

## 1. 事業の名称

十日町いきいき健康調査事業

## 2. 事業の目的

十日町市の市街地と山間部において、どのような高齢者が身体機能・認知機能の低下を来しやすく寝たきりや要介護になりやすいかを検証し、介護予防事業の立案及び評価に資するデータをまとめることを目的とした。

十日町市では新潟大学と協働で平成 29 年に市内の市街地と山間部からランダムに抽出された要介護認定を受けていない高齢者を対象に「十日町いきいき健康調査」を実施した。この調査により市街地と山間部の高齢者の身体機能・認知機能について詳しく検討することができた。本事業では、平成 29 年調査に参加した約 530 名を対象に追跡調査を実施し、その後 3 年間でどれほどの変化があったか、詳細な調査を実施する計画であったが、事業実施のタイミングで新型コロナウイルス感染症の流行が始まり大きな調査を実施することが困難となった。そこで、代わりに郵送調査を実施し、可能な範囲で参加者の健康状態や社会的状況を把握し、コロナ禍における高齢者の健康状態や生活習慣・高齢者を取り巻く社会環境の変化について明らかにし、介護予防につながる知見を得ることを目指した。

## 3. 実施方法

平成 29 年に実施した「十日町いきいき健康調査」の対象者である十日町市内の市街地と山間部の高齢者 527 名から直近までで亡くなった方・転出した方を除いた 509 名を対象に 2020 年度十日町いきいき健康調査問診票を 2020 年 12 月初旬に送付した。12 月下旬までを期限に郵送で返信してもらい、問診票の回答内容を入力した。

入力されたデータをクリーニングし、データベースを作成した。データベースに基づく解析により、コロナ禍における対象者の健康状態や生活習慣について検討した。

## 4. 結果及び事業の成果

### ①全体的な結果

- 昨年度と同じ時期に比べて、「外出の頻度」、「友人・知人等と会う回数」、「友人・知人等と話す回数」、「地域活動の頻度」が減ったと回答した人が10～20%
- 「歩く時間」が減ったと回答した人が約30%、「座ったり、寝転んだりする時間」が増えたと回答した人が約20%
- 新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて物忘れが増えたと感じている人が25%
- 疲れやすくなったと回答した人が約30%

## ②性別及び地域での比較の結果

- 外出頻度が減少した高齢者は女性が多かった。
- 友人・知人等と会う回数が大きく減ったのは市街地・農村部にかかわらず、女性であった。
- 一方、グループ活動の参加頻度は全般に減っていたが、減ったと答えた回答者が最も多かったのは農村部の女性であった。
- 生活習慣の一部ととらえることができる歩行時間の変化は市街地で減ったと答える高齢者が多かった。
- 山間部の男性では変わらないと答えたものの割合が最も高かった。
- 反対に座位時間は増えた高齢者も一定の割合を占めており、特に市街地においてその傾向が強かった。

①の結果について、新型コロナウイルス感染予防のための行動自粛が要因の一つとして考えられた。

そこで、本調査結果をパンフレットにまとめ、フレイル予防のチラシと共に調査参加者へ郵送し、コロナ禍におけるフレイル予防について啓発した。パンフレットには、「運動」・「栄養」・「口腔ケア」の基本的なフレイル予防に加え、コロナ禍でのフレイル予防の取り組みのポイントとして、特に「人との交流」、「趣味・生きがい」についても記載をしている。

②の結果について、市街地と山間部における高齢者のコロナ禍における生活状況の一端を把握することができた。

①、②の結果を当市の介護予防事業に携わる地域包括支援センター、運動指導士と共有し、住民主体の通いの場におけるフレイル啓発に役立てている。

## 5. 感想

- ・どこの自治体も新型コロナウイルス感染症による行動自粛に伴う高齢者のフレイルや介護予防事業の再開に向けた働きかけ等が課題になっている。
- ・今回のアンケート調査で、行動自粛がどのように影響しているのかを把握することができ、コロナ禍における介護予防の取り組みの一助になった。
- ・また、性別や地域性での分析をしたことで、地域ごとの課題を把握でき、地域包括支援センター等と共有できたことで地域の実態に合わせた働きかけができる。
- ・今回の調査は、感染対策を継続しながらフレイル予防を図るために、非常に有意義な調査となった。

