



令和5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14回実施している千代田区独自の健康づくり事業です。

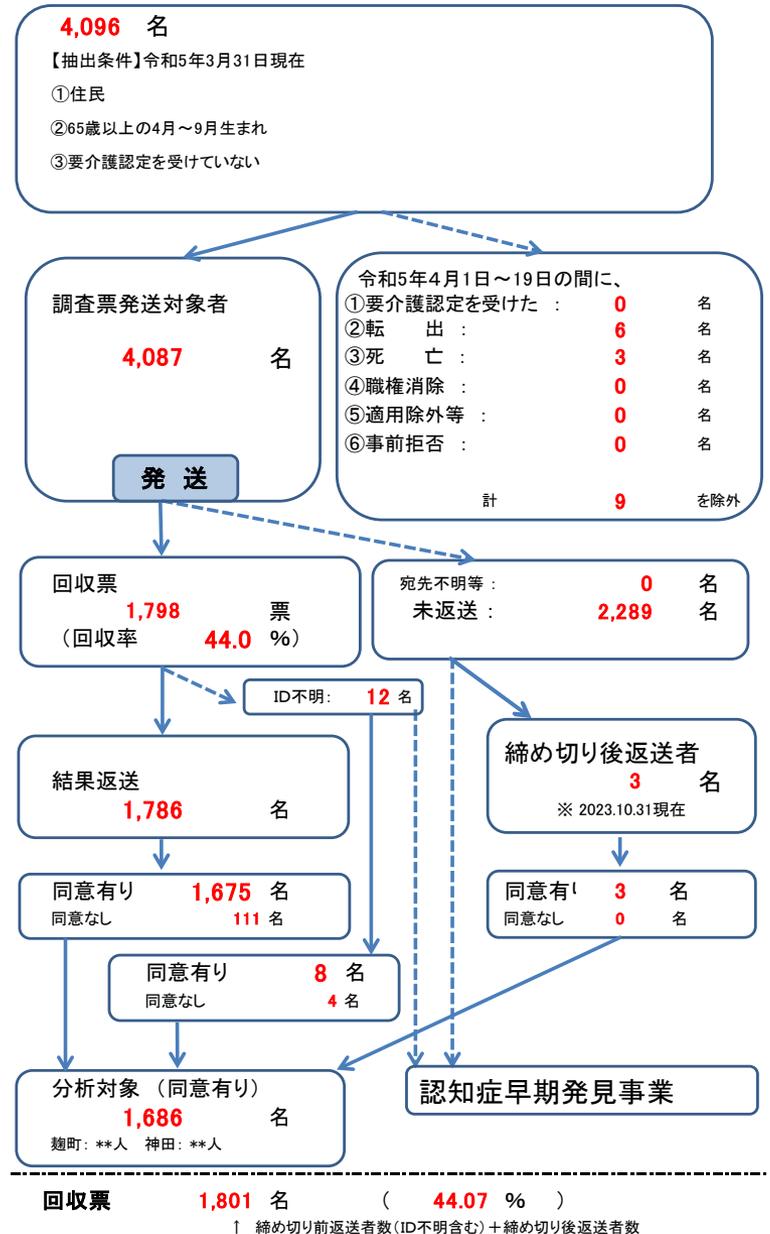
令和5年度 「すこやかチェック」 対象者数

✓ 令和5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4～9月
 - ④ 要介護未認定の方
- 4,096名

