

# エイジング・イン・プレイスに資する生活支援に関する調査研究

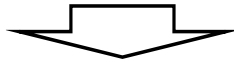
## ～出歩きに関するアンケート結果を中心に～

研究官 石井 義之  
主任研究官 上田 章紘

### 研究の背景

高齢者が地域で安心して暮らし続けるために、多分野にわたり多様な主体による生活支援が必要である。そうした支援の中でも、出歩きに関するものは重要な取組の一つである。それは、出歩きが生活上必要であるということに加え、身体やこころの健康という観点でも重要である。

本研究では、出歩き促進の実証実験に併せ、高齢者の出歩きに関する現状やニーズ、地域活動の参加の状況を調査し、関連施策の検討に資するデータの収集を目的とした。



### 研究の方法

アンケートでは、現在の出歩き頻度や行き先、出歩きを妨げているものが何か、出歩きに支援を求めているかを調査した。また、地域にどのような場所がほしいか、どのような活動に参加しているなど、幅広く生活支援ニーズの確認を試みた。

調査は、自記式郵送返送のアンケートに実施した。対象地域の2,250世帯に調査票を投函し、65歳以上の住民にのみ、回答を記入の上、返送してもらうように依頼した。その結果、908件の有効回答が得られた。



### 研究の結果

高齢者の出歩きの状況として、大半の方は毎日または2～3日に一度出歩いているが、3分の1程度の方が買い物先などまで歩くことを大変だと感じている。特に80歳以上になると出歩く頻度が下がり、大変と感じる人も増える。

また、出歩き促進の取組に関連して、行きたいと思うところがない、意欲がわからない、といった出歩きに関する意欲に関わる要因が多く回答された。

更に、出かけるきっかけとなり得る地域活動への参加状況については、現在は参加していない方が6割超であるが、運動に関する教室などを筆頭に参加を希望する人は少なくない。また、地域で気軽に立ち寄りたい場所として、生活上の相談窓口や住民交流ができるカフェなどが挙げられており、このような「出歩きのきっかけ」を準備することが求められる。

## 1. はじめに

### (1) 研究の背景

高齢者が地域で安心して暮らし続けるために、医療や福祉・住まい・生きがいなどに関し、幅広い支援の取組が行われている。その主体も、住民・事業者・行政など多様である。そうした支援の中でも、出歩きに関するものも重要な取組の一つである。住まいから外に出ることは、買物（ひいては食につながる）や医療機関への受診、金融機関での年金受け取りなどのために必要であり、出歩きが困難になれば、生活の上でも困難なことが多く発生するものと思われる。

しかし、出歩くことの重要性はそれだけにとどまらない。先行研究では、外出と健康などの関係が明らかにされている。古達・武政(2007)<sup>1</sup>は、外出頻度とADL (Activities of daily living;日常生活活動) 自立度、生活機能に正の相関があることや、外出頻度とQOL (Quality of life) のうち身体的・精神的健康感の多くで正の相関があることを述べている。また、閉じこもりと孤立は健康状態（生活機能）の悪化と関係があるとする研究結果（井藤ほか,2015）<sup>2</sup>もあり、外出することやそれに伴って他者と関係性を持つことは身体やこころの健康とも密接に関係しているようである。

そこで、本研究では事業者により行うこととなった出歩き促進の実証実験との協働プロジェクトとして、出歩きに関する調査研究を行い、どのような出歩きに関するニーズがあるかを探ることを試みた。

### (2) 研究目的及び調査内容

本研究は、高齢者の移動・出歩きに関するニーズを把握することを目的に、住民を対象としたアンケートにより、現在の出歩きの状況（頻度や手段）、地域で参加している活動などを調査した。このことにより、移動・出歩きを中心としたサービスのあり方や、調査を行った地域における自治体の関連施策の検討に資するよう、調査研究を設計・実施した。

### (3) 研究対象地域

本研究の対象地域は、日本国内の大都市郊外のA市にある集合住宅団地である。団地内は大部分が歩車分離となっており、歩行者は自動車による事故に巻き込まれる心配は少ない一方、歩道と車道は高低差をつけることで分離されているため、バス停を利用して路線バスに乗車する時などには、階段の昇降が必要な場合が多い。また、丘陵地に設けられ

---

<sup>1</sup> 古達彩子, 武政誠一(2007)「神戸市北区における地域高齢者の外出頻度とその要因」神戸大学医学部保健学科紀要, 23, 23-34.

<sup>2</sup> 井藤英喜総監修, 藤原佳典・藤井直人・篠塚恭一監修(2015)「高齢者のQOL向上のための外出支援ガイドブック」一般社団法人日本保健情報コンソシウム発行, 2-5.

た団地であるため、坂道も少なくないという特徴をもっている。なお、対象地域の高齢化率は32.5%であり、A市全体の高齢化率27.5%と比べて5ポイントほど高かった。(平成29年10月1日現在。調査対象市のホームページによる)。

## 2 実証実験の内容

1(1)で述べたように、本研究で行ったアンケート調査は、研究対象地域において行われた高齢者の出歩き促進に関する実証実験に併せて行われたものである。そこで、この実証実験についても説明をしておく。

実験は、平成29年10月にA市において行われた。週2日、各日午前午後の各1回ずつ設定され(全16回。ただし、うち2回は応募者少数などで中止)、39人(複数回参加の方がおり、延べ48人)の住民が実証実験に参加した。

この実験では、買い物などに出歩きたくても一人ではそれが難しい高齢者を対象に、移動手段などを提供することで出歩きを支援した。具体的には、参加者は地域内に数か所設定した集合場所まで自力で出向き、集合場所からは主催者が用意した車両によってイベント会場まで移動した。(ただし、集合場所まで自力で移動することが困難な参加者については、自宅から「付き添い役」が誘導することもあった。)そして、イベント会場では、地域内の医療機関や薬局等の協力のもと、血管年齢の測定や栄養に関する講話など、高齢者にとって関心のある内容の講座などが行われた。その後に設けられた30分~1時間程度の自由時間には、会場近辺のスーパーマーケット・百貨店などまで「付き添い役」と一緒に行くことができ、普段とは違った買い物や、お店での飲食が可能であった。帰りは、再度主催者の車両に乗り、自宅近くまで送り届けた。

