

◆ 性別

調査数	男性	女性	無回答
325	152	173	-
100.0	46.8	53.2	-

◆ 年齢

調査数	65歳	70歳	75歳	80歳	85歳以上	無回答
325	102	66	64	51	38	4
100.0	31.4	20.3	19.7	15.7	11.7	1.2

◆ 記入者

調査数	あて名ご本人が記入	ご家族が記入	その他	無回答
325	239	26	-	60
100.0	73.5	8.0	-	18.5

問1 家族構成

調査数	一人暮らし	夫婦2人暮らし(配偶者65歳以上)	夫婦2人暮らし(配偶者64歳以下)	息子との2世帯	娘との2世帯	その他	無回答
325	43	84	14	71	30	71	12
100.0	13.2	25.8	4.3	21.8	9.2	21.8	3.7

問1 家族構成(5択)

調査数	一人暮らし	夫婦2人暮らし(配偶者65歳以上)	夫婦2人暮らし(配偶者64歳以下)	子どもとの2世帯	その他	無回答
325	43	84	14	101	71	12
100.0	13.2	25.8	4.3	31.1	21.8	3.7

問2 (同居以外で) おおよそ30分以内に駆けつけてくれる親族

調査数	子	孫	兄弟・姉妹	その他の親族	近くに住む親族はいない	無回答
325	168	23	75	87	39	13
100.0	51.7	7.1	23.1	26.8	12.0	4.0

問3 近所付き合いの程度

調査数	常に自宅の様子を見に来る(電話をくれる)人がきている	お互いに訪問し合う人がいる	困った時に気軽に頼める人がいる	あいさつ、立ち話をする程度の人がいる	つき合いはない	無回答
325	36	82	105	92	3	7
100.0	11.1	25.2	32.3	28.3	0.9	2.2

問4 普段の生活で介護・介助を必要としているか

調査数	介護・介助は必要ない	が、現在の介護・介助は必要だが、現在は受けていない	現在の介護・介助を受けている(介護認定を受けている場合も含む)	無回答
325	270	25	12	18
100.0	83.1	7.7	3.7	5.5

問4-1 介護・介助が必要になった主な原因

調査数	脳卒中(脳出血・脳梗塞等)	心臓病	がん(悪性新生物)	呼吸器の病気(肺気腫・肺炎等)	関節の病気(リウマチ等)	認知症(アルツハイマー病等)	パーキンソン病	糖尿病	腎疾患(透析)	視覚・聴覚障害	骨折・転倒	脊椎・脊髄損傷	高齢による衰弱	その他
37	3	4	4	3	5	3	1	3	1	4	5	1	12	3
100.0	8.1	10.8	10.8	8.1	13.5	8.1	2.7	8.1	2.7	10.8	13.5	2.7	32.4	8.1

わからない	無回答
3	6
8.1	16.2

問4-2 主な介護・介助者

調査数	配偶者(夫・妻)	息子	娘	子の配偶者	孫	兄弟・姉妹	介護サービスのヘルパー	その他	無回答
37	14	6	3	2	-	1	1	2	8
100.0	37.8	16.2	8.1	5.4	-	2.7	2.7	5.4	21.6

問5 経済的にみた現在の暮らしの状況

調査数	大変苦しい	やや苦しい	ふつう	ややゆとりがある	大変ゆとりがある	無回答
325	17	54	232	11	3	8
100.0	5.2	16.6	71.4	3.4	0.9	2.5

問6 住まいの種類

調査数	持家(一戸建て)	持家(集合住宅)	公営賃貸住宅	民営賃貸住宅(一戸建て)	民営賃貸住宅(集合住宅)	借家	その他	無回答
325	303	2	5	1	1	2	2	9
100.0	93.2	0.6	1.5	0.3	0.3	0.6	0.6	2.8

問7① 階段を手すりや壁をつたわずに昇っているか

調査数	できるし、 している	できるけど していない	できない	無回答
325 100.0	199 61.2	60 18.5	53 16.3	13 4.0

問7② 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

調査数	できるし、 している	できるけど していない	できない	無回答
325 100.0	238 73.2	36 11.1	37 11.4	14 4.3

問7③ 15分位続けて歩いているか

調査数	できるし、 している	できるけど していない	できない	無回答
325 100.0	205 63.1	74 22.8	37 11.4	9 2.8

問7④ 過去1年間に転んだ経験があるか

調査数	何度もある	1度ある	ない	無回答
325 100.0	31 9.5	62 19.1	221 68.0	11 3.4

問7⑤ 転倒に対する不安は大きいか

調査数	とても不安	やや不安である	あまり不安でない	不安でない	無回答
325 100.0	42 12.9	108 33.2	92 28.3	74 22.8	9 2.8

