

「健康長寿やまなし」に関する実態調査

調査結果報告書（概要版）

令和5年3月

山梨県 福祉保健部 健康長寿推進課



やまなし

「健康長寿やまなし」に関する実態調査

調査結果の概要①

「健康長寿やまなし」に関する実態調査（追跡調査）

調査の概要

目的

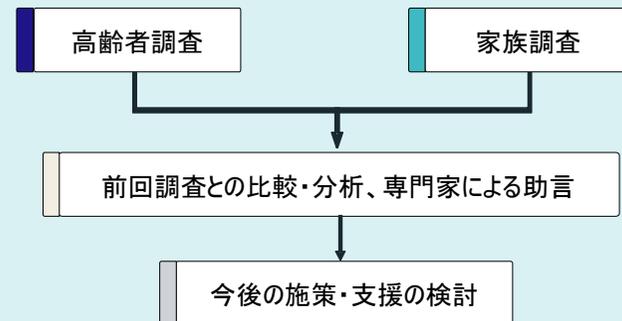
県では、令和元年度、県内にお住まいの高齢者の方を対象に、心身の状況や生活状況についてのアンケート調査を実施しました。それから3年が経過し、その間に、新型コロナウイルス感染症など、社会環境は大きく変化しました。そこで、令和元年度の調査に協力いただいた高齢者の皆様を対象に、その後の心身の状況や生活状況を改めて調査しました。

調査は、本県の高齢者の状況を明らかにし、県の施策の改善や充実・強化につなげるとともに、結果を市町村と共有し、地域の実情に合わせた取組への活用や、令和5年度に策定する「第9期介護保険事業(支援)計画」の基礎資料とすることを目的に実施しました。

調査内容

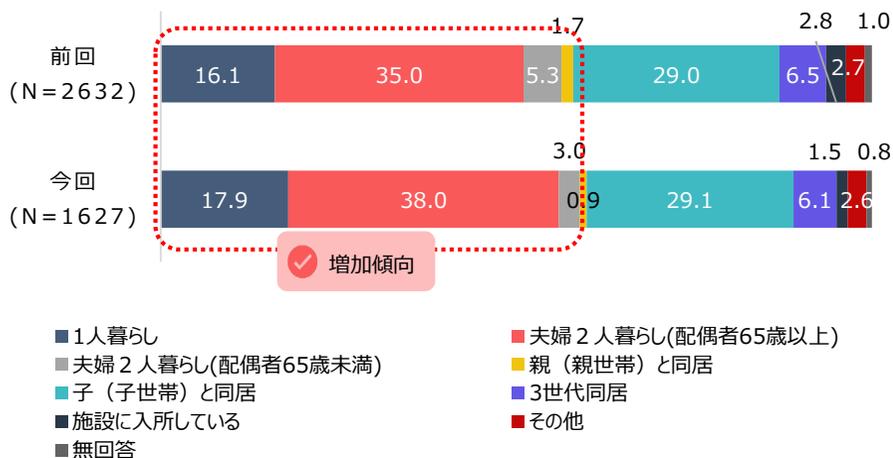
- ・ 3年前に実施した調査に協力いただいた方の現状を把握するため、令和4年9月、アンケート調査を実施（対象者2,445名→回答者1,627名(66.5%)）。
- ・ 調査結果について、3年前の調査結果と比較・分析を行い、高齢者の心身・生活状況の変化、コロナ禍前後の様子を確認