参加者に行った感想の聞き取りによると、「新しい人とお話ができて楽しかった」、「付き添いというよりは皆とお話しをしながらワイワイ楽しく行動する事が嬉しかったし、良かった」などという前向きな感想が聞かれ、こうした出歩き促進は意義のあるものであることがわかった。筆者も数回にわたり実証実験に同行したが、移動する自動車の中や買い物の間、参加者同士や「付き添い役」を含めた方たちで会話が盛り上がり、楽しそうな様子が見られた。また、イベントの中にはカラオケを活用した体操など身体を動かすものもあったが、参加者は自分の可能な範囲で取り組んでおり、普段はできない体験に興じる様子を見ることができた。

この実証実験について少し振り返りたい。その手法については、今回はあくまでも実証実験として行われたものであるため、参加者からは費用を徴収せず、介護保険などの公的な仕組みを活用せずに事業が行われた(費用は、すべて主催者側の事業者が負担)。しかし、こうした取組を持続可能なものとするには、費用負担をどのようにしていくかは大きな検討事項となるであろう。また、「付き添い役」には高齢者の特性を知り、適切な配慮ができる人材を配置する必要があること、移動に用いる車両や技術に優れた運転手の確保のよう

な安全の問題など、配慮・考慮すべき事柄は多い（なお、こうした取組の実施について制度やモデル等を整理・解説した資料が、国土交通省総合政策局・自動車局、厚生労働省老健局により平成 30 年 3 月 30 日に発出されている）。

### 3 出歩きに関するアンケート調査

2 で述べた実証実験に併せ、出歩きに関するアンケート調査を実施した。これは、地域に居住する高齢者のニーズを把握することで、今回のような出歩き促進の取組を含めた行政の施策に活用されることを期待して行ったものである。

#### （1）調査の内容

出歩き促進の取組の検討に資するよう、出歩きに関する現状や意識、ニーズを中心に、その他の生活支援についてのニーズも含めて質問した。

質問項目としては、現在の出歩きの頻度や行き先、出歩きを妨げているものが何か、出歩きに支援を求めているか、どのようなところに行きたいか、などを伺った。また、地域の中にどのような場所がほしいか、どのような生活支援を利用したいか、についても伺い、地域での生活支援ニーズの確認を試みた。

#### （2）研究の方法

調査は、自記式のアンケートにより実施した。平成 29 年 10 月に、対象地域の 2,250 世帯に調査票を投函し、65 歳以上の住民にのみ、回答を記入の上、11 月末までに郵便で返送してもらうように依頼した。その結果、908 件の回答があり、そのすべてを有効回答として集計を行った。

#### （3）研究の結果

##### ①回答者の属性

性別・年齢などの回答者の属性に関する質問のうち、主な結果を図 1～図 3 に図示した。回答者のうち男性は約 4 割、女性が約 6 割であった。年齢別では、65～74 歳が約 4 割、75 歳以上のいわゆる後期高齢者が約 6 割であり、市ホームページによるこの地域全体の割合（75 歳以上が 46%）と比較すると、後期高齢者からやや多く回答をいただいているという結果となった。また、家族構成では、単独世帯（一人暮らし）が 4 割以上を占め、夫婦のみ世帯が 4 割となっており、多世代で居住している世帯は少なかった。

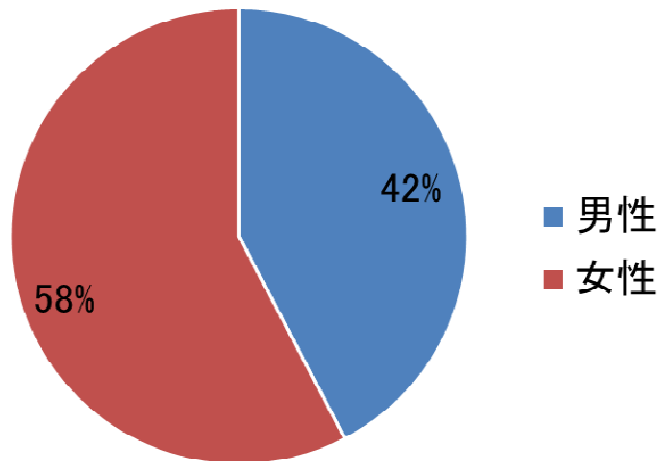


図1 アンケート回答者の性別割合 (N=905)

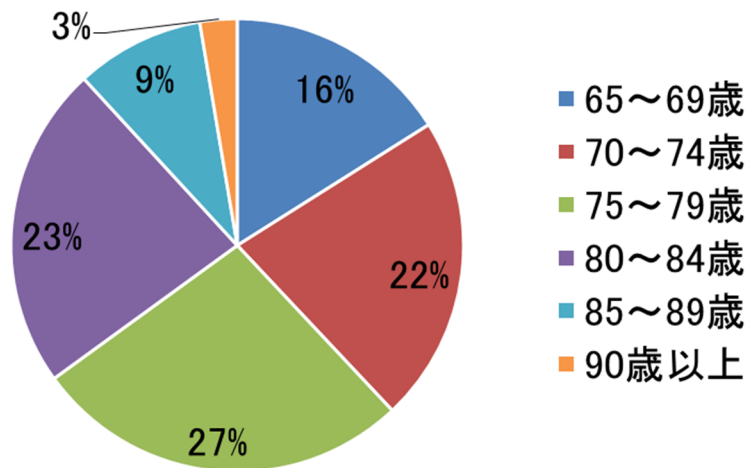


図2 アンケート回答者の年齢別割合 (N=903)

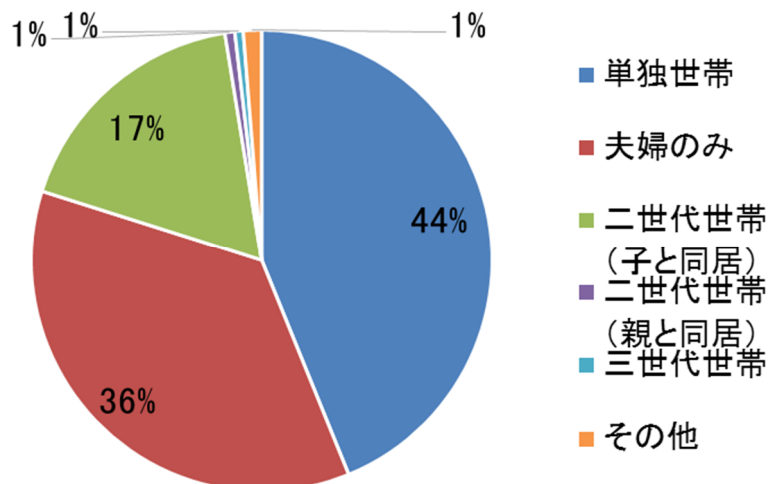


図3 アンケート回答者の世帯構成 (N=863)

