

概要版

# 「健康長寿やまなし」に関する実態調査

(追跡調査)

# 調査結果の概要①

## 調査の概略

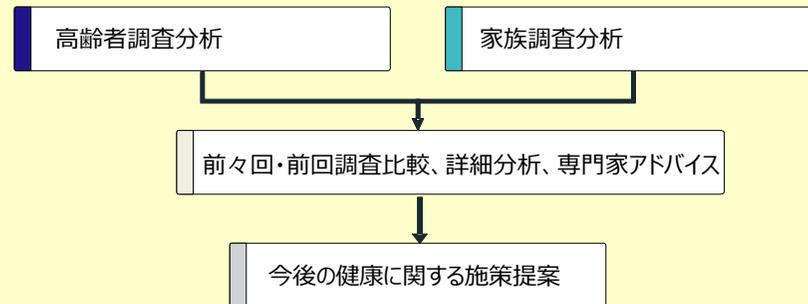
### 目的

山梨県の高齢者の特徴の要因を明らかにし、そこから抽出された課題から自立支援・重度化防止に向けて、本県が取り組むべき有効な施策について検討を行う。

### 調査内容

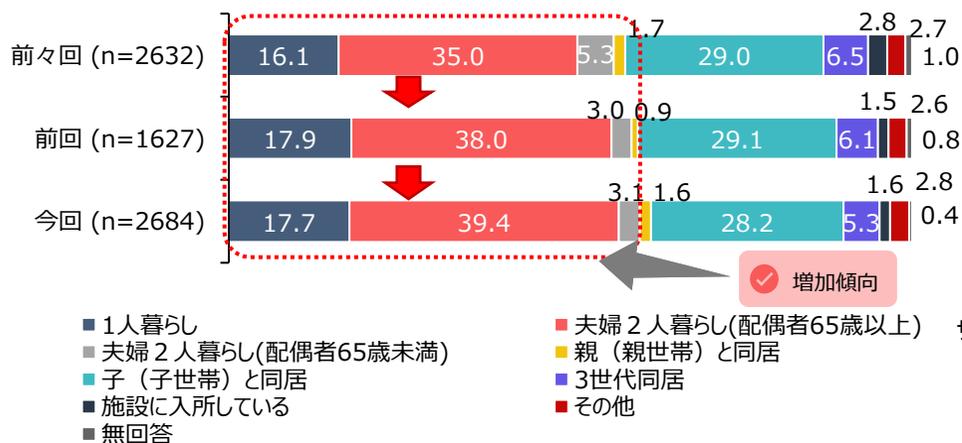
令和元年（前々回調査）及び令和4年（前回調査）に実施した高齢者・家族向けアンケートを踏まえ、令和7年度は高齢者4,284人を対象に郵送で追跡調査を実施し、高齢者の現状を把握する。また、前々回・前回調査の結果と比較することで、高齢者やその家族を取り巻く状況の変化を確認し、高齢者やその家族支援に対する視点や施策をまとめる。【対象】山梨県にお住まいの65歳以上の高齢者4,284人（高齢者調査）及びそのご家族（家族調査）

## 調査フロー



## 家族構成

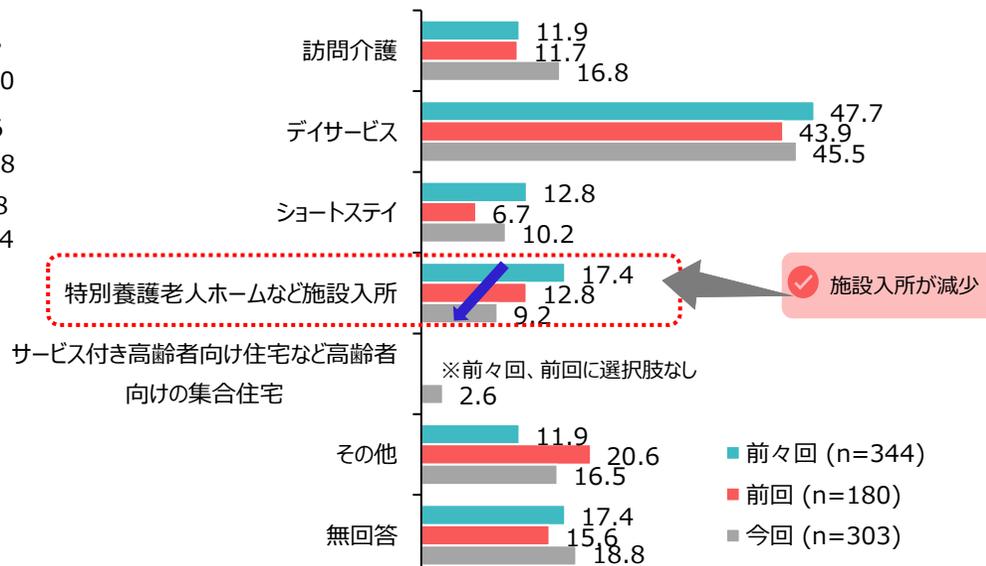
「1人暮らし」の割合、「夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上/65歳未満）」の割合として、高齢の核家族は約6割となっている。前々回・前回調査と比較しても、この層の増加が目立つ。



※ n … 回答者数 (number) を表す。「n=100」は、回答者数が100人ということ。

## 利用している介護サービス

「デイサービス」、「ショートステイ（短期入所サービス）」、「特別養護老人ホームなど施設入所」で利用の減少が目立つ。コロナ禍における施設サービスの停止、利用控えなどによるものと考えられる。

