



高齢者の安全 対策委員会

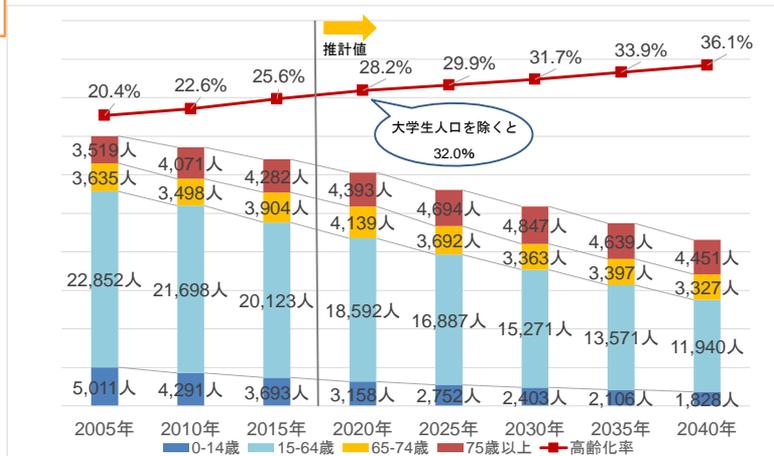
報告者：
委員長 高部鈴枝



都留市の高齢者人口と高齢化率

設置の背景①

図表1



出典：都留市人口ビジョン第2版

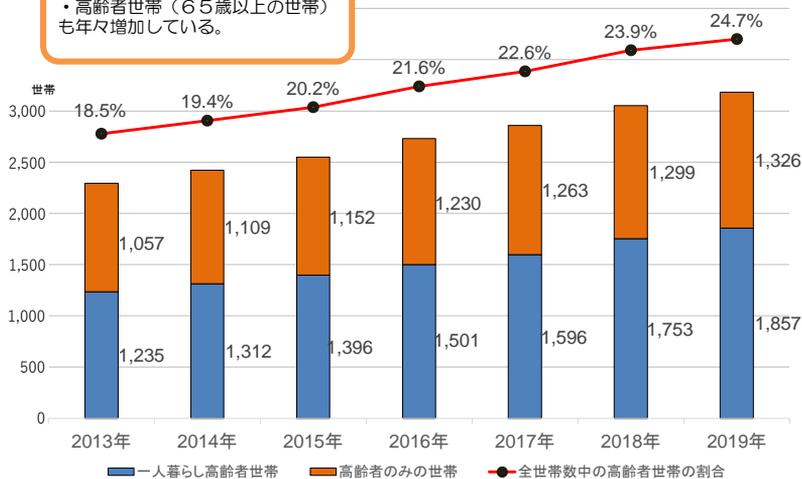
- ・総人口は減少するが、高齢者人口は横ばいで推移している。
- ・高齢化率は、年々上昇している。

都留市の高齢者世帯

設置の背景②

図表2

・高齢者世帯（65歳以上の世帯）も年々増加している。



出典：高齢者社基礎調査

高齢者の安全に関する客観的データ

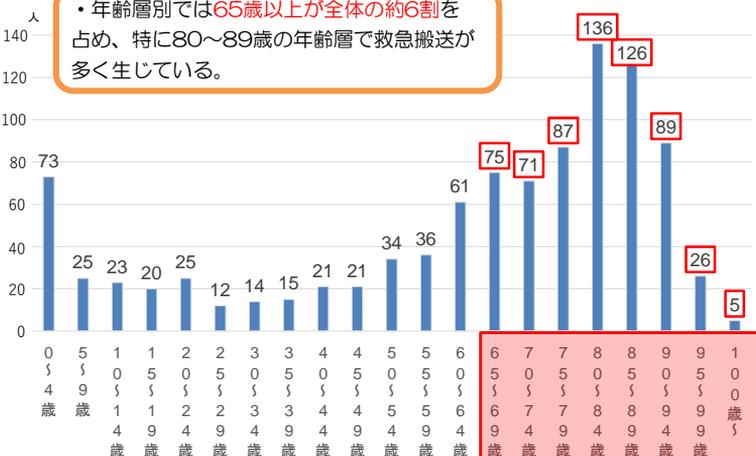
設置の背景③

図表3

【一般負傷による救急搬送の年齢層別件数 2013～2017年合計】

↳ 火災や自然災害、また水難や交通などに起因する事故以外の不慮の事故によって負傷したものの

・年齢層別では65歳以上が全体の約6割を占め、特に80～89歳の年齢層で救急搬送が多く生じている。



出典：救急搬送データ

対策委員会の委員構成

区分	団体・組織名	委員数
住民組織 民間団体等 (14名)	老人クラブ連合会	1名
	通所介護事業所	2名
	認知症疾患センター	1名
	都留市社会福祉協議会	1名
	「いーばしょ」(高齢者の通いの場)	1名
	民生委員・主任児童委員	1名
	鶴寿大学	1名
	明治安田厚生事業団 体力医学研究所	1名
	居宅介護支援事業所	1名
	都留市立病院	1名
	介護老人保健施設	1名
	健康科学大学(学生)	1名
都留文科大学(学生)	1名	
行政機関 (5名)	市(長寿介護課、企画課、生涯学習課)	5名