## ② 出歩きに関する調査結果

本研究では、出歩き促進に資する住民のニーズを把握するため、出歩きに関する状況や意識などを質問した。その結果を図4～図6に示す。

まず、出歩きの頻度について質問した。この場合の出歩きは、近所での買い物、通院、サークル活動などを例示し、内容を問わないものとした。その結果、「ほぼ毎日」が約6割、「2～3日に一度」が約3割にのぼり、大部分の方は日常的に外に出歩いていることが示された。

次に、出歩きの手段については、「食料品などの日ごろの買い物にお出かけのとき」と指定した上で、最も利用するものについて伺った。最も多かったのは「バス」で、半数程度の方が普段の買い物の際にバスを利用して出かけていることが明らかになった。次いで「徒歩のみ」、「自家用車」、「自転車」の順となった。

日ごろの買物について、買い物先まで歩くことが大変と感ずるかどうか尋ねた。「あまり大変でない」と「まったく大変でない」を合わせて大変と感ずていない人が3分の1程度だった一方で、「すごく大変」と「やや大変」を合わせ大変と感ずている人も3分の1程度であり、普段の買物でも大変な思いをしている方が少なくないことがわかった。

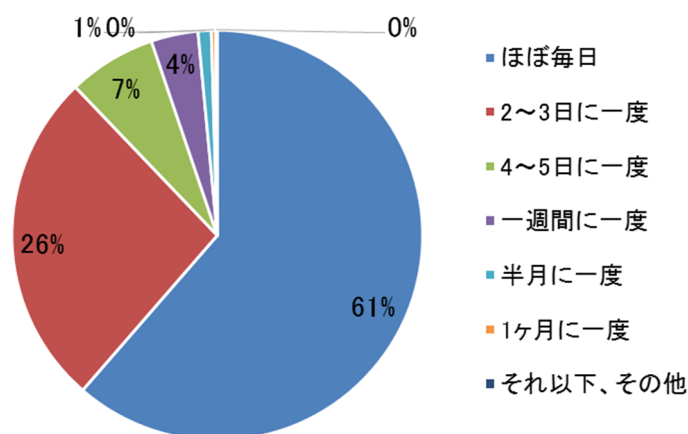


図4 出歩きの頻度 (N=865)

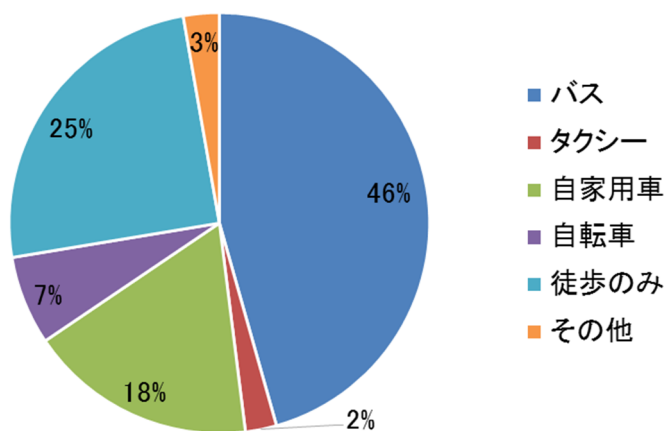


図5 買物の際の交通手段 (N=833)

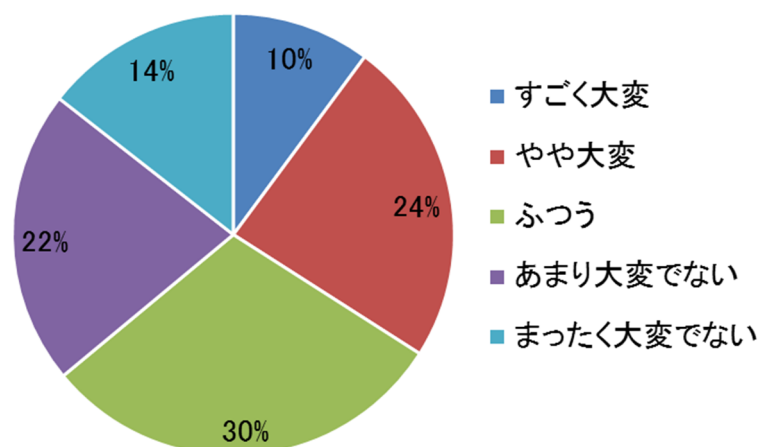


図 6 日ごろ買物先まで歩くことの大変さ(N=858)

### ③出歩き促進の実証実験に関すること

まず、実証実験を知っていたか尋ねたところ、利用した方を含めて、知っていた人は13%程度であり、認知度は高くなかった。これは、今回の実証実験では周知期間を長くとることができなかつたため、やむを得ないものと考えられる。次いで質問した、同様の取組を今後も続けることを検討しているが関心はあるか、との問いには、70%の方が関心があると回答しており、周知が行き届いた場合には、より多くの方が実証実験にも参加されることが考えられる。

このような出歩き支援があることで、以前よりも積極的に出歩こうと考えるかどうか、について尋ねた(図7)。「とてもそう思う」と「ややそう思う」を合わせて約4割の方がより積極的に出歩く可能性を示している。更に、「あまりそう思わない」、「まったくそう思わない」と回答した方に、どのような理由でそう思わないのかも尋ねた(図8)。最も多かったのは「行きたいと思うところがない」で、次いで「その他」、「出かけると疲れてしまう」、「とにかく意欲がわからない」であった。「その他」の自由記載欄の中には、「人に迷惑をかけたくない」、「目的があれば何とかなる」といった記載がみられ、出かけたいたいと思わない理由は、身体的な理由よりも「出かける意欲」に関わる部分が多いことが明らかとなった。

