

仙台市介護予防自主グループ 支援事業に関する調査 報告書



平成31(2019)年3月

仙台市 健康福祉局 保険高齢部
地域包括ケア推進課

目 次

第1章 調査概要.....	1
1. 調査の目的.....	1
2. 調査対象.....	1
3. 調査方法.....	1
4. 調査期間.....	1
5. 回収状況.....	1
6. 調査結果の見方.....	2
第2章 調査結果.....	3
1. 回答者の属性.....	3
(1) 区・支所.....	3
(2) 性別.....	3
(3) 年齢.....	4
(4) 性年代別.....	4
(5) 要介護認定.....	5
(6) 介護保険サービスの利用.....	5
(7) 世帯状況.....	6
(8) 地域での役割.....	6
(9) 主観的健康観.....	7
(10) 運動器の機能向上.....	7
(11) 閉じこもり.....	8
(12) 精神的健康.....	8
2. グループの概要について.....	10
(1) 代表者歴.....	10
(2) 介護予防運動サポーターとしての活動の有無.....	10
(3) 参加歴.....	10
(4) 代表者の活動をはじめたきっかけ.....	10
(5) サポーターの活動をはじめたきっかけ.....	11
(6) 参加者の活動目的.....	11
3. グループの活動状況について.....	12
(1) 活動開始時期.....	12
(2) 活動場所.....	12
(3) 活動形態.....	12
4. 参加者数の推移について.....	13
(1) 参加人数.....	13
(2) 参加数の増減.....	13
5. サポーター数の推移とサポーターの役割について.....	14
(1) サポーター数の推移.....	14
(2) 会での役割.....	14

6.	グループの活動内容について.....	15
(1)	活動内容（毎回ではないが行うもの）.....	15
(2)	運動実施方法.....	15
(3)	交流の実施.....	15
7.	グループの運営について.....	16
(1)	活動企画について.....	16
(2)	活動内容への取組状況.....	17
(3)	悩み.....	17
(4)	悩みに対する対策.....	18
(5)	悩みの相談先.....	20
8.	グループへの参加による心身の状況及び変化.....	20
(1)	主観的効果①身体機能.....	20
(2)	主観的効果②こころの健康.....	20
9.	グループへの参加による社会とのつながりについて.....	21
(1)	地域の方への周知や説明の状況.....	21
(2)	グループに参加後の知り合い・交流の機会の増減.....	22
(3)	グループ活動の地域での認知度.....	22
(4)	町内会・自治会の協力の有無.....	23
(5)	定期的な活動以外に、グループとして地域活動に参加したことがあるもの.....	23
10.	グループ活動の満足度・重要度について.....	24
(1)	活動の評価【満足度】.....	24
(2)	活動の評価【重要度】.....	25
11.	グループの今後について.....	26
(1)	今までのグループ活動の効果、役割.....	26
(2)	今後、最も力を入れていくべき活動.....	27
(3)	後継者の有無.....	28
(4)	活動の継続.....	29
(5)	活動を継続できない理由.....	31
第3章	課題と今後の取組の方向性.....	32
1.	課題.....	32
(1)	活動継続に向けた支援.....	32
(2)	活動内容の整理・再確認.....	32
(3)	新たな担い手の発掘と参加のきっかけづくり.....	33
(4)	参加し続けられる見守り機能の向上.....	33
2.	今後の取組の方向性.....	34
資料編	35
1.	代表者調査票.....	37
2.	サポーター調査票.....	43
3.	参加者調査票.....	47

第1章 調査概要

1. 調査の目的

本市では、介護予防による地域づくりをコンセプトに平成18年度から介護予防自主グループ活動支援事業を実施している。事業開始から10年の経過を振り返り、介護予防自主グループとそれを取り巻く現状、活動継続にあたっての地域ニーズを把握し、今後の本事業の在り方を検討するための基礎資料とする。

2. 調査対象

仙台市内で活動している介護予防自主グループ（215グループ）に属する

① 介護予防自主グループ代表者	215人
② 介護予防自主グループ介護予防運動サポーター	1,288人
③ 介護予防自主グループ参加者	5,323人

3. 調査方法

調査対象①～③をそれぞれのグループ毎にまとめ、区または地域包括支援センターを通じて調査票を配布した。

回収についても同様にグループ毎にまとめ、区または地域包括支援センターを通じて行った。

4. 調査期間

平成30年7月28日～平成30年10月11日

5. 回収状況

	有効回収 グループ数	有効回収票数	有効回収率 (有効回収票数/配布数)
① 代表者	213件	214件※	99.5%
② サポーター	207件	909件	70.6%
③ 参加者	214件	3,029件	56.9%

※1グループで代表者調査が2票回収あり

6. 調査結果の見方

- (1) 調査数 (n = number of cases) は比率算出の基数であり、100.0%が何人の回答に相当するかを示す。
- (2) 回答の構成比は百分率であらわし、小数点第2位を四捨五入して算出している。
したがって、単一回答形式の質問においては、回答比率を合計しても 100.0%にならない場合がある。また、回答者が2つ以上の回答をすることができる複数回答形式の質問においては、各設問の調査数を基数として算出するため、全ての選択肢の比率を合計すると 100.0%を超える。
- (3) 図表及び本文で、選択肢の語句等を一部簡略化している場合がある。

第2章 調査結果

1. 回答者の属性

(1) 区・支所

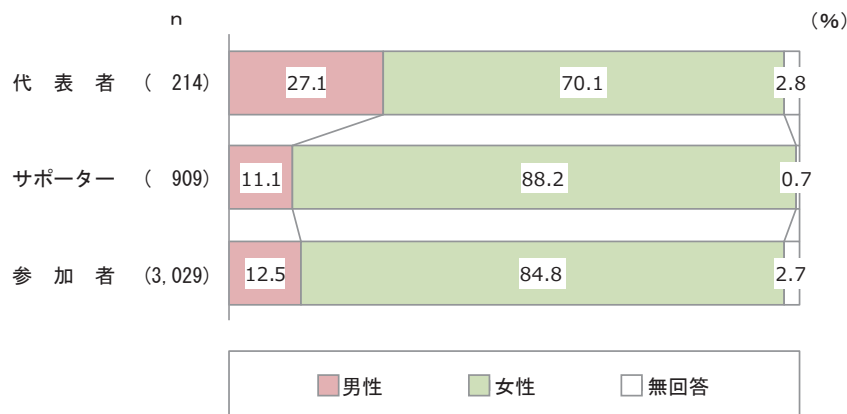
グループの活動拠点の区・支所は、「太白区」(代表者：28.5%、サポーター：26.8%、参加者：28.3%)、「宮城野区」(代表者：22.0%、サポーター：24.4%、参加者：24.1%)が多くなっている。

	調査数 (n)	青葉区	宮城総合支所	宮城野区	若林区	太白区	秋保総合支所	泉区
代表者	214	18.2	5.6	22.0	7.5	28.5	0.9	17.3
サポーター	909	15.5	7.0	24.4	6.7	26.8	1.2	18.3
参加者	3,029	14.1	6.9	24.1	6.8	28.3	1.1	18.8

(2) 性別

性別は、いずれも「女性」が多く、代表者で70.1%、サポーターで88.2%、参加者で84.8%となっている。

代表者の性別とサポーター及び参加者の性別の関連を見ると、代表者が男性の場合の「男性」の割合は、サポーターで16.5%、参加者で14.6%と、ともに女性が代表の場合に比べてやや高くなっている。

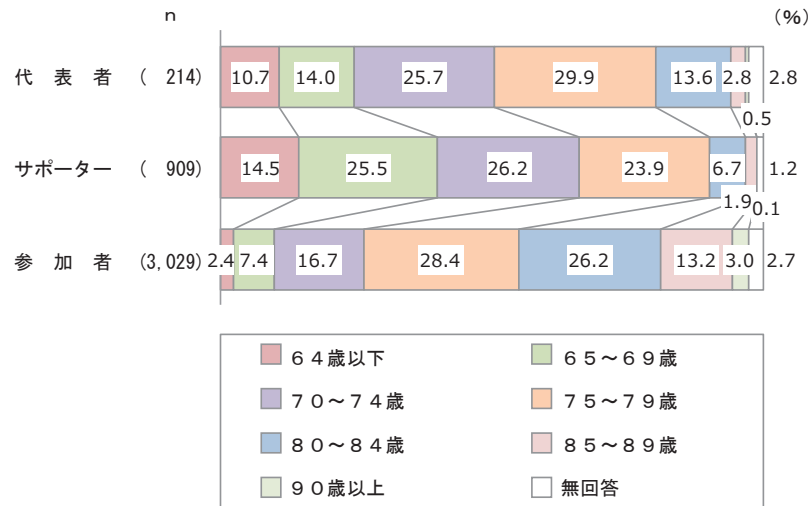


サポーター・参加者／代表者の性別

		サポーター				参加者			
		調査数 (n)	男性	女性	無回答	調査数 (n)	男性	女性	無回答
代表者の性別	全体	909	11.1	88.2	0.7	3,029	12.5	84.8	2.7
	男性	261	16.5	83.1	0.4	870	14.6	83.1	2.3
	女性	621	9.0	90.2	0.8	2,072	11.8	85.4	2.8

(3) 年齢

平均年齢は、代表者で 73.48 歳、サポーターで 71.06 歳、参加者で 78.13 歳と参加者が高い。年齢を 5 歳区分で見ると、代表者では 70 歳代（70～74 歳：25.7%、75～79 歳：29.9%）、サポーターでは 65～79 歳（65～69 歳：25.5%、70～74 歳：26.2%、75～79 歳：23.9%）、参加者では 75～84 歳（75～79 歳：28.4%、80～84 歳：26.2%）がいずれも 2 割台と他の年代に比べて多い。特に参加者は 70.8% が 75 歳以上の後期高齢者であり、85 歳以上は 16.2% となっている。



(4) 性年代別

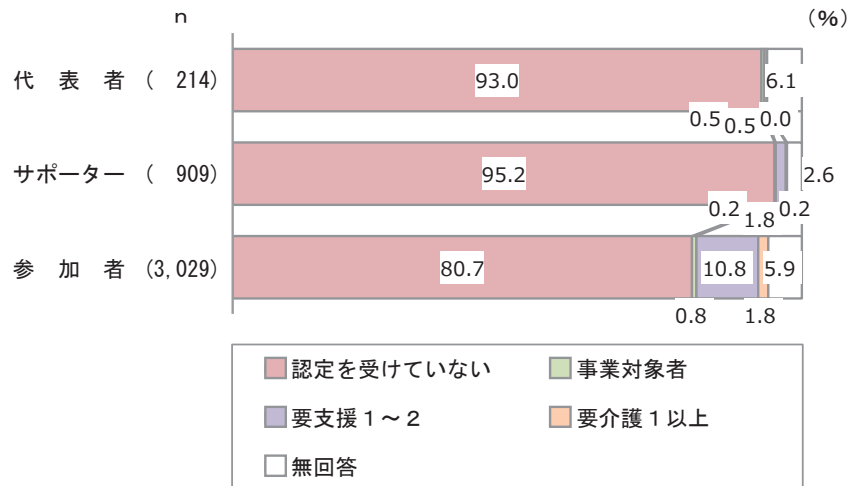
性別毎に、年齢を 3 区分で見ると、「【女性】65～74 歳」の前期高齢者が代表者（32.2%）、サポーター（46.8%）で最も多く、参加者では「【女性】75 歳以上」（60.7%）の後期高齢者が最も多くなっている。

	調査数 (n)	男性			女性			無回答 (%)
		64歳以下	65～74歳	75歳以上	64歳以下	65～74歳	75歳以上	
代表者	214	-	7.5	19.6	10.7	32.2	27.1	2.8
サポーター	909	0.1	5.0	6.1	14.4	46.8	26.5	1.2
参加者	3,029	0.1	2.7	9.7	2.4	21.3	60.7	3.2

(5) 要介護認定

要介護認定の状況は、「認定を受けていない」が代表者の93.0%、サポーターの95.2%、参加者の80.7%と多数を占めている。

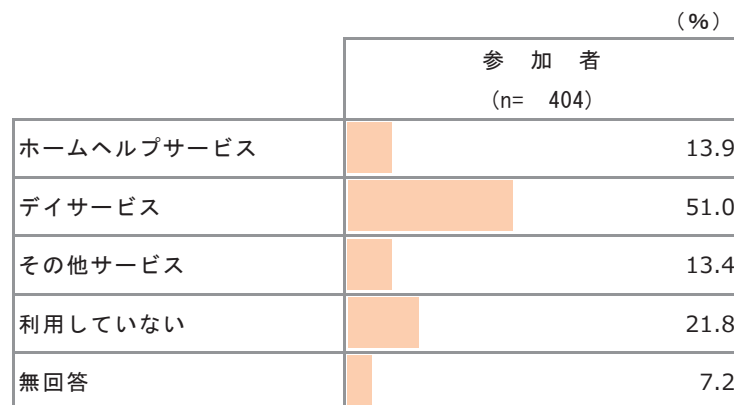
なお、参加者には「要支援1～2」及び「要介護1以上」が約13%含まれている。



(6) 介護保険サービスの利用

参加者のうち、要支援・要介護認定者が利用している介護サービスは、「デイサービス」(51.0%)が最も多く、以下、「ホームヘルプサービス」(13.9%)、「その他サービス」(13.4%)となっている。なお、「利用していない」は21.8%となっている。

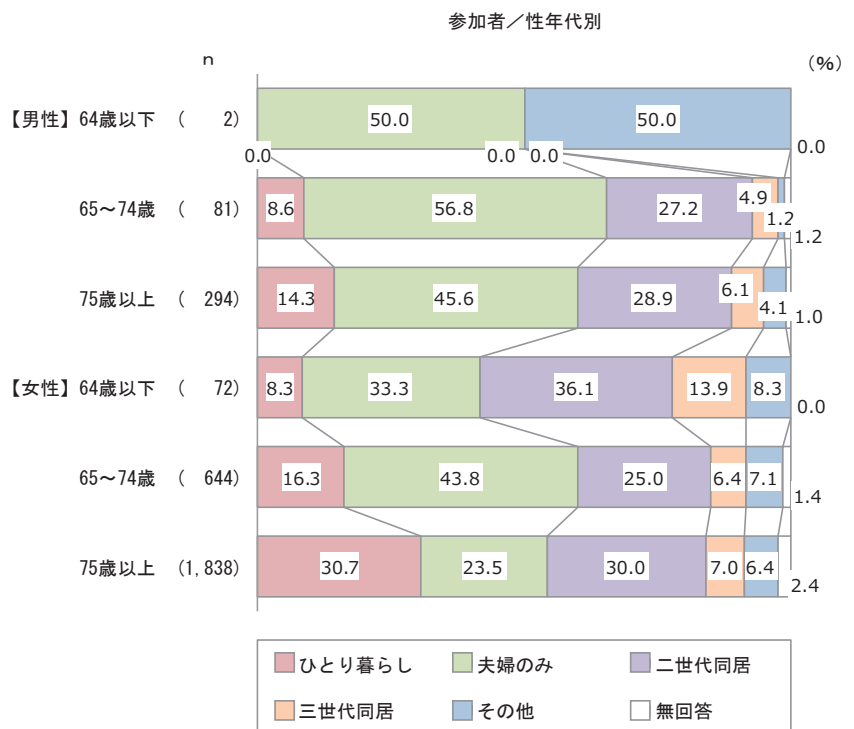
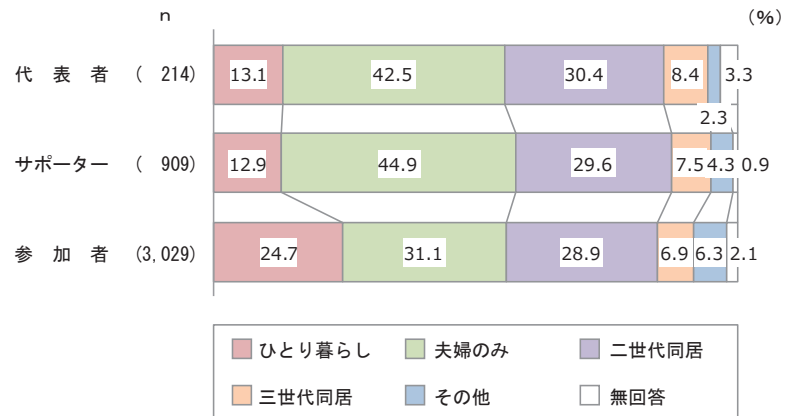
このことから、介護サービスを利用しながらも地域とつながる場として、グループに継続して参加している人がいると推測される。



(7) 世帯状況

世帯状況は、代表者及びサポーターでは「夫婦のみ」が4割台で最も多くなっている。参加者でも同様に「夫婦のみ」(31.1%)が最も多いが、「ひとり暮らし」(24.7%)が他の調査種に比べて多くなっている。

