

令和7年度厚生労働科学研究費補助金(認知症政策研究事業)  
認知症の遠隔医療およびケア提供を促進するための研究 23GB1001

# 令和7年度「新島村高齢者実態調査」報告書

令和8年3月

新島村 民生課 福祉介護係

(地独)東京都健康長寿医療センター

## 目次

|                       |    |
|-----------------------|----|
| I. 本報告書について           | 1  |
| II. 対応表               | 3  |
| III. 調査報告             | 6  |
| 1. 基本属性               | 6  |
| 2. 基本チェックリスト          | 10 |
| 3. 自記式チェックリスト         | 17 |
| 4. こころとからだの健康         | 19 |
| (1) からだの健康            | 19 |
| (2) こころの健康 (ウェルビーイング) | 22 |
| (3) 社会的健康             | 23 |
| (4) フレイル予防の取り組み       | 24 |
| 5. 認知症に対する態度          | 27 |
| (1) 認知症の人との接触経験       | 27 |
| (2) 認知症に対する考え         | 28 |
| 6. 困ったときのこと           | 30 |
| 7. 地域について             | 32 |
| (1) 高齢者にとっての暮らしやすさ    | 32 |
| (2) 地域活動への参加          | 34 |
| 8. インターネットの利用         | 38 |
| (1) インターネットサービスの利用    | 38 |
| (2) インターネットリテラシー      | 40 |
| IV. 今回の調査から見えること      | 43 |
| V. 資料：調査票             | 48 |

## 1. 本報告書について

### 調査実施期間

2025年10月1日（水）から10月17日（金）

### 調査票の構成

調査票（資料1）は、新島村で暮らす高齢者の「こころとからだの健康」を包括的に評価する項目で構成されます。

- ・当法人が地域在住高齢者を対象とした調査を行う際に用いる項目のうち、代表的なものを選別して、調査票を構成しました。
- ・基本チェックリストと自記式チェックリストの項目は、一部が重複しています。回答者の負担を軽減するため、重複している項目については自記式チェックリストの選択肢で回答を求め、基本チェックリストの項目として集計する際に以下の補正を行いました。
- ・自記式チェックリストの回答選択肢「1.まったくない」と「2.ときどきある」を基本チェックリストの回答「いいえ」に補正しました。
- ・自記式チェックリストの回答選択肢「3.頻繁にある」と「4.いつもそうだ」を、基本チェックリストの回答「はい」に補正しました。

### 調査票の質問項目の順序

これまでに行ってきた地域在住高齢者の調査から、「身体の健康に関する質問から開始し、こころの健康と身体の健康に関する質問を交互にまぜながら、認知症に関する質問に移行する」構成が、回答者の心理的負担の軽減につながり、回答率が上がるということがわかっています。今回の調査票もそのように構成されています。

そのため、基本チェックリスト、自記式チェックリストの項目は調査票のいくつかの箇所に分散しています。ご面倒ですが、必要な際には対応表（本報告書 p5～7）をご参照いただければと思います。

## 結果の記載

本報告書における結果の記載は、以下のようにはしました。

- ・調査票の質問項目と報告書の項目の対応は、一覧にして5～7ページに示しました。
- ・一般住民に説明する際に注釈が必要と思われる語句については、報告書本文中に説明文を加えました。
- ・本文・表・グラフともに、度数（人数、回数等）と構成比・割合（％）を、併記しました。

## 数値の表記について

- ・％は、有効％で示しました。

※有効％：無回答の者をのぞき、回答した者の数を母数（100％）として算出する割合のこと。

- ・平均値は平均値±標準偏差で示しました。

※標準偏差：データのばらつきを表す数値で、得られたデータの95％は（平均値－標準偏差×2）から（平均値＋標準偏差×2）の間に存在する。非常に単純化すると、標準偏差が大きいほど、（データのばらつきが大きい（データの分布が広い）ということになる。

## 2. 対応表

対応表 1

| 調査票の質問項目 |   |                        | 報告書<br>ページ | 基本チェック<br>リスト該当項目 | 自記式チェック<br>リスト該当項目 |
|----------|---|------------------------|------------|-------------------|--------------------|
| 問 1      |   | 調査同意                   |            |                   |                    |
| 問 2      |   | 性別                     | 6          |                   |                    |
|          |   | 年齢                     | 6~7        |                   |                    |
| 問 3      |   | 居住地区                   | 8          |                   |                    |
|          |   | 世帯形態                   | 8          |                   |                    |
| 問 4      |   | 主観的健康観                 | 19         |                   |                    |
| 問 5      |   | 身長・体重 (BMI)            | 10~16      | 12                |                    |
| 問 6      |   | 既往歴                    | 20~21      |                   |                    |
| 問 7      |   | 介護認定                   | 9          |                   |                    |
| 問 8      | 1 | 基本チェックリスト<br>栄養状態・口腔機能 | 10~16      | 11                |                    |
|          | 2 |                        |            | 13                |                    |
|          | 3 |                        |            | 14                |                    |
|          | 4 |                        |            | 15                |                    |
| 問 9      |   | 食品摂取の多様性               | 24         |                   |                    |
| 問 10     | 1 | 基本チェックリスト<br>運動器の機能    | 10~16      | 6                 |                    |
|          | 2 |                        |            | 7                 |                    |
|          | 3 |                        |            | 8                 |                    |
|          | 4 |                        |            | 9                 |                    |
|          | 5 |                        |            | 10                |                    |
| 問 11     | 1 | 基本チェックリスト<br>閉じこもり     | 10~16      | 17                |                    |
|          | 2 | 基本チェックリスト<br>日常生活関連動作  | 10~16      | 4                 |                    |
| 問 12     | 3 | 基本チェックリスト<br>閉じこもり     | 10~16      | 16 (改)            |                    |
| 問 13     |   | 運動頻度                   | 25         |                   |                    |
| 問 14     |   | 運動時間                   | 25~26      |                   |                    |

対応表 2

| 調査票の質問項目 |   |                                                                                                                                                                                                        | 報告書<br>ページ     | 基本チェック<br>リスト該当項目     | 自記式チェック<br>リスト該当項目 |
|----------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------|--------------------|
| 問15      | 1 | 基本チェックリスト                                                                                                                                                                                              | 10~16<br>17~18 | 19                    | 10                 |
|          | 2 | 日常生活関連動作                                                                                                                                                                                               |                | 1                     | 8                  |
|          | 3 |                                                                                                                                                                                                        |                | 2                     | 7                  |
|          | 4 | 自記式チェックリスト                                                                                                                                                                                             |                | 3                     | 6                  |
|          | 5 | 生活障害                                                                                                                                                                                                   |                |                       | 5                  |
| 問16      | 1 | 情緒的ソーシャルサポート                                                                                                                                                                                           | 30~31          |                       |                    |
|          | 2 |                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                    |
|          | 3 |                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                    |
|          | 4 | 手段的ソーシャルサポート                                                                                                                                                                                           |                |                       |                    |
|          | 5 |                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                    |
|          | 6 |                                                                                                                                                                                                        |                | 基本チェックリスト<br>日常生活関連動作 | 10~16              |
| 問17      |   | 対人交流頻度                                                                                                                                                                                                 | 23             |                       |                    |
| 問18      |   | 認知症の人との接触経験                                                                                                                                                                                            | 27             |                       |                    |
| 問19      | 1 | Age – Friendly Cities and<br>Communities Questionnaire<br>AFCCQから、<br>「地域活動への参加のしやす<br>さ」 (1,4,5,6)<br>「地域のつながりと居場所感」<br>(2,3)<br>「年齢による差別 (エイジズ<br>ム)」 (7,8)<br>「経済状況」 (9)<br>(高齢者にとっての地域の暮ら<br>しやすさ) | 32~33          |                       |                    |
|          | 2 |                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                    |
|          | 3 |                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                    |
|          | 4 |                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                    |
|          | 5 |                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                    |
|          | 6 |                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                    |
|          | 7 |                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                    |
|          | 8 |                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                    |
|          | 9 |                                                                                                                                                                                                        | 9              |                       |                    |
| 問20      | 1 | WHO-5<br>精神的健康度<br>(ウェルビーイング)                                                                                                                                                                          | 22             |                       |                    |
|          | 2 |                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                    |
|          | 3 |                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                    |
|          | 4 |                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                    |
|          | 5 |                                                                                                                                                                                                        |                |                       |                    |

対応表 3

| 調査票の質問項目 |   |                                                                                         | 報告書<br>頁                  | 基本チェック<br>リスト該当項目 | 自記式チェック<br>リスト該当項目 |   |
|----------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------|--------------------|---|
| 問21      | 1 | 基本チェックリスト<br>うつ                                                                         | 10~16                     | 21                |                    |   |
|          | 2 |                                                                                         |                           | 22                |                    |   |
|          | 3 |                                                                                         |                           | 23                |                    |   |
|          | 4 |                                                                                         |                           | 24                |                    |   |
|          | 5 |                                                                                         |                           | 25                |                    |   |
| 問22      | 1 | 基本チェックリスト                                                                               | 10~16<br>17~18            |                   | 1                  |   |
|          | 2 |                                                                                         |                           | 認知症               |                    | 2 |
|          | 3 | 自記式チェックリスト<br>もの忘れ                                                                      |                           | 18                | 3                  |   |
|          | 4 |                                                                                         |                           | 20                | 4                  |   |
|          | 5 |                                                                                         |                           |                   | 9                  |   |
| 問23      | 1 | Phillipson Dementia Digma Assesment<br>Scale (PDSA-J)短縮版<br>から「診断の恐怖」3項目<br>(認知症のスティグマ) | 28                        |                   |                    |   |
|          | 2 |                                                                                         |                           |                   |                    |   |
|          | 3 |                                                                                         |                           |                   |                    |   |
|          | 4 |                                                                                         | 認知症になったら支援を受けたいか          | 29                |                    |   |
|          | 5 |                                                                                         | 自分や家族の認知症を周囲に知られても<br>よいか | 29                |                    |   |
|          | 6 |                                                                                         |                           |                   |                    |   |
| 問24      |   | インターネット利用                                                                               | 38~39                     | 厚労省項目             |                    |   |
| 問25      | 1 | インターネットリテラシー                                                                            | 40~42                     | 厚労省項目             |                    |   |
|          | 2 |                                                                                         |                           | 厚労省項目             |                    |   |
|          | 3 |                                                                                         |                           | 厚労省項目             |                    |   |
| 問26      |   | 役割期待                                                                                    | 34                        | 厚労省項目             |                    |   |
| 問27      |   | 地域活動への参加                                                                                | 34~37                     | 厚労省項目             |                    |   |
| 問28      |   | 地域活動のリーダー                                                                               |                           | 厚労省項目             |                    |   |
| 問29      |   | 現在の地域活動                                                                                 |                           | 厚労省項目             |                    |   |

### 3. 調査報告

#### 1. 基本属性

・新島村に住民票がある65歳以上の高齢者967人に調査票を郵送し、472人より回答を得た。そのうち、研究協力に同意があった468人の回答を分析対象とした（有効回収率48.4%）。

※有効回収率：（集計できる＝有効な回答票の数）÷（発送した調査票の数）

・回答者の男女比は、男性195人（有効回答率、以下同様41.8%）、女性271人（58.2%）であった（回答率99.6%、図1）。

・前期高齢者（65-74歳）：後期高齢者（75-84歳）：超高齢者（85歳以上）の構成比は、194人（42.9%）：194人（42.9%）：64人（14.2%）であった（図2）。

・回答者の平均年齢±標準偏差は76.4歳±6.8歳で、最高齢は96歳であった（回答率96.6%、図3）。

#### 回収状況について

総務省が公表しているデータによると、新島村の前期高齢者：後期高齢者：超高齢者の人口比は、405人：360人：207人である（2025年1月1日現在、調査時より5人多い）。これを用いると、年齢階級別の回収率は、48%：54%：31%と算出される。超高齢者の回答率が他の年代と比較してやや低いのが、これは一般に見られる傾向である。むしろ超高齢者の回答率という視点で考えると31%という回収率は比較的高水準である。今回、社会福祉協議会で調査説明会を開催する機会を得たことが、超高齢者の回収率向上につながったと考えられた。

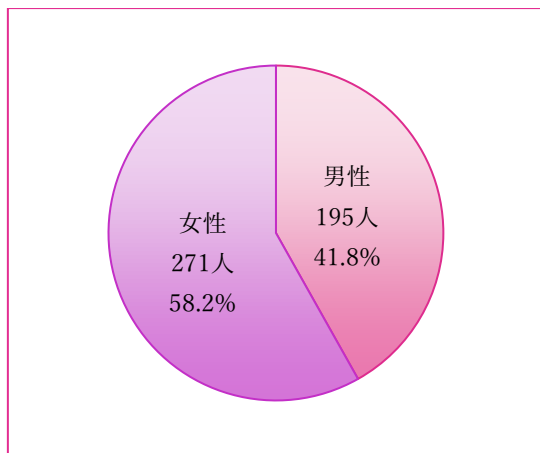


図1 男女比

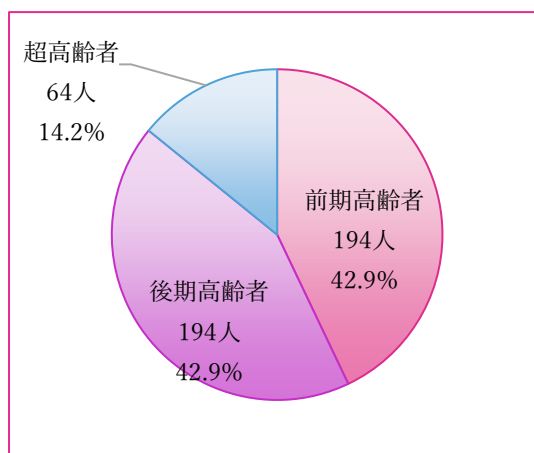


図2 前期：後期：超高齢者の構成比

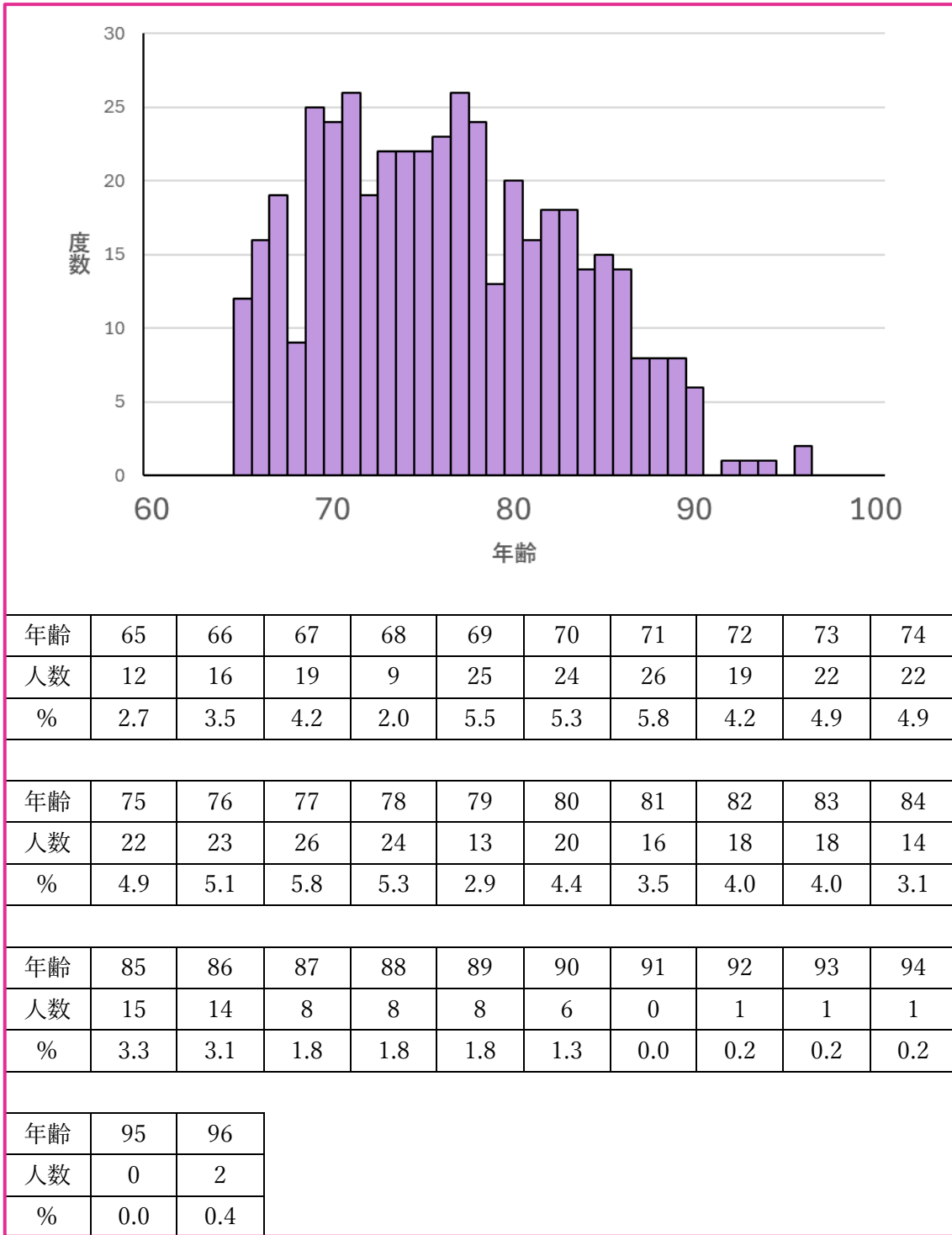


図3 年齢の分布

- ・回答者の居住地区は、本村324人（69.8%）、若郷52人（11.2%）、式根島88人（19.0%）、であった（回答率99.1%、図4）。
- ・世帯形態は、単身世帯107人（23.3%）、家族と同居の世帯（全員が高齢者）178人（38.7%）、家族と同居の世帯（非高齢世帯）158人（34.3%）、その他17人（3.7%）であった（回答率98.3%、図5）。

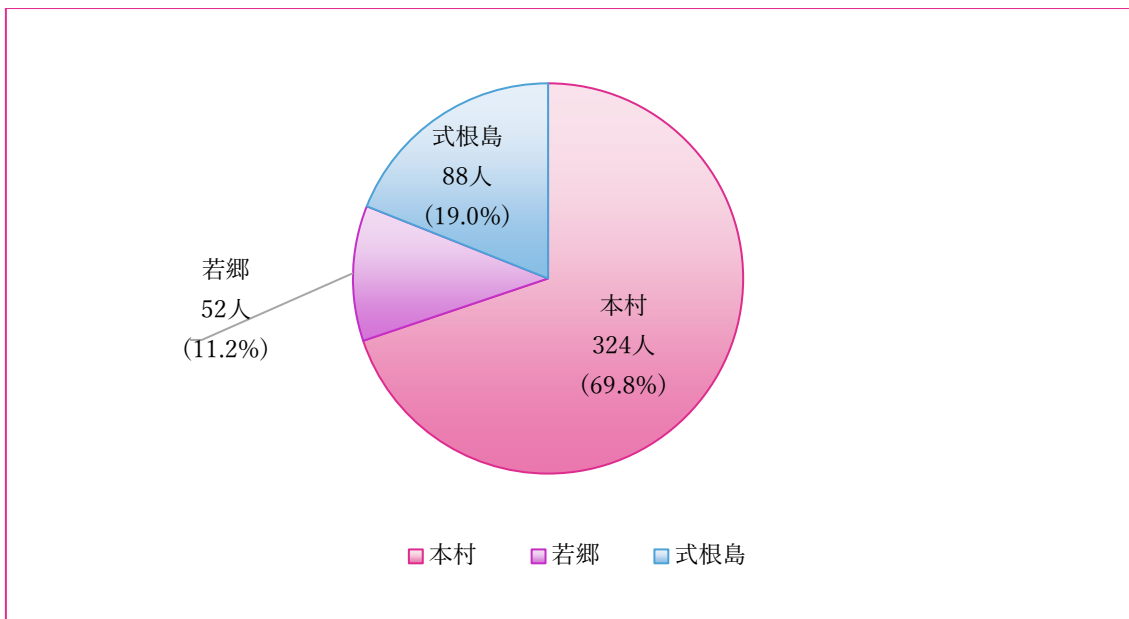


図4 居住地区

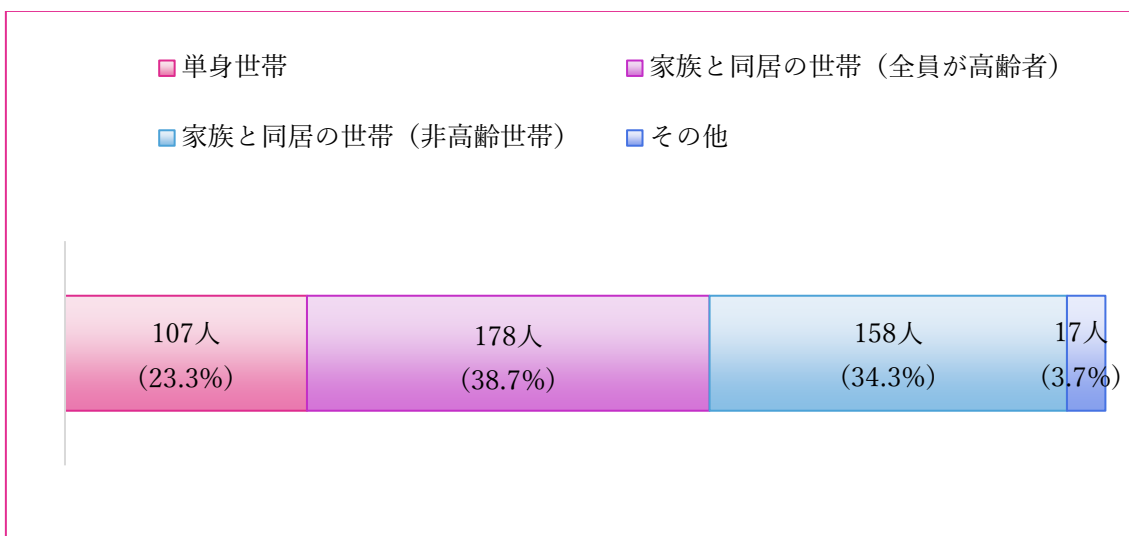


図5 世帯形態

- ・主観的経済状況について、「経済状況は、生活に必要な最低限の支出をまかなうのに十分足りている」という設問に、「とてもそう思う／そう思う」と回答した者は 251 人 (56.0%) であった (図 6)

