



令和4年度
「こころとからだの
すこやかチェック」
について

千代田区 保健福祉部 在宅支援課

(地独) 東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と精神保健研究チーム

この調査は

- ✓ 千代田区に在住する要介護認定を受けていない65歳以上の方を対象にアンケート票を郵送し、心身機能の健康状態を包括的に測定しております。
- ✓ ご回答をもとに、お一人お一人に「アドバイス表」をお送りし、今後の健康づくりや社会参加、介護予防に役立てていただくことを目的としています。
- ✓ 2010年より開始され、2015年度には「千代田区こころとからだのすこやかチェック」と名称を改め、ほぼ年に1回ずつ、これまでに計13回実施している千代田区独自の健康づくり事業です。
- ✓ 2022年度は、要介護度2までの認定を受けている方も対象に含めて調査を実施しました。

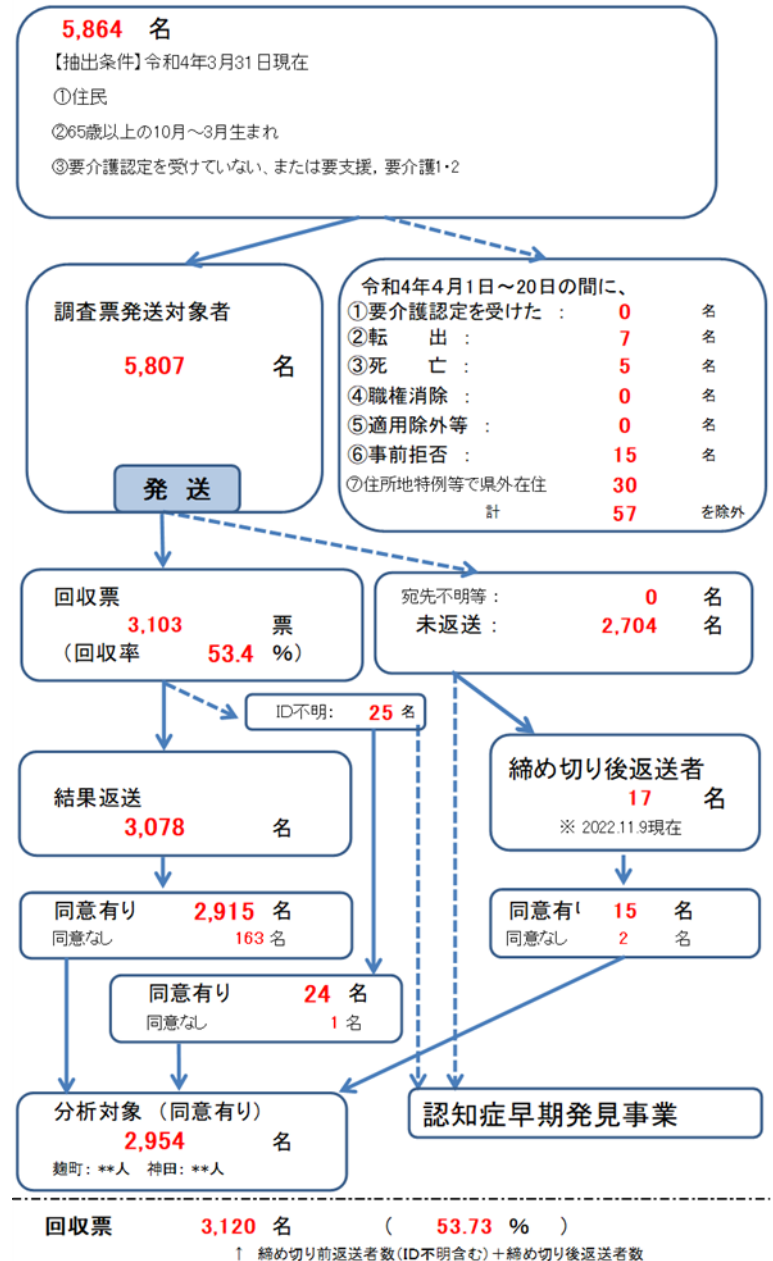
2022年度 「すこやかチェック」 対象者数

✓ 令和4年3月31日時点で、

- ① 65歳以上の方
- ② 千代田区在住
- ③ 誕生月が10～3月
- ④ 要介護未認定の方
4,986名
- ⑤ 要支援1から要介護2
までの方821名

最終的に5,807名の方に
アンケート票を郵送しました。

✓ 本年度は11月30日時点で
3,120票返送いただきました
(回収率54%)。



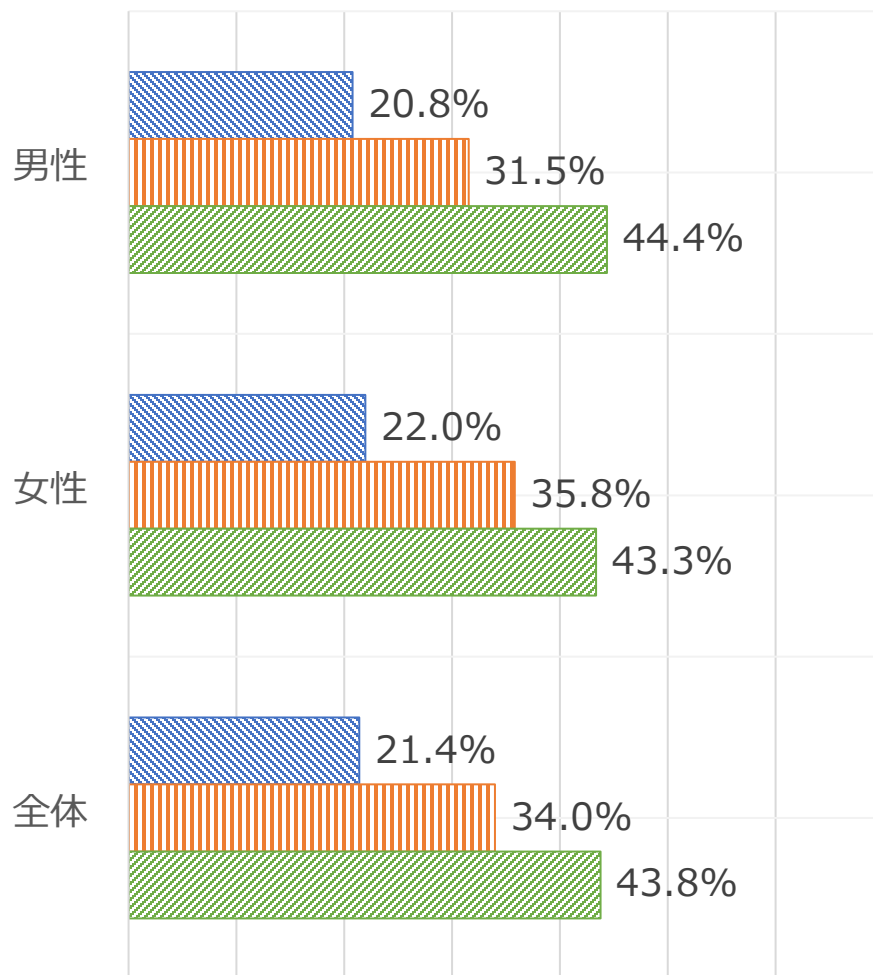
注1 回収票のうち、要介護未認定でID不明者23名は個人の同意ができないため、未返送者リストに含まれる。
未返送者(認知症早期発見事業対象者)は、2,303名-3名(2022.7.20時点での締め切り後返送者) + 23名=2,323名

基本チェック

- ✓ 心身機能の衰えを25項目の質問からチェックしました。
- ✓ 要介護認定を受けていない方では、性別や年齢で違いはあるものの、全体で**29.4% (755名)**の方に心身機能の衰えが認められました。

- ✓ 参考：「介護予防のための生活機能評価に関するマニュアル（改訂版）」分担研究班（主任研究者 鈴木隆雄），2009.

