

---

---

介護予防・日常生活圏域ニーズ調査  
結果報告書

---

---

米 原 市  
平成 28 年度



## も く じ

### 調査の概要

1 調査の目的	1
2 対象者・調査期間等	1
3 回収結果	1
4 集計分析にあたって	1

### 第1章 調査結果

1 基本属性	4
(1) 性別	4
(2) 年齢	4
(3) 地域	4
(4) 世帯類型	5
(5) 介護・介助の必要性	6
(6) 経済的な状況	7
2 からだを動かすこと	8
(1) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っているか	8
(2) 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るか	8
(3) 15分位続けて歩けるか	9
(4) 歩く速度が遅くなってきたと思うか	9
(5) 運動を週1回以上、行っているか	10
(6) 健康のために外出する頻度はどれくらいか	10
(7) この1年間に転んだことがあるか	11
(8) 転倒に対する不安が大きいか	11
(9) 運動器の機能低下している高齢者	12
(10) 転倒リスクのある高齢者	13
3 外出・閉じこもり	15
(1) 週に1回以上は外出しているか	15
(2) 昨年と比べて外出の回数は減っているか	15
(3) 閉じこもり傾向のある高齢者	16
(4) 外出を控えているか	16
(5) 外出を控えている理由	17

(6) 最近1か月間の活動範囲	19
(7) 外出する際の移動手段	23
4 食べること	24
(1) 身長と体重	24
(2) BMI	24
(3) 6か月間で2～3kg以上の体重減少があったか	25
(4) 低栄養状態にある高齢者	26
(5) 半年前に比べて固いものが食べにくくなったか	26
(6) 歯の数と入れ歯の利用状況	27
(7) 歯科受診	27
(8) 誰かと食事をする機会はあるか	28
5 毎日の生活	29
(1) 物忘れが多いと感じるか	29
(2) 認知機能が低下している高齢者	29
(3) 今日が何月何日かわからない時があるか	30
(4) 5分前のことが思い出せるか	31
(5) わけもなくつかれた感じがする	31
(6) バスや電車で一人で外出しているか	32
(7) 食品・日用品の買物をしているか	32
(8) 自分の目で見て買物がしたいか	33
(9) 自分で食事の用意をしているか	33
(10) 請求書の支払いをしているか	34
(11) 預貯金の出し入れをしているか	34
(12) 手段的自立度 (IADL)	35
(13) その日の活動を自分で判断できるか	36
(14) 人に自分の考えをうまく伝えられるか	37
(15) 認知機能障害程度	37
(16) 自分で洗面や歯磨きができるか	39
(17) 自分で排泄ができるか	39
(18) 自分で入浴ができるか	40
(19) 食事を自分でたべられるか	40
(20) 50メートル以上歩けるか	41
(21) 座っていることができるか	41
(22) 階段の昇り降りができるか	42
(23) 自分で着替えができるか	42
(24) 大便の失敗があるか	43
(25) 尿もれや尿の失敗があるか	43
6 地域での活動	44
(1) 会・グループ等の参加状況	44

(2) 地域活動への参加状況	50
(3) 地域活動に参加していない理由	50
(4) 地域づくりの推進に参加してみたいか	53
7 たすけあい	55
(1) 心配事や愚痴を聞いてくれる人	55
(2) 心配事や愚痴を聞いてあげる人	56
(3) 看病や世話をしてくれる人	58
(4) 看病や世話をしてあげる人	59
(5) 家族や友人・知人以外の相談相手	60
8 健康	61
(1) 健康状態	61
(2) 幸福感	62
(3) 気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになることがあったか	64
(4) 物事に興味がわからない、楽しめない感じがあったか	64
(5) うつ傾向	65
(6) 喫煙	66
(7) 治療中または後遺症のある病気	67
9 相談窓口	70
(1) 地域包括支援センター	70
(2) ちょっと相談所	72
10 介護予防と運動	73
(1) サルコペニアやフレイルの予防策	73
(2) まいばら体操	74
(3) 運動ができる場があれば運動しようと思うか	76
(4) 運動するのによい人数	77
(5) 運動にかけられる費用	77
11 認知症	79
(1) 認知症は症状を軽くしたり、進行を遅らせることができることを知っているか	79
(2) 認知症は生活習慣病が原因であることを知っているか	79
(3) 認知症の人との関り方	80
(4) 認知症であることを近所に話すか	82
(5) 虐待の多くは、認知症が関係していることを知っているか	83
12 調査票の記入者	83

## 第2章 意見・要望

1	高齢社会	86
2	生活支援	88
3	介護	88
	(1) 介護全般	88
	(2) 介護保険サービス	90
	(3) 介護保険制度	91
4	認知症	94
5	福祉全般	96
6	保健・医療	97
7	運動・健康づくり	98
8	介護予防	100
9	自立・生きがい	101
10	地域福祉、地域活動	105
11	移動・外出	107
12	将来への不安	109
13	相談窓口、情報提供	110
14	行政への要望・提案	112
15	アンケート	113
16	その他	114

# 調査の概要

## 1 調査の目的

この調査は、65歳以上の方の生活や健康の状況をお聞きし、介護予防などの支援の必要性の有無を把握するとともに、「いきいき高齢者プランまいばら」（介護保険事業計画／高齢者福祉計画）を策定する上で必要な基礎資料の作成のために実施しました。

調査内容は、国が示した「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」の項目を基本とし、市の独自項目を追加しています。

## 2 対象者・調査期間等

調査対象者	要支援・要介護と認定されていない65歳以上の人（抽出）
配布・回収	郵送配布・回収
調査期間	平成29年2月24日～平成29年3月13日
備考	記名式

## 3 回収結果

地域	山東	伊吹	米原	近江	合計
配布数	1,156	791	1,107	946	4,000
有効回答数（率）	885（76.6%）	598（75.6%）	806（72.8%）	685（72.4%）	2,974（74.4%）

## 4 集計分析にあたって

- (1) 回答の比率は、その設問の回答数を基数（N）として算出しました。したがって、複数回答の設問については、すべての比率を合計すると100%を超えます。
- (2) 回答率（%）は、小数点第2位以下を四捨五入しました。したがって、単数回答の場合であっても比率の合計が100%にならない場合があります。
- (3) その他の意見等については、わかりやすくするために修正した部分がありますが、原文の意味を変えるような修正は行っていません。



# 第 1 章

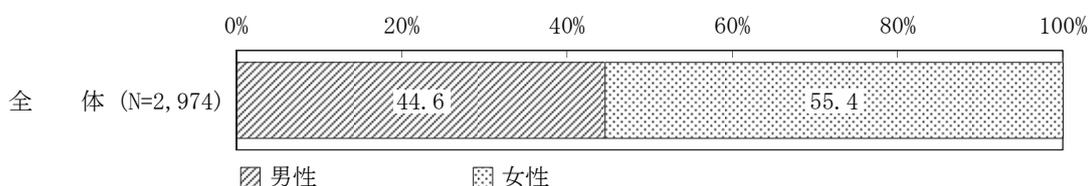
## 調査結果

# 1 基本属性

## (1) 性別

回答者の性別は、「男性」が44.6%、「女性」が55.4%です。

図表1-1 性別

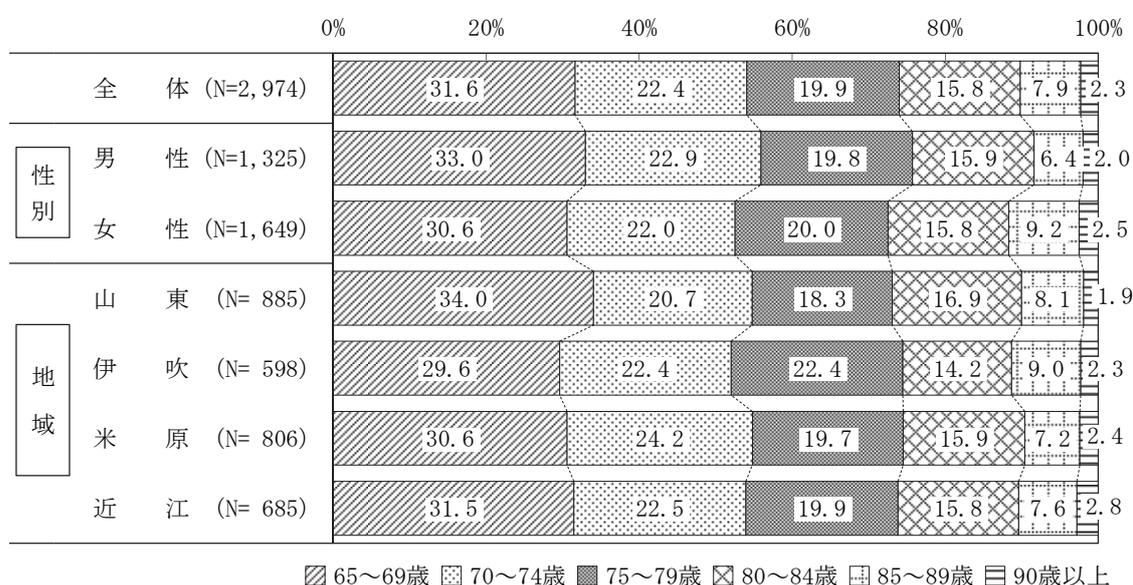


## (2) 年齢

回答者の年齢は、「65～69歳」が31.6%と最も高く、次いで「70～74歳」(22.4%)、「75～79歳」(19.9%)の順となっています。75歳以上の後期高齢者の割合は、男性の44.1%に対して、女性は47.5%と、女性が3.4ポイント高くなっています。

地域別にみると、75歳以上は伊吹が47.9%と最も高く、山東が45.2%と最も低くなっていますが、大きな開きはありません。

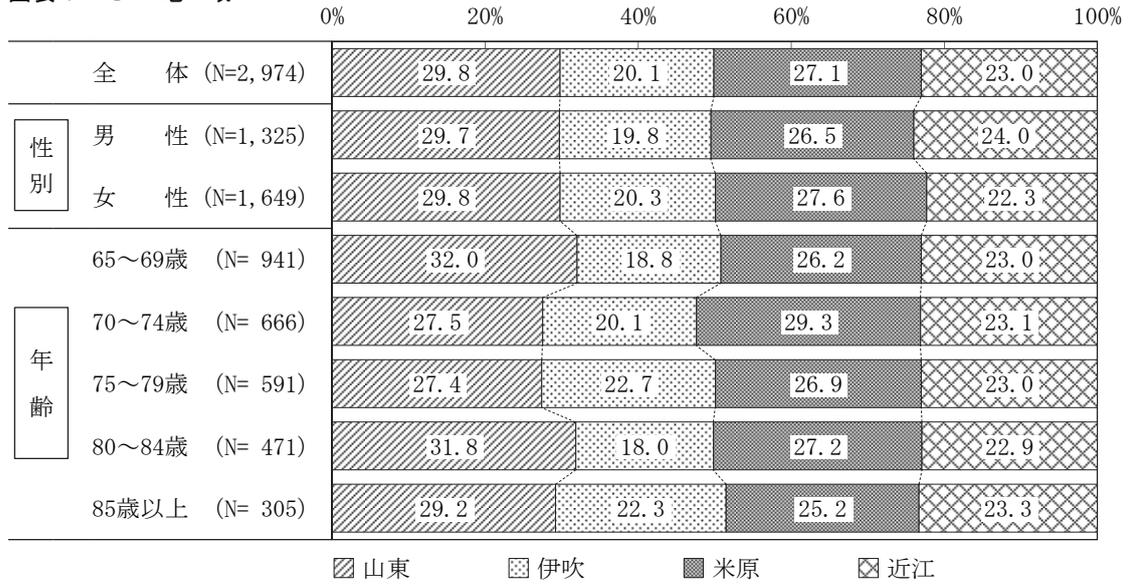
図表1-2 年齢



## (3) 地域

回答者の住まいを地域別にみると、山東が29.8%、米原が27.1%、近江が23.0%、伊吹が20.1%となっています。

図表 1-3 地域

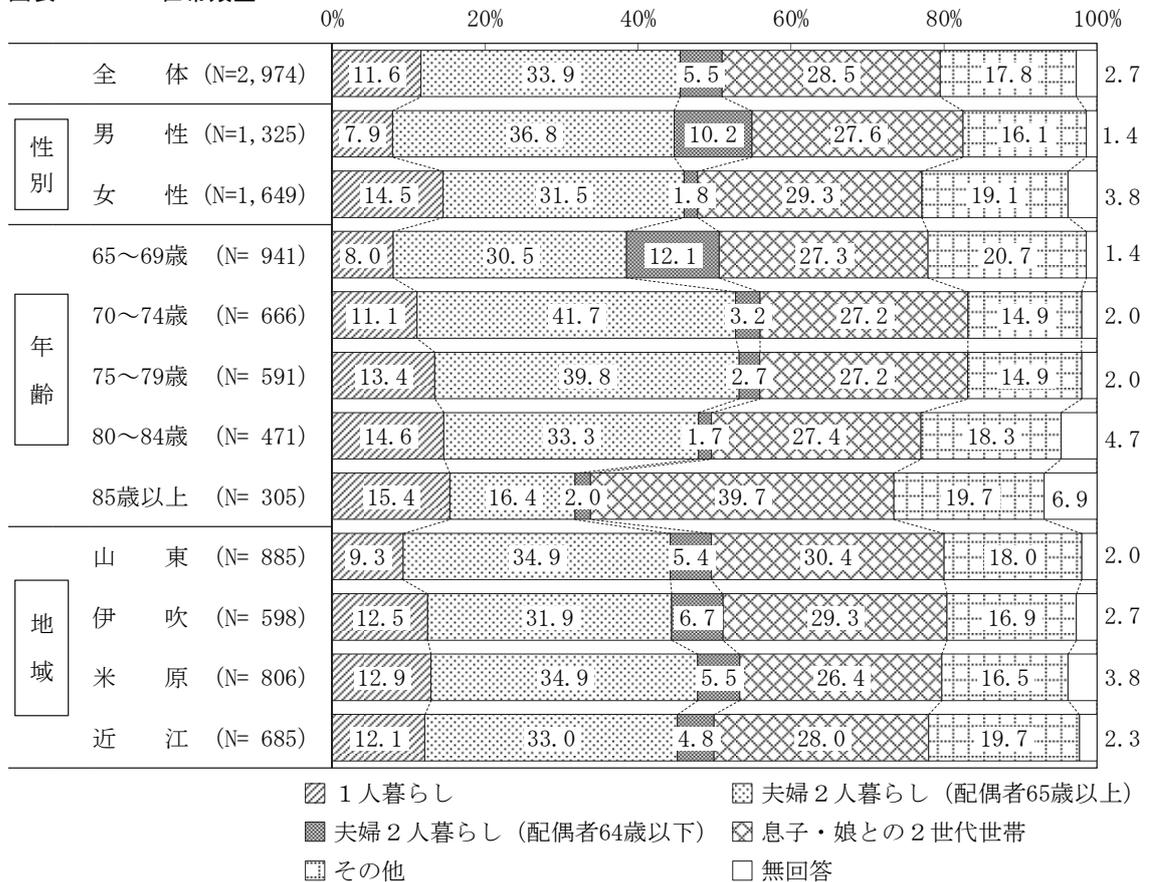


(4) 世帯類型

世帯類型は、夫婦ともに65歳以上の「夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上）」が33.9%を占め、これにどちらか一方が65歳以上の「夫婦2人暮らし（配偶者64歳以下）」（5.5%）を加えたく夫婦のみ>の世帯は39.4%です。「1人暮らし」は11.6%です。

性別にみると、男性は女性よりく夫婦のみ>が高く、女性は男性より「1人暮らし」が高

図表 1-4 世帯類型



くなっています。

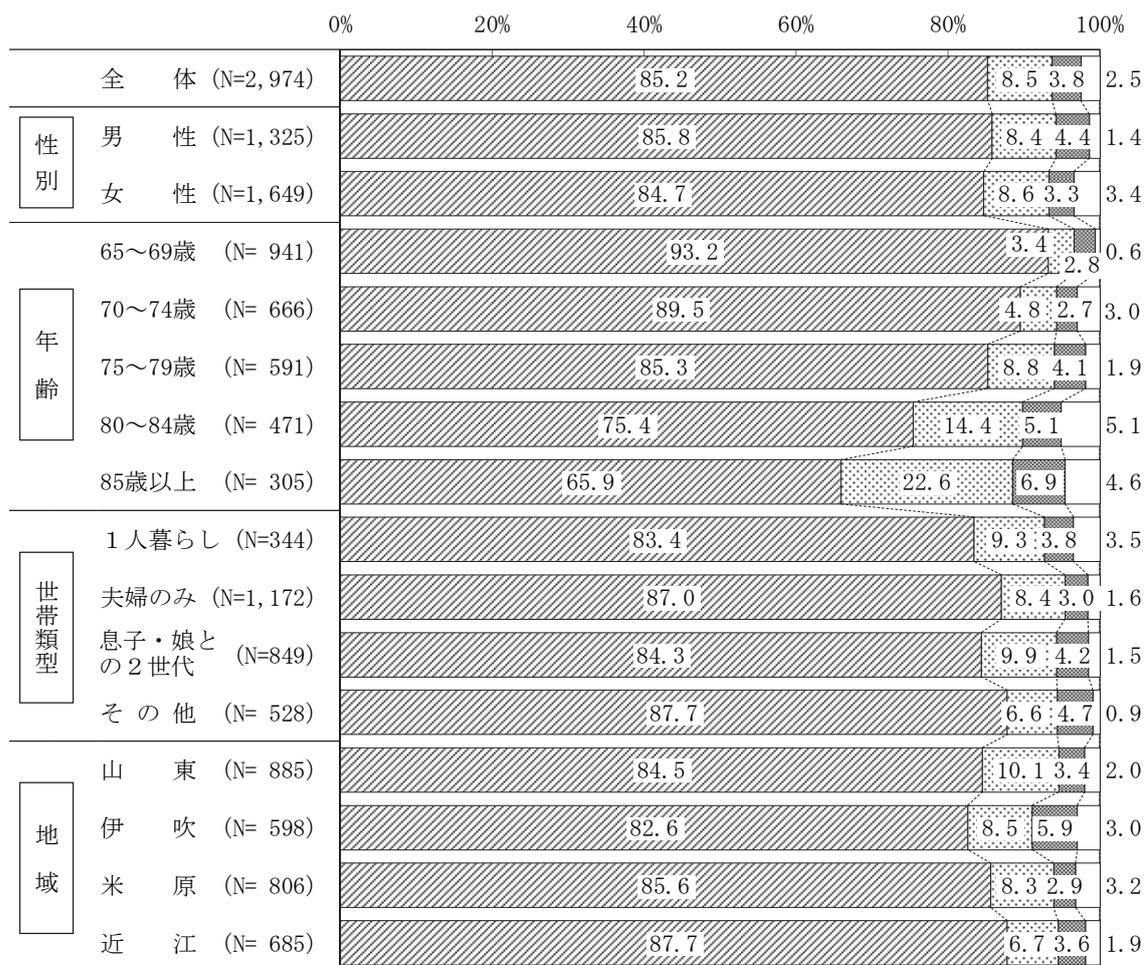
年齢別にみると、85歳以上で急激に＜夫婦のみ＞が低下し、「息子・娘との2世代世帯」が高くなっています。

### (5) 介護・介助の必要性

「普段の生活でどなたかの介護・介助が必要ですか」という設問に対しては、「介護・介助は必要ない」が85.2%を占めています。「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」は8.5%、これに「現在、何らかの介護を受けている（介護認定を受けずに家族などの介護を受けている場合も含む）」(3.8%)を加えた＜介護・介助が必要＞は12.3%です。

＜介護・介助が必要＞は、年齢が上がるにつれて高くなり、85歳以上では29.5%となっています。地域別では、伊吹が14.4%と他の地域に比べてやや高くなっています。

図表 1-5 介護・介助の必要性

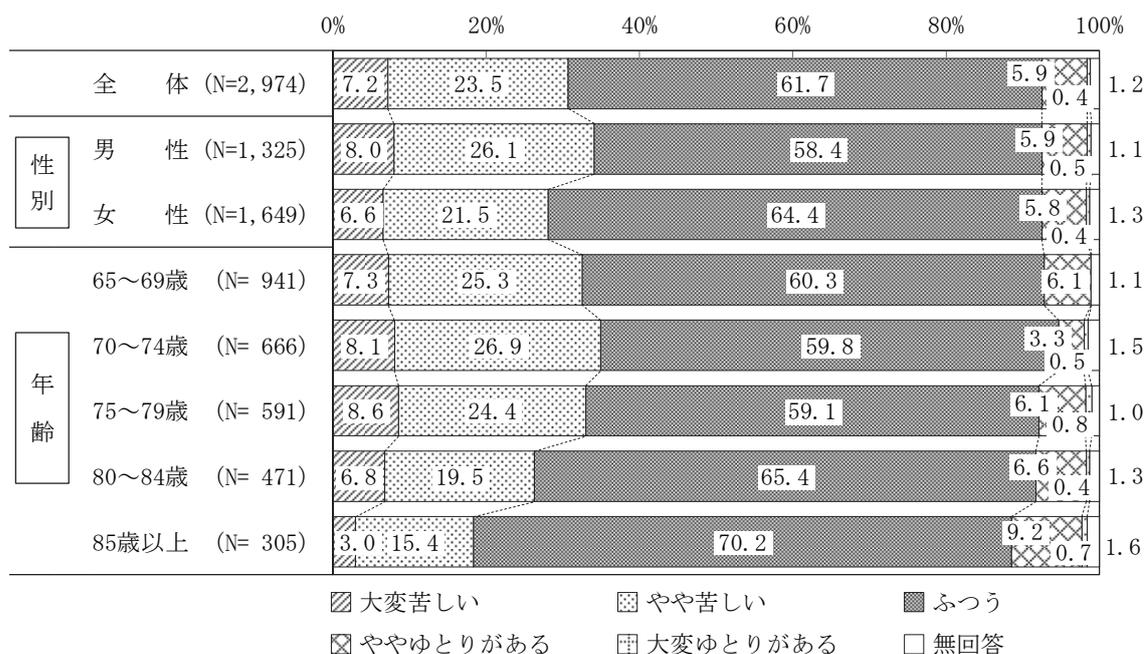


- ▨ 介護・介助は必要ない
- ▤ 何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない
- 現在、何らかの介護を受けている
- 無回答

(6) 経済的な状況

経済的にみた暮らしの状況は、「ふつう」と感じている人が61.7%を占めています。「やや苦しい」(23.5%)と「大変苦しい」(7.2%)を合計した<苦しい>は30.7%です。<苦しい>は、性別では男性が女性より6ポイント高く、年齢別では70～74歳が最も高く、年齢が上がるにつれて低下しています。

図表 1-6 経済的な状況

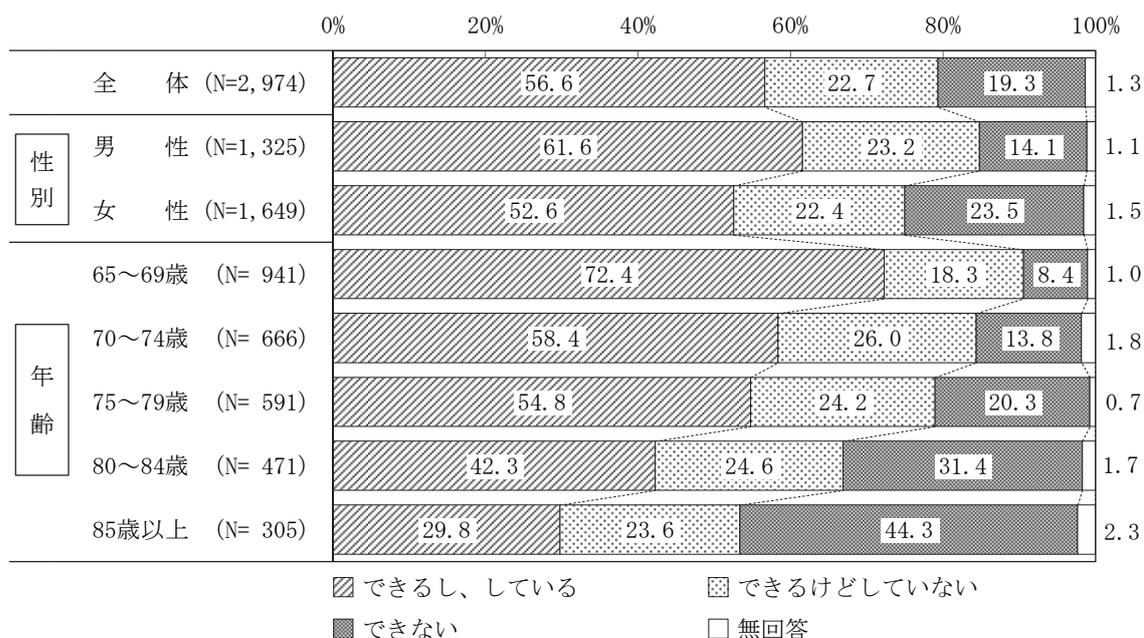


## 2 からだを動かすこと

### (1) 階段を手すりや壁をつたわずに昇っているか

階段を手すりや壁をつたわずに昇ることについては、「できるし、している」「できるけどしていない」を合計した<できる>は79.3%、「できない」は19.3%となっています。「できない」は、性別では男性より女性が高く、年齢が上がるにつれて急激に高くなっています。

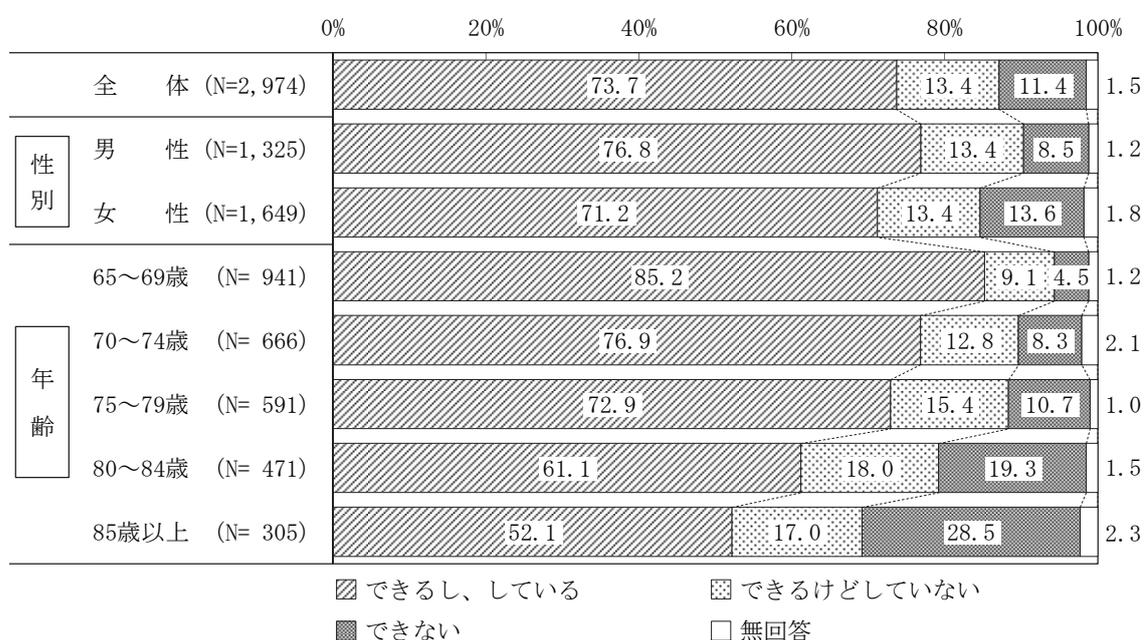
図表 1-7 階段を手すりや壁をつたわずに昇っているか



### (2) 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るか

椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることが<できる>は87.1%です。「できない」は、性別では女性が高く、年齢別では年齢が上がるにつれて高くなっています。

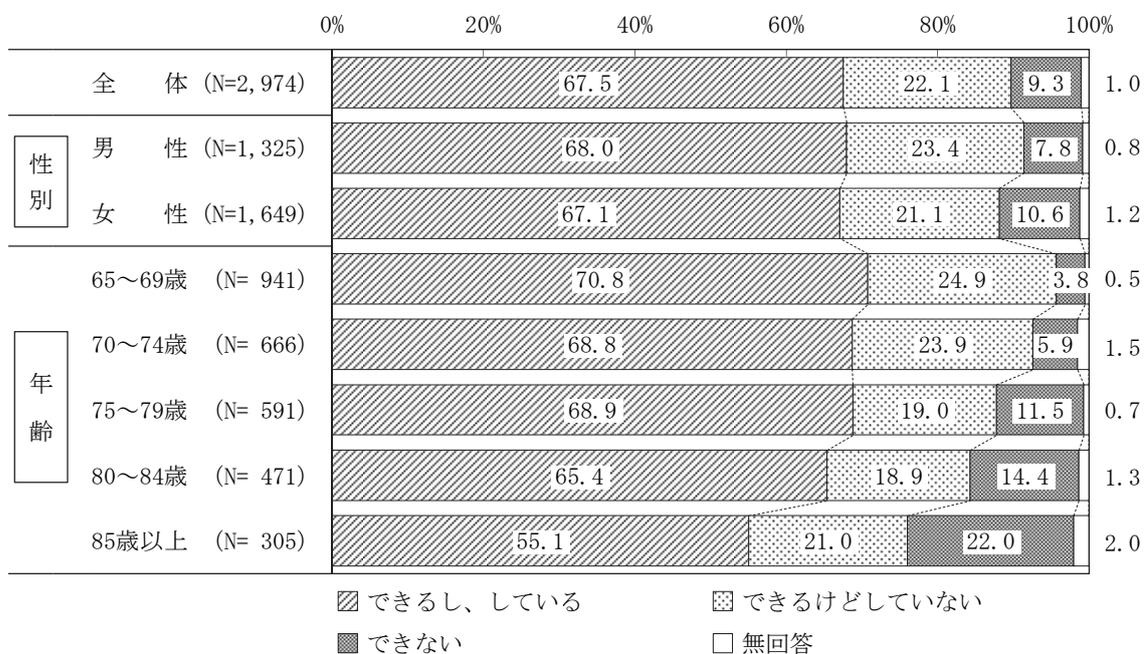
図表 1-8 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっているか



### (3) 15分位続けて歩けるか

15分位続けて歩くことについては、「できない」が9.3%となっています。「できない」は性別では男性より女性が高く、年齢別では年齢が上がるにつれて高くなっています。

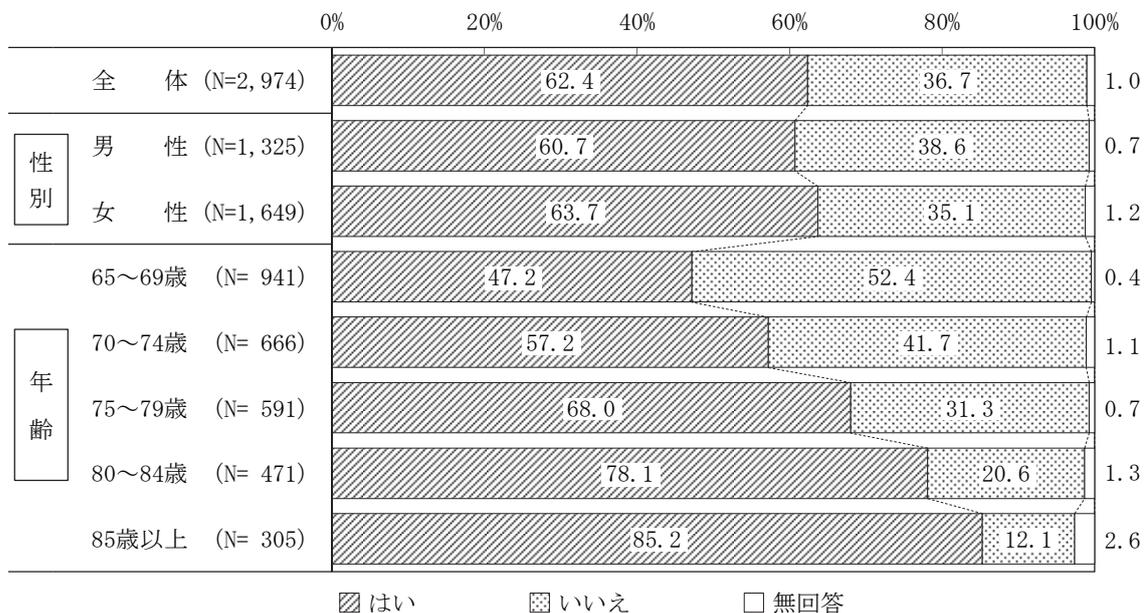
図表 1-9 15分位続けて歩けるか



### (4) 歩く速度が遅くなってきたと思うか

以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思うかたずねたところ、62.4%が「はい (遅くなってきた)」と回答しています。「はい」は年齢が上がるにつれて高くなり、85歳以上では85.2%となっています。

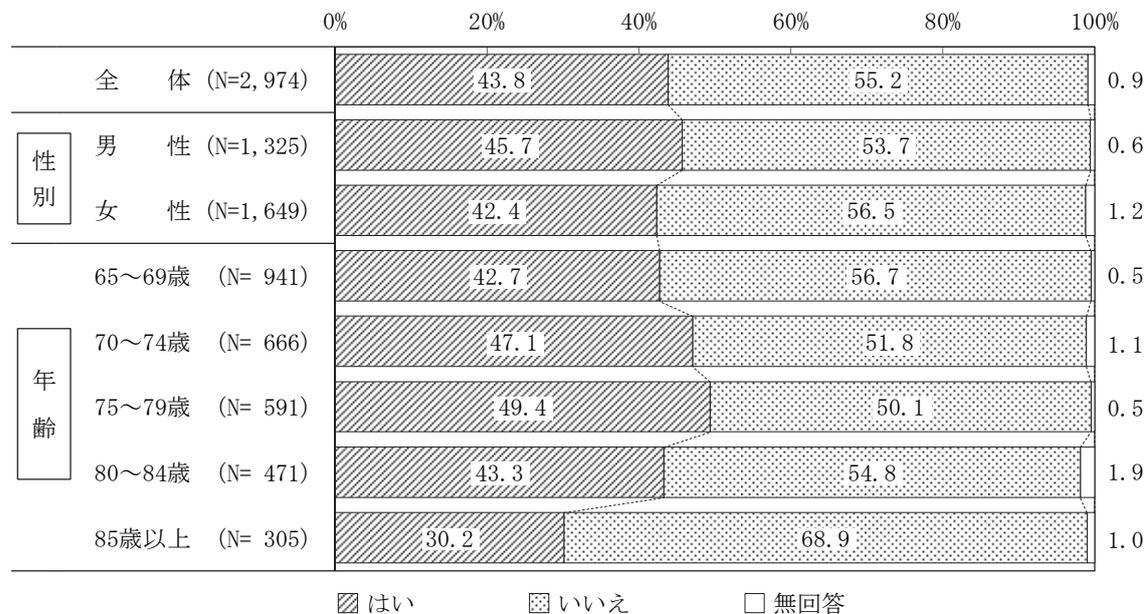
図表 1-10 歩く速度が遅くなってきたと思うか



(5) 運動を週1回以上、行っているか

「ウォーキングなどの運動を週1回以上、行っていますか」という設問に対しては、「はい」は43.8%です。性・年齢による大きな開きは見られませんが、85歳以上で30%台に低下しています。

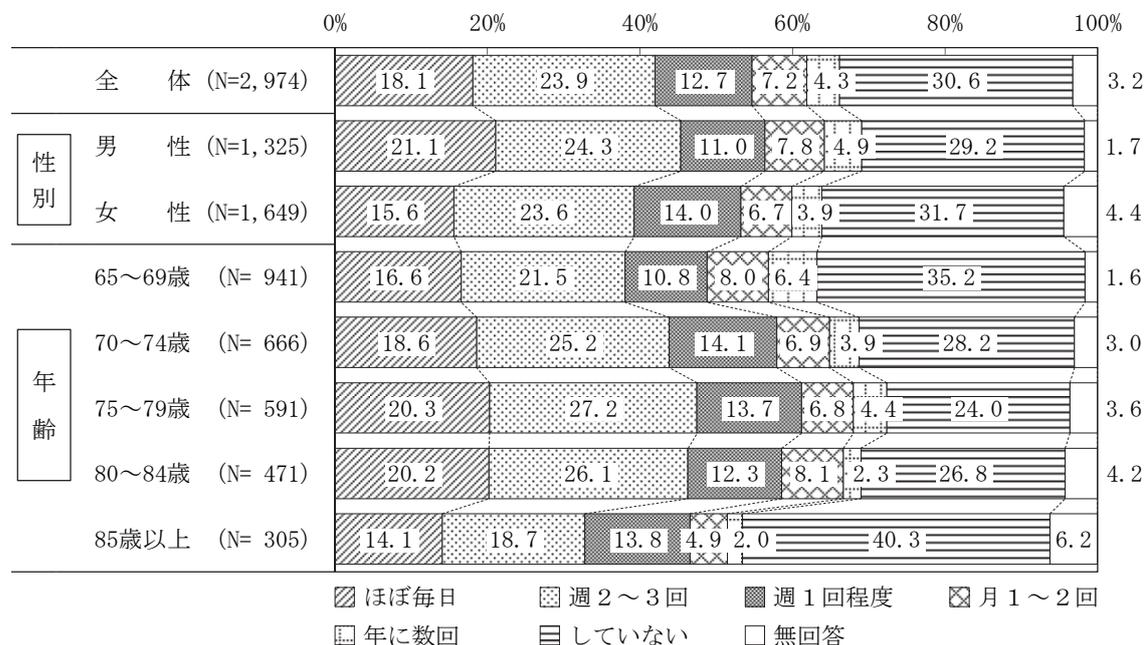
図表1-11 運動を週1回以上、行っているか



(6) 健康のために外出する頻度はどれくらいか

健康のため（ウォーキング）の外出は、「していない」が30.6%、これに無回答を加えると33.8%となり、66.2%がしていることとなります。外出の頻度は「週2~3回」が最も高く、次いで「ほぼ毎日」「週1回程度」の順となっています。

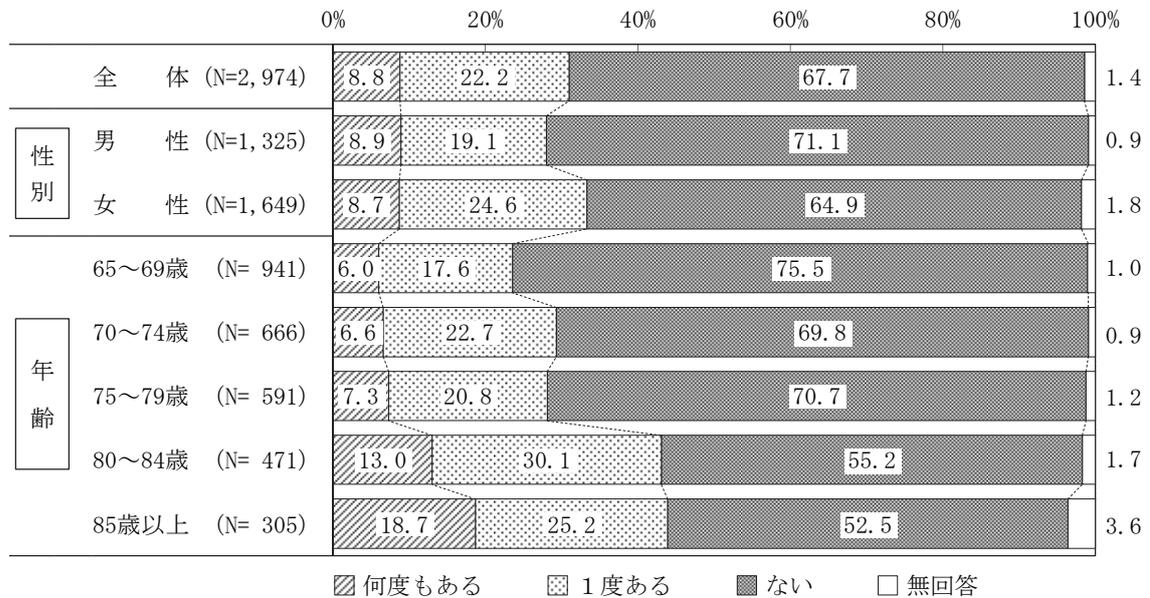
図表1-12 健康のために外出する頻度はどれくらいか



(7) 過去1年間に転んだことがあるか

この1年間に転んだことが「何度もある」は8.8%、「1度ある」は22.2%となっており、合計した<ある>は31.0%です。<ある>は、性別では男性より女性が高く、年齢別では80～84歳、85歳以上で40%以上となっています。

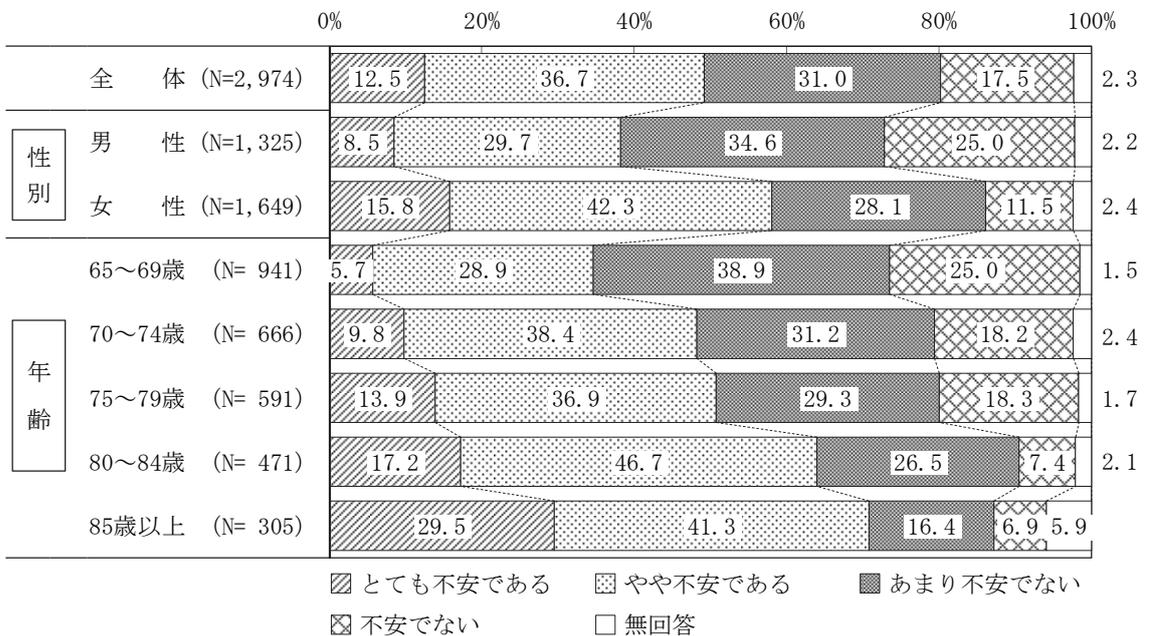
図表1-13 過去1年間に転んだことがあるか



(8) 転倒に対する不安が大きいのか

転倒に対する不安について「とても不安である」(12.5%)と「やや不安である」(36.7%)を合計した<不安である>は49.2%です。<不安である>は、女性が男性より19.9ポイント高く、年齢別では年齢が上がるにつれて高くなり、85歳以上で70%を上回っています。

図表1-14 転倒に対する不安が大きいのか



(9) 運動器の機能低下している高齢者

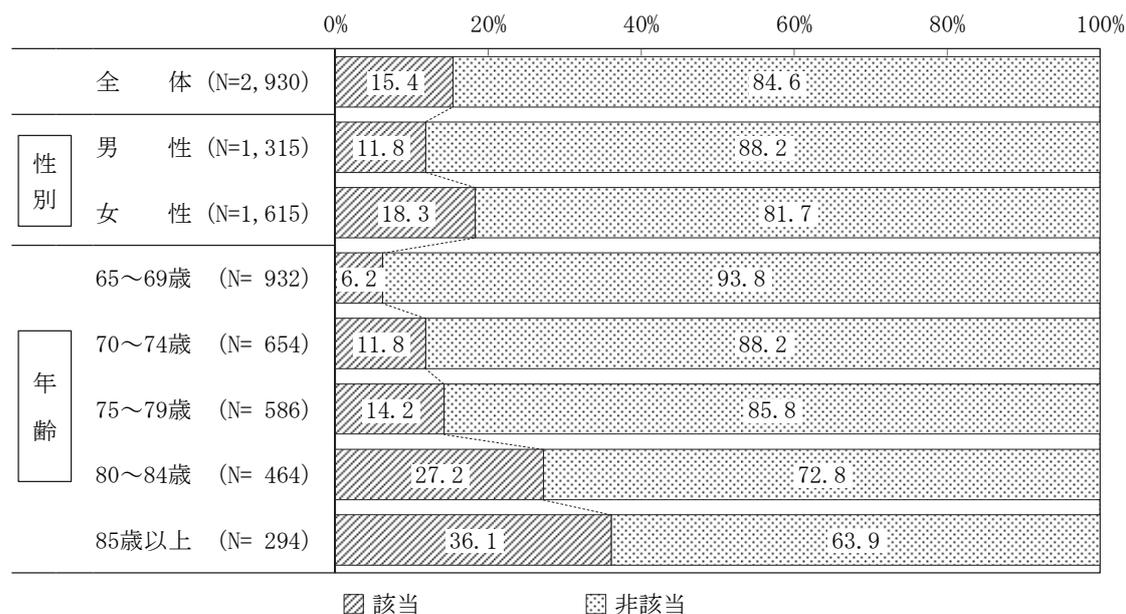
(1)～(3)、(7)(8)は運動器の機能低下を問う設問です。上記5つの設問で3問以上、該当する選択肢が回答された場合は、運動器の機能低下している高齢者になります

設 問	選 択 肢
(1)階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	1. できるし、している 2. できるけどしていない 3. <b>できない</b>
(2)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	1. できるし、している 2. できるけどしていない 3. <b>できない</b>
(3)15分位続けて歩いていますか	1. できるし、している 2. できるけどしていない 3. <b>できない</b>
(7)過去1年間に転んだ経験がありますか	1. <b>何度もある</b> 2. <b>1度ある</b> 3. ない
(8)転倒に対する不安は大きいですか	1. <b>とても不安である</b> 2. <b>やや不安である</b> 3. あまり不安でない 4. 不安でない

(注) 表中の網掛けか所が該当する選択肢

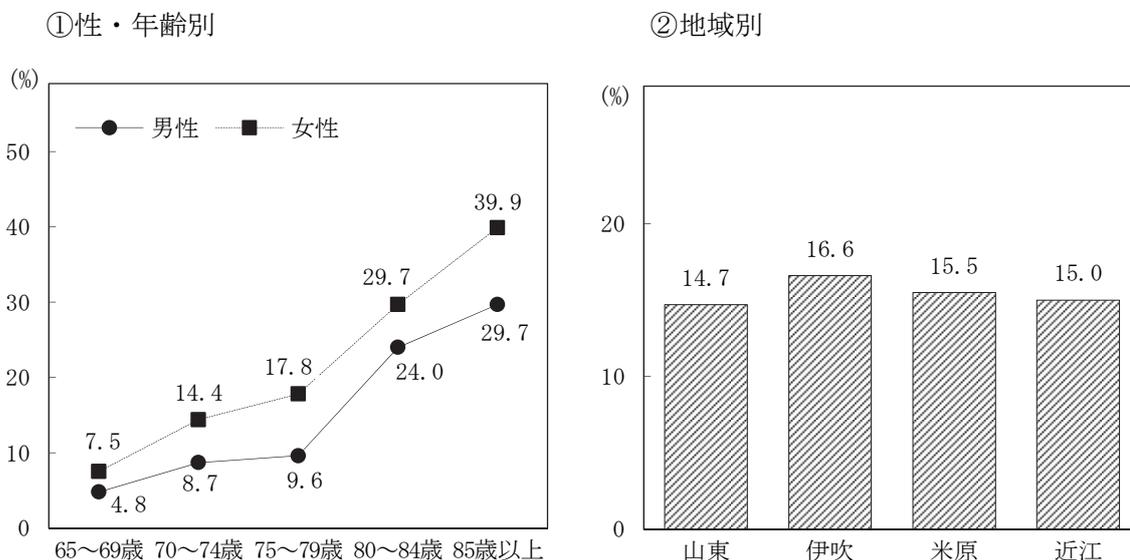
運動器の機能低下している高齢者は15.4%です。性別にみると男性より女性が6.5ポイント高く、年齢別では年齢が上がるにつれて高くなり、85歳以上では36.1%となっています。

図表 1-15 運動器の機能低下している高齢者



性・年齢別にみると、運動器の機能低下している高齢者は男女ともに年齢とともに高くなっています。地域別では伊吹が16.6%と最も高いものの、大きな開きはありません（図表1-16）。

図表1-16 運動器の機能低下している高齢者

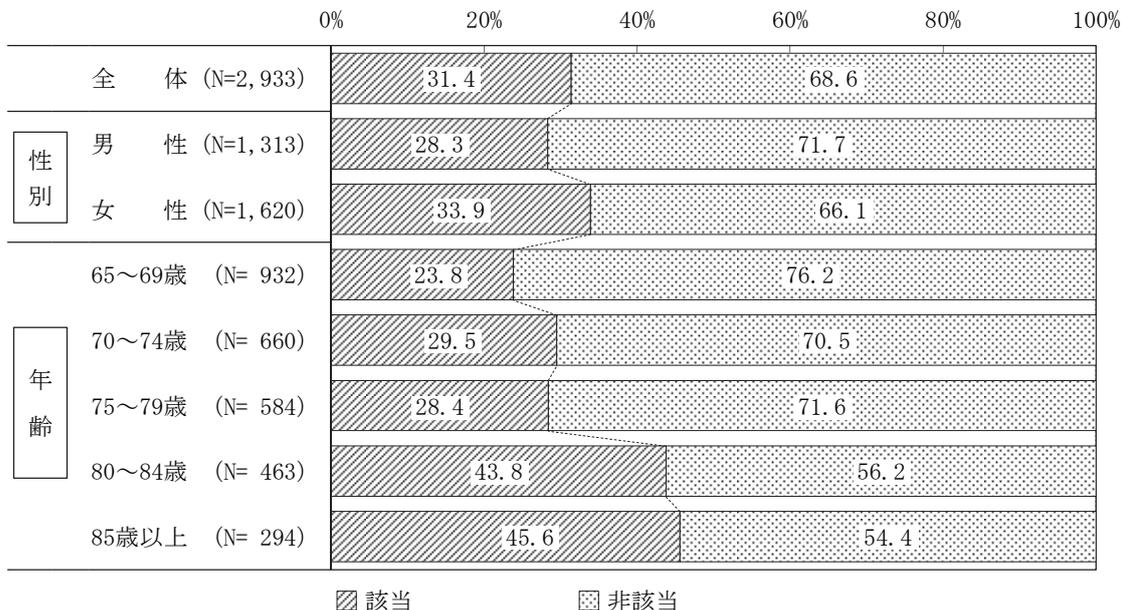


(10) 転倒リスクのある高齢者

(7)の「過去1年間に転んだ経験がありますか」という設問で「1. 何度もある」または「2. 1度ある」と回答した場合は、転倒リスクのある高齢者になります。

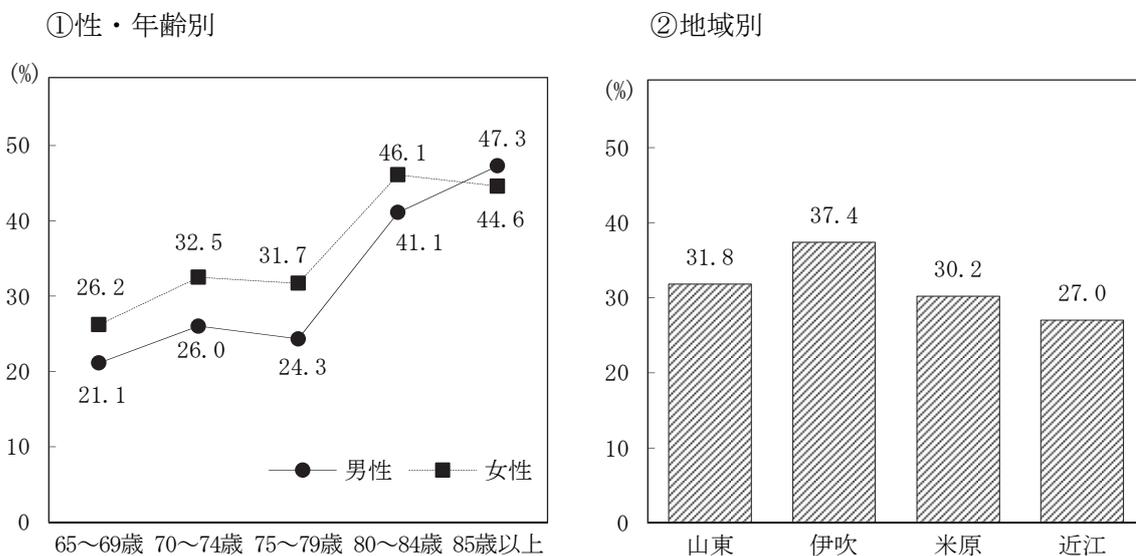
転倒リスク高齢者は全体では31.4%となっており、80～84歳、85歳以上で40%を上回っています。

図表1-17 転倒リスクのある高齢者



性・年齢別にみると、転倒リスクのある高齢者は男女ともに80～84歳で急激に高くなっています。地域別では伊吹が37.4%で最も高く、近江は30%を下回っています(図表1-18)。

