

# 健康生活アンケート 結果報告書

＜令和2年11月実施 対象会員808名 回答者298名 回答率36.9%＞

## ◆活動能力

活動能力指標には『JST版活動能力指標』を用いました。調査票Q3～Q18について「はい」か「いいえ」のいずれかで回答し、「はい」の数を数えて合計得点を算出します(16点満点)。

### 【質問項目】

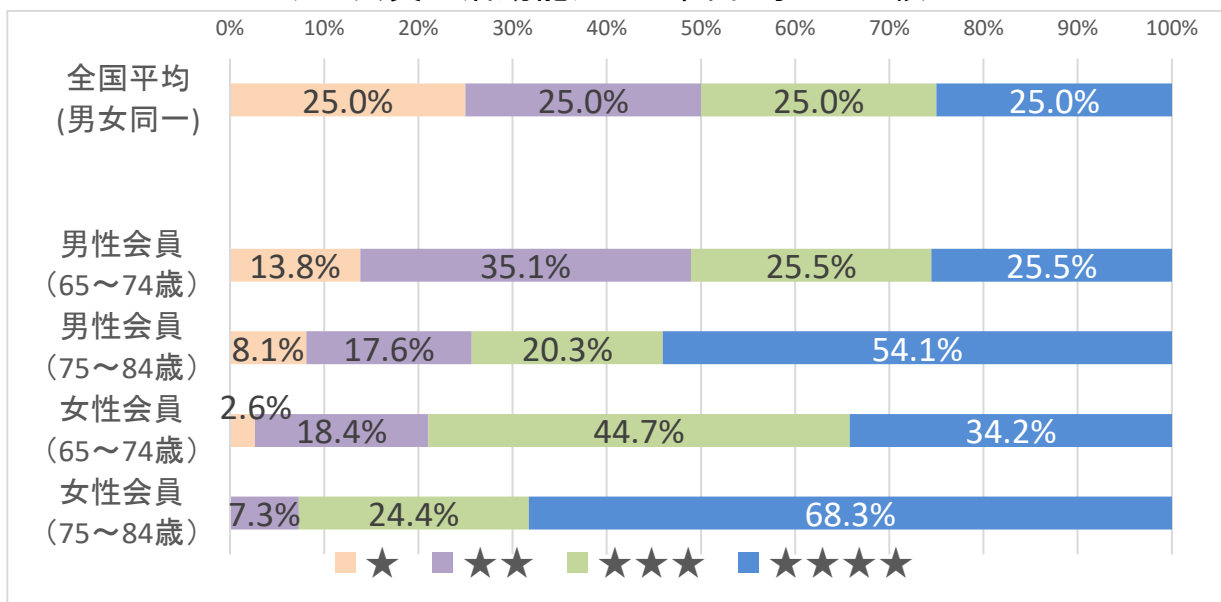
- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| Q3. 携帯電話を使うことができますか           | Q11. 詐欺、ひったくり、空き巣等の被害にあわないように対策をしていますか |
| Q4. ATMを使うことができますか            | Q12. 生活の中でちょっとした工夫をすることができますか          |
| Q5. ビデオやDVDプレイヤーの操作ができますか     | Q13. 病人の看病ができますか                       |
| Q6. 携帯電話やパソコンのメールができますか       | Q14. 孫や家族、知人の世話をしていますか                 |
| Q7. 外国のニュースや出来事に関心がありますか      | Q15. 地域のお祭りや行事などに参加していますか              |
| Q8. 健康に関する情報の信ぴょう性について判断できますか | Q16. 町内会・自治会で活動していますか                  |
| Q9. 美術品、映画、音楽を鑑賞することができますか    | Q17. 自治会やグループ活動の世話役や役職を引き受けることができますか   |
| Q10. 教育・教養番組を視聴しますか           | Q18. 奉仕活動やボランティア活動をしていますか              |

「JST版活動能力指標」は、合計得点(16点満点)から同年代の人達と比べて、どの位に位置するのかが分かるよう工夫されています。判定結果の★の数が多いほど高い能力を持っていることを表していて、★★★★上位1～25位、★★★26～50位、★★51～75位、★76～100位に位置していることになります。

### ■判定結果の読み方■

評価	性別	男性		女性	
	年齢段階	65～74歳	75～84歳	65～74歳	75～84歳
低い	★	0-8点	0-5点	0-7点	0-3点
	★★	9-11点	6-9点	8-10点	4-7点
	★★★	12-13点	10-11点	11-13点	8-10点
高い	★★★★	14-16点	12-16点	14-16点	11-16点