最終的に4,087名の方に
アンケート票を郵送しました。

✓ 本年度は10月31日時点で
1,801票返送いただきました
(回収率44.1%)。

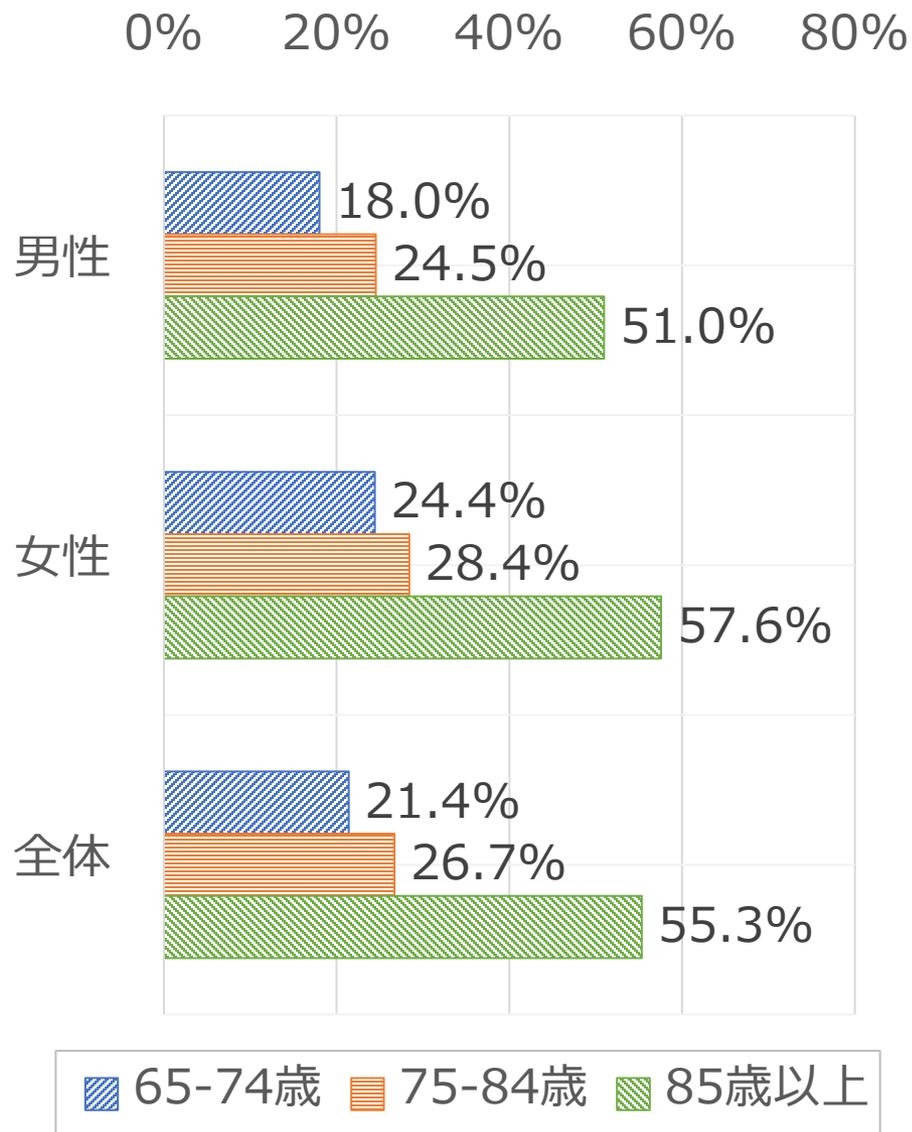


注1 回収票のうちID不明者が12名あり、個人の同意ができないため、未返送者リストに含まれる。したがって、未返送者(認知症早期発見事業対象者)は、2,289名-3名(2023.7.12時点での締め切り後返送者)+12名=2,298名。

