

③外出について

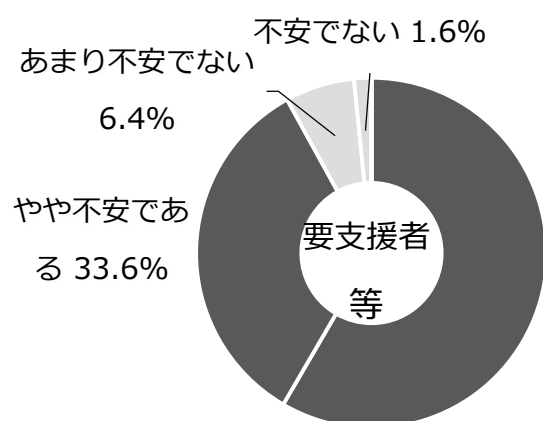
過去1年に転んだ経験が「1度以上ある」人が全体で約3割おり、転倒に対して「不安」（とても不安／やや不安）という人も約5割近くいます。このうち、要支援者等に限ってみれば、転倒した経験が1度以上ある人が5割強、転倒への不安を抱えている人は9割強にのぼります。

外出の頻度について週5日以上外出する人が全体で44.2%、週2～4日が39.3%となっていますが、要支援者等では週1回以下の人が44.8%となっています。

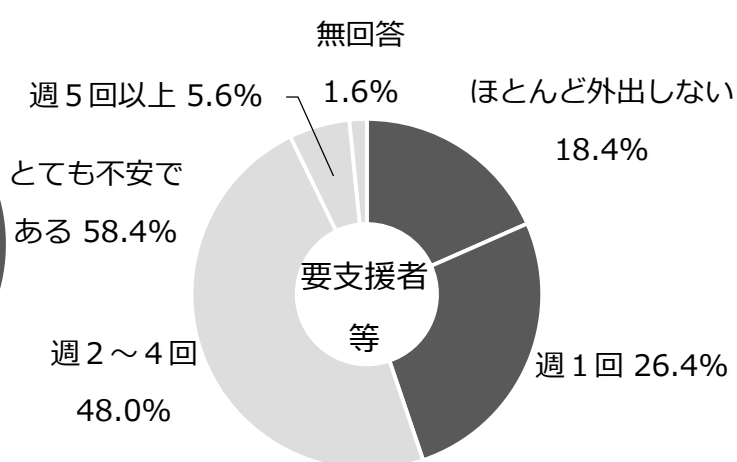
前年に比べ外出の頻度が減っている人が約2割おり、要支援者等では6割強となっています。外出を控えている理由として「健康上・体力的に外出できない」が最も多く、要支援者等ではバリアフリーや交通手段が十分でないことがあげられているのに対し、一般高齢者では「外での楽しみがない」が2番目に多くなっています。

このため、今後もバリアフリー化や道路・歩道の整備など安心して外出できるまちづくりを推進するとともに、比較的元気な高齢者が外出したくなるよう社会参加、生きがいつくり、居場所づくり等のソフト面の支援も強化していく必要があります。