4

対策委員会の経過

回数	開催日	内容
第1回～ 第6回	2018年10月～2019年6月	対策委員会合同会議 (主観的意見と統計データの検討)
第7回～ 第11回	2019年7月～2019年11月	個別対策委員会 (主観的意見と統計データの関連付け、重点課題の決定)
	2019年10月8日	秩父市セーフコミュニティ事前審査視察研修
	2019年12月5日～12月6日	対策委員会合同会議(各委員会との情報共有)、 第3回推進協議会(設置の背景から重点課題まで発表)
第12回～ 第14回	2020年1月～2020年3月	個別対策委員会 (既存の主な制度から取組みまでの検討)
	2020年3月18日	第4回推進協議会 (事前指導に向けて設置の背景から取組みまで発表)
第15回～ 第18回	2020年7月27日～10月22日	個別対策委員会 (今後の取組みについて検討)
	2020年11月17日	評価指標となるアンケート調査の実施
第19回～ 第20回	2021年1月28日～2月10日	個別対策委員会 (事前指導の改善、取組みと成果指標、アンケート結果)

5

高齢者の安全に関する主観的意見

【ヒト】

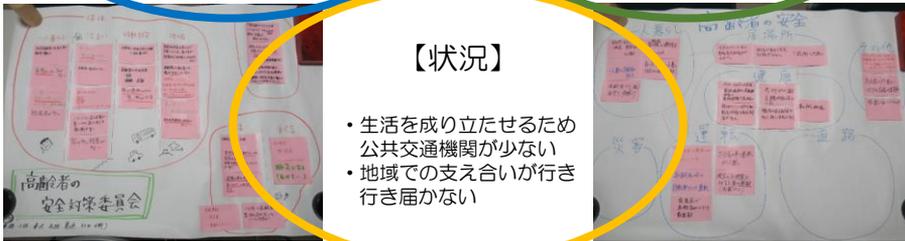
- ・一人暮らし世帯が多い
- ・身体の弱った方が多い

【場所】

- ・自宅内で危険な場所が多い
- ・人が集まる場所や店舗などが地域によって少ない

【状況】

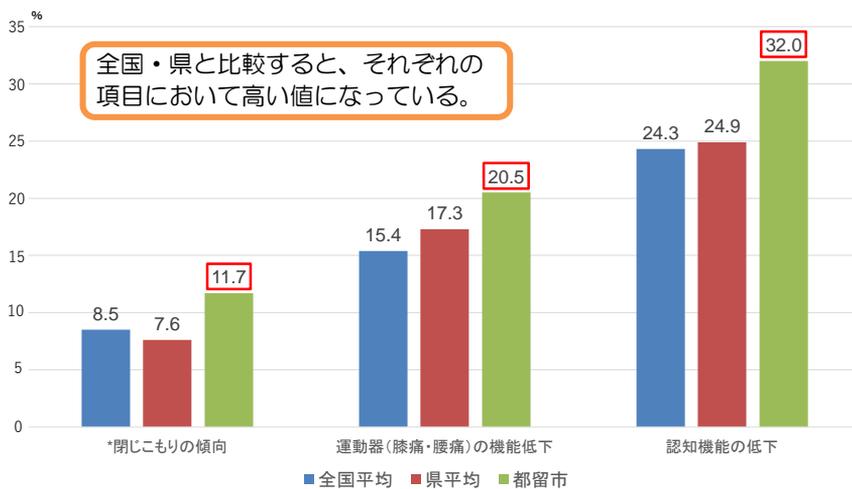
- ・生活を成り立たせるため公共交通機関が少ない
- ・地域での支え合いが行き届かない



6

高齢者の安全に関する客観的データ

図表4 【都留市の高齢者の健康課題 国・県・市比較 2013年】



全国・県と比較すると、それぞれの項目において高い値になっている。

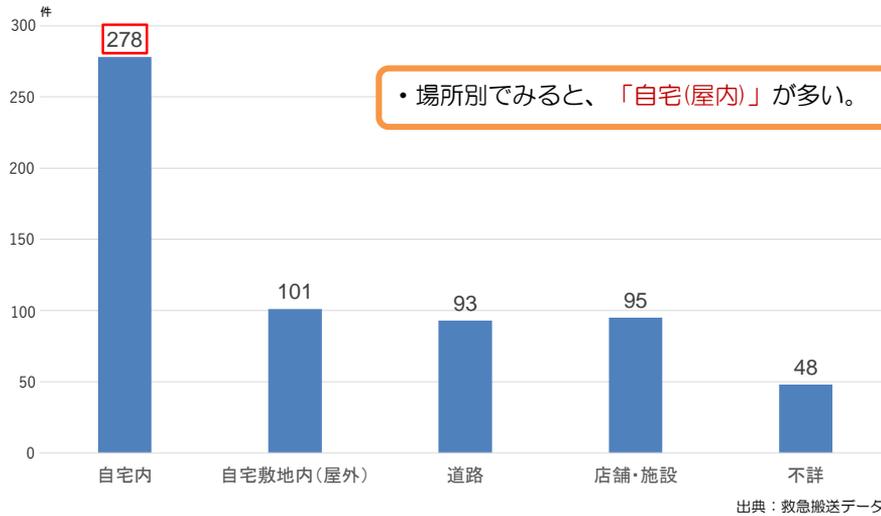
* 閉じこもりとは、生活の活動空間がほぼ家の中になることで、運動不足になったり、人との交流が減ることで、心身とも機能低下を招くことを言います。