図表1-18 転倒リスクのある高齢者

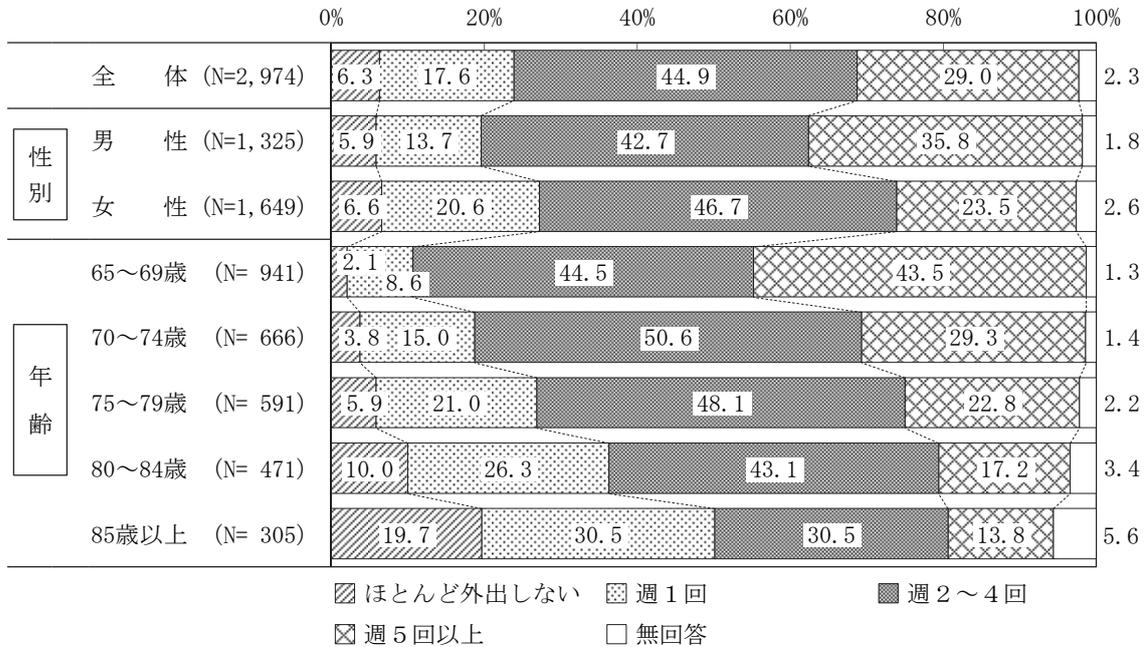


### 3 外出・閉じこもり

#### (1) 週に1回以上は外出しているか

(1) (2)は閉じこもり傾向を問う設問です。「週2～4回」が44.9%と最も高く、次いで「週5回以上」「週1回」の順となっています。高齢ほど外出の頻度は低下しています。

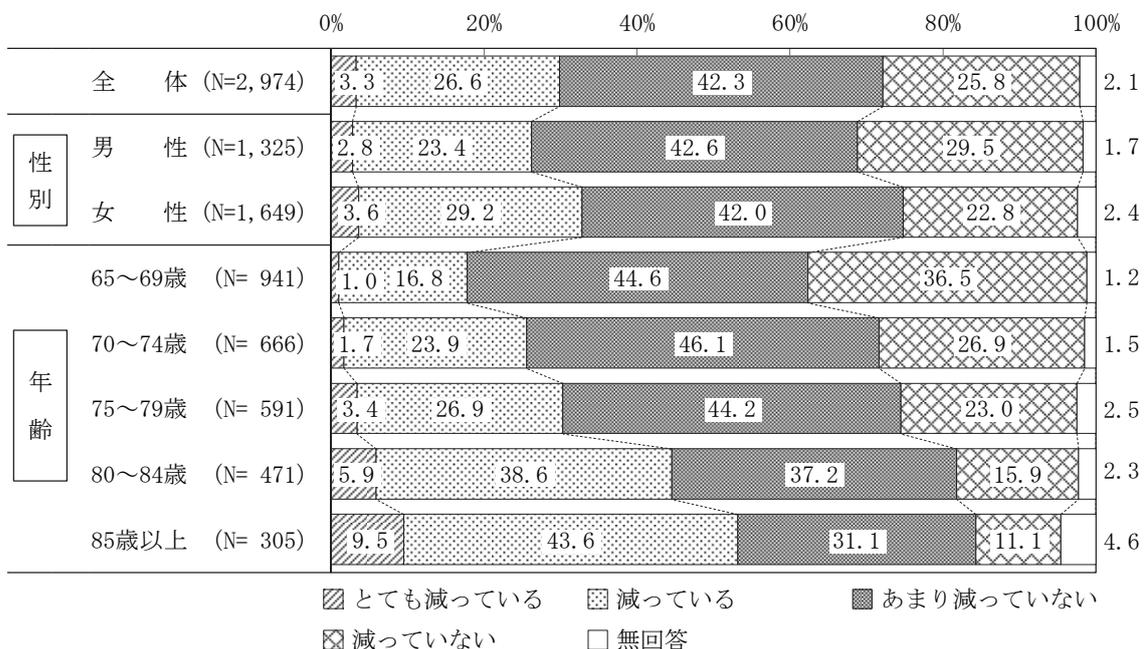
図表1-19 週に1回以上は外出しているか



#### (2) 昨年と比べて外出回数は減っているか

昨年に比べて外出回数が「減っている」人は26.6%です。これに「とても減っている」を加えた<減っている>は全体では29.9%で、年齢が上がるにつれて高くなっています。

図表1-20 昨年と比べて外出回数は減っているか

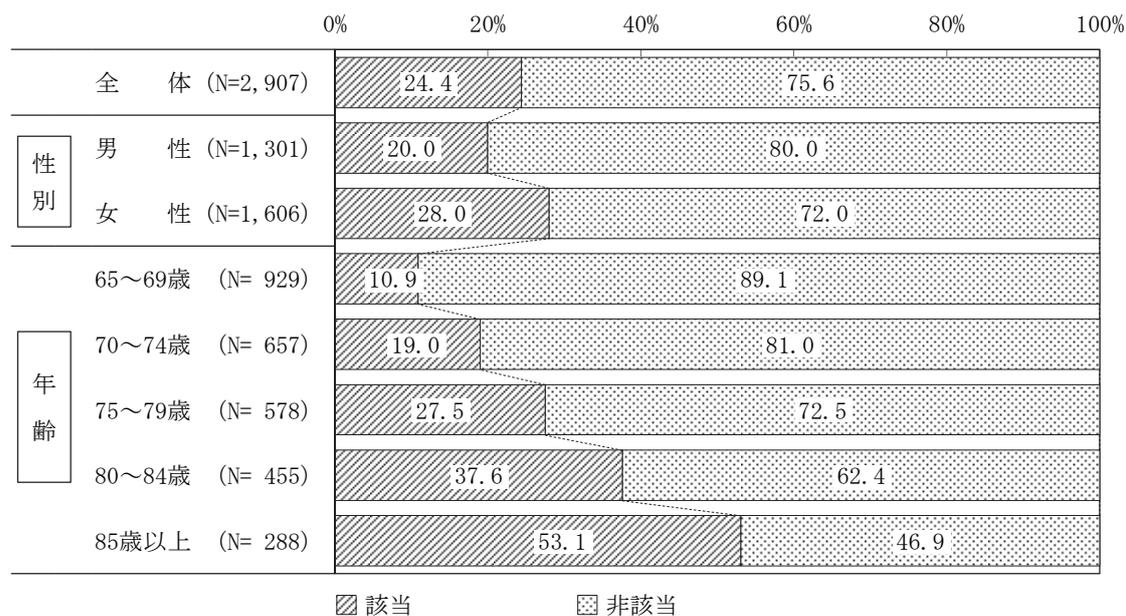


### (3) 閉じこもり傾向のある高齢者

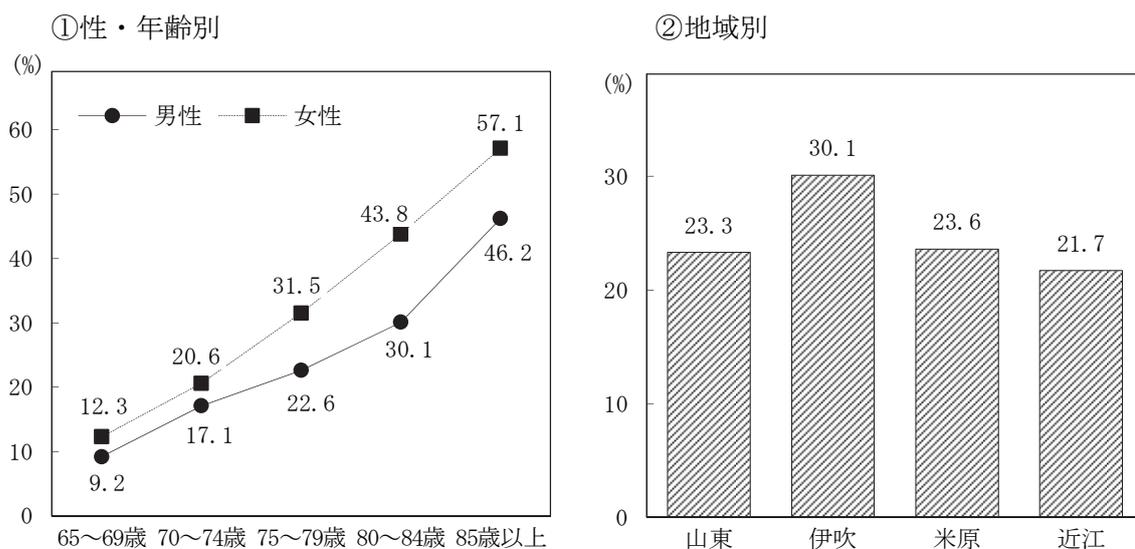
(1)で「ほとんど外出しない」または「週1回」と回答した場合は、閉じこもり傾向のある高齢者になります。傾向のある高齢者は、男性に比べて女性が8ポイント高く、85歳以上では50%を上回っています(図表1-21)。

性・年齢別にみると、男女ともに年齢とともに高くなっています。地域別では伊吹が30.1%と最も高く、他の地域は21~23%台です(図表1-22)。

図表1-21 閉じこもり傾向のある高齢者



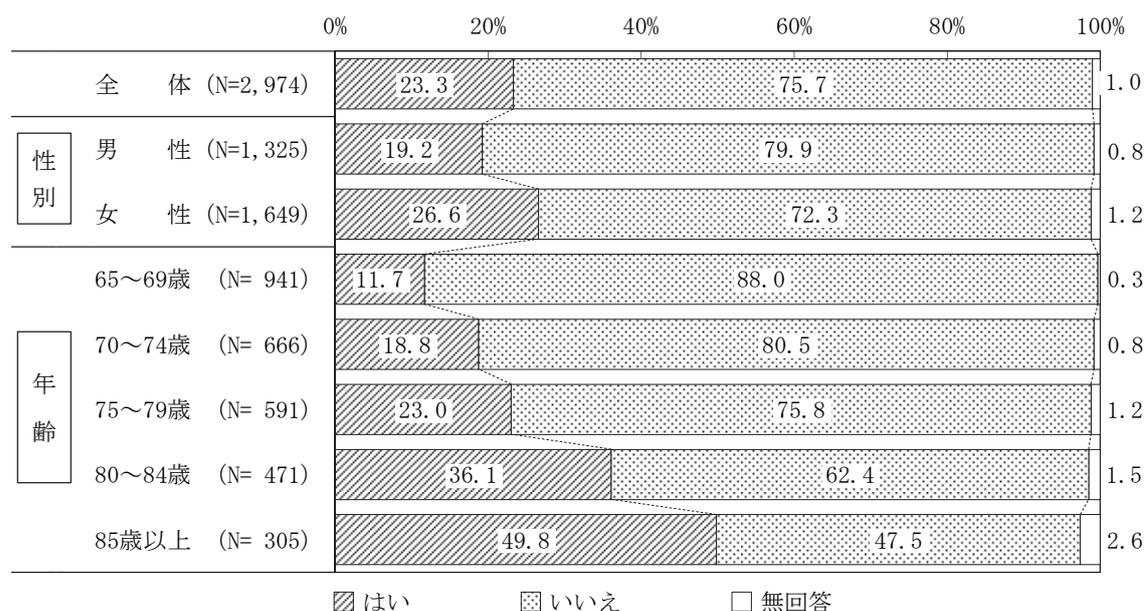
図表1-22 閉じこもり傾向のある高齢者



### (4) 外出を控えているか

外出を控えているのは23.3%となっています。性別では男性より女性が高く、年齢別では80~84歳以上で急激に高くなります(図表1-23)。

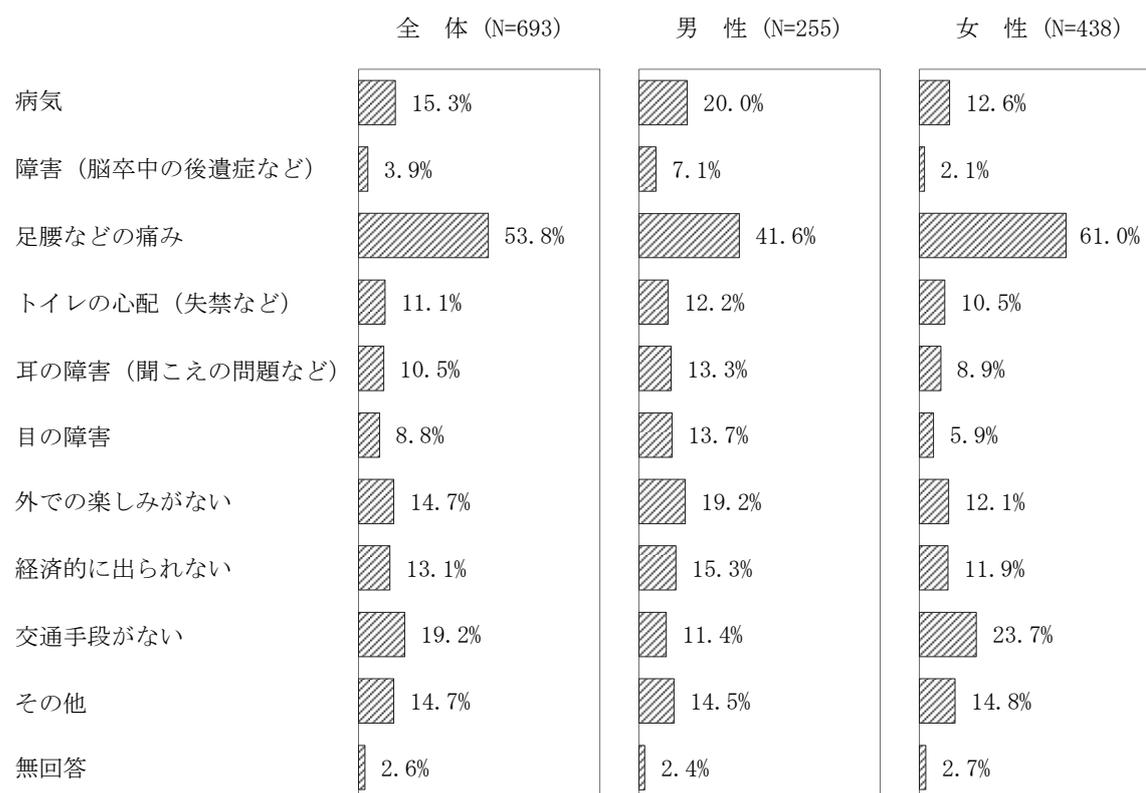
図表 1-23 外出を控えているか



(5) 外出を控えている理由

外出を控えていると答えた人に、その理由をたずねたところ、「足腰などの痛み」が53.8%と突出しています。そのほかでは、「交通手段がない」「病気」も15%以上です。性別にみると、「病気」「目の障害」「外での楽しみがない」は女性より男性が高く、「交通手段がない」は女性が高くなっています。

図表 1-24 外出を控えている理由（複数回答）



「その他」として、図表1-25の内容が記載されていました。

図表1-25 外出を控えている理由（その他、添え書き）

<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬は寒い 17</li> <li>・用事のない時は出ない 8</li> <li>・車を運転しているから 4</li> <li>・雪のため 8</li> <li>・親の介護のため 4</li> <li>・交通事故が心配 7</li> <li>・天気が悪い 2</li> <li>・天候不順 2</li> <li>・夫の介護のため 7</li> <li>・妻の介護のため 3</li> <li>・介護のため 3</li> <li>・要介護2名の世話のため</li> <li>・自動車に乗ることを止められたから</li> <li>・車の運転を控えている</li> <li>・85歳になり運転免許を返納した</li> <li>・家の者が車の運転を気にする</li> <li>・冬はグランドゴルフ活動がない</li> <li>・息子の死</li> <li>・主人死亡のため気分的に</li> <li>・気分的に</li> <li>・精神的に出られない</li> <li>・小学生の孫を預かっている。孫が帰るまでに食事の用意をしておくので。</li> <li>・孫が学校から帰るから</li> <li>・孫の守り</li> <li>・孫の学校の送迎</li> <li>・疲れるから</li> <li>・家でのおんびりしたい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家のことをするため</li> <li>・不安心理</li> <li>・術後のため</li> <li>・貧血</li> <li>・用心のため</li> <li>・必要性減少</li> <li>・娘と買い物</li> <li>・おじいさんと買い物に行く</li> <li>・仕事をしている</li> <li>・週5～6日仕事。ゆっくりしたい。</li> <li>・夫が外出嫌いで外出しないため（自分は外出したい）</li> <li>・長女の都合（休日）に合わせている</li> <li>・自転車に乗らなくなった（倒れたらけがをするので）</li> <li>・体がつらい・疲れる 2</li> <li>・足腰が弱い</li> <li>・股関節が悪くあまり歩けない</li> <li>・関節リウマチ</li> <li>・自宅ですることがある</li> <li>・内職をしている</li> <li>・家の中から風景を見るのが楽しい</li> <li>・これが日常</li> <li>・ひとり暮らしのため</li> <li>・できるだけむだな外出は控えている</li> <li>・外出したくない・外出が嫌い 2</li> <li>・外出する気にならない 2</li> </ul>
--	---

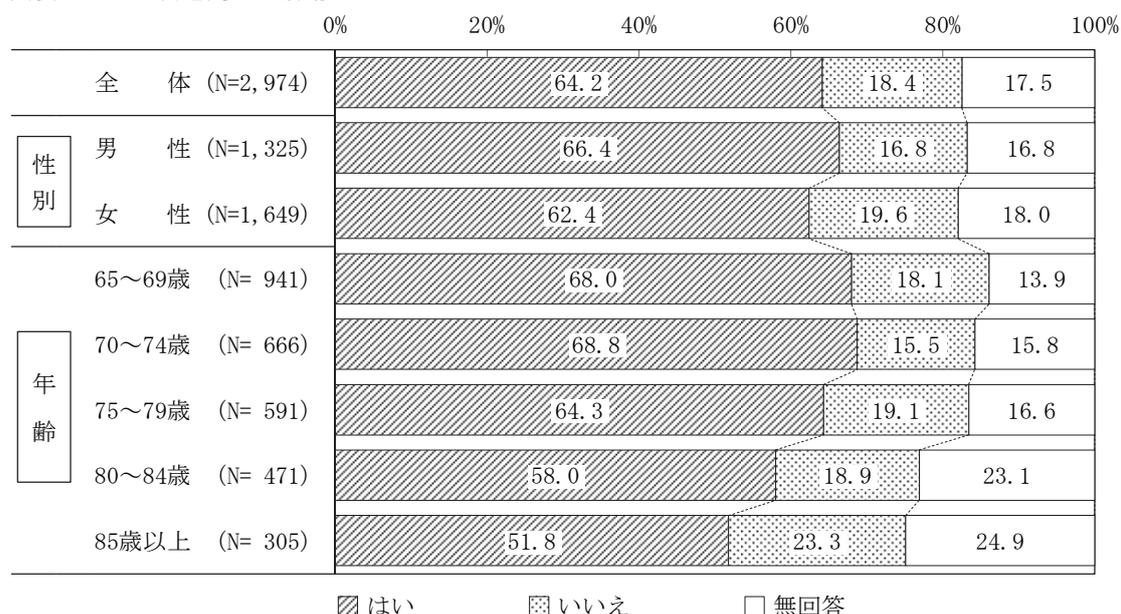
## (6) 最近1か月間の活動範囲

### ① 自宅周辺の活動

最近1か月間に自宅周辺の活動をした人は64.2%です。性別では男性が女性より4ポイント高く、年齢別では年齢が上がるにつれて緩やかに低下しています(図表1-26)。

活動日数は、「週2日」が18.3%と最も高く、次いで「週7日」「週3日」の順となっています。平均は3.8日です。平均日数が多いのは、性別では男性、年齢別では65～69歳、地域別では近江です(図表1-27)。

図表1-26 自宅周辺の活動



図表1-27 自宅周辺の活動日数

単位：Nは人、他は%

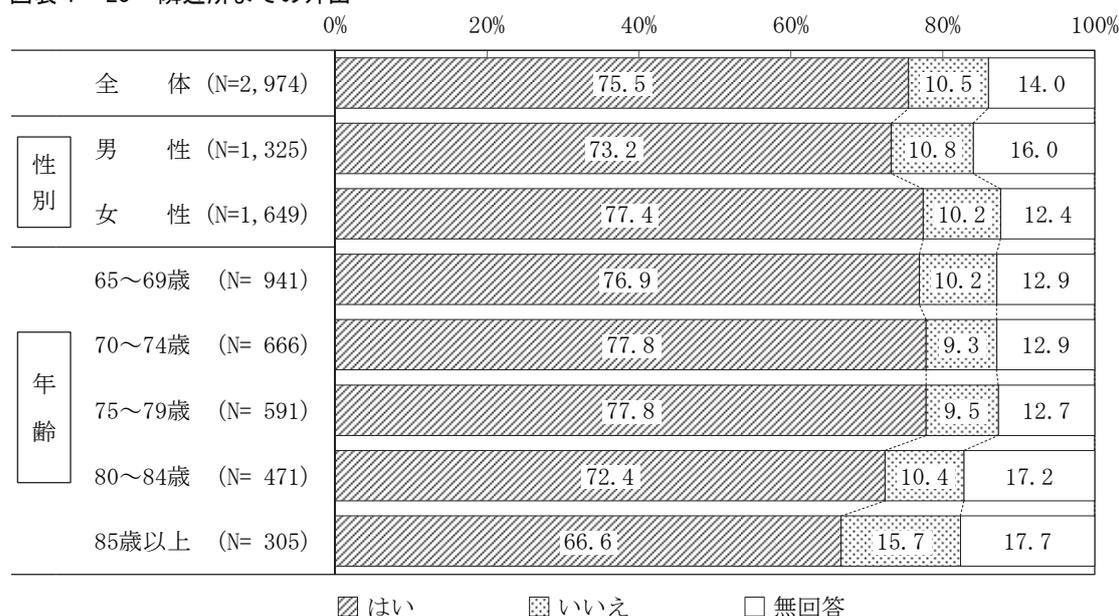
区 分		N	週 1 日 未 満	週 1 日	週 2 日	週 3 日	週 4 日	週 5 日	週 6 日	週 7 日	無 回 答	平 均
全 体		1,909	0.2	13.9	18.3	14.8	7.4	12.2	5.2	16.9	11.1	3.8
性別	男 性	880	-	10.8	19.3	16.5	6.8	12.7	5.8	20.6	7.5	4.0
	女 性	1,029	0.4	16.5	17.5	13.4	7.9	11.8	4.7	13.8	14.1	3.6
年 齢	65～69歳	640	0.3	13.1	18.3	11.9	7.5	13.1	6.1	20.8	8.9	4.0
	70～74歳	458	-	14.0	17.9	15.9	7.6	12.9	5.9	15.7	10.0	3.8
	75～79歳	380	0.3	13.9	17.9	17.6	6.8	10.5	4.2	18.4	10.3	3.8
	80～84歳	273	-	13.6	19.4	13.9	8.4	12.1	4.8	11.0	16.8	3.5
	85歳以上	158	0.6	17.1	19.0	18.4	5.7	10.8	2.5	11.4	14.6	3.3
地 域	山 東	570	0.2	14.9	20.5	14.9	6.3	11.1	5.1	16.0	11.1	3.6
	伊 吹	394	-	14.2	18.8	12.9	6.3	13.2	4.3	17.0	13.2	3.8
	米 原	500	0.6	14.2	16.2	13.8	10.2	11.8	5.8	17.2	10.2	3.8
	近 江	445	-	11.9	17.5	17.5	6.5	13.3	5.4	17.8	10.1	3.9

② 隣近所までの外出

最近1か月に隣近所までの外出をした人は75.5%です。性別では女性が男性より4.2ポイント高く、年齢別では大きな変化はなく、80～84歳以上でやや低下しています(図表1-28)。

活動日数は、「週2日」が20.7%と最も高く、次いで「週3日」「週1日」の順となっています。平均は3.5日です。平均日数が多いのは、性別では男性、年齢別では65～69歳、地域別では米原です(図表1-29)。

図表1-28 隣近所までの外出



図表1-29 隣近所までの外出日数

単位：Nは人、他は%

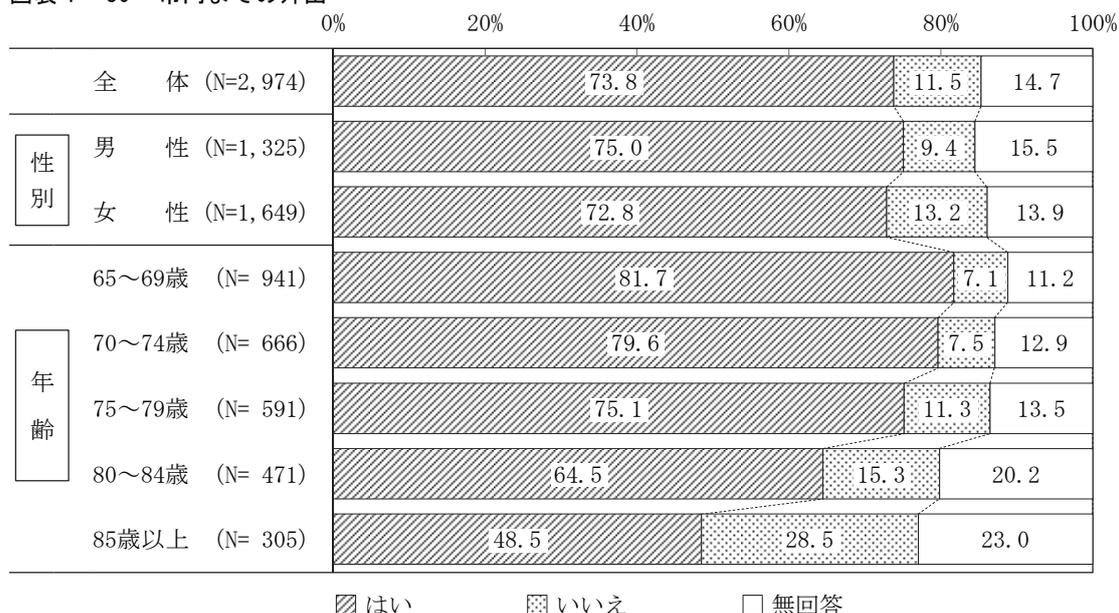
区分	N	週1日未満	週1日	週2日	週3日	週4日	週5日	週6日	週7日	無回答	平均
全体	2,246	0.0	14.6	20.7	16.9	7.6	10.5	4.1	12.8	12.7	3.5
性別											
男性	970	-	13.1	21.1	15.9	7.8	11.5	4.9	15.8	9.8	3.7
女性	1,276	0.1	15.8	20.3	17.6	7.4	9.7	3.5	10.6	15.0	3.3
年齢											
65～69歳	724	-	13.8	19.5	15.7	7.2	12.4	4.3	16.9	10.2	3.7
70～74歳	518	-	13.9	20.7	16.8	8.1	11.4	5.0	13.3	10.8	3.6
75～79歳	460	-	15.7	18.9	18.7	7.6	9.1	3.5	14.6	12.0	3.5
80～84歳	341	-	12.9	21.4	18.2	8.2	7.9	5.0	7.3	19.1	3.3
85歳以上	203	0.5	19.7	27.6	14.8	6.9	8.9	1.5	2.5	17.7	2.6
地域											
山東	682	-	15.7	22.6	17.7	7.9	9.5	4.3	10.3	12.0	3.3
伊吹	434	-	17.1	20.0	16.1	6.7	9.9	3.2	12.4	14.5	3.4
米原	607	-	12.4	19.6	16.5	7.6	11.7	4.4	15.2	12.7	3.7
近江	523	0.2	13.8	19.9	16.8	8.0	10.9	4.4	13.8	12.2	3.6

### ③ 市内までの外出

最近1か月間に、①自宅周辺、②隣近所、以外で市内までの外出をした人は73.8%です。性別では男性が女性より2.2ポイント高く、年齢別では年齢が上がるにつれて低下し、85歳以上で50%を下回ります（図表1-30）。

活動日数は、「週2日」が25.0%と最も高く、次いで「週1日」「週3日」の順となります。平均は2.7日です。平均日数が多いのは、性別では男性、年齢別では65～69歳、地域別では近江です（図表1-31）。

図表1-30 市内までの外出



図表1-31 市内までの外出の日数

単位：Nは人、他は%

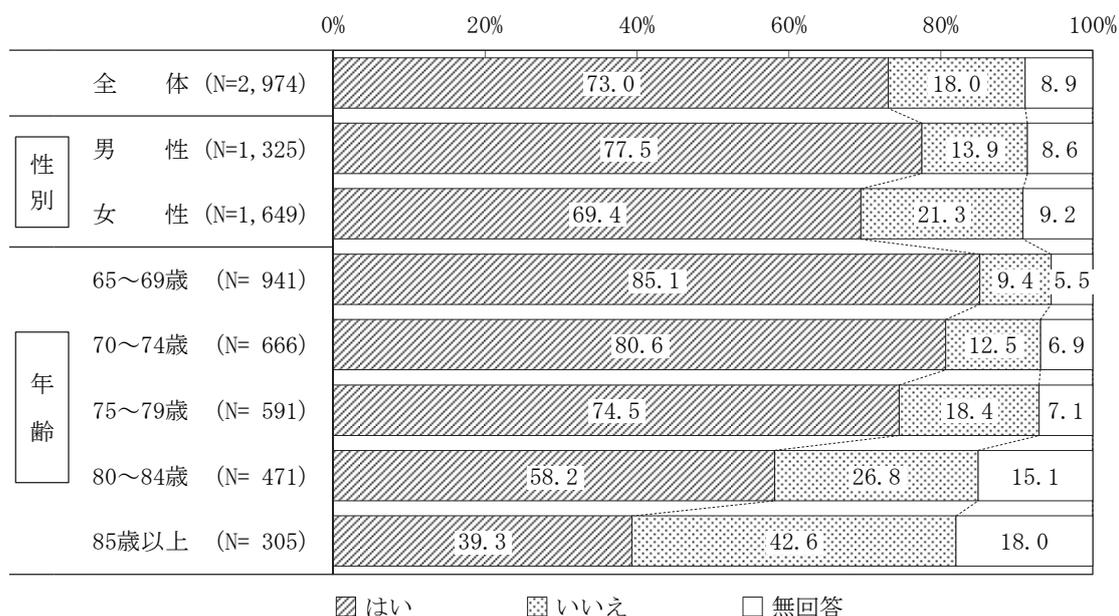
区 分		N	週 1 日 未 満	週 1 日	週 2 日	週 3 日	週 4 日	週 5 日	週 6 日	週 7 日	無 回 答	平 均
全 体		2,195	0.4	23.9	25.0	18.0	7.2	8.7	2.4	4.8	9.7	2.7
性別	男 性	994	0.1	22.3	25.9	18.4	7.1	9.4	3.1	5.6	8.0	2.9
	女 性	1,201	0.6	25.1	24.2	17.7	7.2	8.2	1.7	4.2	11.0	2.6
年 齢	65～69歳	769	-	18.5	23.1	20.2	8.2	12.2	3.5	7.4	6.9	3.1
	70～74歳	530	-	22.8	26.6	18.1	7.5	8.7	2.8	4.2	9.2	2.7
	75～79歳	444	0.5	27.7	26.1	16.4	7.2	7.4	1.1	4.3	9.2	2.6
	80～84歳	304	0.3	28.0	23.0	18.8	5.9	4.6	1.3	2.3	15.8	2.4
	85歳以上	148	3.4	35.8	29.1	10.1	3.4	2.7	0.7	0.7	14.2	1.9
地 域	山 東	652	0.3	24.5	27.1	18.1	7.1	8.6	1.4	4.0	8.9	2.6
	伊 吹	434	0.7	25.8	24.9	17.1	7.1	8.1	2.1	2.8	11.5	2.6
	米 原	591	-	23.5	24.2	16.9	8.5	9.5	3.0	4.9	9.5	2.8
	近 江	518	0.6	21.8	23.2	20.1	6.0	8.5	3.1	7.5	9.3	2.9

④ 市外までの外出

最近1か月間に市外までの外出をした人は73.0%です。性別では男性が女性より8.1ポイント高く、年齢別では80～84歳以上で急激に低下し、85歳以上で40%を下回っています(図表1-32)。

活動日数は、「週1日」が37.0%と最も高く、次いで「週2日」「週3日」の順となっています。平均は2.2日です。平均日数が多いのは、性別では男性、年齢別では65～69歳、地域別では米原、近江です(図表1-33)。

図表1-32 市外までの外出



図表1-33 市外までの外出の日数

単位：Nは人、他は%

区分	N	週1日未満	週1日	週2日	週3日	週4日	週5日	週6日	週7日	無回答	平均	
全体	2,172	0.8	37.0	25.4	14.1	5.2	5.2	1.1	2.8	8.4	2.2	
性別	男性	1,027	0.7	34.7	25.5	15.6	5.9	6.4	1.9	3.4	5.9	2.4
	女性	1,145	1.0	39.0	25.2	12.8	4.5	4.2	0.4	2.2	10.6	2.1
年齢	65～69歳	801	0.9	31.2	24.7	17.1	5.6	8.6	1.9	4.0	6.0	2.5
	70～74歳	537	0.9	37.1	25.9	14.0	6.7	4.1	0.7	2.4	8.2	2.2
	75～79歳	440	1.4	41.8	25.5	13.4	3.6	2.7	0.7	2.5	8.4	2.0
	80～84歳	274	-	41.6	27.7	8.4	5.1	3.3	0.4	1.5	12.0	1.9
	85歳以上	120	-	46.7	21.7	10.8	1.7	1.7	0.8	-	16.7	1.7
地域	山東	653	0.6	40.0	26.5	13.0	4.1	5.4	0.9	2.1	7.4	2.1
	伊吹	443	1.1	38.6	24.2	15.1	5.6	3.4	0.7	1.1	10.2	2.0
	米原	587	0.7	33.6	25.9	14.8	6.0	7.0	1.4	3.1	7.7	2.3
	近江	489	1.0	35.6	24.3	13.9	5.3	4.7	1.4	4.7	9.0	2.3

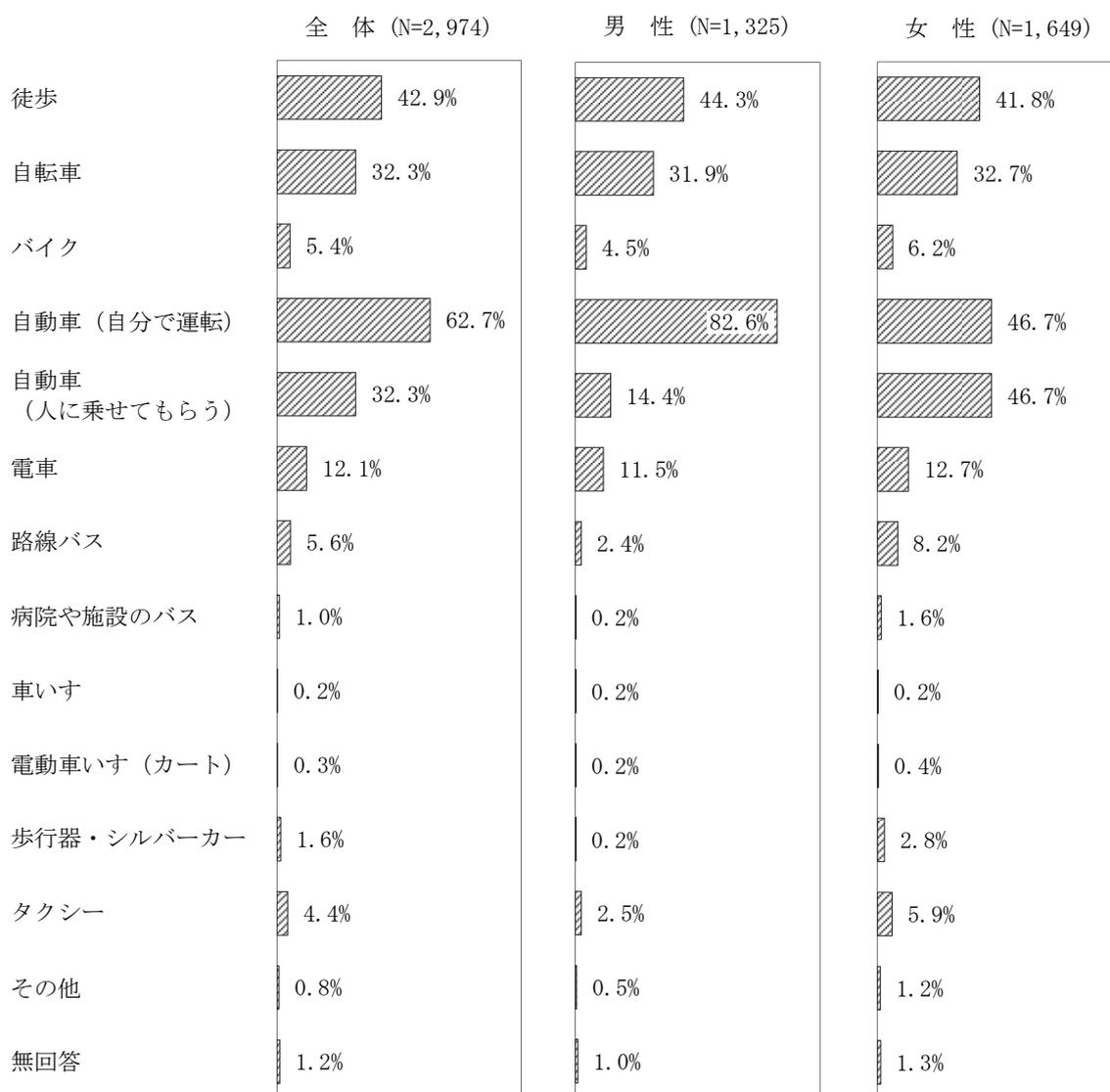
## (7) 外出する際の移動手段

外出する際の移動手段としては、「自動車（自分で運転）」が62.7%と最も高く、「徒歩」「自転車」「自動車（人に乗せてもらう）」も30%以上です。

性別にみると、男性は「自動車（自分で運転）」が82.6%と突出しているのに対し、女性は「自動車（自分で運転）」「自動車（人に乗せてもらう）」「徒歩」が40%台となっています。

「その他」として、「まいちゃん号」「カモン号」が複数記載されていました。

図表 1-34 外出する際の移動手段（複数回答）



図表 1-35 外出する際の移動手段（その他、添え書き）

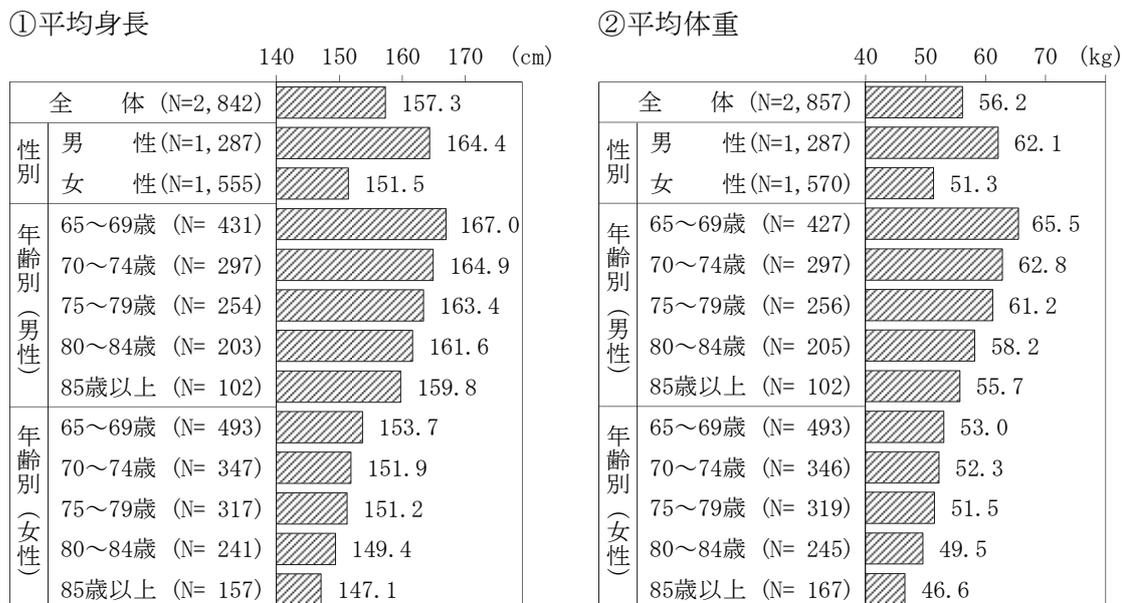
<ul style="list-style-type: none"> <li>・まいちゃん号 18</li> <li>・カモン号 4</li> <li>・乗り物がない</li> <li>・電動自転車</li> <li>・新幹線</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・飛行機</li> <li>・つえ</li> <li>・色々</li> <li>・外出できない</li> </ul>
--	---

## 4 食べること

### (1) 身長と体重

身長は平均が、男性が164.4cm、女性が151.5cm、体重は平均が、男性が62.1kg、女性が51.3kgです。身長、体重ともに高齢になるほど低くなっています。

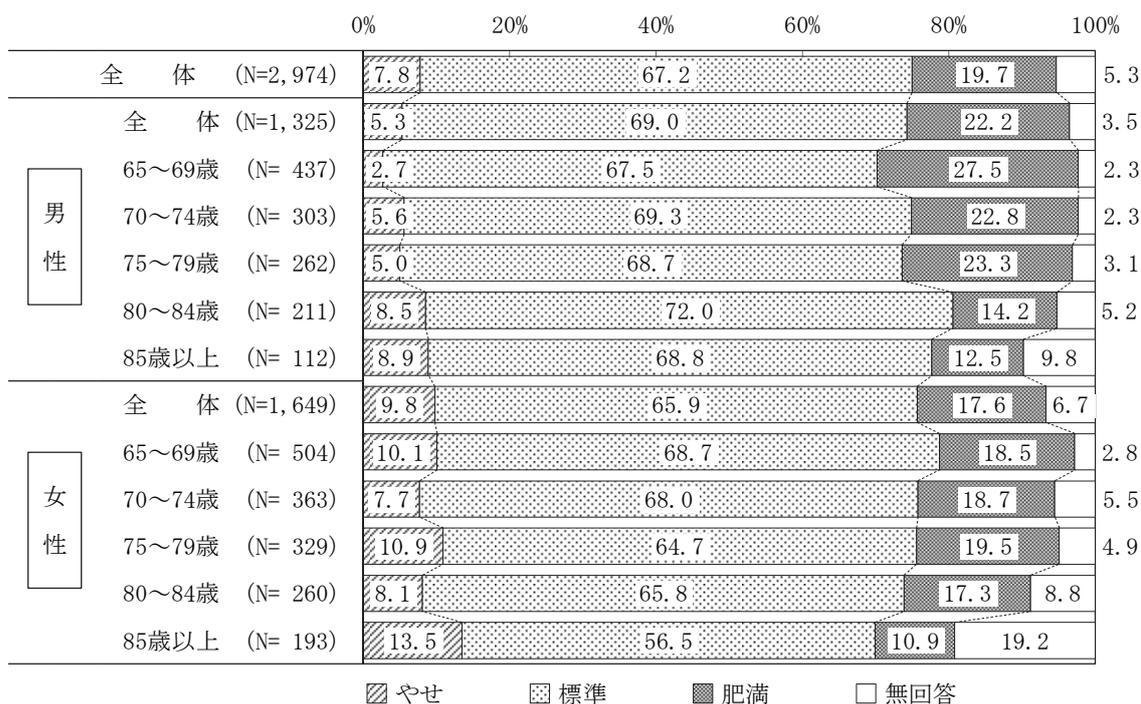
図表1-36 身長と体重



### (2) BMI

BMIとは、体重(kg)を身長(m)の2乗で割った値で、18.5未満が「やせ」、25.0以上が「肥満」とされます。「やせ」は全体では7.8%で、低栄養が疑われる高齢者です。

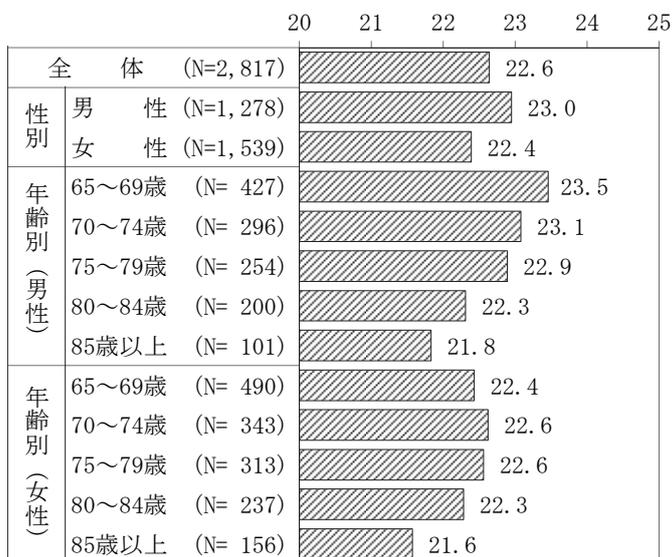
図表1-37 BMI



性別にみると、「やせ」は男性の5.3%に対し、女性は9.8%と高くなっています（図表1-37）。

BMIの平均値をみると、男女ともにいずれの年齢層においても21～23の「標準」を示しており、年齢が上がるにつれて低下する傾向にあります（図表1-38）。

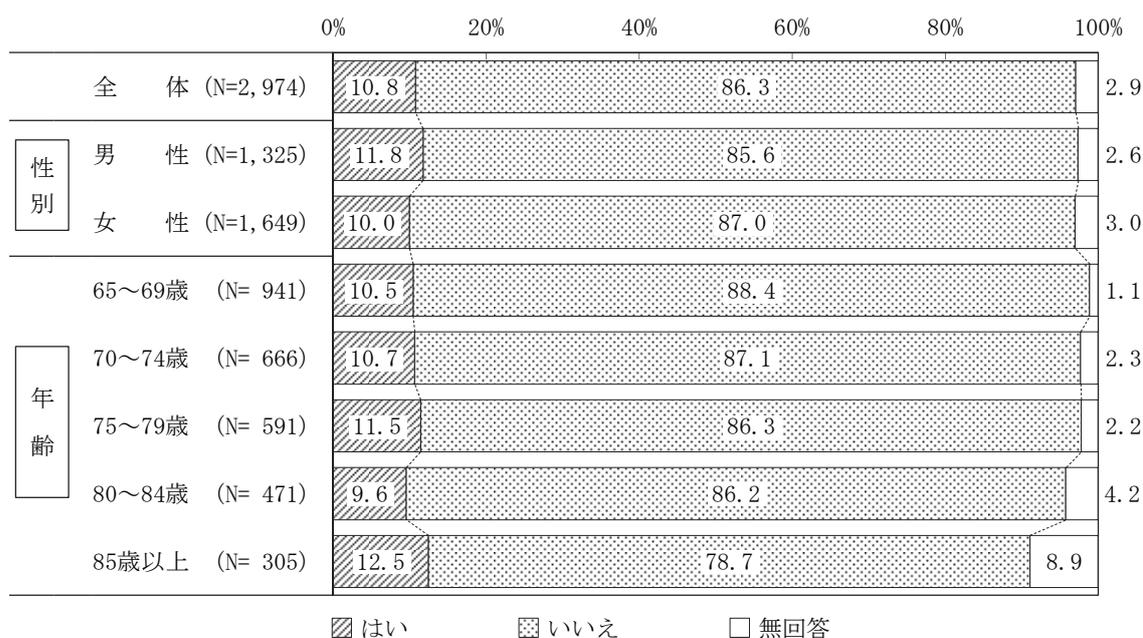
図表1-38 BMIの平均値



### (3) 6か月間で2～3kg以上の体重減少があったか

6か月間で2～3kg以上の体重減少があったと答えたのは10.8%です。

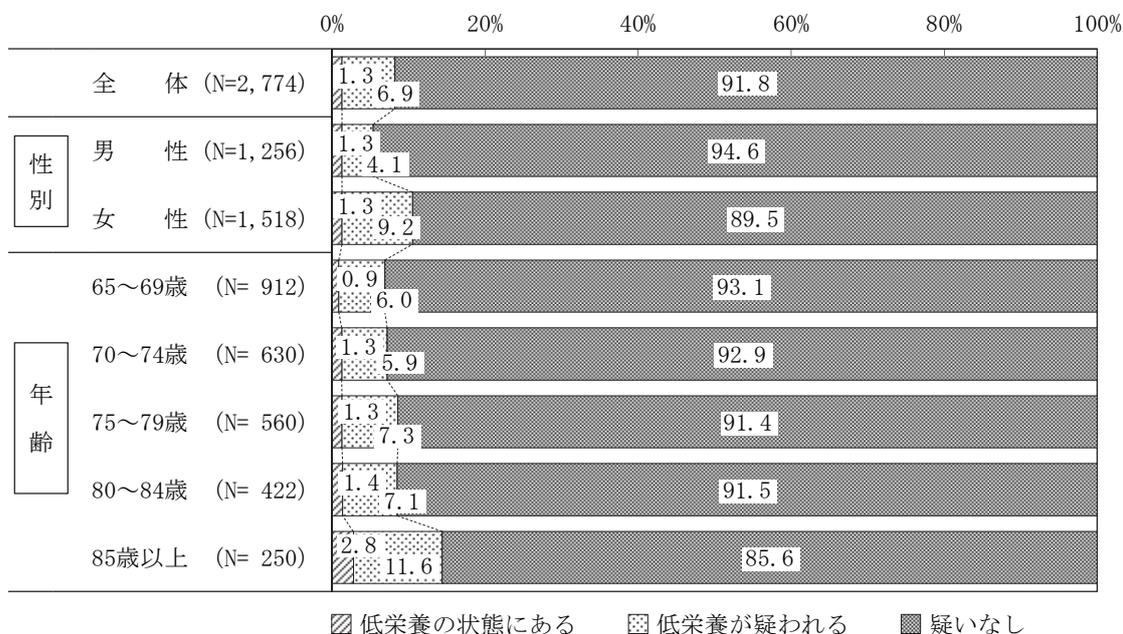
図表1-39 6か月間で2～3kg以上の体重減少があったか



#### (4) 低栄養状態にある高齢者

BMIが18.5未満の「やせ」の人のうち、6か月間で2～3kg以上の体重減少があったと答えた人は低栄養状態にある高齢者となります。低栄養状態にある高齢者は1.3%です。

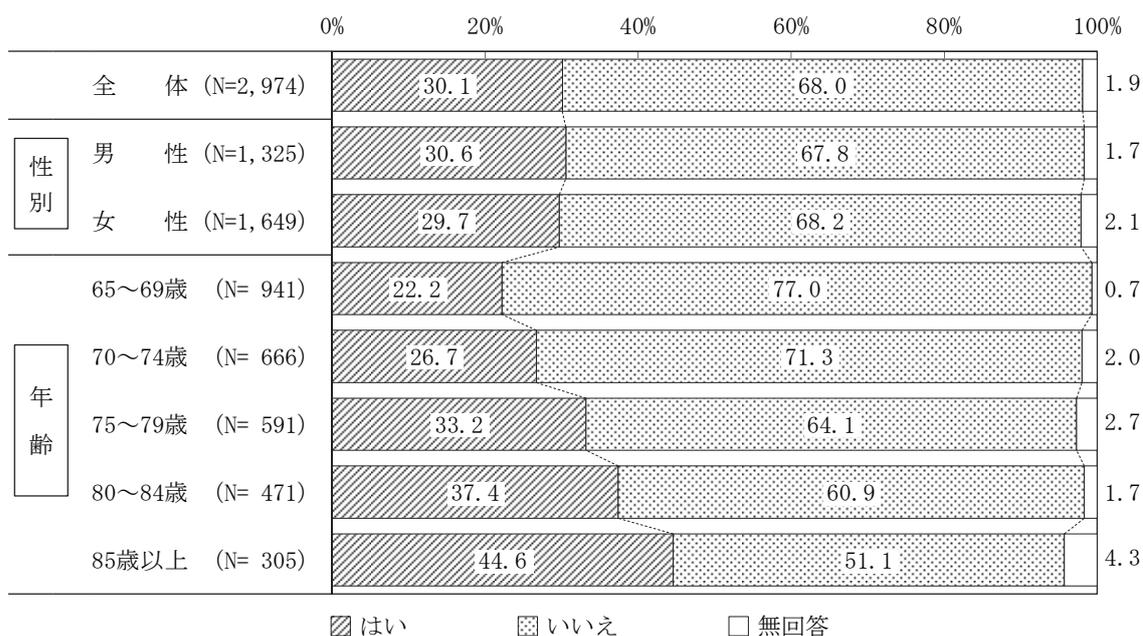
図表 1-40 低栄養状態にある高齢者



#### (5) 半年前に比べて固いものが食べにくくなったか

半年前に比べて固いものが食べにくくなったと答えた人は30.1%で、咀嚼機能の低下が疑われます。性別による開きはなく、年齢別では年齢が上がるにつれて高くなっています。

