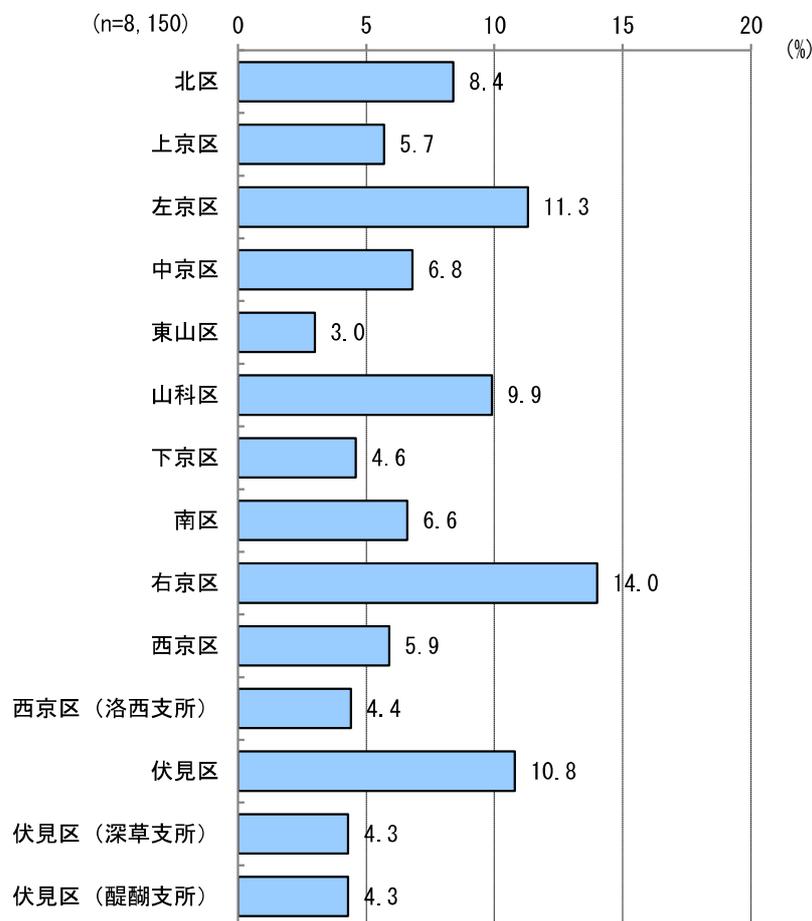


第2章 高齢者調査の結果

1 回答者の基本属性

(1) 回答者が住む区・支所

【図1-1 回答者が住む区・支所】

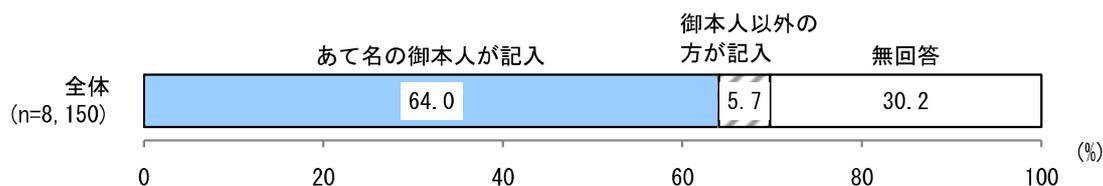


回答者が住む区・支所は、「右京区」が14.0%で最も多く、次いで「左京区」が11.3%、「伏見区」が10.8%となっています。(図1-1)

(2) 調査票の記入者

Q 調査票を記入された方をお教えてください。〈あてはまる方に○を付けてください。〉

【図1-2 調査票の記入者】

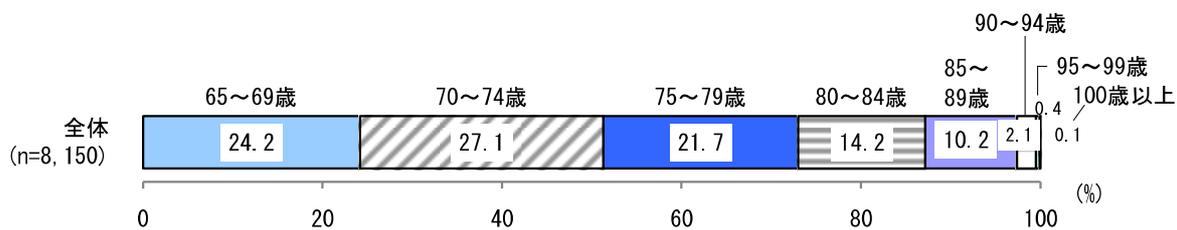


調査票の記入者は、「あて名の御本人が記入」が64.0%、「御本人以外の方が記入」が5.7%となっています。(図1-2)