### センター会員の活動能力の全国平均との比較



### ＜結果＞

全国平均に比べ、当センターの会員の活動能力が高い結果となりました。

## ◆フレイル(介護予防)チェック

フレイル(介護予防)チェックの判定には『基本チェックリスト』を用いました。『基本チェックリスト』では調査票Q19～Q43の25項目で構成され(25点満点)、**得点が高いほど健康リスクが高まっていることを表しています。そこで健康リスクが高かった上位5位を掲載しました。**

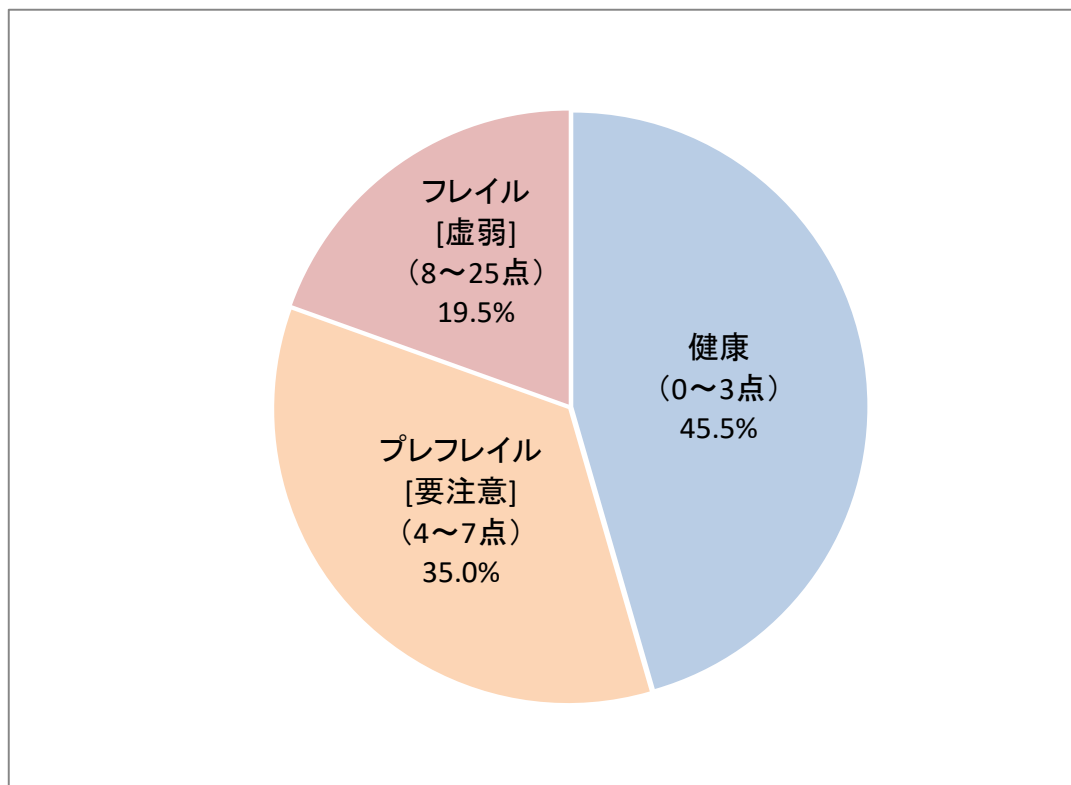
### ■センター会員のリスク該当率 上位5位■

		質問項目	該当率※
手段的自立	Q22	友人の家を訪ねていますか	40.6%
運動器	Q28	転倒に対する不安は大きいですか	41.6%
口腔	Q29	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	29.5%
	Q30	お茶や汁物等でむせることがありますか	30.2%
外出	Q33	昨年と比べて外出の回数は減っていますか	43.0%

※「していない」「できなくなった」などの、健康の悪化につながる回答をした人の割合

「フレイル(Frailty)」は加齢でストレスへの回復力(予備力)が低下して、さまざまな健康障害を抱えやすい状態を指し、この状態から早く抜け出すことが、健康寿命を延ばすために大切です。また、「健康」と「フレイル」の中間の状態が「プレフレイル」とされています。