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70%

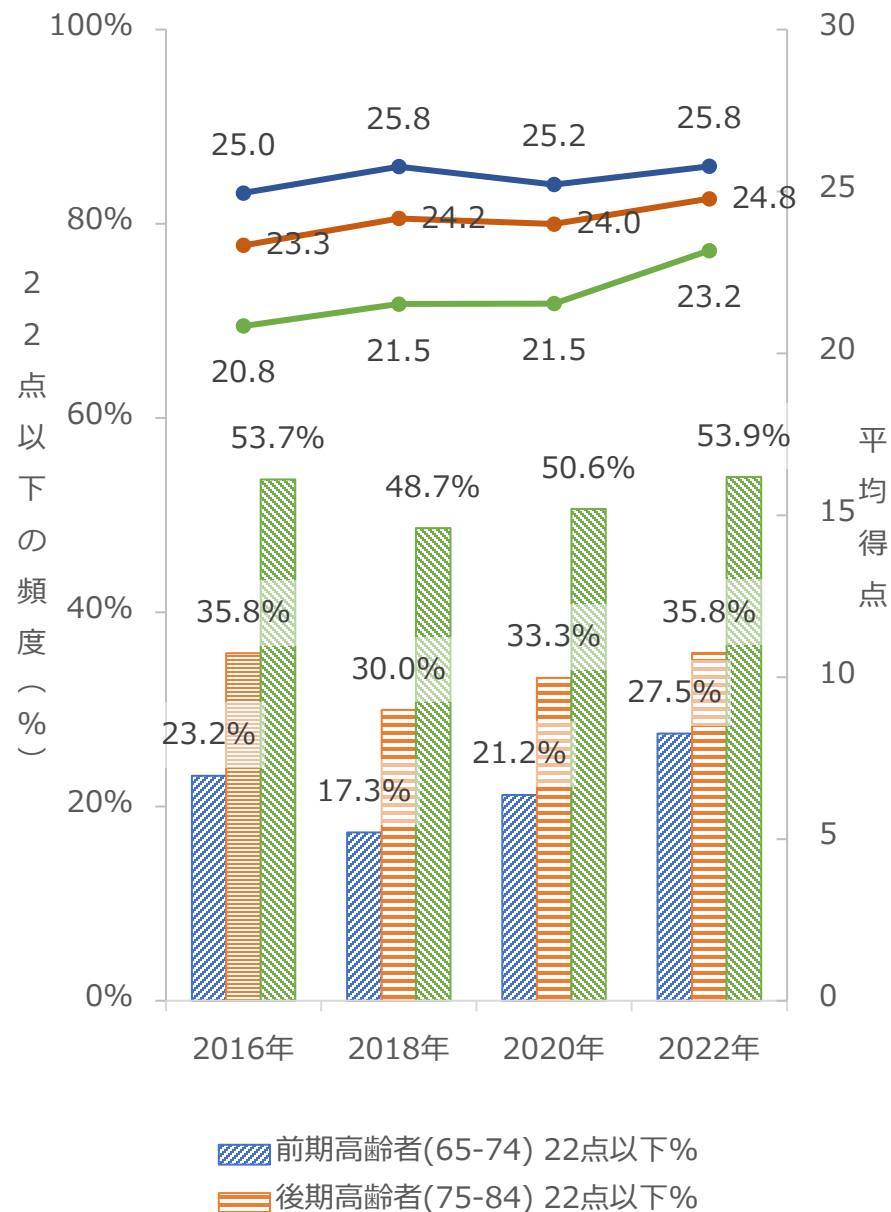


65-74歳 75-84歳 85歳以上

未発表データのため転載禁止

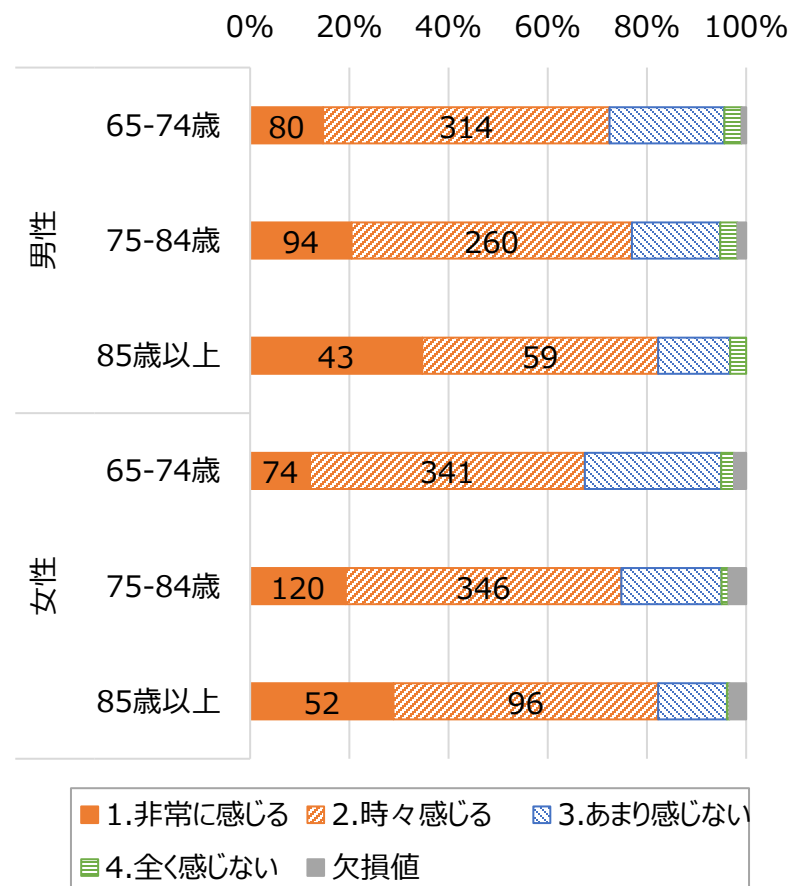
健康度評価

- ✓ 生活機能や社会的関係（ソーシャルサポート）も含めて健康度を評価し、30点満点22点以下だと、3年後に要介護や認知機能低下の状態に移行する可能性が高いことが分かっています。
- ✓ 右の図は、要介護認定を受けていない方の過去4回分の調査の結果です。平均得点は年々上昇しており、調査参加者の皆さまの健康度は高くなっています。
- ✓ しかし一方で、新型コロナ以降、22点以下の方の比率が高まっている傾向も見られます。



