

睦沢町

先進予防型まちづくりプロジェクト アンケート結果（シニア層）

1. アンケート調査概要
2. 運動、社会参加等に関する傾向
3. 主観的健康感の特徴
4. シニア層アンケートのまとめ

1. アンケート調査概要

1-1. アンケート結果概要

(1) 実施概要

調査時期：平成30年7月20日（金）～8月31日（金）

調査手法：郵送法による実施

対象者：平成30年6月1日時点で40歳以上の町民

（ミドル層：2,210人、シニア層：2,296人、計4,506人）

※要介護、要支援対象者は除く

(2) 有効回収数／回収率

ミドル層： 647通／29.3%

シニア層： 1,285通／56.0%

合計： 1,932通／42.9%

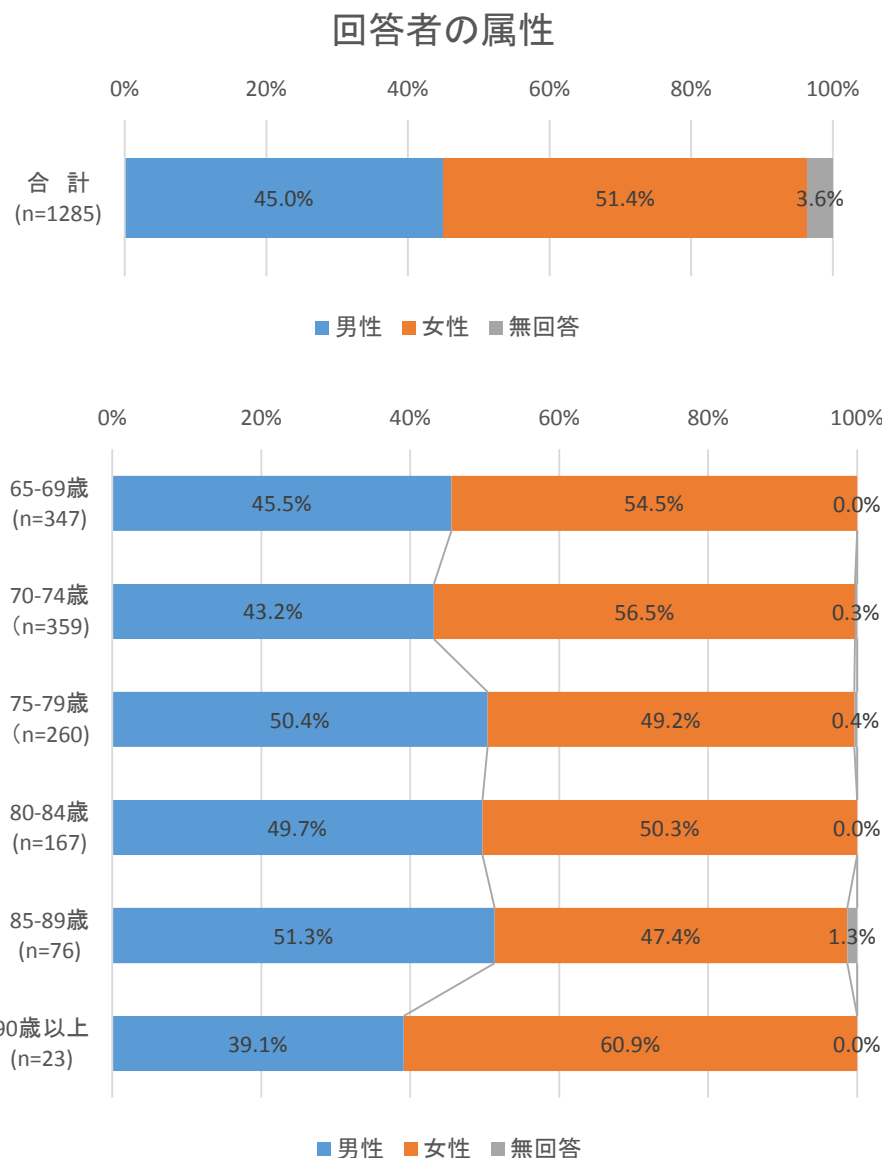
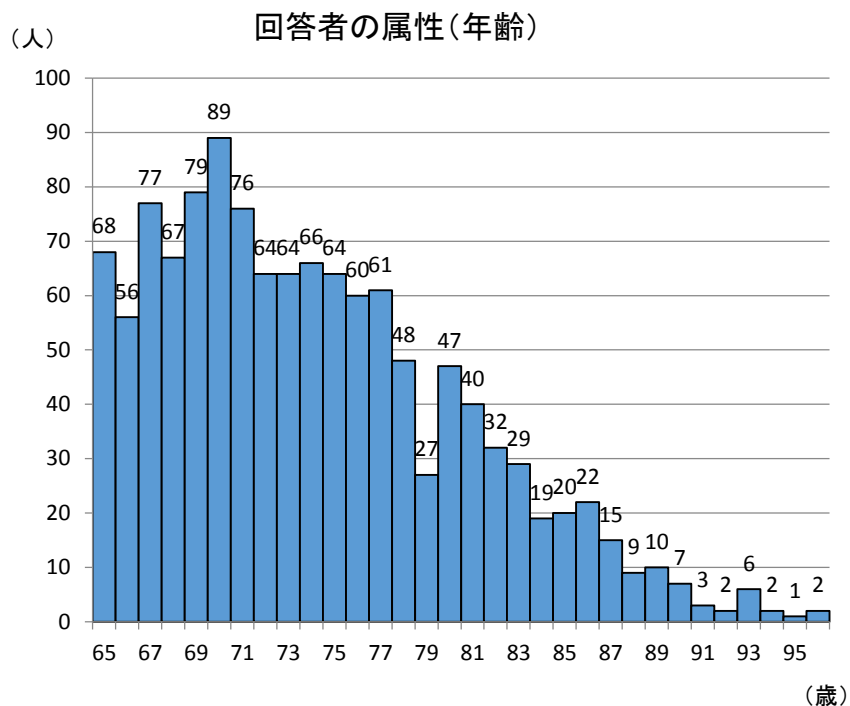
【分析にあたって】

年齢別の「90歳以上」については、母数が23名と少ないため、基本的には外して分析している。

1-2.回答者属性

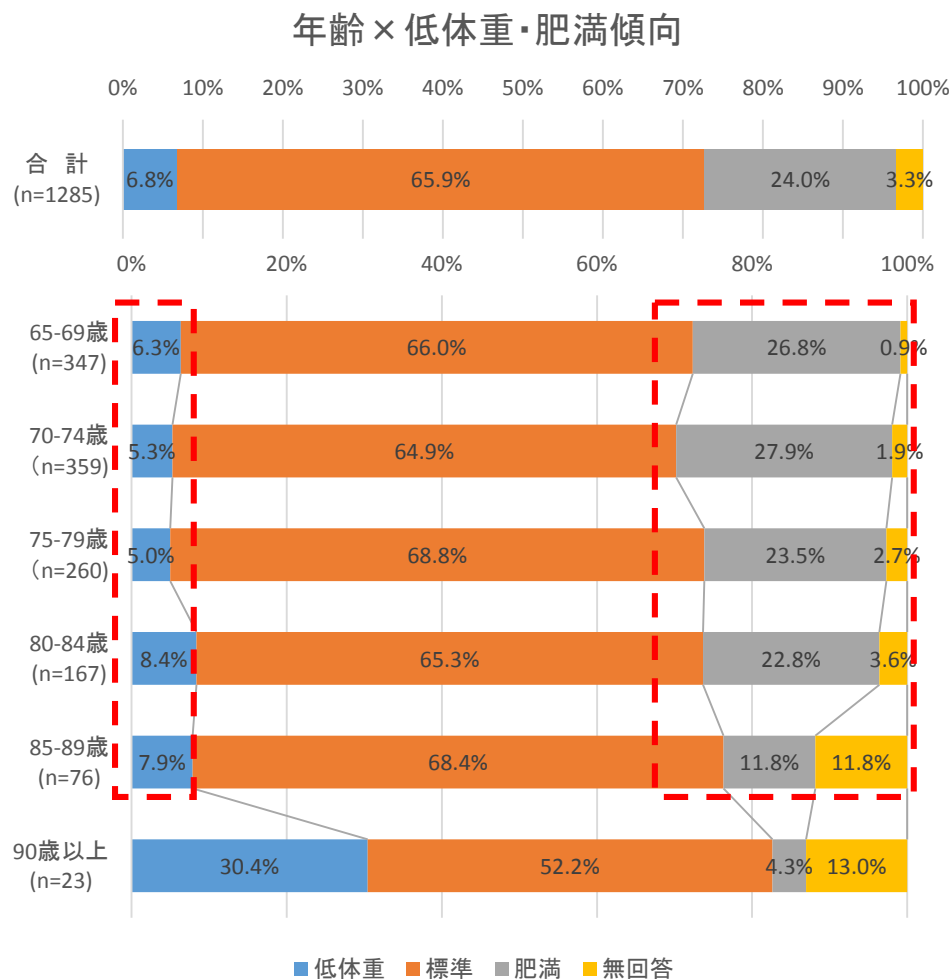
<回答者の属性等>

- ・性別：男性45%、女性51%
- ・年齢：平均74.1歳（±0.18SE歳）
65歳～96歳まで分布



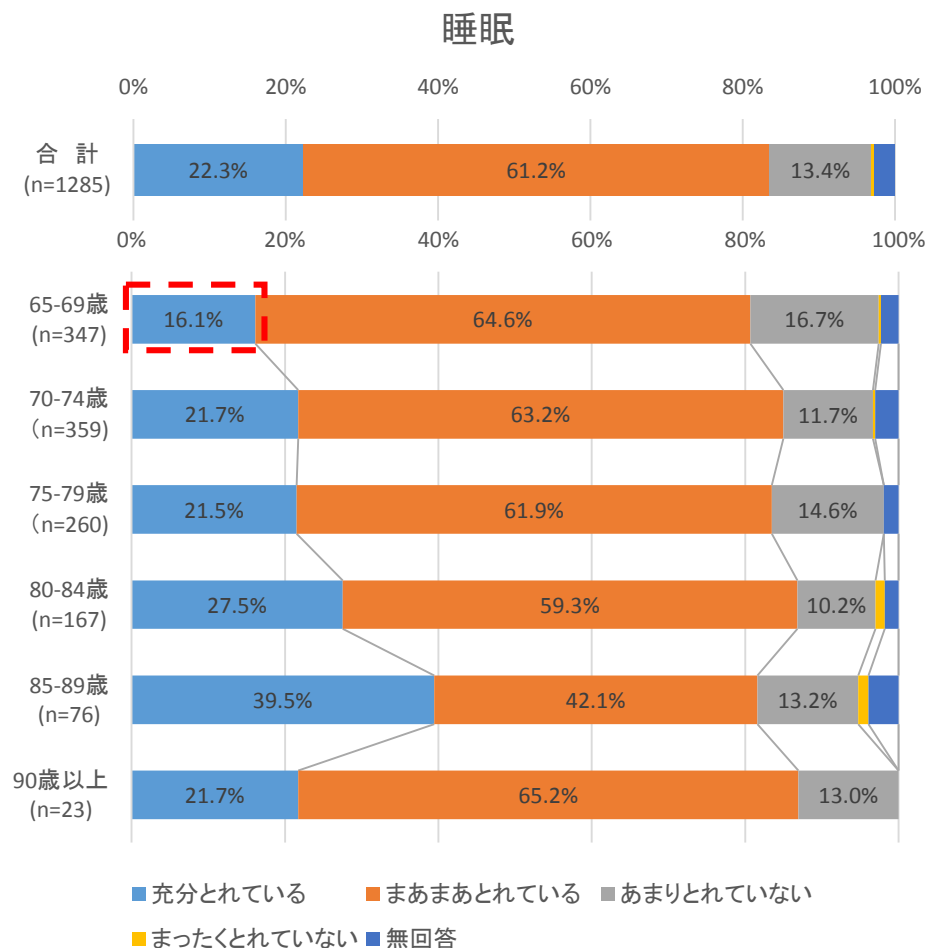
1-3. 低体重・肥満傾向

- 全体では「標準体重」が65.9%、「肥満」が24.0%と続いている。
- 年齢別でみると、高齢になるにつれて肥満の割合が減り、低体重の割合が増えている。



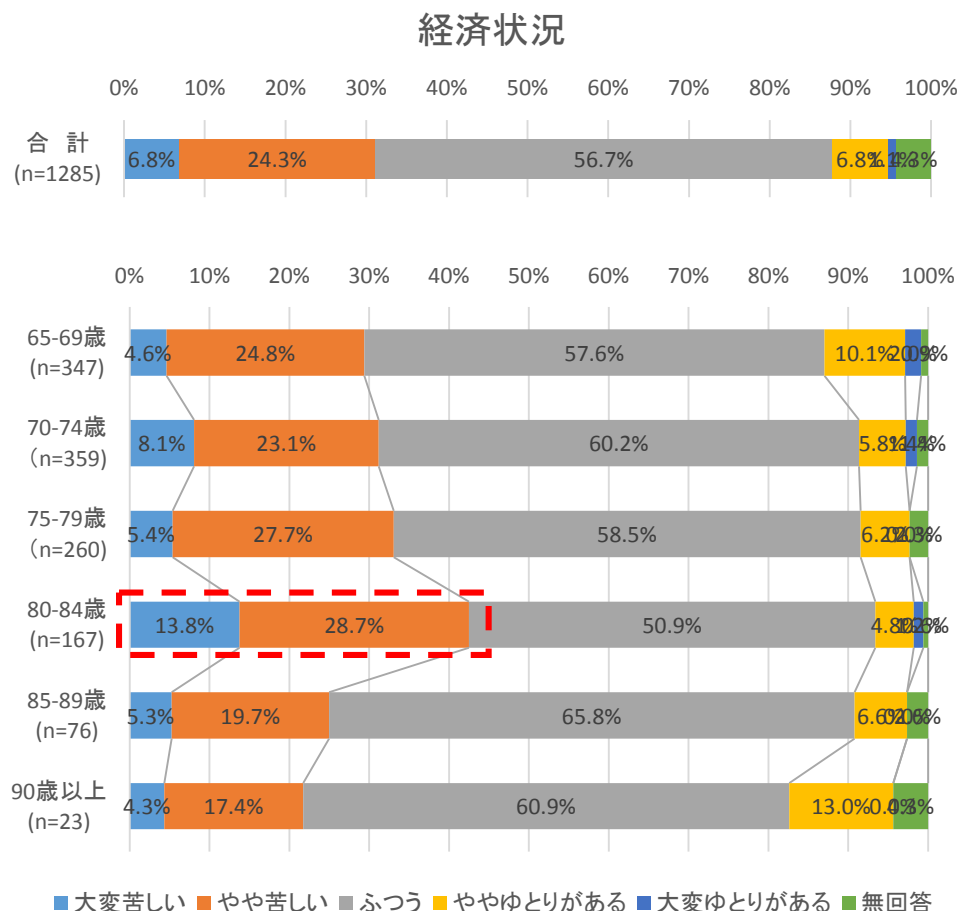
1-4. 睡眠・休養

- 睡眠・休養については、全体で「まあまあとれている」が61.2%、「充分とれている」が22.3%と続いている。
- 年齢別では、年齢が上がるごとに休息が「充分とれている」割合が高くなる傾向がみられた。シニアの中で最も年齢が低い「65-69歳」で「充分とれている」割合は、1割半ばと低くなっている。



