

A地区 介護予防事業「お寄りませ」の内容と成果

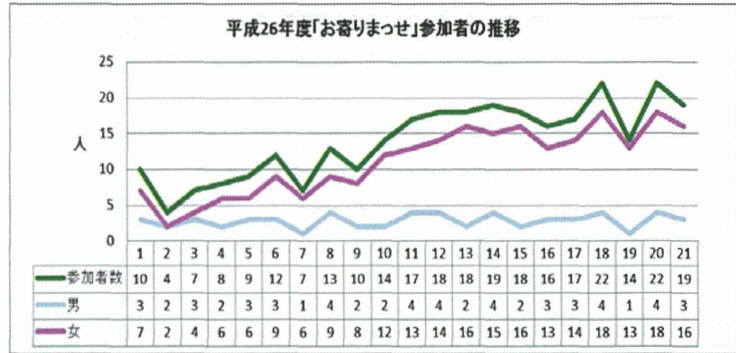
サポーター手作りの昼食をみんなで食べます



移動販売車で買い物



「お寄りませ」では、今後はおしゃべり・食事を楽しみつ、体操、作品づくりなどしていく予定です。松浦市では、平成26年度中に県の助成でB地区社会福祉協議会が集いの場を開設します。また、c地区でも住民主体の集いの場が開設しました。



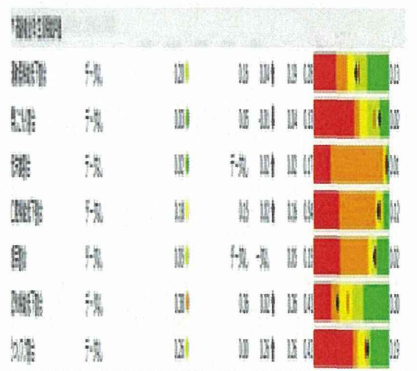
	男性(2人)	女性(6人)
参加の理由	<ul style="list-style-type: none"> 妻が亡くなり誰とも話す機会がなくなった←地域包括支援センターから声かけ 転居と妻の入所で知り合いがいなかった←地域包括支援センターから声かけ 	<ul style="list-style-type: none"> 包括の人に誘ってもらった 民生委員から教えてもらった 参加している人からの口伝で誘い合わせてくれるようになった(4人)
良かったこと	<ul style="list-style-type: none"> みんなから声をかけてもらえる 知り合いができて対話ができる 対話で心がほぐれる 話をしなくても会えば顔見知りになってほっとする みんなでするゲームが面白い 	<ul style="list-style-type: none"> 楽しんでいる(全員) 食事をみんなでできる ゲームができる お金がかからない ざっくばらんに話をする機会になっている
変わったこと	<ul style="list-style-type: none"> ほがらかになった 気分転換ができた 少しくらい具合が悪くても顔を見るだけでも出かけるようになった 心のつかえがとれたようだ 	<ul style="list-style-type: none"> 元気になった(全員) 脳梗塞後遺症が出なくなって畑仕事ができるようになった
要望	<ul style="list-style-type: none"> 知り合いになって外でも会えるようになったらいい ゲートボールなどしてみたい気もする 体を動かせるゲーム 女性とは話しづらいので色々な人と話す機会があればいい 	<ul style="list-style-type: none"> 特にない(全員)

第6期事業計画の地域診断結果を住民と共有、事業へ反映(半田市)

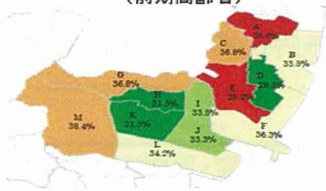
＜地域診断でわかった介護予防の課題：認知機能低下＞

- ①他の30市町村に比べ、認知機能低下者が多い(図1)
- ②小学校区間で比べると低下者が少ない校区に比べ
 1. 32倍多い小学校区がある(図2).

(図1) 地域診断書



(図2) 認知機能の低下(前期高齢者) (表1)



該当者の少ない地域の特徴	該当者の多い地域の特徴
① ボランティア活動に参加している	⑦ IADLの低下がある
② スポーツ組織に参加している	⑧ 知的能動性が低い
③ 趣味の会に参加している	⑨ 健診受診していない
④ 老人クラブに参加している	⑩ 1日30分未満の歩行者が多い
⑤ 情緒的サポートの授受	
⑥ 手段的サポートの授受	

＜小学校区毎の住民ボランティア参加のワークショップで地域診断結果を共有＞

- ①同じ地域で活動する異なる種類のボランティアが参加するワークショップで地域診断結果や介護予防の課題を共有.
- ②認知機能低下者が少ない地域の特徴として趣味の会などへの社会参加が多いことなどを紹介(表1).
- ③住民にできる活動内容を検討してもらった(写真)



＜第6期事業計画：圏域毎に異なる計画＞

- ①全市一律だった事業計画が、第6期では圏域毎の計画へ
- ②各圏域のボランティア同士のネットワーク形成で共同企画・合同開催の立案が進んだ

例) サロンと認知症学習療法を交互に認知症予防事業を開催予定

高齢化率30%突破

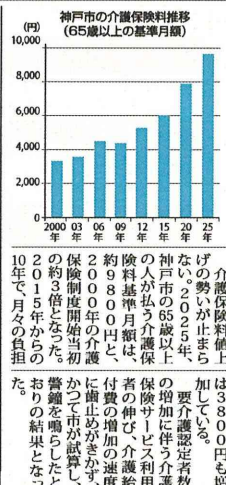
日本では諸外国に例を見ない速度で高齢化が進行し、2042年には1人あたり1人を超え、高齢者が200万人に達する見込みです。神戸市においても65歳以上の高齢者数は、2025年には約10万人に達する見込みです。

要介護認定率の高さが課題

(後期高齢者の人口増加が著しい) 介護保険料が削減され、利用者が減少し、介護サービスの提供が困難になる見込みです。

要介護認定率の高さが課題

高齢者の増加に伴い、介護サービスの需要が増加しています。介護保険料の負担も増加しています。



介護保険料値上げ続く

2025年(平成37年)3月1日 土曜日

この記事は2015年(平成27年)2月時点において、将来推計値を元に作成しております。

神戸介護未来新聞

超高齢社会を考える 1面
介護保険料値上げ続く 高齢化率30%突破 介護保険の仕組みを知る

このような未来にならないために「介護予防」が必要です!!

(詳しくは次のページで)

介護保険の仕組みを知る

加入者(被保険者) 月々の保険料 神戸市(被保険者)

65歳以上の方の保険料(※22%)

40歳~64歳の方の保険料(※28%)

加入者の介護保険サービス利用時、費用の9割負担

介護サービス提供事業者 介護保険サービス利用時、費用の1割負担

内訳

- 国(25%)
- 県(12.5%)
- 神戸市(12.5%)
- 公費(50%)
- 保険料(50%)

※平成27年4月1日からの割合

こうべ介護予防応援団に登録しませんか?

「こうべ介護予防応援団」とは、介護予防の普及啓発や神戸市における取り組みを応援していただく団体です。

応援団として登録された団体が応援団マークを使用できます。

介護予防を応援したい、広めたい団体は、ぜひ応援団にご登録ください。

介護予防ばんだの部屋

みんなできりげなく見守り・支え合えるまちを作りましょう!

「見守りって、定期的に家を訪ねなきゃいけないって大変そう!」「責任も重そうだし、そんなこと自分にはできない!」って思いませんか?

ご近所さんと挨拶を交わしたり、暮らしの中でいつもと様子が違うなって「気づく」こと。そんなちょっとした一人一人の気遣いも立派な見守りなんです。

今日からあなたも「みまもり隊(たい)!!!」の一員!

介護予防で健康を増やす

健康を増やせるって本当? 効果的な介護予防について、神戸市にアドバイスを求めている近藤先生に聞いてみました。

千葉大学予防医学センター教授 近藤 克則氏
JAGES (Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究) プロジェクト代表

社会参加による健康への良い影響が明らかに!

(図1) 「スポーツの会への参加」と「転びやすさ」

スポーツの会に参加している人が多い地域ほど、転びにくい!

◆地域(小学校区)

「スポーツの会」に週1回以上参加している人の割合

全国の高齢者約3万人のアンケート結果から、「転びやすい地域(小学校区)」があることがわかりました。「転びにくい地域」との差は実に約3倍です。

その要因を探ってみると、図1に示すように、スポーツの会に週1回以上参加している人が多い地域ほど、転ぶ人の割合が低いという関係がみえてきたのです。

その他にも、「趣味の会に参加している高齢者が多い地域(市町村)ほど、うつ傾向にある人が少ない」、「ボランティアグループなどへの参加が多い地域ほど、認知症リスクが少ない」など、社会参加による健康への良い影響が明らかになってきました。

人との交流やつながりは、1人で運動するよりも効果的!

