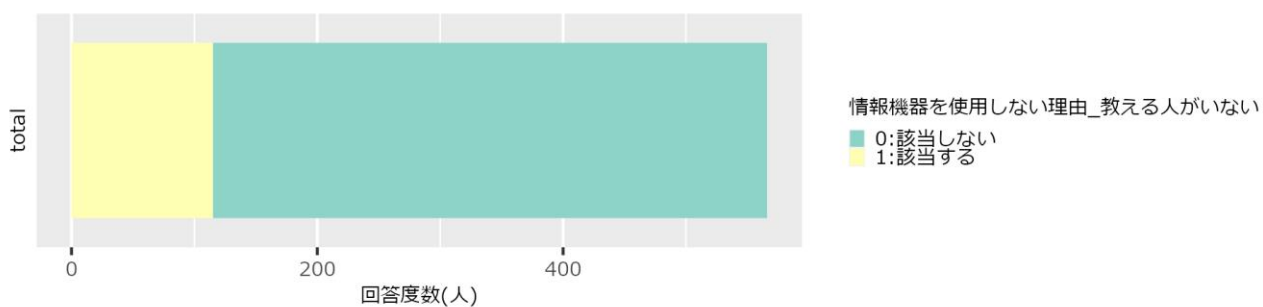
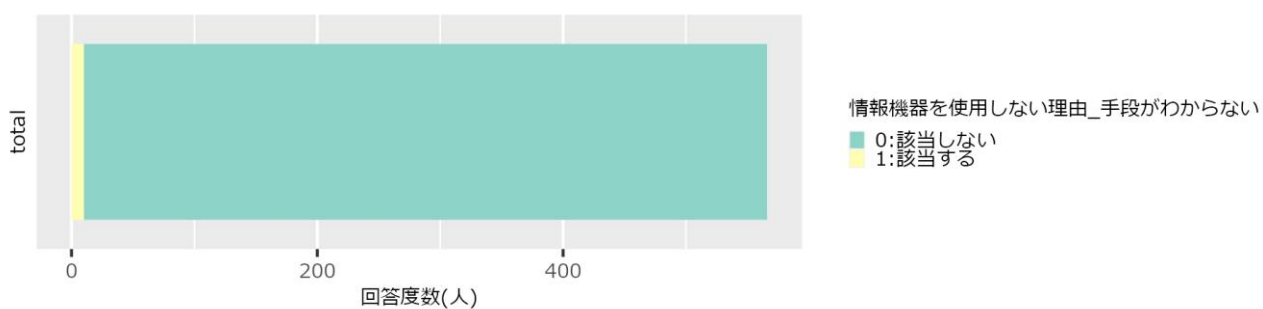