参加者の性年代別に見ると、男女ともに高齢であるほど「ひとり暮らし」が多くなっており、特に【女性】75歳以上では「ひとり暮らし」が30.7%を占め、グループ活動が大切な社会参加の場となっていることが推察できる。



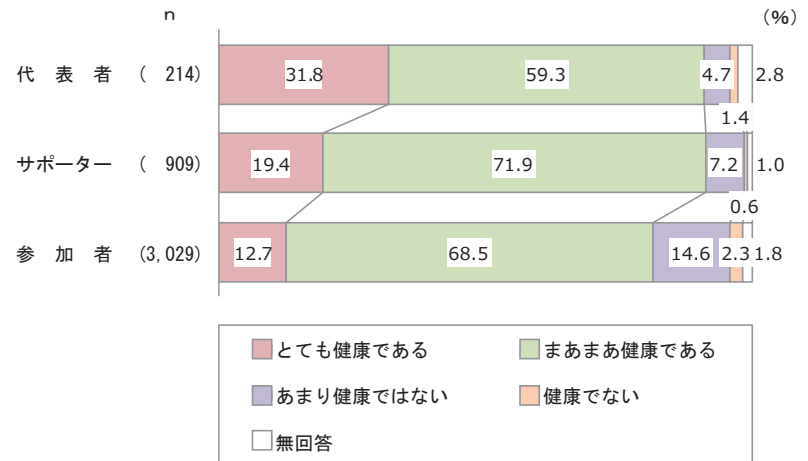
(8) 地域での役割

代表者とサポーターの地域団体の役員等着任の状況は、代表者では「町内会長または役員」(34.6%)、「福祉委員」(21.0%)、「民生委員・児童委員」(17.8%)などとなっており、地域で何らかの役割を果たしている人が4人中3人であり、「していない」は20.6%となっている。サポーターでは「福祉委員」(18.9%)、「町内会長または役員」(18.6%)、「民生委員・児童委員」(16.0%)などとなっている。なお、「その他」の記載内容としては、町内会の班長や婦人会、老人会などが、代表者、サポーターともに多くなっている。

	代表者 (n=214)	サポーター (n=909)
町内会長または役員	34.6%	18.6%
民生委員・児童委員	17.8%	16.0%
福祉委員	21.0%	18.9%
その他	30.8%	20.8%
していない	20.6%	38.6%
無回答	5.6%	4.7%

(9) 主観的健康観

現在の健康状態について、「とても健康である」のは代表者で31.8%、サポーターで19.4%、参加者で12.7%となっている。「まあまあ健康である」を合わせた《健康である》は代表者で91.1%、サポーターで91.3%であるのに対し、参加者では81.2%となっている。



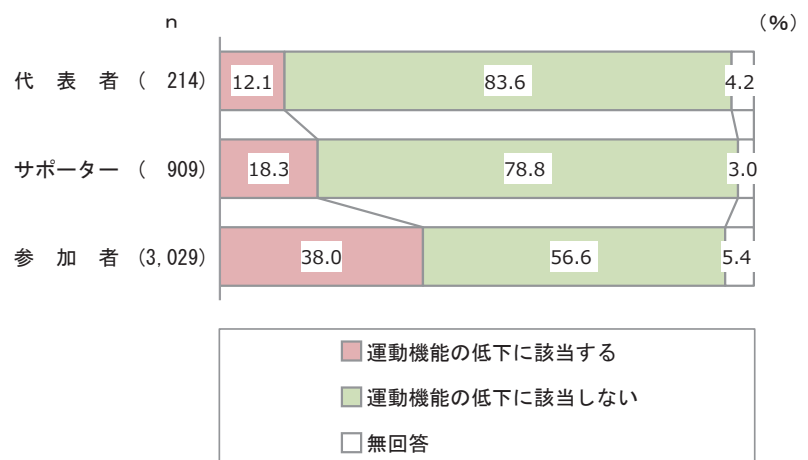
(10) 運動器の機能向上

今回の調査では、仙台市で行っている豊齢力チェックリスト（介護予防の視点から生活機能に関する確認ができるもの）のうち、運動器の機能向上に関する5項目に準じて、設問を作成した。設問5項目のうち、該当する項目が2個以下の場合は運動機能の低下が認められる。

全体に参加者が「できる」としている割合は他の調査種に比べて低く、特に「階段を手すりや壁を伝わらずに昇っている」は46.0%にとどまり、「転倒に関する不安はあまりない」も37.1%と低くなっている。

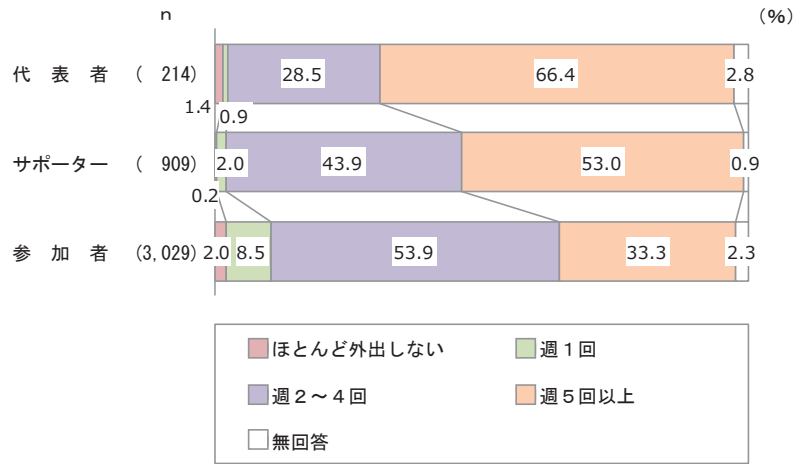
現在の運動機能について、運動機能の低下が認められるのは代表者で12.1%、サポーターで18.3%、参加者で38.0%と、参加者が他の調査種に比べて多くなっている。

	代表者 (n=214)	サポーター (n=909)	参加者 (n=3,029)
階段を手すりや壁を伝わらずに昇っている	72.9	69.4	46.0
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	84.1	80.3	63.1
15分位続けて歩いている	83.6	80.1	70.0
この1年間に転んだことはない	79.0	77.1	68.1
転倒に関する不安はあまりない	58.4	52.4	37.1
無回答	4.2	3.0	5.4



(11) 閉じこもり

外出頻度は、代表者の66.4%、サポーターの53.0%が「週5回以上」となっているのに対し、参加者では33.3%と他の調査種に比べて少なく、「週2～4回」が53.9%となっている。

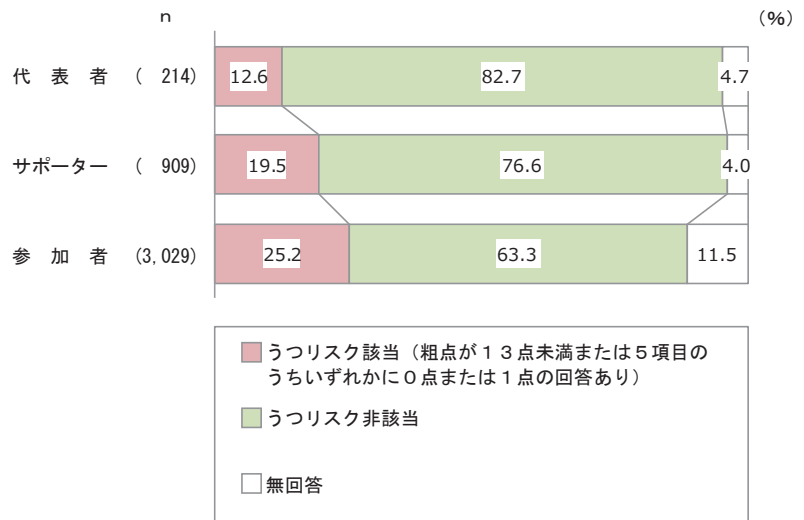


(12) 精神的健康 (WHO-5)

うつリスクの判定に用いた WHO-5 精神的健康状態表 (1998 年版) は、頻度が高い (数値が高い) ほど精神的健康状態が高いことを示している。

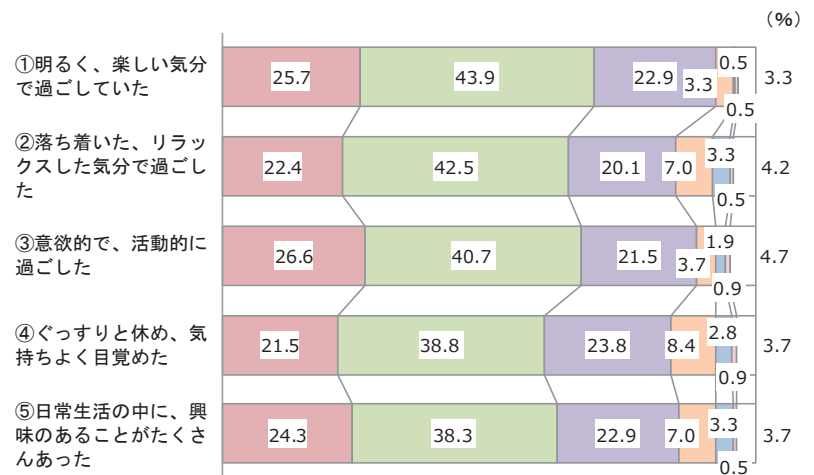
粗点は『①明るく、楽しい気分で過ごしていた』、『②落ち着いた、リラックスした気分で過ごした』、『③意欲的で、活動的に過ごした』、『④ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた』、『⑤日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった』の5つの回答の数字を合計して計算する。粗点の範囲は0～25点で、0点はQOLが最も不良であることを示しており、25点はQOLが最も良好であることを示している。粗点が13点未満であるか、5項目のうちのいずれかに「まったくない(0点)」または「ほんのたまに(1点)」の回答があるときには、精神的健康状態が低いことを示す。

精神的健康状態について、うつリスク該当者は、代表者では12.6%、サポーターでは19.5%、参加者では25.2%と、4人に1人となっている。

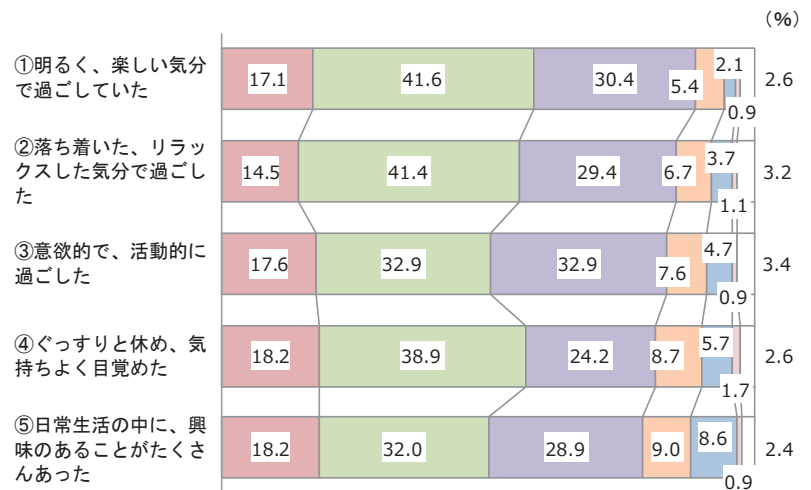


全体に参加者は、他の調査種
に比べて頻度の低い人が多く
なっている。

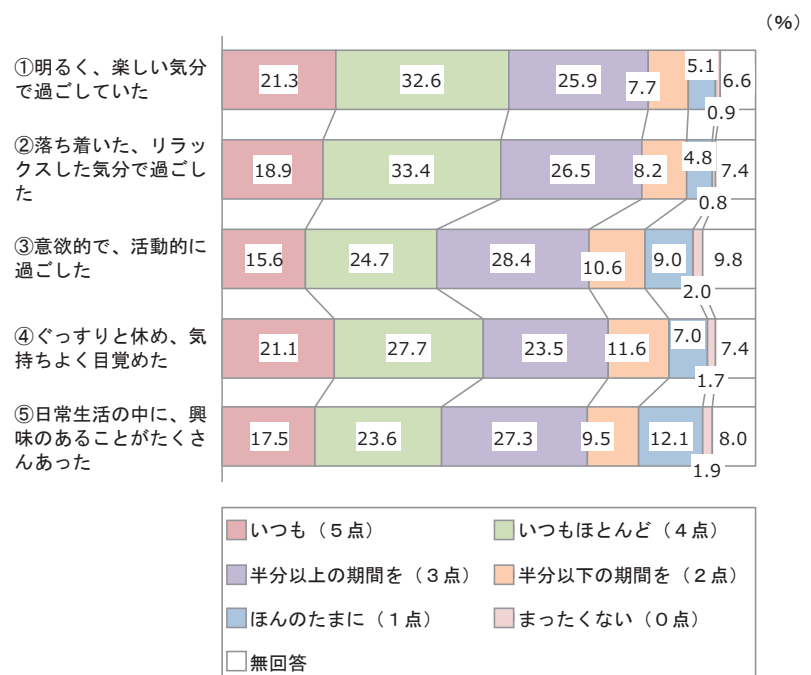
代表者 (n= 214)



サポーター (n= 909)



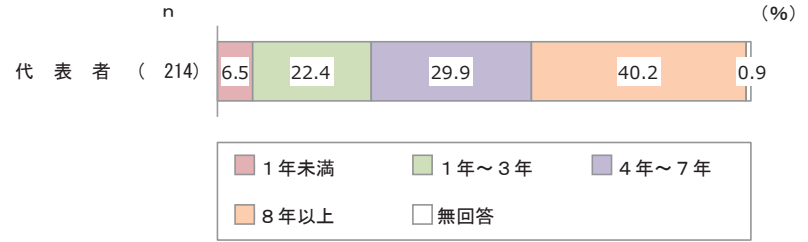
参加者 (n=3,029)



2. グループの概要について

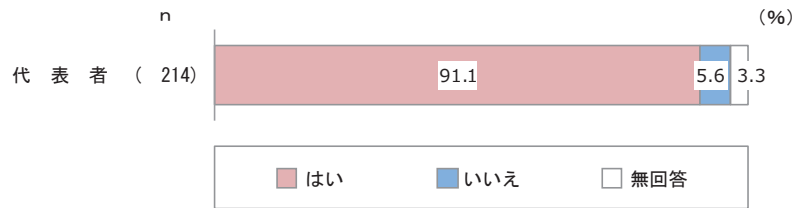
(1) 代表者歴

代表者歴は、「8年以上」(40.2%)が最も多く、以下、「4年～7年」(29.9%)、「1年～3年」(22.4%)と、「4年以上」が約7割となっている。



(2) 介護予防運動サポーターとしての活動の有無

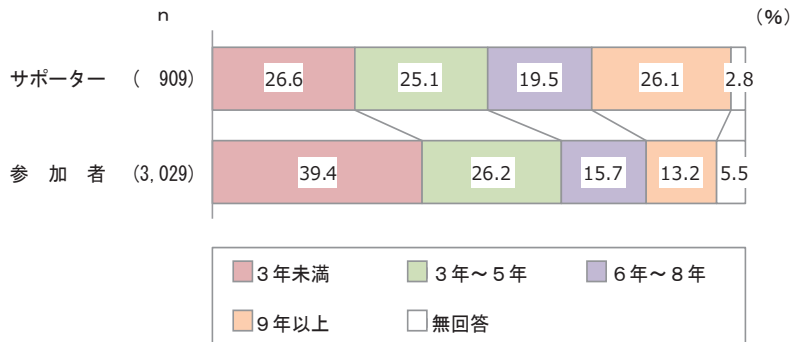
代表者が介護予防運動サポーターとして活動しているかについては、「はい」が91.1%を占め、兼務であることがわかる。



(3) 参加歴

サポーターとして参加している期間は、「3年未満」(26.6%)、「3年～5年」(25.1%)、「6年～8年」(19.5%)、「9年以上」(26.1%)と回答が分散している。

参加者がグループ活動に参加している期間は、「3年未満」(39.4%)が最も多く、「3年～5年」(26.2%)、「6年～8年」(15.7%)、「9年以上」(13.2%)と、「5年以下」が65.6%となっている。



(4) 代表者の活動をはじめたきっかけ

代表者がグループ活動をはじめたきっかけは、「自分自身の健康維持のため」(62.1%)、「社会のために何か役立ちたかったから」(50.9%)、「地域でのつきあいのため」(48.1%)が多くなっている。

性別に見ると、男性では「社会のために何か役立ちたかったから」(65.5%)が最も多く、社会貢献の行動のあらわれとなっている。女性では「自分自身の健康維持のため」(64.7%)、「地域でのつきあいのため」(50.0%)が男性に比べて多くなっている。

代表者／全体・性別

	全体 (n= 214)	男性 (n= 58)	女性 (n= 150)
社会のために何か役立ちたかったから	50.9	65.5	45.3
自分自身の健康維持のため	62.1	55.2	64.7
自分の能力、経験を生かしたかったから	24.8	25.9	24.7
余暇を有意義に過ごしたかったから	21.0	20.7	21.3
人からすすめられたから	29.0	36.2	27.3
地域でのつきあいのため	48.1	43.1	50.0
その他	14.5	17.2	14.0
無回答	0.9	-	1.3