(3) 年齢

問1Q1 あなた（あて名の御本人。以下の問も同じです。）の年齢をお教えてください。〈〇は1つ〉

【図1-3 年齢】

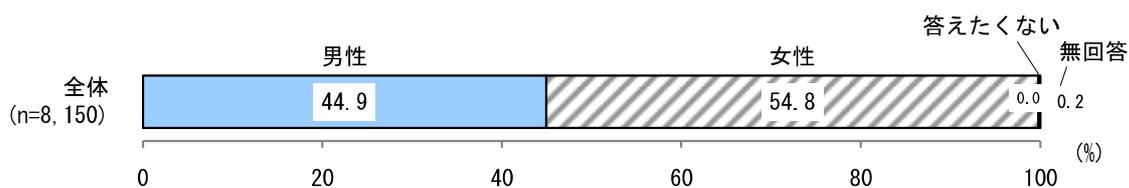


回答者の年齢は、「70~74歳」が27.1%で最も多く、次いで「65~69歳」が24.2%、「75~79歳」が21.7%となっています。(図1-3)

(4) 性別

問1Q2 あなたの性別をお教えてください。〈〇は1つ〉

【図1-4 性別】

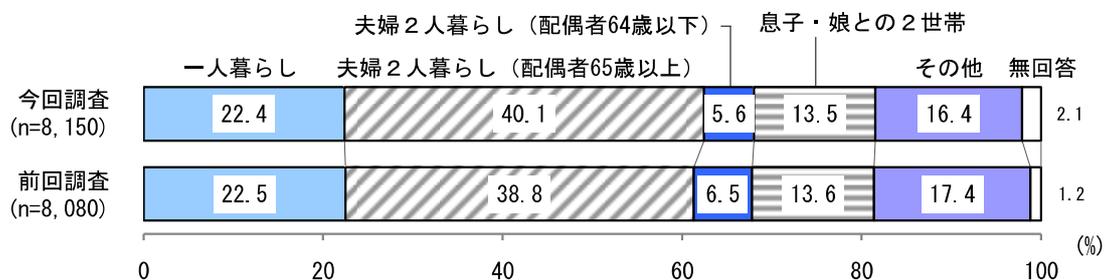


回答者の性別は、「男性」が44.9%、「女性」が54.8%となっています。(図1-4)

(5) 家族構成

問1 Q3 あなたの家族構成をお教えてください。〈○は1つ〉

【図1-5 家族構成】

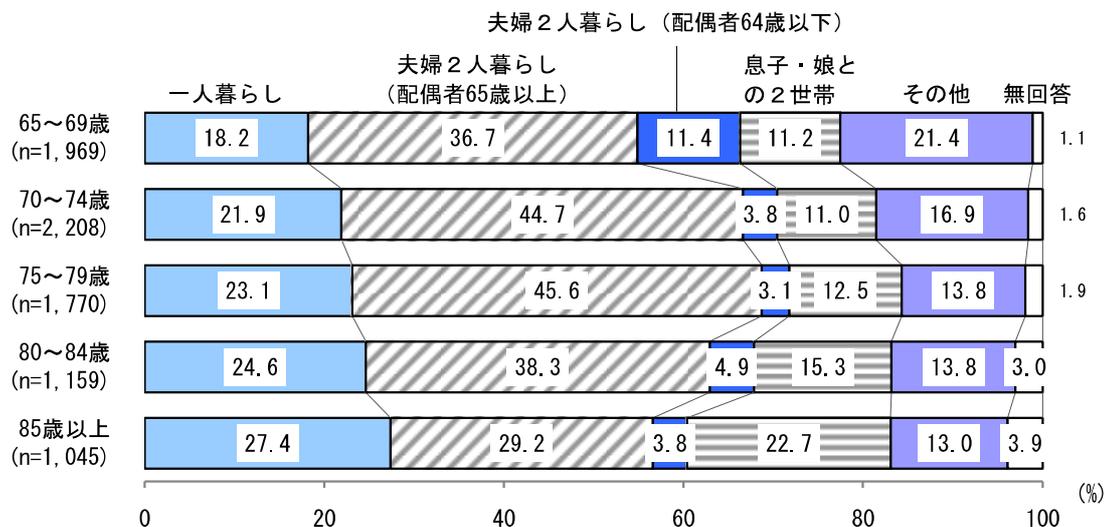


回答者の家族構成は、「夫婦2人暮らし (配偶者65歳以上)」が40.1%で最も多く、次いで「一人暮らし」が22.4%、「息子・娘との2世帯」が13.5%となっています。

前回調査と比較すると、大きな差異はみられません。(図1-5)

