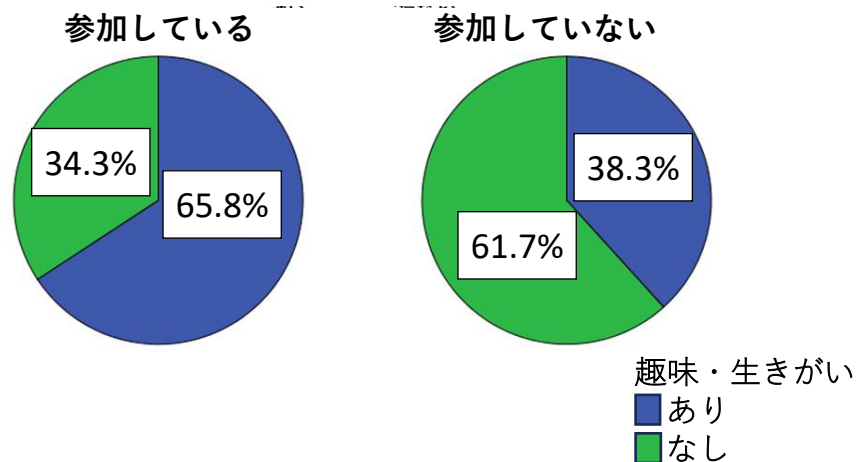


※テキストマイニングを利用
 頻度が大きいものほど大きな文字で表示される
 青字は名詞、赤字は動詞、緑は形容詞

通いの場(百歳体操など)

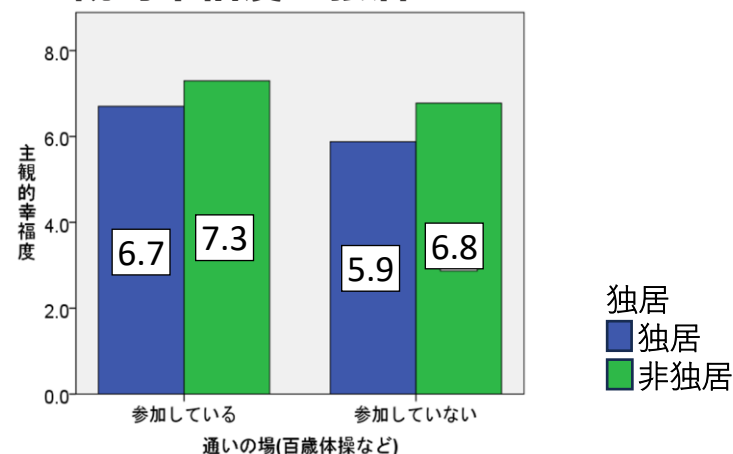
趣味・生きがい

通いの場(百歳体操など)



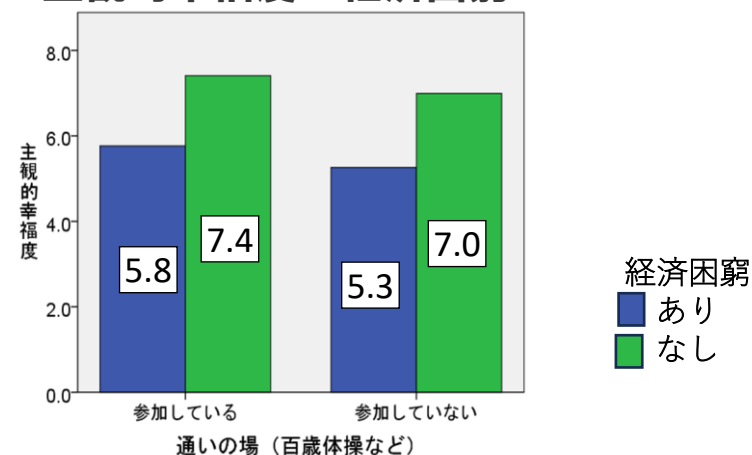
通いの場に参加している人では、
趣味・生きがいを持っている割合が高い

主観的幸福度×独居



特に独居者では通いの場への参加が高い
幸福度に関連

主観的幸福度×経済困窮



特に経済的に苦しい人ほど通いの場への
参加が幸福過度維持に関連

通いの場(いきいき百歳体操など)への参加と健康の関連

参加なし



フレイル



参加あり



非フレイル



通いの場への参加によりフレイルに該当する可能性が1.9倍低い

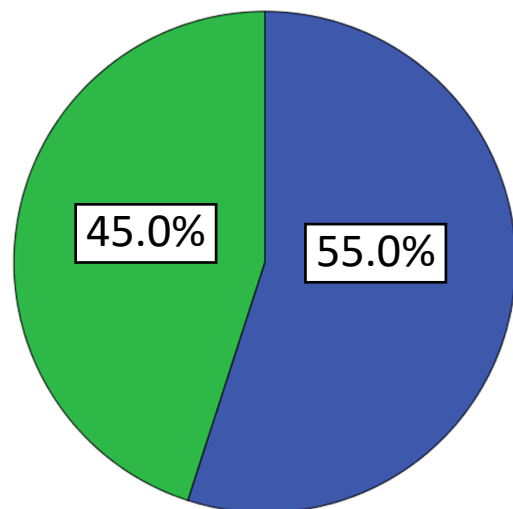
(年齢、性別、経済状況、独居で調整した多変量解析)

趣味・生きがい

趣味・生きがい

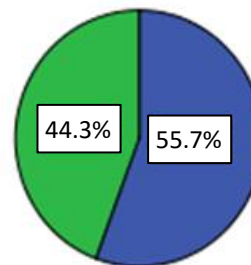
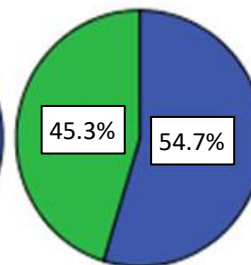
■あり