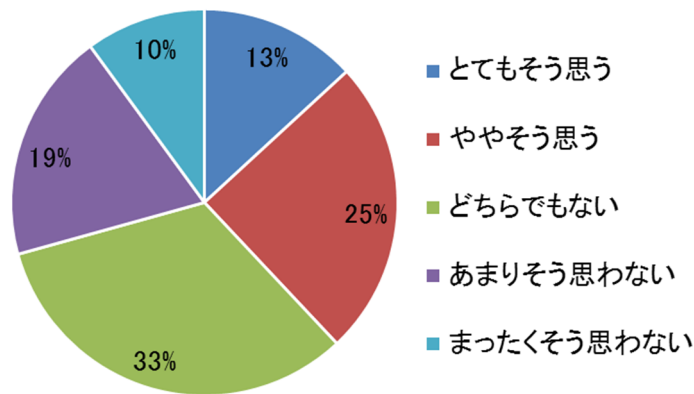


図 7 出歩き支援によって積極的に出歩くか(N=737)

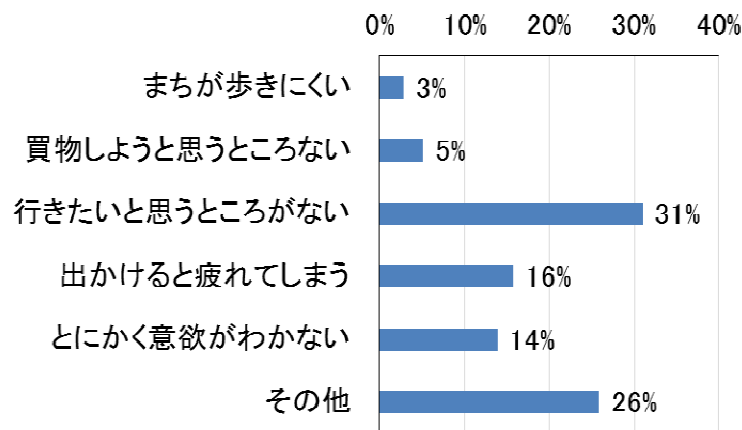


図 8 支援があっても出歩きに積極的にならない理由(N=216、複数回答可)

#### ④地域活動や地域の居場所に関すること

出歩き促進に関連して、日ごろの地域活動への参加状況や、地域の中で利用したことのある場所についても質問した(図9・10)。

地域で行われている活動への参加状況は、「参加していない」が最も多く、回答者の半数以上は地域での活動に参加していなかった。参加している中で最も多かったのは「体操やウォーキングなど運動に関する教室やサークル」で、次いで「趣味のサークル(手芸や編み物、将棋・囲碁など)」、「ボランティア」との回答が多かった。

また、地域の中にある施設で利用したことのあるものを尋ねた質問では、「団地の集会所」が約3割、「地域にあるコミュニティ食堂やカフェ」が約2割、「地域包括支援センター」が約1割の方が利用していた。

更に、これらについての今後の参加・利用の希望についても尋ねた(図11・12)。地域で行われている活動については、「体操やウォーキングなど運動に関する教室やサーク



ル」の参加希望が最も多く約4割の方が選択した。次いで「参加するつもりはない」が約3割で続き、以下「趣味のサークル（手芸や編み物、将棋・囲碁など）」、「料理・栄養に関する教室やサークル」、「ボランティア」の順であった。

「地域に気軽に立ち寄ったり集まったりする場所として、どのようなところがあると良いと思いますか。」という質問についての回答では、「生活上のどんなことでも相談に乗ってくれる相談窓口」が最も多く、「住民などが集まって交流のできるカフェ（サロン・喫茶）」と「仲間で集まり、自由に趣味活動のできる場所」が続き、以下、「家事サービスなどを相談・依頼できる窓口」、「個人で自由に読書や勉強ができる場所」についての希望が多かった。

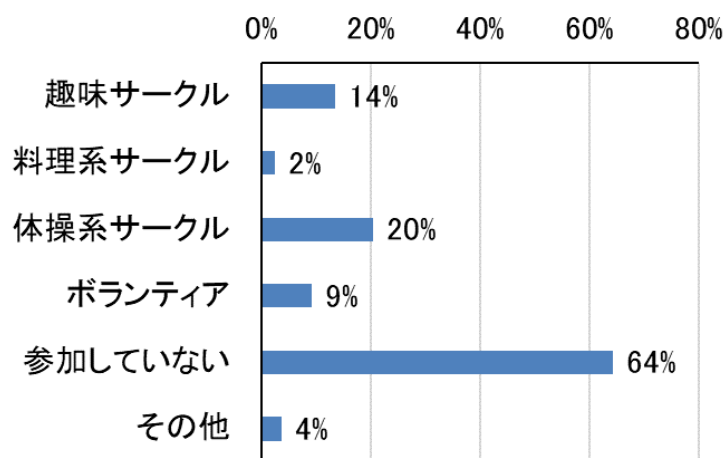


図9 現在参加している地域の活動(N=822、複数回答可)

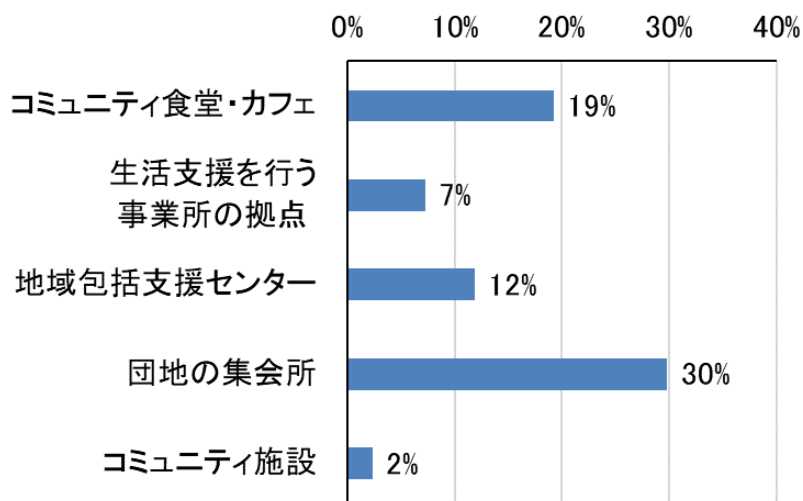


図10 利用したことのある地域の施設(N=908、複数回答可)