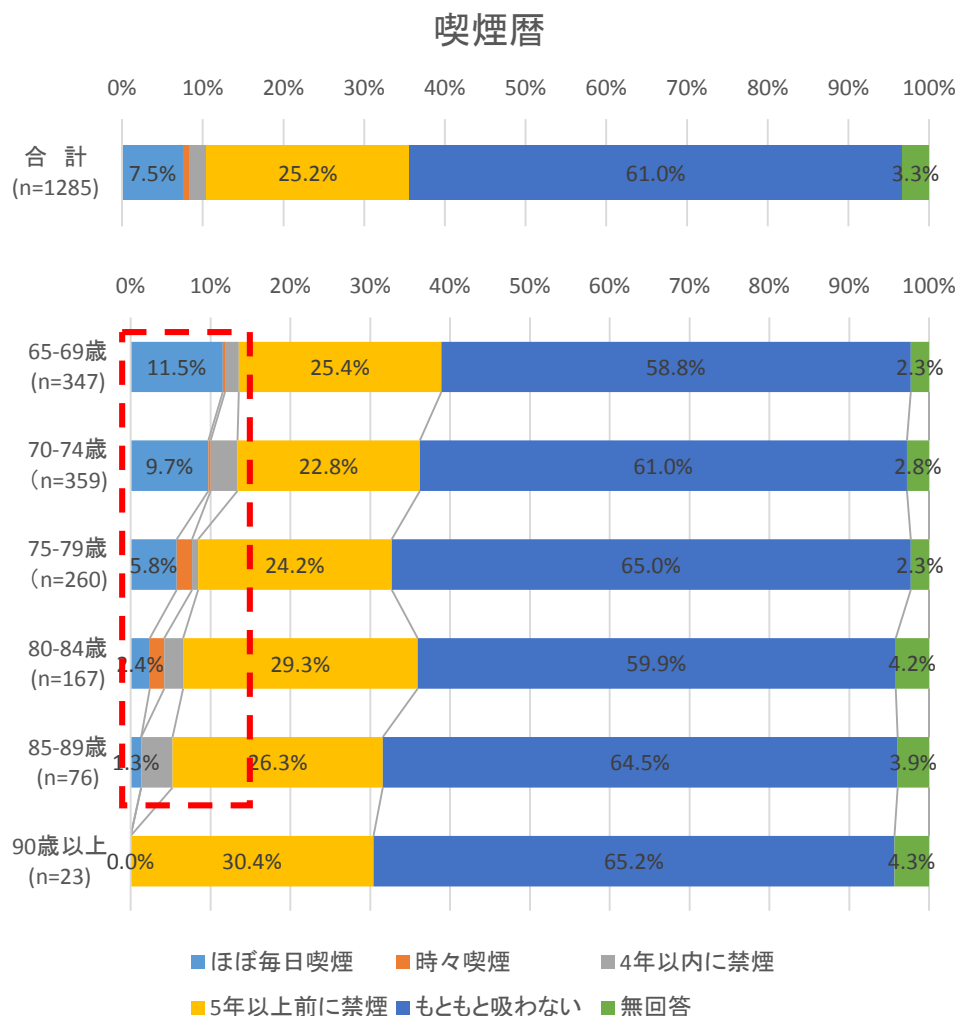
1-5. 経済状況

- 経済状態については、全体で「ふつう」が56.7%、「やや苦しい」24.3%が続いている。
- 年代別にみると、80-84歳で「大変苦しい」「やや苦しい」と回答する人の割合が他の年代に比べ高くなっている。



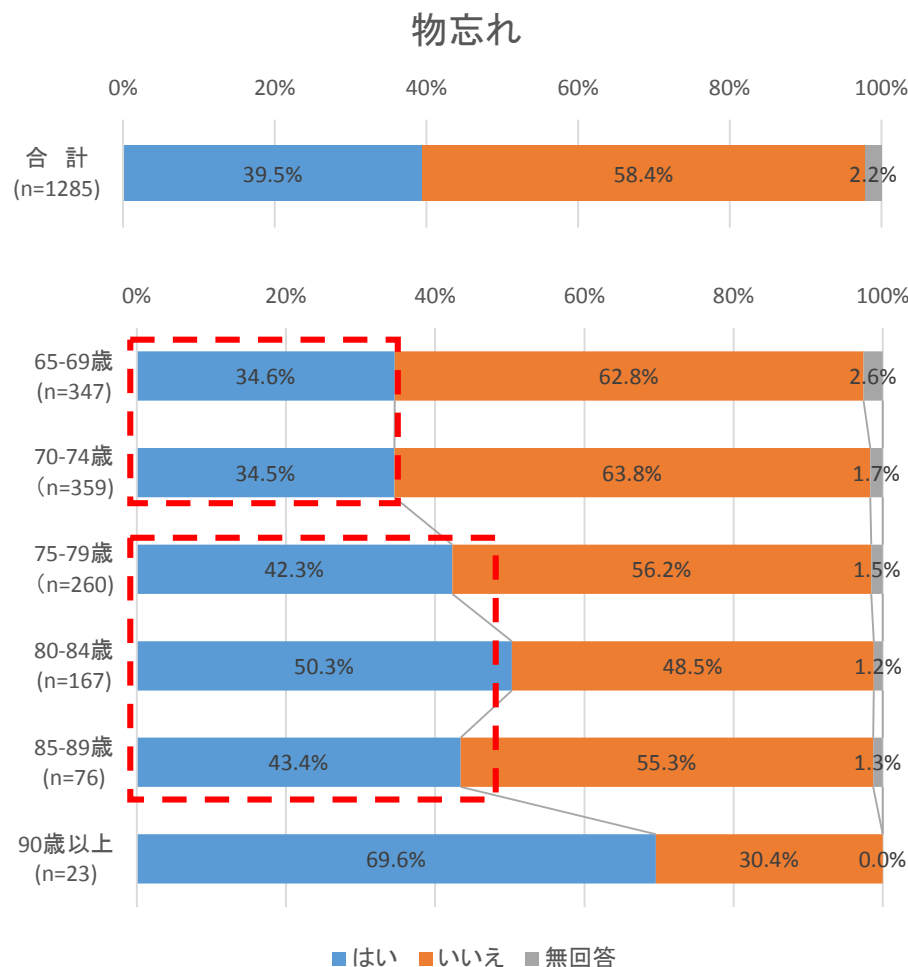
1-6. 喫煙暦

- 喫煙率は全体で1割に満たない。
- 年齢別でみると、年齢が上がるごとに喫煙習慣が減っており、また、「もともと吸わない」と回答した人の割合も高くなる傾向にある。



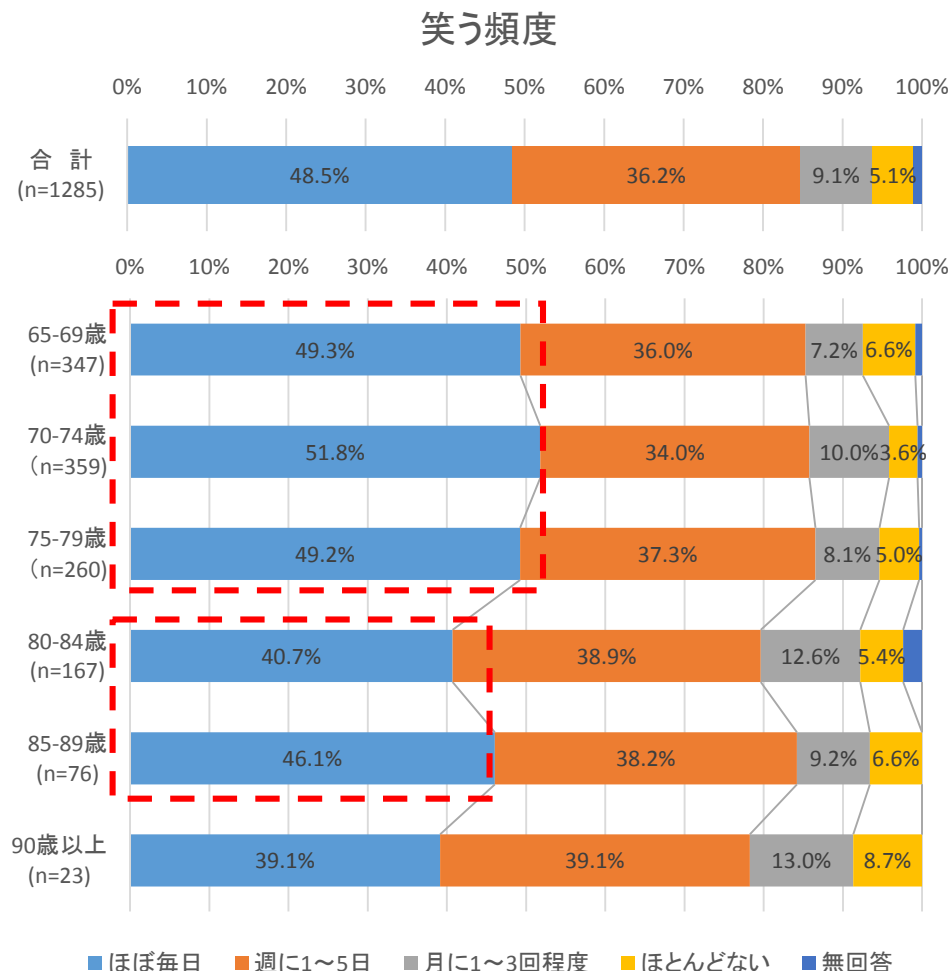
1-7. 物忘れ

- 物忘れの有無は、「はい」 39.5%、「いいえ」 58.4%となっている。
- 年齢別では、後期高齢者（75歳以上）になると「はい」の割合が高くなり、なかでも「80-84歳」は「はい」が半数を超えている。



1-8. 笑う頻度

- 普段の生活で声を出して笑う人は、「ほぼ毎日」が48.5%と最も高く、「週に1～5日」36.2%が続いている。
- 年齢別に「ほぼ毎日」の割合をみると、70代までに比べ、80代以降は「ほぼ毎日」の割合が低くなっている。



1-9. アンケート集計結果（概要）

問番号	アンケート項目	結果（概要）
問1（1）	物忘れ	約4割の人が「物忘れが多い」と感じている。
問1（2）	バスや電車を使って1人で外出	「できるし、している」84.0% 「できるけどしていない」10.7% 「できない」4.7%
問1（3）	食品・日用品の買い物	「できるし、している」87.1% 「できるけどしていない」10.4% 「できない」2.3%
問1（4）	食事の用意	「できるし、している」70.1% 「できるけどしていない」24.1% 「できない」5.1%
問1（5）	請求書の支払い	「できるし、している」84.9% 「できるけどしていない」12.0% 「できない」が2.5%
問1（6）	預貯金の出し入れ	「できるし、している」84.7% 「できるけどしていない」11.8% 「できない」3.0%
問1（7）	電話番号を調べて、電話をかける	「はい」95.9% 「いいえ」3.7%

1-9. アンケート集計結果（概要）

問番号	アンケート項目	結果（概要）
問1（8）	今日が何月何日かわからない時	「はい」が33.9% 「いいえ」65.5%
問1（9）	声を出して笑う機会	『週1回以上』8割半ば 「ほとんどない」は5.1%
問2（1）	身長と体重	BMIとして算出 「標準体重」65.9% 「肥満」24.0%（4人に1人が肥満） 「低体重」6.8%
問2（2）	半年間に体重が2～3kg以上減少したか	「はい」12.6% 「いいえ」84.0%
問2（3）	半年前に比べて硬いものが食べにくくなったか	「はい」21.6%、「いいえ」75.8%
問2（4）	お茶や汁物などでむせることがあるか	「はい」20.2%、「いいえ」77.0%
問2（5）	口の渇きが気になるか	「はい」19.0%、「いいえ」77.7%
問2（6）	自分の歯は何本あるか	健康の目安になる『20本以上』は、本数回答者の48.7%。『26本以上』が約2割いる一方で、「0本」も約1割となっている。