■なし

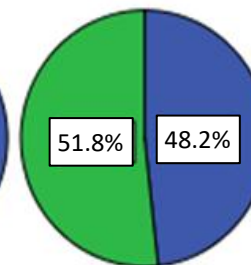


約55%の人が趣味・生きがいあり

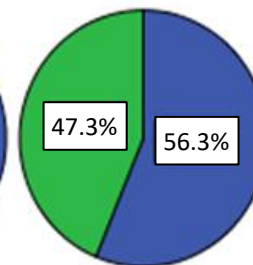
圏域別

内町/外町/物部/
上物部/千草加茂/納/
鮎屋/大野

由良/上灘



五色



由良/上灘は
趣味・生きがいが他の圏域よりもやや少ない

趣味・生きがい

趣味・生きがい

■あり

■なし

圏域×性別

内町/外町/物部/
上物部/千草加茂/納/
鮎屋/大野

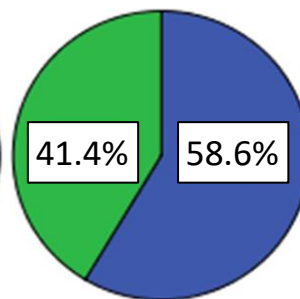
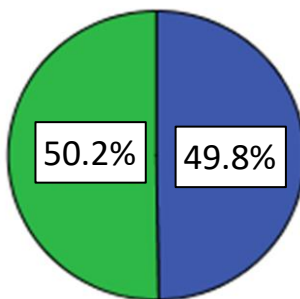
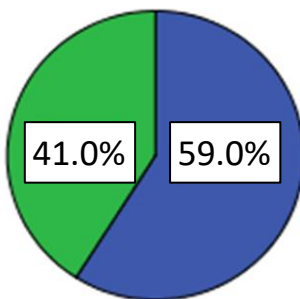
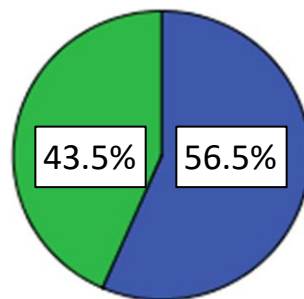
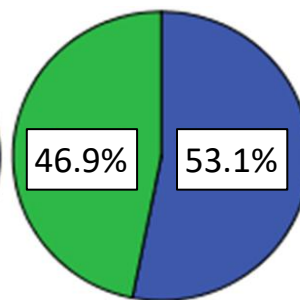
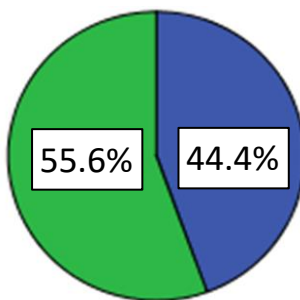
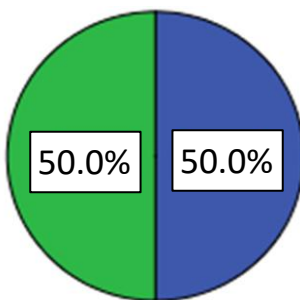
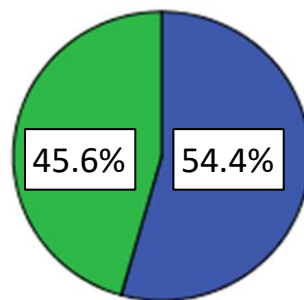
由良/上灘

