

(単純集計版)

介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の集計結果

～第10期介護保険事業計画の策定に向けて～

令和8年1月

＜宍粟市＞

介護予防・日常生活圏域ニーズ調査及び在宅介護実態調査の実施

アンケート調査により高齢者の生活実態や介護サービスの利用意向等についての現状をうかがい、今後のニーズ等を把握しました。

	介護予防・日常生活圏域ニーズ調査	在宅介護実態調査
調査対象者	宍粟市に居住し、要介護認定を受けていない65歳以上の人 (一般高齢者、介護予防・日常生活支援総合事業対象者、要支援認定者)	宍粟市に居住し、在宅で生活している要支援・要介護認定を受けている人のうち、更新申請・区分変更申請に伴う認定調査を受けた人
調査期間	令和7年12月10日から令和8年1月9日	
調査方法	無記名による調査票記入方式で、郵送配布、郵送又は電子回収	

■回収結果

		配布数	有効回収数	有効回収率
介護予防・日常生活圏域ニーズ調査		2,800	2,119	75.7%
保健福祉 圏域別内訳	山崎圏域	700	532	76.0%
	一宮圏域	700	538	76.9%
	波賀圏域	700	530	75.7%
	千種圏域	700	519	74.4%
在宅介護実態調査		1,000	661	66.1%

目次

基礎集計	1
(1) 日常生活圏域	1
(2) 性別	1
(3) 年齢	2
(4) 要支援（介護）認定の状況	2
1 あなたのご家族や生活状況について	3
(1) 家族構成	3
(2) 介護・介助の必要性	3
(3) 経済的にみた現在の暮らしの状況	4
2 からだを動かすことについて	5
(1) 階段を手すりや壁をつたわずに昇ること	5
(2) 椅子からの立ち上がり	5
(3) 15分位続けての歩行	6
(4) 過去1年間の転倒の経験	6
(5) 転倒に対する不安	7
(6) 外出頻度	7
(7) 昨年と比べて外出の回数	8
(8) 外出を控えているか	8
(9) 外出を控えている理由	9
(10) 外出する際の移動手段	10
3 食べることについて	11
(1) BMI（身長・体重から算出）	11
(2) 半年前に比べて固いものが食べにくくなったか	11
(3) お茶や汁物等でむせることがあるか	12
(4) 口の渇きが気になるか	12
(5) 歯の数と入れ歯の利用状況	13
(6) 噛み合わせは良いか	13
(7) 6か月間で2～3kg以上の体重減少があったか	14
(8) 誰かと食事をともにする機会	14
4 毎日の生活について	15
(1) 物忘れが多いと感じるか	15

(2)	今日が何月何日かわからない時があるか	15
(3)	バスや電車を使って1人での外出	16
(4)	食品・日用品の買物	16
(5)	食事の用意	17
(6)	請求書の支払い	17
(7)	預貯金の出し入れ	18
5	地域での活動について	19
(1)	ボランティアのグループへの参加頻度	19
(2)	スポーツ関係のグループやクラブへの参加頻度	20
(3)	趣味関係のグループへの参加頻度	20
(4)	学習・教養サークルへの参加頻度	21
(5)	介護予防のための通いの場への参加頻度	21
(6)	老人クラブへの参加頻度	22
(7)	町内会・自治会への参加頻度	22
(8)	収入のある仕事への参加頻度	23
(9)	地域の活動への参加状況	23
(10)	地域住民の有志による地域づくりへの参加意向	24
(11)	地域住民の有志による地域づくりへの企画・運営（お世話役）として参加意向	24
6	たすけあいについて	25
(1)	心配事や愚痴を聞いてくれる人	25
(2)	心配事や愚痴を聞いてあげる人	25
(3)	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	26
(4)	看病や世話をしてあげる人	26
(5)	家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手	27
(6)	友人・知人と会う頻度	27
7	健康について	28
(1)	現在の健康感	28
(2)	現在の幸福感	28
(3)	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したか	29
(4)	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ったか	29
(5)	お酒は飲むか	30
(6)	タバコは吸っているか	30
(7)	治療中または後遺症のある病気の有無	31

8 認知症にかかる相談窓口の把握について.....	32
(1) 本人または家族に認知症の症状がある人はいるか	32
(2) 認知症に関する相談窓口を知っているか	32

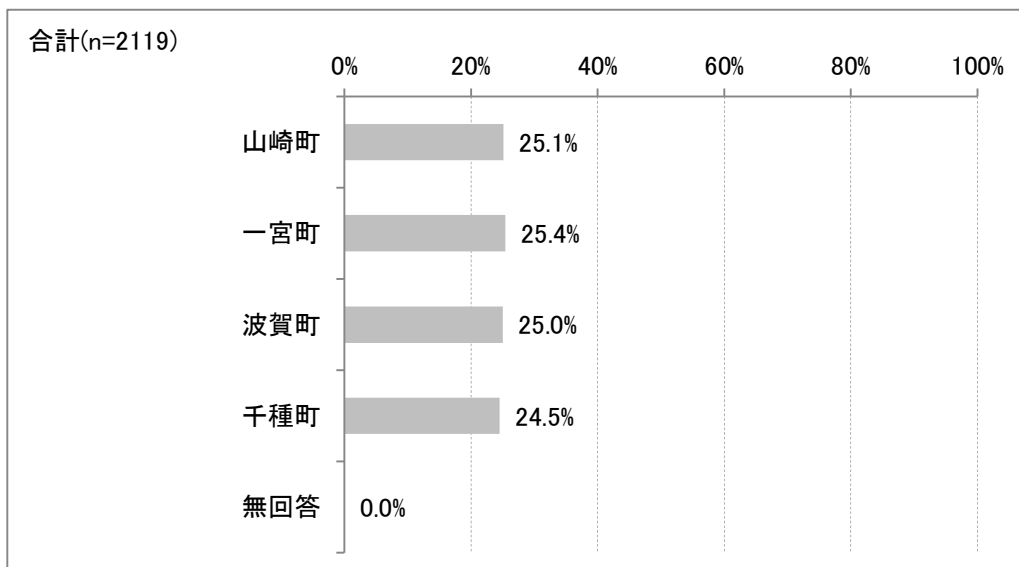
※図表タイトルの「★」は、オプション調査項目であることを示しています。

基礎集計

(1) 日常生活圏域

「一宮町」の割合が最も高く 25.4%となっている。次いで、「山崎町 (25.1%)」、「波賀町 (25.0%)」となっている。

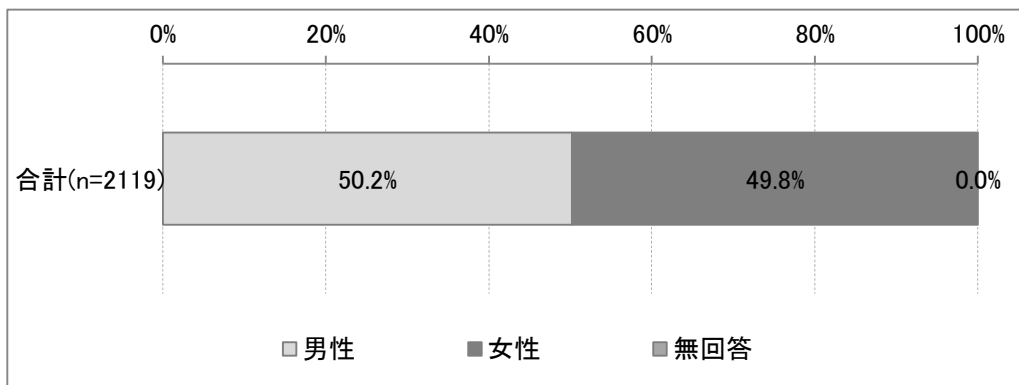
図表 1-1 日常生活圏域 (単数回答)



(2) 性別

「男性」の割合が最も高く 50.2%となっている。次いで、「女性 (49.8%)」となっている。

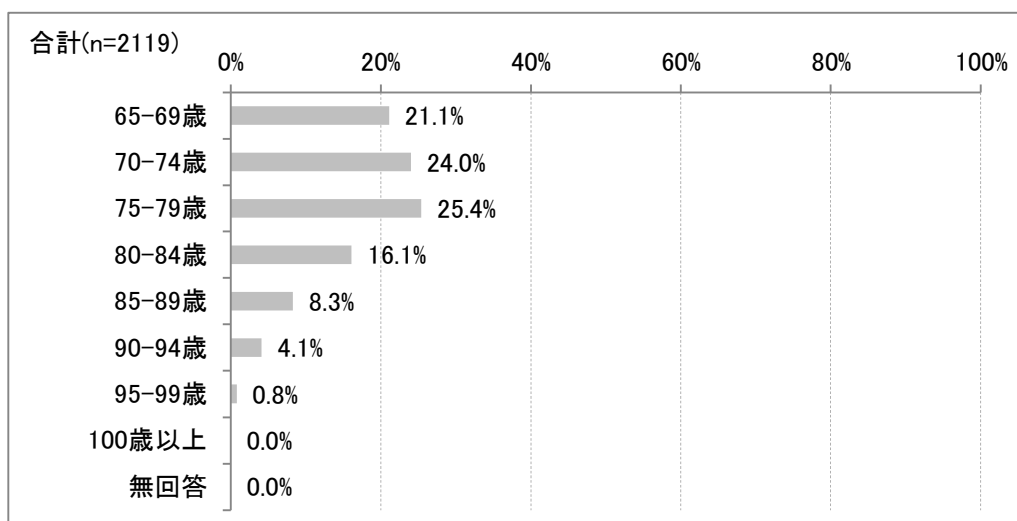
図表 1-2 性別 (単数回答)



(3) 年齢

「75-79歳」の割合が最も高く25.4%となっている。次いで、「70-74歳（24.0%）」、「65-69歳（21.1%）」となっている。

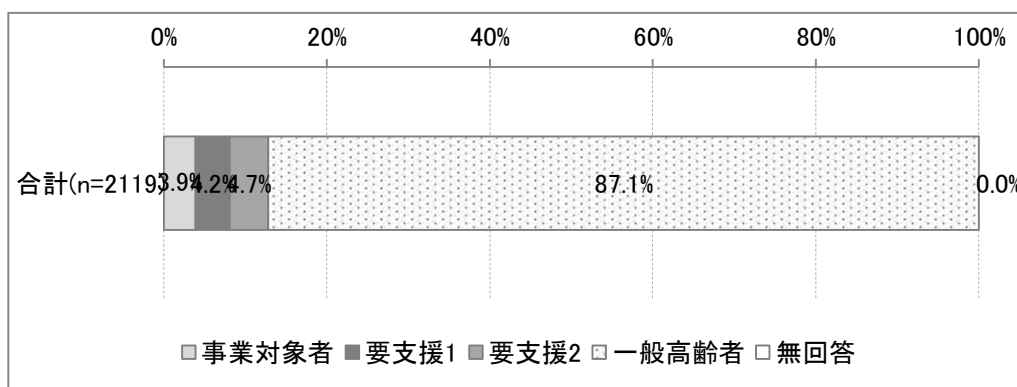
図表 1-3 年齢（単数回答）



(4) 要支援（介護）認定の状況

「一般高齢者」の割合が最も高く87.1%となっている。次いで、「要支援2（4.7%）」、「要支援1（4.2%）」となっている。

図表 1-4 要支援（介護）認定の状況（単数回答）

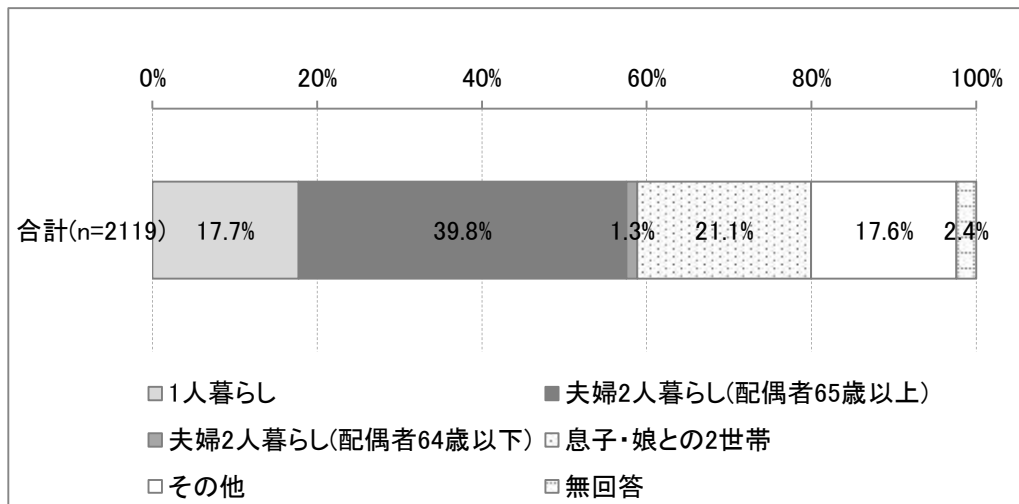


1 あなたのご家族や生活状況について

(1) 家族構成

「夫婦2人暮らし(配偶者65歳以上)」の割合が最も高く39.8%となっている。次いで、「息子・娘との2世帯(21.1%)」、「1人暮らし(17.7%)」となっている。

