

大木町高齢者実態把握委託事業
令和2年度「独居高齢者等実態把握調査」報告書
～大木町内在住70歳以上の独居高齢者の実態～

社会福祉法人 大木町社会福祉協議会

目 次

- I. 調査の背景および目的
- II. 調査期間
- III. 調査概要
 - 1 調査対象
 - 2 調査項目
 - 3 調査手続き
 - 4 統計処理
- IV. 調査結果
- V. 考察
- VI. まとめ
- VII. 参考文献

I. 調査の背景および目的

令和2年1月頃から猛威を振るい始めた新型コロナウイルス感染症は急速に全国に広がり、同年4月には7都道府県において緊急事態宣言が行われ、全国民に不要不急の外出及び夜間の外出を自粛するよう呼びかけられた。この状況を踏まえ、当社会福祉協議会でも元気クラブ（買い物支援）の事業短縮、高齢者のサービスの事業中止等を実施したため、参加予定だった高齢者は居宅待機を強いられ、運動の機会が減ることとなった。

同年5月25日には1都3県において緊急事態宣言が解除されたが、新型コロナウイルス感染症は衰えることなく長期化し、住民の暮らしはこれまでにない生活様式の中で過ごさなければならないこととなった。

大木町では、これまで地域の通いの場等利用していた方々をはじめ、多くの高齢者が外出を控え居宅で長い時間を過ごしている状況の中、高齢者の心身機能が低下することが懸念されることを案じ、特に影響を及ぼす恐れのある地域にお住まいの独居高齢者の生活実態を把握し、何らかの支援を必要としている高齢者を必要な支援につなげるとともに、新たな取り組みの方向性について検討することを目的として実態調査を行った。

II. 調査期間

令和2年10月1日～令和3年3月31日

III. 調査概要

1 調査対象者

- ・70歳以上の独居高齢者（町が作成した名簿に基づく）
- ・65歳以上の高齢者で支援が必要と考えられる人（通いの場等の参加者を含む）
- ・その他必要と考えられる人

※既に介護認定を受けている高齢者は除く

2 調査項目

質問票は、介護予防・日常生活支援事業の対象者選定の際に使用している「基本チェックリスト」を基本に、後期高齢者健康診査の際高齢者の特性を踏まえた健康状態を総合的に把握するための「後期高齢者の質問票」と合わせて町が作成したものを利用し、新型コロナウイルス感染症に関わる独自の項目も追加した。

総合チェックリスト			
住 所	大木町大字		(行政区)
氏 名	電話番号		
生年月日	大正・昭和	年 月	日(歳)
No.	質問項目	回 答 (いずれかに○をお付けください)	
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい ふつう よくない	まあよい あまりよくない

2	あなたはたばこを吸いますか	吸っている やめた	吸っていない
3	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ
4	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
5	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ
6	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
7	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
8	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
9	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
10	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	いいえ
11	15分間続けて歩いていますか	はい	いいえ
12	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
13	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	はい	いいえ
14	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
15	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
16	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
17	身長 cm 体重 kg (BMI=)	該当	非該当
18	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
19	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	いいえ
20	お茶や汁物などでむせることがありますか	はい	いいえ
21	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
22	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
23	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
24	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ
25	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
26	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
27	毎日の生活に満足していますか	満足 やや不満	やや満足 不満
28	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
29	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
30	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
31	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
32	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

項目 33 新型コロナウイルス感染症の影響で何か困っていること、心配なことはありませんか
回答は文章で記載。

3 調査手続き

- ・町が抽出した対象者リストにより対象者の確認をした。
- ・総合チェックリストを基に、訪問する職員を対象に行政から質問対応の説明会を実施した。
- ・民生委員・児童委員連絡協議会において本事業の実施について説明し、必要に応じ、民生委員さんから対象者への訪問について周知いただくことをお願いした。信頼関係のある民生委員さんからの伝達により、実施した訪問対象者の大半が調査に協力的でスムーズに聞き取りを行うことができた。
- ・当社協内部では、訪問担当者が複数回にわたり、調査対象者への調査内容についての説明方法、判断基準の統一、声掛け等を詳細に決め実行した。
- ・一部の対象者においては、民生委員さんが調査されている。
- ・調査実施は、2人体制で行い、リストの住所を地図上で確認しながら身長計・体重計を持って行った。対象者がマスクを着用していないときは、必ずマスク着用の下行った。
- ・訪問した時に不在の場合は、不在連絡票を入れ本人の所在確認がとれるまで連絡をとった。
- ・調査する中で、対象者からの具体的な相談などに対し、何らかの支援が早急に必要と考えられる事案については随時行政に報告を行った。

