

系統的な通いの場づくりのための 地域診断の手引き

令和6年3月

東京都健康長寿医療センター研究所

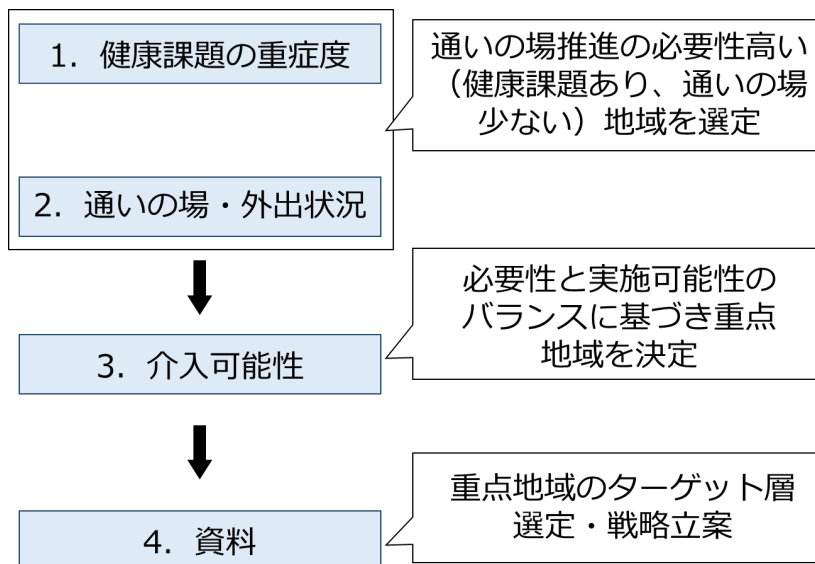
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

この冊子は、通いの場づくりに向けた地域診断の指標を整理したものです。指標は、地域診断指標を活用した通いの場推進のフローに基づき、令和2年度、令和3年度に都内4自治体で実施した住民調査の結果を分析し、通いの場の参加や外出頻度に関連する要因として関連があるもの、または通いの場推進に向けて分析しておくのが望ましいと考えられるものを中心に選定しました。

また、本冊子の地域診断指標は、1時点での分析においては、各圏域や地区における通いの場づくりの計画づくりに役立ち、2時点以上で経過を比較した場合、効果評価の指標としても活用が可能です。

本冊子の指標を参考に、圏域や地区ごとの傾向を分析していただき、各圏域や地区にあった系統的な通いの場づくりのための戦略策定や継続支援策の検討に活用いただければ幸いです。

本冊子の地域診断指標を活用した通いの場推進のフロー



地域診断指標の見方

●指標名と指標の説明：指標の名称と指標内容の解説

- ・活用可能なデータ：既存の調査により調査可能な場合の調査名
- ・設問：

【日常生活圏域ニーズ調査等】一般的な調査における設問内容

【別途調査設問例】 評価指標が既存の国の示す調査等に入っていない場合に追加で調査すると確認できる指標と選択肢例、または、国の示す調査等のアンケート調査設問の変更案。