調査フロー



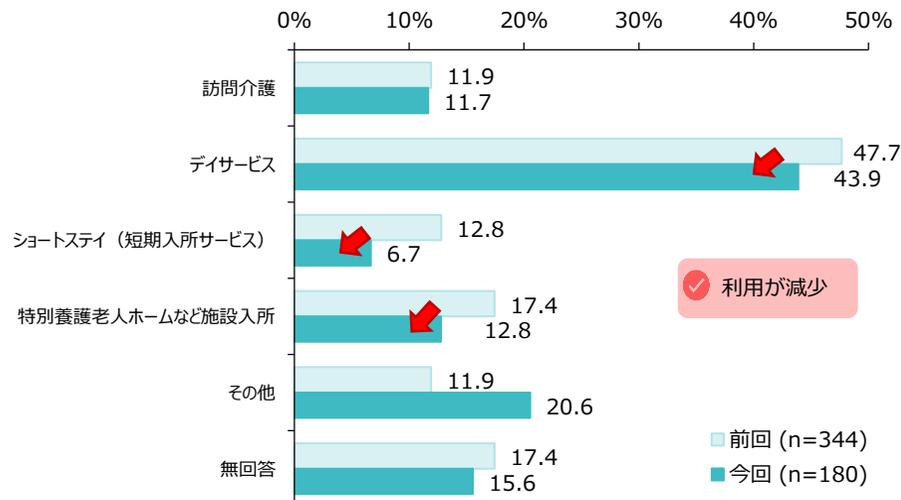
家族構成

「1人暮らし」、「夫婦2人暮らし」の高齢核家族が約6割となっており、前回調査から増加。



利用している介護サービス

「デイサービス」、「ショートステイ(短期入所サービス)」、「特別養護老人ホームなど施設入所」で利用が減少。コロナ禍で介護サービスの利用控えなどの影響が考えられる。