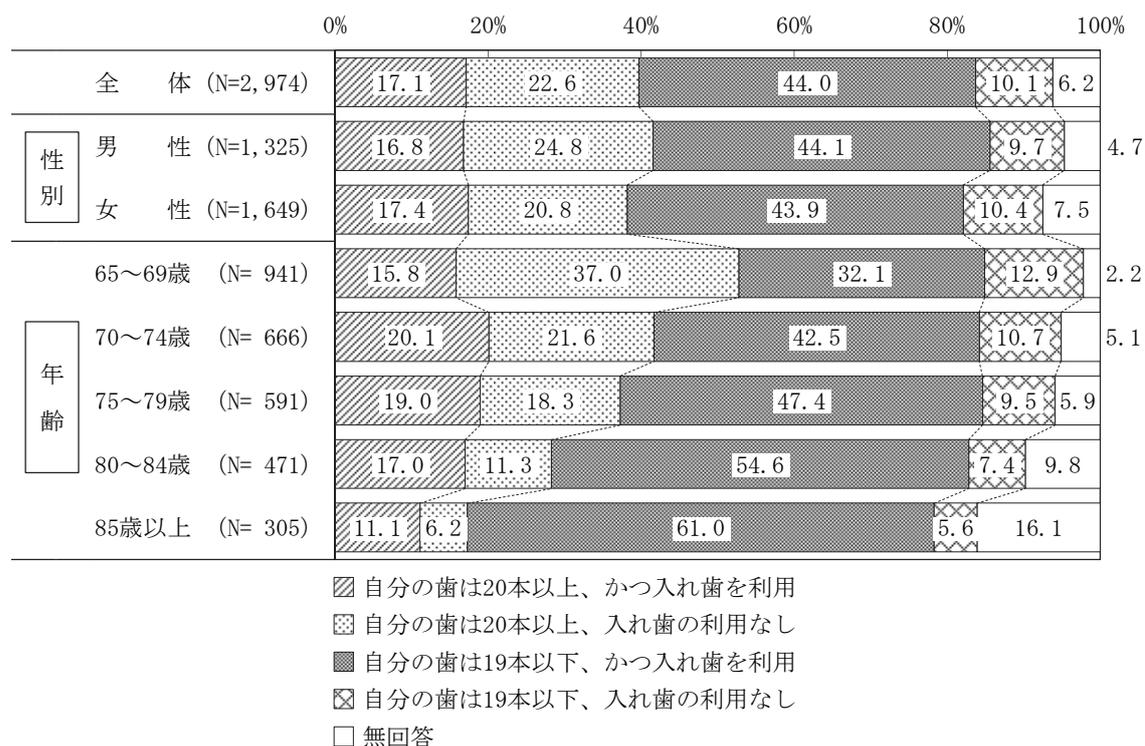
図表 1-41 半年前に比べて固いものが食べにくくなったか



## (6) 歯の数と入れ歯の利用状況

図表1-42は、歯の数と入れ歯の利用状況をたずねた結果です。＜自分の歯が20本以上＞は39.7%、＜自分の歯が19本以下＞は54.1%です。＜入れ歯を利用＞しているのは61.1%、＜入れ歯なし＞は32.7%です。自分の歯が20本以上の人を年齢別にみると、80～84歳では28.3%、85歳以上では17.3%となっています。

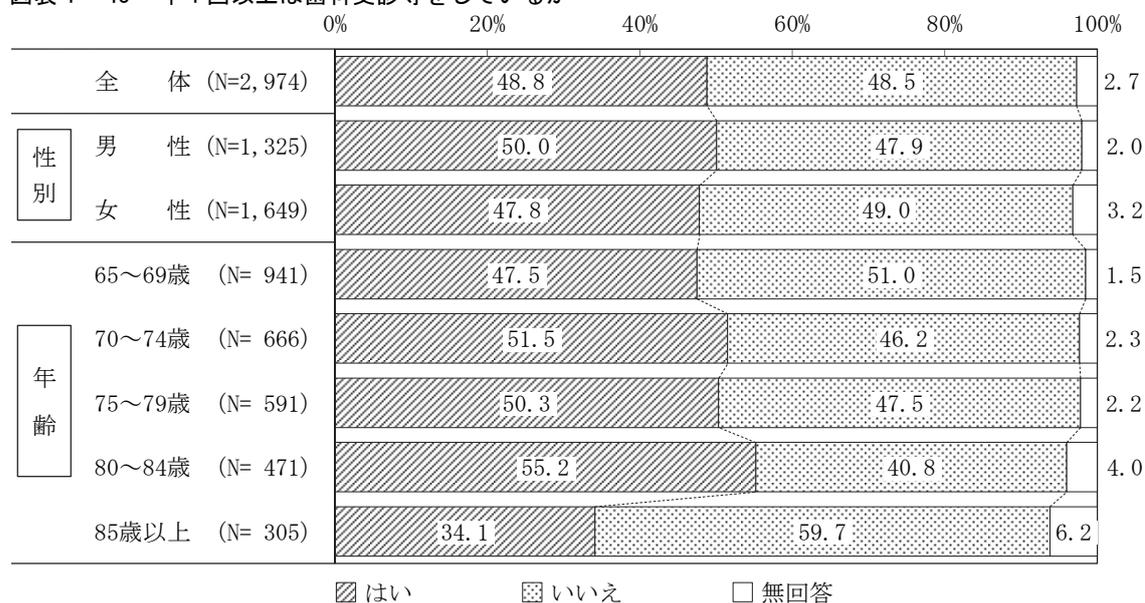
図表1-42 歯の数と入れ歯の利用状況



## (7) 歯科受診

年1回以上、歯科健診を受けたり、歯科受診をしている人は48.8%です。

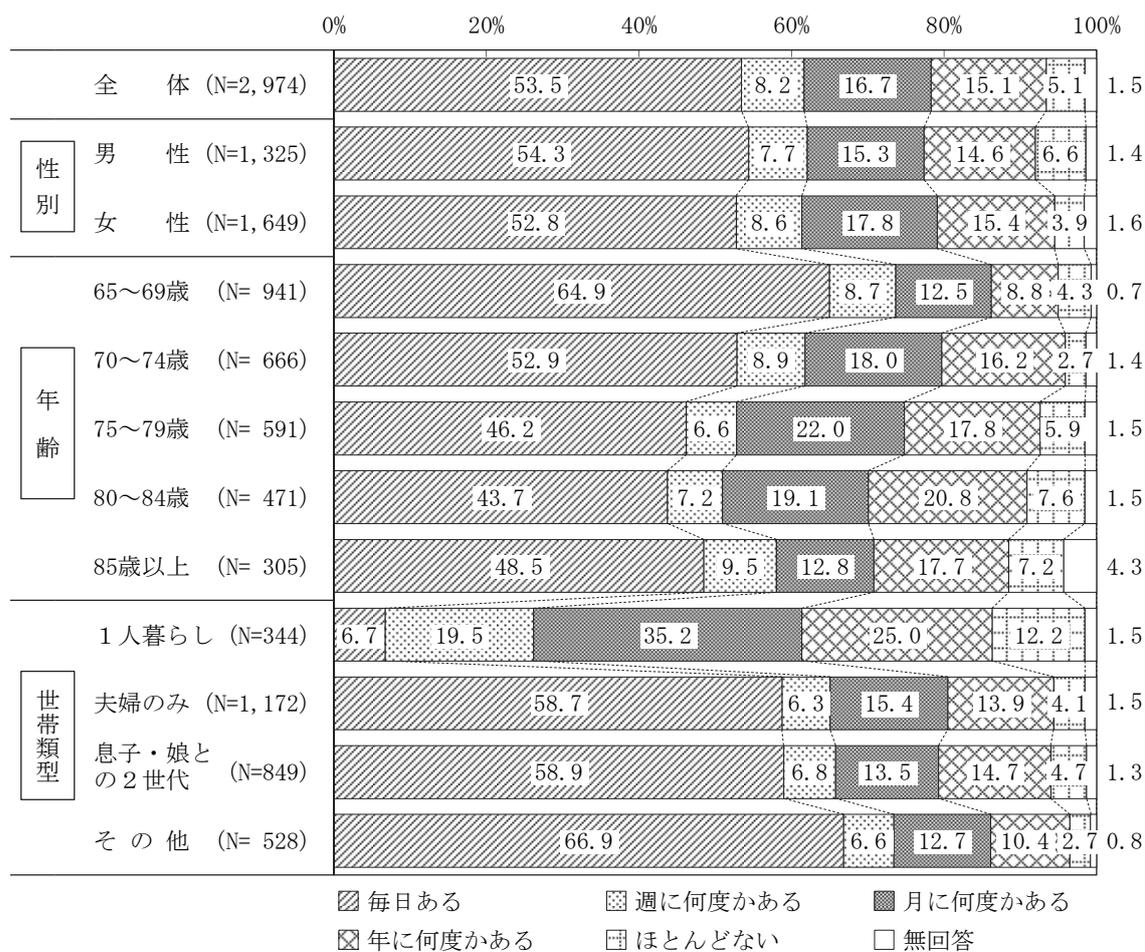
図表1-43 年1回以上は歯科受診等をしているか



(8) 誰かと食事をする機会はあるか

誰かと食事をともにする機会があるをかたずねたところ、「毎日ある」が53.5%と最も高くなっています。年齢別にみると、年齢が上がるにつれて「毎日ある」は低下する傾向にあります。世帯類型別の1人暮らしでは、「月に何度かある」が35.2%、「年に何度かある」が25.0%と、この両方で60.2%を占め、「毎日ある」は6.7%と低くなっています。

図表 1-44 誰かと食事をする機会はあるか

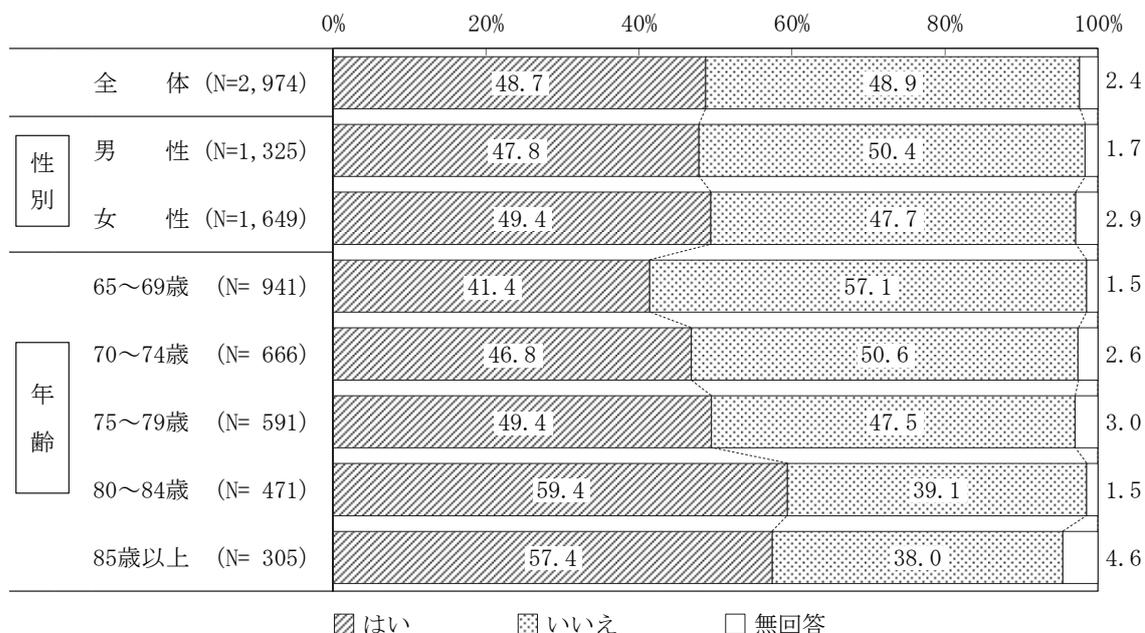


## 5 毎日の生活

### (1) 物忘れが多いと感じるか

物忘れが多いと感じているのは48.7%です。年齢が上がるにつれて緩やかに高くなり、80～84歳で59.4%と最も高くなっています。

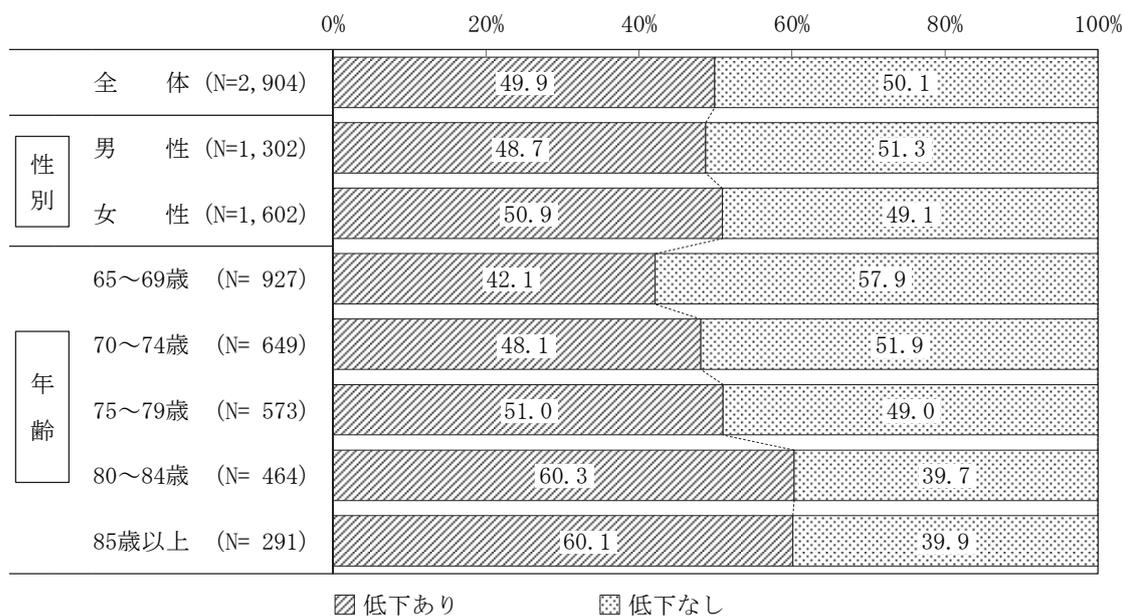
図表 1-45 物忘れが多いと感じるか



### (2) 認知機能が低下している高齢者

前問で「1. はい」と回答した場合は、認知機能の低下がみられる高齢者となります（図表 1-46）。

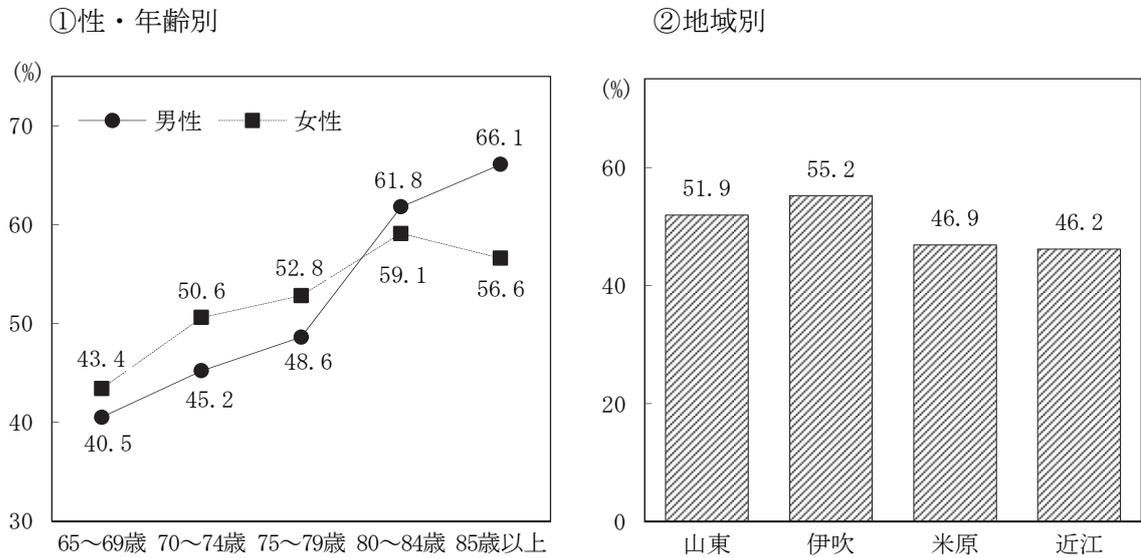
図表 1-46 認知機能が低下している高齢者



性・年齢別にみると、認知機能が低下している高齢者は、男性の85歳以上で66.1%と高くなっています。地域別にみると、伊吹が55.2%と最も高く、米原、近江はともに46%台です。

(図表1-47)。

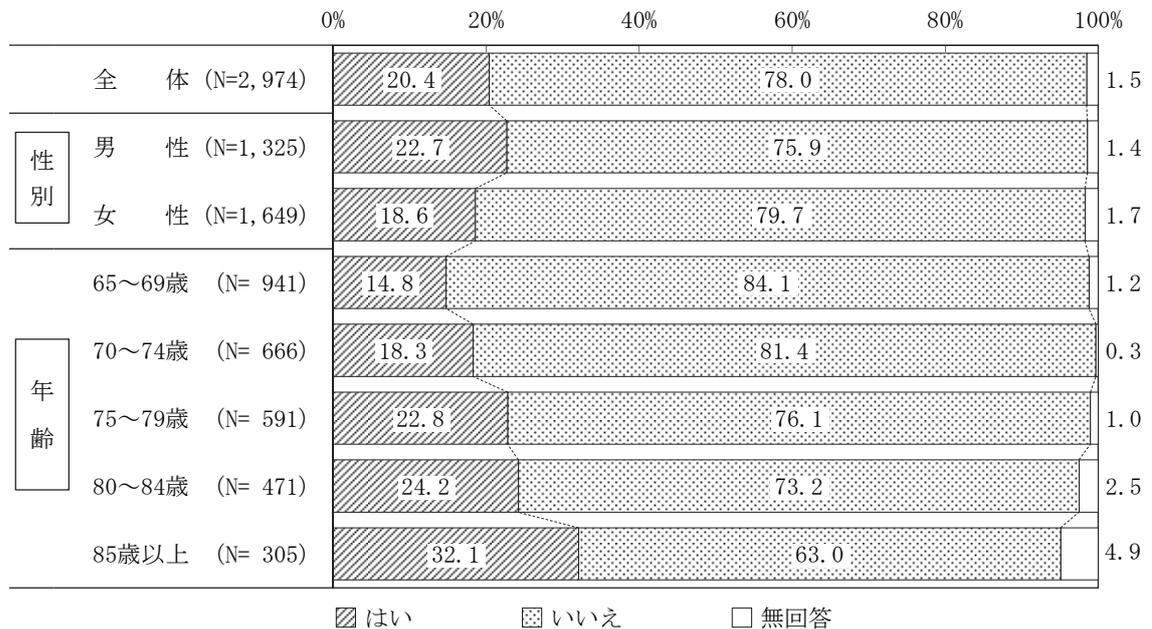
図表1-47 認知機能が低下している高齢者



(3) 今日が何月何日かわからない時があるか

「今日が何月何日かわからない時がありますか」という設問に対しては、「はい」は20.4%となっています。「はい」は、性別では女性より男性が高く、年齢別では年齢が上がるにつれて緩やかに上昇しています。

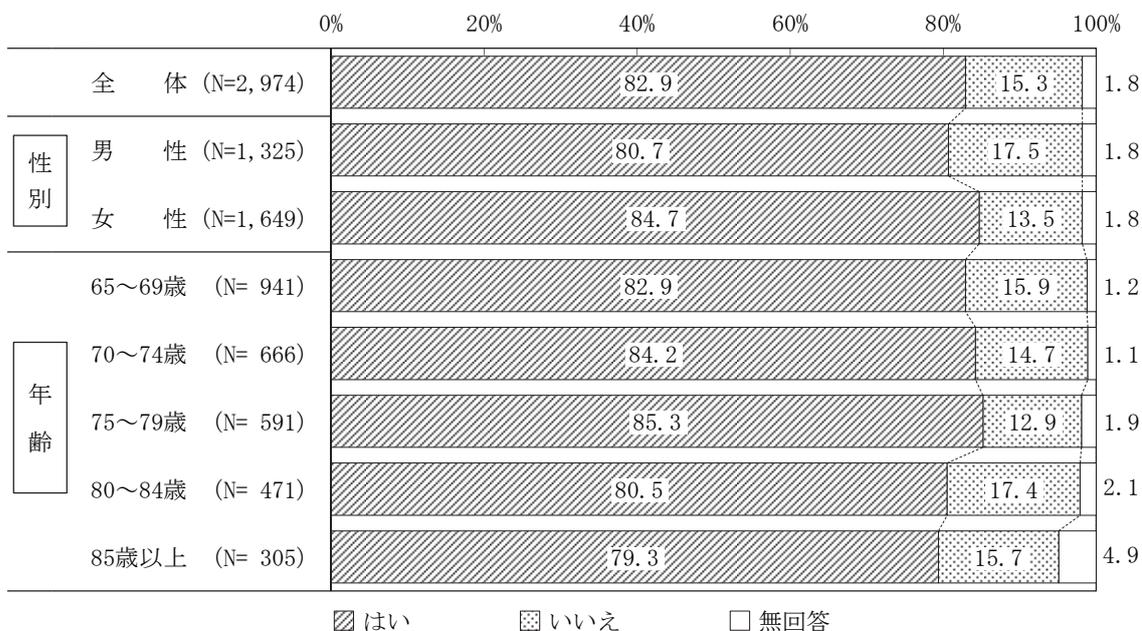
図表1-48 今日が何月何日かわからない時があるか



#### (4) 5分前のことが思い出せるか

5分前のことが思い出せるかたずねたところ、82.9%が「はい」と答えています。「はい」は、性別では男性より女性が高く、年齢別では80～84歳以上でやや低くなりますが、急激な低下ではありません。

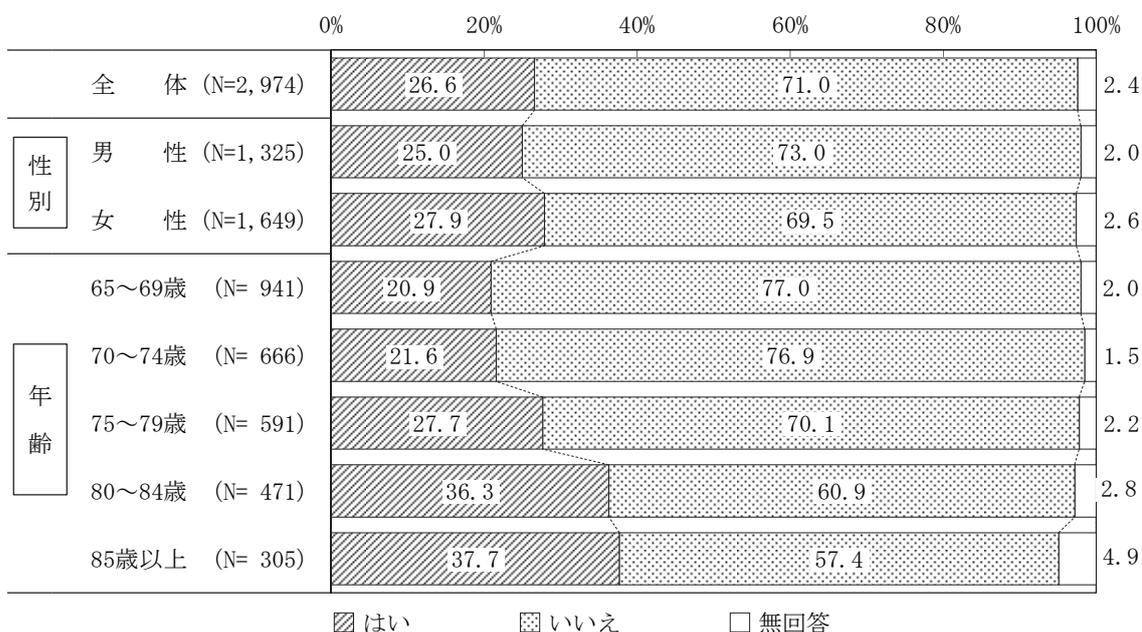
図表 1-49 5分前のことが思い出せるか



#### (5) わけもなくつかれた感じがする

わけもなくつかれた感じがすると答えたのは26.6%です。性別では男性より女性が高く、年齢別では75～79歳以上で高くなり始め、80～84歳以上で35%を上回っています。

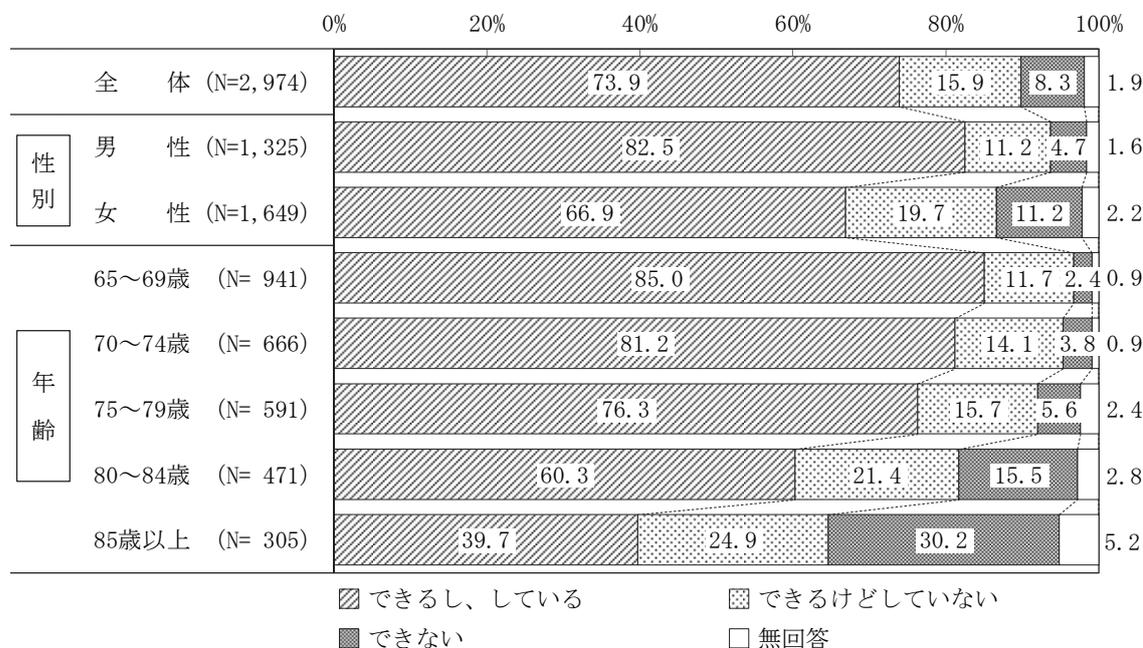
図表 1-50 わけもなくつかれた感じがする



## (6) バスや電車で一人で外出しているか

「バスや電車を使って1人で外出していますか（自家用車でも可）」という設問に、「できない」と答えたのは8.3%です。「できない」は80～84歳から急激に高くなっています。

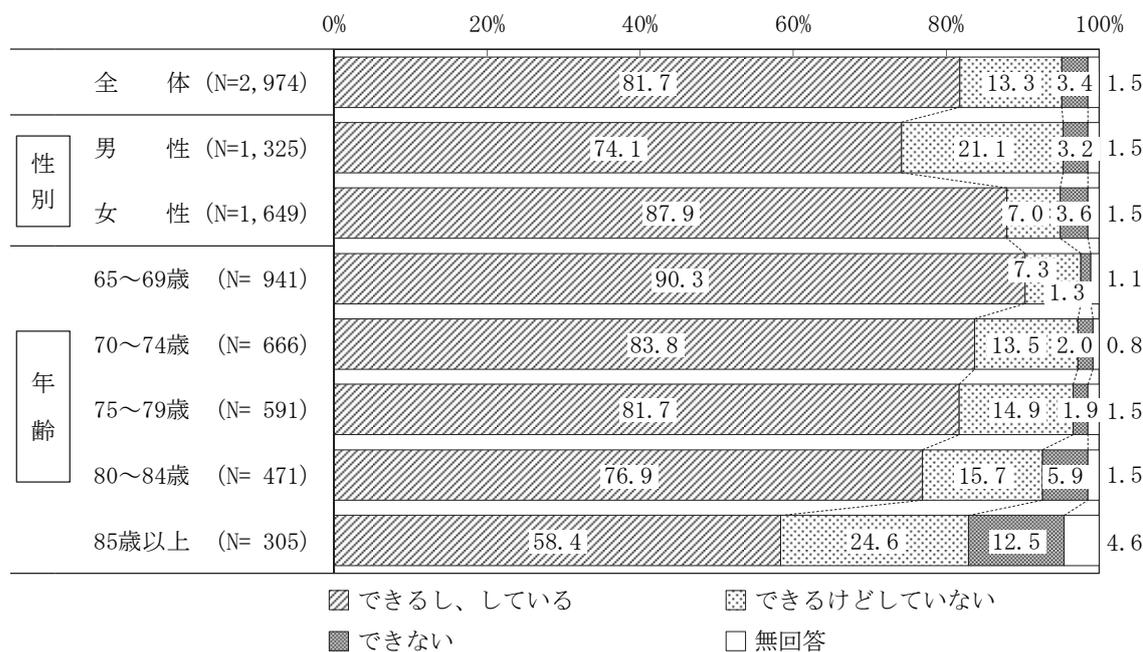
図表 1-51 バスや電車で一人で外出しているか



## (7) 食品・日用品の買物をしているか

食品・日用品の買物は、「できるし、している」と「できるけどしていない」を合計したく<できる>は95.0%です。85歳以上で低くなりますが、それでも80%以上を維持しています。

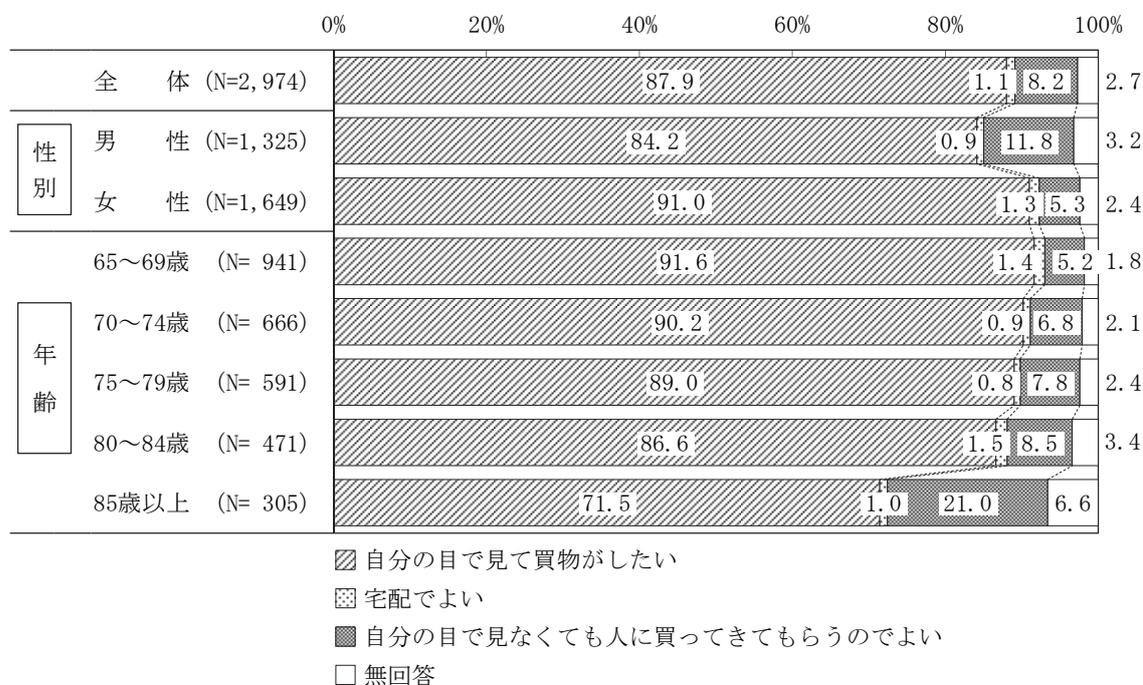
図表 1-52 食品・日用品の買物をしているか



(8) 自分の目で見て買物がしたいか

買い物について、「自分の目で見て買物がしたい」と答えたのは、全体では87.9%となっており、性別では男性より女性が高く、年齢別では85歳以上がやや低くなっています。

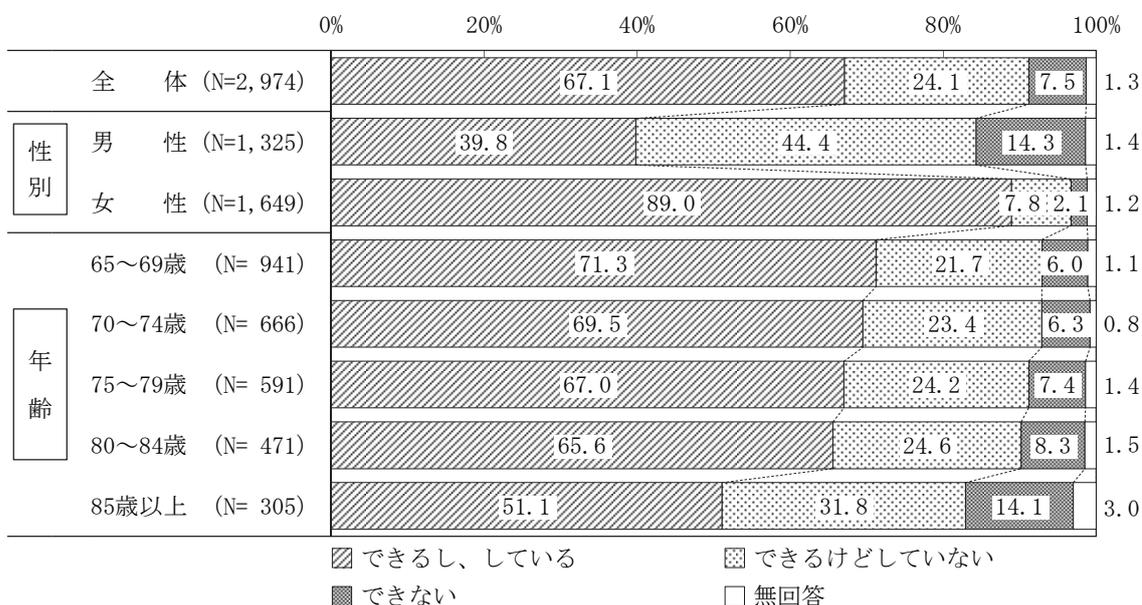
図表 1-53 自分の目で見て買物がしたいか



(9) 自分で食事の用意をしているか

自分で食事の用意が「できない」と答えているのは7.5%です。男性は「できるけどしてない」が高く、女性は「できるし、している」が高くなっています。高齢になるにつれて「できるし、している」が低くなっています。

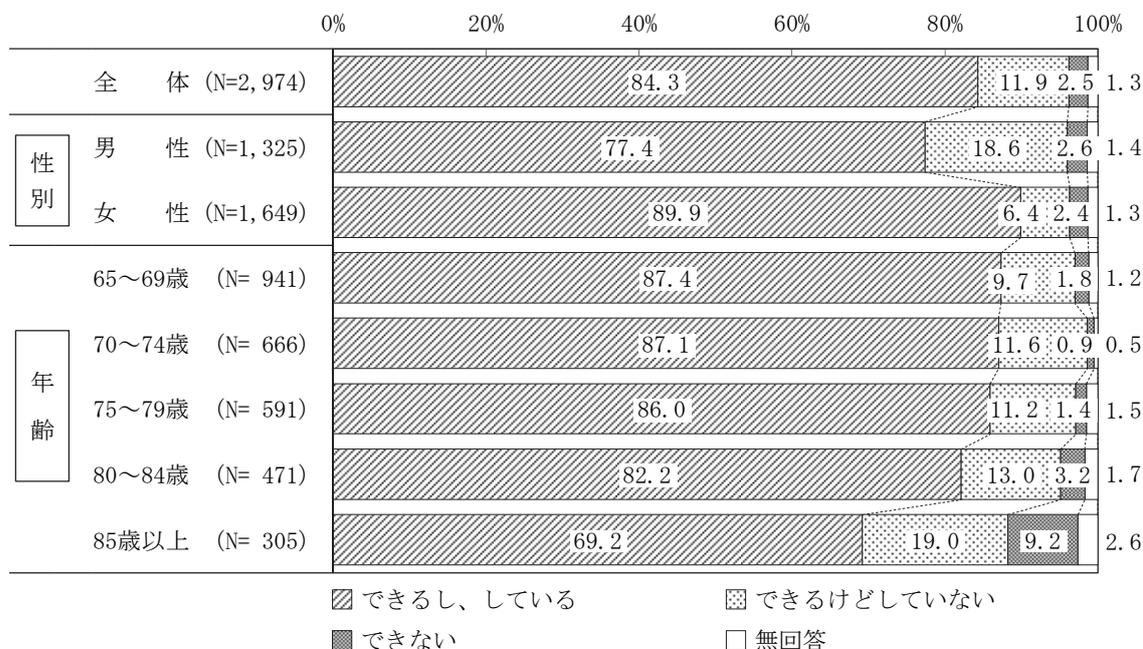
図表 1-54 自分で食事の用意をしているか



### (10) 請求書の支払いをしているか

請求書の支払いについては、「できるし、している」と「できるけどしていない」を合計したくできる>は96.2%です。<できる>は年齢が上がっても大きな変化はなく、85歳以上でも88.2%あります。

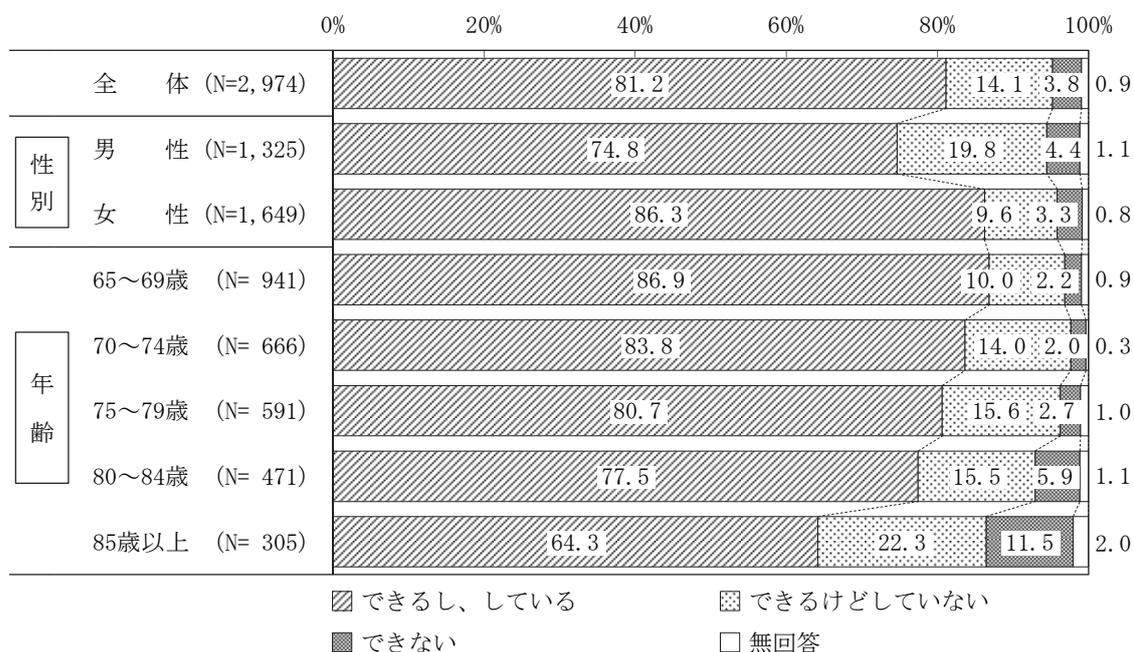
図表 1-55 請求書の支払いをしているか



### (11) 預貯金の出し入れをしているか

預貯金の出し入れは、請求書の支払いと同様に、「できるし、している」と「できるけどしていない」を合計したくできる>は95.3%と高く、85歳以上でも86.6%あります。

図表 1-56 預貯金の出し入れをしているか



(12) 手段的自立度 ( I A D L )

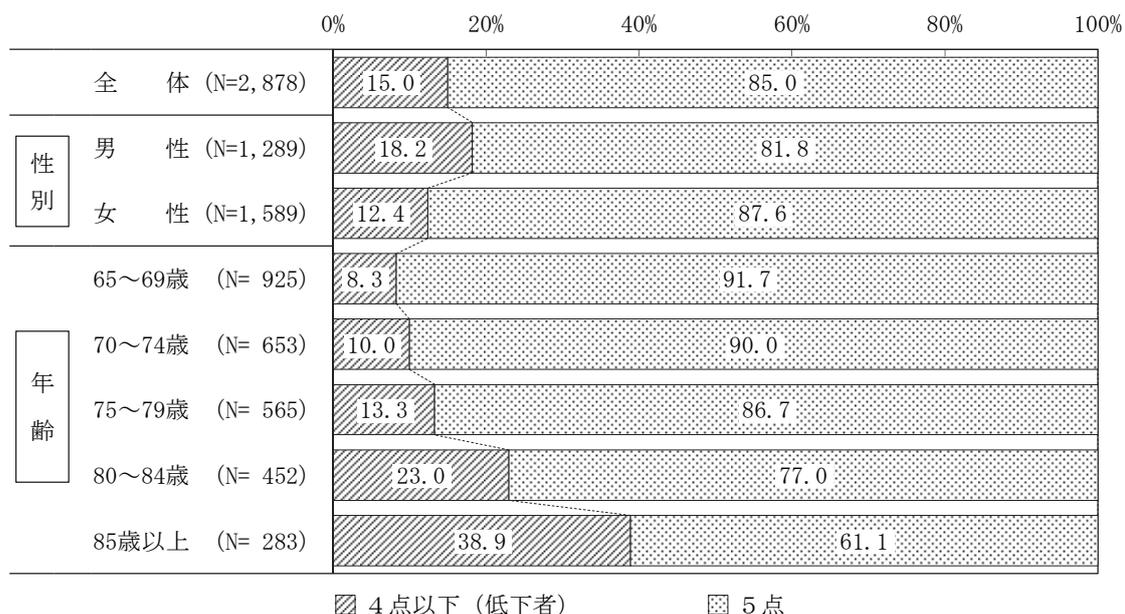
(6) (7) (9)～(11)の5つの設問は、I A D Lの低下を問う設問です。「1. できるし、している」または「2. できるけどしていない」と回答した場合を1点として、5点満点で評価し、5点を「高い」、4点を「やや低い」、3点以下を「低い」と評価します。ここでは4点以下を低下者としています。

I A D Lが低下している高齢者は、性別では男性が高く、年齢別では高齢になるほど高くなる傾向にあり、85歳以上で急激に上昇しています(図表1-57)。

性・年齢別にみると、I A D Lが低下している高齢者は、男性は年齢が上がるにつれて緩やかに上昇し、女性は80～84歳以上で急激に高くなっています。地域別にみると、伊吹が13.1%と最も低く、その他の地域はいずれも15%台です(図表1-58)。

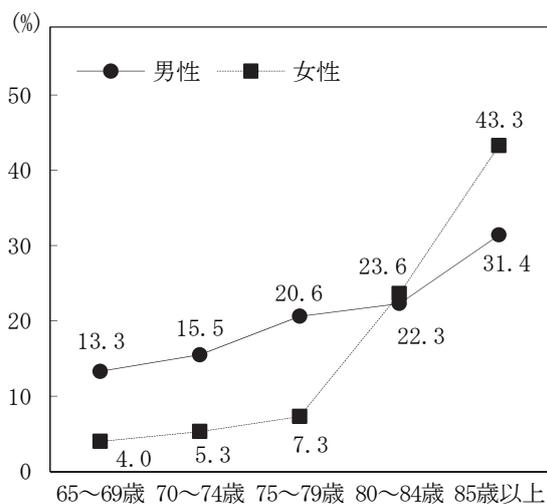
設 問	選 択 肢	
(6) バスや電車を使って1人で外出していますか(自家用車でも可)	1. できるし、している 3. できない	2. できるけどしていない
(7) 自分で食品・日用品の買物をしていますか	1. できるし、している 3. できない	2. できるけどしていない
(9) 自分で食事の用意をしていますか	1. できるし、している 3. できない	2. できるけどしていない
(10) 自分で請求書の支払いをしていますか	1. できるし、している 3. できない	2. できるけどしていない
(11) 自分で預貯金の出し入れをしていますか	1. できるし、している 3. できない	2. できるけどしていない

図表1-57 手段的自立度 ( I A D L ) が低下している高齢者

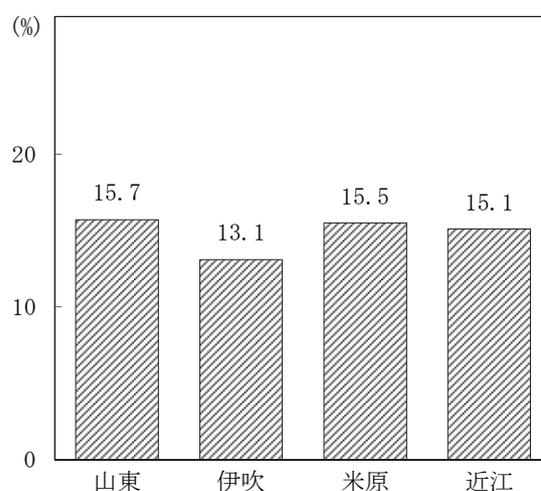


図表 1-58 手段的自立度 (IADL) が低下している高齢者

①性・年齢別



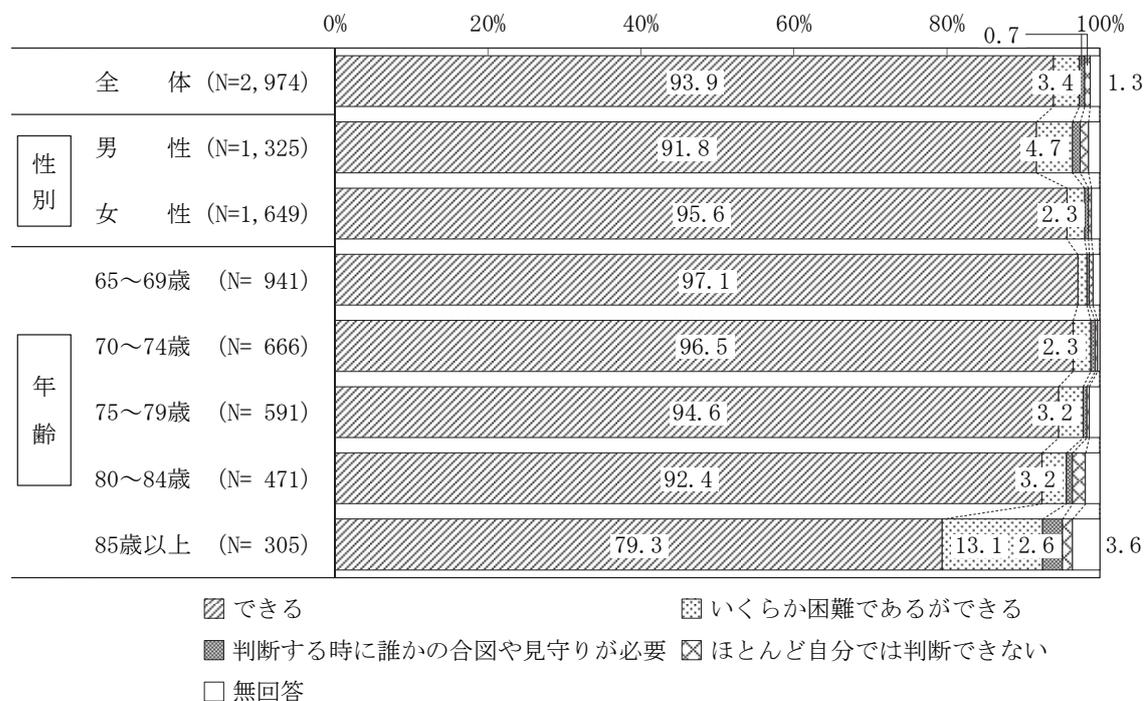
②地域別



(13) その日の活動を自分で判断できるか

食事する、衣類を選ぶなど、その日の活動を自分で判断できるかをたずねたところ、「できる」が93.9%を占めています。「できる」は80～84歳までは90%以上と高く、85歳以上で79.3%に低下しています。

図表 1-59 その日の活動を自分で判断できるか

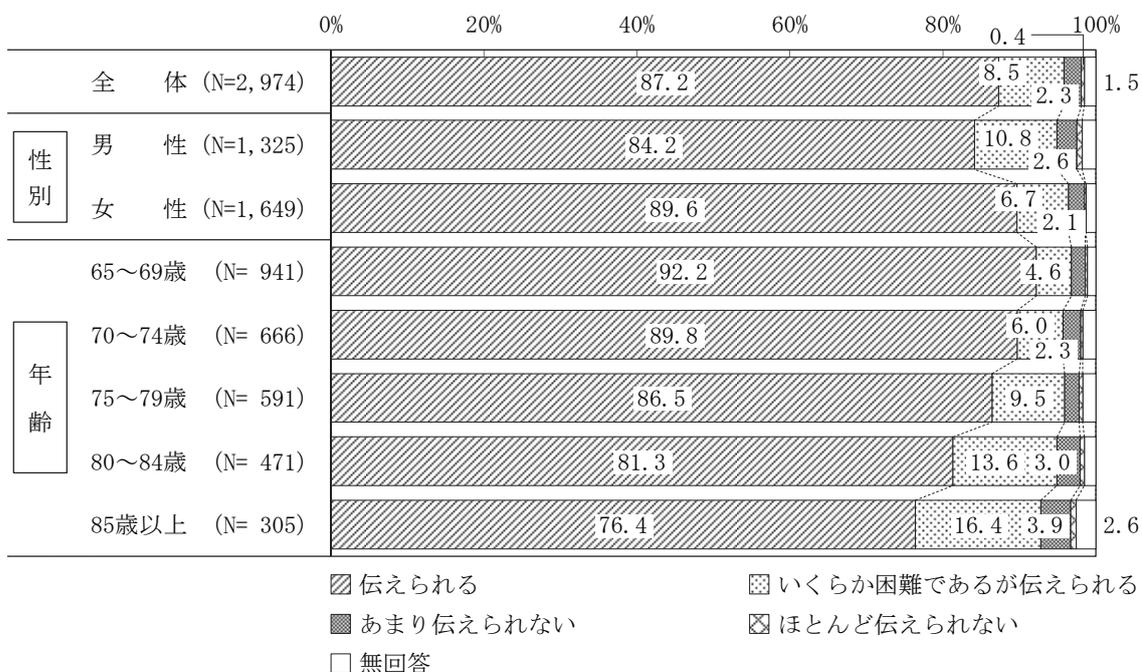


(注) 全体以外の2%未満の表記は省略した。

(14) 人に自分の考えをうまく伝えられるか

「人に自分の考えをうまく伝えられますか」という設問に対しては、「伝えられる」が87.2%を占めています。「伝えられる」は、性別では男性より女性が高く、年齢別では年齢が上がるにつれて緩やかに低下しています。