五色

男性

性別

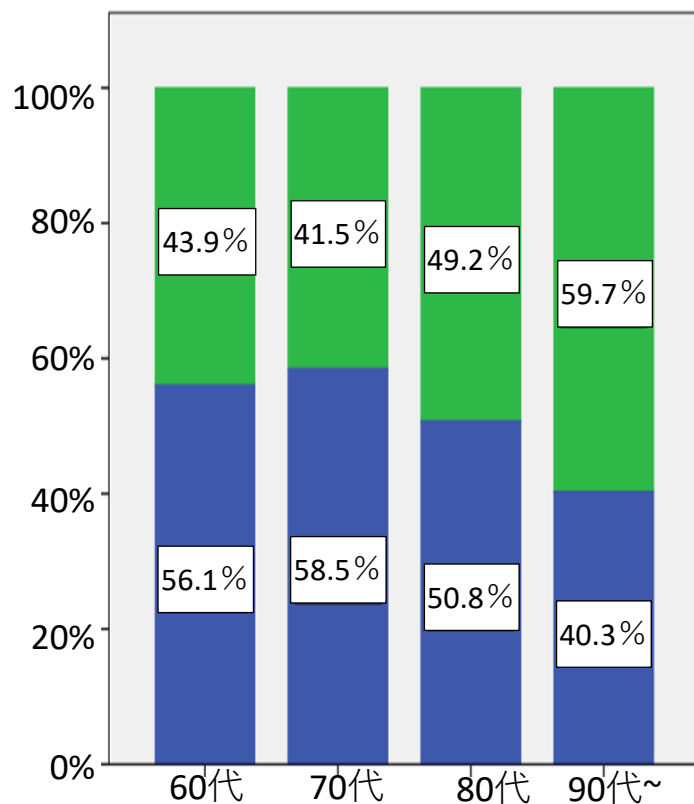
女性



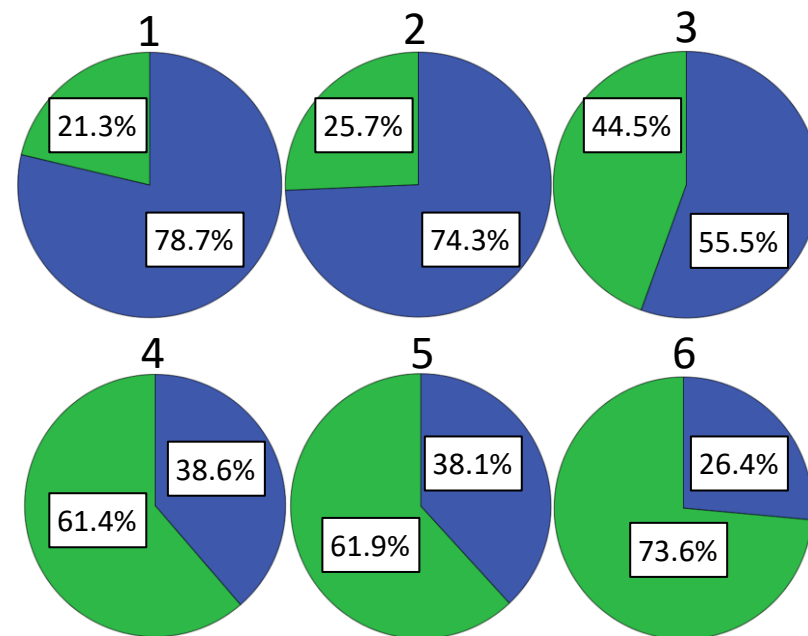
全体として、女性の方が趣味・生きがいをやや保持しやすい傾向

趣味・生きがい

年代別



経済的状況



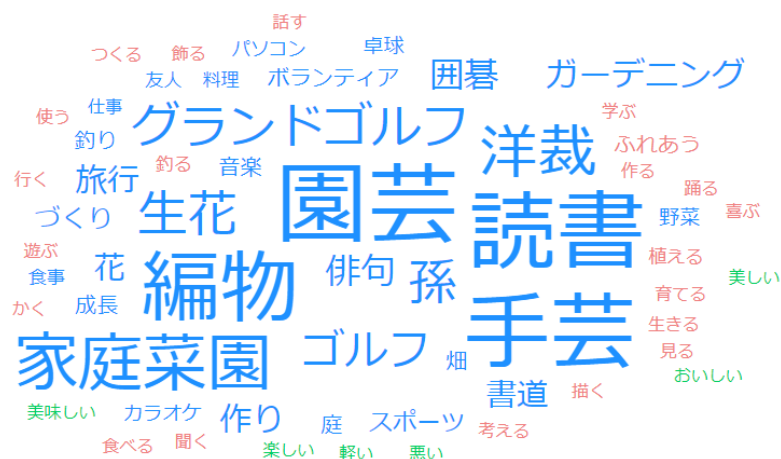
経済的状況

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