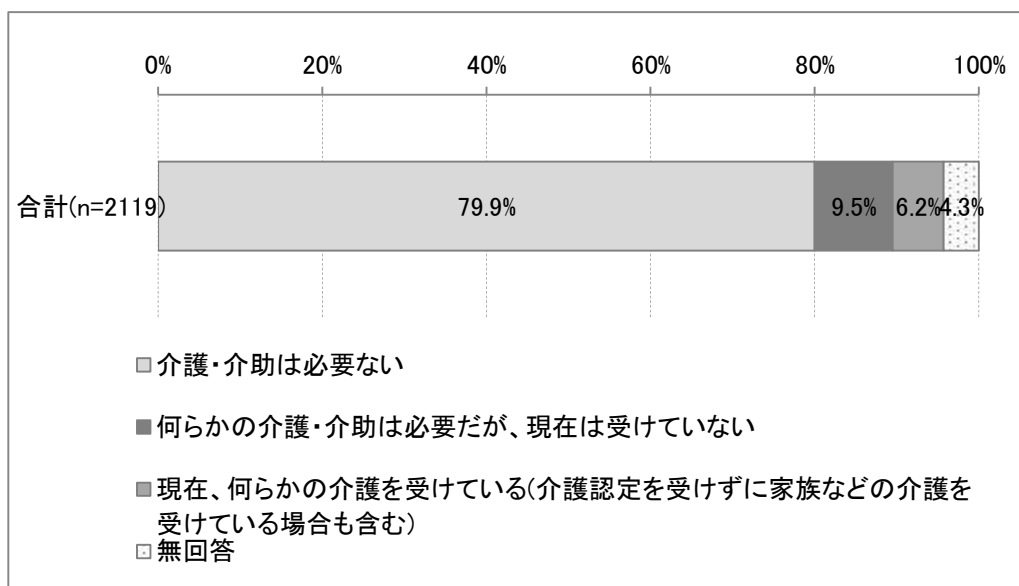
図表 2-1 家族構成 (単数回答)



(2) 介護・介助の必要性

「介護・介助は必要ない」の割合が最も高く79.9%となっている。次いで、「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない(9.5%)」、「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)(6.2%)」となっている。

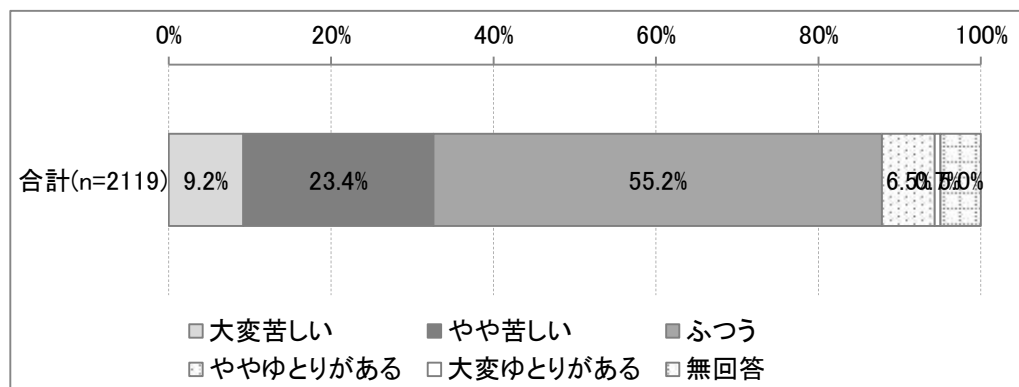
図表 2-2 介護・介助の必要性 (単数回答)



(3) 経済的にみた現在の暮らしの状況

「ふつう」の割合が最も高く 55.2%となっている。次いで、「やや苦しい (23.4%)」、「大変苦しい (9.2%)」となっている。

図表 2-3 経済的にみた現在の暮らしの状況 (単数回答)

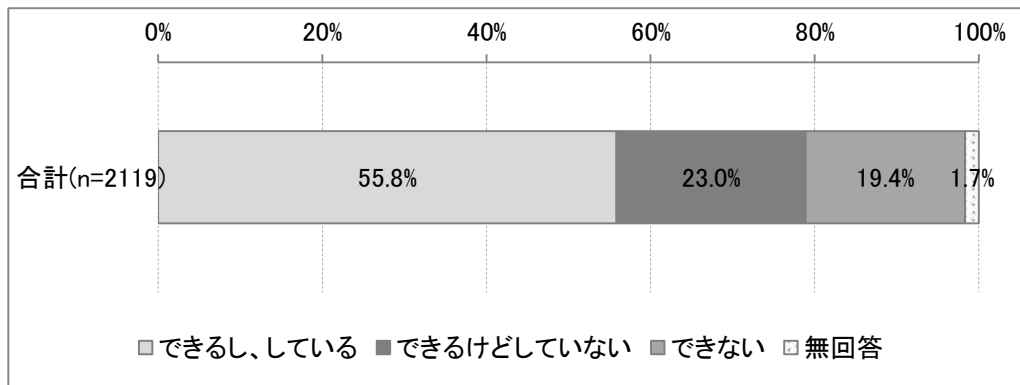


2 からだを動かすことについて

(1) 階段を手すりや壁をつたわずに昇ること

「できるし、している」の割合が最も高く 55.8%となっている。次いで、「できるけどしていない (23.0%)」、「できない (19.4%)」となっている。

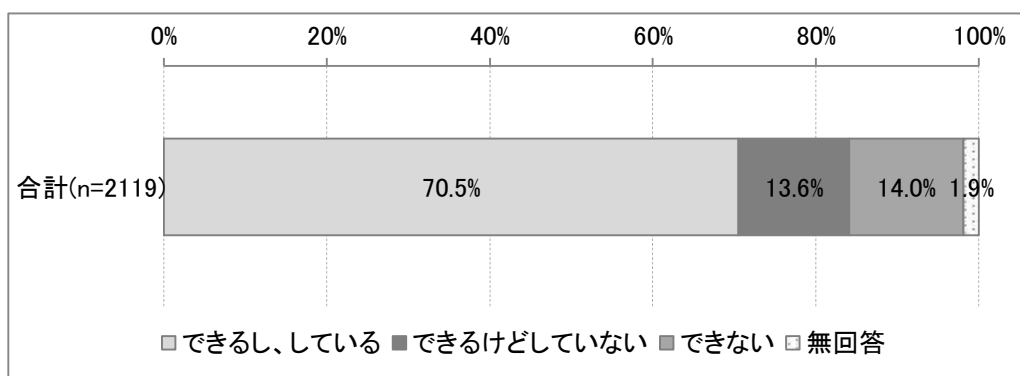
図表 3-1 階段を手すりや壁をつたわずに昇ること (単数回答)



(2) 椅子からの立ち上がり

「できるし、している」の割合が最も高く 70.5%となっている。次いで、「できない (14.0%)」、「できるけどしていない (13.6%)」となっている。

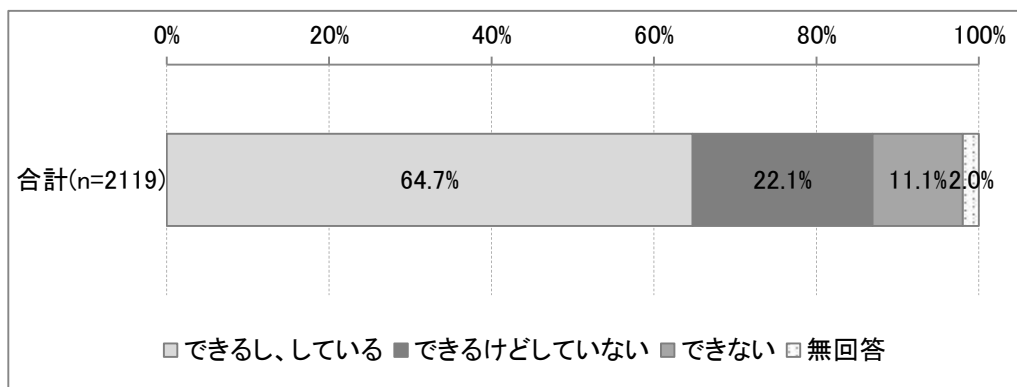
図表 3-2 椅子からの立ち上がり (単数回答)



(3) 15分位続けたの歩行

「できるし、している」の割合が最も高く64.7%となっている。次いで、「できるけどしていない(22.1%)」、「できない(11.1%)」となっている。

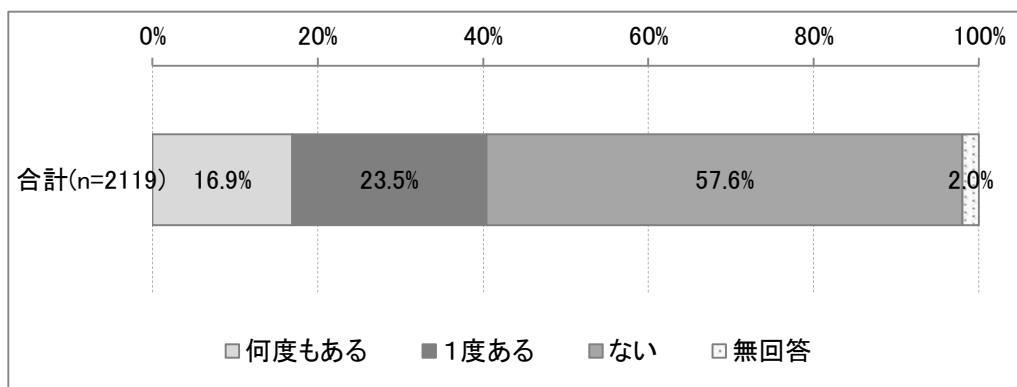
図表 3-3 15分位続けたの歩行（単数回答）



(4) 過去1年間の転倒の経験

「ない」の割合が最も高く57.6%となっている。次いで、「1度ある(23.5%)」、「何度もある(16.9%)」となっている。

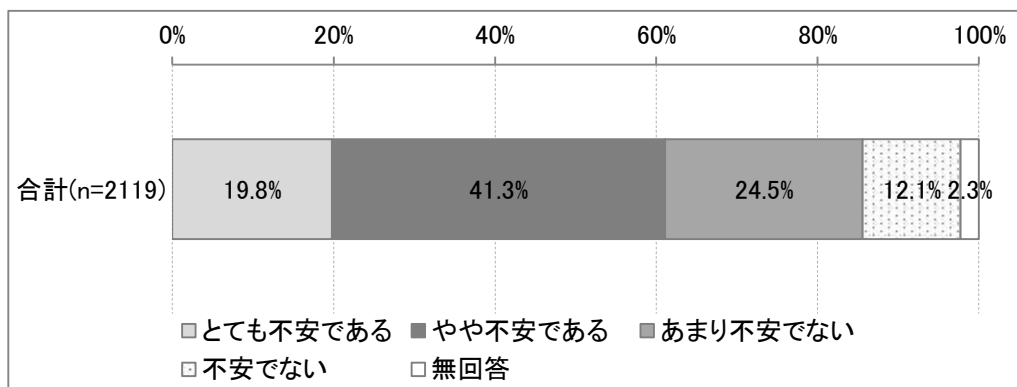
図表 3-4 過去1年間の転倒の経験（単数回答）



(5) 転倒に対する不安

「やや不安である」の割合が最も高く 41.3%となっている。次いで、「あまり不安でない (24.5%)」、「とても不安である (19.8%)」となっている。

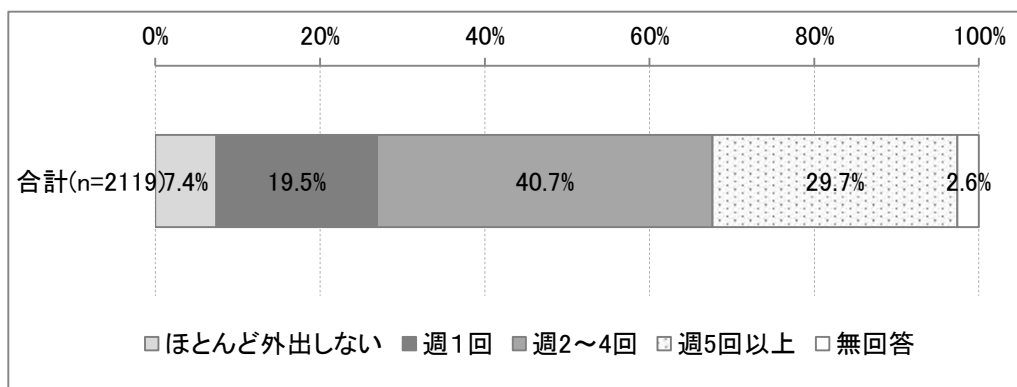
図表 3-5 転倒に対する不安 (単数回答)



(6) 外出頻度

「週 2~4 回」の割合が最も高く 40.7%となっている。次いで、「週 5 回以上 (29.7%)」、「週 1 回 (19.5%)」となっている。

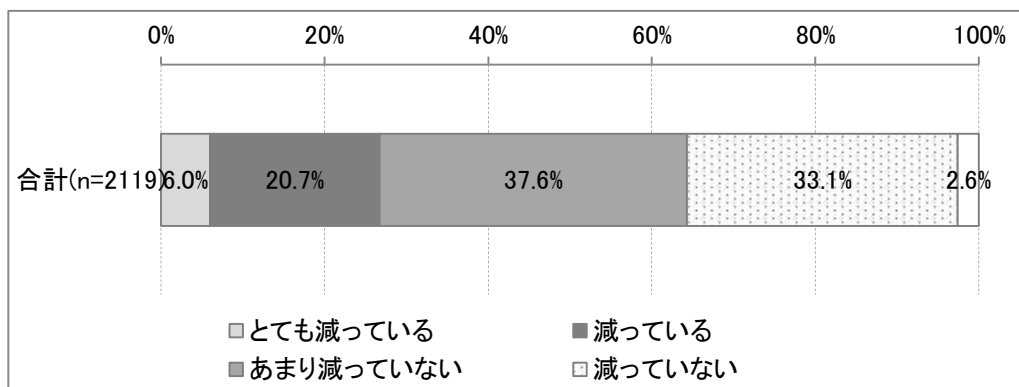
図表 3-6 外出頻度 (単数回答)