1-9. アンケート集計結果（概要）

問番号	アンケート項目	結果（概要）
問2（7）	どなたかと一緒に食事をする機会はあるか	「毎日ある」62.4% 頻度の少ない方「年に何度か」、「ほとんどない」も約1割（12%）いる。
問2（8）	食生活について、日頃から心がけている意識や行動	「食生活については、いろいろな機会を利用して情報や知識を得て、取り組んでいる」が42.9%と最多。一方、約2割の人が「食生活についてあまり気にしていない」
問3（1）	健康状態	『良好群』81.4%、『不良群』14.4%
問3（2）	幸せ度	幸福度は、『5点以上』約9割（89.1%） 『4点以下』は1割以下（4.4%）
問3（3）	毎日の生活の充実感がない	「はい」15.3%、「いいえ」79.7%
問3（4）	楽しめなくなった	「はい」10.0%、「いいえ」85.7%
問3（5）	おっくうに感じる	「はい」23.3%、「いいえ」72.3%
問3（6）	役立つ人間と思えない	「はい」13.2%、「いいえ」81.9%

1-9. アンケート集計結果（概要）

問番号	アンケート項目	結果（概要）
問3（7）	疲れたような感じ	「はい」 22.3%、「いいえ」 73.6%
問3（8）	睡眠・休養	『とれている』は83.2% 『取れていない』は13.8%
問3（9）	喫煙	現在の喫煙率は8.3%
問3（10）	治療中、または後遺症のある病気	治療中、後遺症のある病気の回答者は77% 「ない」 17.9% 「高血圧」 44.4%、「目の病気」 16.5%、「糖尿病」 12.4%など
問4（1）	過去1年間に受けた健診	「町の検診」 57.5%など 「受けていない」 9.3%
問4（2）	1年間に歯科検診を受けたか	「受けた」 54.2% 「受けていない」 43.6%
問4（3）	健康や健康づくりについての知識源・情報源	「テレビ」 72.4%、「新聞」 49.6%、「広報むつざわ」 37.1%、「医師への相談」 34.3%

1-9. アンケート集計結果（概要）

問番号	アンケート項目	結果（概要）
問5（1）	階段を手すりや壁をつたわずに昇っているか	「できるし、している」 62.8% 「できるけどしていない」 22.7% 「できない」 12.4%
問5（2）	椅子から何もつかまらずに立ち上がれるか	「できるし、している」 79.0% 「できるけどしていない」 11.5% 「できない」 7.9%
問5（3）	15分位続けて歩いているか	「できるし、している」 72.8% 「できるけどしていない」 19.0% 「できない」 が6.7%
問5（4）	過去1年間に転んだ経験	4人に1人（26.9%）は転倒経験があり 「ない」 71.4%
問5（5）	転倒に対する不安は大きい	『不安を感じている』人は46.9%
問5（6）	1日あたりの歩数	『1時間以上』約4割（41.9%）、『1時間未満』5割半ば（55.6%） 『15分未満』が約1割（11.1%）

1-9. アンケート集計結果（概要）

問番号	アンケート項目	結果（概要）
問5（7）	外出頻度	「週に4回以上」68.4%、「週2～3回」22.5%など。週1回以上でみると94.3%
問5（8）	外出回数の増減	「減っていない」42.8% 「あまり減っていない」37.7% 「減っている」17.0%、「とても減っている」1.2%
問5（9）	定期的な運動（行動変容）	『運動実施・関心層』が6割半ば（66.4%） 『無関心層』が3割（28.1%）
問5（10）	週あたりの運動（定期的な運動をしている人）	「ほとんど毎日」32.1%、「週に2～3日」25.8% 「週に4～5日」18.8%
問5（11）	1回あたりの時間（限定質問）	「30分～60分未満」43.3% 「60分～90分未満」27.4%、「90分以上」14.7%
問5（12）	運動していない理由（定期的な運動していない人）	「仕事や家事で十分」41.3% 「時間にゆとりがない」19.3% 「めんどろ・疲れる」13.0%
問5（13）	運動のために利用する施設	地域の集会施設は、15.3%の人が利用 総合運動公園の屋内施設、屋外施設、民間スポーツ施設、総合運動公園以外の公園、その他施設の利用は1割もしくは1割以下となっている。

1-9. アンケート集計結果（概要）

問番号	アンケート項目	結果（概要）
問6（1）	運動を実施する（したい）目的	「健康を維持するため」60.2% 「体力不足を補うため」37.5% 「ストレス解消・リフレッシュのため」17.0%
問6（2）	運動を行いやすい時間・日時	平日は「午前」26.3%、「早朝」21.6%の意向が高い。 休日は、まんべんなく意向あり。「午前」13.1%、「早朝」12.3%、「午後2」11.8%など
問6（3）	健康維持・向上のための教室に参加する場合の時間や頻度	1回あたりのプログラム時間は、「30～60分」が27.8%、「1～2時間」21.1%など 希望するプログラム頻度は、「週1回」30.8%、「週2～3回」17.0% 「参加しない」13.9%

1-9. アンケート集計結果（概要）

問番号	アンケート項目	結果（概要）
問7（1）	心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人	「配偶者」57.6%、「友人」40.4%、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」32.6%など 「そのような人はいない」5.1%
問7（2）	心配事や愚痴（ぐち）を聞いてあげる人	「配偶者」54.8%、「友人」41.2%、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」35.1%など 「そのような人はいない」5.8%
問7（3）	病気で数日間寝込んだときに看病や世話をしてくれる人	「配偶者」64.6%、「同居の子ども」28.9%、「別居の子ども」27.2%など 「そのような人はいない」6.2%
問7（4）	看病や世話をしてあげる人	「配偶者」60.1%、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」23.7%、「別居の子ども」21.2%、「同居の子ども」20.4%など 「そのような人はいない」13%
問7（5）	地域の人々は、信用できるか	『信頼できる』約6割（58.5%）、 『信用できない』5.3%
問7（6）	地域の人是他の人の役に立とうとすると思うか	『そう思う』が約5割（49.6%） 『そう思わない』約1割（9.1%）

1-9. アンケート集計結果（概要）

問番号	アンケート項目	結果（概要）
問7（7）	友人・知人と会う頻度	「週2～3回」が24.4%、「月1～3回」21.2%、「年に数回」15.3%
問7（8）	1ヶ月間、何人の友人・知人と会ったか	「10人以上」31.3%、「3～5人」25.7%、「1～2人」20.5%
問7（9）	よく会う友人・知人はどんな関係の人か	「近所・同じ地域の人」56.5%、「趣味・関心が同じ友人」37.8%、「自分と同世代の人」34.0%など
問7（10）	地域への愛着	『愛着がある』約7割（71.9%） 『愛着がない』が1割以下（5.3%）
問8（1）	会・グループへの参加頻度や活動場所	●ボランティアグループ：参加は、23.8% ●スポーツ関係：参加は、17.2% ●趣味関係：参加は、30.1% ●学習・教養サークル：参加は、11.4% ●特技や経験を伝える活動：参加は、11.4%

1-9. アンケート集計結果（概要）

問番号	アンケート項目	結果（概要）
問 8 （2）	地域住民の有志による地域活動への参加の形	お世話役としての『参加意向』は、 2 割強 （23.5%） 一般参加の『参加意向』は 5 割弱 （47.9%）
問 8 （3）	地域活動が活発だと思うか	『活発』 5割半ば（47.8%） 『活発でない』 2 割半ば （27.6%）
問 9 （1）	性別・年齢	「男性」45.0%、「女性」51.4% 回答者の平均年齢は74.13歳
問 9 （2）	居住エリア	「上市場」24.7%、「大上・佐貫・妙楽寺」18.4%、「川島・うぐいす里」17.2%など
問 9 （3）	居住年数	平均で46.35年
問 1 0 （1）	同居人数	「2人」が44.4%と最も高く、「3人」18.8%、 「1人」10.6% が続く。
問 1 0 （2）	同居者	「配偶者」68.2%、「息子」25.2%、「娘」および「孫」が15.0% など
問 1 0 （3）	婚姻状態	配偶者がいる」70.6% 「死別」16.7%、「離別」2.7%

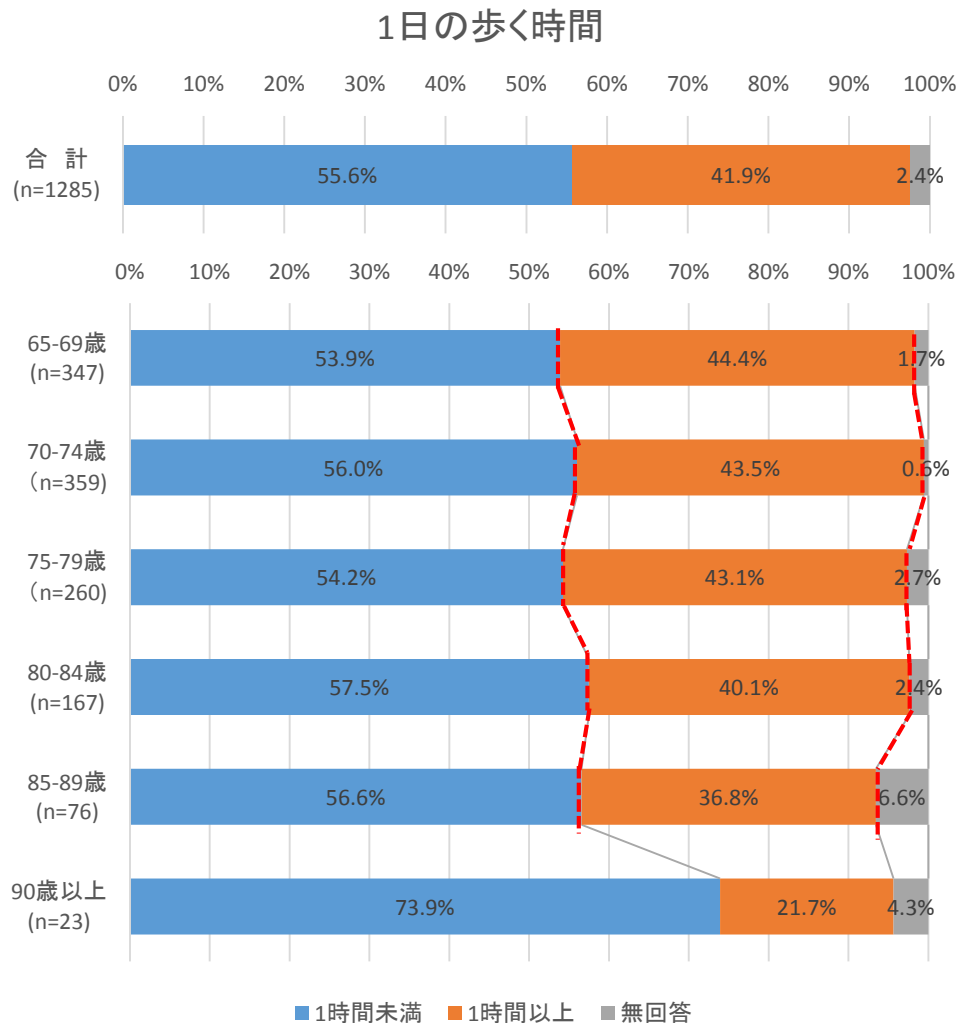
1-9. アンケート集計結果（概要）

問番号	アンケート項目	結果（概要）
問 1 0 （４）	受けられた学校教育	「10～12年」 41.9%、「６～９年」 32.9%、 「13年以上」 17.7% など
問 1 0 （５）	長く勤めた職種	「専門職・技術職」 24.2% 「事務職」 16.6% 「技能・労務職」 13.9%など
問 1 0 （６）	加入年金	「国民年金」 59.4%、「厚生年金」 58.8% 「共済年金」 14.6%、「企業年金」 8.5%など
問 1 1 （７）	暮らしの状況	「ふつう」 56.7%、『ゆとりある』 7.9% 『苦しい』 31.1%
問 1 1 （１）	収入のある仕事有無	「している」 26.2%、「していない」 68.5%
問 1 1 （２）	就業形態	「パート・アルバイト」 32.5%、「自営業主」 25.4%、「契約社員・嘱託」 10.2%など
問 1 1 （３）	仕事内容	「専門的・技術的な仕事」 23.4% 「サービスの仕事」 16.1% 「農林漁業の仕事」 15.5%
問 1 1 （４）	勤務地	「睦沢町内」 48%、「その他長生郡内」 15.8%、 「茂原市内」 12.3%など

