

宝塚市

ふれあい

いきいきサロン



宝塚市社会福祉協議会
マスコットキャラクター
「スミレン」

令和6年度 アンケート調査 報告書



発行
宝塚市
社会福祉法人 宝塚市社会福祉協議会
協力機関
医療法人尚和会 宝塚リハビリテーション病院

もくじ

1. ふれあいいきいきサロンについて・・・	P 1
2. 検証結果からの気づき・・・	P 2
＜アンケート結果＞	
3. 回答者について・・・	P 3
4. 参加の背景について・・・	P 5
5. 参加者の助け合いについて・・・	P 8
6. 参加者の健康状態について・・・	P 1 2
7. 地域活動への参加意欲について・・・	P 1 3
8. 基本チェックリスト・・・	P 1 4 (※同ページに注釈)
9. 参加年数と性別ごとの傾向・・・	P 1 6
(参考資料)	
アンケート調査票・・・	P 1 8

アンケート調査概要

(1) 目的

宝塚市内のふれあいいきいきサロンやミニデイサービス(※)の活動に参加することが、生活・健康状況にどのような効果があるのかを検証すること

(2) 期間

令和6年5月～9月

(3) 対象

①ふれあいいきいきサロン助成活用団体58団体

②ミニデイサービス12団体

計70団体 回答者 52団体 768人(主に高齢者)

(4) 方法(ヒアリング調査法)

社協職員が活動中に出向き、アンケート用紙を配布、その場で参加者に記入していただく。サロン代表者で対応可能な場合は事前に説明を行い、依頼する。

※ミニデイサービス

介護予防を目的として、地域のボランティアが運営している介護保険の認定を受けていない方でも参加できる住民主体の交流活動

1

ふれあいいきいきサロンについて

ふれあいいきいきサロンとは？

ふれあいいきいきサロン（以下サロン）は、地域住民が運営する居場所づくりの活動のこと。サロン活動で茶話会や手芸、体操、介護予防教室などを実施することによって、次のようなきっかけが生まれている。

- 仲間づくり
- いきがいづくり
- 情報交換
- 見守り・支え合い



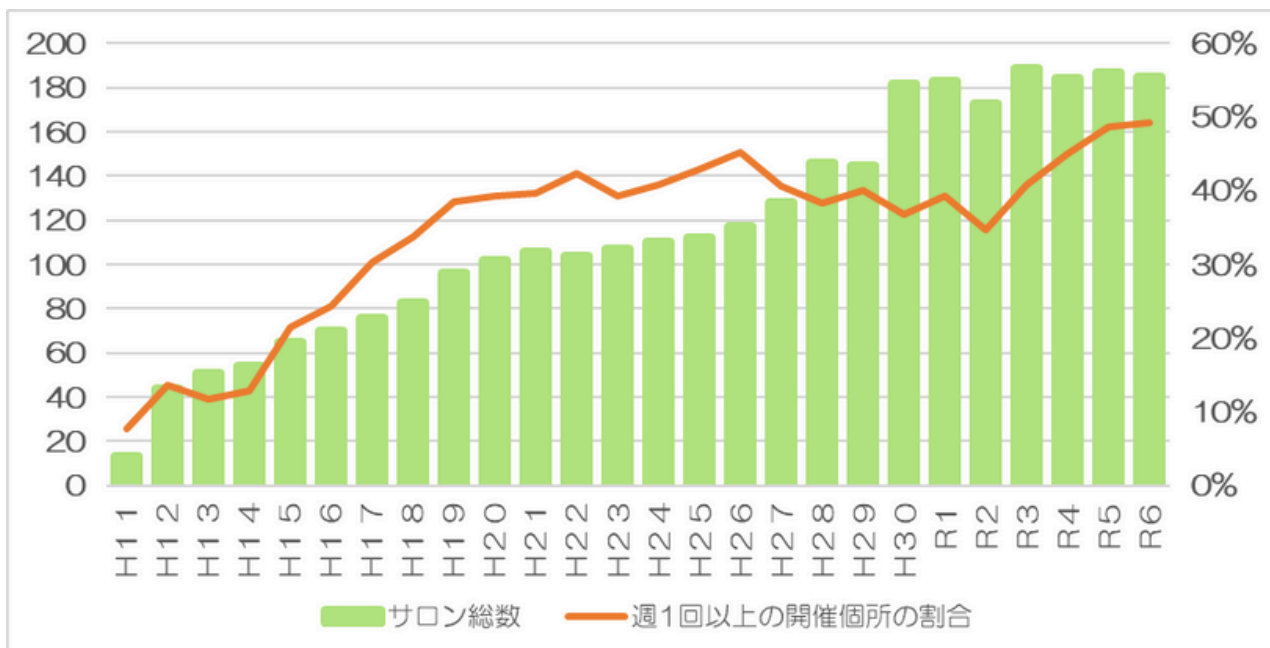
宝塚市内のサロンの状況

市名	サロン数	高齢者人口	高齢化率	高齢者千人あたりのサロン数
宝塚市	185	66,035人	28.9%	2.8

※令和6年3月現在

宝塚市ではサロンが185カ所あり、その内約半数は週1回以上の開催となっている。他市と比較をしても、サロンの数は多く、住民活動が活発であることがわかる。

（サロン数：川西市124カ所・伊丹市107カ所、高齢者千人あたりのサロン数：川西市2.6、伊丹市2.1）



検証結果からの気づき

当調査実施にあたり、一部項目は令和5年3月の「宝塚市 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」※（以下宝塚市調査）と同様の設問を設定し、サロン参加者と無作為に選ばれた一般の高齢者との比較を行った。

声をかけ合うことで参加者が増加している

1団体当たり
平均2.8人増加

回答者数

令和元年

50団体 600人



令和6年

52団体 768人

家族のすすめ・友人からの誘いが参加のきっかけになっていることから（P5）
住民同士声を掛け合うことで参加者が増加している。

主体的な参加は健康維持に効果的

サロン参加者は地域活動への参加意欲が高い結果となっている。また、**参加意欲が高い方ほど、健康を維持できている**傾向にあり、意欲的に参加することが健康維持にとって大切な要因となっている。（P15）

参加することでつながりが広がる

サロン参加者は家族、友人以外に自治会や老人クラブ、社会福祉協議会や民生児童委員など相談できる方が増え、相談する人がいないという方は少数となる傾向が見られる。**参加することで社会的なつながりが広がっている。**（P9）

参加することでつながりが強まる

- ・サロン参加者は心配ごとの相談相手になってくれる近隣の方が多く、相談相手がいないと答えた人の割合が少ない。（P8）
 - ・サロン参加者は友人知人と会う頻度が高く、会う人数も多い。また、近所の人とお互いに助け合う関係を築けている。（P9.10.11）
- 上記の結果からサロンに参加することは、人とのつながりを強くしている。

「つながり」が暮らしを支え、豊かにする

サロンは、地域の人々が出会い、支え合う場です。参加することで、新たなつながりが生まれ、継続することでその絆はさらに深まっていきます。近隣の人々との交流が増え、悩みを相談できる相手が見つかることで、安心して暮らせる環境が育まれています。サロンを通じたつながりが、日々の助け合いや地域の活力につながり、より豊かで安心な生活を実現しています。

※宝塚市 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査

「宝塚市高齢者福祉計画・第9期宝塚市介護保険事業計画」策定にあたり、日頃の生活や地域とのつながり、介護の状況やサービスの利用意向などの実態を調査したものを。

3

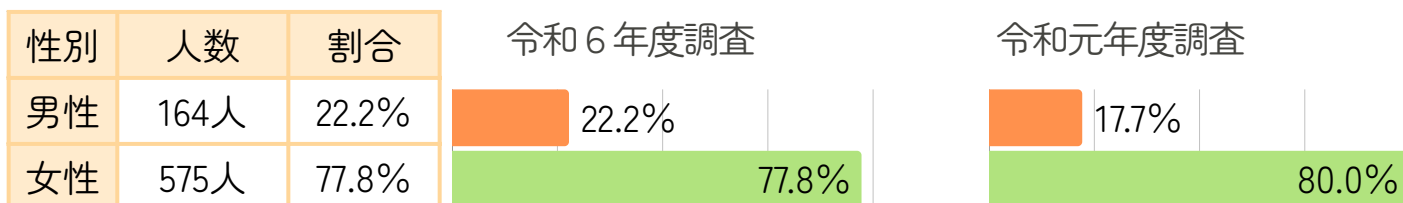
回答者について

アンケートから分かったこと

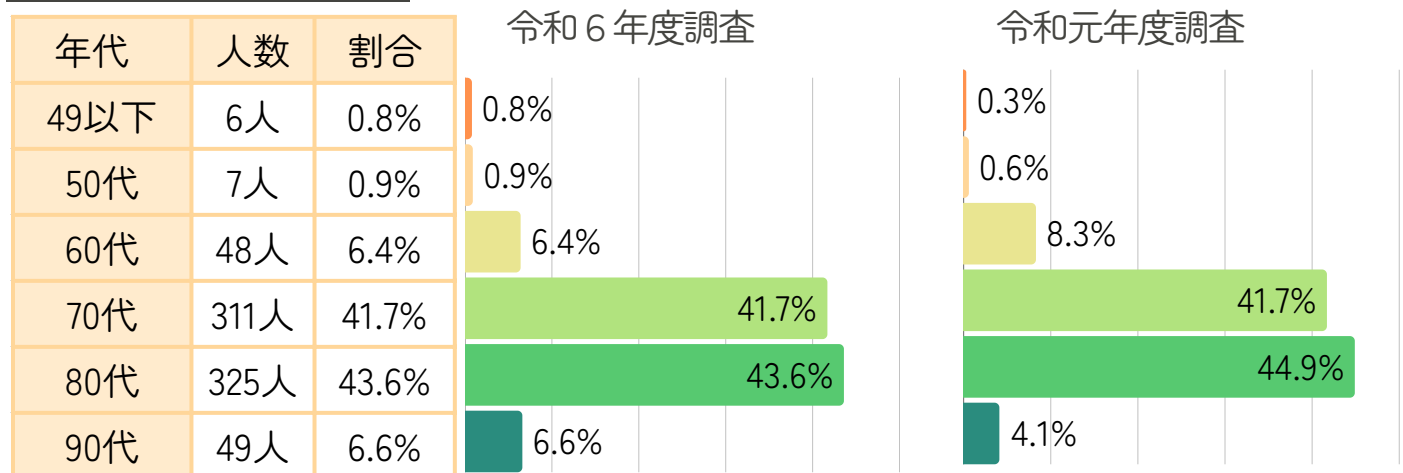
- ・平均年齢は78.9歳で、70歳以上の方が92%を占めており、全体の約80%が女性の参加者。
- ・世帯構成は、独居・夫婦のみ世帯の割合が高い。
- ・要介護認定者は全体の約20%の割合。その内、要支援の方が全体の約85%を占めている。
- ・障害者手帳の内訳は身体障害者手帳保持者が多く、療育・精神障害者は少ない傾向にあった。