※ N … 回答者数 (number)。「N=100」は、回答者数が100人ということ。

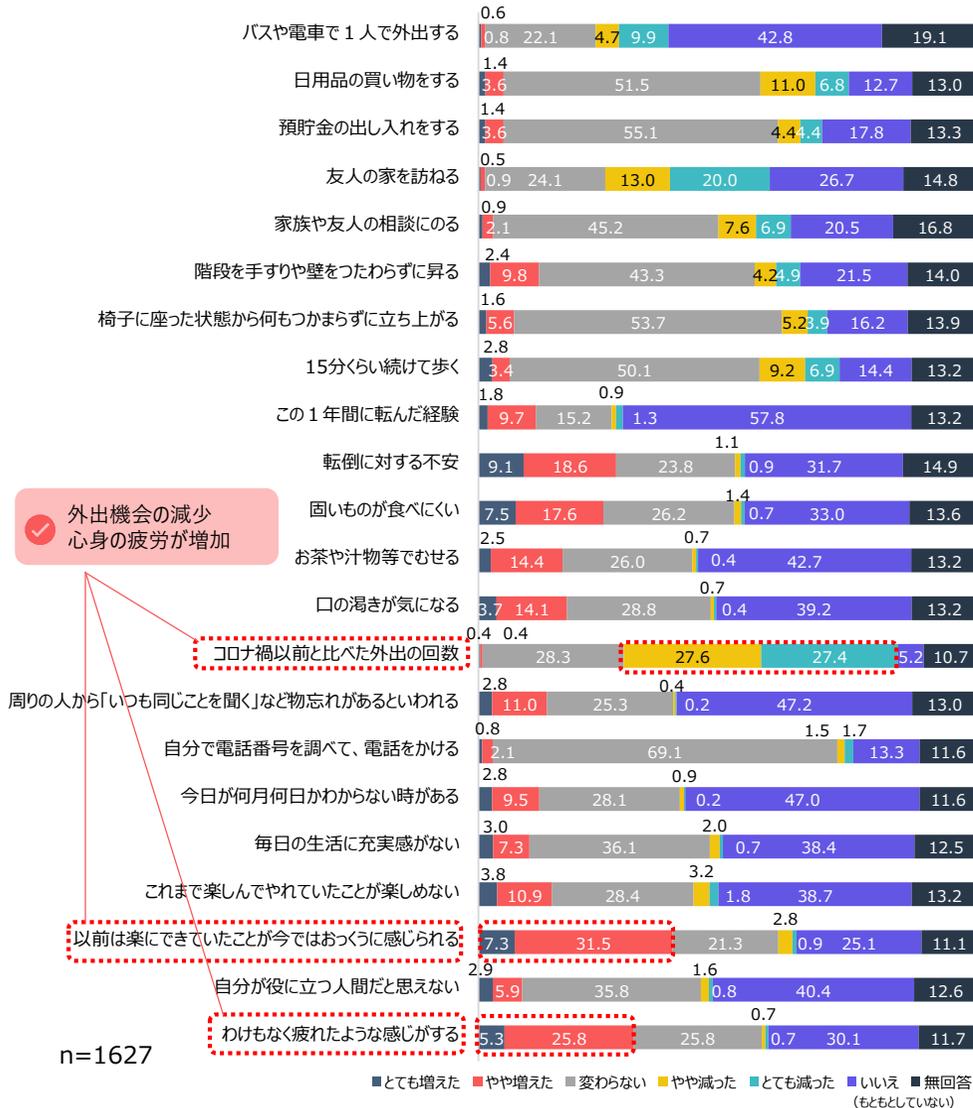
調査結果の概要②高齢者



「健康長寿やまなし」に関する実態調査（追跡調査）

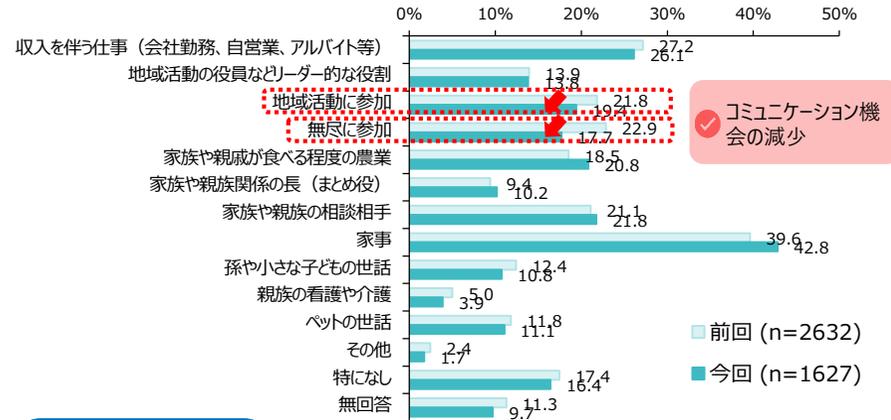
現在の状況（前回調査からの行動・心理状態の変化）

「外出回数」は半数以上の方がコロナ禍以前と比べて減少。「以前は楽にできたことが今ではおっくうに感じる」、「わけもなく疲れた感じがする」が増加。



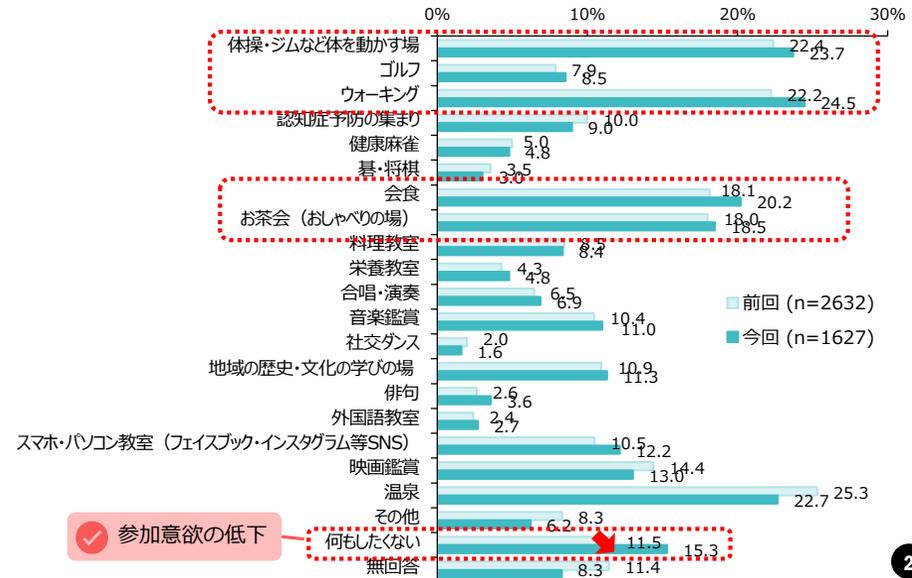
社会参加・役割

「地域活動」や「無尽」など、人とのコミュニケーションを取る活動が減少。



参加したい集まり

今後参加したい集まりは、体を動かす活動（体操・ジム/ウォーキング）や人とのコミュニケーション（会食）が増加。一方で「何もしたくない」も増加。

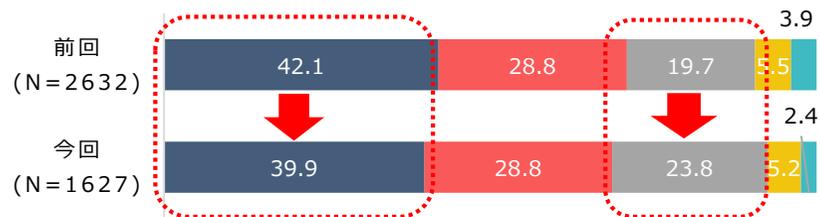


調査結果の概要③高齢者