図表 1-60 人に自分の考えをうまく伝えられるか

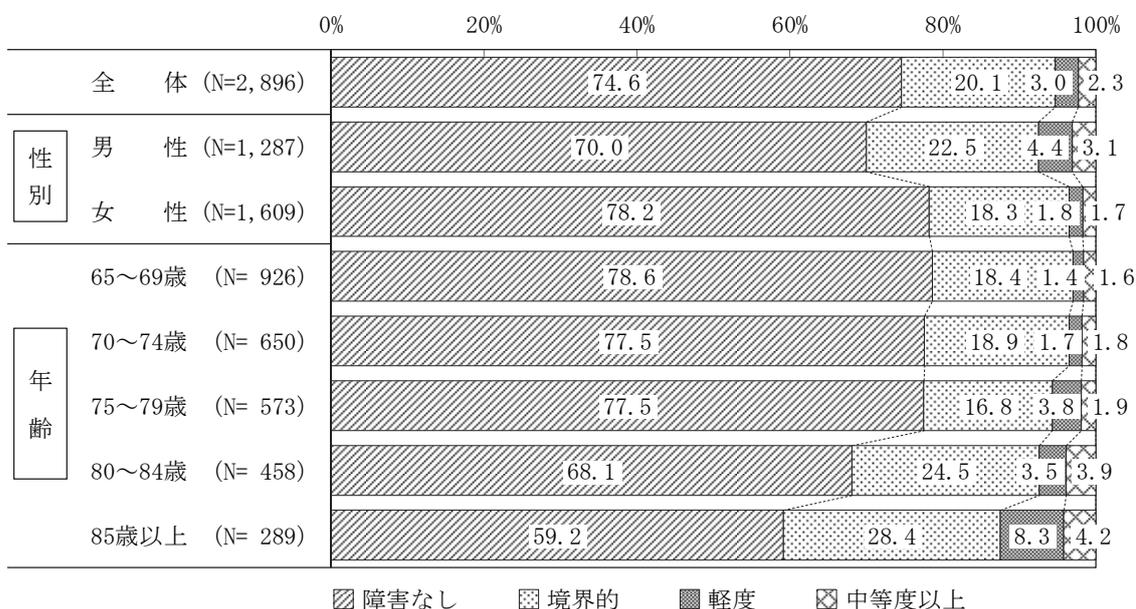


(注) 全体以外の2%未満の表記は省略した。

(15) 認知機能障害程度

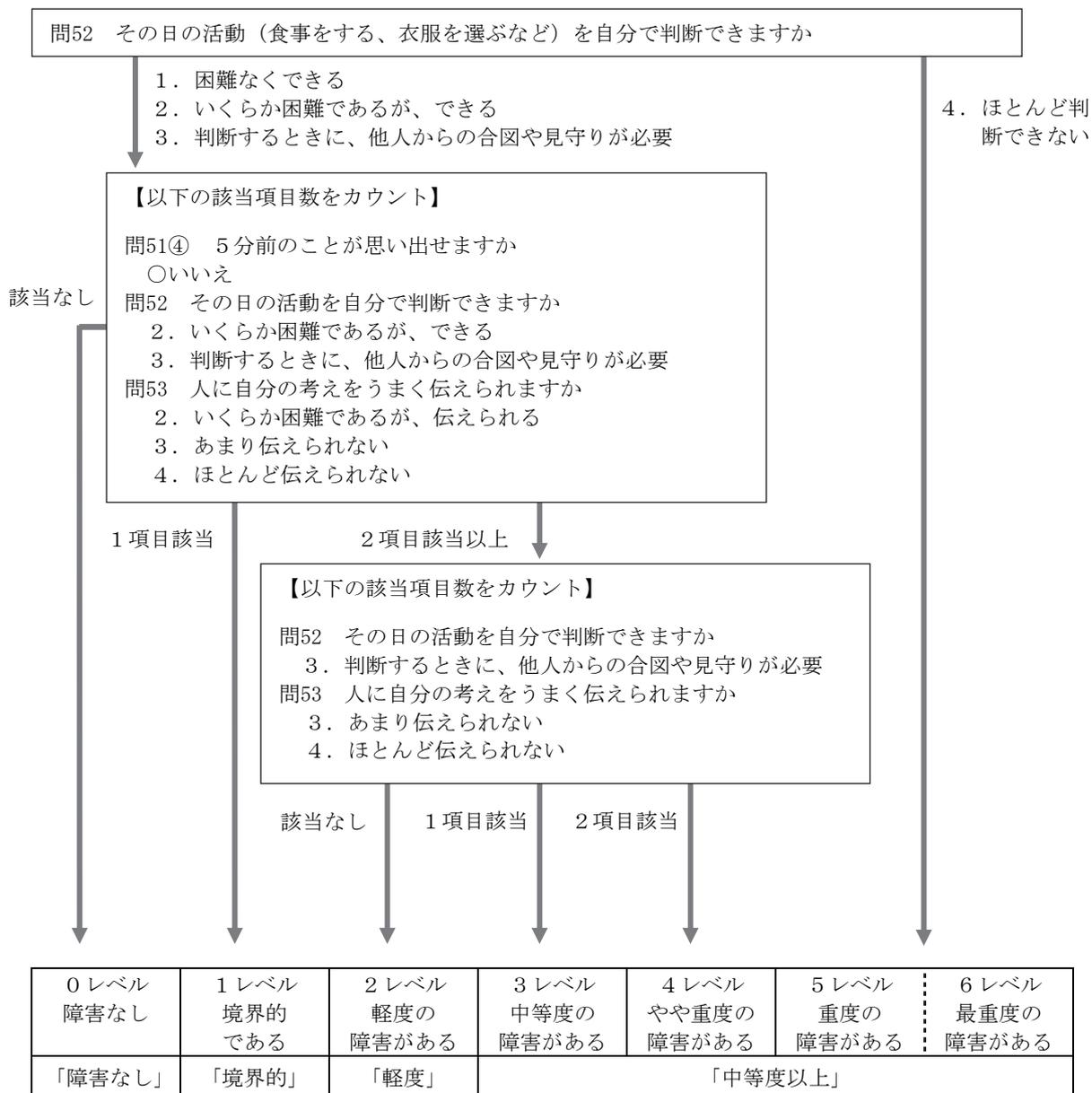
「障害なし」が74.6%を占めていますが、「境界的」(1レベル)が20.1%、「軽度」(レベル2)が3.0%、「中等度以上」(レベル3以上)が2.3%あります。

図表 1-61 認知機能障害程度



「障害なし」は、性別では男性より女性が高く、年齢別では80～84歳以上で急激に低下し、「境界的」「軽度」「中等度以上」が高くなっています。

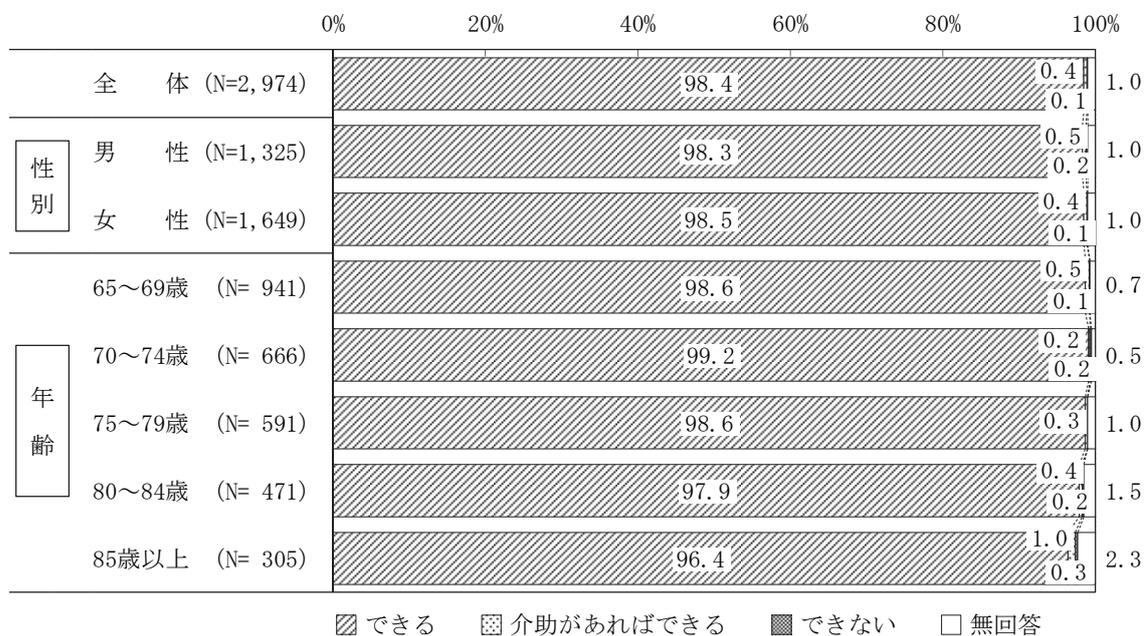
図表 1-62 認知機能障害程度（CPS）の評価方法



(16) 自分で洗面や歯磨きができるか

自分で洗面や歯磨きが「できる」のは98.4%です。性、年齢による開きは見られません。

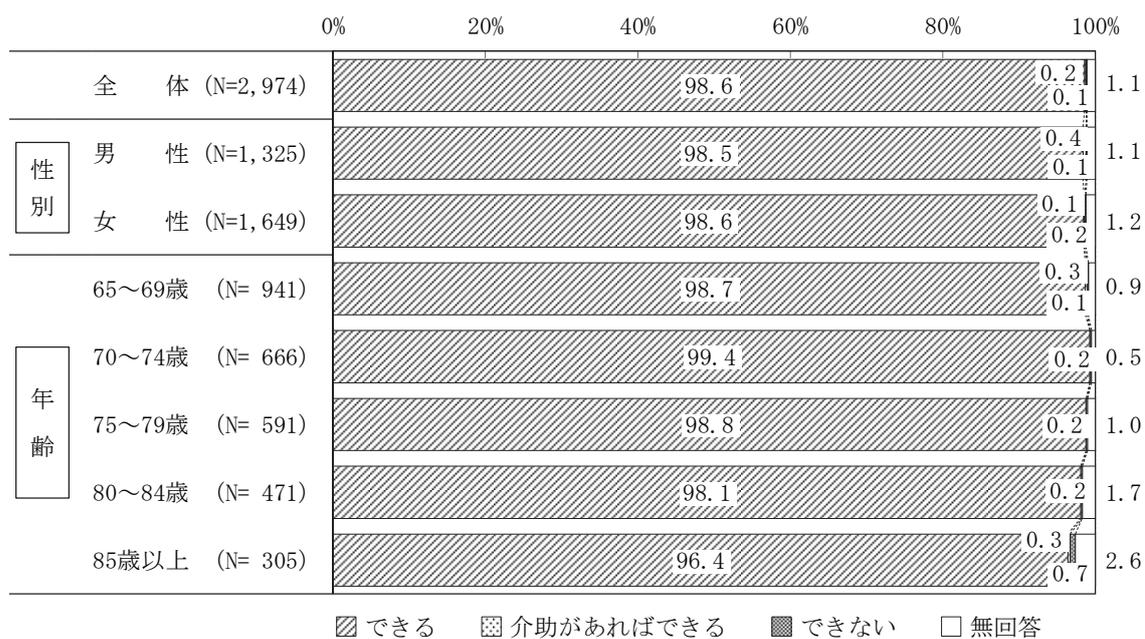
図表 1-63 自分で洗面や歯磨きができるか



(17) 自分で排泄ができるか

自分で排泄が「できる」のは98.6%です。洗面や歯磨きと同様に、性、年齢による開きは見られません。

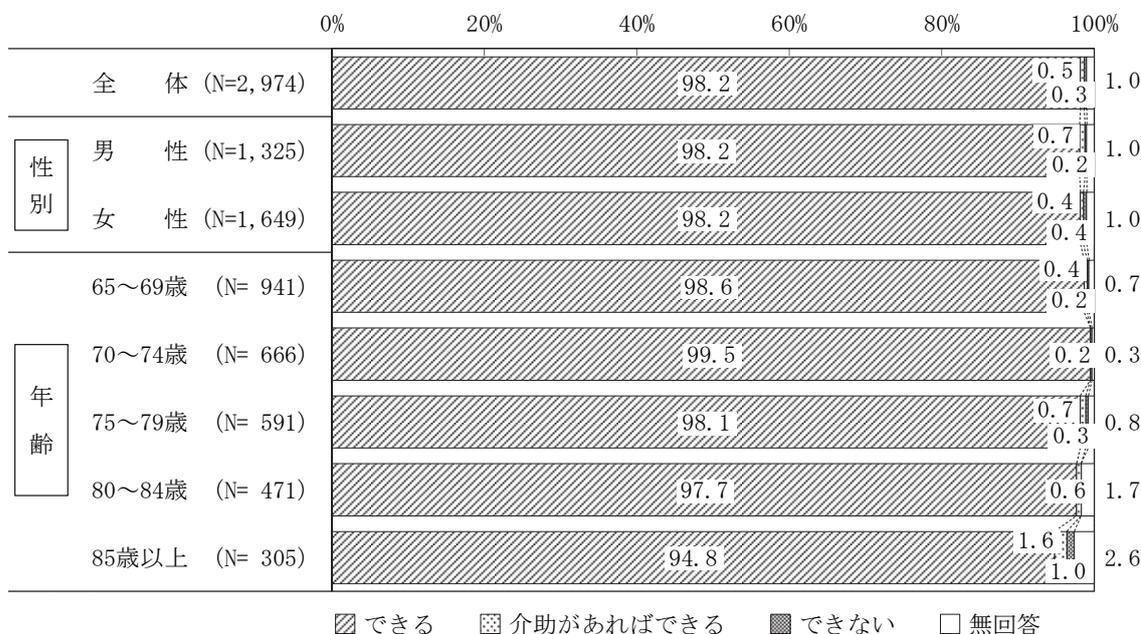
図表 1-64 自分で排泄ができるか



(18) 自分で入浴ができるか

自分で入浴が「できる」のは98.2%です。性、年齢による開きはほとんど見られませんが、85歳以上でわずかに低下しています。

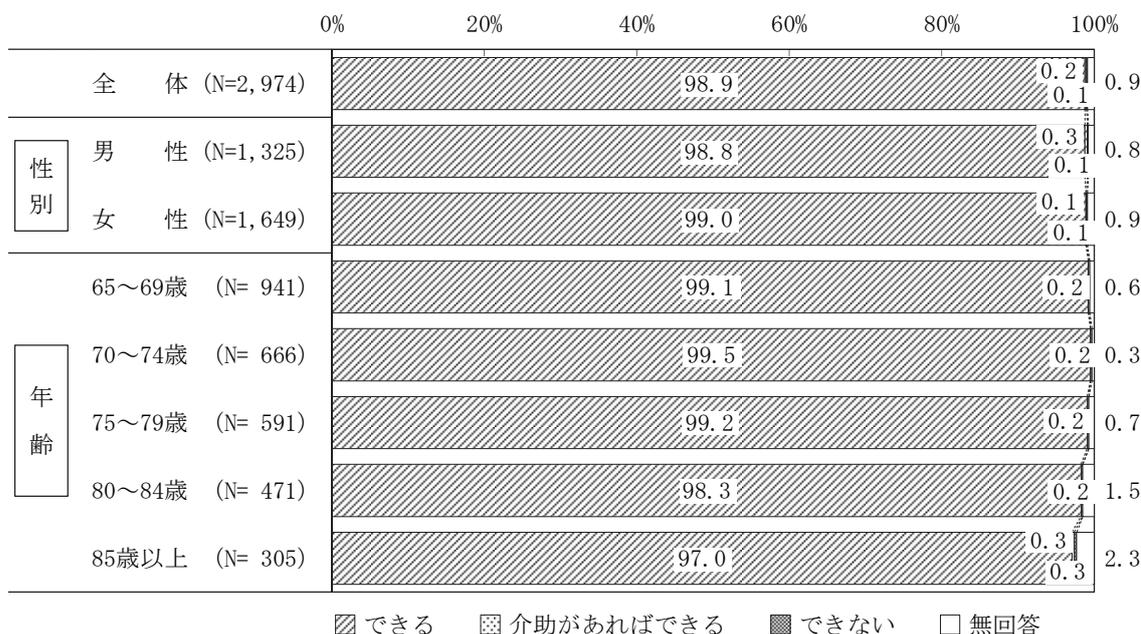
図表 1-65 自分で入浴ができるか



(19) 食事を自分でたべられるか

食事を自分で食べることが「できる」のは98.9%です。性、年齢による開きは見られませんが、85歳以上でわずかに低下しています。

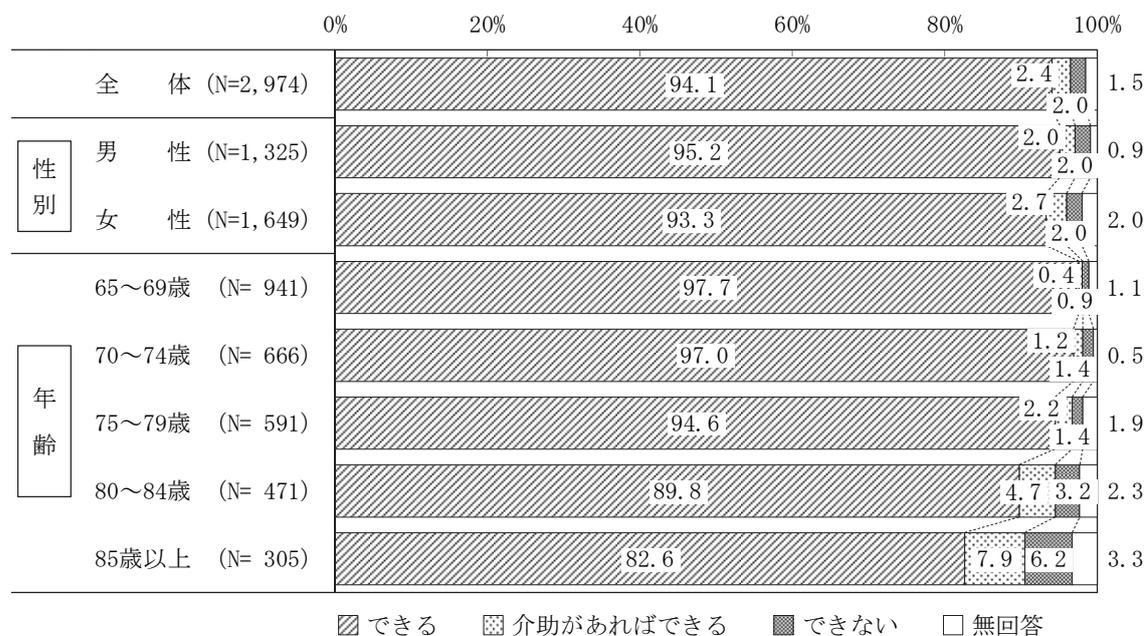
図表 1-66 食事を自分でたべられるか



(20) 50メートル以上歩けるか

50メートル以上歩くことが「できる」のは94.1%です。「できる」は、性別では女性より男性がわずかに高く、年齢別では75～79歳からに緩やかに低下し、「介助があればできる」「できない」が高くなっています。

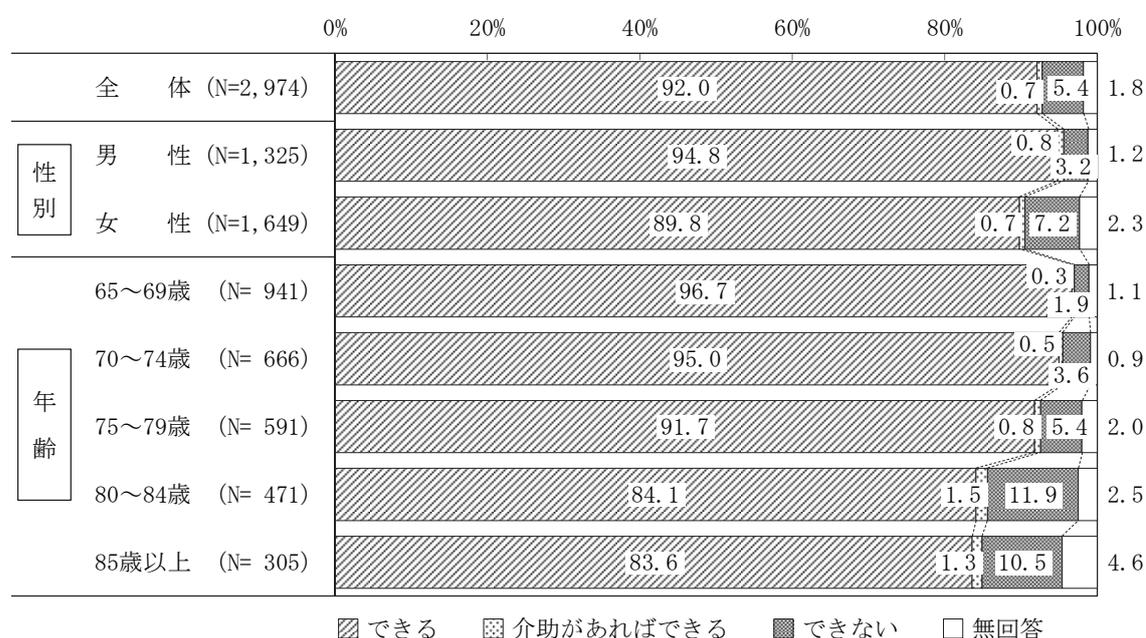
図表 1-67 50メートル以上歩けるか



(21) 座っていることができるか

座っていることが「できる」のは92.0%です。「できる」は、性別では男性が高く、年齢別では80～84歳以上で80%台に低下し、「できない」が高くなっています。

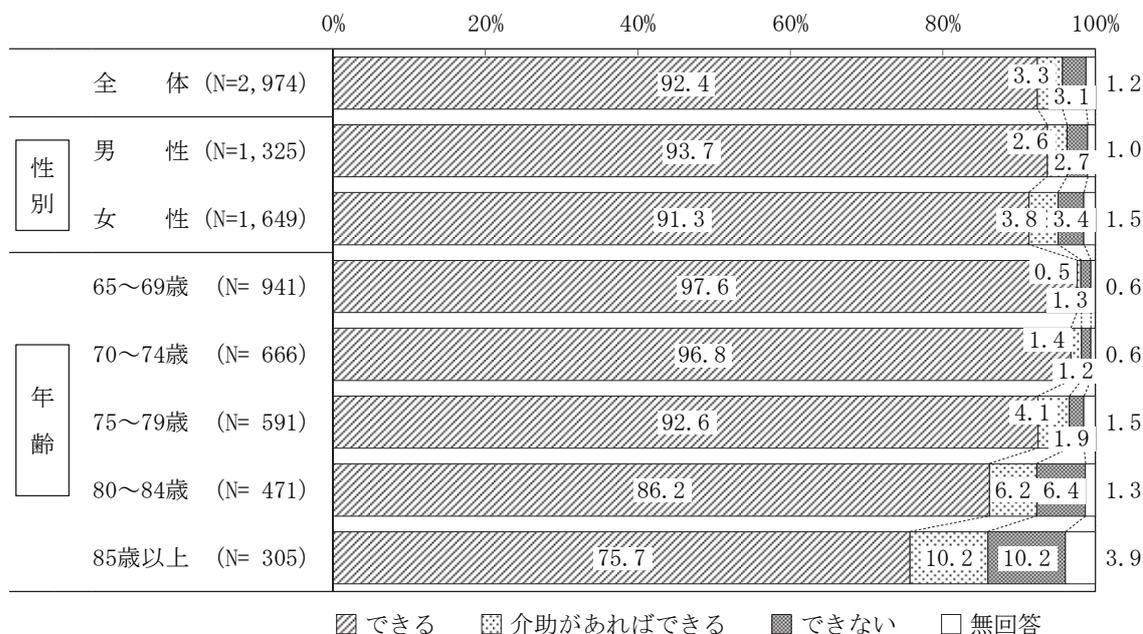
図表 1-68 座っていることができるか



## (22) 階段の昇り降りができるか

階段の昇り降りが「できる」のは92.4%です。「できる」は、性別では男性が高く、年齢別では75～79歳から緩やかに低下し、「介助があればできる」「できない」が高くなっています。

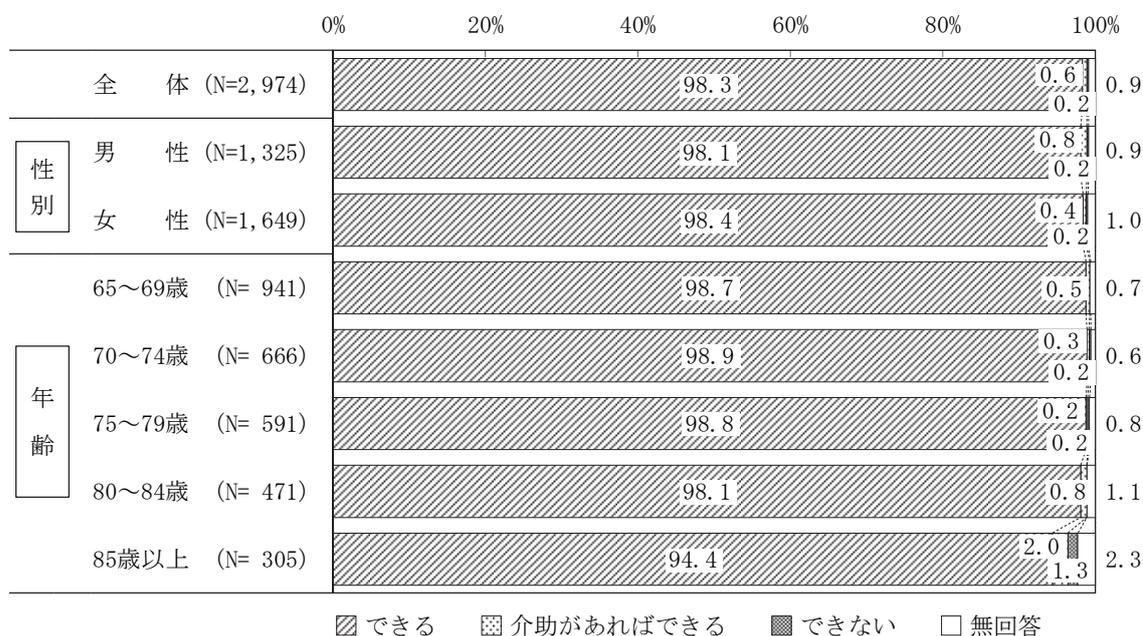
図表 1-69 階段の昇り降りができるか



## (23) 自分で着替えができるか

自分で着替えが「できる」のは98.3%です。「できる」は、性別、年齢による開きは見られません。

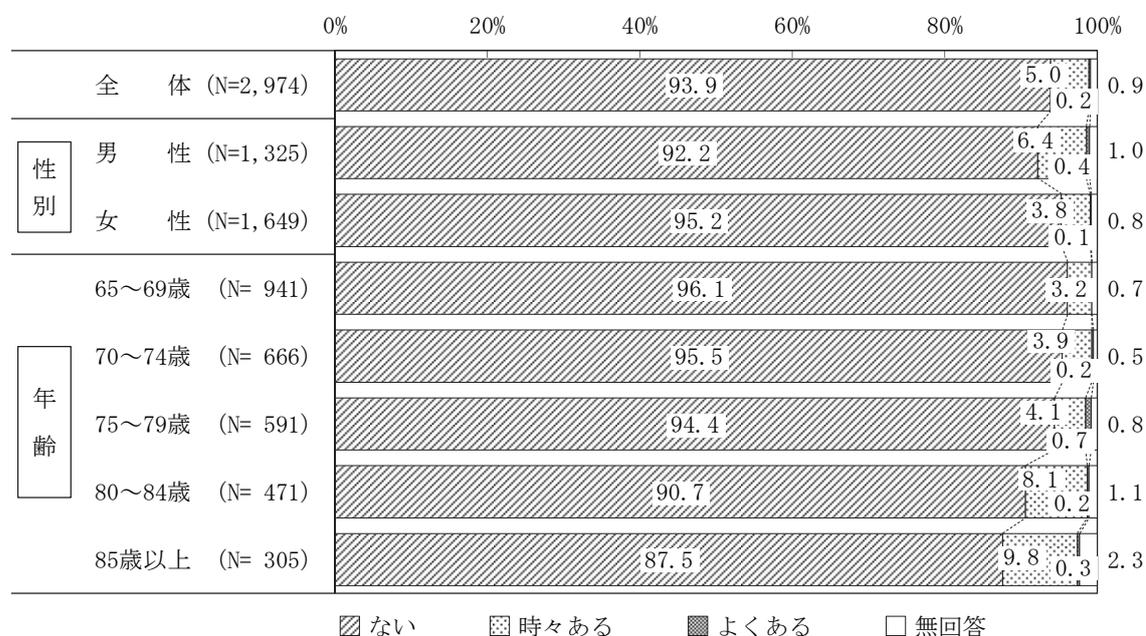
図表 1-70 自分で着替えができるか



(24) 大便の失敗があるか

大便の失敗については、「ない」が93.9%を占めています。「ない」は、性別では女性が高く、年齢別では年齢が上がるにつれて緩やかに低下しています。

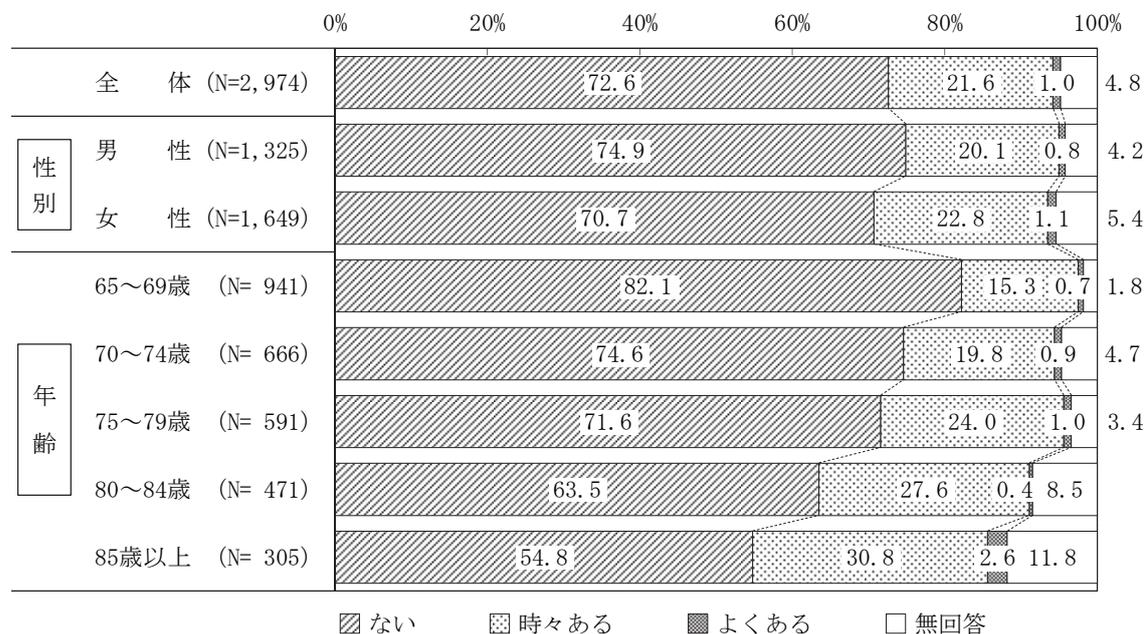
図表 1-71 大便の失敗があるか



(25) 尿もれや尿の失敗があるか

尿もれや尿の失敗については、「ない」が72.6%を占めています。「時々ある」は21.6%、「よくある」は1.0%です。「ない」は性別では男性が高く、年齢別では年齢が上がるにつれて低下し、「時々ある」「よくある」が高くなっています。

図表 1-72 尿もれや尿の失敗があるか



## 6 地域での活動

### (1) 会・グループ等の参加状況

会・グループ等の地域活動の状況を見ると、＜参加している＞は「学習・教養サークル」は11.8%と最も低く、そのほかの「スポーツ関係のグループやクラブ」「ボランティアのグループ」「収入のある仕事」「趣味関係のグループ」は26～29%台と近い割合となっています。その頻度についてみると、「週4回以上」「週2～3回」「週1回」「月1～3回」を合計した＜月1回以上＞は、「スポーツ関係のグループやクラブ」「収入のある仕事」が比較的高くなっています。

図表1-73 会・グループ等の参加状況

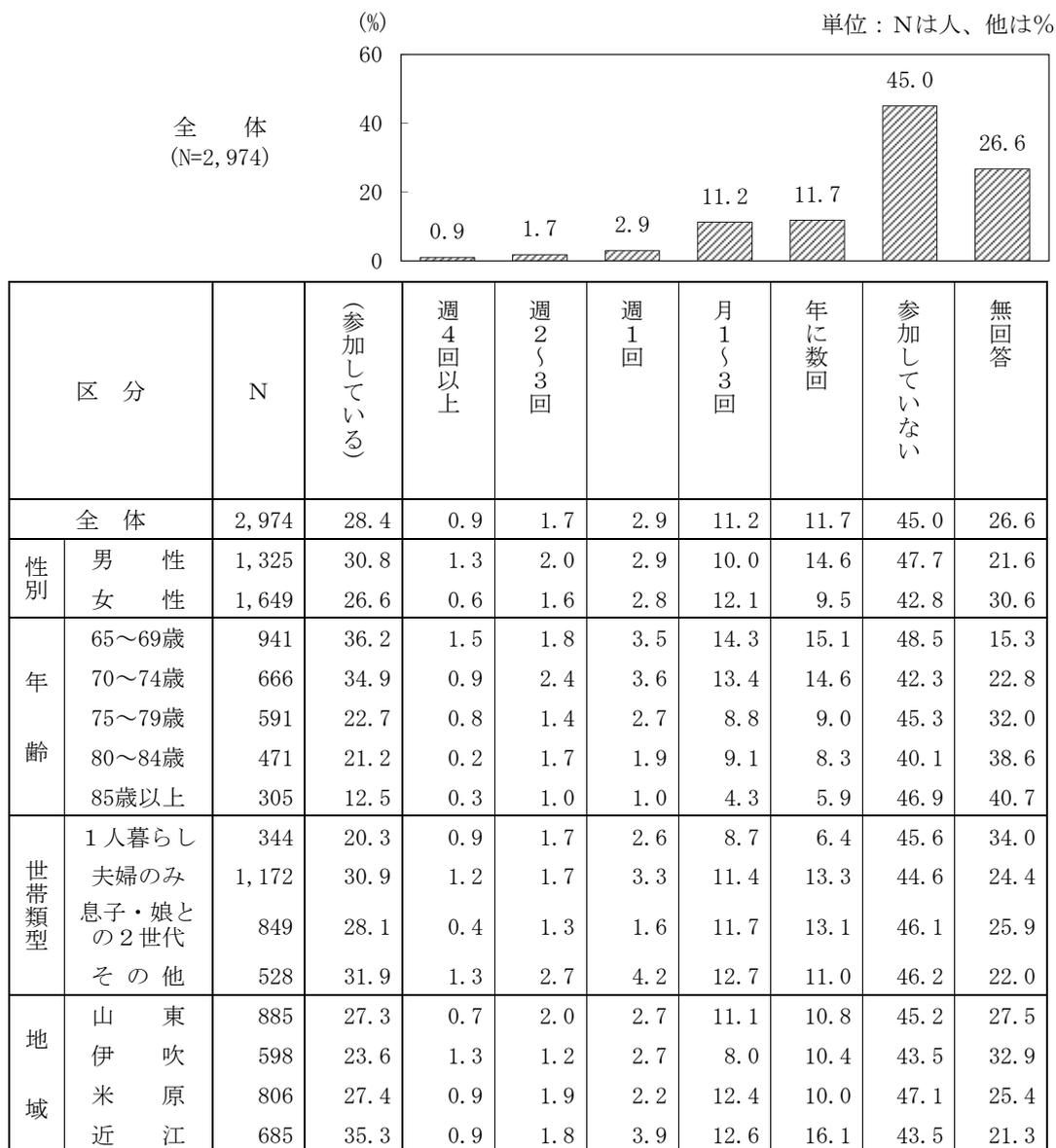
区 分	参加している							参加していない	無回答
	計	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	【再掲】月1回以上		
ボランティアのグループ	28.4	0.9	1.7	2.9	11.2	11.7	16.7	45.0	26.6
スポーツ関係のグループやクラブ	29.5	1.9	8.5	7.4	6.1	5.6	23.9	46.1	24.4
趣味関係のグループ	26.7	1.3	3.9	4.4	10.4	6.7	20.0	46.9	26.4
学習・教養サークル	11.8	0.4	1.1	1.2	4.1	5.0	6.8	56.1	32.0
収入のある仕事	26.8	11.3	7.4	1.9	3.0	3.2	23.6	47.1	26.1

①ボランティアのグループ

ボランティアのグループの参加状況を見ると、＜参加している＞は28.4%です。参加頻度は「年に数回」「月1～3回」が高くなっています。

属性別にみると、＜参加している＞が高いのは、性別の男性、年齢別の75歳未満、世帯類型別の夫婦のみの世帯・その他の世帯、地域別の近江で30%以上となっています。

図表1-74 ボランティアのグループ

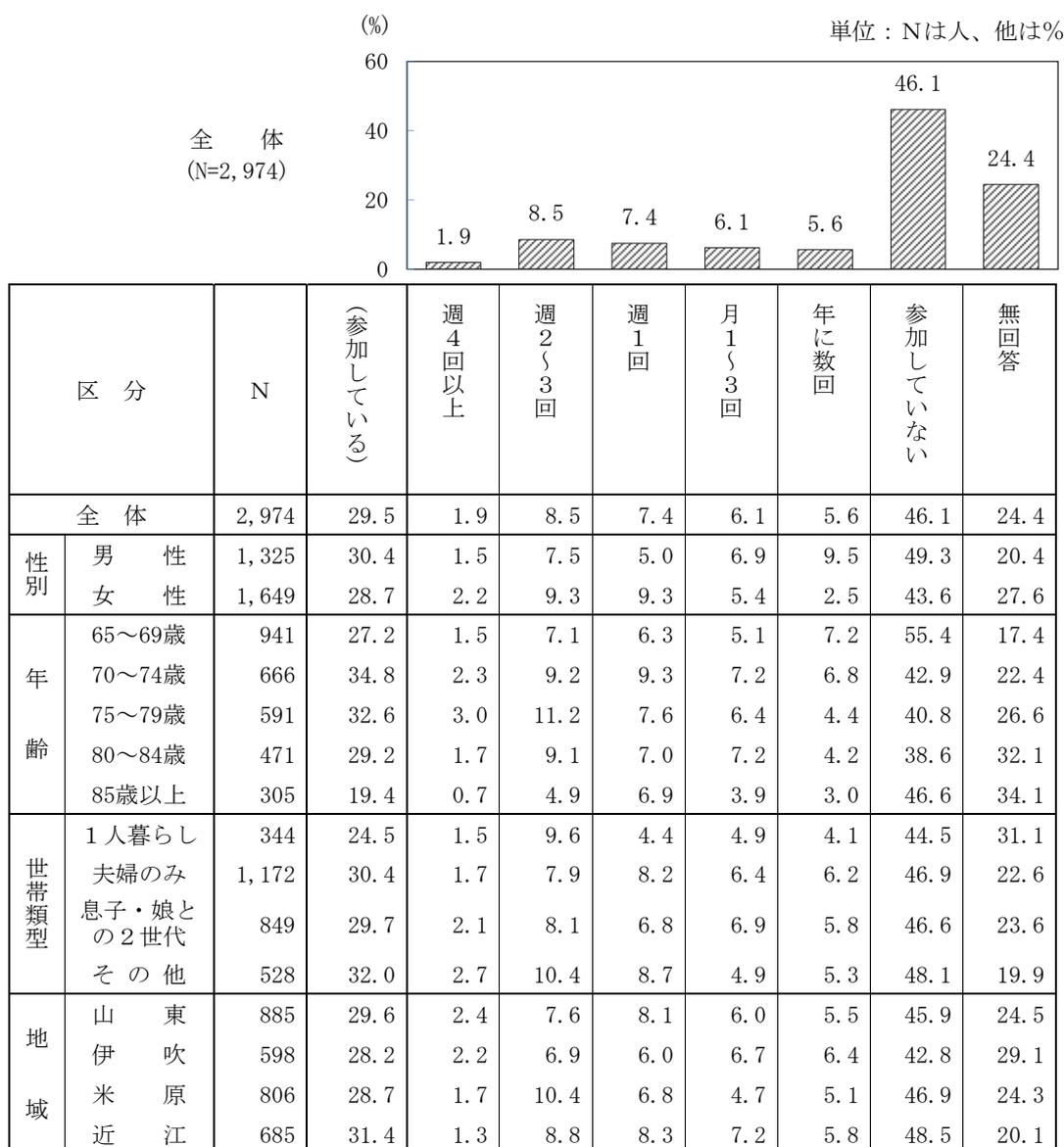


②スポーツ関係のグループやクラブ

スポーツ関係のグループやクラブの参加状況を見ると、＜参加している＞は29.5%です。参加頻度は「週2～3回」が高くなっています。

＜参加している＞は、性別では女性より男性が高くなっていますが、男性は「年に数回」が高く、参加頻度は女性の方が高いと言えます。年齢別では70代が高く、85歳以上で急激に低下します。世帯類型別では夫婦のみの世帯・その他の世帯が高く、地域別では近江が高くなっています。

図表 1-75 スポーツ関係のグループやクラブ

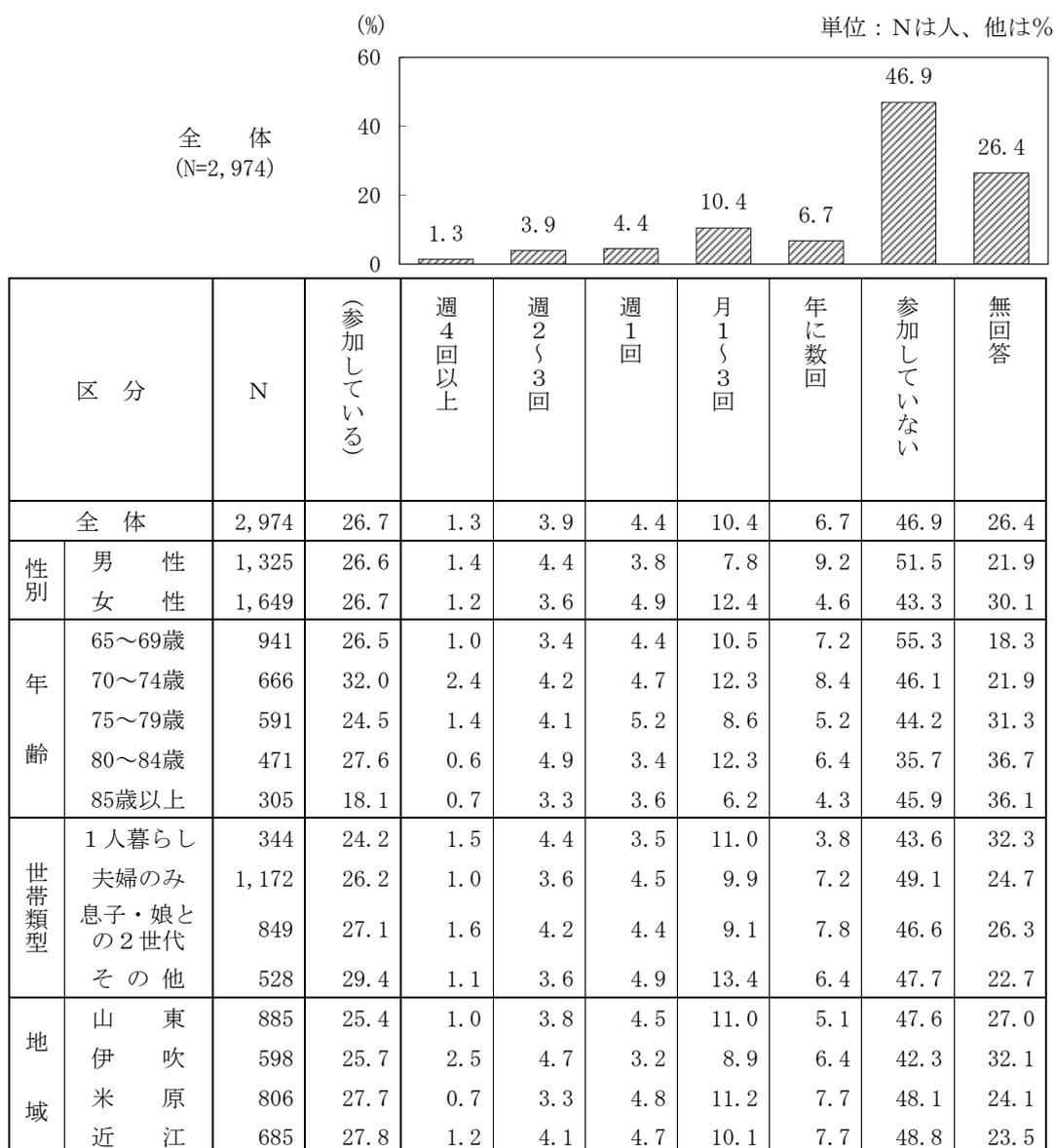


### ③趣味関係のグループ

趣味関係のグループの参加状況を見ると、＜参加している＞は26.7%です。参加頻度は「月1～3回」が高くなっています。

＜参加している＞は、性別による開きはなく、年齢別では70～74歳が最も高く、85歳以上で急激に低下しています。世帯類型別ではその他の世帯が比較的高くなっています。地域による開きはあまり見られませんが、近江、米原がやや高くなっています。

図表1-76 趣味関係のグループ

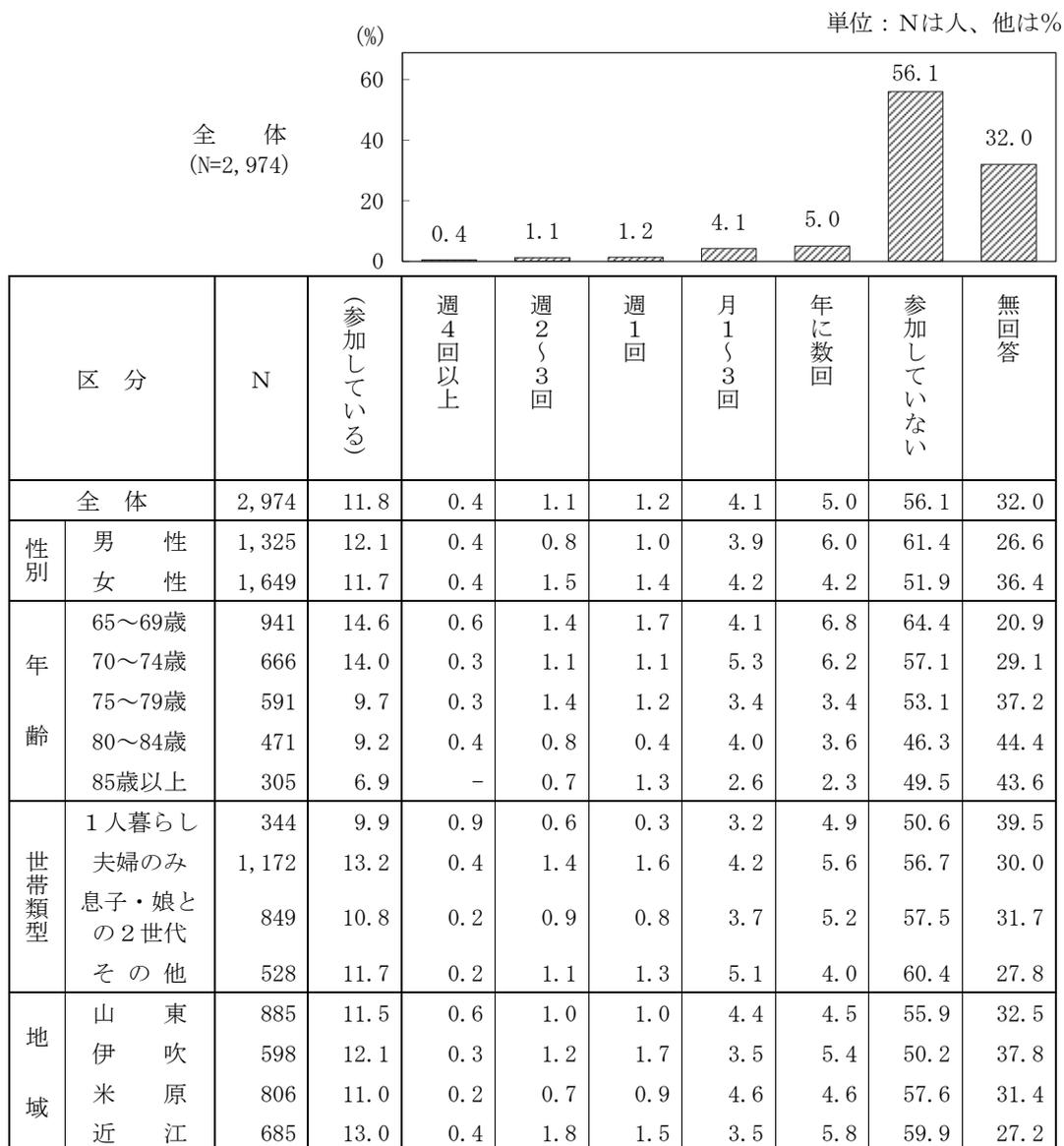


④学習・教養サークル

学習・教養サークルの参加状況を見ると、＜参加している＞は11.8%です。参加頻度は「年に数回」「月1～3回」がやや高くなっています。

＜参加している＞は、性別では女性より男性がやや高く、年齢別では75歳未満が高くなっています。世帯類型別では夫婦のみの世帯が高く、地域別では近江がやや高くなっています。

図表1-77 学習・教養サークル

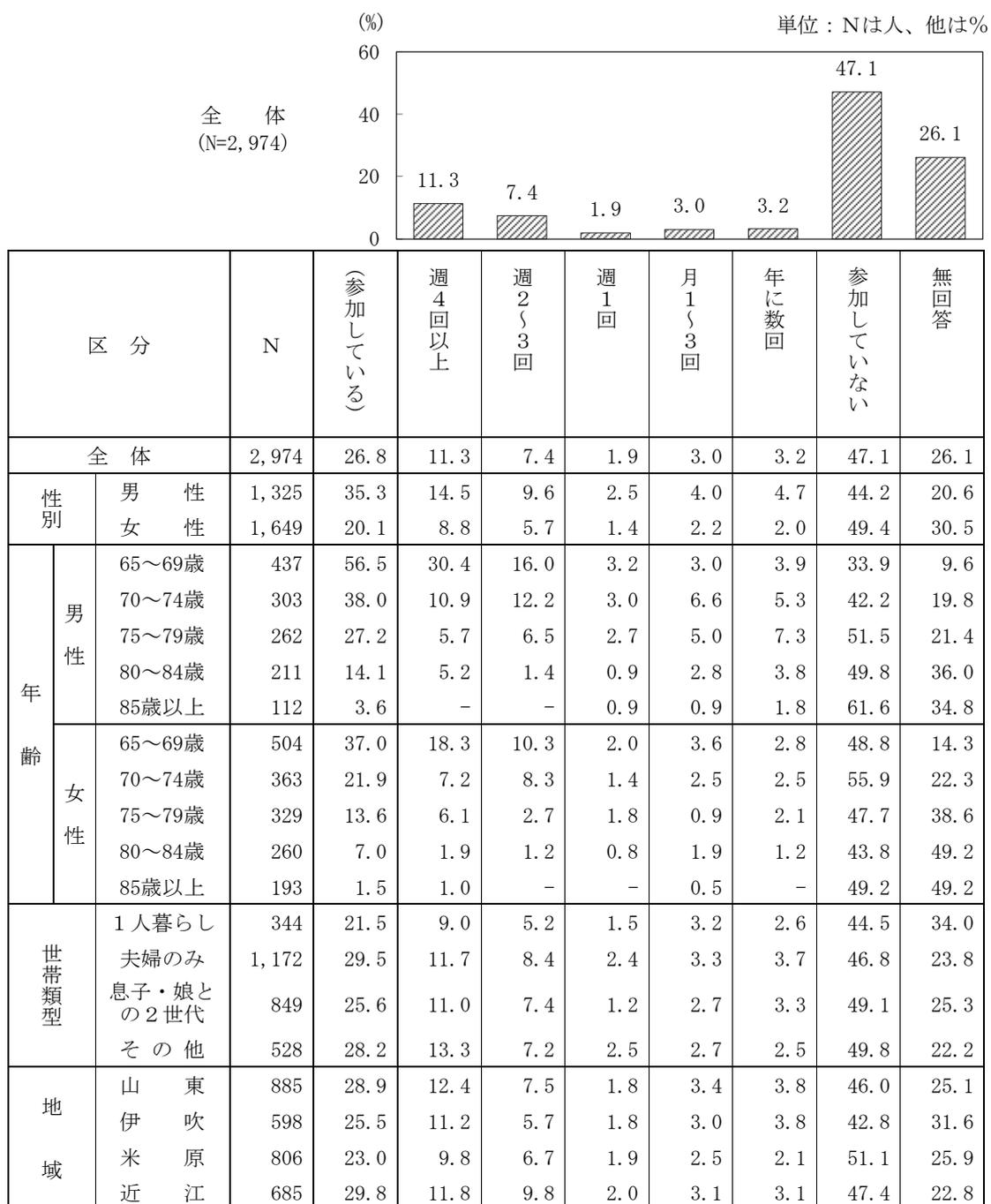


⑤収入のある仕事

収入のある仕事をしているのは、男性は35.3%、女性は20.1%となっています。

性年齢別にみると、男性は65～69歳の56.5%が、女性は65～69歳の37.0%が最も高く、年齢が上がるにつれて低下していきます。

図表 1-78 収入のある仕事



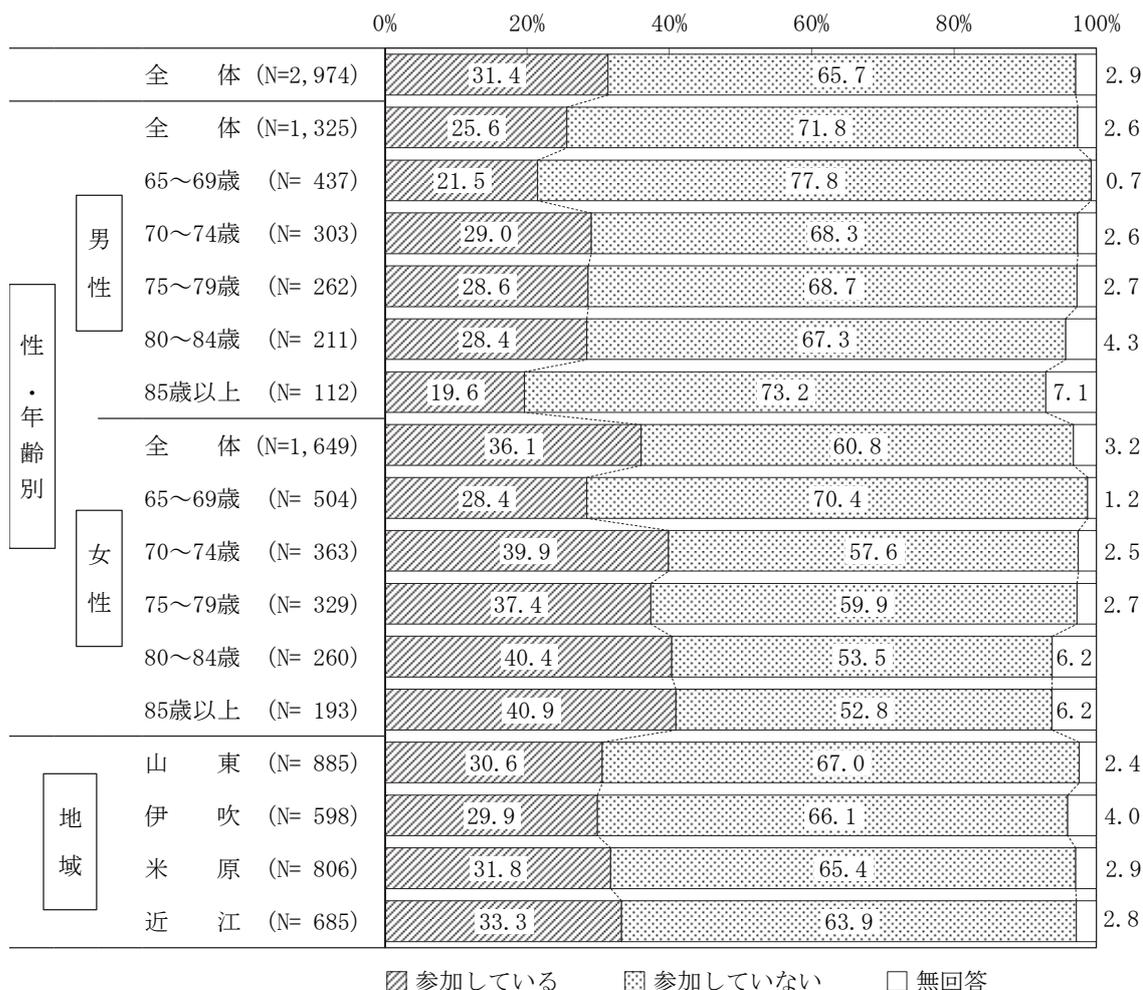
## (2) 地域活動への参加状況

現在、地域住民の有志による健康づくり活動や趣味活動、高齢者の居場所づくり等の自主活動に「参加している」のは31.4%です。

性別にみると、「参加している」は女性が男性より10.5ポイント高くなっています。

地域別では大きな開きはありませんが、近江が33.3%と最も高くなっています。

図表 1-79 地域活動への参加状況



## (3) 地域活動に参加していない理由

前問で「参加していない」と答えた人に参加していない理由をたずねたところ、「参加したくない」が26.3%と最も高く、「ひとりの方が活動しやすい」「仕事についているため時間がない」も20%以上です。