問7⑥ 週に1回以上は外出しているか

調査数	ほとんど外出しない	週1回	週2〜4回	週5回以上	無回答
325 100.0	19 5.8	39 12.0	161 49.5	95 29.2	11 3.4

問7⑦ 昨年と比べて外出の回数が減っているか

調査数	とても減っている	減っている	あまり減っていない	減っていない	無回答
325	9	44	105	154	13
100.0	2.8	13.5	32.3	47.4	4.0

問7⑧ 外出を控えているか

調査数	はい	いいえ	無回答
325	49	258	18
100.0	15.1	79.4	5.5

問7⑧-1 外出を控えている理由

調査数	病気	障害(脳卒中の後遺症など)	足腰などの痛み	トイレの心配(失禁など)	耳の障害(聞こえの問題など)	目の障害	外での楽しみがない	経済的に出られない	交通手段がない	その他	無回答
49	5	2	31	8	4	4	5	7	16	6	-
100.0	10.2	4.1	63.3	16.3	8.2	8.2	10.2	14.3	32.7	12.2	-

問7⑨ 外出する際の移動手段

調査数	徒歩	自転車	バイク	自動車(自分で運転)	自動車(人に乗せてもらう)	電車	路線バス	病院や施設の車両	車いす	電動車いす(カート)	歩行器・シルバーカー	タクシー	その他	無回答
325	139	65	15	210	64	28	32	4	1	4	5	21	8	12
100.0	42.8	20.0	4.6	64.6	19.7	8.6	9.8	1.2	0.3	1.2	1.5	6.5	2.5	3.7

問8① BMI (身長・体重から算出)

調査数	やせ	標準	肥満	無回答
325	20	225	58	22
100.0	6.2	69.2	17.8	6.8

問8② 6カ月間で2～3kg以上の体重減少があったか

調査数	はい	いいえ	無回答
325	27	285	13
100.0	8.3	87.7	4.0

問8③ 半年前に比べて固いものが食べにくくなったか

調査数	はい	いいえ	無回答
325	70	244	11
100.0	21.5	75.1	3.4

問8④ お茶や汁物等でむせることがあるか

調査数	はい	いいえ	無回答
325	61	255	9
100.0	18.8	78.5	2.8

問8⑤ 口の渴きが気になるか

調査数	はい	いいえ	無回答
325	76	240	9
100.0	23.4	73.8	2.8

問8⑥ 歯磨き (人にやってもらう場合も含む) を毎日しているか

調査数	はい	いいえ	無回答
325	284	30	11
100.0	87.4	9.2	3.4

問8⑦ 歯の数と入れ歯の利用状況

調査数	自分の歯は20本以上、かつ入れ歯	自分の歯は20本以上、入れ歯	自分の歯は19本以下、かつ入れ歯	自分の歯は19本以下、入れ歯	無回答
325	60	75	132	26	32
100.0	18.5	23.1	40.6	8.0	9.8

問8⑧ 噛み合わせは良いか

調査数	はい	いいえ	無回答
325	248	54	23
100.0	76.3	16.6	7.1

問8⑨ 毎日入れ歯の手入れをしているか

調査数	はい	いいえ	無回答
192	170	7	15
100.0	88.5	3.6	7.8

問9 誰かと食事をとる頻度

調査数	毎日ある	週に何度かある	月に何度かある	年に何度かある	ほとんどない	無回答
325	183	20	40	51	21	10
100.0	56.3	6.2	12.3	15.7	6.5	3.1

問10① 物忘れが多いと感じるか

調査数	はい	いいえ	無回答
325	141	175	9
100.0	43.4	53.8	2.8

問10② 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしているか

調査数	はい	いいえ	無回答
325	301	17	7
100.0	92.6	5.2	2.2

問10③ 今日が何月何日かわからない時があるか

調査数	はい	いいえ	無回答
325	75	241	9
100.0	23.1	74.2	2.8

長野県 高齢者等実態調査 集計表  
(元気高齢者:飯山市 325サンプル)