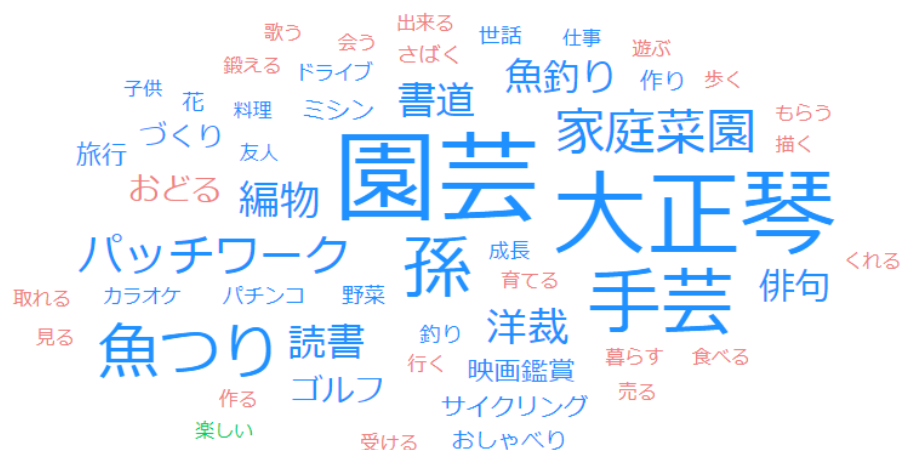
趣味・生きがいには経済的状況が強く関連

圏域別 趣味・生きがいの自由記載

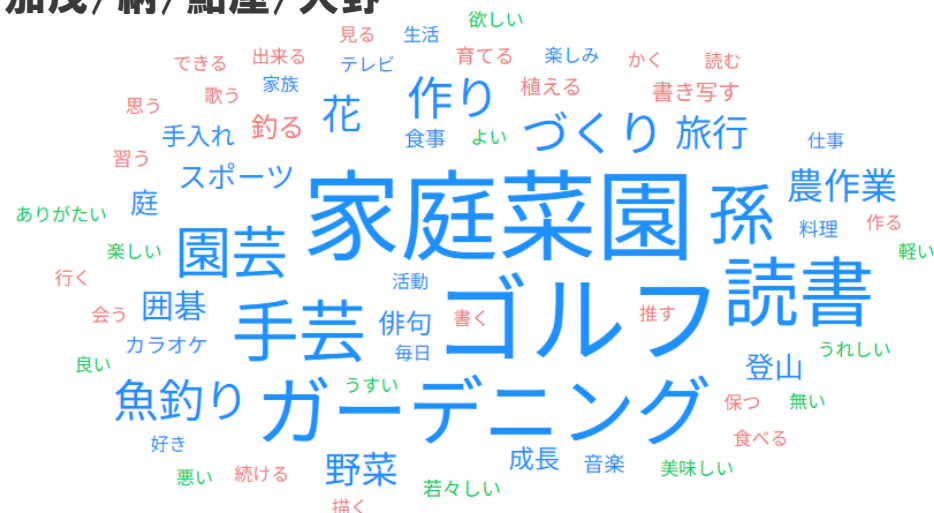
内町/外町/物部/上物部/千草



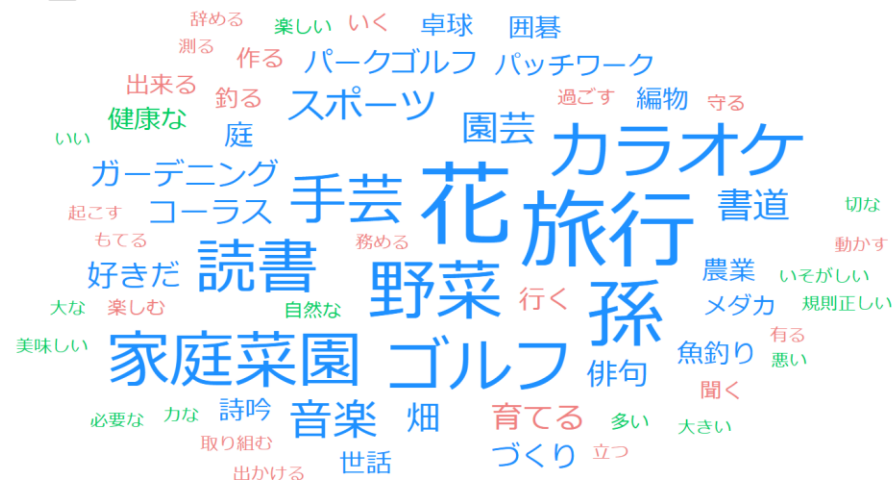
由良/上灘



加茂/納/鮎屋/大野



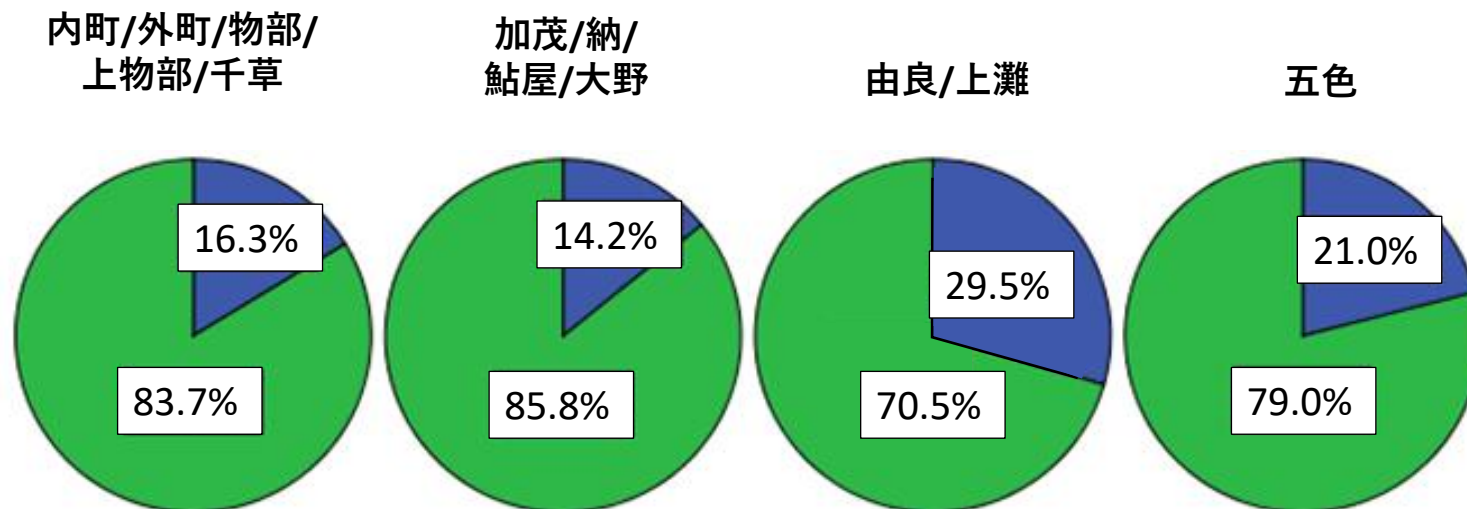