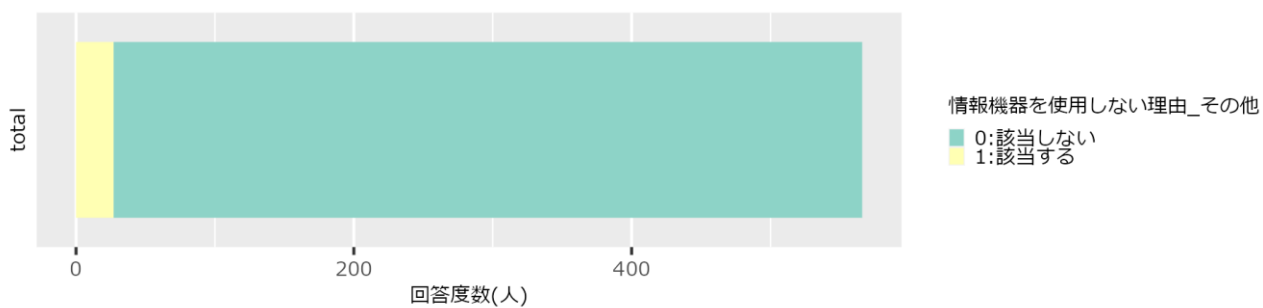
【使い方を覚えたいが、教えてくれる人がいない】



【興味はあるが購入場所、購入方法などが分からない】

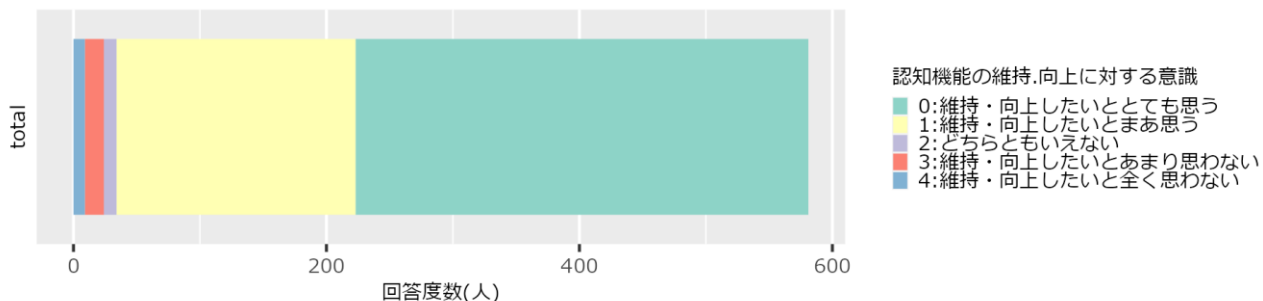


【その他】



認知機能に関する意識について

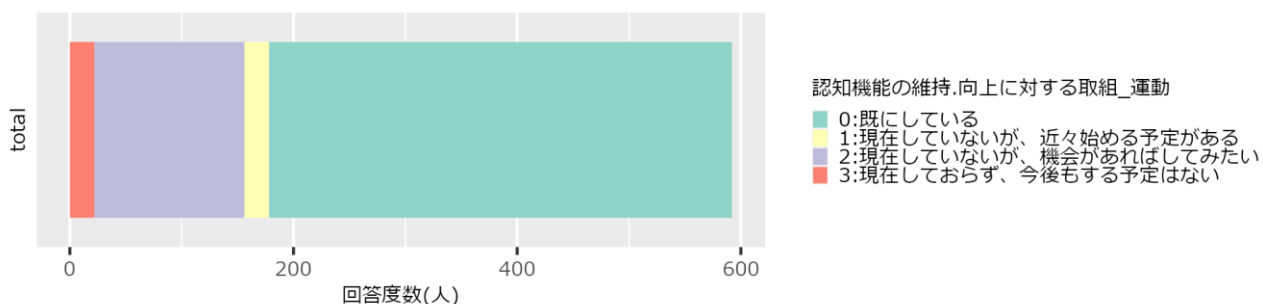
17. あなたは「認知機能」を維持・向上したいと思いますか。次の中から 1つだけ ✓をつけてください。