体力低下の自覚： 「あなたは最近自身の体力の低下を感じますか？」

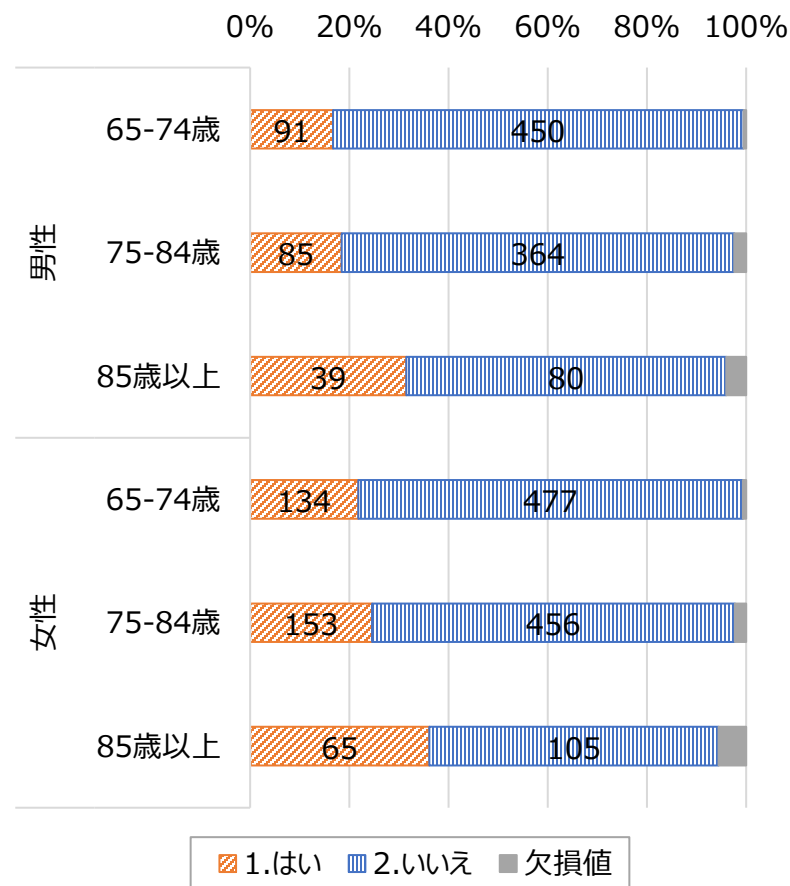
- ✓ 身体的健康の指標の一つとして、「最近自身の体力の低下を感じますか」と尋ねました。
- ✓ 全体では1,879名（73.9%）の方が「感じる（非常に+時々）」とご回答され、年齢が上がるほどその割合は高くなっていました。
- ✓ ただし、体力低下のために日常生活の支援がほしいと感じている方は、全体で443名（17.5%）で、年齢が高いほど、また男性よりは女性で高い傾向がありました。
- ✓ 加齢による**体力低下はある程度はしょうがない**部分もありますが、**多くの方は生活自立が保たれた状態**であることがわかりました。



未発表データのため転載禁止

外出の状況： 「外出を控えていますか」

- ✓ 社会的な活動性を知る指標として、外出の状況「外出を控えていますか？」についてお聞きしました。
- ✓ 全体では567名（21.5%）の方が「控えている」と回答し、85歳以上のグループでより若い年齢のグループより多くなる傾向がありました。
- ✓ 外出を控える理由にも違いが見られ、85歳以上の方では「足腰の障害のため」、若い年齢群では「それ以外の理由で」という回答が多なっていました。