2. 運動、社会参加等に関する傾向

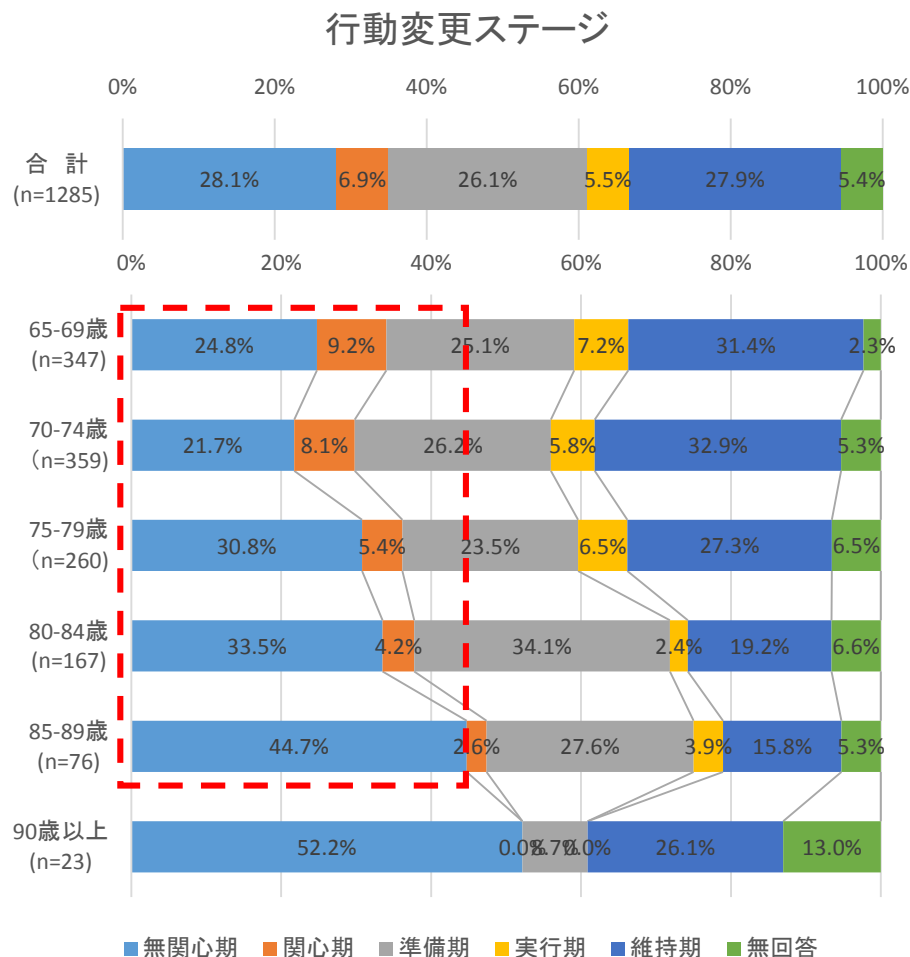
2-1. 1日の歩く時間

- 1日1時間以上歩く人は、全体の41.9%となっている。
- 年齢別でみると、年齢が上がると共に、「1時間以上」歩く人の割合が多少低くなるが大きな違いはみられない。



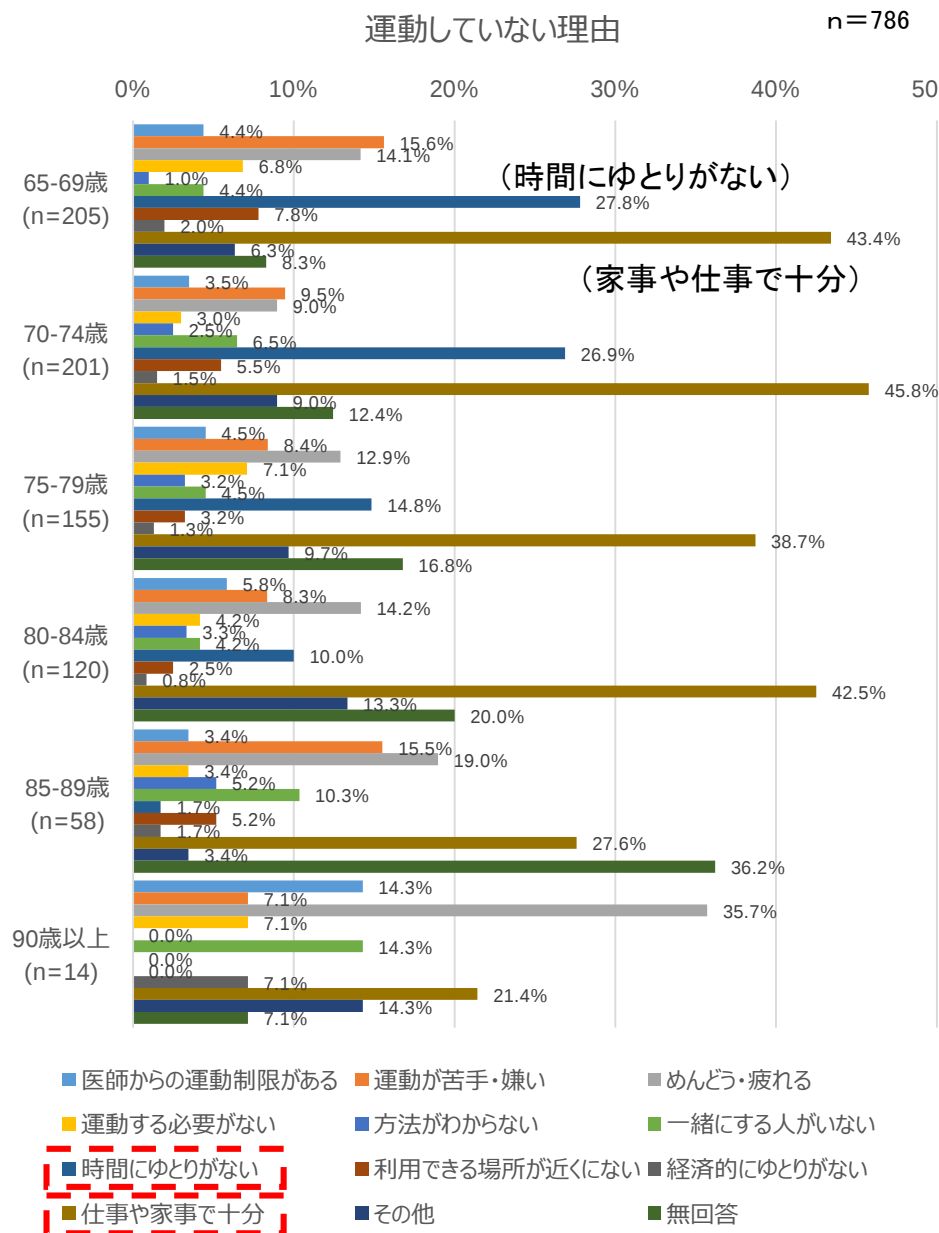
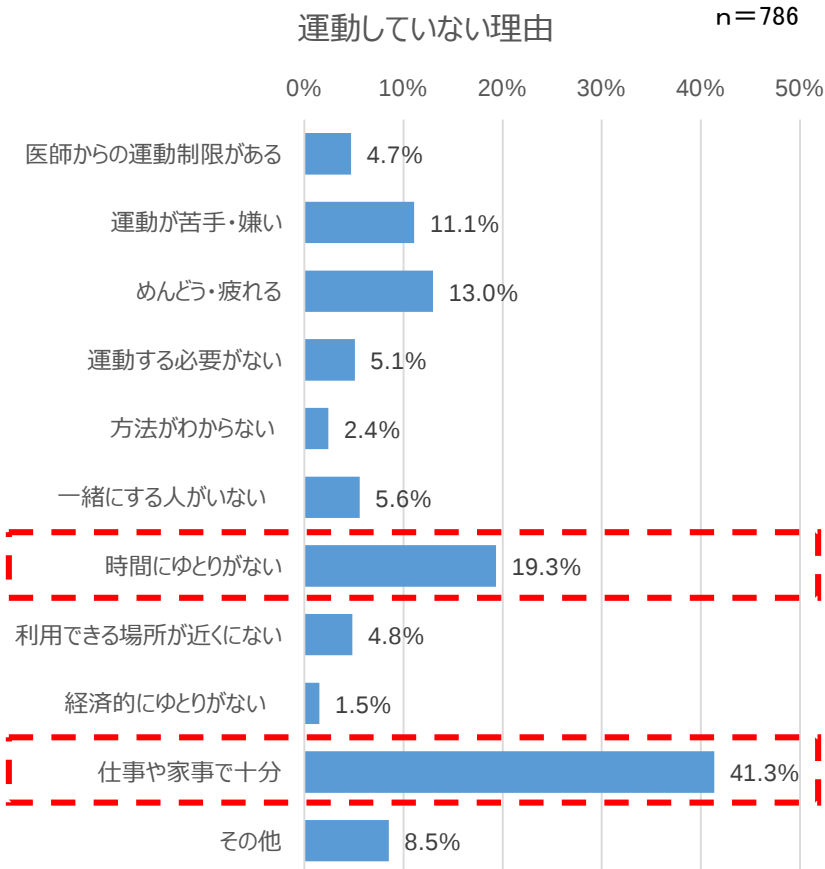
2-2. (運動習慣) 変容ステージ

- 行動変容ステージについては、全体では「無関心期」が28.1%、「維持期」が27.9%と続いている。
- 年齢別では、高齢になるにつれて「無関心期」が増加し、「維持期」が減る傾向にある。



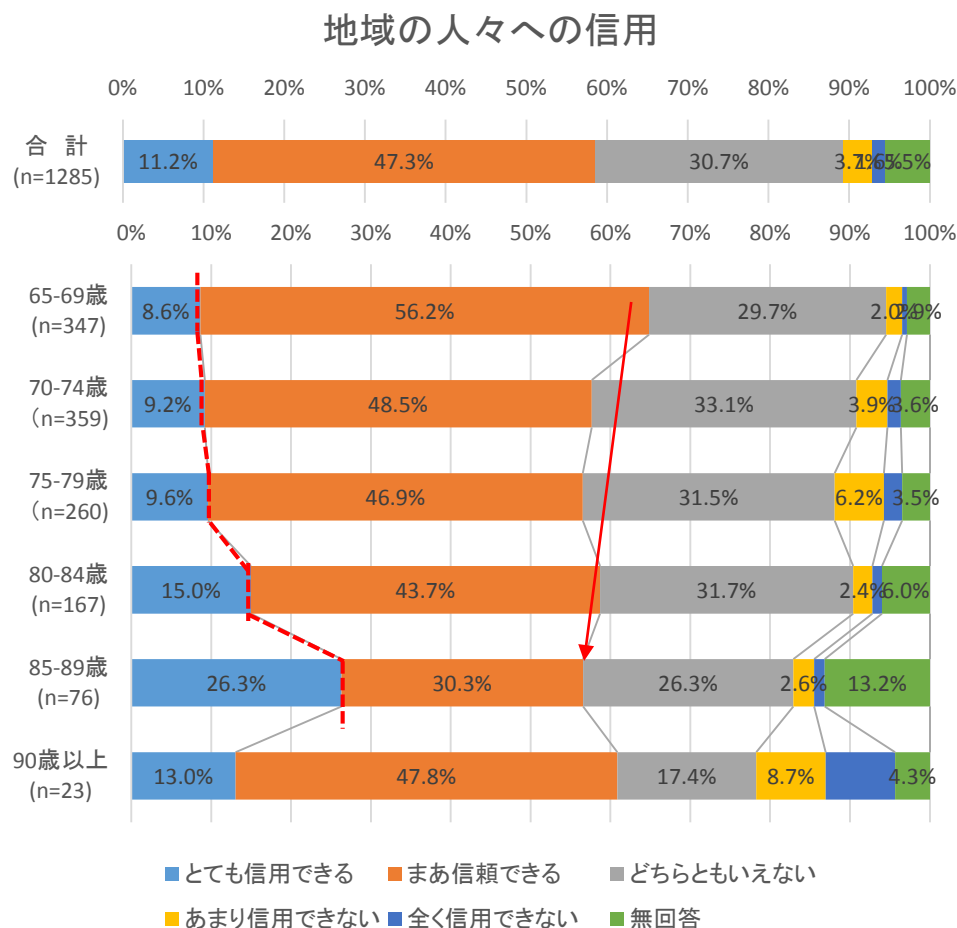
2-3. 運動していない理由

- 運動していない理由については、大半の年齢で「仕事や家事で十分」が最も高いが、65～74歳では「時間にゆとりがない」と回答している人の割合も高い。



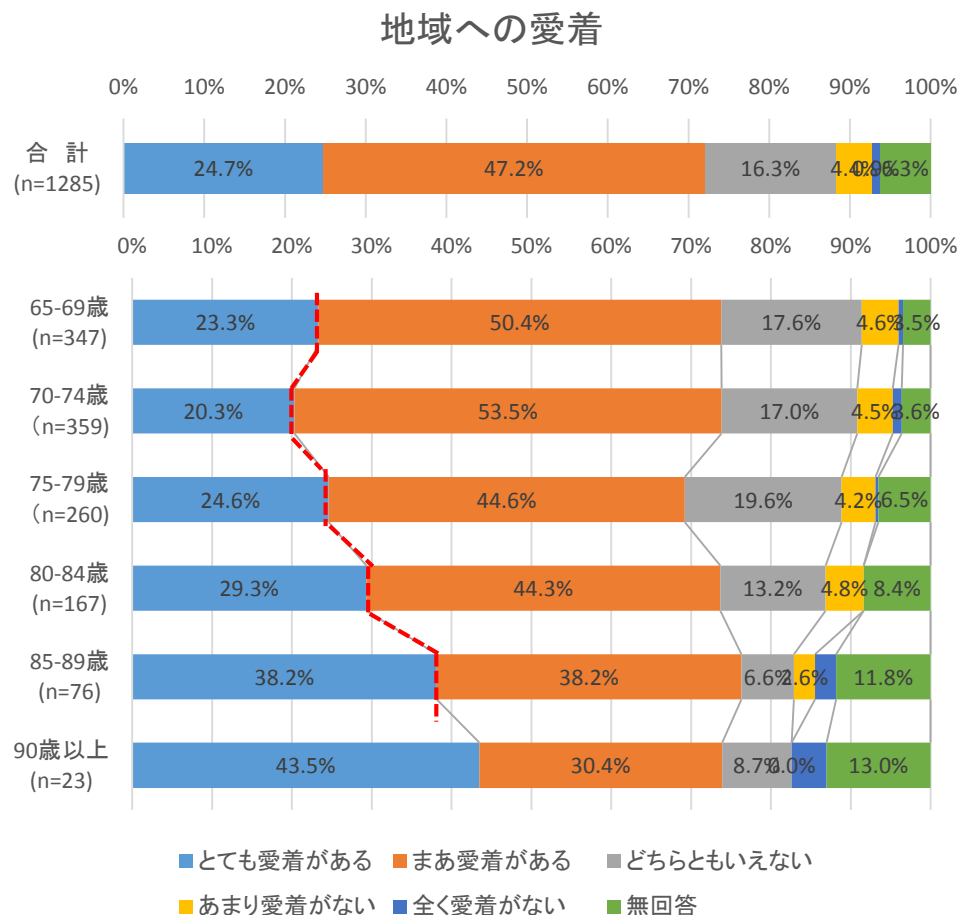
2-4. 地域に対する信頼

- 地域の人々の信頼については、「まあ信用できる」47.3%が最も高く、「どちらともいえない」30.7%が続いている。
- 年齢が上がるごとに『信頼できる』の割合が低くなる傾向がみられるが、「とても信頼できる」に限ってみると年齢と共に割合は高くなっている。