基本チェック

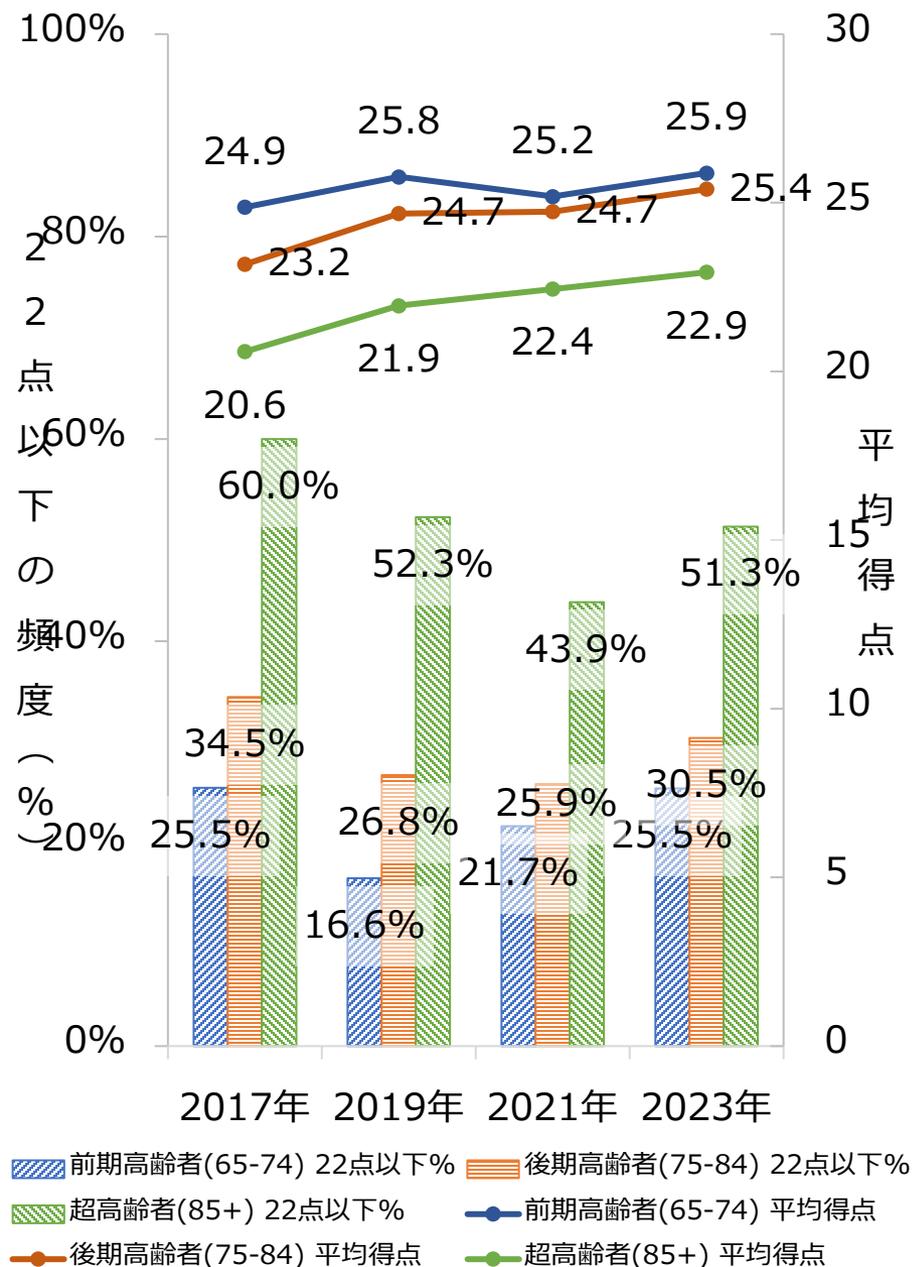
- ✓ 心身機能の衰えを25項目の質問からチェックしました。
- ✓ 要介護認定を受けていない方では、性別や年齢で違いはあるものの、全体で**26.7% (451名)**の方に心身機能の衰えが認められました。

- ✓ 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.