※下記グラフは、令和元年度に同様の項目で調査した項目について比較をしている。
無回答は記載していない為、割合の合計は100%にならないものもある。

(1) 男女比について

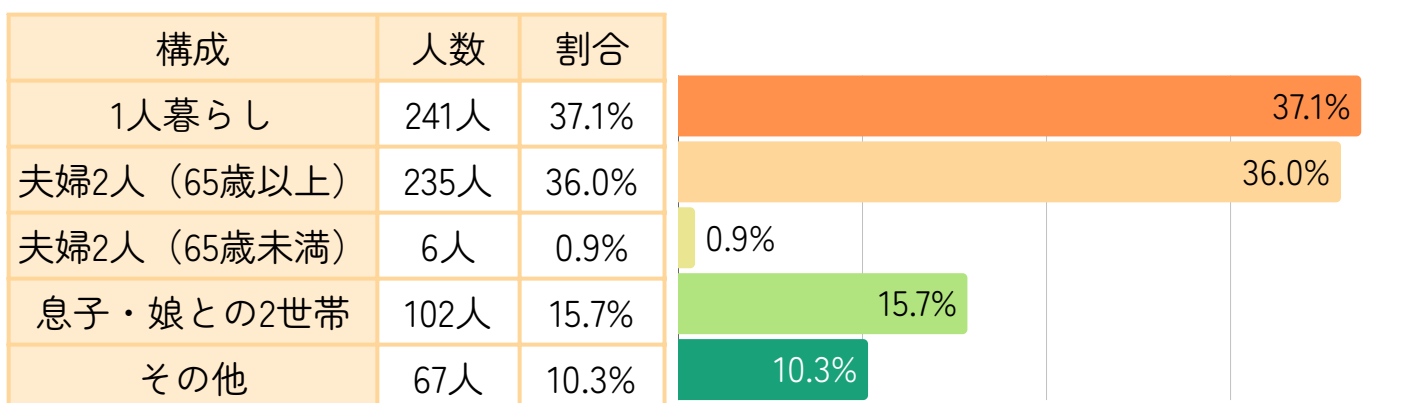


(2) 年齢層について

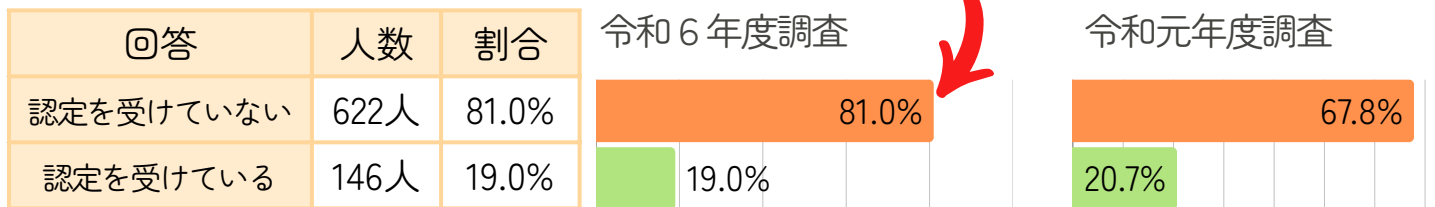


平均年齢 78.9歳

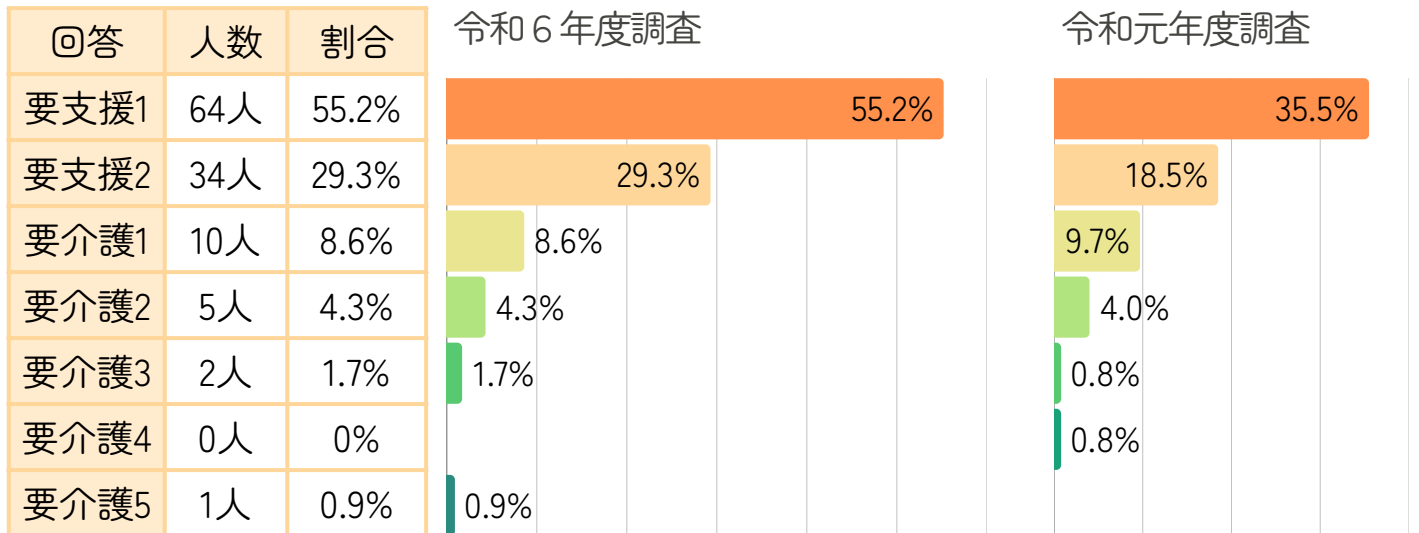
(3) 世帯構成



(4) 介護保険サービスの利用状況 **ポイント**



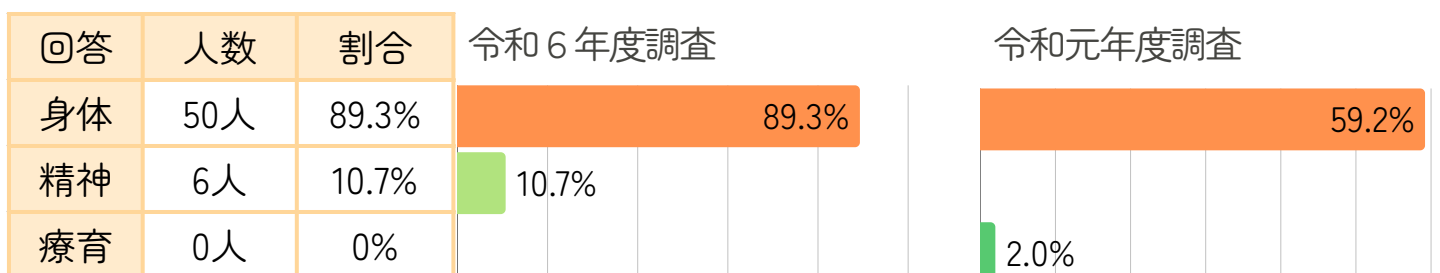
(5) 介護認定を受けている人の内訳



(6) 障害者手帳の所持について



(7) 障害者手帳の内訳 上記設問でありと答えた方 (重複あり)



4

参加の背景について

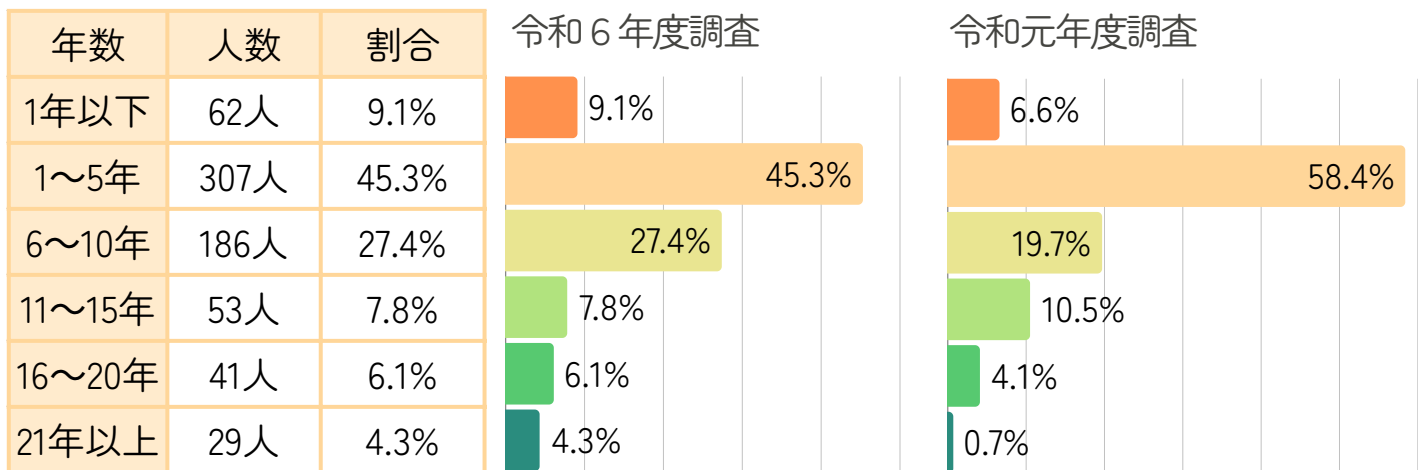
アンケートから分かったこと

- ・参加年数が5年以内の方が54%を占めており、21年以上参加の方も4%程いた。
- ・「家族・友人からの声かけ」をきっかけに参加している割合が一番高い。
- ・参加する目的は「健康維持」「仲間づくり」が多く、参加した効果として「人との交流の機会が増えた」「外出する時間が増えた」という回答が多かった。
- ・自宅からサロンへのアクセスは、約60%の人が所要時間10分以内と回答し、移動手段は徒歩の方が80%近くあった。