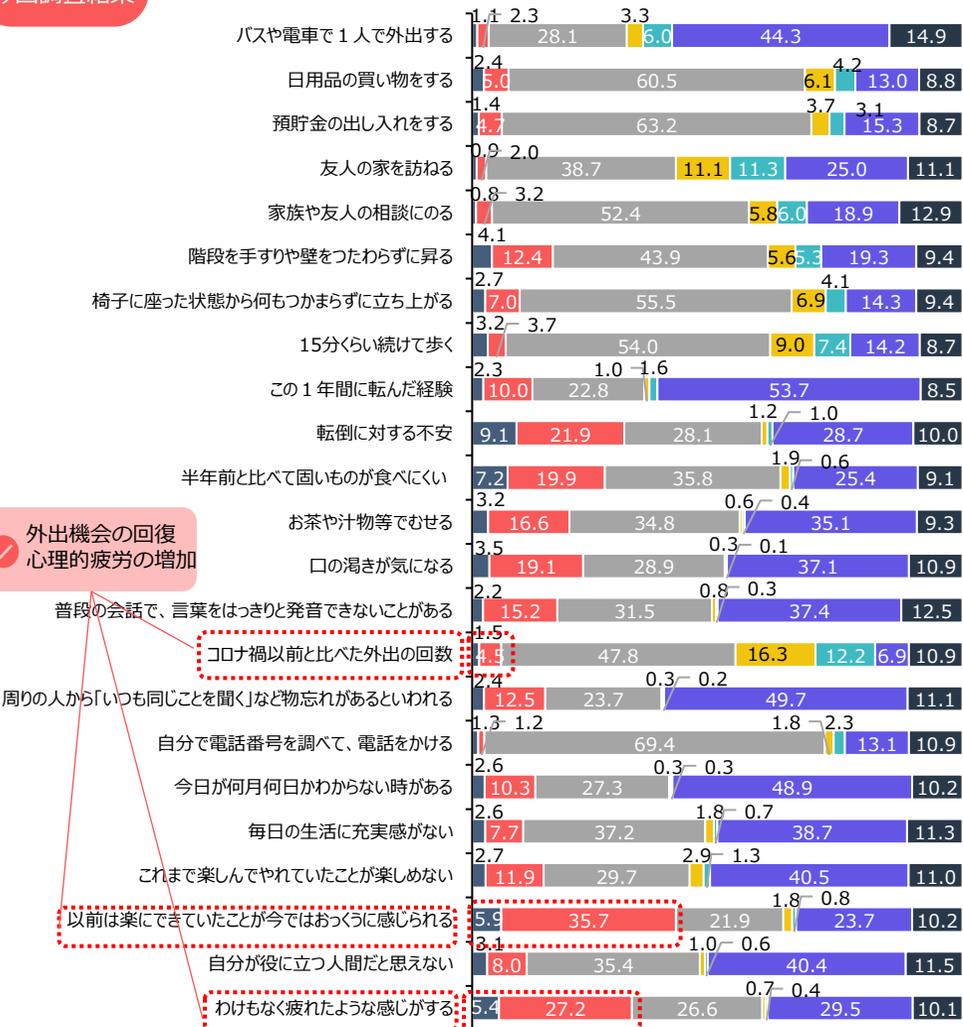


# 調査結果の概要②高齢者

## 現在の状況（前回調査からの行動・心理状態の変化）

「外出回数」の割合は回復傾向にあるものの、「以前は楽にできたことが今ではおっくうに感じる」割合、「わけもなく疲れた感じがする」割合が増加している。

### 今回調査結果



外出機会の回復  
心理的疲労の増加

コロナ禍以前と比べて外出の回数

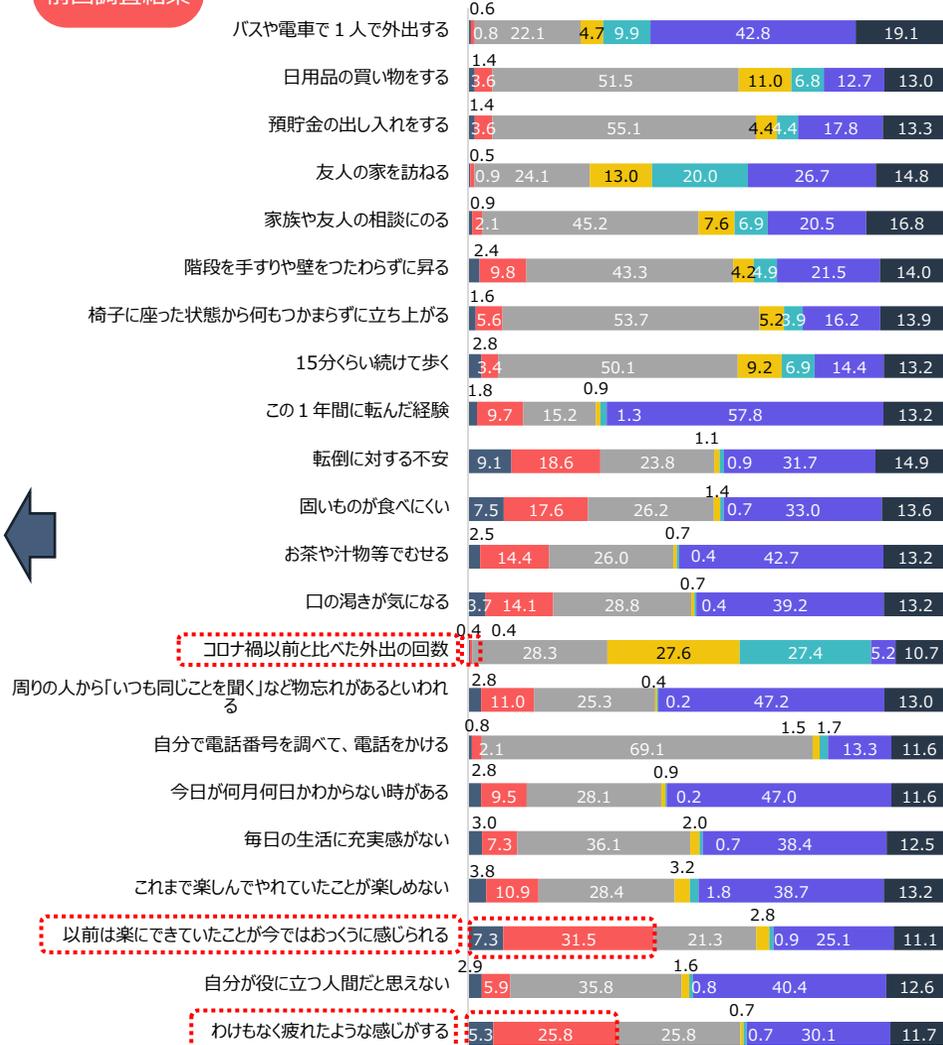
以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる

