

元気で長生き対策事業

高齢者生活体力測定の結果報告

その四

都留市と 塩山市の 比較調査

今回はアンケートによる日常生活状況の調査結果についてお知らせします。日常生活状況調査において「よくする」の回答率に、両市の間で明らかな差が認められた項目について、性・年齢別に示しました。その結果、都留市の高齢者の皆さんは塩山市の方々に比べて、①運動やスポーツをする人が少ないこと、②テレビを観る時間が長いこと、③趣味や稽古ごとをもっている人が少ないこと、④奉仕活動に参加する人が少ないこと、⑤新聞・雑誌を読む人が少ないこと、⑥睡眠時間が短いこと、などが特徴的にあげられました。

比べ、肥満度および疾病の有病率が高く、日常生活に必要な動作能力が劣っていることが明らかになりました。両市の高齢者の間には、日常生活での身体的・社会的・精神的な活動レベルに違いがあるようです。今後、都留市の高齢者の健康度および元気を改善するためには、高齢者の皆さん自身が家庭内での役割をなるべく多く持つこと、そして老人会や町内会などの組織的な活動へ積極的に参加することが望まれます。一方、高齢者の活動性を高めるためには、高齢者自身の変革のみならず、高齢者を取り巻く環境を整備することが重要です。たとえば、家庭内生活では家族が高齢者の生き方に対する理解を十分に深めること、地域生活では種々の文化的、体育的、社会的なプログラムを提供することなどが必要と考えられます。

今年度は、高齢者の方々が日常生活で不便を感じるようになるまでの自立生活の予備能力（自立度）を調査するために、市内在住の六十歳以上の方を対象に、健康度と元気度（生活体力）をチェックします。皆さんのご協力をお願い申し上げます。

日常生活状況調査における「よくする」の回答率