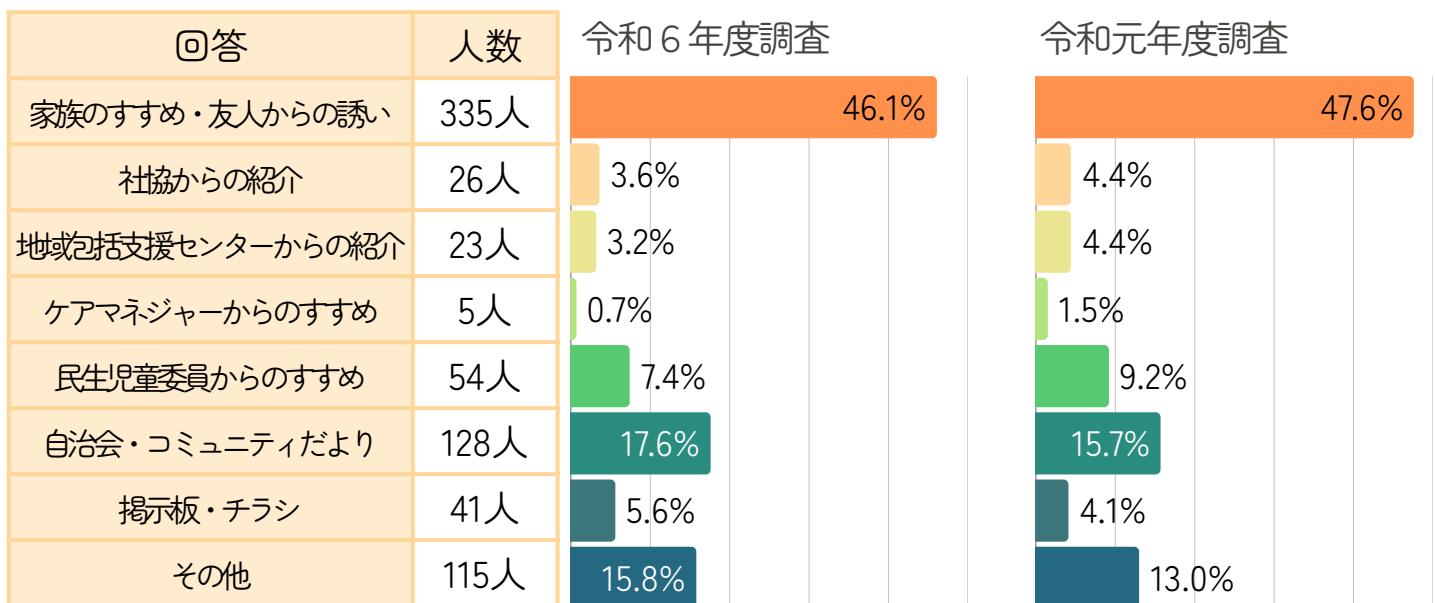
※下記グラフは、令和元年度に同様の項目で調査した項目について比較をしている。

無回答は記載していない為、割合の合計は100%にならないものもある。

(1) 参加年数について



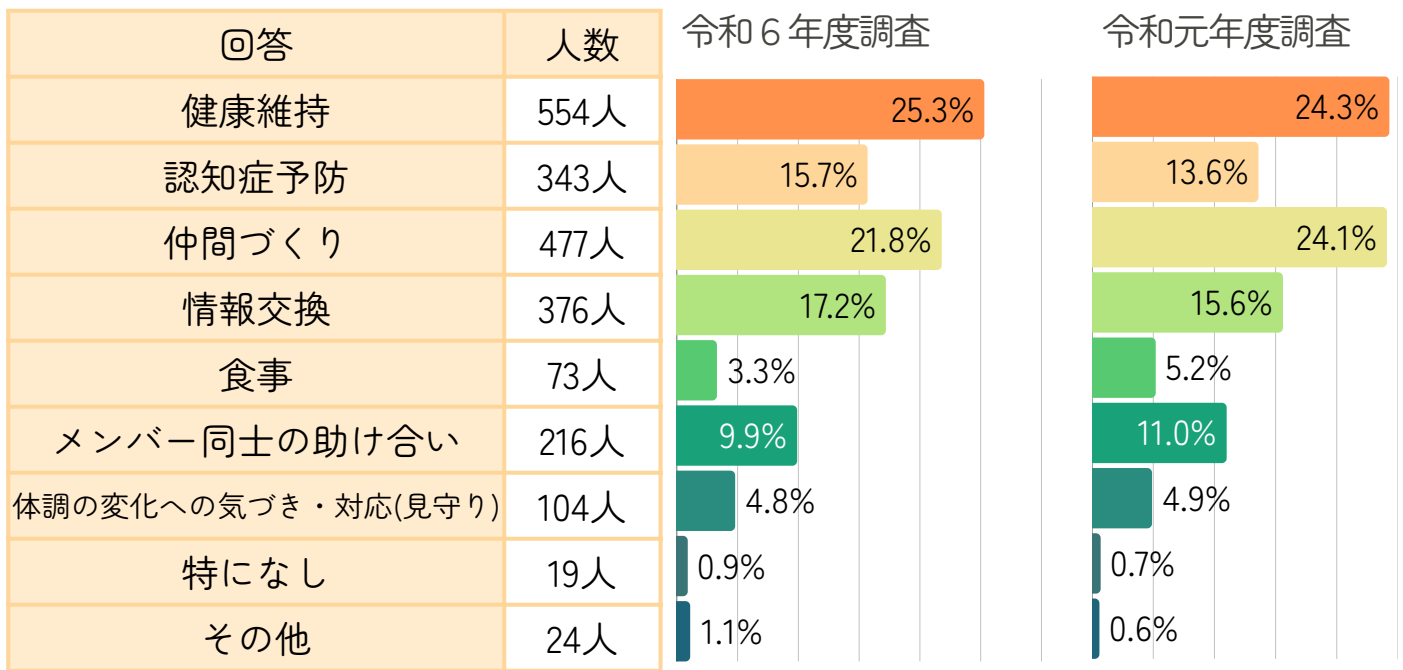
(2) 参加したきっかけについて（複数回答あり）



(その他の記述)

- ・サロンの立ち上げメンバーなので
- ・近所の方からの声かけ
- ・ボランティア
- ・健康のため

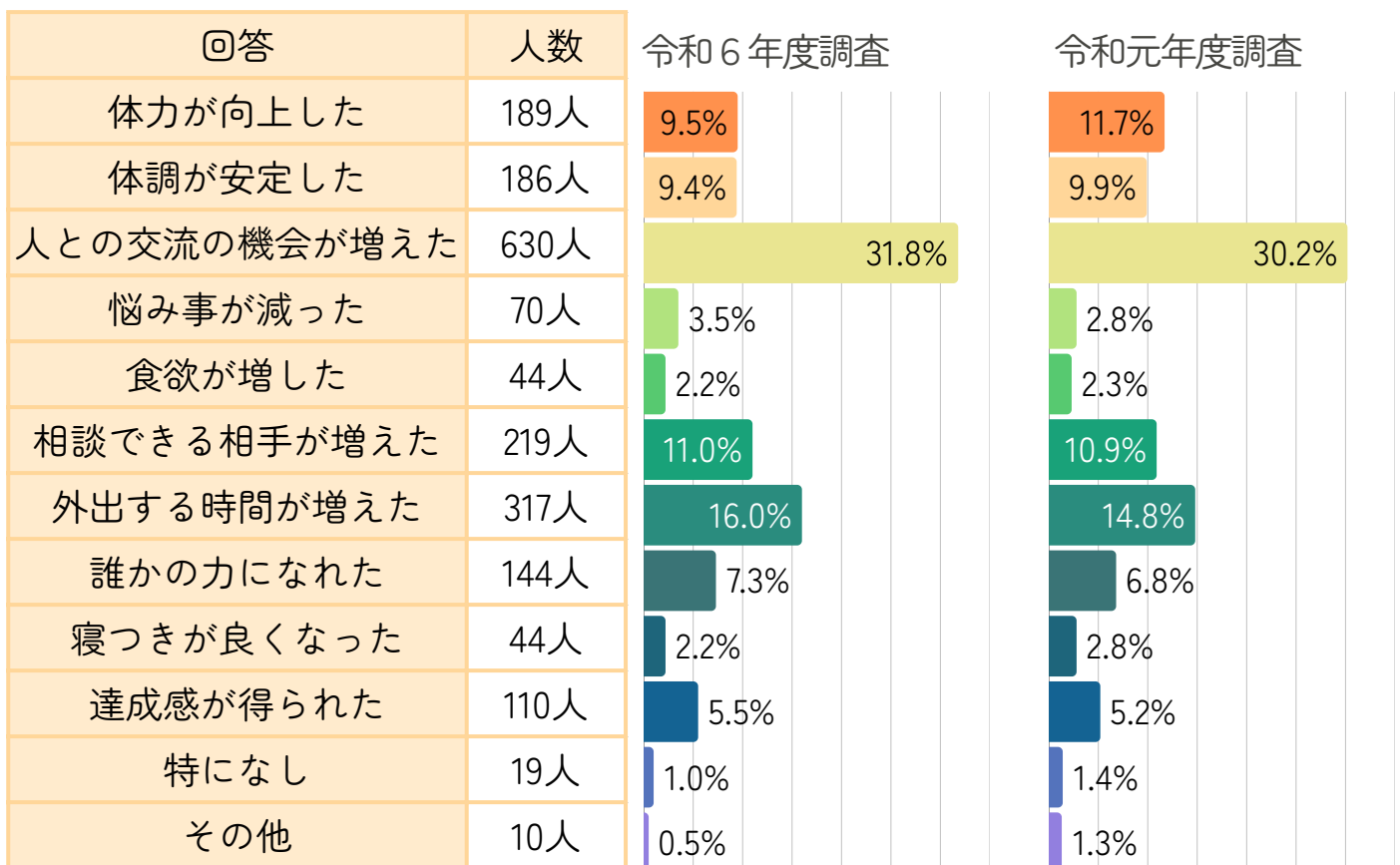
(3) 参加する目的 (複数回答あり)



(その他の記述)

・ボランティア ・趣味として ・気分転換 ・地域貢献

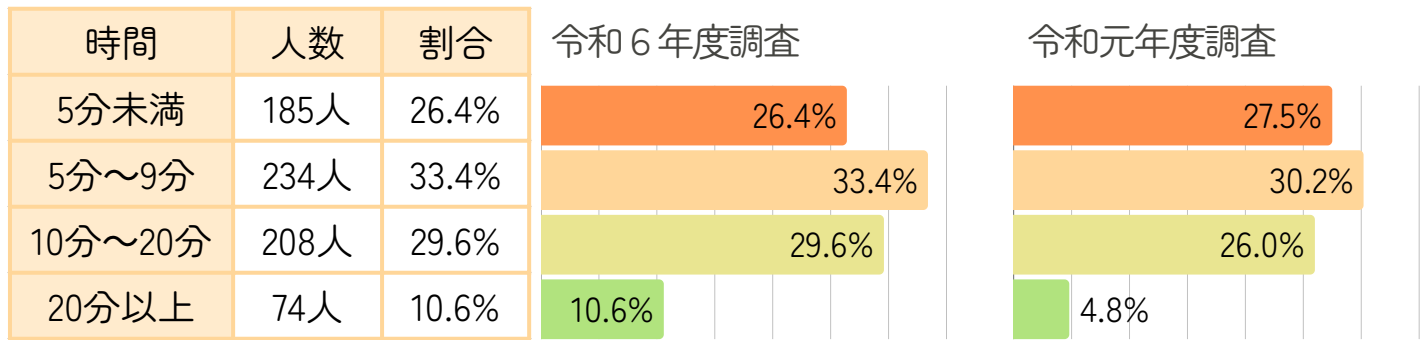
(4) 参加してよかったこと (複数回答あり)



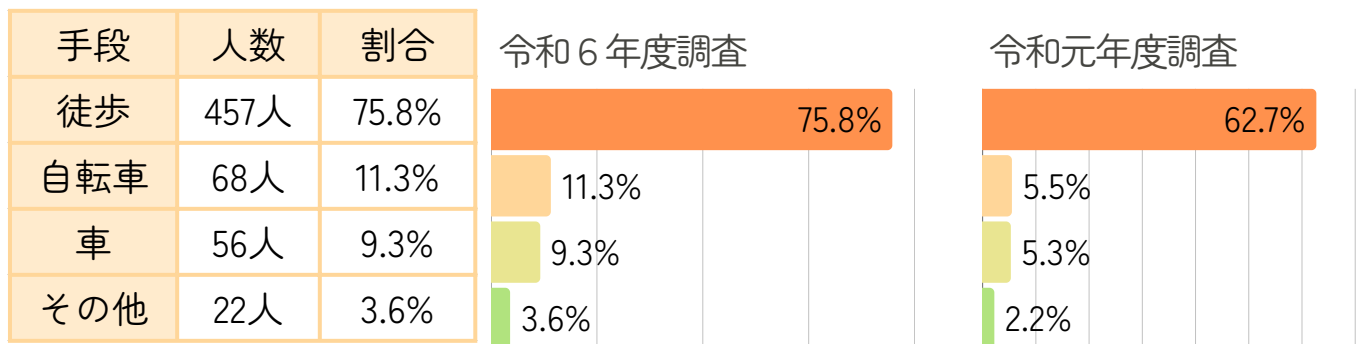
(その他の記述)