(上段:人 下段:%)

問11① バスや電車で一人で外出しているか (自家用車でも可)

調査数	できるし、 している	できるけどして いない	できない	無回答
325	268	33	18	6
100.0	82.5	10.2	5.5	1.8

問11② 自分で食品・日用品の買物をしているか

調査数	できるし、 している	できるけどして いない	できない	無回答
325	261	47	11	6
100.0	80.3	14.5	3.4	1.8

問11③ 自分で食事の用意をしているか

調査数	できるし、 している	できるけどして いない	できない	無回答
325	222	74	21	8
100.0	68.3	22.8	6.5	2.5

問11④ 自分で請求書の支払いをしているか

調査数	できるし、 している	できるけどして いない	できない	無回答
325	263	41	15	6
100.0	80.9	12.6	4.6	1.8

問11⑤ 預貯金の出し入れをしているか

調査数	できるし、 している	できるけどして いない	できない	無回答
325	261	42	16	6
100.0	80.3	12.9	4.9	1.8

長野県 高齢者等実態調査 集計表  
(元気高齢者:飯山市 325サンプル)

(上段:人 下段:%)

問12① 年金などの書類(役所や病院などに出す書類)が書けるか

調査数	はい	いいえ	無回答
325	288	29	8
100.0	88.6	8.9	2.5

問12② 新聞を読んでいるか

調査数	はい	いいえ	無回答
325	287	31	7
100.0	88.3	9.5	2.2

問12③ 本や雑誌を読んでいるか

調査数	はい	いいえ	無回答
325	245	72	8
100.0	75.4	22.2	2.5

問12④ 健康についての記事や番組に関心があるか

調査数	はい	いいえ	無回答
325	291	27	7
100.0	89.5	8.3	2.2

問12⑤ 友人の家を訪ねているか

調査数	はい	いいえ	無回答
325	209	109	7
100.0	64.3	33.5	2.2

問12⑥ 家族や友人の相談にのっているか

調査数	はい	いいえ	無回答
325	264	47	14
100.0	81.2	14.5	4.3

問12⑦ 病人を見舞うことはできるか

調査数	はい	いいえ	無回答
325	297	20	8
100.0	91.4	6.2	2.5

問12⑧ 若い人に自分から話しかけることがあるか

調査数	はい	いいえ	無回答
325 100.0	258 79.4	59 18.2	8 2.5

問12⑨ 趣味はあるか

調査数	趣味あり	思いつかない	無回答
325 100.0	212 65.2	84 25.8	29 8.9

問12⑩ 生きがいはあるか

調査数	生きがいあり	思いつかない	無回答
325 100.0	197 60.6	87 26.8	41 12.6

問13 参加頻度①ボランティアのグループ

調査数	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	参加していない	無回答
325	2	5	3	17	44	220	34
100.0	0.6	1.5	0.9	5.2	13.5	67.7	10.5

問13 参加頻度②運動やスポーツ関係のグループやクラブ

調査数	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	参加していない	無回答
325	6	8	9	15	27	222	38
100.0	1.8	2.5	2.8	4.6	8.3	68.3	11.7

問13 参加頻度③趣味関係のグループ

調査数	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	参加していない	無回答
325	7	6	14	42	35	187	34
100.0	2.2	1.8	4.3	12.9	10.8	57.5	10.5

問13 参加頻度④学習・教養サークル

調査数	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	参加していない	無回答
325	3	3	3	12	25	237	42
100.0	0.9	0.9	0.9	3.7	7.7	72.9	12.9

問13 参加頻度⑤老人クラブ

調査数	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	参加していない	無回答
325	1	2	-	14	24	246	38
100.0	0.3	0.6	-	4.3	7.4	75.7	11.7

問13 参加頻度⑥町内会・自治会

調査数	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	参加していない	無回答
325	1	1	4	19	88	167	45
100.0	0.3	0.3	1.2	5.8	27.1	51.4	13.8

問13 参加頻度⑦その他の団体や会

調査数	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	参加していない	無回答
325	1	4	1	20	52	173	74
100.0	0.3	1.2	0.3	6.2	16.0	53.2	22.8