2-5. 地域への愛着

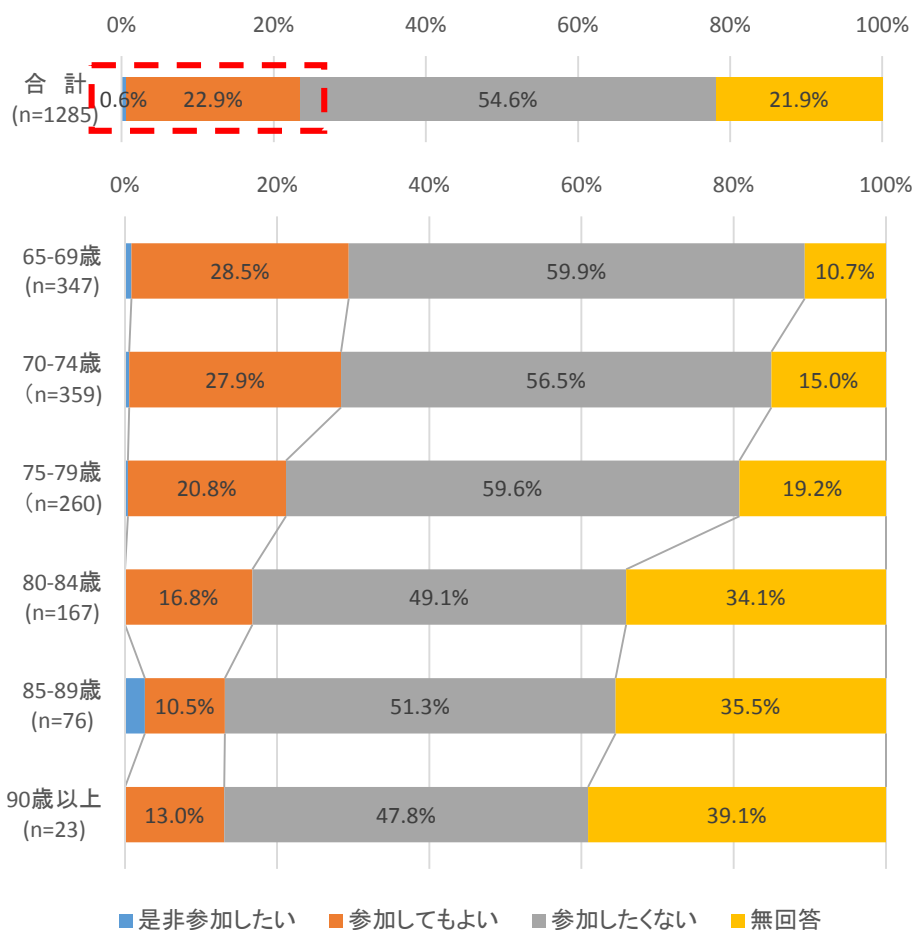
- 地域への愛着は、「まあ愛着がある」が47.2%と最も高く、「とても愛着がある」24.7%が続いている。
- 年齢別でみると、『愛着がある』の割合があまり変わらないが、「とても愛着がある」に限ってみると年齢と共に割合が高くなっている。



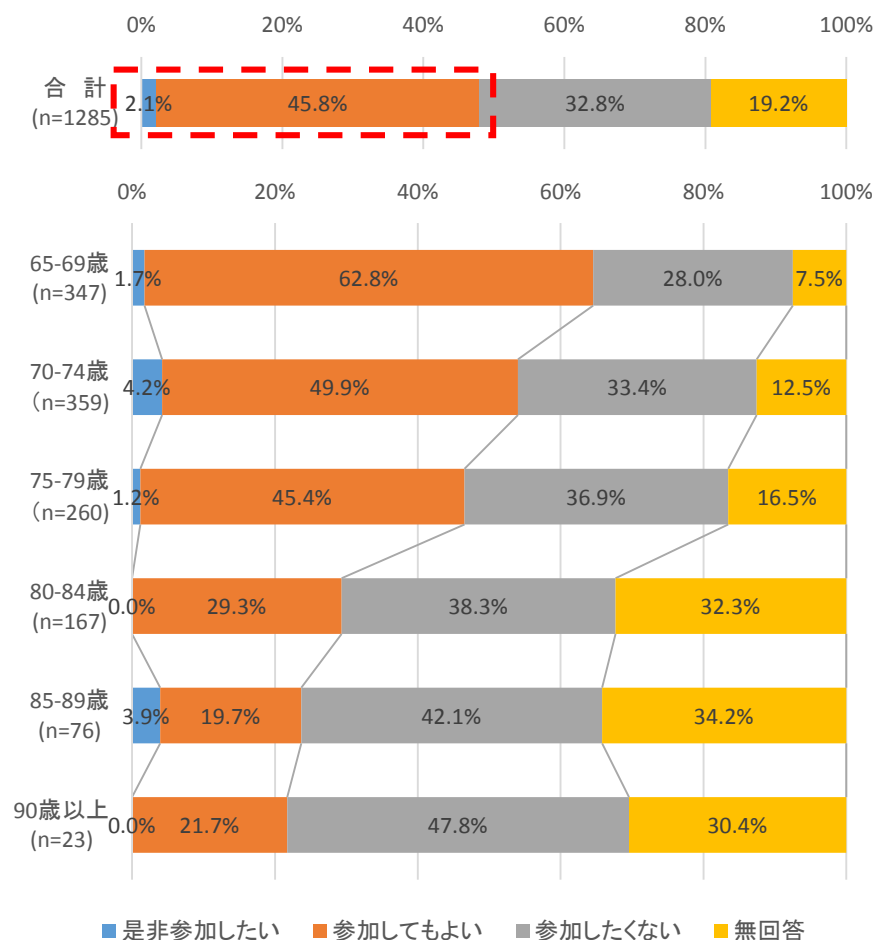
2-6. 社会参加

- 社会参加については、活動のお世話役（企画・運営）としては23.5%、一般の参加者としては47.9%が「参加意向」を示している。年代別でみると、高齢になるにつれて「参加してもよい」と回答している割合は低くなる傾向にある。

社会参加（企画・運営）

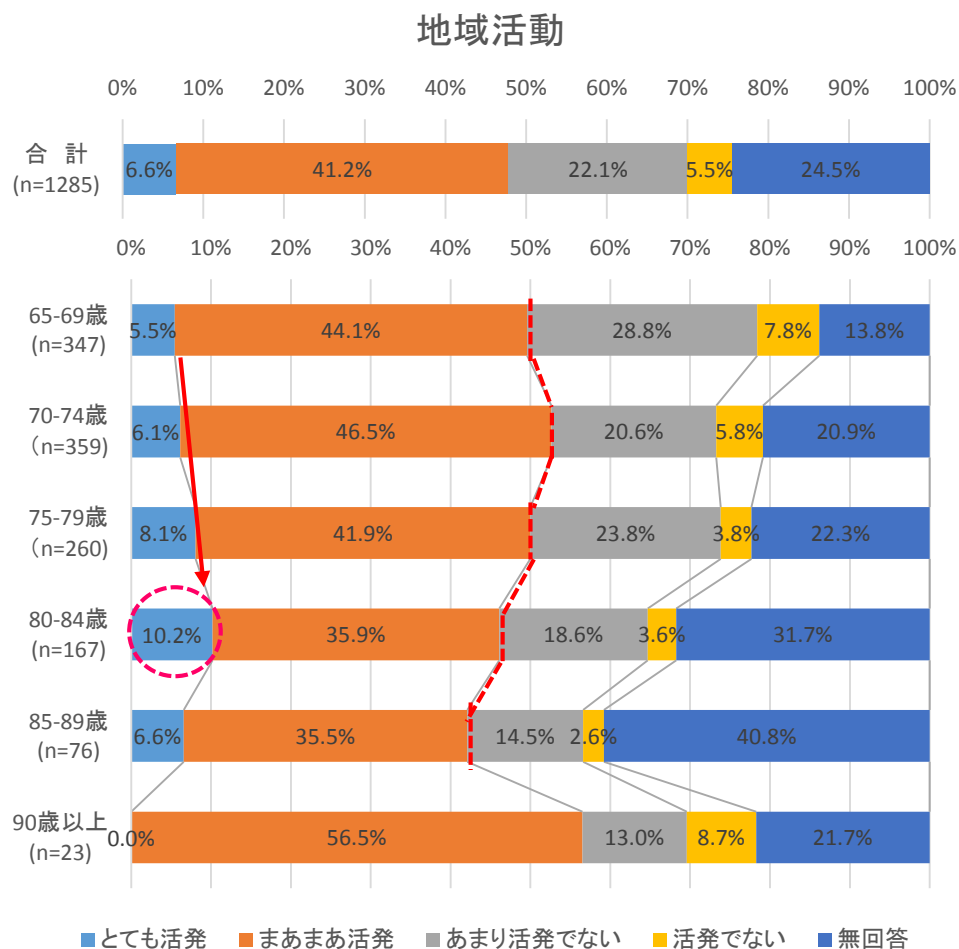


社会参加（一般参加）



2-7. 地域活動が活発だと思うか

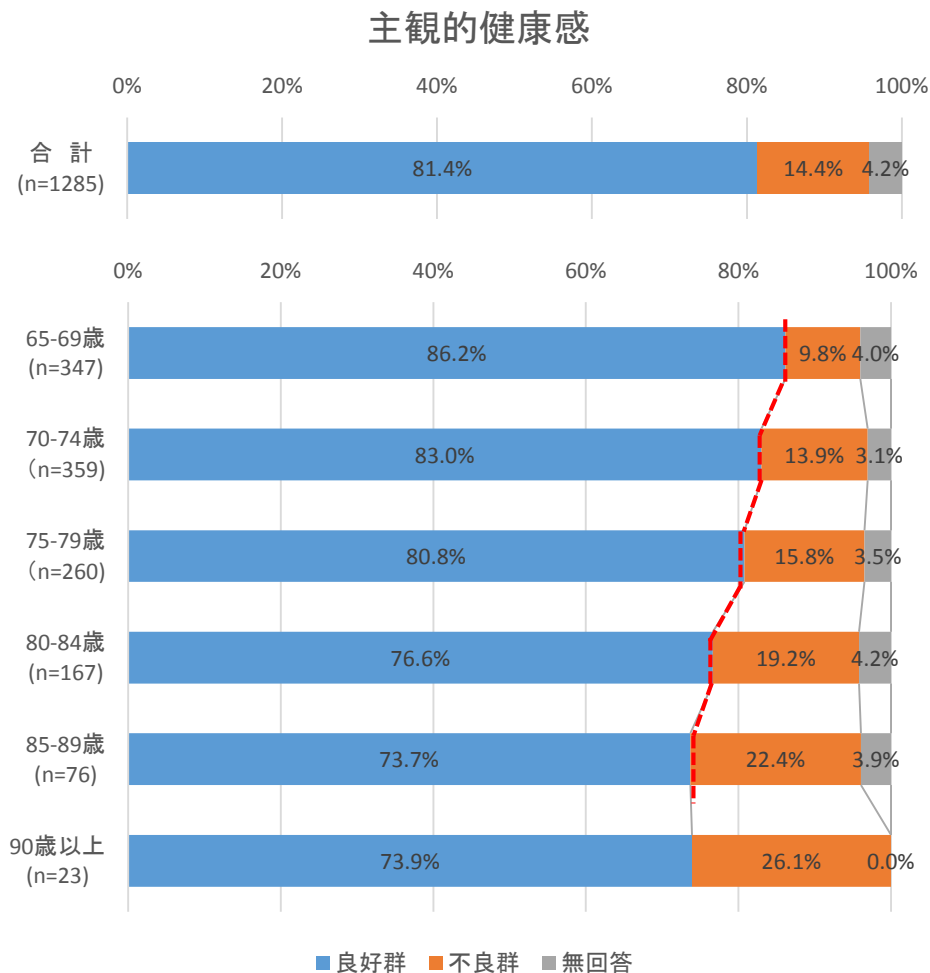
- 睦沢町の地域活動については、「まあまあ活発」が41.2%と最も高く、「あまり活発でない」22.1%が続いている。
- 年齢別でみると、年齢が上がるにつれて「とても活発」「まあまあ活発」を合わせた『活発』の割合が低くなる傾向にある。一方で「とても活発」だけに着目すると80代前半までは高くなる傾向にある。