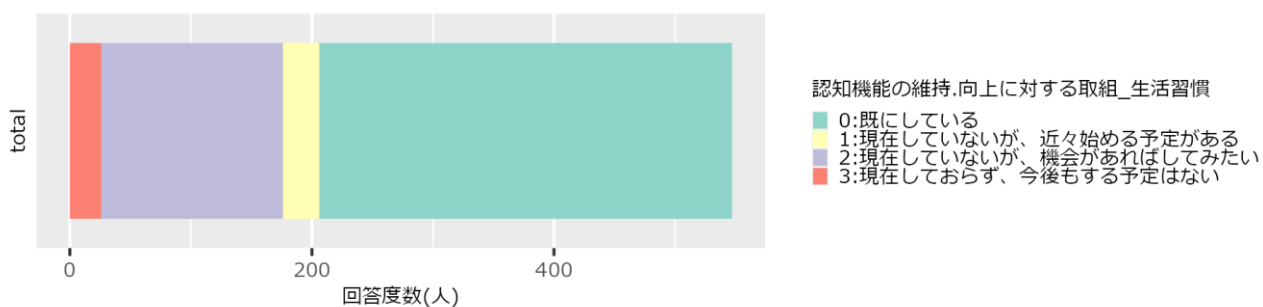
18. あなたは「認知機能」の維持・向上に取り組んでいますか。

次の活動について、あてはまる箇所を 1つずつ ✓をつけてください。

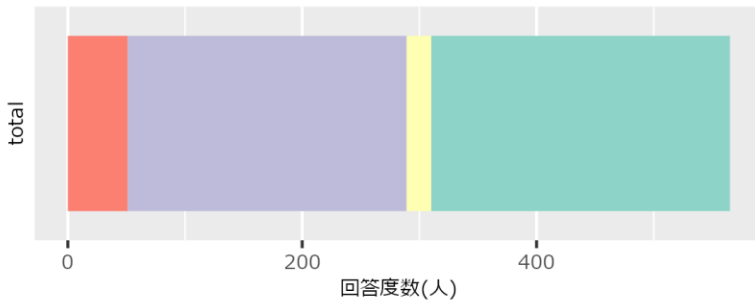
【運動】



【生活習慣】



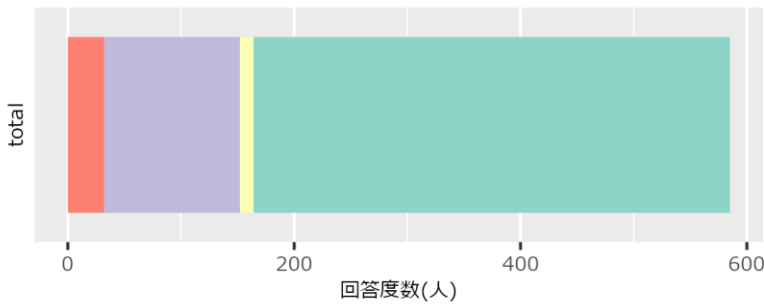
【知的活動（脳トレアプリなど含む）】



認知機能の維持.向上に対する取組_知的活動

- 0: 既に行っている
- 1: 現在していないが、近々始める予定がある
- 2: 現在していないが、機会があればしてみたい
- 3: 現在しておらず、今後する予定はない

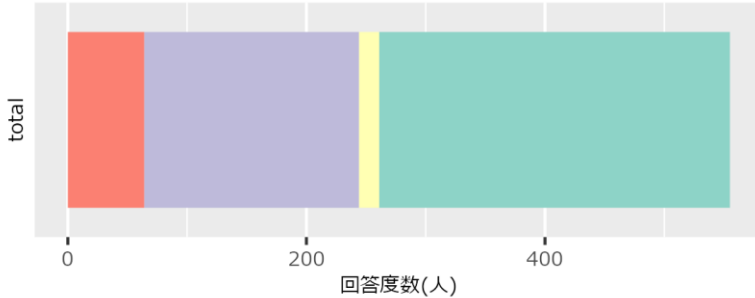
【他者との交流】



認知機能の維持.向上に対する取組_他者との交流

- 0: 既に行っている
- 1: 現在していないが、近々始める予定がある
- 2: 現在していないが、機会があればしてみたい
- 3: 現在しておらず、今後する予定はない

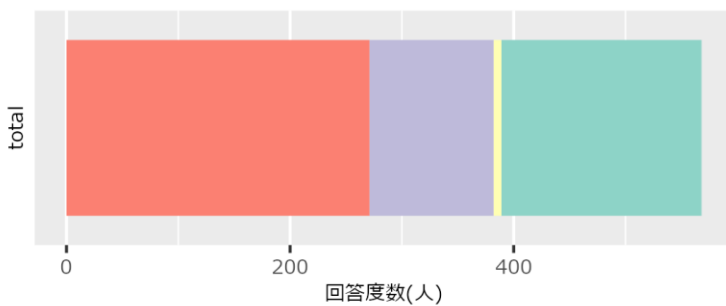
【ストレス軽減】



認知機能の維持.向上に対する取組_ストレス軽減

- 0: 既に行っている
- 1: 現在していないが、近々始める予定がある
- 2: 現在していないが、機会があればしてみたい
- 3: 現在しておらず、今後する予定はない