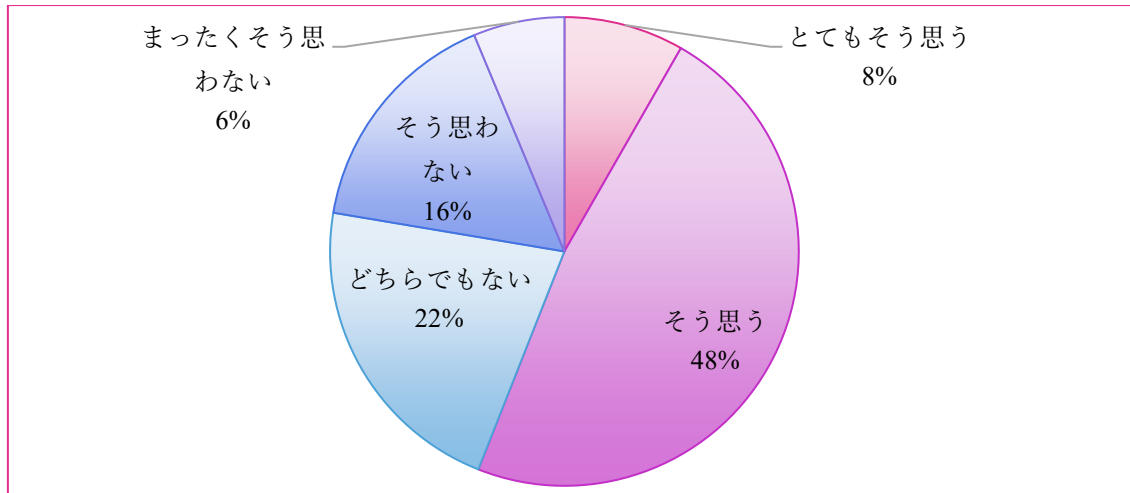


図 6 主観的経済状況

- ・要支援要介護認定状況について、「未申請／わからない」と回答した者が最多で 362 人 (91.2%) であった。要支援 1 が 8 人、要支援 2 が 11 人、要介護 1 が 11 人、要介護 2 が 4 人、要介護 3 が 0 人、要介護 4 が 1 人、要介護 5 が 0 人であった (回答率 84.8%、図 7)。

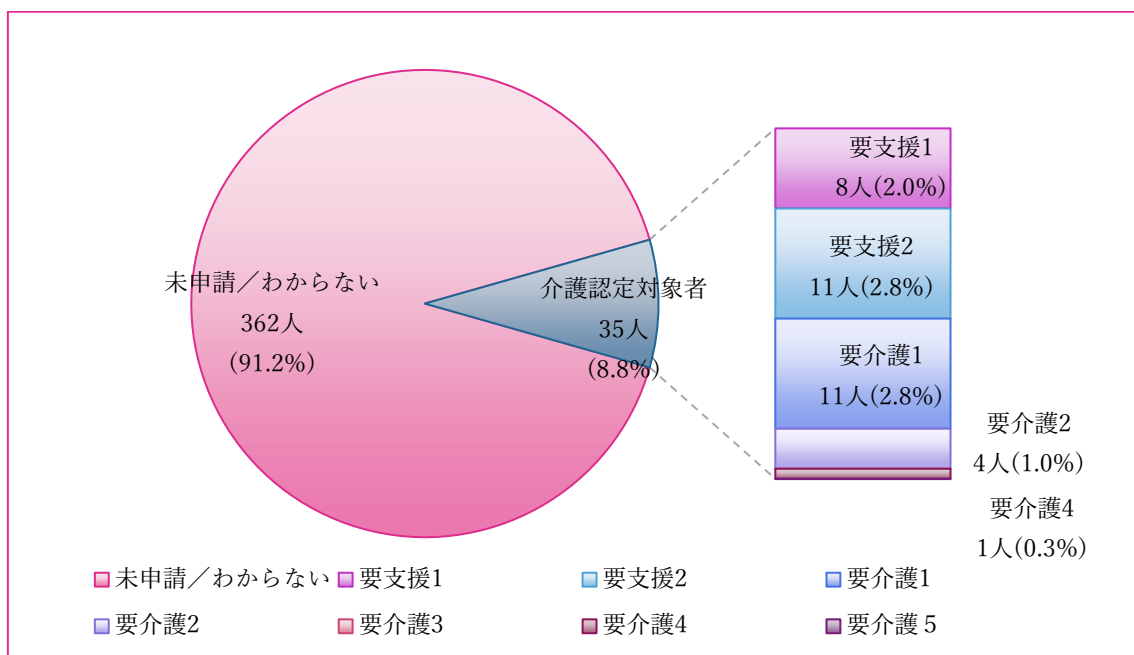


図 7 介護認定

## 2.基本チェックリスト

・基本チェックリストは以下の25項目で構成される（表1）。

| No. | 質問項目                               | 回答(いずれかに○をお付けください) |        |
|-----|------------------------------------|--------------------|--------|
|     |                                    | 0. はい              | 1. いいえ |
| 1   | バスや電車で1人で外出していますか                  | 0. はい              | 1. いいえ |
| 2   | 日用品の買物をしていますか                      | 0. はい              | 1. いいえ |
| 3   | 預貯金の出し入れをしていますか                    | 0. はい              | 1. いいえ |
| 4   | 友人の家を訪ねていますか                       | 0. はい              | 1. いいえ |
| 5   | 家族や友人の相談にのっていますか                   | 0. はい              | 1. いいえ |
| 6   | 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか              | 0. はい              | 1. いいえ |
| 7   | 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       | 0. はい              | 1. いいえ |
| 8   | 15分位続けて歩いていますか                     | 0. はい              | 1. いいえ |
| 9   | この1年間に転んだことがありますか                  | 1. はい              | 0. いいえ |
| 10  | 転倒に対する不安は大きいですか                    | 1. はい              | 0. いいえ |
| 11  | 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか           | 1. はい              | 0. いいえ |
| 12  | 身長 cm 体重 kg (BMI = ) (注)           |                    |        |
| 13  | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか            | 1. はい              | 0. いいえ |
| 14  | お茶や汁物等でむせることがありますか                 | 1. はい              | 0. いいえ |
| 15  | 口の渇きが気になりますか                       | 1. はい              | 0. いいえ |
| 16  | 週に1回以上は外出していますか                    | 0. はい              | 1. いいえ |
| 17  | 昨年と比べて外出の回数が減っていますか                | 1. はい              | 0. いいえ |
| 18  | 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   | 1. はい              | 0. いいえ |
| 19  | 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        | 0. はい              | 1. いいえ |
| 20  | 今日が何月何日かわからない時がありますか               | 1. はい              | 0. いいえ |
| 21  | (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない               | 1. はい              | 0. いいえ |
| 22  | (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   | 1. はい              | 0. いいえ |
| 23  | (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 | 1. はい              | 0. いいえ |
| 24  | (ここ2週間) 自分が役に立つ人間と思えない             | 1. はい              | 0. いいえ |
| 25  | (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする           | 1. はい              | 0. いいえ |

(注) BMI (= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)) が18.5未満の場合に該当とする。

1～5：日常生活関連動作、6～10：運動器の機能、11～12：栄養状態、13～15：口腔機能、16～17：閉じこもり、18～20：認知症、21～25：うつ

表1 基本チェックリスト

・基本チェックリストによる判定

(<https://www.tyojuu.or.jp/net/kaigo-seido/chiiki-shien/kihonchekkurisuto.html>)

1) 基本チェックリスト 20 項目 (項目 1~20) の合計点の、最低点は 0 点、最高点 20 点で、点数が低いほど日常生活のなかの支障が少ないと考える。

- ・アンケートの回答の返送があった 468 人のうち、基本チェックリスト 20 項目の一部あるいは全部に欠損があり、合計点が集計できない者が 97 人 (20.7%) 含まれた (回答率 79.3%)。
- ・合計点が集計できた 371 人のうち、1~20 までの 20 項目の合計点の、平均点は 3.7±2.9 点であった。
- ・合計点が 10 点以上の者 (「日常生活関連動作」、「運動器の機能」、「栄養状態」、「口腔機能」、「閉じこもり」、「認知症」の 6 項目のうち、複数の項目に支障がある者) が 20 人 (5.4%) 含まれた (図 8)。