3. 主観的健康感の傾向

3-1. 主観的健康感（年齢別）

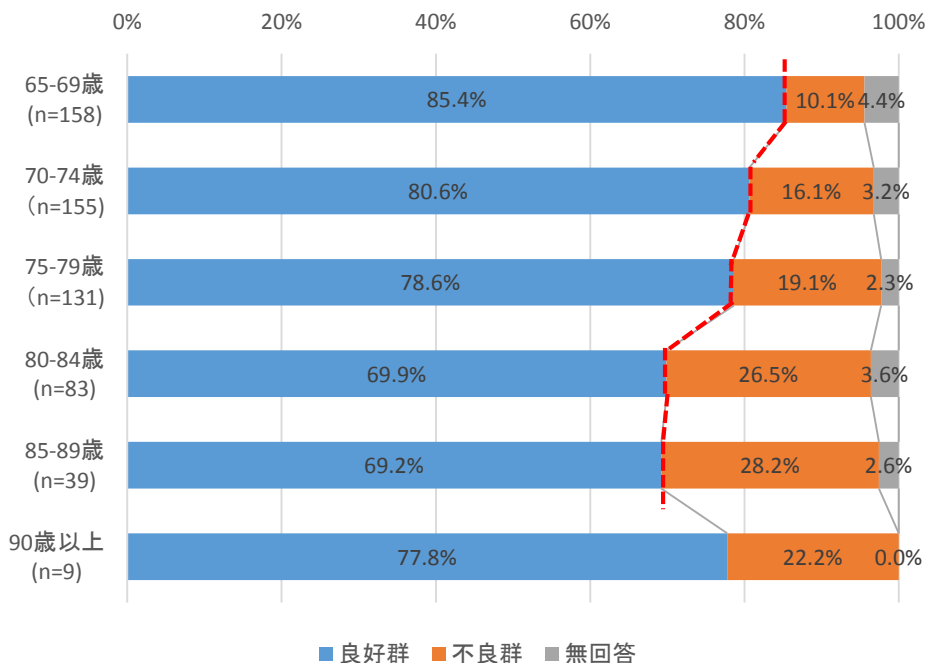
- 主観的健康観については、全年齢では「良好群」が81.4%、「不良群」が14.4%という結果となっている。
- 年齢別でみると、高齢になるにつれて主観的健康感『良好群』の割合が低下している。



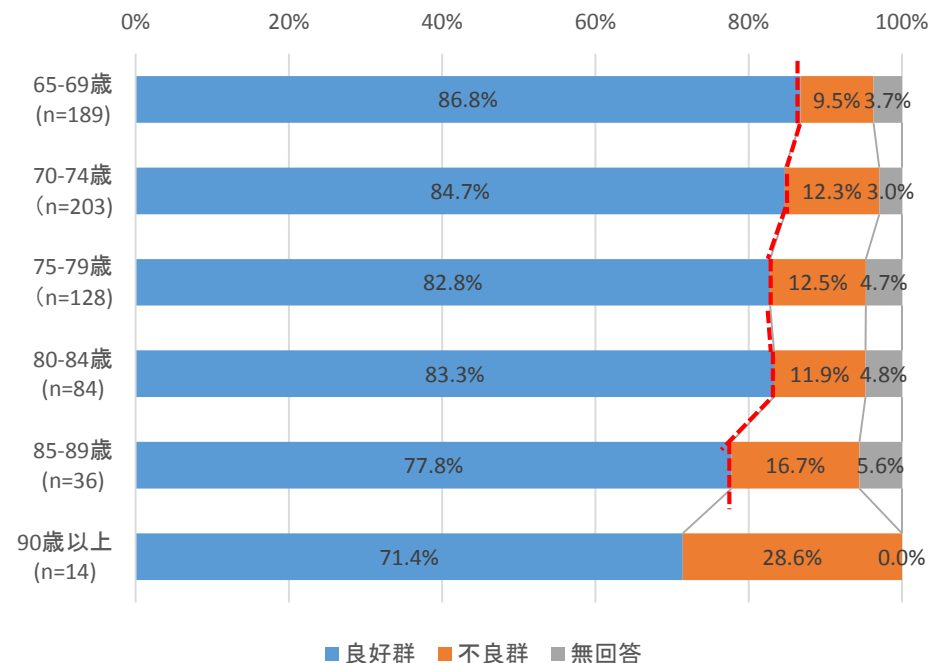
3-2. 主観的健康感（性別年齢別）

- 男性、女性別で見ても同様に、高齢になるにつれて主観的健康感良好群の割合が年々低下している。

年齢×主観的健康感(男性)

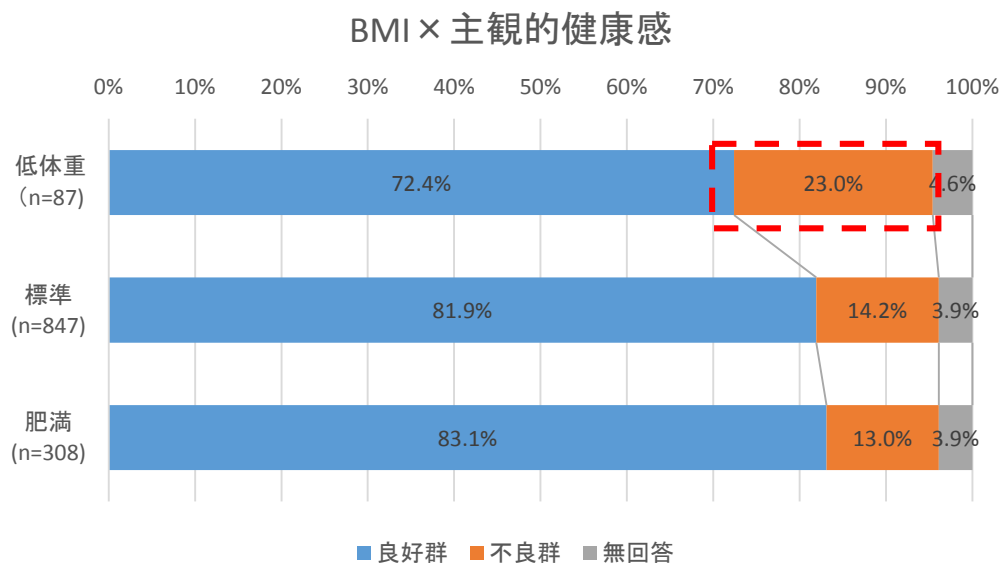


年齢×主観的健康感(女性)



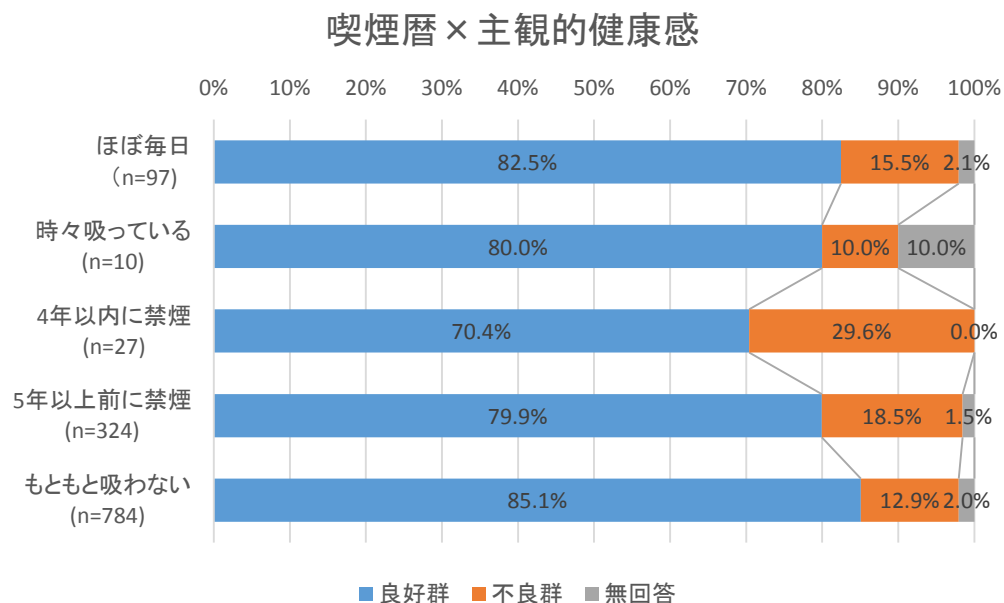
3-3. BMI×主観的健康感

- BMIでは、「低体重」の人は主観的健康感が低い傾向にある。「標準」と「肥満」では大きな差は見られなかった。



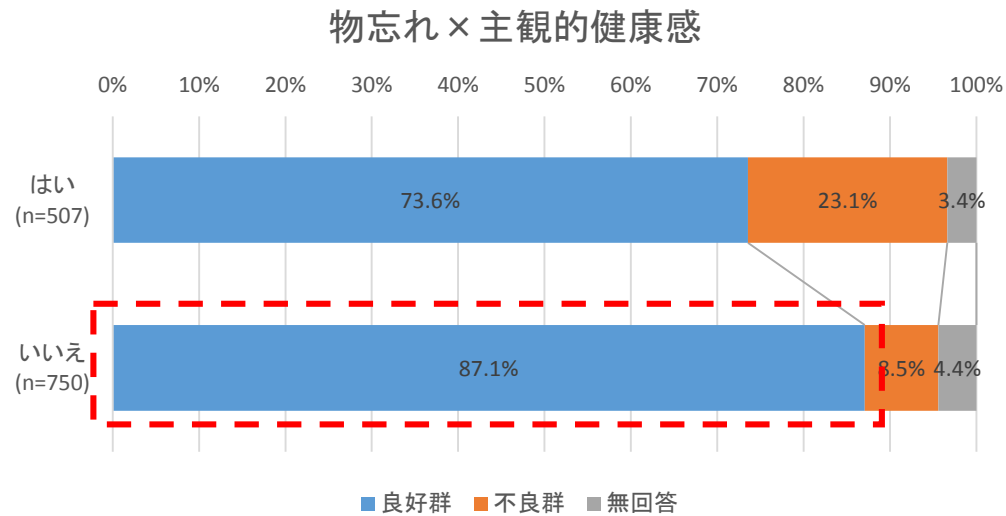
3-4. 喫煙暦×主観的健康観

- 喫煙暦では、大きな傾向は見られなかった。



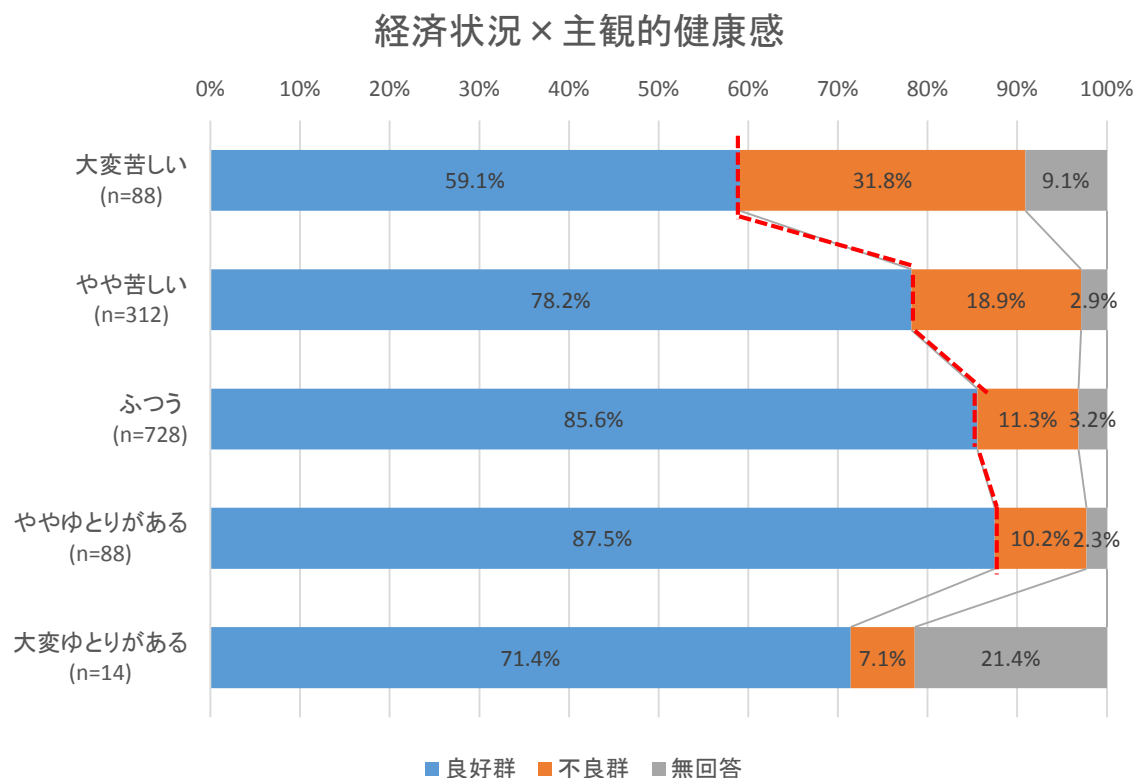
3-5. 物忘れ×主観的健康感

- 物忘れでは、「いいえ」と回答している人の方が主観的健康感『良好群』の割合が高い結果となった。



3-6. 経済状況×主観的健康感

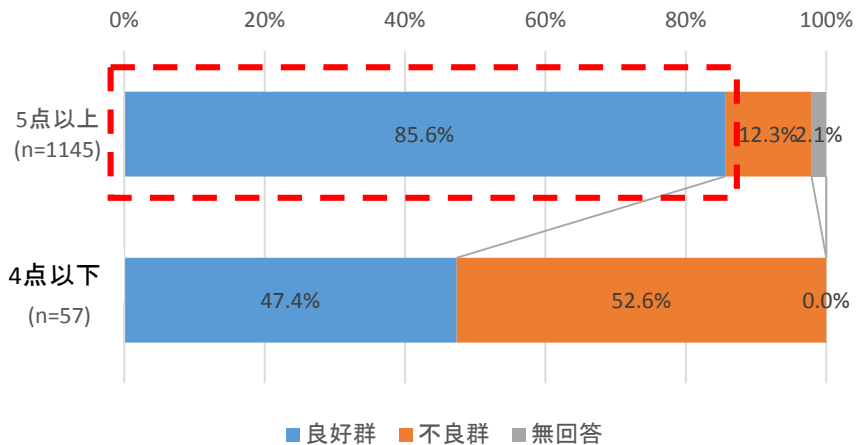
- 経済的にゆとりがあるほど、主観的健康感『良好群』が高い傾向にある。
※経済状況「大変ゆとりがある」はn=14と少なく、無回答も多いため考慮せず