「健康長寿やまなし」に関する実態調査（追跡調査）

近所づきあい

「困ったときは助け合える近所の人がある」は減少し、「挨拶するくらい関係である」が増加。

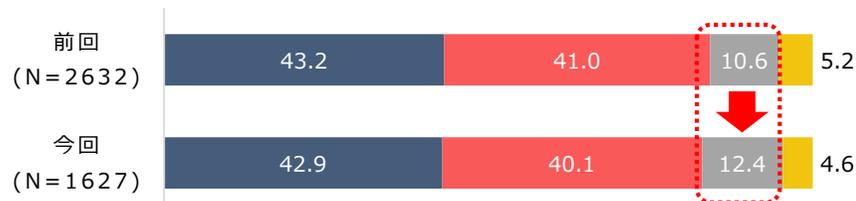


- 困ったときは助け合える近所の人がある
- 近所づきあいはあるが、困ったときに頼るほどではない
- 挨拶するくらい関係である
- ほとんどない
- 無回答

近所づきあいが減少

友人づきあい

「友人との付き合いはない」が増加。

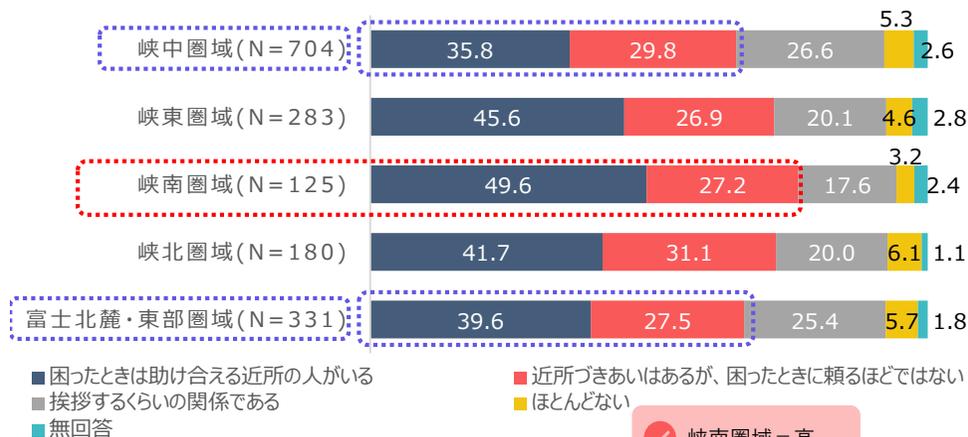


- 困ったときは助け合える友人がいる
- 友人はいるが困ったときに頼るほどではない
- 友人と付き合いはない
- 無回答

友人づきあいが減少

圏域別 ■ 近所づきあい

峡南圏域で「近所づきあいがある」割合が高く、富士・東部圏域や峡中圏域でやや低くなっている。



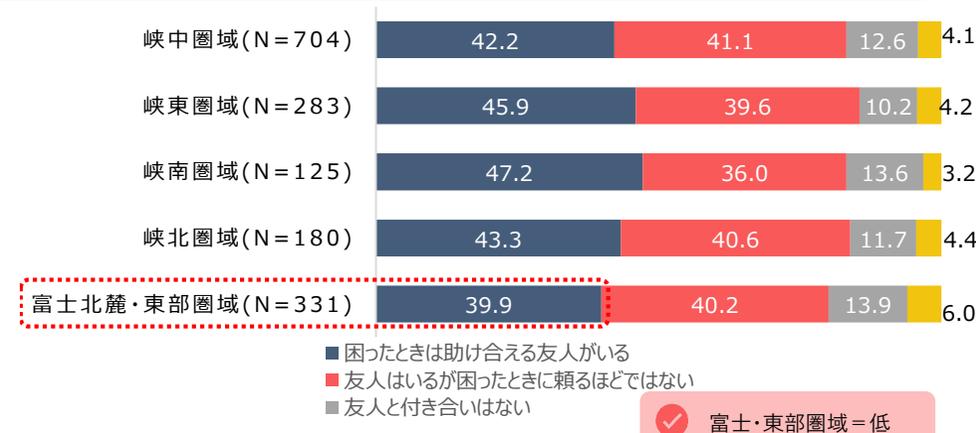
- 困ったときは助け合える近所の人がある
- 挨拶するくらい関係である
- 無回答