出典：平成25年度基本チェックリスト調査結果

7

高齢者の安全に関する客観的データ

図表5 【一般負傷による救急搬送の場所別件数（65歳以上） 2013年～2017年の合計件数】



・場所別でみると、「自宅(屋内)」が多い。

高齢者の安全に関する客観的データ

図表6 【一般負傷による救急搬送の受傷原因別件数 65歳以上 2013年～2017年の合計件数】



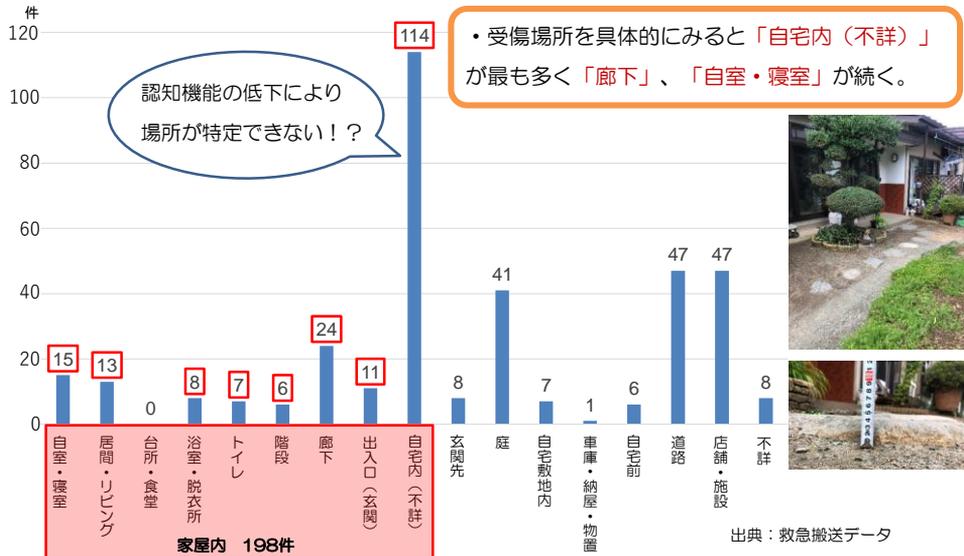
自宅(家屋)内
転倒：198/363件
転落：30/65件

自宅(家屋)内
誤嚥・誤飲：7/17件

・受傷原因別では「転倒」が最も多く、「転落」「食物の誤嚥・誤飲」が続く。

高齢者の安全に関する客観的データ

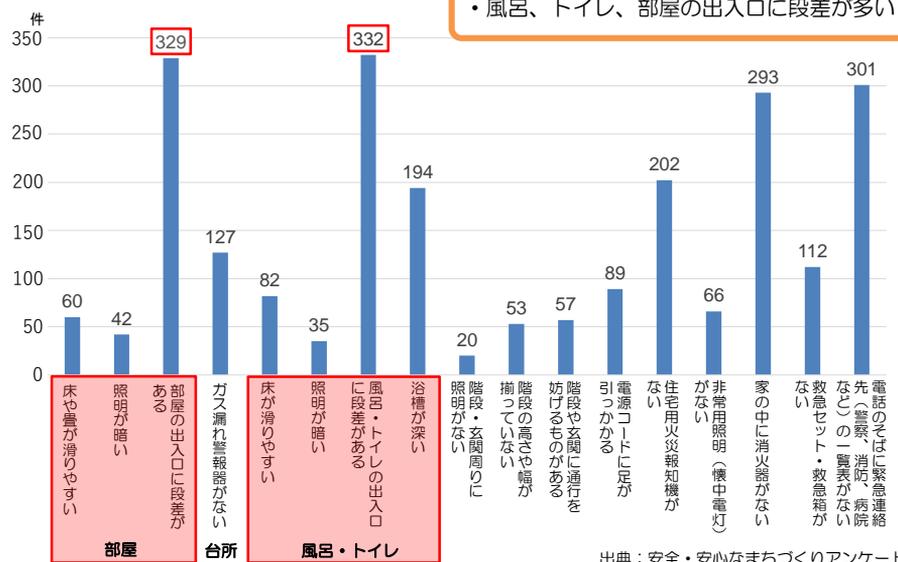
図表7 【転倒による救急搬送の場所別件数（65歳以上） 2013～2017年の合計件数】