五色



地域の自慢

地域別

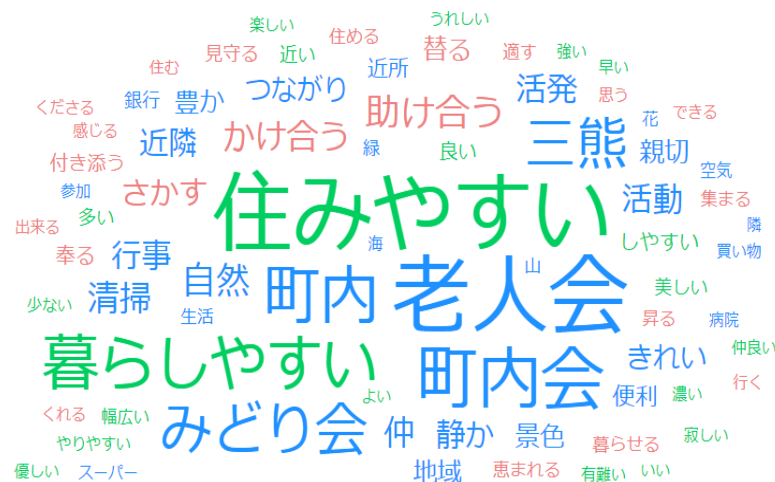
地域の自慢
■あり
■なし



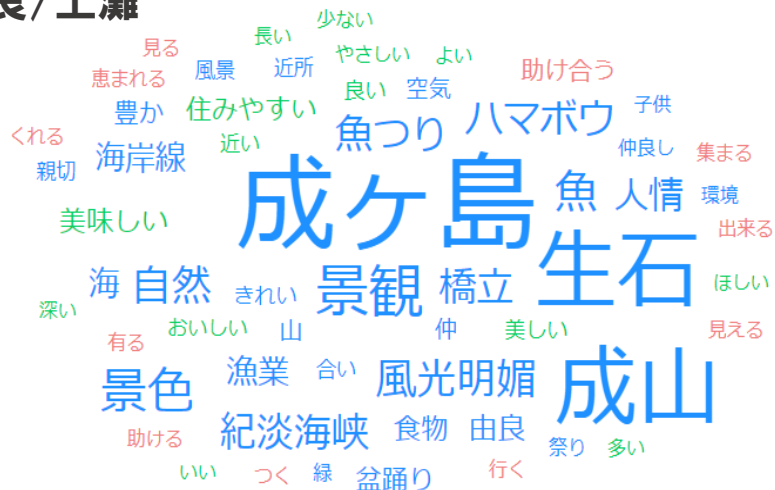
由良/上灘、五色の住民は地域の自慢を有する方が多い

地域の自慢

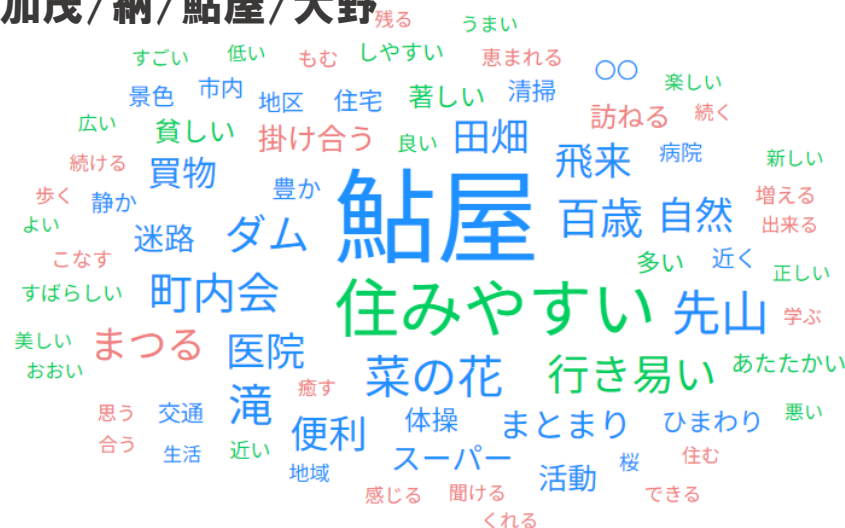
内町/外町/物部/上物部/千草