(5) サポーターの活動をはじめたきっかけ

サポーターの活動をはじめたきっかけは、「健康を維持するため」、「地域の役員（民生委員・児童委員、福祉委員等）に誘われたため」がともに26.2%で最も多く、次いで「地域の活性化につながっていくと考えているため」（21.6%）となっている。

性別に見ると、男性では「地域の活性化につながっていくと考えているため」（31.7%）が女性（20.2%）に比べて多くなっている。女性では「健康を維持するため」（27.3%）、「地域の役員（民生委員・児童委員、福祉委員等）に誘われたため」（26.6%）、「家族・友人・知人に誘われたため」（12.0%）、「地域包括支援センターの職員等に勧められたため」（9.5%）で男性に比べて多くなっている。

サポーター／全体・性別

	サポーター／全体・性別		
	全体 (n= 909)	男性 (n= 101)	女性 (n= 802)
健康を維持するため	26.2	18.8	27.3
他者と交流するため	13.8	15.8	13.6
地域の活性化につながっていくと考えているため	21.6	31.7	20.2
地域包括支援センターの職員等に勧められたため	9.1	6.9	9.5
地域の役員（民生委員・児童委員、福祉委員等）に誘われたため	26.2	21.8	26.6
家族・友人・知人に誘われたため	11.7	9.9	12.0
その他	4.7	5.0	4.7
無回答	2.0	3.0	1.7

(6) 参加者の活動目的

参加者がグループ活動に参加している理由は、「健康を維持するため」が61.2%で最も多く、次点の「他者と交流するため」（25.9%）を大きく上回っている。

性別に見ると、男性では「地域の活性化につながっていくと考えているため」（19.0%）が女性（9.0%）に比べて多くなっている。女性では「健康を維持するため」（62.2%）、「他者と交流するため」（26.5%）、「認知機能を維持するため」（13.9%）、「家族・友人・知人に誘われたため」（11.5%）が男性に比べて多くなっている。

参加者／全体・性別

	参加者／全体・性別		
	全体 (n=3, 029)	男性 (n= 379)	女性 (n=2, 569)
健康を維持するため	61.2	54.9	62.2
認知機能を維持するため	13.8	10.6	13.9
他者と交流するため	25.9	22.2	26.5
地域の活性化につながっていくと考えているため	10.3	19.0	9.0
地域包括支援センターの職員等に勧められたため	3.4	4.0	3.2
地域の役員（民生委員・児童委員、福祉委員等）に誘われたため	7.6	8.7	7.4
家族・友人・知人に誘われたため	10.9	6.6	11.5
その他	0.8	1.8	0.6
無回答	3.4	1.3	3.5

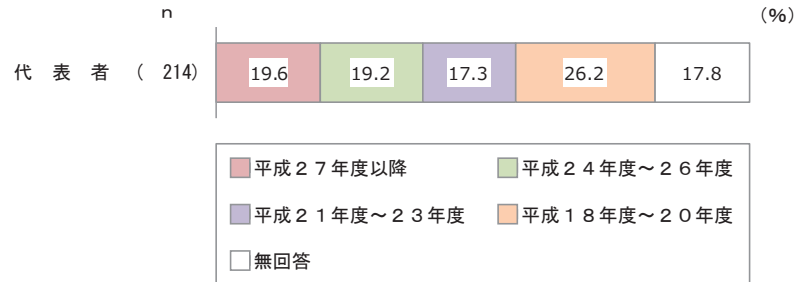
代表者、サポーター、参加者のいずれも健康維持のために活動をはじめた・参加していると回答が多くなっている。

3調査種に共通する点について、性別に見ると、男性では「社会のために何か役立ちたかったから」や「地域の活性化につながっていくと考えているため」といった地域や社会への貢献を理由とした回答が、女性に比べて多くなっている。女性では「健康を維持するため」や「地域でのつきあいのため」、「家族・友人・知人に誘われたため」といった自身の健康や人づきあいを理由とした回答が、男性に比べて多くなっている。

3. グループの活動状況について

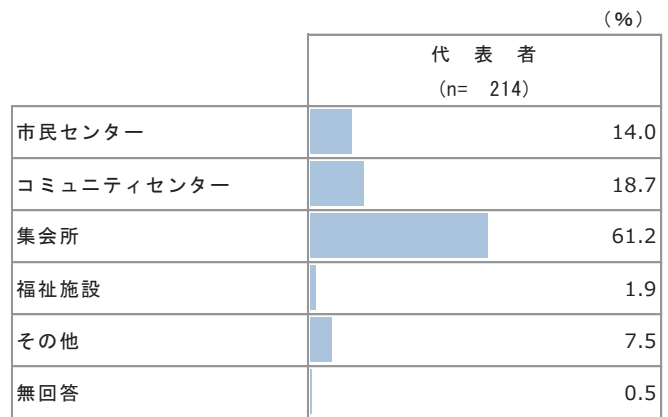
(1) 活動開始時期

介護予防自主グループの活動開始年度は、「平成 18 年度～20 年度」が 26.2%、「平成 21 年度～23 年度」が 17.3%、「平成 24 年度～26 年度」が 19.2%、「平成 27 年度以降」が 19.6%となっている。



(2) 活動場所

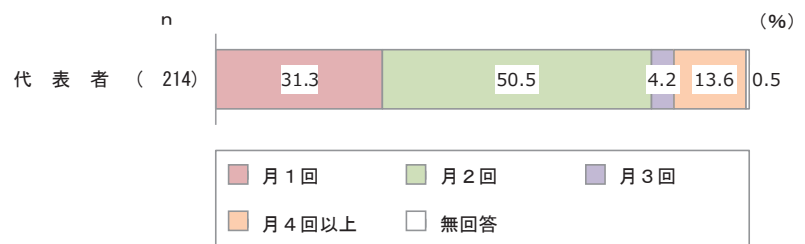
主な活動場所は、「集会所」が 61.2%で最も多い。



(3) 活動形態

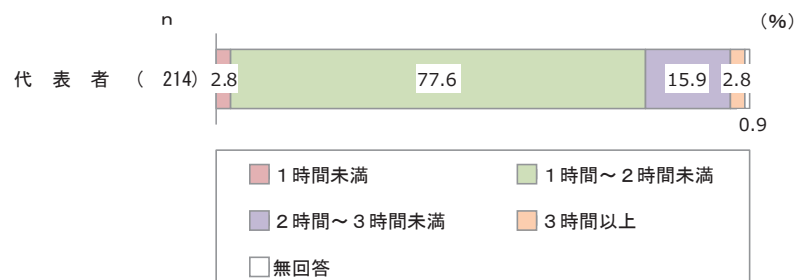
① 活動頻度

現在の活動回数は、「月 2 回」が 50.5%となっている。



② 活動時間

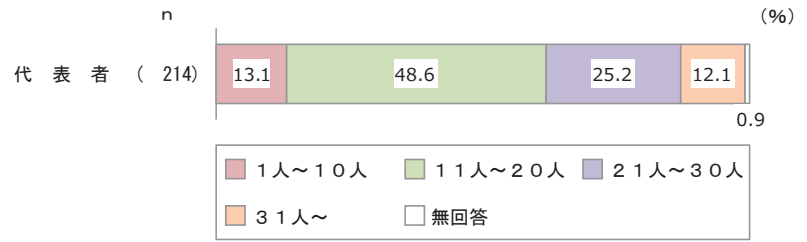
1 回あたりの活動時間は、「1 時間～2 時間未満」が 77.6%となっている。



4. 参加者数の推移について

(1) 参加人数

現在の1回あたりのおおよその参加人数(サポーターも含む)は、「11人~20人」(48.6%)が最も多く、以下、「21人~30人」(25.2%)、「1人~10人」(13.1%)、「31人~」(12.1%)となっている。1グループあたり平均20.76人で、最小4人、最大60人となっている。

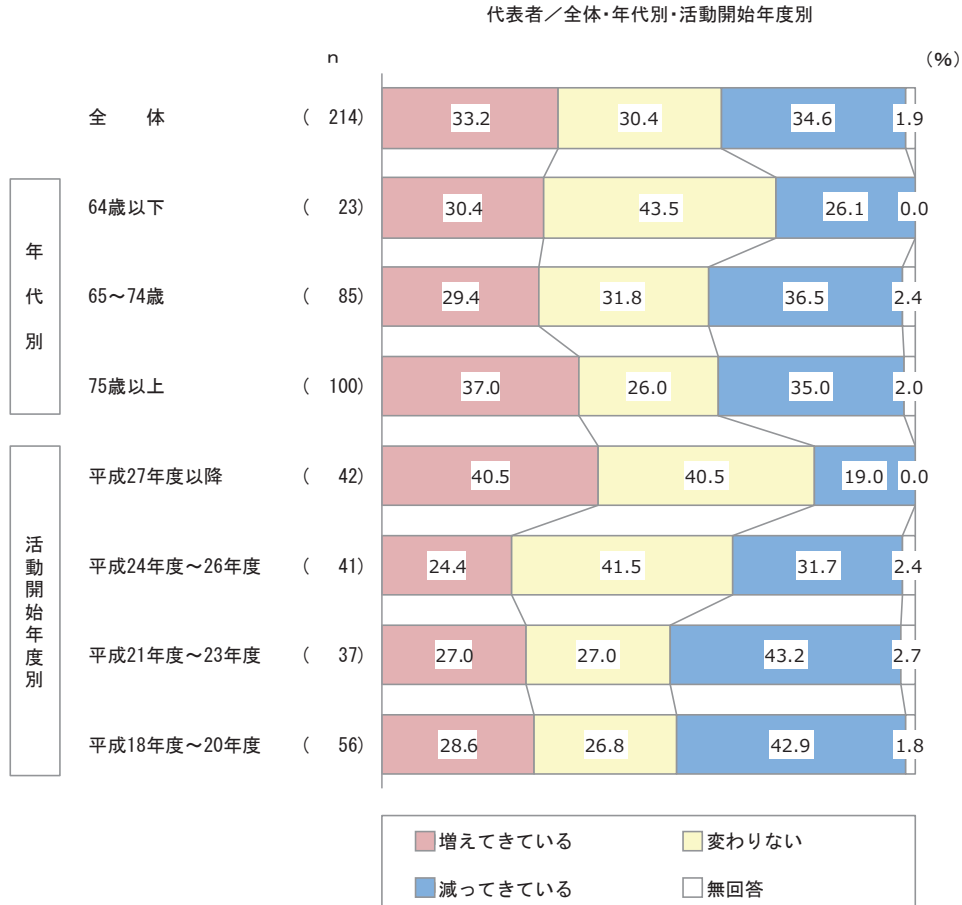


(2) 参加数の増減

参加者の人数は、活動開始当初と比べて「減ってきている」(34.6%)、「増えてきている」(33.2%)、「変わらない」(30.4%)となっている。

代表者の年代別に見ると、若いほど「変わらない」が多くなっている。「減ってきている」は64歳以下(26.1%)に比べて65歳以上で3割半ばと多くなっているが、75歳以上では「増えてきている」も37.0%と、「減ってきている」(35.0%)に近い割合となっている。

活動開始年度別に見ると、概ね活動開始年度が早いほど「減ってきている」が多く、特に平成23年度以前のグループでは4割以上となっている。

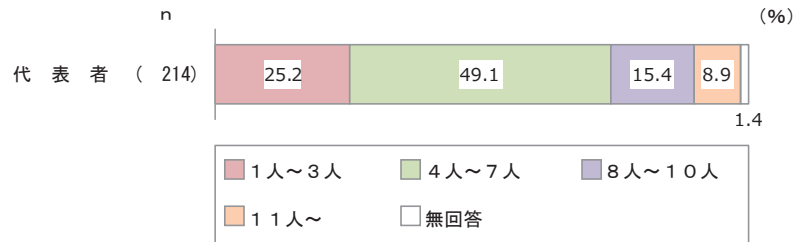


5. サポーター数の推移とサポーターの役割について

(1) サポーター数の推移

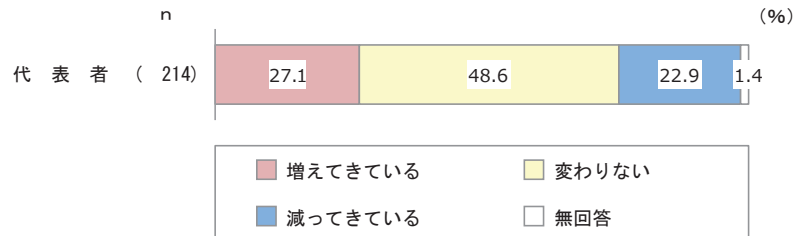
① サポーター数

現在の介護予防運動サポーターの人数は、「4人～7人」(49.1%)が最も多く、以下、「1人～3人」(25.2%)、「8人～10人」(15.4%)、「11人～」(8.9%)となっている。1グループあたり平均5.84人で、最小1人、最大20人となっている。



② サポーター数の増減

介護予防運動サポーターの人数は、活動開始当初と比べて「変わらない」(48.6%)が最も多く、以下、「増えてきている」(27.1%)、「減ってきている」(22.9%)となっている。



(2) 会での役割

サポーターの現在の活動の中での役割は、「運動やレクリエーションの実施」(71.1%)が最も多く、以下、「参加者への支援」(53.2%)、「会場の設営・撤収」(51.3%)となっている。

役割	割合 (%)
会場の予約	10.0
会場の設営・撤収	51.3
会計の管理	15.5
運動やレクリエーションの実施	71.1
参加者への支援	53.2
実施内容の企画	34.4
その他	4.8
無回答	3.2

サポーター (n= 909)

6. グループの活動内容について

(1) 活動内容（毎回ではないが行うもの）

グループで行っている運動内容は、「ストレッチング」(97.7%)、「アイスブレイキング」(88.3%)、「リズム体操」(87.4%)などが多くなっている。

「その他」(42.1%)の記載内容として、合唱などの音楽、ラジオ体操や尿漏れ予防体操などの体操、脳トレが多く挙げられている。

	代 表 者 (n= 214)	(%)
アイスブレイキング（簡単なゲームや手遊び等）		88.3
ストレッチング（椅子や床に座ったり、立った状態でのストレッチ）		97.7
筋力トレーニング（膝伸ばしやスクワット、ダンベル体操など）		83.6
バランストレーニング（片足立ちなど）		61.2
リズム体操（音楽に合わせた運動、社の都おトク体操、北国の春等）		87.4
口腔体操		76.2
レクリエーション（フルーツバスケット、輪投げ、ゲーム等）		64.5
その他		42.1
無回答		0.5

(2) 運動実施方法

運動を実施するときの具体的な方法は、「介護予防運動サポーターが先導し実施」(90.2%)、「音楽や運動実施方法のナレーションに合わせて実施」(61.2%)、「運動メニューを読み上げるなど参加者全員で実施」(31.8%)が多くなっている。

	代 表 者 (n= 214)	(%)
介護予防運動サポーターが先導し実施		90.2
運動メニューを読み上げるなど参加者全員で実施		31.8
音楽や運動実施方法のナレーションに合わせて実施		61.2
DVDを見ながら実施		15.9
その他		8.4
無回答		1.4

(3) 交流の実施

運動以外で、参加者同士で実施していることは、「茶話会」(67.3%)、「認知機能の維持（運動以外のもの、脳トレなど）」(50.9%)、「食事会」(46.3%)などとなっている。

「その他」(26.6%)の記載内容として、合唱などの音楽、クリスマス会や忘年会などのお楽しみ会、温泉などへの旅行・外出、お手玉やペタンクなどのゲームが多く挙げられている。

	代 表 者 (n= 214)	(%)
茶話会		67.3
食事会		46.3
認知機能の維持（運動以外のもの、脳トレなど）		50.9
趣味活動（レクリエーションも含む）		31.8
その他		26.6
特になし		5.6
無回答		2.3