公園の周りを1人で散歩する男性シニアもよく見かけますが、運動は1人より「仲間と一緒に」の方が、要介護状態になりにくく(図2)、しかも、グループ数は、1つより2つ、2つより3つ...と、所属グループが多いほど要介護状態になるリスクが減るということも分かってきました。

ただ、退職後に地域やグループに溶け込むのは難しいという声も聞かれます。介護予防に取り組んでおられる方々のように、まずは自分の興味があることや、趣味や特技を活かして、できることから始めてみてください。一人一人が、人とのつながりを増やしていくことで、ご本人が健康になるだけでなく、地域の絆が豊かになり、神戸全体の健康状態も良くなっていくことが期待されます。

(図2) 「スポーツの会への参加」と「要介護リスク」

運動は1人より、「仲間と一緒に」の方が要介護状態になりにくい!

要介護状態になるリスク

参加状況	要介護状態になるリスク
週1回以上	1.00
週1回未満	1.16
週1回以上	1.29
週1回未満	1.65

仲間と一緒に運動 1人で運動

「学ぶ」、「集う」、「動く」などの「つながり」で健康を増やす

学 シルバーカレッジで再び学んで他のために 目的:自らの可能性を拓き、その成果を社会に還元 場:「しあわせの村」内 対象者:市内在住57歳以上の方 期:3年開(開校週2日、年間60日) コース:健康講座、国際交流、協力、生活環境、総合芸術 神戸市シルバーカレッジ 検索 TEL 743-8100	学 あなたの「学ぶ」をサポートします! 福祉や介護に関する講座や研修会を開催しています。 あなたと一緒に 市民福祉大学 神戸市福祉交流センター TEL 271-5300	学 認知症サポーター募集!! 今後、増えていく認知症 認知症になっても安心して暮らせるまちをめざして認知症について学んでみませんか? 神戸市社会福祉協議会 検索 TEL 271-5316	学 みなさんの学びを支援します! 様々な講座の開催や学習相談の受付、市民講師の紹介や会場費の提供など 神戸市生涯学習支援センター(コムスタ) 検索 TEL 251-4731 生涯学習プラザ(学習相談・市民講師) TEL 251-4732	学 春期(第78回生)募集中! (3月13日マ)切 高齢者の健康づくり、生涯スポーツのきっかけづくりに年間(春期5月-6月、秋期9月-10月)開募します。 対象:60歳以上の市民 募集:40名(申込済み多数の時、抽選) 受講料:4,000円 神戸市生涯体育大学(旧神戸市老人体育大学) 検索 TEL 322-5803
学 栄養・運動・休養の総合的な面から心とからだの健康づくりを応援します ●健康学習(講演会) ●健康づくり教室 など 神戸市生涯学習プラザ(旧市民福祉センター) 検索 TEL 652-5202 (月曜日休館)	集 カフェマネジャー急募!! 地域のホットとどる囀「介護予防カフェ」はしませんか? ネス日本(株)よりコーヒーマン無償貸与有 まずは介護予防カフェ説明会へGO! 神戸市介護保険課 検索 TEL 322-6325	集 老人クラブで健康寿命をのばそう! 地域づくりを担おう! 対象者:60歳以上の方 内容:健康増進、友愛・奉仕活動推進、文化研修、福祉など (一)神戸市老人クラブ連合会 検索 TEL 341-8507	集 健康こうべ21市民推進員募集!! 自分だけでなく、家族や地域の方の健康づくりにも取り組んでみようと思おう方を募集しています。 神戸市地域保健課 検索 TEL 322-6511	集 ラジオ体操で元気を毎日!! 年齢や季節を問わずできるラジオ体操で、健康増進と仲間づくりをしませんか。 市内62カ所の会場で毎日実施しています。 教育委員会スポーツ体育課 検索 TEL 322-5803

一生現役社会を目指して

神戸市では、皆さんの介護予防を応援するとともに、「元気なシニア」(支援を必要とするシニア)を地域で支える生涯現役社会づくりを進めています。一人一人の小さな取り組みは、やがて大きな力になります。皆さんのご協力なくして、高齢社会は乗り越えられません。「いきいき」と「笑顔」な人生をお送りいただくためにも、この機会にぜひ、自分らしい介護予防を見つけてください。

神戸市介護保険課 (TEL 322-6325)

神戸市生涯学習支援センター 検索
TEL 251-2522

神戸市生涯学習プラザ 検索
TEL 252-0316 (本部)

神戸市生涯学習センター 検索
TEL 251-5300

神戸市生涯学習センター 検索
TEL 251-5300

神戸市生涯学習センター 検索
TEL 251-5300

介護予防で

健康を貯める

介護予防って？

介護予防とは高齢期における健康づくりのことです。こころや身体の機能は、使わなければ低下していきます。そこで介護予防に取り組むことで、介護が必要な状態になることを防ぎ、遅らせることができるのです。また、介護が必要であっても、それ以上の悪化を防ぐことも可能です。

「まだ元気だから、介護予防など関係ない!」とお思いの方こそ、元気なうちからの介護予防が重要です。

健康寿命を延ばそう

健康寿命とは、健康上の問題がなく、自立した日常生活を送ることができる期間の平均年数のことをいいます。この健康寿命は、平均寿命と比べて男性、女性ともに約10年短くなっています。この期間は介護や医療が必要になる可能性が高くなります。

市民の皆さんが、元気なうちから介護予防に取り組んで健康寿命を延ばすことで、いつまでもいきいきと自分らしく過ごすことができます。



介護保険料の節約に

健康寿命を延ばすことができれば、介護を必要とする方は少なくなると考えられるので、市全体として介護保険サービスにかかる費用を抑えることにつながります。

介護保険料は、市全体の介護保険サービス費に基づいて計算されているので、結果的に、皆さんの月々の保険料を節約できるといわけです。

第一歩を踏み出そう

趣味や運動、ボランティアなど、介護予防にはさまざまな取り組みがあります。特に、シニア世代の社会参加活動は、生きがいのみならず、閉じこもり防止、老化の防止、地域貢献など、多くのことにつながります。

介護予防には、ほんの少しの時間でもできることがたくさんあります。皆さんもぜひ、介護予防の第一歩を踏み出してください。まずは、右の表にあなたの生活を書き出して、介護予防に取り組める時間を探してみましょう。



あなたの一日の生活を
書き出してみよう。

健康を貯める生活

6:00	起床 散歩、ラジオ体操
7:00	ゴミ捨て 朝食
8:00	
9:00	
10:00	市主催の研修に 足を運ぶ
11:00	昼食の支度
12:00	昼食
13:00	
14:00	体操教室に参加
15:00	介護予防カフェに 集う
16:00	スーパーまで 歩いて買い物
17:00	夕食の支度
18:00	夕食
19:00	テレビ 何か新しいことが できそうな時間 はありませんか?
20:00	
21:00	風呂
22:00	就寝
23:00	

介護予防の重要性に気付いて、“健康を貯め”始めた方を紹介します。
始めたきっかけはさまざまです。



団塊の世代の自分たちが



生活・介護支援
サポーター養成研修
参加者
ままだ ひろの
益田 茂廣さん

超高齢社会の現状を知って
バリバリと仕事に打ち込んだ現役時代。退職後は、自分の時間を楽しんでいましたが、あるとき、超高齢社会の現状を知ってがぜんとしましました。「団塊の世代」の自分たちが、75歳を迎える。いつまでも元気でいられるとは限らない。子どもに面倒はかけたくない。
そんなとき、市主催の「生活・介護支援サポーター養成研修」の募集を目にして、迷わず参加。そこで気付いたのは「予防が大事!」ということ。やっぱり「ピンピンコロリ」といきたいですからね。
10年後もかっこよくいたいから
10年後の状況は僕たちの世代にかかっています。散歩や研修、何でも良いので、まずは第一歩を踏み出す。時代を担ってきた世代だからこそ、新しいモデルを目指していきたいませんか?

介護予防のすすめ ①

60歳代のうちには、「第二の人生」を豊かに過ごすために、ボランティアや地域活動に積極的に参加したり、新しい趣味を見つたりしてはいかがでしょうか。
健康診査(特定健診やがん検診など)を定期的に受診し健康に気を配ることも重要です。



好きなことを見つけてポジティブに



元気!いきいき!!教室
参加者
よした ひろこ
吉谷 洋子さん

体のことが気になって
子育ても一段落し、ようやく自分の時間。実は、65歳を過ぎたころから、「風邪が治りにくい」「認知症になつたら…」など、体のことが気になり始め、膝の痛みにも悩んでいました。
そんなときに、神戸市の主催する体操教室の存在を知り、参加することをきっかけに、車ばりの生活からできるだけ歩くように心掛けたり、毎日少しだけでもストレッチをしたり…。すると、膝の痛みがなくなってきて、さらに外出が楽しくなってきたのです。
興味のあることを見つけて
私は、若いころからじっとしているよりも動くことが好きな性格でした。皆さんも自分の興味があること、好きなことを見つけて、ポジティブに過ごしてみませんか?