※別途調査設問例については、調査すると活用できる指標であるため、各自治体で判断いただき、調査に含めるかをご検討いただくとよい。

地域診断指標一覧

活用場面	地域診断指標	ページ	
圏域ごとの基本属性	年齢	3	
	性	3	
	就労状況	3	
	最終学歴	4	
	住居形態	4	
通いの場を推進すべき重点地域（圏域）は？ 【解決すべき地域課題の重症度】	フレイル該当者割合	5	
	運動器機能低下該当者割合	6	
	低栄養該当者割合	6	
	口腔機能低下者割合	6	
	閉じこもり該当者割合	6	
	認知機能低下該当者割合	7	
	移動/IADL 障害あり該当者割合	7	
	健康度自己評価	7	
	精神的健康不良者割合	8	
	要支援・要介護認定者割合	8	
	地域への愛着	8	
	近隣への信頼	9	
	通いの場 関連指標	圏域ごとの通いの場数（全体）	10
		圏域ごとの通いの場数（タイプⅠ）	10
		圏域ごとの通いの場数（タイプⅡ）	10
圏域ごとの通いの場数（タイプⅢ）		10	
圏域ごとの通いの場の参加者割合（全体）		10	
圏域ごとの通いの場の参加者割合（タイプⅠ）		11	
圏域ごとの通いの場の参加者割合（タイプⅡ）		11	
圏域ごとの通いの場の参加者割合（タイプⅢ）	12		
通いの場を推進しやすい地域は？ 【人的資源の状況】	通いの場への参加意向	参加したい通いの場がない者の割合 13	
	担い手としての参加意向	活動の企画・準備など、会運営の中心的役割を担う者の割合 13	
		活動の企画・準備など、会運営の補助的役割を担う者の割合 13	
	担い手としての役割	役割2：体操・運動や健康づくりに関する講師をする 14	
		役割3：趣味・特技を披露したり、講師をする 14	
		役割4：会報、チラシ、ホームページ作成など、パソコンを用いた作業を行う 14	
		役割5：参加者を増やすためのチラシ配布や声かけを行う 14	
		役割6：介助が必要な参加者の会場までの移動につきそう 14	
	役割7：自宅や所有する店舗などを活動場所として貸す 14		

1. 住民の基本属性

●年齢

- ・活用可能なデータ：日常生活圏域ニーズ調査、ない場合は名簿と突合が必要（前期高齢者 65～74 歳と後期高齢者 75 歳以上の分類ができれば十分）

●性別

- ・活用可能なデータ：日常生活圏域ニーズ調査、ない場合は名簿と突合が必要

●就労状況

月 20 日以上就労している方は、就労していない/月 1 回未満の方と比較して、通いの場に参加しにくい傾向があります。なお、就労状況と通いの場の参加との関連については、今後さらに検討する必要があります。

- ・活用可能なデータ：日常生活圏域ニーズ調査・別途調査に含めると良い項目

- ・設問：

【日常生活圏域ニーズ調査】

問. 以下のような会・グループ等にどのくらいの頻度で参加していますか。

※あてはまる回答の番号に○を 1つずつつけてください	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
8)収入のある仕事	1	2	3	4	5	6

【別途調査設問例】

問. あなたは現在収入を伴う仕事をしていますか。（○は1つ）

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1. 仕事はしていない（求職中を含む） | 4. 年に数回程度（月1日未満）働いている |
| 2. 週に 日働いている（数字を記入） | 5. 休職中である |
| 3. 週に1日より少なく、月に1日以上働いている | |

●最終学歴

最終学歴が小中学校の方は、短大・専門学校を卒業された方および大学・大学院を卒業された方に比べて通いの場に参加しにくい傾向があります。

・活用可能なデータ：既存調査にはないため、別途調査に含めると良い。

・設問：

【別途調査設問例】

問. あなたが最後に卒業された学校は次のどちらですか。(○は1つ)

- | | | |
|----------|--------------------|-----------|
| 1. 小・中学校 | 3. 専門・専修学校 | 5. 大学・大学院 |
| 2. 高等学校 | 4. 短期大学・高等専門学校(高専) | 6. その他() |

●住居形態

民間賃貸に居住されている方は、戸建持家の方よりも、通いの場に月1回以上参加しにくい傾向があります。

・活用可能なデータ：日常生活圏域ニーズ調査

・設問：

【日常生活圏域ニーズ調査】

問. あなたのお住まいは、次のどれにあたりますか。(○は1つ)

- | | | |
|-------------|-----------------|--------|
| 1. 持家(一戸建て) | 4. 民間賃貸住宅(一戸建て) | 6. 借家 |
| 2. 持家(集合住宅) | 5. 民間賃貸住宅(集合住宅) | 7. その他 |
| 3. 公営賃貸住宅 | | () |