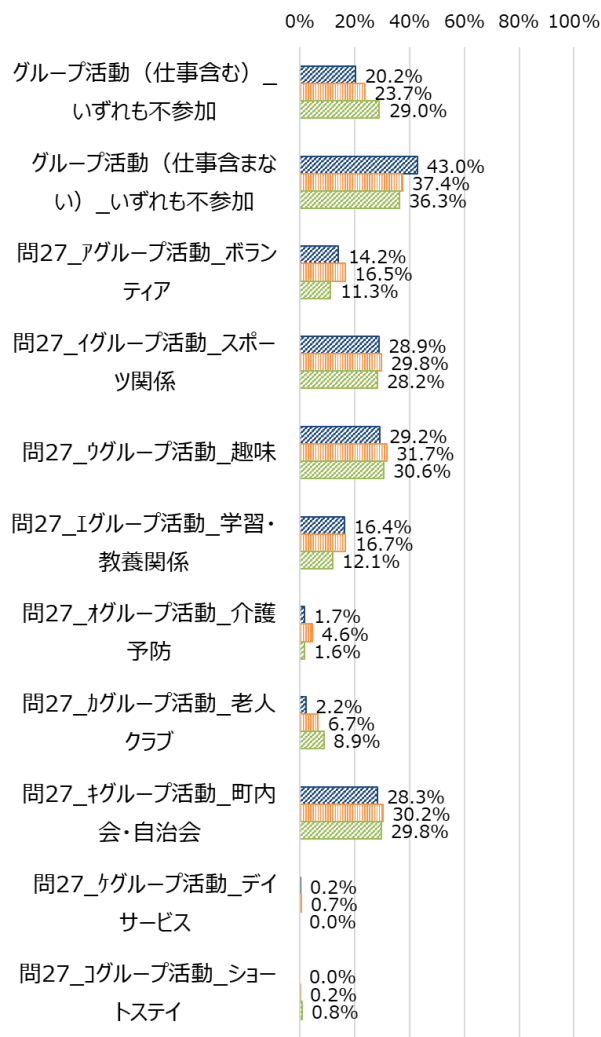
未発表データのため転載禁止

地域活動・グループ活動への参加状況

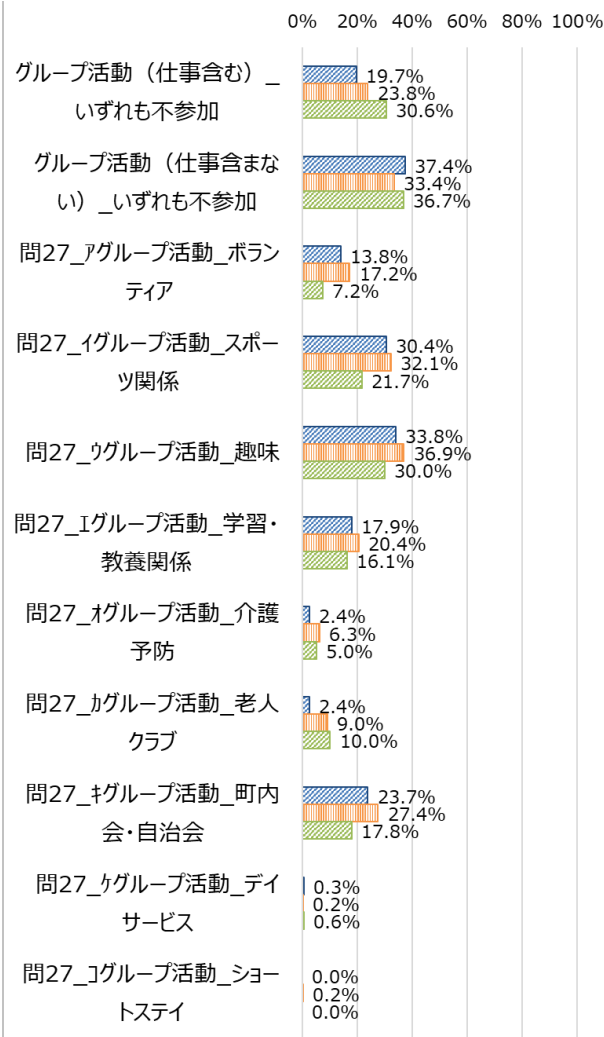
✓ 社会的な活動性を知る指標として、参加している地域活動・グループ活動についてうかがいました。