・自分の居場所ができた ・情報交換が広がった ・楽しい
・リーダーがいて皆さんの仲間に入り安心していただける

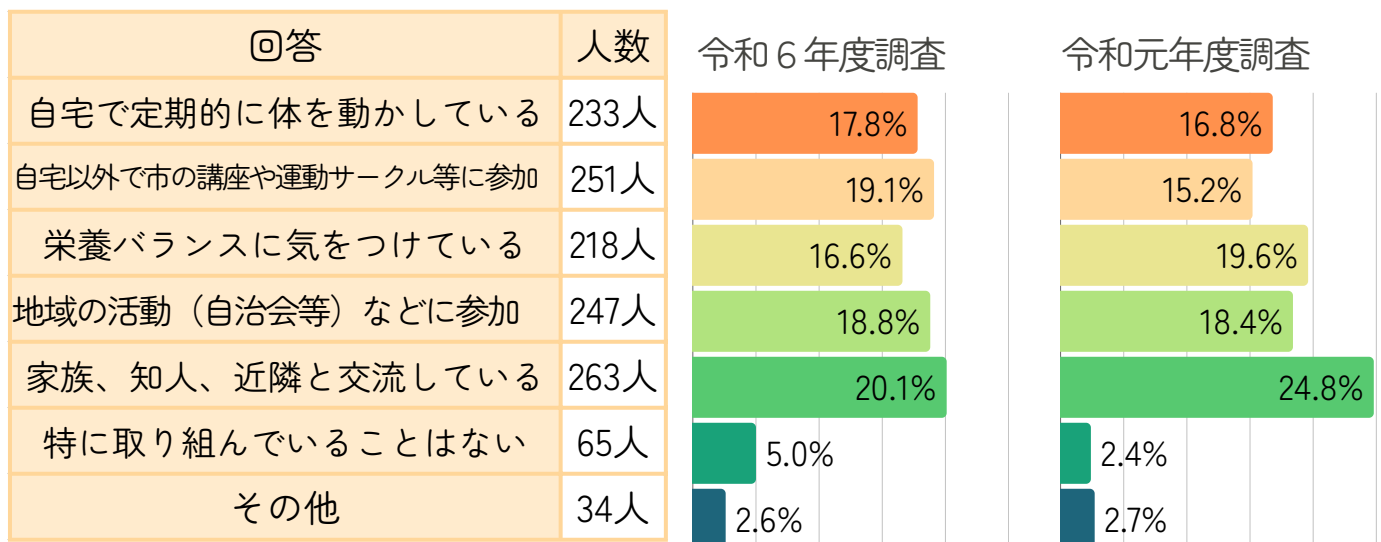
(5) 自宅からサロンまでの所要時間



(6) 自宅からサロンまでの交通手段



(7) サロン活動以外で取り組んでいること



(その他の記述)

- ・ラジオ体操に行っている
- ・いきいき百歳体操をしている
- ・デイサービスに参加している
- ・週2回仕事に出ている
- ・クラブ活動 卓球 ウクレレ 麻雀

5

参加者の助け合いについて

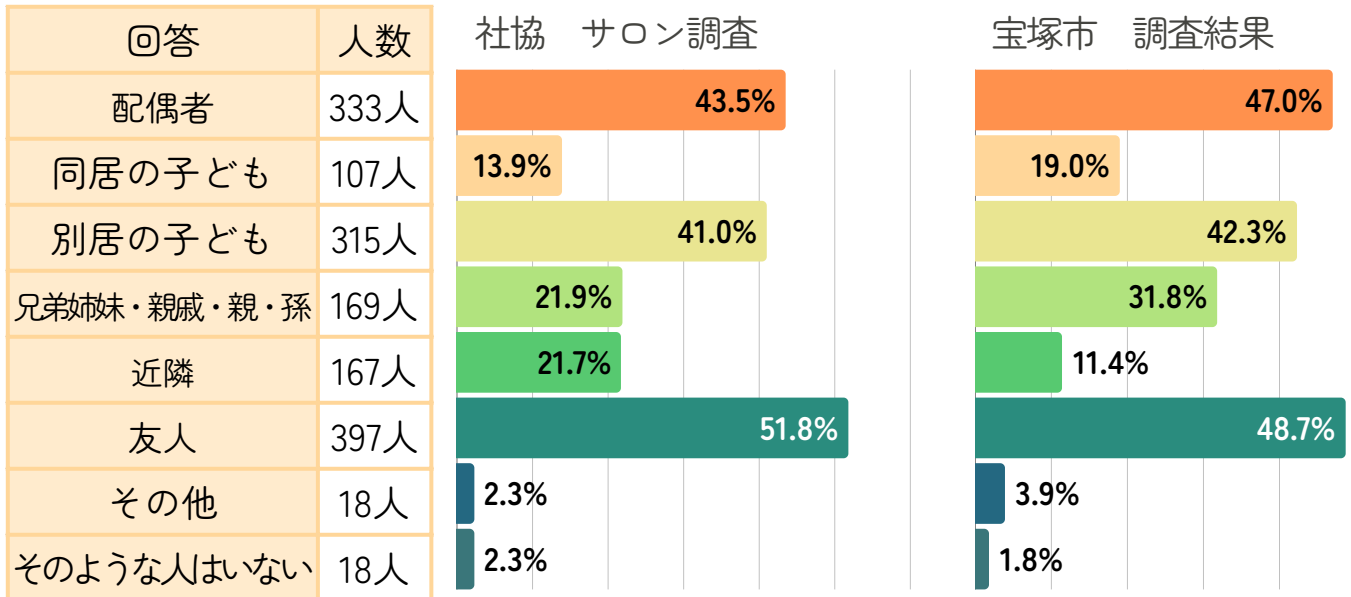
アンケートから分かったこと

- ・身近な配偶者や別居の子どもまたは友人に心配ごとや愚痴を聞いてもらっている方が多かった。
- ・病気のとき看病や世話をしてくれる人は、配偶者や別居の子どもなど親族が多かった。
- ・家族や友人知人以外の相談相手は、接する機会の多い医師・歯科医師・看護師などが多かった。
- ・毎日会うことも含めて、1週間に何度か友人知人と会うと回答した方が70%近くを占めていた。
- ・回答した方の約半数が、1カ月間に10人以上の友人知人と会っていた。
- ・よく会う友人知人は、近所・同じ地域に住んでいる人が最も多かった。
- ・近所の人との関係性は、何かあったら助け合うなど支え合う関係が築けている。

当調査実施にあたり、一部項目は令和5年3月の「宝塚市 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」(以下宝塚市調査)と同様の設問を設定し、サロン参加者と無作為に選ばれた一般の高齢者との比較を行った。

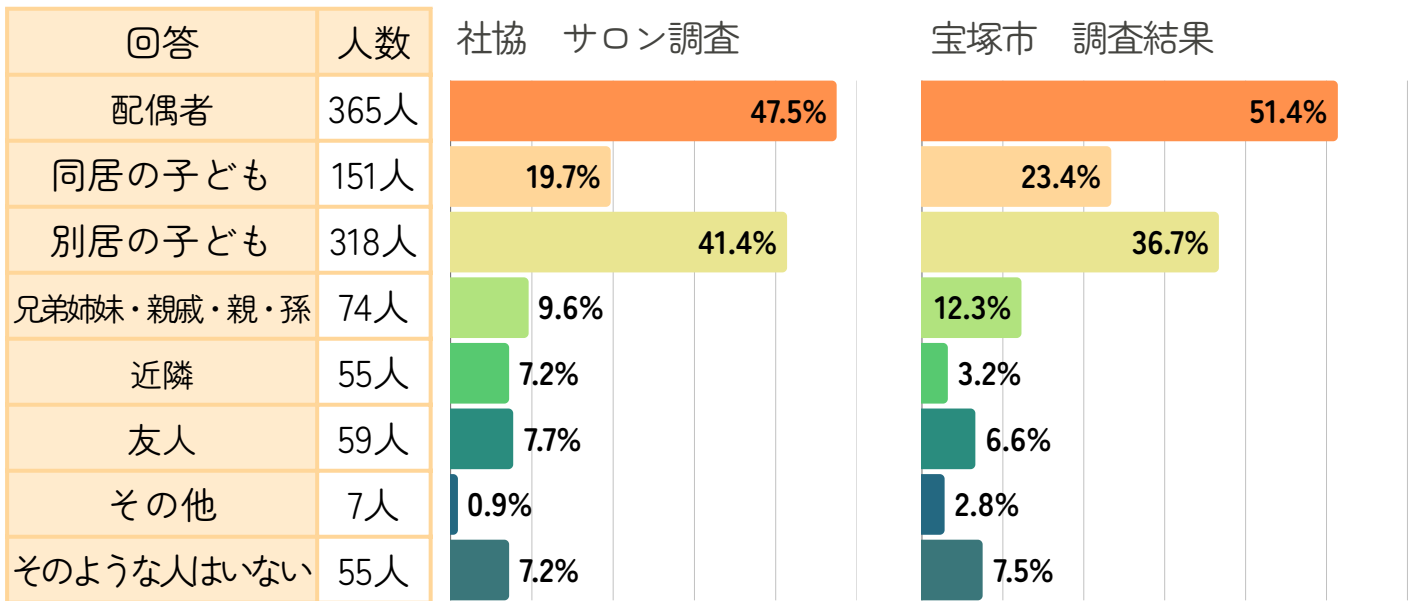
※無回答は記載していない為、割合の合計は100%にならないものもある。
また、複数回答の設問については100%を超えた数値になっている。

(1) 心配ごとや愚痴を聞いてくれる人 (複数回答あり)



サロン参加者は、近隣に心配ごとや愚痴を聞いてくれる人がいる割合が高く、サロンに参加することにより、家族以外で相談できる方が増える傾向が見られた。

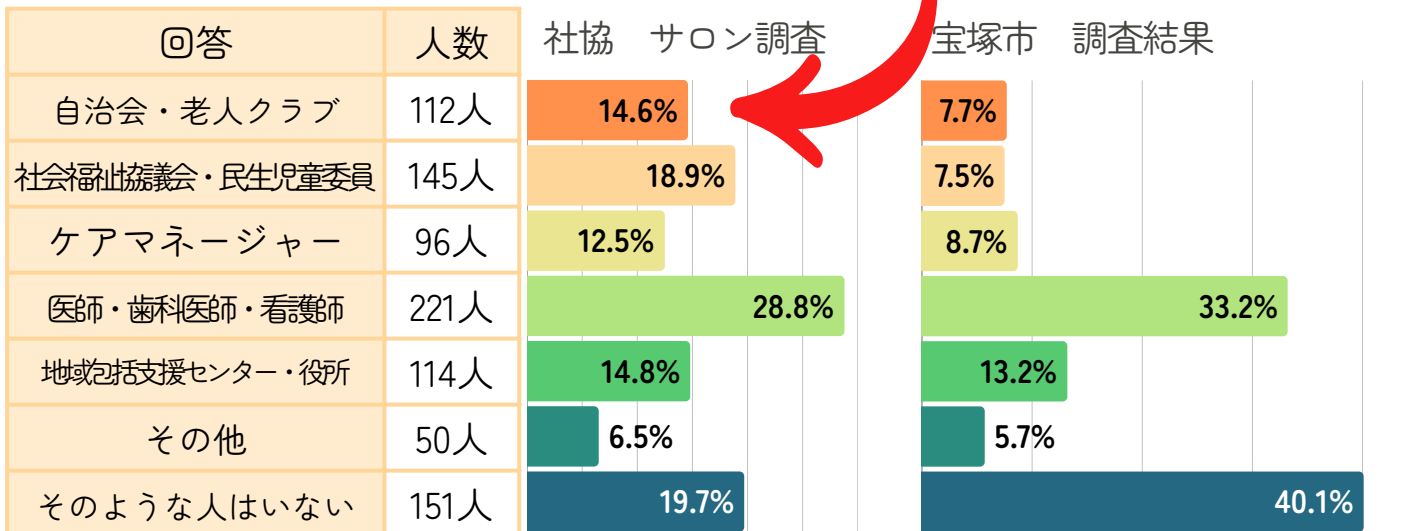
(2) 病気のとき看病や世話をしてくれる人（複数回答あり）



サロン参加者の方が、少数ではあるが近隣に看病等をしてもらえるなど深いつながりを築いている方が多い傾向にある。前項の結果も含め、近隣には相談はできるが、具体的なサポートまではお願いしづらいという意識があるように見える。