- 近所づきあいはあるが、困ったときに頼るほどではない
- ほとんどない

峡南圏域 = 高

圏域別 ■ 友人づきあい

富士・東部圏域で、他の圏域と比較して、「困ったときは助け合える友人がいる」の割合がやや低め。



- 困ったときは助け合える友人がいる
- 友人はいるが困ったときに頼るほどではない
- 友人と付き合いはない

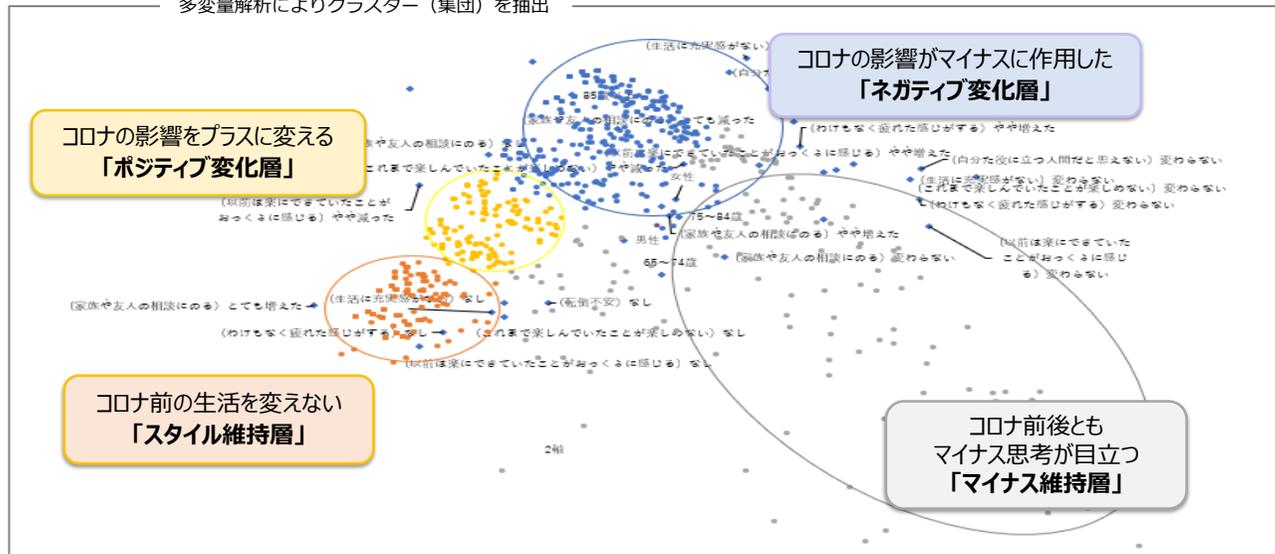
富士・東部圏域 = 低

調査結果の概要④高年齢者クラスター分析

「健康長寿やまなし」に関する実態調査（追跡調査）

高年齢者の心的感覚・コミュニケーションの変化に関する分析

多変量解析によりクラスター（集団）を抽出



分類	件数	比率
ネガティブ変化層	330	38.0%
マイナス維持層	159	18.3%
スタイル維持層	253	29.2%
ポジティブ変化層	126	14.5%
合計	868	100.0%

コロナの影響がマイナスに作用した ネガティブ変化層 (n=330)

- 女性に多い
- 70歳代が多い
- 「一人暮らし」が多い
- 富士・東部圏域で、この層の方の割合がやや高い
- 日中、「1人で過ごす」割合が高い
- 病院の受診回数が減少した方の割合が高い
- 近所づきあいが少ない方の割合が高い

コロナ前後とも変わらずマイナス思考が目立つ マイナス維持層 (n=159)

- 女性に多い
- 80歳代が多い
- 「一人暮らし」と「子(子世帯)と同居」、「3世代同居」が多い
- 峡北圏域で、この層の方の割合がやや高い
- 日中は「ほとんど誰かと一緒に過ごす(家族)」方の割合がやや高い
- 病院の受診回数が減少した方の割合が高い
- 近所づきあいはあいさつ程度の方、ほとんどない方の割合がやや高い
- 友人との付き合いがない方の割合が高い
- 健康について、「ふつう」、「あまりよくない」、「よくない」方の割合が高い
- 生きがいが3年前はあったが今は「ない」または「分からない」方の割合がやや高い

コロナ前の生活を変えない スタイル維持層 (n=253)

- やや男性に多い
- 70歳代、特に75～79歳が多い
- 「夫婦2人暮らし(65歳以上)」が多い
- 峡中圏域で、この層の方の割合がやや高い
- 日中は「ほとんど誰かと一緒に過ごす(家族)」方の割合が高い
- 病院の受診回数が増加した方の割合が高い
- 近所づきあいはあるが、困ったときに助け合える割合は比較的低い
- 「友人はいるが、困ったときに頼るほどではない」方の割合が高い
- 健康について「よい」、「まあよい」方の割合がやや高い

