

# 令和 2 年度高齢期の幸福度に関する報告書 (平成 29 年度追跡調査)

---

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所

増井 幸恵

## 内容

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 1. 高齢期の幸福感における追跡調査の意義                       | 2  |
| 2. 調査の目的                                    | 3  |
| 3. 調査の方法                                    | 4  |
| 3-1. 調査項目と手続き                               | 4  |
| 3-2. 調査対象者および参加者                            | 5  |
| 3-3. 調査期間                                   | 5  |
| 3-4. 倫理的配慮                                  | 5  |
| 4. 調査状況および参加者の属性                            | 6  |
| 5. 各変数の分布および記述統計（男女別、年齢群別）                  | 8  |
| 5-1. 主観的健康感                                 | 8  |
| 5-2. 幸福感（WHO5-J 得点）                         | 9  |
| 5-3. 老年的超越                                  | 11 |
| 5-4. 要介護リスク（基本チェックリスト）                      | 12 |
| 5-5. BMI                                    | 17 |
| 5-6. 日中の過ごし方                                | 18 |
| 5-7. 経済状況                                   | 21 |
| 6. 主要変数の3年間の変化：平成28年令和1年データと平成29年令和2年データの比較 | 22 |
| 6-1. 幸福感の変化                                 | 22 |
| 6-2. 要介護リスク（基本チェックリスト）の3年間の変化               | 23 |
| 6-3. 老年的超越の変化                               | 25 |
| 7. 幸福感の関連要因の検討および令和2年度調査結果のまとめ              | 26 |
| 7-1. 日中の過ごし方との関連の検討                         | 26 |
| 7-2. 経済状況の関連の検討                             | 27 |
| 7-3. 初回調査時の老年的超越の高さと追跡調査時の幸福感との関連           | 28 |
| 7-4. 令和2年度調査のまとめ                            | 29 |
| 8. 資料                                       | 31 |
| 8-1. その他の項目の分布                              | 31 |
| 8-2. 令和2年度郵送調査票                             | 40 |
| 9. おわりに                                     | 48 |

## 1. 高齢期の幸福感における追跡調査の意義

2017年1月5日、日本老年学会は、現在は65歳以上と定義されている「高齢者」を75歳以上に見直すよう求める提言を発表した。この背景には高齢者の健康度が高まり、平均寿命が延び、80歳代90歳代層人口の増加したことがその背景にあると考えられる。近年では、多くの老年学者や老年心理学者が高齢期に対して、前期高齢者（young-old:65-74歳）、後期高齢者（old-old:75-84歳）、超高齢者（oldest-old:85歳以上）という3つの区分を導入し、各年代の心身の特徴やそれぞれの段階における健康長寿を達成するための要因を明らかにする研究を開始している。

よく知られているように、高齢期には年齢が高くなるほど、身体機能や認知機能が低下する。厚生労働省が発表した「平成29年度介護給付費等実態調査の概況」によれば、介護給付費を受けた者（受給者）のその年齢人口に占める割合は前期高齢者（65-74歳）では2.9%、後期高齢者（75-84歳）では16.7%であるのに対し、超高齢者（ここでは85歳以上）では51.5%と格段に高くなる。認知症の有病率は調査によって違いがあるが、65歳から74歳の有病率が約3%であるのに対して、85歳以上では約30%以上と推定されている。機能的側面のみならず社会的な側面においても、平成29年国民生活基礎調査の概況によれば、単独世帯の割合は65～74歳では15.4%、75歳代以上で18.3%増加傾向を示しており、後期高齢者や超高齢者の家族ネットワークも縮小化が懸念されている。

このように、年を取るほど、身体機能や社会的側面において、厳しい状況におかれる後期高齢者、超高齢者であるが、幸福感や精神的健康のような心理的な側面では必ずしも悪化しないという結果も報告されている。例えば、日本全国の60歳以上高齢者2200人を対象とした9年間の追跡研究においては、個人の幸福感は変化せず安定していることが示されている。また、意外なことに初回の調査が72歳以上だった者では幸福感が向上することも示された。一方で4回行った調査の各回において、健康状態や経済状況と幸福感が関連することもわかった（中川、2018）。これらの結果から、高齢者の幸福感は、その時々健康状態などに影響も受けるが、その影響からも回復し、総じて安定した高さを保っていくことが予想される。

こうした知見は、高齢者の福祉やその増進を行っていくためには、①要介護リスクや身体機能の評価に加えて、幸福感の面から評価を行う必要があること、②高齢者の中の年代差を考慮する必要があることを示唆するものである。そこで、亀岡市高齢福祉課では、平成28年度より平成30年度までの3年間にわたって、亀岡市在住の70歳以上の自立高齢者2680人と要支援高齢者に対して、訪問調査による「幸福感調査」を実施してきた。3年間の参加者数は自立高齢者1349人、要支援高齢者348人、計1697人となった。調査項目は、個人の幸福感としてWHO-5-Jによる聞き取りアンケートを中心として、その他の側面として、基本チェックリスト（要介護リスク）、握力（運動機能）、老年的超越（心理機能）、日中の過ごし方（社会的機能）などの幸福感に影響すると考えられる要因を収集してきた。

3年間のベースライン調査の結果からは、自立高齢者全体のWHO5-Jの平均点は17点と他の地域で実施された同年齢集団の調査（SONIC研究）の16点より高いことが示され、亀岡市の自立高齢者の幸福感の高さを示すものであると考えられた。また、その幸福感に対して、要介護リスク（基本チェックリストの得点が高いこと）、心理状態の良さ（老年的超越が高いこと）、日中の活動（女性では家事、学習活動をしていること、男性では畑仕事、学習活動をしていること）が影響している可能性が示された。また、要介護リスクが高くても、老年的超越が高ければ幸福感も高いことが示され、高齢者の幸福感の向上のためには多角的なアプローチが可能であることも示唆された。

しかしながら、1時点の調査では、個人のレベルにおいても、亀岡市全体のレベルにおいても、変化していく高齢者像を把握できない。ベースライン調査参加した高齢者の幸福感の維持にどのような要因が関係してい

るのか、また亀岡市で行われている様々な事業が亀岡市高齢者にどのように影響を与えているかを検討するためには、定期的に参加者の状況を追跡していく必要がある。

そこで、亀岡市高齢福祉課では、このように全国的に見ても高い水準にある亀岡市高齢者の幸福感が、その後どのように変化していくのか、幸福感を高く維持していくにはどのような要因が重要であるのかを確認していくために、ベースライン調査の参加者に対して、追跡調査を実施することとした。

今後も、日本では超高齢社会が進行すると考えられる。多くの人が 80 歳代、90 歳代まで長生きし、ある程度の身体機能の低下を見越しての、住民の幸福感に維持向上させる方策を考えていかねばならない。今回実施する「高齢者の幸福感の追跡調査」はその目的を達成するために必須のツールであると考えられる。

## 2. 調査の目的

『高齢期の幸福度調査』は平成 28 年度より実施されており、市内高齢者を生物学的な面と心理的な面から調査を行い、亀岡市における有効な地域包括ケアシステムの下、幸せで健康的な高齢期を創設する為のエビデンスデータの蓄積を行うことを大きな目的としている。

ここで報告する調査は、平成 29 年度（2017 年度）に参加した自立高齢者に対して 3 年後の追跡調査を実施したものである。追跡調査を行うことにより、亀岡市在住の地域在住高齢者の、幸福感、機能状態、体力、および心理状態（老年的超越）の側面についての、経時的変化に関するエビデンスデータを蓄積し、その変化の様子を明らかにできる。この追跡データを収集することにより、平成 29 年から実施されている『介護予防・日常生活支援総合事業』の効果についても量的な側面から評価が可能になることが期待される。

今回の追跡調査においては、幸福感（WHO5-J）、機能状態（基本チェックリスト）、体力（握力）、心理状態（老年的超越）といった高齢者の基本的な状態像を示す指標に加え、それらに影響すると考えられる、日中の過ごし方や主観的な経済状況などの項目を収集した。これらのデータから、亀岡市高齢者の 3 年間の、基本的な状態像の変化および、それに関連する要因を検討する。なお、令和 2 年度は、全国的な新型コロナウイルスの流行により、当初予定していた訪問調査を実施することができず、郵送調査で追跡調査を行うこととなった。

なお、この「高齢期の幸福度」調査計画全体は、ベースライン調査が平成 28 年度から平成 30 年度の 3 年間、追跡調査は令和元年度から令和 3 年度までの 3 年間となっている。今年度は追跡調査の 2 年目となっている。次年度が追跡調査の最終年となり、平成 28 年度から平成 30 年度に実施したベースライン調査の追跡調査を完成させ、令和元年度から令和 3 年度まで全てのデータと統合した分析を行う予定である。

### 3. 調査の方法

#### 3-1. 調査項目と手続き

##### ①主観的健康感：1項目

自分の健康状態がよいか悪いかの自己評価を「非常に健康だ」から「健康でない」までの4段階で評定するものである。得点が高いほど、健康感がよいことを示している。

##### ②精神的健康感（幸福感）WHO5-J：5項目

本調査では、精神的健康の測定に、日本語版 WHO-5 精神健康状態表（以下、WHO5-J）を用いた。この質問票は5項目からなる質問票であり、各質問について6段階で評定を行うものである。得点の範囲は0点から25点であり、得点が高いほど精神的健康がよい。13点未満であるとうつ病の罹患リスクが高いことが報告されている（Awata, et al, 2007）。

③厚生労働省 基本チェックリスト（KCL）：20項目。ここでは基本チェックリスト25項目のうち、「暮らしぶり1」（5項目：手段的日常生活動作が可能であるか）、「運動器関係」（5項目：運動器の機能について）、「栄養」（2項目：低影響状態かどうか）、口腔機能（3項目：口腔機能に問題がないか）、「暮らしぶり2」（5項目：閉じこもり、認知症に関する問題がないか）を用いた。得点が高いほど、要介護リスクが高いことを示している。

##### ④日本版老年的超越質問紙改訂版の短縮版：12項目

高齢者の心理発達的一种である老年的超越を測定する日本版老年的超越質問紙改訂版（増井ら 2013）を、更に簡便に実施するために12項目に短縮したもの。各項目は「あてはまる」から「ややあてはまらない」の4段階で評定される。この短縮版では下位因子はなく、12項目の合計得点が高いほど、老年的超越が高いことを示す。

⑤日中の過ごし方：日中の過ごし方では、①収入のある仕事、②ボランティア、③田畑の仕事、④家事、⑤家族の介護、⑥孫の世話、⑦運動、⑧学習・教養、⑨その他、について、それぞれ実施の有無を尋ねた。また、⑦、⑧、⑨については具体的に何を行っているかを尋ね、分類を行った。

⑥経済的状況：現在の経済的状況について、大変苦しい、やや苦しい、ふつう、ややゆとりがある、大変ゆとりがある、の5段階で評定した。

⑦地域包括支援センターの利用や認知：地域包括支援センターの利用や認知について、利用したことがある、名前も何をしているかも知っている、名前だけは知っている、知らなかった、の4段階で評定した。

⑧日常的な買い物の回数：日常的に買い物をする回数について、ほぼ毎日、週4～5回、週2～3回、週1回程度、行かないの5段階で評定した。

⑨日常の買い物の不便：日常の買い物に不便を感じるかの有無と、「不便を感じている」と回答した場合はその具体的な内容（10種類：店までの距離が遠い、家族の協力がないと買い物ができない等）をうかがった。

⑩買い物支援サービスの利用：買い物支援サービスの利用の有無と、「利用している」と回答した場合は利用しているサービスの内容を13項目（電話・FAXによる宅配サービス、お店で買った商品の配達サービス等）、「利用していない」と回答した場合はその理由を5項目（何とかやっつけているから、サービスがあること自体知らないから等）で尋ねた。

##### ⑪調査手続きおよび分析方法

調査は、対象者に対して追跡調査の質問票を郵送する郵送調査を実施した。収集されたデータは、IBM SPSS Statistics バージョン 26 を用いて統計的分析（記述統計値の算出、 $\chi^2$  二乗検定、分散分析、相関係数、重回帰分析など）を行った。

### 3－2．調査対象者および参加者

本調査の対象者は、平成 29（2017）年度の「高齢期の生活状況調査」に参加した自立高齢者であった。このベースライン調査においては、亀岡市に在住する 70 歳以上の自立高齢者 664 人を対象として実施し 390 人が調査に参加した。このうち、令和 2 年 7 月 1 日現在で、死亡(5 人)、転出（7 人）、要介護認定者（14 人）、施設入所（1 人）の計 27 人が令和 2 年度追跡調査の対象外となった。

これらを除いた 363 人に対して追跡調査の質問票を郵送した。その結果、質問票の返送は 265 人からあった。未返送者は 98 人であり、要支援者認定者は 7 人（うちケアマネジャーの関わりがある人 5 人、ケアマネジャーの関わりのない人 1 人）、自立者（介護保険未申請）は 91 人であった。返送者 265 人のうち死亡（3 人）が対象外となり、分析対象者は 262 人（有効回答率 72.2%）となった。

### 3－3．調査期間

令和 2 年 8 月 5 日（水）～9 月 4 日（金）に実施した。

### 3－4．倫理的配慮

亀岡市個人情報保護条例に基づいて実施された。調査票に対象者への調査趣旨を明記し、一読後、署名による返送をもって、同意とみなした。

#### 4. 調査状況および参加者の属性

表 4－1－1. 平成 29（2017）年度調査参加者の令和 2（2020）年度調査前の転帰状況

|        |    | 2020年度<br>対象者 | 死亡   | 要介護へ<br>変化 | 要支援へ<br>変化 | 転出   | その他の<br>理由 | 合計     |
|--------|----|---------------|------|------------|------------|------|------------|--------|
| 2017年度 | 人数 | 363           | 5    | 14         | 0          | 7    | 1          | 390    |
| 参加者    | 割合 | 93.1%         | 1.3% | 3.6%       | 0.0%       | 1.8% | 0.3%       | 100.0% |

表 4－1－1 に、平成 29（2017）年度調査に参加した自立高齢者 390 人の令和 2 年 7 月 1 日時点での転帰状況を示した。平成 29 年度の自立高齢者への調査参加者のうち、6.9%が 3 年間で死亡、要介護化、要支援化と自立度が悪化したことが示された。令和 2 年度の自立高齢者の調査においては、死亡、要介護・要支援へ変化、転出、その他の理由によって調査が不可能となった 27 人を除外して調査を実施した。

表 4－1－2. 令和 2 年度調査対象者の参加状況

|    |    | 有効<br>参加者 | 未返送<br>自立者 | 未返送<br>要支援者 | 死亡判明 | 合計     |
|----|----|-----------|------------|-------------|------|--------|
| 男性 | 人数 | 115       | 36         | 1           | 1    | 153    |
|    | 割合 | 75.2%     | 23.5%      | 0.7%        | 0.7% | 100.0% |
| 女性 | 人数 | 147       | 55         | 6           | 2    | 210    |
|    | 割合 | 70.0%     | 26.2%      | 2.9%        | 1.0% | 100.0% |
| 合計 | 度数 | 262       | 91         | 7           | 3    | 363    |
|    | 割合 | 72.2%     | 25.1%      | 1.9%        | 0.8% | 100.0% |

表 4－1－2 に、令和 2 年度調査対象者の参加状況を示した。令和 2 年度調査の対象者 363 人中、郵送調査票の返送があった 266 人のうち、有効回答であった参加者は 262 人（男性 115 人、女性 147 人）であり、有効回答率は全体で 72.2%であった。また、平成 29 年度調査参加者全体（390 人）に対する追跡率は 67.2%であった。

表 4－1－3．年齢群別・性別の参加者数

|      | 男性    | 女性    | 合計     |
|------|-------|-------|--------|
| 70歳群 | 77    | 100   | 177    |
| 割合   | 43.5% | 56.5% | 100.0% |
| 80歳群 | 37    | 45    | 82     |
| 割合   | 45.1% | 54.9% | 100.0% |
| 90歳群 | 1     | 2     | 3      |
| 割合   | 33.3% | 66.7% | 100.0% |
| 合計   | 115   | 147   | 262    |
| 割合   | 43.9% | 56.1% | 100.0% |

表 4－1－3 に、年代別・性別の参加者数を示した。男女合わせて、70 歳群 177 人、80 歳群 82 人、90 歳群 3 人が参加した。平成 29 年度調査参加者に対する年齢群別の追跡率は、男性 75.7%、女性 70.3%、70 歳代 72.4%、80 歳代 75%、90 歳代 42.9%であった。

表 4－1－4．地区別・性別の参加者数

|         |    | 男性    | 女性    | 合計     |
|---------|----|-------|-------|--------|
| 亀岡地区    | 人数 | 17    | 11    | 28     |
|         | 割合 | 60.7% | 39.3% | 100.0% |
| 川東地区    | 人数 | 11    | 22    | 33     |
|         | 割合 | 33.3% | 66.7% | 100.0% |
| 西部地区    | 人数 | 15    | 27    | 42     |
|         | 割合 | 35.7% | 64.3% | 100.0% |
| 中部地区    | 人数 | 26    | 34    | 60     |
|         | 割合 | 43.3% | 56.7% | 100.0% |
| 南部地区    | 人数 | 11    | 14    | 25     |
|         | 割合 | 44.0% | 56.0% | 100.0% |
| 篠地区     | 人数 | 15    | 16    | 31     |
|         | 割合 | 48.4% | 51.6% | 100.0% |
| つつじが丘地区 | 人数 | 20    | 23    | 43     |
|         | 割合 | 46.5% | 53.5% | 100.0% |
| 合計      | 人数 | 115   | 147   | 262    |
|         | 割合 | 43.9% | 56.1% | 100.0% |

