

「健康とくらしの調査」結果の活用について

結果は、調査に参加した他の市町村と比較したり、松本市内35地区間で比較したりすることで、地域の特性（課題）を見える化し、課題に応じた対策を立てることができます。

前回（平成28年度）の調査で見えてきた特徴に対する取り組みの例を紹介します。



第三地区の取り組み

後期高齢者の「1年間の転倒あり割合^{*1}」が多かったことから、転倒予防の体操教室を実施
→第三地区で後期高齢者の「1年間の転倒あり割合」が改善

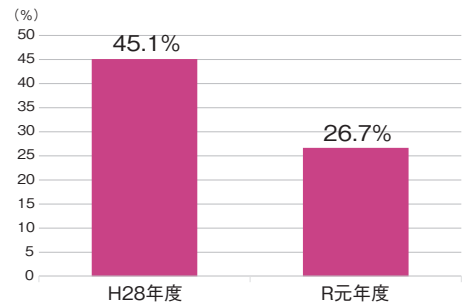
※1 過去1年間に1度または何度も転んだ経験がある人の割合

参加者の声

体操は続けないと効果がな
いと思っています。1人では
なかなか難しいから、ここ
でやってくれるのがありが
たい。毎週この時間を大切
にしています。



【第三地区 1年間の転倒割合】



梓川地区の取り組み

男性の社会参加が少なく「うつ割合^{*2}」が高かったことから、男性向けの運動教室を実施
→梓川地区で男性の「うつ割合」が改善

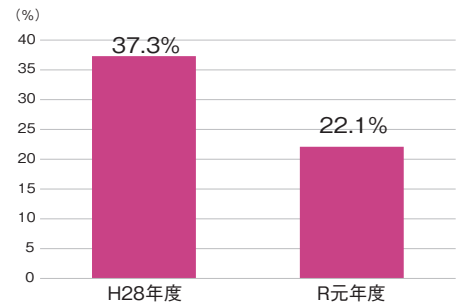
※2 老年期うつ病評価尺度15項目のうち、5項目以上に該当する「うつリスク」の割合で、うつ病と診断された人の割合ではありません。

参加者の声

家にいるより楽しくていい
よ！ここで人と話すときまざ
まな情報も入ります。運動教
室に参加する方がもっと増え
ると、うれしいです。



【梓川地区 うつ割合】



注：調査の回答者が、必ずしも上記の活動に参加しているわけではありません。

今後の結果活用について

週1回以上集まって運動することは介護予防に効果的である他、うつや物忘れの改善も期待されます。こうしたことから、松本市では、町内公民館等の身近な場所ので気軽に体操などができるよう、自主運動サークルの立ち上げを支援し、令和元年度までに32団体が活動を始めました。

今回の調査では、スポーツの会への参加や、うつや物忘れの割合に、前回から明確な改善は見られませんでした。引き続き、身近な運動の場の充実を目指します。

また、サロン活動への参加にも介護予防の効果があり、運営側となるボランティア活動にも認知症予防の効果があると言われています。

長野県の公民館数は全国一多いことから、地域に通いの場を充実させるにはとても有利な環境と言えます。ぜひこの機会に、地域の通いの場への参加・運営を始めてみませんか？

「健康とくらしの調査」 結果について



●問い合わせ 福祉計画課 (東庁舎2階 ☎34-3227 ㊚34-3204)

松本市では、令和元年度に「健康とくらしの調査」を行いました。その調査結果と、前回調査からの取り組みをお伝えします。調査の概要は市ホームページ(二次元コードから)をご覧ください。



「健康とくらしの調査」とは

(一社)日本老年学的評価研究機構(略称JAGES)が3年に1度行う全国調査で、令和元年度は全国で64の自治体に参加しました。

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調査を行い、市民の健康状態や暮らし方を調査・研究し、市の施策に役立てています。松本市はこの調査に平成28年度から参加しており、令和元年度の調査が2回目でした。

松本市の調査結果

社会参加に関する結果はおおむね良く、「学習・教養サークル」の割合は64自治体のうち、5番目に高いという結果でした。

一方で、「スポーツの会(集まって運動する機会)」は平均並みという結果でした。

また、「水・食料備蓄4日以上以上の割合」が低い、「物忘れが多い者の割合」が高い、「うつ割合」が高いなど改善が必要な項目もありました。

JAGES とは

「健康の社会的決定要因」「健康格差」に関する調査研究プロジェクト。アンケート調査の分析・研究結果は介護予防に関する国の施策に反映されています。



調査結果の例を紹介!

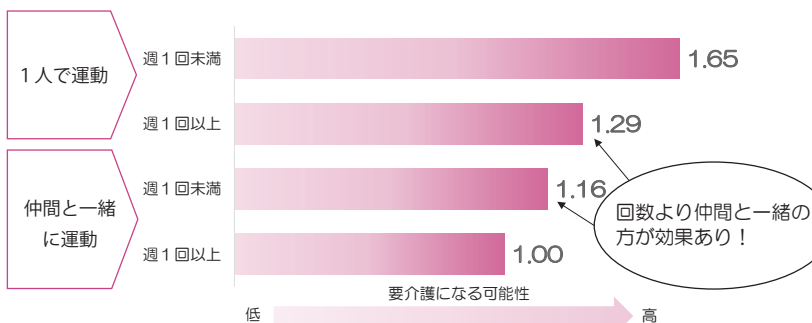
運動は、仲間と一緒にいった方が良さそう(図1)

1人で運動している人と、仲間と一緒に運動している人の要介護認定の発生状況について、約1万3,000人を対象に、4年間追跡調査を行いました。

結果

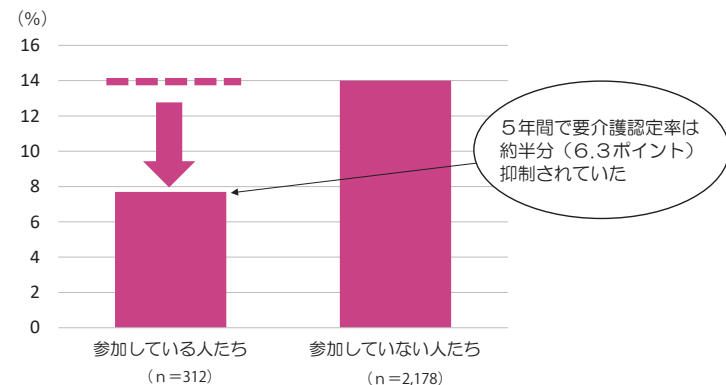
週1回以上1人で運動している人よりも、週1回未満でも仲間と一緒に運動している人の方が、要介護認定になる確率が低かった

(図1)



Kanamori, S., Kai, Y., & Kondo, K., et al. (2012) PLoSOne, 7 (11), e51061

(図2)



Hikichi H., Kondo N., Kondo K., et al. (2015) Journal of Epidemiology and Community Health (doi: 10.1136/jech-2014-205345)

サロンへの参加により、要介護になる確率が低くなりそう(図2)

サロン(市民の通いの場)などの活動に参加する人と、そうでない人の要介護認定の発生状況について、約2,400人を対象に、5年間追跡調査を行いました。

結果

サロンなどの活動に参加する人は参加していない人に比べて、5年後に要介護認定を受ける割合が約半分におさえられていた