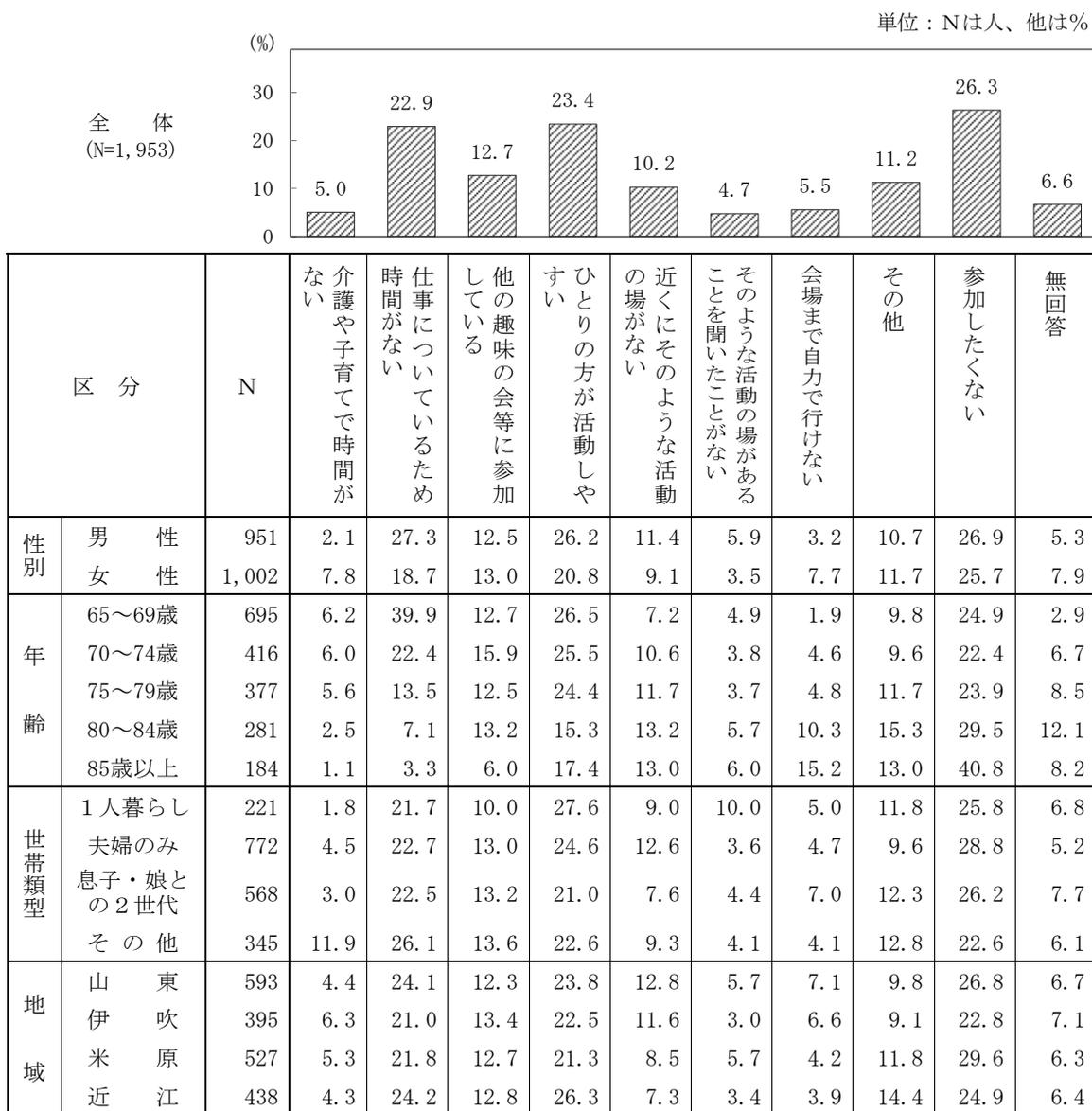
性別にみると、男女ともに上記3項目が上位を占めていますが、男性は「仕事についているため時間がない」が最も高く、女性は「参加したくない」が最も高くなっています。

年齢別にみると、「仕事についているため時間がない」「ひとりの方が活動しやすい」「介護や子育てで時間がない」は年齢が低いほど高くなる傾向にあり、「会場まで自力で行けな

い」「近くにそのような活動の場がない」は年齢が上がるにつれて高くなる傾向にあります。世帯類型別にみると、1人暮らしの「そのような活動の場があることを聞いたことがない」が10.0%と高くなっています。地域別にみると、「近くにそのような活動の場がない」が、山東・伊吹で10%を超えています（図表1-80）。

「その他」として、図表1-81の内容が記載されていました。

図表1-80 地域活動に参加していない理由（複数回答）



図表1-81 地域活動に参加していない理由（その他、添え書き）

<p>【病気、障がい、高齢】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・病気 14</li> <li>・高齢 9</li> <li>・体力不足・体力に自信がない 8</li> <li>・腰痛、ひざ痛、関節通 6</li> <li>・障害があるため 4</li> <li>・目が不自由、視力が悪い 3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・透析のため</li> <li>・肺が悪いため</li> <li>・体が不自由・長時間歩けない</li> <li>・腰骨の故障</li> <li>・生活習慣病</li> <li>・障がい故のバリアを感じる。差別意識はないと思うが、健常者の中では疎外感を持ってしまう</li> </ul>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>・通院中。足が痛く、なるべく家の中で歩くだけ</li> <li>・施設に入所しているため</li> <li>・脳梗塞後遺症で歩いたり座っていることが困難</li> <li>・会話が聞きにくい</li> <li>・筆談で意志が通じにくい</li> <li>【農作業、家庭菜園】</li> <li>・農作業、田畑、家庭菜園 28</li> <li>・1年を通して野菜作りをして、市場に出荷しているため</li> <li>・ひとり農作物を作っている方がよい</li> <li>・農作業など自然の中のほうが心が落ち着くから</li> <li>・草取り</li> <li>【介護】</li> <li>・両親、夫の介護 3</li> <li>【子どもの世話】</li> <li>・孫の世話 8</li> <li>・孫の世話で時間がない 5</li> <li>・孫の送迎</li> <li>・午後は孫が学校から帰って来るので、午前中しかできない。午前中は終活をしている。写真の整理、不用品で何か考えてつくっている</li> <li>・娘のお産のため、子守りが必要</li> <li>【家事】</li> <li>・家事が忙しい 7</li> <li>・夫の食事づくり</li> <li>【時間がない】</li> <li>・用事が多く時間がない 4</li> <li>・他の活動等で忙しい 2</li> <li>・日常の行事に追われている</li> <li>・農業組合、営農組合で忙しい</li> <li>・地域の役職や家の用事で忙しい</li> <li>・家の仕事何かあるのでしている</li> <li>・曜日、時間が合わない</li> <li>・自区の役職があり無理</li> <li>・日々の生活で精一杯</li> <li>・用事とか、友だちの誘いがあるため</li> <li>・ボランティア活動のため他まで参加できない</li> <li>・スクールガードと神社清掃で充分</li> <li>・学習に週2、3日を費やし、精一杯である</li> <li>・宗教活動</li> <li>【友人・知人がいない】</li> <li>・気の合う友達がない 2</li> <li>・趣味の合う人が少ない</li> <li>・近くに知り合いがない</li> <li>・親しい友人が亡くなったり、動けなくなったり</li> <li>【地域活動は煩わしい、嫌い】</li> <li>・人が寄れば人の悪口に花が咲くから参加しない</li> <li>・自分の意志で動きたい。制約を受けたくない</li> <li>・うっとおしい近所の人が大嫌い</li> <li>・煩わしい</li> <li>・参加しにくい</li> <li>・知らない人の中に入っていくのが億劫</li> <li>・人混みが好きでない</li> <li>・人の目が怖い</li> <li>・悪口をいう人があり、聞きたくなくてやめた</li> <li>・派閥や偏見、差別をするリーダーがいるから</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【趣味】</li> <li>・自分の趣味をしている 7</li> <li>【自治会の誘いが無い】</li> <li>・誘って下さらないので参加しない</li> <li>・自治会に入会していないので、誘いもない</li> <li>・ぼくの自治会では上手くいかないから参加しない</li> <li>・会員になっていない</li> <li>【参加する気がない】</li> <li>・興味がない 4</li> <li>・参加する気がない 2</li> <li>・必要性を感じない</li> <li>【その他】</li> <li>・自宅にいる方が落ち着く</li> <li>・会場が分からない</li> <li>・近くに3つ程活動の場があるが、女性ばかりで男性ゼロ</li> <li>・年と共に人の中に入っていくことが、できない</li> <li>・内容が楽しくない</li> <li>・自分がやりたいことがない</li> <li>・次元の高い会話が少ない</li> <li>・洋裁や自分の好きな事をしているため</li> <li>・地区の老人会、活動はしている</li> <li>・公民館講座に参加している</li> <li>・地域外のグループに参加している</li> <li>・長生会活動</li> <li>・公民館での時は行っている（歩楽るん体操には行っている）</li> <li>・寺のせい</li> <li>・遠距離通勤だった。退職後はゆっくりしたい</li> <li>・最近まで仕事をしてきたため</li> <li>・家の事情で参加しにくい。自分の役割がある</li> <li>・3月より「ふれあい」に参加する予定です</li> <li>・気はあるが実行していない、できない</li> <li>・ここ数年不能となった</li> <li>・休んでいる</li> <li>・一昨年まではボランティアに参加していた</li> <li>・参加をしていたが、けがをしたので不参加です</li> <li>・12月に倒れてから、腰痛のため、外出できない</li> <li>・親戚づきあい</li> <li>・レイカディア大学OBと活動している</li> <li>・噂話や嫌な話を聞きたくない</li> <li>・人と話すのが苦手</li> <li>・最近、活動の場に行きたくなくなった</li> <li>・おっくう</li> <li>・現役時代に他府県を走り回っていたので、しばらくゆっくりしたい</li> <li>・まだ若いつもり</li> <li>・自分がしたい趣味活動がない</li> <li>・近江公民館で書道クラブ活動を推進してきたが、解散になり残念</li> <li>・趣味で通っていたが、今は休み</li> <li>・地域サロンが活動してほしい</li> <li>・そのときの体の都合で行く</li> <li>・参加費がない</li> </ul>
---	---

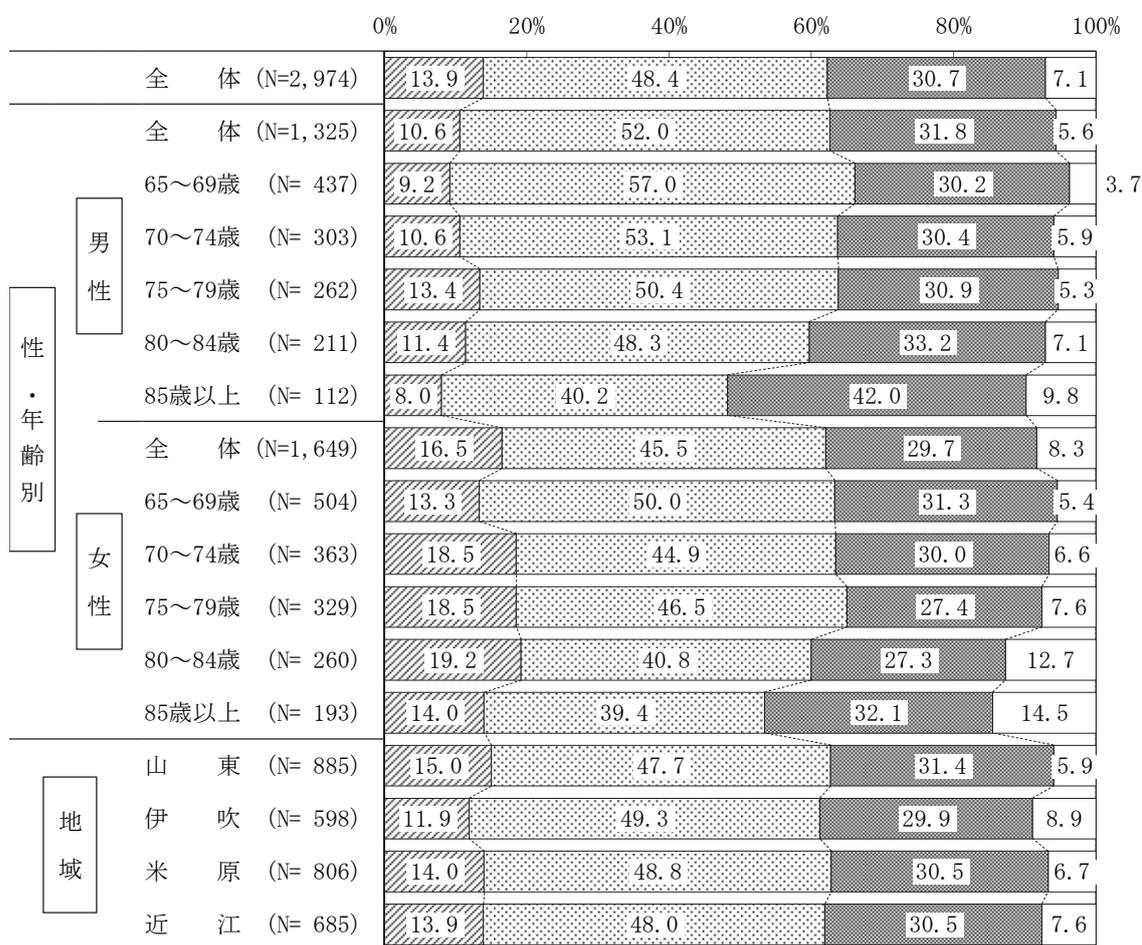
#### (4) 地域づくりの推進に参加してみたいか

##### ①地域づくりの推進に参加者として参加してみたいか

「地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に参加者として参加してみたいと思いますか」という設問に対しては、「参加してもよい」が48.4%を占め、「ぜひ参加したい」を加えた＜参加意向＞は62.3%となります。

「ぜひ参加したい」が高いのは、女性の70～74歳・75～79歳・80～84歳、地域別の山東で15%以上となっています。

図表 1-82 地域づくりへの参加意向（参加者として）



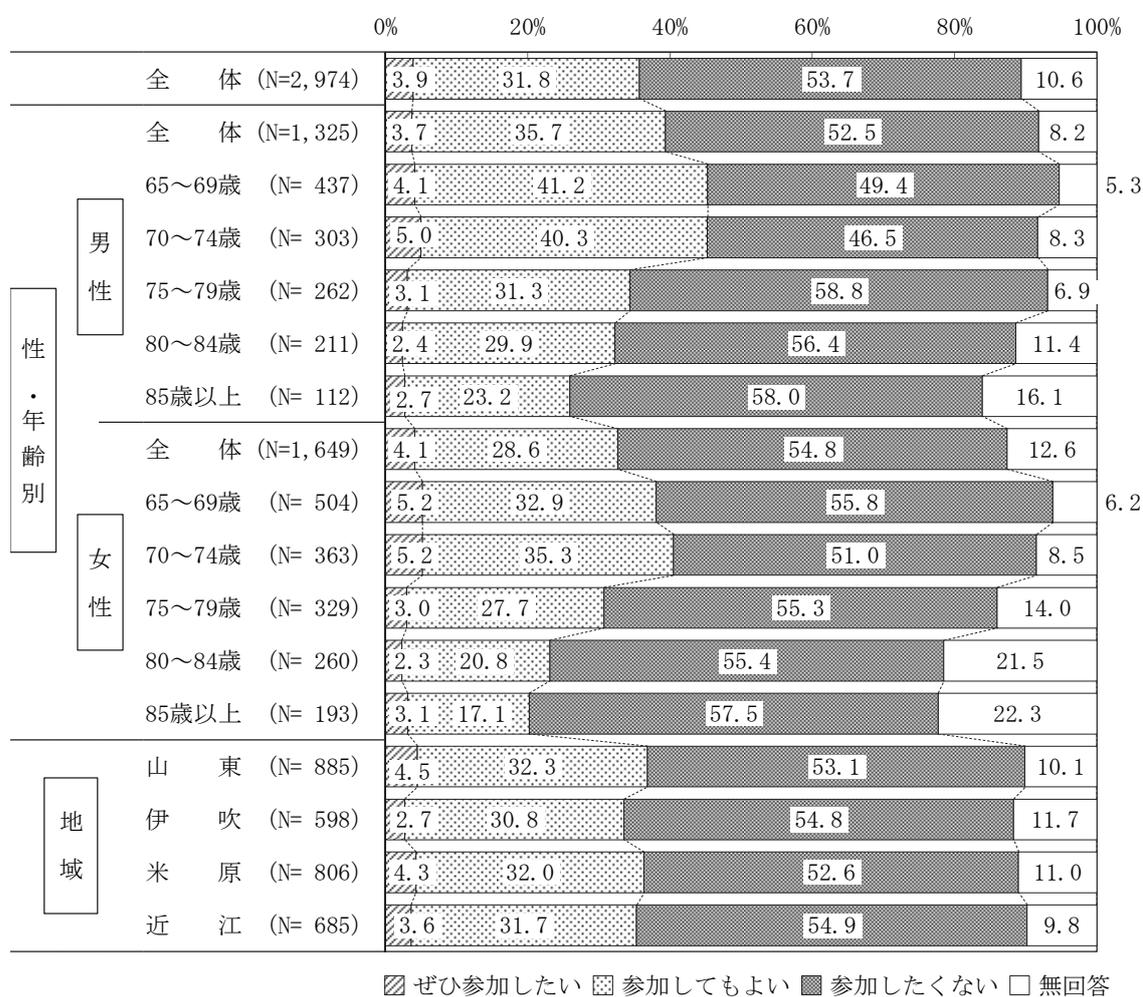
■ぜひ参加したい ■参加してもよい ■参加したくない □無回答

②地域づくりの推進に企画・運営（お世話役）として参加してみたいか

「地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に企画・運営（お世話役）として参加してみたいと思いますか」という設問に対しては、「ぜひ参加したい」は3.9%、「参加してもよい」は31.8%となっており、両者を合計した＜参加意向＞は35.7%となります。

＜参加意向＞は、性別では男性が女性を6.7ポイント上回っています。年齢別にみると、男性は65～69歳・70～74歳で約45%と高く、女性は65～69歳で38.1%、70～74歳で40.5%と高くなっています。

図表 1-83 地域づくりへの参加意向（お世話役として）



## 7 たすけあいについて

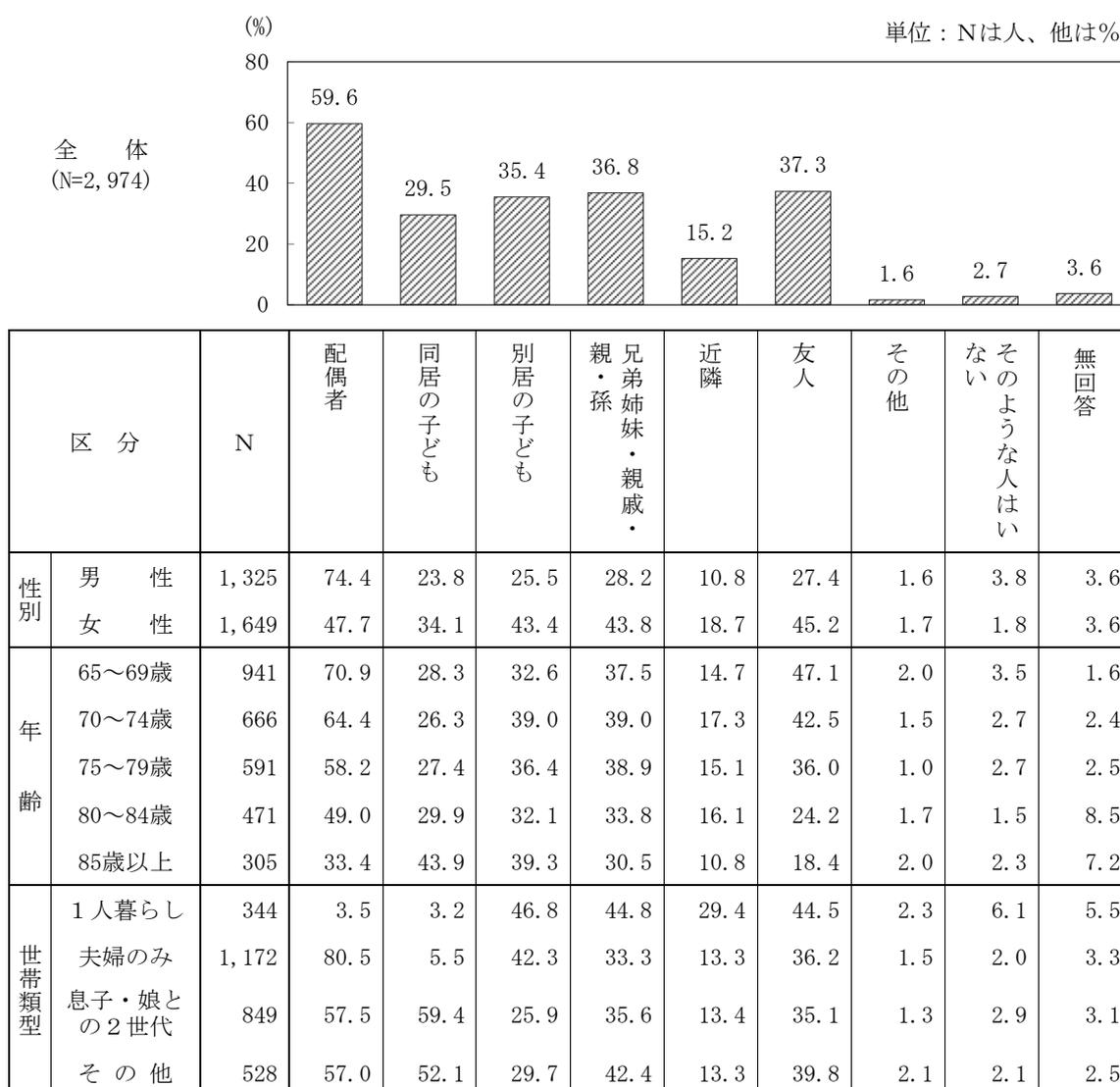
### (1) 心配事や愚痴を聞いてくれる人

心配事や愚痴を聞いてくれる人としては、「配偶者」が59.6%と最も高く、次いで「友人」「兄弟姉妹・親戚・親・孫」「別居の子ども」の順となっています。

性別にみると、男性は「配偶者」が74.4%と突出しているのに対し、女性は「配偶者」「友人」「兄弟姉妹・親戚・親・孫」「別居の子ども」がいずれも40%台となっています。年齢別にみると、年齢が高くなるにつれて「配偶者」「友人」「兄弟姉妹・親戚・親・孫」が低下しています。世帯類型別にみると、夫婦のみの世帯は「配偶者」が最も高く、息子・娘との2世代、その他の世帯は「配偶者」「同居の子ども」が高く、1人暮らしは「別居の子ども」「友人」「兄弟姉妹・親戚・親・孫」が40%台で並んでいます（図表1-84）。

「その他」として、図表1-85の内容が記載されていました。

図表1-84 心配事や愚痴を聞いてくれる人（複数回答）



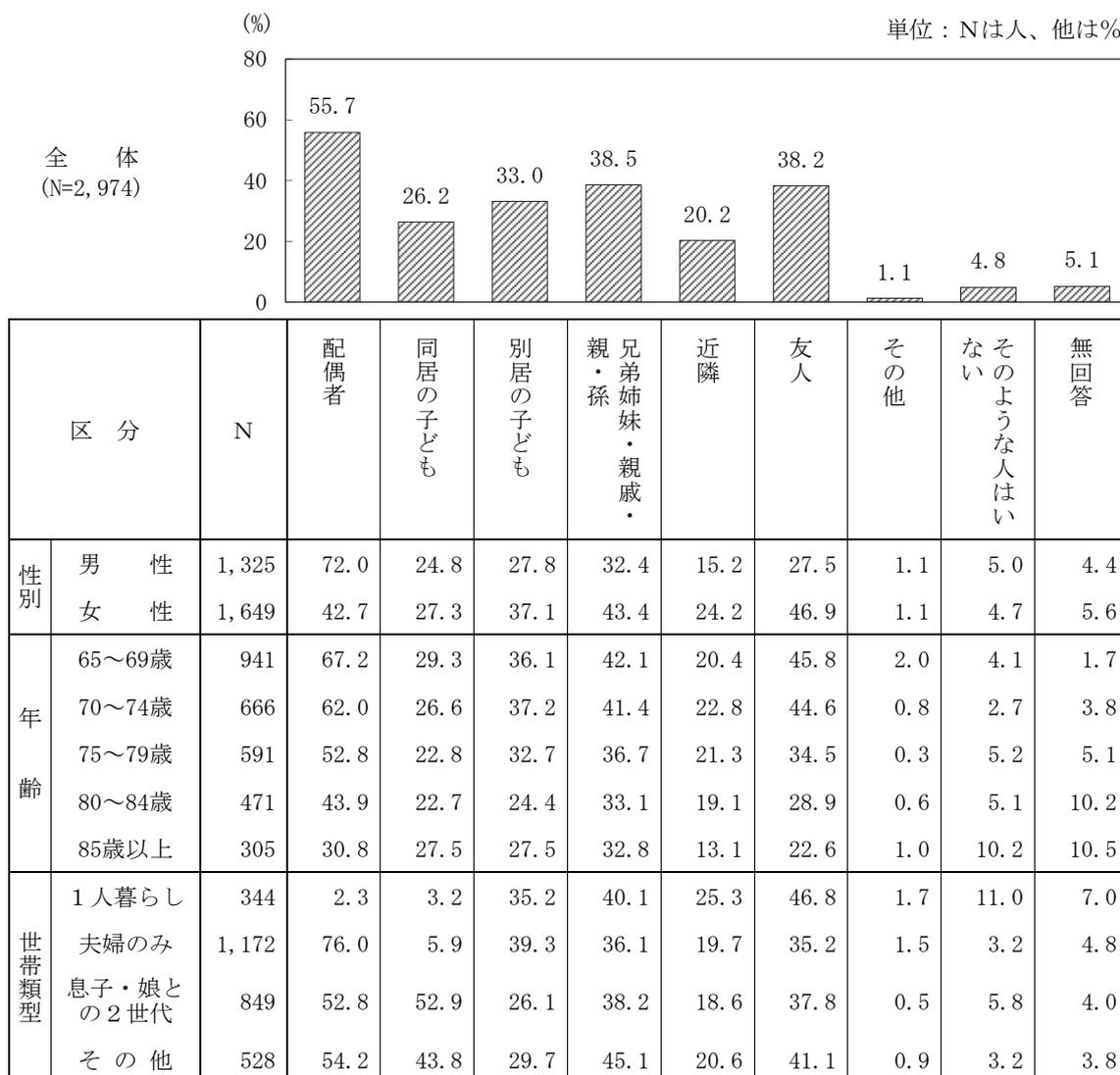
図表 1-85 心配事や愚痴を聞いてくれる人（その他）

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仕事仲間・職場の人・同僚 10</li> <li>・ 息子の嫁 6</li> <li>・ 施設職員</li> <li>・ 知人</li> <li>・ 家族</li> <li>・ 娘</li> <li>・ ひ孫</li> <li>・ 寺</li> <li>・ サロンの仲間</li> <li>・ 現市長</li> <li>・ 他人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 何かの集まりのとき</li> <li>・ 犬・ペット 2</li> <li>・ 愚痴は言わない 6</li> <li>・ 愚痴を言わないように心がけている</li> <li>・ 愚痴を言う時間がない</li> <li>・ 愚痴、心配ごとなし</li> <li>・ 家庭円満のため、愚痴はない</li> <li>・ 愚痴は話したくない</li> <li>・ 人に心配はかけたくない</li> <li>・ そういうことは、考えないようにしている</li> </ul>
--	--

(2) 心配事や愚痴を聞いてあげる人

心配事や愚痴を聞いてあげる人については、前問と同様の傾向になっています。全体では「配偶者」が55.7%と最も高く、「兄弟姉妹・親戚・親・孫」「友人」「別居の子ども」も30%以上です。

図表 1-86 心配事や愚痴を聞いてあげる人（複数回答）



性別にみると、男性は「配偶者」が72.0%と最も高く、女性は「友人」が最も高くなっています。年齢別にみると、年齢が高くなるにつれて「配偶者」「友人」「兄弟姉妹・親戚・親・孫」が低下しています。世帯類型別にみると、1人暮らしは「友人」が最も高く、夫婦のみの世帯、その他の世帯は「配偶者」が最も高く、息子・娘との2世代は「配偶者」「同居の子ども」が52%台で並んでいます（図表1-86）。

「その他」として、図表1-87の内容が記載されていました。

図表1-87 心配事や愚痴を聞いてあげる人（その他）

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仕事仲間・職場の人・同僚 10</li> <li>・ 息子の嫁 3</li> <li>・ 他人、偶然出会った他人 2</li> <li>・ おばさんたち</li> <li>・ 娘</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自宅でカイロプロテックの施術医院を開業しているため、その患者様</li> <li>・ 寺</li> <li>・ できない</li> <li>・ 家庭円満のため、愚痴はない</li> </ul>
---	---

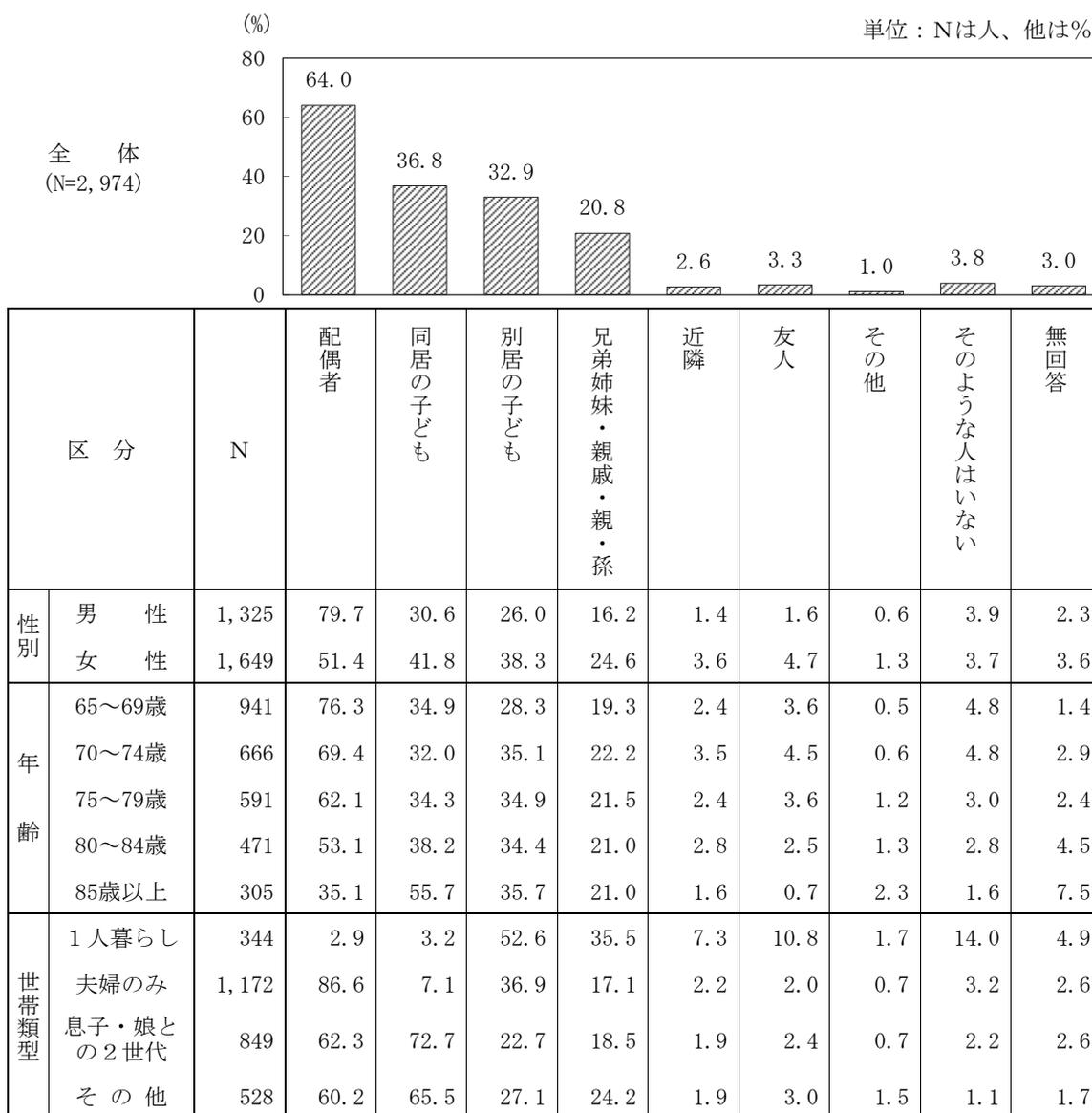
### (3) 看病や世話をしてくれる人

病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人についてたずねたところ、「配偶者」が64.0%と最も高く、「同居の子ども」「別居の子ども」も30%以上です。

性別にみると、男性は「配偶者」が79.7%と突出しています。女性も「配偶者」が51.4%と最も高いものの、「同居の子ども」「別居の子ども」も40%前後です。年齢別にみると、年齢が高くなるにつれて「配偶者」が低下し、「同居の子ども」が高くなる傾向にあります。世帯類型別にみると、1人暮らしは「別居の子ども」が最も高く、夫婦のみの世帯は「配偶者」が最も高く、息子・娘との2世代、その他の世帯は「同居の子ども」が最も高くなっています。

「その他」として、「息子の嫁（8）」「施設職員（2）」「入院、病院（2）」「よくわからない（3）」が記載されていました。

図表 1-88 看病や世話をしてくれる人（複数回答）



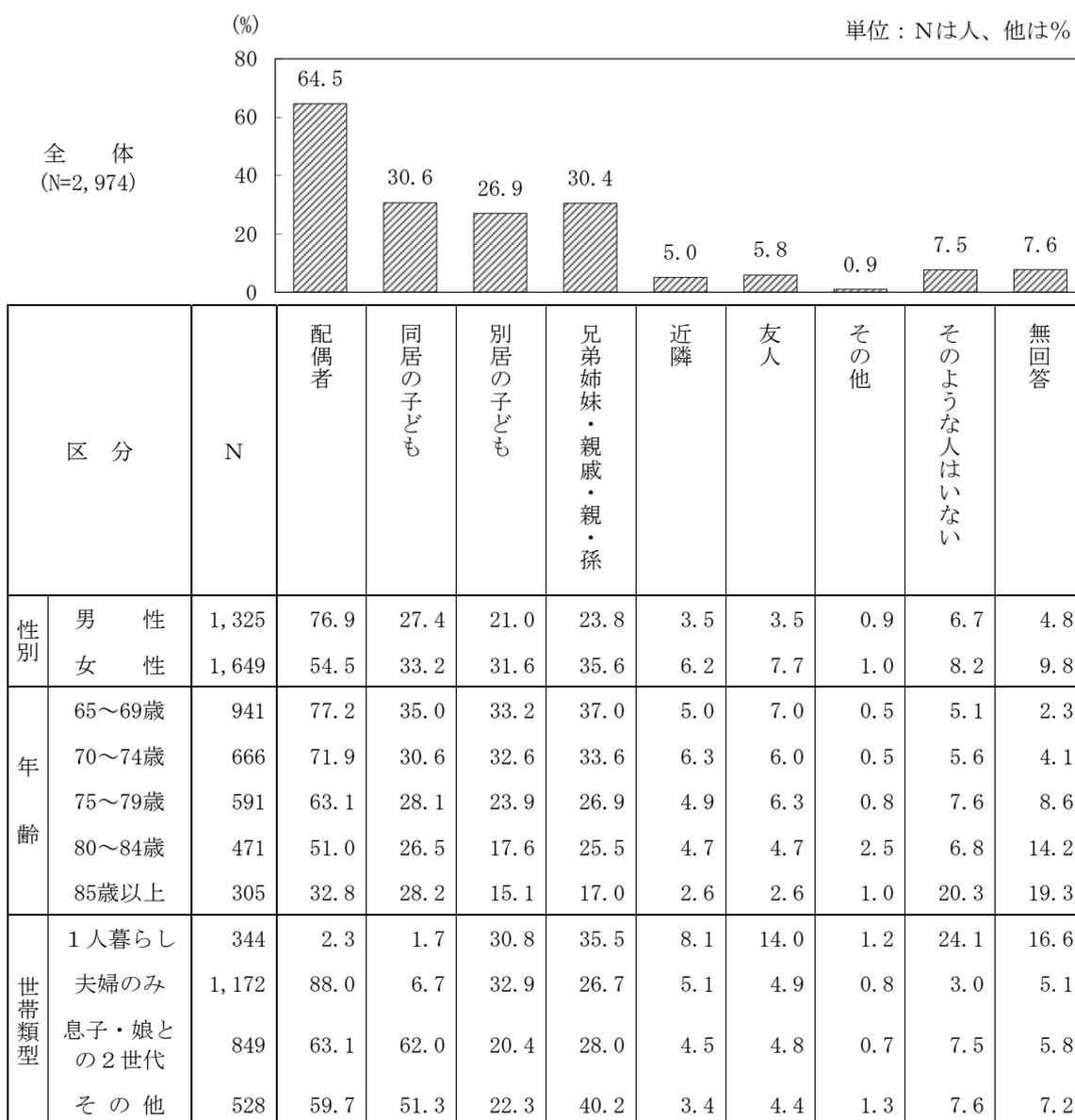
#### (4) 看病や世話をしている人

看病や世話をしている人については、「配偶者」が64.5%と最も高く、次いで「同居の子ども」「兄弟姉妹・親戚・親・孫」「別居の子ども」の順となっています。

性別にみると、男女ともに「配偶者」が最も高くなっています。年齢別にみると、年齢が高くなるにつれて「配偶者」「別居の子ども」が低下しています。世帯類型別にみると、1人暮らしは「兄弟姉妹・親戚・親・孫」が最も高く、夫婦のみの世帯は「配偶者」が最も高く、息子・娘との2世代、その他の世帯は「配偶者」「同居の子ども」が高くなっています。

「その他」として、「息子の嫁」「ひ孫」「祖母」のほか、「できない」が多数記載されました。

図表1-89 看病や世話をしている人（複数回答）



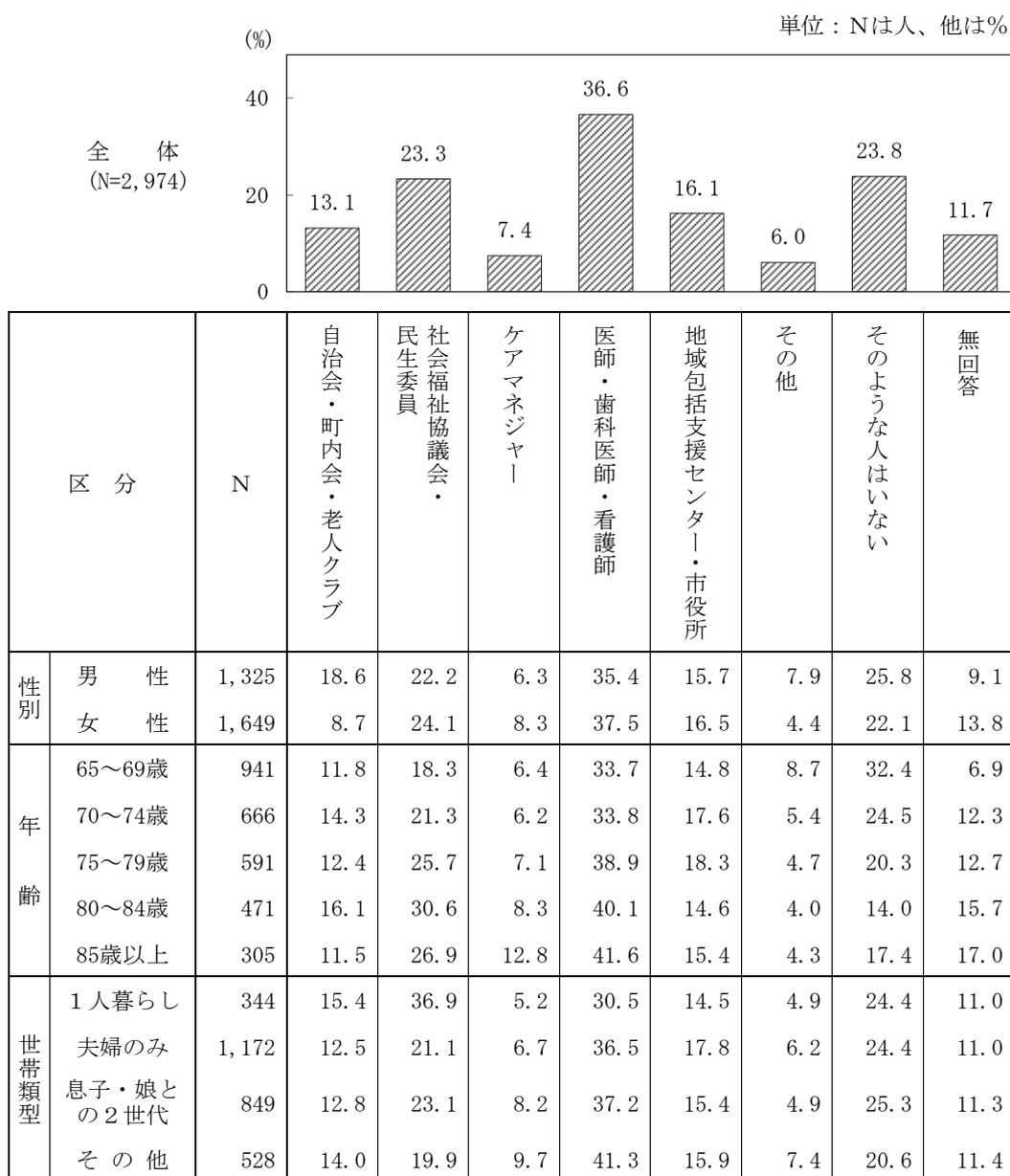
(5) 家族や友人・知人以外の相談相手

家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手についてたずねたところ、「医師・歯科医師・看護師」が36.6%と最も高く、次いで「社会福祉協議会・民生委員」「地域包括支援センター・市役所」の順となっています。

性別にみると、男女ともに「医師・歯科医師・看護師」が最も高くなっています。男性は女性に比べて「自治会・町内会・老人クラブ」が高くなっています。

世帯類型別にみると、1人暮らしはそのほかの世帯に比べて「社会福祉協議会・民生委員」が高くなっています。

図表 1-90 相談相手（複数回答）



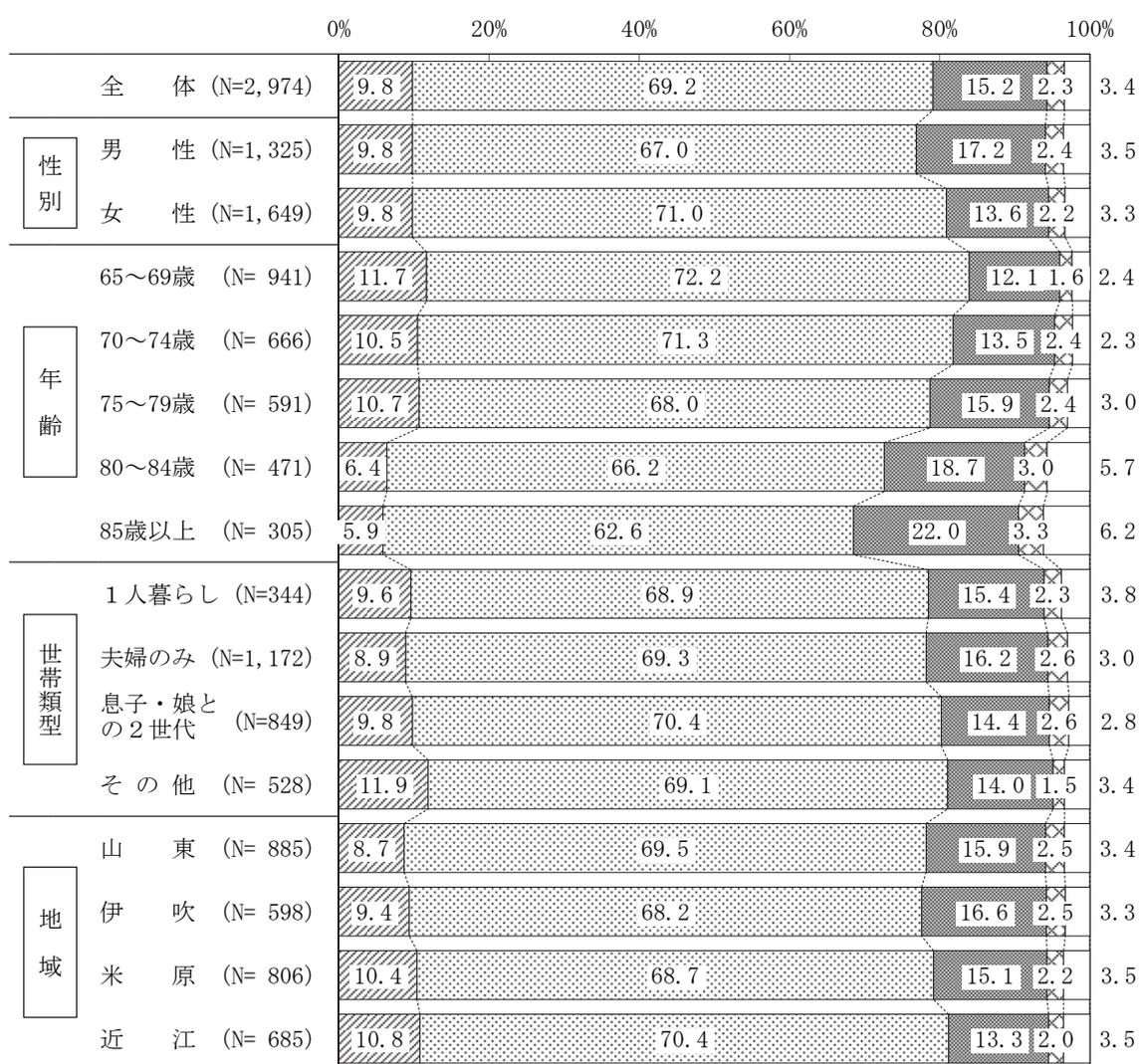
## 8 健康について

### (1) 健康状態

健康状態は「まあよい」と感じている人が69.2%を占めています。これに「とてもよい」を加えた<よい>は79.0%となります。「あまりよくない」と「よくない」を合計した<よくない>は17.5%です。

<よくない>は、性別では女性より男性が3.8ポイント高く、年齢別では年齢が上がるにつれて高くなっています。

図表 1-91 健康状態



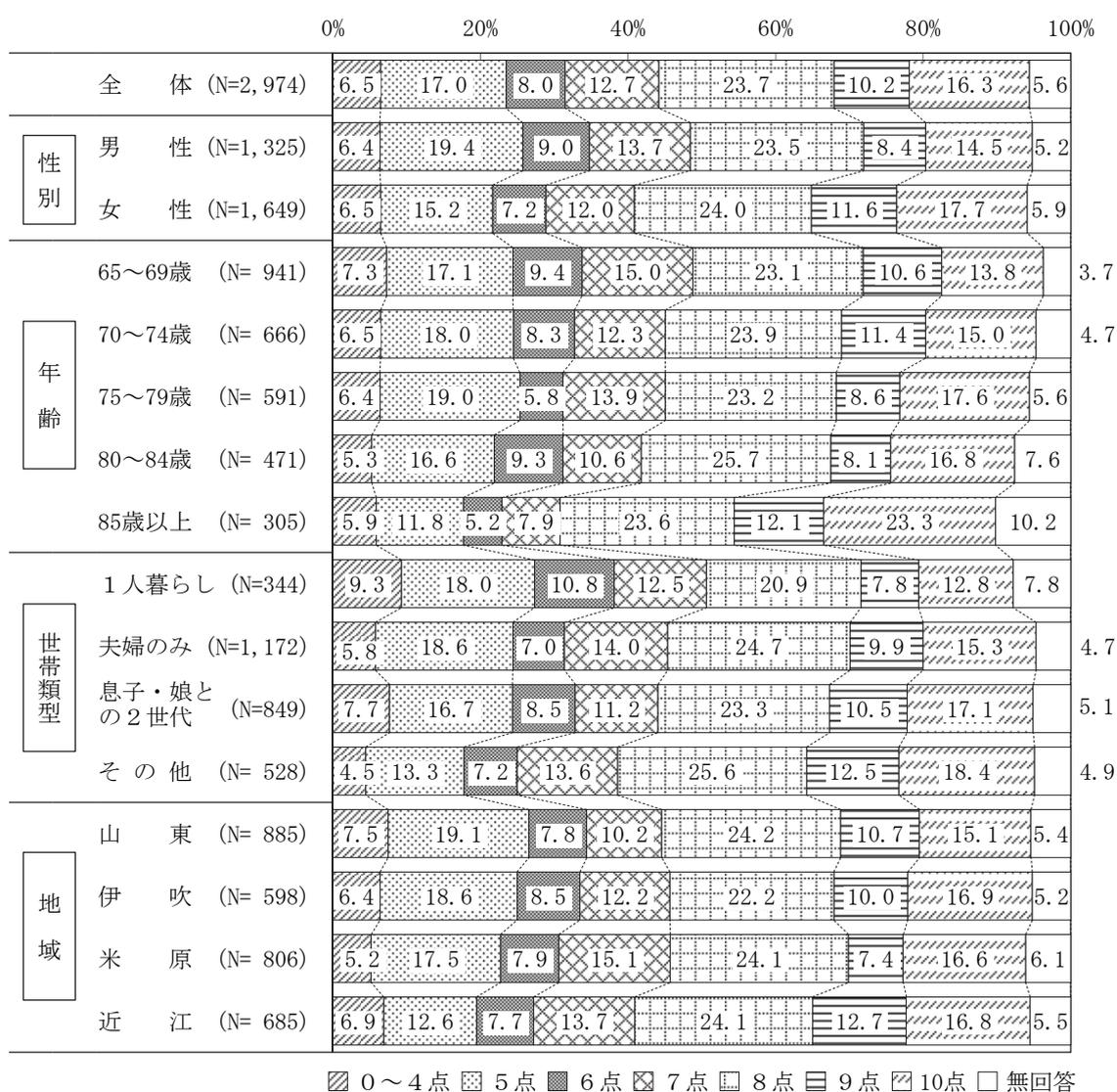
▨ とてもよい ▩ まあよい ■ あまりよくない ☒ よくない □ 無回答

## (2) 幸福感

図表1-92は、「あなたは、現在どの程度幸せですか（「とても不幸」を0点、「とても幸せ」を10点として、ご記入ください）」という主観的な幸福感を問う設問に対する回答です。「8点」が23.7%と最も高くなっています。仮に6点以上を<幸せ>、0～4点を<不幸>とすれば、<幸せ>は70.9%、<不幸>は6.5%となります。