次に、地域別・性別の参加者数を表 4－1－4 に示す。各地区別の平成 29 年度調査参加者の追跡率は、亀岡 87.5%、川東 64.7%、西部 70.0%、中部 69.0%、南部 89.3%、篠 62.0%、つつじヶ丘 81.1%であった。



## 5. 各変数の分布および記述統計（男女別、年齢群別）

次に、追跡調査に参加した 262 人における主たる指標の基本的特性について検討を行った。各変数の分布と性別と年齢群（70 歳群、80 歳群、90 歳群）を独立変数とする各指標の平均値の差を検討した。なお、90 歳群は参加者数が 3 人と少数であったので、3 群の比較に加えて、70 歳群、80 歳群の比較も行った。

### 5－1. 主観的健康感

図 5－1－1 に、主観的健康感の得点分布を性別に示した。また、図 5－1－2 に性別×年齢群別の 6 群の主観的健康感の平均値を示した。主観的健康感の平均値は点数が高い程、健康感が悪いことを示している。

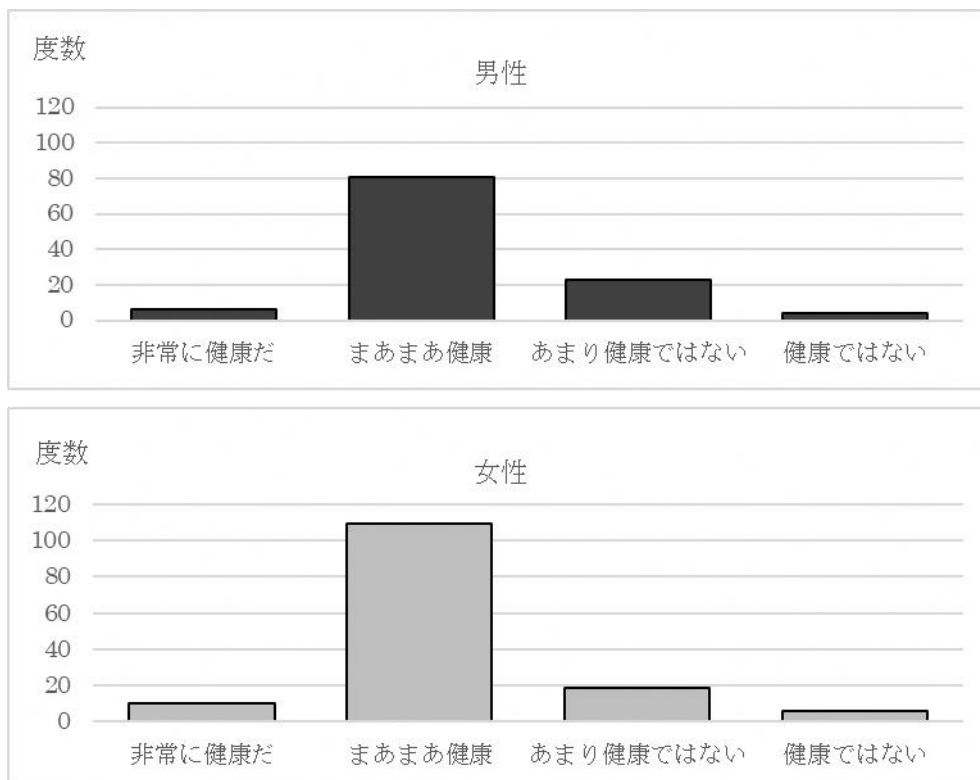


図 5－1－1. 主観的健康感の分布（上段：男性、下段：女性）

「非常に健康だ」、「まあまあ健康」と回答した割合は男女ともに 75%を超えており、追跡参加者の健康感が高いことが示された。

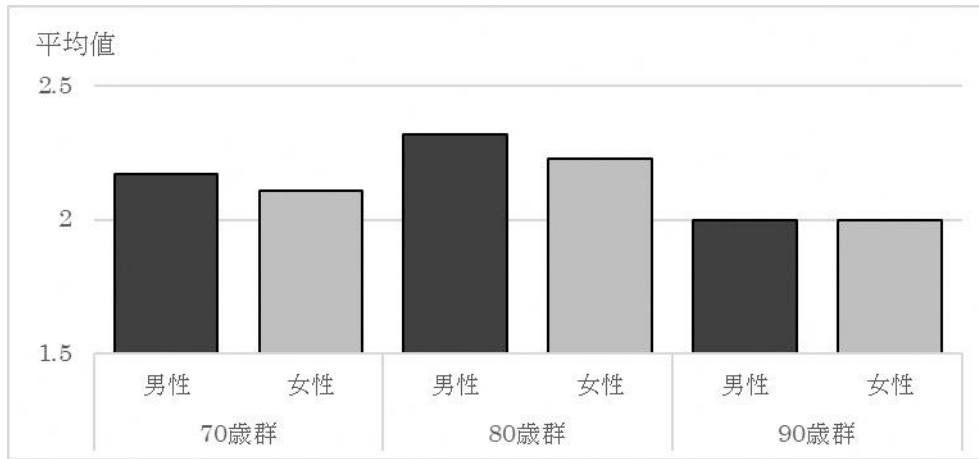


図 5－1－2．性別×年齢群別の主観的健康感の平均値

図 5－1－2 からは、年齢群、性別にかかわらず、健康感の平均値はほぼ同じであることが示された。性別×年齢群別の主観的健康感の平均値の比較を行ったところ、すべての群の間に有意な差は見られなかった。一方、90 歳群を除いた 4 群で比較を行うと、70 歳群よりも 80 歳群の主観的健康感が悪いという有意傾向が示された ( $F(1,251)=2.80$   $p<.1$ )。

## 5－2．幸福感（WHO5-J 得点）

幸福感の指標である WHO5-J 得点の性別の分布を、図 5－2－1 に示した。また、図 5－2－2 に性別×年齢群別の WHO5-J の平均値を示した。

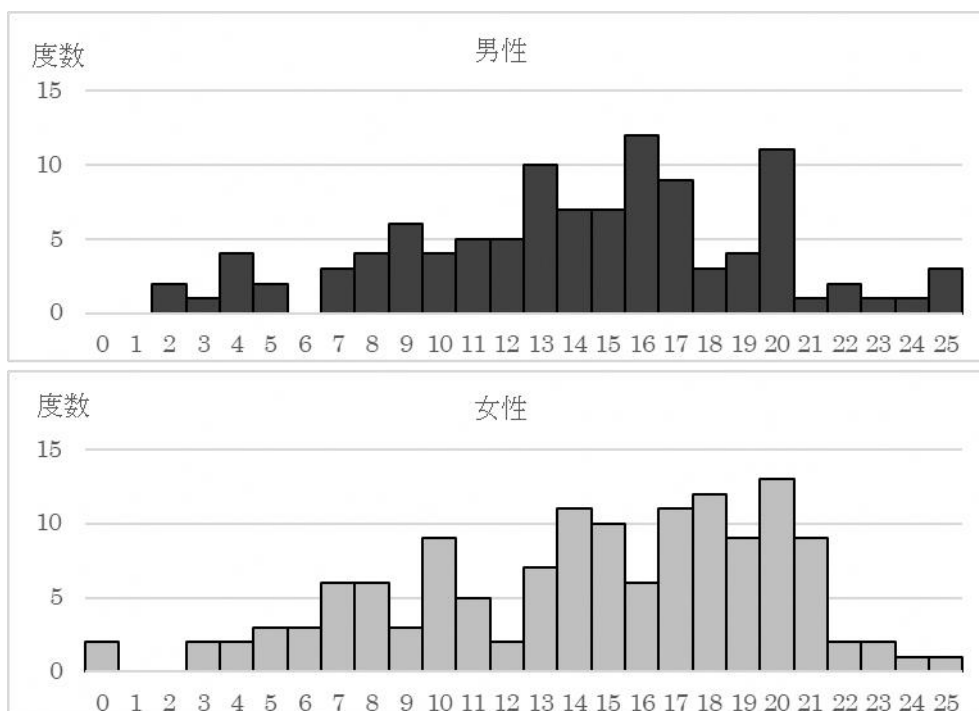


図 5－2－1．幸福感（WHO5-J 得点）の得点分布（上段：男性、下段：女性）

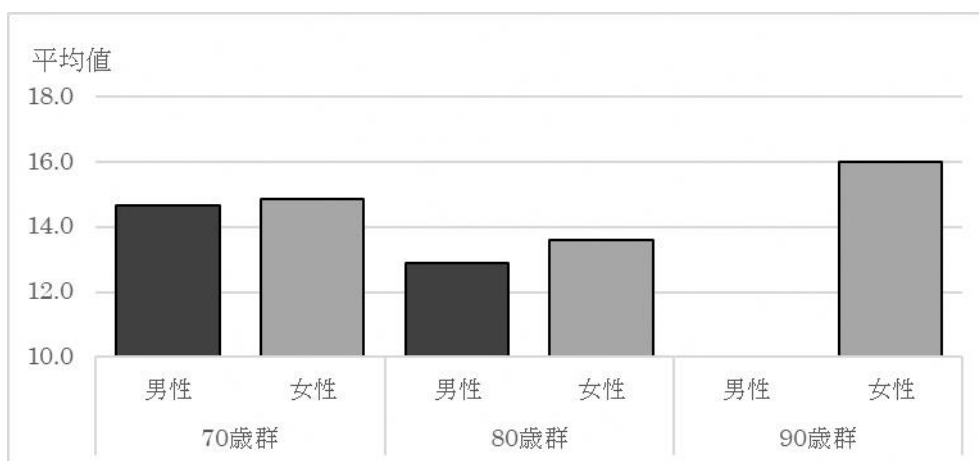


図 5-2-2. 性別・年齢群別の WHO5-J の平均値

今回の調査参加者全体の WHO5-J 得点の平均値は  $14.3 \pm 5.3$  点であった。性別、年齢群別の平均値を分散分析により比較したところ、性別、年齢群による有意な差はないことが示された。一方、90 歳群を除いた 4 群の平均値を比較したところ、男女とも 70 歳群より 80 歳群の方が WHO5-J 得点が有意に低いことが示された ( $F(1,238)=4.00$   $p<.05$ )。

表 5-2-1. 各年齢×性別による 6 群における精神的健康リスクあり（13 点未満）の割合

|      |    | 男性               |                  |        | 女性               |                  |        |
|------|----|------------------|------------------|--------|------------------|------------------|--------|
|      |    | リスクなし<br>(13点以上) | リスクあり<br>(13点未満) | 合計     | リスクなし<br>(13点以上) | リスクあり<br>(13点未満) | 合計     |
| 70歳群 | 人数 | 52               | 22               | 74     | 69               | 27               | 96     |
|      | 割合 | 70.3%            | 29.7%            | 100.0% | 71.9%            | 28.1%            | 100.0% |
| 80歳群 | 人数 | 19               | 14               | 33     | 23               | 16               | 39     |
|      | 割合 | 57.6%            | 42.4%            | 100.0% | 59.0%            | 41.0%            | 100.0% |
| 90歳群 | 人数 | 0                | 0                | 0      | 2                | 0                | 2      |
|      | 割合 | 0.0%             | 0.0%             | 0.0%   | 100.0%           | 0.0%             | 100.0% |
| 合計   | 人数 | 71               | 36               | 107    | 94               | 43               | 137    |
|      | 割合 | 66.4%            | 33.6%            | 100.0% | 68.6%            | 31.4%            | 100.0% |

WHO5-J 得点は 13 点未満の場合、精神的健康のリスクありとしてうつ病の発症率が高くなることが知られている。そこで、表 5-2-1 に性別×年齢群別の 6 群において、それぞれの群におけるリスクあり者とリスクなし者の割合を示した。その結果、90 歳群ではリスクあり者がいなかったが、その他の群では約 30～40%前後のリスクあり者が出現していた。6 群間、及び 90 歳群を除いた 4 群の比較においても群間で有意なリスクあり者の割合に有意差はなかった

5－3． 老年的超越

次に、日本版老年的超越質問紙短縮版 12 項目の合計得点の分布について図 5－3－1 に示した。また、図 5－3－2 に性別×年齢群別の老年的超越の平均値を示した。

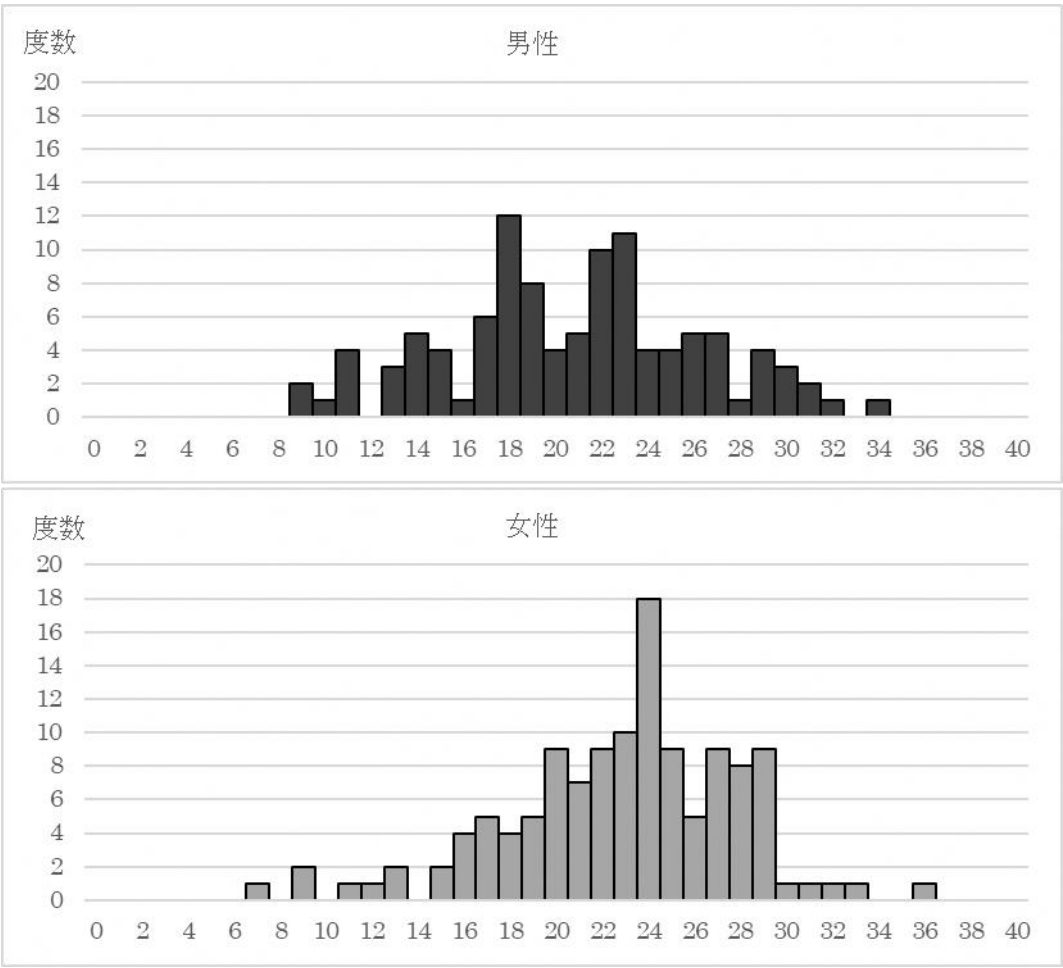


図 5－3－1． 老年的超越短縮版合計得点の分布（上段：男性、下段：女性）

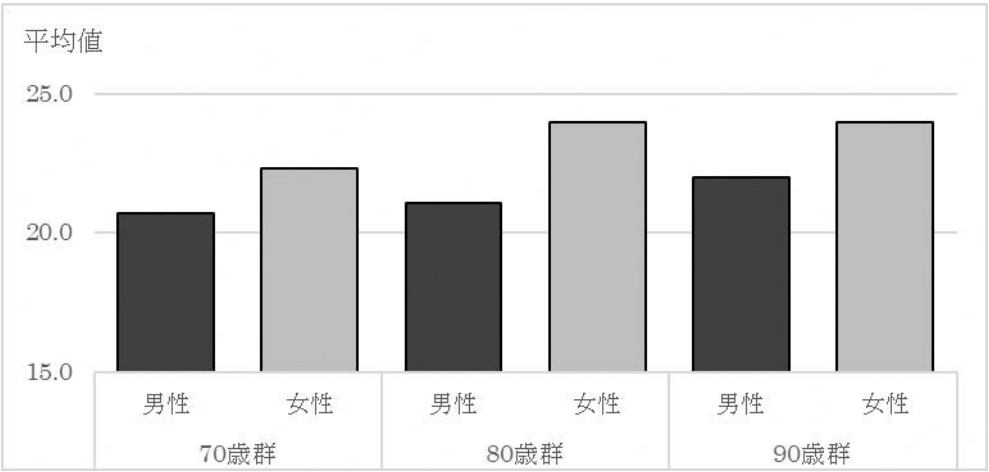


図 5－3－2． 性別×年齢群別の老年的超越の平均点

分散分析の結果、12 項目版老年的超越短縮版の合計得点も 27 項目版と同様に、男性よりも女性が有意に高く（ $F(1,430)=5.56$   $p<.05$ ）、年齢により有意差があることが示された（ $F(2,430)=7.86$   $p<.001$ ）。