## 人との交流をもちましょう



孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

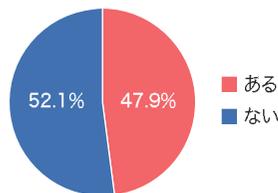
- 感染対策をして家族や友人と会話をしたり、お茶のみや地域の集まりに参加する。
- 家族や友人と電話や手紙、メール、SNSなどを活用し交流する。
- 公民館の教室や地域の運動教室・通いの場・サロン等に参加する。

## 生きがい・趣味・楽しみをみつけましょう

健康を維持するために、生きがい・趣味・楽しみを持つことがとても大切です。

〈問10-9〉

現在取り組んでいる趣味はありますか



■ ある  
■ ない

新型コロナウイルス感染症の流行後  
(令和2年3月以降)に新しく始めた趣味

- 野菜づくり ● 花植え・盆栽・苔<sup>こけ</sup>リウム
- いけばな ● マスクづくり
- 手芸・編み物・洋服のリメイク ● ペーパークラフト
- 日曜大工 ● 料理 ● 読書 ● 絵画 ● ナンプレ ● 短歌
- チェス ● ウォーキング
- 体操 ● トレーニング
- 太極拳 ● レクダンス
- ヨガ … など



特に  
「マスクづくり」と  
「野菜づくり」は  
多かったです



アンケート調査時点で **趣味があると答えた人は約48%** でした。

しかしながら、自粛によりできなくなったことが多い中、  
新しい取り組みを始められた方もたくさんいらっしゃいました。

趣味や楽しみを見つけ、それを続け、  
いきいきとした生活を送みましょう。

市内には様々な教室やサークルがあります。

詳しくは **市報3月10日号** をご覧ください。

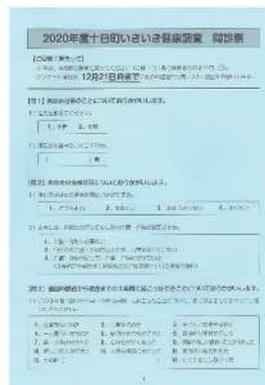


十日町市市民福祉部 医療介護課 地域包括ケアシステム推進係  
新潟大学大学院 医歯学総合研究科 十日町いきいきエイジング講座

十日町市医療福祉総合センター内 ☎025-757-3511

令和2年度

# 十日町いきいき健康調査 アンケート調査のご報告



- 実施期間: 令和2年12月7日～12月21日
- 調査方法: アンケート調査 (郵送)
- 対象者: 平成29年度  
十日町いきいき健康調査  
参加者 509名
- 回答者数: 421名 (回答率 82.7%)

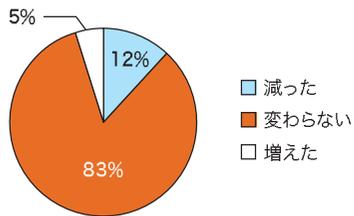
十日町市 市民福祉部 医療介護課  
新潟大学大学院 医歯学総合研究科 十日町いきいきエイジング講座