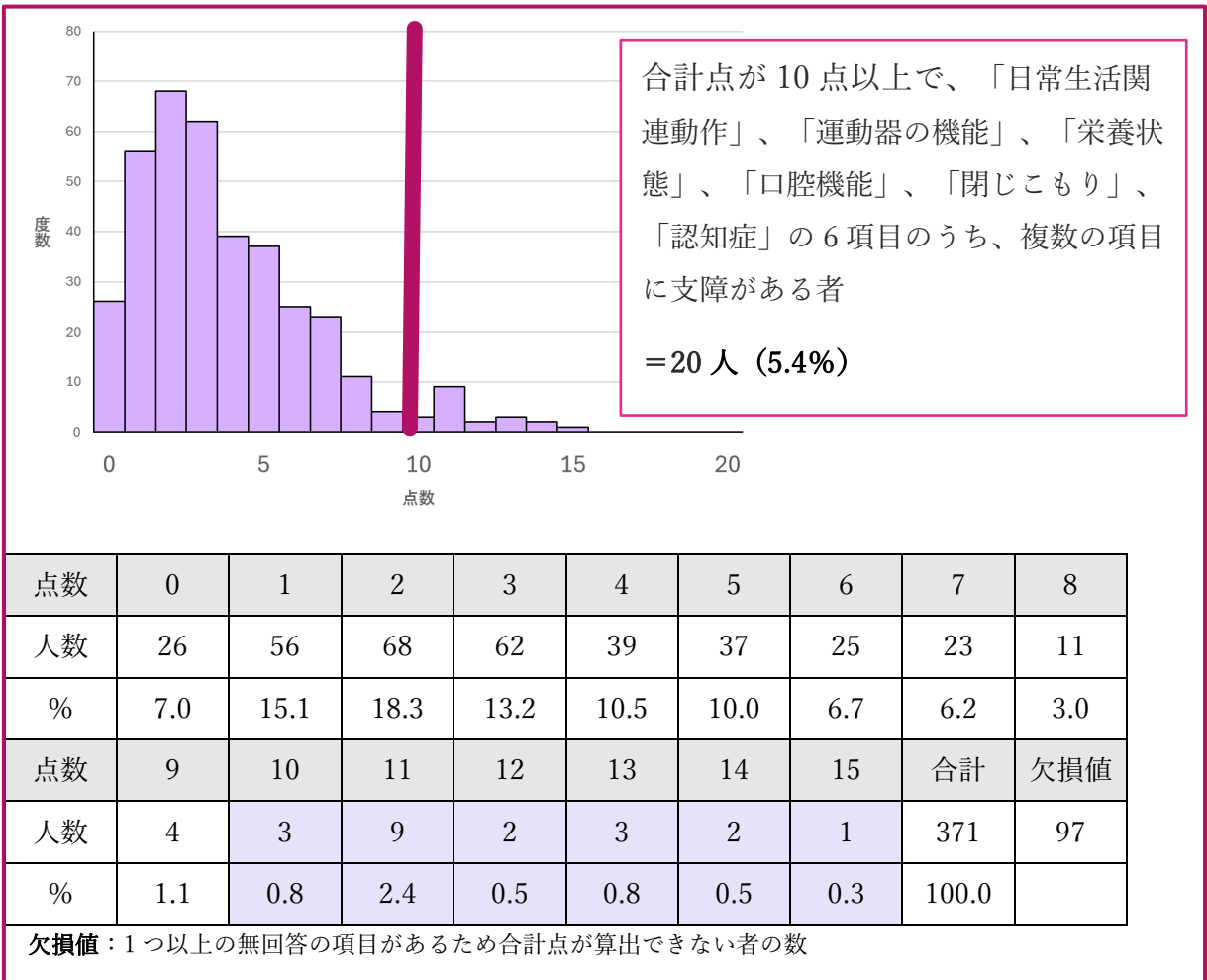


図 8 基本チェックリスト 1~20 の合計点

2) 6～10 までの 5 項目のうち 3 項目以上に該当し、運動機能の低下が疑われる者が 126 人 (28.3%) 含まれた (図 9)。

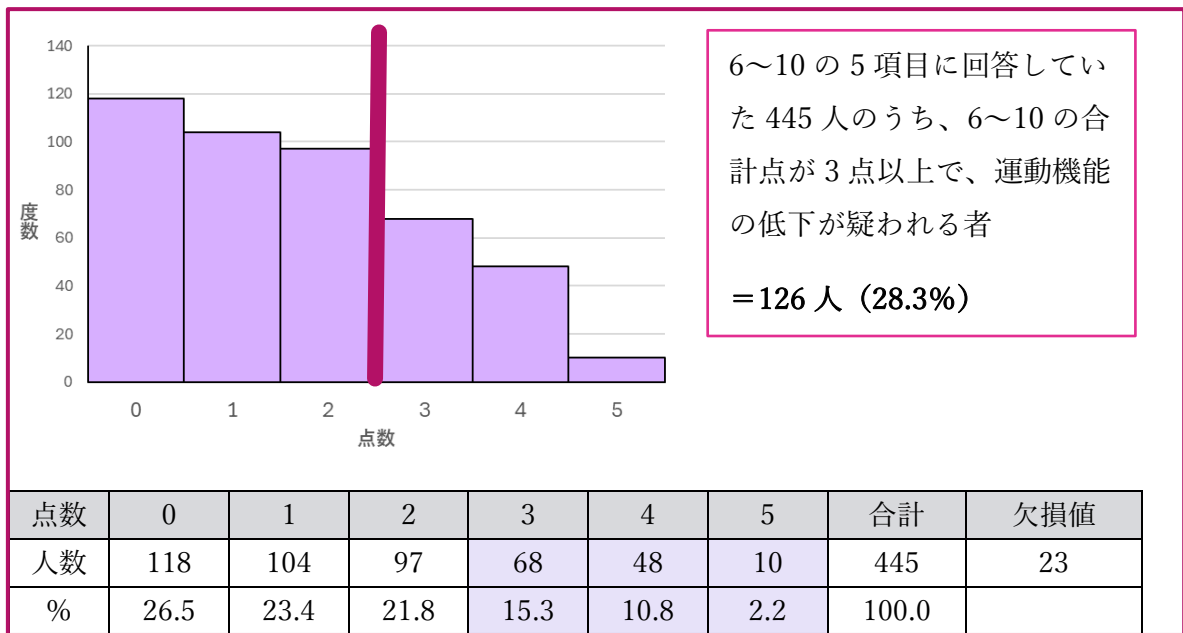


図 9 基本チェックリスト 6～10 の合計点

3) 11～12 の 2 項目の両方に該当し、低栄養状態が疑われる者が 7 人 (1.6%) 含まれた (図 10)。

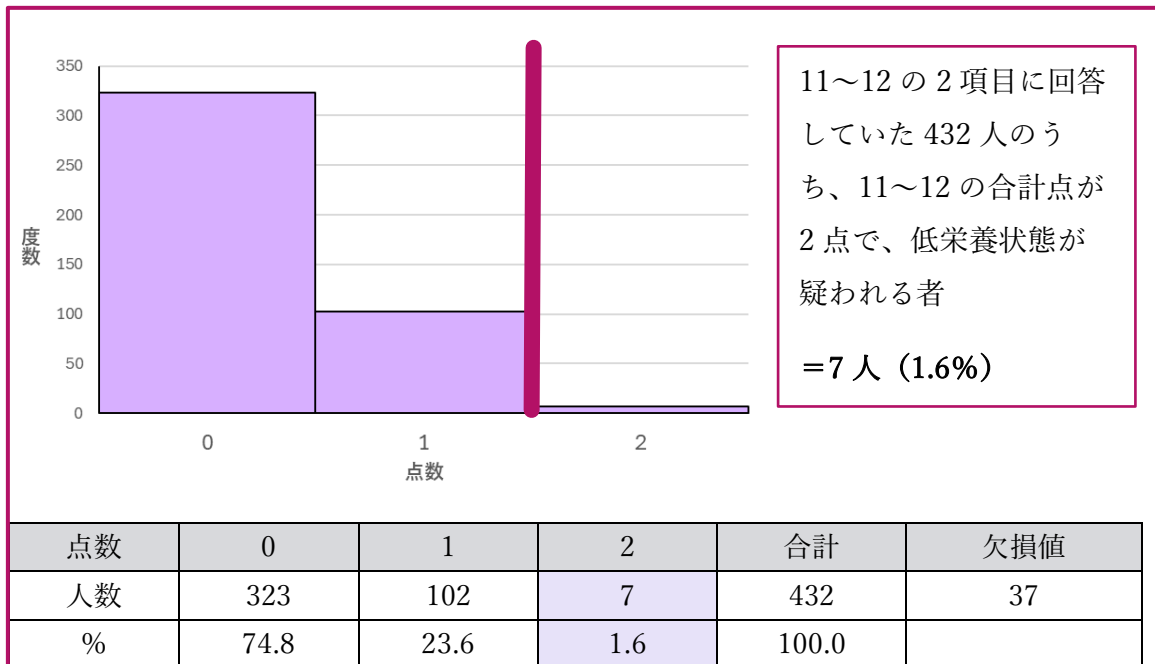


図 10 基本チェックリスト 11～12 の合計点

4) 13～15 までの 3 項目のうち 2 項目以上に該当し、口腔機能の低下が疑われる者が 68 人 (15.1%) 含まれた (図 11)。

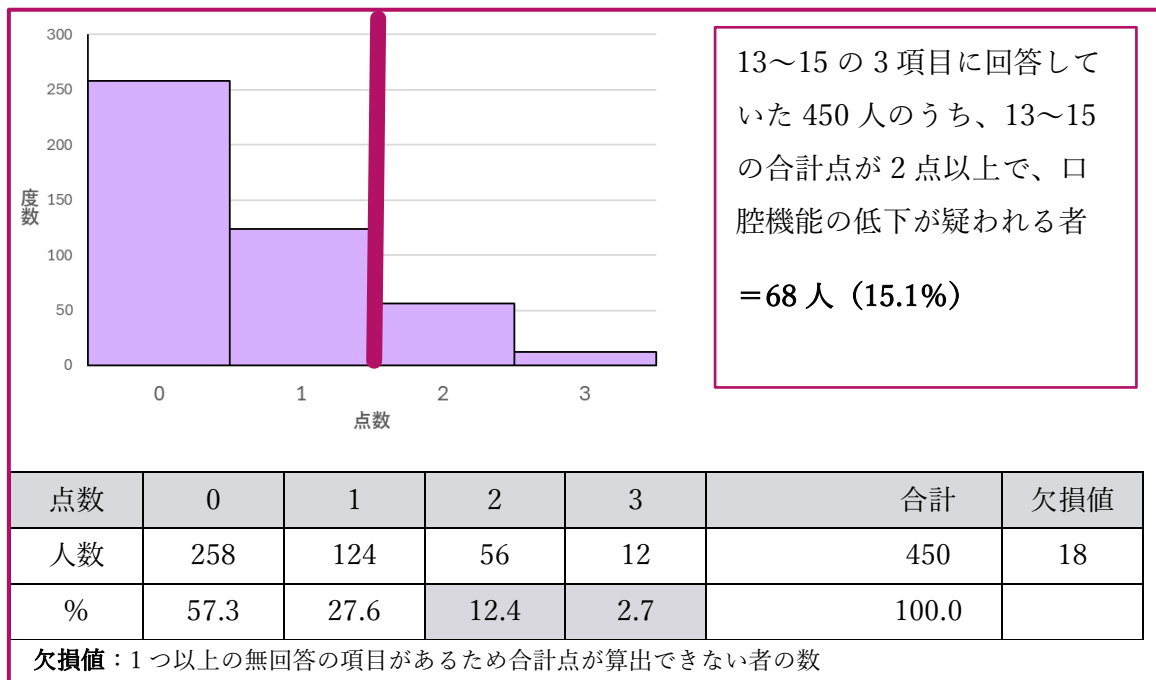


図 11 基本チェックリスト 13～15 の合計点

5) 16～17 の 2 項目のうち 16 に該当し、閉じこもりが疑われる者が 43 人 (9.6%) 含まれた (図 12)。

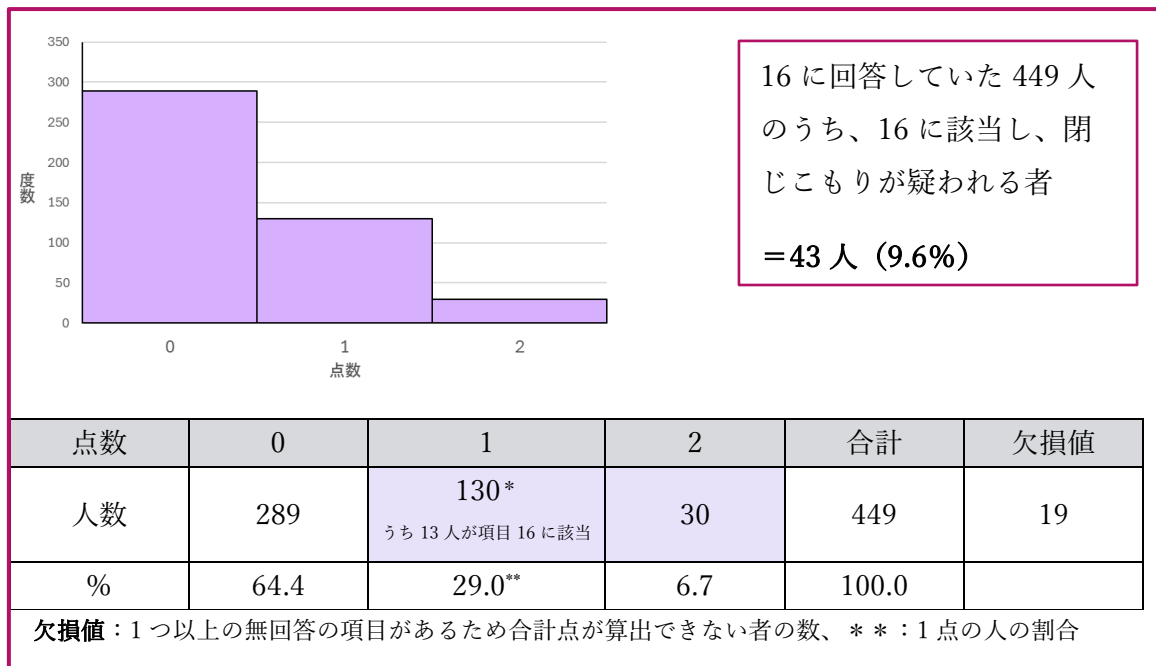


図 12 基本チェックリスト 16～17 の合計点

- 6) 18～20 までの 3 項目のうちいずれか 1 項目以上に該当し、認知機能の低下が疑われる者が 29 人 (6.7%) 含まれた (図 13)。

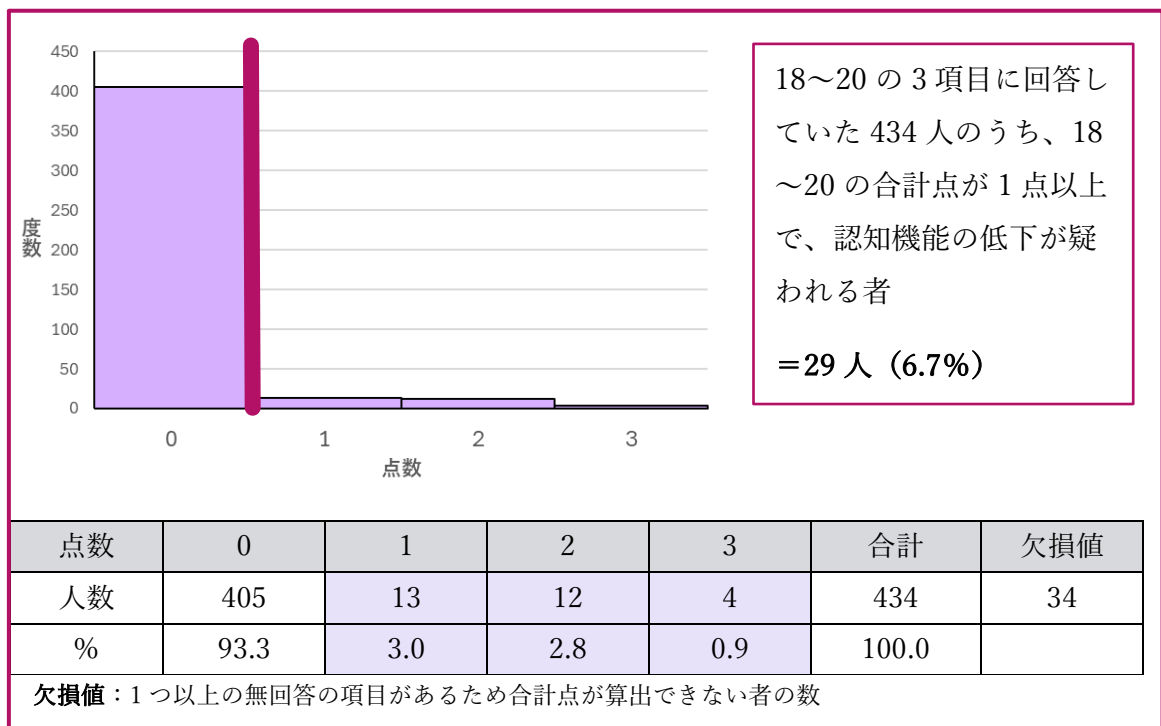


図 13 基本チェックリスト 18～20 の合計点

- 7) 21～25 までの 5 項目のうち 2 項目以上に該当し、うつの可能性が疑われる者が 193 人 (44.5%) 含まれた (図 14)。

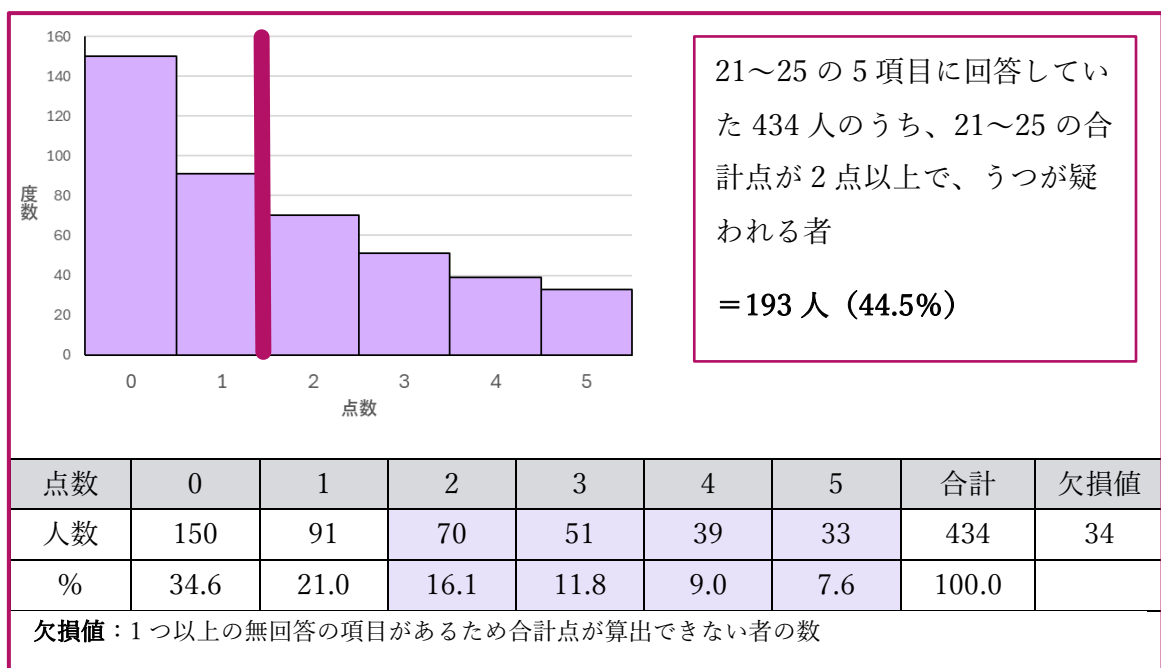


図 14 基本チェックリスト 21～25 の合計点

8) 基本チェックリスト 25 項目（項目 1～25）の合計点の、最低点は 0 点、最高点 25 点  
で、フレイル度を判定しました。

- ・フレイルとは、からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態です。フレイルと先送り（予防）することが、健康寿命を延ばすことにつながります。
- ・アンケートの回答の返送があった 468 人のうち、基本チェックリスト 25 項目の一部あるいは全部に欠損があり、合計点が集計できない者が 112 人（23.9%）含まれた（回答率 76.1%）。
- ・合計点が集計できた 356 人のうち、1～25 までの 25 項目の合計点の、平均点は 5.2 ± 3.8 点であった。
- ・合計点が 3 点以下の者を「健常」、4 点以上 7 点以下の者を「プレフレイル」、8 点以上の者を「フレイル」と判定する。「健常」が 149 人（41.9%）、「プレフレイル」が 110 人（30.9%）、「フレイル」が 97 人（27.2%）であった（図 15）。
- ・プレフレイル、フレイルの者が、58.1%いるため、フレイル予防の視点の啓発や取り組みの充実策の検討が必要である。

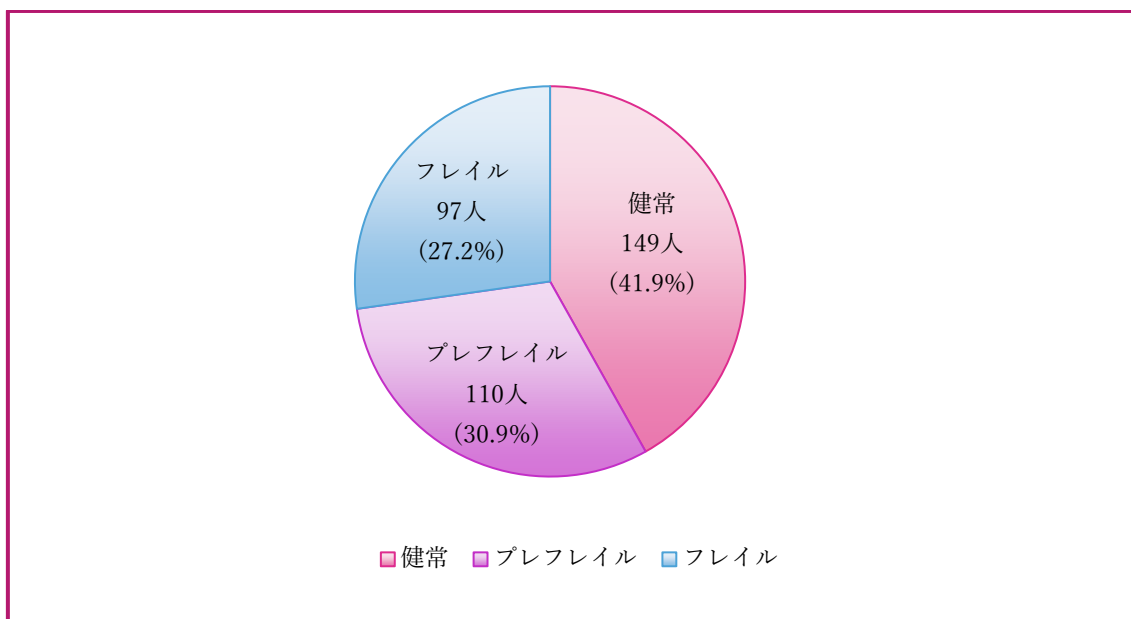


図 15 基本チェックリストによるフレイル度判定

(参考資料 1) 基本チェックリスト項目ごとの回答と合計点の分布

| 基本チェックリスト1  |     |       | 基本チェックリスト2  |     |       | 基本チェックリスト3  |     |       | 基本チェックリスト4  |     |       | 基本チェックリスト5  |     |       |
|-------------|-----|-------|-------------|-----|-------|-------------|-----|-------|-------------|-----|-------|-------------|-----|-------|
|             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |
| はい          | 405 | 89.2  | はい          | 427 | 92.8  | はい          | 413 | 90.8  | はい          | 242 | 53.2  | はい          | 399 | 88.1  |
| いいえ         | 49  | 10.8  | いいえ         | 33  | 7.2   | いいえ         | 42  | 9.2   | いいえ         | 213 | 46.8  | いいえ         | 54  | 11.9  |
| 合計          | 454 | 100.0 | 合計          | 460 | 100.0 | 合計          | 455 | 100.0 | 合計          | 455 | 100.0 | 合計          | 453 | 100.0 |
| 無回答         | 14  |       | 無回答         | 8   |       | 無回答         | 13  |       | 無回答         | 13  |       | 無回答         | 15  |       |
| 基本チェックリスト6  |     |       | 基本チェックリスト7  |     |       | 基本チェックリスト8  |     |       | 基本チェックリスト9  |     |       | 基本チェックリスト10 |     |       |
|             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |
| はい          | 258 | 57.0  | はい          | 371 | 81.9  | はい          | 325 | 72.5  | いいえ         | 326 | 72.1  | いいえ         | 226 | 50.0  |
| いいえ         | 195 | 43.0  | いいえ         | 82  | 18.1  | いいえ         | 123 | 27.5  | はい          | 126 | 27.9  | はい          | 226 | 50.0  |
| 合計          | 453 | 100.0 | 合計          | 453 | 100.0 | 合計          | 448 | 100.0 | 合計          | 452 | 100.0 | 合計          | 452 | 100.0 |
| 無回答         | 15  |       | 無回答         | 15  |       | 無回答         | 20  |       | 無回答         | 16  |       | 無回答         | 16  |       |
| 基本チェックリスト11 |     |       | 基本チェックリスト12 |     |       | 基本チェックリスト13 |     |       | 基本チェックリスト14 |     |       | 基本チェックリスト15 |     |       |
|             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |
| いいえ         | 380 | 83.9  | いいえ         | 389 | 89.2  | いいえ         | 347 | 76.3  | いいえ         | 358 | 78.9  | いいえ         | 380 | 84.1  |
| はい          | 73  | 16.1  | はい          | 47  | 10.8  | はい          | 108 | 23.7  | はい          | 96  | 21.1  | はい          | 72  | 15.9  |
| 合計          | 453 | 100.0 | 合計          | 436 | 100.0 | 合計          | 455 | 100.0 | 合計          | 454 | 100.0 | 合計          | 452 | 100.0 |
| 無回答         | 15  |       | 無回答         | 32  |       | 無回答         | 13  |       | 無回答         | 14  |       | 無回答         | 16  |       |
| 基本チェックリスト16 |     |       | 基本チェックリスト17 |     |       | 基本チェックリスト18 |     |       | 基本チェックリスト19 |     |       | 基本チェックリスト20 |     |       |
|             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |
| はい          | 411 | 90.5  | いいえ         | 307 | 67.2  | いいえ         | 427 | 96.4  | はい          | 447 | 97.0  | いいえ         | 430 | 95.3  |
| いいえ         | 43  | 9.5   | はい          | 150 | 32.8  | はい          | 16  | 3.6   | いいえ         | 14  | 3.0   | はい          | 21  | 4.7   |
| 合計          | 454 | 100.0 | 合計          | 457 | 100.0 | 合計          | 443 | 100.0 | 合計          | 461 | 100.0 | 合計          | 451 | 100.0 |
| 無回答         | 14  |       | 無回答         | 11  |       | 無回答         | 25  |       | 無回答         | 7   |       | 無回答         | 17  |       |
| 基本チェックリスト21 |     |       | 基本チェックリスト22 |     |       | 基本チェックリスト23 |     |       | 基本チェックリスト24 |     |       | 基本チェックリスト25 |     |       |
|             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |             | 人数  | %     |
| いいえ         | 346 | 76.9  | いいえ         | 350 | 77.6  | いいえ         | 204 | 44.7  | いいえ         | 338 | 76.3  | いいえ         | 277 | 61.0  |
| はい          | 104 | 23.1  | はい          | 101 | 22.4  | はい          | 252 | 55.3  | はい          | 105 | 23.7  | はい          | 177 | 39.0  |
| 合計          | 450 | 100.0 | 合計          | 451 | 100.0 | 合計          | 456 | 100.0 | 合計          | 443 | 100.0 | 合計          | 454 | 100.0 |
| 無回答         | 18  |       | 無回答         | 17  |       | 無回答         | 12  |       | 無回答         | 25  |       | 無回答         | 14  |       |

### 3.自記式チェックリスト

- ・自記式チェックリストは以下の 10 項目で構成される（表 2）。
- ・チェックリストの合計点は 0 点から 40 点で、20 点以上の場合に認知症を疑う。  
(<https://www.tmg Hig.jp/research/topics/201409/>)

|    |                                        |               |               |               |              |
|----|----------------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 1  | 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなる<br>ことがありますか。    | 1.まったく<br>ない  | 2.ときどき<br>ある  | 3.頻繁に<br>ある   | 4.いつも<br>そうだ |
| 2  | 5 分前に聞いた話を思い出せないことがありま<br>すか。          | 1.まったく<br>ない  | 2.ときどき<br>ある  | 3.頻繁に<br>ある   | 4.いつも<br>そうだ |
| 3  | 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの<br>忘れがあるとされますか。 | 1.まったく<br>ない  | 2.ときどき<br>ある  | 3.頻繁に<br>ある   | 4.いつも<br>そうだ |
| 4  | 今日が何月何日かわからないときがあります<br>か。             | 1.まったく<br>ない  | 2.ときどき<br>ある  | 3.頻繁に<br>ある   | 4.いつも<br>そうだ |
| 5  | 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないこと<br>がありますか。      | 1.まったく<br>ない  | 2.ときどき<br>ある  | 3.頻繁に<br>ある   | 4.いつも<br>そうだ |
| 6  | 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払<br>いは一人でできますか。     | 1.問題なく<br>できる | 2.だいたい<br>できる | 3.あまり<br>できない | 4.できない       |
| 7  | 一人で買い物に行けますか。                          | 1.問題なく<br>できる | 2.だいたい<br>できる | 3.あまり<br>できない | 4.できない       |
| 8  | バスや電車、自家用車などを使って一人で外<br>出できますか。        | 1.問題なく<br>できる | 2.だいたい<br>できる | 3.あまり<br>できない | 4.できない       |
| 9  | 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができま<br>すか。            | 1.問題なく<br>できる | 2.だいたい<br>できる | 3.あまり<br>できない | 4.できない       |
| 10 | 電話番号を調べて、電話をかけることができ<br>ますか。           | 1.問題なく<br>できる | 2.だいたい<br>できる | 3.あまり<br>できない | 4.できない       |

表 2 自記式チェックリスト

- ・アンケートの回答の返送があった468人のうち、自記式チェックリストの一部あるいは全部に欠損があり、合計点が集計できない者が51人(10.9%)含まれた(回答率89.1%)。
- ・合計点が集計できた417人の平均点は $14.5 \pm 4.3$ 点であった。
- ・合計点が20点以上で認知症が疑われる者が42人(10.1%)含まれた(図16)。

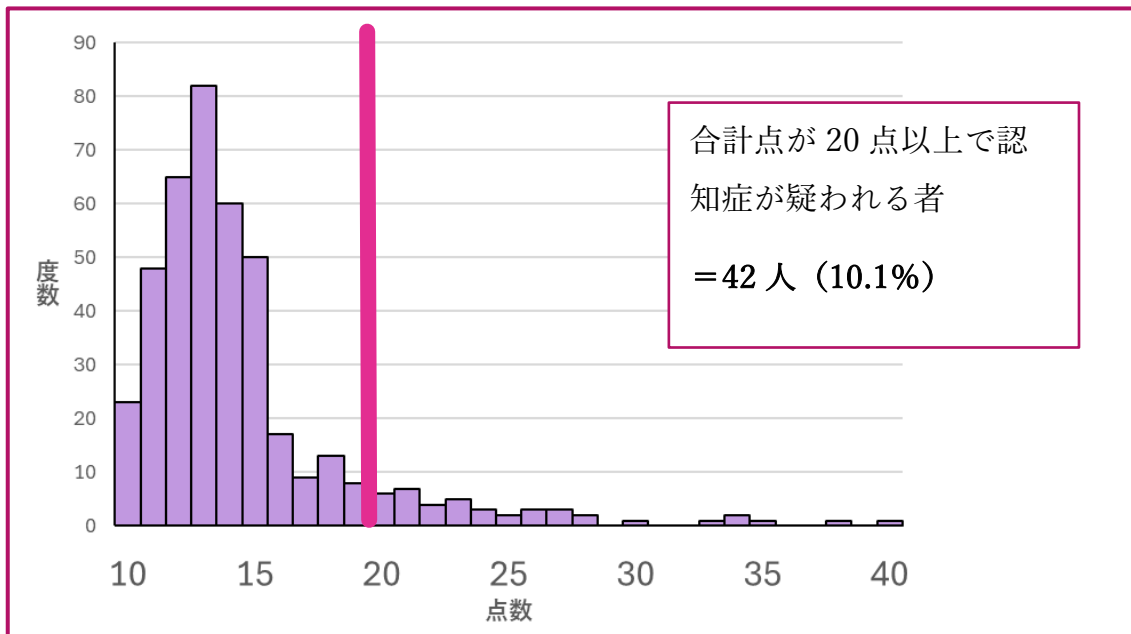


図16 自記式チェックリスト合計点の分布

#### 4.こころとからだの健康

##### (1) からだの健康

Q1. 現在の健康状態について教えてください(主観的健康観)。

※主観的健康観：その人の健康状態に対する、その人の主観的な判断で、必ずしも客観的な健康状態とは一致しない。

- ・アンケートの回答の返送があった468人のうち、この項目に回答した者は449人であった(回答率95.9%)。
- ・「まあ健康」が最多で318人(70.8%)、次いで「あまり健康でない」81人(18.0%)、「とても健康」29人(6.5%)、「健康でない」21人(4.5%)であった(図17)。