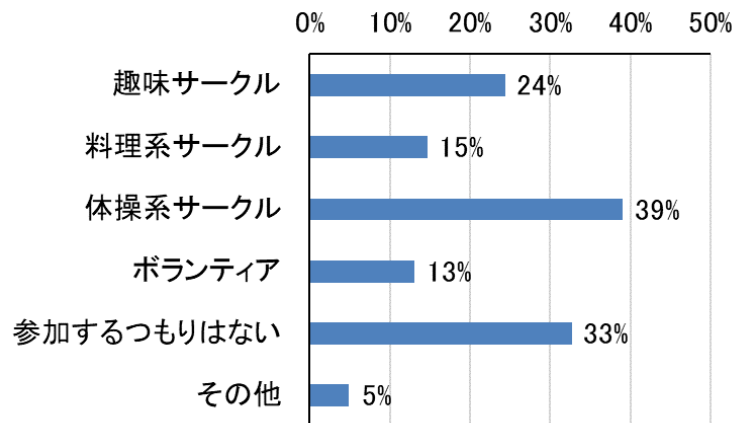


図 11 参加してみたい地域の活動(N=771、複数回答可)

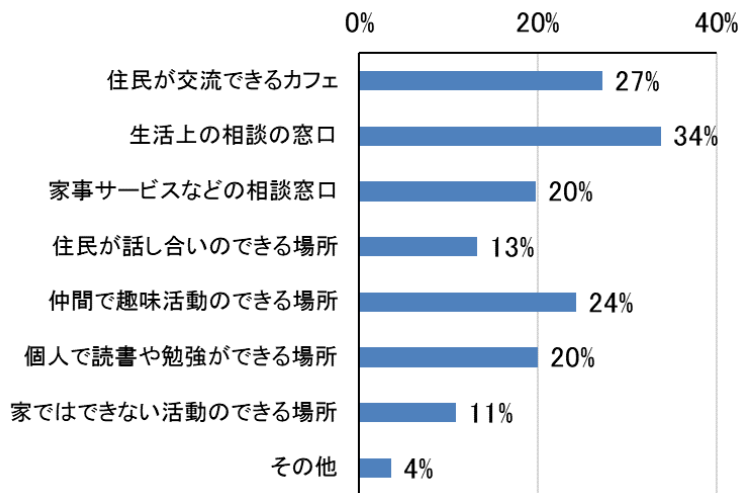


図 12 地域にあつたら良いと思う場所(N=908、複数回答可)

#### 4. アンケート結果を用いた分析

本章では、アンケート調査の結果についてクロス集計等を行うことで、いくつかの視点で歩行促進施策の検討材料を提示する。

##### (1) どのような方が歩行の際に困っているのか

###### ① 年齢による検討

高齢になるほど身体機能が低下し、歩行の際にも困難が生じると考えられることから(もちろん個人差はある)、年齢別に歩行の状況等を分析した。その結果を図 13～図 16 に示す。

まず、歩行頻度は、年齢が上がるほど低下している。特に、80 歳以上になると大幅に低下しており、「一週間に一度」以下という回答者も少なくない。次に、手段についてみると、74 歳までは「自家用車」の割合が 4 分の 1 程度を占めており、「徒歩のみ」も更に多い 3 分の 1 程度を占めた。しかし、75 歳以上では「自家用車」や「徒歩のみ」は減

少し、「バス」が半数以上となる。このことに関連し、自動車免許を持っていたが返納したという人が、75歳以上で25.7%との回答を得ており、高齢となって何らかの事情で免許を返納した人が、他の交通手段に移行していることが考えられる。更に、日ごろの買物を大変と感じているか、との問いについて、65～74歳と75～79歳では大きな変化はないが、80歳以上になると大変と回答した人の割合が大きくなった。その理由にあたる「外出する際の困り事」について、80歳以上では「特に困っていない」の回答者の割合が大きく減り、「住棟の階段」や「街路の階段」という回答が増加している。