通いの場を推進すべき重点地域（圏域）は？【解決すべき地域課題の重症度】

- 1) 生活機能・健康関連指標：各指標の状態が良くない地域は、介入の必要度の高い地域になる可能性があります。

●フレイル該当割合

- ・活用可能なデータ：基本チェックリストから判定（日常生活圏域ニーズ調査では判定不可）
- ・設問：基本チェックリストの 25 項目のうち、うつ予防・支援に関する 5 項目を除く 20 項目を用いて、リスクありと判定される回答の合計（0-20 点）が 6 点以上の場合（小川ら, 2011）をフレイルと判定する。

【基本チェックリスト項目（うつ予防・支援に関する 5 項目を除く）】

※あてはまる回答の番号に○を1つずつつけてください	はい	いいえ	
①. バスや電車を使って1人で外出していますか	0	1	
②. 日用品の買物をしていますか	0	1	
③. 預貯金の出し入れをしていますか	0	1	
④. 友人の家を訪ねていますか	0	1	
⑤. 家族や友人の相談にのっていますか	0	1	
⑥. 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0	1	運動器機能
⑦. 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ちあがっていますか	0	1	
⑧. 15分くらい続けて歩いていますか	0	1	
⑨. この1年間に転んだことがありますか	1	0	
⑩. 転倒に対する不安は大きいですか	1	0	
⑪. 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1	0	低栄養
⑫. BMIが18.5kg/m ² 未満（自記式の身長と体重から算出）	1	0	
⑬. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1	0	口腔機能
⑭. お茶や汁物等でむせることがありますか	1	0	
⑮. 口の渇きが気になりますか	1	0	
⑯. 週に1回以上は外出していますか	0	1	閉じこもり
⑰. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1	0	
⑱. 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると いわれますか	1	0	認知機能
⑲. 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0	1	
⑳. 今日が何月何日かわからない時がありますか	1	0	

●運動器機能低下該当者割合

・活用可能なデータ：日常生活圏域ニーズ調査・基本チェックリスト

・設問：基本チェックリストの⑥～⑩のうち3問以上該当する選択肢が回答された場合は、運動器機能の低下と判定する。

なお、ニーズ調査においては以下のように各項目をリスクありと判定する。

問. 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	1. できるし、している 2. できるけどしていない	3. できない
問. 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ますか	1. できるし、している 2. できるけどしていない	3. できない
問. 15分位続けて歩いていますか	1. できるし、している 2. できるけどしていない	3. できない
問. 過去1年間に転んだ経験がありますか	1. 何度もある 2. 1度ある	3. ない
問. 転倒に対する不安は大きいですか	1. とても不安である 2. やや不安である	3. あまり不安でない 4. 不安でない