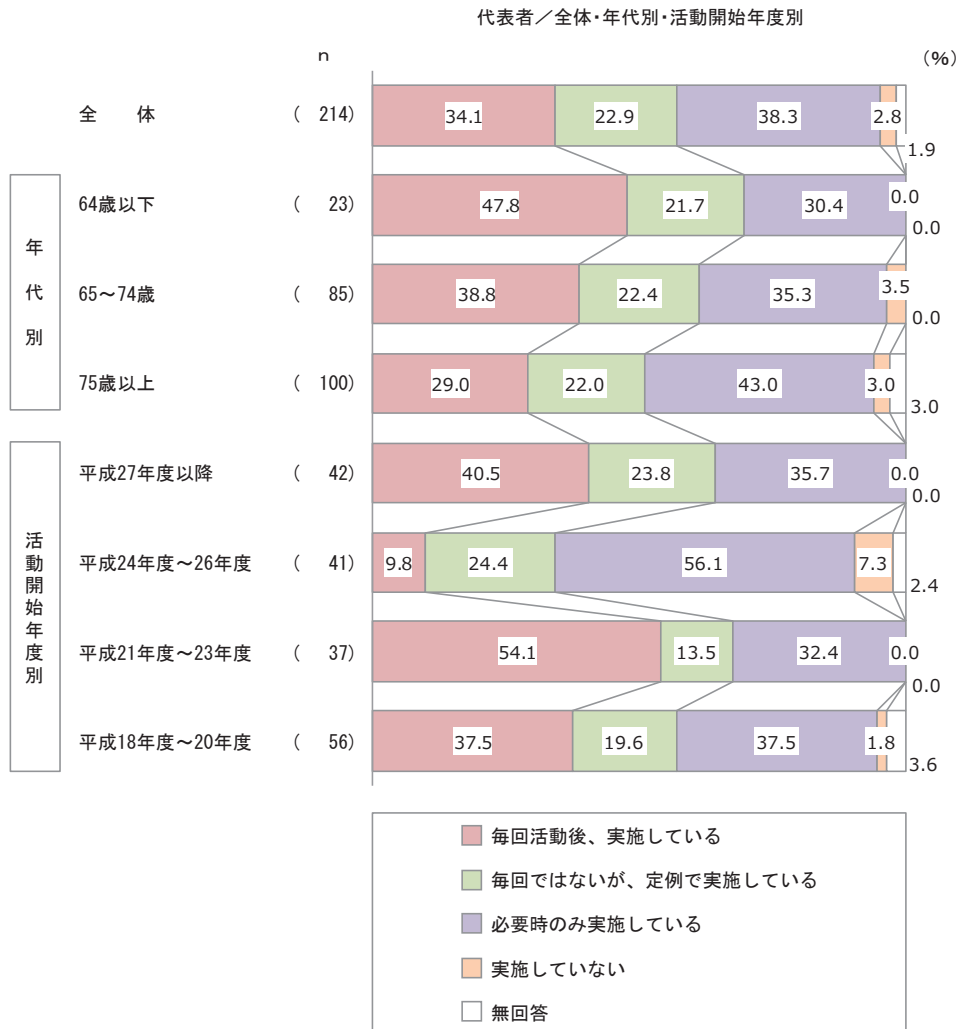
7. グループの運営について

(1) 活動企画について

活動内容に関するグループ内での企画打合せについては、「毎回活動後、実施している」(34.1%)、「毎回ではないが、定例で実施している」(22.9%)、「必要時のみ実施している」(38.3%)など、実施しているグループが95.3%となっている。

代表者の年代別に見ると、「毎回活動後、実施している」は若いほど多く、「必要時のみ実施している」は高齢であるほど多くなっている。

活動開始年度別に見ると、平成24年度～26年度では「必要時のみ実施している」が56.1%となっているのに対し、他の活動開始年度では3割台にとどまっている。「毎回活動後、実施している」は、平成27年度以降では40.5%、平成21年度～23年度では54.1%でそれぞれ最も多くなっている。



(2) 活動内容への取組状況

区のサポーター研修以外に、活動内容への取組として行っていることは、代表者、サポーターともに「テレビや雑誌、インターネットなどで情報を収集している」、「サポーター研修以外でも様々な研修に参加している」が4割以上で多くなっている。「地域包括支援センター等に相談し、助言を受けている」は、代表者で48.1%であるのに対し、サポーターでは18.5%となっている。「サポーター研修で得た情報のみで、活動している」は、代表者で7.9%であるのに対し、サポーターでは18.9%となっている。

	(%)	
	代 表 者 (n= 214)	サポーター (n= 909)
サポーター研修以外でも様々な研修に参加している	46.7	40.5
地域包括支援センター等に相談し、助言を受けている	48.1	18.5
テレビや雑誌、インターネットなどで情報を収集している	56.1	44.8
その他	14.0	8.8
サポーター研修で得た情報のみで、活動している	7.9	18.9
無回答	2.8	6.9

(3) 悩み

現在、活動している中で難しさを感じているものは、代表者、サポーターともに「グループ内の高齢化（運動機能・認知機能の低下も含む）」が最も多く、次いで「参加者の減少」、「活動内容のマンネリ化」となっている。「サポーターの減少」については、代表者（19.6%）に比べてサポーター（27.6%）の回答に多い。

	(%)	
	代 表 者 (n= 214)	サポーター (n= 909)
場所の確保	7.5	3.1
参加者の減少	35.0	34.0
サポーターの減少	19.6	27.6
グループ内の人間関係	4.7	7.2
活動内容のマンネリ化	33.6	29.4
グループ内の高齢化（運動機能・認知機能の低下も含む）	48.6	38.8
区役所との連携	4.2	1.5
地域包括支援センターとの連携	7.0	4.2
その他	7.9	5.4
難しさを感じていることはない	13.6	16.1
無回答	3.7	5.4

(4) 悩みに対する対策

活動している中で難しさを感じて対策していることは、「グループ内の高齢化（運動機能・認知機能の低下も含む）」(32.2%)、「活動内容のマンネリ化」(27.7%)、「参加者の減少」(26.6%)が多くなっている。対策の具体的な内容についての主な記載内容は、下記の通りとなっている。

代表者の年代別に見ると、64歳以下では「活動内容のマンネリ化」が最も多く55.0%となっているが、65～74歳では31.9%、75歳以上では17.9%と、高齢であるほど少なくなっている。「参加者の減少」についても同様に、高齢であるほど少なくなっている。「サポーターの減少」は、高齢であるほど多くなっている。

活動開始年度別に見ると、活動開始年度が早いほど「サポーターの減少」が多く、「活動内容のマンネリ化」、「参加者の減少」は概ね少なくなっている。

代表者／全体・年代別・活動開始年度別

	全 体 (n= 177)	年 代 別			活 動 開 始 年 度 別			
		64歳以下 (n= 20)	65～74歳 (n= 69)	75歳以上 (n= 84)	平成27年度 以降 (n= 34)	平成24年度 ～26年度 (n= 32)	平成21年度 ～23年度 (n= 34)	平成18年度 ～20年度 (n= 49)
		(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
場所の確保	7.3	5.0	7.2	8.3	11.8	3.1	8.8	4.1
参加者の減少	26.6	40.0	26.1	25.0	35.3	31.3	29.4	20.4
サポーターの減少	11.9	5.0	8.7	15.5	5.9	6.3	8.8	20.4
グループ内の人間関係	2.8	5.0	2.9	2.4	2.9	-	5.9	2.0
活動内容のマンネリ化	27.7	55.0	31.9	17.9	41.2	43.8	26.5	14.3
グループ内の高齢化（運動機能・認知機能の低下も含む）	32.2	25.0	34.8	32.1	26.5	34.4	41.2	30.6
区役所との連携	1.7	-	1.4	1.2	-	3.1	2.9	-
地域包括支援センターとの連携	2.3	-	-	3.6	5.9	3.1	-	2.0
その他	7.3	15.0	14.5	-	5.9	12.5	8.8	6.1
無回答	26.0	15.0	23.2	29.8	8.8	21.9	23.5	36.7

主な記載内容

※回答者の記載より、内容を一部補足しております

◆場所の確保

- ・町内会に集会所が無く、市民センターで開催のため会場の確保が難しい。「町内会の優先枠」で会場を予約して貰っている。

◆参加者の減少

- ・町内会との連携で、お花見や芋煮会など参加しやすい行事を行っている。
- ・ポスター掲示の広報だったが、今年からチラシを回覧し広く参加を呼び掛けている。女性のみになってしまったので、男性の参加を促す方法に苦慮している。
- ・現会員の方からのお誘いと共に、広報誌（町内回覧）を年4回発行。その中で随時内容を紹介アピール。

◆サポーターの減少

- ・若い方達にサポーター研修を受けてもらい、サポートして頂いているが、ご自分の子供さんたちが高等教育の時が来て、お仕事するようになり、お休みが多くなっていく。その結果、高齢者と高齢者が支え合って行くことになっている。ただそれが、高齢者が元気になるひとつにもなっている。

◆グループ内の人間関係

- ・福祉の会という町内会所属で、サロン会体操を二大行事のひとつとしているが、リーダーの仲間意識が上手く行くよう気を付けている。

◆活動内容のマネリ化

- ・テレビや雑誌、新聞などで情報を収集。
- ・参加者が高齢化して、体操やストレッチは易しいものになっている。
- ・脳トレやレクリエーションを毎回変えて実施。
- ・地域包括支援センターに協力していただき、栄養、口腔、歯科、音楽など、専門分野の先生方を講師として受け入れている。

◆グループ内の高齢化

- ・高齢化はいかんともしがたいので、個々人が自分に丁度合う運動を取り入れられるよう話し勧める。
- ・新しい物に挑戦はなかなか難しくなり、脳トレに近いものを取り入れている。
- ・会員の転倒に留意しており、特に台風大雨には会員全てに連絡して休みにするなど対策している。
- ・サポーターが車での送りを始めた。

◆区役所との連携

- ・年に1度位担当課の方が来館し、専門的な講話を伺いたい。申請の仕方を知りたい。

◆地域包括支援センターとの連携

- ・活動に参加して頂きながら情報を交換する。

(5) 悩みの相談先

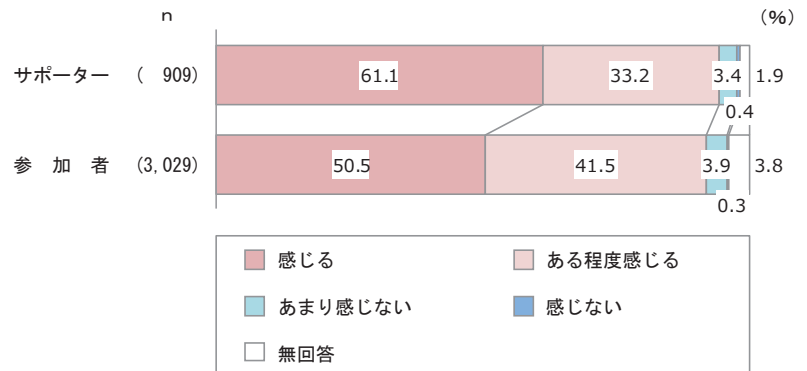
主な相談先は、代表者、サポーターともに「地域包括支援センター」が最も多く、代表者では82.2%、サポーターでは54.5%となっている。

	代 表 者		サポーター	
	(n= 214)	(%)	(n= 909)	(%)
地域包括支援センター		82.2		54.5
区役所		17.3		6.4
健康増進センター		13.6		5.6
町内会長または役員		20.6		12.2
民生委員・児童委員		16.8		14.9
社会福祉協議会		12.1		8.0
介護予防に関する専門職（健康運動指導士、理学療法士、作業療法士等）		8.9		4.1
介護予防運動サポーター		14.5		11.2
大学、専門学校		0.9		0.4
その他		2.3		3.1
相談先がない・わからない		0.9		2.9
相談したいことはない		4.7		16.5
無回答		3.7		9.6

8. グループへの参加による心身の状況及び変化

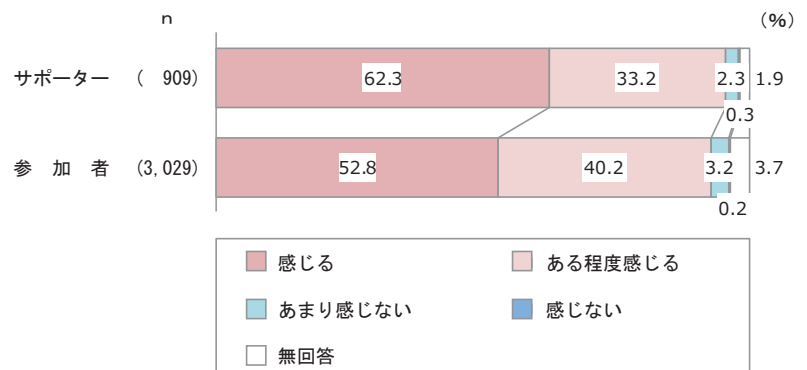
(1) 主観的効果①身体機能

グループ活動への参加による身体機能の維持については、サポーター、参加者ともに9割以上が効果を感じている。



(2) 主観的効果②こころの健康

グループ活動への参加によるこころの健康維持については、サポーター、参加者ともに9割以上が効果を感じている。



9. グループへの参加による社会とのつながりについて

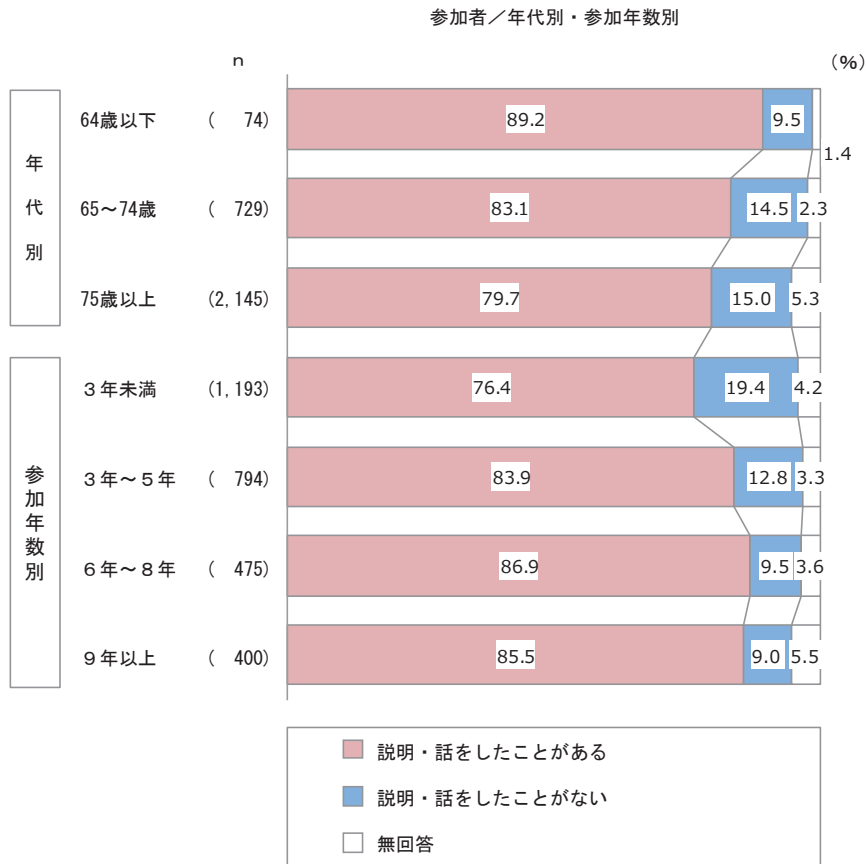
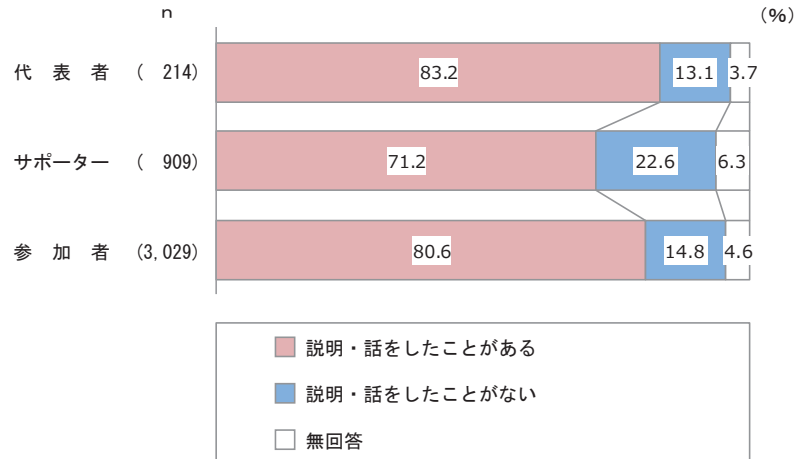
(1) 地域の方への周知や説明の状況

自主グループや介護予防に関する地域の方への周知や説明の状況について、代表者では「説明したことがある」が83.2%であるのに対し、サポーターでは71.2%と、代表者に比べて低くなっている。

参加者の家族・友人・知人に対する自主グループの紹介や介護予防の話の状況について、「話をしたことがある」が80.6%となっている。

参加者の年代別に見ると、若いほど「話をしたことがある」が多くなっている。

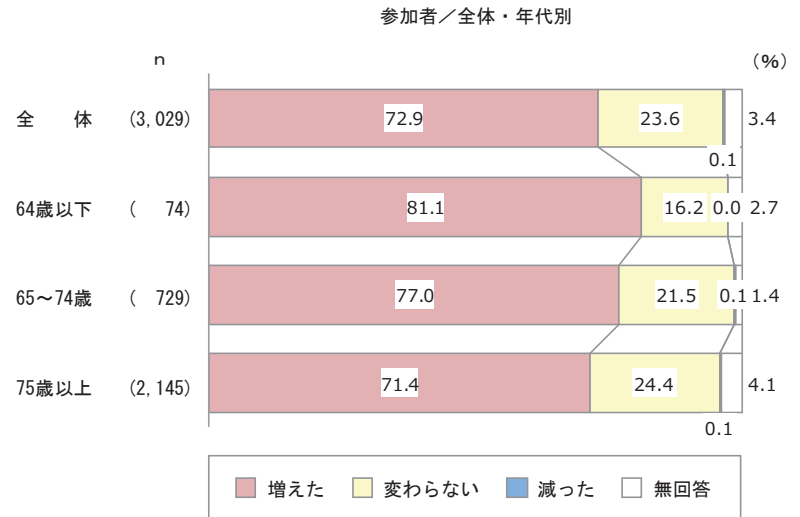
参加者の参加年数別に見ると、3年未満は「話をしたことがない」が19.4%とやや多くなっている。