介護予防のすすめ ②

膝が痛い、つまずきやすい、体力がなくなってきた!なんてことはありませんか?
75歳前後を境に介護要状態になる方が増加します。生活を見直し、地域行事に参加したり運動やウォーキングを習慣づけたりするなど活動的な生活を送りましょう。



たくさんの方の協力とつながり



介護予防カフェ
(つどいの場) 運営者
つぎみ ちよ子
左 都築いづみさん
右 山下 春子さん

自分の未来を考えて
都築さん: これからは90歳まで長生きする時代。婦人会やヘルパー活動で高齢者の方に関わる機会が増え、自分の未来を考えるようになりました。まずはきっかけとして、区役所の介護予防講座を受講。そこで知り合った山下さんと介護予防カフェ(つどいの場)を立ち上げました。
仲間がいるから続けられる
山下さん: 堅苦しいものではなく、自分自身が「寄り添って生きられる場」が欲しいと思っていました。カフェの参加者は一人暮らしの方も多く、「カフェの日が楽しみ!」「たくさんお喋りができて嬉しい!」、話し声と笑いが増え、長続きの秘訣は参加者のみなさんと「一緒に楽しむ」こと。皆さんも自分らしい「つながり」を見つけてみませんか?

介護予防のすすめ ③

年を取るにつれ、閉じこもりがち(週に1回以上外出する機会がない状態)になる方が増加します。買い物など、こまめに外出したり、地域行事に参加したり…生活リズムを整えながら外出する機会を持ちましょう。



おんしんすこやかセンター
介護や見守りなどの高齢者に
関する総合相談窓口です

神戸市介護保険課
TEL 322-6329

すまいのバリアフリー化工事に
補助金はないだろうかと思ったら?

神戸市すまいまちの安心支援センター
「すまいるネット」 TEL 222-0186

高齢者向けのすまいを
探したいと思ったら?

神戸市すまいまちの安心支援センター
「すまいるネット」 TEL 222-0005

使わなくなった住まいを
有効活用したいと思ったら?

神戸市すまいまちの安心支援センター
「すまいるネット」 TEL 222-0005

「いりません!」
余計な勧誘おことわり

〈消費生活に関するご相談は〉
神戸市生活情報センター
TEL 371-1221
月~金 8:45~17:30
(来訪相談の受付は17:00まで)

消防局からのメッセージ
高齢者で持病のある方などが、
緊急通報するための
ケアライン119

消防局からのメッセージ
TEL 325-8510

教えて! 山田せんせー!!!
今すぐはじめる介護予防

「二重課題」とは二つのことを同時に行うことを指し、「お味噌汁の入ったおわんを持って歩く」などです。そして、このような能力が衰えると、転倒の危険性が高くなります。
そこで、この能力をトレーニングする方法として、椅子に座った状態で、できるだけ速く足踏みをしながら、できるだけ多くの言葉を想起するという方法があります。
あまりなじみのないトレーニングかも知れませんが、家で簡単にできるので、チャレンジしてみてください。

お題は、「野菜」・「動物」・「か」から始まる言葉。赤いものをなど、何でもOK。毎日、5秒間を5セット行うことを目標に実践してみました。

「今すぐはじめる介護予防」として、神戸市と共同開発した「元気/いきいき」プログラムの中から、二重課題(デュアルタスク)トレーニングをご紹介します。

筑波大学大学院
人間総合科学研究科 准教授
山田 英氏(理学療法士)

業務項目名：

② 地域診断と見える化ツールを活用した介護予防施策マネジメント・パッケージの開発

d. 介護予防事業計画の立案までのマネジメント・プロセス開発

d-2. 大府市・田原市・横浜市

大府市における介護予防に資する要因の探索

担当責任者	近藤 克則	千葉大学	教授
研究協力者	斎藤 民	国立長寿医療研究センター	室長
研究協力者	村田 千代栄	国立長寿医療研究センター	室長

研究要旨

愛知県大府市は、JAGES (Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究) プロジェクト2013年調査に参加した30市町村の中で、多くの健康指標において良好な結果を示していた。そこで、それに関連しうる要因を大府市の保健・介護予防担当職員のグループインタビューによって探索し、分析計画を立案することを目的とした。

その結果、健康に関連しうる要因として「ウォーキングが盛ん」「リーダー養成が盛ん」「集まれる場所が多い」「野菜づくりや就労している人が多い」ことなどが関連しているかもしれないとの意見が出された。これらのうち、得られるデータの制約などから、ウォーキング、歩道整備、児童老人福祉センター利用に着目した分析から進める計画を立案した。

A. 研究目的

大府市は、JAGES (Japan Gerontological Evaluation Study, 日本老年学的評価研究) プロジェクト2013年調査に参加した30市町村の中で、多くの指標において良い結果を示した(図表1)。2010年調査にも参加しており、そのデータでも、大府市は転倒、物忘れ、残歯数などで良い結果を示していた(図表2)。

その理由がどのような要因にあるのかは、今まで検討されていなかった。そこで、第1に、グループインタビューを通じて専門職の意見を収集し、関連しうる要因を探索し仮説生成をすること、第2に、その仮説を検証す

る分析計画を立てることを目的とした。

B. 研究方法

11月20日の午前10時から、グループインタビューを行った。

1. 調査対象者

大府市役所 健康文化部長久野幸信、健康文化部長健康推進課健康都市推進室の島田真希、健康推進課長末廣昭一、健康推進課保健指導係長木學由賀、健康推進課保健師霜越純子、健康推進課健康都市推進室主査遠藤崇広の6名を対象にグループインタビューを行った。調査者は、近藤、斎藤、村田の3名でお話を

伺った。

2. インタビュー内容

大府市の健康指標が良いことを、図表1・2などを用いて説明後に、その原因として思い当たることなどを発言してもらった。

3. 分析方法

出された意見の内容が似たもの同士をまとめて関連要因とした。その意味内容から高齢者の良好な健康と関連しうる仮説を整理した。その後、提供を受けられ分析に使えるデータから分析可能と思われる仮説を選択し、検証のための分析計画を立案した。

(倫理面の配慮)

本研究は東京大学医学部倫理審査委員会の承認を得た(番号10555)。

C. 研究結果

健康に関連しうる要因として「ウォーキングが盛ん」「リーダー養成が盛ん」「集まれる場所が多い」「野菜づくりや就労している人が多い」ことなどが関連しているかもしれないとの意見が出された。

「ウォーキングが盛ん」

- ・ 趣味がジョギング・散歩の人の割合が多いかも知れない
- ・ あいち健康の森公園・大府みどり公園などを歩いている人が多い
- ・ 石ヶ瀬川沿いの遊歩道・(1991年に完了した)江端区画整理区域内の緑道(四季の路、ふれあいの路)や鞍流瀬川沿いには「せせらぎの道」が整備されておりこれら整備後にそこを歩く人が増えた
- ・ 都市計画法に基づく公園とは別に前述の遊歩道や緑道等を活用し市内の公園を結ぶウォーキングトレイル計画も立案され順次整備が進んでいる
- ・ 歩く企画を毎週5地区のどこかでやってい

る

- ・ 企画は年間44回、延べ2182人、参加者のほとんどが高齢者である
- ・ 参加人数が地区によって違う、そのデータはある、20-60人くらいは集まる
- ・ 11月下旬には全市レベルでウォーキング大会をやっている

「リーダー養成が盛ん」

- ・ 1995年から県による健康づくりリーダー・介護予防リーダー養成講座の会場となる隣接する東浦町に「あいち健康プラザ」があるので参加率が高いかもしれない
- ・ 市が至学館大学に委託して「おおぶ元気創造大学」(健康づくり推進員養成の場)に取り組んでいるが近隣市町村より早めに始まった
- ・ 一回に40人くらい養成、活動につながるのは修了者の1割程度にとどまるが推進員の登録は70人になっている。
- ・ 地域間で活動に差が出るがそれは登録人数の差なのか熱心さの温度差なのかはわからない
- ・ 北山・東山地区にはリーダーが少ない、それもあって神田地区に統合された
- ・ 食生活改善推進員の活動が活発である、ピーク時の100人から34人へと人数は減ってきているが残っている人達は一生懸命である

「集まれる場所が多い」

- ・ 公民館や児童老人福祉センター(子ども施設と老人憩いの家を合築した複合施設で、全国的にも珍しい)など拠点多い
- ・ 最近では高齢者などの集まれる「ふれあいサロン」が100か所以上整備されまちに出やすい環境ができています
- ・ 小学校区毎に一つ以上拠点がある
- ・ 児童老人福祉センターは全国基準では中学校区に一つだが大府市では小学校区毎