10

高齢者の安全に関する客観的データ

図表8 【自宅の環境・設備状況 2018年】



11

自宅の環境（段差の一例） 玄関⇔廊下⇔台所,トイレ

写真1



日本家屋の特徴として、段差がとても多く、転倒するリスクが高い。

12

自宅の環境（段差の一例） 廊下⇔脱衣室⇔浴室

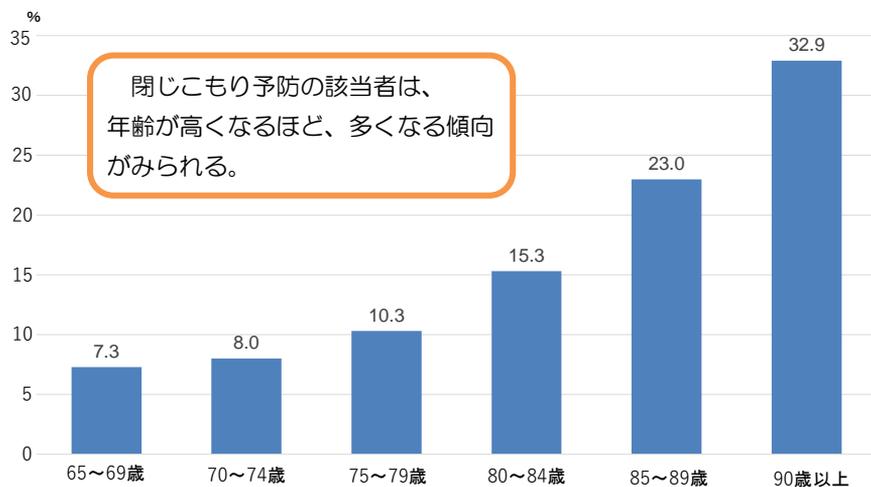
写真2



13

高齢者の安全に関する客観的データ

図表9 【閉じこもりの予防・支援に関する設問の回答結果 2018年】



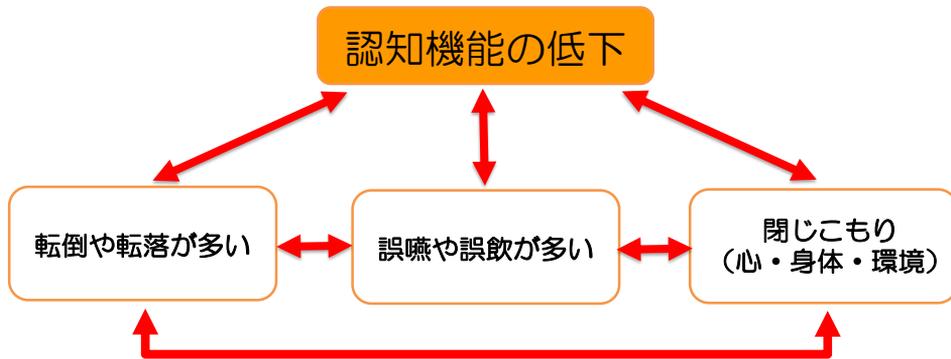
閉じこもり予防の該当者は、年齢が高くなるほど、多くなる傾向がみられる。

出典：生活状況調査

高齢者の安全に関する問題点

	主観的	客観的	問題点
ヒト	<ul style="list-style-type: none"> 一人暮らし世帯が多い。 身体の弱った方が多い。 	救急搬送の約6割が65歳以上の高齢者であり、 転倒や転落、誤嚥や誤飲 が原因となっている。 【図表3】 【図表6】	1. 転倒や転落が多い 2. 誤嚥や誤飲が多い 3. 閉じこもり (心、身体、環境)
場所	<ul style="list-style-type: none"> 自宅内で危険な場所が多い。 人が集まる場所や店舗などが地域によっては少ない。 地域での支え合いが行き届かない。 	救急搬送となる 事故の発生場所 は住宅であり、 自宅(屋内) が多くなっている。 【図表5】	
状況	<ul style="list-style-type: none"> 生活を成り立たせるための公共交通機関も少ない。 地域での支え合いが行き届かない。 	外出機会が少なくなっており、 閉じこもりが増加傾向 にある。 【図表4】 【図表9】	

問題点の整理



問題点1～3の身体機能の低下や心の機能の低下により、認知機能の低下を招くことも考えられ、相互に関連しあっている。

16

高齢者の安全に関する重点課題

	問題点	根拠	目標・重点課題
重点課題1	転倒や転落が多い	<ul style="list-style-type: none"> 救急搬送の年齢層別件数【図表3】 都留市の高齢者の健康課題【図表4】 救急搬送の場所別件数【図表5】 救急搬送の受傷原因別件数【図表6】 	転倒や転落を減らすために、健康な身体づくりと、安全な住環境の整備を普及する。
重点課題2	誤嚥や誤飲が多い	<ul style="list-style-type: none"> 救急搬送の年齢層別件数【図表3】 救急搬送の受傷原因別件数【図表6】 	誤嚥や誤飲を減らすために、口腔ケアなどの健康な身体づくりと、社会参加による会話の機会を設ける。
重点課題3	閉じこもり (心、身体、環境)	<ul style="list-style-type: none"> 都留市の高齢者の健康課題【図表4】 閉じこもりの予防・支援に関する設問の回答結果【図表9】 	健康な心と身体を作り、安全な環境を整備することで閉じこもりを減らし、社会参加の機会を増やす。

17

既存の主な制度、取組み一覧

重点課題	対 策			
	方向性	国・県	市	地域
①転倒や転落を減らすために、健康な身体づくりと、安全な住環境の整備を普及する。	教育啓発	・一般介護予防	<ul style="list-style-type: none"> 「いーばしょ」の開設支援 理学療法士や運動指導士の派遣 はつらつ健康ポイント手帳 健康ジム無料券の配布 	<ul style="list-style-type: none"> 「いーばしょ」、サロン、老人クラブ等での活動 「今、生きてます体操」、「楽ひざ体操」の実践 はつらつ健康ポイント手帳を活用した自主的な活動
	規制	・介護保険法		
	環境整備	<ul style="list-style-type: none"> 介護保険制度（住宅環境の整備） バリアフリー新法 	<ul style="list-style-type: none"> 第7期高齢者福祉計画、介護保険事業計画 車いすの貸出 	