## 5－4．要介護リスク（基本チェックリスト）

### ① 20項目合計点について

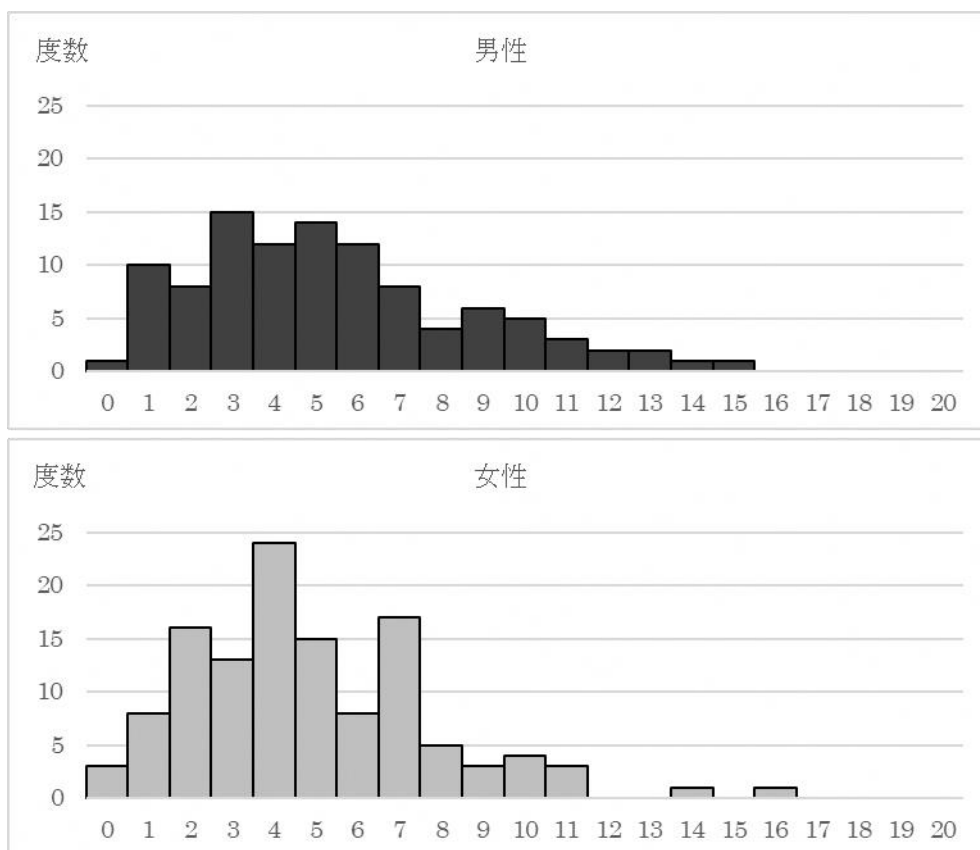


図5－4－1．基本チェックリスト20項目合計点の分布（上段：男性、下段：女性）

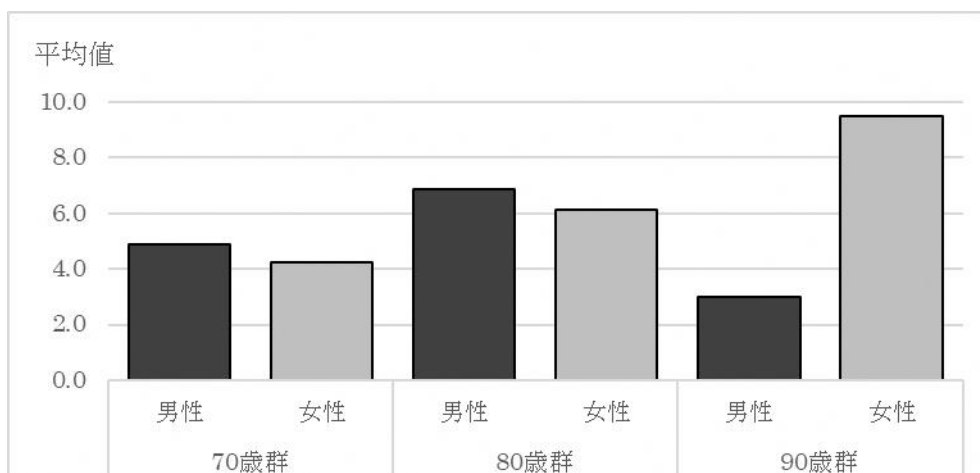


図5－4－2．性別×年齢群別の基本チェックリスト20項目合計点の平均値

要介護リスクである基本チェックリストのうつ領域を除く20項目の性別の分布を図5－4－1に示した。また、図5－4－2に性別×年齢群別の基本チェックリスト20項目合計点の平均値を示した。2要因の分析の結果、年齢群の主効果が有意であり（ $F(2,291)=9.785$   $p<.001$ ）、男女とも年齢群が高くなるにつれ、要介護リスクが高くなることが示された。