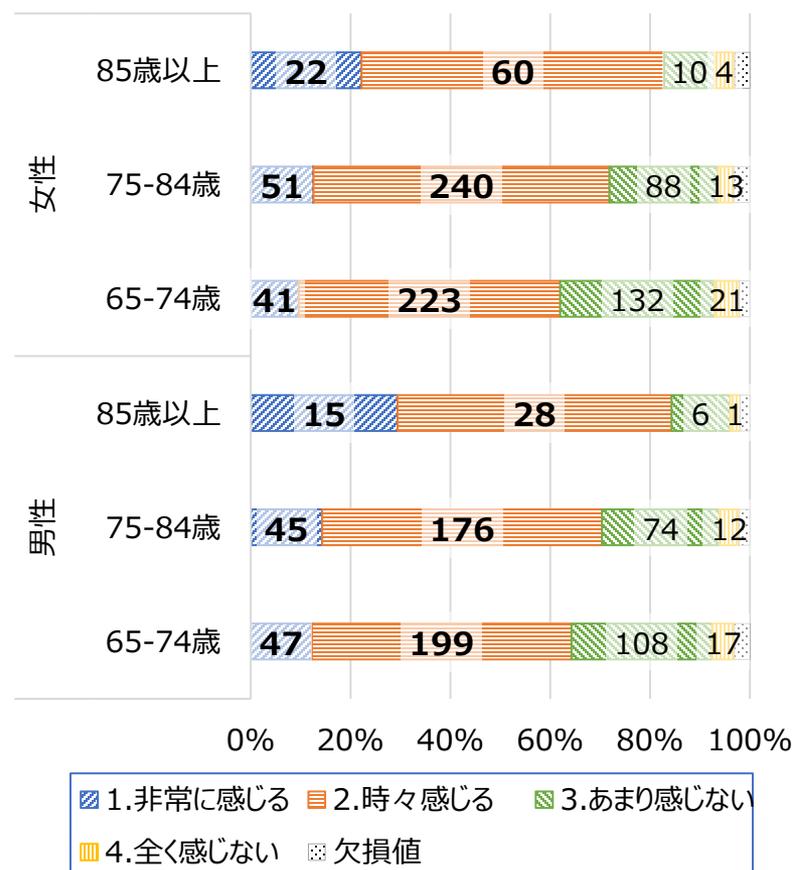
健康度評価

- ✓ 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、本年は22点以下の方の比率が高まっている傾向も見られました。



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？」

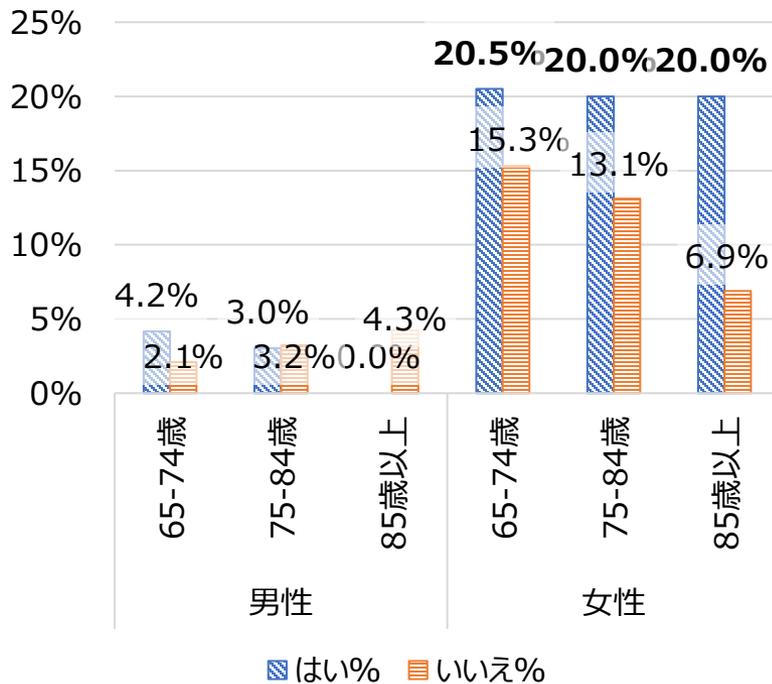
- ✓ 身体的健康の指標の一つとして、「最近自身の体力の低下を感じますか」と尋ねました。
- ✓ 全体では1,152名（68.3%）の方が「感じる（非常に+時々）」とご回答され、年齢が上がるほどその割合は高くなっていました。
- ✓ ただし、体力低下のために日常生活の支援がほしいと感じている方は、全体で208名（18.1%）で、年齢が高いほど、また男性よりは女性で高い傾向がありました。
- ✓ 加齢による**体力低下はある程度はしょうがない**部分もありますが、**多くの方は生活自立が保たれた状態**であることがわかりました。