【対策委員会】

取組み1：「今、生きてます体操」、**「楽ひざ体操」**の普及
 取組み2：住環境の点検表（リーフレット）作成と周知

18

既存の主な制度、取組み一覧

重点課題	対 策			
	方向性	国・県	市	地域
②誤嚥や誤飲を減らすために、口腔ケアなどの健康な身体づくりと、社会参加による会話の機会を設ける。	教育啓発	・一般介護予防	<ul style="list-style-type: none"> 「いーばしょ」の開設支援 理学療法士や運動指導士の派遣 はつらつ健康ポイント手帳 	<ul style="list-style-type: none"> 「いーばしょ」、サロン、老人クラブ等での活動 「健口体操」の実践 はつらつ健康ポイント手帳を活用した自主的な活動
	規制	・介護保険法		
	環境整備		<ul style="list-style-type: none"> 第7期高齢者福祉計画、介護保険事業計画 	



【対策委員会】

取組み3：口腔ケアの普及

19

既存の主な制度、取組み一覧

重点課題	対 策			
	方向性	国・県	市	地域
③ 健康な心と身体を作り、安全な環境を整備することで閉じこもりを減らし、社会参加の機会を増やす。	教育啓発	・一般介護予防	・「いーばしょ」の開設支援 ・理学療法士や運動指導士の派遣 ・はつらつ健康ポイント手帳 ・健康ジム無料券の配布	・「いーばしょ」、サロン、老人クラブ等での活動 ・「今、生きてます体操」、 「楽ひざ体操」の実践 ・はつらつ健康ポイント手帳を活用した自主的な活動
	規制	・介護保険法		
	環境整備	・介護保険法 ・道路運送法	・第7期高齢者福祉計画、 介護保険事業計画 ・市内循環バス、 予約型乗合タクシー	



【対策委員会】

取組み4：地域での集まりの場の周知とサポート

20

重点課題、方向性、重点対象、取組みの整理



21

重点課題1 転倒や転落を減らすために、健康な身体づくりと、安全な住環境の整備を啓発する。

取組み① 「今、生きてます体操」、「楽ひざ体操」の普及

対策委員会の取組内容（5W1Hで記載）		成果指標 （取組みの効果を測るための目安）
【誰が】	対策委員会	【意識・知識】 チラシの配布数 普及活動の実施回数 アンケート調査の実施
【どこで】	各地域、高齢者の通いの場	
【誰に】	地域住民、通いの場の参加者	
①【何を】 【どうやって】	チラシ 回覧板でまわす	【態度・行動】 体力測定 アンケート調査の実施
②【何を】 【どうやって】	DVDを活用して 通いの場で一緒に体操	
		【状況】 転倒・転落する件数の割合の減少

取組①	「今、生きてます体操」、「楽ひざ体操」の普及活動 (1) 回覧板を活用した普及活動 (2) 通いの場でDVDを活用した普及活動			
これまでの取組	<ul style="list-style-type: none"> ローカルTVで毎日（午前10時、正午、午後3時）放映 チラシの作成 実態把握するためのアンケート調査を実施 			
対策委員会の関り方	<ul style="list-style-type: none"> チラシの作成 アンケート調査の実施 回覧板による周知を地域に依頼 通いの場で一緒に体操 			
指標	内容	測定方法	2018	2020
意識・知識 （短期）	「今、生きてます体操」、「楽ひざ体操」の周知	チラシの配布枚数、普及活動の実施回数、アンケート調査	—	「今、生きてます体操」、「楽ひざ体操」を知っている42.7%（73人/171人） （アンケート調査）
態度・行動 （中期）	「今、生きてます体操」、「楽ひざ体操」を行っている人の割合	体力測定（「いーばしょ」などの高齢者が集まる場所）、アンケート調査	—	身体機能の向上、転倒しないための意識づくりしてる69.0%（118人/171人） （アンケート調査）
状況 （長期）	転倒、転落による救急搬送件数	市民意識調査	2017年一般負傷による救急搬送の受傷原因別件数65歳以上 転倒89件、転落8件 （救急搬送データ）	

取組み① これまでの取組み

1 ローカルTVで毎日放映



2 チラシの作成

A3サイズカラー
各2,000枚作成



3 実態把握アンケート調査

日時：令和2年11月17日（火）
場所：市内商業施設（谷村地区）
対象者：市内在住の65歳以上 無作為
調査数：171人（男58人、女113人）



重点課題1 転倒や転落を減らすために、健康な身体づくりと、安全な住環境の整備を啓発する。

取組み②住環境の点検表（リーフレット）作成と周知

対策委員会の取組内容（5W1Hで記載）		成果指標 （取組みの効果を測るための目安）
【誰が】	対策委員会	【意識・知識】 リーフレットの配布数 普及活動の実施回数 アンケート調査の実施
【どこで】	「いーばしょ」、サロン、敬老会	
【誰に】	高齢者とその家族	
【何を】	点検表（リーフレット）による住環境の確認	【態度・行動】 住環境を整えているかのアンケートを実施
【どうやって】	リーフレット作成、配布 介護保険証郵送時に同封	
		【状況】 転倒・転落する件数の割合の減少