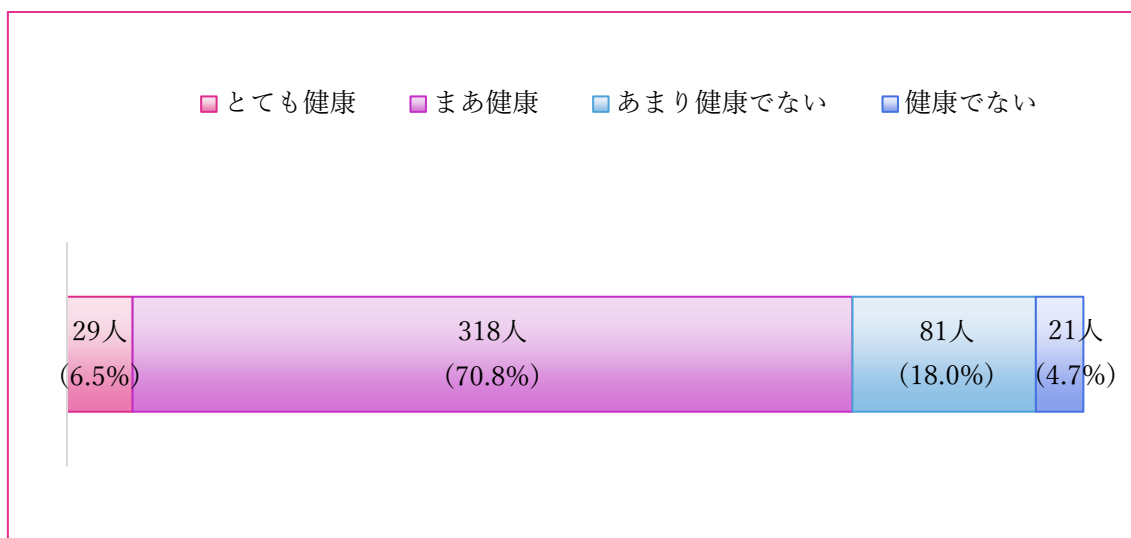


図17 主観的健康観

Q2. これまでに治療したことのある病気、治療中の病気を教えてください。(複数回答)

- ・アンケートの回答の返送があった 468 人のうち、この項目に回答したのは 432 人であった (回答率 92.3%)。
- ・治療した病気・治療している病気が「ない」と回答した者が 66 人 (15.3%)、既往歴を回答した者が 366 人 (84.7%) であった。
- ・既往として高血圧が最も多く 250 人 (57.9%)、次いで、糖尿病 77 人 (17.8%)、脂質異常症 71 人 (16.4%)、がん 69 人 (16.0%)、心疾患 60 人 (13.9%)、脳卒中 15 人 (3.5%) であった。
- ・うつ病を治療したことがある者が 14 人 (3.3%)、認知症があると回答した者が 9 人 (2.1%) であった (表 3)。

| 治療した病気、治療している病気はない | 高血圧   | 糖尿病   | 脂質異常  | がん    |
|--------------------|-------|-------|-------|-------|
| 66 人               | 250 人 | 77 人  | 71 人  | 69 人  |
| 15.3%              | 57.9% | 17.8% | 16.4% | 16.0% |
|                    |       |       |       |       |
| 心臓病                | 脳卒中   | うつ病   | 認知症   | その他   |
| 60 人               | 15 人  | 14 人  | 9 人   | 98 人  |
| 13.9%              | 3.5%  | 3.2%  | 2.1%  | 22.7% |

表 3 治療したことのある病気、治療中の病気 (複数回答)

・ひとりの高齢者がもつ疾患数は平均  $1.5 \pm 1.2$  であった。治療したことがある疾患が1つある者が最多で183人（42.1%）、次いで2つある者が107人（24.8%）であった（図18）。

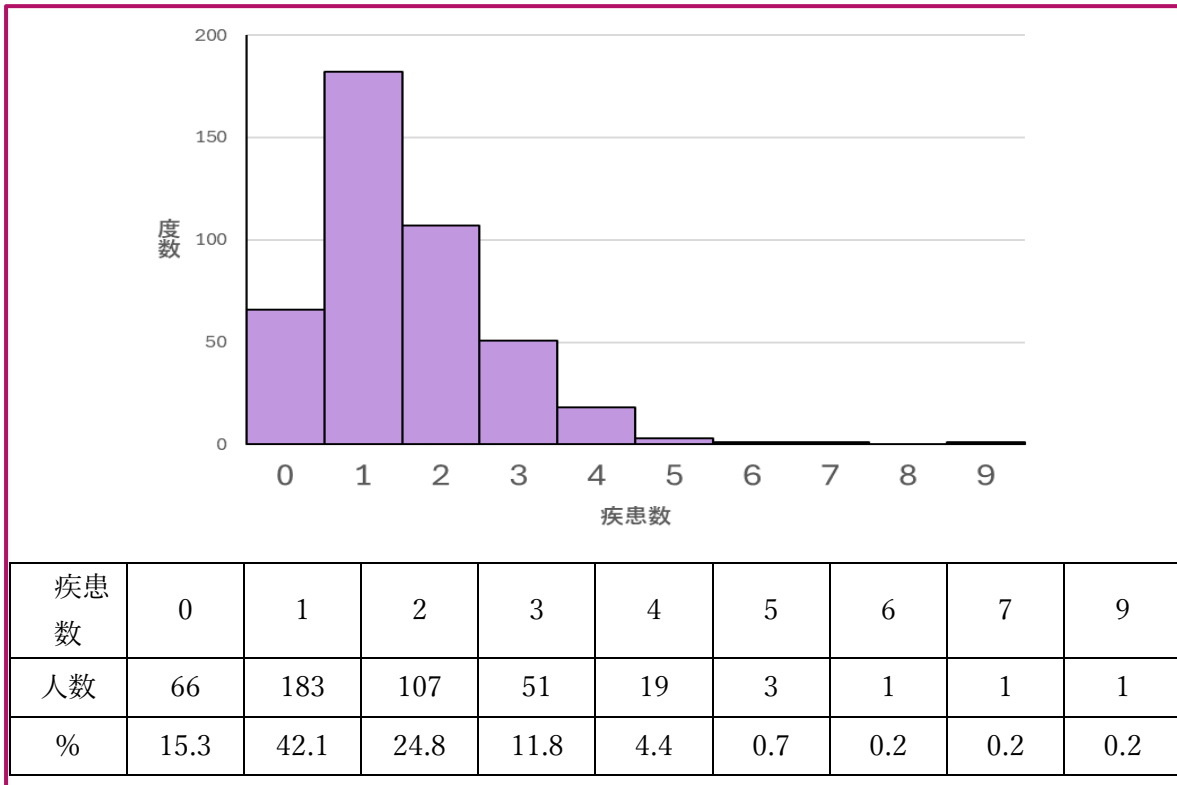


図18 治療したことがある疾患の数の分布

## (2) こころの健康(ウェルビーイング)

- ・ウェルビーイングとは、その人にとっての主観的な「よい状態」のことで、Quality of Life (QOL) に近い概念であり、一般向けには「しあわせ度」と説明されることもある。
- ・WHO-5 はウェルビーイングをはかる尺度で、世界中で広く使われている。25 点満点で採点し、13 点未満はウェルビーイングが不良であることを示すと定義される。4 倍にすると 100 点満点になるのでイメージしやすいかもしれない（境目となる 13 点=52 点）
- ・アンケートの回答を返送した 468 人のうち、WHO-5 の 5 項目に回答し、合計得点が算出できたのは 434 人であった（回答率 92.7%）。
- ・WHO-5 の平均点は  $14.4 \pm 5.5$  点で、13 点未満で定義されるウェルビーイングが不良の者が 151 人（34.8%）含まれた（図 19）。

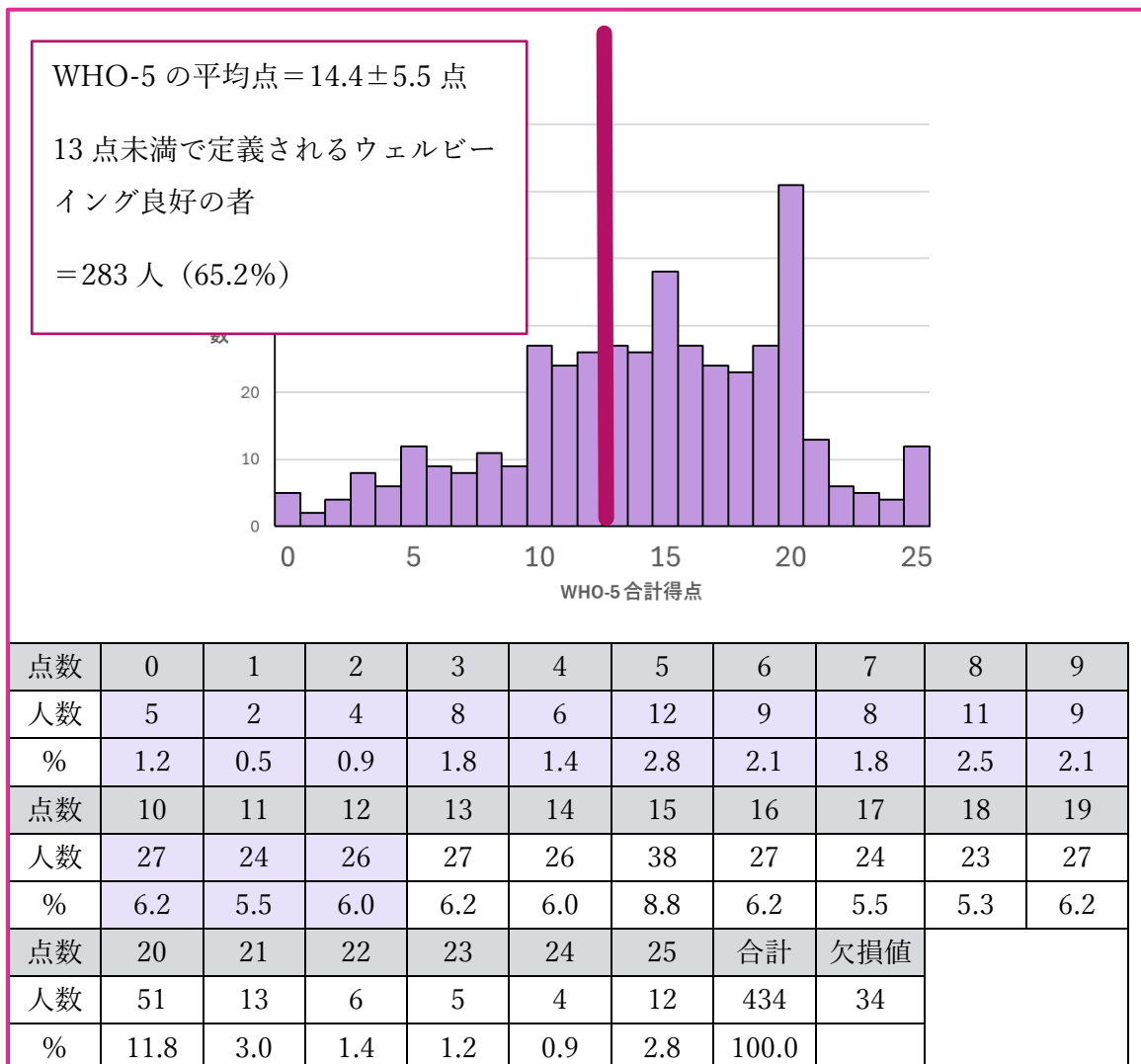


図 19 精神的健康度の分布

### (3) 社会的健康

#### Q1. 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。

- ・友人・知人と会う頻度について、「週4回以上」と回答した者が最多で142人(31.3%)、次いで「週2~3回」105人(23.2%)、「月1~3回」76人(16.8%)、「週1回」53人(11.7%)が続いた(回答率96.8%、図20)。
- ・孤立予防の視点では、週1回以上の交流があることが目安となる。交流頻度が週1回以上の者は、週1回未満の者と比較し、手段的日常生活活動動作低下のリスクが低いことも報告されている。

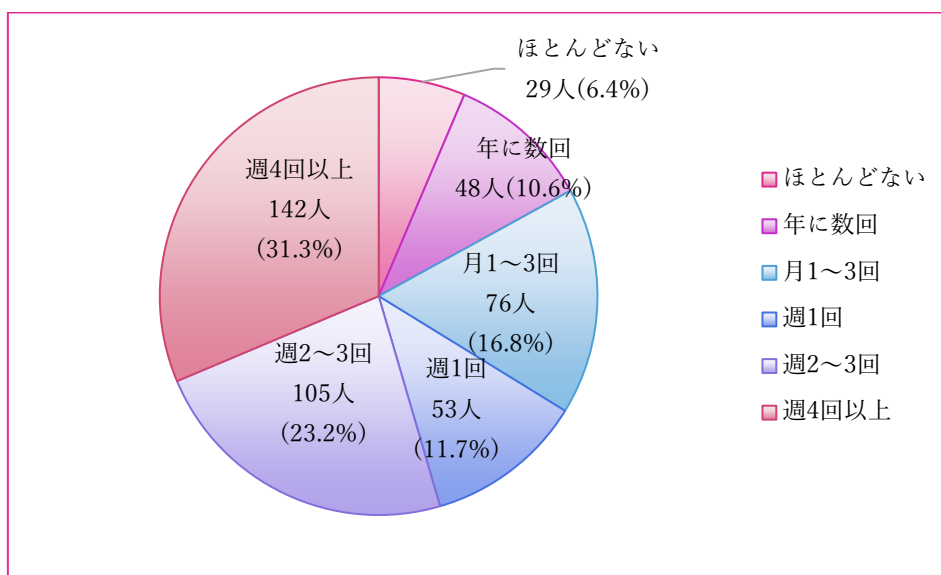


図20 友人・知人と会う頻度

#### 新島村で暮らす高齢者のこころとからだの健康

##### ・からだの健康

回答者の約3割で運動機能低下が疑われ、約15%に口腔機能低下が疑われますが、栄養状態は概ね良好です。また、病気を1つ~2つ持っている方が多くおられますが、回答者の8割が、「自分は今、健康だ」と感じています。

高齢者では、「健康だ」と感じながら生活していくことは、身体機能低下や、病気があっても可能だ、ということがわかります。

##### ・こころの健康と社会的健康

ウェルビーイングは、100点満点で換算すると平均58点で、7割程度の回答者が50点以上でした。全国的にみても世界的に見ても、平均的な分布です。

閉じこもり傾向の方が約1割、認知機能低下が疑われる方が約1割(自記式チェックリスト)、そして、抑うつが疑われる方が約半数含まれました。

うつ病の診断にあたらなくても、大切な人との死別、健康の喪失、社会的役割の喪失など複合的な喪失を経験する高齢者の抑うつはケアの対象です。高齢者の抑うつについて、学習したり考えていくことも、有効なアプローチかもしれません。

#### (4) フレイル予防の取り組み

Q1. 最近1週間ぐらいの食事について、ほぼ毎日(週5日以上)食べた食品群を教えてください。(複数回答)

- ・最近1週間に「ほぼ毎日食べた食品群」として、野菜を挙げた者が最も多く415人(92.0%)、次いで肉類364人(80.7%)、魚介類362人(80.3%)、卵354人(78.5%)が続いた(回答率96.4%、表4)。
- ・筋肉や体の働きを維持するために、10食品群のうち、最低でも4品目、できれば7品目以上をほぼ毎日食べることが推奨されている。

表4 ほぼ毎日食べた食品群(複数回答)

| 野菜    | 肉類     | 魚介類   | 卵     | 果物    |
|-------|--------|-------|-------|-------|
| 415人  | 364人   | 362人  | 354人  | 345人  |
| 92.0% | 80.7%  | 80.3% | 78.5% | 76.5% |
| 大豆製品  | 牛乳・乳製品 | 脂類    | 海藻    | いも類   |
| 342人  | 336人   | 322人  | 244人  | 197人  |
| 75.8% | 74.5%  | 71.4% | 54.1% | 43.7% |

- ・1群を1点とし、10食品群の合計得点を算出した(範囲0~10点)。平均点は7.0±2.8点であり、3点以下の者は60人(12.8%)7点以上の者は285人(60.9%)であった(図21)。

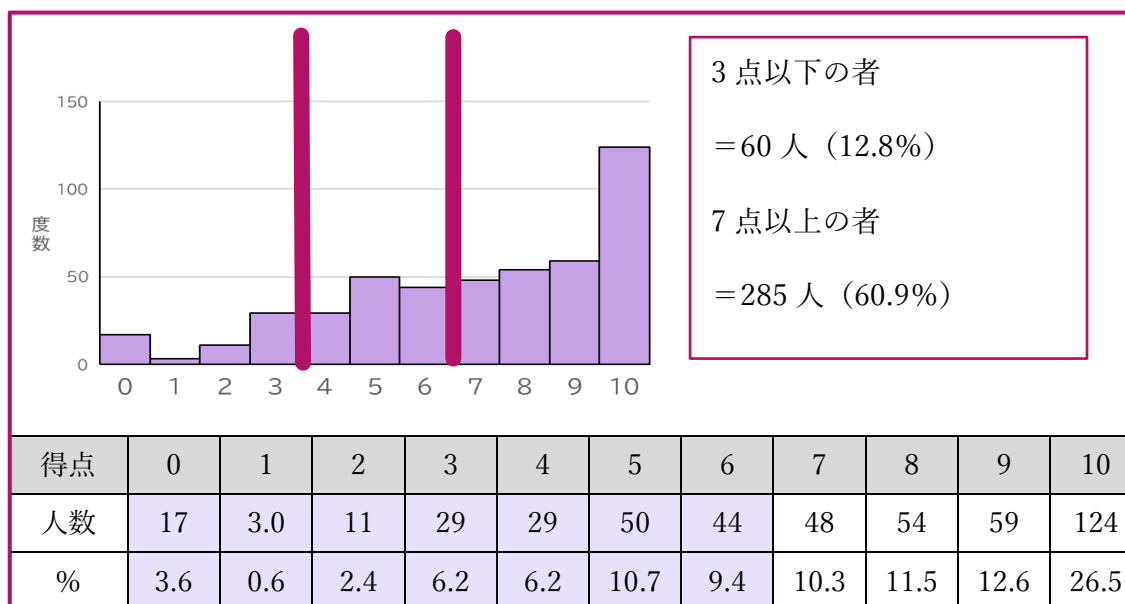


図21 食品摂取の多様性スコアの分布

## Q2. 現在、あなたはどのくらいの頻度で運動をしていますか。

- ・現在の運動頻度について、「週2日以上」と回答した者が最多で237人(53.3%)、次いで「月1日未満/全く運動していない」125人(28.1%)、「週1日」53人(11.9%)、「月1~3日」30人(6.7%)であった(回答率95.1%、図22)。
- ・週2日以上での運動習慣が健康維持の一つの目安となる。週2回以上の者の割合は高い一方で、週1回未満の割合も34.8%であり、「比較的活動的な層」と「ほとんど運動しない層」に二極化している可能性が示唆される。

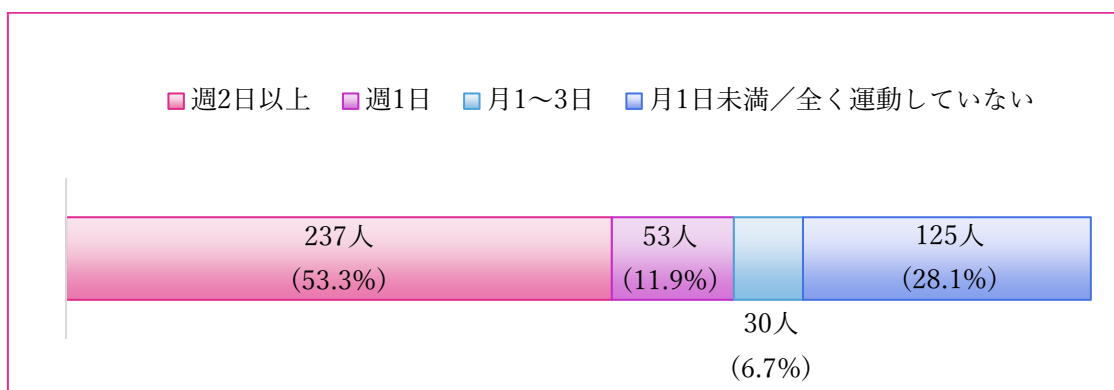


図22 運動の頻度

## Q3 ふだん1日に仕事を含めて体を動かす時間はどれくらいですか。

- ・高齢者における1日の身体活動の目安は、歩行と同等の負荷量の活動を40分以上と、座位時間を少なくすることである。また、立位が難しい方も、座位でも極力動くように心がけることも大事とされる。
- ・「肉体労働や激しいスポーツの時間」について、「1時間以上」と回答した者が最多で192人(45.2%)、次いで「なし」157人(36.9%)、「1時間未満」76人(17.9%)であった(回答率90.8%、図23)。