4 統計処理

調査した回答は、全て個人別に数値に替え入力を行い、統計処理はカイ2乗検定（有意水準を片側検定の5%とした）、および複数項目のクロス集計を行った。項目33では、聞き取ったことをすべて文章にし、分類した。

IV. 調査結果

名簿リスト 対象者：316名、調査実施者：255名、実施率80.7%

大溝校区 対象者：147名、調査実施者：123名、実施率83.7%

木佐木校区 対象者：112名、調査実施者：88名、実施率78.6%

大莞校区 対象者：57名、調査実施者：44名、実施率77.2%

調査実施者数は255名、その他36名についても訪問はしたが、下記の理由で調査ができなかった。

入院6名、入所4名、仕事をしているため回答不要と言われた人11名

同居2名、不在6名、調査拒否4名、死亡3名

集計結果					
項目番号	回答	大溝	木佐木	大莞	全体
1	よい	44	38	13	95
	まあよい	18	13	6	37
	ふつう	37	30	16	83
	あまりよくない	19	4	7	30
	よくない	5	3	2	10
2	吸っている	10	4	4	18
	吸っていない	104	76	37	217
	やめた	9	8	3	20

3	はい	116	82	42	240
	いいえ	7	6	2	15
4	はい	39	33	11	83
	いいえ	84	55	33	172
5	はい	112	76	39	227
	いいえ	11	12	5	28
6	はい	111	79	37	227
	いいえ	12	9	7	28
7	はい	65	52	30	147
	いいえ	58	36	14	108
8	はい	94	67	34	195
	いいえ	29	21	10	60
9	はい	59	48	15	122
	いいえ	64	40	29	133
10	はい	94	66	31	191
	いいえ	29	22	13	64
11	はい	95	71	34	200
	いいえ	28	17	10	55
12	はい	78	63	30	171
	いいえ	45	25	14	84
13	はい	67	56	27	150
	いいえ	56	32	17	105
14	はい	25	20	13	58
	いいえ	98	68	31	197
15	はい	60	38	24	122
	いいえ	63	50	20	133
16	はい	21	8	5	34
	いいえ	102	80	39	221
17	該当	13	6	7	26
	非該当	110	82	37	229
18	はい	106	81	41	228
	いいえ	17	7	3	27
19	はい	28	23	10	61
	いいえ	95	65	34	194
20	はい	32	24	10	66
	いいえ	91	64	34	189
21	はい	23	23	12	58
	いいえ	100	65	32	197
22	はい	115	82	40	237
	いいえ	8	6	4	18
23	はい	43	33	13	89
	いいえ	80	55	31	166
24	はい	17	14	3	34
	いいえ	106	74	41	221
25	はい	118	86	44	248
	いいえ	5	2	0	7
26	はい	47	18	8	73
	いいえ	76	70	26	172

27	満足	64	39	18	121
	やや満足	45	42	19	106
	やや不満	10	5	5	20
	不満	4	2	2	8
28	はい	22	6	9	37
	いいえ	101	82	35	218
29	はい	27	13	9	49
	いいえ	96	75	35	206
30	はい	47	25	16	88
	いいえ	76	63	28	167
31	はい	32	15	12	59
	いいえ	91	73	32	196
32	はい	26	11	5	42
	いいえ	97	77	39	213

項目 33 新型コロナウイルス感染症の影響で何か困っていること、心配なことはありませんか

【食欲・心身機能低下】

- ・家にいるのでおなかがすかない。1日2食。
- ・気持ちが晴れ晴れしない。
- ・仕事を辞めてから2食になった。
- ・テレビの報道や成田に住む娘からコロナの話を聞き、嫌な気持だった(2~3ヶ月間)。もやもやして胃薬を飲んだりした。
- ・コロナにかからないようにうがいとかをして気を付けている。
- ・食べ物に気を付けている。
- ・外出をひかえているので運動していない。
- ・一人だから食事のことなど生活に不自由する。
- ・家にいることが多くなった。気分が滅入る。
- ・気を付けて栄養をとっている。
- ・ほとんど自宅から出ない。夕食は本家から毎日届けてもらっている。
- ・夜中にのどが渇くので水を用意して寝る。
- ・生協利用。
- ・遠出することがストレス解消だったが、解消できない。
- ・遊びにいけないのが嫌だ。