(7) 昨年と比べた外出の回数

「あまり減っていない」の割合が最も高く 37.6%となっている。次いで、「減っていない (33.1%)」、「減っている (20.7%)」となっている。

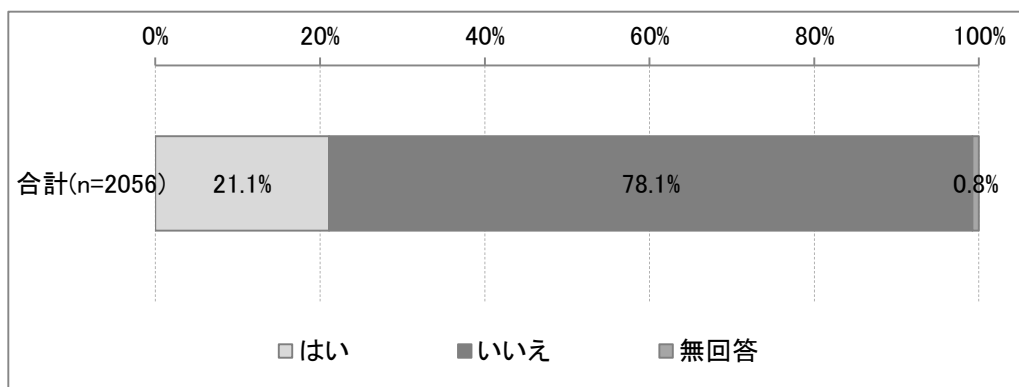
図表 3-7 昨年と比べた外出の回数 (単数回答)



(8) 外出を控えているか

「いいえ」の割合が最も高く 78.1%となっている。次いで、「はい (21.1%)」となっている。

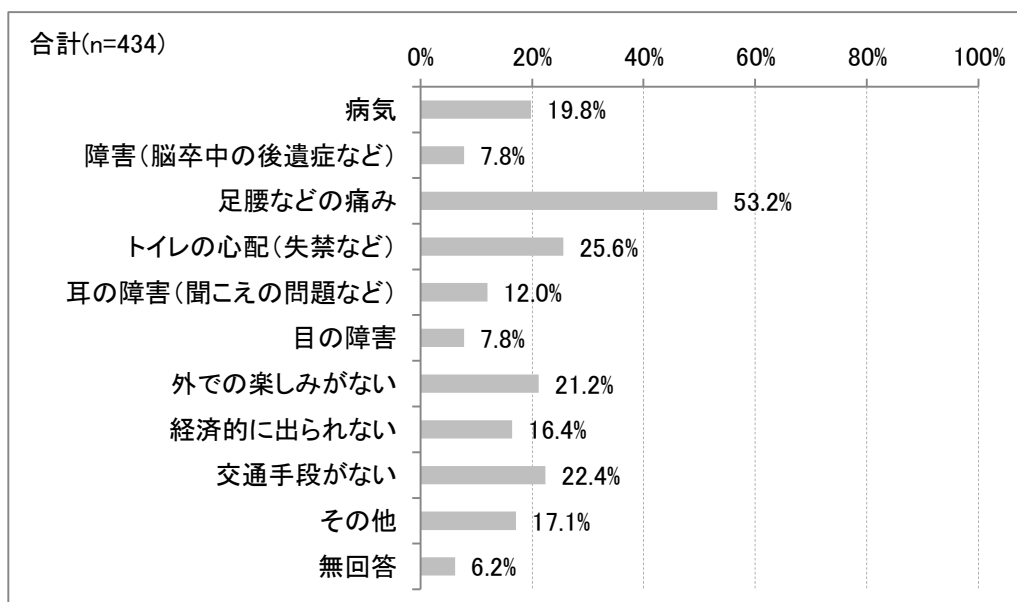
図表 3-8 ★外出を控えているか (単数回答)



(9) 外出を控えている理由

「足腰などの痛み」の割合が最も高く 53.2%となっている。次いで、「トイレの心配（失禁など）（25.6%）」、「交通手段がない（22.4%）」となっている。

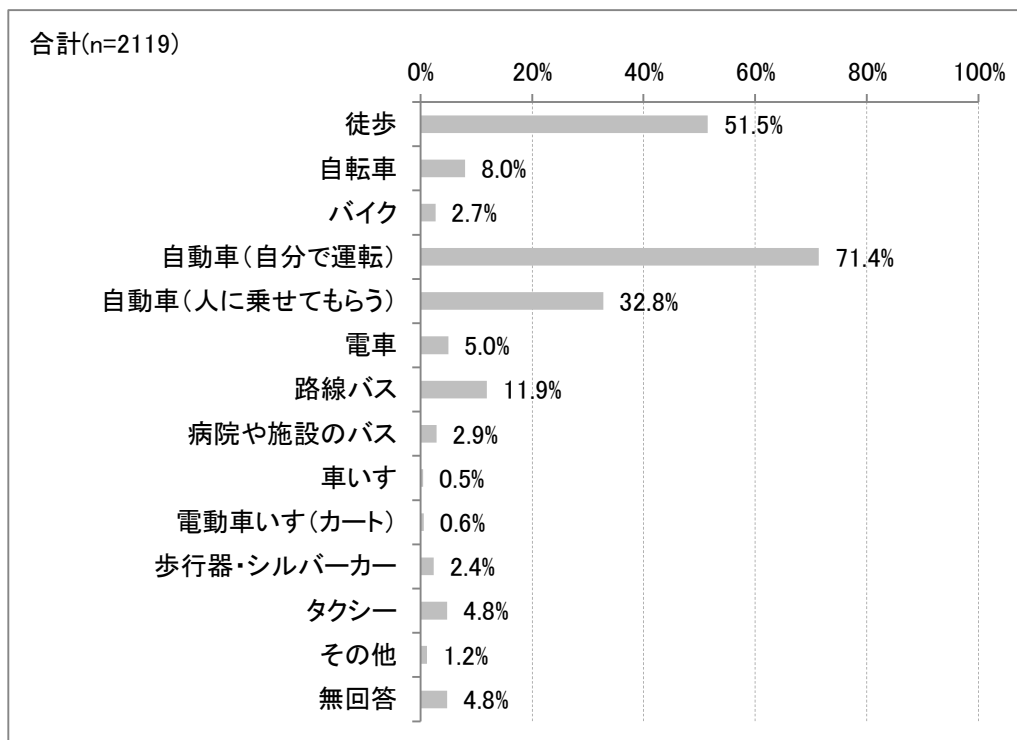
図表 3-9 ★外出を控えている理由（複数回答）



(10) 外出する際の移動手段

「自動車（自分で運転）」の割合が最も高く71.4%となっている。次いで、「徒歩（51.5%）」、「自動車（人に乗せてもらう）（32.8%）」となっている。

図表 3-10 ★外出する際の移動手段（複数回答）

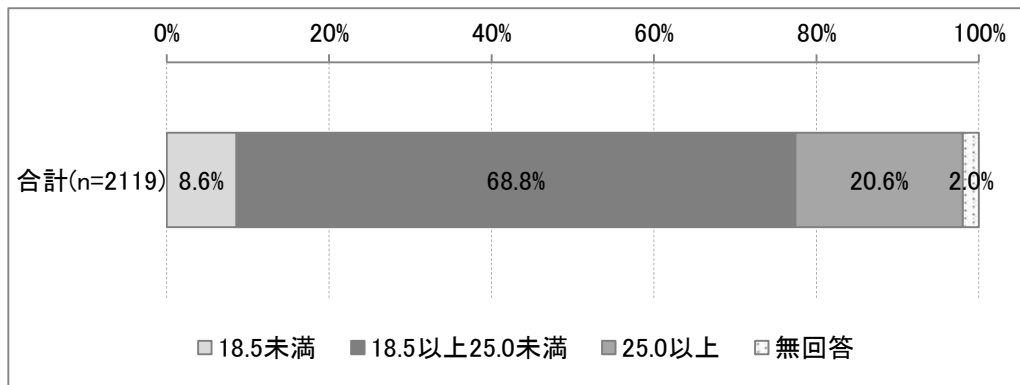


3 食べることについて

(1) BMI（身長・体重から算出）

「18.5以上25.0未満」の割合が最も高く68.8%となっている。次いで、「25.0以上（20.6%）」、「18.5未満（8.6%）」となっている。

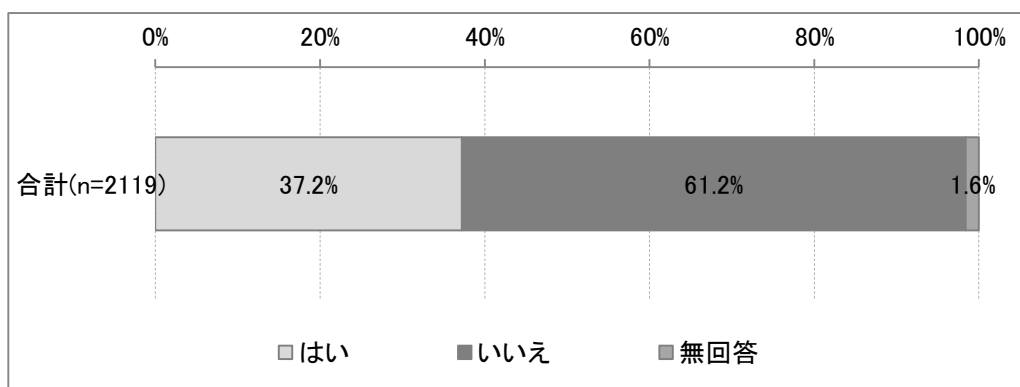
図表 4-1 BMI（身長・体重から算出）（単数回答）



(2) 半年前に比べて固いものが食べにくくなったか

「いいえ」の割合が最も高く61.2%となっている。次いで、「はい（37.2%）」となっている。

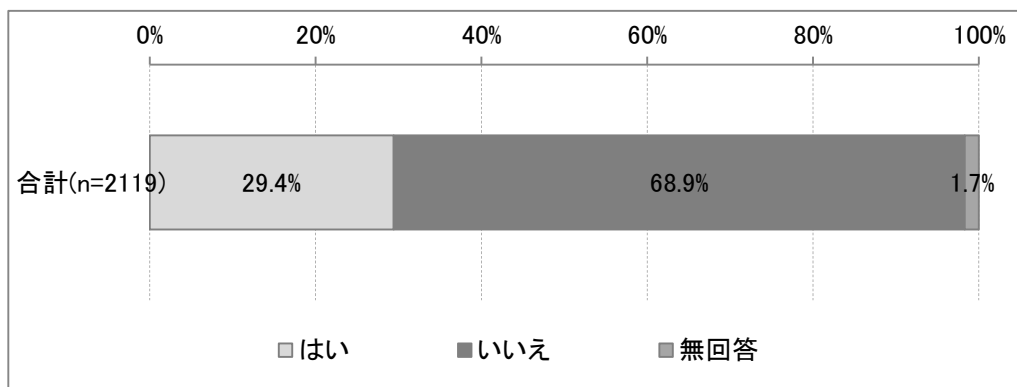
図表 4-2 半年前に比べて固いものが食べにくくなったか（単数回答）



(3) お茶や汁物等でむせることがあるか

「いいえ」の割合が最も高く 68.9%となっている。次いで、「はい (29.4%)」となっている。

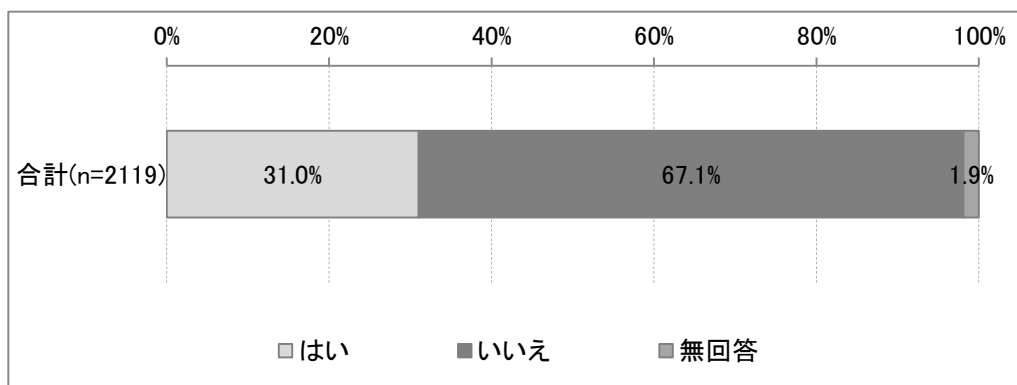
図表 4-3 ★お茶や汁物等でむせることがあるか (単数回答)