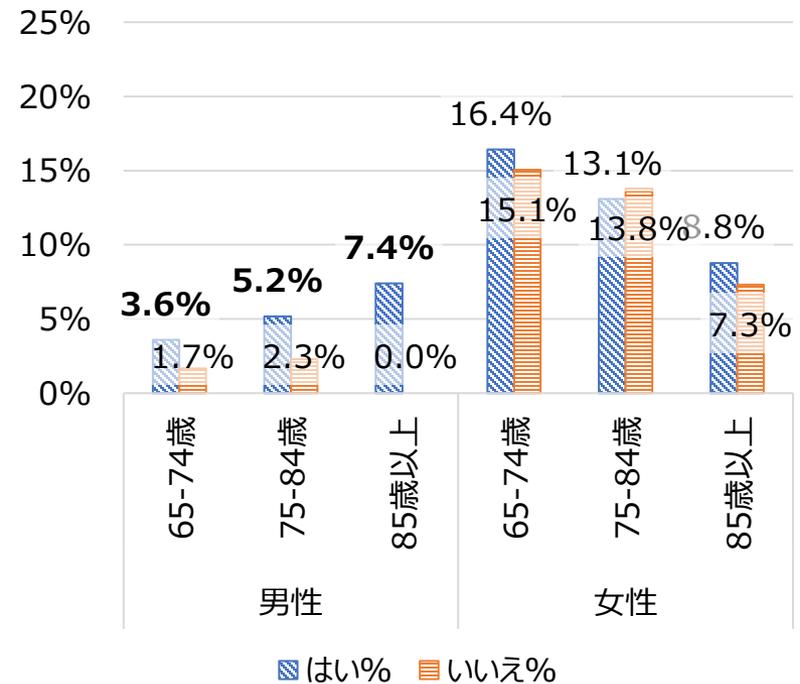
未発表データのため転載禁止

「やせ」と体重減少、筋肉・脂肪の減少

- ✓ 女性では「体重が減った」と感じる方では、感じない方に比べ、実際に「やせ」の基準（BMI（※）が18.5未満）に該当する方が多くなっていましたが、男性ではこの関連は見られません（左図）。※BMI：痩せの指標。体重(kg)を身長(cm)の二乗で割って算出される。
- ✓ 一方、男性では「筋肉や脂肪が減った」と感じる方で、感じない方に比べ、「やせ」の基準に該当する方が多くなっていましたが、女性では示されません（右図）。
- ✓ 「やせ」に関連する要因に、男女で違いがあることが示唆されます。