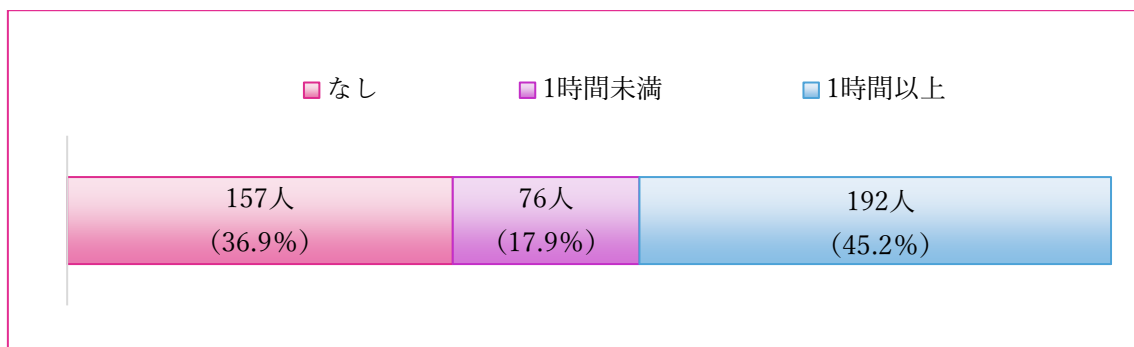


図23 肉体労働や激しいスポーツの時間

- ・「歩いたり立っている時間」について、「3時間以上」と回答した者が最多で234人（51.8%）、次いで「1～3時間未満」144人（31.9%）、「1時間未満」74人（16.4%）であった（回答率96.6%、図24）。

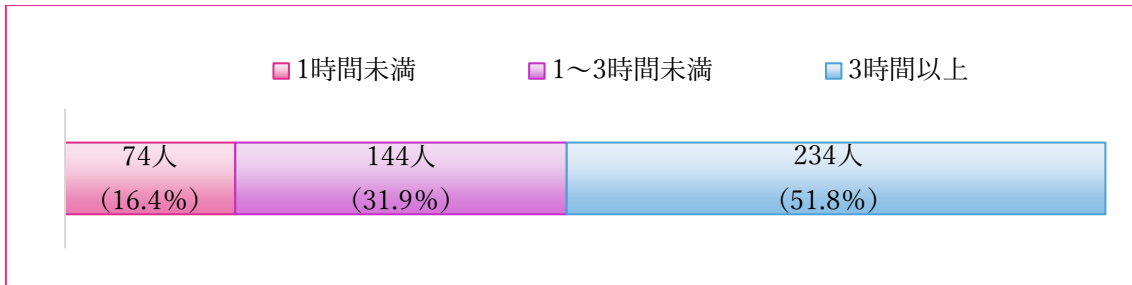


図24 歩いたり立っている時間

- ・「座っている時間」について、「3～8時間未満」と回答した者が最多で261人（58.0%）、次いで「3時間未満」149人（33.1%）、「8時間以上」40人（8.9%）であった（回答率96.2%、図25）。

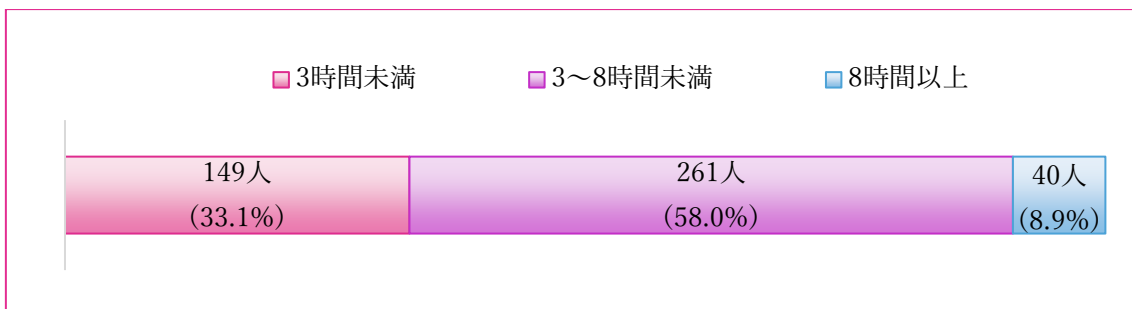


図25 座っている時間

### 新島村で暮らす高齢者が日常生活の中で行っているフレイル予防の取り組み

#### ・栄養

多様な食品を摂取している方がとても多いようです。一方で、単調な食生活になりがちな方が1割程度いらっしゃいます。まずは、そのような食生活になる背景を探っていくことがよさそうです。

#### ・運動・身体活動

回答者の6割以上が週1日以上運動し、約半数が日に1時間以上高強度の運動を行っています。すでに多くの方が日常生活に運動を取り入れています。一方で、1日の中で座って過ごす時間が長い方も一定数います。

「弱さ」(脆弱性)への配慮は何においても大切です。不活発な方、虚弱な方でも、座っていても少しでも動くことの大切さの啓発や、取り入れられる運動プログラムなどを考える余地がありそうです。

## 5. 認知症に対する態度

### (1) 認知症の人との接触経験

Q1. 今まで認知症の人と接した経験がありますか。

- ・アンケートの回答の返送があった 468 人のうち、この項目に回答したのは 454 人であった（回答率 97.0%）。
- ・認知症の人と接した経験について、「ある」と回答した者は 334 人（73.6%）であった（図 26）。

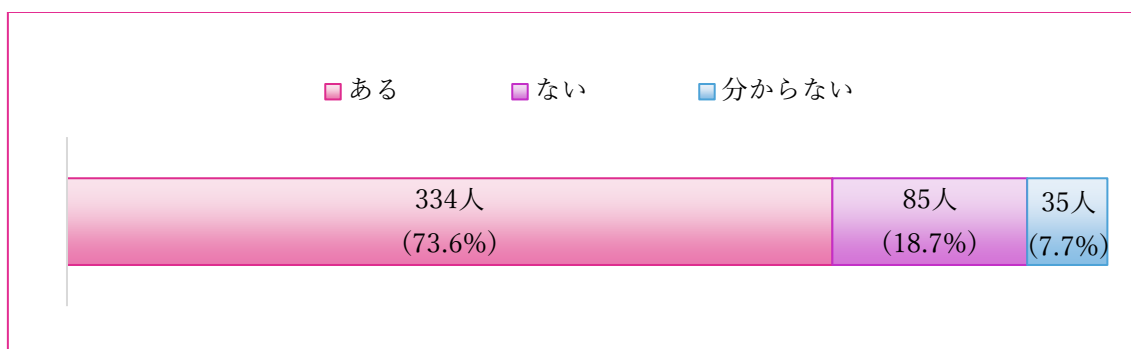


図 26 認知症の人と接した経験

## (2) 認知症に対する考え

- ・5- (2) は、認知症へのスティグマに関する項目で構成される。スティグマとは、個人が持つ特徴（病気・障害など）に対して、偏った知識にもとづき偏見をもち差別することである。

### Q1. 認知症についての考えを、お伺いします

- ・アンケートの回答の返送があった468人のうち、この項目に回答したのは、第1問から順に432人、437人、437人、435人、437人、433人であった（回答率92.3%～93.4%）。
- ・自身が認知症になったら（図27）、  
「恥ずかしかったり、きまりが悪かったりする」と「思う／いつも思う」と回答した者は219人（50.7%）、  
「落ち込むだろう」と「思う／いつも思う」と回答した者は267人（61.1%）、  
「不安になるだろう」と「思う／いつも思う」と回答した者は323人（73.9%）であった。

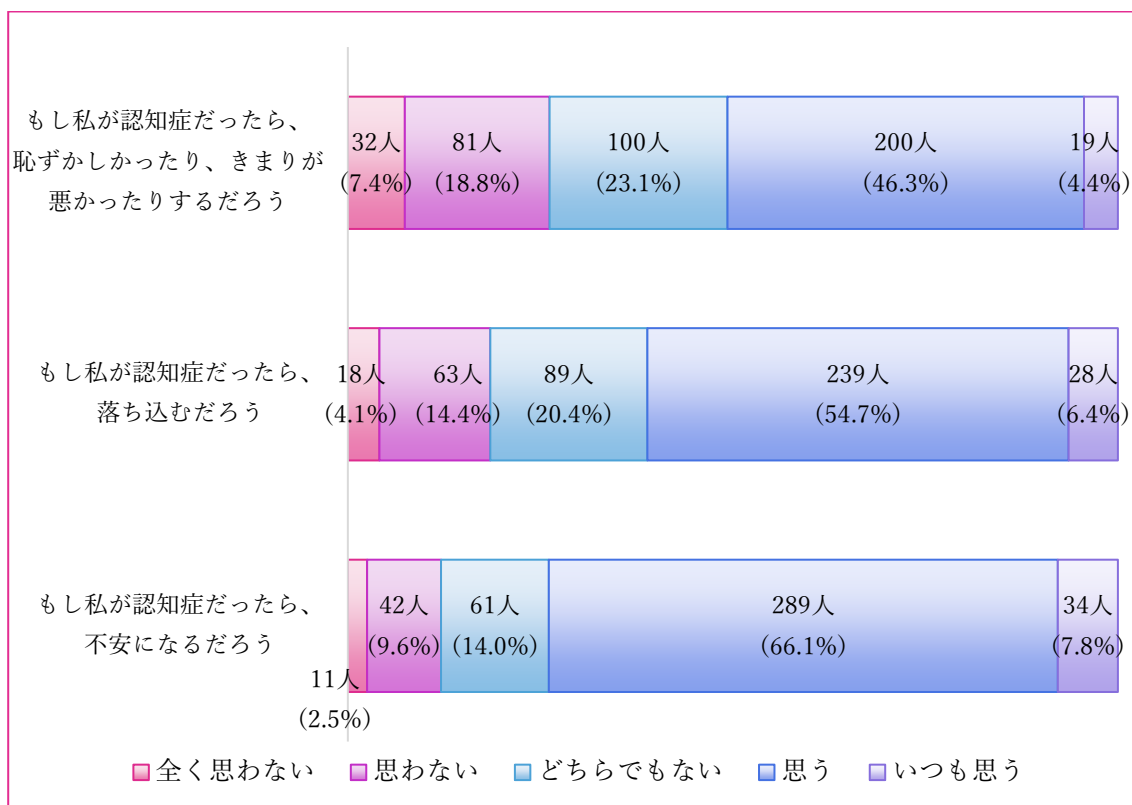


図27 認知症に対する考え

- ・自身が認知症になったら（図 28）、  
「支援を受けたい」と「思う／いつも思う」と回答した者は 352 人（80.9%）、  
「親しい人に知られてもよい」と「思う／いつも思う」と回答した者は 316 人  
（72.3%）、  
「地域の人に知られてもよい」と「思う／いつも思う」と回答した者は 255 人  
（58.9%）であった。

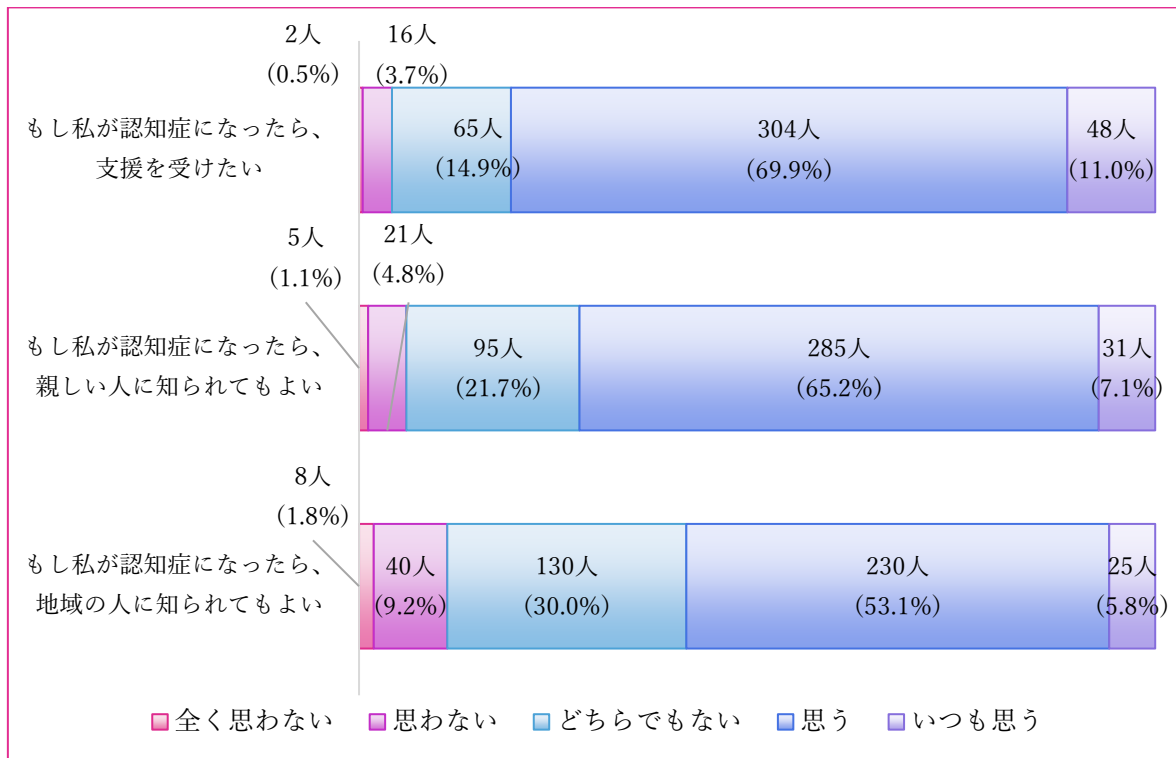


図 28 認知症に対する考え

### 新島村で暮らす高齢者の認知症観と受援力

「認知症になったら恥ずかしい、きまりが悪い」という感覚を持つ人が比較的多くみられます。一方で、そうだとした場合、周囲の人にきちんと知ってもらい、必要な支援を受けたい、という気持ちも表現されていました。受援力の高さの現れとしてポジティブにとらえることもできますし、恥ずかしいと思いながら支援を求める気持ちをおもんばかる必要があるようにも思います。いずれにしても、認知症を恥ずかしいと思わされる気持ちの背後には、「人に迷惑をかけたくない」という思いや、認知症に対するスティグマがあると考えられます。スティグマが少しでも軽くなるようなアプローチを考えていきたいと思えます。

自立だけがしあわせな生き方ではありません。高齢期には支援を受け取る力が、自立と同じくらいに、ときにはそれ以上に、大切になるかもしれません。新島村の高齢者の、支援を提供することだけでなく、支援を受ける力「受援力の高さ」を、これからも大切にしながら、認知症等を抱える方たちとの共生について考えて行けたらと思います。

## 6.困ったときのこと

- ・6は、ソーシャルサポートに関する項目で構成される。ソーシャルサポートとは、家族、友人、知人など、個人をとりまく人々から得る援助のことである。
- ・情緒的サポートとは、「話を聞く」「相談相手になる」「励ます」「見守る」などの共感的な対応、いわゆる精神的な支えを指す。
- ・手段的サポートとは、「病院に連れていく」「家事を手伝う」「金銭的な支援をする」などの物理的なサポートを指す。

### Q1. 次のような相談相手や手助けをしてくれる人がいますか。

- ・アンケートの回答の返送があった468人のうち、この項目に回答したのは、第1問から順に459人、459人、459人、454人、451人であった（回答率96.4%～98.1%）。
- ・情緒的ソーシャルサポートについて、「困ったときの相談相手」が「いる」と回答した者は439人（95.6%）、「体の具合が悪いときの相談相手」が「いる」と回答した者は434人（94.6%）であった（図29）。
- ・手段的ソーシャルサポートについて、「具合が悪いときに病院まで連れて行ってくれる人」が「いる」と回答した者は422人（91.9%）、「寝込んだときなどに身の回りの世話をしてくれる人」が「いる」と回答した者は375人（82.6%）、「家事などの日常生活を援助してくれる人」が「いる」と回答した者は367人（81.4%）であった（図29）。

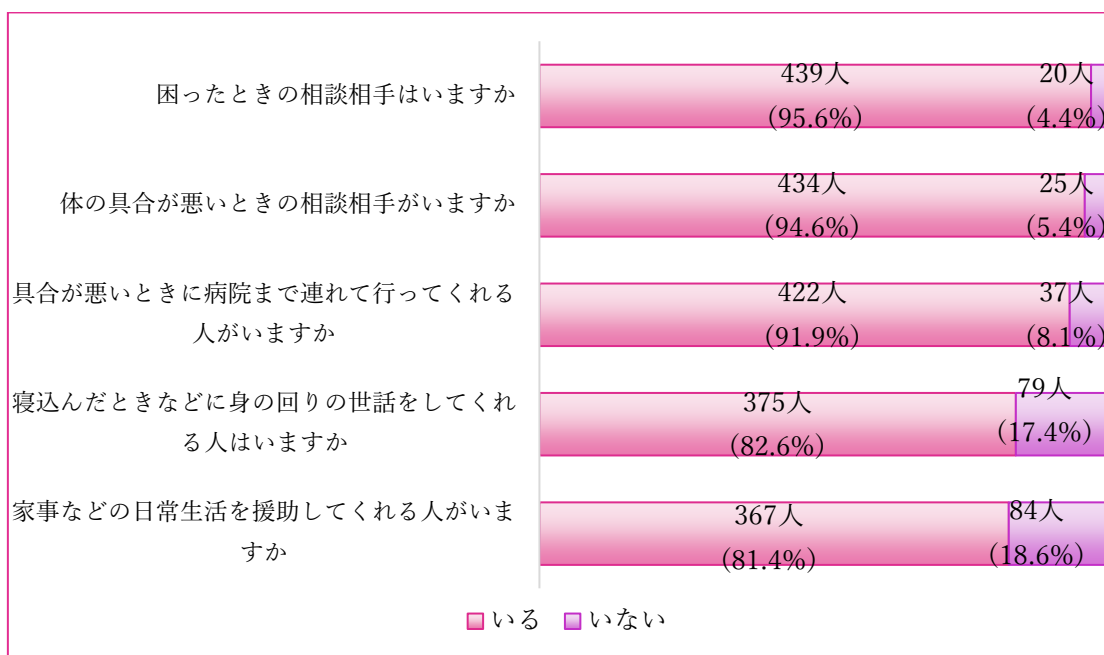


図29 次のような相談相手や手助けをしてくれる人がいますか。

### 新島村で暮らす高齢者のソーシャルサポート

社会的孤立、ということが大きな社会的課題になっています。社会的孤立は、「必要な社会的支援の利用を可能にする社会的ネットワークの欠如」(栗田、2020)と定義されるので、ソーシャルサポートが得られるネットワーク(人と人との関係)のなかにいる、といることが、社会的孤立状態にない状態だ、ということになります。

困ったときに相談に乗ってくれたり、手を貸してくれる人がいる、という方が非常に多いです。一方で、おそらく社会の変化、家族構造の変化の影響も受けて、家事を手伝ってくれたり、寝込んだときに身の回りの世話をしてくれたり、といった「手段的ソーシャルサポート」が得にくい方も増えてきていることが伺えます。

かつては家族が担ってきた役割、そして今、島民の互助で支えられていることを、これから先は誰がどのようにして支えていくのか、ということが今後の検討に資する視点と考えられます。

## 7.地域について

### (1) 高齢者にとってのこの地域の暮らしやすさ

- ・7- (1) は高齢者にとっての暮らしやすさに関する項目で構成される。

項目には、オランダで開発された、「Age-Friendly Cities and Communities Questionnaire AFCCQ 日本語版」の尺度を使用し、同尺度の9領域のうち、「社会参加」「敬意と社会的包摂」「市民参加と雇用」の3領域の項目を用いた。

#### Q1. お住いの地域について、お伺いします。

- ・アンケートの回答の返送があった468人のうち、この項目に回答したのは、第1問から順に444人、444人、433人、426人、439人、432人、450人、449人であった（回答率91.0%~96.2%）。