図表 11 転倒に対する不安【ニーズ調査 問 12】



図表 12 外出の頻度【ニーズ調査 問 13】



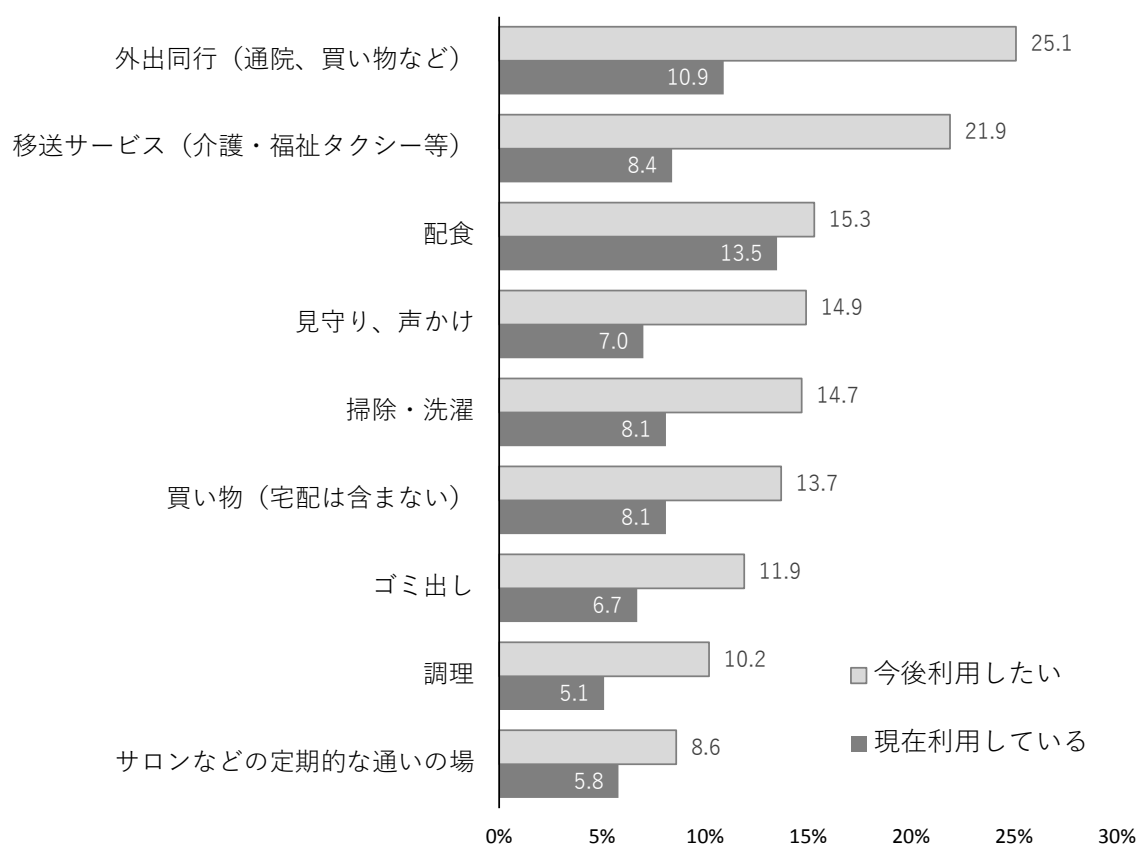
図表 13 外出を控えている理由【ニーズ調査 問 15-1】（上位3位まで）

	第1位	第2位	第3位
一般高齢者	健康上・体力的に外出できない 32.3%	外での楽しみがない 28.3%	経済的に出られない 21.3%
要支援者等	健康上・体力的に外出できない 67.5%	バリアフリーになっていない 26.3%	交通手段がない 23.8%

在宅介護実態調査によれば、今後の在宅生活の継続のために必要な支援・サービスとして、「外出同行（通院、買い物など）」や「移送サービス（介護・福祉タクシー）」への要望が高くなっています。

現在これらのサービスの利用は 1 割前後にとどまっており、病院の付き添いや送り迎えは家族の介護者が担っています。主な介護者は 60 代、70 代の配偶者で女性が多いこと、在宅要介護者の約 3 割に認知症があることなどから、今後、外出支援サービスを利用したい人がさらに多くなっていくと考えられます。また、ニーズ調査においても外出の手段がない人が約 2 割おり、高齢者の外出を支援する施策が必要です。