ポイント

(3) 家族、友人以外の相談相手（複数回答あり）

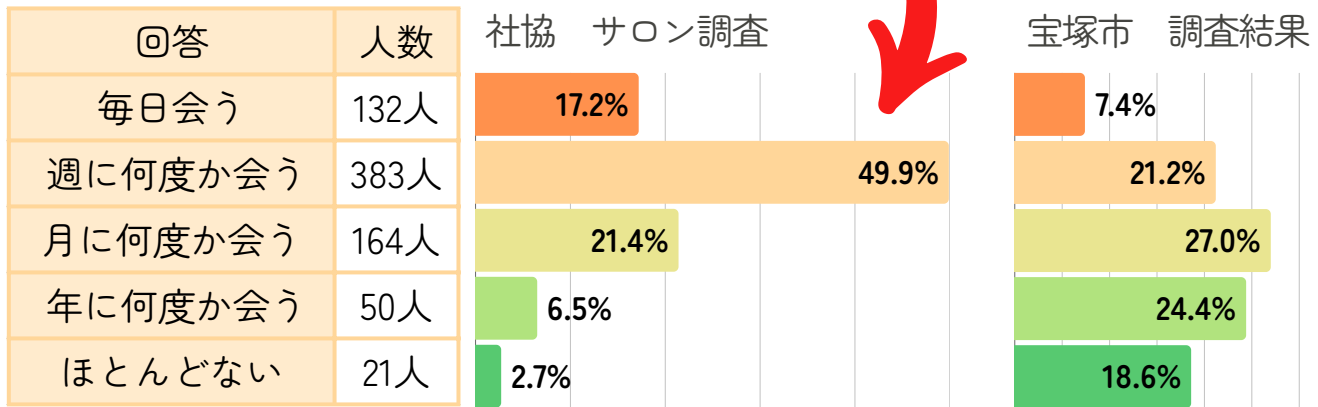


ポイント

サロン参加者では相談相手がいないと答えた方が20%以下となり、市の調査より大幅に少ない結果となっている。サロンに参加することで相談をする先の選択肢が増える結果となっている。

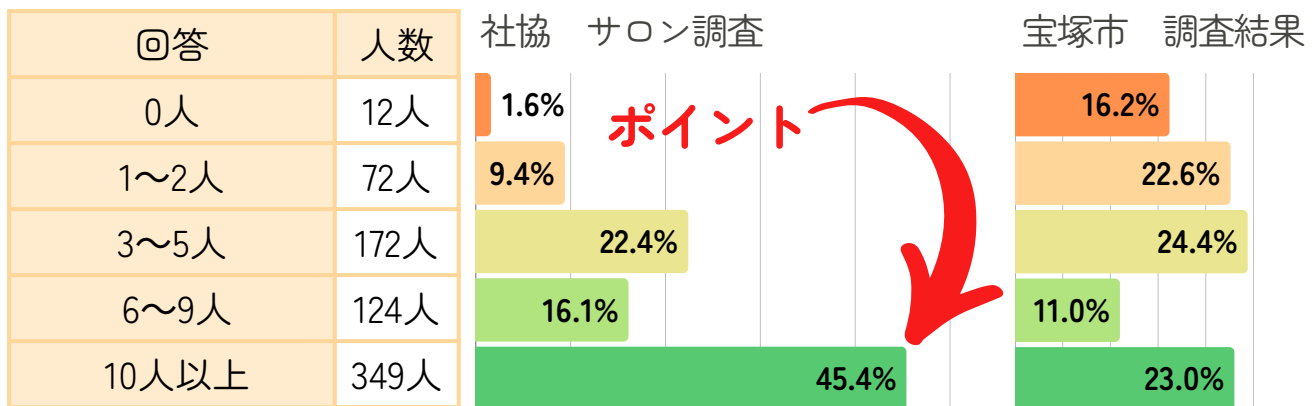
(4) 友人と会う頻度

ポイント



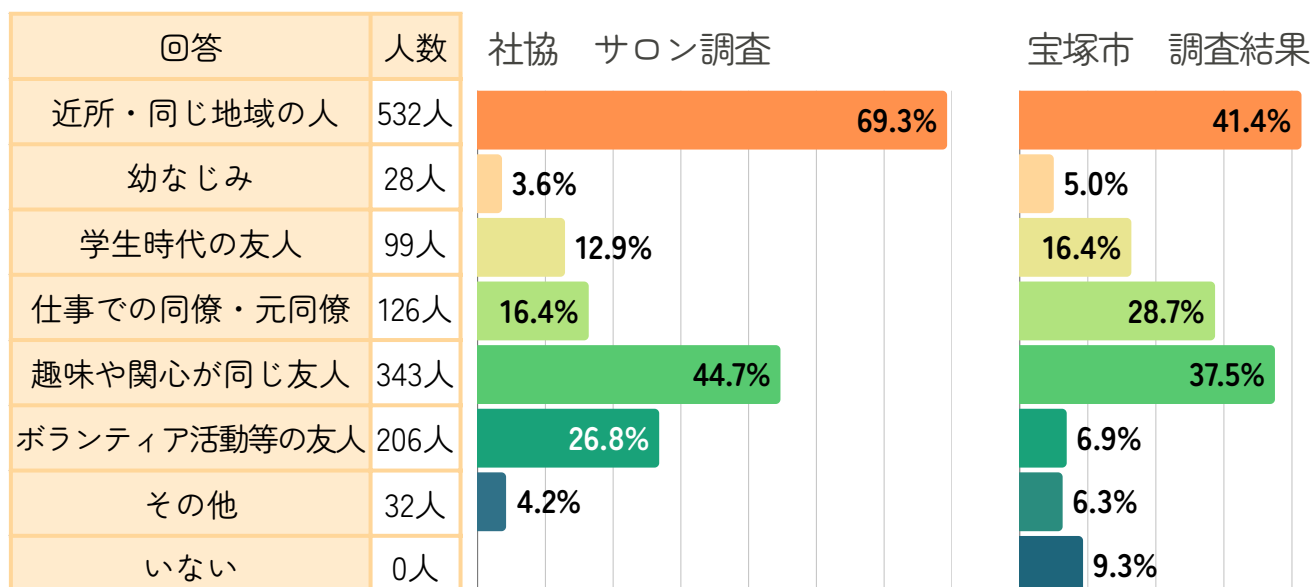
サロンに通っているため、友人知人と会う頻度も市の調査より高く、週に1回以上は人と会う機会がある方が半数以上となっている。

(5) 1カ月であった友人知人の数



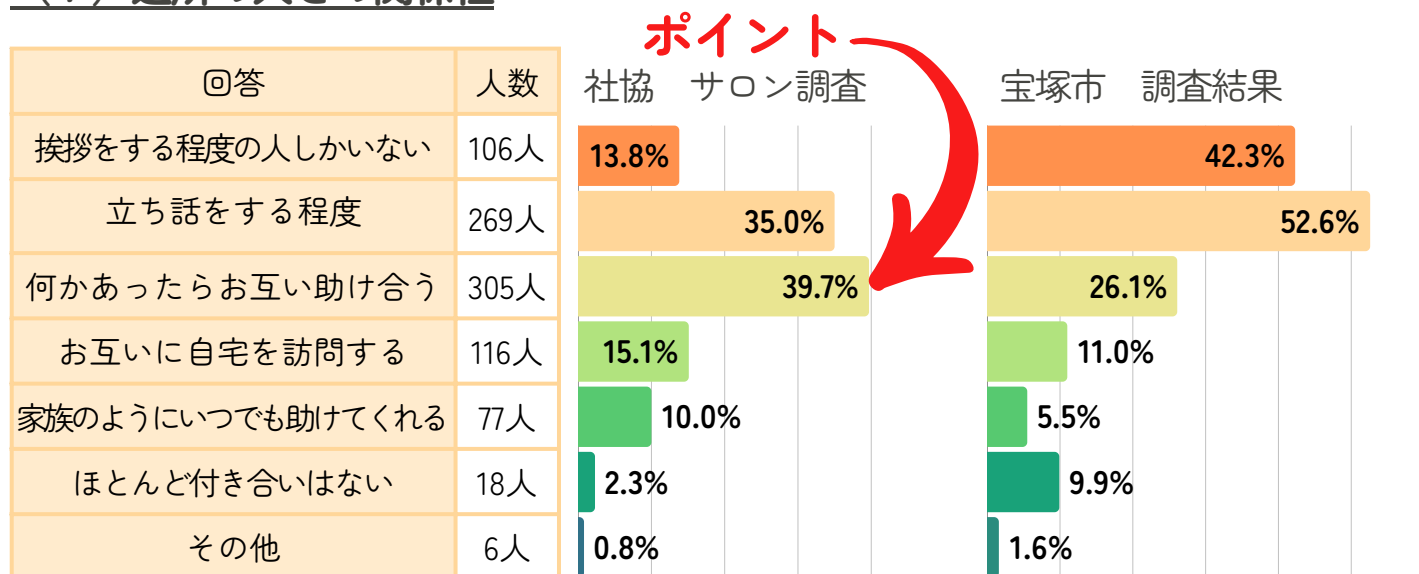
友人知人と会わない方は少数で、多くの方が複数の人とのつながりを持っており、社会とのつながりの中で生活している状況が見られる。

(6) よく会う友人知人との関係 (複数回答あり)



サロン参加者は仕事を通じた関係性の方は少なく、近隣やボランティアなどの関係性で人とのつながりを持っている方が多い。

(7) 近所の人との関係性



サロンに参加されている方の半数以上は、自宅から10分以内の近隣のサロンに参加されていることもあり、近所で助け合う深い関係を持っている方が多い傾向にある。

6

参加者の健康状態について

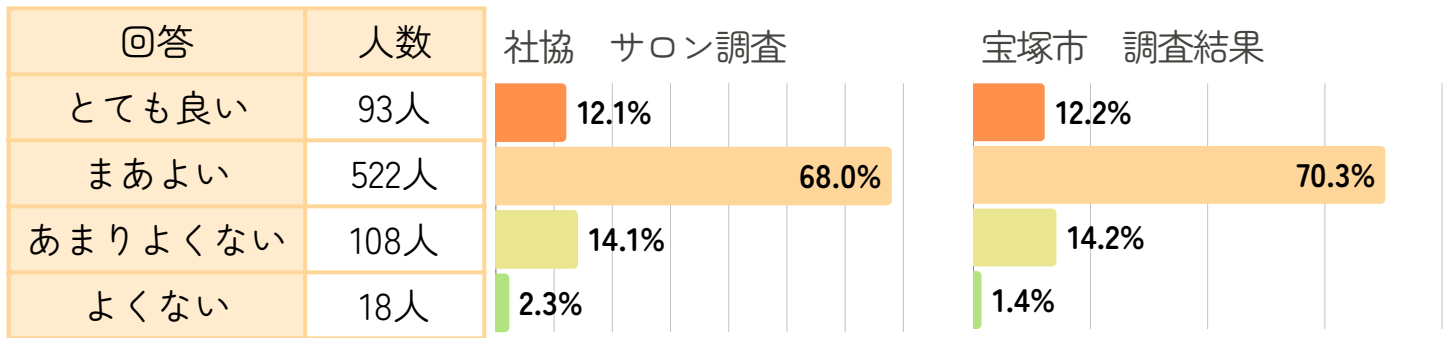
アンケートから分かったこと

- ・概ね健康状態がよいと回答された方が80%を超えている。
- ・70%以上の方がある程度の幸福感を感じている。
- ・参加年数が高くなり年齢が上がってくる状況では、ゆううつな気分を感じる傾向がみられた。
- ・この1カ月間では物事に対して興味が湧かない、あるいは心から楽しめないとする方が約20%いた。