### ■センター会員のフレイル判定結果(全体的な虚弱度)■



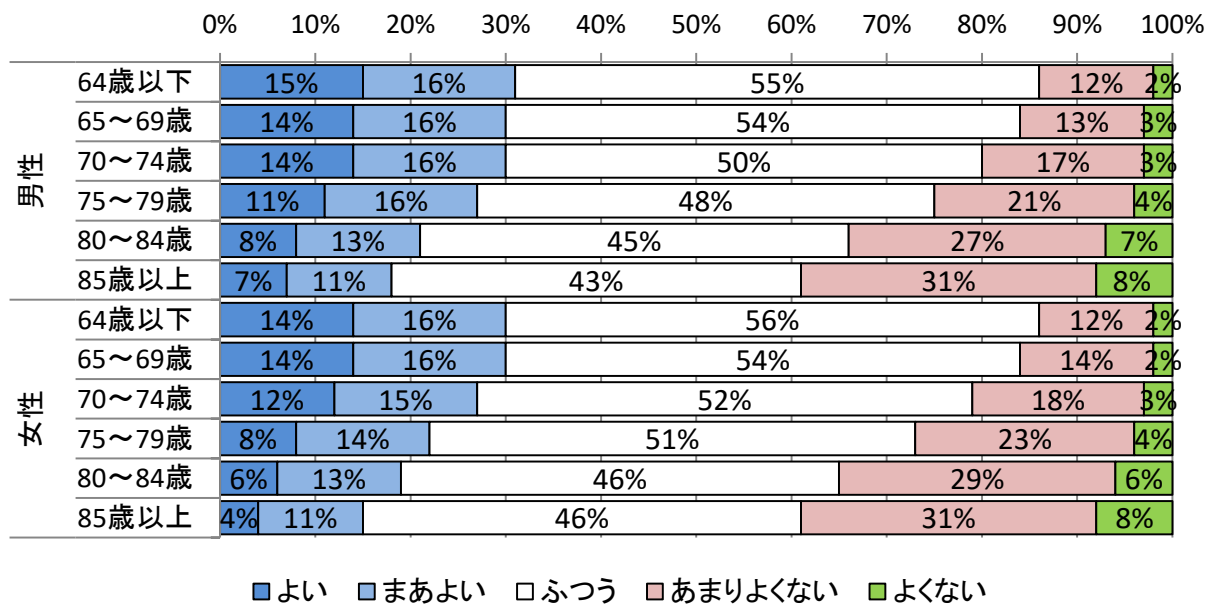
#### <結果>

半数近くが健康であり、当センターでの活動がフレイル予防に役立っていると思われます。

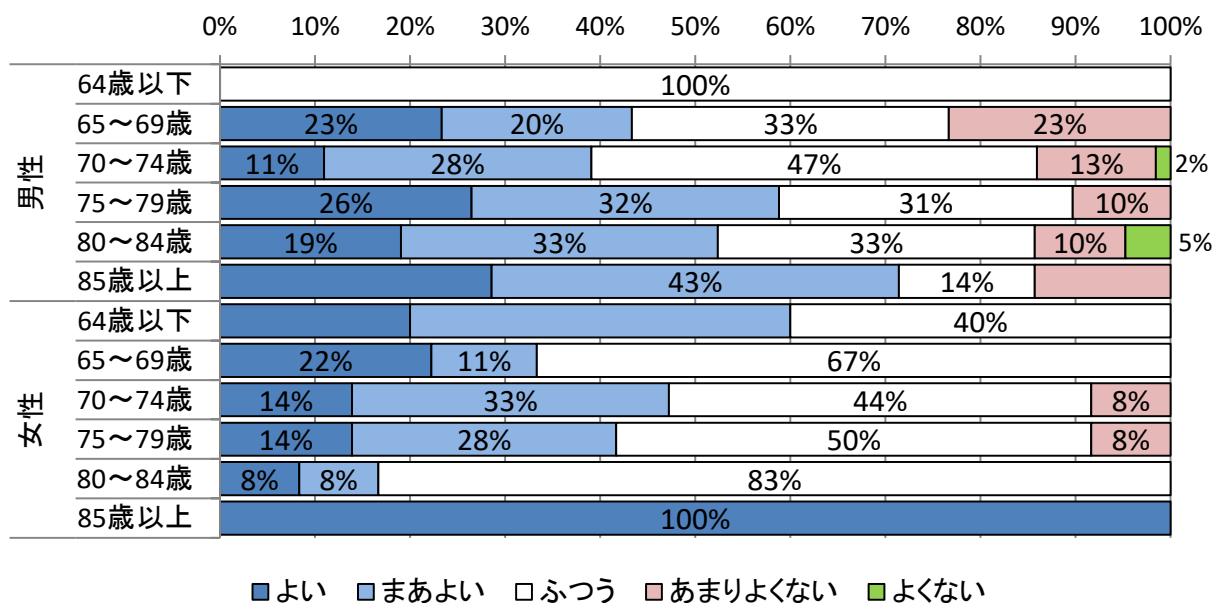
## ◆主観的健康感チェック

『主観的健康感』は、健康度自己評価とも呼ばれ、現在の健康状態に対する本人の評価をたずねるものです。調査票Q2の「あなたはふだん、ご自分で健康だと思いますか」という単純な質問ですが、生命予後(寿命)にも関連があるなど、公的調査でもよく用いられています。