✓ いずれも参加していない方は2~3割で、**多くの方が何らかの活動に参加**していました。

✓ 参加している活動では、「**スポーツ関係**」「**趣味関係**」「**町会・自治会**」が多くなっていました。



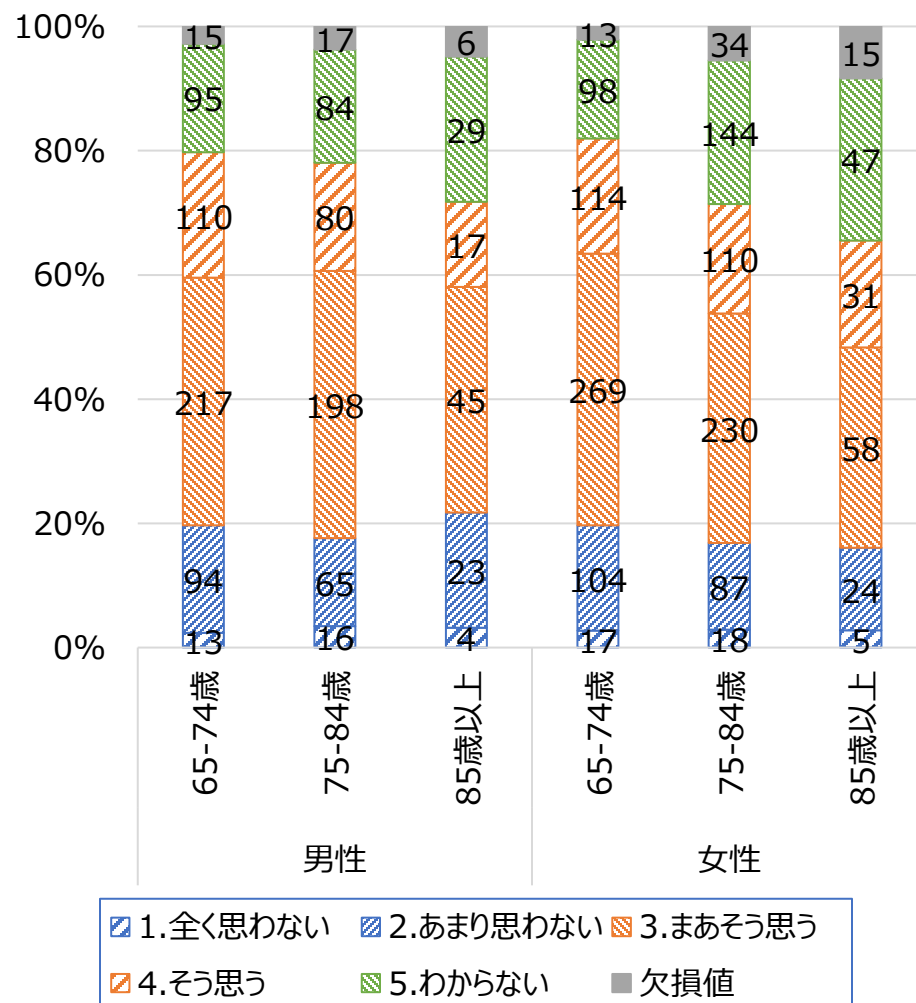
■ 男性 65-74歳 ■ 男性 75-84歳 ■ 男性 85歳以上



■ 女性 65-74歳 ■ 女性 75-84歳 ■ 女性 85歳以上

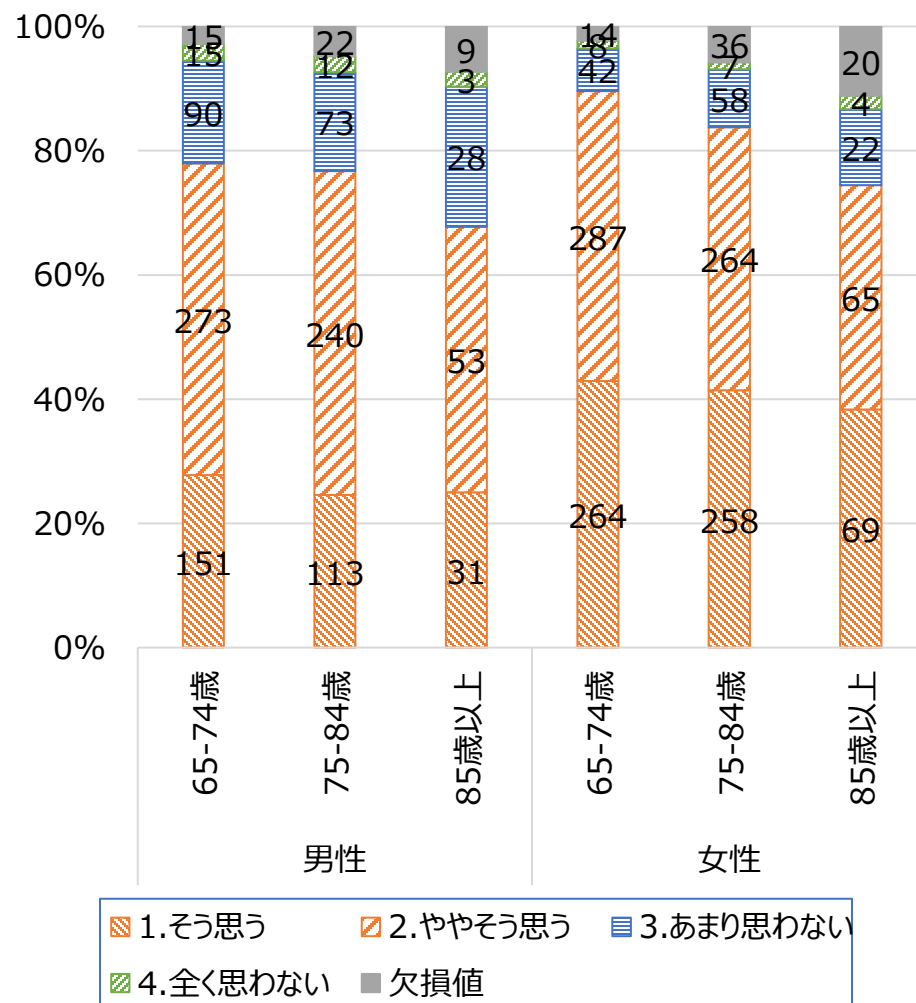
「自分や家族が認知症になっても安心して暮らしていけると思いますか」

- ✓ わが国の認知症施策の目標に、**共生社会の実現**＝「認知症になっても住み慣れた地域の中で尊厳が守られ、暮らし続けること」が掲げられています。
- ✓ 区でもさまざまな事業や地域づくりを実施していますが、皆さまが安心して暮らせる地域になっているのかはとても気になるところです。
- ✓ この点について標題の質問をしたところ、**約60%の方が「そう思う」「まあそう思う」と回答されました。**
- ✓ 「わからない」と回答された方も約20%おり、判断が難しい問題であることも推察されました。