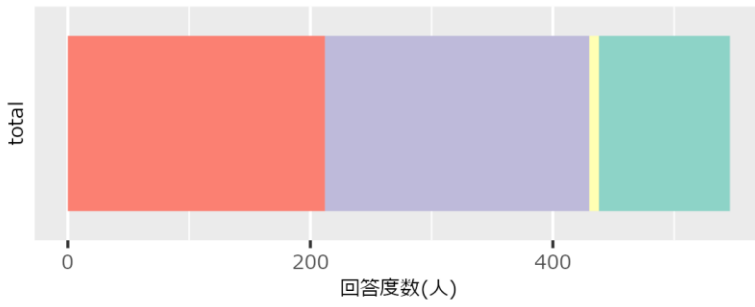
【サプリメント摂取】



認知機能の維持.向上に対する取組_サプリメント摂取

- 0: 既に行っている
- 1: 現在していないが、近々始める予定がある
- 2: 現在していないが、機会があればしてみたい
- 3: 現在しておらず、今後する予定はない

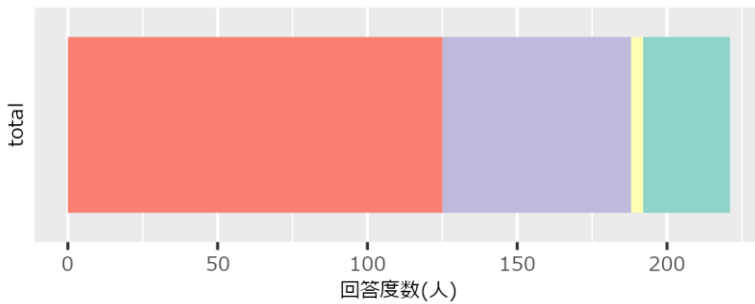
【医師に相談】



認知機能の維持・向上に対する取組_医師に相談

- 0: 既になっている
- 1: 現在していないが、近々始める予定がある
- 2: 現在していないが、機会があればしてみたい
- 3: 現在しておらず、今後もする予定はない

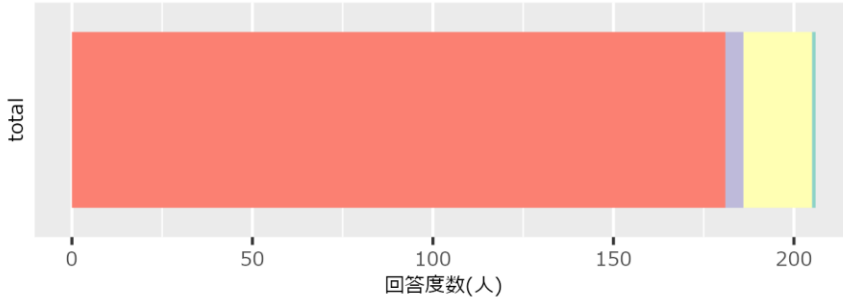
【その他】



認知機能の維持・向上に対する取組_その他

- 0: 既になっている
- 1: 現在していないが、近々始める予定がある
- 2: 現在していないが、機会があればしてみたい
- 3: 現在しておらず、今後もする予定はない