## ② 下位尺度の分布と平均値

次に、基本チェックリストの5つの下位尺度の性別の得点分布を示す。

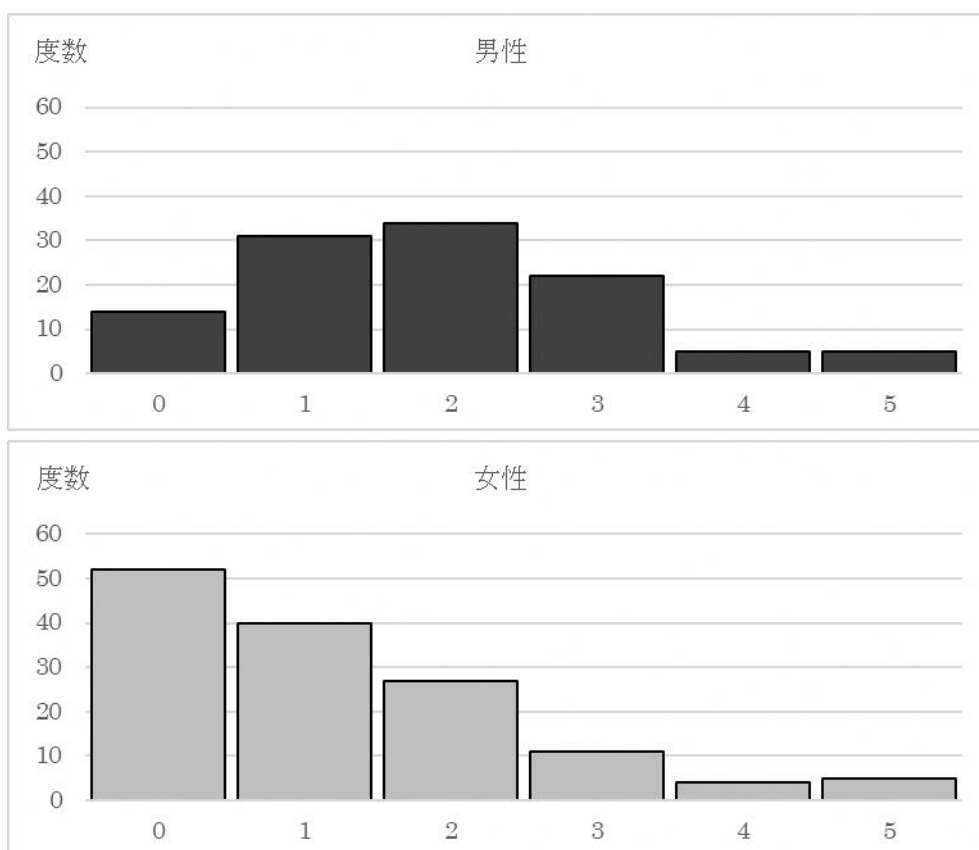


図5－4－3．下位尺度：暮らしぶり1の得点分布（上段：男性、下段：女性）

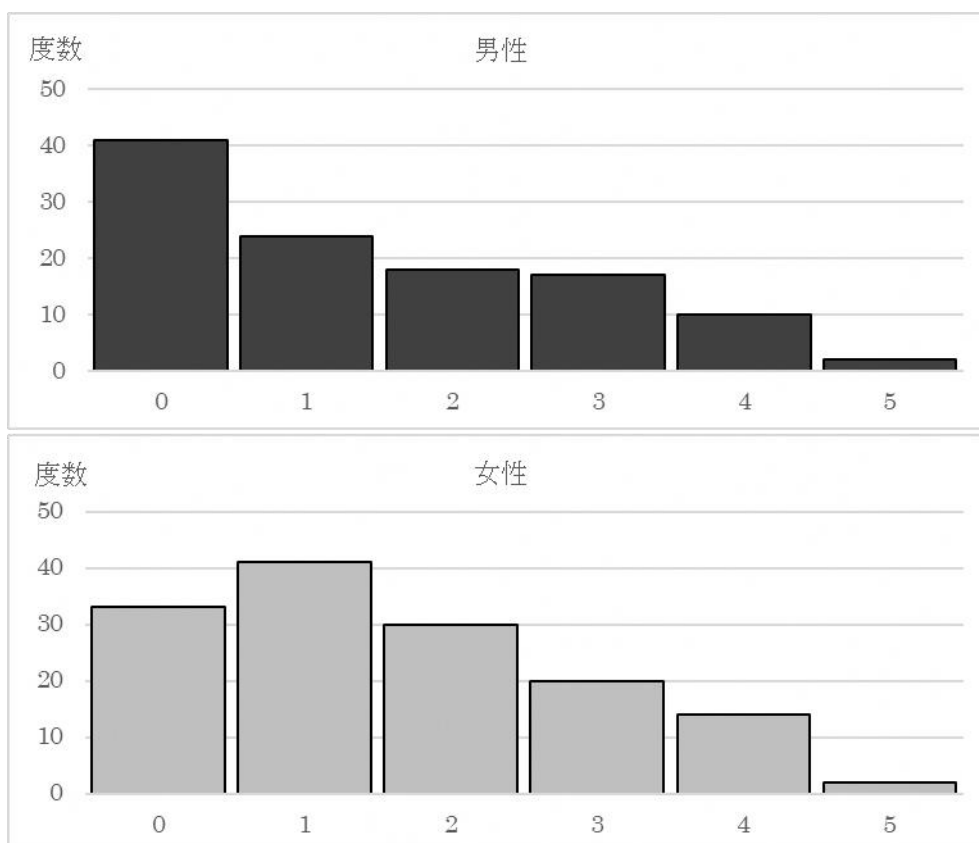


図 5－4－4．下位尺度：運動器関係の得点分布（上段：男性、下段：女性）

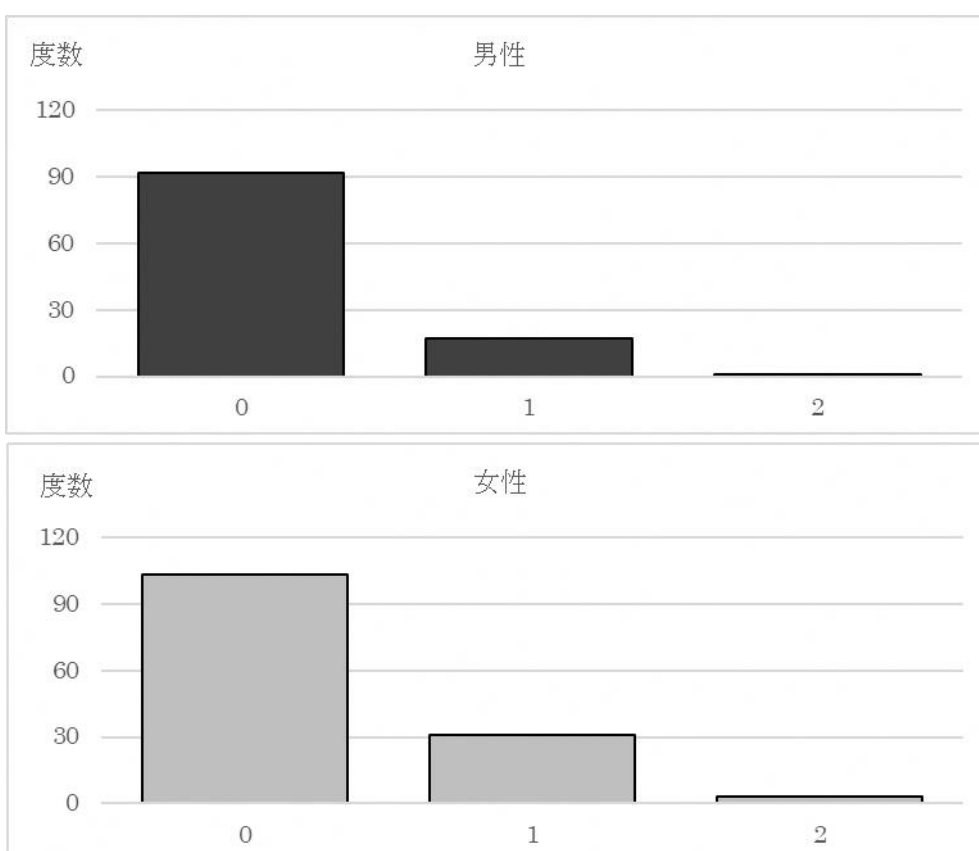


図 5－4－5．下位尺度：栄養の得点分布（上段：男性、下段：女性）

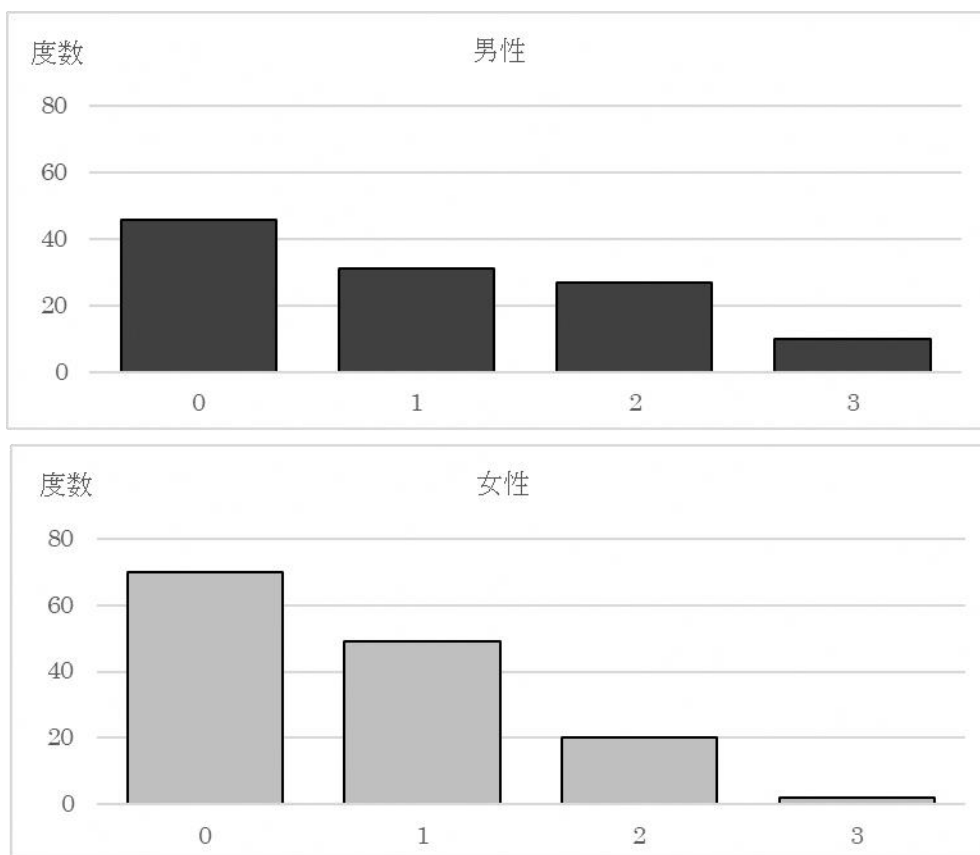


図5－4－6．下位尺度：口腔機能の得点分布（上段：男性、下段：女性）

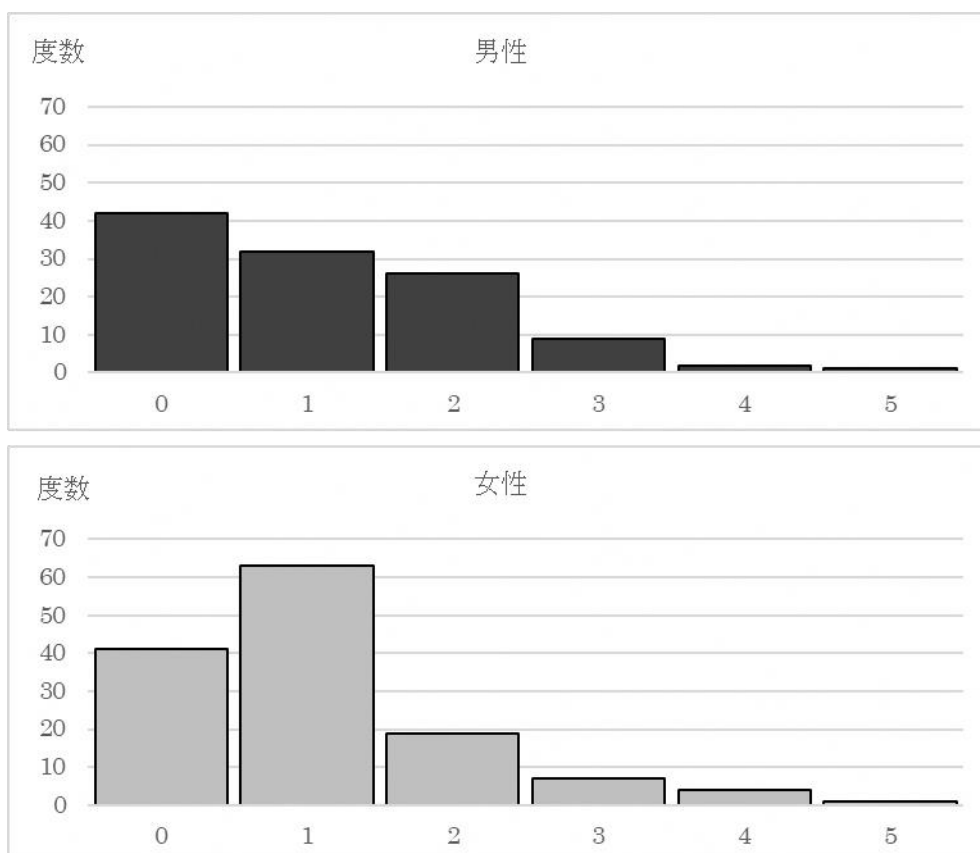


図5－4－7．下位尺度：暮らしぶり 2 の得点分布（上段：男性、下段：女性）



表 5－4－1．性別×年齢群別の基本チェックリスト下位尺度の平均値

|             | 男性        |           |                   | 女性        |           |           |
|-------------|-----------|-----------|-------------------|-----------|-----------|-----------|
|             | 70歳群      | 80歳群      | 90歳群              | 70歳群      | 80歳群      | 90歳群      |
| KCL_暮らしぶり_1 | 1.9 ± 1.3 | 2.0 ± 1.3 | 2.0 <sup>1)</sup> | 1.0 ± 1.2 | 1.6 ± 1.4 | 3.5 ± 2.1 |
| KCL_運動器関係   | 1.2 ± 1.3 | 2.0 ± 1.5 |                   | 1.4 ± 1.3 | 2.2 ± 1.3 | 3.0 ± 1.4 |
| KCL_栄養      | 0.1 ± 0.3 | 0.3 ± 0.5 |                   | 0.2 ± 0.5 | 0.3 ± 0.5 |           |
| KCL_口腔機能    | 0.8 ± 1.0 | 1.4 ± 1.0 | 1.0 <sup>1)</sup> | 0.6 ± 0.7 | 0.8 ± 0.9 | 0.5 ± 0.7 |
| KCL_暮らしぶり_2 | 1.1 ± 1.1 | 1.3 ± 1.2 |                   | 1.0 ± 0.8 | 1.2 ± 1.3 | 2.5 ± 2.1 |

1)90歳群の男性は1人のみであるので標準偏差は算出されない。

次に、各下位尺度の、性別×年齢群別の平均値と標準偏差を表 5－4－1 に示した。指標ごとに、性別×年齢群の 2 要因の分散分析を行ったところ、暮らしぶり 1、運動器、口腔機能では年齢の主効果が有意であり ( $F(2,244)=3.542$   $p<.05$ 、 $F(1,246)=10.191$   $p<.001$ 、 $F(2,249)=4.042$   $p<.05$ )、運動器では性別の主効果も有意であった ( $F(2,246)=4.042$   $p<.05$ )。これらの指標では、年齢群が高い程、リスクが有意に大きくなることが示された。特に、90 歳群の女性では、参加者の数が少ない (2 人) という制限はあるが、リスクの増大が大きいことが示唆された。また、運動器のリスクは男性よりも女性で有意に高く、要介護に繋がる可能性も示唆された。

5－5．BMI

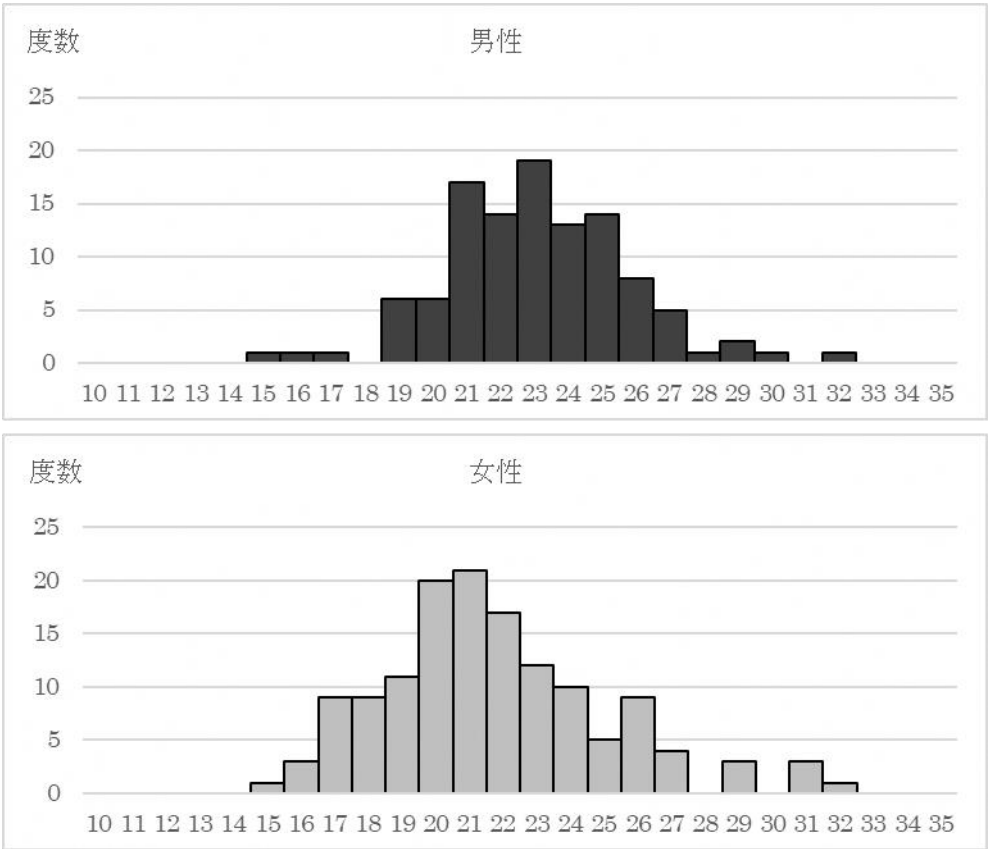


図 5－5－1．BMI の分布（上段：男性、下段：女性）

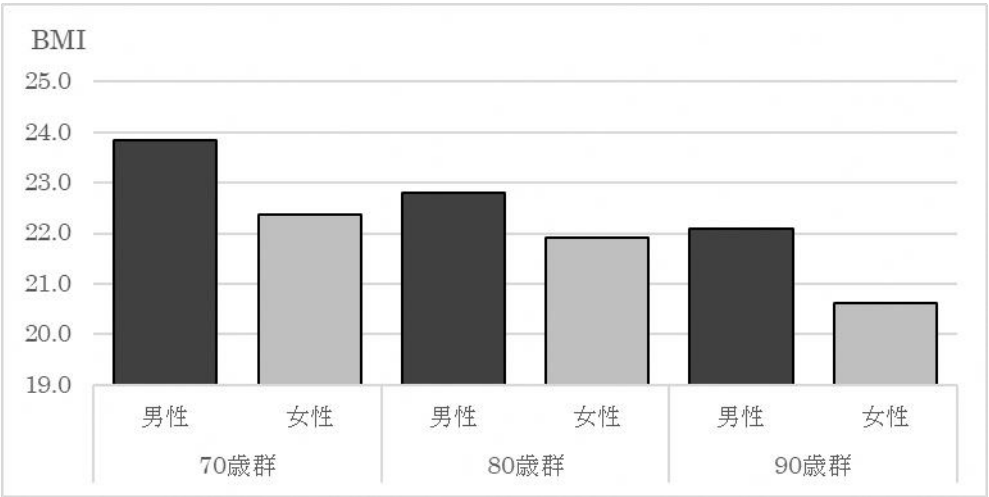


図 5－5－2．性別×年齢群別の BMI の平均値

図 5－5－1 に BMI の性別の分布図を、図 5－5－2 に、性別×年齢群別による 6 群の BMI の平均値を示した。分析の結果、性別、年齢群とも有意な差はないことが示された。

## 5-6. 日中の過ごし方

表5-6-1に、8つの日中の過ごし方、それぞれについて「している（はい）」という回答した者の数とその割合を性別に示した。また一番右の欄には、その割合について有意な男女差があったかを示した。

表5-6-1. 性別の日中の過ごし方の割合

| 日中の過ごし方       | 男性 (N=115) |       | 女性 (N=147) |       | 有意差   |
|---------------|------------|-------|------------|-------|-------|
|               | はい         | %     | はい         | %     |       |
| 収入のある仕事についている | 25         | 22.5% | 23         | 16.4% |       |
| ボランティアをしている   | 27         | 24.1% | 14         | 10.1% | 男性>女性 |
| 田畑の仕事をしている    | 46         | 40.7% | 43         | 30.3% |       |
| 家事をしている       | 67         | 60.9% | 132        | 94.3% | 女性>男性 |
| 家族の介護をしている    | 11         | 0.8%  | 11         | 7.8%  |       |
| 孫の世話をしている     | 15         | 13.5% | 18         | 13.1% |       |
| 運動をしている       | 68         | 60.7% | 97         | 69.8% |       |
| 学習・教養をしている    | 27         | 24.8% | 32         | 24.6% |       |

分析の結果、「ボランティア」については、男性は女性よりも「している」という回答が有意に多かった。また、「家事」については女性の方が有意に多かった。「学習・教養をしている」人の割合は、男女とも同程度であった。男女とも30%以上行っていた過ごし方は、「田畑の仕事」（男性41%、女性30%）、「家事」（男性61%、女性94%）、「運動」（男性61%、女性70%）であった。また、表中には示されていないが、「その他」の活動を行っているという回答している者が男性で10%、女性で12%おり、行っていることの内容については、表8-3-2に示している。

表5-6-2. 年齢群別の日中の過ごし方の割合

| 日中の過ごし方 | 70歳群 (N=177) |       | 80歳群 (N=82) |       | 90歳群 (N=3) |       | 有意差       |
|---------|--------------|-------|-------------|-------|------------|-------|-----------|
|         | はい           | %     | はい          | %     | はい         | %     |           |
| 収入のある仕事 | 38           | 22.4% | 9           | 11.5% | 1          | 33.3% | 70歳群>80歳群 |
| ボランティア  | 32           | 19.0% | 9           | 11.4% | 0          | 0.0%  |           |
| 田畑の仕事   | 56           | 32.7% | 32          | 39.5% | 1          | 33.3% |           |
| 家事      | 139          | 82.2% | 58          | 74.4% | 2          | 66.7% |           |
| 家族の介護   | 15           | 8.8%  | 6           | 7.6%  | 1          | 33.3% |           |
| 孫の世話    | 27           | 16.1% | 6           | 7.7%  | 0          | 0.0%  |           |
| 運動      | 121          | 70.8% | 43          | 55.8% | 1          | 33.3% | 70歳群>80歳群 |
| 学習・教養   | 44           | 26.8% | 15          | 20.8% | 0          | 0.0%  |           |

表5-6-2は、年齢群別に、8つの日中の過ごし方の質問について「はい」と回答した割合を示したものである。「収入のある仕事」、「運動」については、70歳群は71%が実施しており、80歳群の56%よりも有意に高かった。一方、「学習・教養」については、70歳群は26%、80歳群は21%で有意な差はなかった。

次に、「運動をしている」、「学習・教養をしている」と回答した人には、どのような内容の活動を行っているかを自由記述で回答していただいた。複数回答も可とした。得られた自由記述を、その内容で分類した。表5－6－3には男女別に活動内容と、実施している人の割合を示した。

表5－6－3．性別の「運動をしている」の内容の出現頻度と割合（複数回答可）

| 分類カテゴリ           | 男性 (N=115) |       | 女性 (N=147) |       | 合計 (N=262) |       |
|------------------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
|                  | 回答あり       | %     | 回答あり       | %     | 回答あり       | %     |
| 散歩・ウォーキング等       | 37         | 32.2% | 40         | 27.2% | 77         | 29.4% |
| 体操・ストレッチ         | 11         | 9.6%  | 38         | 25.9% | 49         | 18.7% |
| グラウンドゴルフ・ゲートボール等 | 16         | 13.9% | 10         | 6.8%  | 26         | 9.9%  |
| 筋トレ等             | 2          | 1.7%  | 4          | 2.7%  | 6          | 2.3%  |
| 畑仕事              | 7          | 6.1%  | 3          | 2.0%  | 10         | 3.8%  |
| その他のスポーツ         | 13         | 11.3% | 24         | 16.3% | 37         | 14.1% |
| その他・不明           | 10         | 8.7%  | 8          | 5.4%  | 18         | 6.9%  |

男女とも、「散歩・ウォーキング」と回答した人が約 30%と最も多かった。次に、「体操・ストレッチ」が約 20%弱いた。「体操・ストレッチ」は男性よりも女性の方で「していると」回答した人が多く、亀岡市内で実施されている運動教室の参加者が多いことが伺われた。一方、畑仕事は男性の方が多いことが示された。なお、その他のスポーツの内容については、表8－3－4に示した。

表5－6－4．年齢群別の「運動をしている」の内容の出現頻度と割合（複数回答可）

| 分類カテゴリ           | 70歳群 (N=177) |       | 80歳群 (N=82) |       | 90歳群 (N=3) |       |
|------------------|--------------|-------|-------------|-------|------------|-------|
|                  | 回答あり         | %     | 回答あり        | %     | 回答あり       | %     |
| 散歩・ウォーキング等       | 63           | 35.6% | 14          | 17.1% | 0          | 0.0%  |
| 体操・ストレッチ         | 38           | 21.5% | 11          | 13.4% | 0          | 0.0%  |
| グラウンドゴルフ・ゲートボール等 | 12           | 6.8%  | 13          | 15.9% | 1          | 33.3% |
| 筋トレ等             | 6            | 3.4%  | 0           | 0.0%  | 0          | 0.0%  |
| 畑仕事              | 7            | 4.0%  | 3           | 3.7%  | 0          | 0.0%  |
| その他のスポーツ         | 28           | 15.8% | 9           | 11.0% | 0          | 0.0%  |
| その他・不明           | 10           | 5.6%  | 8           | 9.8%  | 0          | 0.0%  |

表5－6－4に年齢群別の内訳を示した。70歳群、80歳群とも「散歩・ウォーキング」の回答が一番多かったが、70歳群では36%が実施しているのに対して、80歳群では17%と半減していることが示された。また、80歳群では「グラウンドゴルフ・ゲートボール等」の回答が15%と「散歩・ウォーキング」に次いで多かった。

次に、「学習・教養をしている」と回答した人の活動内容について、表5-6-5に性別、表5-6-6に年齢群別の内訳を示した。なお、表中の「その他」の具体的な内容については、表8-3-6に示した。

表5-6-5. 性別の「学習・教養をしている」の内容の出現頻度と割合（複数回答可）

| 分類カテゴリ | 男性 (N=115) |       | 女性 (N=147) |       | 合計 (N=262) |       |
|--------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
|        | 回答あり       | %     | 回答あり       | %     | 回答あり       | %     |
| 学習・趣味  | 14         | 12.2% | 20         | 13.6% | 34         | 13.0% |
| 新聞・読書  | 8          | 7.0%  | 6          | 4.1%  | 14         | 5.3%  |
| 芸術・手工芸 | 2          | 1.7%  | 10         | 6.8%  | 12         | 4.6%  |
| 楽器・歌   | 0          | 0.0%  | 4          | 2.7%  | 4          | 1.5%  |
| その他    | 6          | 5.2%  | 5          | 3.4%  | 11         | 4.2%  |

表5-6-6. 年齢群別の「学習・教養をしている」の内容の出現頻度と割合（複数回答可）

| 分類カテゴリ | 70歳群 (N=177) |       | 80歳群 (N=82) |       | 90歳群 (N=3) |      |
|--------|--------------|-------|-------------|-------|------------|------|
|        | 回答あり         | %     | 回答あり        | %     | 回答あり       | %    |
| 学習・趣味  | 23           | 13.0% | 11          | 13.4% | 0          | 0.0% |
| 新聞・読書  | 11           | 6.2%  | 3           | 3.7%  | 0          | 0.0% |
| 芸術・手工芸 | 8            | 4.5%  | 4           | 4.9%  | 0          | 0.0% |
| 楽器・歌   | 4            | 2.3%  | 0           | 0.0%  | 0          | 0.0% |
| その他    | 9            | 5.1%  | 2           | 2.4%  | 0          | 0.0% |