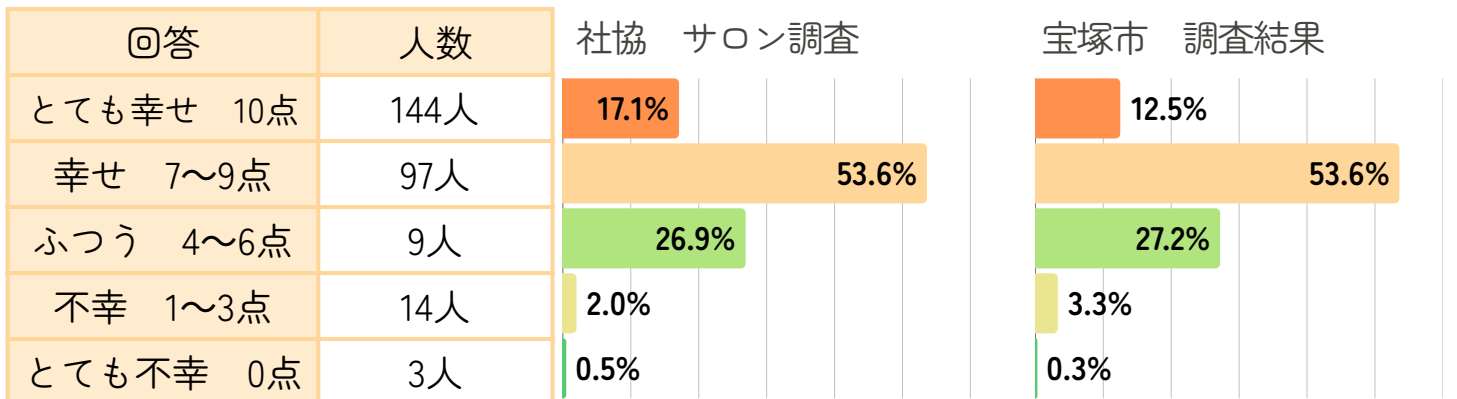
当調査実施にあたり、一部項目は令和5年3月の「宝塚市 介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」(以下宝塚市調査)と同様の設問を設定し、サロン参加者と無作為に選ばれた一般の高齢者との比較を行った。

※無回答は記載していない為、割合の合計は100%にならないものもある。

(1) 現在の健康状態

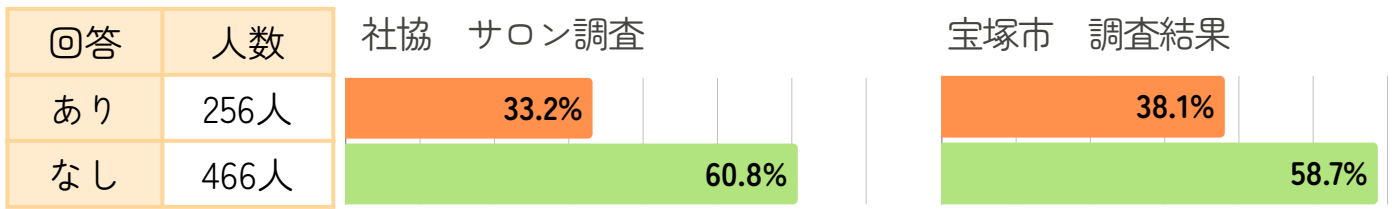


(2) 幸福度

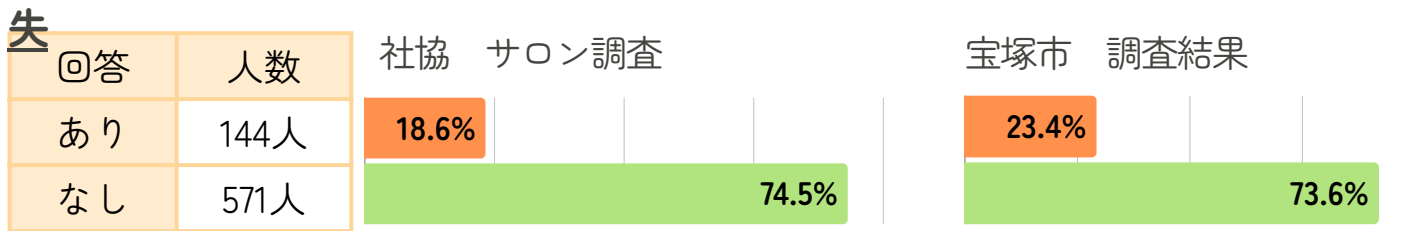


サロン参加者の方がとても幸せと感じている方が多い結果となった。

(3) この1カ月間の気持ちの落ち込み



(4) この1カ月の興味や関心の喪失



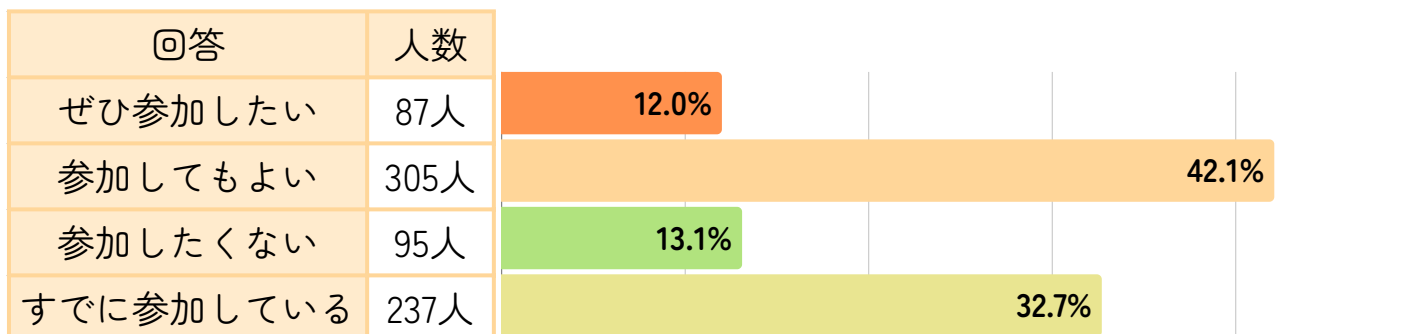
5%程度ではあるが、サロンの参加者は意欲の低下など精神的な落ち込みを感じている方が少ない結果となった。

7

地域活動への参加意欲について

※無回答は記載していない為、割合の合計は100%にならないものもある。

地域活動の企画者・運営者としての参加意欲



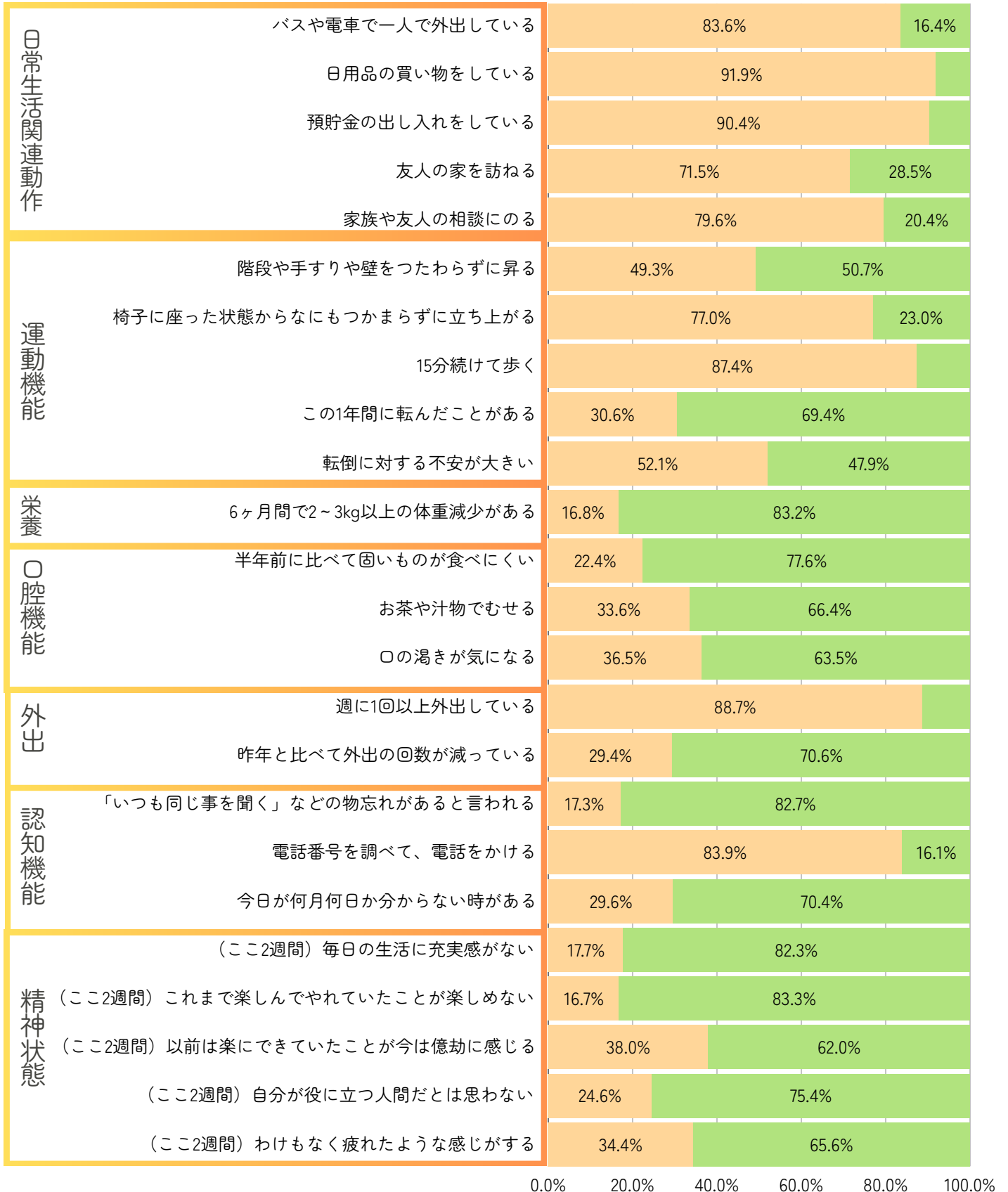
すでに参加している、またはこれから参加したいと回答した方が90%近くいた。

8

基本チェックリスト

※基本チェックリストとは、高齢者が自身の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかチェックし、介護予防など健康づくりに生かすための質問票。平成18年度の地域支援事業の開始に伴い、要介護状態となるおそれの高い虚弱な状態にあると認められる65歳以上の方を把握する事業のために、厚生労働省より提示されています。