●低栄養該当者割合

・活用可能なデータ：日常生活圏域ニーズ調査・基本チェックリスト

・設問：基本チェックリストの⑪～⑫のどちらにも該当する選択肢が回答された場合は、低栄養と判定する。

●口腔機能低下者割合

・活用可能なデータ：日常生活圏域ニーズ調査・基本チェックリスト

・設問：基本チェックリストの⑬～⑮のうち2問以上該当する選択肢が回答された場合は、口腔機能の低下と判定する。

●閉じこもり該当者割合

・活用可能なデータ：日常生活圏域ニーズ調査・基本チェックリスト

・設問：基本チェックリストの⑯～⑰のうち⑯において該当する選択肢が回答された場合は、閉じこもりと判定する。

●認知機能低下該当者割合

- ・活用可能なデータ：日常生活圏域ニーズ調査・基本チェックリスト
- ・設問：

【基本チェックリスト】

基本チェックリストの 18～20 のうち 1 問以上該当する選択肢が回答された場合は、認知機能の低下と判定する。

【日常生活圏域ニーズ調査】

ニーズ調査においては基本チェックリストの項目がそろっていないため、以下の項目に該当した場合を認知機能の低下と判定する。

問. 物忘れが多いと感じますか	1. はい	2. いいえ
-----------------	-------	--------

●移動/IADL 障害あり該当者割合

- ・活用可能なデータ：日常生活圏域ニーズ調査

- ・設問：以下の質問のうち、「できない」項目が1つでもある場合を障害ありと判定する。

【日常生活圏域ニーズ調査】

※あてはまる回答の番号に○を1つずつつけてください	できるし、 している	できるけど していない	できない
問. 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	1	2	3
問. 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ますか	1	2	3
問. 15分位続けて歩いていますか	1	2	3
問. バスや電車を使って1人で外出していますか（自家用車でも可）	1	2	3
問. 自分で食品・日用品の買物をしていますか	1	2	3
問. 自分で預貯金の出し入れをしていますか	1	2	3

●健康度自己評価

- ・活用可能なデータ：日常生活圏域ニーズ調査
- ・設問：

【日常生活圏域ニーズ調査】

問. 現在のあなたの健康状態はいかがですか。（○は1つ）

1. とてもよい	2. まあよい	3. あまりよくない	4. よくない
----------	---------	------------	---------

●精神的健康不良者割合

・活用可能なデータ：別途調査に含めると良い項目

・設問：WHO-5 精神健康状態表の合計点（0-25 点）において、カットオフ値として使用されている 13 点未満（岩佐ら, 老年社会科学, 36(3):330-339;2014) を精神的健康不良と判定する。

【別途調査設問例】

問. 最近 2 週間のあなたの状態に最も近いものに○をつけてください。

※あてはまる回答の番号に○を 1つずつつけてください	いつも (5点)	ほとんど いつも (4点)	半分以上 の期間 (3点)	半分以下 の期間 (2点)	ほんの ために (1点)	まったく ない (0点)
1) 明るく、楽しい気分で過ごした	1	2	3	4	5	6
2) 落ち着いた、リラックスした 気分で過ごした	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、 気持ちよくめざめた	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

●要支援・要介護認定該当者割合

活用可能なデータ：介護保険情報

(地域ごとの要支援・要介護認定率などを算出する)

●地域への愛着

活用可能なデータ：別途調査に含めると良い項目

設問：以下の 2 項目の合計点（0-8 点）で評価する。

【別途調査設問例】

問. 現在お住まいの地域（同じ町内会くらいの範囲）について、あなたはどのよう
に感じていますか。

※あてはまる回答の番号に○を 1つずつつけてください	そう思う (4点)	まあ そう思う (3点)	どちらとも いえない (2点)	あまりそう 思わない (1点)	そう 思わない (0点)
1) この地域に愛着を感じている	1	2	3	4	5
2) この地域にこれからもずっと 住み続けたい	1	2	3	4	5

●近隣への信頼

活用可能なデータ：別途調査に含めると良い項目

設問：

【別途調査設問例】

問. 現在お住まいの地域（同じ町内会くらいの範囲）について、あなたはどのように感じていますか。

※あてはまる回答の番号に○を 1つずつつけてください	そう思う	まあ そう思う	あまりそう 思わない	そう 思わない
1) 近隣の方は信頼できる	1	2	3	4

2) 通いの場関連指標：通いの場数や参加率が低い地域は、介入の必要度の高い地域になる可能性があります。

●圏域ごとの通いの場数(全体)

活用可能なデータ：別途調査および把握が必要（地域ごとの場の数を把握する）

●圏域ごとの通いの場数（タイプⅠ：共通の生きがいや楽しみを主目的とする場）

活用可能なデータ：別途調査および把握が必要（地域ごとのタイプ別の場の数を把握する）

●圏域ごとの通いの場数（タイプⅡ：交流・孤立予防を主目的とする場）

活用可能なデータ：別途調査および把握が必要（地域ごとのタイプ別の場の数を把握する）

●圏域ごとの通いの場数（タイプⅢ：心身機能の維持・向上を主目的とする場）

活用可能なデータ：別途調査および把握が必要（地域ごとのタイプ別の場の数を把握する）

●圏域ごとの通いの場の参加者割合（全体）

- ・活用可能なデータ：日常生活圏域ニーズ調査・別途詳細を調査に含めると良い項目
- ・設問：以下の項目についていずれかに週1回以上/月1回以上参加している割合をそれぞれ算出する。