#### ・「社会参加」(地域活動への参加のしやすさ)

「近所の人たちに会う機会が十分にある」に「とてもそう思う／思う」と回答した者は300人(67.6%)、

「集まりや催しのある場所は、私にとって行きやすい場所にまとめられている」に「とてもそう思う／思う」と回答した者は143人(33.6%)、

「私が参加するのに良さそうな集まりや催しの情報は、私に届いている」に「とてもそう思う／思う」と回答した者は229人(52.2%)、

「地域には、さまざまな集まりや催しがある」に「とてもそう思う／思う」と回答した者は247人(57.2%)であった(図30)。

#### ・「市民参加と雇用」(地域とのつながりと居場所感)

「若い世代と接する機会が十分にある」に「とてもそう思う／思う」と回答した者は227人(51.1%)、

「地域の価値ある一員だと感じている」に「とてもそう思う／思う」と回答した者は175人(40.4%)であった(図30)。

#### ・「敬意と社会的包摂」(エイジズム:年齢による差別)

「自分の年齢のために、ときどきいらだったり、後ろ向きな気持ちになることがある」に「そう思わない／全くそう思わない」と回答した者は217人(48.2%)、

「年齢のために、ときどき差別されていると感じることがある」に「そう思わない／全くそう思わない」と回答した者は303人(67.5%)であった(図30)。



■ とてもそう思う ■ そう思う ■ どちらでもない ■ そう思わない ■ 全くそう思わない

図 30 高齢者にとっての暮らしやすさ

## (2) 地域活動への参加

Q1. あなたは、お住まいの地域の人から何らかの役割を期待されたり、頼りにされたりしていると思いますか。

- ・「地域の人から何らかの役割を期待されたり、頼りにされたりしている」に「とてもそう思う／そう思う／ややそう思う」と回答した者は 246 人（56.8%）であった（回答率 92.5%、図 31）。
- ・フレイルや要支援等の何らかの支援が必要な状態であっても、通いの場等に参加していると、役割期待感が高くなるとされる。

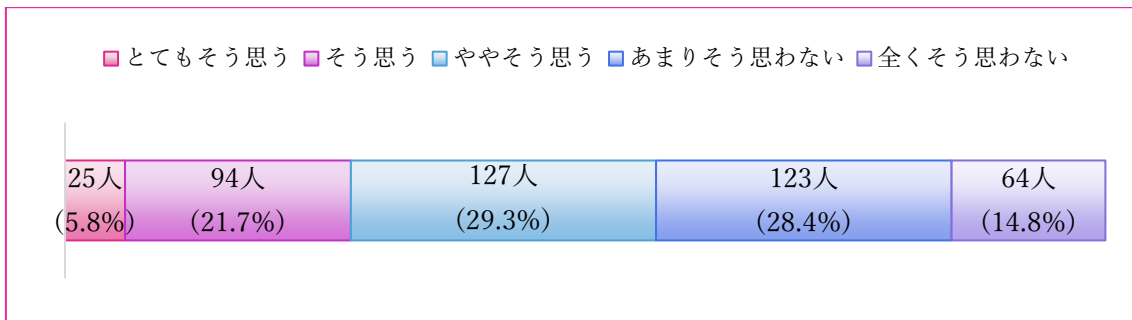


図 31 地域の人からの役割期待

Q2. 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に参加者として参加してみたいと思いますか。

- ・「地域住民の有志によるグループ活動に、参加者として参加してみたいと思う」に「是非参加したい／参加してもよい／既に参加している」と回答した者は 296 人（68.2%）であった（回答率 92.7%、図 32）。
- ・参加者としての参加意向は高い。一方で、参加意向があっても実際には参加していない層が多数いるため、参加を阻害する原因の把握が必要である。

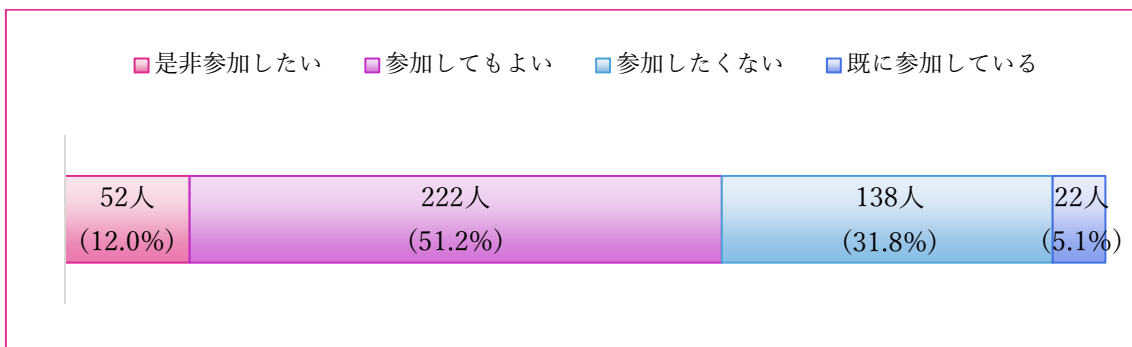


図 32 地域活動への参加者としての参加

Q3. 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に企画・運営(お世話役)として参加してみたいと思いますか。

- ・「地域住民の有志によるグループ活動に、企画・運営として参加してみたいと思う」に「是非参加したい／参加してもよい／既に参加している」と回答した者は 202 人 (47.9%) であった (回答率 90.2%、図 33)。
- ・お世話役としての参加意向、地域活動への関心は高い。一方で、意向があっても実際には参加していない層が多数いるため、参加を阻害する原因の把握が必要である。

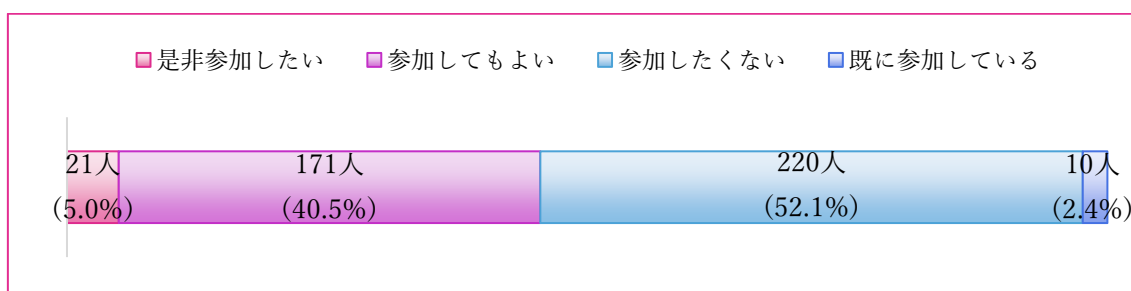


図 33 地域活動への企画・運営としての参加

Q4. 地域での活動について、以下のような会・グループ等にどのくらいの頻度で参加していますか。(複数回答)

- ・ボランティアのグループに、「週 1 回以上」参加していると回答した者は、31 人 (8.1%) であった (回答率 82.1%、図 34)。
- ・スポーツ関係のグループやクラブに、「週 1 回以上」参加していると回答した者は、44 人 (11.6%) であった (回答率 80.8%、図 34)。
- ・趣味関係のグループに、「週 1 回以上」参加していると回答した者は、26 人 (6.9%) であった (回答率 81.0%、図 34)。
- ・学習・教養サークルに、「週 1 回以上」参加していると回答した者は、6 人 (1.6%) であった (回答率 80.1%、図 34)。
- ・介護予防のための通いの場に、「週 1 回以上」参加していると回答した者は、50 人 (12.7%) であった (回答率 84.2%、図 34)。
- ・老人クラブに、「週 1 回以上」参加していると回答した者は、8 人 (2.1%) であった (回答率 80.1%、図 34)。
- ・町会に、「週 1 回以上」参加していると回答した者は、4 人 (1.1%) であった (回答率 76.5%、図 34)。
- ・収入のある仕事に、「週 1 回以上」参加していると回答した者は、138 人 (34.3%) であった (回答率 85.9%、図 34)。

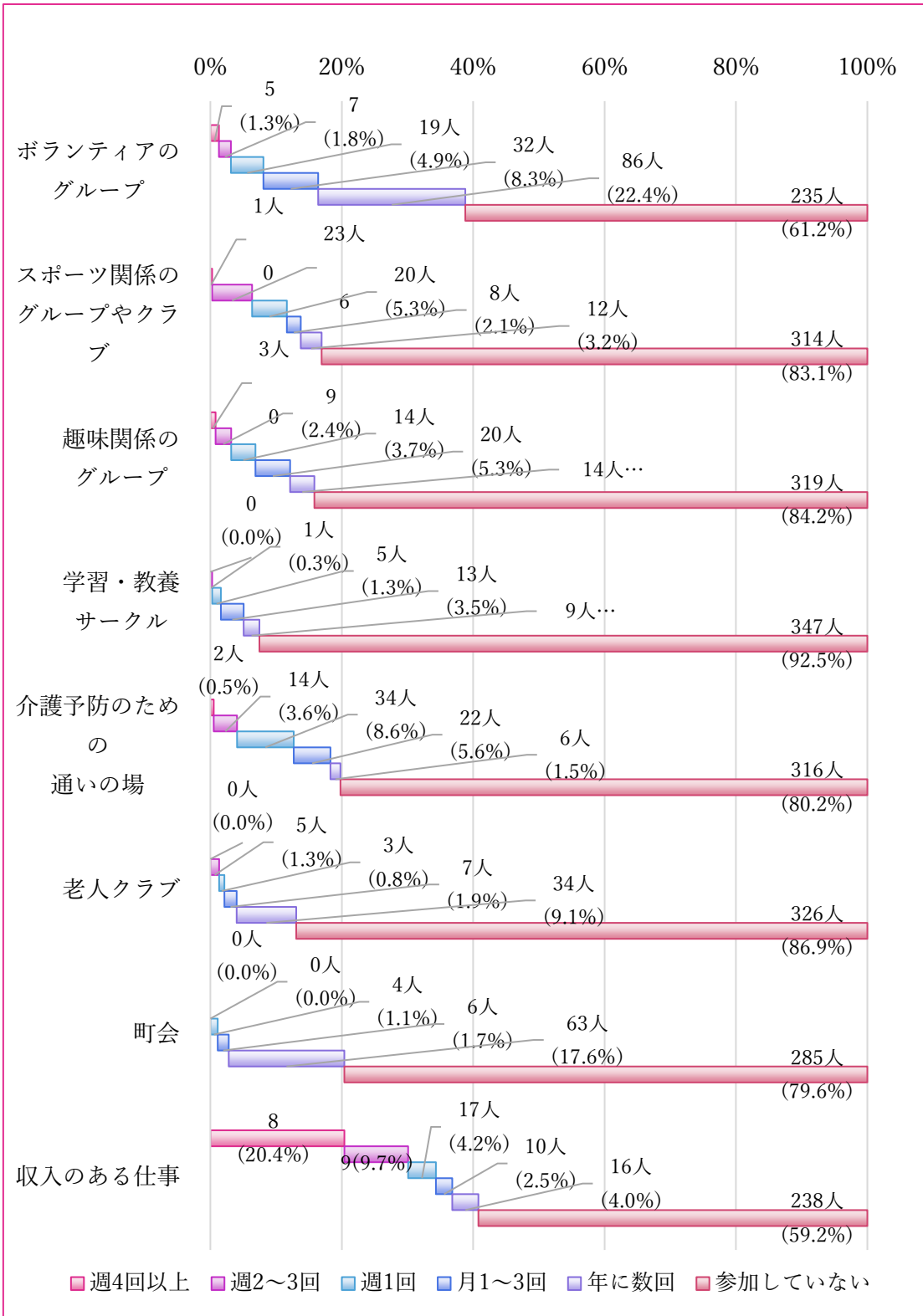


図 34 地域活動への参加頻度（複数回答）

- ・「ボランティアのグループ」から「町会」までの活動（収入のある仕事は含まない）の7種類に、月1回以上参加している者を「参加あり」とし、参加している種類の数を合計した。7種類すべてに未回答であった52人は欠損として扱った。
- ・フレイル予防の観点から、月1回以上の社会参加が推奨されている。
- ・平均参加活動数は、 $0.7 \pm 1.2$  個であった。また、いずれかの活動に参加している者は、143人（30.6%）であった（図35）。

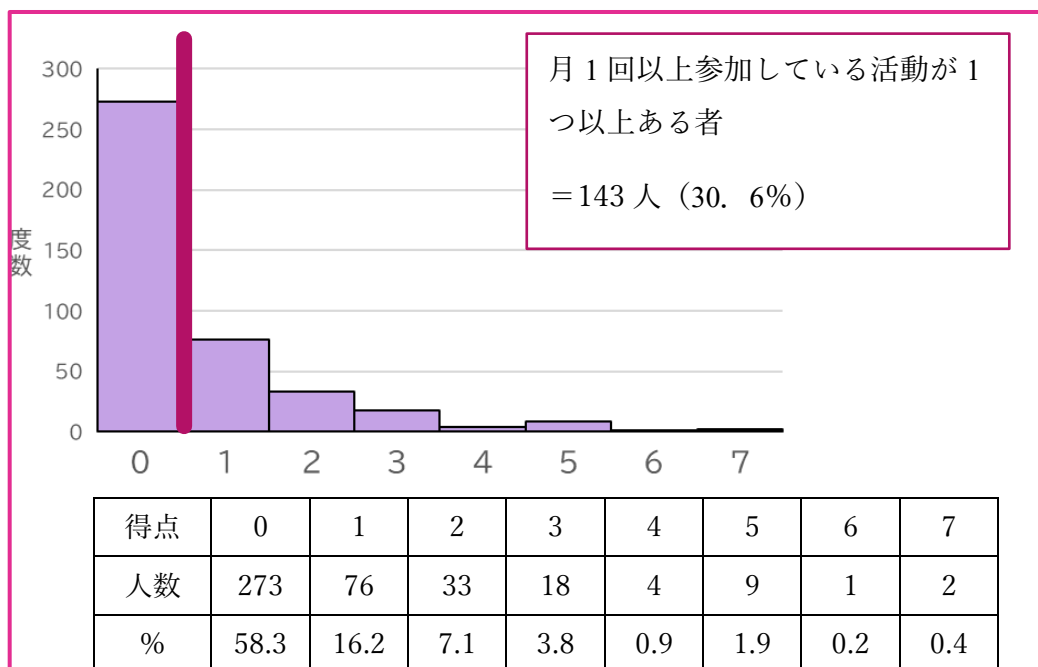


図35 月1回以上参加している地域活動数の分布

### 新島村で暮らす高齢者が感じている「新島村という地域」

地域の暮らしやすさは、得点として換算すると、3領域すべてにおいて、「暮らしやすさ」が平均を上回っていました。

回答者の7割が、グループ活動に参加したいと回答しています。グループには、頼られる人／頼る人、リーダーになる人／ならない人、どちらの役割もあり、どちらも必要です。今回の調査では、頼りにされていると思う人／思わない人、グループ活動のリーダーになりたい人／そうでもない人が半々くらいずついて、非常に活気のある地域という印象を受けます。

グループ活動への参加に消極的な方たちも一定数みられます。集団に入っていくための支援が必要な場合もあります。集団での活動がもともと苦手な方もいます。簡単なことではありませんが、それぞれの思いを尊重し、もしも助けが必要になったときには気づけるような見守りができるとよいのかもしれない。

## 8.インターネットの利用

### (1) インターネットサービスの利用

Q1. インターネットを利用したサービスについて、あなたが普段利用しているものを教えてください。(複数回答)

- ・アンケートの回答の返送があった468人のうち、この項目に回答したのは401人であった(回答率85.7%)。
- ・「機器をもっていない」と回答した者が77人(19.2%)、「いずれのサービスも利用していない」と回答した者が87人(21.7%)、いずれかのサービスを利用していると回答した者が258人(64.5%)であった。
- ・普段利用するインターネットサービスとして、「情報検索・ニュース」を挙げた者が最も多く194人(48.4%)、次いで「インターネット・ショッピング」149人(37.2%)、「メッセージングサービス」146人(36.4%)、「地図・ナビゲーション」135人(33.7%)が続いた(表5)。

| 普段利用するインターネットサービス      |     |      |
|------------------------|-----|------|
|                        | 人   | %    |
| 情報検索・ニュース              | 194 | 48.4 |
| インターネット・ショッピング         | 149 | 37.2 |
| メッセージングサービス            | 146 | 36.4 |
| 地図・ナビゲーション             | 135 | 33.7 |
| 支払い・決済                 | 131 | 32.7 |
| 動画配信                   | 118 | 29.4 |
| QRコード決済                | 84  | 20.9 |
| 予定管理・カレンダー             | 84  | 20.9 |
| ソーシャルネットワーキングサービス(SNS) | 70  | 17.5 |
| 健康管理・運動記録              | 70  | 17.5 |
| 音楽配信                   | 68  | 17.0 |
| チケット予約                 | 46  | 11.5 |
| ソーシャルゲーム・オンラインゲーム      | 29  | 7.2  |
| オークション・フリマ             | 21  | 5.2  |
| 株取引・オンラインバンキング         | 21  | 5.2  |
| 機器をもっていない              | 77  | 19.2 |
| いずれのサービスも利用していない       | 87  | 21.7 |

表5 普段利用するインターネットサービス(複数回答)

## 新島村の高齢者のデジタル技術利用の特徴

新島村ではインターネット環境や、QRコード決済が普及しているため、高齢者のデジタル技術利用に特徴があるのではないかとこの観点で調査を行いました。デジタル技術の利用の特徴を踏まえることで、高齢者施策をより効率的に行えるかもしれません。

今回は、インターネットサービスの利用状況と、インターネットリテラシーについて、国の調査(総務省(2021):「ウイズコロナにおけるデジタル活用の実態と利用者意識の変化に関する調査研究」)で用いられている項目を調査しました。そして、東京都健康長寿医療センターが行っている板橋お達者健診の中から募集された地域在住高齢者62名(女性61.3%、平均年齢(SD)75.4(6.5)歳)との比較を行いました。

普段利用すると回答した割合は、SNSを除いて、新島村の回答者で板橋お達者健診追加測定参加者よりも低く、インターネットサービスは全体的に板橋お達者健診の参加者のほうが利用していることがうかがえました。この差は調査対象者の違い(全数郵送調査 vs 会場調査の追跡調査参加者)が影響していると考えられます。

しかし、地図・ナビゲーションの利用に大きな差があるのに対して、インターネット・ショッピング、SNS、ソーシャルゲーム・オンラインゲーム、オークション・フリマ、株取引・オンラインバンキングは利用の差が小さく、これらは新島村の生活を便利にするサービスとして利用している人が比較的多いことを示していると考えられます。これらのインターネットサービスを活用した高齢者施策の検討は重要であると考えられます。

### (参考資料 2) 普段利用するインターネットサービスの板橋お達者健診追加測定参加者との比較

|                        | 新島村(n=400) |      | 板橋お達者健診追加測定参加者(n=62) |      | 差(pt) |
|------------------------|------------|------|----------------------|------|-------|
|                        | 人          | %    | 人                    | %    |       |
| 情報検索・ニュース              | 194        | 48.5 | 40                   | 64.5 | -16.0 |
| インターネット・ショッピング         | 149        | 37.3 | 27                   | 43.5 | -6.2  |
| メッセージングサービス            | 146        | 36.5 | 33                   | 53.2 | -16.7 |
| 地図・ナビゲーション             | 135        | 33.8 | 43                   | 69.4 | -35.6 |
| 支払い・決済                 | 131        | 32.8 | 31                   | 50.0 | -17.2 |
| 動画配信                   | 117        | 29.3 | 27                   | 43.5 | -14.2 |
| QRコード決済                | 84         | 21.0 | 23                   | 37.1 | -16.1 |
| 予定管理・カレンダー             | 83         | 20.8 | 24                   | 38.7 | -17.9 |
| ソーシャルネットワーキングサービス(SNS) | 70         | 17.5 | 10                   | 16.1 | 1.4   |
| 健康管理・運動記録              | 70         | 17.5 | 23                   | 37.1 | -19.6 |
| 音楽配信                   | 67         | 16.8 | 20                   | 32.3 | -15.5 |
| チケット予約                 | 46         | 11.5 | 16                   | 25.8 | -14.3 |
| ソーシャルゲーム・オンラインゲーム      | 29         | 7.3  | 6                    | 9.7  | -2.4  |
| オークション・フリマ             | 21         | 5.3  | 6                    | 9.7  | -4.4  |
| 株取引・オンラインバンキング         | 21         | 5.3  | 7                    | 11.3 | -6.0  |
| 機器を持っていない              | 76         | 19.0 | 7                    | 11.3 | 7.7   |
| いずれのサービスも利用していない       | 87         | 21.8 | 6                    | 9.7  | 12.1  |

## (2) インターネットリテラシー

- ・インターネットリテラシーとは、インターネットの情報を正しく理解し、適切に判断・利用できる力のことである。

Q1. インターネットの利用について、あなたはどの程度あてはまりますか。

- ・「情報の真偽を確かめるために、複数の情報源を比較することができる」に「非常にあてはまる／あてはまる」と回答した者は 156 人 (52.5%) であった (回答率 63.5%、図 36)。