**図表 14 在宅生活の継続に必要な支援・サービス【在宅介護調査 問 9】と
現在利用している支援やサービス【在宅介護調査 問 8】**



※「その他」「特になし」「利用していない」「無回答」を除く

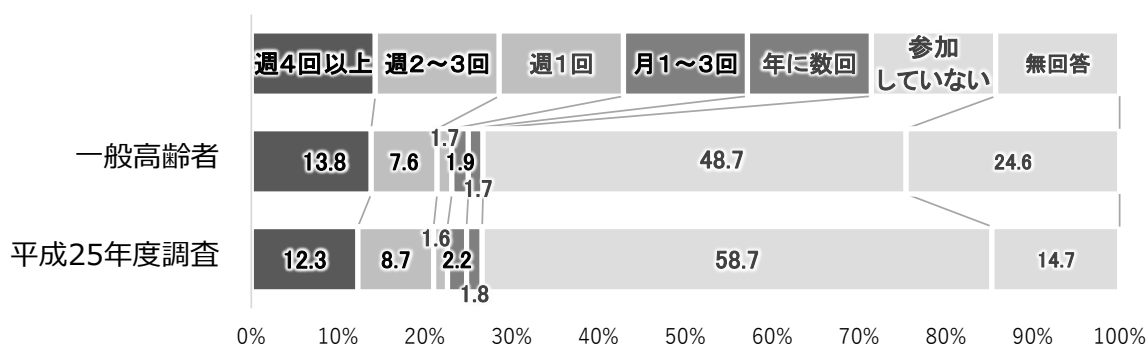
④地域活動について

ボランティアや趣味、スポーツなどの地域活動の参加頻度については、いずれも「参加していない」が最も多くなっています。前回調査と比較して「参加していない」の割合は減少していますが、無回答の割合が増えており、頻度についてもあまりかわらないもの、なかには頻度が下がったものもみられます。そのなかで一般高齢者の「就労等収入のある仕事」については「週4回以上」の人が前回より1.5ポイント増加しています。

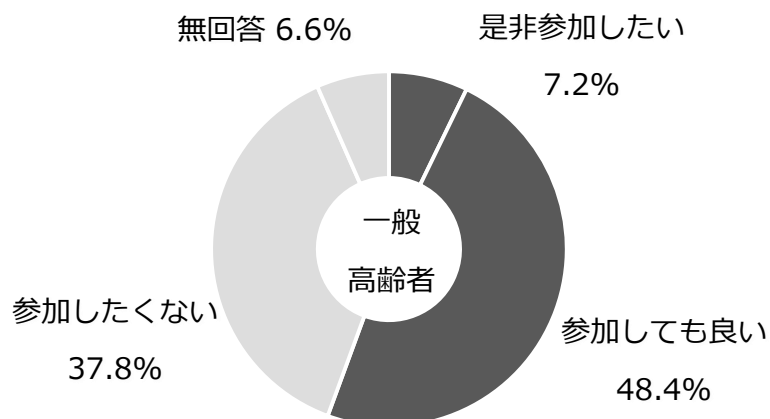
健康づくりや趣味等のグループ活動を通じた地域づくりへ”参加者”としての参加意向について一般高齢者の半数を超える人が「参加」（是非参加したい／参加してもよい）と答えており、要支援者等の36.8%も参加意向を持っています。さらに、“企画運営（お世話役）”としての参加意向は高齢者全体で約3割、要支援者等でも約15%みられます。