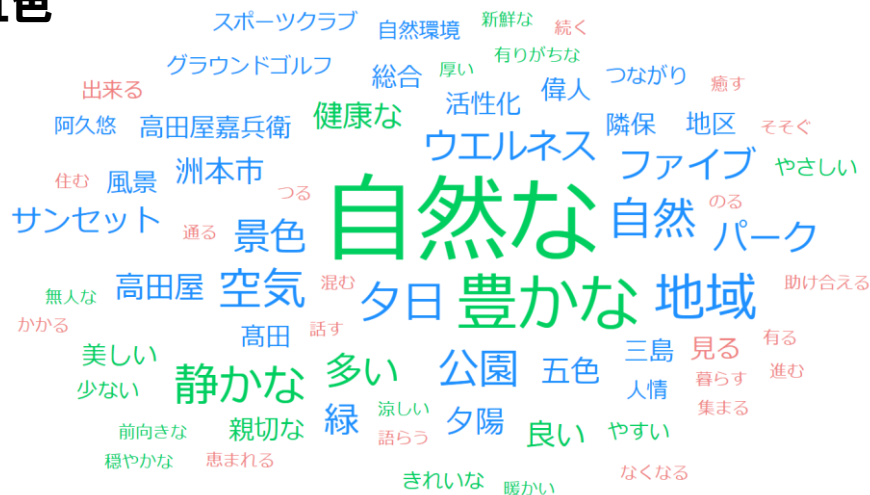
由良/上灘



加茂/納/鮎屋/大野



五色

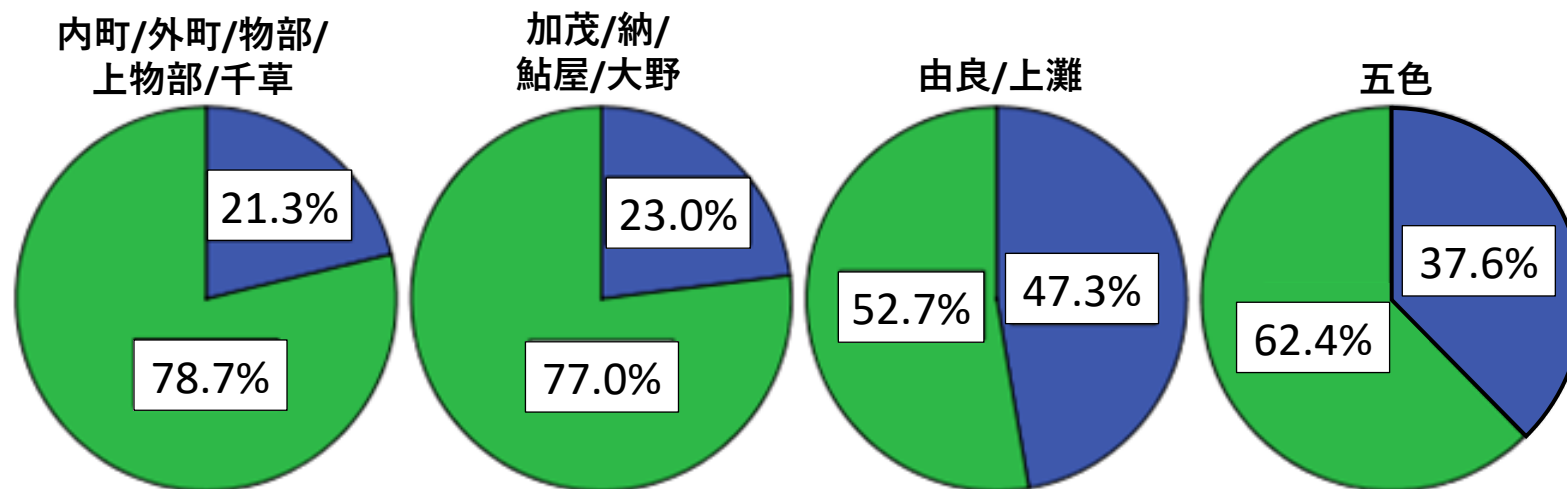


地域の困りごと

地域の困りごと

あり

なし



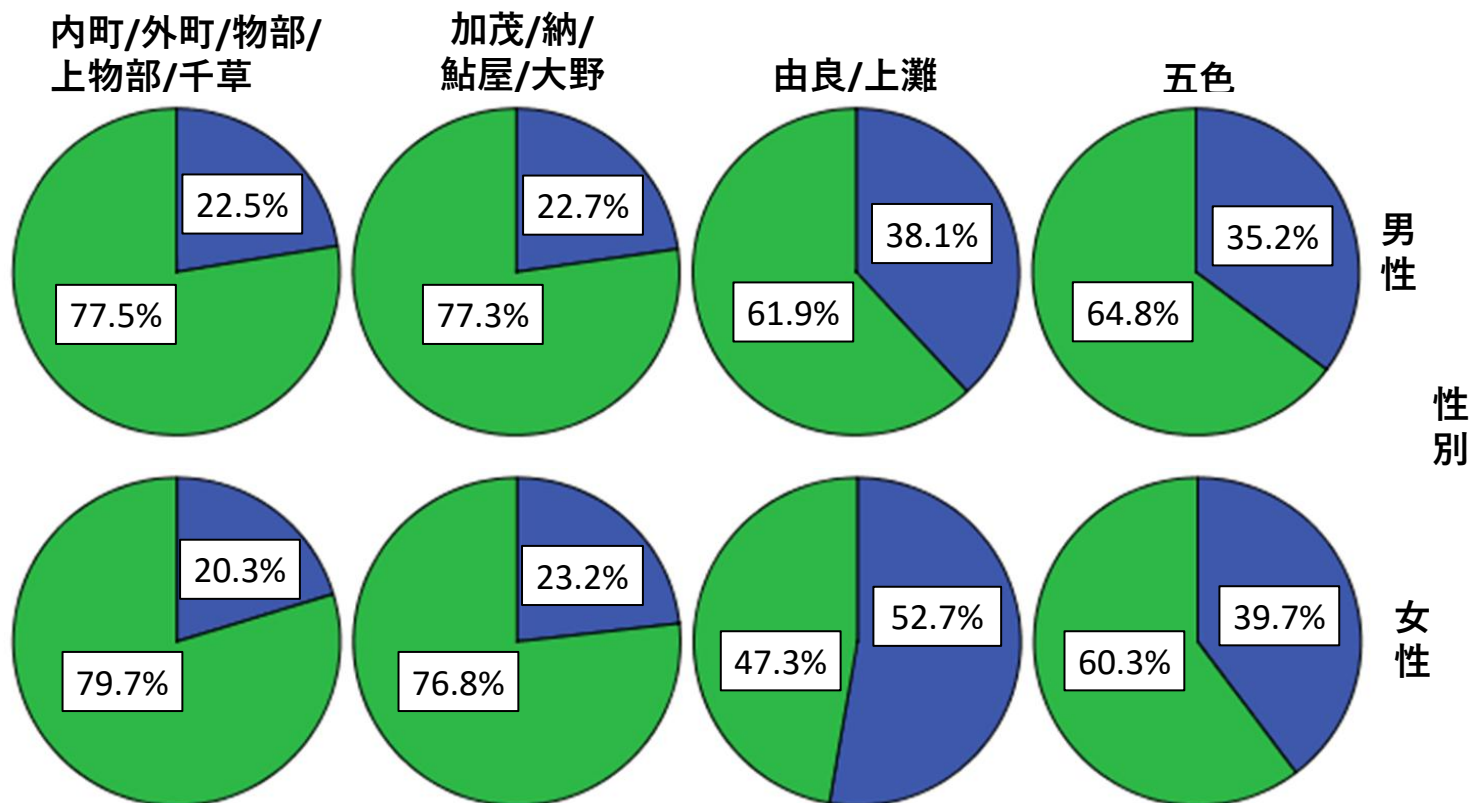
由良/上灘、五色では困りごとを感じている割合が高い
特に由良では食料品店、五色では交通手段が挙げられている
内町等では高齢化や空き家に困りごとを感じている