問14 参加頻度①見守りが必要な高齢者を支援する活動

調査数	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	していない	無回答
325	3	3	1	11	11	251	45
100.0	0.9	0.9	0.3	3.4	3.4	77.2	13.8

問14 参加頻度②介護が必要な高齢者を支援する活動

調査数	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	していない	無回答
325	3	1	1	4	13	257	46
100.0	0.9	0.3	0.3	1.2	4.0	79.1	14.2

問14 参加頻度③子どもを育てている親を支援する活動

調査数	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	していない	無回答
325	2	1	-	6	14	251	51
100.0	0.6	0.3	-	1.8	4.3	77.2	15.7

問14 参加頻度④地域の生活環境の改善(美化)活動

調査数	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	していない	無回答
325	2	-	-	3	62	209	49
100.0	0.6	-	-	0.9	19.1	64.3	15.1

問14 参加頻度⑤収入のある仕事

調査数	週4回以上	週2～3回	週1回	月1～3回	年に数回	していない	無回答
325	61	19	4	2	24	168	47
100.0	18.8	5.8	1.2	0.6	7.4	51.7	14.5

問15 いきいきした地域づくりへの参加意向 (参加者として)

調査数	是非参加したい	参加してもよい	参加したくない	無回答
325	15	170	111	29
100.0	4.6	52.3	34.2	8.9

問16 いきいきした地域づくりへの参加意向 (企画・運営(お世話役)として)

調査数	是非参加したい	参加してもよい	参加したくない	無回答
325	3	98	193	31
100.0	0.9	30.2	59.4	9.5

問17 参加したい活動

調査数	働くこと	学習や教養を高めるための活動	スポーツやレクリエーション活動	趣味、娯楽活動	老人クラブ活動	町内会、自治会活動	地域のボランティア活動	サークル・自主グループによる活動	自分の知識や技術を生かした活動	若い世代との交流(学校訪問など)	その他	特になし	無回答
325	59	36	54	95	23	17	24	21	41	6	4	82	43
100.0	18.2	11.1	16.6	29.2	7.1	5.2	7.4	6.5	12.6	1.8	1.2	25.2	13.2

長野県 高齢者等実態調査 集計表  
(元気高齢者:飯山市 325サンプル)

(上段:人 下段:%)

問18① 自分の心配事や愚痴を聞いてくれる人

調査数	配偶者	同居の子ども	別居の子ども	兄弟姉妹・親戚・親・孫	近隣の人	友人	その他	いない	無回答
325 100.0	168 51.7	88 27.1	104 32.0	99 30.5	53 16.3	108 33.2	3 0.9	14 4.3	16 4.9

問18② 自分が心配事や愚痴を聞いてあげる人

調査数	配偶者	同居の子ども	別居の子ども	兄弟姉妹・親戚・親・孫	近隣の人	友人	その他	いない	無回答
325 100.0	156 48.0	79 24.3	110 33.8	114 35.1	62 19.1	114 35.1	4 1.2	17 5.2	22 6.8

問18③ 病気で数日間寝込んだ時に、自分の看病や世話をしてくれる人

調査数	配偶者	同居の子ども	別居の子ども	兄弟姉妹・親戚・親・孫	近隣の人	友人	その他	いない	無回答
325 100.0	194 59.7	108 33.2	91 28.0	52 16.0	10 3.1	13 4.0	3 0.9	11 3.4	16 4.9

問18④ 病気で数日間寝込んだ時に、自分が看病や世話をしてあげる人

調査数	配偶者	同居の子ども	別居の子ども	兄弟姉妹・親戚・親・孫	近隣の人	友人	その他	いない	無回答
325 100.0	202 62.2	108 33.2	82 25.2	79 24.3	12 3.7	18 5.5	1 0.3	12 3.7	31 9.5

問19 家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手

調査数	自治会・町内会・老人クラブ	社会福祉協議会・民生委員	ケアマネジャー	医師・歯科医師・看護師	地域包括支援センター・役所・役場	その他	いない	無回答
325 100.0	10 3.1	97 29.8	20 6.2	95 29.2	62 19.1	15 4.6	73 22.5	42 12.9

問20 友人・知人と会う頻度

調査数	毎日ある	週に何度かある	月に何度かある	年に何度かある	ほとんどない	無回答
325 100.0	28 8.6	93 28.6	91 28.0	70 21.5	26 8.0	17 5.2