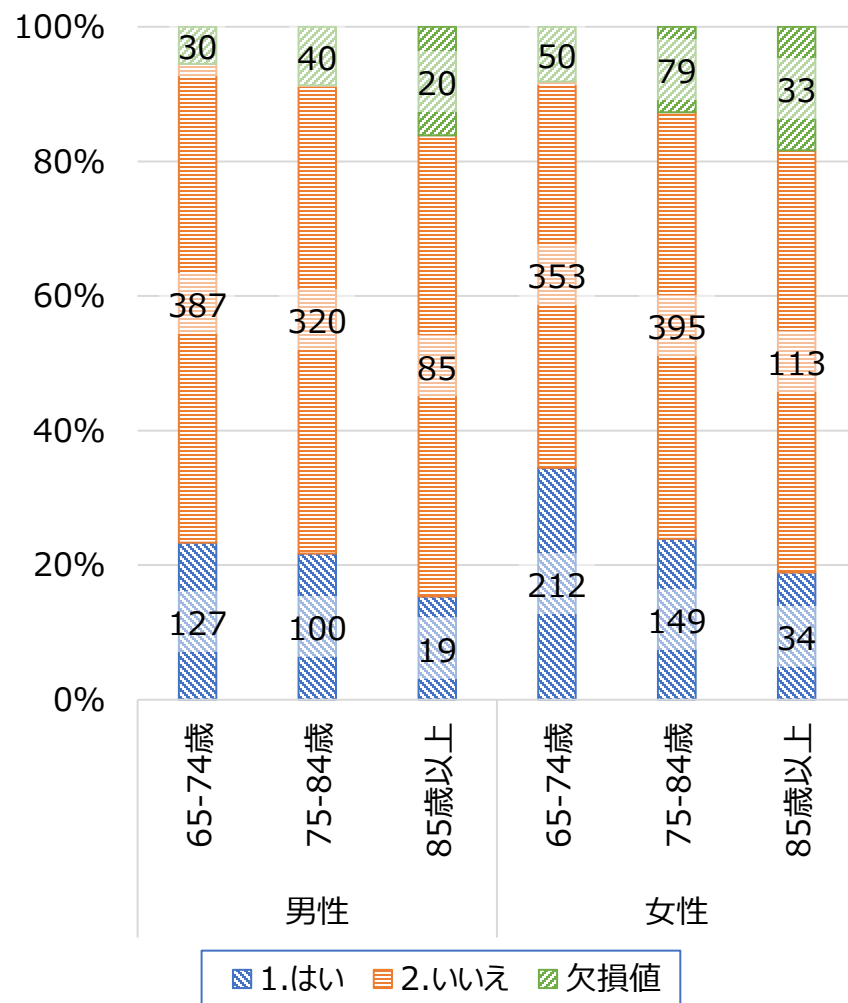
「友人・知人が認知症になったら、ちょっとした手助けをしてあげたいと思いますか」

- ✓ 「友人・知人が認知症になったら、ちょっとした手助け（話し相手や買い物の手伝い、会合に誘うなど）をしてあげたいと思いますか」と尋ねました。
- ✓ その結果、**約80%の方が「そう思う」「まあそう思う」と**回答されました。
- ✓ 認知症の方が住み慣れた地域で安心して暮らすには、行政や介護サービスの充実とともに、地域の皆さまの理解やご協力が不可欠です。
- ✓ 今回の皆さまのご回答は、とても心強い結果だと感じました。



ボランティア活動への参加意向（1）

- ✓ 千代田区では、認知症の方を支援するボランティア活動を行ってくれる方を養成し活用することを計画しています。
- ✓ ボランティア活動への参加意向と参加してみたいボランティア活動について尋ねました。
- ✓ 認定を受けていない方々では、25%の方が「活動してみたい」とのご意向を示されました。