地域の困りごと 地域別・男女別

地域の困りごと

あり

なし



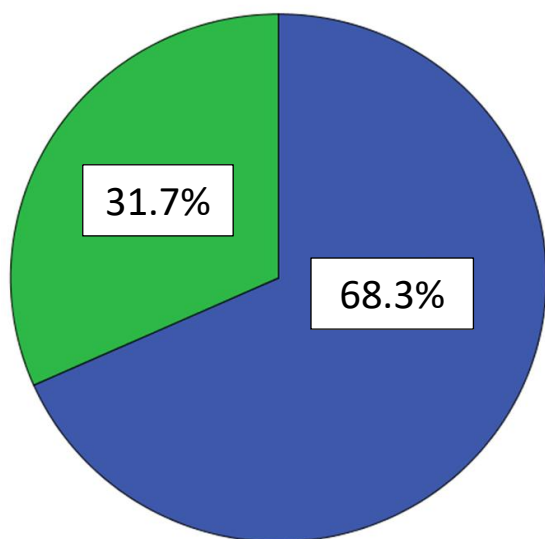
由良/上灘では特に女性で困りごとを感じている人が多い

スマートフォン所持割合

スマホ所持割合

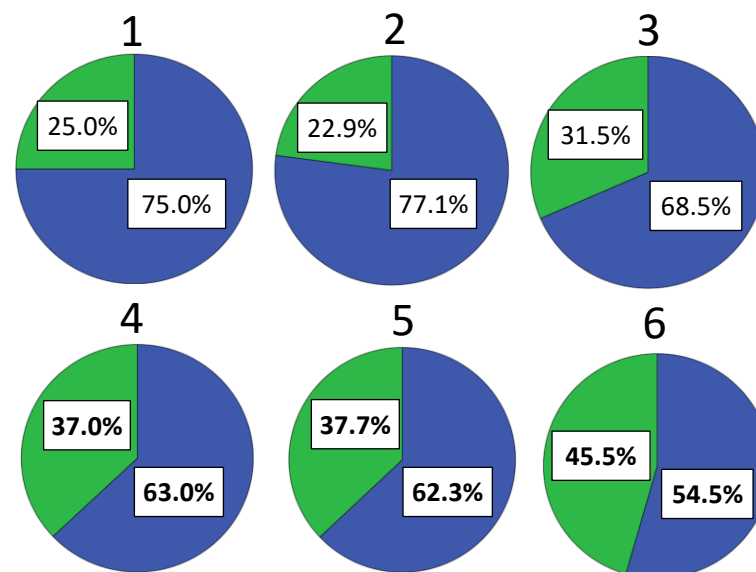
所持

未所持



所持の割合が多い

スマホ所持×経済的状況



経済的状況

1:大変ゆとり

2:ややゆとり

3:普通

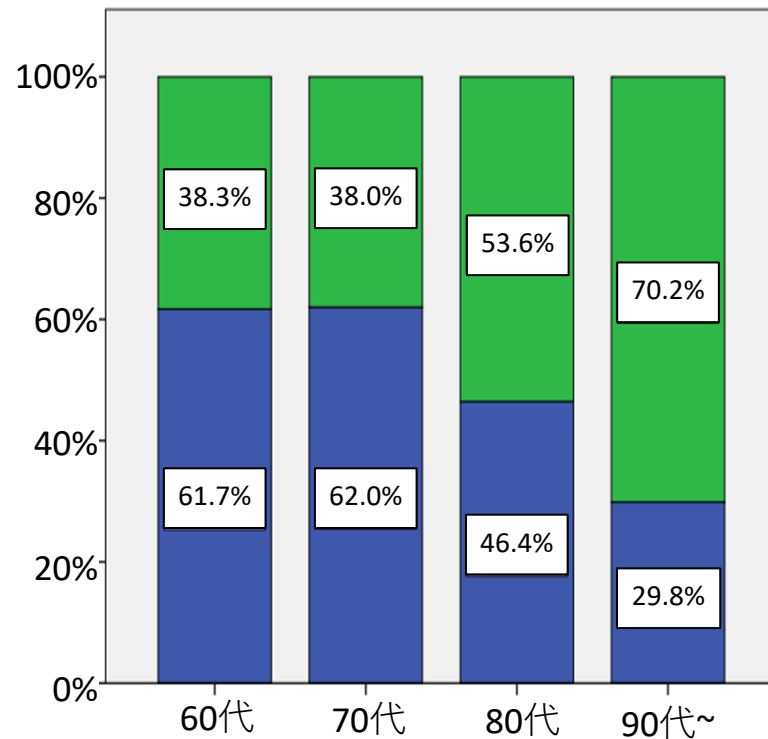
4:やや苦しい

5:苦しい

6:大変苦しい

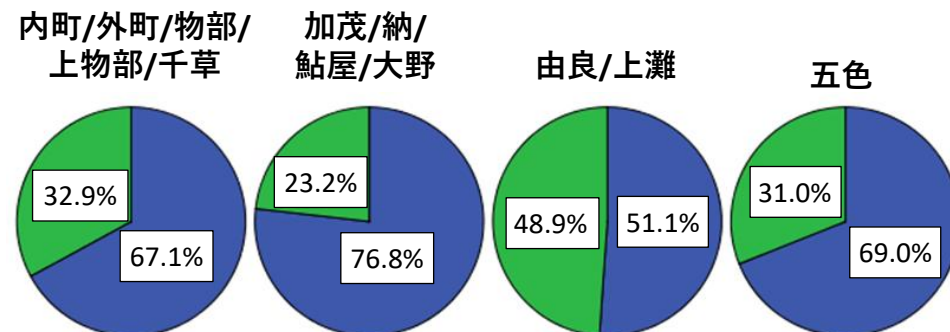
スマートフォン所持割合

年代別



若いほどスマホ所持割合は高い
80代でも2人に1人は所持

圏域別



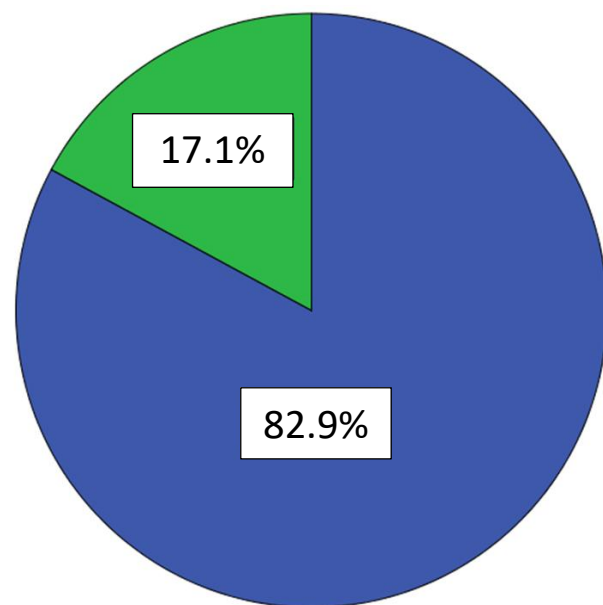
由良/上灘のスマホ所持割合が低い

スマホ所持割合

所持

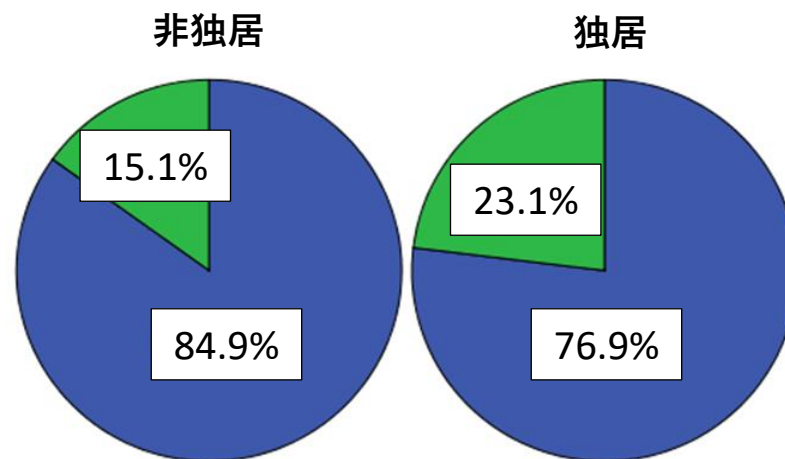
未所持

スマートフォン相談相手