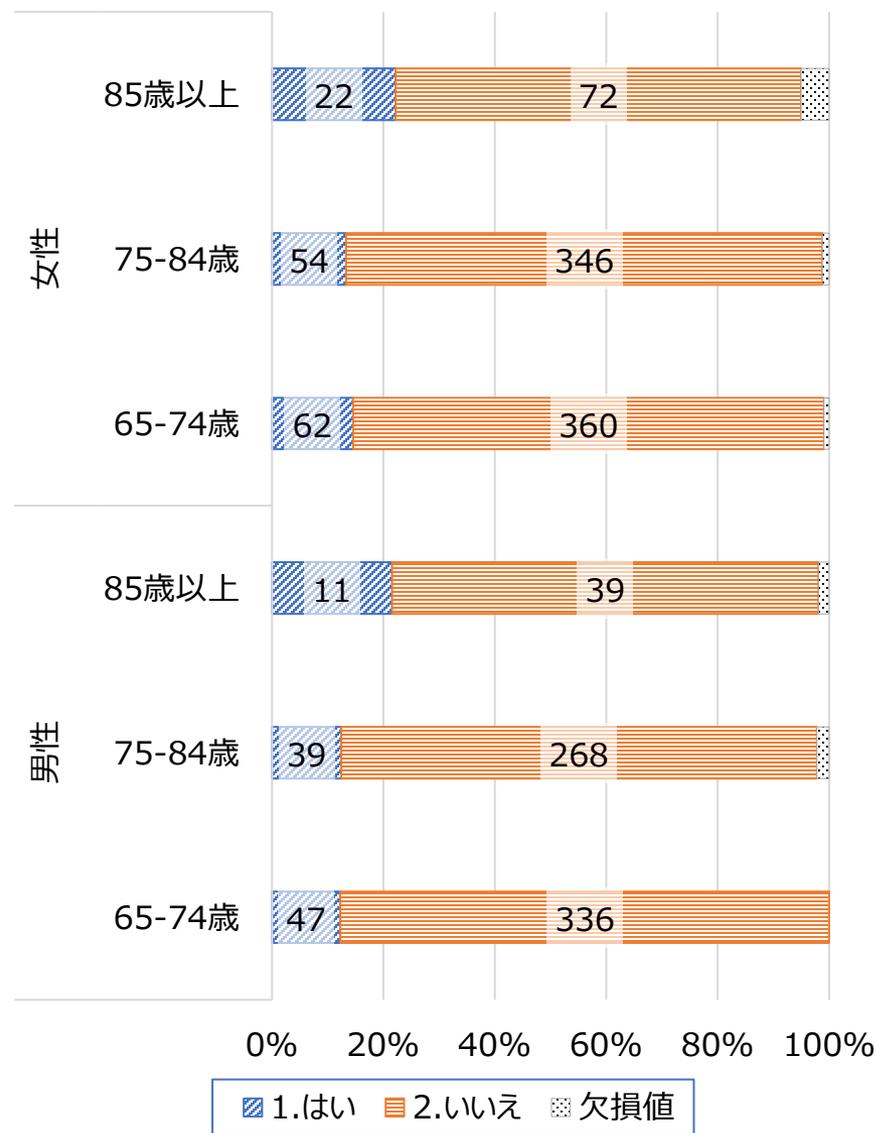
問8_1体重の減少と「やせ（BMI18.5未満）」との関連



問8_2筋肉・脂肪の減少と「やせ（BMI18.5未満）」との関連

外出の状況： 「外出を控えていますか」

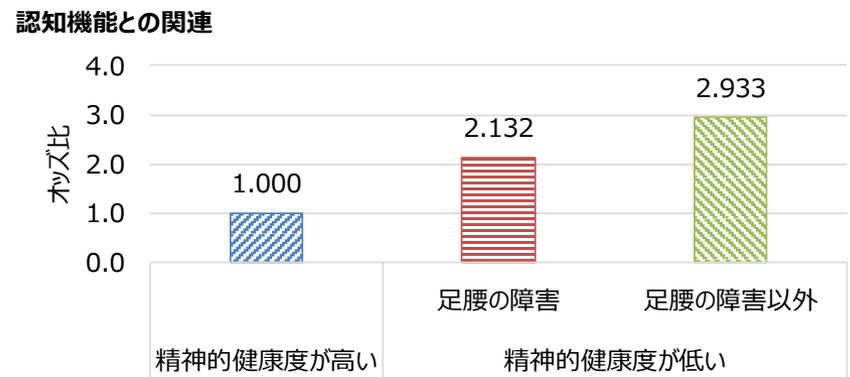
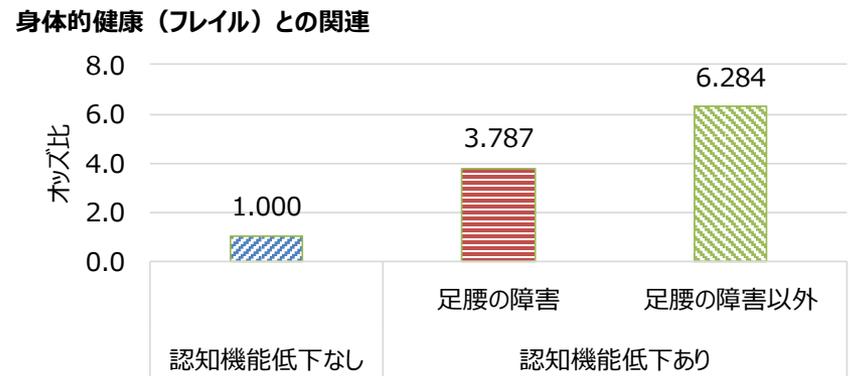
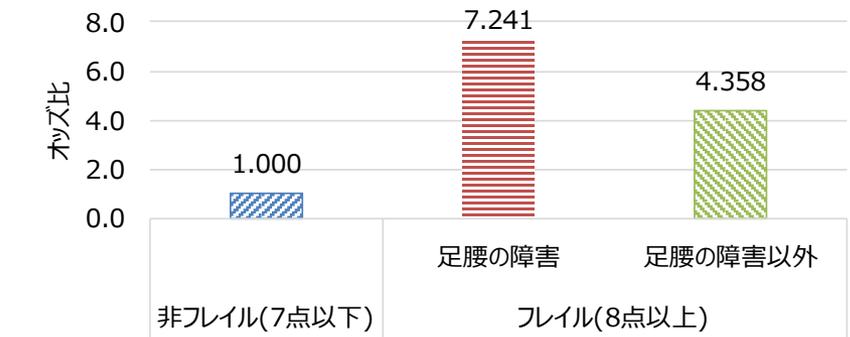
- ✓ 社会的な活動性を知る指標として、外出の状況「外出を控えていますか？」についてお聞きしました。
- ✓ 全体では237名（14.1%）の方が「控えている」と回答し、85歳以上のグループでより若い年齢のグループより多くなる傾向がありました。
- ✓ 外出を控える理由にも違いが見られ、75歳以上の方では「足腰の障害のため」、74歳以下では「それ以外の理由で」という回答が多なっていました。