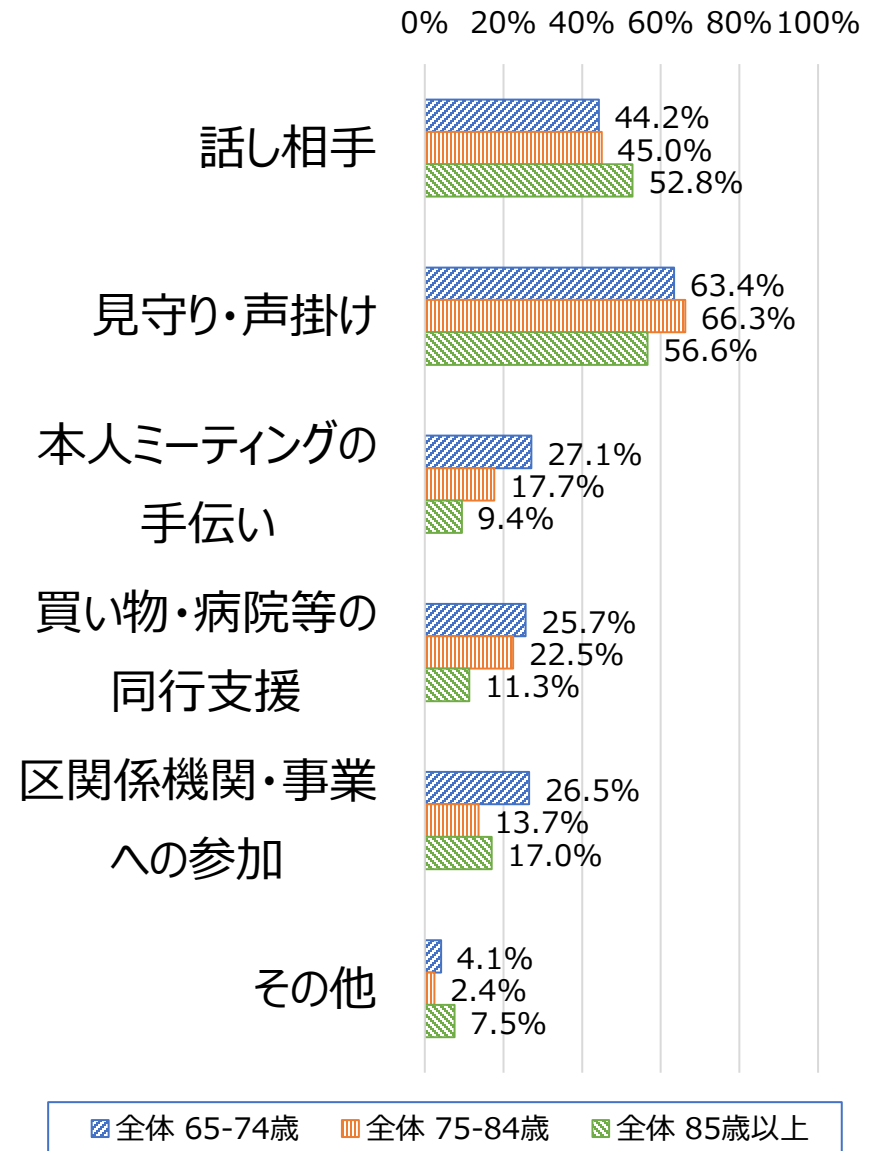


ボランティア活動への参加意向

ボランティア活動への参加意向（2）

✓ ボランティア活動に参加してみたいと回答された方が、どのような活動に参加してみたいか、回答内容についてまとめました。

✓ 男女や年齢にかかわらず、「話し相手」や「見守り・声掛け」と回答された方が多くいらっしゃいました。



参加してみたいボランティア活動

未発表データのため転載禁止

認知機能が低下した高齢者数の推計（1）

- ✓ 地域にどのくらい認知機能が低下して、支援を必要とされる方がいるのかを知ることが、適切な支援体制を整え、また提供するために必要不可欠です。
- ✓ 要介護認定を受けていない方々について、**CPS**という判定方法を用いて、認知機能が低下したと考えられる方の人数を推定しました。

- ✓ その結果、**認知機能低下がある方※の比率は13.0%**と推計されました（表1）。
- ✓ 同じ指標を用いた**平成25年の推計値は12.5%**でこの9年間でほとんど変化していませんでした。

※ レベル1：境界的である～レベル6：最重度の障害がある、の合計。

表1 令和4年（2022年）度調査における認知機能障害の程度（CPS）別の人口推計値

未発表データのため転載禁止

		全人口推計		CPS								
		65歳以上	0レベル：障害なし	1レベル：境界的である	2レベル：軽度の障害がある	3レベル：中等度の障害がある	4レベル：やや重度の障害がある	5レベル：重度の障害がある	6レベル：最重度の障害がある	1レベル～6レベル	欠損値	
2022年調査	総計	合計	5009	4251	472	136	23	5	16	0	652	106
(令和4年)	2022年調査	実数	100.0%	84.9%	9.4%	2.7%	0.5%	0.1%	0.3%	0.0%	13.0%	2.1%
(平成34年)		推計		↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑	↑
	男性	前期高齢者(65-74歳)	1271	1105	103	40	5	0	0	0	147	19
		後期高齢者(75-84歳)	808	639	93	44	7	2	7	0	153	16
		超高齢者(85歳以上)	204	130	44	21	0	0	3	0	69	5
		合計	2283	1854	251	111	12	2	12	0	389	40
	女性	前期高齢者(65-74歳)	1355	1256	64	7	4	0	2	0	77	22
		後期高齢者(75-84歳)	1020	874	110	11	5	2	2	0	129	16
		超高齢者(85歳以上)	328	246	58	13	2	2	2	0	77	5
		合計	2703	2362	244	32	11	4	6	0	297	44