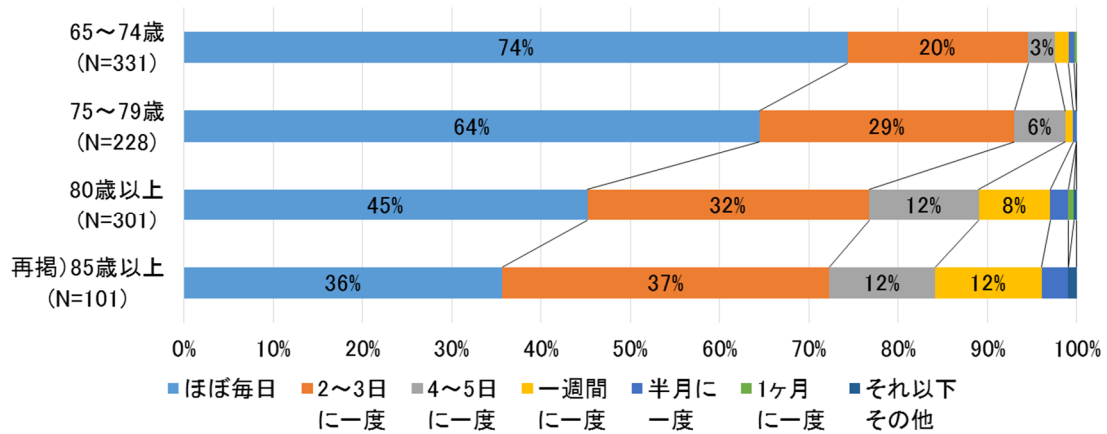


図 13 年齢別・出歩きの種類

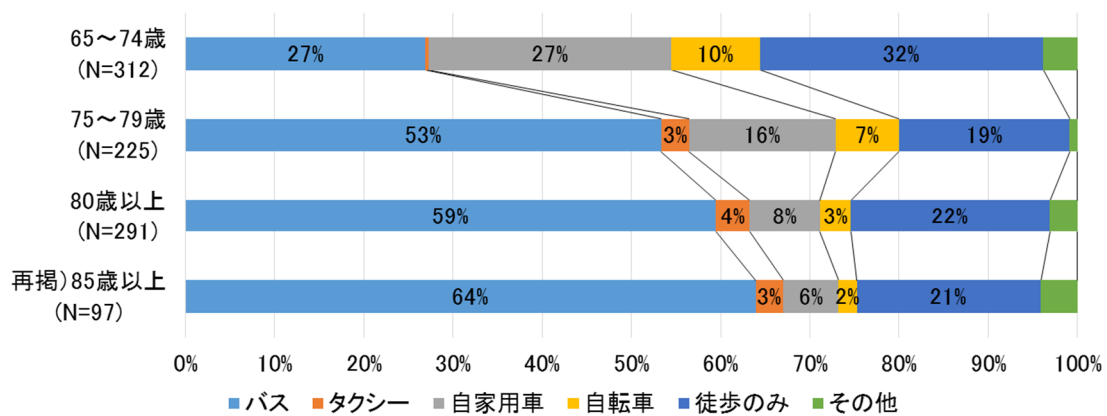


図 14 年齢別・出歩きの手段

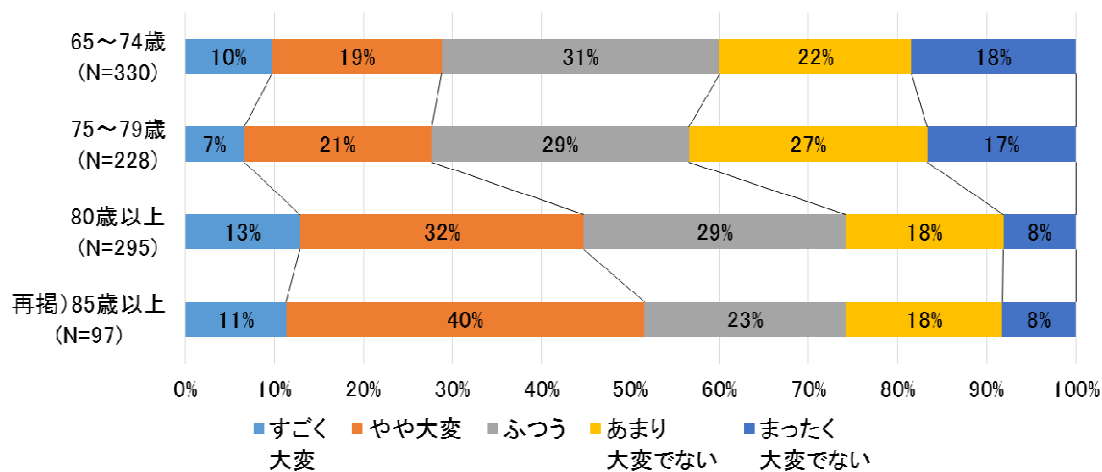


図 15 年齢別・日ごろの買い物の大変さ

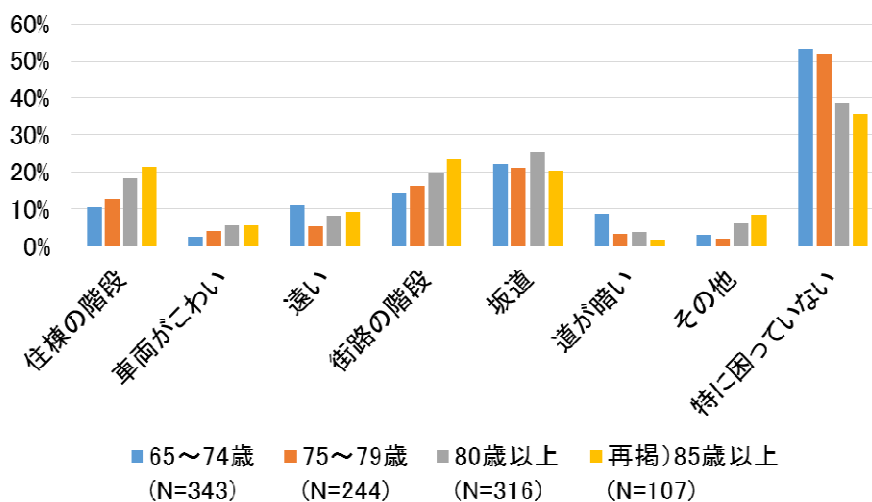


図 16 年齢別・外出の際の困りごと(複数回答可)

## ②介護の必要度による検討

要介護認定の状況別にも、出歩きに関する状況等を検討した。

まず、要介護認定の状況を図 17 に示す。回答者の 9 割は介護認定を受けていなかった。その一方で、「要支援 1」から「要介護 3 以上」までの回答者がおり、「認定なし」・「要支援」・「要介護」の 3 つのカテゴリーに分けて分析した。

出歩きの頻度及び日ごろの買物で困っているかについて、結果を図示した (図 18・19)。その結果、まず頻度については、「認定なし」に比べ、「要支援」・「要介護」は頻度が低下している。また、日ごろの買物についても、「要支援」・「要介護」では「認定なし」と比べ「すごく大変」と回答した人の割合が 2 割も多かった。

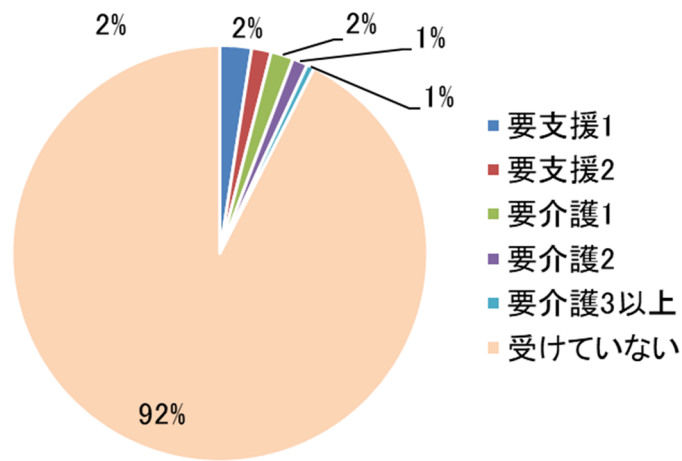


図 17 要介護認定の状況(N=854)