わけもなく疲れたような感じがする

n=2684

■とても増えた ■やや増えた ■変わらない ■やや減った ■とても減った ■いいえ ■無回答 (もともとしていない)

### 前回調査結果



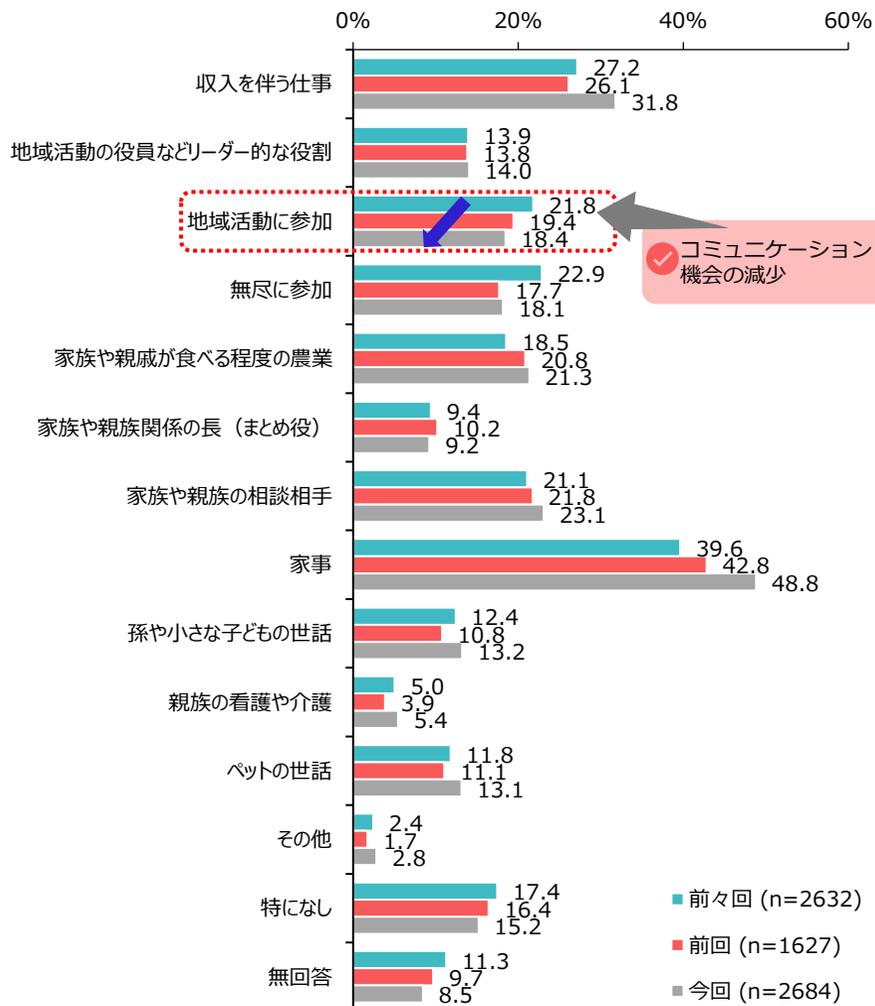
n=1627

■とても増えた ■やや増えた ■変わらない ■やや減った ■とても減った ■いいえ ■無回答 (もともとしていない)