「学習・教養をしている」の具体的な内容については、「新聞・読書」と「学習・趣味」が多かったが、共に 11% 程度であり、内容のばらつきがうかがえる回答であった。また、「運動」についての内容よりも、「学習・教養」の内容については、男女差や、年齢差が少ないことが伺われた。

5－7．経済状況

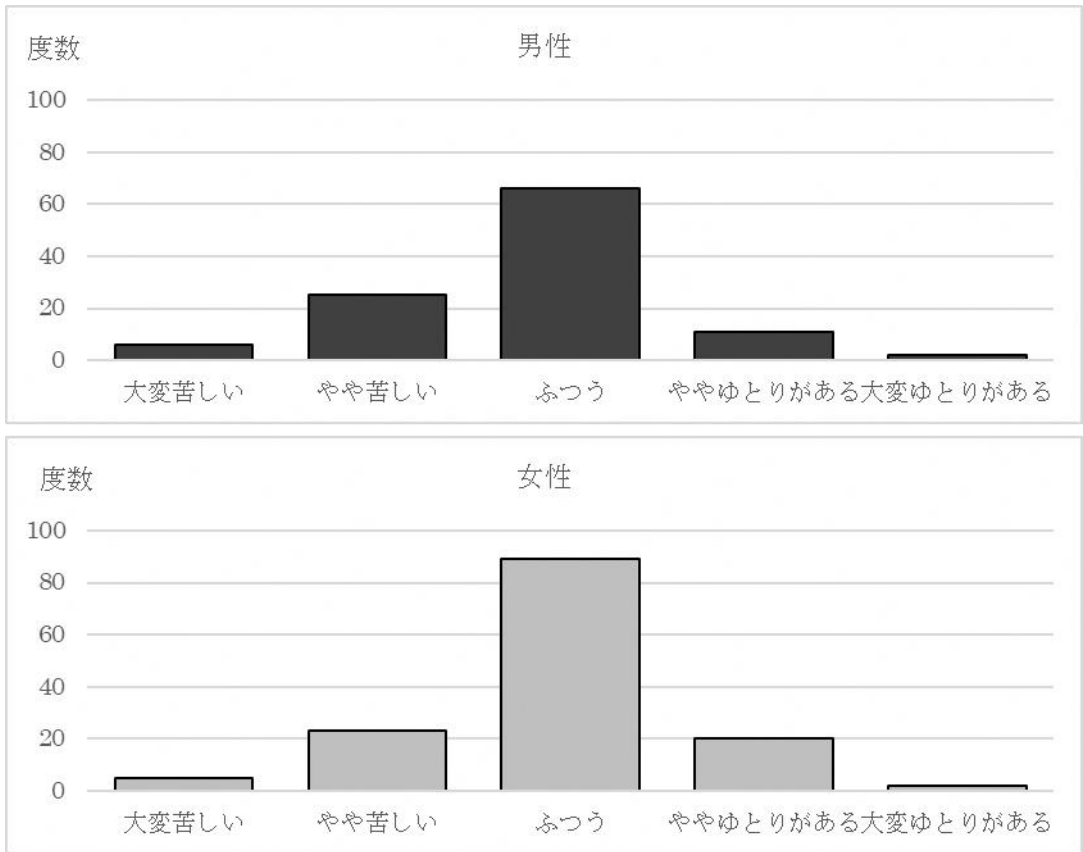


図 5－7－1．経済状況の分布（上段：男性、下段：女性）

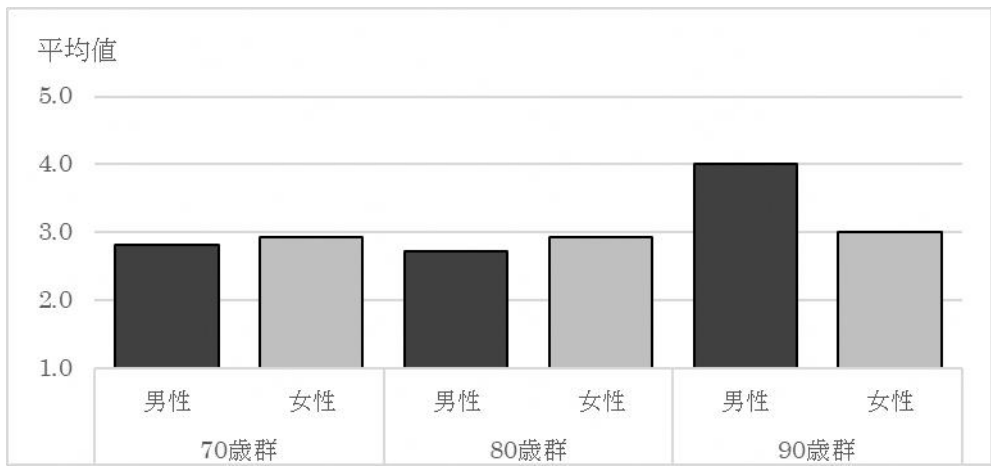


図 5－7－2．性別×年齢群別の経済状況の平均値

参加者の経済状況について、図 5－7－1 に性別の分布を、図 5－7－2 に性別×年齢群別の経済状況の平均値（1=大変苦しい～3=普通～5=大変ゆとりがある）を示した。分析の結果、性別、年齢群とも有意な差はないことが示された。

## 6. 主要変数の3年間の変化：平成28年令和1年データと平成29年令和2年データの比較

この章では、ベースライン調査と追跡調査の3年間での主要変数（幸福感、要介護リスク、年的超越）の変化について検討する。検討の際に、昨年度（令和1年度）に行った平成28年度参加者の追跡データと、今年度（令和2年度）に実施した平成28年度参加者の追跡データを比較することにより、令和2年度に全国的に起こった新型コロナウイルスの流行の影響がみられるかを検討する。

### 6－1. 幸福感の変化

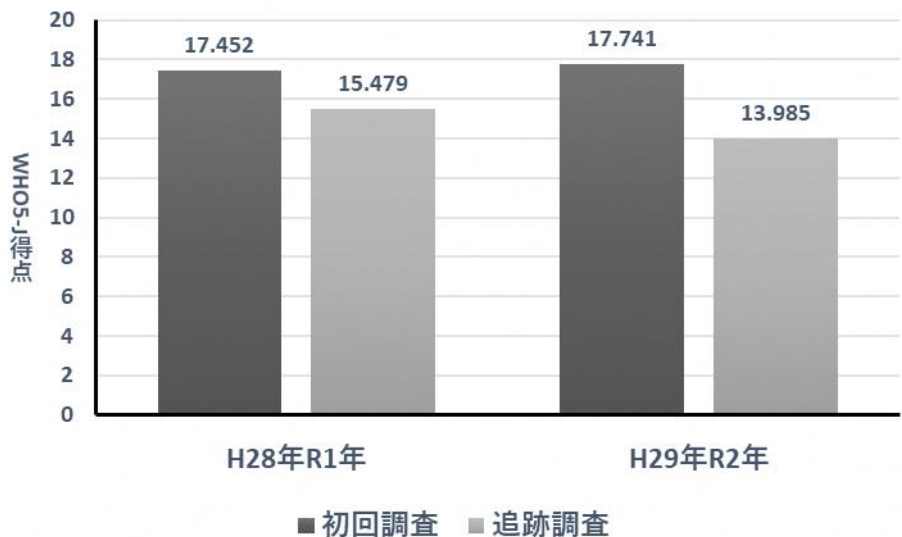


図6－1－1. H28年R1年データ、および、H29年度R2年データにおけるWHO5-J得点の3年間の変化（年齢・性別を調整）

図6－1－1は、年齢、性別を調整したWHO5-J得点の3年間の変化を、H28年度とR1年度のデータセットおよびH29年度とR2年度のデータセット別に示したものである。H28年度とR1年度のデータセットにおいては初回調査に参加した630ケース中追跡調査に参加した435ケースが分析対象となり、H29年度とR2年度のデータセットにおいては初回調査に参加した361ケース中244ケースが分析対象となった。

分散分析の結果、調査回の主効果が有意であり、H28年R1年データにおいても、H29年R2年データにおいても、どちらも初回（ベースライン）調査時よりも追跡調査時の幸福感が有意に低くなっていることが示された（ $F(1,675)=21.65$   $p<.001$ ）。さらに、調査回と調査年度の交互作用が有意であり、H28年度とR1年度よりも、H29年度とR2年度調査の方が追跡調査での幸福感の低下がより大きいことが有意に示された（ $F(1,675)=10.85$   $p<.001$ ）。

6－2．要介護リスク（基本チェックリスト）の3年間の変化

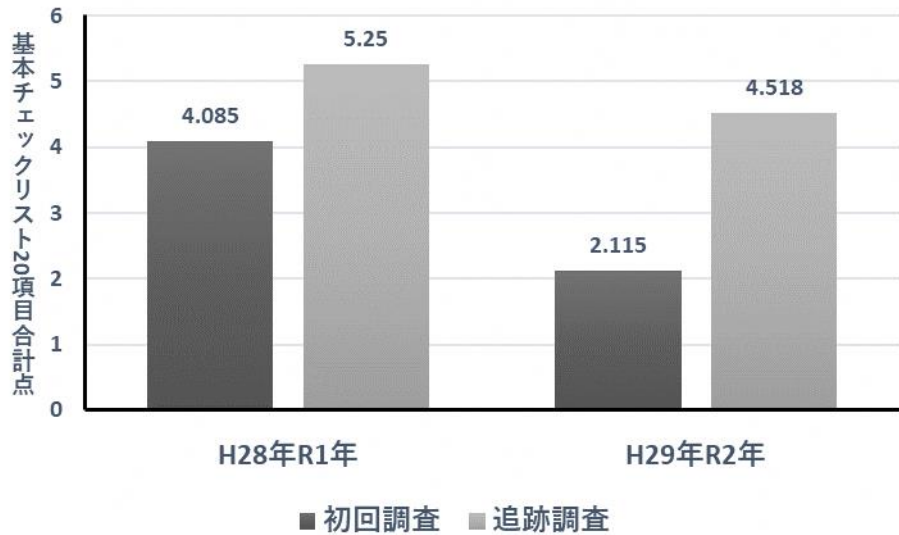


図6－2－1．H28年R1年データ、および、H29年R2年データにおける  
基本チェックリスト合計点の3年間の変化（年齢・性別を調整）

図6－2－1は、年齢、性別を調整した要介護リスク（基本チェックリスト20項目の合計点）の3年間の変化を、H28年度とR1年度のデータセットおよびH29年度とR2年度のデータセット別に示したものである。H28年度とR1年度のデータセットにおいては初回調査に参加した630ケース中追跡調査に参加した437ケースが分析対象となり、平成29年度と令和2年度のデータセットにおいては初回調査に参加した361ケース中258ケースが分析対象となった。

分散分析の結果、H28年R1年データにおいても、H29年R2年データにおいても、どちらも初回（ベースライン）調査時よりも追跡調査時の要介護リスクが有意に高くなっていることが示された（ $F(1,685)=22.60$   $p<.001$ ）。さらに、調査回と調査年度の交互作用が有意であり、H28年度とR1年度よりも、H29年度とR2年度調査の方が追跡調査において要介護リスクの悪化が大きいことが有意に示された（ $F(1,685)=21.63$   $p<.001$ ）。



次に、基本チェックリストの5つの下位領域の3年間の変化について、年齢および性別を調整し、H28年度R1年度のデータと、H29年度R2年度のデータを比較し、検討を行った。

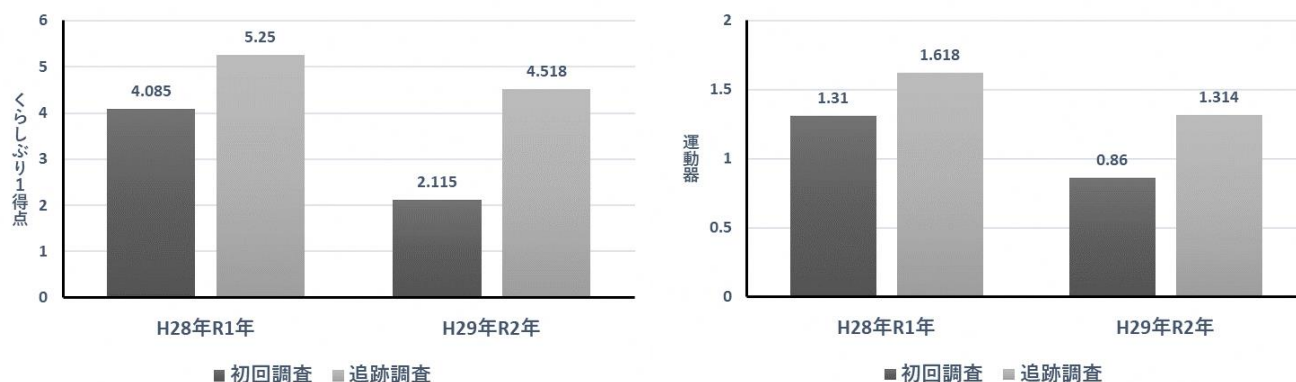


図6-2-2. H28年R1年データ、および、H29年R2年データにおける基本チェックリスト下位尺度得点の3年間の変化：その1（年齢・性別を調整）（左：「暮らしぶり1」、右：「運動器」）

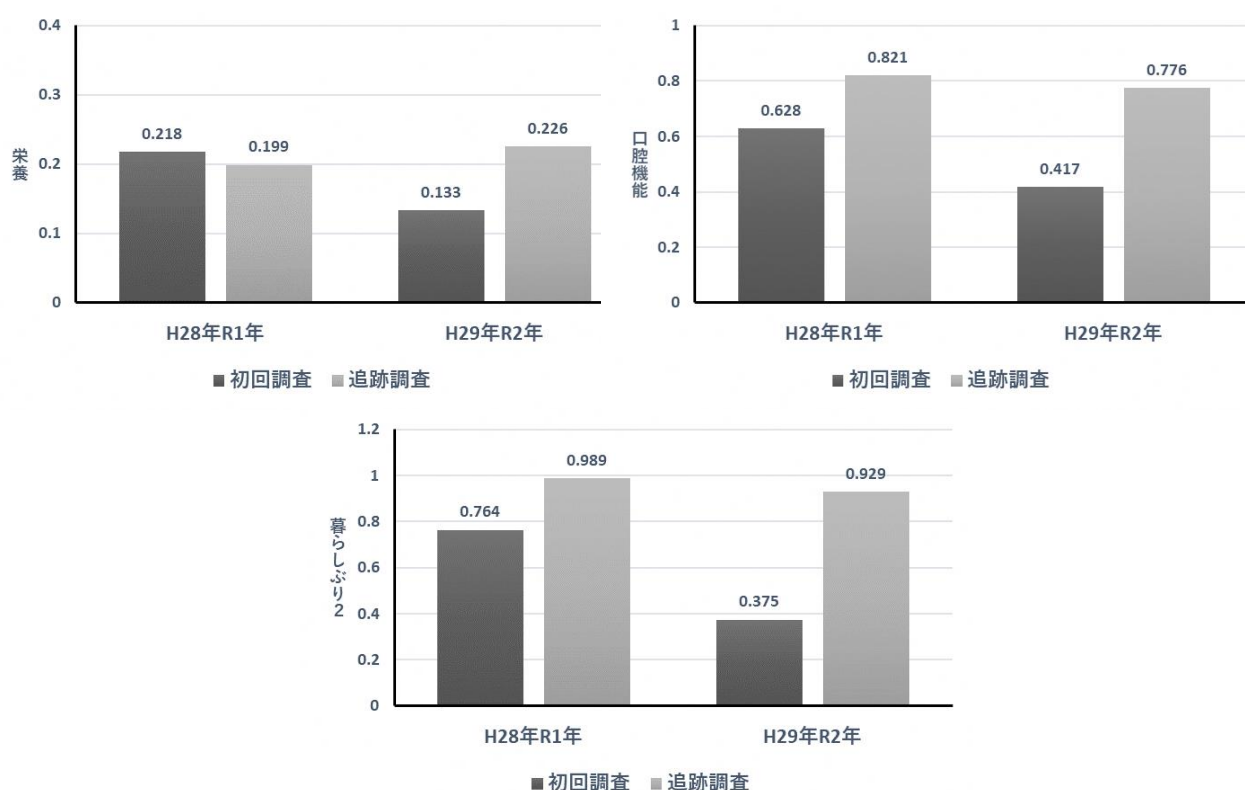


図6-2-3. H28年R1年データ、および、H29年R2年データにおける基本チェックリスト下位尺度得点の2年間の変化：その2（年齢・性別を調整）（上左：「栄養」、上右：「口腔機能」、下「暮らしぶり2」）

分散分析の結果、5つの下位尺度全てにおいて、H28年R1年データ、および、H29年R2年データとも、追跡調査時の下位尺度得点が有意に悪化していることが示された。また、「暮らしぶり1」、「栄養」、「口腔機能」、「暮らしぶり2」においては、H28年からR1年の悪化度よりもH29年からR2年の悪化の度合いが有意により大きいことが示された。