年齢別でみると、「一人暮らし」は85歳以上が27.4%で最も高く、高齢になるほど割合が高くなっています。(図1-5-1)

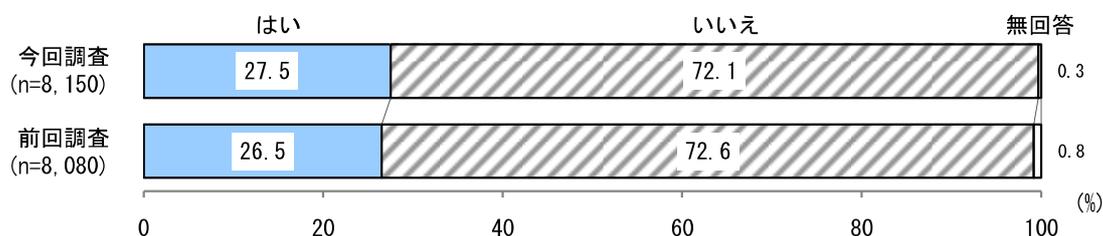
【図1-5-1 年齢別 家族構成】



(6) 収入になる仕事の有無

問1Q4 あなたは現在収入になる仕事をしていますか。〈○は1つ〉

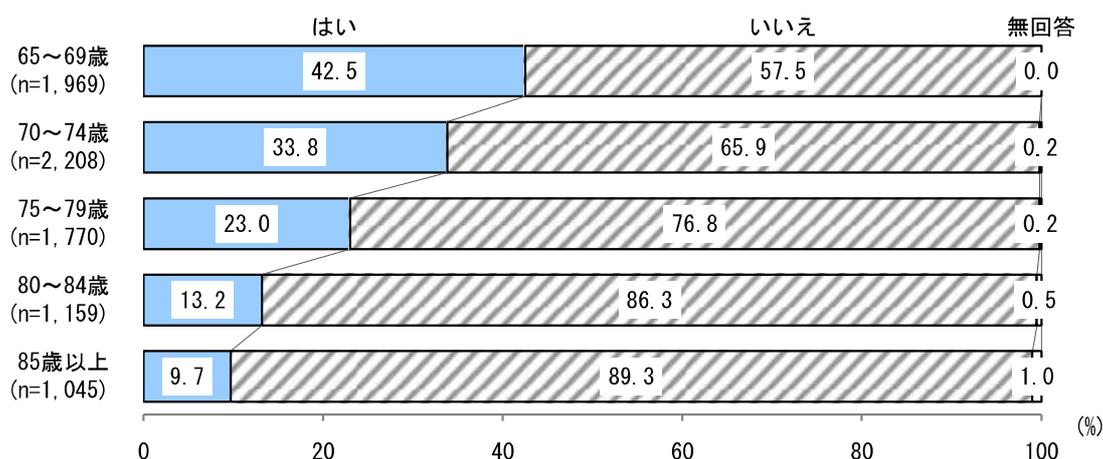
【図1-6 仕事の有無】



収入になる仕事の有無については、「はい」が27.5%、「いいえ」が72.1%となっています。前回調査と比較すると、大きな差異はみられません。(図1-6)

年齢別でみると、「はい」は65～69歳が42.5%で最も高く、高齢になるほど割合が低くなっています。(図1-6-1)