# 調査結果の概要③高齢者

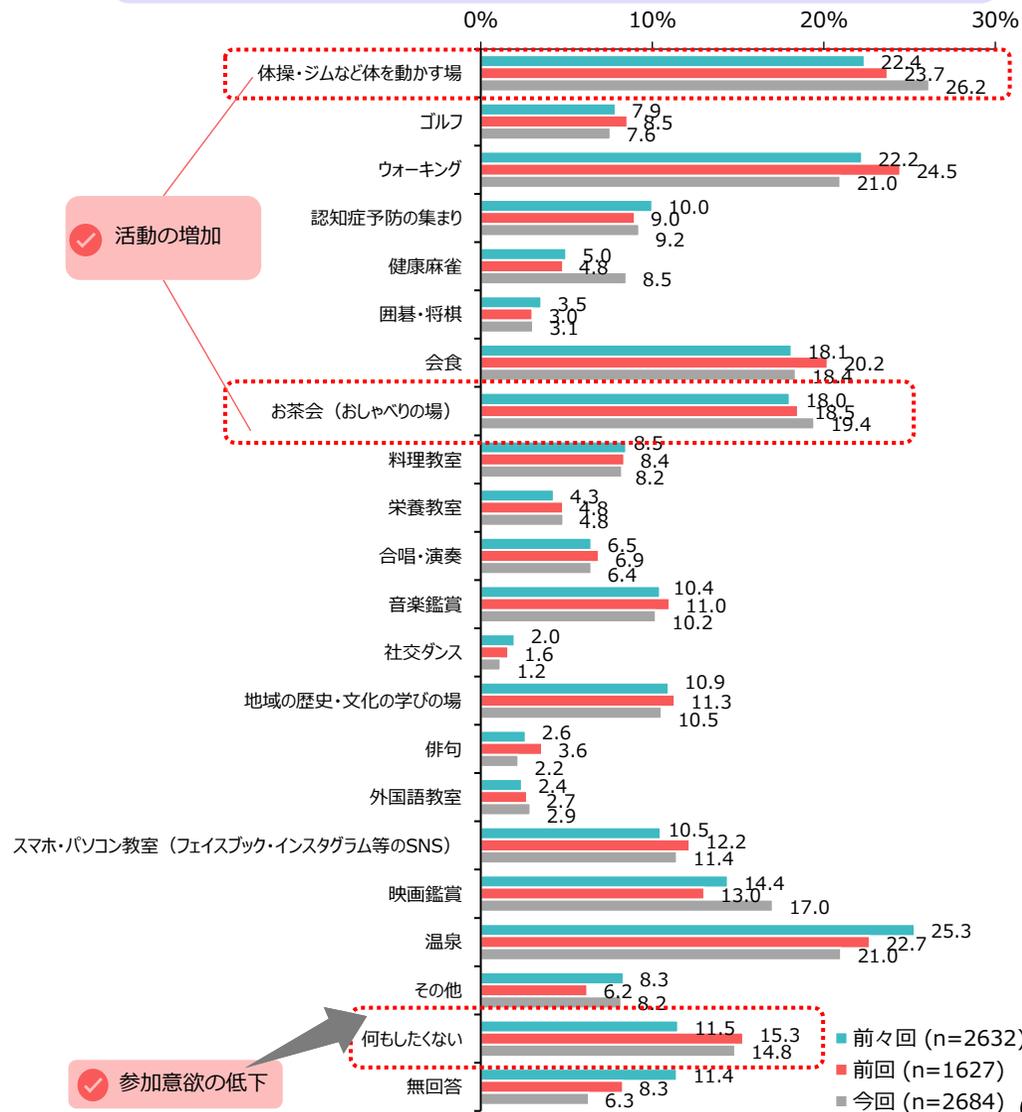
## 社会参加・役割

「地域活動」や「無尽」など人とのコミュニケーションを取る活動の減少が目立つ。「特になし」も増加している。



## 参加したい集まり

体を動かすこと (体操・ジム/ウォーキング) やお茶会 (おしゃべりの場) が増加している。一方で「何もしたくない」が前回大幅に増加したままで、あまり回復がみられない。