### 6－3．老年的超越の変化

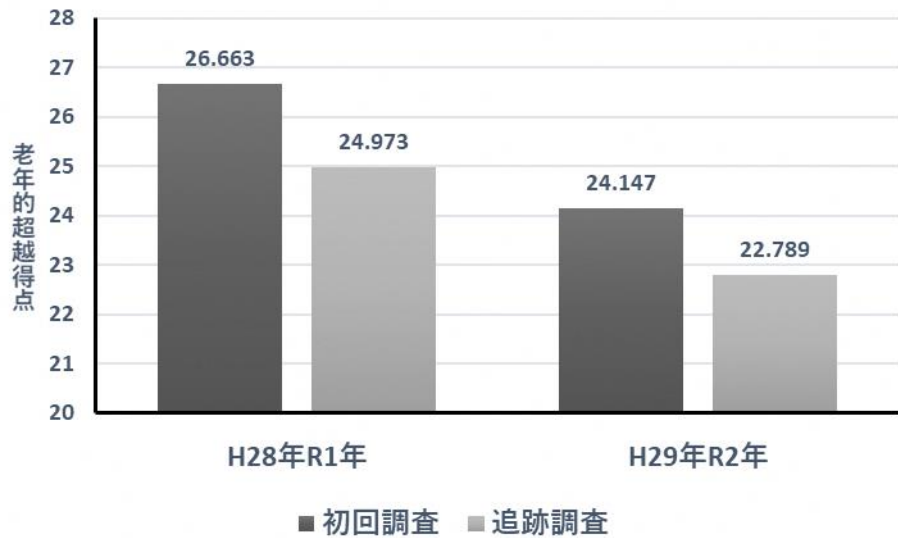


図6－3－1．H28年R1年データ、および、H29年R2年データにおける  
老年的超越合計点の3年間の変化（年齢・性別を調整）

図6－3－1は、年齢、性別を調整した老年的超越12項目合計点の3年間の変化を、H28年度とR1年度のデータセットおよびH29年度とR2年度のデータセット別に示したものである。H28年度とR1年度のデータセットにおいては初回調査に参加した630ケース中追跡調査に参加した429ケースが分析対象となり、H29年度とR2年度のデータセットにおいては初回調査に参加した361ケース中200ケースが分析対象となった。

分散分析の結果、H28年R1年データにおいても、H29年R2年データにおいても、初回（ベースライン）調査時よりも追跡調査時の老年的超越が低くなっているように見えるが、実際には有意な差は見られなかった。一方、H28年R1年データの方がH29年R2年データよりも初回調査においても追跡調査においても老年的超越が有意に高いことが示された  $F(1,685)=21.63$   $p<.001$ ）。調査年度と初回調査・追跡調査の間の交互作用も有意ではなかった。

## 7. 幸福感の関連要因の検討および令和2年度調査結果のまとめ

### 7-1. 日中の過ごし方との関連の検討

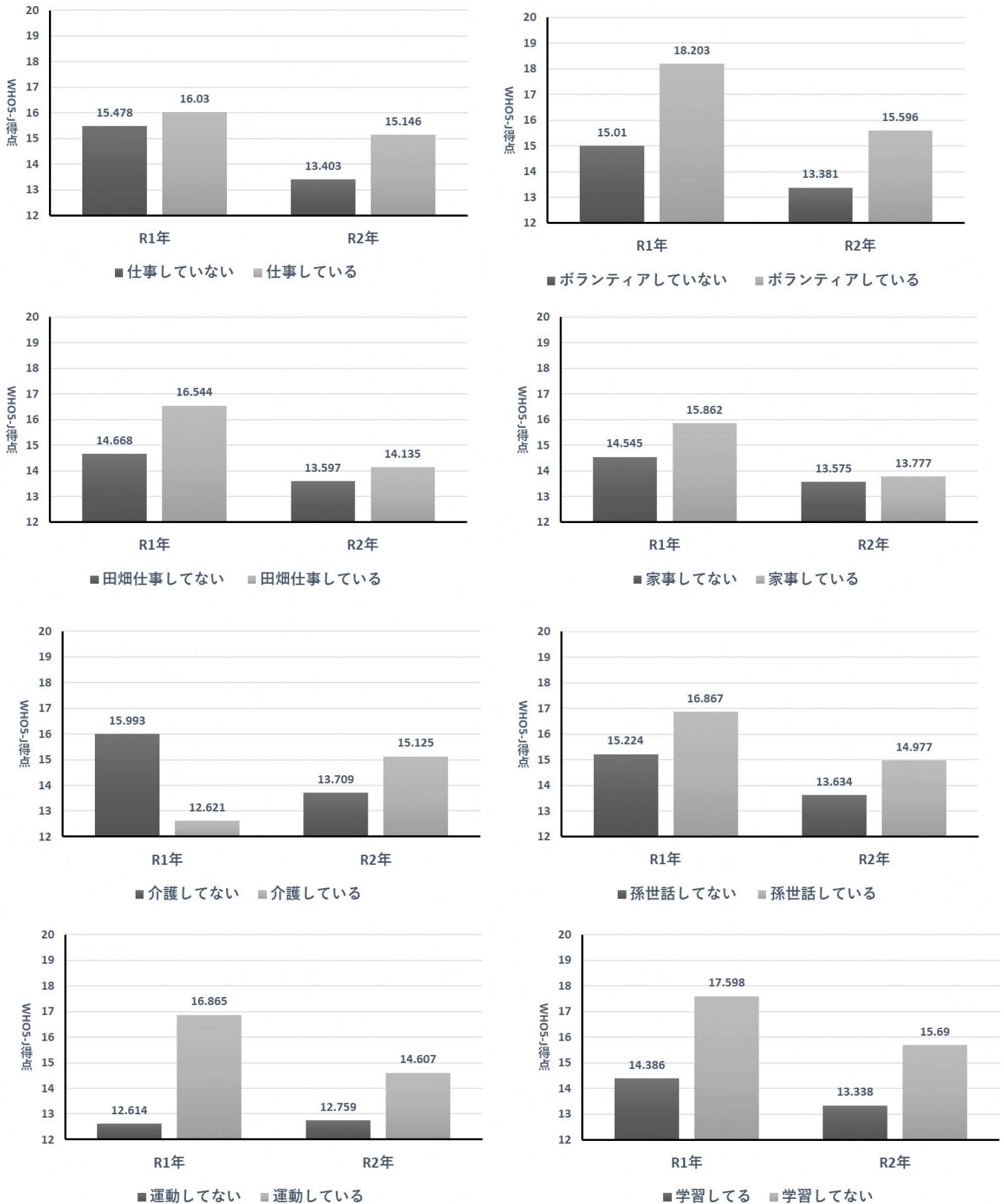


図7-1-1. R1年データおよびR2年データにおける、8つの日中の過ごし方別のWHO5-J得点  
(年齢・性別を調整)

次に、高齢者の幸福感に「日中の過ごし方」が関連するかを検討した。図 7-1-1 は、R1 年データおよび R2 年データにおける、8 つの日中の過ごし方（「収入のある仕事」、「ボランティア」、「田畑の仕事」、「家事」、「家族の介護」、「孫の世話」、「運動」、「学習・教養」）別の WHO5-J 得点の、年齢、性別を調整した平均値を示している。

従属変数を WHO5-J 得点、独立変数をデータ収集年（R1 年度、R2 年度）、およびそれぞれの日中の過ごし方の実施の有無、共変量を年齢、性別とした分散分析を行った。その結果、「収入のある仕事をしている」、「ボランティアをしている」、「田畑の仕事をしている」、「孫の世話をしている」、「学習・教養をしている」については、過ごし方の主効果が有意であり（仕事： $F(1,662)=3.83$   $p<.05$ ；ボランティア： $F(1,663)=19.14$   $p<.001$ ；田畑の仕事： $F(1,668)=6.544$   $p<.01$ ；田孫の世話： $F(1,658)=5.095$   $p<.05$ ；学習・教養： $F(1,625)=29.872$   $p<.001$ ）、それぞれの過ごし方を「している」人の方が「していない」人よりも、WHO5-J 得点が有意に高いことが示された。

一方、「介護をしている」×調査年の交互作用が有意であり（ $F(1,664)=10.088$   $p<.01$ ）、R1 年度データでは介護をしていない人の方がしている人よりも幸福感が有意に高かったが、R2 年度データでは介護をしている人の方がしていない人よりも有意に幸福感が高いという結果となった。

また、「運動をしている」については、主効果（ $F(1,659)=43.007$   $p<.01$ ）に加え、「運動をしている」×調査年の交互作用が有意であり（ $F(1,659)=6.679$   $p<.01$ ）が有意であり、R1 年度も R2 年度も運動をしている人の方が有意に WHO5-J が高いが、R2 年度では「している」人と「していない人」の違いが有意に小さくなっていた。

## 7-2. 経済状況の関連の検討

次に、経済状況（苦しい、ふつう、ゆとりがある）別の、年齢と性別を調整した WHO5-J 得点の平均値を R1 年度と R2 年度別に図 7-2-1 に示した。

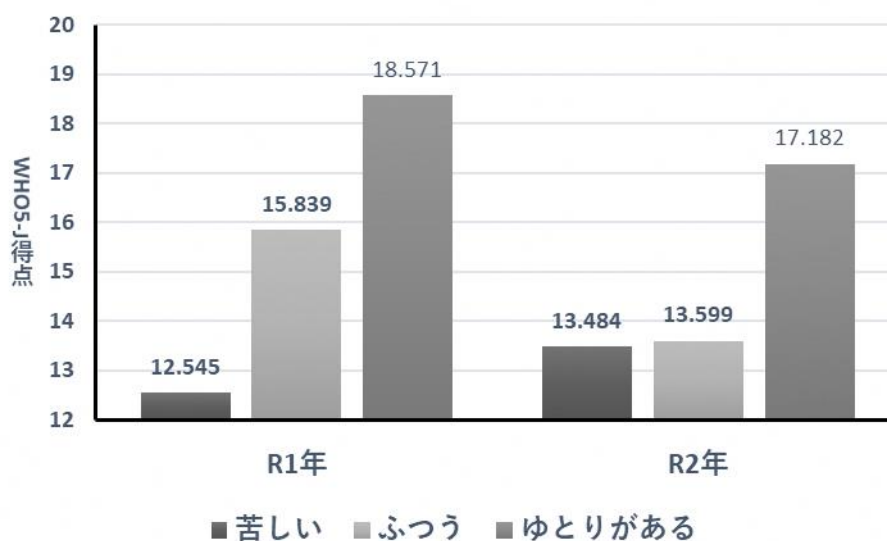


図 7-2-1. R1 年データおよび R2 年データにおける、経済状況別の WHO5-J 得点  
(年齢・性別を調整)

従属変数を WHO5-J 得点、独立変数をデータ収集年（R1 年度、R2 年度）、およびそれぞれの日中の過ごし方の実施の有無、共変量を年齢、性別とした分散分析を行った。その結果、経済状況の主効果（ $F(2,641)=20.26$   $p<.001$ ）、調査年×経済状況の交互作用（ $F(2,641)=4.347$   $p<.001$ ）が有意であった。経済状況が良い程、有意に WHO5-J がよかったが、「ふつう」カテゴリにおいてのみ、R2 年では「苦しい」と「ふつう」の間に有意差が見られなかった。

### 7-3. 初回調査時の老年人的超越の高さと追跡調査時の幸福感との関連

次に、初回調査時の老年人的超越の高低別の、年齢と性別を調整した WHO5-J 得点の平均値を R1 年度と R2 年度別に図 7-3-1 に示した。

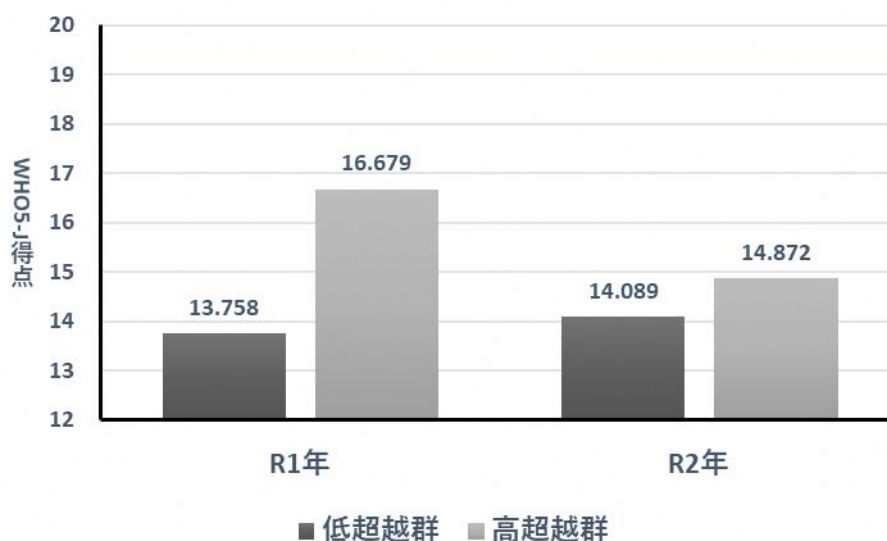


図 7-3-1. R1 年データおよび R2 年データにおける、老年人的超越の高さ別の WHO5-J 得点  
(年齢・性別を調整)

従属変数を WHO5-J 得点、独立変数をデータ収集年 (R1 年度、R2 年度)、初回調査時の老年人的超越の高さ (中央値で 2 分割)、共変量を年齢、性別とした分散分析を行った。その結果、老年人的超越の主効果 ( $F(1,642)=14.27$   $p<.001$ )、調査年×老年人的超越の交互作用 ( $F(2,642)=4.751$   $p<.001$ ) が有意であった。初回調査時の老年人的超越が高い群では、3 年後の追跡調査時の WHO5-J が有意によかった。また、初回調査時の老年人的超越の高さによる追跡調査時の幸福感の違いは、R1 年度よりも R2 年度の方が小さいこと有意に示された。

## 7-4. 令和2年度調査のまとめ

### ① 調査参加者の状況からわかること

令和2（2020）年度の「高齢者の幸福度調査」においては、新型コロナウイルスの流行のため、予定されていた訪問調査を実施することができなかった。平成29（2017）年度調査に参加した自立高齢者390人のうち、転記調査およびアンケート調査の過程で、死亡、要介護化、要支援化が判明した者は29人であり、約7%が3年間で自立度が悪化したことが示された。令和1年度でも同様の調査ができたが、平成30年度調査の参加者についても同様の追跡調査を実施することで、3年間でどの程度大きく自立度を悪化させる者がいるのか、またそのリスクとなっている要因は何かを明らかにできるであろう。

一方で、今回の調査対象者363人の調査への参加者は262人であり、参加率は72.7%となった。令和1年度の追跡調査では84%の高い水準であったが、本年度は郵送調査もあり、やや参加率が低くなった。一般に、追跡調査においては、不在や拒否などで調査参加しない者は自立度の低下など状態が悪い者が多いため、得られたデータの解釈を慎重にするべきであるとされている。可能であれば、令和2年度のアンケート調査に参加しなかった自立高齢者の身体状況などを把握する簡便な調査ができるとよいであろう。

### ② 令和2（2020）年度調査項目における男女差と年齢群差

主観的健康感や幸福度の指標であるWHO5-J得点については男女差および年齢群差は見られなかった。R1年度調査と同様、主観的な側面においては男女や年齢に統計的には差が見られなかった。また、高齢期における心理的な発達とされる老年的超越については、男性よりも女性が、また、年齢群が高い程、老年的超越が高いことが示された。この傾向は初回調査、および令和1年度の追跡調査と同じであった。

一方で、身体的（物理的）な側面である基本チェックリストの20項目合計得点や下位領域（暮らしぶり1、運動器関係）、および握力では高い年齢群程、状態が悪化していることが示された。90歳群女性（2人）の基本チェックリスト20項目合計得点は9.7点と要支援認定高齢者と近いレベルにあり、令和1年度の調査と同様の傾向が見られた。同年代の男性と比較しても大きく自立度や体力が低下しており注意が必要である。

### ③ 令和1（2019）年度追跡データと令和2年度追跡データの比較

令和1年度の追跡調査（N=439人）と令和2年度の追跡調査（N=262）は、共に初回調査から3年後の追跡調査となっているが、参加者の年齢、質問項目はほぼ同じになるように設計されており、両者の比較から興味深い結果が示された。令和1年度、令和2年度どちらの調査においても、幸福感の指標である3年後のWHO5-Jの得点も、要介護リスクである基本チェックリストの得点とも悪化していた。更に、その悪化の大きさは、令和2年度の方が大きいことが示された。これらの結果は、加齢による身体状況の悪化が幸福感の低下を引き起こしているが、令和2年度の方が令和1年度よりもその悪化の状況がより悪かった可能性がある。

一方、日中の過ごし方については、令和1年度と令和2年度を比較すると、運動をしている人の割合は、令和1年度は70歳群60.7%、80歳群71.2%であったのに対して、令和2年度は70歳群70.8%、80歳群55.8%と80歳群で運動をしていない人の割合が落ち込んでいる。また、学習・教養活動をしている人も令和1年度では35～40%あったのに対して、令和2年度では20～27%と全年齢で落ち込んでおり高齢者の活動量が低下していることが示唆された。

これらの結果が示唆するものとして、新型コロナウイルスの流行による活動や行動の自粛が、高齢者の要介護リスクを増加させ、その結果、幸福感の低下につながる可能性があると考えられる。令和3年度には平成30年度の参加者の追跡調査が計画されており、新型コロナウイルスの流行の状況変化により、活動や行動の実施水準が変化するか、それと関連して要介護リスクや幸福感の変化が生じるかを検討することが重要である。