こうした”意向”を実際の”行動”につなげられるよう、住民主体の地域活動を推進させていくための支援体制を整えていく必要があります。

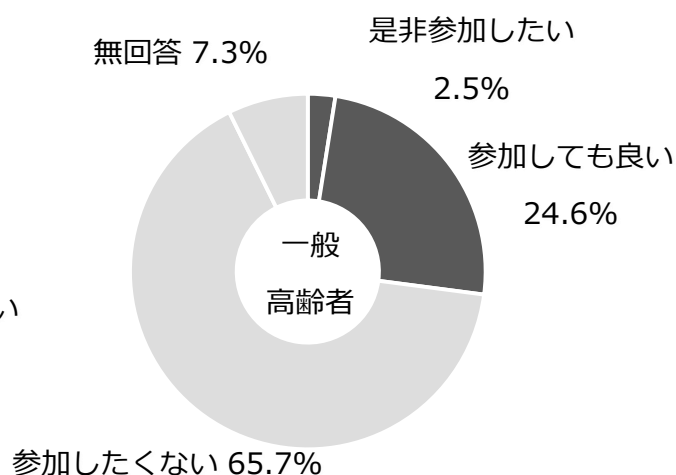
図表 15 就労等収入のある仕事【ニーズ調査 問 28 ⑦】



図表 16 健康づくりや趣味等の地域活動への“参加者”としての参加意向【ニーズ調査 問 29】



図表 17 健康づくりや趣味等の地域活動への“企画運営”としての参加意向【ニーズ調査 問 30】



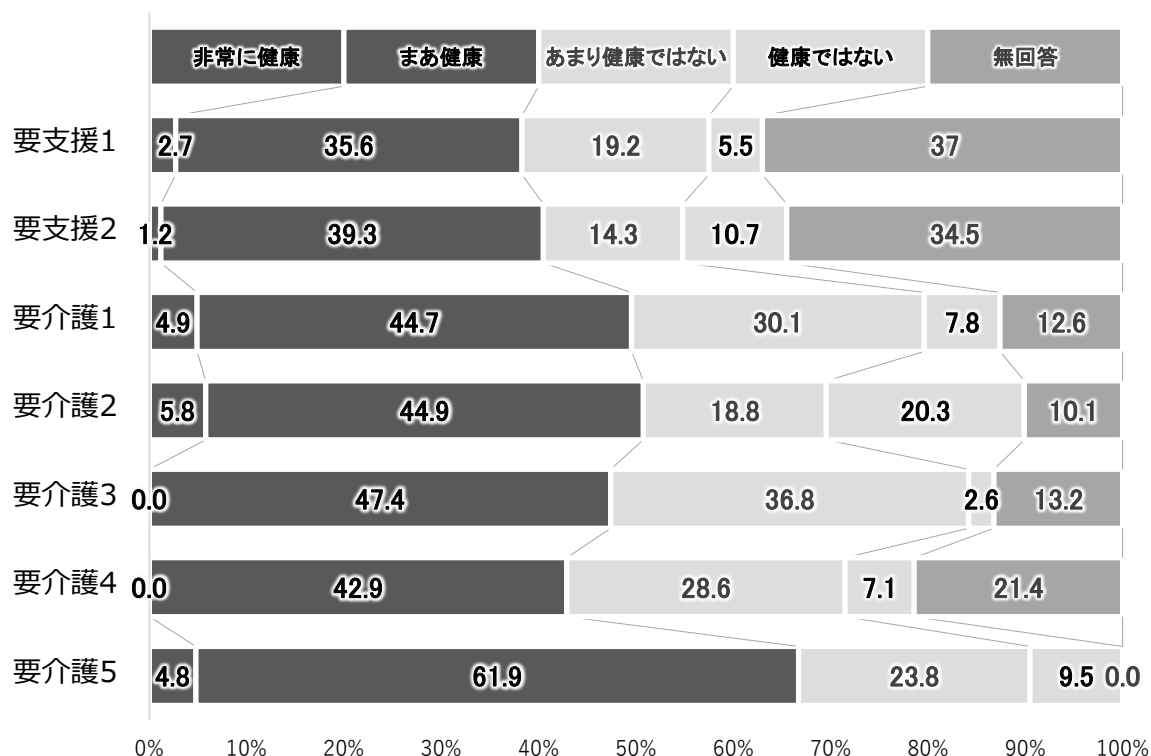
⑤介護者について

介護者の健康状態は「健康」（非常に健康／まあ健康）が46.1%、「不健康」（健康ではない／あまり健康ではない）32.6%となっています。要介護度別でも「健康」が「不健康」を上回るものの、要支援1や要支援2では「不健康」が25%に対し、要介護1や要介護2では40%となり、特に要介護2では「健康ではない」人が20.3%みられます。

この『要介護2』の介護者についてみると、介護の期間や1日の介護時間は多様で短期間・短時間の人から長期間・長時間の人まで様々です。他の介護度に比べ家族・親族による介護が「ほぼ毎日ある」が60.1%と最も多いほか、「日中、家を空けることに不安を感じる」人や「介護中、本人に対してイライラすることがよくある」人も多い傾向にあります。家族介護者向けのリフレッシュ事業や研修への参加は1割程度に留まり、不参加の理由は「時間がない」「やっていることを知らなかった」となっています。

介護者への支援では、適切なサービス利用による介護負担の軽減とともに、介護者の負担感や不安感に寄り添うことのできる相談支援体制を充実させる必要があります。

図表 18 介護者の健康状態【在宅介護調査 問 20】



図表 19 介護中、本人に対してイライラすること【在宅介護調査 問 23】