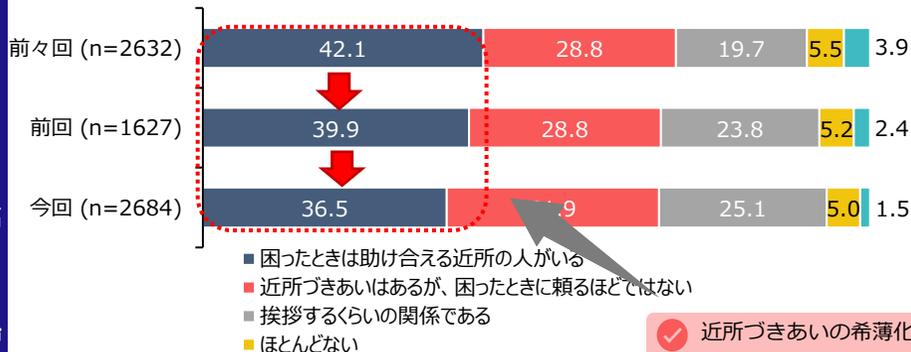


# 調査結果の概要④高齢者

高  
齢  
者  
調  
査

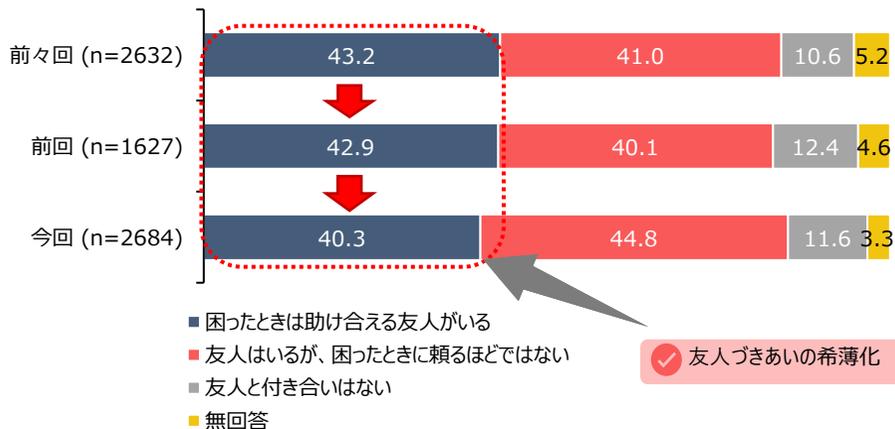
## 近所づきあい

「困ったときは助け合える近所の人がある」は減少し、「挨拶するくらい関係である」が増加している。



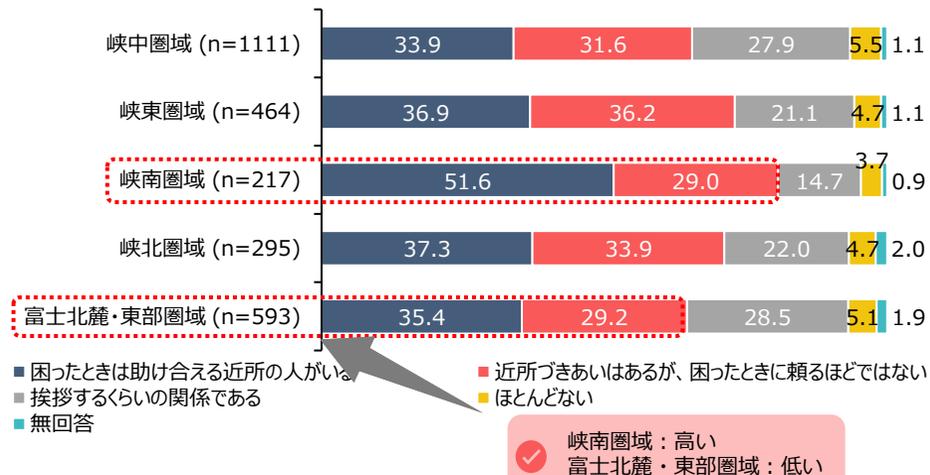
## 友人づきあい

「困ったときは助け合える友人がいる」は減少し、「困ったときに頼るほどではない」が増加している。



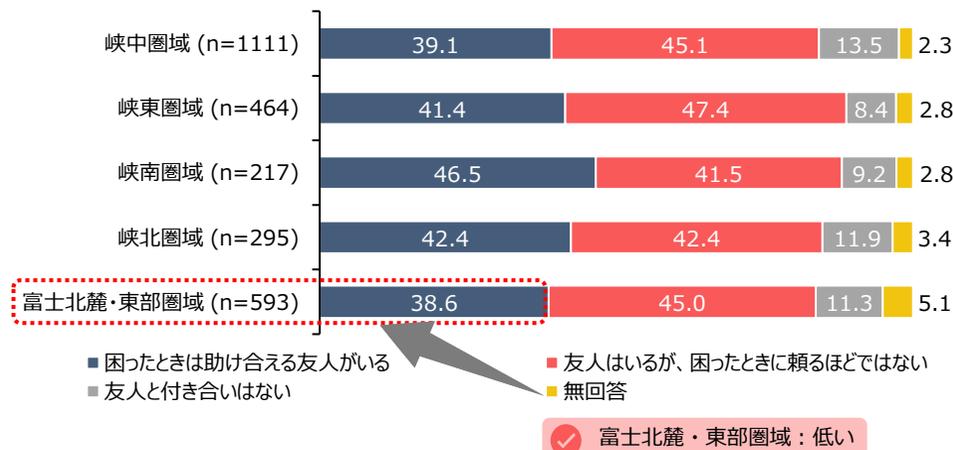
## 圏域別 ■ 近所づきあい

峡南圏域において「近所づきあいがある」割合が高く、富士北麓・東部圏域、峡中圏域で低くなっている。



## 圏域別 ■ 友人づきあい

富士北麓・東部圏域では、他の圏域と比較して、「困ったときは助け合える友人がいる」の割合が若干低く、人間関係がやや希薄であることが感じられる。

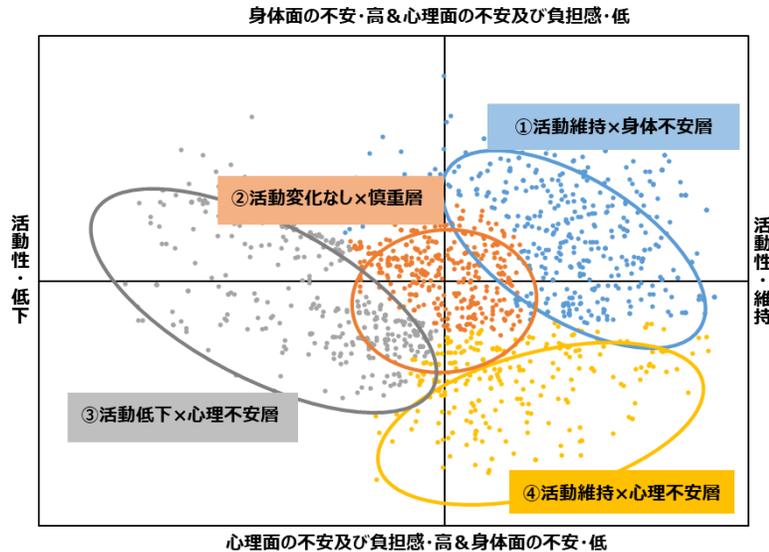


# 調査結果の概要⑤ 高齢者クラスター分析

健康長寿やまなし 追跡調査

## 高齢者の活動性と身体的不安 & 心理面での不安及び負担感に関する分析

アンケート調査の設定の内、問29「コロナ禍前後（令和2年2月以前と現在）の生活・心身の変化」に関する複数項目（外出・交流、身体機能、口腔、認知、気分等）を用い、多変量解析（数量化Ⅲ類）により回答の傾向を分析した上で、階層クラスター分析（ウォード法）により類型化した。