【外出の機会の減少】

- ・外出が減って神奈川の娘のところに行けない。
- ・遠方に行かなくなった。
- ・息子の所に行くこともできない。
- ・外出が減っている。
- ・コロナ前は図書館に行っていた。
- ・今はコロナが怖いので買い物も行っていない。
- ・コロナで出かけられなくなったことと、人を呼べなくなったのが困る。
- ・コロナで友人の家に行くことが減った。

- ・コロナになる前はお喜楽サロン、アクアスに行っていたが今は行っていない。
- ・コロナが無ければ年に2~3回、大野城の姉の家に泊まりで行っていた。
- ・福岡の息子が週1回来る時に買い物をする。
- ・天神に買い物に行けないことが辛い。
- ・夜中にのどが渴くので水を用意して寝る。
- ・以前は福岡へ買い物へ行っていたが今はいけない。
- ・5年前に主人を亡くし、ゴルフや旅行に行っていたけど今は行けなくて残念。
- ・人が集まる所にはいかない。マスクをしている。
- ・子供からコロナ禍の外出を止められている。登山も自粛している。
- ・出掛けるのは少なくなった。コロナの影響があるのでアクアス温泉には行っていない。
- ・出かけていても人が多いと、早く帰るように気を付けている。
- ・遠出は減っている。
- ・茶道をやっていたが、行事がなくなって行けなくなることが多くなった。
- ・友達と会えない。行事が中止になって参加できない。
- ・カラオケ教室には行っているが、その他は控えている。
- ・買い物は元気クラブがあるので、前ほど外出したいと思わない。
- ・外出が買物だけに減った。
- ・コロナになってから電車に乗っていない。
- ・前は人との交流を自由にできたが、今はできなくて辛い。
- ・県外に出掛けることはない。
- ・遠方の娘が毎日電話してくれる。
- ・時々、口腔体操している。

【家族・地域との交流の減少】

- ・近所の人と話すことがなくなった。
- ・皆さん会話が少なくなった。
- ・4月に母が亡くなったが東京の弟には来ないようにしてもらった。
- ・コロナの影響で子供たちが自由に来れなくなったのが困る。娘さんからは電話がある。
- ・近所の人と話すことがなくなった。
- ・子供たちも来る回数が減った。
- ・東京に孫がいるが、会えない。
- ・娘と旅行に行っていたけど行けない。
- ・友達とは外では会う。
- ・コロナで休止していたけれど、最近自宅にて仲間と琴の練習をしている。
- ・前は人との交流を自由にできたが、今はできなくて辛い。

【感染への不安・対策】

- ・高齢者とばかり付き合っているので感染しないように気を付けている。
- ・コロナにかかったらどうしようと怖くなる。
- ・孫達が東京に行っているのでコロナが心配。

- ・自由に出られないし、友達が来ても距離をあけて話をする。「あがらんね」とも言えない。
- ・息子が電話をしてきたり、娘が来たり、近所の人が出てくれたりしている。
- ・人としゃべらなくなった。買い物に行っても自分から尋ねない。
- ・よそにあまり行けないのが困る。
- ・三密を避けての会話。
- ・自分はマスクはしない（病院では仕方なくする）が、人がしているのも嫌。
- ・遠出をしなくなった。うつすのもうつされるのも怖い。
- ・マスク着用、間隔をあける、手を繋げないなど体操のとき不自由である。
- ・コロナで外出が減り、友達を誘って良いものかと思う。
- ・コロナで娘や孫にも気を遣うようになった。
- ・毎日体温を測って気をつけている。
- ・久留米の息子が週に1回買い物に連れて行ってくれる。
- ・外出しなければうつすこともうつされることもないと思っている。
- ・電車に乗らないようにしている。
- ・外出できない。遠出することがストレス解消だったが、解消できない。免疫力低下もありマスク着用。
- ・近所の方と話すときはマスク着用で距離を取る。家でもマスク着用。
- ・人が集まる所にはいかない。マスクをしている。辛抱している。
- ・人と話せないのが淋しい。
- ・うつるんじゃないかと心配になる。
- ・友人と食事へ行くことが出来ないので不満。
- ・コロナがいつ終わるか心配。
- ・コロナで人との関わりが減りさみしい。
- ・マスクをして、注意をする。