問21 この1か月間に会った友人・知人の数

調査数	0人(いない)	1人	2人	3人	4人	5人	6人以上	無回答
325 100.0	12 3.7	61 18.8	85 26.2	48 14.8	104 32.0	15 4.6		

問22 よく会う友人・知人

調査数	近所・同じ地域の人	幼なじみ	学生時代の友人	仕事での同僚・元同僚	趣味や関心が同じ友人	ボランティア等の活動での友人	その他	いない	無回答
325 100.0	221 68.0	50 15.4	54 16.6	97 29.8	87 26.8	14 4.3	18 5.5	7 2.2	15 4.6

長野県 高齢者等実態調査 集計表  
(元気高齢者:飯山市 325サンプル)

(上段:人 下段:%)

問23 日常生活上の支援が必要になったとき、地域の人にしてほしい支援

調査数	外出の際の移動手段	財産やお金の管理	買い物	ごみ出し	庭の手入れ・草取り	掃除・洗濯・炊事	家の中の作業(家具の移動、電球の取替等)	ペットの世話	通院などの付き添い	急病など緊急時の手助け	災害時の手助け	安否確認等の定期的な声かけ・見守り	雪かき	その他
325	116	8	83	54	68	59	22	14	51	134	117	58	137	7
100.0	35.7	2.5	25.5	16.6	20.9	18.2	6.8	4.3	15.7	41.2	36.0	17.8	42.2	2.2

特 に な い	無 回 答
43 13.2	28 8.6

問24 とおり近所に、高齢や病気・障害等で困っている家庭があった場合、できる支援

調査数	外出の際の移動手段	財産やお金の管理	買い物	ごみ出し	庭の手入れ・草取り	掃除・洗濯・炊事	家の中の作業(家具の移動、電球の取替等)	ペットの世話	通院などの付き添い	急病など緊急時の手助け	災害時の手助け	安否確認等の定期的な声かけ・見守り	雪かき	その他
325	104	1	101	82	60	32	29	12	63	99	114	95	79	15
100.0	32.0	0.3	31.1	25.2	18.5	9.8	8.9	3.7	19.4	30.5	35.1	29.2	24.3	4.6

特 に な い	無 回 答
29 8.9	38 11.7

長野県 高齢者等実態調査 集計表  
(元気高齢者:飯山市 325サンプル)

(上段:人 下段:%)

問25 支援を行う場合、報酬や費用(実費)について

調査数	一定の報酬や交通費の実費支給などがあつた方がよい	一定の報酬があつた方がよい	交通費など実費の支給や昼食代などはあつた方がよい	積立された時間がポイント等として還元されるのがよい	金銭的な報酬や実費の支給でなく、活動した時間が必要となつたときにサービスとして必要となるのがよい	報酬も実費の支給も必要ない	その他	無回答
325 100.0	34 10.5	22 6.8	28 8.6	71 21.8	100 30.8	9 2.8	61 18.8	

問26 現在の健康状態

調査数	とてもよい	まあよい	あまりよくない	よくない	無回答
325 100.0	29 8.9	238 73.2	43 13.2	6 1.8	9 2.8

問27 幸福度

調査数	0点(とても不幸)	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点(とても幸せ)	無回答	平均
325 100.0	1 0.3	2 0.6	3 0.9	8 2.5	10 3.1	64 19.7	31 9.5	48 14.8	66 20.3	27 8.3	45 13.8	20 6.2	7.00

問28 この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになつたりすることがあつたか

調査数	はい	いいえ	無回答
325 100.0	95 29.2	216 66.5	14 4.3

問29 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つたか

調査数	はい	いいえ	無回答
325 100.0	61 18.8	248 76.3	16 4.9

長野県 高齢者等実態調査 集計表  
(元気高齢者:飯山市 325サンプル)

(上段:人 下段:%)

問30 飲酒状況

調査数	ほぼ毎日飲む	時々飲む	ほとんど飲まない	もともと飲まない	無回答
325	95	51	84	91	4
100.0	29.2	15.7	25.8	28.0	1.2

問31 喫煙状況

調査数	ほぼ毎日吸っている	時々吸っている	吸っていたがやめた	もともと吸っていない	無回答
325	25	5	79	211	5
100.0	7.7	1.5	24.3	64.9	1.5