未発表データのため転載禁止

「外出控え」と健康の関係

- ✓ 「外出を控える」と心身の健康にどのような関連があるのかを、外出を控える理由（足腰の障害のためか、それ以外の理由か）別に、調べてみました。
- ✓ **外出を控えている人では、控えていない人に比べて、身体的健康が悪い（フレイル）、認知機能低下がある、精神的健康度が低い状態である確率が高くなっていました。**
- ✓ また、足腰の障害が理由である場合は身体的健康と、それ以外の場合は認知機能や精神的健康と関係が強いこともわかりました。
- ✓ **「外出控え」の背景にある理由に着目すること**で、より効率的なアプローチの仕方を探ったりより効果的な支援に繋がれると考えられます。



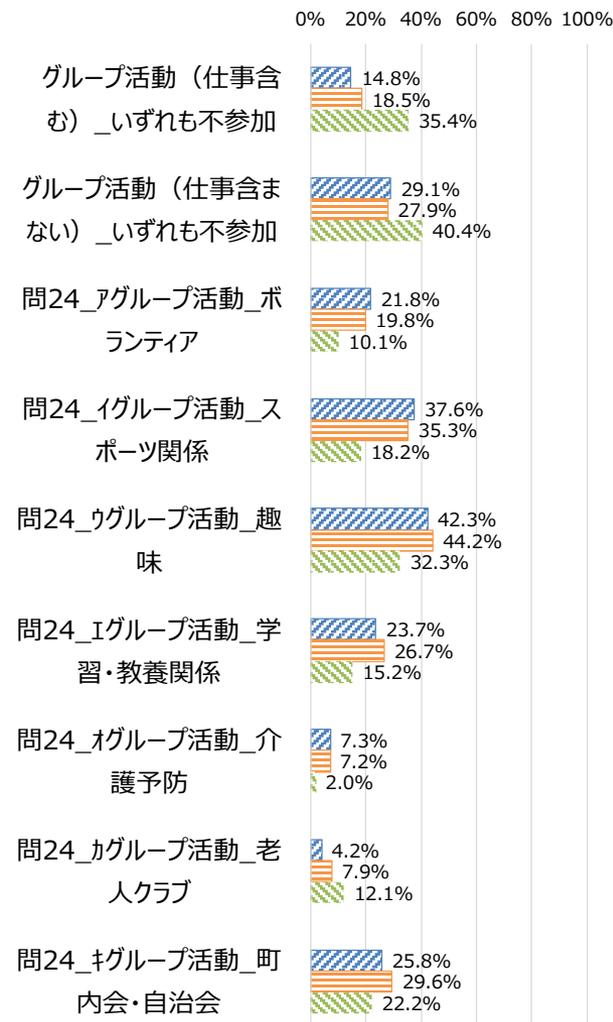
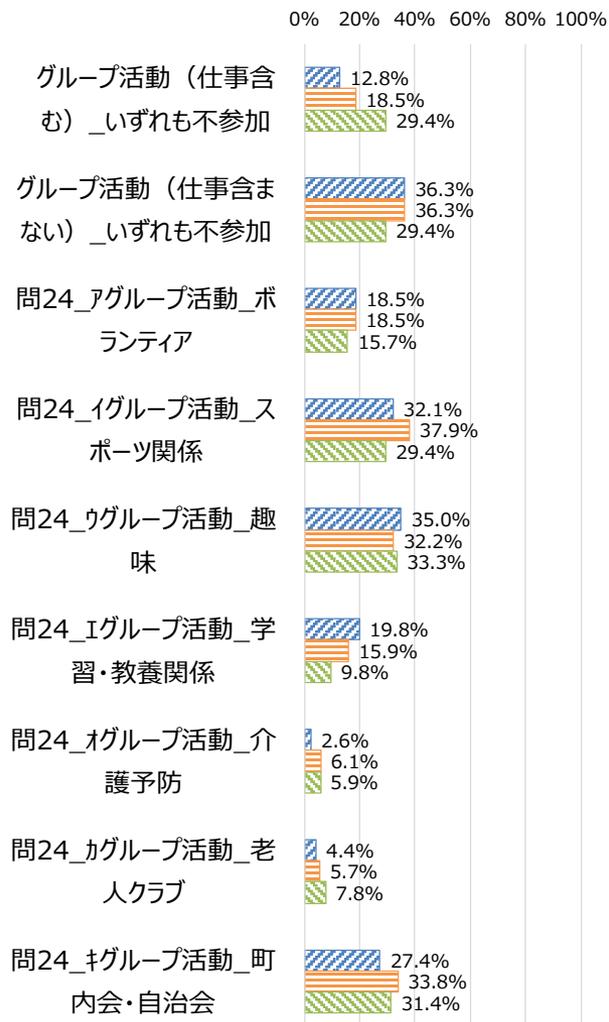
精神的健康との関係