コロナの影響をプラスに変える ポジティブ変化層 (n=126)

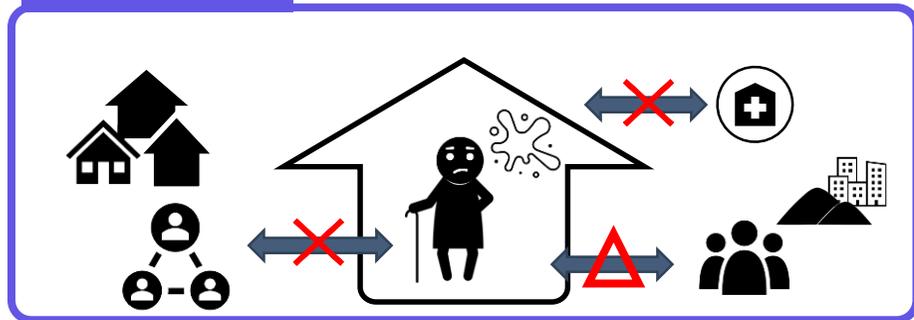
- 65～74歳が多い
- 「夫婦2人暮らし(65歳未満)」、「夫婦2人暮らし(65歳以上)」が多い
- 峡東圏域、峡南圏域で、この層の方の割合がやや高い
- 約8割が県内出身
- 日中は「ほとんど一人で過ごす」、「ほとんど誰かと一緒に過ごす(家族以外)」方の割合が高い
- 病院の受診回数は変化がない方が多い
- 近所づきあいが深い方の割合が高い
- 困ったときに助け合える友人がいる方の割合が高い
- 健康について「よい」、「まあよい」方の割合がやや高い
- 生きがいは3年前も今も「ある」方が多い

調査結果の概要⑤人物像

「健康長寿やまなし」に関する実態調査（追跡調査）

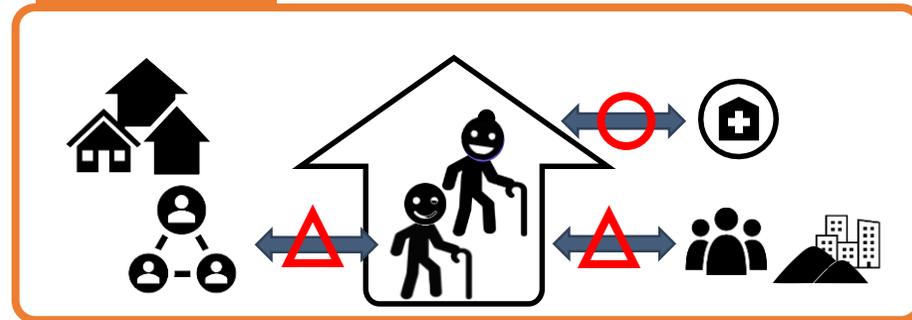
4つのクラスターから想定される典型的な人物像

ネガティブ変化層



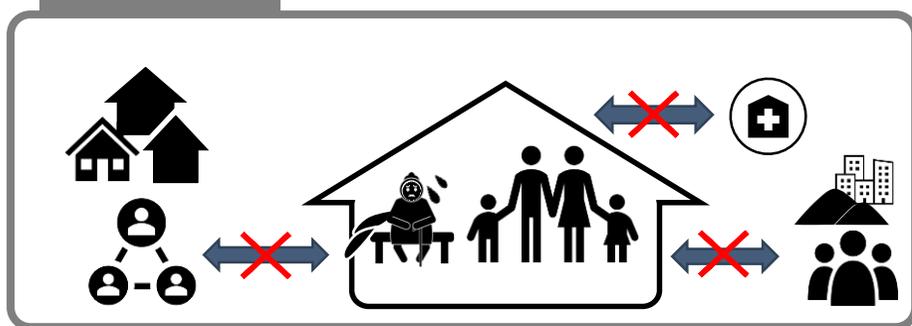
一人暮らしの70代女性。近所づきあいが少ないことから、1人で過ごすことが多い。また、コロナ禍で病院の受診回数は減る傾向にあるが、健康状態はそれほど悪くない。友人づきあいはそれなりにあるが、最近ではコロナ禍で会えないことも多い。日々生きがいを持って暮らしているが、最近気持ちの変化もみられる。