【認知機能の維持・向上への取組み】



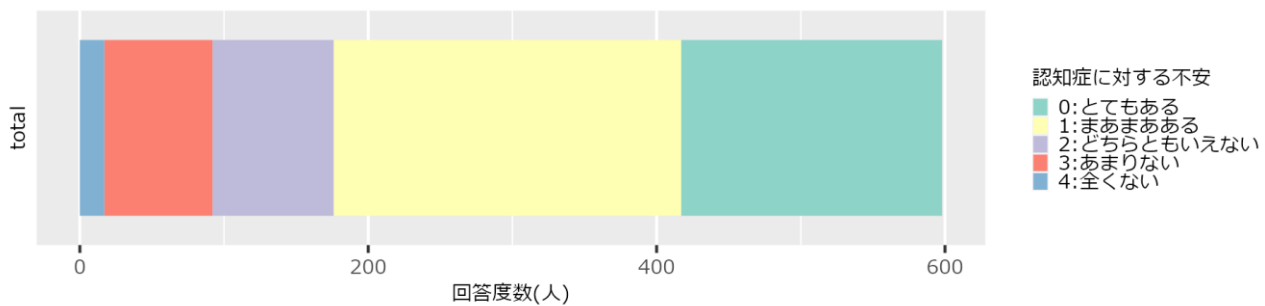
認知機能の維持・向上に対する取組_点数

- 0: いずれもする予定はない
- 1: いずれか機会があればしてみたい
- 2: いずれか近々始める予定がある
- 3: いずれか既になっている

19. あなたは、認知症に対する不安がありますか。

次の中から 1つだけ ✓をつけてください。

〈とてもある：30.3%、まあまあある：40.3%、どちらともいえない：14.0%、あまりない：12.6%、全くない：2.8%〉



アンケート結果概要

〈回答者の属性〉

- ・女性が全体の2/3を占めている。
- ・回答者は**食の臨床試験ボランティア登録者**が中心となっている。
- ・年齢を70歳未満、70歳以上の2群に分けるとそれぞれ全体の半数程度を占める。
- ・生活（居住）スタイルは**配偶者と一緒に暮らしている**方が多く、続いて「子どもとの同居」、「ひとり暮らし」となっている。
- ・健康状態は「良い」、「まあ良い」を合わせて半数（44%）を占め、普通（42%）とあわせると8割を超える。

〈日常生活について〉

- ・日常生活を送るうえで**機能面に関して特に問題となっていることは見られなかった**。
- ・低栄養リスク得点は1点以下が全体の88.7%となっており、**栄養低下リスクは低い**と考えられた。
- ・日常生活において**もっと欲しい情報**としては、「健康づくり」、「趣味、スポーツ活動、旅行、レジャー」、と回答する方が多く見られた。
- ・「日常生活を行う上で必要な情報に満足しているか」については「満足している（11.3%）」、「まあ満足している（68.8%）」を合わせると**全体の8割を超える**。残り2割の満足していない理由としては「どこから情報を得たらよいかわからない」、「必要な情報が乏しい」という意見が多く、更に信頼性の不明確さや分かりにくさといった点が続いた。

〈食生活について〉

- ・毎日の食事で「ごはん」を**毎食（1日3回）食べている人は3割程度**となっている。
- ・「ごはん」の代わりに食べるものとしては「パン」が多かった。
- ・「乳製品（ヨーグルト・チーズなど。バターは含まない）」、「緑黄色野菜（にんじん・ほうれん草・かぼちゃ・トマトなど色の濃い野菜）」、「果実（生鮮・缶詰め）」については、回答者の**半数以上がほぼ毎日食べている**と回答した。そのほか、「卵（鶏卵・うずらなどの卵で魚の卵は除く）」、「牛乳（コーヒー牛乳やフルーツ牛乳は除く）」、「大豆製品（豆腐・納豆など大豆を使った食品）」、「油脂類（油炒め・バター、マーガリンなど、油を使う料理）」についても毎日食べていると回答する方が多く見られた。
- ・食品摂取の多様性は生活機能障害リスクを低減するといわれているが、**全体の52%が食品摂取多様性得点の高リスク群（3点以下）**であった。
- ・食生活全般に対しては、「満足している」、「まあ満足している」と回答した方が97%を占めた。
- ・「食生活について日頃気になっていること」については、特徴的な傾向は見られなかった。

〈情報機器の使用について〉

- ・所有している情報機器としては、回答者の**約8割が「スマートフォン」**を、**約6割が「パソコン」**を所有していると回答した。
- ・情報機器をどのような用途に利用するかについては、**9割以上の方が「家族・友人などと連絡をとる」**

と回答し、続いて、「インターネットで情報を集めたり、ショッピングしたりする」、「SNS(Facebook, Twitter, LINE, Instagram など)を利用する」と回答した人が多かった。一方、行政手続きや金融取引等への利用については限定的であることが分かった。

・情報機器の使用にあたり不便に感じていたり、情報機器を使用したくないと感じている人は一定数存在しているが、何か特定の理由によるものとは判断できなかった。

〈認知機能に関する意識について〉

・認知機能の維持・向上については「維持・向上したいととても思う (61.6%)」、「維持・向上したいとまあ思う (32.5%)」といった前向きな回答が94%を占めた。