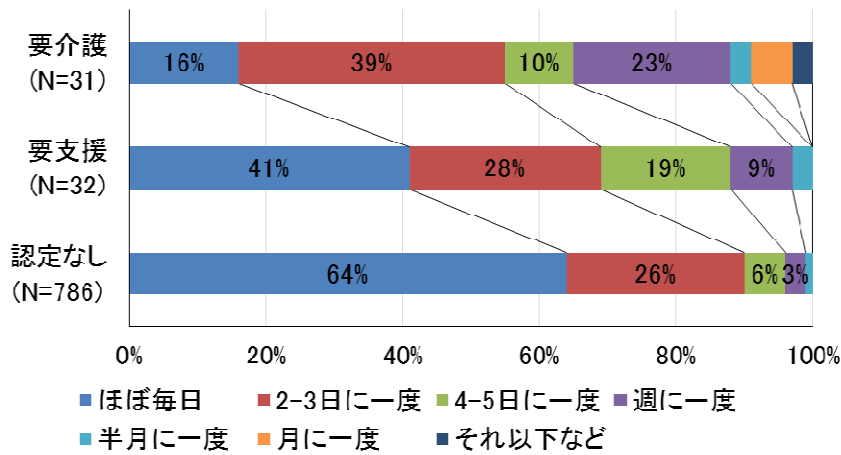


図 18 要介護認定状況別の出歩きの頻度

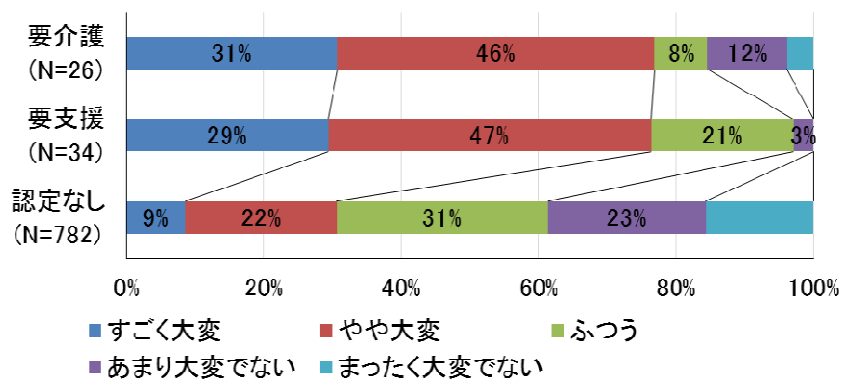


図 19 要介護認定状況別の出歩きの大変さ

## (2) 出歩きのきっかけとなる場所づくり

3(3)③で述べたとおり、今回行ったような出歩きに関する促進策があっても、出歩きに前向きにならない人は多い。その理由として、「行きたいと思う場所がない」という回答が多かったことについて検討する。

地域にあったら気軽に立ち寄りたい場所を尋ねた質問に対する回答を出歩きの頻度に応じて分析した結果を図 20 に示す。回答者全体では、「生活上のどんなことでも相談に乗ってくれる相談窓口」が最も多く、次いで「住民などが集まって交流のできるカフェ（サロン・喫茶）」、「仲間で集まり、自由に趣味活動のできる場所」との回答が多かった（図 12）。このうち、出歩きの少ない人（出歩く頻度が 4～5 日に 1 回以下の人）の回答をまとめたところ、最も多かったのは「生活上のどんなことでも相談に乗ってくれる相談窓口」で全体と同様であったが、次に多かったのは「住民などが集まって交流のできるカフェ（サロン・喫茶）」と「家事サービスなどを相談・依頼できる窓口」であった。つまり、仲間や他の住民と集まることのニーズが下がり、相対的に相談窓口の回答割合が高くなっている。

また、現在参加している地域活動について尋ねた質問の結果（図 21）では、出歩きの少ない人では「参加していない」の回答が 8 割にのぼった。特に、「運動に関する教室やサークル」に注目すると、出歩きの多い人は 2 割程度の回答者が参加しているが、出歩きの少ない人は 1 割に満たない参加率になっている。

ところが、今後参加してみたい地域活動について尋ねた結果（図 22）をみると、出歩きの少ない人についても、「参加するつもりはない」が半数程度で、「運動に関する教室やサークル」の回答が 15%ほどになる。ほかの教室・サークルについても、実際の参加状況よりも改善がみられる。

これらのことから、出歩きを促すポイントとしては、気軽に相談できる場所を設けることや、参加したくなる地域での活動の機会を増やし、出歩きの少ない人向けに周知することであると考えられる。出歩くことの少ない人は、他の人からの口コミ情報の入手機会や、地域の街角や店舗に掲示されている行事案内などを見る機会も少なくなることから、こうした人向けに何らかの方法で地域の活動などの情報を提供できることが必要である。

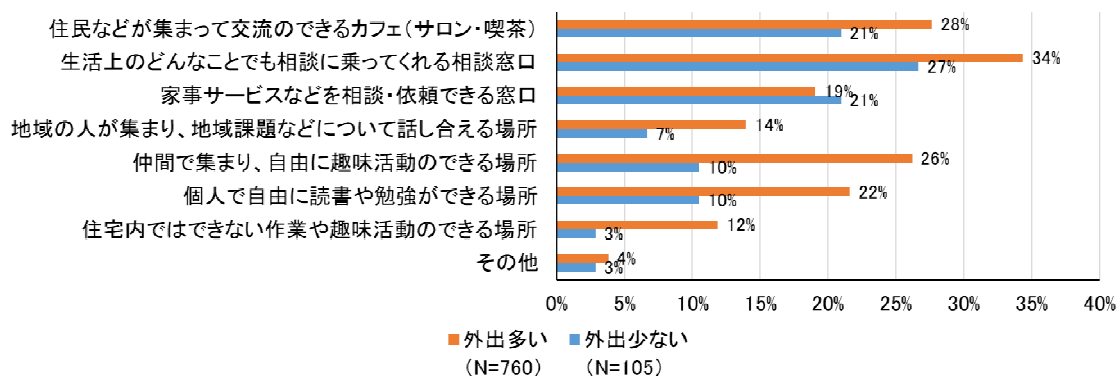


図 20 気軽に立ち寄りたい場所(複数回答可)