#### ④ 令和 2 年度の幸福感に影響する要因

今回は、令和 1 年度データと令和 2 年度のデータの両方を用いて、追跡調査時の幸福感（WHO5-J）との関連を検討した。その結果、令和 1 年度、令和 2 年度とも、年齢および性別を調整しても、日中の過ごし方（「収入のある仕事」、「ボランティア」、「田畑の仕事」、「孫の世話」、「運動」、「学習・教養」）をしている人の方がしていない人よりも幸福感が高いことが示された。上で見たように、活動を行うことで要介護リスクが減少し、幸福感の高さにつながることが示された。また、令和 1 年度では幸福感の悪化要因だった「介護」が令和 2 年度では幸福感の促進要因になっているということである。その理由の推測には慎重な解釈が必要となるが、活動自粛の状況になり社会的なつながりが薄くなる状況においては、介護であっても他者に対しての重要な役割をできることが、心身の健康や幸福感に繋がっていた可能はあるだろう。

一方、経済状況もどちらのデータ年度においても幸福感との関連を示していたが、令和 1 年度では幸福感が中程度であった「ふつう」の評価者であったが、令和 2 年度では「ふつう」は「苦しい」と同程度であり、コロナ禍による幸福感への影響が経済状況「ふつう」層にも及んでいた可能性がある。

初回調査時の老年的超越もどちらの年度でも追跡調査時の幸福感を高める要因であることが示された。つまり、老年的超越が高い方がその後の幸福感を高く維持できる。しかし、一方で、その促進度合いは令和 2 年度では小さいことも示された。このことは、心理的な対処方法である老年的超越の効果は令和 2 年度のコロナ禍の状況においては小さい可能性を示しているのかもしれない。対して、先に述べた「日中の過ごし方」が示す「活動ができているかどうか」が幸福感に大きく影響を及ぼす要因になっていると考えられた。

## 8. 資料

### 8－1. その他の項目の分布

表8－1－1. 家族構成の度数分布

|           | 男性(N=113) |       | 女性(N=146) |       | 合計(N=259) |       |
|-----------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
|           | N         | %     | N         | %     | N         | %     |
| 夫婦2人暮らし   | 67        | 59.3% | 59        | 40.4% | 126       | 48.6% |
| 息子・娘との2世帯 | 19        | 16.8% | 31        | 21.2% | 50        | 19.3% |
| 1人暮らし     | 8         | 7.1%  | 31        | 21.2% | 39        | 15.1% |
| その他       | 19        | 16.8% | 25        | 17.1% | 44        | 17.0% |

表8－2－1. 問1：健康状態の度数分布

|          | 男性(N=114) |       | 女性(N=144) |       | 合計(N=258) |       |
|----------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
|          | N         | %     | N         | %     | N         | %     |
| 非常に健康    | 6         | 5.3%  | 10        | 6.9%  | 16        | 6.2%  |
| まあまあ健康   | 81        | 71.1% | 109       | 75.7% | 190       | 73.6% |
| あまり健康でない | 23        | 20.2% | 19        | 13.2% | 42        | 16.3% |
| 健康でない    | 4         | 3.5%  | 6         | 4.2%  | 10        | 3.9%  |



表 8－3－1．問 5：日中の過ごし方の各項目の度数分布：全体（複数回答あり）

|               | 男性 (N=115) |       | 女性 (N=147) |       | 合計 (N=262) |       |
|---------------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
|               | N          | %     | N          | %     | N          | %     |
| 収入のある仕事についている | 25         | 22.5% | 23         | 16.4% | 48         | 19.1% |
| ボランティアをしている   | 27         | 24.1% | 14         | 10.1% | 41         | 16.4% |
| 田畑の仕事をしている    | 46         | 40.7% | 43         | 30.3% | 89         | 34.9% |
| 家事をしている       | 67         | 60.9% | 132        | 94.3% | 199        | 79.6% |
| 家族の介護をしている    | 11         | 9.8%  | 11         | 7.8%  | 22         | 8.7%  |
| 孫の世話をしている     | 15         | 13.5% | 18         | 13.1% | 33         | 13.3% |
| 運動をしている       | 68         | 60.7% | 97         | 69.8% | 165        | 65.7% |
| 学習・教養をしている    | 27         | 24.8% | 32         | 24.6% | 59         | 24.7% |
| その他           | 11         | 9.6%  | 18         | 12.2% | 29         | 11.1% |

表 8－3－2．問 5：日中の過ごし方の「その他」の内容（複数回答あり）

|                   | 男性 (N=11) |      | 女性 (N=18) |      | 合計 (N=29) |      |
|-------------------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|
|                   | N         | %    | N         | %    | N         | %    |
| 家族の介護・世話          | 1         | 9.1% | 1         | 5.6% | 2         | 6.9% |
| 亀岡市シルバー将棋<br>クラブ員 | 1         | 9.1% | 0         | 0.0% | 1         | 3.4% |
| 自治会活動             | 1         | 9.1% | 0         | 0.0% | 1         | 3.4% |
| 民生児童委員            | 1         | 9.1% | 0         | 0.0% | 1         | 3.4% |
| 学校安全協力員           | 1         | 9.1% | 0         | 0.0% | 1         | 3.4% |
| 防犯推進委員            | 1         | 9.1% | 0         | 0.0% | 1         | 3.4% |
| 選挙管理委員補充員         | 1         | 9.1% | 0         | 0.0% | 1         | 3.4% |
| 戦争体験の語り部          | 1         | 9.1% | 0         | 0.0% | 1         | 3.4% |
| 農業経理事務            | 0         | 0.0% | 1         | 5.6% | 1         | 3.4% |
| 内職                | 0         | 0.0% | 1         | 5.6% | 1         | 3.4% |
| 後援会               | 0         | 0.0% | 1         | 5.6% | 1         | 3.4% |
| 孫の送迎              | 0         | 0.0% | 1         | 5.6% | 1         | 3.4% |
| 病院のリハビリ           | 0         | 0.0% | 1         | 5.6% | 1         | 3.4% |
| 手紙                | 0         | 0.0% | 1         | 5.6% | 1         | 3.4% |
| 情報収集              | 0         | 0.0% | 1         | 5.6% | 1         | 3.4% |
| 近所でのおしゃべり         | 0         | 0.0% | 1         | 5.6% | 1         | 3.4% |
| 感じたこと等を<br>メモする   | 0         | 0.0% | 1         | 5.6% | 1         | 3.4% |

表 8－3－3. 問 5：「運動をしている」と回答した人の内容（複数回答あり）

|                 | 男性 (N=70) |       | 女性 (N=98) |       | 合計 (N=168) |       |
|-----------------|-----------|-------|-----------|-------|------------|-------|
|                 | N         | %     | N         | %     | N          | %     |
| 散歩・ウォーキング等      | 37        | 52.9% | 40        | 40.8% | 77         | 45.8% |
| 体操・ストレッチ        | 11        | 15.7% | 38        | 38.8% | 49         | 29.2% |
| グランドゴルフ・ゲートボール等 | 16        | 22.9% | 10        | 10.2% | 26         | 15.5% |
| 筋トレ等            | 2         | 2.9%  | 4         | 4.1%  | 6          | 3.6%  |
| 畑仕事             | 7         | 10.0% | 3         | 3.1%  | 10         | 6.0%  |
| その他のスポーツ        | 13        | 18.6% | 24        | 24.5% | 37         | 22.0% |
| その他・不明          | 10        | 14.3% | 8         | 8.2%  | 18         | 10.7% |

表 8－3－4. : 問 5：「運動をしている：その他のスポーツ」の内容（複数回答あり）

|         | 男性 (N=13) |       | 女性 (N=24) |       | 合計 (N=37) |       |
|---------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
|         | N         | %     | N         | %     | N         | %     |
| 卓球      | 3         | 23.1% | 4         | 16.7% | 7         | 18.9% |
| 自転車     | 3         | 23.1% | 2         | 8.3%  | 5         | 13.5% |
| テニス     | 2         | 7.7%  | 2         | 8.3%  | 4         | 10.8% |
| ダンス     | 1         | 7.7%  | 1         | 4.2%  | 2         | 5.4%  |
| ボーリング   | 1         | 0.0%  | 1         | 4.2%  | 2         | 5.4%  |
| スポーツジム  | 0         | 0.0%  | 5         | 20.8% | 5         | 13.5% |
| プール     | 0         | 0.0%  | 3         | 12.5% | 3         | 8.1%  |
| ヨガ      | 0         | 0.0%  | 2         | 8.3%  | 2         | 5.4%  |
| ジョギング   | 1         | 7.7%  | 0         | 0.0%  | 1         | 2.7%  |
| スキー     | 1         | 7.7%  | 0         | 0.0%  | 1         | 2.7%  |
| 輪投げ     | 1         | 7.7%  | 0         | 0.0%  | 1         | 2.7%  |
| フライバレー  | 0         | 0.0%  | 1         | 4.2%  | 1         | 2.7%  |
| 太極拳     | 0         | 0.0%  | 1         | 4.2%  | 1         | 2.7%  |
| バランスボール | 0         | 0.0%  | 1         | 4.2%  | 1         | 2.7%  |
| 足踏み     | 0         | 0.0%  | 1         | 4.2%  | 1         | 2.7%  |

表 8－3－5. 問 5：「学習や教養をしている」と回答した人の内容（複数回答あり）

|        | 男性(N=25) |       | 女性(N=32) |       | 合計(N=57) |       |
|--------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|
|        | N        | %     | N        | %     | N        | %     |
| 学習・趣味  | 14       | 52.0% | 20       | 62.5% | 34       | 59.6% |
| 新聞・読書  | 8        | 36.0% | 6        | 15.6% | 14       | 24.6% |
| 芸術・手工芸 | 2        | 8.0%  | 10       | 31.3% | 12       | 21.1% |
| 楽器・歌   | 0        | 0.0%  | 4        | 12.5% | 4        | 7.0%  |
| その他    | 6        | 24.0% | 5        | 15.6% | 11       | 19.3% |

表 8－3－6. 問 5：「学習や教養をしている：その他」と回答した人の内容（複数回答あり）

|                 | 男性(N=6) |       | 女性(N=5) |       | 合計(N=11) |      |
|-----------------|---------|-------|---------|-------|----------|------|
|                 | N       | %     | N       | %     | N        | %    |
| セミナー講師          | 1       | 16.7% | 0       | 0.0%  | 1        | 9.1% |
| 学校の用務員          | 1       | 16.7% | 0       | 0.0%  | 1        | 9.1% |
| 農業関係の役員         | 1       | 16.7% | 0       | 0.0%  | 1        | 9.1% |
| ダンス             | 1       | 16.7% | 0       | 0.0%  | 1        | 9.1% |
| 書き物             | 1       | 16.7% | 0       | 0.0%  | 1        | 9.1% |
| 道徳              | 1       | 16.7% | 0       | 0.0%  | 1        | 9.1% |
| 高齢者サロンの<br>スタッフ | 0       | 0.0%  | 1       | 20.0% | 1        | 9.1% |
| 新聞の筆者           | 0       | 0.0%  | 1       | 20.0% | 1        | 9.1% |
| 手芸を教えている        | 0       | 0.0%  | 1       | 20.0% | 1        | 9.1% |
| 講演会             | 0       | 0.0%  | 1       | 20.0% | 1        | 9.1% |
| 料理              | 0       | 0.0%  | 1       | 20.0% | 1        | 9.1% |

表 8－4－1．問 6：経済状態の度数分布

|          | 男性 (N=110) |       | 女性 (N=139) |       | 合計 (N=249) |       |
|----------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
|          | N          | %     | N          | %     | N          | %     |
| 大変苦しい    | 6          | 5.5%  | 5          | 3.6%  | 11         | 4.4%  |
| やや苦しい    | 25         | 22.7% | 23         | 16.5% | 48         | 19.3% |
| ふつう      | 66         | 60.0% | 89         | 64.0% | 155        | 62.2% |
| ややゆとりがある | 11         | 10.0% | 20         | 14.4% | 31         | 12.4% |
| 大変ゆとりがある | 2          | 1.8%  | 2          | 1.4%  | 4          | 1.6%  |

表 8－5－1．問 7：地域包括支援センターの利用の度数分布

|                  | 男性 (N=109) |       | 女性 (N=136) |       | 合計 (N=245) |       |
|------------------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
|                  | N          | %     | N          | %     | N          | %     |
| 利用したことがある        | 10         | 9.2%  | 16         | 11.8% | 26         | 9.9%  |
| 名前も何をしているかも知っている | 29         | 26.6% | 37         | 27.2% | 66         | 25.2% |
| 名前だけは知っている       | 46         | 42.2% | 58         | 42.6% | 104        | 39.7% |
| 知らなかった           | 24         | 22.0% | 25         | 18.4% | 49         | 18.7% |

表 8－6－1．問 8：日常的に買い物する回数の度数分布

|         | 男性 (N=112) |       | 女性 (N=138) |       | 合計 (N=250) |       |
|---------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
|         | N          | %     | N          | %     | N          | %     |
| ほぼ毎日    | 13         | 11.6% | 13         | 9.4%  | 26         | 10.4% |
| 週 4～5 日 | 12         | 10.7% | 14         | 10.1% | 26         | 10.4% |
| 週 2～3 日 | 45         | 40.2% | 68         | 49.3% | 113        | 45.2% |
| 週 1 回程度 | 31         | 27.7% | 34         | 24.6% | 65         | 26.0% |
| 行かない    | 11         | 9.8%  | 9          | 6.5%  | 20         | 8.0%  |

表 8－7－1．問 9：日常の買い物について不便を感じているかの度数分布

|        | 男性 (N=104) |       | 女性 (N=136) |       | 合計 (N=240) |       |
|--------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
|        | N          | %     | N          | %     | N          | %     |
| 感じていない | 76         | 73.1% | 86         | 63.2% | 162        | 67.5% |
| 感じている  | 28         | 26.9% | 50         | 36.8% | 78         | 32.5% |

表 8－8－1．問 9：日常生活の買い物で困ることの回答の度数分布

|                          | 男性 (N=115) |       | 女性 (N=147) |       | 合計 (N=262) |       |
|--------------------------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
|                          | N          | %     | N          | %     | N          | %     |
| 店までの距離が遠い                | 6          | 5.2%  | 15         | 10.2% | 21         | 8.0%  |
| 家族の協力がないと、買い物ができない       | 3          | 2.6%  | 6          | 4.1%  | 9          | 3.4%  |
| 歩いて買い物に行くのは体力的にきつい       | 4          | 3.5%  | 6          | 4.1%  | 10         | 3.8%  |
| 重いものが持てず、一度に少量しか購入できない   | 2          | 1.7%  | 2          | 1.4%  | 4          | 1.5%  |
| バス・電車(公共交通機関)の停留所・駅までが遠い | 2          | 1.7%  | 8          | 5.4%  | 10         | 3.8%  |
| バス・電車・タクシー(公共交通機関)の運賃が高い | 1          | 0.9%  | 0          | 0.0%  | 1          | 0.4%  |
| 車や自転車の運転に不安がある           | 3          | 2.6%  | 2          | 1.4%  | 5          | 1.9%  |
| 買い物を手伝ってくれる人がいない         | 0          | 0.0%  | 1          | 0.7%  | 1          | 0.4%  |
| 車や自転車が多くの危険              | 0          | 0.0%  | 1          | 0.7%  | 1          | 0.4%  |
| その他                      | 6          | 5.2%  | 3          | 2.0%  | 9          | 3.4%  |
| 回答なし                     | 88         | 76.5% | 103        | 70.1% | 191        | 72.9% |

表 8－8－2．問 9：「困ること：その他」の内容の度数分布

|                                                           | 男性(N=6) |       | 女性(N=3) |       | 合計(N=9) |       |
|-----------------------------------------------------------|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
|                                                           | N       | %     | N       | %     | N       | %     |
| 亀岡市内のスーパーでの買い物（肉、野菜等近くのコンビニでは買えないため）                      | 1       | 16.7% | 0       | 0.0%  | 1       | 11.1% |
| 近くに店がなく不便                                                 | 1       | 16.7% | 0       | 0.0%  | 1       | 11.1% |
| 坂が疲れる                                                     | 1       | 16.7% | 0       | 0.0%  | 1       | 11.1% |
| 自動車好きだが昨年手放して自転車を使っている                                    | 1       | 16.7% | 0       | 0.0%  | 1       | 11.1% |
| 手段は車のみ当然遠い                                                | 1       | 16.7% | 0       | 0.0%  | 1       | 11.1% |
| 駐車スペースから店舗の距離（大型店舗）店舗に入ればカートを押す                           | 1       | 16.7% | 0       | 0.0%  | 1       | 11.1% |
| 介護中の夫が長い時間一人で留守番するのが難しい                                   | 0       | 0.0%  | 1       | 33.3% | 1       | 11.1% |
| 車に乗れる間は買い物には行けるが、生活道路は狭い場所がありダンプの往来も多い                    | 0       | 0.0%  | 1       | 33.3% | 1       | 11.1% |
| 買い物は車を運転して行く。坂道が急なので歩いては無理。ここでの生活は車が乗れなくなったら便利なところへ移転したい。 | 0       | 0.0%  | 1       | 33.3% | 1       | 11.1% |