・認知機能の維持・向上に向けてすでに取り組んでいる方が多く、具体的な内容としては、「運動」、「生活習慣 (の改善)」、「他者との交流」といった回答が多く見られた。一方、「サプリメント」の摂取については利用している方も一定数存在するが、**今後も使用する予定がないと半数近くが回答している。**

・認知症に対する不安については、とてもある (30.3%)、まあまあある (40.3%) をあわせると**7割の方が不安に感じている**と回答している。

〈全体総括・提言〉

・今回のアンケートの回答については食の臨床試験ボランティアに登録をされている高齢者が中心となったが、回収率 60.8%と比較的高い回収率を得ることができた。

・回答者の多くは「健康関心層」と位置付けられるほど健康に対する意識が高い方々と推察できるが、江別市民の健康に対する意識や行動の特徴については全国的な傾向との比較などを通じて今後、更なる精査を行っていききたい。

・回答形式を紙媒体 (郵送等) と Web 回答の選択制とし実施したが、9割が紙媒体での回答となったことから、高齢者において Web 回答を定着させるためには Web 限定での実施が必要と感じた。

・情報機器の所有に関するアンケートから高齢者にもスマートフォンが普及しており、情報収集手段に活用していることが読み取れることから、行政手続き等のデジタル処理への導きが今後、地域のデジタル化の推進には必要と考えられる。

・回答者の健康状態は非常に良いものであり、行動機能面での大きな課題は見られなかったが、毎日の食事摂取の多様性については「高リスク」と判断される割合が高かったことから、健康の維持・推進に向け何らかの啓蒙活動が必要といえる。

・認知症への不安を 7割の方が感じている一方で、認知機能の維持・向上の重要性については多くの方が認識しており、すでに何らかの取組みを行っている。こうした方々に対してミスリードを行わないよう、適切に十分な量の情報提供を行っていくことが重要である。

以上

資 料

○調査研究へのご協力をお願い

○アンケート調査のご案内

○「江別シニアの生活習慣に関する調査研究」（アンケート用紙）

江別市民の皆様

江別シニアの生活習慣に関する調査研究へのご協力をお願い

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、超高齢社会といわれる昨今、江別市にとっても例外ではありません。家族や地域社会が変化するなかで、高齢者の安心、安全を確保する社会の仕組みを構築する必要性が高まっています。そのため、地域が一体となって高齢者が生活しやすい環境を整備することが課題であります。

江別市では江別市大学連携調査研究事業を通して市民の生活習慣の現状や、その関連性、課題を分析し、解決に向けた取り組みを推進しております。今回、北海道情報大学は「後期高齢化にともなう江別市民の食、健康、認知・生活機能に関する実態調査と Well-Being 向上に向けた提案」という研究課題でこの取り組みに参加することとなりました。

後期高齢化が進む江別市在住のシニア世代の方々を対象とした調査研究により、江別市における食、健康、認知・生活機能に関わる現状や、市民が抱える不安や課題を明らかにし、本学の重点取り組みである「食と健康」「ヘルスケア IT」などの観点からみた情報発信や課題解決、地域の生活のしやすさの向上のための提言を行っていきます。

なお、最終的な研究結果は市のホームページ上で公開される予定です。

皆様を含めた多くの江別市民の生活環境の向上につなげるため、本調査研究にご協力いただけますようお願い申し上げます。

敬具

北海道情報大学 医療情報学部 医療情報学科

教授 本間直幸



2022年11月

北海道情報大学 健康情報科学研究センター

食の臨床試験ボランティア各位

江別市民を対象としたアンケート調査のご案内

平素より、当センターの取組みにご協力を賜り、誠にありがとうございます。

この度、江別市と北海道情報大学は、江別市にお住まいの60歳以上の方を対象に、生活習慣に関するアンケート調査を行うこととなりました。そこで食の臨床試験ボランティア会員様の中から、年齢とお住まいの条件が対象となる方にご協力をお願いしたく、アンケートを送付いたします。