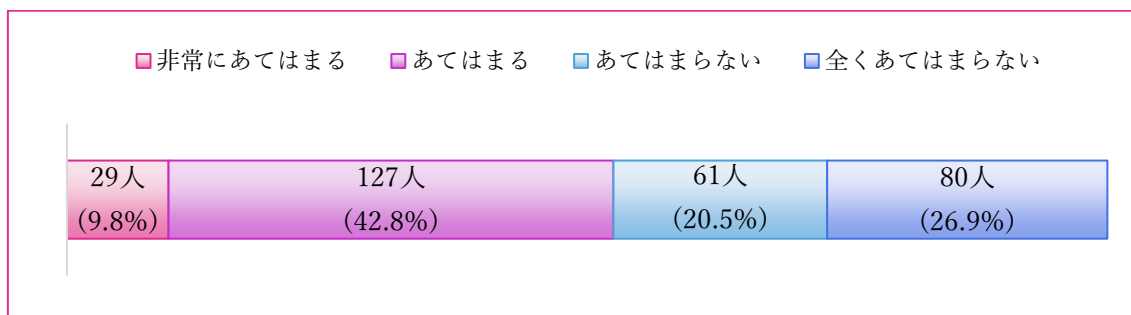


図 36 インターネットリテラシー (複数の情報源の比較)

- ・「情報の発信者を特定でき、その信頼性を判断することができる」に「非常にあてはまる／あてはまる」と回答した者は 126 人 (43.6%) であった (回答率 61.8%、図 37)。

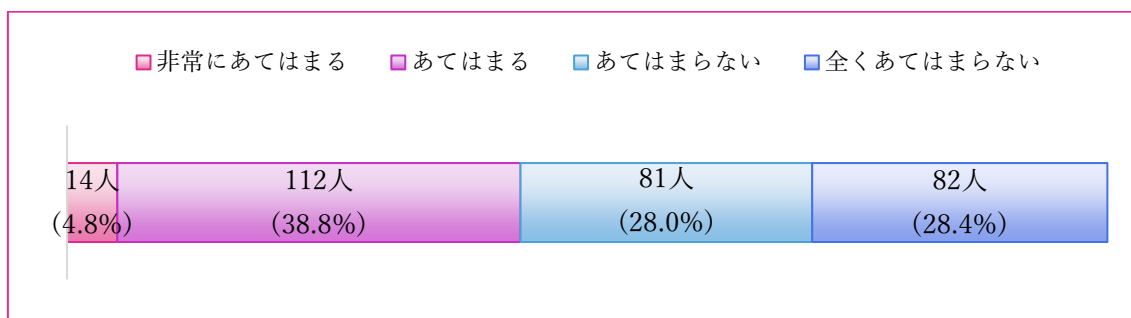


図 37 インターネットリテラシー (信頼性の判断)

- ・「インターネットを利用して、セキュリティなどに不安を感じる」に「不安を感じる／どちらかといえば不安を感じる」と回答した者は 226 人（77.9%）であった（回答率 62.0%、図 38）。

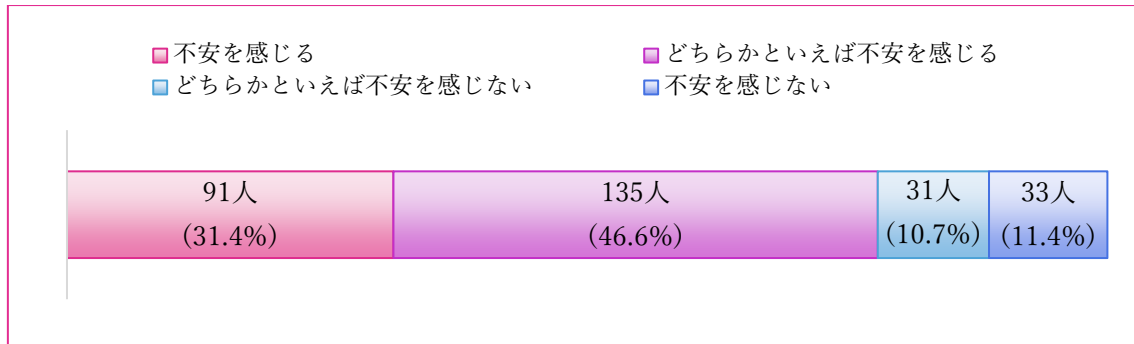


図 38 インターネットリテラシー（セキュリティへの不安）

#### 新島村の高齢者のインターネットリテラシーの特徴

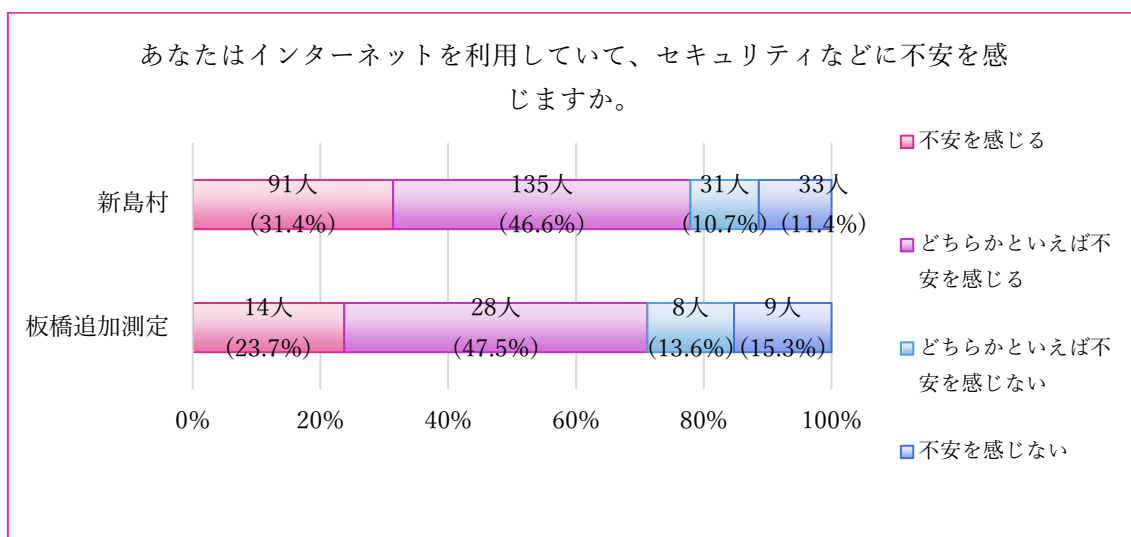
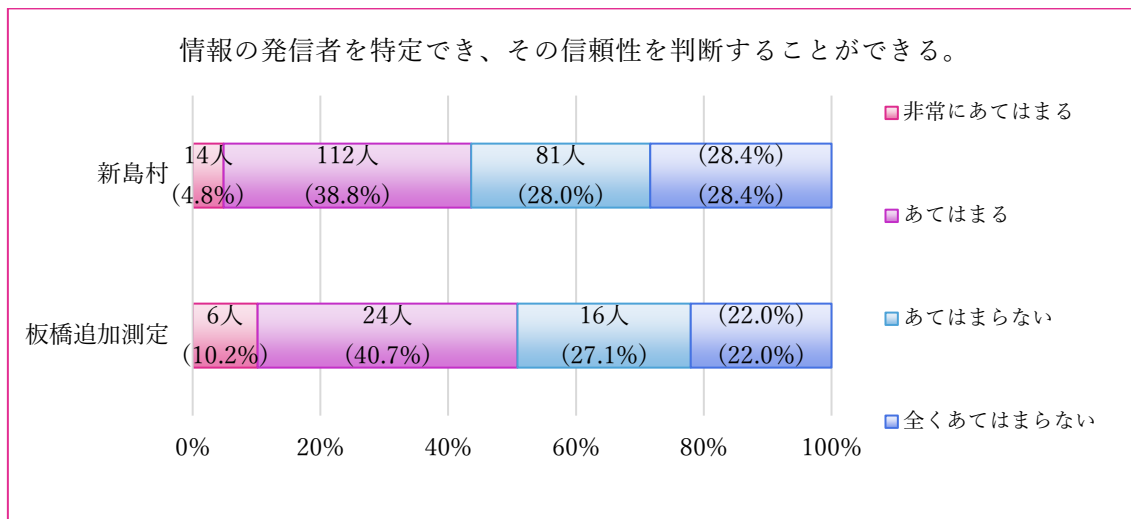
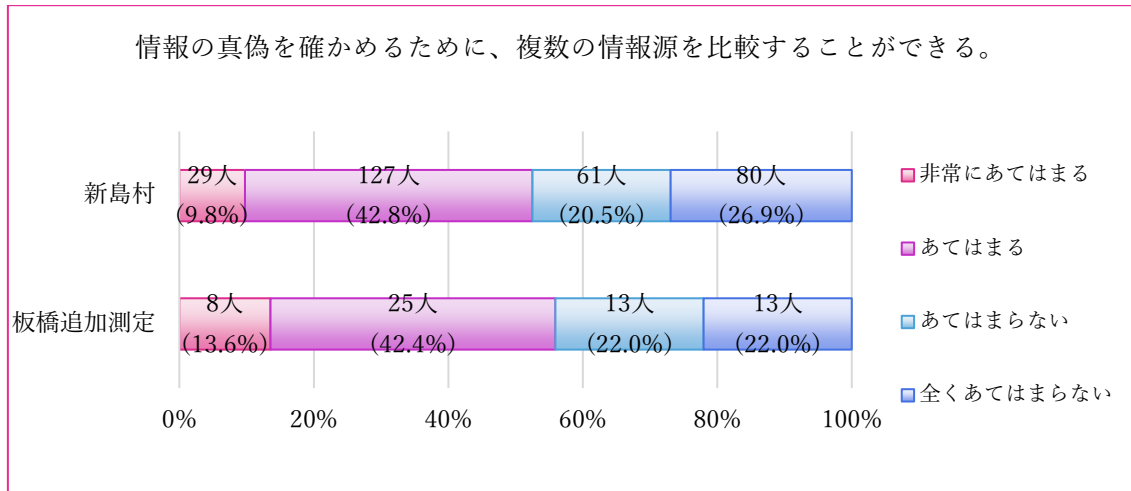
インターネットリテラシーに関する質問の、「情報の真偽を確かめるために、複数の情報源を比較できる」については、新島村の回答者と板橋お達者健診の参加者では大きな差は見られませんでした。インターネットサービスの利用には差がありましたが、情報に対して慎重な村民性を示している可能性があります。

しかし、「情報の発信者を特定でき、その信頼性を判断することができる」については、やや「あてはまらない」とする人が板橋お達者健診参加者に比べて多い傾向でした。「全くあてはまらない」という方が 3 割近く存在し、このことがインターネット利用を妨げている可能性があります。村の生活を便利にするサービスの利用を進めるために、これらの層へのアプローチが重要かもしれません。

「あなたはインターネットを利用して、セキュリティなどに不安を感じますか」は、新島村では約 8 割の方が「不安を感じる」「どちらかといえば不安を感じる」と回答しました。板橋お達者健診参加者でも 7 割の方がそのように回答しており、高齢者のインターネット利用の不安を軽減し、安心して利用していけるようにしていくことは全国的な課題と言えます。

(参考資料 3)

インターネットリテラシーに関する質問の板橋お達者健診追加測定参加者との比較



#### IV. 今回の調査から見えること

今回の調査の特徴は、65歳以上の島民の悉皆調査であることです。悉皆調査とは、調査対象の全てを調査することです。「住民票が新島村にある65歳以上の高齢者」全員を対象とした今回の調査は、悉皆調査にあたります。偏りのない調査が実施できるので非常に価値がありますが、費用・労力・時間がかかるので、実施することは容易ではありません。このような機会をいただき感謝申し上げます。

今回の調査の強みは、対象者の半数から回答が得られていることです。同時に、半数から得られていないことが、今回の調査の限界でもあります。このことに関連して考えなければならないのは、「今回の調査で回答をしてくださった島民の方々の集団は、今回の調査の対象者である65歳以上の島民全体の特徴を、偏りなく示す集団なのか」ということです。一般的に考えられる偏りとして、「郵送調査に気づき、回答し、回答票を返送できる力がある人が回答するので、虚弱な高齢者がもれているのではないか」、あるいは、「活動性をもっとも高い人たちは、忙しすぎて回答していないのではないか」といったことが挙げられます。

得られたデータから、今回の調査に回答してくださった方たちと特徴として、「活動性が保たれ、ソーシャルサポートを提供する互助のネットワークをもっている人」ということが挙げられます。もしかしたら、今回の調査に回答してくださった方たちは、新島村で暮らす高齢者のなかでも「身体的・社会的健康に恵まれている人たち」にやや偏っている可能性が考えられます。調査結果を読み解くにあたっては、そのようなことを念頭においておく必要があります。

#### 「新島村で、高齢者がウェルビーイングが高い状態で暮らしていくために大切なこと」

高齢者では、心身の衰えを経験し、疾病・障害を抱え、身体機能や認知機能が低下していくことが避けられません。ですから、高齢期をよく生きようとするとき、機能低下を抱えても、ウェルビーイングが維持される・向上する、ということが目標になります。

新島村で暮らす高齢者のウェルビーイングは、どのようなことに支えられているのか、今回得られたデータを分析しました（参考資料4）。そうしたところ、年齢、居住地区、ひとり暮らしかどうか、経済的な状況、要支援要介護認定の有無、あるいは認知症が疑われる症状があるかどうか、ということとウェルビーイングの間には関連がありませんでした。

非常に注目すべきこととして、ひとり暮らしなのか同居者がいるのかということは、ウェルビーイングの程度には関連しないのですが、ウェルビーイングを支えている要素が大きくなっていました。

まず、同居者がいる高齢者の場合、若い世代の人と接したり、私のこの地域のメンバーだと感じていること（地域とのつながりや居場所感があること）がとても大切だということがわかりました。そして、年齢のせいで嫌な思いをしたり差別されていると感じていない地域であることもとても大切です。これに加えて、普段の食事に気をかけていること（食品摂取の多様性）も、良好なウェルビーイングと関連していることがわかりました。食事に気をかける、ということは、自分のことを大切に思っている、ということなのかもしれません。

これに対して、ひとり暮らしの高齢者の場合、年齢のせいで嫌な思いをしたり差別されていると感じていない地域であることは、やはりとても大切でした。このことに加えて、歩行機能が保持されること、友人や知人と月に1回は会うこと、そして、そして女性の方がウェルビーイングが良好な傾向がありました。

そして、高齢者にウェルビーイングを支える大切な要素として、一般には、「ソーシャルサポート・ネットワークがあること」（助けてほしいときに助けてくれる人がいること）や、「誰かの役に立っているという感覚があること」が知られています。今回の調査では、年齢によって差別を受けたことのない住みやすい地域であること、月に1回は人と会うこと、自分はこの地域の／新島村の大切な一員だと思って生活できることが、とても重要だということがわかりました。そのようなコミュニティであれば、してあげる人／してもらう人に分断されることなく、自然に「共に生きる」ことができるのかもしれない。

### **「認知症に対する偏見や、その結果として、認知症に対する恐れが強いことに対して、どのようなアプローチが考えられるのか」**

高齢期に避けて通れないテーマが「認知症」です。年齢とともに認知症の有病率（認知症を抱えている人の割合）は高くなり、85歳以上では、40%～80%の人が認知症をもっているとされます。そうすると、認知症に対するスティグマ（偏った知識、偏見、差別）をもったまま、年を重ねていくことはとても不安なことです。今回の調査でも、約半数の方たちが「認知症になったら恥ずかしい」と回答しています。こういった気持ちは、認知症のスティグマと無関係ではありません。そして、認知症や認知症がある人に向けられていたスティグマは、歳を重ねるにつれて自分が認知症と診断されることへの恐怖につながっていきます。

新島村で、認知症に対するスティグマを軽減し、島民の方たちが安心して年を重ねるためには何ができそうか、分析しました（参考資料5）。そうしたところ、超高齢者、情緒的ソーシャルサポート（例えば、話に耳を傾ける、相談に乗ったり愚痴を聞くなど、具体的に何かを手伝うのではなく、気持ちに寄り添う支援）が多くある人、地域生活のなかでエイジズム（年齢による差別）を感じていない人ほど、認知症に対するスティグマが弱いことがわかりました。

そうすると、私たちが取り組めるのは、ひとつは、エイジズムに対するアプローチです。高齢者を大切にす新島の風土が、次世代にも引き継がれていくことが期待されます。もうひとつは、情緒的ソーシャルサポートの提供です。伝統的な日本社会では、多くの人々が、情緒的ソーシャルサポートを家族や友人から得てきました。でも、社会が変わり、家族のあり方も変わり、今はそのような家族や友人がいる人ばかりではありません。いつも、というわけにはいかななくても、専門職が「困ったときに相談できる相手」になることは、認知症のスティグマへの介入としてもとても大切だということがわかりました。

(参考資料 4) 精神的健康度の関連要因(ロジスティック回帰分析、従属変数:精神的健康度)

|                     |             | ひとり暮らしの高齢者 |          |        |          | 同居者がいる高齢者 |       |       |          |
|---------------------|-------------|------------|----------|--------|----------|-----------|-------|-------|----------|
|                     |             | Exp (B)    | 95% 信頼区間 | 有意確率   | Exp (B)  | 95% 信頼区間  | 有意確率  |       |          |
| <b>基本属性</b>         |             |            |          |        |          |           |       |       |          |
| 性別                  | 男性          | 0.147      | 0.02     | 1.078  | 0.059 *  | 1.13      | 0.519 | 2.461 | 0.758    |
|                     | 女性          |            |          |        |          |           |       |       |          |
| 年齢                  | 前期高齢        | 1.576      | 0.338    | 7.343  | 0.562    | 0.814     | 0.414 | 1.6   | 0.55     |
|                     | 後期高齢        |            |          |        |          |           |       |       |          |
|                     | 超高齢         |            |          |        |          |           |       |       |          |
| 居住地区                |             | 2.306      | 0.831    | 6.399  | 0.109    | 1.282     | 0.799 | 2.057 | 0.303    |
| <b>社会的状況</b>        |             |            |          |        |          |           |       |       |          |
| 主観的経済状況             | 良好          | 0.244      | 0.017    | 3.472  | 0.298    | 1.429     | 0.54  | 3.786 | 0.472    |
|                     | 不良          |            |          |        |          |           |       |       |          |
| <b>生活機能</b>         |             |            |          |        |          |           |       |       |          |
| 要支援要介護認定            | なし          | 0.234      | 0.014    | 3.83   | 0.309    | 2.109     | 0.46  | 9.682 | 0.337    |
|                     | あり          |            |          |        |          |           |       |       |          |
| <b>からだの健康</b>       |             |            |          |        |          |           |       |       |          |
| 主観的健康観              | 良好          | 0.16       | 0.016    | 1.557  | 0.114    | 1.76      | 0.695 | 4.456 | 0.233    |
|                     | 不良          |            |          |        |          |           |       |       |          |
| 歩行機能の低下             | なし          | 0.018      | 0        | 0.657  | 0.029    | 0.788     | 0.229 | 2.71  | 0.706    |
|                     | あり          |            |          |        |          |           |       |       |          |
| <b>こころの健康と社会的健康</b> |             |            |          |        |          |           |       |       |          |
| 認知症の疑い              | なし          | 1.32       | 0.066    | 26.43  | 0.856    | 0.69      | 0.13  | 3.666 | 0.663    |
|                     | あり          |            |          |        |          |           |       |       |          |
| 友人や知人と会う頻度          | 月1回以上       | 28.19      | 1.972    | 403.06 | 0.014 ** | 1.511     | 0.581 | 3.929 | 0.397    |
|                     | 月1回未満       |            |          |        |          |           |       |       |          |
| <b>フレイル予防の取り組み</b>  |             |            |          |        |          |           |       |       |          |
| 食品摂取の多様性            | 1週間に7以上の食品群 | 1.696      | 0.401    | 7.183  | 0.473    | 2.039     | 0.923 | 4.506 | 0.078 *  |
|                     | 1週間に7未満の食品群 |            |          |        |          |           |       |       |          |
| 意識的に身体を動かす頻度        | 月1日以上       | 3.913      | 0.358    | 42.834 | 0.264    | 1.44      | 0.646 | 3.207 | 0.373    |
|                     | 月1日未満       |            |          |        |          |           |       |       |          |
| <b>地域の暮らしやすさ</b>    |             |            |          |        |          |           |       |       |          |
| 地域活動への参加(しやすさ)      |             | 0.893      | 0.699    | 1.142  | 0.367    | 0.862     | 0.732 | 1.016 | 0.076    |
| 地域とのつながりや居場所感       |             | 0.696      | 0.454    | 1.069  | 0.098    | 0.64      | 0.486 | 0.844 | 0.002 ** |
| 年齢のせいで嫌な思いをすること     |             | 0.583      | 0.349    | 0.972  | 0.038 ** | 0.694     | 0.541 | 0.89  | 0.004 ** |