問32 かかりつけ医の有無

調査数	いる	いない	無回答
325	283	38	4
100.0	87.1	11.7	1.2

問32 かかりつけ医の機関

調査数	病院	診療所(医院、クリニック)	無回答
283	108	177	6
100.0	38.2	62.5	2.1

問33 現在治療中、または後遺症のある病気

調査数	高血圧	脳卒中(脳出血・脳梗塞等)	心臓病	糖尿病	高脂血症(脂質異常)	等)呼吸器の病気(肺炎や気管支炎)	胃腸・肝臓・胆のうの病気	腎臓・前立腺の病気	関節症等)	筋骨格の病気(骨粗しょう症、)	外傷(転倒・骨折等)	がん(悪性新生物)	血液・免疫の病気	うつ病	認知症(アルツハイマー病等)
325	148	8	24	37	24	20	18	25	29	14	11	3	4	4	
100.0	45.5	2.5	7.4	11.4	7.4	6.2	5.5	7.7	8.9	4.3	3.4	0.9	1.2	1.2	

調査数	パーキンソン病	目の病気	耳の病気	その他	ない	無回答
2	56	17	32	41	17	
0.6	17.2	5.2	9.8	12.6	5.2	

問34 通院・訪問診療（往診）の状況

調査数	通院している	訪問診療（往診）を受けている	いいえ	無回答
325	252	5	55	16
100.0	77.5	1.5	16.9	4.9

問34-1 通院・訪問診療（往診）の頻度

調査数	週1回以上	月2～3回	月1回程度	2か月に1回程度	3か月に1回程度	無回答
254	12	24	143	33	28	14
100.0	4.7	9.4	56.3	13.0	11.0	5.5

問34-2 通院における介助（付き添い）の必要性の有無

調査数	はい	いいえ	無回答
252	27	211	14
100.0	10.7	83.7	5.6

問35 介護予防への取り組み状況

調査数	意識して取り組んでいる	体力が落ちてきたら取り組みたい	もう少し歳をとってから取り組みたい	きっかけがあれば取り組みたい	興味はあるが、具体的な取り組み	その他	興味・関心は特にない	無回答
325	81	45	19	46	55	8	45	26
100.0	24.9	13.8	5.8	14.2	16.9	2.5	13.8	8.0

問36 今後参加してみたい介護予防事業

調査数	運動機能向上のための教室(ストレッチ運動、筋力向上トレーニングなど)	栄養バランスよく、おいしく食べられるための教室や調理実習	口腔の運動	お茶や汁物でむせることを防ぐための口の清潔保持や顔・目や食事	家に閉じこもらないため、公民館等に集まってくる	認知症になることを予防する趣味活動やゲームなどを	ご自宅への訪問ケア	うつ状態になることを予防する	その他	参加してみたいことは特にない	無回答
325 100.0	113 34.8	42 12.9	11 3.4	38 11.7	69 21.2	7 2.2	9 2.8	121 37.2	26 8.0		

問36-1 参加してみたいことが特にない理由

調査数	事業にからでなくともよいから	普段から畑等に農作業を	すでに参加している	まだ元気がないので、すぐには大丈夫	介護事業に掛かっている	介護事業に魅力を感じない	体に必要や参加すること	スポーツジムなどの民間の健康	その他	無回答
121 100.0	62 51.2	51 42.1	13 10.7	5 4.1	3 2.5	12 9.9	3 2.5			

問37 健康について知りたいこと

調査数	がんや高血圧などの生活習慣病	健康診断・各種検診の内容や受け方などについて	望ましい食生活について	運動の方法について	寝たきりの予防について	歯の健康について	認知症の予防について	うつ病の予防について	その他	無回答
325 100.0	116 35.7	40 12.3	56 17.2	54 16.6	69 21.2	22 6.8	127 39.1	17 5.2	15 4.6	53 16.3