研究内容については、同封の「江別市シニアの生活習慣に関する調査研究へのご協力のお願い」をご覧ください。ありがとうございます。

ご多用の折とは存じますが、何卒ご協力くださいますようお願い申し上げます。

ご提出の方法・期日

以下のどちらかの方法でご回答ください。

● 郵送

アンケート用紙に直接ご記入いただき、同封の返信用封筒（切手不要）にアンケート用紙を入れて、

2022年12月23日（金）までにポストに投函してください。

● WEB（PC、スマートフォン、タブレットなど）

アンケート用紙の表紙のQRコードからサイトにアクセスの上、

2022年12月23日（金）23:59までに回答を送信してください。

個人情報の保護について

このお知らせは、北海道情報大学 医療情報学部 医療情報学科 本間直幸教授より依頼を受け、北海道情報大学 健康情報科学研究センター（以下、健康情報科学研究センター）が皆様に郵送しております。

この調査は、皆様の個人情報を収集する目的で実施するものではありません。

収集した情報は、北海道情報大学における研究、教育活動に使用します。また、健康情報科学研究センターにおいて、他の試験との比較や相関解析を通し、登録ボランティアの管理及び次回以降の研究の品質向上に利用する場合があります。

研究に関するお問合せ先

北海道情報大学 健康情報科学研究センター

〒069-8585 北海道江別市西野幌 59 番 2

[WEB] <https://hisc-do-johodai.jp/contact/>

[FAX] 011-385-4429

以上

江別市民の生活習慣に関する調査研究

このアンケートは江別市在住の60歳以上の方を対象に実施いたします。

ご提出の方法・期日

以下のどちらかの方法でご回答ください。

● 郵送

次ページからのアンケート用紙に直接ご記入いただき、
同封の返信用封筒（切手不要）にアンケート用紙を入れて、

2022年12月23日（金）までに**ポストに投函**してください。

● WEB

右の二次元バーコードから または
<https://forms.gle/MudoUwoGbGU6Ubyj8> に直接アクセスの上、



2022年12月23日（金）23:59までに**回答を送信**してください。

記入上のご注意

- ① 氏名やご連絡先（住所、電話番号など）などの**個人情報**を記入しないでください。
- ② 回答するときは、 に をつけてください。

[記入例]

1.あなたの性別をお答えください。次の中から 1つだけ をつけてください。

男 女 答えたくない

質問に 1つだけ と記載があれば ひとつだけ をつけます

10.【問9で「やや不満である」「不満である」にをつけた方にお伺いします。】
どのような点が不満ですか。次の中から いくつでも をつけてください。

- どの情報が信頼できるかわからな 情報の内容がわかりにくい
い
- どこから情報を得たらよいかわか 字が小さくて読めない
らない

質問に いくつでも と記載があれば 複数の をつけられます

令和4年度 江別市大学連携調査研究事業（代表：北海道情報大学 本間直幸）

あなた自身についてお尋ねします

1. あなたの性別について、あてはまるものに 1つだけ ✓をつけてください。

- 男 女 答えたくない

2. あなたは現在、満年齢でおいくつですか。数字を記入してください。

() 歳

3. あなたは、現在、結婚していますか。
事実婚も含めて次の中から 1つだけ ✓をつけてください。

- 結婚したことがない 現在、配偶者あるいはパートナーがいる
- 配偶者あるいはパートナーとは
離別している 配偶者あるいはパートナーは
死亡している
- 答えたくない

4. あなたは、現在、お子さんがいらっしゃいますか。
同居、別居について養子の方も含めて次の中から 1つだけ ✓をつけてください。

- 子供あり（同居のみ） 子供あり（別居のみ）
- 子供あり（同居・別居ともに） 子供はいない
- 答えたくない

5. 現在、一緒にお住まいの方は、次のうちどなたですか。
いわゆる二世帯住宅や同じ敷地内で別の棟に住んでいる方も含めて、
あてはまるものを次の中から いくつでも ✓をつけてください。