スタイル維持層



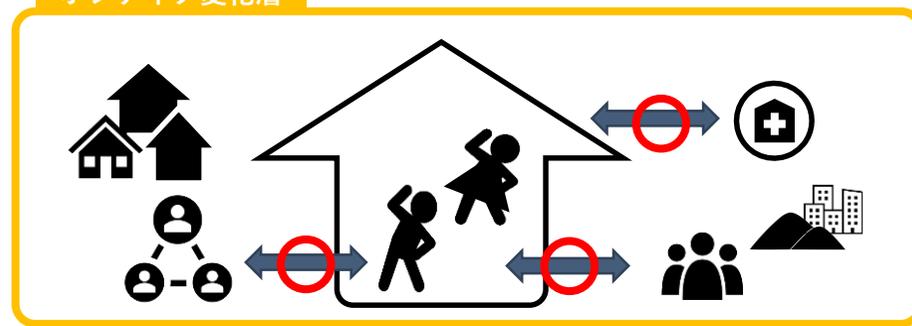
夫婦2人暮らしの70代後半の男性。夫婦暮らしであることから、日中は2人で過ごすことが多く、また近所づきあいはあるものの、夫婦で助け合っているため、近所や友人に頼る機会は少ない。健康状態は良好であるが、病院の受診回数は増える傾向にある。今の生活に生きがいを感じている。

マイナス維持層



家族と同居する80歳代女性。高齢なこともあり、日中は家族の誰かと一緒に過ごすことが多く、家族に面倒をみてもらっていることから近所づきあいはあまりないか挨拶程度で、困ったときに頼ることも少ない。健康状態はあまり良くないが、コロナ禍で感染の不安があることから、病院の受診回数は減っている。友人とつながる機会がなくなり、それが生きがいにも影響している。

ポジティブ変化層



夫婦2人暮らしの70歳前後の男性。日中は夫婦で過ごすか、妻が外出しているときは1人で過ごす。健康については特に問題はなく、病院の受診回数も変化はない。近所とのつながりもあり、困ったときに助けてもらえる友人などいて、生きがいを持って暮らしている。