【日常生活圏域ニーズ調査】

問. 以下のような会・グループ等にどのくらいの頻度で参加していますか。

※あてはまる回答の番号に○を1つずつつけてください	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
1) ボランティアのグループ	1	2	3	4	5	6
2) スポーツ関係のグループやクラブ	1	2	3	4	5	6
3) 趣味関係のグループ	1	2	3	4	5	6
4) 学習・教養サークル	1	2	3	4	5	6
5) 介護予防のための通いの場	1	2	3	4	5	6
6) 老人クラブ	1	2	3	4	5	6
7) 町内会・自治会	1	2	3	4	5	6

【別途調査設問例】

問. この 1 年間では、次のような集まり（定期的に集まって一緒に活動する通いの場）に、どのくらいの頻度で参加しましたか。

※あてはまる回答の番号に○を1つずつつけてください	週2回以上	週1回	月1～3回	年に数回	参加していない
1)介護予防・認知症予防・健康づくりを主目的とした集まり (体操、軽い運動、脳トレを行うなど)	1	2	3	4	5
2)スポーツをするための集まり(上記以外)	1	2	3	4	5
3)趣味関係や学習・教養のための集まり	1	2	3	4	5
4)地域・社会貢献活動やボランティアを行うための集まり(町内会等での活動も含む)	1	2	3	4	5
5)上記1)～4)以外の住民同士の交流を主目的とした集まり (サロン、コミュニティカフェなど) (具体的に：)	1	2	3	4	5

●圏域ごとの通いの場の参加者割合（タイプⅠ：共通の生きがいや楽しみを主目的とする場）

- ・活用可能なデータ：日常生活圏域ニーズ調査・別途詳細を調査に含めると良い項目
- ・設問：ニーズ調査の項目だけでは通いの場の主目的のタイプ分類があいまいのため、別途調査することが望ましい

【日常生活圏域ニーズ調査】

全体の参加者割合の質問のうち 1), 2), 3), 4)のいずれかに参加している割合

【別途調査設問例】

全体の参加者割合の質問のうち 2), 3), 4)のいずれかに参加している割合

●圏域ごとの通いの場の参加者割合（タイプⅡ：交流・孤立予防を主目的とする場）

- ・活用可能なデータ：日常生活圏域ニーズ調査・別途詳細を調査に含めると良い項目
- ・設問：ニーズ調査の項目だけでは通いの場の主目的のタイプ分類があいまいのため、別途調査することが望ましい

【日常生活圏域ニーズ調査】

全体の参加者割合の質問のうち 6), 7)のいずれかに参加している割合

【別途調査設問例】

全体の参加者割合の質問のうち 5)に参加している割合

●圏域ごとの通いの場の参加者割合（タイプⅢ：心身機能の維持・向上を主目的とする場）

- ・活用可能なデータ：日常生活圏域ニーズ調査・別途詳細を調査に含めると良い項目
- ・設問：ニーズ調査の項目だけでは通いの場の主目的のタイプ分類があいまいのため、別途調査することが望ましい

【日常生活圏域ニーズ調査】

全体の参加者割合の質問のうち 5)に参加している割合

【別途調査設問例】

全体の参加者割合の質問のうち 1)に参加している割合

2. 通いの場を推進のしやすい地域は？ 【人的資源の状況】

●通いの場への参加意向・参加したい通いの場がない者の割合

- ・活用可能なデータ：日常生活圏域ニーズ調査・別途調査に含めるとよい項目
- ・設問：ニーズ調査の項目だけでは参加したいタイプ別の通いの場が不明のため、別途調査することが望ましい