- ひとり暮らし 配偶者（夫又は妻）
- あなた又は配偶者の親 子ども
- 子どもの配偶者 孫
- 兄弟姉妹 その他
- 答えたくない

6. あなたは、自分の健康状態をどのように感じていますか。
次の中から 1つだけ ✓をつけてください。

- 良い まあ良い
- 普通 あまり良くない
- 良くない

日常生活についてお尋ねします

7. あなたの日常生活での次の活動について、
あてはまる箇所に 1つずつ ✓をつけてください。

	している	できるが、 していない	できない
階段を手すりや壁をつたわずに昇る	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15分くらい続けて歩く	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
バスや電車、自家用車を使って1人で外出する	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分で食品・日用品の買物をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分で食事の用意をする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分で請求書の支払いをする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
自分で預貯金の出し入れをする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	した/ している	しなかった/ していない
過去1年間に入院した	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
過去1年間に転倒した	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
趣味やおけいごとをしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. 日常生活を行ううえで必要な情報で、もっと欲しい内容がありますか。
次の中から いくつでも ✓をつけてください。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 特にない | |
| <input type="checkbox"/> 健康づくり | <input type="checkbox"/> 年金 |
| <input type="checkbox"/> 医療 | <input type="checkbox"/> 趣味、スポーツ活動、旅行、
レジャー |
| <input type="checkbox"/> 食生活、食事サービス | <input type="checkbox"/> 在宅ケア、介護サービス、
家事援助など生活上の世話 |
| <input type="checkbox"/> 住まい（高齢者向け住宅の供給、
増改築・手直し等） | <input type="checkbox"/> 教養講座の受講などの学習活動、
文化的な催しもの |
| <input type="checkbox"/> 心配事や悩み事に関する
相談サービス | <input type="checkbox"/> 相続、預貯金、資産運用、税金 |
| <input type="checkbox"/> 一般の日用品・雑貨 | <input type="checkbox"/> 地域の行事 |
| <input type="checkbox"/> 衣料品 | <input type="checkbox"/> 介護用品 |
| <input type="checkbox"/> 電化製品 | <input type="checkbox"/> 社会奉仕、ボランティア活動 |
| <input type="checkbox"/> 自助具、自助用品 | <input type="checkbox"/> その他 |

9. あなたは、日常生活を行う上で必要な情報に満足していますか。
次の中から 1つだけ ✓をつけてください。

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 満足している | <input type="checkbox"/> まあ満足している |
| <input type="checkbox"/> やや不満である | <input type="checkbox"/> 不満である |

10. 【問9で「やや不満である」「不満である」に✓をつけた方にお伺いします。】
どのような点が不満ですか。次の中から いくつでも ✓をつけてください。

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> どの情報が信頼できるかわからない | <input type="checkbox"/> 情報の内容がわかりにくい |
| <input type="checkbox"/> どこから情報を得たらよいかかわから
ない | <input type="checkbox"/> 字が小さくて読めない |
| <input type="checkbox"/> 必要な情報が乏しい | <input type="checkbox"/> 情報量が多すぎる |
| <input type="checkbox"/> 情報が遅い | <input type="checkbox"/> その他 |

食生活についてお尋ねします

11.あなたは、次の食べ物をどのくらいの頻度で食べていますか。それぞれ、最近1週間ぐらいの食事について、あてはまる箇所に 1つずつ ✓をつけてください。

	毎食	1日2回	1日1回	日によって 食べない
ごはん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
つけもの	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
みそ汁（すまし汁含む）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	ほぼ毎日	2日に1回	週に1,2回	ほとんど 食べない
パン（ごはんの代わりに 食べるパン）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
めん類（ごはんの代わり に食べるめん類）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
魚介類（生鮮・加工品、 すべての魚や貝類）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
肉類（生鮮・加工品、す べての肉類）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
卵（鶏卵・うすらなどの 卵で、魚の卵は除く）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
牛乳（コーヒーマルチ 牛乳は除く）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
乳製品（ヨーグルト・チ ーズなど。バターは含ま ない）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
大豆製品（豆腐・納豆な ど大豆を使った食品）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
緑黄色野菜（にんじ ん・ほうれん草・かぼちゃ・ トマトなど色の濃い野菜）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
海藻類（生・干物）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
いも類	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
果実（生鮮・缶詰め）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
油脂類（油炒め・パタ ー、マーガリンなど、油を使 う料理）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

令和4年度 江別市大学連携調査研究事業（代表：北海道情報大学 本間直幸）