問38 普段から健康や介護予防のために気をつけていること

調査数	栄養バランスやかむ回数に気を付けて食事をしている	口の中を清潔にしている(歯みがき、うがいなど)	ウォーキングや体操など、定期的に運動をしている	規則的な生活を心がけている(夜更かしをしないなど)	たばこをやめた	お酒を飲みすぎない	認知症の予防に取り組んでいる	社会活動(地域の会やグループでの活動)に参加している	野菜作りなど農作業をしている	定期的に健康診断を受けている	かかりつけの医師(主治医)に定期的に診てもらっている	気持ちをできる限り明るく保つ	休養や睡眠を十分にとっている	その他
325 100.0	113 34.8	148 45.5	87 26.8	103 31.7	32 9.8	40 12.3	14 4.3	27 8.3	162 49.8	108 33.2	159 48.9	82 25.2	122 37.5	6 1.8

特 に な い	無 回 答
12 3.7	16 4.9

問38-1 取り組むこととなった主なきっかけ

調査数	家族のアドバイスや一言	知人や友人からのアドバイスや一言	医師等の専門家からの指導や助言	具体的に症状が現れたので	検査の結果(数字など)が気になつて	マスコミの情報から自分で判断して	その他	無回答
267 100.0	49 18.4	36 13.5	79 29.6	23 8.6	49 18.4	67 25.1	28 10.5	60 22.5

問39 あなたに介護が必要となった場合、介護を受けたい場所

調査数	介護できる保険サービスを受けたい	居宅(自宅)以外の生活したい	今のところ、よくわからない	無回答
325 100.0	127 39.1	54 16.6	134 41.2	10 3.1

問39-1 自宅で介護保険サービスを利用したい理由

調査数	住み慣れた自宅で生活を続けた	施設で他人の世話になるのはいやだから	他人との共同生活はしたくない	施設に入るだけの金銭的余裕がないから	施設では自由な生活ができないから	在宅で十分な介護が受けられると思うから	その他	無回答
127 100.0	99 78.0	12 9.4	6 4.7	21 16.5	17 13.4	18 14.2	2 1.6	21 16.5

問39-2 自宅で利用したい介護保険サービス

調査数	ヘルパー、デイサービスなどを利用したい	家族による介護を中心とし、ホームヘルプ併せて家族による介護も受けた	ホームヘルパー、デイサービスなど	ただで介護を受けたい	ホームヘルパー、デイサービス	その他	家族だけに介護されたい(介護)	無回答
127 100.0	68 53.5	35 27.6	15 11.8	- -	1 0.8	8 6.3		

問39-3 施設等への入所(入居)を希望する理由

調査数	家族に迷惑をかけたくないから	自宅では、専門的認知症対応やリハビリなどから	家族は介護の時間が十分にとれないから	自宅では、急な容態変化や介護者の都合など緊急時の対応の面で不安だから	在宅で介護サービスを利用すると経済的だから	在宅で介護サービスを利用するより諸々の費用を考え総合的に	住宅の構造に問題があるから	自宅ではなく離れた場所にならなから	家族がいないから	その他	無回答
54 100.0	38 70.4	20 37.0	22 40.7	21 38.9	5 9.3	15 27.8	2 3.7	9 16.7	3 5.6	- -	

長野県 高齢者等実態調査 集計表  
(元気高齢者:飯山市 325サンプル)

(上段:人 下段:%)

問39-4 もっとも希望する「施設」や「住まい」の形態

調査数	生活を送れる個室の施設	常時介護が受けられる大規模な施設	定期的な介護が受けられる小規模な施設	住み慣れた地域や自宅近くで常時介護が受けられる大規模な施設	低額な相部屋の多い施設	常時介護が受けられる大規模な施設	規模施設	一人暮らしの不安や身体・認知機能の低下を補うため、高齢者が生活する小規模施設	応じて介護を受けながら生活する小規模施設	主に高齢者を入居者とし、希望に応じて食事や清掃などのサービスが提供される集合住宅	その他	特になし(施設や住まいの形態は問わない方を含む)	無回答
54	5	14	8	7	3	-	8	9					
100.0	9.3	25.9	14.8	13.0	5.6	-	14.8	16.7					

問40 家族に介護が必要となった場合、介護したい場所

調査数	家族のみで、自宅で介護したい	介護保険制度のサービスや福祉サービスを使用しながら自宅で介護したい	特別養護老人ホーム、有料老人ホーム、サービス付き高齢者住宅などの施設に入所させたい	その他	わからない	ひとり暮らしのため、家族はいない	無回答
325	29	152	36	2	51	22	33
100.0	8.9	46.8	11.1	0.6	15.7	6.8	10.2