取組②	住環境による転倒予防リーフレット作成と周知 (1) リーフレット作成と配布による普及活動 (2) リーフレットを介護保険証と一緒に郵送する普及活動			
これまでの取組	<ul style="list-style-type: none"> ・リーフレットの作成 ・実態把握するためのアンケート調査を実施 			
対策委員会の関わり方	<ul style="list-style-type: none"> ・リーフレットの作成と配布 ・アンケート調査の実施 ・市担当課との協議 ・高齢者集いの場の情報収集と他の対策委員会への情報提供 			
指標	内容	測定方法	2018	2020
意識・知識 (短期)	住環境の整備や転倒、転落予防の周知	リーフレットの配布枚数、普及活動の実施回数、アンケート調査	—	一般負傷による救急搬送で一番多い原因が「転倒」と知っていた 42.7% (73人/171人) (アンケート調査)
態度・行動 (中期)	住環境を整えている人や転倒、転落予防している人の割合	アンケート調査	—	家の中や外で転倒、転落しないために対策をしている 61.4% (105人/171人) (アンケート調査)
状況 (長期)	転倒、転落による救急搬送件数	市民意識調査	2017年一般負傷による救急搬送の受傷原因別件数65歳以上 転倒89件、転落8件 (救急搬送データ)	—

取組み② これまでの取組み

1 リーフレットの作成

A4サイズカラー 2,000枚作成

表面



裏面



図表10

Q.ここ1年の間に転倒した場所はどこ？



図表11

Q.自主的に転倒しない対策は何をしている？

内容	人数
体操・ストレッチ	22
ウォーキング	19
健康ジム・筋トレ	15
歩き方を意識	17
手すりに掴まる	14
スポーツ	10
バリアフリー化	8
履物	6
杖、シルバーカー	4
床に物を置かない	3

118人/171人中

図表10

Q.ここ1年の間に転倒した場所はどこ？



図表11

Q.自主的に転倒しない対策は何をしている？

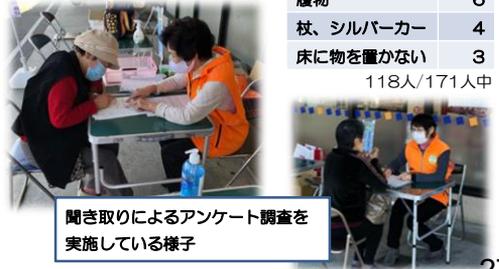
内容	人数
体操・ストレッチ	22
ウォーキング	19
健康ジム・筋トレ	15
歩き方を意識	17
手すりに掴まる	14
スポーツ	10
バリアフリー化	8
履物	6
杖、シルバーカー	4
床に物を置かない	3

118人/171人中

検討している様子



聞き取りによるアンケート調査を実施している様子



重点課題2 誤嚥や誤飲を減らすために、口腔ケアなどの健康な身体づくりと、社会参加による会話の機会を設ける。

取組み③ 口腔ケアの普及

対策委員会の取組内容（5W1Hで記載）		成果指標 （取組みの効果を測るための目安）
【誰が】	対策委員会	【意識・知識】 リーフレットの配布数 普及活動の実施回数
【どこで】	「いーばしょ」、サロン、敬老会	
【誰に】	高齢者全般	【態度・行動】 口腔ケアに対する意識の向上に ついてアンケート調査の実施
【何を】	歯の磨き方・歯ブラシの使い方 健口体操	
【どうやって】	リーフレット作成、配布 介護保険証郵送時に同封	【状況】 誤嚥・誤飲する件数の割合の減少

取組③	口腔ケアの普及 (1) リーフレット、チラシ作成と配布による普及活動 (2) リーフレットを介護保険証と一緒に郵送する普及活動			
これまでの取組	<ul style="list-style-type: none"> ・リーフレット作成 ・チラシ作成と配布 ・口腔ケアグッズ配布 ・実態把握するためのアンケート調査を実施 			
対策委員会の関わり方	<ul style="list-style-type: none"> ・リーフレット、チラシ作成と配布 ・アンケート調査の実施 ・市担当課との協議 ・高齢者集いの場の情報収集と他の対策委員会への情報提供 			
指標	内容	測定方法	2018	2020
意識・知識 （短期）	オーラルフレイル予防の周知	リーフレットの配布枚数 普及活動の実施回数	—	口腔ケアのチラシとグッズ約180セット配布
態度・行動 （中期）	オーラルフレイル予防を行っている人の割合	アンケート調査	—	お口の体操を行っている33.9%（58人/171人） 定期的に歯科に行っている55.6%（95人/171人） （救急搬送データ）
状況 （長期）	誤嚥、誤飲による救急搬送件数	市民意識調査	2017年一般負傷による救急搬送の受傷原因別件数65歳以上食物の誤嚥、誤飲11件 （救急搬送データ）	—

取組み③ これまでの取組み

1 リーフレットの作成

A3サイズカラー
2,000枚作成



2 チラシの作成と配布

A5サイズカラー

歯痛予防のために口を清潔に保ちましょう。

高齢者の一般世帯の口腔ランキング

- 1位 刷牙
- 2位 歯垢
- 3位 食物の摂取・誤嚥

口腔維持療法に気を付けましょう
誤嚥性肺炎は、食べ物を飲み込む時の力が低下して誤嚥をしまっただけでなく、嚥下不全に陥りやすくなります。口の中の細菌や唾液に含まれる細菌が誤って肺の中へ入り込んでしまい発症することもあります。