5人中4人はスマホの相談相手がいる

世帯別



独居ではスマホの相談相手がいない割合がやや高い

スマートフォン相談相手

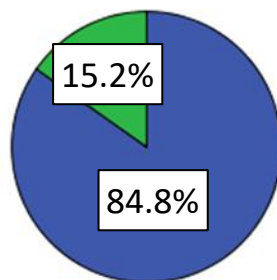
世帯×圏域別

スマホ相談相手

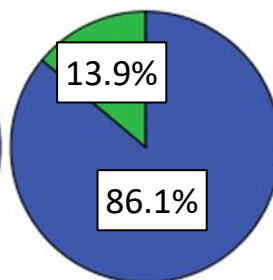
■ いる

■ いない

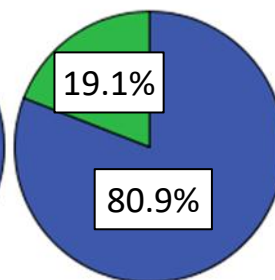
内町/外町/物部/
上物部/千草



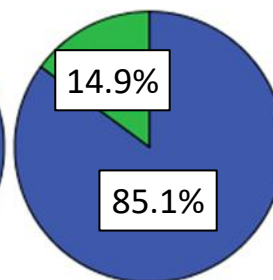
加茂/納/
鮎屋/大野



由良/上灘

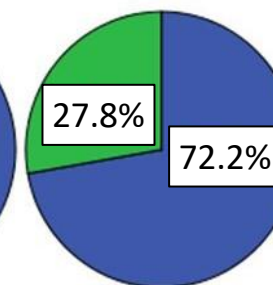
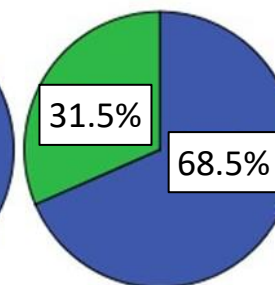
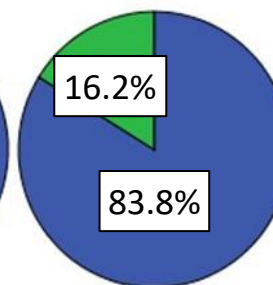
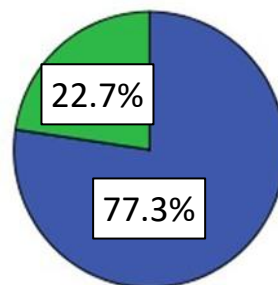


五色



非
独
居

居
住
形
態



独
居

由良/上灘、五色の独居において相談相手がいない割合が高い