問41 介護保険サービス以外の支援・サービスの利用状況

調査数	利用している	利用していない	無回答
325	6	282	37
100.0	1.8	86.8	11.4

問41-1 利用している支援・サービス

調査数	配食	調理	掃除・洗濯	買い物	食料品等の巡回販売や宅配	外出同行(通院、買い物など)	ゴミ出し	見守り、声かけ	移送サービス(介護・福祉タクシー等)	サロンなどの定期的な通いの場	その他	無回答
6	2	1	3	1	1	1	2	1	-	-	-	1
100.0	33.3	16.7	50.0	16.7	16.7	16.7	33.3	16.7	16.7	-	-	16.7

問42 今後の自宅での生活の継続に必要と感じる支援・サービス

調査数	配食	調理	掃除・洗濯	買い物	食料品等の巡回販売や宅配	外出同行(通院、買い物など)	ゴミ出し	見守り、声かけ	移送サービス(介護・福祉タクシー等)	サロンなどの定期的な通いの場	その他	無回答
325	55	42	61	64	52	48	33	52	66	20	19	127
100.0	16.9	12.9	18.8	19.7	16.0	14.8	10.2	16.0	20.3	6.2	5.8	39.1

問43 地域包括支援センターの認知状況

調査数	よく知っている	ある程度知っている	ほとんど知らない	全く知らない	無回答
325	20	122	104	57	22
100.0	6.2	37.5	32.0	17.5	6.8

問44 今後、地域包括支援センターに力を入れてほしい事業

調査数	事業内容の周知	把握高齢者宅への訪問等による実態	高齢者の一般的な相談	認知症の相談	病院や施設の入退院(所)に関する相談	介護予防の普及啓発事業(健康教育、健康相談等)	介護予防のためのケアプランの作成	高齢者虐待、消費者被害の防止	成年後見制度の周知と相談	その他	特になし	無回答
325	74	59	92	34	79	38	20	10	7	10	38	69
100.0	22.8	18.2	28.3	10.5	24.3	11.7	6.2	3.1	2.2	3.1	11.7	21.2

問45 認知症という病気の認知状況

調査数	よく知っている	ある程度知っている	ほとんど知らない	全く知らない	無回答
325	59	224	20	5	17
100.0	18.2	68.9	6.2	1.5	5.2

問46 身近な方に認知症の疑いがあるときの相談先

調査数	家族・親戚	友人・知人	民生委員	かかりつけの医師	ケアマネジャー	市町村の保健師	精神科医療機関	地域包括支援センター	保健所(県)の保健師	認知症疾患医療センター	介護サービス事業所	認知症の家族会等ボランティア	認知症コールセンター	その他
325	190	38	71	152	30	24	61	51	5	27	14	2	12	3
100.0	58.5	11.7	21.8	46.8	9.2	7.4	18.8	15.7	1.5	8.3	4.3	0.6	3.7	0.9

特に相談はしない	無回答
6 1.8	27 8.3

問47 認知症について関心のあること

調査数	認知症の介護の仕方	認知症の医学的な情報	認知症の予防	認知症の人や家族を支えるボランティア活動	その他	無回答
325	157	70	189	35	7	50
100.0	48.3	21.5	58.2	10.8	2.2	15.4

問48 認知症サポーター養成講座への参加意向

調査数	ぜひ参加したい	近くであれば参加したい	参加したいとは思わない(できない)	無回答
325	10	162	98	55
100.0	3.1	49.8	30.2	16.9

問49 充実すれば、認知症になっても安心して暮らしていくことができると思うこと

調査数	専門相談窓口	認知症の受診・治療ができる病院・診療所	緊急時に対応できる病院・診療所、施設	入所できる施設の充実	認知症の人が利用できる在宅サービス	認知症家族の会等の充実	成年後見制度等の権利擁護	徘徊高齢者見守りネットワーク	認知症の講習会や予防教室等	認知症の正しい知識と理解をもった地域づくり	認知症カフェなどの認知症の人や家族、支援者が集える場所	その他	無回答
325	115	175	81	126	90	17	12	43	46	73	34	5	50
100.0	35.4	53.8	24.9	38.8	27.7	5.2	3.7	13.2	14.2	22.5	10.5	1.5	15.4