舌苔(げったい)を落としてください
舌苔は、細菌や食べかす、ほれた細胞などが舌の表面に付いてきた白い苔状のかたまりです。歯磨きが不十分だったり、唾液の量が少なかったり、口呼吸をしていると、舌苔が付きやすくなると言われています。舌苔が口の臭いのもとになります。

舌ブラシを使って舌をきれいにしましょう
①舌の厚さは1日1回、朝に行うのがおすすめです。
②鏡を見ながら汚れている部分だけ行いましょう。
③優しく磨きましょう。
④年の途中から歯ブラシを動かしましょう。
⑤舌苔を落とすには舌を思い切り前に出して行いましょう。
⑥一度でキレイにしようとしなない。

令和2年11月17日
都府庁セーフティユニティ 高齢者の安全対策委員会

3 口腔ケアグッズの配布

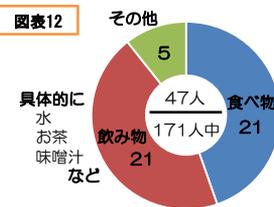


チラシと舌ブラシ200セット

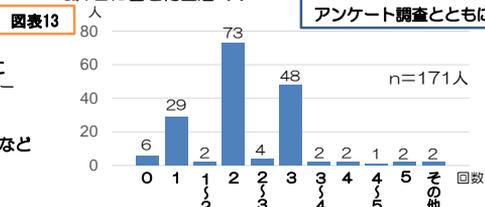


4 実態把握アンケート調査

Q.ここ1年の間に何でむせた？



Q.1日に歯を何回磨く？



アンケート調査とともに配布



重点課題3 健康な心と身体を作り安全な環境を整備することで、閉じこもりを減らし、社会参加の機会を増やす。

取組み④地域での集まりの場の周知とサポート

対策委員会の取組内容（5W1Hで記載）		成果指標 （取組みの効果を図るための目安）
【誰が】	対策委員会	【意識・知識】 通いの場のマップや冊子の作成、配布数 公共交通の地区別一覧表の作成、配布数 周知活動の実施回数
【どこで】	各地域、高齢者の通いの場	
【誰に】	地域住民、通いの場の参加者、 他の対策委員会【新たに追加】	【態度・行動】 通いの場の認識に対する アンケート実施
①【何を】 【どうやって】	通いの場のマップや冊子 作成、配布	
②【何を】 【どうやって】	公共交通の地区別一覧表 作成、配布	【状況】 通いの場の増加、参加者数の増加

取組④		地域での集まりの場の周知とサポート (1) 通いの場のマップ作成と配布による普及活動 (2) 公共交通の地区別一覧表の作成と配布による普及活動 (3) 他の対策委員会に「いーばしょ」などの情報提供		
これまでの取組		<ul style="list-style-type: none"> ・通いの場「いーばしょ」の所在や活動情報などを掲載した冊子作成 ・実態把握するためのアンケート調査を実施 		
対策委員会の関り方		<ul style="list-style-type: none"> ・冊子の作成と配布 ・アンケート調査の実施 ・高齢者集いの場の情報収集と他の対策委員会への情報提供 		
指標	内容	測定方法	2018	2020
意識・知識 (短期)	通いの場などの周知	冊子や地区別一覧表の配布数、普及活動の実施回数、アンケート調査	—	「いーばしょ」を知っている 39.8% (68人/171人) (アンケート調査)
態度・行動 (中期)	通いの場など高齢者が集まる場所に認識がある人の割合	アンケート調査	—	ここ1年の間に人の集まる場に参加した 46.8% (80人/171人) 参加した頻度は週1回以上 30.0% (24人/80人) (アンケート調査)
状況 (長期)	通いの場の数、参加者数	市民意識調査	「いーばしょ」開設数 22か所、延べ参加者数 5,329人 (地域包括支援センター)	—

取組み④ これまでの取組み

1 冊子の作成

A4サイズ カラー
11,000部作成



Q.ここ1年の間に人の集まる場に参加したものは? n=80人/171人

図表14

内容	人数
老人クラブ	16
スポーツ	11
無尽会・食事会	9
コーラス・カラオケ	6
いきいきサロン	5
「いーばしょ」	4
お茶飲み	4
健康ジム	4
公民館学級	3
趣味の会	3
その他	15

全34ページ中
「いーばしょ」は
15ページから34ページ

所在や活動内容など
詳しく紹介






取組みごとの進捗状況・今後の展望

	ステップ1	ステップ2	ステップ3	ステップ4	ステップ5
取組み① 「今、生きてます体操」 「楽ひざ体操」の普及	アンケート調査の実施	チラシ作成と地域への依頼	回覧板で周知	通いの場で体力測定	通いの場で一緒に体操
取組み② 住環境の点検表（リーフレット）作成と周知	アンケート調査の実施	リーフレット内容の検討	リーフレット作成	リーフレット配布	市担当課との協議
取組み③ 口腔ケアの普及	アンケート調査の実施	リーフレット、チラシ内容の検討	リーフレット、チラシの作成	リーフレット、チラシの配布	市担当課との協議
取組み④ 地域での集まりの場の周知とサポート	アンケート調査の実施	集まりの場や公共交通の情報収集	マップ、公共交通の地区別一覧表の検討	マップ、公共交通の地区別一覧表の作成	マップ、公共交通の地区別一覧表の周知

34

事前指導を受けて

審査員からのアドバイス	対策委員会での検討と反映
<p>主観的・客観的な側面から検討してきたことが分かった。心の健康（メンタル）や交通安全など、他の委員会の対策と重なる部分があると思うので、次のステップとしてコラボレーションしていけると思う。</p>	<p>他の対策委員会に「いーばしょ」をはじめ高齢者集まりの場などの情報を共有することで連携を図るとともに、互いに効果的な普及・啓発活動に努めていけるよう本委員会の取組み④に追加した。</p>

35

セーフコミュニティ活動を通しての気づき

この委員会が積極的に行動し直接、普及活動をしていく事が大切。

住環境の点検表の検討

長寿になることで、出てくる問題がある!?