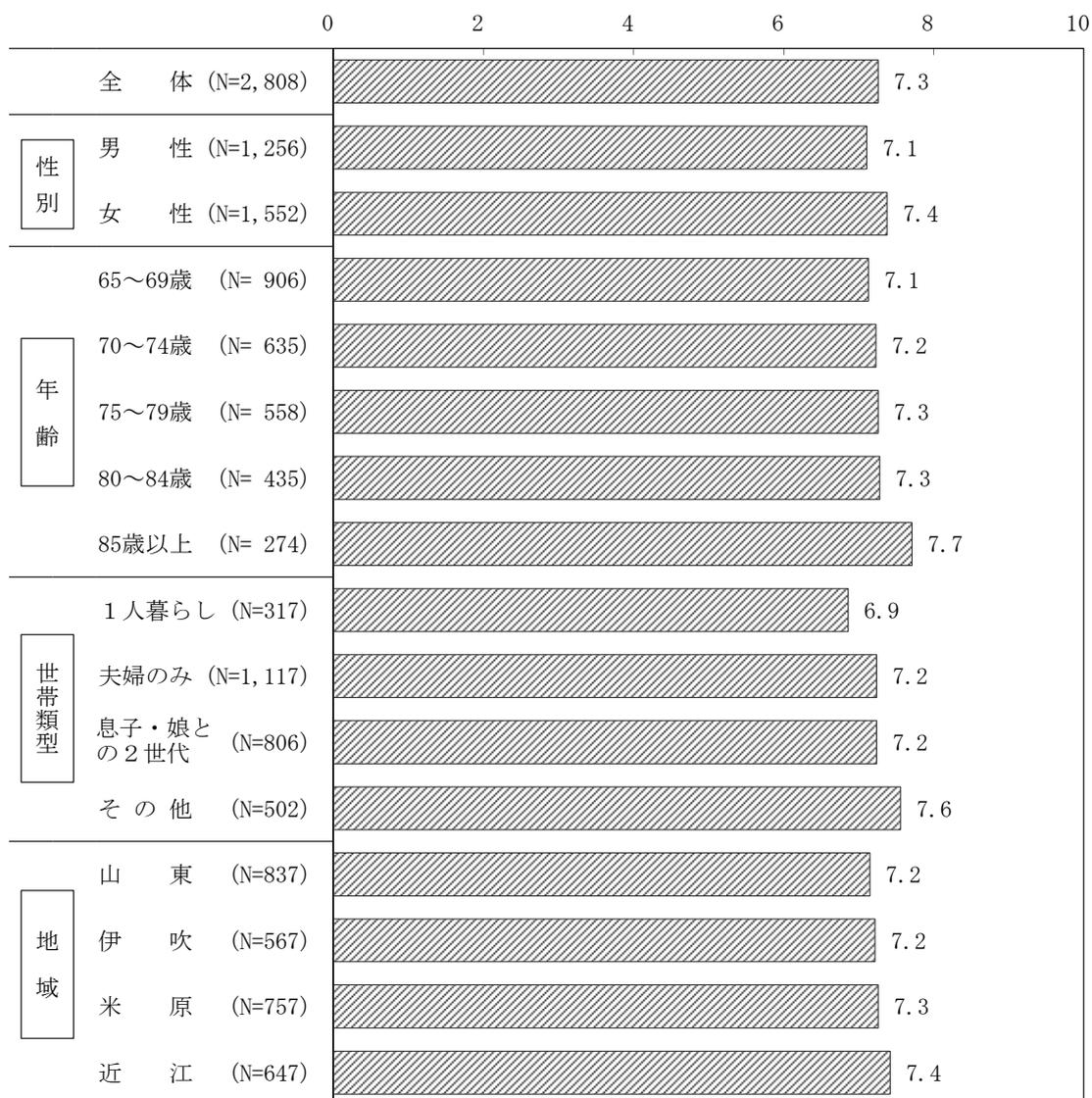
性別にみると、男性は「5点」が女性より高く、<幸せ>は女性が男性より高くなっています。「10点（とても幸せ）」は女性が男性より3.2ポイント高くなっています。

図表1-92 幸福感



幸福感を平均点で見ると、全体では7.3点となっています。性別では男性より女性が0.3点高く、年齢別では85歳以上が7.7点と最も高くなっています。世帯類型別ではその他の世帯が最も高く、1人暮らしが6.9点と最も低くなっています。

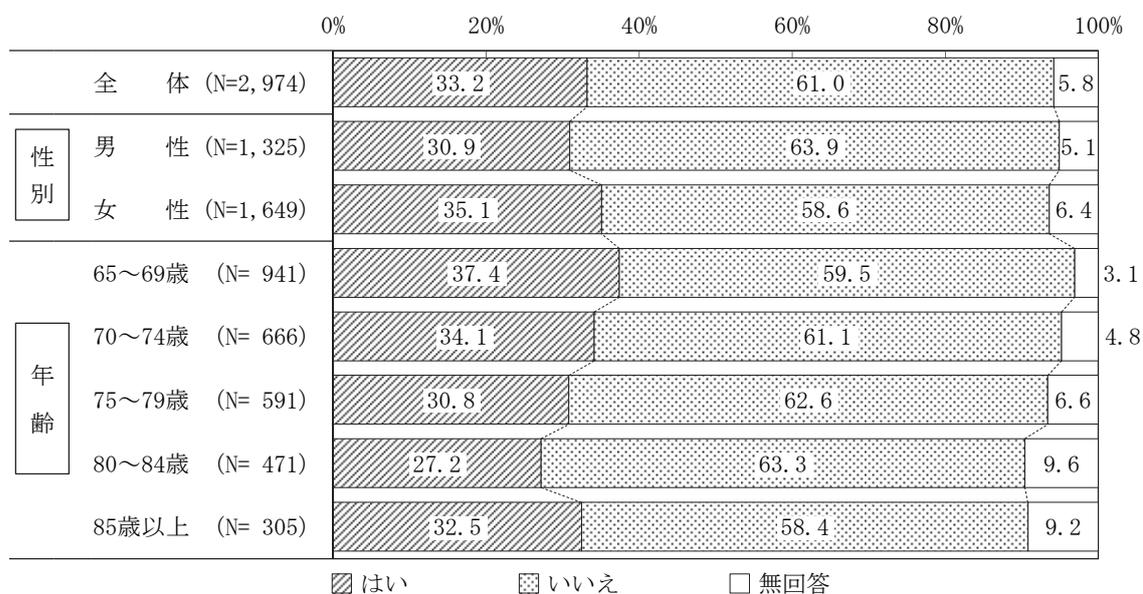
図表 1-93 幸福感の平均点



### (3) 気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになることがあったか

「この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりすることがありましたか」という設問に対しては、「いいえ」が61.0%を占めています。「はい」は全体では33.2%となっており、性別では女性が男性より高く、年齢別では65～69歳で37.4%と高くなっています。

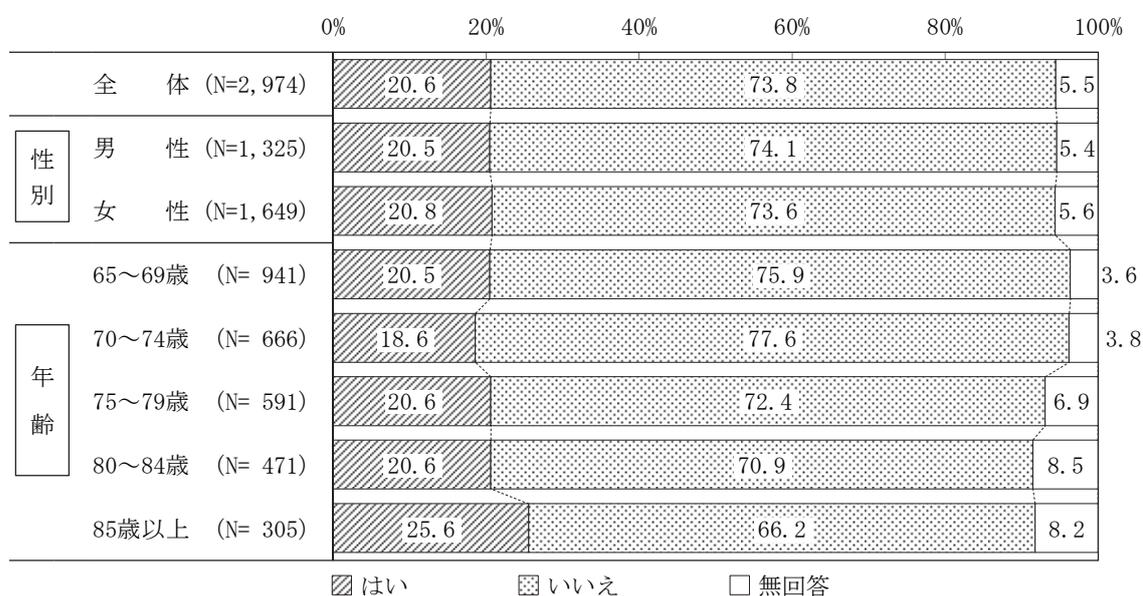
図表1-94 気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになることがあったか



### (4) 物事に興味がわかない、楽しめない感じがあったか

「この1か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくありましたか」という設問に対しては、「いいえ」が73.8%を占めています。「はい」は全体では20.6%となっており、年齢別の85歳以上で高くなっています。

図表1-95 物事に興味がわかない、楽しめない感じがあったか



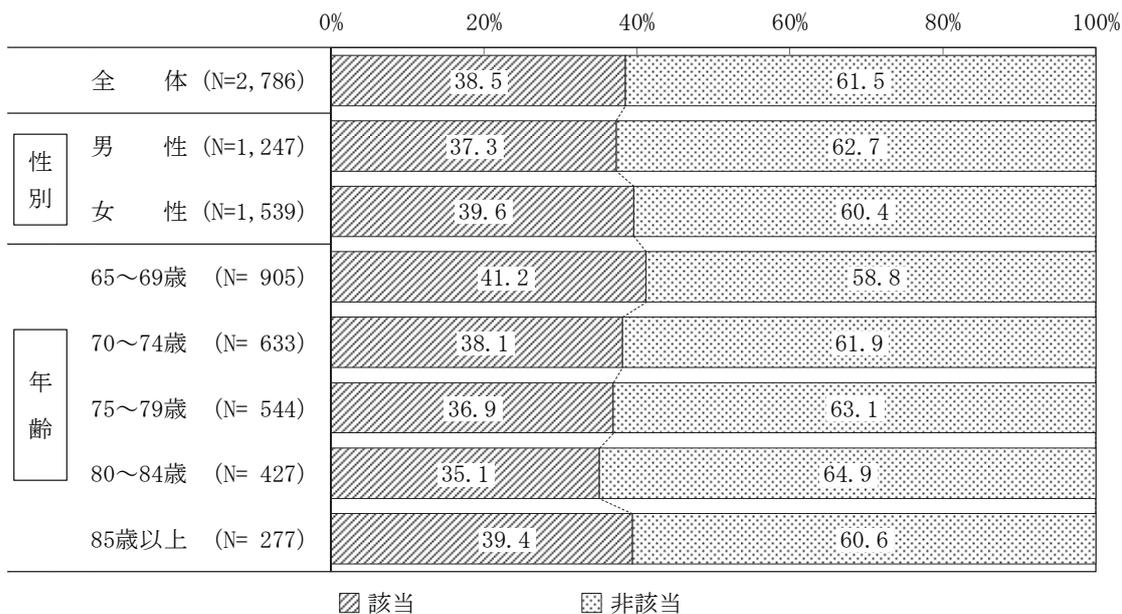
(5) うつ傾向

(3)(4)はうつ傾向を問う設問です。(3)(4)でいずれか1つでも「1. はい」と回答した場合には、うつ傾向の高齢者となります。

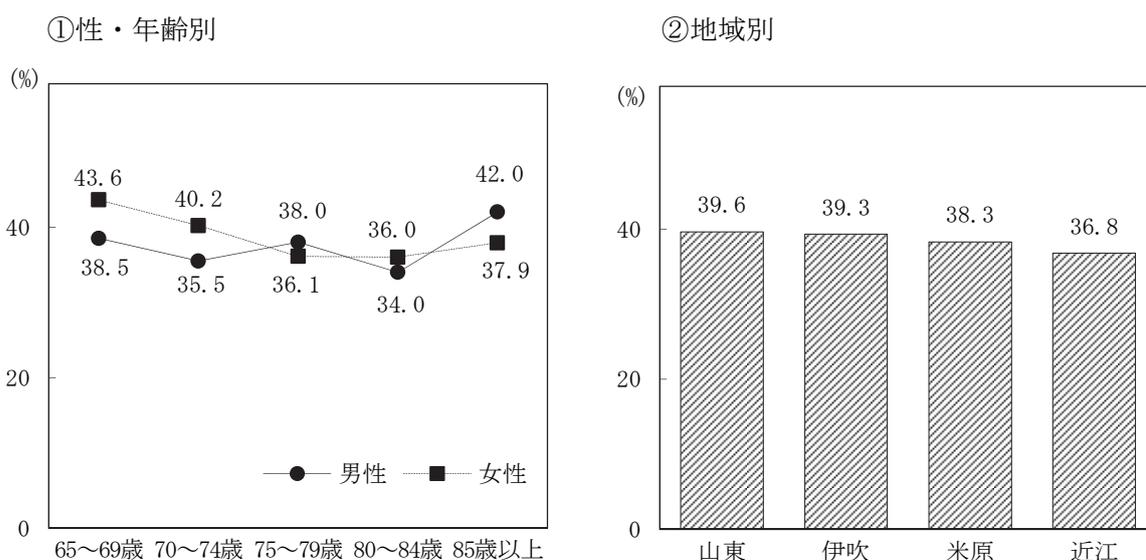
該当者は全体では38.5%となっており、年齢別では65～69歳で高くなっています。

性・年齢別にみると、性・年齢による変動は小さく、34～43%の中で推移しています。地域別にみても大きな開きは見られません(図表1-58)。

図表1-96 うつ傾向



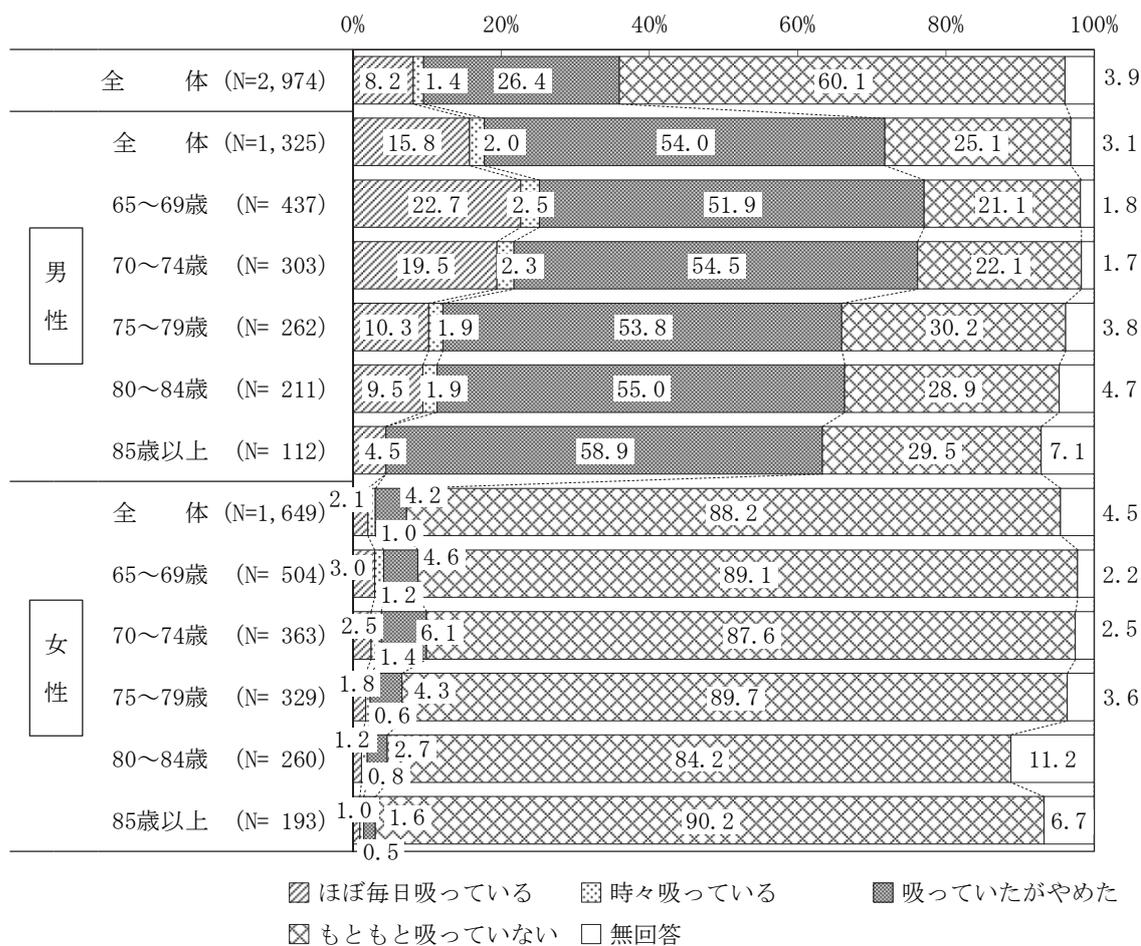
図表1-97 うつ傾向の高齢者の割合



## (6) 喫煙

喫煙は、男性では「吸っていたがやめた」が54.0%と高く、「ほぼ毎日吸っている」が15.8%、「時々吸っている」が2.0%です。年齢が上がるにつれて喫煙率は低下しています。女性の喫煙は「ほぼ毎日吸っている」が2.1%、「時々吸っている」が1.0%となっており、年齢が上がるにつれて喫煙率は低下しています。

図表1-98 喫煙



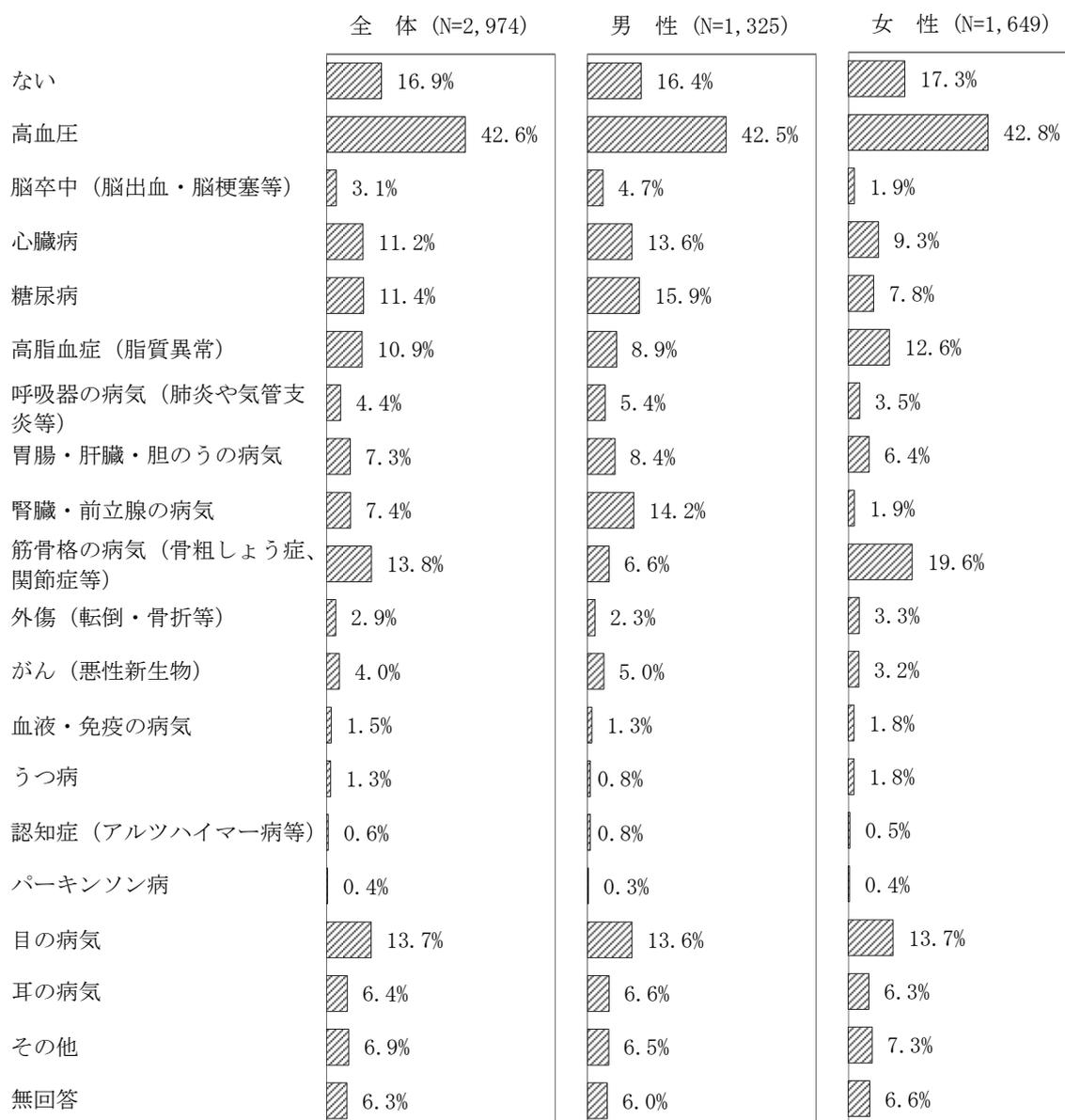
## (7) 治療中または後遺症のある病気

「現在治療中、または後遺症のある病気はありますか」という設問に対しては、「ない」「無回答」の合計は23.2%となっており、76.8%の人が何らかの病気があるということになります。

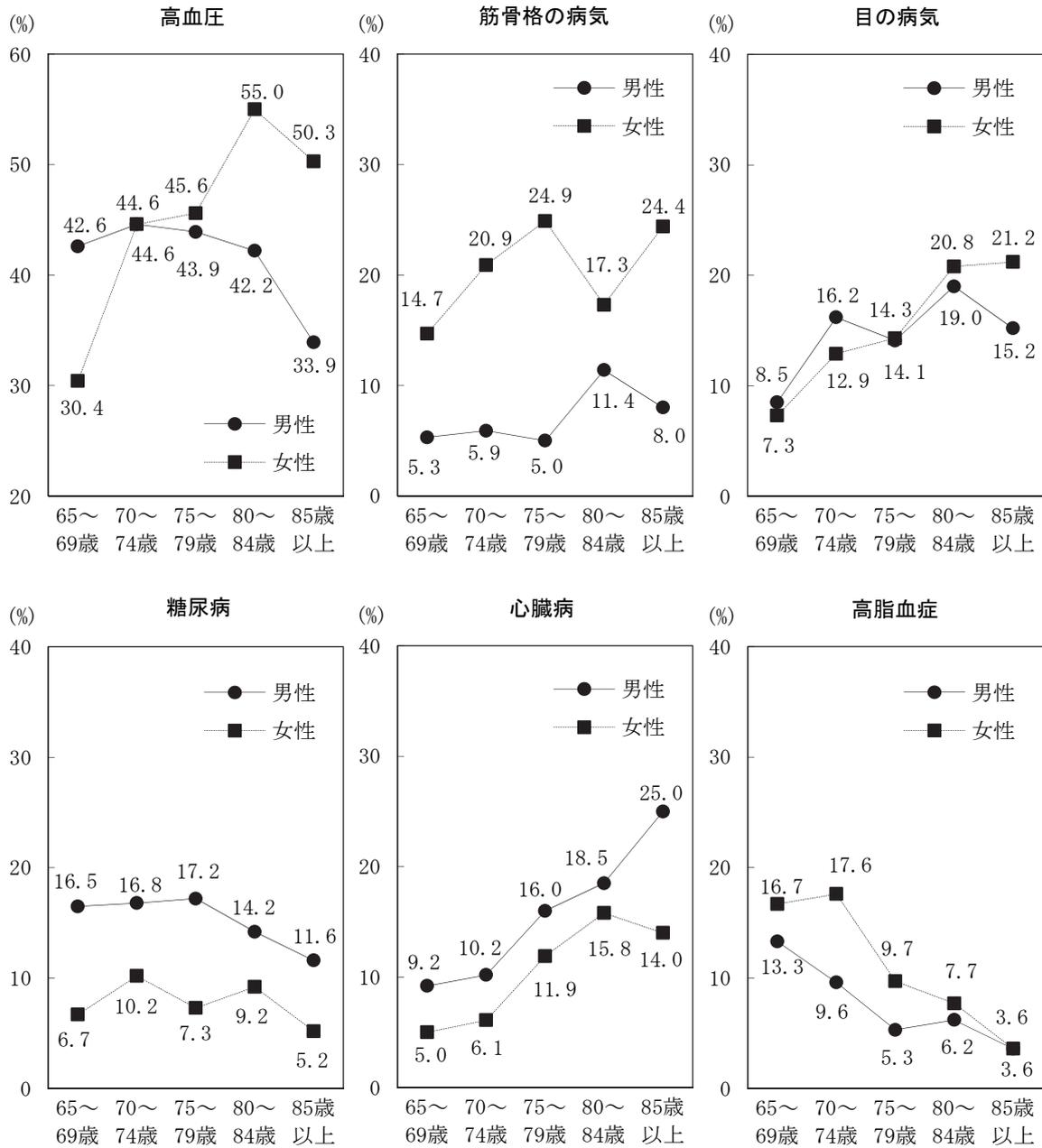
最も多い病気は「高血圧」(42.6%)、次いで「筋骨格の病気(骨粗しょう症・関節症等)」(13.8%)、「目の病気」(13.7%)、「糖尿病」(11.4%)、「心臓病」(11.2%)、「高脂血症(脂質異常)」(10.9%)となっています。

男性が女性より5ポイント以上高い病気は「糖尿病」「腎臓・前立腺の病気」で、女性が男性より5ポイント以上高いのは「筋骨格の病気」です。

図表 1-99 治療中または後遺症のある病気(複数回答)



図表 1-100 治療中または後遺症のある病気（上位6疾患、性別・年齢別、複数回答）



「その他」として、図表1-101の病気が記載されていました。

図表1-101 治療中または後遺症のある病気（その他）

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 歯科 28</li> <li>・ 腰痛 24</li> <li>・ ひざ（痛） 10</li> <li>・ 足のしびれ、痛み 6</li> <li>・ 足腰の痛み 2</li> <li>・ 脊柱管狭窄症 6</li> <li>・ 腰部脊柱管狭窄症 2</li> <li>・ 狭窄症</li> <li>・ 椎間板ヘルニア 4</li> <li>・ 頰椎症 3</li> <li>・ 頰部脊椎狭窄症 2</li> <li>・ 腰椎症</li> <li>・ 腰の曲がり</li> <li>・ 肩こり 2</li> <li>・ 肩と腕の痛み</li> <li>・ 肩を痛め、手が上らない</li> <li>・ 右手腱鞘炎</li> <li>・ 下肢障害</li> <li>・ 両股関節手術</li> <li>・ 整形外科</li> <li>・ リウマチ 7</li> <li>・ 痛風 12</li> <li>・ 高尿酸血症 5</li> <li>・ 循環器系 2</li> <li>・ 人工透析</li> <li>・ 頻尿 2</li> <li>・ 排尿困難</li> <li>・ 便秘症 5</li> <li>・ 大腸</li> <li>・ 膀胱内腫瘍敵失</li> <li>・ 小さなポリープ</li> <li>・ 大腸ポリープ</li> <li>・ ストマ治療</li> <li>・ 肛門部痛み</li> <li>・ 泌尿器科</li> <li>・ 腎臓病</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鼻の病気 3</li> <li>・ 口内の病気</li> <li>・ 味覚障がい</li> <li>・ 貧血 3</li> <li>・ 下腿静脈瘤</li> <li>・ 腹部動脈瘤</li> <li>・ 閉塞性動脈硬化症</li> <li>・ 足動脈瘤</li> <li>・ 血栓</li> <li>・ 甲状腺 11</li> <li>・ 甲状腺亢進低下症 2</li> <li>・ 皮膚病 6</li> <li>・ 帯状疱疹 3</li> <li>・ アレルギー 2</li> <li>・ 花粉症</li> <li>・ 水虫 2</li> <li>・ 手足の湿疹</li> <li>・ 湿疹</li> <li>・ じんましん</li> <li>・ しもやけ</li> <li>・ 天疱瘡</li> <li>・ 不眠症 6</li> <li>・ メニエール 2</li> <li>・ 神経症 3</li> <li>・ 三叉神経痛</li> <li>・ めまい</li> <li>・ 自律神経失調症</li> <li>・ 無呼吸症候群</li> <li>・ 睡眠薬</li> <li>・ 逆流性食道炎</li> <li>・ 自律神経失調症</li> <li>・ 慢性硬膜化血腫</li> <li>・ 尾骨を打って動きづらい</li> <li>・ 重症筋無力症</li> <li>・ バセドウ病</li> <li>・ ギランバレー症候群</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ シェーグレン症候群</li> <li>・ レイノー病</li> <li>・ 骨頭壊死</li> <li>・ 感染症</li> <li>・ 乳腺症</li> <li>・ 悪玉治療</li> <li>・ コレステロールの薬を飲んでいる</li> <li>・ ヘルペス後遺症</li> <li>・ 咬筋ジストニア</li> <li>・ ヘルニア</li> <li>・ 足の病気</li> <li>・ 人差し指の損傷</li> <li>・ メタボリックシンドローム</li> <li>・ 検査中</li> <li>・ 頭が痛い。原因不明</li> <li>・ 検査を受けていない</li> <li>・ 半年に一回内視鏡検査</li> </ul>
--	--	---

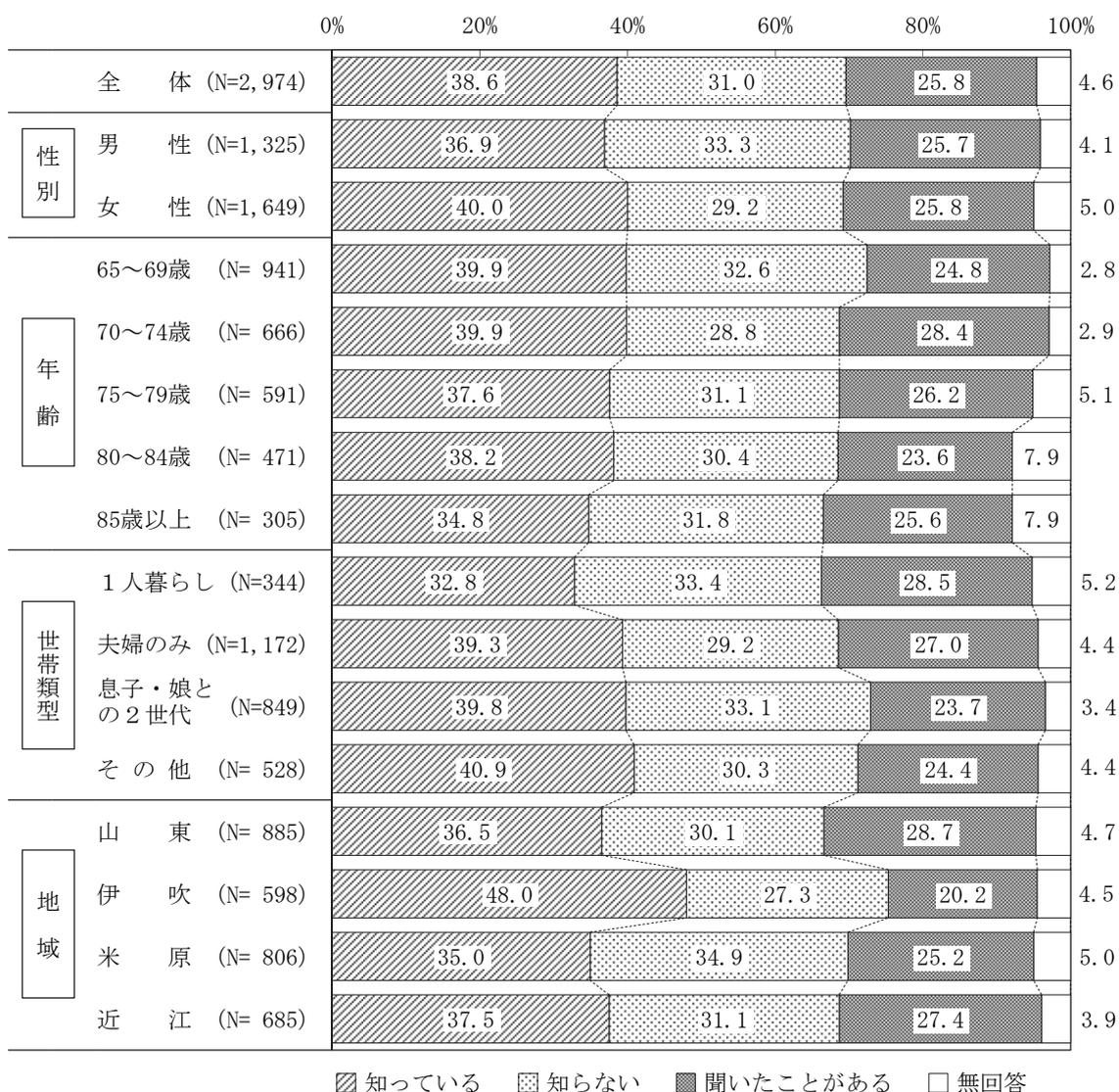
## 9 相談窓口

### (1) 地域包括支援センター

「地域包括支援センター」（高齢者の相談窓口）については、「知っている」が38.6%となっています。

「知っている」が高いのは、性別では女性、世帯類型別ではその他の世帯、地域別では伊吹で40%以上となっています。

図表 1-102 地域包括支援センターの認知度

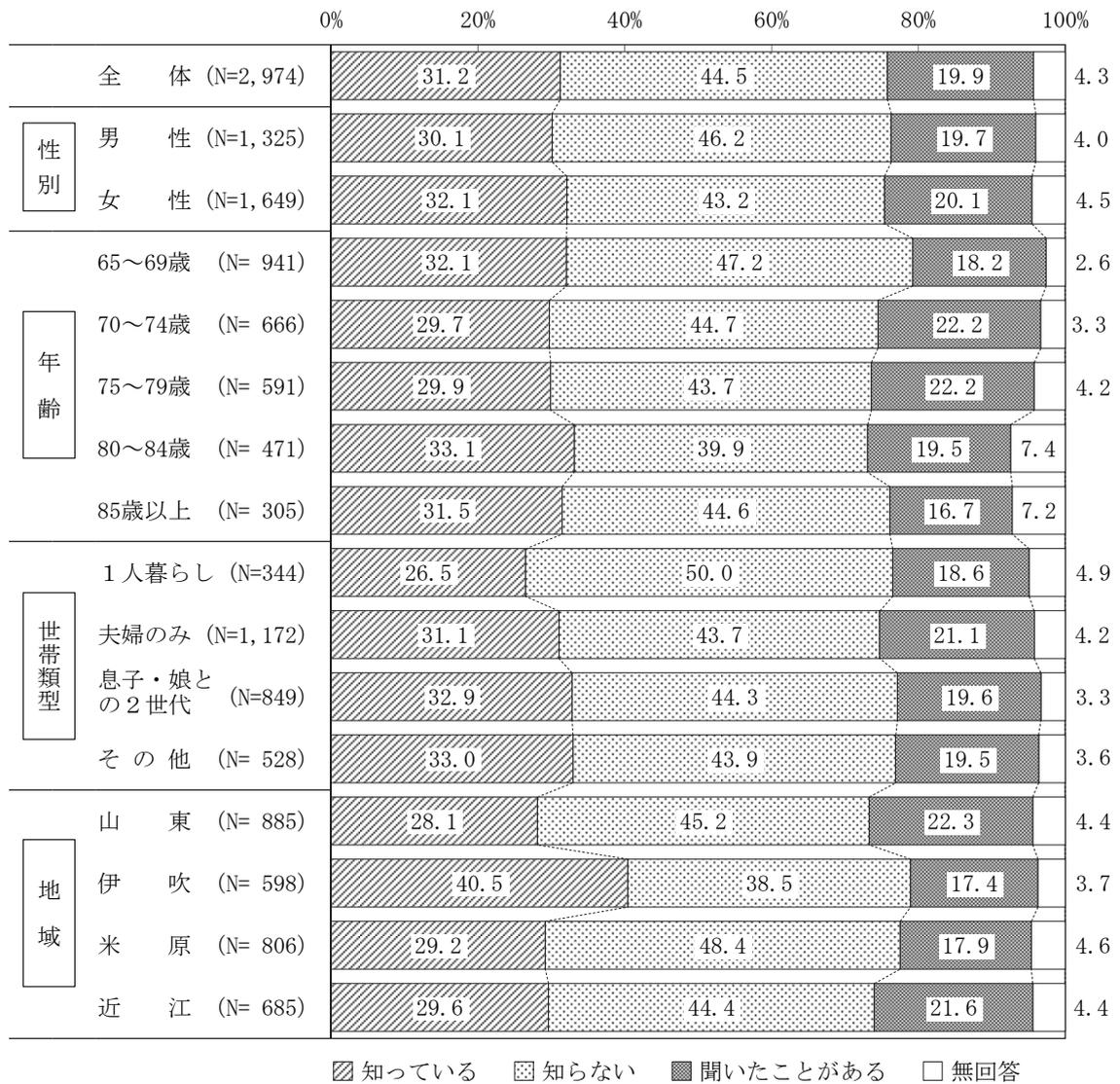


「地域包括支援センター」（高齢者の相談窓口）で認知症の相談を受けられることを知っているかをたずねたところ、「知っている」は31.2%、「知らない」は44.5%となっています。

「知っている」が高いのは、地域別の伊吹で40%を上回っています。

「知らない」が高いのは、世帯類型別の1人暮らしで50.0%となっています。

図表 1-103 地域包括支援センターの認知症相談の認知度



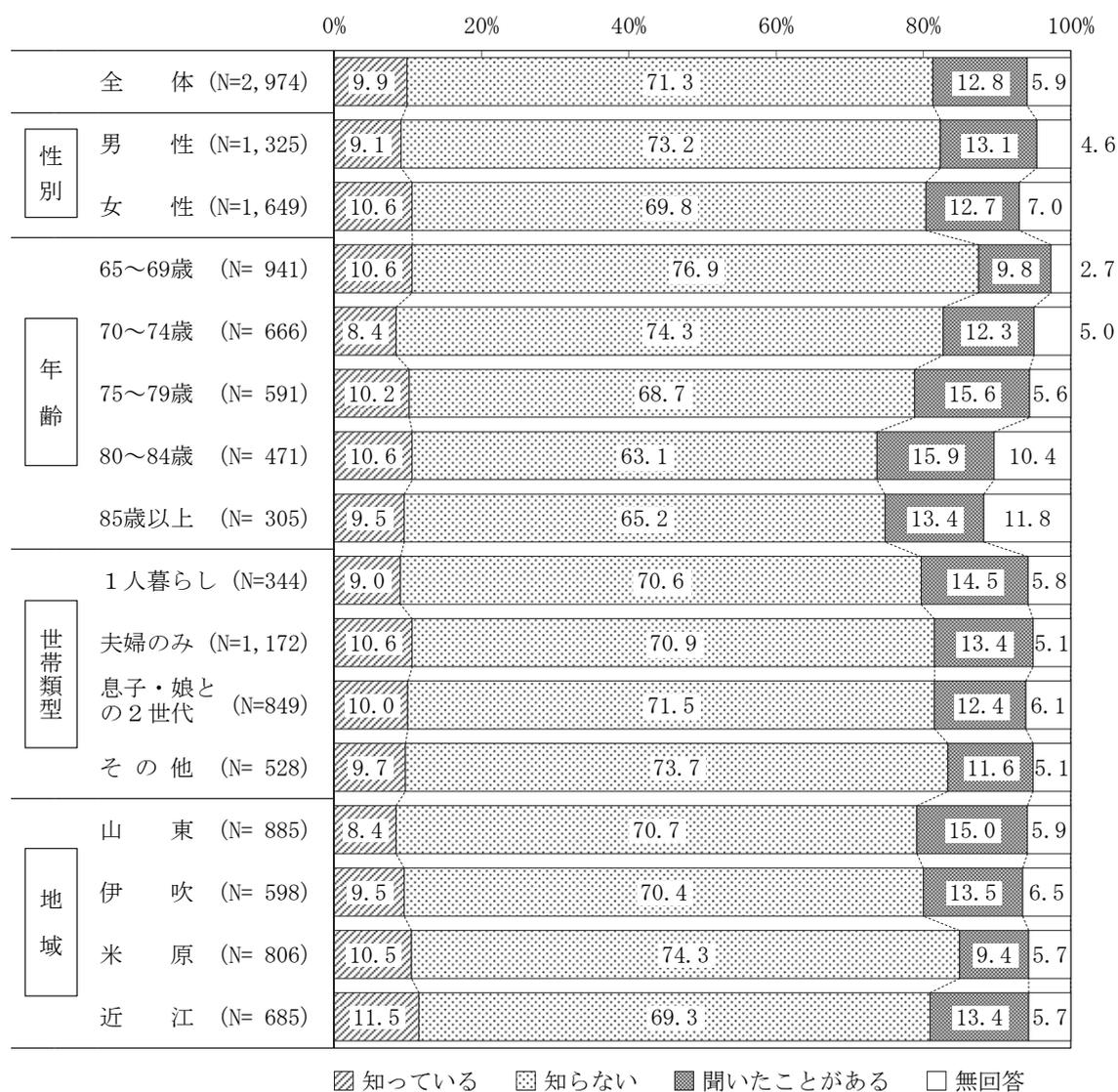
## (2) ちょっと相談所

「ちょっと相談所」を知っているかをたずねたところ、「知っている」は9.9%、「知らない」は71.3%となっています。

属性別に見て「知っている」が最も高いのは、地域別の近江の11.5%です。

「知らない」が高いのは、年齢別の65～69歳で76.9%となっています。

図表1-104 ちょっと相談所の認知度



「ちょっと相談所」は、市内のデイサービス事業所等において開設しています。普段の介護のことや、この頃物忘れが気になりだしたなど、ご本人やそのご家族が、介護の専門家に気軽に相談できる所です。市役所が閉まっている土曜日に開設していますので、平日にお時間のとりにくい人もご利用していただけます。また、定期的な相談所の開催の他、認知症の人やご家族と専門職との交流の場として、認知症カフェも不定期に開催しています。

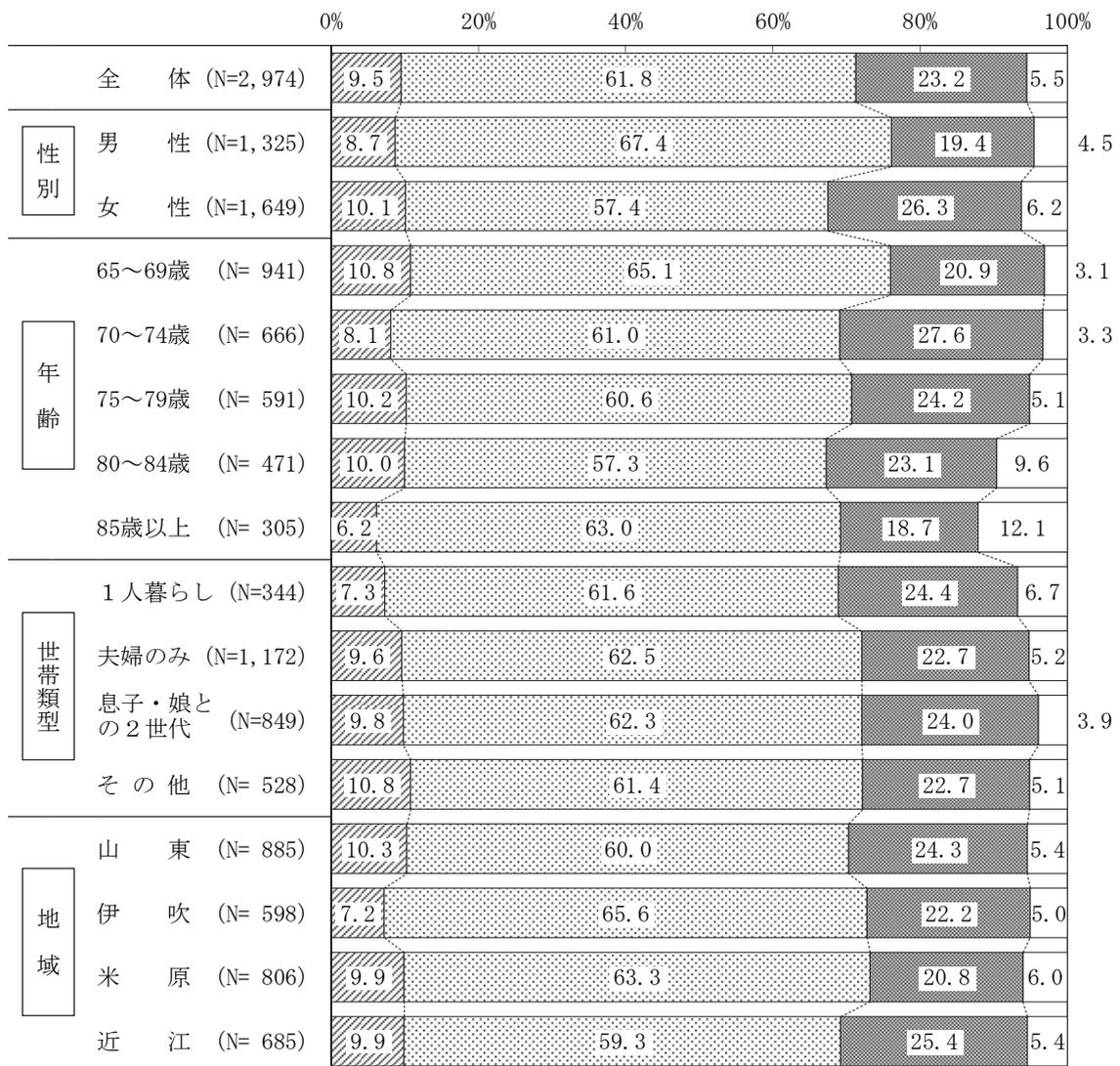
## 10 介護予防と運動

### (1) サルコペニアやフレイルの予防策

「サルコペニア（加齢や病気により筋肉量が減り、筋力や身体能力の低下が起きた状態）やフレイル（虚弱）の予防策を知っていますか」という設問に対しては、「知っている」は9.5%、「知らない」は61.8%となっています。

属性別にみても、「知っている」が最も高い年齢別の65～69歳、世帯類型別のその他の世帯でも10.8%にとどまっています。「知らない」が高いのは、性別の男性、年齢別の65～69歳、地域別の伊吹で65%以上となっています。

図表 1-105 サルコペニアやフレイルの予防策



☑ 知っている ☒ 知らない ■ 聞いたことがあるが具体的にはわからない □ 無回答

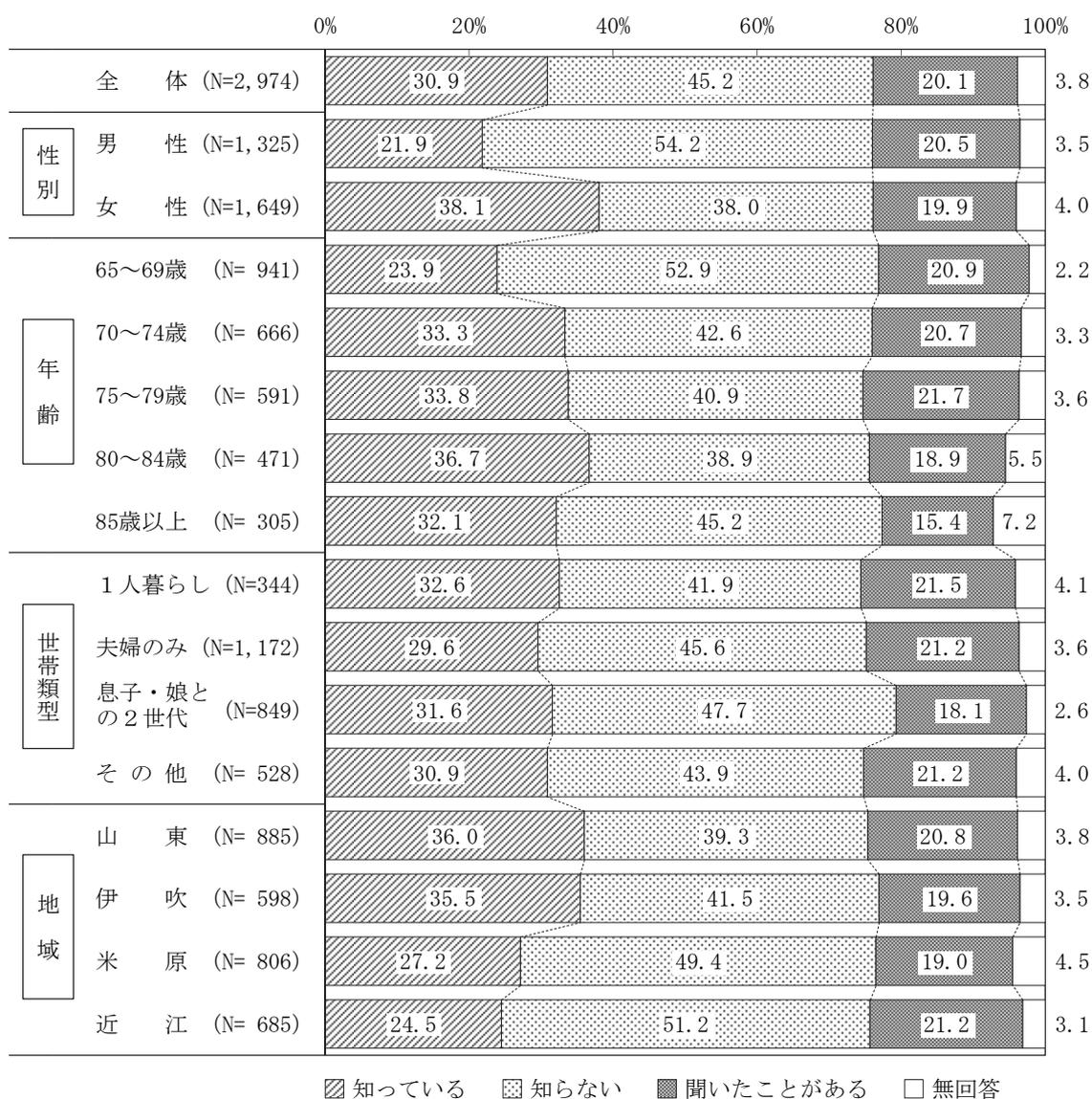
## (2) まいばら体操

米原市オリジナル介護予防体操「まいばら体操」を知っているかをたずねたところ、「知っている」は30.9%、「知らない」は45.2%となっています。

「知っている」は、性別の女性、年齢別の年齢別の80～84歳、地域別の山東・伊吹で35%以上となっています。

「知らない」が高いのは、性別の男性、年齢別の65～69歳、地域別の近江で50%以上となっています。

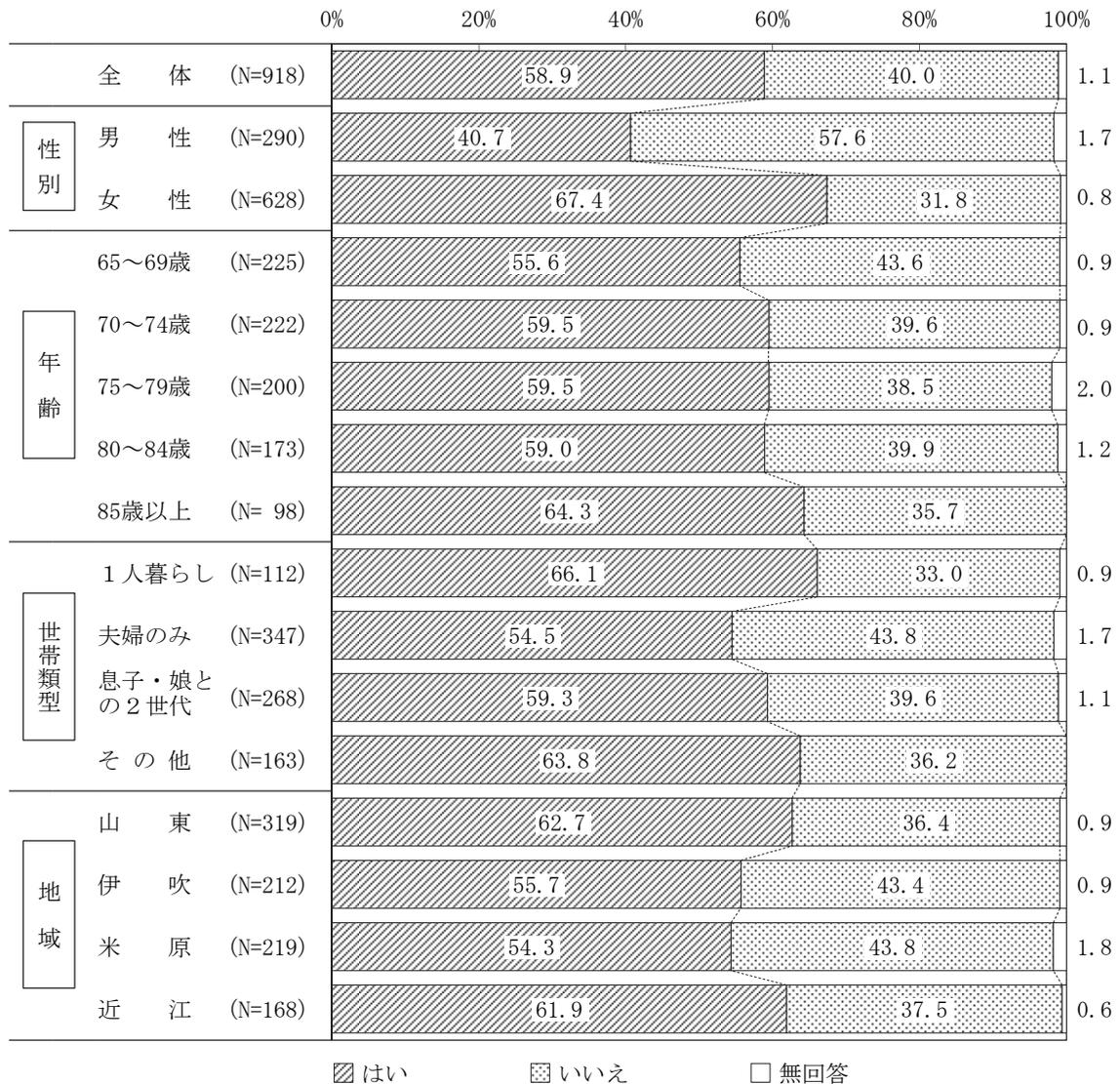
図表 1-106 まいばら体操の認知度



前問で「まいばら体操」を「知っている」と回答した人に「まいばら体操」をしたことがあるかたずねたところ、58.9%が「はい（体操をしたことがある）」と答えています。