(4) 口の渇きが気になるか

「いいえ」の割合が最も高く 67.1%となっている。次いで、「はい (31.0%)」となっている。

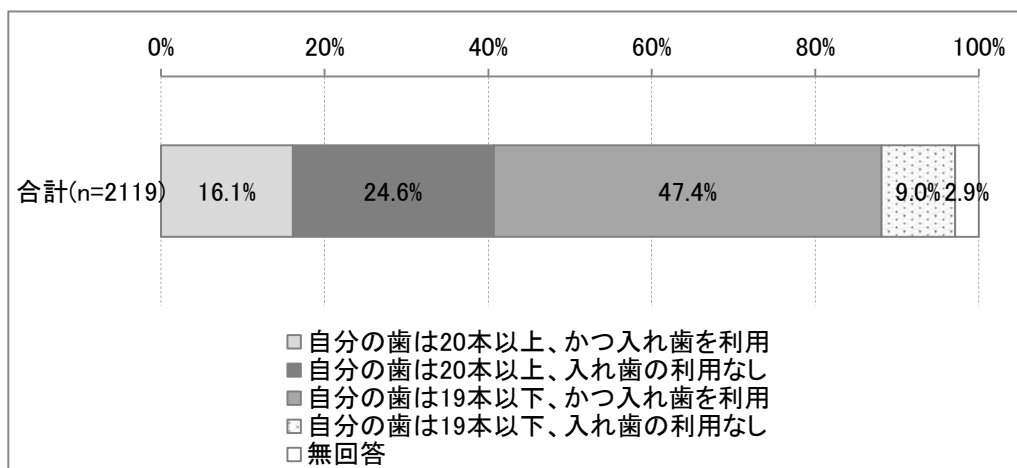
図表 4-4 ★口の渇きが気になるか (単数回答)



(5) 歯の数と入れ歯の利用状況

「自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用」の割合が最も高く47.4%となっている。次いで、「自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし(24.6%)」、「自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用(16.1%)」となっている。

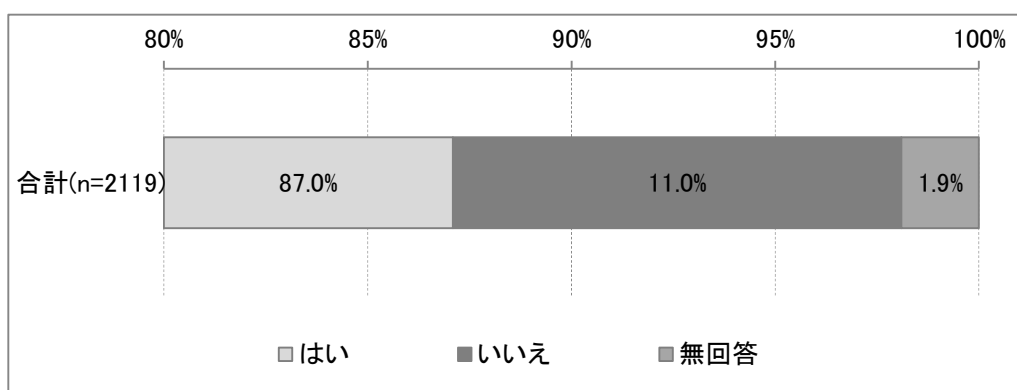
図表 4-5 歯の数と入れ歯の利用状況 (単数回答)



(6) 噛み合わせは良いか

「はい」の割合が最も高く87.0%となっている。次いで、「いいえ(11.0%)」となっている。

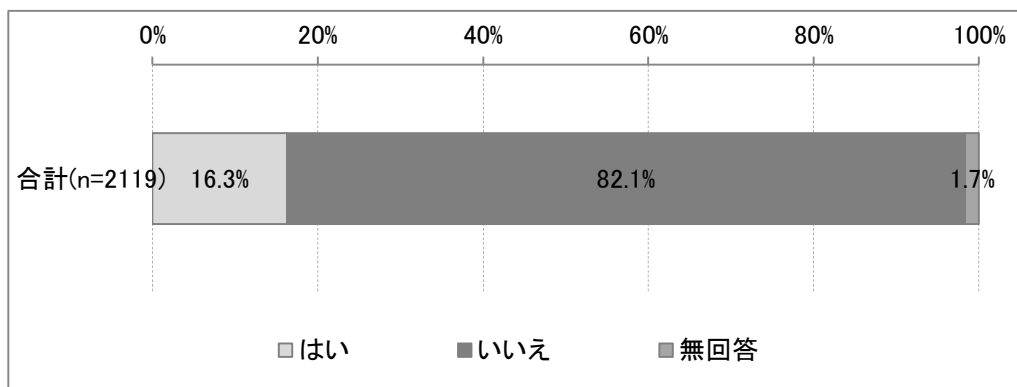
図表 4-6 ★噛み合わせは良いか (単数回答)



(7) 6か月間で2～3kg以上の体重減少があったか

「いいえ」の割合が最も高く82.1%となっている。次いで、「はい(16.3%)」となっている。

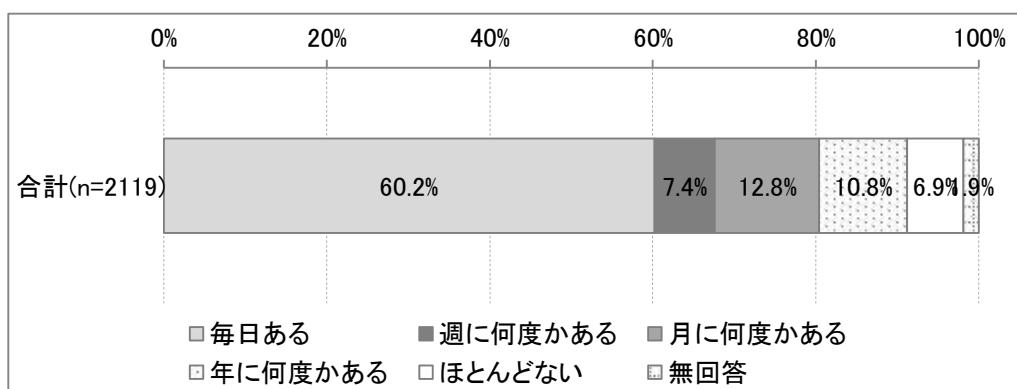
図表 4-7 ★6か月間で2～3kg以上の体重減少があったか(単数回答)



(8) 誰かと食事をとにもする機会

「毎日ある」の割合が最も高く60.2%となっている。次いで、「月に何度かある(12.8%)」、「年に何度かある(10.8%)」となっている。

図表 4-8 誰かと食事をとにもする機会(単数回答)

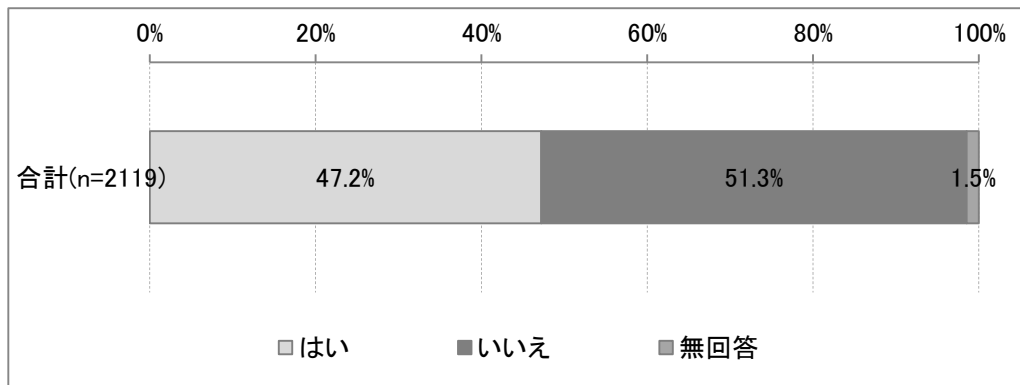


4 毎日の生活について

(1) 物忘れが多いと感じるか

「いいえ」の割合が最も高く 51.3%となっている。次いで、「はい (47.2%)」となっている。

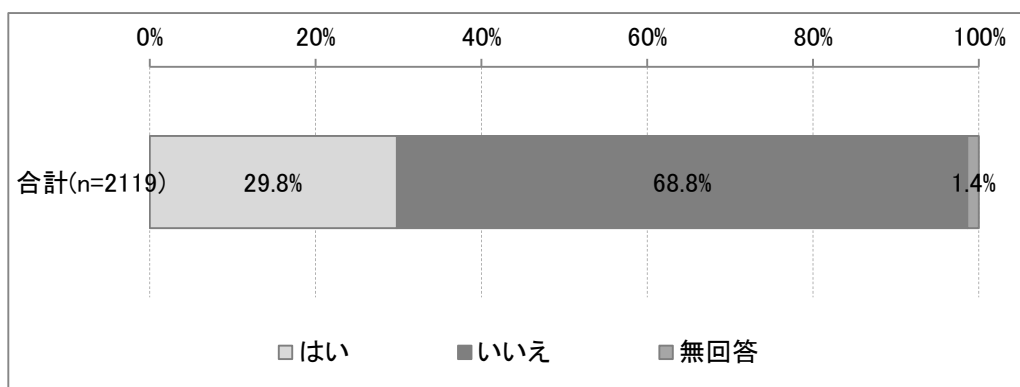
図表 5-1 物忘れが多いと感じるか (単数回答)



(2) 今日が何月何日かわからない時があるか

「いいえ」の割合が最も高く 68.8%となっている。次いで、「はい (29.8%)」となっている。

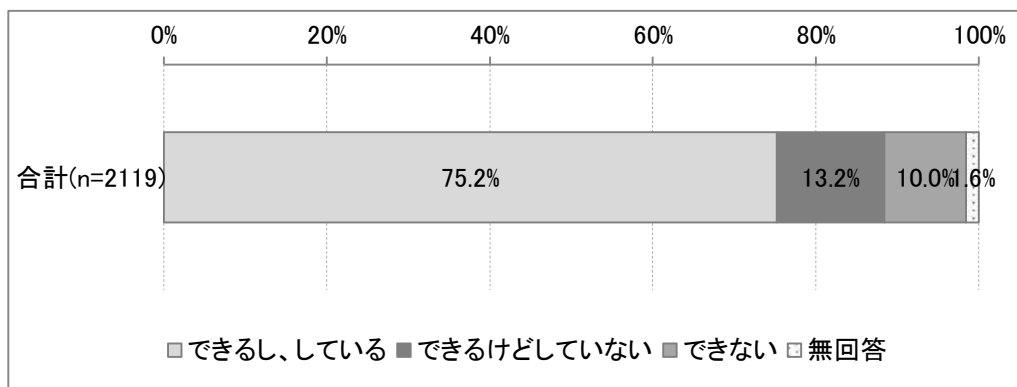
図表 5-2 ★今日が何月何日かわからない時があるか (単数回答)



(3) バスや電車を使って1人での外出

「できるし、している」の割合が最も高く75.2%となっている。次いで、「できるけどしていない(13.2%)」、「できない(10.0%)」となっている。

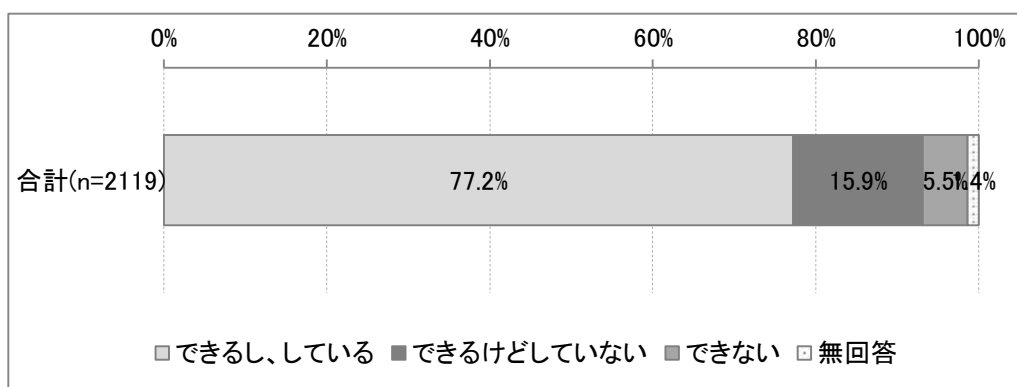
図表 5-3 バスや電車を使って1人での外出（単数回答）



(4) 食品・日用品の買物

「できるし、している」の割合が最も高く77.2%となっている。次いで、「できるけどしていない(15.9%)」、「できない(5.5%)」となっている。

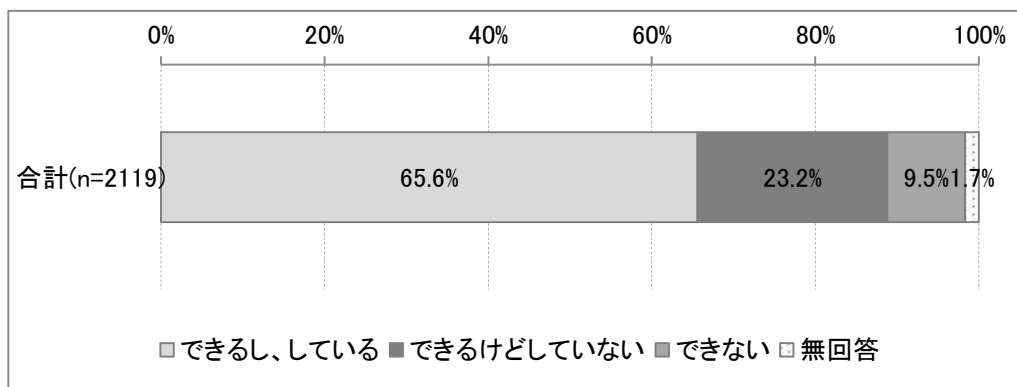
図表 5-4 食品・日用品の買物（単数回答）



(5) 食事の用意

「できるし、している」の割合が最も高く 65.6%となっている。次いで、「できるけどしていない (23.2%)」、「できない (9.5%)」となっている。

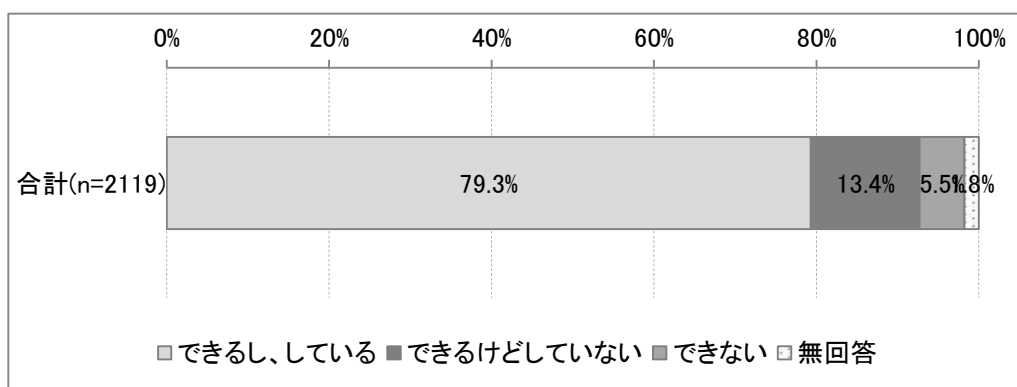
図表 5-5 食事の用意 (単数回答)