データ等で高齢者の生活は予想外に大変と感じた。積極的に高齢者の生活支援等に参加したい。

客観的データから明らかになり、データの必要性を改めて感じた。

リモートを活用した会議

健康でいる期間をできるだけ長くするための取組みを感覚ではなく、データで確認することで、必要性をきちんと認識できた。

この活動を通して、「安全」について再認識し、私自身80歳を越えているので、SC活動の大切さを更に広めていきたい。

コロナ禍でもアンケートにて、高齢者の生の声を聞きたい。何かできることはないか?

都留市オリジナルの安全対策を考える。

36



ご清聴ありがとうございました。

基本チェックリストとは

第7 高齢者チェックリスト様式例		記入日	年	月	日
氏名	性別	住所	生年月日		
氏名		住所			
1	バスやタクシーで外出しやすか	2	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	3	1ヶ月以上、いずれかのC
2	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	3	1ヶ月以上、いずれかのC	4	1ヶ月以上、いずれかのC
3	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	4	1ヶ月以上、いずれかのC	5	1ヶ月以上、いずれかのC
4	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	5	1ヶ月以上、いずれかのC	6	1ヶ月以上、いずれかのC
5	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	6	1ヶ月以上、いずれかのC	7	1ヶ月以上、いずれかのC
6	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	7	1ヶ月以上、いずれかのC	8	1ヶ月以上、いずれかのC
7	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	8	1ヶ月以上、いずれかのC	9	1ヶ月以上、いずれかのC
8	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	9	1ヶ月以上、いずれかのC	10	1ヶ月以上、いずれかのC
9	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	10	1ヶ月以上、いずれかのC	11	1ヶ月以上、いずれかのC
10	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	11	1ヶ月以上、いずれかのC	12	1ヶ月以上、いずれかのC
11	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	12	1ヶ月以上、いずれかのC	13	1ヶ月以上、いずれかのC
12	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	13	1ヶ月以上、いずれかのC	14	1ヶ月以上、いずれかのC
13	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	14	1ヶ月以上、いずれかのC	15	1ヶ月以上、いずれかのC
14	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	15	1ヶ月以上、いずれかのC	16	1ヶ月以上、いずれかのC
15	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	16	1ヶ月以上、いずれかのC	17	1ヶ月以上、いずれかのC
16	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	17	1ヶ月以上、いずれかのC	18	1ヶ月以上、いずれかのC
17	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	18	1ヶ月以上、いずれかのC	19	1ヶ月以上、いずれかのC
18	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	19	1ヶ月以上、いずれかのC	20	1ヶ月以上、いずれかのC
19	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	20	1ヶ月以上、いずれかのC	21	1ヶ月以上、いずれかのC
20	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	21	1ヶ月以上、いずれかのC	22	1ヶ月以上、いずれかのC
21	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	22	1ヶ月以上、いずれかのC	23	1ヶ月以上、いずれかのC
22	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	23	1ヶ月以上、いずれかのC	24	1ヶ月以上、いずれかのC
23	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	24	1ヶ月以上、いずれかのC	25	1ヶ月以上、いずれかのC
24	健康食品やサプリメントを飲んでいるか	25	1ヶ月以上、いずれかのC		
25	健康食品やサプリメントを飲んでいるか				

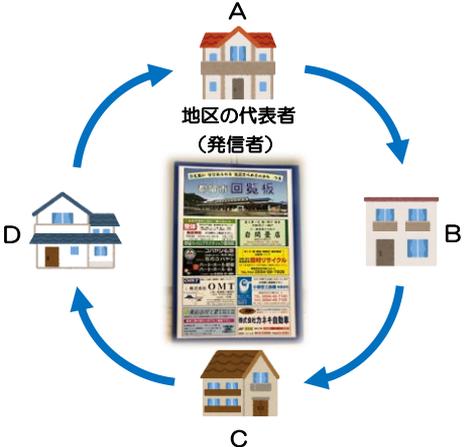
高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能の中で、衰えているところがないかチェックするためのもので、全25項目の質問で構成されています。

無尽とは



無尽（むじん）とは、月1回程度特定のメンバーで集まって飲み会や食事会を開き、食事代とは別にお金を徴収して積み立てる山梨県独特の文化のことです。

回覧板とは



家から家に順番に回し、情報を伝達する道具です。Aは、周知する資料を回覧板に挟みB宅に届け、Bは届いた回覧板を見たらC宅に届けます。こうして順番に回していき、最終的に回覧板は、A宅に戻る仕組みです。

「いーばしょ」とは



高齢者が住み慣れた地域において、健康でいきいきとした生活を送ることができるよう自由に集い、交流する通いの場のことをいいます。現在、都留市には25か所あります。