● はい ● いいえ

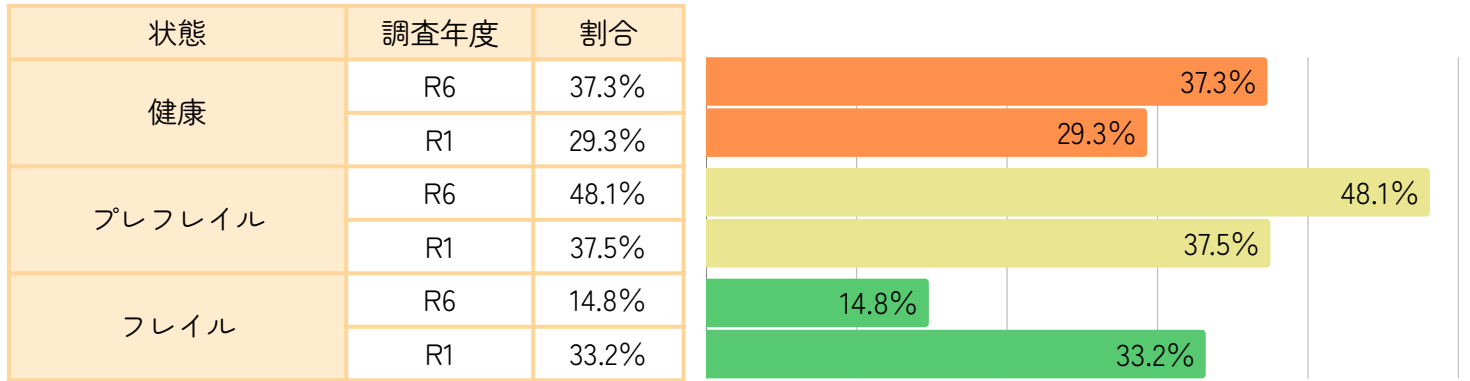


0.0% 20.0% 40.0% 60.0% 80.0% 100.0%

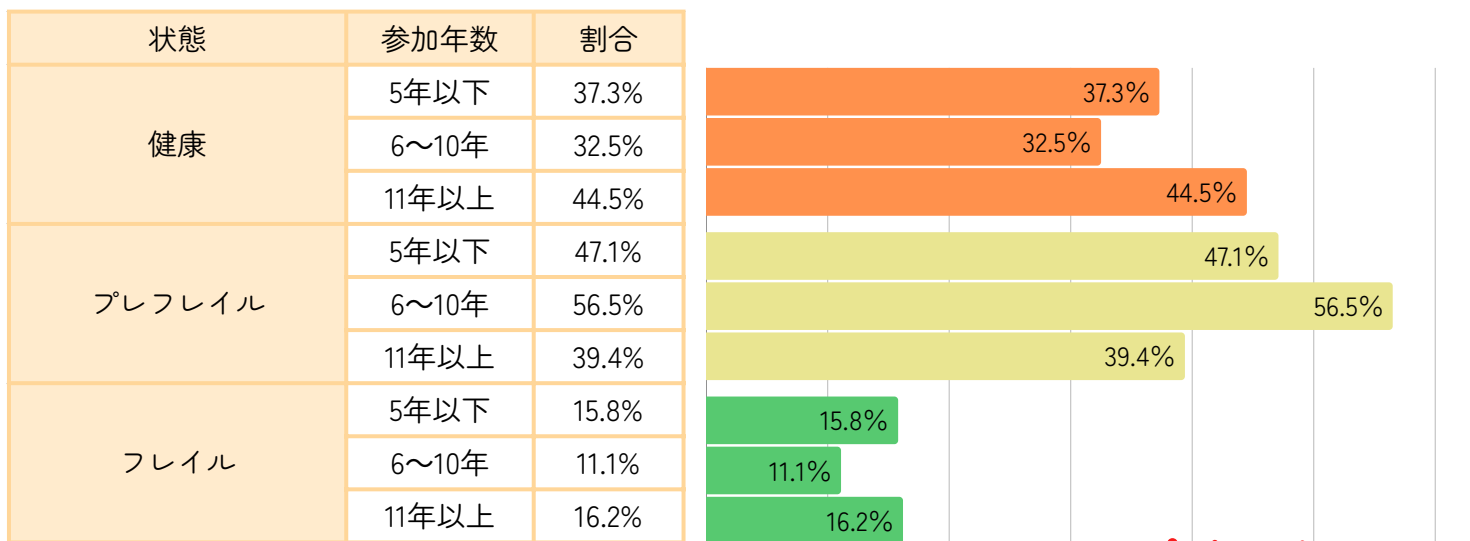
- ・前回調査に比べて健康な方が多く、フレイル状態の方が少なくなっている。
- ・参加年数が高い方で健康な方が増加している。
- ・地域活動への参加意欲が高い方ほど健康を維持できている。

※フレイルとは、医学用語である「frailty (フレイルティー)」の日本語訳で、病気ではないけれど年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい健康と要介護の間の虚弱な状態のこと。またプレフレイルは、フレイルに移行する前の段階の状態のことを指す。フレイルの判定に関しては、BMIの項目を除外して判定している。

令和元年度の調査との比較

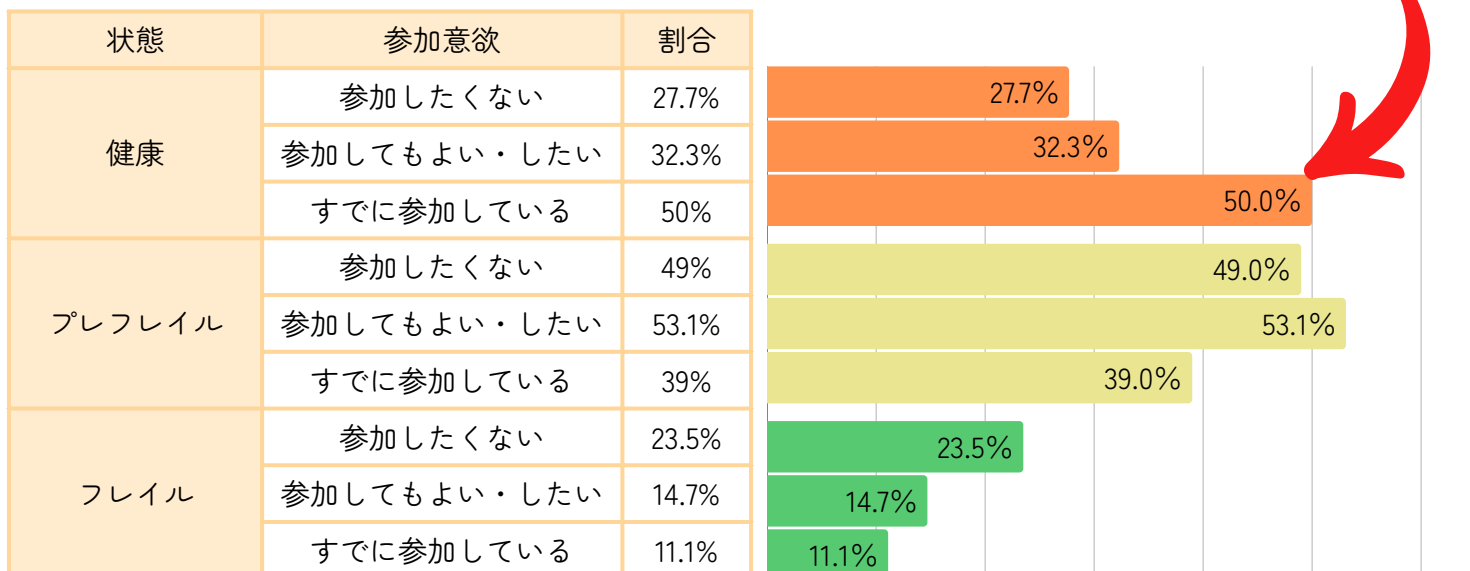


参加年数とフレイルの傾向



ポイント

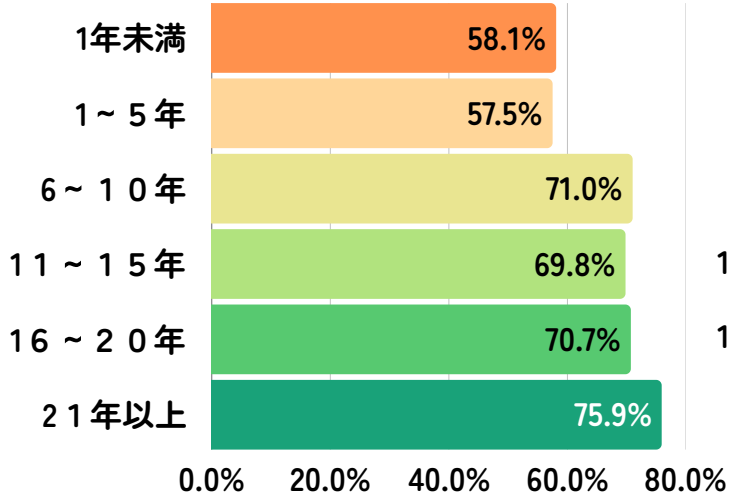
地域活動への企画者・運営者としての参加意欲とフレイルの傾向



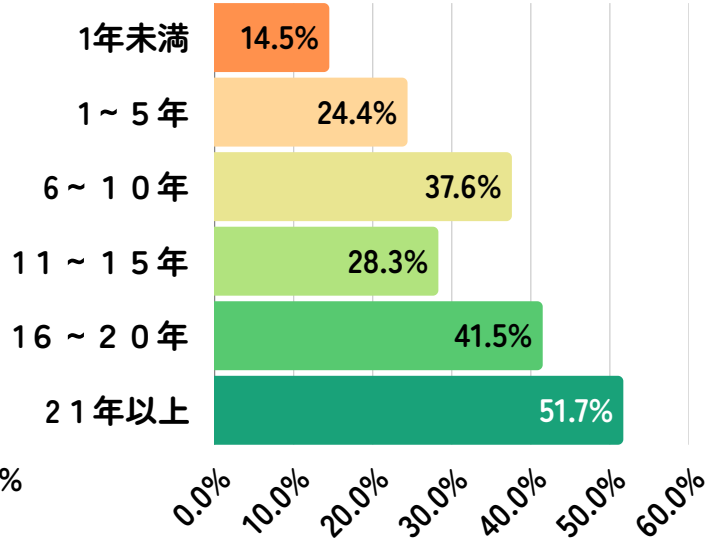
参加年数と性別ごとの傾向

(1) 参加年数ごとの傾向

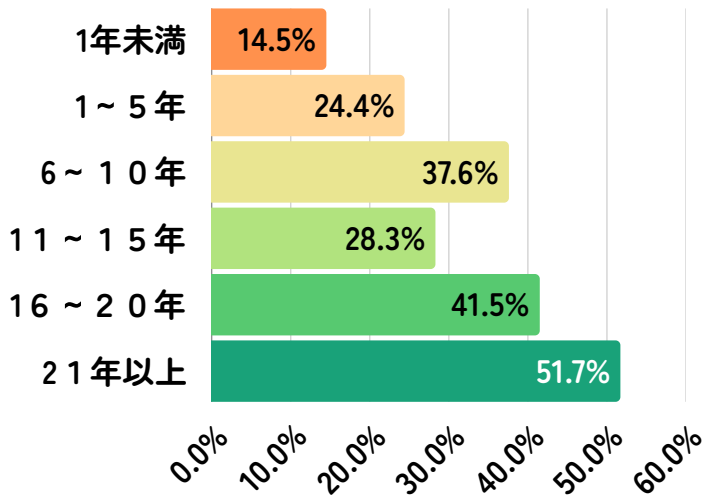
仲間づくりを参加目的にしている人



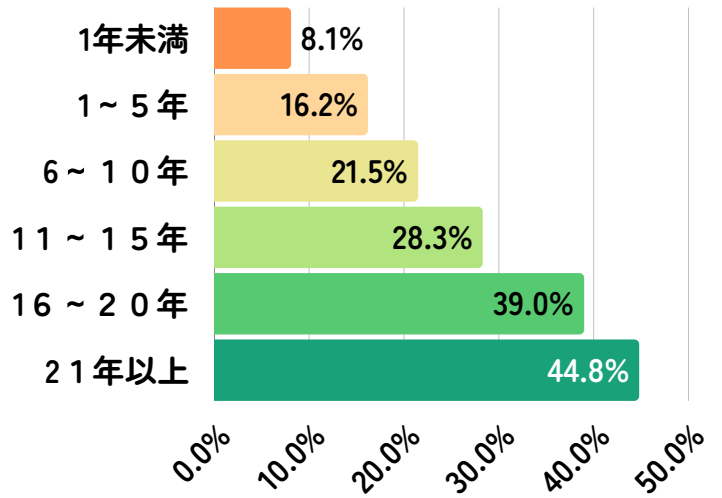
助け合いを参加目的にしている人



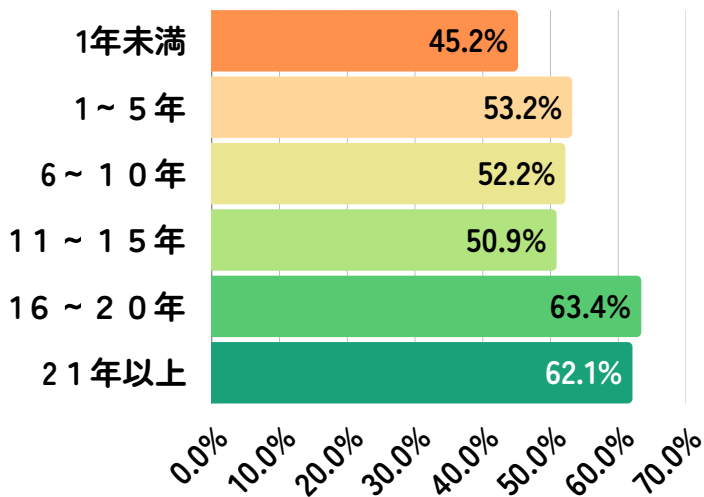
体調等見守りを参加目的にしている人



誰かの力になれたと感じている人



相談を聞いてくれる友人がいる人



参加年数が長くなるにつれて、つながりづくりの意識が高くなり、見守りや支え合いの必要性を感じている方が増えている。

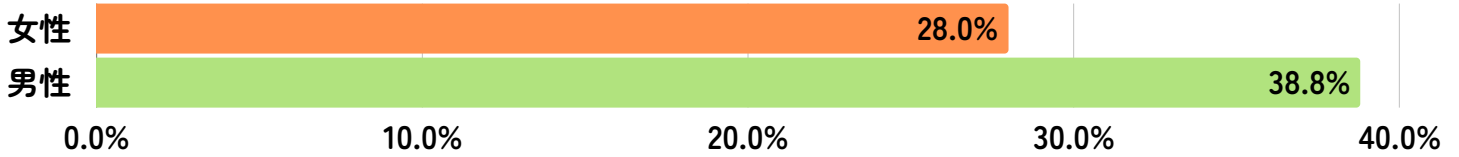
つながりが出来ることで相談出来る相手が増え、その関係の中でお互いに助け合う関係が築かれている状況が見られる。