(2) グループに参加後の知り合い・交流の機会の増減

グループに参加後の地域での知り合いや交流の機会の増減については、参加者の72.9%が「増えた」と感じている。

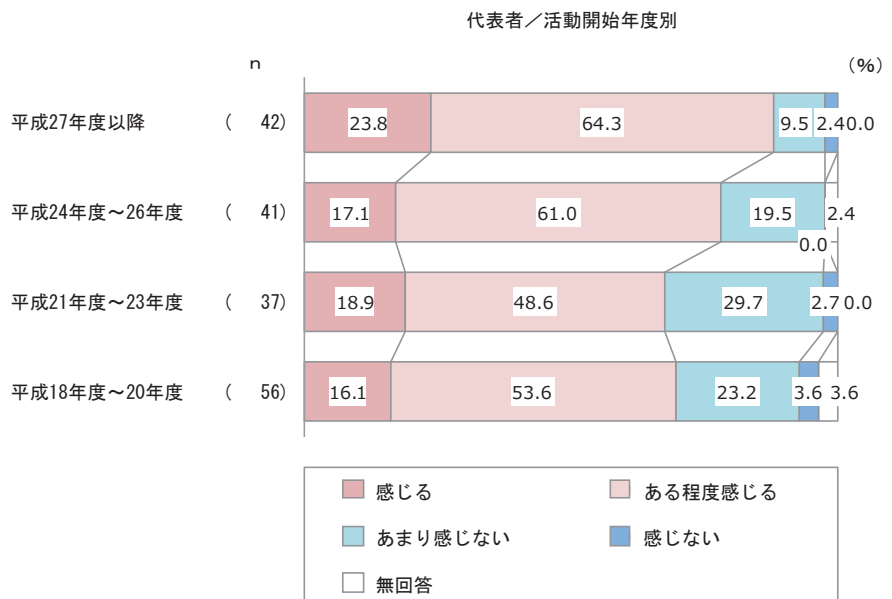
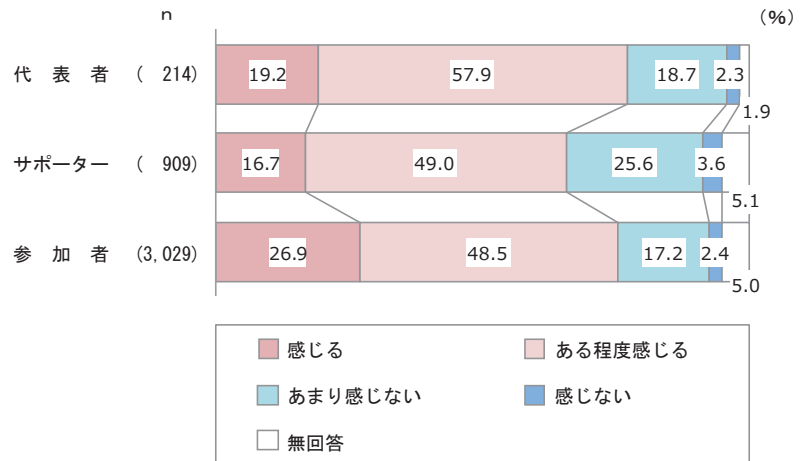
年代別に見ると、概ね若いほど地域での知り合いや交流の機会が「増えた」が多くなっている。



(3) グループ活動の地域での認知度

グループ活動の地域での認知度の高さについて、「感じる」と「ある程度感じる」を合わせた《感じる》は代表者では77.1%、サポーターでは75.4%であるが、参加者では65.7%と他の調査種に比べて少なくなっている。

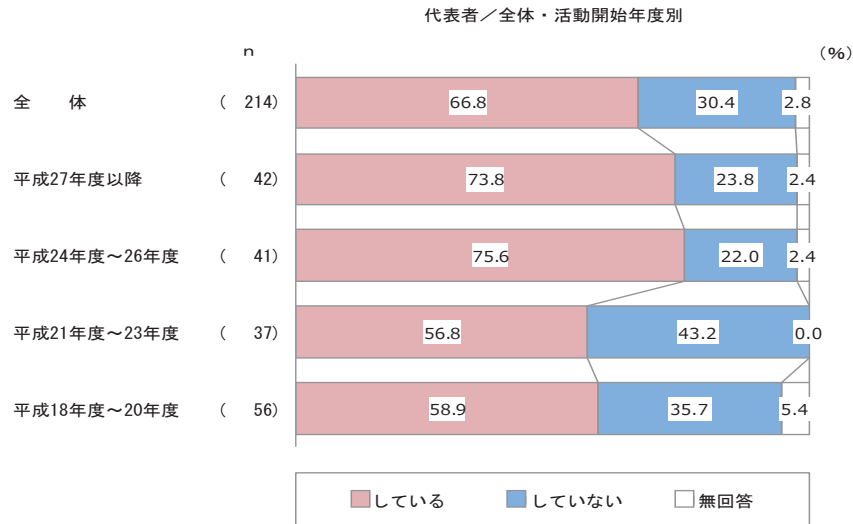
活動開始年度別に見ると、概ね活動開始年度が早いほど「あまり感じない」と「感じない」を合わせた《感じない》が多くなっている。



(4) 町内会・自治会の協力の有無

町内会・自治会の協力の有無は、協力を得て活動「している」が66.8%となっている。

活動開始年度別に見ると、平成24年度以降に活動を開始したグループでは協力を得て活動「している」が7割半ばであるのに対し、平成23年度以前に活動を開始したグループでは協力を得て活動「している」は5割半ばから6割にとどまっている。



(5) 定期的な活動以外に、グループとして地域活動に参加したことがあるもの

定期的な活動以外に、グループとして地域活動に参加したことがあるものは、「地域のお祭りや運動会、文化祭」(63.1%)、「町内会・自治会の活動(防災活動・環境美化等)」(49.5%)が多くなっている。

活動開始年度別に見ると、「地域のお祭りや運動会、文化祭」は、平成26年度以前に活動を開始したグループでは6割半ば以上と、平成27年度以降に活動を開始したグループ(57.1%)に比べて多くなっている。また、「町内会・自治会の活動(防災活動・環境美化等)」は、平成24年度以降に活動を開始したグループでは約6割と、平成23年度以前に活動を開始したグループの4割台に比べて多くなっている。

代表者／全体・活動開始年度別

	全体 (n= 214)	活動開始年度別 (%)			
		平成27年度 以降 (n= 42)	平成24年度 ～26年度 (n= 41)	平成21年度 ～23年度 (n= 37)	平成18年度 ～20年度 (n= 56)
地域のお祭りや運動会、文化祭	63.1	57.1	65.9	70.3	67.9
町内会・自治会の活動(防災活動・環境美化等)	49.5	59.5	58.5	48.6	42.9
地域支え合い活動(登下校の見守りや高齢者の見守り活動等)	24.8	23.8	24.4	21.6	25.0
上記のいずれにも参加したことはない	21.5	23.8	14.6	18.9	19.6
無回答	2.8	2.4	4.9	-	3.6

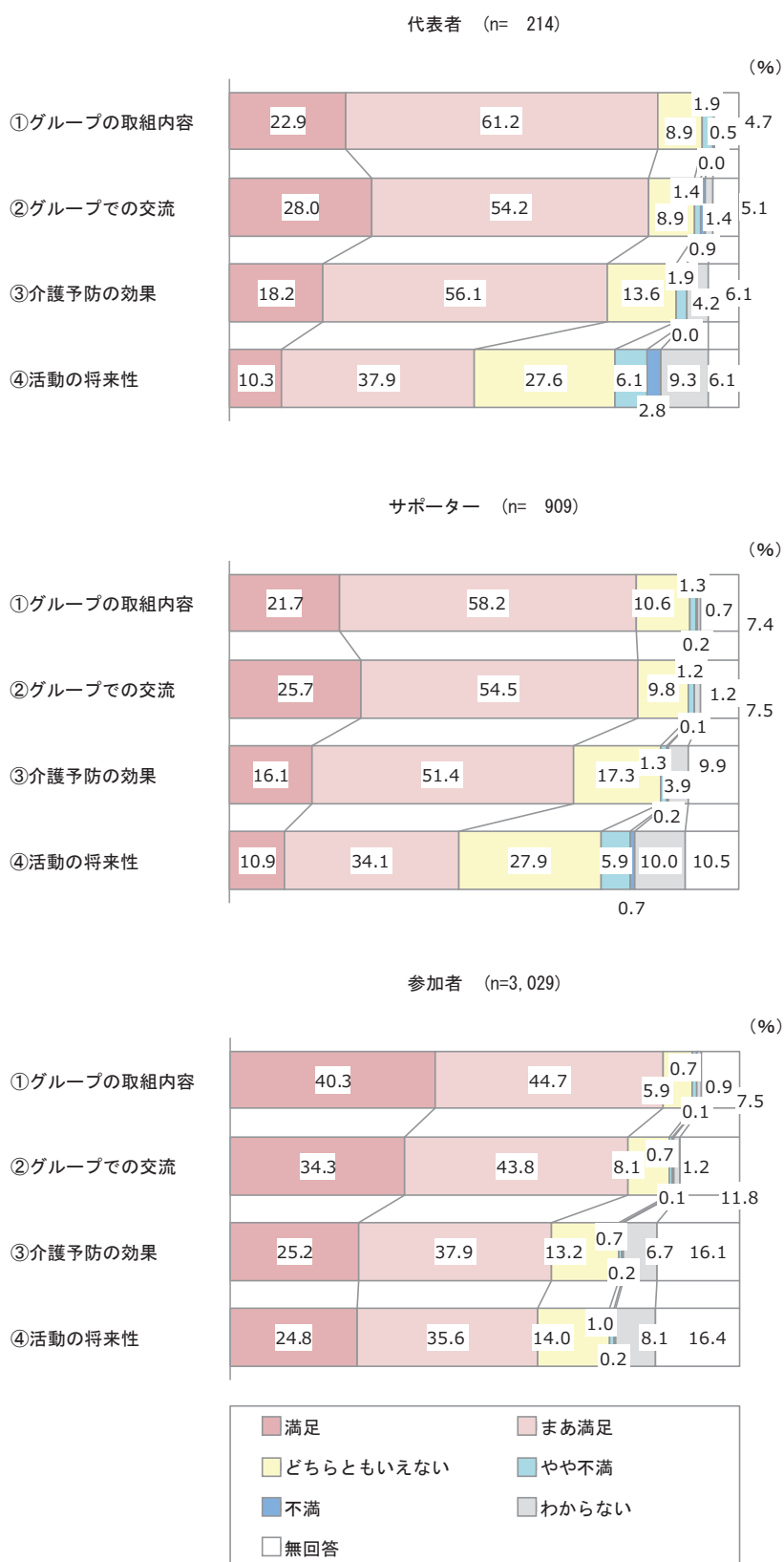
10. グループ活動の満足度・重要度について

(1) 活動の評価【満足度】

活動の満足度について3調査種に共通する点としては、いずれの項目も「満足」と「まあ満足」を合わせた《満足》が高く、特に《満足》が最も高いのは参加者の『①グループの取組内容』(85.0%)であり、最も低いのはサポーターの『④活動の将来性』(45.0%)となっている。

特に、参加者は、「満足」の評価が高く、『①グループの取組内容』については、代表者やサポーターの約2倍となっている。

一方、『④活動の将来性』の《満足》については、代表者は48.2%、サポーターは45.0%と、参加者の60.4%に比べて低く、「どちらともいえない」との回答が4人に1人から出ている。代わって「やや不満」と「不満」を合わせた《不満》は代表者で8.9%と、サポーター(6.6%)や参加者(1.2%)に比べて高くなっている。

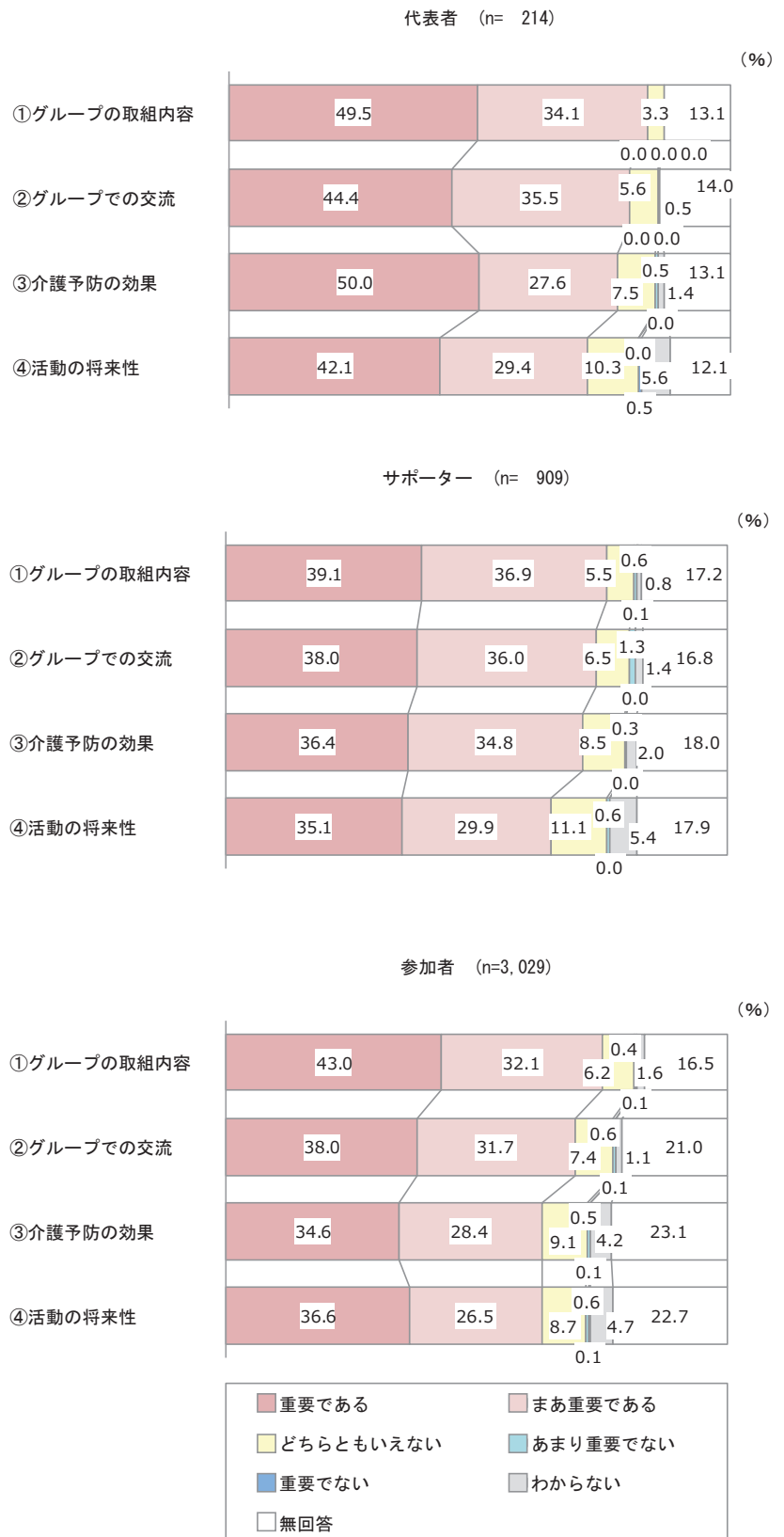


(2) 活動の評価【重要度】

活動の重要度について3調査種に共通する点としては、いずれの項目も「重要である」と「まあ重要である」を合わせた《重要である》が高く、《重要である》が最も高いのは代表者の『①グループの取組内容』(83.6%)であり、最も低い参加者の『③介護予防の効果』でも63.0%となっている。

全ての項目で代表者、サポーター、参加者の順に高くなっており、特に、『④活動の将来性』の《重要である》は、代表者が71.5%と、サポーター(65.0%)や参加者(63.1%)を上回っている。