「はい」は、性別の女性、世帯類型別の1人暮らしで65%以上となっています。

図表 1-107 まいばら体操の経験

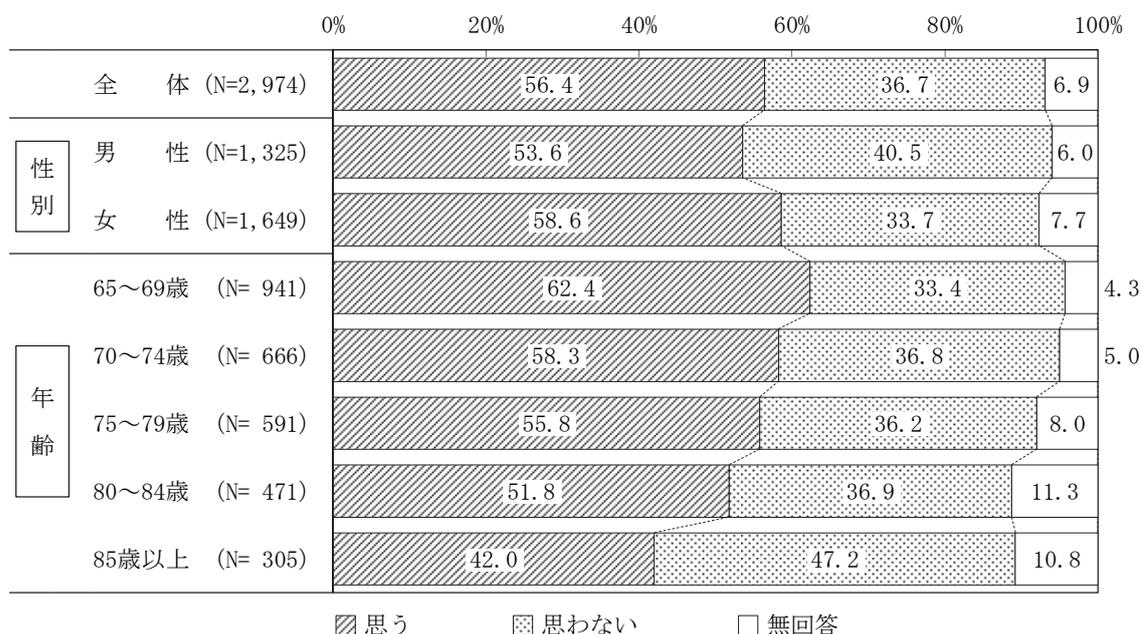


### (3) 運動ができる場があれば運動しようと思うか

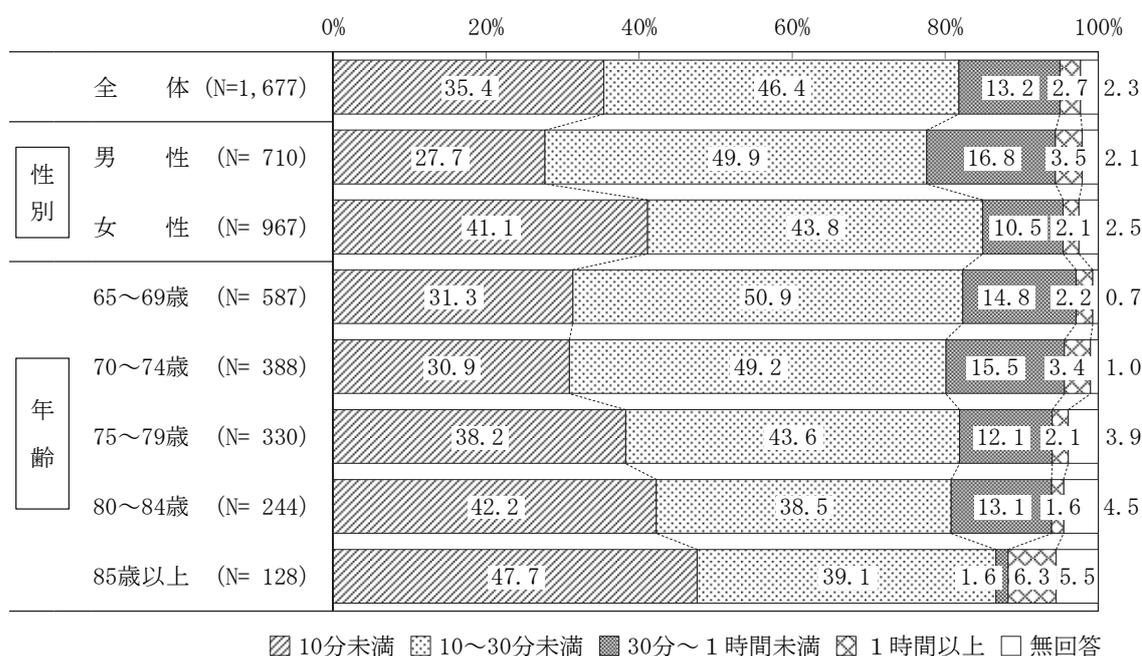
「気軽に行ける範囲に運動ができる場があれば運動しようと思いますか」という設問に対しては、「思う」が56.4%を占めています。「思う」は女性が男性より5ポイント高く、年齢が上がるにつれて低下しています（図表1-108）。

「思う」と回答した人に「それはどのくらいで行ける範囲ですか(移動手段は問いません)」とたずねたところ、「10～30分未満」が46.4%と最も高く、これに「10分未満」をくわえると81.8%となります。「10分未満」は女性が高く、高齢ほど高くなっています(図表1-109)。

図表1-108 運動ができる場があれば運動しようと思うか



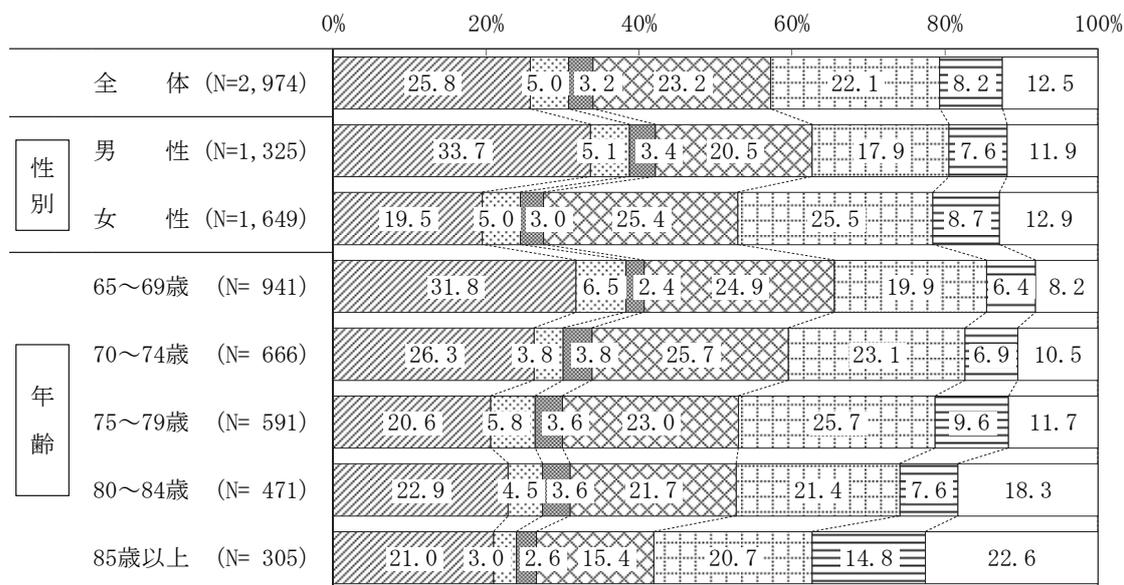
図表1-109 運動に気軽に行ける範囲



#### (4) 運動するのによい人数

「運動するなら何人で運動するのがよいですか」という設問に対しては、「自分ひとり」が25.8%と最も高く、「4～9人」「10人以上」も20%以上です。「自分ひとり」は男性、65～69歳で30%以上と高くなっています。

図表1-110 運動するのによい人数

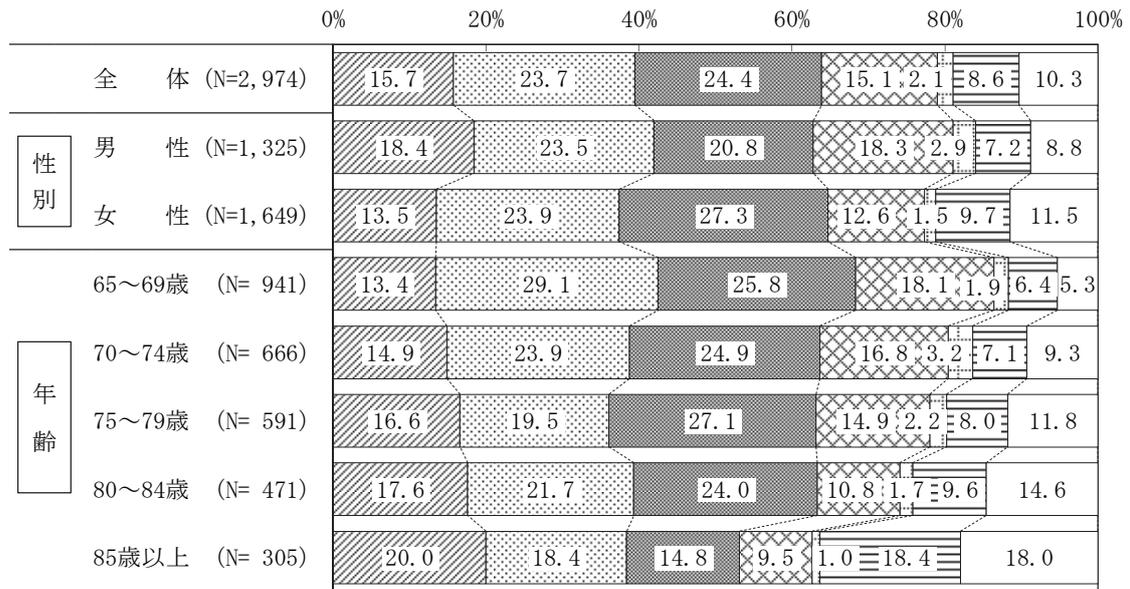


自分ひとり
  2人
  3人
  4～9人
  10人以上
  運動はしたくない
  無回答

#### (5) 運動にかけられる費用

ひと月どのくらいの費用であれば運動しようと思うかたずねたところ、「1,000円まで」が24.4%と最も高く、次いで「無料であればする」(23.7%)、「1,000円～3,000円」(15.1%)、「3,000円以上」(2.1%)の順となっています。「無料であっても運動しようと思わない」は15.7%、「運動はしたくない」は8.6%です。

図表 1-111 1か月に運動にかけられる費用



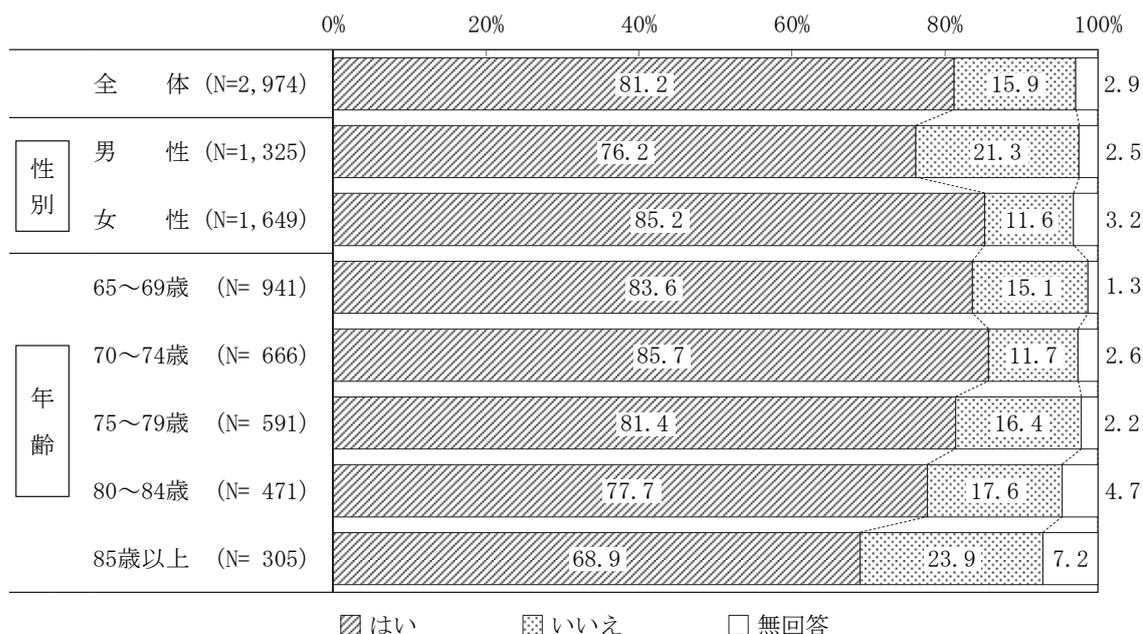
- 無料であっても運動しようと思わない
- 無料であればする
- 1,000円まで
- 1,000円~3,000円
- 3,000円以上
- 運動はしたくない
- 無回答

## 1 1 認知症

### (1) 認知症は症状を軽くしたり、進行を遅らせることができることを知っているか

「認知症は早く気づいて治療やケアすることで、その症状を軽くしたり、進行を遅らせることができる病気であることを知っていますか」という設問に対しては、81.2%が「はい」と答えています。「はい」は男性より女性が高く、年齢が上がるにつれて低くなっています。

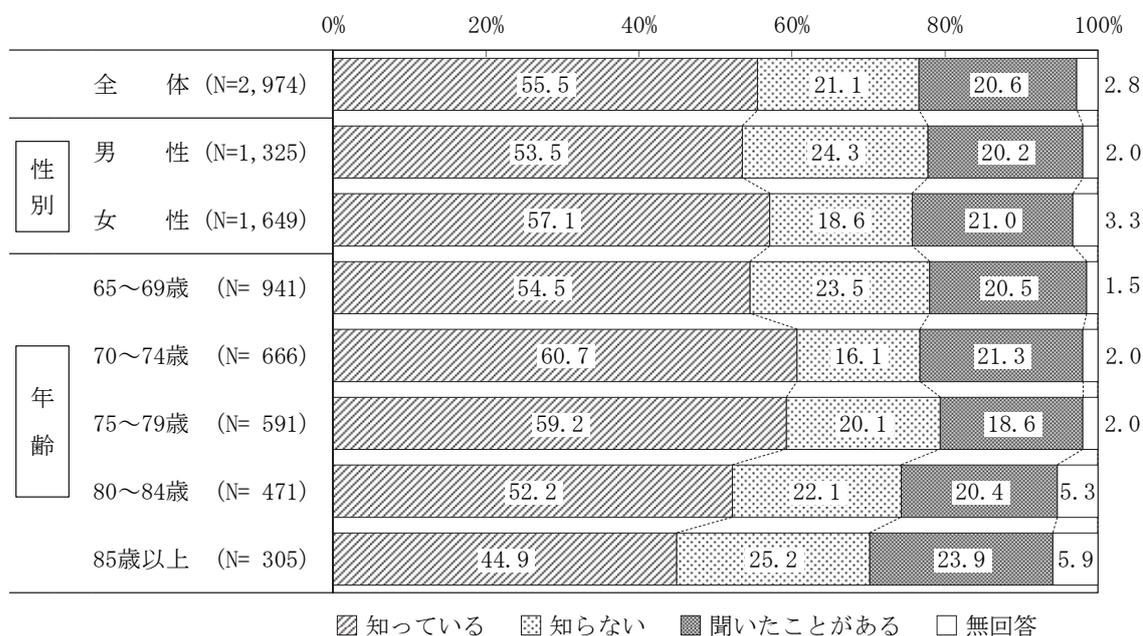
図表 1-112 認知症は症状を軽くしたり、進行を遅らせることができることを知っているか



### (2) 認知症は生活習慣病が原因であることを知っているか

「多くの認知症は脳血管が生活習慣病（高血圧症、糖尿病、脂質異常症（コレステロール、中性脂肪）、肥満、喫煙）に侵されることが原因であることを知っていますか」という設問

図表 1-113 認知症は生活習慣病が原因であることを知っているか



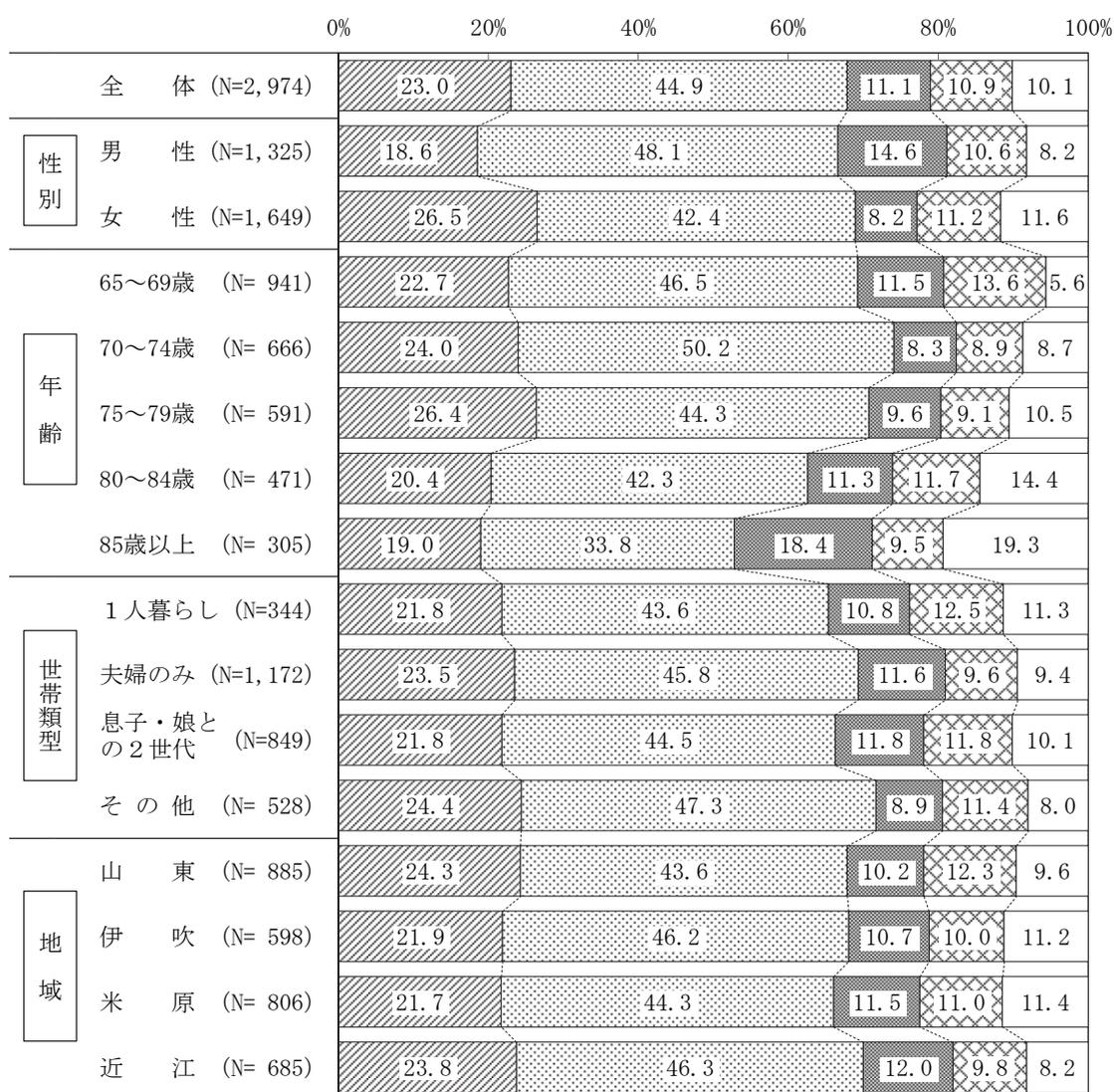
に対しては、「知っている」が55.5%を占めています。「知っている」は男性より女性が高く、年齢が上がるにつれて低くなります。

### (3) 認知症の人との関り方

「認知症の人が近所にいた場合、あなたはどう感じ、どう行動したいですか」という設問に対しては、「今後、勉強して力になりたい」が44.9%と最も高く、次いで「何かできることがあれば積極的に関わりたい」が23.0%となっています。

「何かできることがあれば積極的に関わりたい」が高いのは、性別の女性、年齢別の75

図表 1-114 認知症の人との関り方



- 何かできることがあれば積極的に関わりたい
- ▨ 今後、勉強して力になりたい
- できるだけ関わらない
- ▨ その他
- 無回答

～79歳で26%台となっています。「今後、勉強して力になりたい」が高いのは、年齢別の70～74歳で50%以上です。世帯類型別や地域別による開きは見られません（図表1-114）。

「その他」として、図表1-115の内容が記載されていました。

図表1-115 認知症の人との関り方（その他）

<p><b>【かわり方】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・見守り（的な手助け） 14</li> <li>・助けを求められたり、必要と感じた時は協力したい 10</li> <li>・自分にできる事があれば協力する 10</li> <li>・特別でなく普通に接する。自然体 10</li> <li>・ケースバイケースで何とも言えない 5</li> <li>・その人、家族による。家族に聞いてから 3</li> <li>・声を掛けるくらい 3</li> <li>・自分にできることがあれば助ける 3</li> <li>・その場に関われば助ける 2</li> <li>・助けが必要なら協力する 2</li> <li>・状況に応じて助けたい 2</li> <li>・認知症の家族を介護したので役立つことがあればと思うが、85才の高齢だから無理かとも思う。</li> <li>・会えば話をする程度、見守り協力も辞さない</li> <li>・自分では何もできない。専門機関を利用する</li> <li>・介護福祉士の資格があり、介護の仕事をしています。いろいろ、勉強させてもらっています</li> <li>・過去に世話をしてきたので、少しはできるかもしれませぬ</li> <li>・自分の体調が良くなれば協力できると思う</li> <li>・見かければ力添えできる程度で、長期に渡れば責任ある立場にはなれそうもない</li> <li>・家の方向へ歩いているかどうか、これから家を出て行く場合は、声かけをしたいです</li> <li>・見たり聞こえてきた事は他人には話さない</li> <li>・自分の生活に影響がない程度での手助け</li> <li>・施設入居を勧める</li> <li>・その家族との関わりが難しい</li> <li>・自分の体調維持に気を遣います</li> <li>・いくら近所でも、その方との相性がよく、古くからの知り合いなら</li> <li>・身内であればやむなし</li> <li>・事情によるが、力になりたい</li> <li>・関わり方が難しく、見守るだけになると思う</li> <li>・反論せず、できるだけ同調してあげる</li> <li>・相手に合わせて、話し合う</li> <li>・適当に接する</li> <li>・勉強したい</li> <li>・助けを求められれば助ける</li> <li>・少しは力になりたい</li> <li>・家へ行ってまでは手助けできないが、道で会ったときなどは手助けできる</li> <li>・勉強はしたくないが、協力はしたい</li> <li>・友だちになって話をする</li> <li>・話し相手になりたい</li> <li>・広い心でやさしく接したい</li> <li>・怒らないでやさしく対応する</li> <li>・体力に自信があれば関わりたい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そのときそのときに気をつける</li> <li>・その人の家族から協力を求められたら協力する</li> <li>・近所の人をあまり知らない</li> <li>・近所にはいない</li> <li>・接したことがない</li> <li>・頼まれないかぎり関わる必要がない</li> <li>・ふれあいサロンに協力する</li> <li>・複雑な気持ち</li> <li>・テレビで見て、少しはわかる</li> <li>・知らんぷりする</li> <li>・諸事情による</li> <li><b>【接し方がわからない】</b></li> <li>・接しかた、どうすればよいかわからない 4</li> <li>・近所にはいない 2</li> <li>・力にならないと思う</li> <li>・難聴者なのでわからない</li> <li>・接したことがない</li> <li>・認知症の区別がわからない</li> <li><b>【関われない、わからない】</b></li> <li>・わからない 36</li> <li>・できない、関われない 12</li> <li>・自分のことで精一杯 12</li> <li>・気持ちはあるが体力不足 5</li> <li>・高齢のためできない 5</li> <li>・近所にいないのでわからない 4</li> <li>・時間的に余裕がない 3</li> <li>・そのときにならないとわからない 3</li> <li>・気持ちは積極的に援助したいが実行は？ 2</li> <li>・余裕がない</li> <li>・プライベートな問題、介入は難しい</li> <li>・関わり方が難しい</li> <li>・自分の家族で、精一杯</li> <li>・身内でないかぎり、はっきりした症状がわからないので、いい加減な関わりはできない</li> <li><b>【現状・経験】</b></li> <li>・母親が認知症</li> <li>・認知症の母親を世話をしたので、認知症になりたくない。子どもが世話をしてくれそうもない</li> <li>・16年、義母の介護をしましたが、家族が介護するのが、本人には一番良かったと思います</li> <li>・妻を現在世話しています</li> <li>・夫が認知症でがんばっている</li> <li>・両親が認知症ぞみ</li> <li>・夫が認知症で、よだれや食べこぼしが多く、集会の場所へは出たくない</li> <li>・妻が怪しいので、弱っている</li> <li>・近所におられたが大変でした</li> <li><b>【その他】</b></li> <li>・自分のことが心配である 8</li> <li>・自分がならないように心がけたい 4</li> </ul>
--	--

#### (4) 認知症であることを近所に話すか

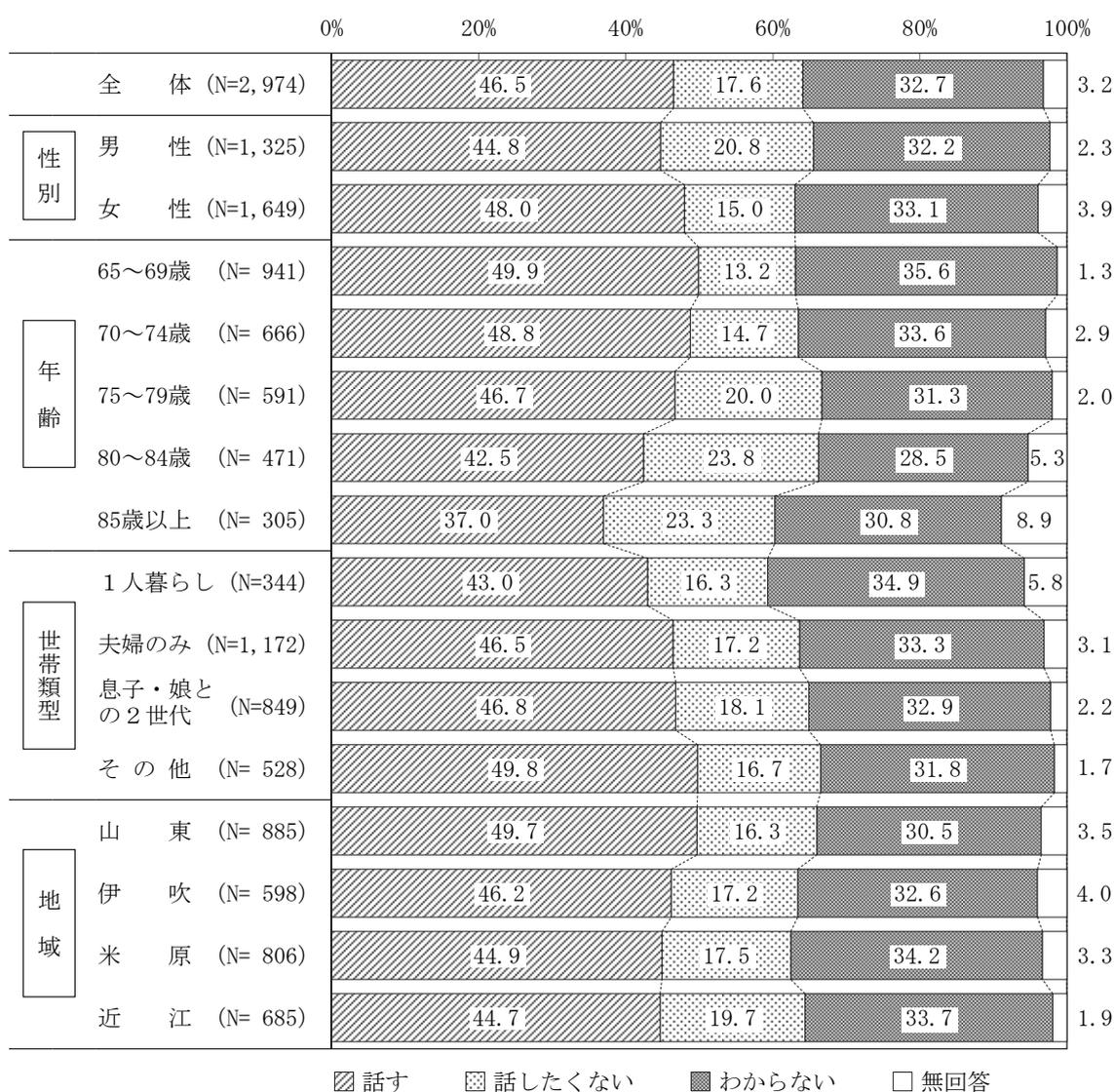
もし、自分や家族が認知症になったら、病気（認知症）であることを近所に話すかたずねたところ、「話す」が46.5%、「話したくない」が17.6%となっています。

「話す」は、性別では女性が高く、年齢別では年齢が上がるにつれて低くなっています。

「話す」は、年齢別の65～69歳、世帯類型別のその他の世帯、地域別の山東でいずれも49%台と高くなっています。

「話したくない」が高いのは、性別の男性、年齢別の75～79歳以上で20%以上です。

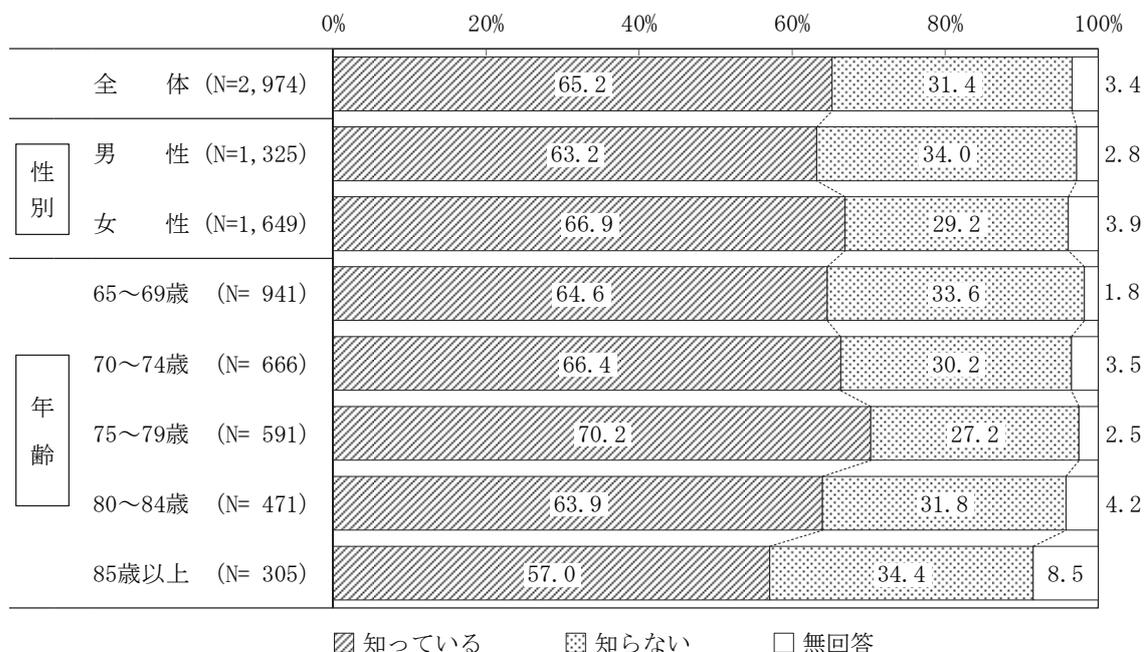
図表 1-116 認知症であることを近所に話すか



(5) 虐待の多くは、認知症が関係していることを知っているか

高齢者虐待の多くは、認知症が関係していることを知っているかたずねたところ、「知っている」が65.2%を占めています。「知っている」は、性別では女性がやや高く、年齢別では75～79歳が70%以上と高くなっています。

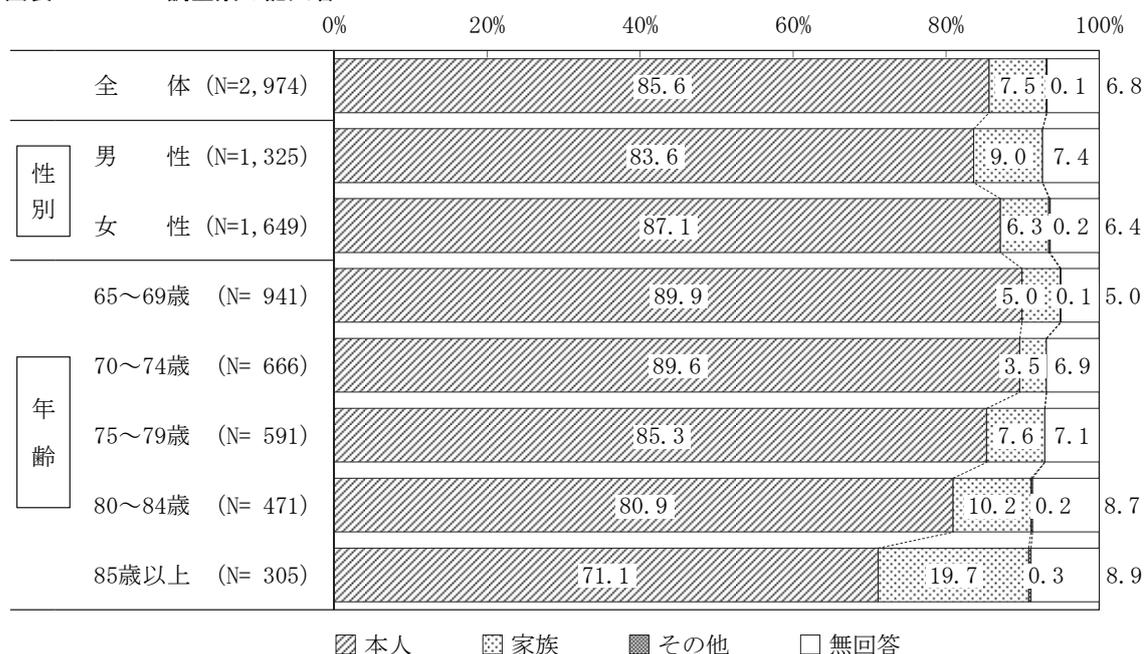
図表 1-117 高齢者虐待と認知症の関係を知っているか



1.2 調査票の記入者

調査票の記入者は「本人」が85.6%を占めています。年齢が上がるにつれて「本人」が低下し、「家族」が高くなっています。

図表 1-118 調査票の記入者





## 第 2 章

### 意見・要望

## 1 高齢社会

- これから全国的に老人がどんどん増えていくと思う。このことについて色々な面で不安があります。
- 封建的な地域の中での活動等には進んで参加しようと思いません。「長いものには巻かれろ」的で、少数意見を排除しようとする地元には何ら魅力を感じません。認知症の親と一緒に散歩されている姿を見て、私はほほえましいと感じるのに、みんなに見られてかわいそうと言う人が多い地域です。理解を深めるには難しい地区です。そんな中での老後の生活は不安と不満がいっぱいです。
- 昔から現在でも時間だけが全員平等に神仏によって分け与えられ、近い将来、家でも病院でも介護施設等々で死ねないことが不安材料。日本の昭和時代（特に1970年代）を知っている人が徐々に少なくなりさびしい。日本国は高齢者福祉、介護等々、他国に比べありがたいと思っています。
- 私たち夫婦も70歳以上になるので何かと心配することがありますが、近所に息子夫婦、孫たちがいるのでとてもうれしいです。でも息子たちに迷惑が掛からないように過ごしたいです。いろんな制度があるので利用したいです。
- ある意味で「良き時代」ではあったが（サラリーマン）、それなりの困難もあり、乗り越えてきた自負があると思います。最近特に高齢者福祉、介護者・介護保険等、認知症…余りにも公が「騒ぎ過ぎ」で、昔の人はそれなりに対応してきたと思われます。それが若い人をダメにしているように感じるのは私個人だけか。
- 今若い子は勤めているので、1日中一人で隠居にいて、食事も朝昼夜一人です。でも夜は作って持って来ます。その間は娘が時々持って来てくれます。病院も連れていってくれます。
- 現在は人ごとのように思っていますが、いつどのようなことが起きるかわからないので不安はあります。色々と勉強していきたいと思っています。
- この数年で義母、義父を見送りました。それまで相談窓口、デイサービス、ケアマネさん…大変お世話になり、勉強にもなりました。いよいよ自分も老人、無理せず笑って過ごせたらと思います。
- 介護の世話になりたくない。
- 今家族のあり方や内容がかなり変わってきていると思う。昔は親を大切にしたが、今は自分さえよければよいという考えで、自分中心主義の考えになっていると思う。相手の立場になって物事を言うとか考えるとかがないので、今後自分が生きていくことが不安です。誰を頼ってよいのか。

- あまり迷惑はかけたくないと思っており、延命治療はしてほしくないと思っております。
- どんなに努力してもいつまでも健康のままではありません。人は老いて病んで死を迎えるのを避けられない。それを受け止め受容できる心の準備も大切です。ビハラー僧による講演も聞きたがっている老人も多い。これも高齢者福祉につながると思います。
- いつ何時自分にも降りかかる、いや避けては通れない問題ではあります。これを機に日頃から高齢者福祉、介護保険制度のしくみ、知識を理解しておくべきだと思った。
- より良い死に方を研究、指導すべきではないか。
- 69歳という年齢で、だんだん高齢を意識するようになってきたが、まだまだ生活のため、頑張ろうとしています。
- 今の時代は、高齢者世帯が家族から見放されています。本来、2世代、3世代の大家族で暮らすことが重要であると思います。孤独になるから、認知症や介護の問題が発生します。
- 中国が間もなく高齢者時代を迎えることを考えると、福祉や介護事業は成長産業であると思います。福祉や介護に携わるみなさんをもっと高額で優遇し、優秀な人材を育てて中国にも輸出するくらいの気概が必要なのではないのでしょうか。
- 年金生活になり、これから先が心細いかぎりです。自分の健康に気をつけ、少しでも病院へ行かないようにと思うのですが、難しいです。子どもが遠くに住んでいるため心細いです。
- 行政もそうだが、もっと近所、世間が仲良くすることが大切だと思う。この厚い心の壁は何でしょうね。人間的に住みにくい地域だと思います。物のやりとり、行事の親戚づきあいはするけれど、同年代のつきあい、友だちづきあいが少ない。話の内容は人の年金の噂話が多い。高齢者福祉、周りの人への思いやりの心を育てていきたい。介護保険の負担率を上げないでください。長寿の私たちは貧乏老人の道をまっしぐら……。私たちが迷惑をかけないように一生懸命心がけていますが。
- 働かなくなったら生活費が年金だけなので自分のこづかいもままなりません。買い物はできるだけ行かないように、宅配（生協）で買い物するようになりました。アンケートの中に幸福度がありましたが、本当は10点くらいに書きたいのですが、生活費がギリギリだったり子どもが仕事に行けていなかったりで、ちょっと10点には届きません。行政（市役所）にはいろいろとお世話になり感謝しています。
- 若い時代に経験したスポーツ、読書、労働を通して、高齢になったときにどう生きていきたいか決まると思います。社会保障費が年々増大し、だれが負担するのか問題になっていますが、義務教育のときから児童に教える必要があると考えます。福祉にはお金がかかり過ぎて、もっと自分の力で生きることこそが強い国力、活力ある地域になるということ。

○なるべく人に頼らないで自分でするよう心がけたいと思います。それが健康を維持することだと思っています。夫が病を得て老老介護の日々で（今も続いています）、やはり人の助けがほしいと思いました。子どもたちが遠くに住んでいますので、近くに心おきなく頼れる人がいるといいなと思います。

## 2 生活支援

○暮らし支援をしていただきたい。

○近い将来、免許を返納して車に乗れなくなれば、日常生活、買い物など不安です。食材の買い付けなどをサポートしていただければありがたいです。

○今のところ自分で行動できるのでよいのですが、買物も行けなくなると、さて困ったことです。

○高齢者のみの世帯にはたまに訪問していただけるとありがたいです。

○近くの人が介護を受けていますが、一人でおられるので朝昼夕と食事を用意されています。元気でおられるので時々電話で話したり、少しですがおいしいものができれば持って行ったりして喜んでもらっています。福祉はありがたいと思います。

○健康に気をつけて暮らしていて、最終的には一人暮らしになります。年金生活で住居が傷んできてもどうすることもできません。できれば、そういうことも考えていただきたいです。

○子どもがいないので、一人暮らしで毎日が辛いです。どうかお願いします。

○大雪のとき除雪をお願いします。

○後見制度についてご相談されたい方がおられましたら、在職中に後見関係の仕事に携わっていたのでお手伝いできればうれしいな、と思っています。

○高齢で一人暮らしになると衣食住すべてが心配になります。近隣の人との日頃のつきあいを大切にしていきたい。

## 3 介護

### (1) 介護全般

○在宅介護に力を入れてほしい。

○私に関わってきた居場所づくりの中での高齢者のニーズは「この地域で出来るだけ今の生活を続けたい」ということ。しかし自宅には「自由はあるが安心がない」のが実情。例えば、この寒い時季、入浴は食事に次ぐ楽しみの一つだが、一人暮らしの人の入浴は危険がいっぱい。寒い脱衣室から熱い浴槽に入る、ヒートショックで事故に至る。こうした事故が数年前

- 私の村でもあった。介護施設の増強も喜ばしいことであるが、資金も続かないであろう。できれば地域で協力して、地域の中で24時間365日在宅での暮らし支援を進めてみてはどうだろう。身体介護から日常生活の支援へ、更に医療支援が後押しをしてくれたら高齢者のニーズも叶うのではないか。
- 動物の多くが親が子育てしますが、子が親の面倒を見る人の営みはどの時代に変ってしまったのでしょうか。保険料を皆から徴収して、一部の人が利用する。利用する人も本当に自分が欲した利用ができていますでしょうか。どんどん新築される高齢者施設に疑問を感じます。介護予防事業の案内はいりません。
- やり過ぎ（介護の方法等）は自立を弱める原因になるような気がします。逆に高齢者の甘え過ぎに注意するようにして下さい。過度な介護より心あるアドバイスと思いますが。
- 妻は2回目のうつ病となり、頭のふらつきが取れず、毎日床におります。最初介護5でしたが、現在介護3まで回復したが、あと一歩が悪く、頭のふらつきが取れず困っています。施設も行ったが自分と患者が違う。寝たきりの人がいない。
- 40歳以上になれば皆介護保険料を納めなければならないのですが、介護を受けるようになった時、疾病により異なると思いますが料金が気になります。どのように決められるのでしょうか？ 収入により支払うことができるサービスが受けられるのでしょうか？ 支払うできない場合はどうすれば希望のサービスを受けることができるのでしょうか？
- 老々介護世帯では明日がどうなるか、そういう意味では不安ではあるけれど、ケアセンターが近くで、いろいろ相談できるので安心です。自分から動いて、働きかけることが大切だと思っていますが、そのための勉強が大切かとも思っています。
- 95歳の母親を介護しています。介護保険、福祉の世話になっています。私が母の年には子どもの世話にはなれないし、なりたくないと思っております。そのことを考えた時、ふと不安にもなりますが、暗く考えず、成るようにしか成らないと。情報も多く、自分の健康は自分でと。
- 私が病気になった時にだけ預かってもらえるとうれしいです。日帰りでもいいです。入院するときは泊まりで。
- 平成10年頃、義理の母の介護生活が始まり、毎日ストレスがたまり、先の見えない生活を送っていました。平成25年、主人が介護生活になりました。福祉の方にお世話になり大変助かっています。
- 妻が本年他界しました。福祉や介護の方々には大変なお世話をいただきました。ただただ感謝のほかありません。皆さん方の優しさの対応には何も申し上げることはありません。

- あまり介護のお話を聞くと心配します。
- 杖やシルバーカーで歩行していますが、転んだり怪我をした場合は早く介護をお願いしたいです。認知症になった場合もお願いします。整形・整体・泌尿器・循環器・消化器などの治療を受けています。交通費が介護保険で安くなればと思います。
- 金銭的なことは難しくわかりませんが、主人の時は良くしていただきました。介護は制度があり救われました。家で眠りにつきました。看取ることができて良かったです。
- 介護保険料は支払っているが、どの程度の体になったら利用できるのか？ だれが判断して介護の級を決めるのかわからない。自分がそのときになってみないとわからないが、「ひざ」が少々悪いので走ったりはできないが、まだまだお世話になることはないと思っています。
- 介護は大変です。でも目をそらすことはできません。私も10年間介護をしてきました。在宅介護をしようと思いましたが、進行するほど大変になります。施設にお世話になりました。自分がダメになりました。介護保険に助けていただきました。
- 高齢であるが、家族は何もしてくれない（特に息子嫁）。これから福祉の人にお世話になります。よろしく願い申し上げます。
- 主人が末期のがんで、私がかたくたになっても介護が受けられなかったので、ケアマネをつけてほしかった。今は助けてもらう人が近くにいない。その後自分も、軽かったががんになって悩んだ。今は元気にしています。
- 主人が要介護5となり、ベッドで24時間点滴をしておりますが、本当に朝夕たくさんの人たちにお世話になり、大変感謝の毎日です。
- 高齢者になるとアンケートやいろいろ申請の手続きなど大変です。配偶者の介護があるため自由に行動ができません。
- 主人が骨折で2年間ほどケアマネジャーさんにお世話になり、親切にさせていただいてありがたかったです。このアンケートは、老夫婦暮らしなので印をつけるのに少し迷いました。

## (2) 介護保険サービス

- 米原市内には入所施設が少ないため、今後増加する高齢者対策として設置の支援を積極的にしてほしい。
- 高齢化が進み、福祉はもとより介護制度が非常に遅れていると思う。特に介護2、3の認定を受けていても病院や施設がない（出される）。
- 米原東口近くに老人ホームがあればいい。
- 福祉関係職員の待遇改善等により、関係施設等の充実を望みます。

- 老人介護についてはもっと施設に入りやすくすべきであると思う。介護する者が高齢者になり、介護が出来ないことが多いと思われます。
- 今後高齢者は増加の一方であり、介護施設等の充実が必要と思います。
- 主人が介護を受けています。デイサービスに週2回お世話になっています。とてもありがたいです。
- 主人が介護中であり、デイサービスにお世話になっています。
- 近所でデイサービスに来てもらっている人の話によると、こちらがやって欲しいことがやってもらえない。(買物、車で買物に連れて行ってもらえない、買ってきてもらえない) 時間内で、こちらがやって欲しい希望を叶えて欲しいと思います。
- 高齢者が増えるので、もっと入れる施設を増やして欲しい。特に、特養施設が必要。
- 介護センターを利用しなければならなくなった場合、受け入れ施設に入りやすい状況で、なおかつ安価で入れるようにしてほしい。

### (3) 介護保険制度

- 介護保険料を安くしてほしい。
- 介護保険料が高い。
- 介護保険料が高いですね。
- 少ない年金収入に対して介護保険料が高すぎます。
- 介護保険料が高すぎます。高齢者でも医者に掛かっていない人には割引制度を。
- 高齢化が進む中ではしかたがないのかもしれないが、総収入の1割以上を介護保険料と後期高齢者医療保険料として年金から天引きされるのはつらい。介護を受けなければならなくなったときが心配です。年金が年々減少する中で、他に収入のない者に対する配慮がもう少しほしいと思います。
- 高齢者福祉はありがたいと思いますが、介護保険料がもう少し安いといいなと思います。
- 米原市の介護保険制度による保険料がとても高いです。
- 介護保険制度は掛金によって待遇が異なるのですか？
- 介護保険制度を利用した場合、現在1割負担となっているが、近い将来、自分達が利用する時には1割から負担額をアップしないでほしいと思います。
- 国保、介護保険の負担が非常に重く、年金生活にゆとりがない。
- アルバイトをしているので介護保険の金額が高いと思う。
- 高齢者福祉や介護保険制度の導入は必要なことだとは思いますが、将来果たして自分に適

- 正に使われるか不安です。
- 後期高齢者保険、介護保険、共に高すぎます。年金生活者の今後の生活が心配です。
  - 介護保険料は高すぎると思う。低額で一律にすべきだと考えます。厚生年金制度と同じようにならないか心配しています。私は会社員として27年間、事業主として28年間厚生年金を払ってきた。今受給している年金額からするととても低額だと感じています。介護保険も政治家のエサにならないようにと心から思っています。
  - 高齢者福祉関係、介護保険関係で更新、変更申請の場合、簡単なアンケート式で変更ない人は該当項目にチェックするとか押印だけで保険証、助成券等が更新出来るようにしてほしいと思います。
  - 保険料が高額です。その割に制度が不十分（以前より悪くなっています）。
  - 介護保険料が今の年金から引かれているが、年金が少ないのに、そこから引かれると大変厳しいので、もう少し免除してほしい。
  - 介護保険の負担が高いのには驚きました。でもしかたのないことだと思います。
  - 少ない年金から高い介護保険料が引かれるのは、不満であり自分が受けるときは、十分受けられないと思う。夫婦2人の介護保険料は大きい。今は2人共元気であるから言えるのかな。
  - 介護保険制度など、利用の際や全ての手続きが、もう少し簡素化されることを望みます。
  - 膝と腰が痛くて重い物は全く持てません。水を張ったバケツが持てないので掃除ができません。無理をしながら、自分のことは自分でと思い何とか頑張っていますが、介護認定していただき、お掃除を手伝ってもらえたら助かります。掃除機を使うことができません。近くに娘がいる場合は無理でしょうか？
  - 介護保険料は、介護保険を利用していない者にとってはすごく高額に思えます。でもしっかり納めています。でも腰やひざの痛みでは何もしてもらえません。毎日痛みをこらえて通院しながら生活をしています。
  - 年金生活者にとって介護保険制度は必要であると思うが、保険料が高額すぎます。
  - 国民年金受給者で、介護保険料が多く、生活に支障をきたします。
  - 介護保険料は、年々高くなってきています。反面、介護施設の運営は人気があり、増え続けています。施設が適正に運営されているのか？昔のように、近所で集まって、ワイワイガヤガヤでいいのではないか（サロンのようなもの）。施設で行っているお話し、ゲーム、歌、おやつくらいは、安い経費で十分できます。
  - だんだんと介護施設等の利用ができなくなるのではと心配です。年金支給が少ないので、経済的に入るところがないのではないかと。介護保険の意味が分かりません。