にある

- ・ 児童老人福祉センターや公民館などで卓球が盛ん、利用者人数などのデータは児童課が持っている
- ・ 軽い運動（ゲートボール、ボール遊び等）をするための広場が児童老人福祉センターにも併設されている
- ・ 公民館やサロンの数も多い、お寺でもサロンができないか、昔は自然にサロン機能があったが今は落ちてきているのではないか
- ・ 特定健診受診率は近隣市町村の中で高い方（隣の東浦町の方が高いが）、各公民館で集団健診をやってきた歴史がある
- ・ 公民館の利用率が高い、公民館の利用者人数などのデータは生涯学習課が持っている
- ・ 公民館でやっている「寿大学」、月に1回、70-100人くらい集まる
- ・ 食生活改善推進員の活動は公民館を拠点にした事業が多い、地区ごとの教室の参加者数は把握している、参加者のほとんど高齢者、親子向け・メンズなどもある
- ・ お寺が多いのは刈谷・半田など、古い町で大府が特に多いわけではない
- ・ 新設の図書館も「集える場所を作る」コンセプトだった、ホールやベンチなども配置した、市役所で不定期（年6回開催予定）に昼休みコンサート（12時15分から50分）を開催している
- ・ 市長が文化に思い入れが強く文化で心の健康をと言っている

「野菜づくりや就労している人が多い」

- ・ 駅から少し離れると農村的な地域が広がっている、豊かな農村地帯である、
- ・ 農業後継者は少ないが農業に親しめる環境は身近にある、
- ・ 農園・野菜づくりをしている人が多い

- ・ あぐりタウン「げんきの郷」に出荷して小遣い稼ぎになっている
- ・ 就労率が高いかもしれない、トヨタ系の刈谷の中小企業に行っている人が結構いる
- ・ シルバー人材センターの登録人数は頭打ち、他と競合している、シルバー人材センター以外で活動している人が増えている

その他

- ・ ゲートボールやる人は車で会場まで行っている、ゲートボール場は江端公園にあり毎月予約制で都市計画課で管理している平日は予約びっしり、週末はスポーツ少年団が使っている、東山・吉田児童老人福祉センターなどでもやっている
- ・ 大府地区は旧来からのまちで独居者が多い、神田地区は比較的開発の進んでいない地域で子ども達が出てしまっている、北崎地区は買い物不便、町が古いところが健康指標が悪い、共和などは新しい若い人達が名古屋から入ってきている、新しい宅地開発・区画整理したところは良い印象がある、江端も区画整理をしたところ
- ・ 働き盛りの健康指標ではメタボや糖尿病、寿命などでは県下で平均的である
- ・ 大府市や知多北部は介護施設が多く認定率も低くはない
- ・ その他の要因として市民の健康づくり意識の高さがあるのではないかという意見があった、例えば健康都市宣言をして健康づくりにまちぐるみで取り組んでいる国立長寿医療研究センターやあいち健康プラザなど健康に関する先進施設が立地していることなども市民の健康意識の涵養に寄与している可能性がある。

D. 考察

以上のような情報と、大府市から提供を受けられるデータなどから、図表3に示した3つ

の仮説について仮説検証のための分析を行う計画を立てた。その3つとは、「ウォーキングが盛んだから」「歩道整備後に歩く人が増えたから」「児童老人福祉センターや公民館の利用が盛んだから」健康指標が良いである。

来年度にかけて、検証を行って行く計画である。

E. 結論

以上、大府市の多くの健康指標が良好であることに関連しうる要因を担当職員のグループインタビューによって探索した。その結果、健康に関連しうる要因として「ウォーキングが盛ん」「リーダー養成が盛ん」「集まれる場所が多い」「野菜づくりや就労している人が多い」ことなどがあげられた。これらのうち、ウォーキング、歩道整備、公民館や児童老人福祉センター利用に着目して仮説検証をする分析計画を立案できた。

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

H. 知的財産権の出願・登録状況(予定を含む)

1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

なし

3. その他

なし

図表 1：大府市の地域診断書

地域診断書

分析...

項目	調査該当者	今回値(2013)	前回値(2010)	増減	基準値	地域評価
▼ 高齢者全体:生活機能評価						
運動器機能低下割合	データなし	0.15 ●	0.13	0.01 ↑	0.19 0.28	0.13
閉じこもり割合	データなし	0.02 ●	0.06	-0.04 ↓	0.04 0.13	0.02
低栄養割合	データなし	0.02 ●	データなし	0.02 ↑	0.02 0.17	0.01
口腔機能低下割合	データなし	0.13 ●	0.13	0.00	0.16 0.54	0.12
虚弱割合	データなし	0.03 ●	データなし	データなし	0.05 0.15	0.02
認知機能低下割合	データなし	0.33 ●	0.34	-0.02 ↓	0.36 0.41	0.30
うつリスク割合	データなし	0.19 ●	0.45	-0.25 ↓	0.26 0.42	0.19
▼ 高齢者全体:日常生活評価						
IADL(自立度低下割合)	データなし	0.10 ●	0.06	0.03 ↑	0.12 0.19	0.04
▼ 高齢者全体:社会参加評価						
知的能動性低下割合	データなし	0.08 ●	0.09	-0.01 ↓	0.11 0.28	0.07
社会的役割低下割合	データなし	0.20 ●	0.21	-0.01 ↓	0.23 0.30	0.14
ボランティア参加割合	データなし	0.07 ●	0.07	0.00	0.06 0.02	0.11
スポーツの会参加割合	データなし	0.27 ●	0.24	0.04 ↑	0.20 0.02	0.28
趣味の会参加割合	データなし	0.23 ●	0.27	-0.04 ↓	0.19 0.06	0.27
老人クラブ参加割合	データなし	0.07 ●	0.09	-0.02 ↓	0.04 0.02	0.10
▼ 高齢者全体:その他						
独居者割合	データなし	0.11 ●	0.10	0.01 ↑	0.15 0.33	0.07
▼ 高齢者全体:生活習慣等の状況4項目						
健康未受診者割合	データなし	0.31 ●	0.32	-0.01 ↓	0.41 0.50	0.29
飲酒する者の割合	データなし	0.36 ●	0.37	-0.02 ↓	0.34 0.43	0.22
喫煙する者の割合	データなし	0.09 ●	0.12	-0.03 ↓	0.10 0.11	0.07
1日の平均歩行時間が三十分...	データなし	0.22 ●	0.32	-0.10 ↓	0.25 0.32	0.20
▼ 高齢者全体:サービスニーズ4項目						
食事の用意ができないかつ独居...	データなし	0.00 ●	0.00	0.00	0.00 0.01	0.00
買い物ができないかつ独居割合	データなし	0.00 ●	0.00	0.00	0.00 0.01	0.00
借家率	データなし	0.08 ●	0.07	0.01 ↑	0.12 0.24	0.02
緊急通報サービスニーズ割合	データなし	0.11 ●	0.10	0.01 ↑	0.15 0.33	0.07
▼ 高齢者全体:生活支援ニーズ						
見守りニーズ割合	データなし	0.02 ●	データなし	データなし	データなし 0.05	0.01
配食ニーズ割合	データなし	0.00 ●	データなし	データなし	データなし 0.00	0.00
外出支援ニーズ割合	データなし	0.01 ●	0.02	-0.01 ↓	0.02 0.05	0.01
グループケアニーズ割合	データなし	0.00 ●	0.00	0.00	0.00 0.00	0.00
自治会活動ニーズ割合	データなし	0.00 ●	0.00	0.00	0.00 0.01	0.00
日用品の買い物支援ニーズ割...	データなし	0.00 ●	0.00	0.00	0.00 0.01	0.00
生活基盤ニーズ割合	データなし	0.00 ●	データなし	データなし	データなし 0.01	0.00
生活保護ニーズ割合	データなし	0.01 ●	データなし	データなし	データなし 0.04	0.01
通院補助ニーズ割合	データなし	0.05 ●	データなし	データなし	0.04 0.16	0.00
未就労者割合	データなし	0.75 ●	データなし	データなし	データなし 0.81	0.50
▼ 高齢者全体:ソーシャルサポート						
情緒的サポート受領割合	データなし	0.94 ●	データなし	データなし	0.92 0.89	0.95
情緒的サポート提供割合	データなし	0.91 ●	データなし	データなし	0.89 0.83	0.91
手段的サポート受領割合	データなし	0.95 ●	データなし	データなし	0.92 0.87	0.96
手段的サポート提供割合	データなし	0.79 ●	データなし	データなし	0.75 0.71	0.80