代表者は、サポーター、参加者に比べて《重要である》の回答割合が高く、活動全般についてより重視していることがわかる。



1.1. グループの今後について

(1) 今までのグループ活動の効果、役割

今までのグループ活動の効果・役割は、代表者、サポーター、参加者のいずれも「運動機能の維持」(代表者:88.3%、サポーター:82.0%、参加者:80.2%)、「閉じこもり予防」(代表者:78.5%、サポーター:72.3%、参加者:57.8%)、「うつ予防」(代表者:34.1%、サポーター:26.8%、参加者:24.1%)、「認知機能の維持」(代表者:61.2%、サポーター:52.4%、参加者:46.6%)、「地域活動の活性化」(代表者:66.4%、サポーター:58.7%、参加者:48.0%)、「近隣住民とのコミュニケーションの活性化」(代表者:72.4%、サポーター:71.7%、参加者:60.7%)が上位3項目となっている。

年代別に見ると、代表者、サポーター、参加者のいずれも「近隣住民とのコミュニケーションの活性化」は年齢が若いほど多くなっている。

	(%)		
	代表者 (n= 214)	サポーター (n= 909)	参加者 (n=3,029)
運動機能の維持	88.3	82.0	80.2
閉じこもり予防	78.5	72.3	57.8
うつ予防	34.1	26.8	24.1
認知機能の維持	61.2	52.4	46.6
地域活動の活性化	66.4	58.7	48.0
近隣住民とのコミュニケーションの活性化	72.4	71.7	60.7
その他	3.3	1.1	0.7
わからない	0.5	0.1	0.9
無回答	3.3	5.0	4.1

代表者・サポーター・参加者/年代別

	(%)								
	代表者			サポーター			参加者		
	64歳以下 (n= 23)	65~74歳 (n= 85)	75歳以上 (n= 100)	64歳以下 (n= 132)	65~74歳 (n= 470)	75歳以上 (n= 296)	64歳以下 (n= 74)	65~74歳 (n= 729)	75歳以上 (n=2,145)
運動機能の維持	87.0	92.9	86.0	84.8	81.9	80.7	83.8	84.5	79.6
閉じこもり予防	60.9	87.1	76.0	72.7	76.6	65.5	70.3	64.2	55.9
うつ予防	21.7	32.9	39.0	27.3	24.5	30.4	32.4	23.3	24.2
認知機能の維持	43.5	62.4	66.0	50.0	52.8	53.4	44.6	47.9	47.2
地域活動の活性化	69.6	68.2	67.0	57.6	60.2	56.4	62.2	54.5	45.7
近隣住民とのコミュニケーションの活性化	95.7	77.6	64.0	77.3	74.3	65.5	85.1	67.6	58.2
その他	4.3	2.4	4.0	-	1.5	1.0	2.7	0.7	0.6
わからない	-	-	1.0	-	0.2	-	1.4	0.8	0.8
無回答	-	1.2	4.0	5.3	3.4	7.1	-	2.6	4.5

(2) 今後、最も力を入れていくべき活動

今後、最も力を入れていくべき活動は、代表者、サポーター、参加者のいずれも「運動機能の維持」が最も多い。

年代別に見ると、代表者、サポーター、参加者のいずれも「近隣住民とのコミュニケーションの活性化」は年齢が若いほど多くなっている。

	(%)		
	代 表 者 (n= 214)	サポーター (n= 909)	参 加 者 (n=3,029)
運動機能の維持	34.6	27.0	31.8
閉じこもり予防	18.2	16.3	12.3
うつ予防	0.5	0.6	0.7
認知機能の維持	7.0	5.0	8.1
地域活動の活性化	12.1	13.8	11.4
近隣住民とのコミュニケーションの活性化	22.9	25.3	16.8
その他	0.5	0.3	0.1
わからない	0.5	0.2	0.3
無回答	5.6	11.9	19.0

代表者・サポーター・参加者／年代別

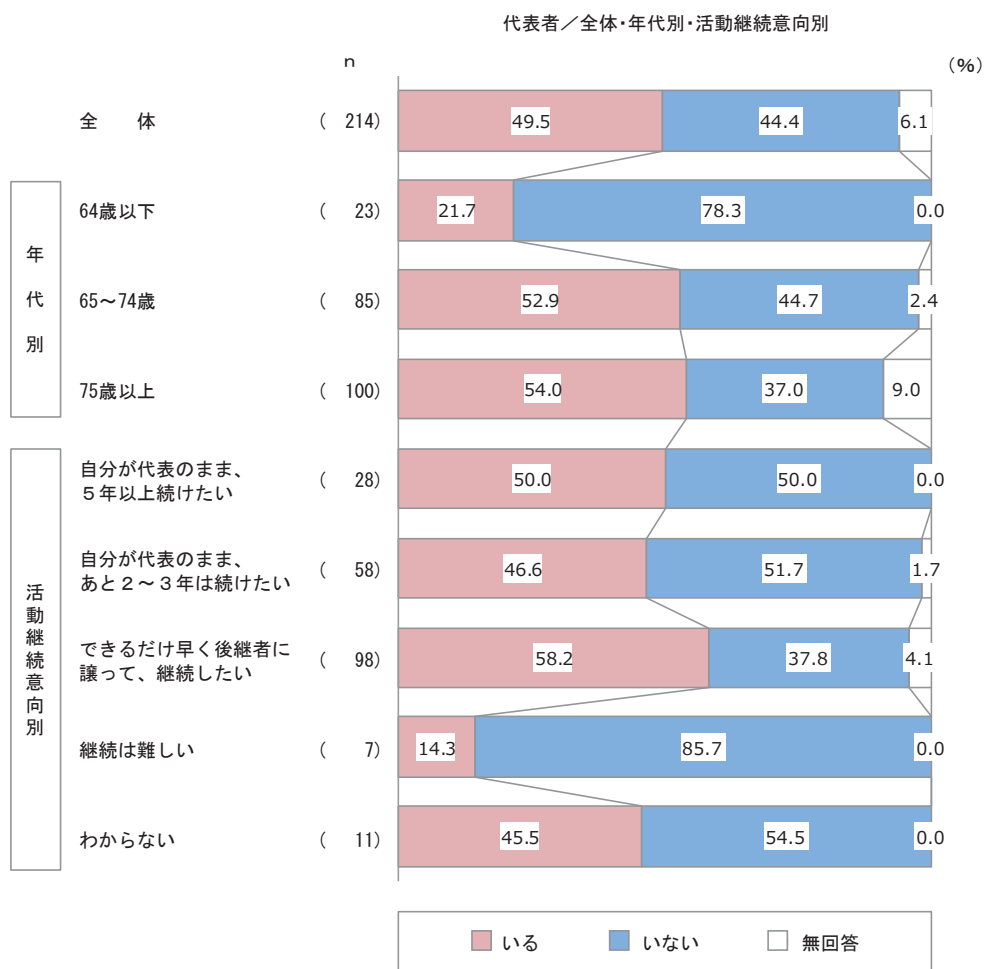
	代 表 者			サポーター			参 加 者		
	64歳以下 (n= 23)	65～74歳 (n= 85)	75歳以上 (n= 100)	64歳以下 (n= 132)	65～74歳 (n= 470)	75歳以上 (n= 296)	64歳以下 (n= 74)	65～74歳 (n= 729)	75歳以上 (n=2,145)
	運動機能の維持	26.1	34.1	37.0	24.2	27.4	27.7	28.4	37.3
閉じこもり予防	13.0	17.6	21.0	24.2	16.8	11.5	16.2	14.0	11.7
うつ予防	-	-	1.0	-	0.2	1.4	2.7	0.1	0.8
認知機能の維持	4.3	4.7	10.0	3.8	4.3	6.1	5.4	7.3	8.7
地域活動の活性化	8.7	15.3	10.0	6.1	17.2	11.8	14.9	14.0	10.5
近隣住民とのコミュニケーションの活性化	47.8	25.9	15.0	33.3	25.5	22.3	28.4	17.8	16.3
その他	-	-	1.0	-	0.4	0.3	-	0.1	0.1
わからない	-	1.2	-	-	0.2	0.3	1.4	0.1	0.3
無回答	-	2.4	7.0	8.3	7.9	19.3	2.7	9.3	21.8

(3) 後継者の有無

代表者の後継者候補の有無については、「いる」(49.5%)と「いない」(44.4%)がほぼ拮抗している。

年代別に見ると、高齢であるほど後継者が「いる」割合が高くなっているが、64歳以下では21.7%、65～74歳では52.9%、最も高い75歳以上でも54.0%にとどまり、後継者の不足が課題となっている状況がうかがえる。

活動継続意向別に見ると、できるだけ早く後継者に譲って、継続したい代表者では58.2%は後継者が「いる」と回答しているが、5年以上または2～3年は続けたい代表者の場合は後継者が「いる」割合はやや低くなっている。



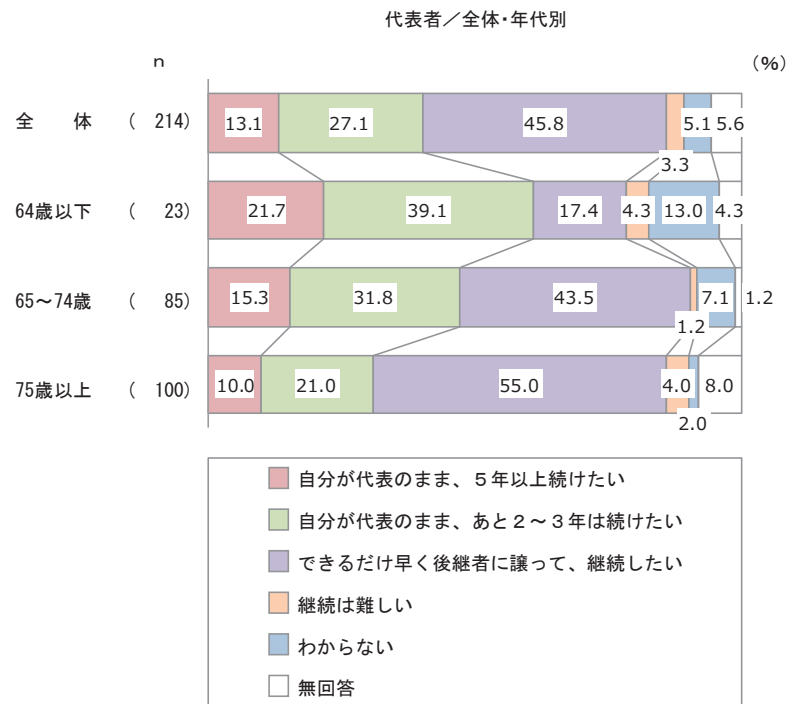
(4) 活動の継続

① 代表者の今後のグループ活動の継続意向

代表者の今後のグループ活動の継続意向は、「自分が代表のまま、5年以上続けたい」は13.1%にとどまり、「自分が代表のまま、あと2～3年は続けたい」が27.1%、「できるだけ早く後継者に譲って、継続したい」が45.8%などと、世代交代の意向が当面の継続意向を上回っている。

年代別に見ると、「自分が代表のまま、5年以上は続けたい」や「自分が代表のまま、あと2～3年は続けたい」といった、当面は代表者として活動を継続したいとする割合は高齢であるほど低い。代わって「できるだけ早く後継者に譲って、継続したい」は高齢であるほど高く、65～74歳では43.5%、代表者の半数近くを占める75歳以上では55.0%となっている。

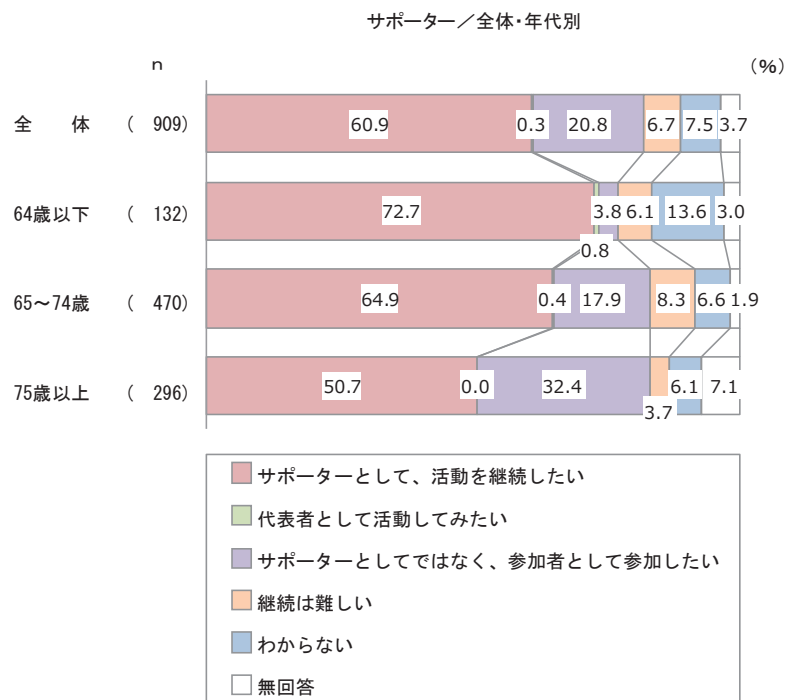
このことから、代表者の高齢化によって、世代交代の準備が必要な時期に来ていることがわかる。



② 今後のサポーターとしての活動の継続意向

今後のサポーターとしての活動の継続意向は、「サポーターとして、活動を継続したい」が60.9%となっているが、その一方で、「サポーターとしてではなく、参加者として参加したい」(20.8%)も存在する。

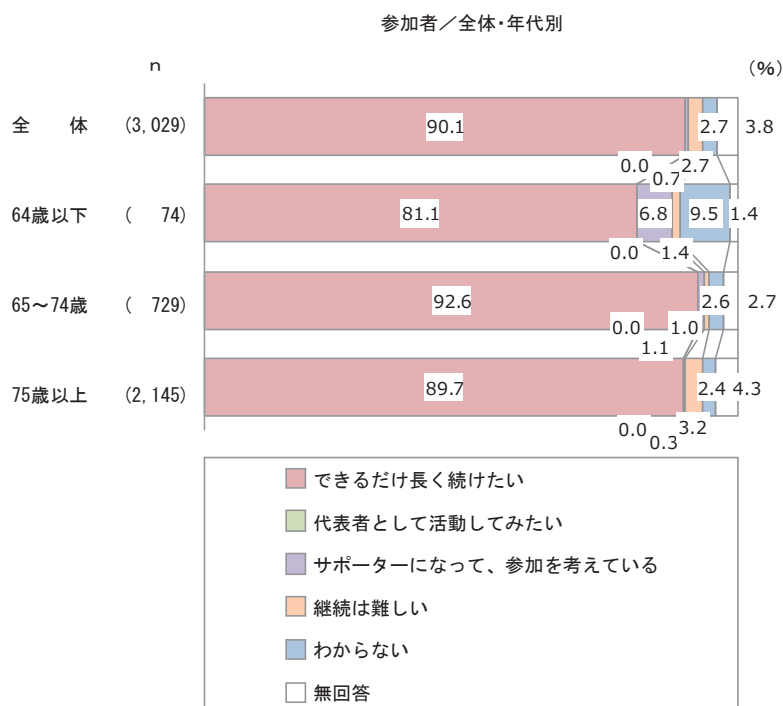
年代別に見ると、「サポーターとして、活動を継続したい」がいずれも5割以上となっているが、その割合は高齢であるほど低く、代わって「サポーターとしてではなく、参加者として活動したい」が高齢であるほど高くなっている。



③ 参加者の今後のグループ活動への参加の継続意向

参加者の今後のグループ活動への参加の継続意向は、「できるだけ長く続けたい」が90.1%となっている。

年代別に見ると、年代にかかわらず「できるだけ長く続けたい」がいずれも8割以上となっている。



(5) 活動を継続できない理由

活動を続けることが難しい理由は、代表者、サポーター、参加者のいずれも「身体的な理由」が最も多い。

年代別に見ると、代表者、サポーター、参加者のいずれも「身体的な理由」は高齢であるほど多くなっている。

	(%)		
	代 表 者 (n= 163)	サポーター (n= 250)	参 加 者 (n= 82)
家庭の事情	10.4	18.0	11.0
身体的な理由	42.9	42.8	67.1
人づきあいが、わずらわしい	-	3.6	2.4
忙しくて時間がない	14.7	16.8	7.3
経済的な事情	0.6	-	2.4
活動内容に魅力を感じない	-	3.6	9.8
その他	27.6	10.8	3.7
無回答	8.6	7.2	1.2

代表者・サポーター・参加者／年代別

	(%)								
	代 表 者			サポーター			参 加 者		
	64歳以下 (n= 14)	65～74歳 (n= 65)	75歳以上 (n= 80)	64歳以下 (n= 13)	65～74歳 (n= 123)	75歳以上 (n= 107)	64歳以下 (n= 1)	65～74歳 (n= 7)	75歳以上 (n= 69)
家庭の事情	14.3	9.2	10.0	30.8	18.7	15.9	100.0	14.3	8.7
身体的な理由	7.1	32.3	60.0	15.4	30.9	59.8	-	28.6	71.0
人づきあいが、わずらわしい	-	-	-	7.7	5.7	0.9	-	-	2.9
忙しくて時間がない	28.6	18.5	10.0	23.1	23.6	9.3	-	14.3	7.2
経済的な事情	7.1	-	-	-	-	-	-	-	2.9
活動内容に魅力を感じない	-	-	-	-	3.3	3.7	-	42.9	7.2
その他	42.9	41.5	13.8	7.7	16.3	4.7	-	14.3	2.9
無回答	-	4.6	11.3	15.4	5.7	7.5	-	-	1.4