	欠損	合計	23	0	0	0	0	0	0	0	0	23

注：推計値を算出し小数点以下を四捨五入しているため、合計に誤差が生じる場合があります。

認知機能が低下した高齢者数の推計（2）

- ✓ 表2には、要介護認定を受けている方について、介護保険認定調査等で用いられる「**認知症高齢者の日常生活自立度**」判定に基づき、認知機能が低下した方の人数を推計しました。
- ✓ 判定レベルのⅡ以上（表中の枠の部分）が、認知症があると評価されます。

- ✓ その結果、**認知機能障害がある方の比率は45.8%**で、平成25年の推計値（30.5%）に比べると増加していました。
- ✓ 平成25年の調査結果と比べて、①レベルⅡ判定が増えた、②超高齢者層で増加していた、③男性で増加していた、という特徴がありました。

表2 令和4年（2022年）度調査における認知症高齢者の日常生活自立度別の人口推計値

未発表データのため転載禁止

		認定あり※ 認知症高齢者の日常生活自立度										欠損値	
		未認定	自立	I	Ⅱ a	Ⅱ b	Ⅲ a	Ⅲ b	Ⅳ	M	Ⅱ～M		
総計	合計	8	236	200	107	213	53	4			377	2	823
	2022年調査	1.0%	28.7%	24.3%	13.0%	25.9%	6.4%	0.5%	0.0%	0.0%	45.8%		
男性	前期高齢者(65-74歳)		15	6	2	5	3	1			11		32
	後期高齢者(75-84歳)	2	38	23	12	21	5				38		101
	超高齢者(85歳以上)	1	22	38	19	45	6	1			71		132
	合計	3	75	67	33	71	14	2			120		265
女性	前期高齢者(65-74歳)		16	5	3	7					10		31
	後期高齢者(75-84歳)	1	71	33	18	32	11				61		166
	超高齢者(85歳以上)	4	74	95	53	103	28	2			186		359
	合計	5	161	133	74	142	39	2			257		556
欠損	合計										2		2

注：推計値を算出し小数点以下を四捨五入しているため、合計に誤差が生じる場合があります。

さいごに

- ✓ 令和4年度調査から一部を抜粋してご報告しました。
- ✓ 「こころとからだのすこやかチェック」は、開始から13回分のデータが蓄積され、千代田区全域のご高齢者の健康状態が継続的に把握できるたいへん貴重な調査です。
- ✓ 結果にもとづくアドバイス票を送付することで、皆さまの健康や予防活動に貢献できるものと考えております。
- ✓ 本年度は、要介護認定を受けている方にもご協力いただき、例年よりもいっそう詳細な健康状態の把握が可能になりました。
- ✓ 引き続きのご参加とご協力をお願いいたします。