- 匿名ID
- 北海道東...
 - 北海道東...
 - 北海道美...
 - 青森県十...
 - 宮城県岩...
 - 新潟県新...
 - 千葉県柏...
 - 神奈川県...
 - 山梨県中...
 - 山梨県早...
 - 愛知県名...
 - 愛知県豊...
 - 愛知県半...
 - 愛知県碧...
 - 愛知県西...
 - 愛知県津...
 - 愛知県東...
 - 愛知県大...
 - 愛知県知...
 - 愛知県田...
 - 愛知県知...
 - 愛知県知...
 - 愛知県知...
 - 三重県廣...
 - 兵庫県神...
 - 奈良県十...
 - 香川県丸...
 - 長崎県松...
 - 熊本県御...
 - A31
 - A32
 - A33
 - A34
 - A35
 - A36
 - A37
 - A38
 - A39
 - A40
 - A41
 - A42
 - A43

前年より下回った ↓ 前年より上回った ↑ 変化なし → 最上位 ● 上位 ● 中位 ● 下位 ● 最下位 ●

図表 2：2010 年調査データでの大府市の特徴：転倒、物忘れ、残歯数などで良い

転倒が最も少ない市(O:大府市)



21要因調整後の転倒確率

転倒率オッズ比(全体平均を1.0, n=93,661)

「過去1年間で転んだ経験がありますか?」という質問に、何度もある、1度もある、(いずれかを)回答した対象者を転倒有りとした。



個人調整変数：年齢、性別、婚姻状況、BMI、歩行時間、身体的生活活動(LADL)、日常生活活動(ADL)、IQ5-(GDS)、栄養摂取、認知の損傷、外山経路、社会の孤立となる商品使用の量、自主的運動参加量、歩行の緩急参加量
 地域調整変数：小地域可能な成人人口数、小地域子供総人口数、小地域高齢者の総数参加量、小地域子供の総数参加量、作区町村比率

物忘れも少なく下から2番目

リスク指標 6の忘れが少い人の割合 >> 新断面調査 >> 2010



歯が少ない人も下から3番目

リスク指標 歯がほとんどない者の割合 >> 新断面調査 >> 2010



図表 3 : 分析計画

背景：2010 と 2013 年調査で、大府市（WHO 健康都市）の高齢者が他の市町村の高齢者よりも健康であることがわかった。

目的：なぜ大府市の高齢者は元気なのか？を他の市町村との比較や大府市から提供を受けた会員や利用者数のデータ等を通して明らかにする。

分析方法：市町村または小学校区などの小地域を分析単位とする地域相関分析を行う。下記
の他、知的能動性やうつリスクなどいくつかの健康指標との関連も分析する。

仮説 1 ウォーキングが盛んだから？

- ウォーキング実績＝歩行時間（30 分未満 or 30 分以上 or 60 分以上 or 90 分以上）
と下記の項目との相関を検討する
 - ・転倒、運動機能の低下
 - ・スポーツの会参加率
 - ・社会参加全般
 - ・友人と会う頻度
 - ・社会的サポート

仮説 2 歩道整備後に歩く人が増えたから？

- 大府市から歩道の位置情報と整備年のデータをいただき、対応する小学校区を判別し、歩道後にその小学校区における歩行関連の指標に変化は見られるか検証する。
 - ・歩行関連指標＝歩行時間（30 分未満 or 30 分以上 or 60 分以上 or 90 分以上）
などの変化

仮説 3 公民館や児童老人福祉センター利用が盛んだから？

- 児童老人福祉センター利用実績（%と実数）×ウォーキング実績（会員数、高齢者の歩行関連指標など）

- 児童老人福祉センター利用実績 × 下記の項目
 - ・趣味の会
 - ・ボランティア
 - ・社会参加全般
 - ・友人と会う頻度
 - ・社会的サポート

厚生労働科学研究委託費（長寿科学研究開発事業）

委託業務成果報告（業務項目）

業務項目名：

- ② 地域診断と見える化ツールを活用した介護予防施策マネジメント・パッケージの開発
d. 介護予防事業計画の立案までのマネジメント・プロセス開発
d-3. 東海市

愛知県東海市における健康交流の家事業の評価

担当責任者	尾島 俊之	浜松医科大学医学部健康社会医学講座	教授
研究協力者	伊藤美智予	日本福祉大学健康社会研究センター	
研究協力者	宮國康弘	千葉大学予防医学センター	
研究協力者	細川陸也	名古屋市立大学看護学部地域保健看護学	
研究協力者	近藤克則	千葉大学予防医学センター	
研究協力者	青木祥太	東海市高齢者支援課	
研究協力者	阿部吉晋	東海市高齢者支援課	
研究協力者	早川祐子	東海市健康推進課	
研究協力者	柘植由美	東海市健康推進課	
研究協力者	後藤文枝	東海市健康推進課	

研究要旨

「健康交流の家」事業の効果を検証することがこの研究の目的である。東海市共同研究会において、データに基づく、また現地調査による東海市の地域診断等を実施してきた。2014年12月に、健康交流の家の評価等を目的として市内全域での調査を実施した。対象者は、健康交流の家の建設済み及び数年以内に建設が予定されている地域の住民、市内全域から無作為抽出した住民、また健康づくりやボランティア実施団体等の住民である。有効発送数2,397件、回収数1,682件で、回収率70.2%であった。また、前年度の2014年3月に健康交流の家の利用者等に調査を行った。健康交流の家の利用者また建設済み地域の住民の方が体操実施や趣味の会への参加をしている人が多く、転倒が少ない等の結果が得られた。今後、追跡調査を行い、より確実な評価を行っていききたい。

A. 研究目的

愛知県東海市では、自治会集会室と敬老の家の機能を合築した健康交流の家事業を推進している。東海市においてデータに基づき地域づくりによる介護予防対策を推進すること、その具体例として、健康交流の家事業の効果を検証することがこの研

究の目的である。

B. 研究方法

2012年度から、東海市共同研究会が行われており、これまでに20回弱開催されている。参加者は、東海市健康推進課及び高齢者支援

課職員、また日本福祉大学、千葉大学、浜松医科大学、名古屋市立大学等の研究者である。

この東海市共同研究会において、データに基づく、また現地調査による東海市の地域診断等を実施してきた。

2014年12月に、健康交流の家の評価等を目的とした東海市内全域での自記式郵送調査を実施した。対象者は、健康交流の家の建設済み及び数年以内に建設が予定されている地域の自治会の住民、市内全域から無作為抽出した住民、また健康づくり自主グループ、ボランティア実施団体等の65歳以上の住民である。

また、前年度の2014年3月に大池健康交流の家の利用団体代表者及び施設利用者を対象として調査を実施した。

(倫理面の配慮)

疫学研究に関する倫理指針に則り、浜松医科大学医の倫理委員会による倫理審査を受け、研究の趣旨等を文書により説明し、同意の得られた方から回答を返送いただいた。

C. 研究結果

(1) 東海市の概要

愛知県東海市は、名古屋市の南に隣接し、知多半島の根元にある、人口11万人、面積43平方キロの市である。

1969年(昭和44年)に知多郡上野町・横須賀町2町の合併により誕生した。江戸時代の儒学者である細井平洲の出身地である。また、カゴメの創業の地である。

産業は、鉄鋼とランのまちとして知られる。鉄鋼では、新日鉄住金名古屋製鉄所(1961年に東海製鉄として操業開始)、愛知製鋼本社、大同特殊鋼知多工場がある。洋ランの出荷量は愛知県内2位、またフキの出荷量は日本一である。

(2) 健康交流の家

健康交流の家は、2012年4月に上野台地区(富木島小学校区)、2013年4月に大池地区(加木屋

南小学校区)に建設されており(図1及び図2)、2015年4月に千鳥地区(緑陽小学校区)に、またその後、上野ヶ丘地区(名和小学校区)に建設予定である。

(3) 前年度の調査結果の概要

大池健康交流の家の利用者を対象とした前年度の調査は、団体代表者の回収率は $17/17=100\%$ であった。また、利用団体を通じての施設利用者への調査の回収率は $239/272=87.9\%$ であった。その他、団体に所属しないで施設を利用している者にも調査を行った。

健康交流の家の利用内容を図3に示す。体操・太極拳が最も多く、次いで「おしゃべり」であった。特にこの2者は健康交流の家ができる前と比較して大きく向上した。図表には示していないが健康交流の家ができた後では、従来の自治会集会場・敬老の家と比較して利用者数が1.6倍に増加し、利用頻度も約6割の利用者で増加していた。健康交流の家ができて、良い方向に変わった理由を図4に示す。「喫茶コーナーがある」、「部屋の雰囲気明るい」、「いつもボランティアがいる」、「いつでも利用できる」、「ボランティアがやさしい」等の回答が多かった。健康行動の変化を図5に示す。会話する機会や、生活が楽しく感じられる機会等について、増えた・やや増えたとの回答が過半数を占めた。健康状態の変化を図6に示す。健康交流の家を利用する前後で、健康状態が「良い方向に変わった」という回答が約50%みられた。