(6) 請求書の支払い

「できるし、している」の割合が最も高く 79.3%となっている。次いで、「できるけどしていない (13.4%)」、「できない (5.5%)」となっている。

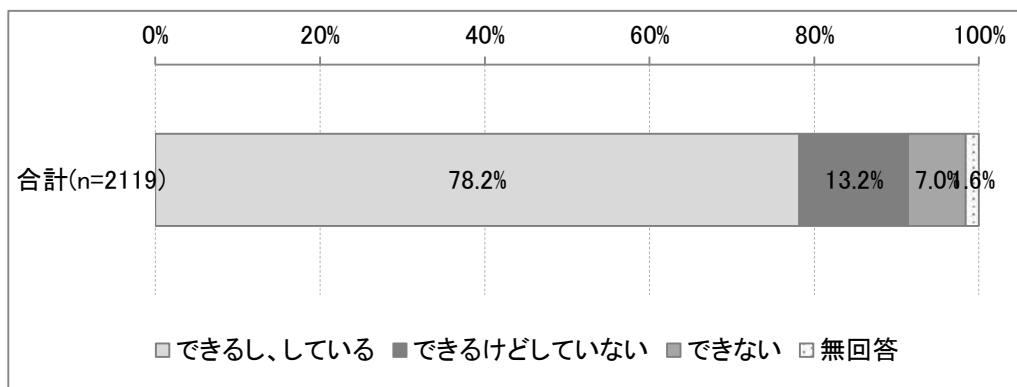
図表 5-6 請求書の支払い (単数回答)



(7) 預貯金の出し入れ

「できるし、している」の割合が最も高く78.2%となっている。次いで、「できるけどしていない (13.2%)」、「できない (7.0%)」となっている。

図表 5-7 預貯金の出し入れ (単数回答)

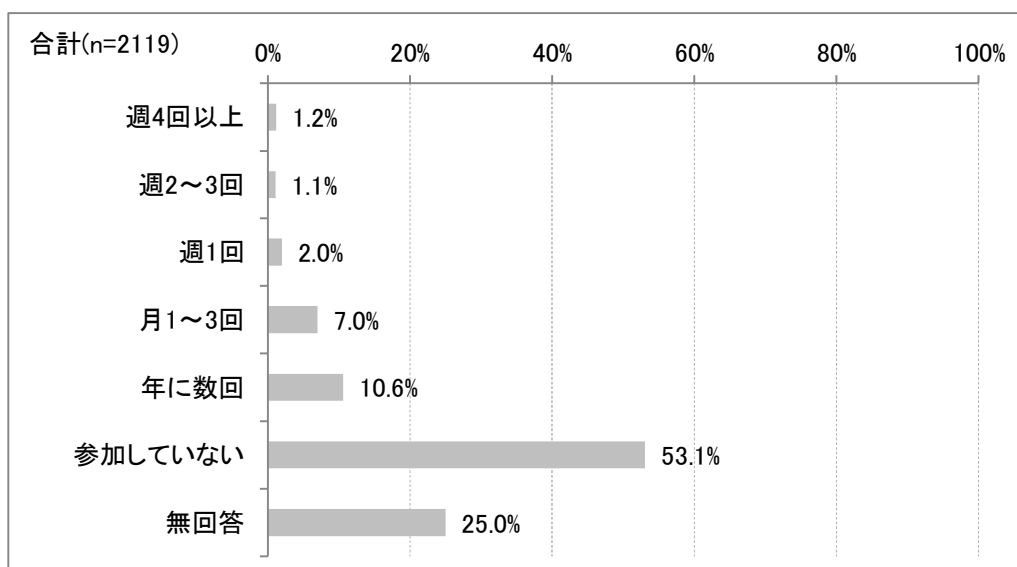


5 地域での活動について

(1) ボランティアのグループへの参加頻度

「参加していない」の割合が最も高く 53.1%となっている。次いで、「年に数回 (10.6%)」、「月 1～3 回 (7.0%)」となっている。

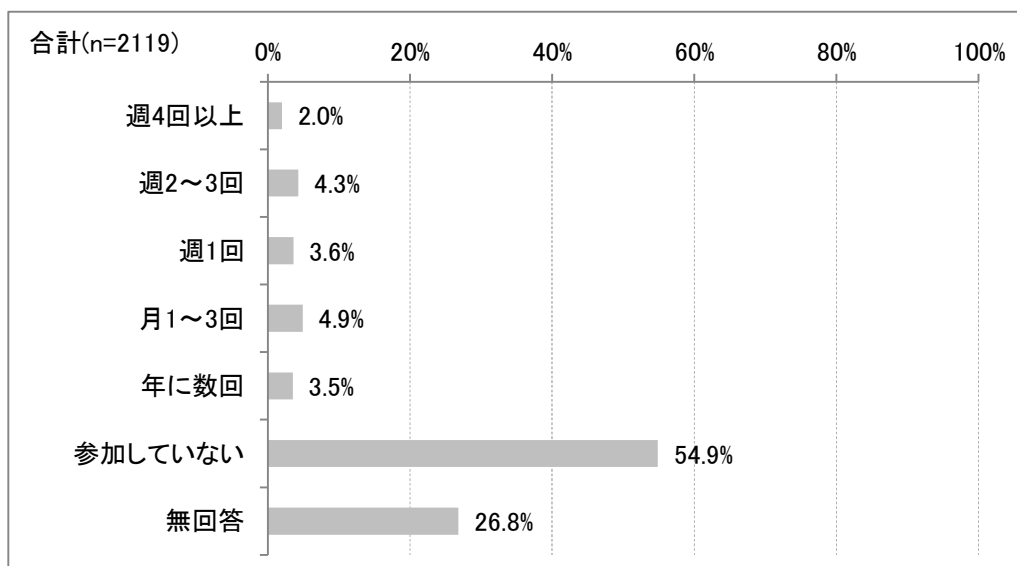
図表 6-1 ボランティアのグループへの参加頻度 (単数回答)



(2) スポーツ関係のグループやクラブへの参加頻度

「参加していない」の割合が最も高く 54.9%となっている。次いで、「月 1～3 回 (4.9%)」、「週 2～3 回 (4.3%)」となっている。

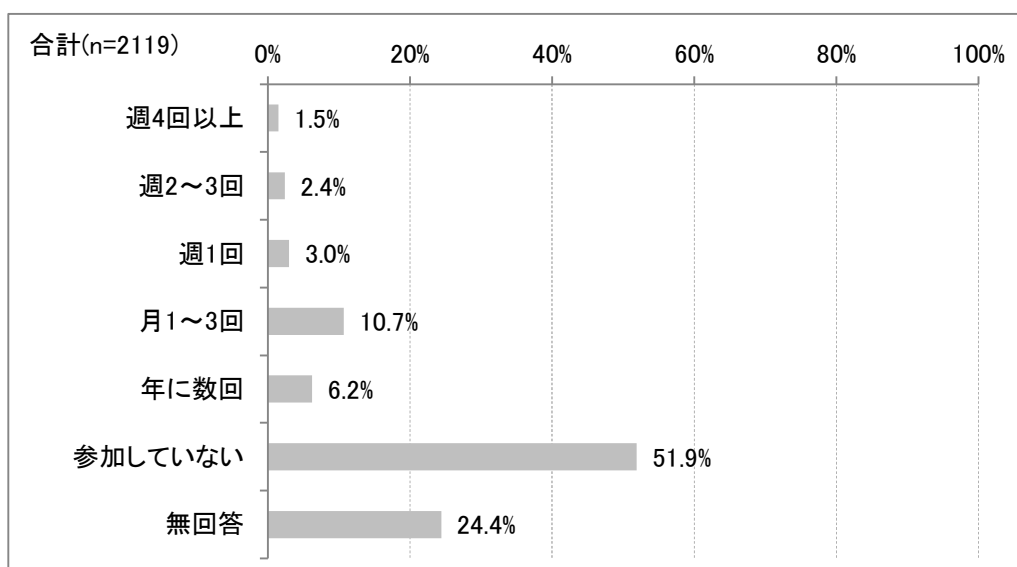
図表 6-2 スポーツ関係のグループやクラブへの参加頻度（単数回答）



(3) 趣味関係のグループへの参加頻度

「参加していない」の割合が最も高く 51.9%となっている。次いで、「月 1～3 回 (10.7%)」、「年に数回 (6.2%)」となっている。

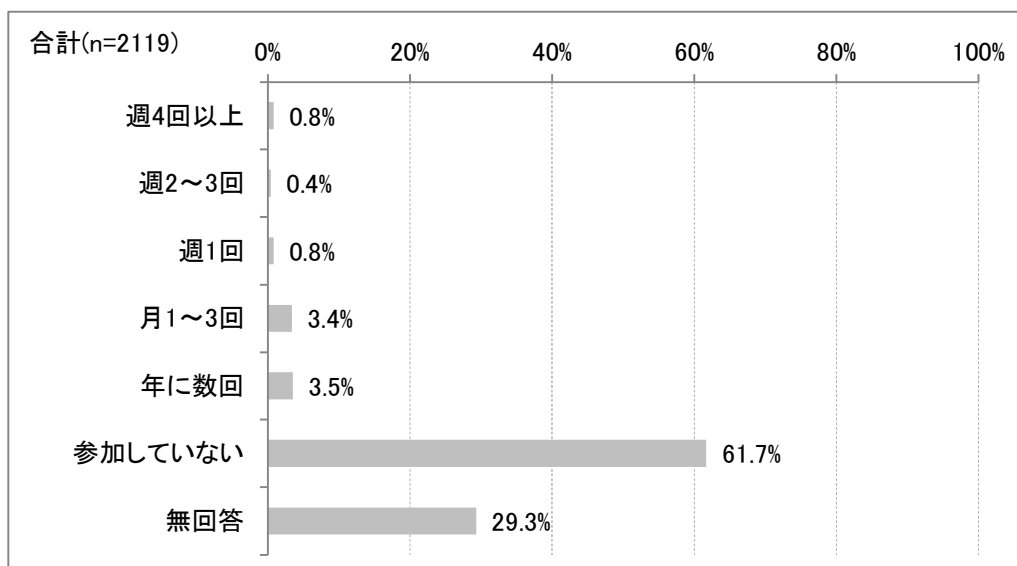
図表 6-3 趣味関係のグループへの参加頻度（単数回答）



(4) 学習・教養サークルへの参加頻度

「参加していない」の割合が最も高く 61.7%となっている。次いで、「年に数回 (3.5%)」、「月 1～3 回 (3.4%)」となっている。

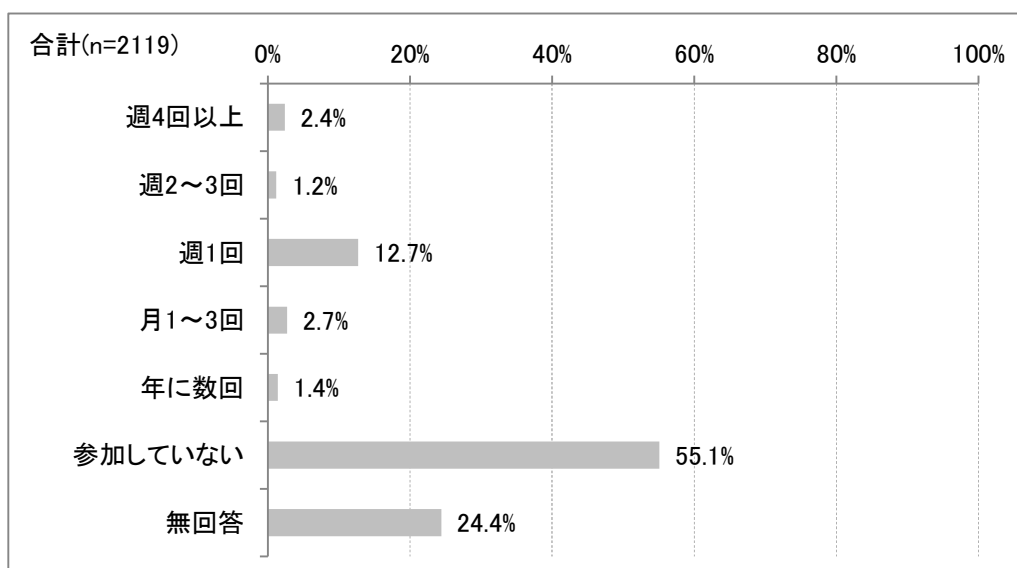
図表 6-4 学習・教養サークルへの参加頻度 (単数回答)