### 全国平均(国民生活基礎調査H25)



### センター会員の主観的健康感



#### <結果>

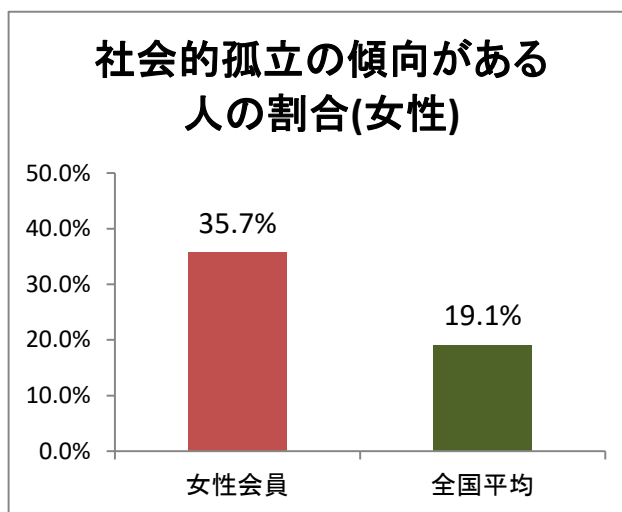
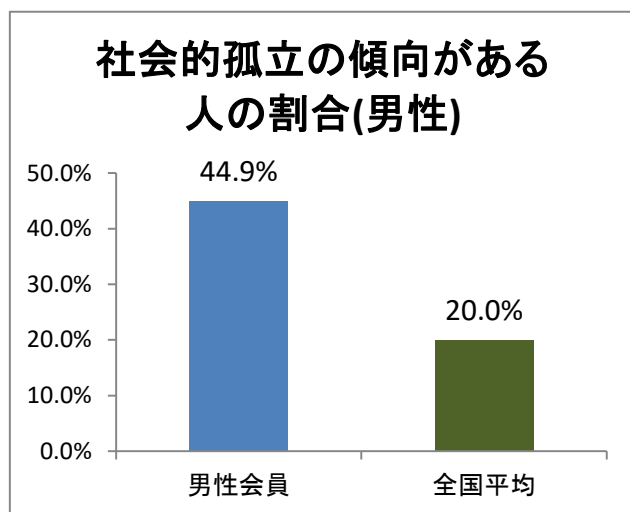
全世代で「よい」「まあよい」と答えた方の割合が、全国平均を上回っております。

## ◆社会関係(人付き合い)の状況チェック

社会関係(人付き合い)の状況チェックには『高齢者の社会的孤立評価指標(LSNS-6尺度)』を用いました。この6項目の質問は、高齢者の社会的孤立を評価するための指標で、**得点が高い方が人間関係が豊かである**ことを表しています。逆に、12点未満は社会的孤立の危険性があるとされています。

■性年齢別の平均得点■

		人数	平均得点	標準偏差	判定
					社会的孤立の傾向あり
男性	64歳以下	2人	16.0点	2.8点	0.0%
	65～69歳	31人	8.7点	5.7点	74.2%
	70～74歳	65人	12.4点	6.2点	53.8%
	75～79歳以上	61人	14.0点	6.7点	31.1%
	80～84歳	20人	15.0点	6.6点	30.0%
	85歳以上	8人	16.4点	6.9点	12.5%
	合計	187人	12.8点	±6.6点	44.9%
女性	64歳以下	5人	14.8点	5.4点	20.0%
	65～69歳	9人	10.9点	5.2点	66.7%
	70～74歳	36人	13.5点	6.1点	38.9%
	75～79歳以上	36人	14.1点	5.6点	30.6%
	80～84歳	11人	14.2点	3.7点	27.3%
	85歳以上	1人	21.0点		0.0%
	合計	98人	13.7点	±5.6点	35.7%



### <結果>

全国平均に比べ、当センター会員が社会的に孤立の傾向があることがわかります。

～～アンケートにご協力をいただいた会員の皆さん  
ありがとうございました～～