※横軸（第1軸）は「活動性（維持↔低下）」を示し、プラス側は活動性が維持されている。マイナス側は活動性が低下している傾向を示している。また、縦軸（第2軸）は「身体面の不安」の高低と「心理面の不安及び負担感」の高低の組み合わせで、プラス側は身体面の不安が高く心理面での不安及び負担感が低い、マイナス側は心理面での不安及び負担感が高く、身体面の不安が低い傾向を示している。

クラスター	件数	比率
活動維持×身体不安層	445	25.1%
活動変化なし×慎重層	642	36.3%
活動低下×心理不安層	415	23.4%
活動維持×心理不安層	269	15.2%
合計	1,771	100.0%

### 活動維持×身体不安層 (n=445)

- 近所「助け合える」割合が最も多い
- 友人「助け合える」割合も高い
- 日中「ほとんど1人」が相対的に高い
- 生きがい「十分感じている」割合が高い
- 山梨県出身が多い
- 医療機関の受診頻度は「月1回」「2か月に1回」が中心

### 活動変化なし×慎重層 (n=642)

- 80歳以上の割合が最も高い
- 子（子世帯）同居が相対的に多い
- 無尽への参加割合が最も高い
- 近所は「頼るほどではない」割合が高い
- 友人「助け合える」割合も高い
- 日中は「家族と一緒に」割合が最も高い
- 県外出身者がやや多い

### 活動低下×心理不安層 (n=415)

- 女性が多い
- 1人暮らしの割合が最も高い
- 県内出身者が多い
- 一人で過ごす時間が長い
- 近所は「挨拶程度」の割合が相対的に高い
- 医療機関の受診は「具合が悪い時だけ」の割合が最も高い
- 無尽への参加割合が最も低い
- 生きがい「十分感じている」割合が低く、「まったく感じていない」割合が高い

### 活動維持×心理不安層 (n=269)

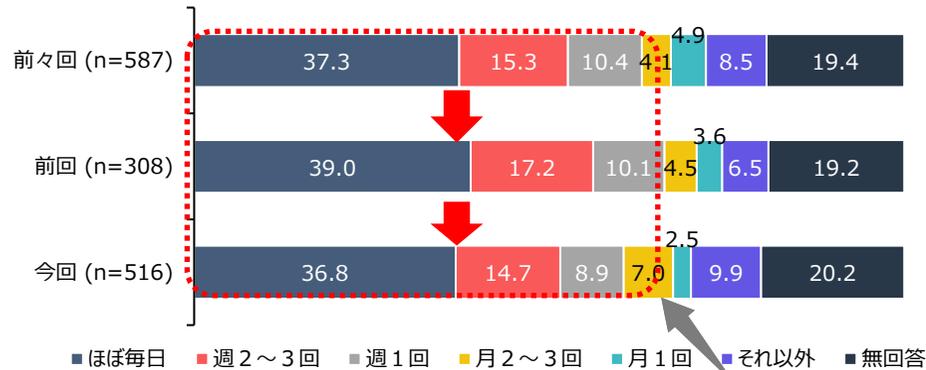
- 峡中圏域の割合が高い
- 生きがい「十分感じている」割合が最も高い
- 友人「助け合える」割合が最も低く、「付き合いなし」の割合が高い
- 近所「助け合える」割合は高い
- 県外出身者が最も多い
- 医療機関の受診の頻度が比較的高い

# 調査結果の概要⑥ 高齢者の家族

健康長寿やまなし 追跡調査

## 日常生活の支援等の頻度

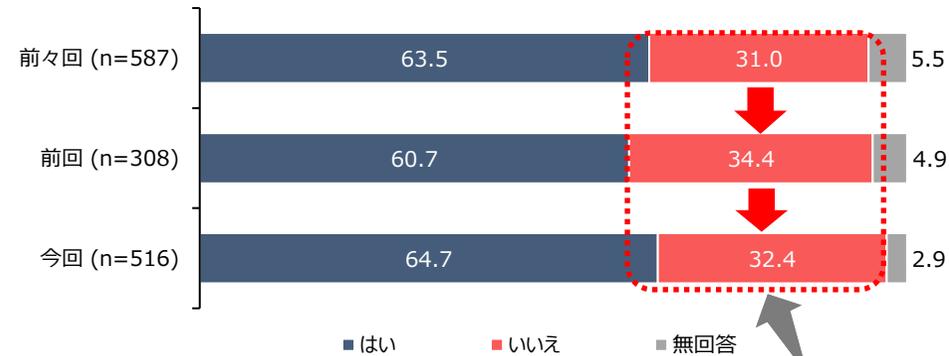
週3回までの支援が5割以上を占める。  
前々回・前回調査と比較すると「ほぼ毎日」、「週2～3回」、「週1回」で減少している。