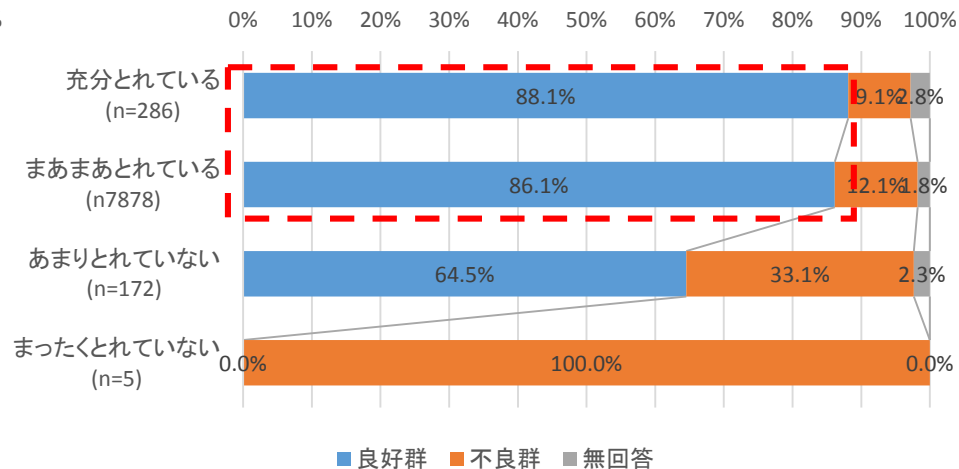
3-7. 幸福感、休養×主観的健康感

- 幸福感が高い人、休養がしっかりと毎日取れている人は主観的健康感が高い傾向にある。（ミドル層と同様）

幸福感 × 主観的健康感

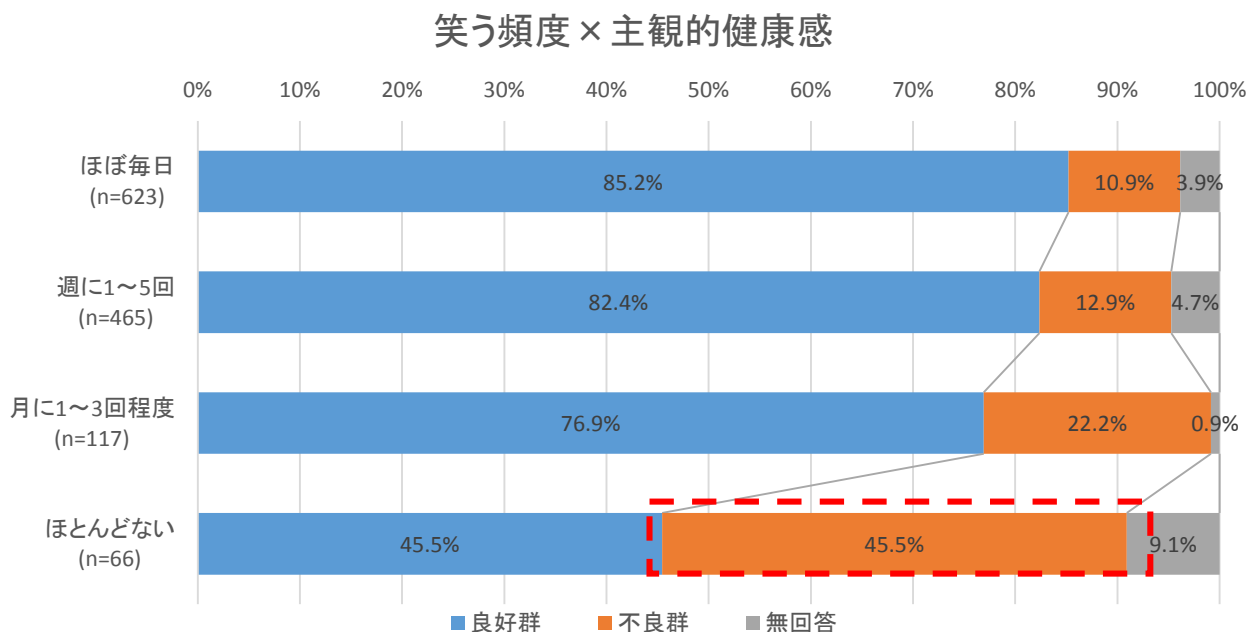


休養 × 主観的健康感



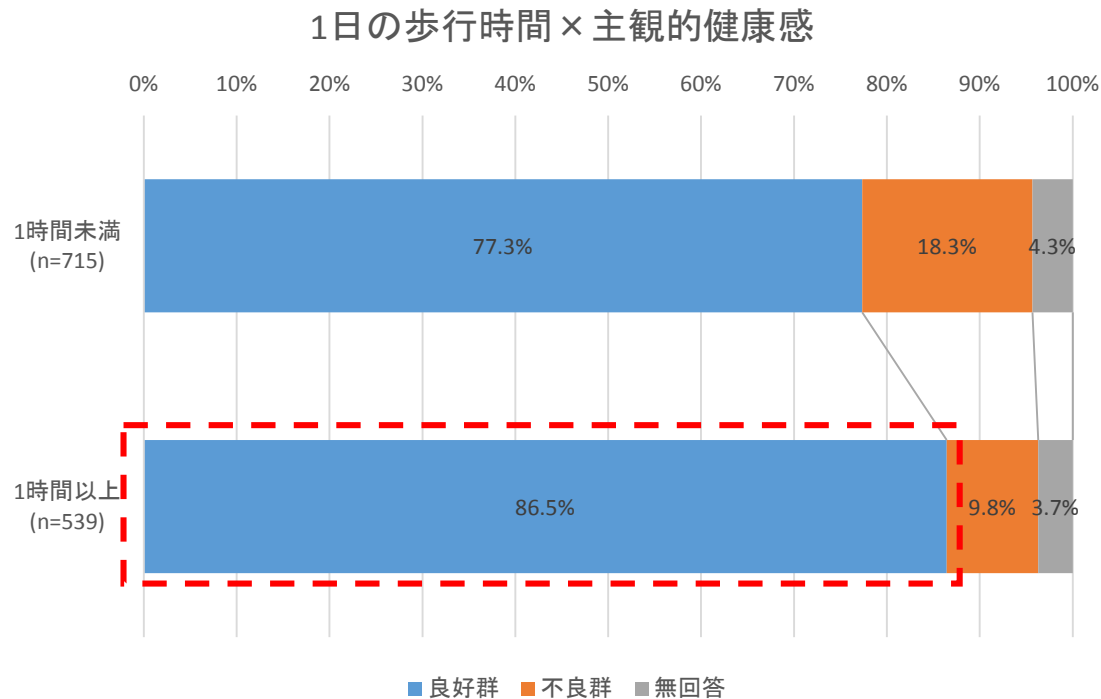
3-8. 笑う頻度について×主観的健康感

- 笑う頻度が高い人は主観的健康感が高い傾向にある。
- 「ほとんどない」と回答した人の45.5%が『不良群』であり、大きな差が見られる。



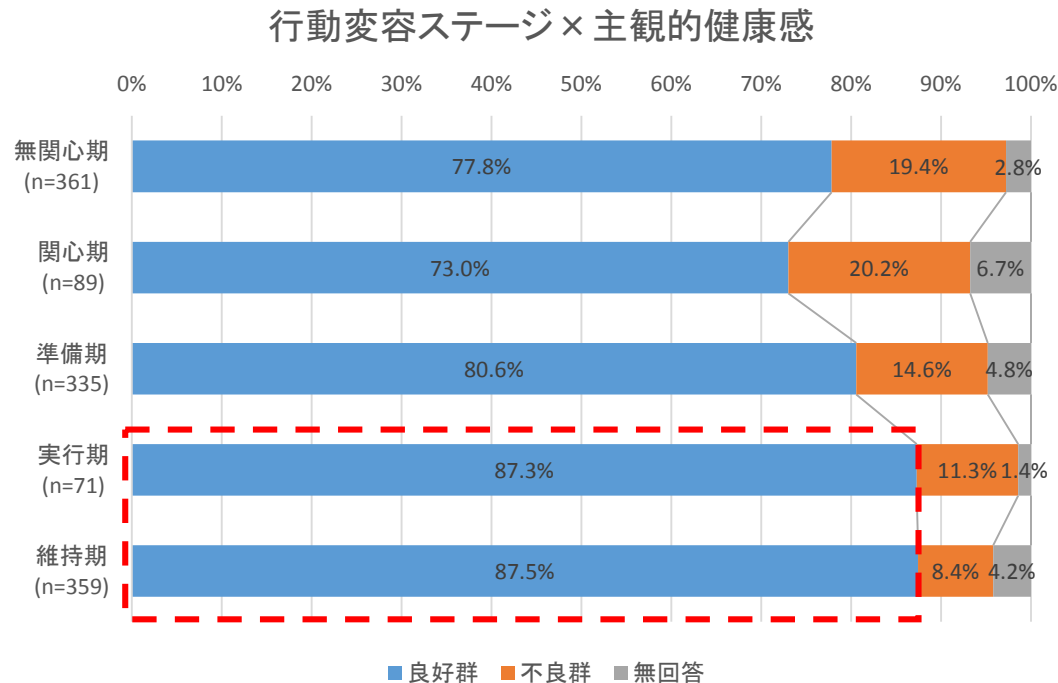
3-9. 1日の歩行時間×主観的健康感

- 歩行時間については、1日1時間以上歩いている人の主観的健康感『良好群』が高い結果となった。



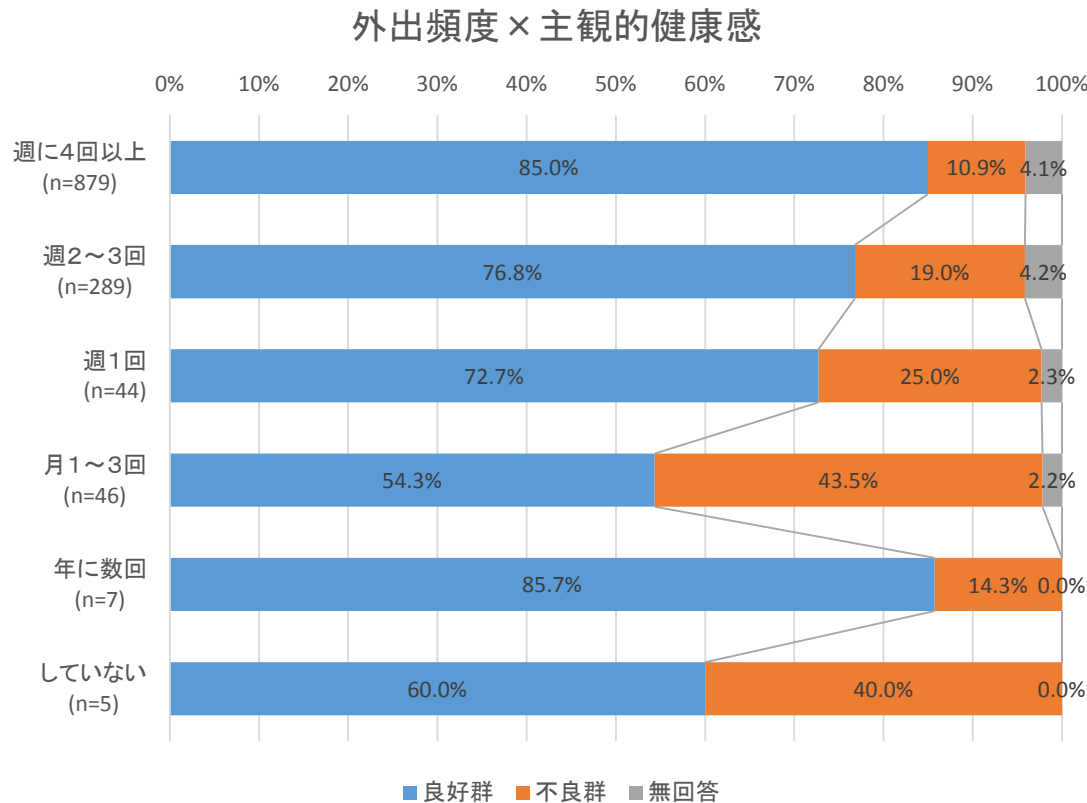
3-10. 運動習慣×主観的健康感

- 行動変容ステージが高い人（運動習慣がある人）は、主観的健康感『良好群』の割合が高い傾向にある。



3-11. 外出頻度×主観的健康感

- 外出頻度については、外出頻度が高い人ほど主観的健康感『良好群』の割合が高い結果となった。
※「年に数回」「していない」についてはn数が小さいため考慮せず

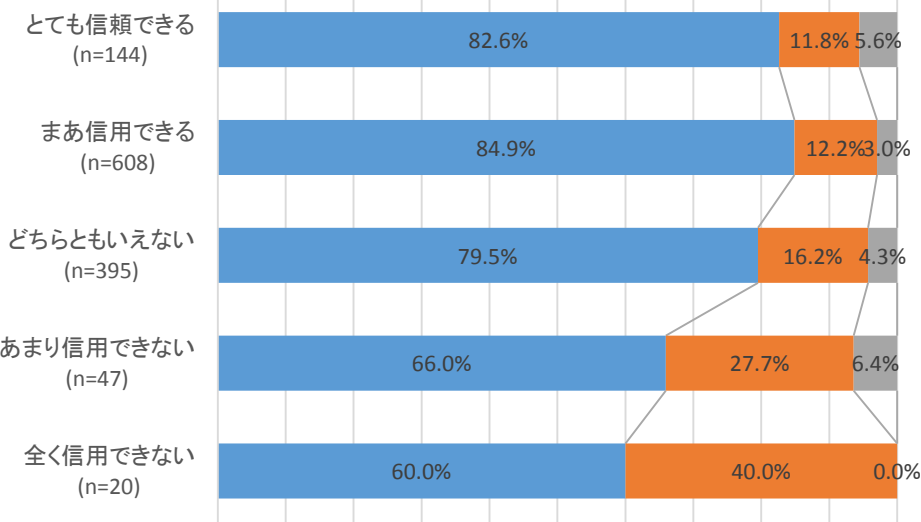


3-12. 地域の信頼度、愛着×主観的健康感

- 地域への信頼度が高い人、地域への愛着が強い人は主観的健康感が高い傾向にある。

地域への信頼×主観的健康感

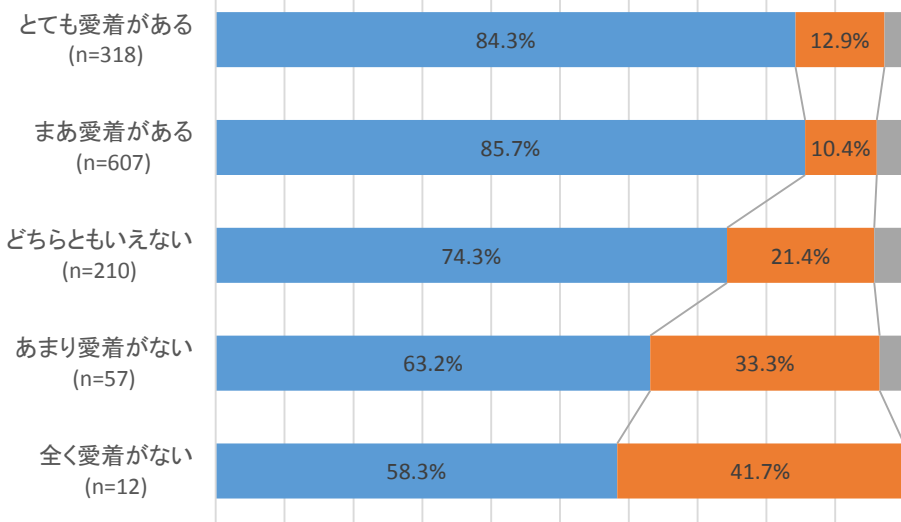
0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



■ 良好群 ■ 不良群 ■ 無回答

地域への愛着×主観的健康感

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

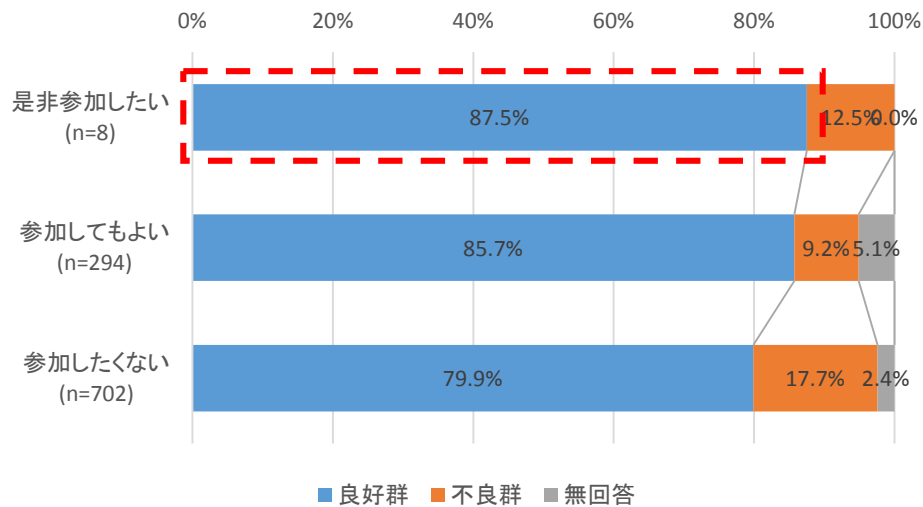