(4) 今年度の調査結果の概要

有効発送数2,397件、回収数1,682件で、回収率70.2%であった。

地区と健康交流の家の利用頻度のクロス表を表1に示す。C、E、H地区において利用頻度の高い住民が多い結果であった。C地域は健康交流の家を自治会集会所と健康増進室の合築で建設済みであり、H地区は自治会集会所の隣に建設が行われている地域である。また、E地区はH地区の隣接地域である。

健康交流の家の利用頻度と主観的健康観のクロス表を表2に示す。「現在のあなたの健康状態はいかがですか。」という設問の調査結果である。男女合計でみると、健康状態が「とてもよい」割合は、月1回以上健康交流の家を利用している人において最も高い。一方で、男性においては、年に数回利用する人において最も高い結果となった。地区と主観的健康観のクロス表を表3に示す。「とてもよい」割合は、健康交流の家のあるC地区で最も高い結果であった。

健康交流の家の利用頻度と趣味の会への参加頻度のクロス表を表4に示す。「あなたは下記のような会・グループにどのくらいの頻度で参加していますか。趣味関係のグループ」という設問の調査結果である。男女合計でみると、趣味の会に週1回以上参加している人の割合は、健康交流の家の利用頻度が高いほど高い関連がみられた。ただし、女性においては健康交流の家を年に数回利用している人で最も高い結果であった。地区と趣味の会への参加頻度のクロス表を表5に示す。男女合計、男性、女性のいずれにおいても健康交流の家のあるC地区およびH地区において他の地区よりも高い結果であった。

健康交流の家の利用頻度と友人等と会う頻度のクロス表を表6に示す。「友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。」という設問の調査結果である。友人と週1回以上会う割合は、健康交流の家の利用頻度が高いほど高い結果であった。地区と友人等と会う頻度のクロス表を表7に示す。男性のH地区を除き、友人と週1回以上会う割合は、健康交流の家のあるC地区及びH地区で高い結果であった。

健康交流の家の利用頻度と友人等と食事をする頻度のクロス表を表8に示す。「友人や知人、仕事仲間など、家族以外と一緒に食事をする頻度はどのくらいですか。」という設問の調査結果である。男性の年に数回の人を除き、友人等と食事が週1回以上の割合は、健康交流の家の利用頻度が高いほど高い結果であった。地区と友人等と食事をする頻度のクロス表を表9に示す。健康交流の家のある

H地区においては男女合計、男性及び女性のいずれにおいても、またC地区においては男女合計及び男性において、友人等と週1回以上食事をする割合が他の地区よりも高い結果であった。

健康交流の家の利用頻度とこの1年間の体操の実施状況のクロス表を表10に示す。「この1年間に次の趣味や活動を行いましたか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。」と聞いて、「体操」を選択した者の集計結果である。男性では年に数回利用している人で最も高かったが、男女合計及び女性においては健康交流の家の利用頻度が高いほど、体操をしている割合も高い結果であった。地区と体操の実施状況のクロス表を表11に示す。健康交流の家のあるH地区において、他の地区よりも体操を実施している割合が高い結果であった。

健康交流の家の利用頻度と過去1年間の転倒経験のクロス表を表12に示す。「過去1年間に転んだ経験がありますか。」という設問の調査結果である。男女合計、男性、女性のいずれにおいても、健康交流の家を利用していない人において、何度も転倒した経験のある割合が最も高い結果であった。地区と過去1年間の転倒経験のクロス表を表13に示す。男女合計、男性及び女性のいずれにおいても、健康交流の家のあるC地区及びH地区は他の地区よりも、何度も転倒した割合が低い結果であった。

D. 考察

健康交流の家の利用内容として、体操、太極拳との回答が最も多くみられた。また、健康交流の家を利用している人ほど体操をしている割合が高い結果であった。さらに、特に男性において、健康交流の家が建設済みのH地区において、他地域よりも体操をしている人が多い結果であった。体操をするために、健康交流の家を利用するとともに、健康交流の家があることで、体操が活発に行われるようになっていくことが示唆された。その他、趣味の会への参加頻度、友人等と会う頻度、友人等と食事をする頻度も、健康交流の家の利用者や、

また健康交流の家の建設済みの地域において高い傾向がみられた。

健康交流の家の利用者において、また健康交流の家が建設済みの地域において、過去1年間に何度も転倒した割合が低い結果であった。また、健康交流の家の利用者や、健康交流の家の建設済みの地区において、主観的健康観も良い傾向であった。

健康交流の家によって、体操やその他の趣味の会への参加、友人等と会うこと等によって、転倒の予防等につながり、介護予防に貢献していることが示唆された。

ただし、健康状態が良い事で健康交流の家を利用している事も考えられる。また、これらの効果が最終的に本当に介護予防につながっているのかも確認する必要がある。今回の調査では、今後、健康交流の家を建設する予定となっている地域においても調査を行っているため、今後、追跡調査を行うことにより、因果の方向性や、また最終的な効果についても検討をしていきたい。

今回の調査で、健康交流の家の建設地域以外の住民でも、健康交流の家を利用している人が少なからず見られた。健康交流の家を活動場所としている趣味の会の参加者は、その近隣の住民であることが多いが、そうでない参加者も含まれており、健康交流の家は地域間の交流としても機能していることが考えられた。

今回の調査は、日常生活圏域ニーズ調査とほぼ同様の枠組みを使用しながら、東海市独自の取り組みである健康交流の家の利用状況等の設問を付加して実施したものである。このような調査は、各地域における介護予防の取り組みを評価するために有用であると考えられる。

E. 結論

男女や地区によって若干結果のばらつきがあるものの、健康交流の家の利用者の方が、また健康交流の家の建設済みの地域の住民の方が、体操の実施、趣味の会への参加、友人等と会う頻度、友人等と食事をする頻度等が高く、何度も転倒する割合が低く、主観的に健康である傾向がみられ、