【閉じこもり】

- ・歳をとり友達とも会わなくなった。
- ・買物等も福岡の息子氏がされるので出かけることはない。

【その他】

- ・外食できないので食材の買物が増えている。
- ・大木町からマスクを50枚貰ったのがうれしい出来事だった。
- ・役場からホテルを確保してほしい。お金は払っていいので。
- ・この調査も電話での聞き取りを希望。
- ・縫い物など集中できなくなった。
- ・社交ダンスが5月から休みになって足が弱くなった。
- ・サークルで社交ダンスをしていたが、コロナ禍で今はしていない。
- ・運動が出来なくなったり（体育館改修工事のため）、福岡へ行くのが減った。
- ・将来、免許返納した後のことが不安。シャトルバスのような物を走らせて欲しい。

V. 考察

今回の調査では、データのクロス集計、およびカイ 2 乗検定（片側水準を 5%とした）からこの項目の範囲以内での因果関係を証明することができた。

項目 1 あなたの現在の健康状態はいかがですか

よい(95 人)、まあよい(37 人)、ふつう(83 人)と回答した人(合計 215 人)のうち

項目 5 日用品の買い物をしていますか

はい : 194 人(90.2%)、いいえ : 21 人(9.8%)

項目 6 預貯金の出し入れをしていますか

はい : 195 人(90.7%)、いいえ : 20 人(9.3%)

項目 11 15 分間続けて歩いていますか

はい : 176 人(81.9%)、いいえ : 39 人(18.1%)

項目 18 1 日 3 食きちんと食べていますか

はい : 195 人(90.7%)、いいえ : 20 人(9.3%)

項目 22 週に 1 回以上は外出していますか

はい : 202 人(94.0%)、いいえ : 13 人(6.0%)

健康状態がよい(ふつうを含む)と肯定回答した人の 90%以上の方が、日用品の買い物、預貯金の出し入れ、週に 1 回以上の外出、1 日 3 食きちんとした食事ができていること。15 分間歩行についても 80%以上の方ができている。従って日常において適度の外出や運動、家計の安定、1 日 3 食とることが健康状態を保つひとつの要件であると言える。

項目 12 ウォーキング等の運動を週に 1 回以上していますか

はい(171 人)と回答した人のうち

項目 10 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 : 133 人(77.8%)、いいえ : 38 人(22.2%)

項目 11 15 分間続けて歩いていますか

はい : 152 人(88.9%)、いいえ : 19 人(11.1%)

項目 14 この 1 年間に転んだことがありますか

はい : 42 人(24.6%)、いいえ : 129 人(75.4%)

運動の視点から見ると、週に 1 回以上ウォーキング等の運動をしている人は、約 78%の人が椅子から立ったり座ったりの動作がスムーズにできており、約 90%の人が 15 分間歩行できている。また、約 75%の人がこの 1 年に転倒したことがないことから、週に 1 回以上ウォーキング等の運動をすることが足腰の筋力を維持できていると言える。

項目 18 1 日 3 食きちんと食べていますか

はい(228 人)と回答した人内のうち

項目 16 6 か月間で 2~3 kg 以上の体重減少がありましたか

はい : 29 人 (12.7%)、いいえ : 199 人 (87.3%)

項目 17 身長、体重、BMI<18.5

該当 : 22 人 (9.65%)、非該当 : 206 人 (90.4%)

注) BMI (Body Mass Index) $[\text{体重(kg)}] \div [\text{身長(m)}^2]$ で算出される値
肥満や低体重(やせ)の判定に用いる。肥満度を表す指標として国際的に
用いられている体格指数で、日本肥満学会の定めた基準では 18.5 未満
が「低体重(やせ)」、18.5 以上 25 未満が「普通体重」、25 以上が
「肥満」で、肥満はさらに「肥満 1」から「肥満 4」に分類される。
(厚労省 e ヘルスネット)

項目 10 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 : 171 人 (75.0%)、いいえ : 57 人 (25.0%)

項目 11 15 分間続けて歩いていますか

はい : 177 人 (77.6%)、いいえ : 51 人 (22.4%)

項目 14 この 1 年間に転んだことがありますか

はい : 52 人 (22.8%)、いいえ : 176 人 (77.2%)

項目 19 半年前に比べて硬いものがたべにくくなりましたか

はい : 57 人 (25.0%)、いいえ : 171 人 (75.0%)

項目 24 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言
われますか

はい : 28 人 (12.3%)、いいえ : 200 人 (87.7%)

項目 25 自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか

はい : 223 人 (97.8%)、いいえ : 5 人 (2.19%)