(5) 介護予防のための通いの場への参加頻度

「参加していない」の割合が最も高く 55.1%となっている。次いで、「週 1 回 (12.7%)」、「月 1～3 回 (2.7%)」となっている。

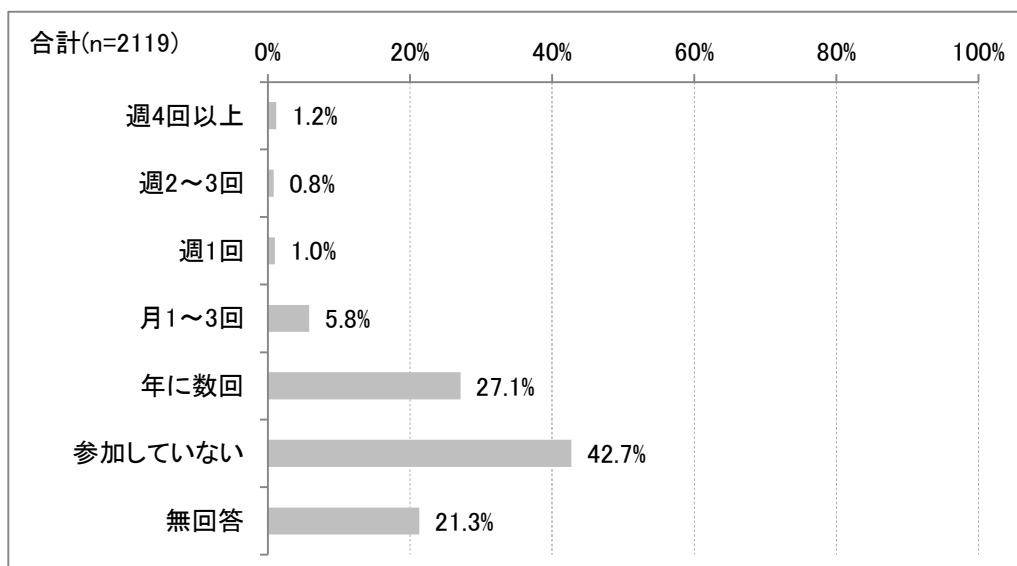
図表 6-5 介護予防のための通いの場への参加頻度 (単数回答)



(6) 老人クラブへの参加頻度

「参加していない」の割合が最も高く42.7%となっている。次いで、「年に数回(27.1%)」、「月1～3回(5.8%)」となっている。

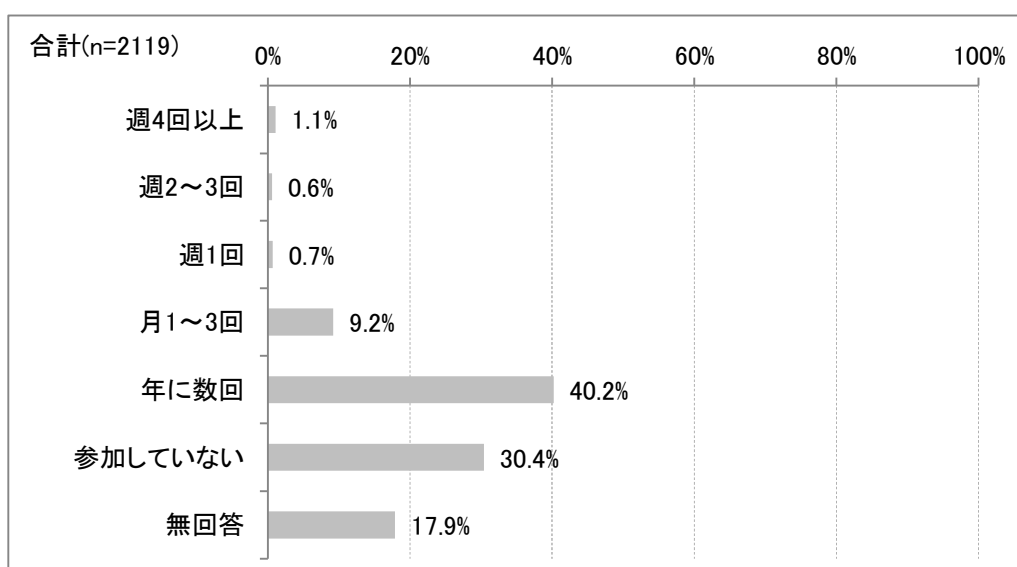
図表 6-6 老人クラブへの参加頻度（単数回答）



(7) 町内会・自治会への参加頻度

「年に数回」の割合が最も高く40.2%となっている。次いで、「参加していない(30.4%)」、「月1～3回(9.2%)」となっている。

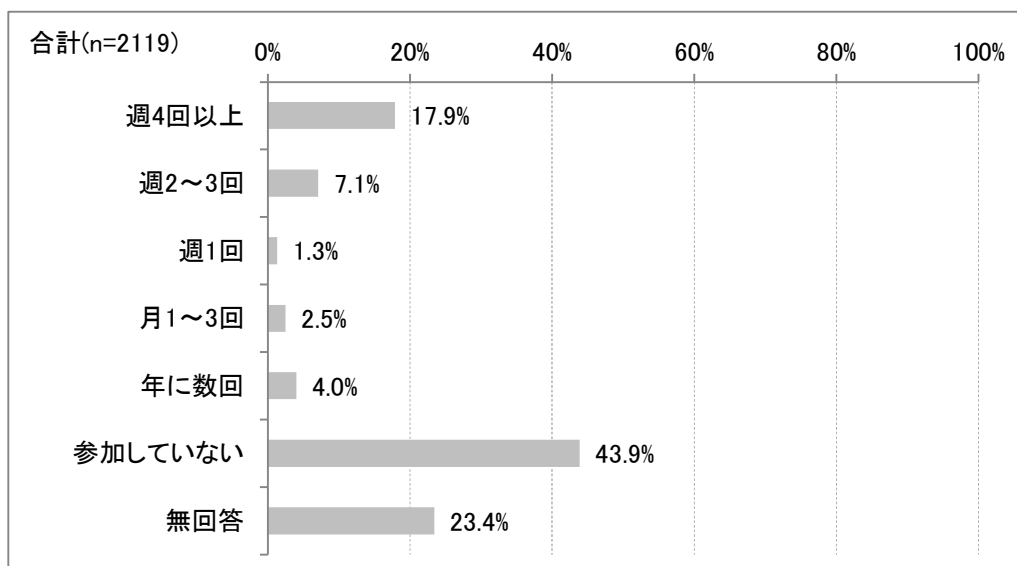
図表 6-7 町内会・自治会への参加頻度（単数回答）



(8) 収入のある仕事への参加頻度

「参加していない」の割合が最も高く43.9%となっている。次いで、「週4回以上(17.9%)」、「週2～3回(7.1%)」となっている。

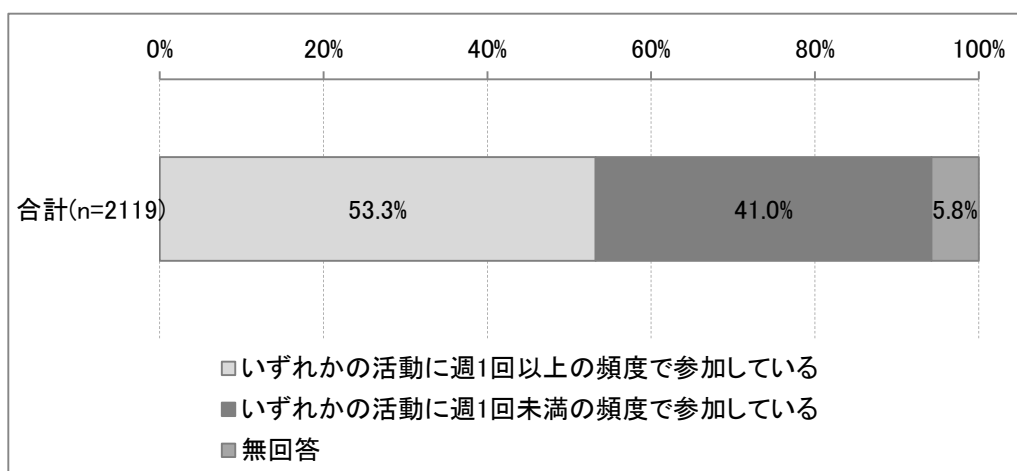
図表 6-8 収入のある仕事への参加頻度 (単数回答)



(9) 地域の活動への参加状況

「いずれかの活動に週1回以上の頻度で参加している」の割合が最も高く53.3%となっている。次いで、「いずれかの活動に週1回未満の頻度で参加している(41.0%)」となっている。

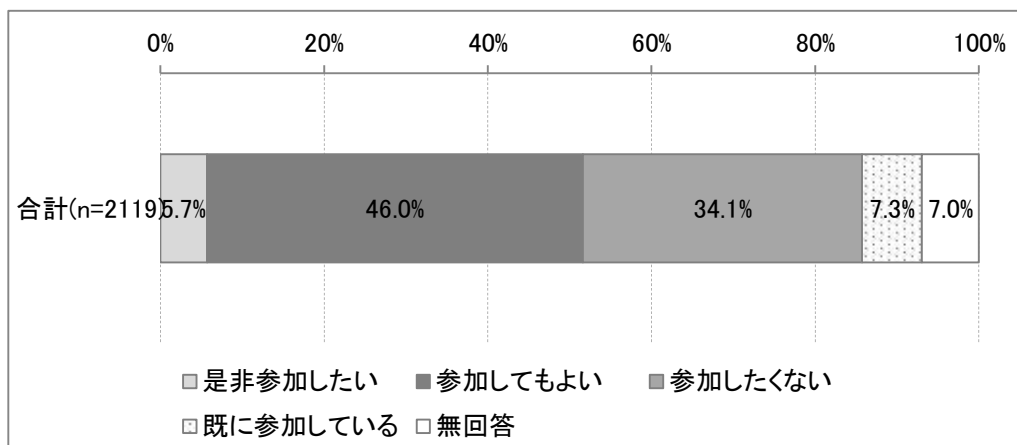
図表 6-9 地域の活動への参加状況 (単数回答)