健康交流の家は介護予防にとって有用であることが示唆された。今後、より明確な結果を出すことができるように追跡調査を行っていきたい。

F. 研究発表

1. 論文発表
なし
2. 学会発表
なし

G. 知的財産権の出願・登録状況（予定を含む）

1. 特許取得
なし
2. 実用新案登録
なし
3. その他
なし

図1. 健康交流の家の外観

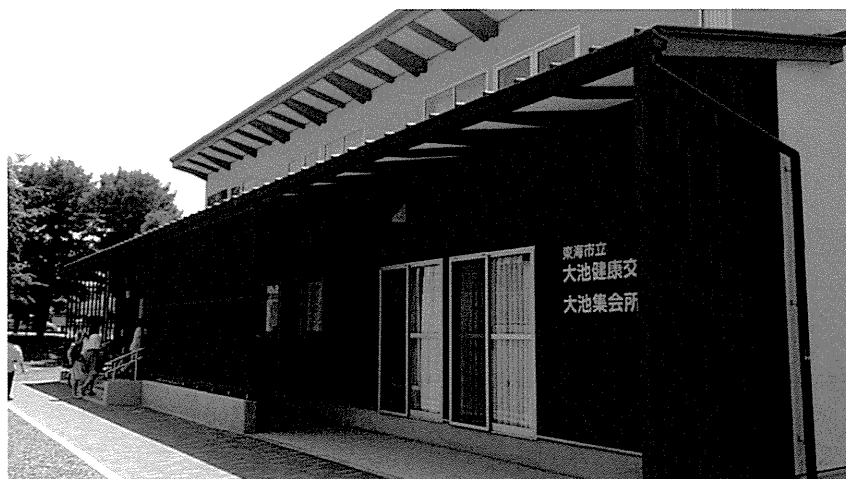


図2. 自治会集会室と健康増進室



図3. 健康交流の家の利用内容

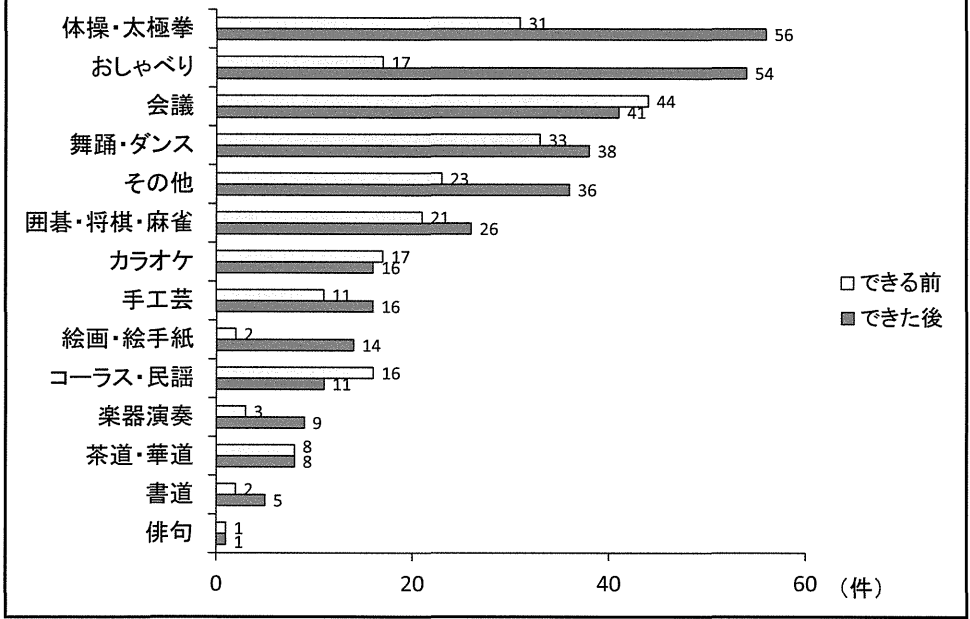


図4. 良い方向に変わった理由

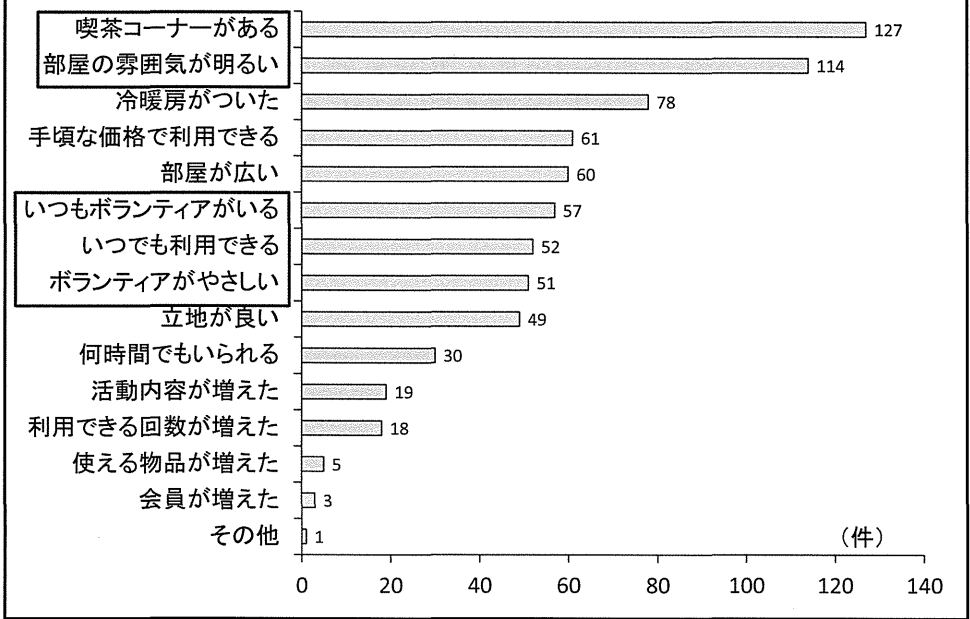


図5. 健康行動の変化

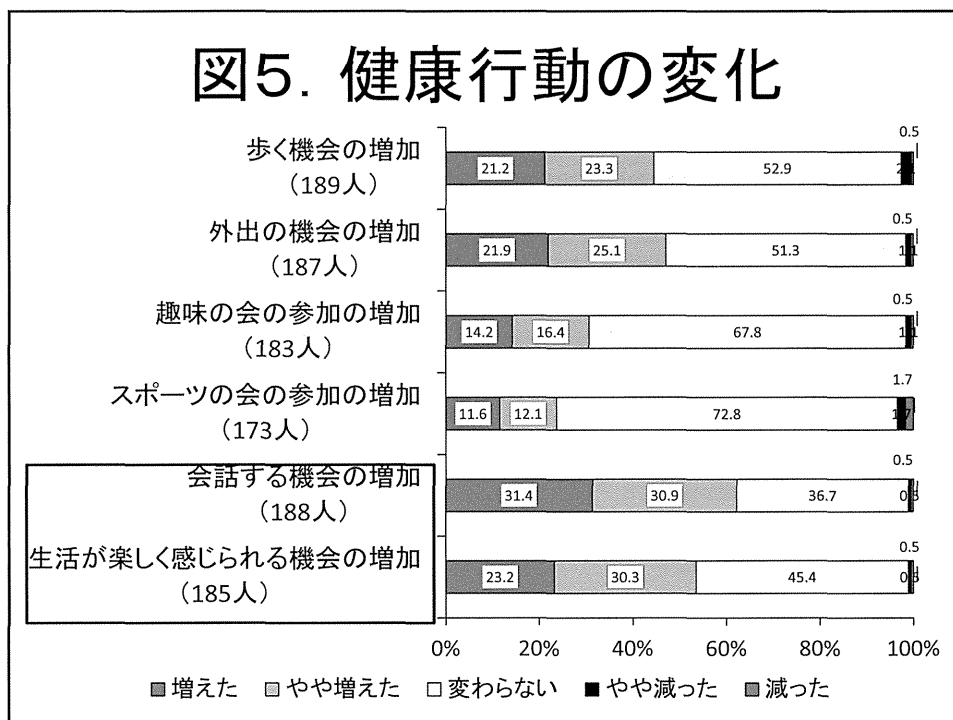


図6. 健康状態の変化

「健康交流の家を利用する前を後で、あなたの健康状態は変わりましたか」

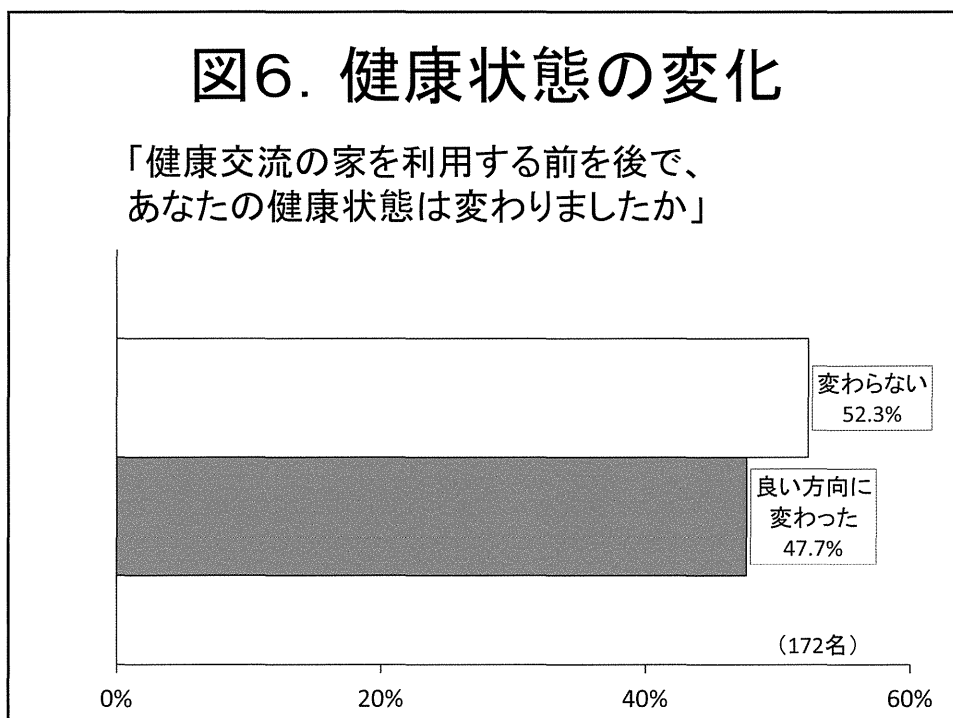


表1. 地区 と 健康交流の家の利用頻度 のクロス表

地区	A	度数	健康交流の家の利用頻度			合計
			月1回以上	年に数回	利用していない	
	度数	5	1	109	115	
	地区の%	4.3%	0.9%	94.8%	100.0%	
	B	度数	2	0	60	62
	地区の%	3.2%	0.0%	96.8%	100.0%	
	C	度数	94	57	206	357
	地区の%	26.3%	16.0%	57.7%	100.0%	
	D	度数	2	0	48	50
	地区の%	4.0%	0.0%	96.0%	100.0%	
	E	度数	11	2	53	66
	地区の%	16.7%	3.0%	80.3%	100.0%	
	F	度数	1	1	41	43
	地区の%	2.3%	2.3%	95.3%	100.0%	
	G	度数	2	3	60	65
	地区の%	3.1%	4.6%	92.3%	100.0%	
	H	度数	62	44	245	351
	地区の%	17.7%	12.5%	69.8%	100.0%	
	I	度数	5	4	86	95
	地区の%	5.3%	4.2%	90.5%	100.0%	
	J	度数	2	3	207	212
	地区の%	0.9%	1.4%	97.6%	100.0%	
	K	度数	3	1	33	37
	地区の%	8.1%	2.7%	89.2%	100.0%	
	L	度数	5	3	105	113
	地区の%	4.4%	2.7%	92.9%	100.0%	
合計	度数	194	119	1253	1566	
	地区の%	12.4%	7.6%	80.0%	100.0%	