✓ 高齢者本人の健康状態の良さ

## あなた（家族）以外の協力者はいるか

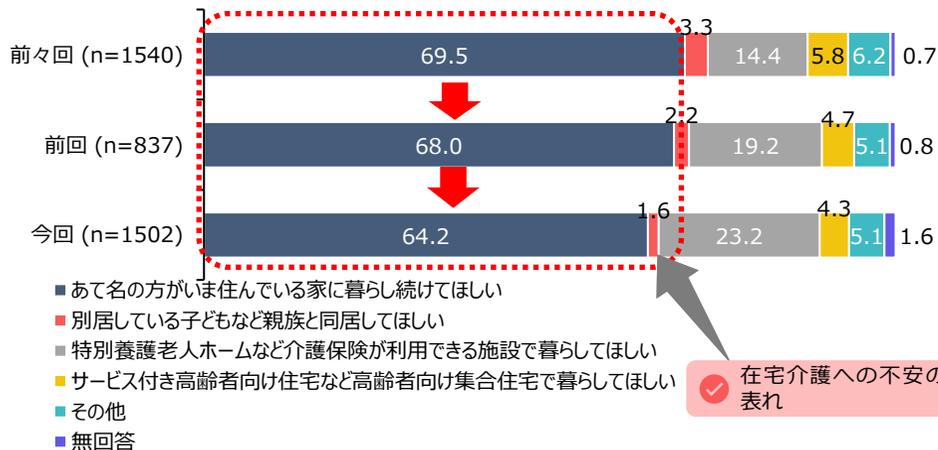
「いいえ」（協力者はいない）が3割を占める。  
前回調査と比較すると、「はい」（協力者はいる）が増加し、「いいえ」（協力者はいない）が減少している。



✓ 他に頼れる人は少ない

## 介護が必要な場合の暮らし方

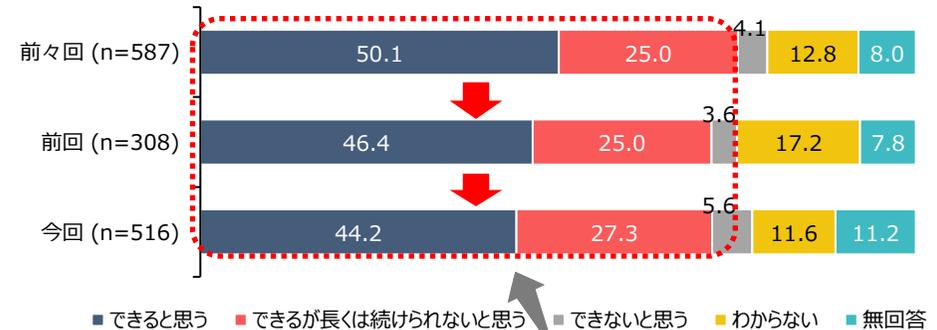
「あて名の方がいま住んでいる家に暮らし続けてほしい」が6割を占める。  
前回調査と比較すると、「あて名の方がいま住んでいる家に暮らし続けてほしい」が減少し、「特別養護老人ホームなど介護保険が利用できる施設で暮らし続けてほしい」が増加している。



✓ 在宅介護への不安の表れ

## 今後の支援

「できると思う」が5割未満となっている。  
前回調査と比較すると、「できると思う」が減少し、「できるが長くは続けられないと思う」が増加している。



✓ 介護不安の表れ

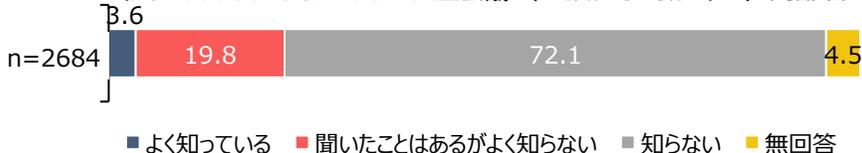
# 調査結果の概要⑦ 【新設】 ACPと新しい認知症観

健康長寿やまなし 追跡調査

## ACP(アドバンス・ケア・プランニング<人生会議>)

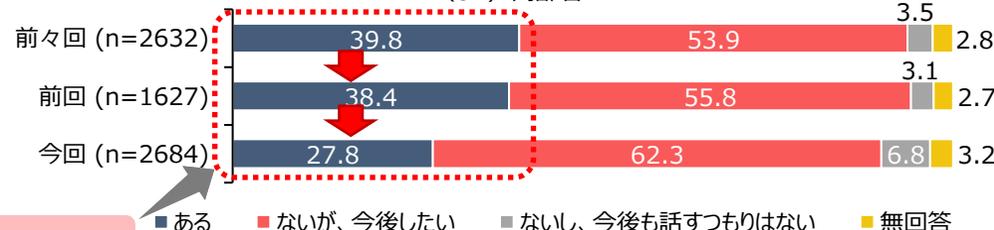
- ACP（人生会議）についての周知状況は、「よく知っている」割合は3.6%にとどまり、「聞いたことはあるがよく知らない」割合の19.8%を合わせても2割強にとどまった。一方、「知らない」割合が72.1%と最も多く、ACPという用語自体の浸透は限定的である様子が窺える。
- 他方で、「介護や病気などで支援が必要になった時に、望む生活について家族や身近な人に話したり伝えたりしたことがあるか」では、「ある」の割合が27.8%、「ないが今後したい」の割合が62.3%であった。すなわち、現時点で実際に話し合い経験がある人の割合は3割弱にとどまる一方、今後の話し合い意向を持つ人の割合は6割を超えている。なお、「ある」の割合は前々回（2019年）39.8%、前回（2022年）38.4%から今回27.8%へ低下しており、話し合いの実施が進んでいない状況が窺える。