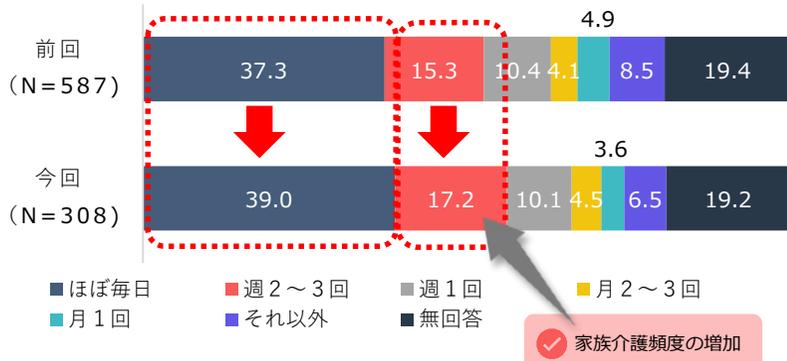
調査結果の概要⑥高齢者の家族



「健康長寿やまなし」に関する実態調査（追跡調査）

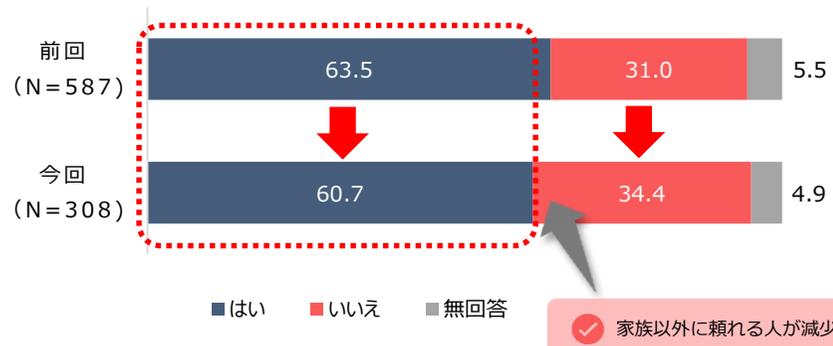
日常生活の支援等の頻度

週3回までの支援が過半数。
前回調査から、「ほぼ毎日」、「週2～3回」の支援が増加。



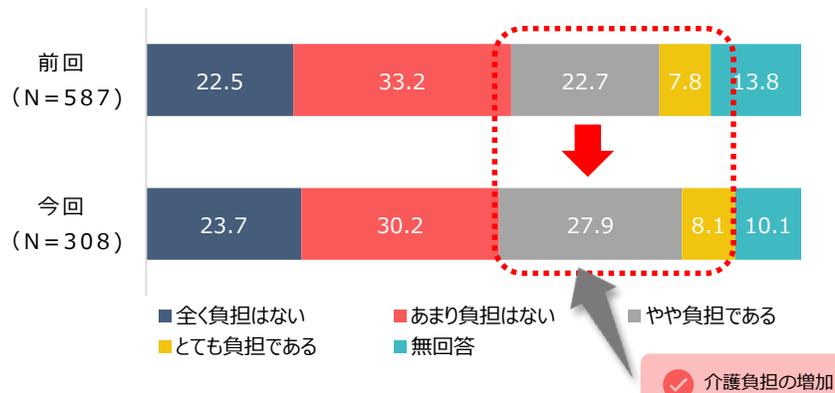
あなた（家族）以外の協力者はいるか

「はい」（協力者はいる）が6割。
前回調査から、「はい」（協力者はいる）が減少し、「いいえ」（協力者はいない）が増加。



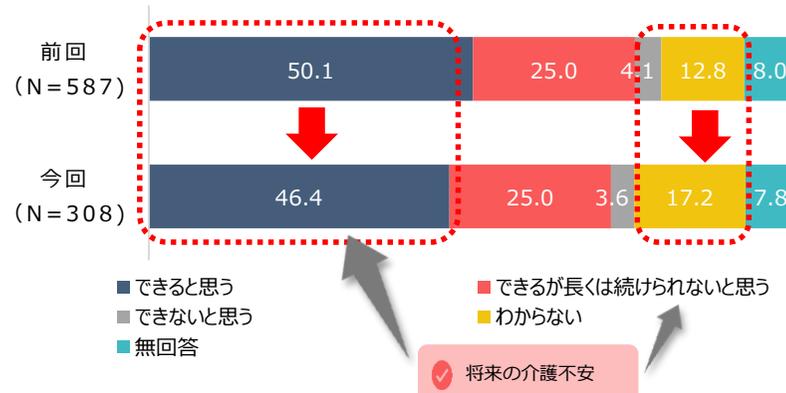
支援の負担

「やや負担である」、「とても負担である」を合わせると3割強。
前回調査から、「やや負担である」のが5%以上増加。



今後の支援

「できると思う」が5割未満。
前回調査から、「できると思う」が減少し、「わからない」が増加。



今後の支援のポイント

「健康長寿やまなし」に関する実態調査（追跡調査）

外出機会づくり



- ✓ 引きこもりにならないようにするための支援が必要（調査結果からは、1人暮らしや家族と同居高齢者の一部に引きこもりの傾向が見られた）。
- ✓ 外出機会の一つとなっていた「受診」が、コロナ禍で減少傾向にあったため、意識的に外出する機会をつくる必要がある。元気な高齢者にとっては働くことも生きがいにつながる可能性もある。

つながる機会づくり



- ✓ 地域活動や無尽などが少なくなり、近所づきあいや友人づきあい、社会的役割を果たす機会が少なくなっているため、つながる機会づくりが必要。

地域包括ケアセンターの認知度向上



- ✓ 地域包括支援センターの認知度は、前回調査から上昇しているものの、介護保険制度等の周知を求める声が一定数あった
- ✓ コロナ禍で、近所づきあいや友人づきあいの希薄化が懸念されるため、悩みや不安の相談先、引きこもり防止の手助けが必要。

メンタルケアと生きがいづくり



- ✓ 調査では、「これまで楽しんでやれていたことが楽しめない」、「わけもなく疲れた感じがする」の回答者が3～4割程度おり、活力の減退や、ネガティブな思考になることが懸念されるため、メンタルケアや生きがいづくりなどの支援が必要。

家族介護者の負担軽減



- ✓ 介護サービスの利用控えなどにより家族介護者の負担が増している。今後の家族介護に不安を感じている家族介護者が増えているため、支援が必要。

「健康」を実感できる機会づくり



クラスター分析の結果、高齢者の心的状況により、4つの層が抽出された。

- ① コロナの影響がマイナスに作用した“ネガティブ変化層”
- ② コロナ前後とも変わらずマイナス思考が目立つ“マイナス維持層”
- ③ コロナ前の変えない“スタイル維持層”
- ④ コロナの影響をプラスに変える“ポジティブ変化層”

感染症等、社会・経済活動が大きく制約されるなかであっても、④「ポジティブ変化層」であることが理想。そのためには、高齢者自身が“健康”を実感できる機会づくりが必要。