表2. 健康交流の家の利用頻度 と 主観的健康観 のクロス表

	健康交流の家の利用	月1回以上	度数	現在のあなたの健康状態はいかがですか。				合計
				とてもよい	まあよい	あまりよくない	よくない	
男性	健康交流の家の利用	月1回以上	度数	5	41	9	0	55
			健康交流の家の利用の%	9.1%	74.5%	16.4%	0.0%	100.0%
		年に数回	度数	11	50	6	1	68
			健康交流の家の利用の%	16.2%	73.5%	8.8%	1.5%	100.0%
		利用していない	度数	81	417	106	17	621
			健康交流の家の利用の%	13.0%	67.1%	17.1%	2.7%	100.0%
	合計		度数	97	508	121	18	744
			健康交流の家の利用の%	13.0%	68.3%	16.3%	2.4%	100.0%
女性	健康交流の家の利用	月1回以上	度数	24	99	11	0	134
			健康交流の家の利用の%	17.9%	73.9%	8.2%	0.0%	100.0%
		年に数回	度数	3	37	8	1	49
			健康交流の家の利用の%	6.1%	75.5%	16.3%	2.0%	100.0%
		利用していない	度数	65	429	76	15	585
			健康交流の家の利用の%	11.1%	73.3%	13.0%	2.6%	100.0%
	合計		度数	92	565	95	16	768
			健康交流の家の利用の%	12.0%	73.6%	12.4%	2.1%	100.0%
合計	健康交流の家の利用	月1回以上	度数	29	140	20	0	189
			健康交流の家の利用の%	15.3%	74.1%	10.6%	0.0%	100.0%
		年に数回	度数	14	87	14	2	117
			健康交流の家の利用の%	12.0%	74.4%	12.0%	1.7%	100.0%
		利用していない	度数	146	846	182	32	1206
			健康交流の家の利用の%	12.1%	70.1%	15.1%	2.7%	100.0%
	合計		度数	189	1073	216	34	1512
			健康交流の家の利用の%	12.5%	71.0%	14.3%	2.2%	100.0%

表3. 地区と主観的健康観のクロス表

			現在のあなたの健康状態はいかがですか。				合計
			とてもよい	まあよい	あまりよくない	よくない	
男性	地区 C	度数	32	116	27	4	179
		地区の%	17.9%	64.8%	15.1%	2.2%	100.0%
	H	度数	19	116	26	6	167
		地区の%	11.4%	69.5%	15.6%	3.6%	100.0%
	他	度数	50	292	73	9	424
		地区の%	11.8%	68.9%	17.2%	2.1%	100.0%
合計	度数	101	524	126	19	770	
	地区の%	13.1%	68.1%	16.4%	2.5%	100.0%	
女性	地区 C	度数	18	143	21	4	186
		地区の%	9.7%	76.9%	11.3%	2.2%	100.0%
	H	度数	20	140	28	4	192
		地区の%	10.4%	72.9%	14.6%	2.1%	100.0%
	他	度数	66	333	50	8	457
		地区の%	14.4%	72.9%	10.9%	1.8%	100.0%
合計	度数	104	616	99	16	835	
	地区の%	12.5%	73.8%	11.9%	1.9%	100.0%	
合計	地区 C	度数	50	259	48	8	365
		地区の%	13.7%	71.0%	13.2%	2.2%	100.0%
	H	度数	39	256	54	10	359
		地区の%	10.9%	71.3%	15.0%	2.8%	100.0%
	他	度数	116	625	123	17	881
		地区の%	13.2%	70.9%	14.0%	1.9%	100.0%
合計	度数	205	1140	225	35	1605	
	地区の%	12.8%	71.0%	14.0%	2.2%	100.0%	

表4. 健康交流の家の利用頻度と趣味の会への参加頻度のクロス表

性別			趣味の会への参加頻度			合計	
			週1回以上	週1回より少ない	参加しない		
男性	健康交流の家 の利用	月1回以上 に数回 利用して いない	度数	17	18	15	50
		健康交流の家の利用の%	34.0%	36.0%	30.0%	100.0%	
	利用して いない	度数	13	12	34	59	
		健康交流の家の利用の%	22.0%	20.3%	57.6%	100.0%	
	合計	度数	78	116	399	593	
		健康交流の家の利用の%	13.2%	19.6%	67.3%	100.0%	
	度数	108	146	448	702		
	健康交流の家の利用の%	15.4%	20.8%	63.8%	100.0%		
女性	健康交流の家 の利用	月1回以上 に数回 利用して いない	度数	48	44	28	120
		健康交流の家の利用の%	40.0%	36.7%	23.3%	100.0%	
	利用して いない	度数	21	12	14	47	
		健康交流の家の利用の%	44.7%	25.5%	29.8%	100.0%	
	合計	度数	99	125	335	559	
		健康交流の家の利用の%	17.7%	22.4%	59.9%	100.0%	
	度数	168	181	377	726		
	健康交流の家の利用の%	23.1%	24.9%	51.9%	100.0%		
合計	健康交流の家 の利用	月1回以上 に数回 利用して いない	度数	65	62	43	170
		健康交流の家の利用の%	38.2%	36.5%	25.3%	100.0%	
	利用して いない	度数	34	24	48	106	
		健康交流の家の利用の%	32.1%	22.6%	45.3%	100.0%	
	合計	度数	177	241	734	1152	
		健康交流の家の利用の%	15.4%	20.9%	63.7%	100.0%	
	度数	276	327	825	1428		
	健康交流の家の利用の%	19.3%	22.9%	57.8%	100.0%		

表5. 地区と趣味の会への参加頻度のクロス表

性別	趣味の会への参加頻度			合計		
	週1回以上	週1回より少ない	参加しない			
男性	地区 C	度数	32	36	99	167
		地区の%	19.2%	21.6%	59.3%	100.0%
	H	度数	28	33	96	157
		地区の%	17.8%	21.0%	61.1%	100.0%
	他	度数	52	86	258	396
		地区の%	13.1%	21.7%	65.2%	100.0%
合計	度数	112	155	453	720	
	地区の%	15.6%	21.5%	62.9%	100.0%	
女性	地区 C	度数	45	49	77	171
		地区の%	26.3%	28.7%	45.0%	100.0%
	H	度数	45	39	88	172
		地区の%	26.2%	22.7%	51.2%	100.0%
	他	度数	102	108	223	433
		地区の%	23.6%	24.9%	51.5%	100.0%
合計	度数	192	196	388	776	
	地区の%	24.7%	25.3%	50.0%	100.0%	
合計	地区 C	度数	77	85	176	338
		地区の%	22.8%	25.1%	52.1%	100.0%
	H	度数	73	72	184	329
		地区の%	22.2%	21.9%	55.9%	100.0%
	他	度数	154	194	481	829
		地区の%	18.6%	23.4%	58.0%	100.0%
合計	度数	304	351	841	1496	
	地区の%	20.3%	23.5%	56.2%	100.0%	

表6. 健康交流の家の利用頻度と友人等と会う頻度のクロス表

性別	友人等と会う頻度			合計			
	週1回以上	週1回より少ない	会わない				
男性	健康交流の家の利用	月1回以上	度数	35	15	1	51
		健康交流の家の利用の%	68.6%	29.4%	2.0%	100.0%	
	年に数回	度数	30	32	1	63	
		健康交流の家の利用の%	47.6%	50.8%	1.6%	100.0%	
	利用していない	度数	219	309	77	605	
		健康交流の家の利用の%	36.2%	51.1%	12.7%	100.0%	
合計	度数	284	356	79	719		
	健康交流の家の利用の%	39.5%	49.5%	11.0%	100.0%		
女性	健康交流の家の利用	月1回以上	度数	114	18	0	132
		健康交流の家の利用の%	86.4%	13.6%	0.0%	100.0%	
	年に数回	度数	32	14	0	46	
		健康交流の家の利用の%	69.6%	30.4%	0.0%	100.0%	
	利用していない	度数	284	243	37	564	
		健康交流の家の利用の%	50.4%	43.1%	6.6%	100.0%	
合計	度数	430	275	37	742		
	健康交流の家の利用の%	58.0%	37.1%	5.0%	100.0%		
合計	健康交流の家の利用	月1回以上	度数	149	33	1	183
		健康交流の家の利用の%	81.4%	18.0%	0.5%	100.0%	
	年に数回	度数	62	46	1	109	
		健康交流の家の利用の%	56.9%	42.2%	0.9%	100.0%	
	利用していない	度数	503	552	114	1169	
		健康交流の家の利用の%	43.0%	47.2%	9.8%	100.0%	
合計	度数	714	631	116	1461		
	健康交流の家の利用の%	48.9%	43.2%	7.9%	100.0%		