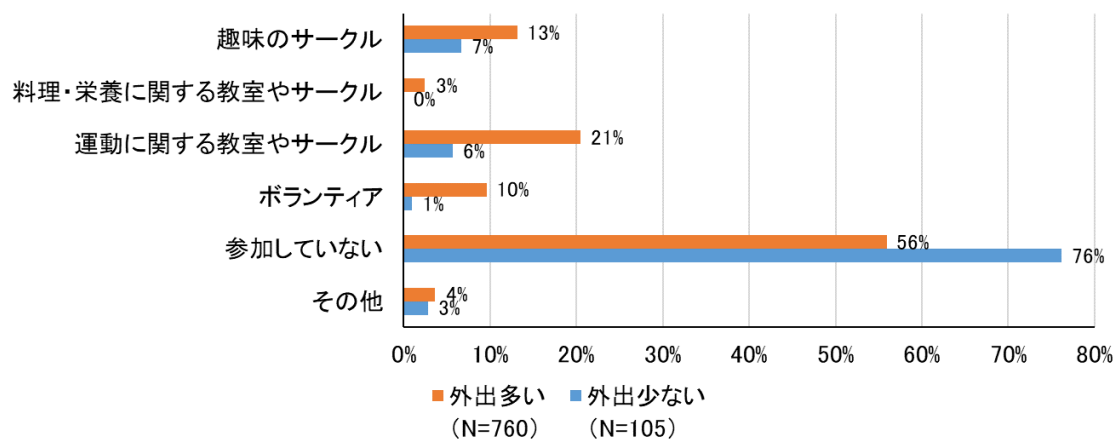


図 21 参加している地域の活動(複数回答可)

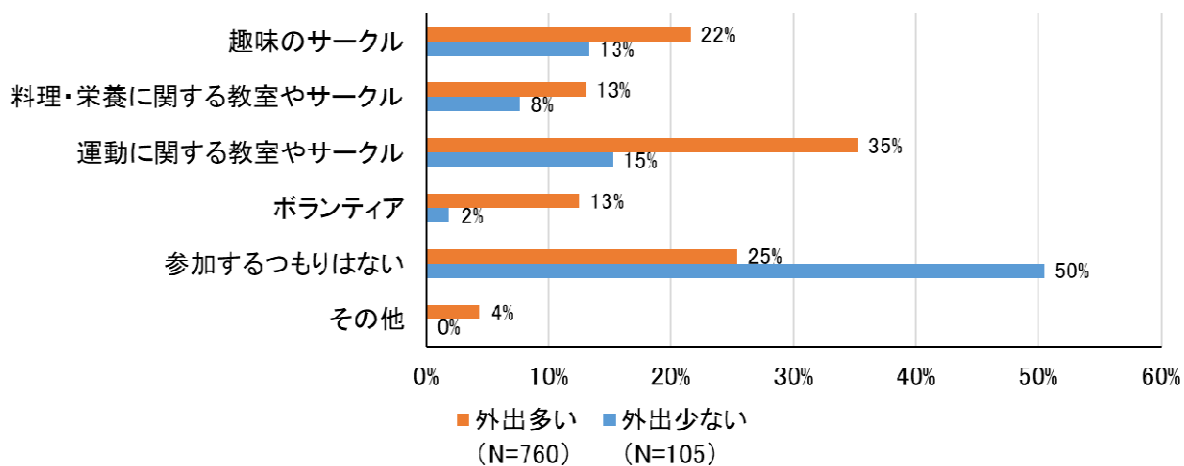


図 22 参加を希望する地域の活動(複数回答可)

## 5. まとめ

郊外の団地に住む高齢者の出歩きの状況等について、本調査では次のことを明らかにすることができた。

まず、現在の出歩きに関する状況については、次の点である。

- ・ 大半の方は毎日または2・3日に一度出歩いており、普段の買い物の際に「バス」を利用している人が最も多く、日常的に公共交通機関で出かけている人が多数である。
- ・ 日ごろの買物先まで歩くことについて、大変と感じていない人が3分の1である一方、同程度の方が大変だと感じている。
- ・ 出歩きの頻度は、年齢が上がるほど低下するが、特に80歳以上になると大幅に低下する。また、75歳以上では自動車免許を返納し、バスなどの交通手段に移行している人も多いと考えられる。
- ・ 80歳以上になると買物を大変と回答する人が増加し、困りごととして階段を上げる人が多くなる。

・要介護認定の状況別では、要支援と要介護の方は要介護認定を受けていない人に比べ出歩く頻度は低く、更に買物に歩くことが大変と感じている人が多い。

したがって、大変さを抱えながらも、毎日のように買物に出かけている人が少なくないと考えられ、出歩きを続けてもらうには何らかの支援をすることが望ましいといえる。特に、80歳以上の方や要介護認定を受けている方については、本人の身体等の能力に応じた支援が必要である。また、自動車運転免許を返納して公共交通に切り替えざるを得ない時など、出歩き促進のポイントになる時期がありそうである。

次に、そのような支援について検討するため、出歩き促進の取組について以下の点を明らかにした。

- ・実証実験の認知度は高くなかったが、このような取組には多くの方が関心を示している。
- ・支援があることで、以前よりも積極的に出歩こうと考える人も多いが、そう思わない人も一定数おり、そうした方の意見として、行きたいと思うところがない、意欲がわからない、といった出歩きに関する意欲に関わる要因が多く回答された。

このような点からは、移動手段に関する支援とともに、出かけるきっかけづくりも必要であると言える。

そこで、出かけるきっかけとなり得る地域活動への参加状況や、地域で気軽に立ち寄りたい場所についての調査も行い、次のような結果を得た。

- ・地域での活動については、参加していない方が6割超であり、特に出歩きの少ない人は参加していない人が多い。
- ・そうした活動への今後の参加希望について、運動に関する教室などを筆頭に希望する人が多く、参加するつもりはない人は3割程度である。出歩きの少ない人でも、半数程度の人は何らかに参加したいと答えている。
- ・地域で気軽に立ち寄りたい場所として、生活上の相談窓口や住民同士の交流ができるカフェ、仲間での活動のできる場所が挙げられた。出歩きの少ない人では、人と集まる場所のニーズが下がり、相談窓口の相談窓口を求める割合が高くなる。

以上のアンケート結果と、実証実験参加者の意見を踏まえると、より積極的な出歩き促進策としては、交通手段による移動支援や階段などの障壁の克服といったハードの支援に加え、楽しく話ができる仲間づくりや出かける意欲の湧く目的を提供することが必要であると考えられる。介護保険関連の政策や自治体の事業としても、仲間づくりや地域での活動を支援する事業は既に行われているところだが、そういった活動を行う場所や多様な相談のできる拠点を、地域に適切に配置することや、既存の施設を上手に利活用できるように促すことが今後より一層重要になってくるのではないだろうか。今後の研究課題として、こうした地域の拠点の活用を含めた、地域における高齢者の生活支援のあり方について深めていきたいと考えているところである。