\* p<0.05、\*\* p<0.01

(参考資料 5) 認知症のスティグマの関連要因(線形回帰分析、従属変数:認知症のスティグマ)

|                   |      | $\beta$ | t      | 95%信頼区間 |        | 有意確率      |
|-------------------|------|---------|--------|---------|--------|-----------|
| <b>基本属性</b>       |      |         |        |         |        |           |
| 性別                | 男性   | 0.115   | 2.096  | 0.034   | 1.091  | 0.037     |
|                   | 女性   |         |        |         |        |           |
| 年齢                | 前期高齢 | -0.147  | -2.563 | -0.925  | -0.122 | 0.011 *   |
|                   | 後期高齢 |         |        |         |        |           |
|                   | 超高齢  |         |        |         |        |           |
| 居住地区              |      | 0.042   | 0.766  | -0.199  | 0.452  | 0.444     |
| <b>社会的状況</b>      |      |         |        |         |        |           |
| 世帯形態              | 独居   | -0.039  | -0.624 | -0.903  | 0.468  | 0.533     |
|                   | 同居   |         |        |         |        |           |
| 主観的経済状況           | 良好   | -0.026  | -0.481 | -0.855  | 0.519  | 0.631     |
|                   | 不良   |         |        |         |        |           |
| <b>からだの健康</b>     |      |         |        |         |        |           |
| 既往歴               | 2つ以上 | 0.051   | 0.94   | -0.273  | 0.772  | 0.348     |
|                   | 0~1つ |         |        |         |        |           |
| <b>こころの健康</b>     |      |         |        |         |        |           |
| もの忘れや生活障害の自覚      | なし   | 0.026   | 0.449  | -0.785  | 1.249  | 0.654     |
|                   | あり   |         |        |         |        |           |
| <b>地域や人とのつながり</b> |      |         |        |         |        |           |
| 情緒的ソーシャルサポート      |      | 0.135   | 2.181  | 0.095   | 1.847  | 0.030 *   |
| 手段的ソーシャルサポート      |      | -0.033  | -0.473 | -0.479  | 0.293  | 0.637     |
| 認知症の人との交流経験       | あり   | -0.003  | -0.058 | -0.626  | 0.59   | 0.954     |
|                   | なし   |         |        |         |        |           |
| 地域の人からエイジズムを...   | 感じる  | -0.266  | -4.906 | -0.522  | -0.223 | <0.001 ** |
|                   | 感じない |         |        |         |        |           |

\* p&lt;0.05, \*\* p&lt;0.01

## V. 資料：令和7年度「新島村における高齢者福祉に関する調査」

新島村 民生課 福祉介護係  
協力：(地独) 東京都健康長寿医療センター

### ご記入のお願い

- ・「新島村における高齢者福祉に関する調査」への回答は任意です。ご協力いただかない場合でも不利益が生じることはありません。また、回答したくない質問に無理にご回答いただく必要はありません。
- ・宛名の方ご本人様がお答えください。
- ・似たような内容を別の質問でお尋ねしている場合がございますが、それぞれにお答えください。
- ・ご回答いただいた内容は、東京都健康長寿医療センター研究所の協力により分析を行い、新島村における高齢者保健福祉サービス・調査研究の資料に使用いたします。記入された内容が外部にもれたり、個人が特定されることはございません。
- ・ご記入いただいた調査票は、**10月17日(金)までに**  
同封の返信用封筒でご返送ください。

お問い合わせ先：新島村 民生課 福祉介護係 担当：田代 電話：04992-5-0243

問1. ご回答の内容を、高齢者福祉サービス策定に生かすため、東京都健康長寿医療センターに提供し、分析することにご同意いただけますか。

|       |        |
|-------|--------|
| 1. はい | 2. いいえ |
|-------|--------|

問2. あなたの性別、年齢を教えてください。

|    |       |    |   |
|----|-------|----|---|
| 性別 | 男 ・ 女 | 年齢 | 歳 |
|----|-------|----|---|

問3. あなたのお住いの状況について、お伺いします。

|       |                                                                        |
|-------|------------------------------------------------------------------------|
| 地区    | 1. 本村      2. 若郷      3. 式根島                                           |
| 世帯の状況 | 1. 一人暮らし    2. 家族と同居 (全員 65 歳以上)<br>3. 家族と同居 (65 歳未満の同居人がいる)    4. その他 |

おからだの健康について、お伺いします。

問4. あなたの現在の健康状態について、もっともあてはまる番号に○をつけて下さい。

|          |         |             |          |
|----------|---------|-------------|----------|
| 1. とても健康 | 2. まあ健康 | 3. あまり健康でない | 4. 健康でない |
|----------|---------|-------------|----------|

問5. あなたのおおよその身長と体重を教えてください。(数字を記入)

|    |        |    |        |
|----|--------|----|--------|
| 身長 | ( ) cm | 体重 | ( ) kg |
|----|--------|----|--------|

問6. 以下の病気のうち、あなたがこれまでに治療したことのある病気、治療中の病気すべてに○をつけて下さい。いずれも治療したことがない場合は、「0. 治療した病気、治療している病気はない」に○をつけてください。)

|                       |                   |               |
|-----------------------|-------------------|---------------|
| 0. 治療した病気、治療している病気はない |                   |               |
| 1. 高血圧                | 2. 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等) | 3. 心臓病        |
| 4. 糖尿病                | 5. 脂質異常症          | 6. がん (悪性新生物) |
| 7. うつ病                | 8. 認知症            | 9. その他        |

問7. あなたは、介護認定を受けていますか？

|                  |         |         |         |
|------------------|---------|---------|---------|
| 1. 未申請<br>/わからない | 2. 要支援1 | 3. 要支援2 | 4. 要介護1 |
| 5. 要介護2          | 6. 要介護3 | 7. 要介護4 | 8. 要介護5 |

問 8. あなたのお口の健康について、「はい」か「いいえ」でお答えください。

(○は1つずつ)

|                             |       |        |
|-----------------------------|-------|--------|
| 1. 6か月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか | 1. はい | 2. いいえ |
| 2. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか  | 1. はい | 2. いいえ |
| 3. お茶や汁物等でむせることがありますか       | 1. はい | 2. いいえ |
| 4. 口の渴きが気になりますか             | 1. はい | 2. いいえ |

問 9. 最近1週間ぐらいの食事について、ほぼ毎日(週5日以上)食べた食品群に○をつけてください。(○はあてはまるものすべて)

|                              |                                     |
|------------------------------|-------------------------------------|
| 1. 魚介類<br>(生鮮・加工品、すべての魚や貝類)  | 2. 肉類 (生鮮・加工品、すべての肉類)               |
| 3. 卵<br>(鶏卵・うずらなどの卵で、魚の卵は除く) | 4. 牛乳・乳製品<br>(コーヒー牛乳やフルーツ牛乳、バターは除く) |
| 5. 大豆製品<br>(豆腐・納豆など大豆を使った食品) | 6. 脂類 (油炒め・バター、マーガリンなど、油を使う料理)      |
| 7. 野菜                        | 8. 海藻 (生・干物)                        |
| 9. いも類                       | 10. 果物 (生鮮・缶詰)                      |

普段の生活のご様子について、お伺いします

問 10. 歩行や転倒について、「はい」か「いいえ」でお答えください。(○は1つずつ)

|                                |       |        |
|--------------------------------|-------|--------|
| 1. 階段を手すりや壁をつたわず昇っていますか        | 1. はい | 2. いいえ |
| 2. 椅子に座った状態から何もつかまらず立ち上がっていますか | 1. はい | 2. いいえ |
| 3. 15分くらい続けて歩いていますか            | 1. はい | 2. いいえ |
| 4. この1年間に転んだことがありますか           | 1. はい | 2. いいえ |
| 5. 転倒に対する不安は大きいですか             | 1. はい | 2. いいえ |

問 11. 外出についてお伺いします。「はい」か「いいえ」でお答え下さい。(○は1つずつ)

|                        |       |        |
|------------------------|-------|--------|
| 1. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか | 1. はい | 2. いいえ |
| 2. 友人の家を訪ねていますか        | 1. はい | 2. いいえ |

問 12. 週に外出する頻度はどれくらいですか。もっともあてはまる番号に○をつけて下さい。(○は1つ)

|              |           |          |
|--------------|-----------|----------|
| 1. ほとんど外出しない | 2. 週1回    | 3. 週2～4回 |
| 4. 週5～6回     | 5. 毎日1回以上 |          |

問 13. 現在、あなたはどのくらいの頻度で運動をしていますか。もっともあてはまる番号に○をつけて下さい。(○は1つ)

※運動とは散歩や体操等、「意識的に体を動かすこと」とします。

|          |                    |
|----------|--------------------|
| 1. 週2日以上 | 2. 週1日             |
| 3. 月1～3日 | 4. 月1日未満／全く運動していない |

問 14. ふだん1日に仕事を含めて体を動かす時間はどれくらいですか。(○はそれぞれ1つずつ)

|                    |          |            |          |
|--------------------|----------|------------|----------|
| 1. 肉体労働や激しいスポーツの時間 | 1. なし    | 2. 1時間未満   | 3. 1時間以上 |
| 2. 歩いたり立っている時間     | 1. 1時間未満 | 2. 1～3時間未満 | 3. 3時間以上 |
| 3. 座っている時間         | 1. 3時間未満 | 2. 3～8時間未満 | 3. 8時間以上 |

問 15. 普段の生活の様子について、もっともあてはまる番号に○をつけて下さい。

(○は1つずつ)

|                                   |           |           |           |        |
|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|--------|
| 1. 自分で電話番号を調べて電話をかけることができますか      | 1.問題なくできる | 2.だいたいできる | 3.あまりできない | 4.できない |
| 2. 車やバスなどで、1人で外出することができますか        | 1.問題なくできる | 2.だいたいできる | 3.あまりできない | 4.できない |
| 3. 一人で買い物に行けますか                   | 1.問題なくできる | 2.だいたいできる | 3.あまりできない | 4.できない |
| 4. 預貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか | 1.問題なくできる | 2.だいたいできる | 3.あまりできない | 4.できない |
| 5. 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか         | 1.問題なくできる | 2.だいたいできる | 3.あまりできない | 4.できない |

普段の人づきあいについて、お伺いします。

問 16. あなたは、次のような相談相手や手助けをしてくれる人がいますか。

「はい」か「いいえ」でお答え下さい。(○は1つずつ)

|                                |       |        |
|--------------------------------|-------|--------|
| 1. 困った時の相談相手はいますか              | 1. はい | 2. いいえ |
| 2. 体の具合が悪いときの相談相手はいますか         | 1. はい | 2. いいえ |
| 3. 具合が悪いときに病院まで連れて行ってくれる人がいますか | 1. はい | 2. いいえ |
| 4. 寝込んだとき身のまわりの世話をしてくれる人はいますか  | 1. はい | 2. いいえ |
| 5. 家事などの日常生活を援助してくれる人がいますか     | 1. はい | 2. いいえ |
| 6. 家族や友人の相談にのっていますか            | 1. はい | 2. いいえ |

問 17. 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。(○は1つ)

|           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| 1. ほとんどない | 2. 年に数回  | 3. 月1~3回 |
| 4. 週1回    | 5. 週2~3回 | 6. 週4回以上 |

問 18. 今まで認知症の人と接した経験がありますか。(○は1つ)

|       |       |          |
|-------|-------|----------|
| 1. ある | 2. ない | 3. わからない |
|-------|-------|----------|

お住まいの地域について、お伺いします。

問 19. お住いの地域についてお伺いします。それぞれの項目について、もっともあてはまる番号に○をつけて下さい。(○はそれぞれひとつ)

|                                          | とても<br>そう思う | そう<br>思う | どちら<br>でもない | そう<br>思わない | 全く<br>そう<br>思わない |
|------------------------------------------|-------------|----------|-------------|------------|------------------|
| 1. 私は、近所の人たちに会う機会が十分にある                  | 1           | 2        | 3           | 4          | 5                |
| 2. 私は、若い世代と接する機会が十分にある                   | 1           | 2        | 3           | 4          | 5                |
| 3. 私は、地域の価値ある一員だと感じている                   | 1           | 2        | 3           | 4          | 5                |
| 4. 集まりや催しのある場所は、私にとって行きやすい場所にまとめられている    | 1           | 2        | 3           | 4          | 5                |
| 5. 私が参加するのに良さそうな集まりや催しの情報は、私に届いている       | 1           | 2        | 3           | 4          | 5                |
| 6. 地域には、さまざまな集まりや催しがある                   | 1           | 2        | 3           | 4          | 5                |
| 7. 自分の年齢のために、ときどきいらだったり、後ろ向きな気持ちになることがある | 1           | 2        | 3           | 4          | 5                |
| 8. 年齢のために、ときどき差別されていると感じることがある           | 1           | 2        | 3           | 4          | 5                |
| 9. 私の経済状況は、生活に必要な最低限の支出をまかなうのに十分足りている    | 1           | 2        | 3           | 4          | 5                |

こころの健康のことについて、お伺いします。

問 20. 最近2週間のあなたの気持ちやこころの状態に、もっともあてはまる番号に○をつけて下さい。(○は1つずつ)

| 最近2週間、                     | いつも | ほとんどいつも | 半分以上の期間を | 半分以下の期間を | ほんのたまに | まったくない |
|----------------------------|-----|---------|----------|----------|--------|--------|
| 1. 明るく、楽しい気分で過ごした          | 0   | 1       | 2        | 3        | 4      | 5      |
| 2. 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした    | 0   | 1       | 2        | 3        | 4      | 5      |
| 3. 意欲的で、活動的に過ごした           | 0   | 1       | 2        | 3        | 4      | 5      |
| 4. ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた       | 0   | 1       | 2        | 3        | 4      | 5      |
| 5. 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった | 0   | 1       | 2        | 3        | 4      | 5      |

問 21. 最近2週間のあなたの気持ちやこころの状態について、「はい」か「いいえ」でお答え下さい。(○は1つずつ)

|                                    |       |        |
|------------------------------------|-------|--------|
| 1 (最近2週間) 毎日の生活に充実感がない             | 1. はい | 2. いいえ |
| 2 (最近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 | 1. はい | 2. いいえ |
| 3 (最近2週間) 以前は楽にできていたことがおっくうに感じられる  | 1. はい | 2. いいえ |
| 4 (最近2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない          | 1. はい | 2. いいえ |
| 5 (最近2週間) わけもなく疲れたような感じがする         | 1. はい | 2. いいえ |

もの忘れのことについて、お伺いします。

問 22. あなたのもの忘れに関する事がらについて、もっともあてはまる番号に○をつけて下さい。(○は1つずつ)

|                                       |              |              |             |              |
|---------------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| 1. 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか     | 1.まったく<br>ない | 2.ときどき<br>ある | 3.頻繁に<br>ある | 4.いつも<br>そうだ |
| 2. 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか            | 1.まったく<br>ない | 2.ときどき<br>ある | 3.頻繁に<br>ある | 4.いつも<br>そうだ |
| 3. 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いわれますか | 1.まったく<br>ない | 2.ときどき<br>ある | 3.頻繁に<br>ある | 4.いつも<br>そうだ |
| 4. 今日が何月何日か分からないときがありますか              | 1.まったく<br>ない | 2.ときどき<br>ある | 3.頻繁に<br>ある | 4.いつも<br>そうだ |
| 5. 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか       | 1.まったく<br>ない | 2.ときどき<br>ある | 3.頻繁に<br>ある | 4.いつも<br>そうだ |

認知症についてのお考えを、お伺いします。

問 23. あなたが感じていることに、もっともあてはまる番号に○をつけて下さい。(○はひとつずつ)

|                                        | 全く<br>思わない | 思<br>わ<br>ない | ど<br>ち<br>ら<br>で<br>も<br>な<br>い | 思<br>う | い<br>つ<br>も<br>思<br>う |
|----------------------------------------|------------|--------------|---------------------------------|--------|-----------------------|
| 1. もし私が認知症だったら、恥ずかしかったり、きまりが悪かったりするだろう | 1          | 2            | 3                               | 4      | 5                     |
| 2. もし私が認知症だったら、落ち込むだろう                 | 1          | 2            | 3                               | 4      | 5                     |
| 3. もし私が認知症だったら、不安になるだろう                | 1          | 2            | 3                               | 4      | 5                     |
| 4. もし私が認知症になったら、支援を受けたい                | 1          | 2            | 3                               | 4      | 5                     |
| 5. もし私が認知症になったら、親しい人に知られてもよい           | 1          | 2            | 3                               | 4      | 5                     |
| 6. もし私が認知症になったら、地域の人に知られてもよい           | 1          | 2            | 3                               | 4      | 5                     |

情報通信技術の利用について、お伺いします。

問 24. インターネットを利用したサービスについて、あなたが普段利用しているものをすべてお選びください。(いくつでも○)

|                                                                          |                                                     |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------|
| 1. 機器を持っていない                                                             |                                                     |                                    |
| 2. ソーシャルネットワーキングサービス(SNS)<br>(Facebook、Twitter、mixi、Instagram、Tiktok など) | 3. メッセージングサービス<br>(LINE、Skype、Facebook Messenger、等) | 4. インターネット・ショッピング                  |
| 5. オークション・フリマ<br>(ヤフオク!、メルカリ等)                                           | 6. 情報検索・ニュース                                        | 7. ソーシャルゲーム・オンラインゲーム               |
| 8. 音楽配信<br>(Apple Music、YouTube Music、Spotify 等)                         | 9. 動画配信<br>(YouTube、Amazon Prime、Netflix 等)         | 10. 地図・ナビゲーション<br>(駅探、Google マップ等) |
| 11. 株取引・オンラインバンキング                                                       | 12. チケット予約                                          | 13. 健康管理・運動記録                      |
| 14. QRコード決済<br>(PayPay、LINE Pay、楽天ペイ、Walmart Pay 等)                      | 15. 支払い・決済<br>(クレジットカード、デビットカード)                    | 16. 予定管理・カレンダー                     |
| 17. 上記のいずれのサービスも利用していない                                                  |                                                     |                                    |

問 25. 以下のインターネットの利用について、あなたはどの程度あてはまりますか。それぞれについて、もっともあてはまる番号に○をつけて下さい。

1) 情報の真偽を確かめるために、複数の情報源を比較することができる。(○は1つ)

|             |          |            |              |
|-------------|----------|------------|--------------|
| 1. 非常にあてはまる | 2. あてはまる | 3. あてはまらない | 4. 全くあてはまらない |
|-------------|----------|------------|--------------|

2) 情報の発信者を特定でき、その信頼性を判断することができる。(○は1つ)

|             |          |            |              |
|-------------|----------|------------|--------------|
| 1. 非常にあてはまる | 2. あてはまる | 3. あてはまらない | 4. 全くあてはまらない |
|-------------|----------|------------|--------------|

3) あなたはインターネットを利用して、セキュリティなどに不安を感じますか。(○は1つ)

|           |                   |                    |            |
|-----------|-------------------|--------------------|------------|
| 1. 不安を感じる | 2. どちらかといえば不安を感じる | 3. どちらかといえば不安を感じない | 4. 不安を感じない |
|-----------|-------------------|--------------------|------------|

普段の活動について、お伺いします。

問 26. あなたは、お住まいの地域の人から何らかの役割を期待されたり、頼りにされたりしていると思いますか。もっともあてはまる番号に○をつけて下さい。(○は1つ)  
(自分なりにできること、会・グループでの分担、隣近所のちょっとしたこと、お手伝いやお願い事等)

|              |             |           |
|--------------|-------------|-----------|
| 1. とてもそう思う   | 2. そう思う     | 3. ややそう思う |
| 4. あまりそう思わない | 5. 全くそう思わない |           |

問 27. 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に参加者として参加してみたいと思いますか。(○は1つ)

|            |            |            |             |
|------------|------------|------------|-------------|
| 1. 是非参加したい | 2. 参加してもよい | 3. 参加したくない | 4. 既に参加している |
|------------|------------|------------|-------------|

問 28. 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に企画・運営(お世話役)として参加してみたいと思いますか。(○は1つ)

|            |            |            |             |
|------------|------------|------------|-------------|
| 1. 是非参加したい | 2. 参加してもよい | 3. 参加したくない | 4. 既に参加している |
|------------|------------|------------|-------------|

問 29. 地域での活動についてお伺いします。以下のような会・グループ等にどのくらいの頻度で参加していますか。それぞれの項目について、もっともあてはまる番号に○をつけて下さい。(○はそれぞれ1つ)

|                                                            | 週4回以上 | 週2~3回 | 週1回 | 月1~3回 | 年に数回 | 参加していない |
|------------------------------------------------------------|-------|-------|-----|-------|------|---------|
| ① ボランティアのグループ<br>(清掃活動や地域貢献に関する活動)                         | 1     | 2     | 3   | 4     | 5    | 6       |
| ② スポーツ関係のグループやクラブ<br>(ゲートボールクラブなど)                         | 1     | 2     | 3   | 4     | 5    | 6       |
| ③ 趣味関係のグループ<br>(手芸や舞踊などの教室や同好会など)                          | 1     | 2     | 3   | 4     | 5    | 6       |
| ④ 学習・教養サークル<br>(英会話や歴史研究などの教室や同好会など)                       | 1     | 2     | 3   | 4     | 5    | 6       |
| ⑤ 介護予防のための通いの場<br>(はつらつ教室・よっちき・若返り教室・介護予防リハビリ教室・ひだまりサロンなど) | 1     | 2     | 3   | 4     | 5    | 6       |
| ⑥ 老人クラブ(新島・式根島)                                            | 1     | 2     | 3   | 4     | 5    | 6       |
| ⑦ 町会(防犯協会なども含む)                                            | 1     | 2     | 3   | 4     | 5    | 6       |
| ⑧ 収入のある仕事<br>(シルバー人材センターも含む)                               | 1     | 2     | 3   | 4     | 5    | 6       |