令和3年3月

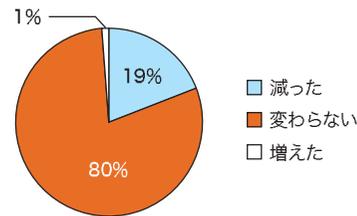
問7

ここ2~3か月(令和2年8~10月頃)の、あなたの外出や日常の行動についてお伺いします。~昨年の同時期と比べての変化~

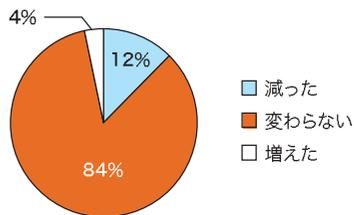
〈外出の頻度の変化〉



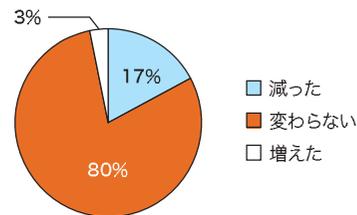
〈友人・知人等と会う回数の変化〉



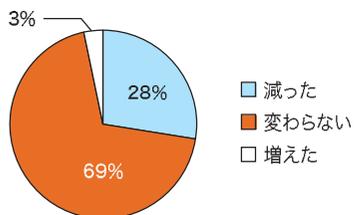
〈友人・知人等と話す回数の変化〉



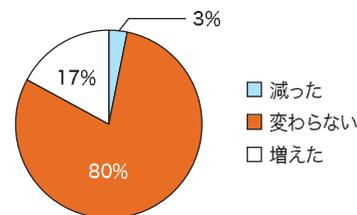
〈地域の活動の頻度の変化〉



〈歩く時間の変化〉



〈座ったり、寝転んだりする時間の変化〉



昨年度の同じ時期に比べて、「外出の頻度」、「友人・知人等と会う回数」、「友人・知人等と話す回数」、「地域活動の頻度」が減ったと回答した人が10~20%いました。

また、「歩く時間」が減ったと回答した人が約30%、「座ったり、寝転んだりする時間」が増えたと回答した人の割合が約20%という結果でした。

これは、新型コロナウイルス感染予防のための行動自粛が要因の一つとして考えられます。活動の機会が減ると身体の機能や認知機能が低下してしまいます。

実際に、新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて物忘れが増えたと感じている人が25%、疲れやすくなったと回答した人が約30%という結果でした。



## コロナに気をつけ、心もからだも健康に!



家で過ごす時間が長くなると、筋力が落ちて動けなくなったり、気持ちが落ち込んで閉じこもってしまうことなどが心配されます。

### 運動をしましょう

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。

また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

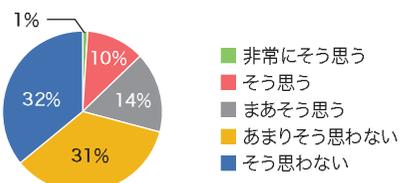
- 家の中や庭などでできる運動 (十日町市介護予防体操、ラジオ体操、スクワットなど) を行う。
- 家事 (庭いじりや片付け、調理など) や農作業などで身体を動かす。
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。
- 地域の運動教室に参加する。



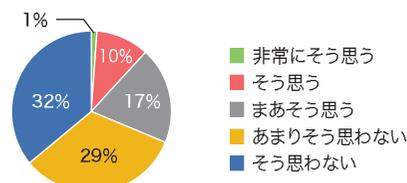
問10

新型コロナウイルス感染症に関することについてお伺いします。

〈新型コロナウイルス感染症の流行前(今年の2月以前)と比べて、物忘れが増えたと感じますか。〉



〈新型コロナウイルス感染症の流行前(今年の2月以前)と比べて、疲れやすくなりましたか。〉



### 食生活・口腔ケアをしっかりと行いましょう

体を動かすために、しっかり栄養をとる(低栄養にならない)ことが大切です。また、しっかり食べるためにはお口の健康を保つことが大切です。

- 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。



今日からはじめる

# 介護予防・フレイル予防!

## フレイルってナニ?

年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態がフレイルで、「健康」と「要介護」の間です。



**フレイルはあなた次第で予防・改善できます。**

フレイルは、容易に要介護に陥りやすいのですが、適切に運動や食事に気をつけ生活することで予防ができます。

## フレイルの予防習慣

### 3プラス1

フレイルには、**体重が減る、疲れやすい、握力が弱くなる、歩くのが遅くなるなどの兆候**があります。フレイルの予防習慣は「3プラス1!」 「栄養」、「体力」、「社会参加」、プラス「お口の健康」です。

たんぱく質を  
しっかり!

**栄養**  
食べる

噛む力・飲み込む力!

プラス **口腔**  
お口の健康

歩く力・筋力が  
大事!

**体力**  
動く

**フレイルの  
予防習慣  
3プラス1**

外出・人や社会との  
つながりが大事!

**社会参加**  
つながる

フレイル予防のため、「十日町市介護予防体操」を作成しました。  
CD、DVDの無料レンタルを下記の場所で受け付けています。

- 十日町市医療福祉総合センター ●十日町市役所医療介護課
- 各支所 市民課 ●各公民館 ●十日町地域包括支援センター

また、市のホームページでも見れます。 **十日町市介護予防体操** 検索

問合せ先 **十日町市市民福祉部医療介護課地域包括ケアシステム推進係**

〒948-0065 新潟県十日町市高田町3丁目南442番地(十日町市医療福祉総合センター) 電話.025-757-3511