- 介護保険制度による画一的な介護でなく、少しでも必要な高齢者に等分に与える制度であってほしいと思います。要介護でないと駄目とか、同居しているから駄目ではなく、機会均等にお願いしたいものです。
- 80歳以上で介護認定を受けずに元気な人には商品券（少額でよい）などのご褒美がもらえるとうい。
- 介護の認定を強くすべき。
- 要介護認定されても、息子がいると介護保険の適用が後回しになる（特養に入れない）ので、世帯分離するよう言われたとの話を聞く。息子は都会で立派に生活し、親夫婦は老人所帯として扱われるようでは、家庭介護をすすめているのと矛盾しているようだ。家庭でせつかく介護していても、世帯分離して施設へ入所させなければならない対応が現実にあるならば遺憾です。
- 実母が要介護4で特養にお世話になっています。その費用は母の年金では賄いきれません。貯金を崩しています。福祉を受けようと思っても、ある程度収入があると、所得に応じて、介護費が変わってきます。安心して福祉を受けるために、自己負担金を低く抑えてほしい。正直なところ、お金がなければ特養にも入れないのかな。
- 90歳以上で元気ですが、デイサービスを利用できますか。症状：歩行がやや困難、耳が遠い。
- 今までこの制度を体験したことがないため、目の前のことなのに理解不足です。何をするのか、何をしてもらえるのか、関心を持っていこうと思います。
- 介護保険制度を利用したいとき、家族と同居している人は家族が手続き等の行動をとってくださるのでスムーズに事が運ぶと思いますが、ひとり暮らしの方、高齢者世帯の方はつい遠慮がちに思案されてしまい、認定を受けるまでに時間を費やすのではないかと思います。手遅れになって病状が悪化することも考えられます。福祉行政におかれては、ひとり暮らしの方、高齢者世帯の方には目が行き届くよう配慮して施策を考えてくださるよう願います。
- 介護保険負担費用を少額年金受給者より引き去り過ぎです。高齢者は早く死ね、か！ 老後生活実態を考えてほしいものです。一袋2,600円の紙おむつが買えない者もいるようだが。
- 主人の要介護度の調査に家族も立ち会うように言われ、調査の様子を見ていました。調査員は障がいのない平たんなところを本人に歩かせました。本人は良く見せようと、どこにも手を触れないで真剣に歩きました。いつもと違う動きに驚きました。ところが調査員は「はい」と言われただけで、立ち合わせた家族に何も言わずに、「質問もしないで」終了でした。毎日気をつかい、苦勞、心勞もあり、人に話せない苦しみがあっても聞いてやろうともしない調査員さんには驚きました。相手の心がわかる、何でも話せる、相談のできる人に来てほし

い。調査が主かもしれませんが、心の通い合う調査を切望します。

○介護保険にどうすれば加入できるのですか。本人と配偶者の調査をお願いします。

○介護保険料を納めていますが、自分が介護を受けるようになったとき、どのような仕組みになっているのでしょうか？ また、少ない年金の中から差し引かれていますが、一体いくつになるまで払わないといけないのでしょうか？

## 4 認知症

○「自分や家族が認知症になったら、病気（認知症）であることを近所に話すか」という設問には「わからない」としたけど、近所の人と話をしておくで助けて頂く時よいと思います。

○認知症の妻はどうしたらいいかな。

○女房(介護4+アルツハイマー認知症)、週4回のデイサービス、及び週6回のヘルパー利用。  
認知症は頭で理解していても口はダメ。自分にストレスがたまらぬ工夫(平成23年頃より日誌をつけているが読む人が?)。女房の介護に力を入れ過ぎて、自分がみじめにならぬよう、時々手抜きが必要。冬期100日はやりませんが、ゴルフに精を出しています。家族の協力も必要。昔は家族の病気等をマル秘にしていたが、現代は公にすべきと思っています。

○義母が認知症になり、デイサービス、ショートステイ、ケアマネさんにはお世話になり、色々力になっていただいたので今の私があります。今も世話をしている人には少し手を抜くくらいでいい加減と言っています。

○母親が認知症だったこともあり、わかっています。

○近隣の人達をもっと認知症等に関心を持つ必要があります。

○妻も認知症で悩んでいます。介護を受けたりません。

○認知症は自覚できない。以前に郵便局の窓口で、同じことを何回も尋ねるくり返しをしている老婦に出くわした。後で認知症で入院したと聞いた。いろんな窓口で様子がおかしいと思われた時、医療機関に連絡がとれる仕組みがあるとよい。

○今以上に認知症の人は増加すると思います。より一層の地域におけるケアやサポートする人が必要になると思います。より専門的な技術を持った人を要請し、その方達が定着して仕事ができるような環境と手当を考えて決定しないと大きな社会問題が起きると考慮する。一番不幸なのは孤独と思います。

○近所に認知症の方が1人で住んでおられますが、被害妄想がひどく、標的にされたら困るので、気にはなっていますが関わりたくないというのが現状です。週1回ボランティアで介護施設へ出かけていて、認知症の方との関わりがありますが、「行く道」なのかと勉強させら

れる部分が多いです。今後、公的年金だけでは生活が厳しく、先を思うと不安でいっぱいです。

○認知症の予防には教育（今日行く）と教養（今日用）が大変重要です。

○もしも認知症になったら、どうなるでしょう。困りますので、相談するところが、あったら教えてください。

○問74（認知症の人とのかかわり方）で「何かできることがあれば積極的に関わりたい」と回答しましたが、地域全体で認知症に対する理解と助け合いの気持ちが、関わる人も関わられる人にも両方ないと、一声をかけることも難しいです。地域ぐるみで学習し、声を掛け合える地域づくりが大切です。

○認知症にならないための、予防はどうすればよいですか。

○朝食事を済ませてもすぐ忘れて、また10時頃になったらご飯が食べたい。

○老人ふたり暮らし、主人は今まで何でもきっちりする人でした。本は読んでいましたが他に何も趣味がありません。2、3年前から物忘れがひどくなり、私まで頭がおかしくなるほどに探し物をします。近くに嫁いだ娘にたびたび来てもらって米原市の福祉へお願いして手続きをしました。なかなか行こうとしませんでした。今年からデイサービスへ週2回行くことになり、本当に助かっています。主人も行った夜はどことなく気疲れするのか夜ぐっすり寝るようです。愚痴もあまり言わなくなり本当に助かっています。

○主人が認知症で要介護2です。一日中離れられず一緒に頑張っています。みなさまにいろいろ教えてもらっています。

○本人は何も分からない。罪はないけど、私はみるのがとても辛い。

○主人は認知症が出ているので、いろいろなことはわかっているのですが、毎日一緒にいるとついイライラして声を大きく出してしまいます。月2～3回デイサービスにお世話になっているので、そのときは心が休まります。障がい者手帳は最初にもらったらずっとそのままですか？

○私の母は認知症になっていろいろ言われました。デイサービスに週2回行っていました。「今日はどこへ行ったの」と聞いても「知らない」と言い、いろいろお世話になりましたが果たしてそれが良かったのかわからないのです。最後のほうは日赤で中心静脈栄養（ごはんを食べられないので）をしていただきました。朝夕ヘルパーさん、訪問看護さん週2回、往診月2回、訪問入浴、訪問リハビリ、と大変お世話になりました。地域にもいろいろデイサービスの車・・・いろいろな業者さんが多く見られるようになりました。認知症になる前にデイサービスを受けるほうがよいのですか？ 家族が疲れるのでデイサービスとかショートス

テイに行かせるのですか？ 中心静脈栄養では預けられませんでした。

○家族に認知症があるので、身につまされます。

○自分が認知症になったとき、家族がまずどうすればいいのか、メモ書きをしておきたい。資料があれば教えてください。

○なんとか過ごせていますが、高齢になると一番心配なのが認知症です。いつ何が起こるかわかりません。毎日を明るく楽しく過ごさせていただきます。何か心細い毎日を送っております。もしそんな身体になりましたらよろしく申し上げます。

○ヘルパーをしています。利用者のお世話をさせていただいていますが、いずれ自分も通る道、明日は我が身と思います。認知症にならないようにと願わずにおられません。

## 5 福祉全般

○高齢者福祉、介護保険事業のさらなる充実をお願いします。

○米原市の高齢者福祉制度が充実していると、要介護者を抱えてよくわかりました。

○ふたりそろって元気に暮らしていますが、お世話になることもあります。一日一日を大切に、ふたりそろって元気いっぱい未永く日々を送れるように祈るばかりです。米原市は福祉に力を入れてくださっていますので、安心して日々暮らせます。民生委員様も常に気づかってくださって、楽しく暮らしております。

○少子化等は予算的に深く考えているが、もう少し高齢者にも十二分の対応をしていただきたい。現在平和に生活出来るのは80歳以上の方が終戦後頑張ったことを忘れていています。政治が悪い、世の中が自己中心的になったことが情けない。

○地域の課題をオープンに話す環境（地域文化）ではありません。地域福祉について行政の啓発（具体的な）が不足していると考えます。社協とも連携した活動が必要と思います。

○友達がボランティアをされていますが、それを点数やスタンプなどに替えて、自分が必要とするとき反映出来る仕組みがあるといいです（既にあるかもしれませんが）。

○高齢者や弱者に関係なく、幸せに生活出来るような環境を作って下さい。市民が何も色々な人を意識することなく、自然体で生活できれば幸せになれるのではないのでしょうか？

○近くの民生委員の方を知らないので教えてほしいです。

○福祉に関する環境が良くなったと思っています。

○福祉・介護に対する制度が低下してきています。高齢者が安心して、老後を送れるような制度を米原市独自でもつくってください。

○母が存命中はいろいろ福祉サービスを受けさせていただき、物心ともに支えていただきあり

がたいことでした。今後のことを思うとき、手厚い支援が準備されていて、心強く思っております。母のことを思い返して、経験も思い出して、支援を受けさせていただきたいと思っております。

○家族と同居でも、ひとり暮らしでも、それぞれに何らかの悩みごとをもっていたりするものです。聞いてあげるきっかけ作りも必要では。聞いた内容は言いふらすことのないように。情報を守れる人を選んでほしいです。高齢者が元気でいきいきと生活できるように何か考えていかないと、病人ばかり増えると医療費も増えて大変です。

○主人は障がい者1級です。毎月お世話になりありがとうございます。おむつ・パットの支給は大変助かっています。

## 6 保健・医療

○米原市は高齢者へのセーフティネットがかなり確保されているので感謝しています。歩いて行ける医療機関があることは安心できるので今後も維持してほしい。

○①総合病院がほしいです。②総合病院へ行く為のバス等を運行してほしいです（長浜彦根市立病院行き）。

○米原市での健康診断（年1回程度）制度が存在するのか否かも知らない。ぜひ選挙の投票場の括り程度（広範囲）でよいので実施してほしい。

○高額医療で困っています。余命宣告を受け、年金だけでは払いきれず大変困っています。援助は受けられないのでしょうか。病院にも行きかねます。

○病院へ行きたい時、家まで迎えに来てもらえ、病院まで連れて行ってもらえることが出来たらと思います。

○米原後期高齢になって28年度、20,000円×3回払いましたが、29年度も同じ額ですか？

○2年前より足が不自由になり、診療所にリハビリに通っています。1人歩きができればと思っております。

○高齢者の多くが医療機関にかかっているが、薬に頼り過ぎ。何種類も飲んで、副作用で困っている人もあります。病院に行くことが日常の習慣になってしまっています。高齢者にもっと自分の身は自分で守る、予防できることを伝えることが必要です。テレビやマスコミの影響が強く、サプリや薬の情報に振り回されています。

○現在は主人と助け合って生きていますが、今後どんな病気になるかと思うと不安です。子どもと同居しておられるご家族がうらやましいです。先日、主人の腎機能クレアチニンが上がりeGFRが下がったため、食べ物のことを主治医に相談したり栄養士さんの話を聞いたり本屋

さんへ行って本を買って調べたりしました。健康福祉センターさんへ電話していろいろ書類を送っていただいて助かりました。それに従って食事に気をつけています。介護保険制度を使って近所のおばあさん2人がケアに行っておられます。私もいつかそんな日がくるのかと思います。予防として健康に関するテレビ番組（家庭の医学等）は欠かさず観ますし、クイズ番組等を進んで観て頭の回転を図り、備忘ノートをつくって書き入れて、たまに見直して勉強しています。

○病院へ入院した場合ですが、一定の場所に置いてもらえなくて施設を探すことが大変ですし、身体衰弱なさっている本人を遠いところまで移動させることも無理。そんなことのなきよう要望します。

## 7 運動・健康づくり

○運動は嫌いではないのです。毎朝テレビでラジオ体操をしています。

○体力作りの場がどこで、いつ行われているのかわかりません。ウォーキング、スポーツジム等行きたいけれど気が滅入ってしまう。

○きんせい（志賀谷）をスポーツジムにしてほしい。

○卓球がやりたいと思って案内を見ましたが、土、日曜日であり、土日は家族の行事もあってなかなか時間が合いません。普通の日にやってもらえないかと感じました。

○高齢者向けに安心安全で通いやすい運動施設、プログラム等を推進願います。高齢化と共に運動の習慣を地域で取り組む方向で。

○乳がん（20年前）、胃がん（5年）の治療中ですが、子どもたちに迷惑かけないように日々食事にがんばっています。

○高齢者でも自由に体を鍛える施設を作って頂きたい。

○雪／雨が降るとウォーキングができなくて困っています。長野県松本市、信州大／松本大へ勉強に行ってください。日本一の県です。子ども／孫まで医療費の借金を持って行けない。

○グループでの活動は少人数の方が活動しやすいです。

○日頃から食事等に気を付けています。

○毎日ウォーキングを1人でしています。杖が必要なのであまり多く歩けないので、近くに集える所があればよいな一と思っています。外出も駅まで遠いし、交通手段がありません。

○今のところは自分でできる脳トレをしています。漢字パズル、数独、点つなぎ…色々楽しんでいます。合い間にイスを使って自分なりに体を動かしています。ZTVで米原体操を学びました。

- 設問とはちょっと違う答えかもしれませんが…。高齢者福祉ということで、高齢者が元気で普通にいるために、元気でいましょうと体操の先生がテレビで語りかけて、体操のお手本を示されていた番組がありました。その様な番組をいま一度希望します。家に居て空いた時間にいつでも出来ますので、ビデオに取っておいたりして。
- 自分の体は自分で管理維持していかなければならないことは分かっているのですが、加齢と共に億劫になり、頭や身体を使わなくなりがちになるのが心配です。この様な場合、近くで気軽に利用出来る施設等があれば嬉しく思います。
- 自身の精神、健康を維持するため、30代くらいから意識して運動を続けています。その結果がこの報告になっていると考えます。行政がもっと住民の中に入り、指導を行い、継続できる体制を整えるべきだと考えます。
- 15年ほど公民館での体操に参加してきました。今は、足腰が思うようにならないので、自分でできる範囲の軽い体操を毎日しています。長い年月指導していただいた指導員の方々に感謝しながら、教えてもらった動作を思いだしてはやっています。
- 10年以上スポーツジムに通い、自身の健康管理に努めています。その効果は大きいと実感しています。個人的な健康管理をしている者に対して、何らかの補助制度が欲しいと考えます。
- 「まいばら体操」のパンフレットがあれば希望します。
- 湖北地区は、真夏でも、雪の季節でも、屋根のあるドームで運動して楽しめます。ゲートボールは90歳を過ぎても続けられる。健康に過ごせることを施策に進められるようにしてください。折角の施設ですから、いつまでも高齢者で満たされるように希望しております。
- 健康状態は悪くないと思っており、農業を夫婦で3haほど行っており、天気さえ良ければ毎日ウォーキングをし、里山にも登っています。年に3～4回は登山にも行っています。自分自身で気配りしています。介護のことは、考えたこともない。
- 65歳になり、健康について心配しています。たまには、ウォーキングをしたいと思っていますが、近くの道にはダンプカーなどがよく通っています。近くにグラウンドがありますが、フェンスに囲まれ使用できません。一度、体育館の従業員に、もっと便利にグラウンドが使用できるようにしたらどうかと言いましたが、返事は返ってきませんでした。グラウンドはたまにナイターで野球をしているだけです。週に数回で結構です。ウォーキングのために開放していただきたいです。
- 少しでも運動をしたいと思いますが近くにそのような施設がありません。当地にも治療施設が新設されましたが、軽く運動のできる施設の新設を希望します。
- 毎日ウォーキングは30分以上必ずします。

- 認知症にならないように頭を使うとよい、とテレビで観たので、テレビのクイズ番組や新聞の数独をやってみたり、ウォーキングをしたり、テレビで観た筋肉をつける運動等を、家でやっています。
- できるだけ迷惑をかけないようにします。天気の良い日は米原体操を巡回してほしい。
- これからも地域の健康促進をよろしく願いいたします。私もしばらく介護サービス事業所で介護のお手伝いをさせていただいておりました。

## 8 介護予防

- 最も身近なところでお世話をし、お世話をしてもらえる形にするために、インフォーマルな小集団モデルを市内各地に展開していくこと（B型）。このことが市、県、国を救うことになります。
- 健康づくり課の方が、一生懸命親切、丁寧に指導して下さることは本当に感謝しています。私自身が変わったなとつくづく実感します。
- 高齢者の認知症予防や健康管理についてのビデオや話し合いの場を作ってほしい。
- うちの母は、今は、どこも悪いところはないが、どこへも行きたがらず、週1度の買物以外は出かけることがありません。以前は、サロン会や趣味の会に参加していたのに、ここ2年位、まったく参加せず、近所にでかけることもないので、誰とも話すこともなく、このままでは、認知症になってしまうのではと心配です。
- 介護予防の事業を拡大し、要介護にならないようにして欲しい。
- 予防として、体だけでなく、頭の体操、趣味などが気軽にできる家庭的な場所があればよいと思う。
- 介護予防として、町村合併前に保健センター（当時）が、各町村の活動を支援・サポートしてくれていた頃を懐かしく思い出しています。健康維持、寝たきり防止、認知症予防などの講座や活動に参加できればと思っています。
- とにかく介護予防に努めたいと思っています。高齢者にお金を使うより、子どもたちのために使ってほしい。
- 認知症にならないように、毎日買い物したりお参りしたり写経をしたりしています。トレーニング施設へ行き、子どもや嫁さんに迷惑をかけないようにしています。子ども、家族に迷惑をかけるのが一番いやだからです。風呂へ入っても100から7を引いたり、御大師様の般若波羅蜜多心経を上げたりします。掃除が好きなので自分なりに一生懸命に家の掃除をしています。食事も家族4人分つくります。洗濯も大好きです。友だちとお話もします。楽しい

毎日です。健康第一。2月は必ず大学のセミナーに行きます。去年は「栄養と病気」、勉強になりました。

## 9 自立・生きがい

- 伊吹山で働いています。4月から11月まで朝4時に起床し、30分間体操をして、AM7時まで畑仕事をして、8時に車を運転して行きます。雨の降らない限り毎日です。夜は9時に寝ます。市の健康診断にも6年間行っていません。いずれ市のお世話になると思いますが、その時は宜しくをお願いします。年齢を忘れて仕事をするのが一番と思っています。トンコロリが私の最後の願いです。介護してもらうのは嫌です。
- 自分で積極的に社会・福祉に参加するとよいと思うが、行動がゆっくりしかできない。
- 働く場所があればまだまだ働きたいと思っています。現在は現役で週5日の勤務をしています。介護保険料を徴収されていますが、料金が高すぎると思います。
- いずれ自分が進んでいく道とは認識しているが、まだ元気なので実感がありません。自分では認知症にならないよう健康寿命を永くするよう健康管理に気を付けて毎日を過ごしているつもりです。施設等での介護の一端を垣間見ているが、実態はよくわかりません。
- 両親の時代に比べて、段々社会の制度が進化して、私達は幸せだと思っています。年がいくのは皆順番です。若い時はバイクで走っていましたが、今は自転車も乗れません。やはり淋しいですね。健康で食べる品は選ばず、何でもよばれますが、年いけば食べるのが一番です。幸せだと喜んでます。
- 区でもおきらくサロンが月1であります。足が不自由で参加できない人がいると思います。市で皆が参加できるようにしてほしい。
- 自分は言語障がい3級。胃がんで全摘し再発が不安。腹筋がなくなり、体力が低下していくのが不安です。グランドゴルフをしています。ボケ防止にマージャンも始めました。
- 暖かくなったら、グランドゴルフ、ゲートボール、畑に行き野菜作りをしたいと思っています。これからの毎日の日課です。一日一日を大事に頑張ります。
- 命のある日々を迷惑をかけない、世話をかけないと唯それだけを願って生きています。
- 現在一人暮らしで、外出は大抵医者行きで、一人でバスを利用し、帰宅すれば日々の生活の行事に追われ、日々の副食は別居の息子が1週間に1度来てくれるので大助かりしています。ただ姉2人が続けて死亡して、ひとりぼっちになりショックを受けましたが、若い人に迷惑かけないよう老人憩の家で毎月水曜日にある80歳、90歳の皆様との会合を楽しみに過ごしています。

- 自分自身は認知症にかかってないと思うが、人に迷惑をかけないということが自分の信条であるので、日々生きることには小さなことでも努力しています。
- 現在も仕事をしているため、毎日が仕事中心になっています。心身ともに健康で生活するために常に目標を持ち生活しています。高齢化が進む中、高齢者福祉や介護保険制度は大変重要で必要な制度です。しかしすべての老人が公の制度に頼るのではなく、働ける老人は自活を目指していくことも大切と考えています。体力や気力がある間はそのような生き方をしていきたいと考えています。しかしいずれはこれらの制度のお世話になると思います。私も過去10年ほど両親の介護を妻として来た経験がありますので、一段の充実を図って下さるよう希望します。
- 朝目覚めて今日1日自分のことができることをお願いし、できたならば感謝感謝のおかげ様です。多くの方々のお助けありがとうございます。
- 近くに心を許せる知人、友人がなく淋しい。良き友をこれからでも作りたい。但し趣味の合う人。
- 加齢による難聴やいくつもの病気の後遺症で、すべて健康とはいえませんが、毎日毎日が自分で出来ることは自分でするをモットーに頑張っています。現在はゲートボールに励んでいます。
- いつまでも健康でありがたいという気持ちは持っているのですが、さてどのような身体の管理が効果的なのか？ 自身で解決するためのやる気が第一だと思っているのですが。今のところは農作業で頑張っています。福祉＝健康と考えます。これから後期高齢者となる年が近づいています。色々とお世話になりますがご指導の程よろしくお願ひします。
- 気持ちのよい所にて数人寄り合って話し合い、気分の発散する所があるとよい。
- 近所に97歳の婦人がおられ、家族以外の人とおしゃべりをしたいそうです。金もなく、施設に入れず気の毒です。元々元気で活動的な人だったので淋しいと思います。これからの高齢者のために役所も努力してほしい。
- 歌を歌ったり、ゲームをしたり、簡単な食事を作ったり、手芸をしたり、小規模OK。「～教室」と構えず、フレキシブルな楽しいことを企画して「次回が楽しみ！」とか「今日も〇〇さんに会えるわ、嬉しい」と思えるようなことができたら…と思います。すでにあるならどんどん宣伝して、参加者を募っていけば活気のある高齢者が増えるのかな～と思います。）
- 図書館の処分の本を娘とともにもらってきて、段ボールに入れてあります。この冬は1日1冊ぐらい毎日楽しみに読んでいます。池波さんや山本周五郎さん、井伊文子さんのたくさんの歌と本。甲状腺腫瘍の時、声帯が切れて音階は取れなく声が出しにくいですが、歌が好きで、

- 若い時の流行歌や昔の唱歌、1人口ずさんで楽しんでいます。
- 老人会が花の栽培やスポーツ活動、その他の事業を行ってきましたが、資金が無く、老人の事業が出来なくなりました。花の事業だけでも3万から4万円使っており、年間10回も30人近くが行って来ましたが、事業をやめることになり、スポーツの方もやめることになり、各字も参加しなくなり、その結果、老人会の解散となりました。市とすれば金がないからということですが、老人が各自車に乗って色々な事業を行ってきたのに大変残念です。
  - 自分で歩けるし、自転車も乗れます。ショッピングも行けます。自分で食事の準備もしていますし、ボケ防止にノート6、7冊に出納簿、日記、健康手帳、買物帳、一日誰に電話をかけたか、かけてきたか記入しています。書くことが好きなので。
  - 介護は必要ありませんが、できるだけ皆様にお世話にならないように努力しています。若い人の世話になるべくならないようにしたいものです。
  - 学習・教養サークルなど、出張して行って欲しい。
  - 特に運動しなくても、毎日動き過ぎています。家族8人住まい。80歳を過ぎた体には、忙しい大変な暮らしです。
  - いろいろな活動を通じて地域の人と交わる機会があることは、自分の健康（心身の健康）維持に役立っています。地域の人と交わることができなくなった時のことを考えると、とても心配です。高齢者が独りぼっちになり、家の中に引き籠ってしまうことのないよう、いろいろな団体が必要です。高齢者が気軽に参加することができる団体の育成・支援や情報提供に市行政や社会福祉協議会は、もっと力を入れて欲しい。老人クラブが消滅しつつあるのは残念であり心配です。もっと行政が支援をすべきであると、いつも考え心配し憤慨しています。
  - 毎朝1時間、新聞配達をしています。1週間に3日、彦根の風呂に行っています。
  - 本人は仕事をしています。いつもアンケートなんか書かない。家族が書いた。パチンコ以外は、積極的に何もできない。家にいてもすることがなく、お金がないときは寝ています。体が丈夫なので、できることがあればと思う。
  - 自分たちの生活が大変で、人に迷惑にならないように、子どもたちにも心配かけないように、シルバーに行ったりして頑張っています。少しですが体力も弱くなり心配です。何でも機械化して私たちには付いて行けません。
  - 70歳ぐらいまで働けるなら働きたい。欲を言うように思われますが、やはり人と関わりたい。若い人たちと接し、いつまでも気を若く持っていたい。ボランティアも、手先を使い、いろんな人たちと共に何かをしたいと思います。65歳が高齢と言われ、年を取ったと思う反面、ショックもあります。仕事をして社会参加をしたいと思っています。

- 現在老夫婦で軽い仕事ですが手引き作業をしており、歩き仕事のため手足の運動になっているのかと思います。1日4～5時間、週5日間です。日々作業をしていると全身運動になり、運動しなくともよい効果があるのではと思います。
- 自営、自由に行動しています。
- 現在自分でできることはやっております。家族に迷惑かけないように暮らしております。
- 主人が介護を受けているので、自分のことは自分でするようにしています。
- 高齢者がとてもありがたい制度に見守られていることに感謝し、日々健康管理や認知症の予防に心がけ、楽しく歳を重ねたいと願っています。
- 私たちの地域では高齢者の集う場があり、1週間に1度ですがとても楽しみにしています。こういう居場所づくりをしていただいたらありがたいです。
- 後期高齢者になっていますが、もう少しの間がんばらなくてはなりません。近所のおつきあいや地域の用件（寺、田畑等）の雑用が回ってきますので、みなさまの迷惑にならない程度に出席したいと思います。日常動作だけでも運動でき、疲れも出ます。回ってくださる民生委員さんに愚痴を聞いてもらっています。気楽に話してくださり、一番の理解者です。
- レイカディア大学を卒業後、レクリエーションダンスを続けています。公益社団法人日本フォークダンス連盟の会員になり、指導者講習会全国大会（去年は岐阜）にも参加し、各地域での講習会にも参加し、県レク普及に参加しています。簡単な踊りで、曲に合わせて自然に身体が動きます。ぜひ取り入れてください。
- 時期がきたら家内ともどもお世話になるとは思いますが、できるだけふたりでがんばっていきます。
- 腰が曲がりかけたので、押し車で寺参り。
- 人様のためになどといったことはとても叶いません。せめて自分のことは自分で、周囲に迷惑のかからないようにと思っております。が、いずれそのときは必ずやってまいります。家族や行政のみなさまのお手を煩わすことのないよう、一日でも疎かにすることなくがんばりたいと思っております。書道部が解散になりシンが抜けた状態ですが、己の道を歩んでまいりる覚悟です。家族とともに。
- 28年間、病気、レントゲン検診、がん検診とかで病院に行ったことがなく、元気で自営業をしています。仕入れも支払いも問題なく行っています。昨年12月、109歳の母が亡くなりました。認知症もなく元気に過ごし、2～3日の患いで逝きました。私もそのように生きていきたいと思っております。
- 78歳でまだ働いておりますので、今のところは何もありません。

- 義母が最後には福祉の世話になり亡くなりましたが、家族は大変助かりました。これからは我が身が少しでも元気で、自分のできることは自分で、また、人と接することも大事にと思っています。
- 自営業のため、自由な時間があまりありません。運動も大切、ボランティアも必要と思っていますが、今のところ仕事でいっぱいです。時間ができれば運動にボランティアにと、いっぱい活動したいと思います。
- 運動するつもりで近くの遊園地の草取りをしたり、掃除をしたりしています。私は花が好きですから花をつくったりしています。生きている間はできるだけ身体を動かしたほうがよいと思います。今は病気もないし、足が悪いだけで元気です。
- 月に2、3回の旅行が楽しみ。

## 10 地域福祉、地域活動

- 高齢者が集える場所の整備をもっとやってほしい。また、そのような企画を地域別等に層別して細やかな企画サンプルを自治会等と連携して指導していただきたい。地域密着で介護予防の施策実施をお願いしたい。
- 現在の居住区には自治会がなく、また世代ギャップがあり、なかなかコミュニケーションをとる機会がありません。
- 近所・周囲の人が適当な距離で、協力できる環境をつくれるように、子どものときから教育または、啓発的な運動を進めなければいけない。現在の社会は個人主義、個人情報など違った方向に進んでいるのではないか。根本から見直しが必要。高齢者になってから取り組んでも遅い。
- 先日自治会の「まちづくり委員会」で、18歳以上の住民を対象としたアンケート調査を実施した結果、＜高齢者対策＞に不安を持つ人が最も多く、自治会として様々な高齢者福祉への対策が進んでいないことが明確になりました。自治会長はもとより自治会住民会員が高齢者福祉への認識を高め、自助はもとより協力で支え合う地域福祉のまちづくりを早急に進めなければならないと考えます。米原市は地域福祉の全国的な先進市であり、お茶の間事業をはじめ、あらゆる福祉関連組織のネットワーク化と社会福祉協議会も巻き込んだ支え合いシステムを構築し、誰もが＜住んでよかった＞と言える福祉のまちに「協働」でしたいものです。
- 高齢者の居場所づくりとして「サロン」「カフェ」等の活動を続けていますが、ボランティアとして活動に参加してくださる方が少ない。
- ボランティアでは「青少年の健全育成」にもっと地域や年寄りが係わるべきと思います。

- 仕事を辞めたので何か少し人のお手伝いが出来たらと思います。家にいると寝るか食べるかなので体に良くないのでボランティアで何か…。ミシンなどやっていたので布の工夫など好きなので。また何かできると思ってもきっかけがないので、勇気もないので、いつも何か何かとだけ思っているだけです。
- 5年若ければ米原市福祉活動の先頭に立ち、総ての面に協力したい気持ち。
- 地域での居場所づくりが大切だと思います。
- 米原市が勧めているお茶の間創造事業は良い取り組みだと思います。多くの自治会で取り組んでいけるようになると良いと思います。
- すべてを行政にばかり頼るのではなく、せめて字単位の地域共生社会を目指す地域努力が求められています。気になる存在があっても関わることの難しさがあります。人に迷惑をかけたくないという意識をどのように克服するのか話し合う必要があります。
- 昨年主人を亡くし、さみしく落ち込んでいます。長年県外に住んでいましたので、その地域で運動（フラダンス）をしていますし、友人もあり、月に一度は泊まらせてもらいに行き、お話やフラダンスをして、一歩ずつ前向きに生活をしようと思っています。喪があげましたら、地域の方々とも交流を持ちたいと思っています。
- 夫が脳梗塞で寝たきりの状態で、その介護に明け暮れているので色々な行事等の参加は出来ないのを残念に思っています。隣近所の人々が互いに助け合って下さるので助かります。
- 高齢者だから色々な話し合いに入りたいと思うが、入っておられる人より、あなたのことを色々言ってますよと聞けば入る気にはなりません。そんな話し合いの会はつまらないと思う。こんなことばかり言ってすみませんが気持ちが少しホッとします。
- 平成28年度、ふれあいクラブを担当させていただきました。いろいろとお世話になりました。今後とも御協力宜しくお願い致します。
- 老人会、福祉の役員が困った人の悪口を言っているのを聞いて、相談する気になれない。
- 常日頃心がけていることは、人との会話。道行く人（字や顔見知りの方）には自分から声をかけるようにしています。
- 夫婦ともに元気に働いているので何とも言えませんが、娘が「心配しなくても大丈夫」と言ってくれているので気持ちはすごく楽で安心しています。近所にもひとり暮らしの人がいますが、なるべく話しかけるようにしています。自治会単位で集まることがあればよいと思います。
- 地区のサロンボランティアをしています。月1回サロンがありますが、出てきてくださる方はいつも決まっているような感じなので、できるだけ他の方にも声をかけています。近頃よ

く聞くのは、おひとりですごされている方が「すごく寂しい」って言われます。かといって毎日誰かの家へ行くというのもできないし、と言われます。月に1回、地区のどこかにサロンがあり、そこに行けば誰かは来ていて話ができ時間をつぶせる、といった場所があればと思います。気楽に集える場所があればと願っています。

○頸椎に異常があり、週1回通院中で十分な活動ができていない。今後も自分の体調管理と自治会の人々の協力・助言を得て、市と区のパイプ役として何とか責務を果たしたい。

## 11 移動・外出

○現在要介護3（認知症）の主人の介護をしていますが、自分の体力の限界に不安があり、自動車運転にも少しずつ自信が持てなくなっています。病院への通院手段に不安があります。福祉タクシーの充実を希望します。

○社会保障もだんだん高くなり年金も減っています。生活はあまり楽ではありませんので、今後自動車を手放すかもしれませんので、まいちゃん号から病院まで行けるルート、又は駅まで行ける時間帯を作る等してほしいです。まいちゃん号が長浜市にも通用するように…（米原市には病院がないので）。小さい病気なら市内医院でいいが、大病となると長浜日赤とかになるので、その辺を考えて下さい。チケットの購入が米原の市役所で長浜市のチケットを買えるようにするとかはないのでしょうか。今後どうなるかもしれませんのでどうかお願いします。いずれ年をとれば自動車も乗れませんし、乗らない方が安心です。年をとった時の自分のことを思って考えて下さい。

○日赤、長浜市民病院、ルッチプラザ等へまいちゃん号を運行可能にしてもらえると将来的に安心できると考えています。現在一人暮らしの方が通院する際、また文化的な様々な催しの鑑賞に出かける際にも便利なので実現してもらいたいと思います。高齢者の運転免許証の返納が推奨されつつある昨今、是非一考をお願い致します。

○カモンバス・タクシーが長浜市の病院や買物に行けるような運行をしてほしい。

○通院や買い物で、車いす用自動車を手軽に利用できるようにしてほしい。現状のまいちゃん号では車いすのまま乗せられない。選挙で介護4でも郵送投票できるようにしてほしい。

○老人車で歩行しています。

○万一、病院に通院する場合の足に困ります（病院は普通長浜市）。

○足（ひざ）手術をしている。また何年かしたら手術をしなければならないので、その時の車が心配でなりません。

○自動車免許返上者にもっと優遇策を考えてほしい。タクシーの割引券（半額位）を発行して

- ほしい。病院や銀行、スーパーの行き来が楽にできるよう考えてほしい。
- 介護を受ける状態でなくても腰痛等で通院の時、乗り換えが多いと困ります。醒井駅の階段はつらい。長浜病院まで乗り換え無しで行けるバスがあるとよい。
  - 今は自動車で行けますが危険があります。店・スーパーもなく、病院もなく、もっと交通の良いようになれば便利かと思います。
  - 乗合いタクシーの利用方法を手順も教えてほしい。
  - 最近、高齢者による交通事故が多く、統計上でも一番問題視されていますが、本人の責任がある事故原因が運転上の何であったかを詳しく知り、自覚して運転しようと思います。
  - 地域の特性から移動手段が車となり、今後の不安はその行動手段を何にするかであり、福祉の一環で配慮願いたい。
  - 車に乗れなくなった時、不安なことは色々と考えます。
  - 高齢者の交通網として、まいちゃん号の活動している地域と、していない地域の異なるところの差が大きい。高齢者の運転にも係わること、何とか万遍に走らせてほしい。お願いします。
  - 高齢者が増えていくようです。いま私は、GGをしています、これもひとつの楽しみです。いつまで続けることができるかが気にかかります。高齢者が誰でもできて楽しめる場が欲しいです。自分で運転していますが、それが難しくなった場合、市のバスがあつて気軽に外出できればよいですが、駅、市役所に行くのも大変で、家に引きこもるようになりそうです。
  - 「高齢者運転」と一言で済まされますが、過疎地では車なしに過ごせません。食料・日用品の買物も市内とはいえ車なしでは行けません。バス・電車の本数も少なく、駅には階段があります。80歳になり、趣味も退会届を出し、転んでの骨折を危惧し、階段の昇降も、椅子からの立ち上がりも、手摺や机を持つようにしています。ひっそり過ごす他なしです。
  - 子どもと暮らしていないので、交通の便をよくしてほしい。病院などに行くのに困ります。
  - まいちゃん号の運行は？ 日赤まで行きたいときは？ もし、運行して下さったら、停留所を多くしてほしい（昨年、病気の時、タクシーを使って経費が負担になりました）。
  - アンケートに答えていると、一番心配なのは、自分が病気になったときです。健康でいたいと思います。一番困っているのは交通手段です。主人が免許証を返納してから、行きたい所に行けず買物もできません。これから多くの人がこのようになってきますので、まいちゃん号をもっとどこへでも行けるようにしてほしいです。山東伊吹方面には特に行きにくいです。ゆめホールにはタクシー利用になるので、いろいろな会に参加できないのが残念です。高齢者が住みやすい町にしてほしいです。

- 移動サービス（有料300～1000円くらい）があればうれしい。
- カモン号の利便性向上を図ってほしい。①長浜市内の病院、②運行の簡便性の向上、③湖国バスとの連携による利便性向上。
- 路線バスが通っていません。長浜病院へ行くのに別の地域のバス停まで自転車で行ってそこからバスで行っていますが、雨が降ると危なくてタクシーを利用しています。カモンタクシーが利用できるようになるとありがたいのですが。
- 健康で、食事も自分でつくり食べられます。でも病院に行くには運転ができません。一日も早くまいちゃん号を願いたい。醒井から米原クリニックに行くにしても5,900円です。長浜病院までは10,000円かかりますので、よろしく願います。歩くことが困難です。電車もだめです。
- 今は車に乗ってどこへでも行けますが、車に乗れなくなったときはどこへも行けず、どんな生活になるか心配しています。
- 車いす対応のタクシーの台数を増やしてほしい。公的に普及させて割引制度なども考えてほしい。老親の病院通いのための家族での送迎に負担が大きい。
- 地域に高齢者が多くなり、病院、買い物に行く足が不足しています。介護タクシー、バス等の運行を進めてほしい。
- 病院・買い物等に出かける場合、今は自分で自動車を運転できないとどこにも出かけることができない。高齢者福祉として、病院・買い物等に出かけるための交通の便を考えていただきたい。現状のところ、市としても、また健康福祉部くらし支援課としても何ら考えていないように見えます。免許を返納したらどこにも出かけられない。真剣に考えてください。

## 12 将来への不安

- 今は元気ですが、一人暮らしで病気になったら心配です。子どももいませんし、頼りになる人がいないため、その時はよろしく願います。
- 私のことより現在息子が独身です。将来息子が一人老人になった時も今のように心を向けてやってもらえるのか、そのことが心配です。
- 高齢者の2人暮らしなので将来に不安を感じています。これからも子どもとの同居は無理(遠方)なので、ここでヘルパーさんやデイサービス等、介護保険事業のお世話になりながら何とか暮らしていきたいと思っています。在宅介護が出来るよう願っています。今後ご迷惑等をお掛けすることもあると思いますが、よろしく願います。
- 今は多く介護に行っています。私が自由にならないので助かりますが、お金がかかるので心

配はあります。今は夫だけなので何とか行けますが、私もこのようなことになれば終わります。

- 息子3人で、世話になりたくないと思っていますが、先のことを思うととても心配です。これから先どうぞよろしくお願い致します。
- 今後色々な面で大変不安です。元気で老後を生きたいと思いますが、何が起こるか分かりません。子どもは2人いますが、別居なので、何かとお世話になるかと思っています。どうかよろしくをお願いします。
- より高齢に向け、自分にはどんな生活が待っているか不安です。市の福祉や介護保険で、一人暮らしができるでしょうか？ 持病もあります。いずれは、車の免許証も返さないといけないです。教えてください。
- 夫婦ふたり暮らしなので、今後これからのことを考えなければいけない歳になり、少し不安です。
- 主人に買い物に連れていってもらうが、主人が自動車に乗れなくなったら医院や買い物に行くのにどうしたらよいか不安です。まいちゃんタクシーまで歩いて行くのも少し無理だと思います。今はまだなんとか家のことなどできるが、どちらかが動けなくなったらどうか、とても不安です。
- 身体が現状維持できている場合はいいけれど、先のことを考えると不安です。精神的にも特に金銭的にも、子どもたちに負担が増えないようにお願いします。

### 13 相談窓口、情報提供

- 地域包括支援センターの事業が周知不足でないか。
- 将来介護が必要となった場合、受けられる介護内容（デイサービス等）について知りたい。
- この書類を頂いて、自分もいよいよ高齢者のお仲間入りをさせて頂いたのかと、つくづく感じております。以前のような難病にかかることもなく何とか暮らしていますが、最悪の場合、どのような制度を利用させて頂けるのかまったくわかりません。
- 介護保険制度のことがわかりません。質問することもわからない。何かの機会にお話を聞けたらと思います。例えば、日赤奉仕団の総会の時の講演とか。
- 勉強会等があれば参加し、少しずつでいいから知識を深めていきたいと思う。
- 難しい問題であるので、色々勉強していきたい。
- 主人が死亡し、ひとり暮らしになりました。高齢者福祉のことに関しては今までも高齢の二人暮らしだったので勉強させてもらっていたつもりですが、ひとり暮らしになったことで不

安はいっぱいあります。市の方では「市政情報まいばら」もある、「伊吹山テレビ」もある、「防災無線」もある等々情報はちゃんと発信してあると言われているようですが、私の市政情報キャッチのまずさから（例えば、昨年暮れのインフルエンザ予防注射の代金も払いました）思うことなのですが、初めてひとり暮らしになった高齢者には民生委員さんを通してでも一言知らせて下さればと思いました。

- 各自治会を廻って高齢者福祉や介護の勉強会を行ってほしい。
- ひざ関節（骨）が悪いので、入院して手術を受けます。お風呂でのイスやウォーキング用の杖（ストック）をほしいと考えています。どこでどうして買えばいいのでしょうか、教えてください。
- 現在は、福祉・介護など必要ないため、制度のことが分からないので、必要であれば、くらし支援課の方に、聞きたいと思う。
- 制度改正が、該当する本人や家族に、そのことをもっと簡単に理解できるようにしてほしい。少し認知症が心配になってきたとき、なかなか一歩が踏み出せずに困っている話を聞くことがありました。当人も、子どもも、なかなか認めたくないで、80歳になったら検査する機会が一律にあるとありがたいです。
- 公的支援サービスを一般人に分かりやすく広報してほしい。自分自身の状況判断もできなくなり、窓口の仕分けなんか分からない状態になるだろうから、いざとなったときの相談窓口を一本化して、気軽に問い合わせができるようにしてほしい。民生・児童委員の知識や能力向上のための研修など、スキルアップをしてほしい。かつ、気軽に相談にのってくれる人材であってほしい。役所や支援センターに従事されるスタッフのスキルアップも常に意識してほしい。よく聞き判断し、的確に迅速に対応できるコンシェルジュのような人材を配置してほしい。
- ひとり暮らしの男性です。長男夫婦とは13年ほど前に別居して、将来は空き家になると思います。自立できなくなったら介護施設に入居するよう息子は常に勧めています。老後は介護施設にお世話になるしかないのですが、施設への毎月の支払いを心配しています。元気うちに市に相談に寄せていただきたいと思っています。
- 現在はそれなりの生活ができていますが、高齢であり家族も少ないので、いつみなさまのお世話になるかわかりません。市地域包括センターの制度はとてもありがたく、心の支えになっています。初期の段階で気軽に相談できるか少し心配です。よろしく願いいたします。
- 今は元気で生活していますが、いずれ仕事を辞め体力も衰えてくるので、将来のことを考えて一度地域包括支援センターを訪問しようと考えています。

## 14 行政への要望・提案

- 福祉係は責任を持って職務を行うこと。名前だけの係であってはならない。
- かんばって下さい。
- 色々な角度から高齢者に対する温かいご支援を下さる皆様に対し、また今の日本に感謝します。ありがとうございます。日本人に生まれてよかった。
- 病気になり申請する時、もう少し簡単に出来ないものか。老人になり不安も大きいこと。
- 米原市は現在のところ、未来を育てることが1番な感じですか。農業に力を入れることが第一です。米、野菜作りに力を入れて下さい。
- このようなことを福祉だけで活動するのではなく、農政や地域産業関係とも横の関連付けをし、高齢者に参画させるような活動が必要ではありませんか？
- 増々高齢化社会が進行していく中で、在宅介護の強化（希望者が多いというデータがあります）、施設の増設（充実）を望みます。迅速な対応、諸々、行政に反映して頂きたいと思えます。また孤独死を防ぐためにも求められることは、市は「頼れる身近な人（存在）」であってほしいと切望してやみません。そのためにも常に住民の立場に立ち、今何が必要なのか、不足しているものは何かを考え自問してみる。そんな身近な頼れる存在である「くらし支援課」にエールを送りたいと思えます。
- 制度はもちろん必要ですが、いずれにせよ米原市はよくやっていると感謝しています。今後も期待しております。
- 高齢者福祉、介護制度の充実、過疎化が進まない、輝く米原市を希望します。
- 5～10年後の福祉、介護状況を把握して、早期に対応する手立てができるか疑問。重要と考える指標と目安のわかりやすい資料を提示していただければありがたい。
- 70～75歳以上の方々のご意見を聞かれたらよいと思えます。67歳を迎えたばかりの者には何かしら急に年寄りになったみたいで変な気持ちです。元気に体を動かす機会や講演会を計画してください。少しでもよいお話を聞かせてくださる、希望の持てる健康福祉部であってほしいです！
- 高齢者の医療と介護は程度の差こそあれ、万人等しく不可避の大きな関門です。まずまず健康といえる状況ですが、いずれ「往く道」をたどるであろうことを思うと種々不安がよぎります。医療制度と介護制度の一層の充実（特に、前者は在宅医療の拡充、後者は従事者の待遇改善）のための痛み（高齢者の税負担増）はやむを得ないと思えます。もっともそのために日常生活が成り立たなくなるのでは本末転倒になってしまいますが……。とりあえずは、各人が介護予防の意識をさらに高め、策を講じることが肝要かと思えます。

- 夫が要介護1で、最近物忘れが少し多くなったように思います。私も数年前より膠原病治療中で、夫の介護もだんだん難しくなると思います。最近、夫がデイサービスを受けるよう体験させてもらっていますが、はたして続けて行けるかとても心配です。一応ふたりで行き、がんばっています。
- 高齢者を標的としたいじめを感じることあり。

## 15 アンケート

- 色々回答したけど、質問が多過ぎて迷うことが多いので困った。これで参考になるか心配しています。
- まだ年齢的にも体力的にも衰えを感じていないので、アンケート自体が実感として捉えきれません。
- アンケートは少し細かくて多すぎます。
- 現在はまだ元気で自分でやれることが多いが、1年経つごとに少しずつ衰えてきたなど実感することもあります。このアンケートにあたり、冬場はどうしても運動や外出が少なくなりがちで、暖かくなれば少し変わると思われます。
- この調査は必要だとは思いますが、「はい」「いいえ」だけで答えられないものがあります。
- このアンケートを指名していただきありがとうございます。私はこの回答作業が頭の体操の一環になると喜んでおります。
- アンケートは無記名ではないのですか。名前が書いてあるアンケート用紙は初めてです。
- 意味不明の設問が、多過ぎ。
- ポリオ（脊髄性小児麻痺）による後遺症が片下肢にあります。50歳を過ぎたあたりから、健康状態にあった下肢に異常を覚えるようになり、以後、使い過ぎない、無理をしないことを留意し、残る機能を維持するようになっています。今回のアンケートですが、特に、運動や社会参加を問われる項目では、回答が難しい項目もあります。障がいの内容によつての個体差を理解していただきたい。一定の基準で線引き、マス킹、網目（ネット）サイズを設定しないで欲しい。障がいは一様ではない。小生も、いましばらく意識があつて、生命を維持できるあいだは、残る力・機能を顕在し、自活・自立して全うしたいと考えています。
- 自分たちの仕事のためのアンケートはやめて、必要な人にアンケートしてください。
- 全員対象の調査ではないので、無記名返信が当然だと思いますが、宛名シールをはがすのが、とても大変でした。
- アンケートのため、氏名欄をはずしました。

- 設問に回答しにくい項目があった。分かりやすい表現にしてほしい。
- こういう調査をされたくない。しかも、有記名で。
- この年でこれだけの質問は大変です。
- 80代の方とは、親子ほどの差があり、体力も少しは違いますので、質問のレベルが少し違っていいのでは。
- アンケートに住所・氏名、初めてです。
- このアンケートは何の役に立つのかよく理解できない。一考を望む。
- 今回の調査については質問内容が難解で正確に答えられないとの印象を持った。
- このアンケートは毎年来るのですか？ 前回は来たので。
- 「幸せ度」で7点にしたのは、生活費が不安だからです。区費やお寺・お宮さんのおつきあいなどで、金銭的に不安があるからです。
- アンケートについて。匿名（無記名）の回答のほうがよいと思います。
- アンケートを取る年齢が若すぎるのでは？ この歳だと働いている人がほとんどだと思いますが？

## 16 その他

- 先生から紹介状を頂き、3月～セフィロト病院にて診察・検査等の予定です。今後相談等お世話になると思います（同居長男の妻）。
- 1年前に主人が亡くなり、毎日泣いていて、私も向こうへ早く行きたいと思っていましたが、みんなが気を遣い良くしてくれるので、ありがたく泣けてきます。
- この年になるといつまで生きられるか、そんなことを思っています。
- 遠方まで雪の降る日にも笑顔で御協力頂けることをとても幸せに思っています。自分で歩き、自分で出来る限りのことをする努力を前向きに考えながら一日一日を大切に生きる考えは持っていますが、福祉制度のお力を何時お借りすることになるか分かりませんがよろしくお願ひします。一人暮らしですが、前隣に息子の家族、横には孫夫婦が住んでいてくれて安心生活です。
- 葉刈りで鞍掛けから落ちて頭を打ち、長浜の日赤で治し、長浜の市民病院でリハビリを受けて、退院して自宅で介護を受けている。
- あまり身近に感じる機会がない。
- 息子の死を受け止められることができず、毎日心苦しく、笑顔も忘れてしまった日々を過ごしています。私はどうしたらいいのでしょうか。

- 米原市には良い医師がいない。長浜市民病院のスタッフは態度がよくない。市役所のスタッフも良い人はいない。アンケートを取っても無駄だと思う。米原市に何も望まない。
- 自分も色々と病気に取りつかれ、元気の方を見るとうらやましくなります。不幸、幸せの回答がありましたが、今のところ自分のことが皆の何倍もかかるけれど出来るだけ幸せと言えば点は付けられません。皆様にお世話になることが多くなるのが心苦しくなります。
- 言語障がいがあるため外出しないし、脳梗塞の後遺症で現在両股関節がリハビリ中でまったくというほど歩けないです。
- 2年前に転倒して以来、腰が悪くて歩行しづらいです。
- 若い家族に支えられて、元気で頑張っています。8人家族です。幸せです。少ない年金で詐欺にあっておられません。気を付けましょう。
- 文書では言い表せないです。
- 高齢になるにつれ、人との関わりが面倒になり、自己中心的で自分本位の生活に没入しています。気ままな生活に慣れ、それが自分の一番の幸せと思っています。健康でやりたい放題の生活をしており、こういう生活が一番よいと思っています。反対に不健康で普通の生活でなかったら、また、自己中心的な判断をすると思います。こんな調子ですから、配偶者や周りの人に呆れられています。でも、私は私です。
- 昼間は案外、元気に暮らしていても、夜は結構不安になることが多いので困っています。
- 腰が曲がっているため、動きづらい。
- 一人での生活が長く、最終は元気で कोरोリ を念じているので、特段望むことはありません。
- 足腰が痛いので娘と一緒にいますが、自分の身体がよくないので、あまり外にお出かけをしようとは思いません。
- ひきこもって倉でカギをかけて暮らしていた息子が、父の死を機に本屋に戻り私と生活しています。私はうつ病で何もする気がないので、息子が家事全部やってくれています。もちろん私ひとりの年金でふたり暮らしです。介護保険で必要なときはお願いします。今は大丈夫です。ふたりとも人と会うのが嫌いなので。
- 健康体で過ごしていますが、数年後の保証はなく不安に感じる時があります。趣味で指導者として生活しています。後継人をつくっている状況です。老人介護の自覚は日々深めて生活しております。どのような終末期を迎えるのでしょうか。ボランティアでの活動もこれからは受ける側になってきます。よろしくお願いします。
- ニュースや料理番組等に出てくるカタカナの言葉がわからないことがよくあります。
- 2月まで会社で週4日働いていました。アンケートは退職して10日目に記入。自分は生まれ

つき足が悪く、スポーツが全体的に苦手です。

○どのことに対しても人間関係ができてくるから難しいです。

○主人はとにかく人の中に出るのがきらい。私は出ることが大好きなのに、ちょっと出かけるというごきげん悪く、それでも健康体操と笑いヨガだけは無理して出かけます。ひとりになったら楽だろうと思うことがあります（ストレスがたまります）。