(2) 性別ごとの傾向

女性の回答者：575名 (平均年齢：80.5歳)

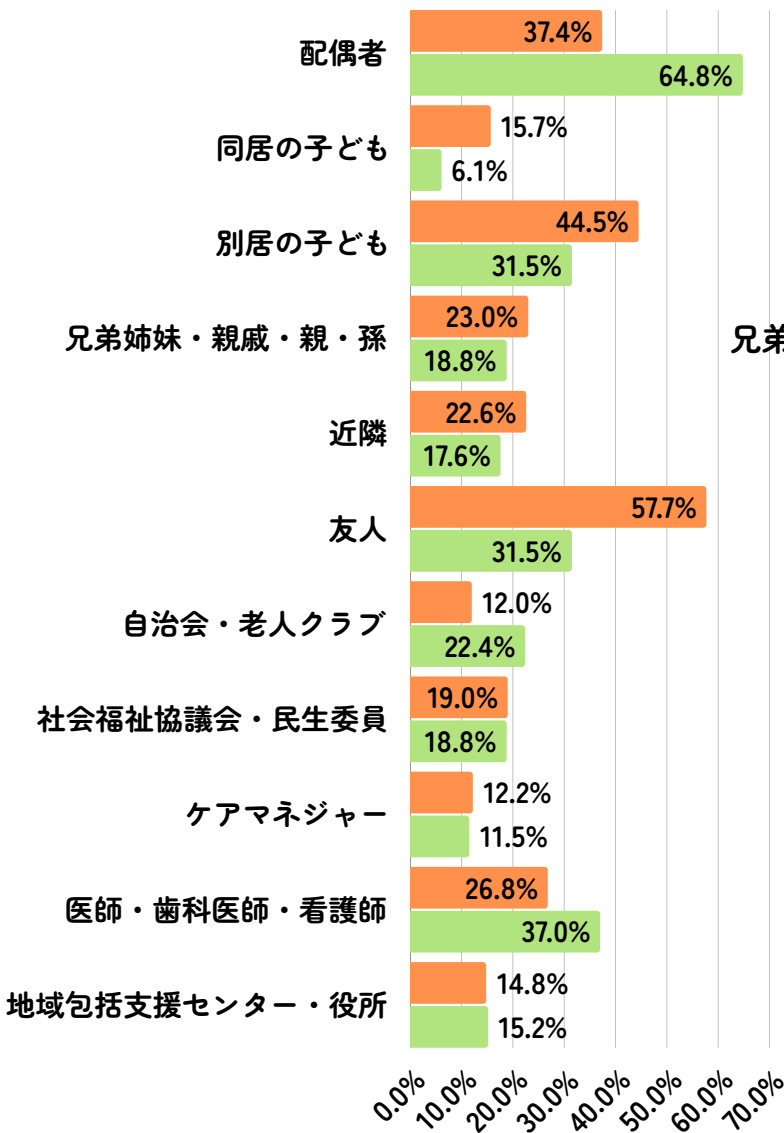
男性の回答者：164名 (平均年齢：78.3歳)

自宅で定期的に体を動かしている人



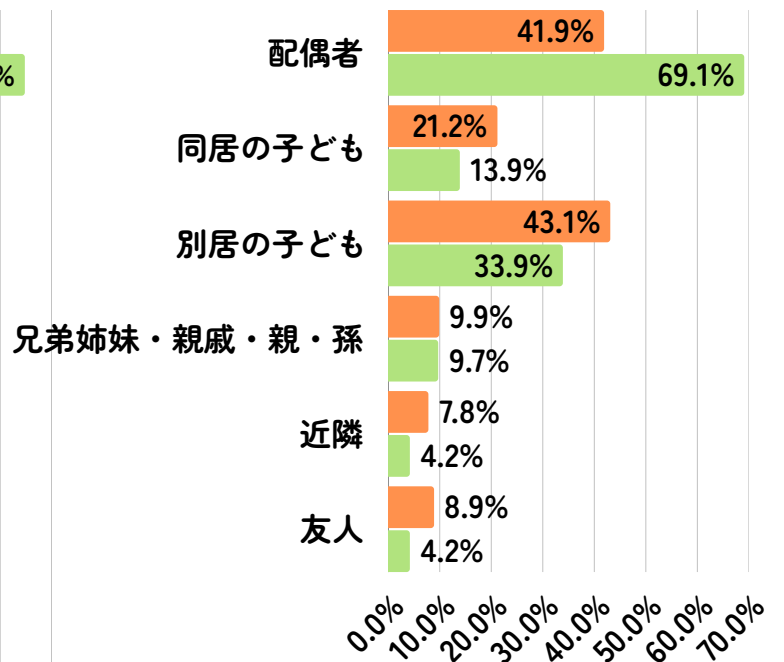
相談や愚痴を聞いてくれる人

● 女性 ● 男性



看病をしてくれる人

● 女性 ● 男性



男性は自宅で体を動かす機会を持っている方が女性と比べて多い。
相談や看病となると、配偶者に頼るところが大きい。一方で女性に比べると自治会や医療機関へ相談や愚痴を話している傾向にある。

参考資料 アンケート調査票

サロン・ミニデイ 参加者アンケート調査

【1】ご自身について、お答えください。〔サロン名 〕

(1)	性別	男性 ・ 女性 (自認する性別)
(2)	住所	宝塚市 () 例：宝塚市(〇〇町)
(3)	年齢(生年月日)	(歳) 大正・昭和 年 月 日
(4)	家族構成	1人暮らし ・ 夫婦2人暮らし(配偶者は65歳以上・未満) ・ 息子、娘との2世帯 ・ その他
(5)	福祉サービスの利用状況	<p>1. <u>認定を受けている</u> を受けているに○をつけた方は、以下の①、②にお答えください。 ①介護度【(要支援 ・ 要介護) (1・2・3・4・5)】 ②介護サービス (受けている ・ 受けていない)</p> <p>2. 障害者手帳 (身体 ・ 精神 ・ 療育)</p> <p>3. 何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない</p> <p>4. 介護・介助は必要もなく認定を受けていない(申請していない)</p> <p>5. 申請中</p>
(6)	お住まいについて	持家(一戸建て) ・ 持家(集合住宅) 公営賃貸住宅 ・ 民間賃貸住宅(一戸建て) サービス付き高齢者向け住宅、住宅型有料老人ホーム それ以外の民間賃貸住宅(集合住宅) ・ その他 ()

【2】本活動について、お答えください。

(1) いつ頃から参加していますか。 () 年前頃から

(2) 参加したきっかけ(あてはまるもの1つに○)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. 家族のすすめ・友人からの誘い | 2. 社協からの紹介 |
| 3. 地域包括支援センター | 4. ケアマネージャーからのすすめ |
| 5. 民生児童委員からのすすめ | 6. 自治会・コミュニティたより |
| 7. 掲示板・チラシ | 8. その他 () |

(3) 活動に参加する目的(あてはまるものすべてに○)

- | | | | | |
|----------------|-----------------------|----------|---------|-------|
| 1. 健康維持 | 2. 認知症予防 | 3. 仲間づくり | 4. 情報交換 | 5. 食事 |
| 6. メンバー同士の助け合い | 7. 体調の変化への気づき・対応(見守り) | | | |
| 8. 特になし | 9. その他 () | | | |

(4) 活動に参加して良かったこと(あてはまるものすべてに○)

- | | | |
|---------------|-------------|-----------------|
| 1. 体力が向上した | 2. 体調が安定した | 3. 人との交流の機会が増えた |
| 4. 悩み事が減った | 5. 食欲が増した | 6. 相談できる相手が増えた |
| 7. 外出する時間が増えた | 8. 誰かの力になれた | 9. 寝つきがよくなった |
| 10. 達成感が得られた | 11. 特になし | 12. その他 () |

(5) 自宅からサロンまで何分位かかりますか。【 () 分(徒歩・自転車・車・その他)】

【3】本活動以外に、取り組んでいること。(あてはまるもの1つに○)

1. 自宅で定期的に体を動かしている
2. 自宅以外での活動(市の講座や運動サークル、スポーツクラブ等)に参加している
3. 栄養バランスに気をつけている
4. 地域の活動(自治会、老人クラブ等)などに参加している
5. 家族、知人、近隣と交流している。
6. 特に取り組んでいることはない
7. その他()

【4】たすけあいについて

(1) あなたの心配ごとや愚痴を聞いてくれる人。(あてはまるものすべてに○)

1. 配偶者
2. 同居の子ども
3. 別居の子ども
4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫
5. 近隣
6. 友人
7. その他()
8. そのような人はいない

(2) 病気で数日間寝込んだ時に、看病や世話をしてくれる人。(あてはまるものすべてに○)

1. 配偶者
2. 同居の子ども
3. 別居の子ども
4. 兄弟姉妹・親戚・親・孫
5. 近隣
6. 友人
7. その他()
8. そのような人はいない

(3) 家族や友人知人以外で、何かあったときに相談する相手。(あてはまるものすべてに○)

1. 自治会・老人クラブ
2. 社会福祉協議会・民生児童委員
3. ケアマネジャー
4. 医師・歯科医師・看護師
5. 地域包括支援センター・役所
6. その他()
7. そのような人はいない

(4) 友人・知人と会う頻度はどれくらいですか。(あてはまるもの1つに○)

1. 毎日ある
2. 週に何度かある
3. 月に何度かある
4. 年に何度かある
5. ほとんどない

(5) この1か月間、何人の友人・知人と会いましたか。(あてはまるもの1つに○)

1. 0人
2. 1~2人
3. 3~5人
4. 6~9人
5. 10人以上

(6) よく会う友人・知人はどんな関係の人ですか。(あてはまるものすべてに○)

1. 近所・同じ地域の人
2. 幼なじみ
3. 学生時代の友人
4. 仕事での同僚・元同僚
5. 趣味や関心が同じ友人
6. ボランティア等の活動での友人
7. その他()

(7) 近所の人との関係は次のうちどれに近いですか。(あてはまるもの1つに○)

1. 挨拶をする程度の人しかいない
2. 立ち話をする程度
3. 何かあったらお互い助け合う
4. お互いに自宅を訪問する
5. 家族のように、いつでも助けてくれる
6. ほとんど付き合いはない
7. その他()

【7】以下の項目であてはまる□に✓をお付けください。

No.	質問項目	はい (あてはまる)	いいえ (あてはまらない)
1	バスや電車で一人で外出していますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	家族や友人の相談にのっていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	15分位続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	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	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	今日が何月何日かわからない時がありますか	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だとは思えない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

宝塚市社会福祉協議会
ご協力ありがとうございました。



令和7年3月発行