ACP（アドバンス・ケア・プランニング<人生会議>）を知っているか（SA）高齢者



※ACP(アドバンス・ケア・プランニング<人生会議>)：もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、ご家族や医療・ケアチームなどと繰り返し話し合い、共有する取組のこと。

介護が必要になった時にどのような生活を望むか、家族や身近な人に話したり伝えたりしたことがあるか（SA）高齢者



✓ ACPの実践の必要性

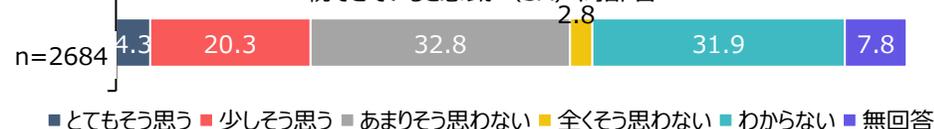
## 「新しい認知症観」

- 「新しい認知症観」についての周知状況は、「知っている」割合が14.2%、「少し知っている」割合が25.0%であり、「知っている／少し知っている」割合は計39.2%となった。一方で、「あまり知らない」割合が29.6%、「知らない」割合も11.8%と一定数を占めており、理解の深さにはばらつきがみられる。
- また、「地域生活のさまざまな場面で、認知症の人の意思が尊重され、本人の望む生活が継続できていると思うか」では、「とてもそう思う」割合が4.3%、「少しそう思う」割合が20.3%にとどまり、肯定的回答の割合は計24.6%であった。これに対して、「あまりそう思わない」割合が32.8%、「全くそう思わない」割合が2.8%と、否定的回答の割合は計35.6%となり、肯定を上回った。さらに「わからない」割合が31.9%となっており、地域における取組や実態が住民側に十分に見えていない、または判断材料が得られていない層が一定数存在する様子が窺える。

「新しい認知症観」について知っているか（SA）高齢者



地域生活の様々な場面で、認知症の人の意思が尊重されるなど、本人が望む生活が継続できていると思うか（SA）高齢者



※「新しい認知症観」：認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方。

# 今後の支援のポイント

【】内は対策案

健康長寿やまなし 追跡調査

## 介護サービスの利用促進



- 自宅で暮らし続けたい意向は引き続き高い一方、必要な時にサービス利用や相談につながりにくい状況もみられる。  
【対策案：介護サービスに関する情報提供、相談支援の充実など】
- 高齢者本人の意向を踏まえつつ、状態に応じた支援につなげていくことが重要である。  
【対策：本人の状況や希望に応じた支援の充実、在宅生活を支える体制づくりなど】
- 家族の負担軽減も含め、必要な支援を適切に利用できる環境づくりが求められる。  
【対策案：家族も含めた支援ニーズの把握、必要なサービス利用につながる環境整備など】

## 介護保険制度の周知



- 介護保険制度や相談窓口について、名称は知られていても、具体的な利用方法や申請の流れまでの理解は十分ではない。  
【対策案：制度内容、申請方法、相談窓口に関する分かりやすい周知 など】
- 精度が必要になってから初めて調べる人も多く、早期の相談・利用につながりにくい状況がみられる。  
【対策案：早い段階から制度に触れる機会の確保、相談につながるしやすい情報提供 など】
- 地域包括支援センターの役割や活用方法についても、より具体的な理解を促す必要がある。  
【対策案：地域包括支援センターの機能や相談内容の周知充実 など】

## 活動の維持・向上と身体面・心理面の不安軽減



- 外出回数は回復傾向にあるものの、おっくう感、疲労感、転倒不安など、身体面・心理面の不安を抱える層がみられる。  
【対策：介護予防や健康づくりの推進、不安軽減につながる支援の充実 など】
- 活動性の低下が、心身の不安や生活機能の低下につながるおそれがある。  
【対策：活動の維持・向上に向けた取組の推進 など】
- 孤立やつながりの希薄化が、不安の増大や生活のしづらさにつながることも懸念される。  
【対策：見守りやつながりづくりを通じた孤立防止、不安軽減の支援 など】

## 社会参加や外出等の機会の確保



- 外出回数は前回から回復しているが、地域活動や無尽など「役割を伴う外出」はなお弱い傾向がみられる。  
【対策案：通いの場の再活性化、地域活動の再開支援 など】
- 家族や友人との交流は生きがいにつながっている一方、地域とのつながりには弱まりもみられる。  
【対策案：身近な地域で交流・参加しやすい機会の確保、地域とのつながりづくりの支援 など】
- 外出や交流の機会の減少は、閉じこもりや孤立につながるおそれがある。  
【対策案：外出のきっかけづくりや役割づくりを通じた継続的な参加の促進 など】

## 認知症施策及びACPに関する取組の推進



- 認知症に関する理解は一定程度進んでいる一方、MCIや新しい認知症観に関する認知はなお十分ではない。  
【対策案：認知症に関する正しい知識の普及啓発の推進 など】
- ACPに関する認知はなお十分ではなく、今後の医療や介護について話し合う機会も限られている。  
【対策案：ACPに関する普及啓発、本人や家族が話し合える機会づくり など】
- 認知症になっても地域で本人らしい生活を継続できるような支援が求められる。  
【対策案：本人や家族を支える相談支援の充実、地域で支える環境づくり など】