第3章 課題と今後の取組の方向性

1. 課題

(1) 活動継続に向けた支援

代表者の約9割がグループ活動を継続したいと回答しているが、そのうち約5割が継続と併せて世代交代を望んでいる。サポーターにおいては、「サポーターとして、活動を継続したい」が約6割と最も多いものの、75歳以上の層では、約3割が「サポーターとしてではなく、参加者として参加したい」と答えている。参加者においては、「できるだけ長く続けたい」が約9割を占めている。

以上の結果から、年齢を重ねても地域において通い続けられる介護予防自主グループの活動を、長く継続していきたいという思いは共通であることが確認できるとともに、高齢化に伴い世代交代を望む代表者、サポーターが一定数存在することが明らかとなった。

今後活動を継続していくためには、世代交代に対する支援が必要であるが、グループの悩みとして挙げられている内容は、『グループの運営方法』『参加者の状況に応じた取組内容』『参加者の減少』等多岐に渡っている。これらの悩みについて、各グループに合わせて適宜相談を受け、支援やアドバイス等の適切な対応ができる体制づくりを進めていくことが必要である。

(2) 活動内容の整理・再確認

活動している中で感じる難しさとして多く挙げられたものは、代表者、サポーターともに「グループ内の高齢化（運動機能・認知機能の低下も含む）」「参加者の減少」「活動内容のマンネリ化」であった。また、その対策についての自由記述の回答から、グループ内で課題を把握し、自分たちで解決に向けて取り組んでいる様子が伺えた。

特に「活動内容のマンネリ化」については、多くの代表者、サポーターが区のサポーター研修への参加に加え、テレビや雑誌、インターネットなどによる情報収集、自主的に様々な研修への参加を行っており、さらに代表者の約8割が、地域包括支援センター等に相談し、助言を受けている。その一方で、参加者の約8割が「グループの取組内容」に対して、満足していると答えているものの、『新たなものへの挑戦は難しくなった』との声も寄せられた。

代表者やサポーターが新たな活動内容の導入に苦心しているのに対し、多種多様な活動内容についていけない参加者がいるなど、立場の違いによる差が見られたことから、代表者、サポーター、参加者が、それぞれの思いを互いに理解し合い、活動の目的や内容について意識を共有していく必要がある。

「グループ活動の効果、役割」の設問で、代表者、サポーター、参加者のいずれも「運動機能の維持」が最も多くなっている。この結果から、介護予防自主グループは、『運動』に取り組む通いの場としての役割が期待されていることがわかる。この役割を果たすために、介護予防自主グループにおける『運動』のあり方を整理・再確認できるような機会を持つことや、『運動』を継続して取り組むことの大切さや、その結果生活しやすくなったなどの喜びを実感できることが、活動内容のマンネリ化に対する不安の軽減につながると考えられる。

(3) 新たな担い手の発掘と参加のきっかけづくり

グループの構成メンバーは、いずれも「女性」が多くを占め、「男性」は少数である。

現在の活動内容が、「ストレッチング」「リズム体操」「筋力トレーニング」の運動的要素以外は、「茶話会」や「食事会」など、女性が好む傾向にある“会話”を楽しみながら交流する内容が多いことが、その要因の一つとして考えられる。

一方で、活動を始めたきっかけについての設問では、男性の代表者からの回答は「社会のために何か役立ちたかったから」が多く、男性サポーター、参加者からは、「地域の活性化につながっていくと考えているため」が多かった。このことから、女性に比べ男性は、地域や社会への貢献を大きな理由としていることがわかる。

今後、男性の参加を促すために、グループ活動が社会貢献につながることで、グループを知らない町内会や自治会、老人クラブ等に対して、現在参加している男性から参加して良かったことを伝えてもらう機会をつくる等の働きかけが必要である。

本市としても、介護予防自主グループ、介護予防運動サポーターの魅力や社会の中での役割の重要性を広くPRし、新たな担い手の発掘と参加のきっかけづくりに取り組む必要がある。

(4) 参加し続けられる見守り機能の向上

「今までのグループ活動の効果・役割」の認識においても、「今後最も力を入れていくべき活動」においても、代表者、サポーター、参加者のいずれも「運動機能の維持」「閉じこもり予防」「近隣住民とのコミュニケーションの活性化」の3項目が上位となっており、特に参加者の年齢が若い層ほど、「近隣住民とのコミュニケーションの活性化」を評価し、地域での孤立化を防ぐ役割を重視していることがわかる。

参加者がグループ活動に参加している理由は、「健康を維持するため」が最も多く、次は「他者と交流するため」となっている。特に女性では「家族・友人・知人に誘われたため」「他者と交流するため」が男性に比べて多く、活動参加の意義を交流ととらえている層も一定数いる。

特に75歳以上の参加者では、ひとり暮らしが多く、日常におけるコミュニケーションを求めている。このことから、介護予防自主グループが社会的孤立を防ぎ、心身の健康づくりの機能を高める役割を果たしていることが確認できる。

高齢化が進む中、グループ活動は地域の通いの場として、ひとり暮らしの方をはじめ、認知症・うつ・その他障害を持っている方等、様々な状態の高齢者をグループで受け入れる役割が期待される。一人ひとりが、地域で継続してお互いを見守りながら、安心して活動できるような機能を高めていくための更なる支援が必要と考えられる。

2. 今後の取組の方向性

グループ活動の満足度は高く、主観的な身体機能・こころの健康ともに一定の効果も見られており、今後も継続して参加したいという希望はすべての対象者において高い。

このことから、この10年間のグループ活動の中で、地域での介護予防の取組の推進に向けた活動の機会としての大事な役割を果たしてきたといえる。

これらの役割を今後も地域で継続していくため、次の4つの取組の方向性を示す。

取組の方向性 1

グループ活動を継続していく上での様々な課題や悩みを、代表者個人が抱え込まず活動できるよう、今まで介護予防自主グループに携わってきた地域包括支援センター等の関係機関が連携を図り、一歩踏み込んだ相談体制とグループの状況に応じた活動支援の体制づくりに取り組む。

取組の方向性 2

活動内容のマンネリ化への不安を軽減するために、介護予防自主グループにおける『運動』のあり方を整理・再確認できるような機会を持つことや、『運動』を継続して取り組むことの大切さや喜びを実感できる仕組みを検討する。

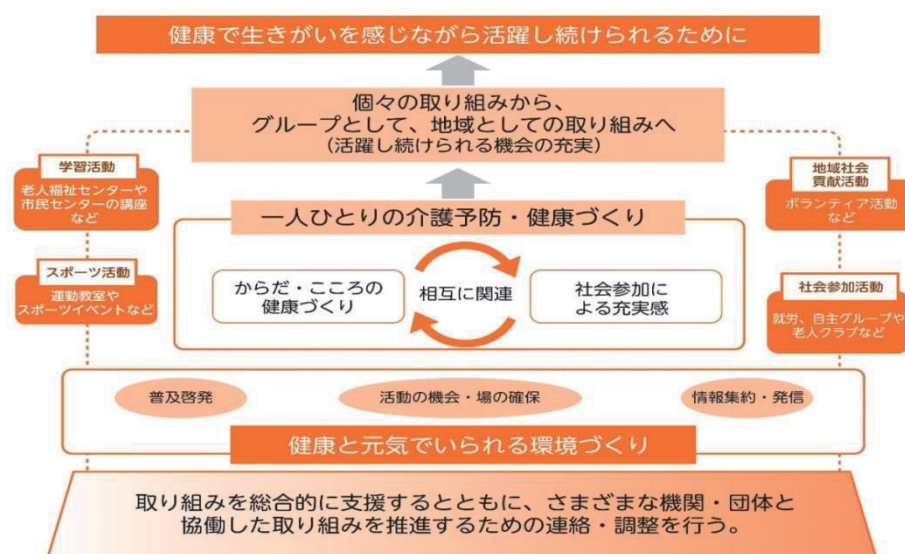
取組の方向性 3

介護予防自主グループ活動の魅力や地域での役割を広くPRし、新たな担い手の発掘や参加のきっかけづくりに取り組む。特に、現在参加の少ない男性に対しては、グループ活動が社会貢献や自身の生きがいにつながることをPRし、参加を促していく。

取組の方向性 4

グループに集う様々な状態の方々が、お互いの見守りをしながら活動が継続できるよう、加齢に伴う心身機能・認知機能の変化とその対応について学ぶ機会をサポーターの研修に取り入れるなど、支援の充実に取り組む。

介護予防に積極的に取り組める環境の整備（イメージ図）



仙台市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（第7期）より抜粋

資料編

1. 代表者調査票

区・支所№/包括№/グループ№

仙台市介護予防自主グループ支援事業に関する調査

代表者調査

◆ 調査票のご記入にあたって ◆

- ・ 回答は、問1から順番に調査票に直接、黒か青のボールペンまたは鉛筆で記入してください。
- ・ あてはまるものをお選びいただく質問の場合は、あてはまるものの番号を囲むように○をつけてください。質問により、1つだけ○をつけるものと、2つ以上○をつけることができものがあありますので、記載のとおりにご回答ください。
- ・ 「その他」に○を付けた場合は、なるべく具体的にその内容をご記入ください。
- ・ ご記入いただいた調査票は、この調査票が入っていた封筒に入れて、ご自身の調査票とサポーター及び参加者の方の調査票と合わせて、地域包括支援センターの担当者にお渡ししてください。
- ・ 調査票の内容などでわからないことがありましたら、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先

仙台市 健康福祉局 保険高齢部 地域包括ケア推進課
 〒980-8671 仙台市青葉区上杉一丁目5番12号
 TEL 022-214-8317 FAX 022-214-8980
 受付時間：9時～12時、13時～17時（平日のみ）

I はじめに、あなた自身のことについておたずねします

問1 あなたの性別を教えてください。(1つだけ○)

1. 男性 2. 女性

問2 あなたの平成30年8月1日時点での年齢を教えてください。

歳

問3 あなたの介護保険認定状況を教えてください。(1つだけ○)

1. 認定を受けていない 5. 要介護1
 2. 事業対象者※ 6. 要介護2
 3. 要支援1 7. 要介護3以上
 4. 要支援2

※事業対象者：65歳以上で豊齢力チェックリスト(介護予防の視点から生活機能向上に関する確認を行うもの)の判定基準に該当した方

問4 あなたの世帯状況について教えてください。(1つだけ○)

1. ひとり暮らし 4. 三世帯同居
 2. 夫婦のみ 5. その他
 3. 二世帯同居 ()

問5 現在、地域団体の役員等をされていますか。(いくつでも○)

1. 町内会会長または役員 4. その他
 2. 民生委員・児童委員 ()
 3. 福祉委員 5. していない

問6 あなたはこのグループで介護予防運動サポーターとして活動していますか。(1つだけ○)

1. はい 2. いいえ

問7 あなたは、現在の健康状態をどのように感じていますか。(1つだけ○)

- 1. とても健康である
- 2. まあまあ健康である
- 3. あまり健康ではない
- 4. 健康でない

問8 運動機能に関してあてはまるものを選んでください。(いくつでも○)

- 1. 階段を手すりや壁を伝わらずに昇っている
- 2. 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
- 3. 15分位続けて歩いている
- 4. この1年間に転んだことはない
- 5. 転倒に関する不安はあまりない

問9 週にどのくらい外出していますか(近所への散歩も含む)。(1つだけ○)

- 1. ほとんど外出しない
- 2. 週1回
- 3. 週2~4回
- 4. 週5回以上

問10 以下の5項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものを選んでください。(1つずつ○)

	いつも	いつもほとんど	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくない
①明るく、楽しい気分で過ごしていた	1	2	3	4	5	6
②落ち着いた、リラックスした気分でも過ごした	1	2	3	4	5	6
③意欲的で、活動的に過ごした	1	2	3	4	5	6
④ぐっすりと休み、気持ちよく目覚めた	1	2	3	4	5	6
⑤日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	1	2	3	4	5	6

II あなたのグループについておたずねします

問11 このグループの代表者歴(年数)を教えてください。(1つだけ○)

- 1. 1年未満
- 2. 1年~3年
- 3. 4年~7年
- 4. 8年以上

問12 あなたが介護予防自主グループ活動をはじめたきっかけは何ですか。(いくつでも○)

- 1. 社会のために何か役立ちたかったから
- 2. 自分自身の健康維持のため
- 3. 自分の能力、経験を生かしたかったから
- 4. 余暇を有意義に過ごしたかったから
- 5. 人からすすめられたから
- 6. 地域でのつきあいのため
- 7. その他()

問13 活動開始年度について教えてください。

平成 年度

問14 主な活動場所について教えてください。(1つだけ○)

- 1. 市民センター
- 2. コミュニティセンター
- 3. 集会所 ()
- 4. 福祉施設
- 5. その他

問15 現在の活動回数について教えてください。(1つだけ○)

- 1. 月1回
- 2. 月2回
- 3. 月3回
- 4. 月4回以上

問16 現在の1回あたりの活動時間について教えてください。(1つだけ○)

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. 1時間未満 | 3. 2時間～3時間未満 |
| 2. 1時間～2時間未満 | 4. 3時間以上 |

問17 現在の1回あたりのおおよその参加人数(サポーターも含む)について教えてください。
約 人

問18 活動開始当初から比べての参加者数の増減状況について教えてください。(1つだけ○)

- | | |
|------------|------------|
| 1. 増えてきている | 3. 減ってきている |
| 2. 変わらない | |

問19 現在の介護予防運動サポーター数について教えてください。
 人

問20 活動開始当初から比べての介護予防運動サポーター数の増減状況について教えてください。(1つだけ○)

- | | |
|------------|------------|
| 1. 増えてきている | 3. 減ってきている |
| 2. 変わらない | |

問21 グループで行っている運動内容について、あてはまるものすべて教えてください。(いくつでも○)

- | |
|-------------------------------------|
| 1. アイスブレイキング (簡単なゲームや手遊び等) |
| 2. ストレッチング (椅子や床に座ったり、立った状態でのストレッチ) |
| 3. 筋力トレーニング (膝伸ばしやスクワット、ダンベル体操など) |
| 4. バランストレーニング (片足立ちなど) |
| 5. リズム体操 (音楽に合わせた運動、社の都おトク体操、北国の音等) |
| 6. 口腔体操 |
| 7. レクリエーション (フルーツバスケット、輪投げ、ゲーム等) |
| 8. その他 (<input type="text"/>) |

問22 運動を実施する時の具体的な方法を教えてください。(いくつでも○)

- | |
|---------------------------------|
| 1. 介護予防運動サポーターが先導し実施 |
| 2. 運動メニューを読み上げるなど参加者全員で実施 |
| 3. 音楽や運動実施方法のナレーションに合わせながら実施 |
| 4. DVDを見ながら実施 |
| 5. その他 (<input type="text"/>) |

問23 運動以外で、参加者同士で実施していることを教えてください。(いくつでも○)

- | |
|---------------------------------|
| 1. 茶話会 |
| 2. 食事会 |
| 3. 認知機能の維持 (運動以外のもの、脳トレなど) |
| 4. 趣味活動 (レクリエーションも含む) |
| 5. その他 (<input type="text"/>) |
| 6. 特にない |

Ⅲ 介護予防自主グループの運営についておたずねします

問24 活動内容についてグループ内で企画打合せを実施していますか。(1つだけ○)

- | |
|----------------------|
| 1. 毎回活動後、実施している |
| 2. 毎回ではないが、定例で実施している |
| 3. 必要時のみ実施している |
| 4. 実施していない |

問25 区のサポーター研修以外に、活動内容に関して行っていることを教えてください。(いくつでも○)

- | |
|---------------------------------|
| 1. サポーター研修以外にも様々な研修に参加している |
| 2. 地域包括支援センター等に相談し、助言を受けている |
| 3. テレビや雑誌、インターネットなどで情報を収集している |
| 4. その他 (<input type="text"/>) |
| 5. サポーター研修で得た情報のみで、活動している |

問26 現在、活動している中で難しさを感じているものは何か教えてください。(いくつでも○)

1. 場所の確保
2. 参加者の減少
3. サポーターの減少
4. グループ内の人間関係
5. 活動内容のマンネリ化
6. グループ内の高齢化 (運動機能・認知機能の低下も含む)
7. 区役所との連携
8. 地域包括支援センターとの連携
9. その他 ()
10. 難しさを感じていることはない

【問26で1～9のいずれかに○をつけた方のみ】

問27 難しさの中で、工夫していることがあれば教えてください。
(問26で回答した選択肢番号1～9と、それに対する工夫内容を具体的に記入)