(10) 地域住民の有志による地域づくりへの参加意向

「参加してもよい」の割合が最も高く46.0%となっている。次いで、「参加したくない(34.1%)」、「既に参加している(7.3%)」となっている。

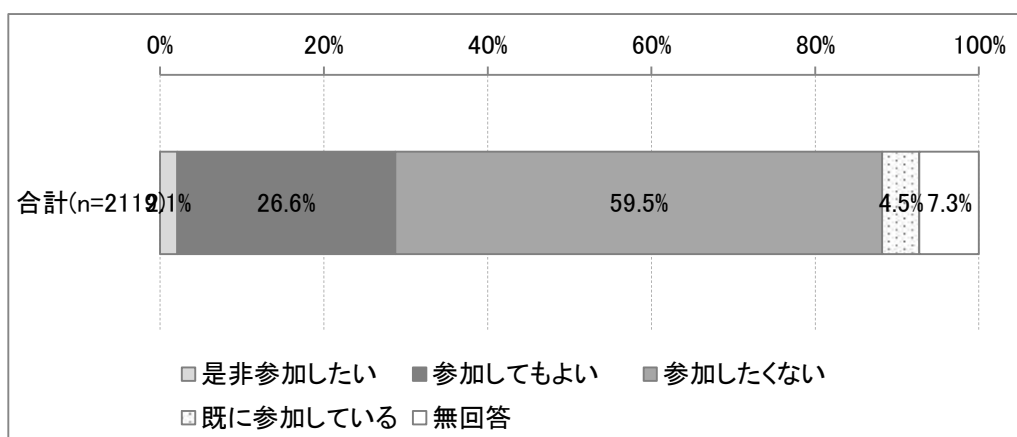
図表 6-10 地域住民の有志による地域づくりへの参加意向（単数回答）



(11) 地域住民の有志による地域づくりへの企画・運営（お世話役）として参加意向

「参加したくない」の割合が最も高く59.5%となっている。次いで、「参加してもよい(26.6%)」、「既に参加している(4.5%)」となっている。

図表 6-11 地域住民の有志による地域づくりへの企画・運営（お世話役）として参加意向（単数回答）

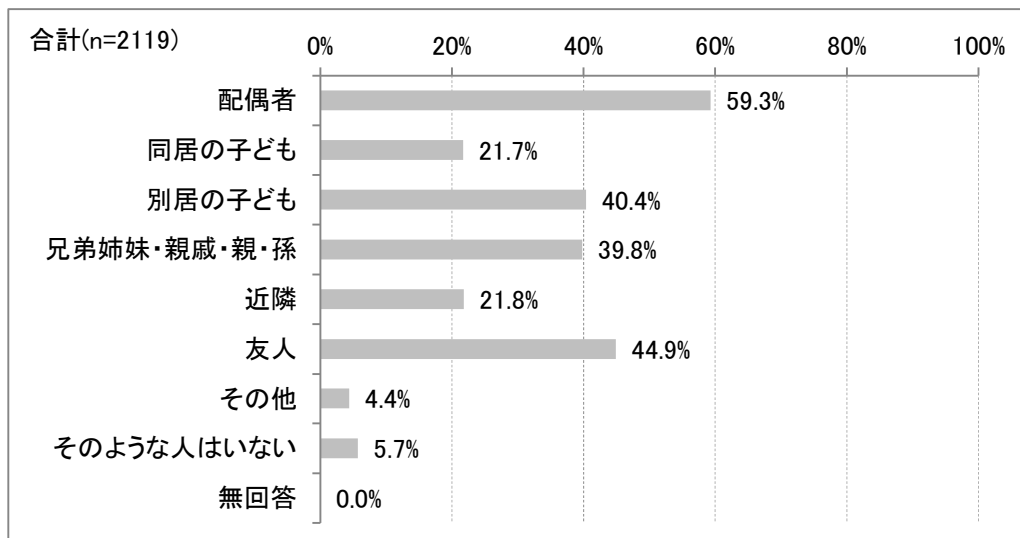


6 たすけあいについて

(1) 心配事や愚痴を聞いてくれる人

「配偶者」の割合が最も高く 59.3%となっている。次いで、「友人 (44.9%)」、「別居の子ども (40.4%)」となっている。

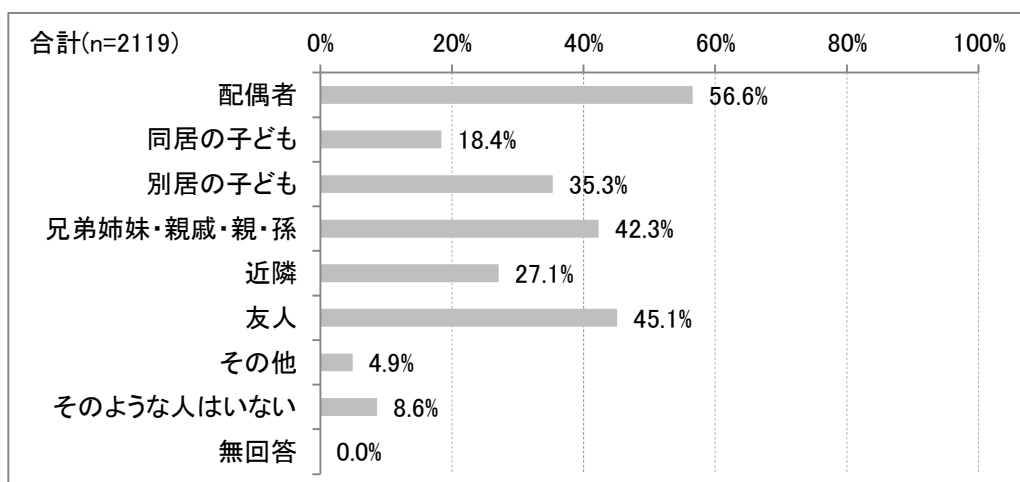
図表 7-1 心配事や愚痴を聞いてくれる人 (複数回答)



(2) 心配事や愚痴を聞いてあげる人

「配偶者」の割合が最も高く 56.6%となっている。次いで、「友人 (45.1%)」、「兄弟姉妹・親戚・親・孫 (42.3%)」となっている。

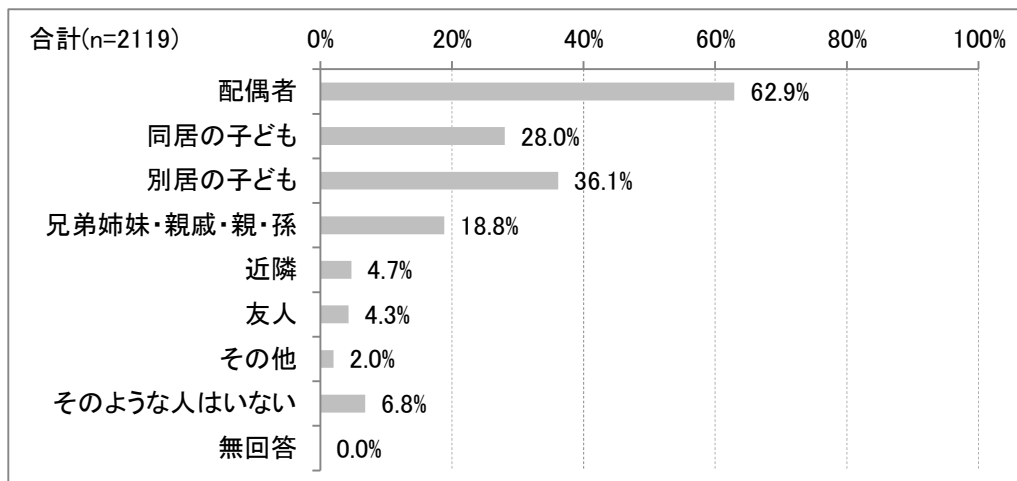
図表 7-2 心配事や愚痴を聞いてあげる人 (複数回答)



(3) 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

「配偶者」の割合が最も高く62.9%となっている。次いで、「別居の子ども（36.1%）」、「同居の子ども（28.0%）」となっている。

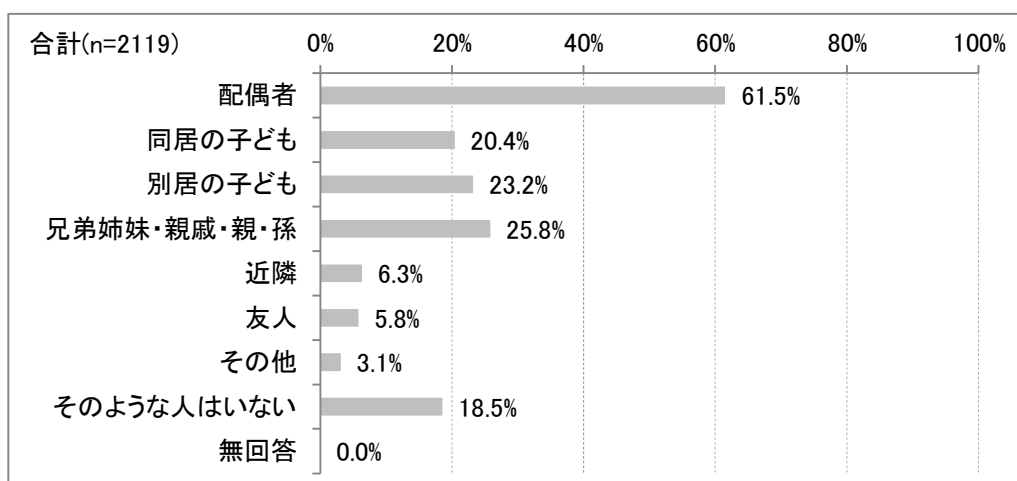
図表 7-3 病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人（複数回答）



(4) 看病や世話をしてあげる人

「配偶者」の割合が最も高く61.5%となっている。次いで、「兄弟姉妹・親戚・親・孫（25.8%）」、「別居の子ども（23.2%）」となっている。

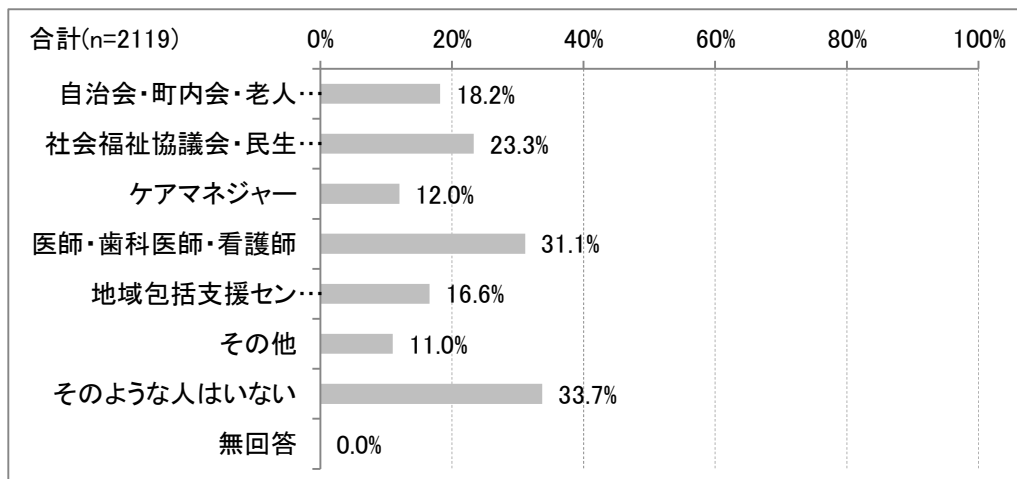
図表 7-4 看病や世話をしてあげる人（複数回答）



(5) 家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手

「そのような人はいない」の割合が最も高く 33.7%となっている。次いで、「医師・歯科医師・看護師 (31.1%)」、「社会福祉協議会・民生委員 (23.3%)」となっている。

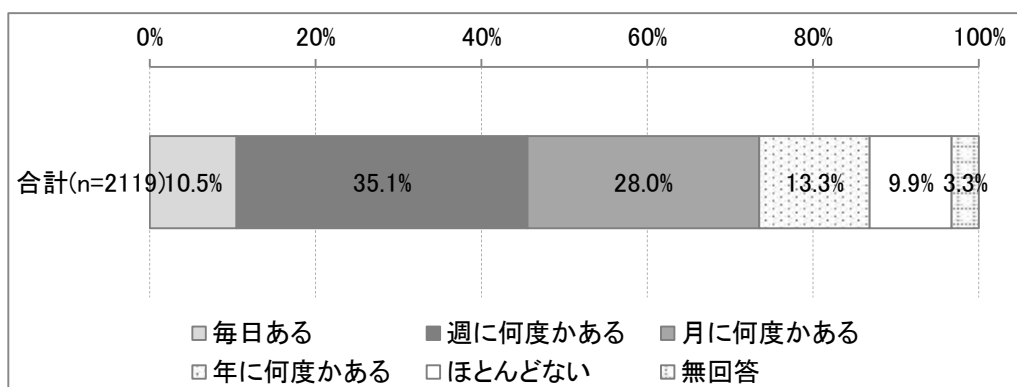
図表 7-5 ★家族や友人・知人以外で、何かあったときに相談する相手 (複数回答)



(6) 友人・知人と会う頻度

「週に何度かある」の割合が最も高く 35.1%となっている。次いで、「月に何度かある (28.0%)」、「年に何度かある (13.3%)」となっている。

図表 7-6 ★友人・知人と会う頻度 (単数回答)

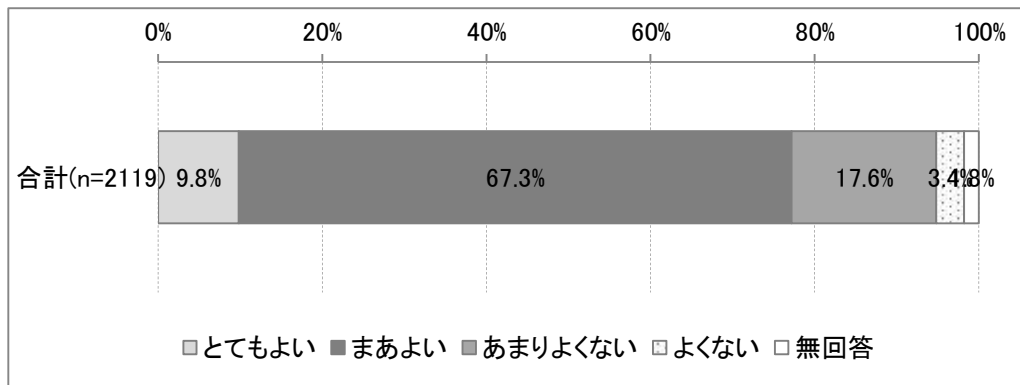


7 健康について

(1) 現在の健康感

「まあよい」の割合が最も高く 67.3%となっている。次いで、「あまりよくない (17.6%)」、「とてもよい (9.8%)」となっている。

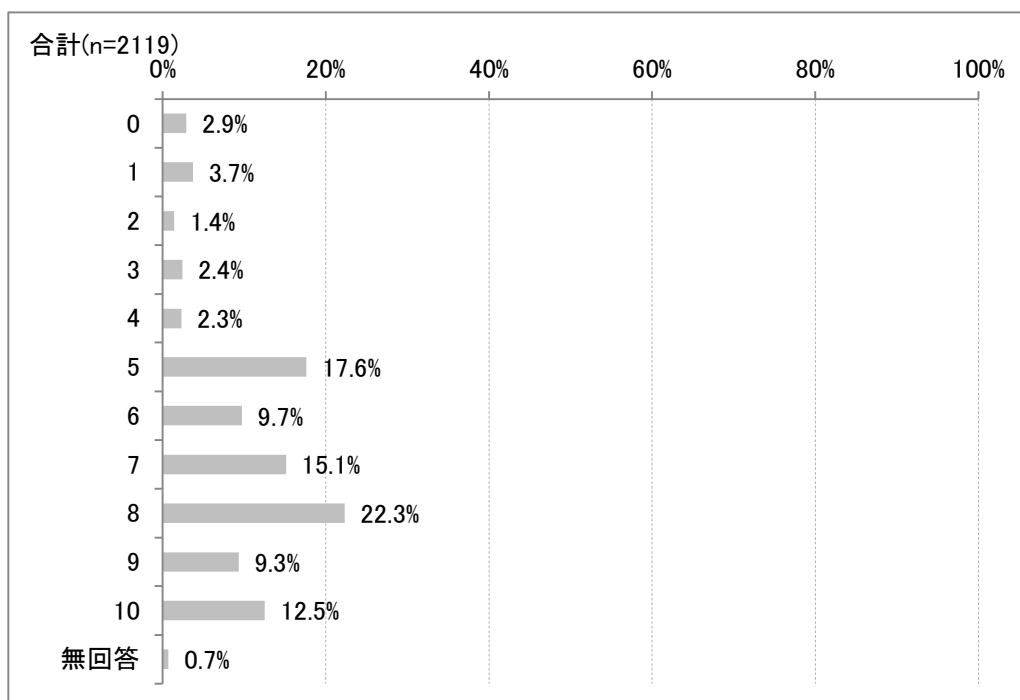
図表 8-1 現在の健康感 (単数回答)