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。

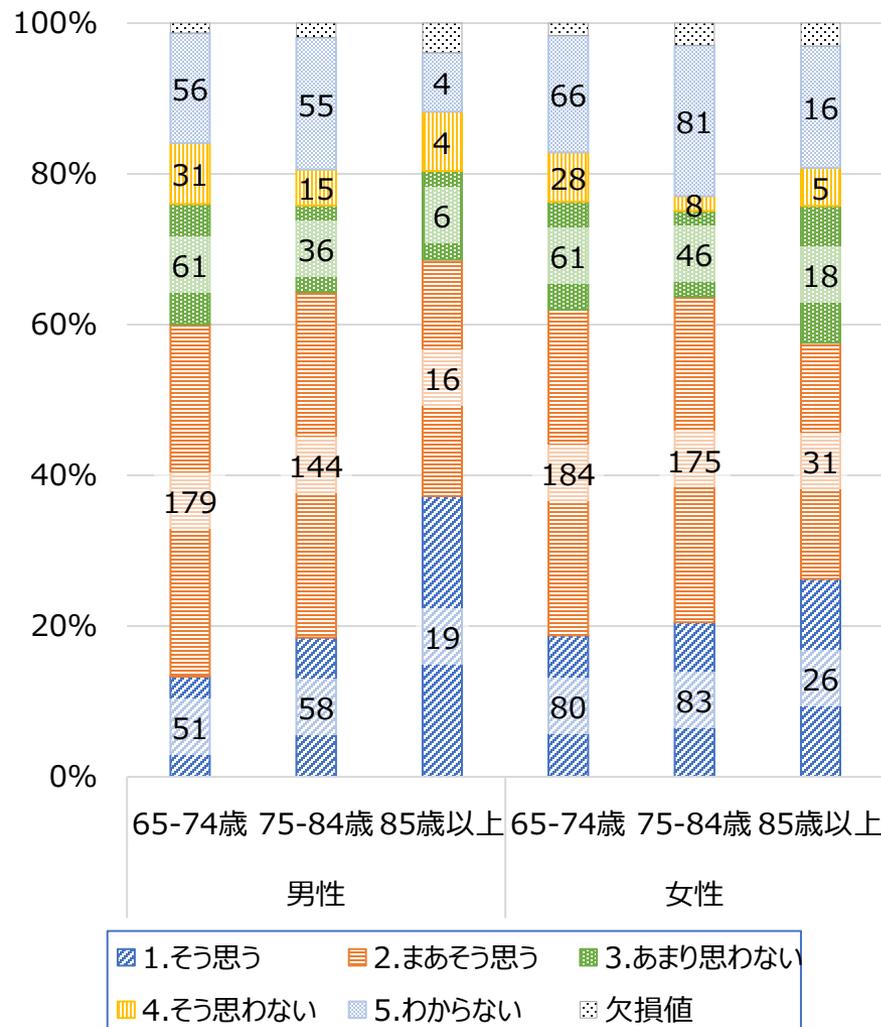


■ 男性 65-74歳 ■ 男性 75-84歳 ■ 男性 85歳以上

■ 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おもいますか」

- ✓ 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16%おり、判断が難しい問題であることも推察されました。



さいごに

- ✓ 令和5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14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。
- ✓ 引き続きのご参加とご協力をお願いいたします。