【日常生活圏域ニーズ調査】

問. 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に参加者として参加してみたいと思いますか。(○は1つ)

1. ぜひ参加したい 2. 参加してもよい 3. 参加したくない 4. 既に参加している

【別途調査設問例】

問. 今後、参加してみたい(または参加を継続したい)集まりがありますか。現在参加している方も含めて、今後の参加意向をお知らせください。年に数回程度参加したい場合含めてお選びください。(○はいくつでも)

1. 介護予防・認知症予防・健康づくりを主目的とした集まり
(体操、軽い運動、脳トレを行うなど)
2. スポーツをするための集まり(上記以外)
3. 趣味関係や学習・教養のための集まり
4. 地域・社会貢献活動やボランティアを行うための集まり(町内会等での活動も含む)
5. 上記1~4以外の住民同士の交流を主目的とした集まり
(サロン、コミュニティカフェなど)
6. 参加したい集まりはない

担い手としての参加意向(担い手としての役割)

- ・活用可能なデータ：日常生活圏域ニーズ調査・別途調査に含めるとよい項目
- ・設問：活動の企画・準備など、会運営の中心的役割および補助的役割を担う者の割合をそれぞれ把握し、活用できる地域資源を探索するために、別途調査することが望ましい

【日常生活圏域ニーズ調査】

問. 地域住民の有志によって、健康づくり活動や趣味等のグループ活動を行って、いきいきした地域づくりを進めるとしたら、あなたはその活動に企画・運営(お世話役)として参加してみたいと思いますか。(○は1つ)

1. ぜひ参加したい 2. 参加してもよい 3. 参加したくない 4. 既に参加している

【別途調査設問例】

問. (前問で参加したい(継続したい)集まりがある方のみ)

あなたは、参加したい(している)集まりの中で次のような役割を担いたい、または担ってもよいと思いますか。

※あてはまる回答の番号に○を1つずつつけてください	してみたい	必要ならしてもよい	したくない／できない
1)活動の企画・準備など、会運営の中心的役割を担う	1	2	3
2)体操・運動や健康づくりに関する講師をする (講師となるための研修等の受講後)	1	2	3
3)上記2)以外の趣味・特技を披露したり、講師をする (音楽、手工芸、折り紙、川柳、知識の提供など)	1	2	3
4)会報、チラシ、ホームページ作成など、 パソコンを用いた作業を行う	1	2	3
5)参加者を増やすためのチラシ配布や声かけを行う	1	2	3
6)介助が必要な参加者の会場までの移動につきそう	1	2	3
7)自宅や所有する店舗などを活動場所として貸す	1	2	3

【別途調査設問例】

問. (前問で参加したい(継続したい)集まりがある方のみ)

あなたは、参加したい(している)集まりに1年以内に参加するとしたら、どのくらいの頻度で参加したいと思いますか。複数の集まりへの参加を希望する場合は合計回数をお答えください。(○は1つ)

0. 1年以内には参加できない	1. 週2回以上	3. 月2~3回	5. 年に数回
	2. 週1回くらい	4. 月1回くらい	

【別途調査設問例】

問. (前問で「参加したい集まりはない」または「1年以内には参加できない」方のみ)

参加したい集まりがない、または1年以内には参加できない理由として、あてはまるものをお選びください(○はいくつでも)

1. 自身の健康上の理由	6. 人づきあいが苦手
2. 会場まで自力で行くのが困難	7. 以前参加したとき、不快な経験をした
3. 就労や家事・介護・育児等で時間がない	8. 家族の同意が得られない
4. 近隣には自分に合った集まりがない	9. その他
5. どんな集まりがどこであるのか知らない	()

系統的な通いの場づくりのための地域診断の手引き

編集：東京都健康長寿医療センター研究所

東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

連絡先：〒173-0004 東京都板橋区板橋 3-9-7

板橋センタービル 8 階

電話／03-5926-8236 FAX／03-5926-8237