(2) 現在の幸福感

「8」の割合が最も高く 22.3%となっている。次いで、「5 (17.6%)」、「7 (15.1%)」となっている。

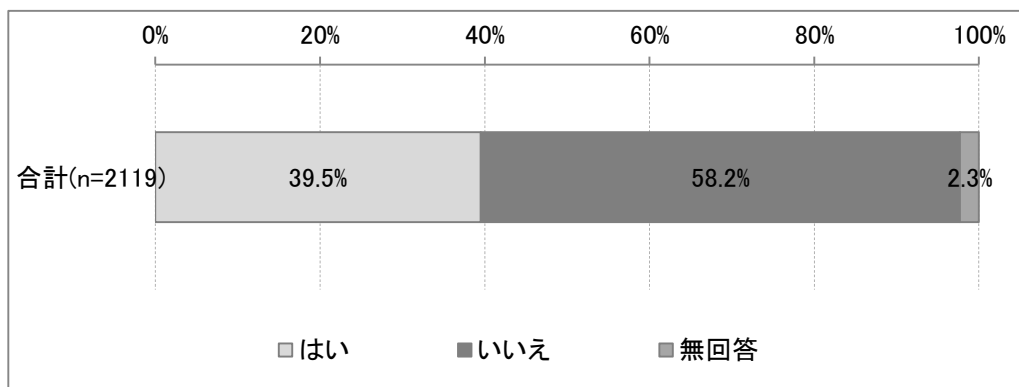
図表 8-2 現在の幸福感 (単数回答)



(3) 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したか

「いいえ」の割合が最も高く 58.2%となっている。次いで、「はい (39.5%)」となっている。

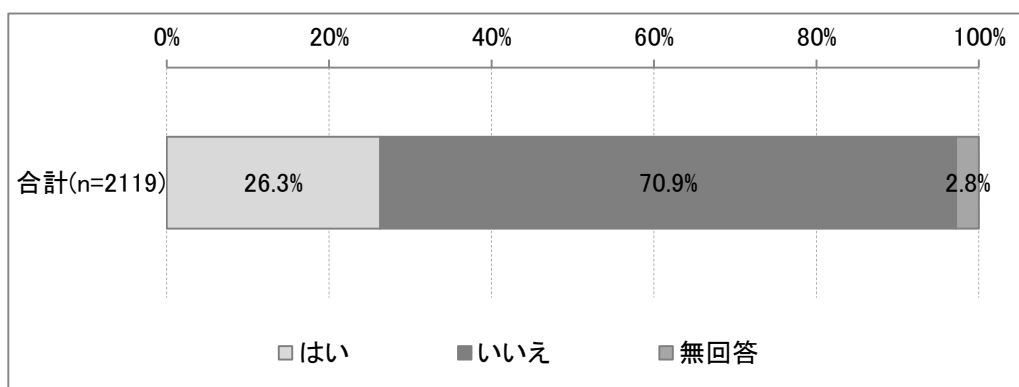
図表 8-3 この1か月間、気分が沈んだり、ゆううつな気持ちになったりしたか (単数回答)



(4) 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ったか

「いいえ」の割合が最も高く 70.9%となっている。次いで、「はい (26.3%)」となっている。

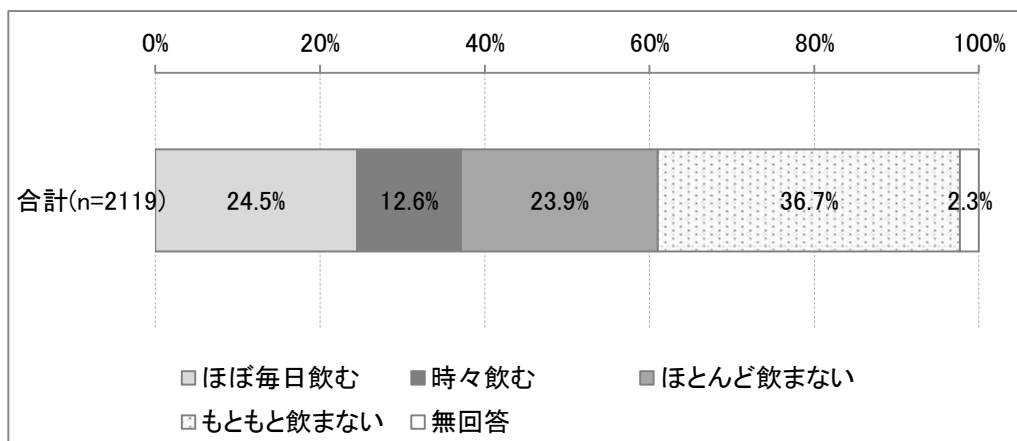
図表 8-4 この1か月間、どうしても物事に対して興味がわかない、あるいは心から楽しめない感じがよくあったか (単数回答)



(5) お酒は飲むか

「もともと飲まない」の割合が最も高く 36.7%となっている。次いで、「ほぼ毎日飲む (24.5%)」、「ほとんど飲まない (23.9%)」となっている。

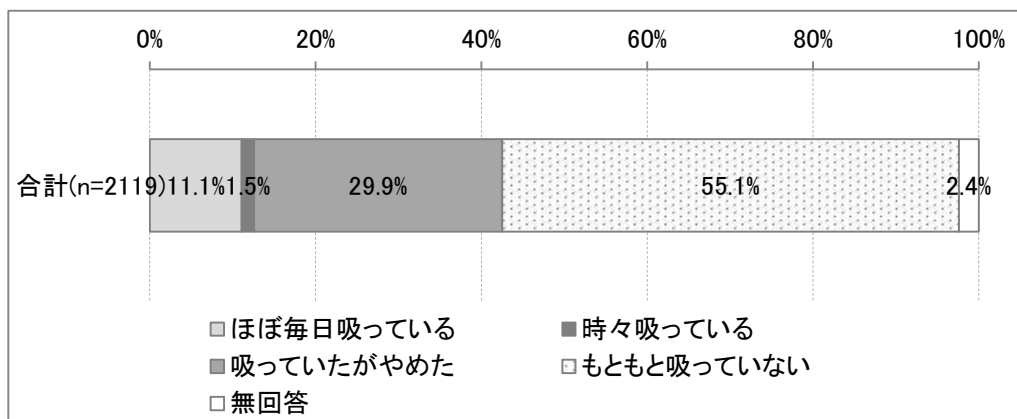
図表 8-5 ★お酒は飲むか (単数回答)



(6) タバコは吸っているか

「もともと吸っていない」の割合が最も高く 55.1%となっている。次いで、「吸っていたがやめた (29.9%)」、「ほぼ毎日吸っている (11.1%)」となっている。

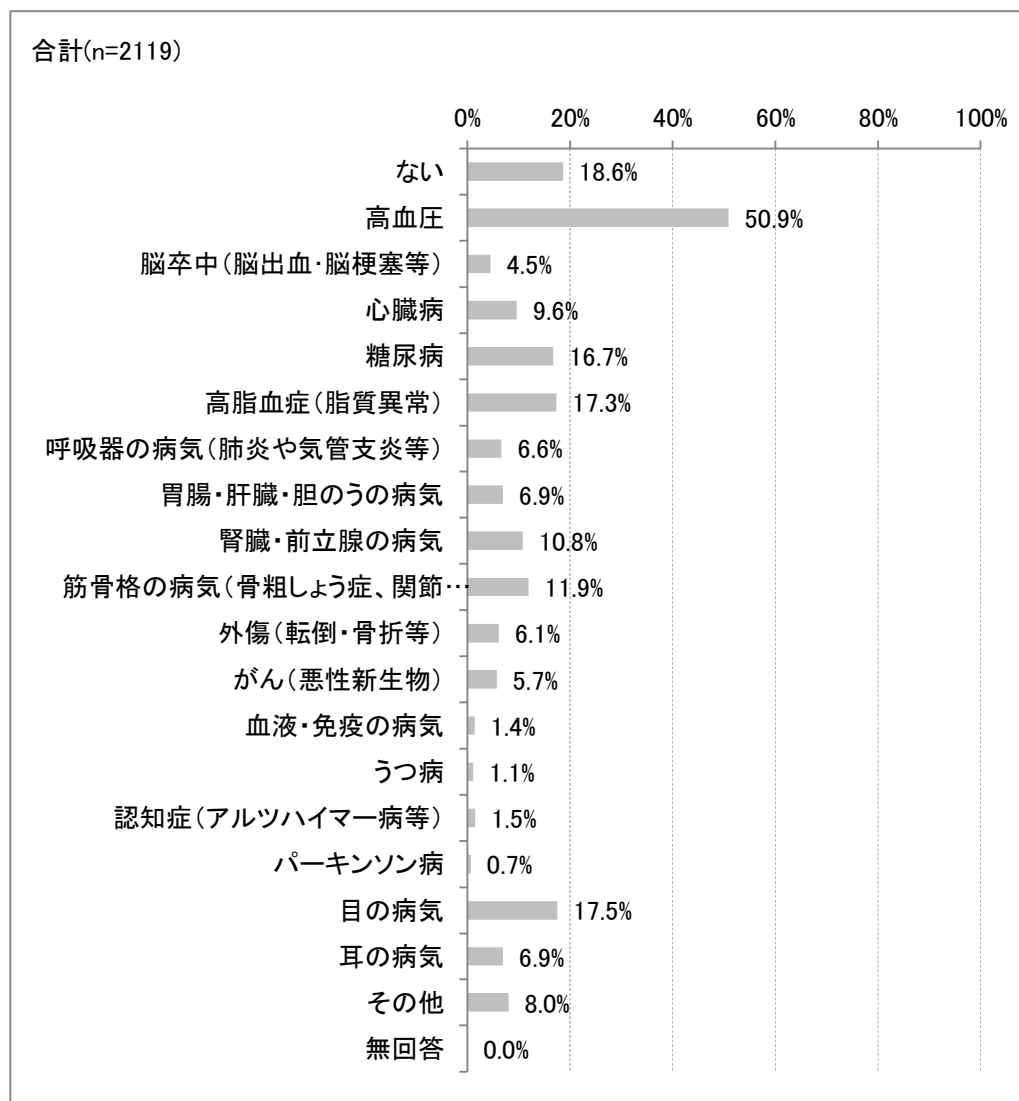
図表 8-6 タバコは吸っているか (単数回答)



(7) 治療中または後遺症のある病気の有無

「高血圧」の割合が最も高く 50.9%となっている。次いで、「ない (18.6%)」、「目の病気 (17.5%)」となっている。

図表 8-7 治療中または後遺症のある病気の有無 (複数回答)

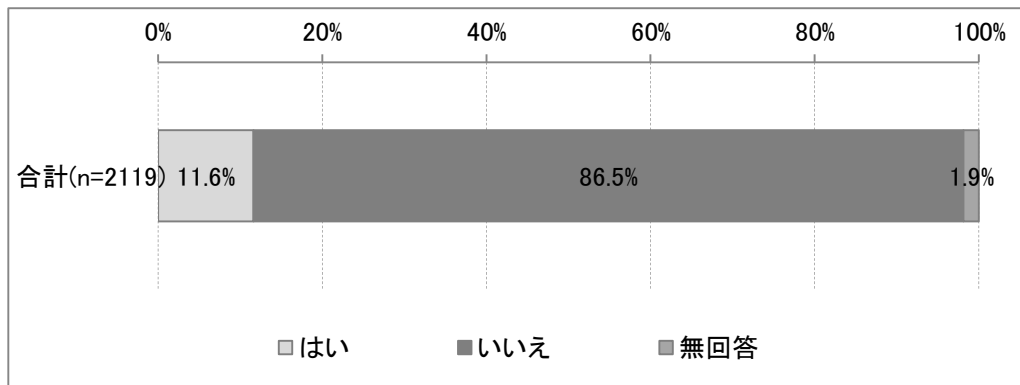


8 認知症にかかる相談窓口の把握について

(1) 本人または家族に認知症の症状がある人はいるか

「いいえ」の割合が最も高く 86.5%となっている。次いで、「はい (11.6%)」となっている。

図表 9-1 本人または家族に認知症の症状がある人はいるか (単数回答)



(2) 認知症に関する相談窓口を知っているか

「いいえ」の割合が最も高く 60.4%となっている。次いで、「はい (37.9%)」となっている。

図表 9-2 認知症に関する相談窓口を知っているか (単数回答)