■ 良好群 ■ 不良群 ■ 無回答

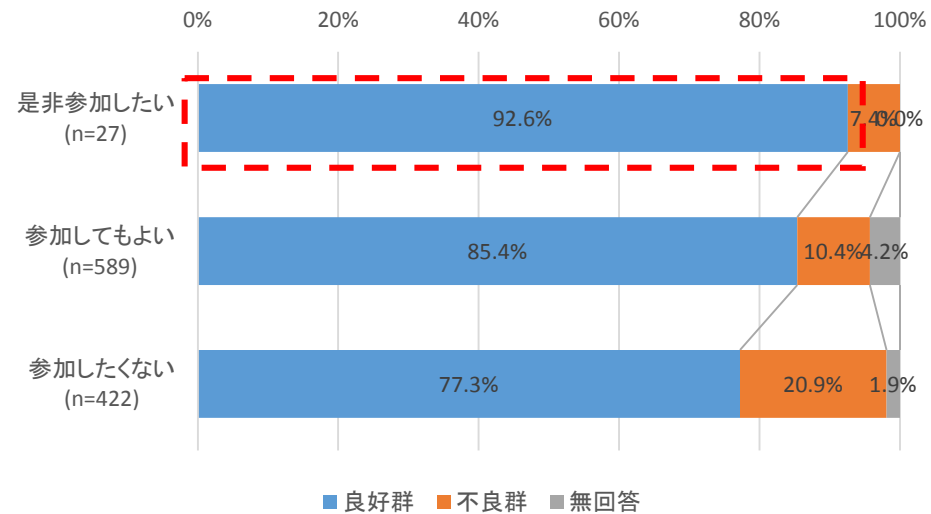
3-13. 社会参加×主観的健康感

- 地域において、社会参加意向が強い人は（お世話役としての参加、一般参加を問わず）主観的健康感が高い傾向にある。

社会参加（お世話役）×主観的健康感

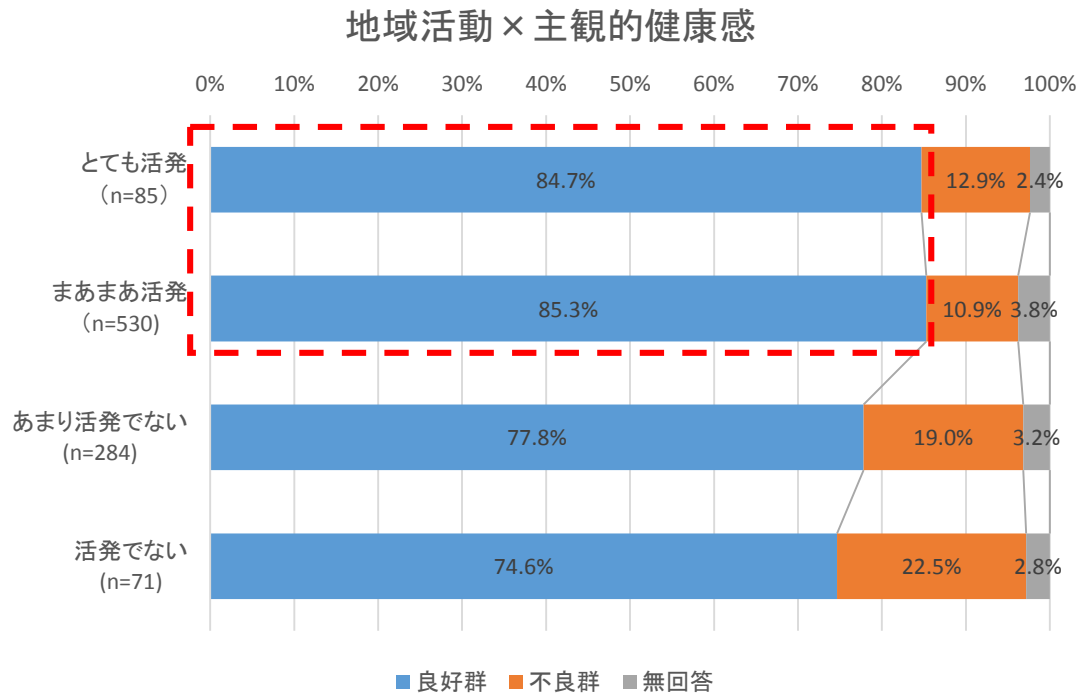


社会参加（一般参加）×主観的健康感



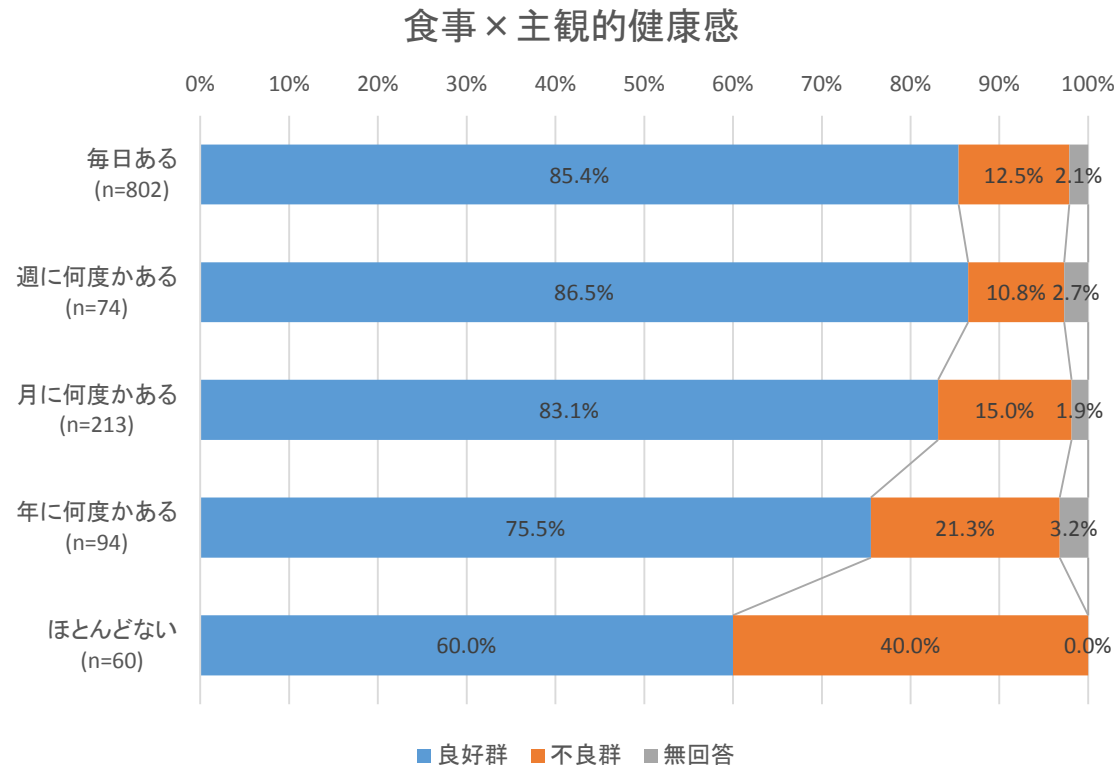
3-14. 地域活動×主観的健康感

- 睦沢町の地域活動については、「とても活発である」「まあまあ活発」と回答している人の方が主観的健康感が良好な傾向にある。



3-15. 食事×主観的健康感

- 他の人と食事をする機会については、頻度が高い人の方が主観的健康感『良好群』の割合が高い傾向を示す結果となった。



4. ミドル層アンケートのまとめ

4. まとめ

＜心身の状態＞

- 65-69歳で睡眠・休養がとれている人の割合が低い傾向にある。
- 80-84歳で経済状況が「苦しい」と回答する人の割合が高くなる。
- 75歳以上では物忘れがある人は4割を超えている。

＜運動、社会参加＞

- 年齢が上がるごとに「運動習慣（行動変容ステージ）」「社会参加への意向」「地域活動が活発だと感じている人」の割合は低くなる。
- 年齢が上がるにつれて、地域に対して「とても信用できる」「とても愛着がある」と回答する割合が高くなる。

4. まとめ

<主観的健康観との関連>

- 年齢と共に主観的健康感が低下する傾向がある。
- 主観的健康感を『**心身の状態**』『**運動**』『**社会参加の状況**』との関連で見ると、『**心身の状態**』では、「BMIが肥満でない」「物忘れ傾向がない」「笑う頻度が高い」「休養・睡眠がしっかりと毎日取れている」人の主観的健康感が高く、『**運動**』では『行動変容ステージ』が高い人（運動習慣のある人）、「転倒経験がない」人の主観的健康感が高く、『**社会参加の状況**』では「地域の信頼が高い」「地域の愛着が強い」「社会参加意向が高い」、「地域活動が活発であると感じている」、「外出頻度が高い」、「他人と食事をする機会のある」人の主観的健康感が高かった。