表 8－9－1．問 10：買い物支援サービスの利用の有無の度数分布

|         | 男性(N=111) |       | 女性(N=144) |       | 合計(N=255) |       |
|---------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
|         | N         | %     | N         | %     | N         | %     |
| 利用している  | 16        | 14.4% | 29        | 20.1% | 45        | 17.6% |
| 利用していない | 95        | 85.6% | 115       | 79.9% | 210       | 82.4% |

表 8－9－2．問 10：利用している買い物支援サービスの内容の度数分布

|                            | 男性 (N=115) |       | 女性 (N=147) |       | 合計 (N=262) |       |
|----------------------------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
|                            | N          | %     | N          | %     | N          | %     |
| 電話・FAXによる宅配サービス            | 1          | 0.9%  | 3          | 2.0%  | 4          | 1.5%  |
| お店で買った商品の配達サービス            | 0          | 0.0%  | 2          | 1.4%  | 2          | 0.8%  |
| 移動スーパー、移動販売                | 0          | 0.0%  | 4          | 2.7%  | 4          | 1.5%  |
| 御用聞き（商店などで用事注文などを聞いて回ること）  | 0          | 0.0%  | 0          | 0.0%  | 0          | 0.0%  |
| 送迎バス・乗合タクシー等               | 0          | 0.0%  | 2          | 1.4%  | 2          | 0.8%  |
| 配食サービス（宅配のお弁当や材料が送られてくるもの） | 6          | 5.2%  | 1          | 0.7%  | 7          | 2.7%  |
| 買い物代行サービス                  | 0          | 0.0%  | 3          | 2.0%  | 3          | 1.1%  |
| インターネットショッピング              | 7          | 6.1%  | 3          | 2.0%  | 10         | 3.8%  |
| 近隣住民等の協力                   | 2          | 1.7%  | 12         | 8.2%  | 14         | 5.3%  |
| 介護ヘルパー等の支援                 | 0          | 0.0%  | 0          | 0.0%  | 0          | 0.0%  |
| ボランティアの支援                  | 0          | 0.0%  | 1          | 0.7%  | 1          | 0.4%  |
| 特になし                       | 0          | 0.0%  | 0          | 0.0%  | 0          | 0.0%  |
| その他（生協を利用）                 | 4          | 3.5%  | 10         | 6.8%  | 14         | 5.3%  |
| 回答なし                       | 95         | 82.6% | 106        | 72.1% | 201        | 76.7% |

表 8－9－3．問 10：買い物支援サービスを利用していない理由の度数分布

|                              | 男性 (N=115) |       | 女性 (N=147) |       | 合計 (N=262) |       |
|------------------------------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
|                              | N          | %     | N          | %     | N          | %     |
| 何とかやっつけていけているから              | 69         | 60.0% | 90         | 61.2% | 159        | 60.7% |
| サービスがあること自体知らない              | 6          | 5.2%  | 2          | 1.4%  | 8          | 3.1%  |
| サービスがあることは知っているが、仕組みがわからないから | 2          | 1.7%  | 1          | 0.7%  | 3          | 1.1%  |
| サービスは利用したいが有料もしくは料金が安い       | 2          | 1.7%  | 2          | 1.4%  | 4          | 1.5%  |
| その他                          | 11         | 9.6%  | 13         | 8.8%  | 24         | 9.2%  |
| 回答なし                         | 25         | 21.7% | 39         | 26.5% | 64         | 24.4% |

表 8－9－4. 問 10：「買い物支援サービスを利用してない理由：その他」の内容の度数分布

|               | 男性(N=11) |       | 女性(N=13) |       | 合計(N=24) |       |
|---------------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|
|               | N        | %     | N        | %     | N        | %     |
| 家族が買い物をしてくれる  | 4        | 36.4% | 4        | 30.8% | 8        | 33.3% |
| 自家用車で行くから     | 2        | 18.2% | 4        | 30.8% | 6        | 25.0% |
| 自分で買い物をするから   | 0        | 0.0%  | 2        | 15.4% | 2        | 8.3%  |
| 自分の目で見て買い物したい | 2        | 18.2% | 0        | 0.0%  | 2        | 8.3%  |
| 買い物は日常作業の一つ   | 1        | 9.1%  | 0        | 0.0%  | 1        | 4.2%  |
| スーパーが近い       | 0        | 0.0%  | 1        | 7.7%  | 1        | 4.2%  |
| 生協を利用している     | 0        | 0.0%  | 1        | 7.7%  | 1        | 4.2%  |
| 家族が食事を持ってくる   | 0        | 0.0%  | 1        | 7.7%  | 1        | 4.2%  |
| まったく大丈夫       | 1        | 9.1%  | 0        | 0.0%  | 1        | 4.2%  |
| 記載なし          | 1        | 9.1%  | 0        | 0.0%  | 1        | 4.2%  |



## 高齢期の生活状況調査【平成29年度追跡調査票】

亀岡市(高齢福祉課)では皆様に幸せで健康的な高齢期を過ごしていただける、まちづくりを考えるために高齢期の生活状況調査を行っています。

この調査票は、平成29年度に調査にご協力いただいた方に、その後の健康状態や生活状況をお尋ねするために送付させていただきました。

なお、ご回答いただきました内容は、本調査以外の目的には使用しません。

趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

この調査についてのお問い合わせは下記までお願いします。

亀岡市高齢福祉課 生活支援係      【電話】0771-25-5127(直通)

### 記入に際してのお願い

1. ご回答は、封筒のあて名ご本人についてお答えいただきますが、ご家族の人等がご本人の立場にたって回答されてもかまいません。
2. ご回答にあたっては質問をよく読んでいただき、該当する番号又は、「はい・いいえ」を○で囲んでください。
3. 調査票記入後は、同封の返信用封筒(切手不要)に入れ、

9月4日までに郵送してください。

## 個人情報 の 取 り 扱 い に つ い て

個人情報の保護および活用目的は以下のとおりですので、ご確認ください。  
なお、本調査票のご返送をもちまして、下記にご同意いただいたものと見なさせていただきます。

### 【個人情報の保護および活用目的について】

この調査は、亀岡市の介護予防施策の立案と効果評価並びに高齢期の生活状況の把握のために行うものです。調査によって得た個人情報は、個人が特定されない形で分析し、それ以外の目的には絶対に使用しません。

★はじめに、以下のご記入をお願いします。

|      |    |   |   |   |
|------|----|---|---|---|
| ご記入日 | 令和 | 年 | 月 | 日 |
|------|----|---|---|---|

|      |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ご記入者 | 1. あて名のご本人が記入<br>2. ご家族が記入（あて名のご本人からみた続柄_____）                                                                                                                                                                                                        |
|      | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; flex-grow: 1;">           あて名のご本人が回答できない主な理由は何ですか（1つに○）<br/>           1. 身体的状況    2. 施設入所・入院    3. 転居    4. その他（        ）         </div> </div> |
|      | 3. その他の人（具体的に：_____）                                                                                                                                                                                                                                  |

◆訪問調査の内容について、問い合わせをすることにご了承いただけますか。  
（どちらかに○）

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 1. はい   （電話番号：_____） | 2. いいえ |
|----------------------|--------|

◆家族構成   （1つだけ○）

|                                                              |  |
|--------------------------------------------------------------|--|
| 1.    1人暮らし<br>2.    夫婦2人暮らし<br>3.    息子・娘との2世帯<br>4.    その他 |  |
|--------------------------------------------------------------|--|

問 1. あなたの現在の健康状態はいかがですか？ (ひとつだけ○)

|               |
|---------------|
| 1. 非常に健康だ     |
| 2. まあ健康な方だと思う |
| 3. あまり健康でない   |
| 4. 健康でない      |

問 2. 以下の 5 つの項目について、最近 2 週間のあなたの状態に最も近いものに○をつけてください。 (1 つの質問につき、1 つだけ○)

|                            | まったく<br>ない | ほんの<br>たまに | 半分<br>以下の<br>期間を | 半分<br>以上の<br>期間を | ほとん<br>どいつも | いつも |
|----------------------------|------------|------------|------------------|------------------|-------------|-----|
| 1. 明るく、楽しい気分で過ごした          | 1          | 2          | 3                | 4                | 5           | 6   |
| 2. 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした    | 1          | 2          | 3                | 4                | 5           | 6   |
| 3. 意欲的で、活動的に過ごした           | 1          | 2          | 3                | 4                | 5           | 6   |
| 4. ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた       | 1          | 2          | 3                | 4                | 5           | 6   |
| 5. 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった | 1          | 2          | 3                | 4                | 5           | 6   |

問 3. 以下の質問を読んで、「はい」または「いいえ」に○をつけてください。

1 2 番 1 3 番の質問には数字をご記入ください。

|                          |    |     |
|--------------------------|----|-----|
| 1. バスや電車で 1 人で外出していますか   | はい | いいえ |
| 2. 日用品の買い物をしていますか        | はい | いいえ |
| 3. 預貯金の出し入れをしていますか       | はい | いいえ |
| 4. 友人の家を訪ねていますか          | はい | いいえ |
| 5. 家族や友人の相談にのっていますか      | はい | 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 | はい | 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        | はい | いいえ |
| 8. 15分位続けて歩いていますか                      | はい | いいえ |
| 9. この1年間に転んだことがありますか                   | はい | いいえ |
| 10. 転倒に対する不安は大きいですか                    | はい | いいえ |
| 11. 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか           | はい | いいえ |
| 12. 身長は何cmですか                          | cm |     |
| 13. 体重は何kgですか                          | kg |     |
| 14. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか            | はい | いいえ |
| 15. お茶や汁物等でむせることがありますか                 | はい | いいえ |
| 16. 口の渇きが気になりますか                       | はい | いいえ |
| 17. 週に1回以上は外出していますか                    | はい | いいえ |
| 18. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか                | はい | いいえ |
| 19. 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言われますか | はい | いいえ |
| 20. 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        | はい | いいえ |
| 21. 今日が何月何日かわからない時がありますか               | はい | いいえ |

問4. 次の文章は、どれくらい自分に当てはまると思いますか。あてはまる回答の番号に○をつけてください。 (1つの質問につき、1つだけ○)

|                            | そうでない | どちらかといえ<br>そうでない | どちらかといえ<br>そうだ | そうだ |
|----------------------------|-------|------------------|----------------|-----|
| 1. よいことがあると、他の人のおかげだと思う    | 1     | 2                | 3              | 4   |
| 2. 周りの人の支えがあるからこそ、私は生きていける | 1     | 2                | 3              | 4   |

|                                            |   |   |   |   |
|--------------------------------------------|---|---|---|---|
| 3. ひとりで静かに過ごす時間は大切だ                        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. もう死んでもいいという気持ちともう少し生きていきたいという気持ちが同居している | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. ご先祖様との繋がりを強く感じる                         | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 他の人のことを羨ましいと思うことがある                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 自分の人生は意義のあるものだったと思う                     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 毎日が楽しい                                  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 昔より思いやりが深くなったと思う                        | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 人の気持ちがよくわかるようになった                      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. できないことがあっても、くよくよししない                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 細かいことが気にならなくなった                        | 1 | 2 | 3 | 4 |

問 5. 日中の過ごし方について、以下の質問に「はい」または「いいえ」でお答えください。（1つの質問につき、1つだけ○） 1～8に当てはまらない場合は、9. その他に、していることを書いてください。

|                               |     |     |
|-------------------------------|-----|-----|
| 1. 収入のある仕事をしている               | はい  | いいえ |
| 2. ボランティアをしている                | はい  | いいえ |
| 3. 田畑をしている                    | はい  | いいえ |
| 4. 家事をしている                    | はい  | いいえ |
| 5. 家族の介護をしている                 | はい  | いいえ |
| 6. 孫の世話をしている                  | はい  | いいえ |
| 7. 運動をしている(健康を保つためにからだを動かすこと) | はい  | いいえ |
| 「はい」の場合、何をしていますか              | ( ) |     |

|                  |     |     |
|------------------|-----|-----|
| 8. 学習・教養活動をしている  | はい  | いいえ |
| 「はい」の場合、何をしていますか | ( ) |     |
| 9. その他( )        |     |     |

問6. 現在の暮らしを経済的にみてどう感じていますか？  
 あてはまるところに○をしてください。 (一か所だけに○)

|                |                |              |                       |                       |
|----------------|----------------|--------------|-----------------------|-----------------------|
|                |                |              |                       |                       |
| ①<br>大変<br>苦しい | ②<br>やや<br>苦しい | ③<br>ふつ<br>う | ④<br>やや<br>ゆとり<br>がある | ⑤<br>大変<br>ゆとり<br>がある |

問7. 亀岡市では、市内6カ所に高齢者やその家族などを総合的に支援する窓口として、※「地域包括支援センター」を設置していますが、次の中からあてはまるものに○をつけてください。(1つだけ○)

※ 地域包括支援センターについて

地域包括支援センターとは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活が続けられるように、介護・福祉・保健・医療など、さまざまな面で支援を行うための総合相談機関です。

1. 利用したことがある
2. 名前も何をしているかも知っている
3. 名前だけは知っている
4. 知らなかった

問8. 日常的にお買い物をする回数について（1つだけ○）

※日常적인お買い物とは、食料品・日用雜貨品など普段の生活に必要な買い物のことです。

1. ほぼ毎日
2. 週4～5回
3. 週2～3回
4. 週1回程度
5. 行かない

問9. 日常のお買い物について不便を感じておられますか？

(「1. 不便を感じていない」、「2. 不便を感じている」のどちらかに○)

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 不便を感じていない |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2. 不便を感じている  | <p><b>特にお困りだと思うこと1つを選び○をしてください。<br/>(1つだけ○)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 店までの距離が遠い</li> <li>2. 家族との協力がないと、買い物ができない</li> <li>3. 歩いて買い物に行くのが体力的にきつい</li> <li>4. 重いものが持てないため、一度に少量しか購入できない</li> <li>5. バス・電車（公共交通機関）の停留所・駅まで遠い。本数が少ない</li> <li>6. バス・電車・タクシー（公共交通機関）の運賃が高い</li> <li>7. 車や自転車の運転に不安がある</li> <li>8. 買い物を手伝ってくれる人がいない</li> <li>9. 車や自転車が多く危険</li> <li>10. その他（                      ）</li> </ol> |

問 10. お買い物支援サービスについてお聞きします。

現在、何らかのお買い物サービスを利用しておられますか？

(「1. 利用している」、「2. 利用していない」のどちらかに○)

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. 利用している  | <p><b>「利用している」と回答された方にお聞きします。</b><br/><b>現在、利用しているサービスはどのようなものですか。利用しているサービスに○をつけてください。(複数選択可)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1. 電話・FAXによる宅配サービス</li><li>2. お店で買った商品の配達サービス</li><li>3. 移動スーパー、移動販売</li><li>4. 御用聞き (商店などで用事注文などを聞いて回ること)</li><li>5. 送迎バス・乗合タクシー等</li><li>6. 配食サービス (宅配のお弁当や材料の送られてくるもの)</li><li>7. 買い物代行サービス</li><li>8. インターネットショッピング</li><li>9. 近隣住民等の協力</li><li>10. 介護ヘルパー等の支援</li><li>11. ボランティアの支援</li><li>12. 特になし</li><li>13. その他 ( )</li></ul> |
| 2. 利用していない | <p><b>「利用していない」と回答された方にお聞きします。</b><br/><b>それはなぜでしょうか。(1つだけ○)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1. 何とかやっつけていけているから</li><li>2. サービスがあること自体知らないから</li><li>3. サービスがあることは知っているが、仕組みがわからないから</li><li>4. サービスは利用したいが有料もしくは料金が低い</li><li>5. その他 ( )</li></ul>                                                                                                                                                                                                                    |

お疲れ様でした。これで調査は終了です。  
ご協力ありがとうございました。



## 9. おわりに

『高齢期の幸福度調査』は平成 28 年度より実施されており、平成 28 年、29 年、30 年の初回調査後、令和 1 年、2 年、3 年度追跡調査を行うこととなっている。このような調査計画から、①初回調査と追跡調査の 3 年間の変化の把握と共に、②前後の年（例えば令和 1 年と 2 年）の比較も可能となっている。

本年度（令和 2 年度）の調査においては、昨年度（令和 1 年度）の調査データと比較することが可能であり、本報告書で述べたように第 6 章、第 7 章で示した結果からは、注目すべき状況が示されていると考えられる。令和 1 年度調査結果と比較し、令和 2 年度調査においては、①幸福感の低下、②要介護リスクの増加（悪化）、③日中の活動の低下が示された。令和 1 年度調査と令和 2 年度調査の間には、新型コロナウイルスの流行とそれに伴う緊急事態宣言下での生活の変化があった。

これらの結果を総合して考察すると、コロナ禍での活動の低下が、高齢者の要介護リスクを悪化させ、幸福感を低下させている可能性が考えられた。一方で、新型コロナウイルスの流行下においても、日中の過ごし方を様々な活動により、充実させている高齢者の幸福感の低下は小さいことも明らかとなった。

新型コロナウイルスの影響は、令和 2 年度いっぱい続き、令和 3 年度にもその影響を落しそうである。このような状況の中、今回示された調査結果の傾向が令和 3 年度も継続するのかどうかそれとも回復していくのか、令和 3 年度の追跡調査の結果が待たれるところである。また、本調査の結果は、亀岡市高齢者の幸福感をこのような状況の中、どう高めていけるのかについても重要な知見をもたらすことが考えられる。この点からも令和 3 年度の追跡調査につなげていく必要があるであろう。