項目 26 今日が何月何日かわからない時がありますか

はい : 75 人 (32.9%)、いいえ : 153 人 (67.1%)

食の視点からみると、1 日 3 食きちんと食べている人は、約 90% の人が体重維持できており、BMI の値 (肥満や低体重を表す指標) も非該当 (18.5 以下) である。従って、1 日 3 食をきちんと食べることが体重の変化もなく過ごせると言える。1 日 3 食をきちんと食べるためには、1 日 24 時間の生活バランス (食べる、活動する、休養する) がとれており、毎日を同じような時間配分で過ごすことが必要と考えられる。

また、75% 以上の人 が 15 分間の歩行、椅子から立ったり座ったりがスムーズにできており、この 1 年間の転倒もなく、かたいものも食べにくくないと回答していることから、1 日 3 食をきちんと食べることが足腰の筋力を維持し、咀嚼力等の筋力も維持されると言える。

さらに、約 90% の人に他人から見た物忘れの傾向がない。約 98% の人が自分で電話番号を調べて電話をかけることができおり、今日が何月何日かわか

らない時がありますかでは、いいえと回答している人が約67%いることから、1日3食きちんと食べることが認知機能も維持できると言える。

項目24 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われる
ますか

いいえ(221人)と回答した人のうち

項目12 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか

はい：154人(69.7%)、いいえ：67人(30.3%)

項目18 1日3食きちんと食べていますか

はい：200人(90.5%)、いいえ21人(9.5%)

認知の視点からみると、他人から物忘れがあると言われない人の約70%の人がウォーキング等の運動を週に1回以上しており、90%以上の人々が1日3食きちんと食べていることから、認知機能を維持するためには、ウォーキング等の運動を週に1回以上行うこと、1日3食をきちんと食べることがひとつの要件であると言える。

VI. まとめ

今回の高齢者実態把握調査は、統一した質問の仕方、回答の導き方等を社協職員が何度も事前研修を行ったことで、信憑性の高い調査となった。また、民生委員さんの協力により調査がスムーズに進み、効率的、効果的な調査となった。

調査結果の中から項目を選び、食の視点、運動の視点、認知の視点から考察した結果、食の視点からは、1日3食をきちんと食べることが体重の変化もなく過ごせると言える。1日3食きちんと食べることが、運動、外出に良い影響を及ぼし、認知機能を維持できることが明らかになった。1日3食をきちんと食べるためには、朝定時に起き、朝ごはんを食べること、日中活動をしておなかをすかせ、昼食・夕食を食べることが必然的と考えられる。高齢者にとって1日3食を確保することが健康状態を保ち、認知機能を維持できると言える。

今後、この調査結果を基に高齢期における食生活の重要性について、高齢者とその家族および広く住民への周知・啓発を行い、高齢者の介護予防を推進していく必要がある。現在大木町では、配食サービスが実施されているが、平日の昼食だけの配達である。独居高齢者や高齢者のみの世帯の人に1日3食の食事をきちんと確保するためには、配食サービスでの配達の機会を土・日の配達、夕食の配達等を増やし、配食サービスを拡充する必要があるのではないだろうか。

健康とは、病気でないとか弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう

(日本WHO協会訳)。その健康の要素として、栄養・運動・休養の3つの要素があげられる。今回の調査では休養に関する質問項目はなかった。今後の調査において、休養についての項目を設定されれば、健康状態をもっと具体的に全体的に把握することができると考えられる。

また、新型コロナウイルス感染症の影響により、家族や地域との交流が減少している状況が伺えた。高齢者の心身に及ぼす影響は今回の調査においては明らかにならなかったが、今後も、継続した調査を実施し、心身状態の変化を把握し、必要な支援につなげることが必要であると考えます。

VII. 参考文献

- 一般社団法人 日本老年医学会 (2021) : かかりつけ医用 後期高齢者の質問票対応マニュアル <https://www.jpn-geriatrics.or.jp/tool/manual.html> (2021/01/14 アクセス)
- 厚労省 (2021) : 介護予防・日常生活支援総合事業のガイドライン <https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12301000-Roukenkyoku-Soumuka/0000052670.pdf> (2021/01/14 アクセス)
- 厚労省 eヘルスネット (2021) : BMI <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-002.html> (2021/01/13 アクセス)
- 厚労省 (2021) : 健康日本 21 http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/about/kakuron/3_kokoro/hajimeni.html (2021/01/14 アクセス)