問26で 選択	工夫内容を具体的に記入して下さい。
2	地域活動にグループで積極的に参加している。 他のグループと協力している。
→	
→	
→	
→	
→	

記入例

【すべての方にお聞きます】

問28 主な相談先はどこですか。(いくつでも○)

1. 地域包括支援センター
2. 区役所
3. 健康増進センター
4. 町内会長または役員
5. 民生委員・児童委員
6. 社会福祉協議会
7. 介護予防に関する専門職 (健康運動指導士、理学療法士、作業療法士等)
8. 介護予防運動サポーター
9. 大学、専門学校
10. その他 ()
11. 相談先がない・わからない
12. 相談したいことはない

問29 次の①から④の項目について、どの程度満足されていますか。また今後どのくらい重要だと思いますか。あなた自身のお考えに最もあてはまる満足度と重要度をそれぞれ1つずつ選んでください。

	満足度					重要度							
	満足	まあ満足	どちらともいえない	やや不満	不満	重要である	まあ重要である	どちらともいえない	あまり重要でない	重要でない	わからない		
①グループの取組内容	1	2	3	4	5	6	→	1	2	3	4	5	6
②グループでの交流	1	2	3	4	5	6	→	1	2	3	4	5	6
③介護予防の効果	1	2	3	4	5	6	→	1	2	3	4	5	6
④活動の将来性	1	2	3	4	5	6	→	1	2	3	4	5	6

問36 今後のグループ活動の継続について教えてください。(1つだけ○)

1. 自分が代表のまま、5年以上続けたい
2. 自分が代表のまま、あと2～3年は続けたい
3. できるだけ早く後継者に譲って、続けたい
4. 継続は難しい
5. わからない

問36で2～4のいずれかに○をつけた方のみ】

問37 代表者として活動を続けることが難しい、最も大きな理由は何ですか。(1つだけ○)

1. 家庭の事情
2. 身体的な理由
3. 人づきあいが、わずらわしい
4. 忙しくて時間がない
5. 経済的な事情
6. 活動内容に魅力を感じない
7. その他 ()

質問は以上です。調査にご協力いただきありがとうございました。

2. サポーター調査票

I はじめに、あなた自身のことについておたずねします

問1 あなたの性別を教えてください。(1つだけ○)

1. 男性	2. 女性
-------	-------

問2 あなたの平成30年8月1日時点での年齢を教えてください。

_____ 歳

問3 あなたの介護保険認定状況を教えてください。(1つだけ○)

1. 認定を受けていない	5. 要介護1
2. 事業対象者※	6. 要介護2
3. 要支援1	7. 要介護3以上
4. 要支援2	

※事業対象者：65歳以上で豊齢力チェックリスト(介護予防の視点から生活機能向上に関する確認を行うもの)の判定基準に該当した方

問4 あなたの世帯状況について教えてください。(1つだけ○)

1. ひとり暮らし	4. 三世帯同居
2. 夫婦のみ	5. その他
3. 二世帯同居	()

問5 現在、地域団体の役員等をされていますか。(いくつでも○)

1. 町内会長または役員	4. その他
2. 民生委員・児童委員	()
3. 福祉委員	5. していない

区・支所№/包括№/グループ№

仙台市介護予防自主グループ支援事業に関する調査

サポーター調査

◆ 調査票のご記入にあたって ◆

- ・回答は、問1から順番に調査票に直接、黒か青のボールペンまたは鉛筆で記入してください。
- ・あてはまるものをお選びいただく質問の場合は、あてはまるものの番号を囲むように○をつけてください。質問により、1つだけ○をつけるものと、2つ以上○をつけることができるものがありますので、記載のとおりにご回答ください。
- ・「その他」に○を付けた場合は、なるべく具体的にその内容をご記入ください。
- ・ご記入いただいた調査票は、この調査票が入っていた封筒に入れて、代表者の方にお渡しください。
- ・調査票の内容などでわからないことがありましたら、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先

仙台市 健康福祉局 保険高齢部 地域包括ケア推進課
 〒980-8671 仙台市青葉区上杉一丁目5番12号
 TEL 022-214-8317 FAX 022-214-8980
 受付時間：9時～12時、13時～17時(平日のみ)

問6 あなたは、現在の健康状態をどのように感じていますか。(1つだけ○)

1. とても健康である 3. あまり健康ではない
2. まあまあ健康である 4. 健康でない

問7 運動機能に関してあてはまるものを選んでください。(いくつでも○)

1. 階段を手すりや壁を伝わらずに昇っている
2. 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
3. 15分位続けて歩いている
4. この1年間に転んだことはない
5. 転倒に関する不安はあまりない

問8 週にどのくらい外出していますか(近所への散歩も含む)。(1つだけ○)

1. ほとんど外出しない 3. 週2~4回
2. 週1回 4. 週5回以上

問9 以下の5項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものを選んでください。(1つずつ○)

	いつも	いつもほとんど	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくくない
①明るく、楽しい気分で過ごしていた	1	2	3	4	5	6
②落ち着いた、リラックスした気分ですごしました	1	2	3	4	5	6
③意欲的で、活動的に過ごした	1	2	3	4	5	6
④ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた	1	2	3	4	5	6
⑤日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	1	2	3	4	5	6

II このグループへの参加についておたずねします

問10 サポーターとして参加している期間について教えてください。(1つだけ○)

1. 3年未満 3. 6年~8年
2. 3年~5年 4. 9年以上

問11 サポーターの活動を始めたきっかけについて、最もあてはまるものを教えてください。(1つだけ○)

1. 健康を維持するため
2. 他者と交流するため
3. 地域の活性化につながっていくと考えているため
4. 地域包括支援センターの職員等に勧められたため
5. 地域の役員(民生委員・児童委員、福祉委員等)に誘われたため
6. 家族・友人・知人に誘われたため
7. その他()

問12 現在、活動の中での主な役割は何ですか。(いくつでも○)

1. 会場の予約
2. 会場の設営・撤収
3. 会計の管理
4. 運動やレクリエーションの実施
5. 参加者への支援
6. 実施内容の企画
7. その他()

問13 参加していることが、自身の身体機能の維持につながっていると感じますか。(1つだけ○)

1. 感じる 3. あまり感じない
2. ある程度感じる 4. 感じない

問14 参加していることが、自身のこころの健康維持につながっていると感じますか。(1つだけ○)

- | | |
|------------|------------|
| 1. 感じる | 3. あまり感じない |
| 2. ある程度感じる | 4. 感じない |

Ⅲ 介護予防自主グループの運営についておたずねします

問15 区のサポーター研修以外に、活動内容に関して行っていただくことを教えてください。(いくつでも○)

1. サポーター研修以外にも様々な研修に参加している
2. 地域包括支援センター等に相談し、助言を受けている
3. テレビや雑誌、インターネットなどで情報を収集している
4. その他 ()
5. サポーター研修で得た情報のみで、活動している

問16 現在、活動している中で難しさを感じているものは何か教えてください。(いくつでも○)

1. 場所の確保
2. 参加者の減少
3. サポーターの減少
4. グループ内の人間関係
5. 活動内容のマンネリ化
6. グループ内の高齢化(運動機能・認知機能の低下も含む)
7. 区役所との連携
8. 地域包括支援センターとの連携
9. その他 ()
10. 難しさを感じていることはない

問17 主な相談先はどこですか。(いくつでも○)

1. 地域包括支援センター
2. 区役所
3. 健康増進センター
4. 町内会長または役員
5. 民生委員・児童委員
6. 社会福祉協議会
7. 介護予防に関する専門職(健康運動指導士、理学療法士、作業療法士等)
8. 介護予防運動サポーター
9. 大学、専門学校
10. その他 ()
11. 相談先がない・わからない
12. 相談したことはない

問18 次の①から④の項目について、どの程度満足されていますか。また今後どのくらい重要だと思いますか。あなた自身のお考えに最もあてはまる満足度と重要度をそれぞれ1つずつ選んでください。

	満足度					重要度						
	満足	まあ満足	どちらともいえない	やや不満	不満	重要である	まあ重要である	どちらともいえない	あまり重要でない	わからない		
①グループの取組内容	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
②グループでの交流	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
③介護予防の効果	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
④活動の将来性	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

Ⅳ このグループに参加したことでの社会とのつながりについておたずねします

問19 自主グループや介護予防について、地域の方への周知や説明の状況について教えてください。(1つだけ○)

1. 説明したことがある 2. 説明したことがない

問20 このグループの活動について、地域での認知度は高いと感じますか。(1つだけ○)

1. 感じる 3. あまり感じない
2. ある程度感じる 4. 感じない

Ⅴ このグループ活動における今後についておたずねします

問21 今までの活動の中で、グループ活動の効果、役割は何だと感じますか。また、現在取り組んでいる、いないにかかわらず、今後最も力を入れていくべき活動は何だと感じますか。

(1) 今までのグループ活動の効果、役割 (いくつでも○)

1. 運動機能の維持
2. 閉じこもり予防
3. うつ予防
4. 認知機能の維持
5. 地域活動の活性化
6. 近隣住民とのコミュニケーションの活性化
7. その他 ()
8. わからない

(2) 今後、最も力を入れていくべき活動(上記(1)の選択肢から1つだけ番号を記入)

問22 サポーターとしての活動を今後も継続したいと思えますか。(1つだけ○)

1. サポーターとして、活動を継続したい
2. 代表者として活動してみたい
3. サポーターとしてではなく、参加者として参加したい
4. 継続は難しい
5. わからない

【問22で3～4のいずれかに○をつけた方のみ】

問23 サポーターとして活動を続けることが難しい、最も大きな理由は何ですか。(1つだけ○)

1. 家庭の事情
2. 身体的な理由
3. 人つきあいが、わずらわしい
4. 忙しくて時間がない
5. 経済的な事情
6. 活動内容に魅力を感じない
7. その他 ()

質問は以上です。調査にご協力いただきありがとうございます。

3. 参加者調査票

区・支所№/包括№/グループ№

仙台市介護予防自主グループ支援事業に関する調査

参加者調査

◆ 調査票のご記入にあたって ◆

- ・ 回答は、問1から順番に調査票に直接、黒が青のボールペンまたは鉛筆で記入してください。
- ・ あてはまるものをお選びいただく質問の場合は、あてはまるものの番号を囲むように○をつけてください。質問により、1つだけ○をつけるものと、2つ以上○をつけることができるものがありますので、記載の上おりにご回答ください。
- ・ 「その他」に○を付けた場合は、なるべく具体的にその内容をご記入ください。
- ・ ご記入いただいた調査票は、この調査票が入っていた封筒に入れて、代表者の方にお渡しください。
- ・ 調査票の内容などでわからないことがありましたら、下記までお問い合わせください。

お問い合わせ先

仙台市 健康福祉局 保険高齢部 地域包括ケア推進課
〒980-8671 仙台市青葉区上杉一丁目5番12号
TEL 022-214-8317 FAX 022-214-8980
受付時間：9時～12時、13時～17時（平日のみ）

I はじめに、あなた自身のことについておたずねします

問1 あなたの性別を教えてください。（1つだけ○）

1. 男性 2. 女性

問2 あなたの平成30年8月1日時点での年齢を教えてください。

歳

問3 あなたの介護保険認定状況を教えてください。（1つだけ○）

1. 認定を受けていない 3. 要支援1 5. 要介護1 7. 要介護3以上
2. 事業対象者※ 4. 要支援2 6. 要介護2

※事業対象者：65歳以上で豊齢力チェックリスト（介護予防の観点から生活機能向上に関する確認を行うもの）の判定基準に該当した方

【問3で2～7のいずれかに○をつけた方のみ】

問4 何かサービスを使っていますか。（いくつでも○）

1. ホームヘルパーサービス 2. デイサービス 3. その他サービス 4. 利用していない

【すべての方にお問きます】

問5 あなたの世帯状況について教えてください。（1つだけ○）

1. ひとり暮らし 3. 二世帯同居 5. その他
2. 夫婦のみ 4. 三世帯同居 ()

問6 あなたは、現在の健康状態をどのように感じていますか。（1つだけ○）

1. とても健康である 3. あまり健康ではない
2. まあまあ健康である 4. 健康でない

問7 運動機能に関してあてはまるものを選んでください。（いくつでも○）

1. 階段を手すりや壁を伝わらずに昇っている
2. 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
3. 15分位続けて歩いている
4. この1年間に転んだことはない
5. 転倒に関する不安はあまりない

問8 週にどのくらい外出していますか（近所への散歩も含む）。（1つだけ○）

1. ほとんど外出しない 2. 週1回 3. 週2～4回 4. 週5回以上

問9 以下の5項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものを選んでください。（1つずつ○）

	いつも	ほとんど	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったくしない
①明るく、楽しい気分でも過ごしていた	1	2	3	4	5	6
②落ち着いた、リラックスした気分でも過ごした	1	2	3	4	5	6
③意欲的で、活動的に過ごした	1	2	3	4	5	6
④ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた	1	2	3	4	5	6
⑤日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	1	2	3	4	5	6

Ⅱ このグループへの参加についておたずねします

問10 参加している期間について教えてください。(1つだけ○)

1. 3年未満 2. 3年～5年 3. 6年～8年 4. 9年以上

問11 活動に参加している理由について、最もあてはまるものを教えてください。(1つだけ○)

1. 健康を維持するため
 2. 認知機能を維持するため
 3. 他者と交流するため
 4. 地域の活性化につながっていくと考えているため
 5. 地域包括支援センターの職員等に勧められたため
 6. 地域の役員(民生委員・児童委員・福祉委員等)に誘われたため
 7. 家族・友人・知人に誘われたため
 8. その他()

問12 参加していることが、自身の身体機能の維持につながっていると感じますか。(1つだけ○)

1. 感じる 2. ある程度感じる 3. あまり感じない 4. 感じない

問13 参加していることが、自身のこころの健康維持につながっていると感じますか。(1つだけ○)

1. 感じる 2. ある程度感じる 3. あまり感じない 4. 感じない

Ⅲ このグループに参加しての満足度、重要度についておたずねします

問14 次の①から④の項目について、どの程度満足されていますか、また今後どのくらい重要だと思えますか。あなた自身のお考えに最もあてはまる満足度と重要度をそれぞれ1つずつ選んでください。

	満足度				重要度								
	満足	まあ満足	いさらない	や不満	わからない	重要でない	まあ重要でない	いさらない	重要				
①グループの取組内容	1	2	3	4	5	6	→	1	2	3	4	5	6
②グループでの交流	1	2	3	4	5	6	→	1	2	3	4	5	6
③介護予防の効果	1	2	3	4	5	6	→	1	2	3	4	5	6
④活動の将来性	1	2	3	4	5	6	→	1	2	3	4	5	6

Ⅳ このグループに参加したことでの社会とのつながりについておたずねします

問15 家族・友人・地域の方や知人へ自主グループを紹介したり、介護予防の話をしたりしたことはありますか。(1つだけ○)

1. 話をしたことがある 2. 話をしたことがない

問16 このグループに参加してから、地域での知り合いが増えたり、交流する機会が増えましたか。(1つだけ○)

1. 増えた 2. 変わらない 3. 減った

問17 このグループの活動について、地域での認知度は高いと感じますか。(1つだけ○)

1. 感じる 2. ある程度感じる 3. あまり感じない 4. 感じない

Ⅴ このグループ活動における今後についておたずねします

問18 今までの活動の中で、グループ活動の効果、役割は何だと感じますか。また、現在取り組んでいる、いないにかかわらず、今後最も力を入れていくべき活動は何だと思えますか。

(1) 今までのグループ活動の効果、役割(いくつでも○)

1. 運動機能の維持 5. 地域活動の活性化
 2. 閉じこもり予防 6. 近隣住民とのコミュニケーションの活性化
 3. うつ予防 7. その他()
 4. 認知機能の維持 8. わからない

(2) 今後、最も力を入れていくべき活動(上記(1)の選択肢から1つだけ番号を記入)

問19 今後、参加を継続したいと思えますか。(1つだけ○)

1. できるだけ長く続けたい 4. 継続は難しい
 2. 代表者として活動してみたい 5. わからない
 3. サポーターになって、参加を考えている

【問19で4に○をつけた方のみ】

問20 参加を続けることが難しい、最も大きな理由は何ですか。(1つだけ○)

1. 家庭の事情 5. 経済的な事情
 2. 身体的な理由 6. 活動内容に魅力を感じない
 3. 人づきあいが、わずらわしい 7. その他
 4. 忙しくて時間がない ()

質問は以上です。調査にご協力いただきありがとうございました。

仙台市介護予防自主グループ支援事業に関する調査 報告書

平成 31 (2019) 年 3 月

仙台市 健康福祉局 保険高齢部 地域包括ケア推進課

宮城県仙台市青葉区上杉 1 丁目 5 番 12 号

電話 022-214-8317

F A X 022-214-8980

**仙台市介護予防自主グループ
支援事業に関する調査
報告書**

平成31(2019)年3月

仙台市 健康福祉局 保険高齢部
地域包括ケア推進課