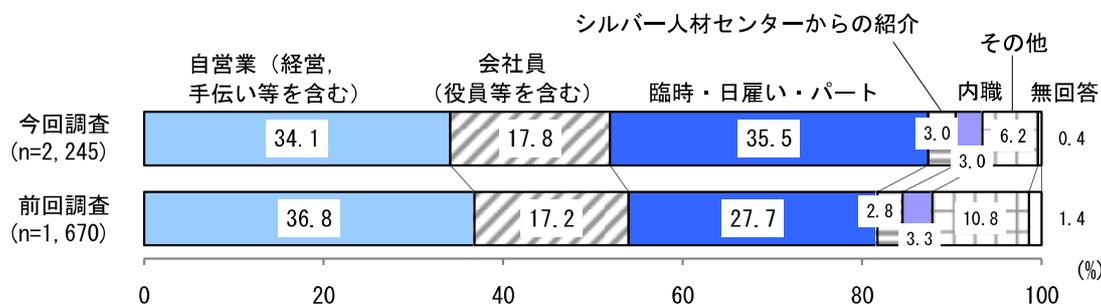
【図1-6-1 年齢別 仕事の有無】



(7) 主な就労形態

問1Q4-1 Q4で「1. はい」と回答した方にお聞きします。
 主な就労形態は、次のどれですか。〈〇は1つ〉

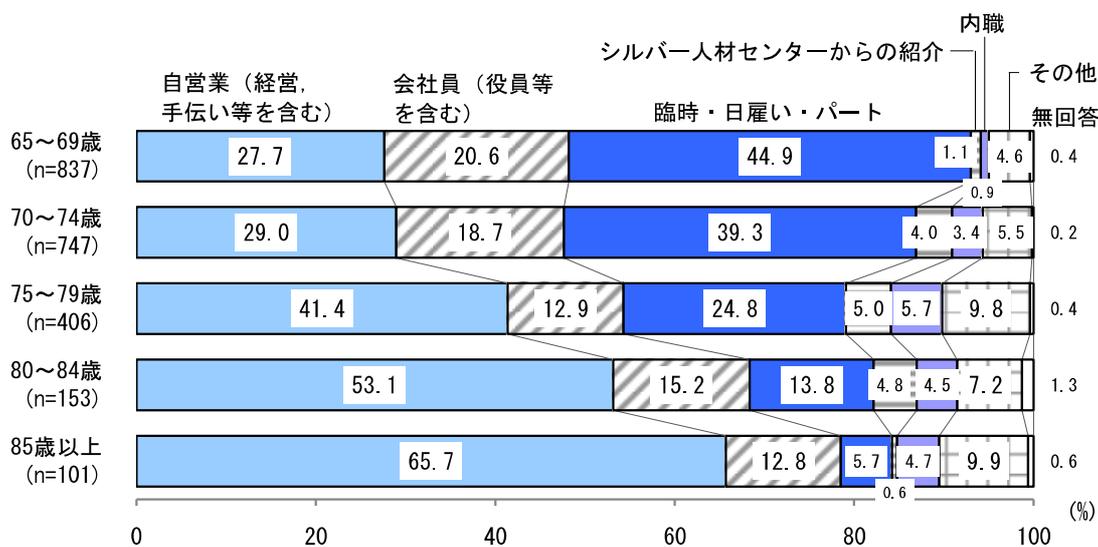
【図1-7 主な就労形態】



主な就労形態については、「臨時・日雇い・パート」が35.5%で最も多く、次いで「自営業 (経営, 手伝い等を含む)」が34.1%、「会社員 (役員等を含む)」が17.8%となっています。

前回調査と比較すると、「臨時・日雇い・パート」は7.8ポイント高くなっています。(図1-7)
 年齢別でみると、「自営業 (経営, 手伝い等を含む)」は高齢になるほど割合が高くなり、「臨時・日雇い・パート」は高齢になるほど割合が低くなっています。(図1-7-1)

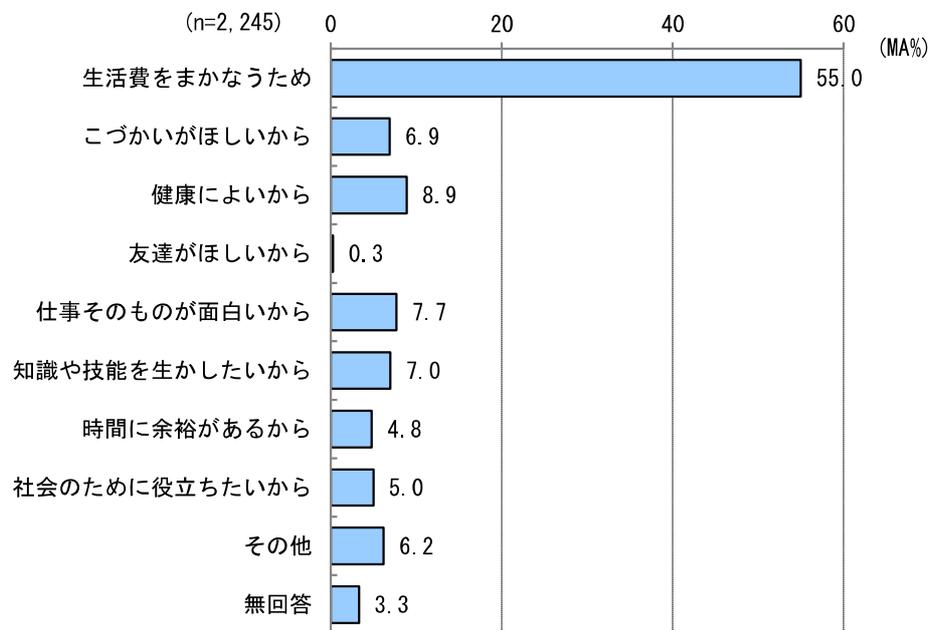
【図1-7-1 年齢別 主な就労形態】



(8) 働いている主な理由

問1 Q4-2 Q4で「1. はい」と回答した方にお聞きします。
働いている主な理由は何ですか。〈〇は1つ〉

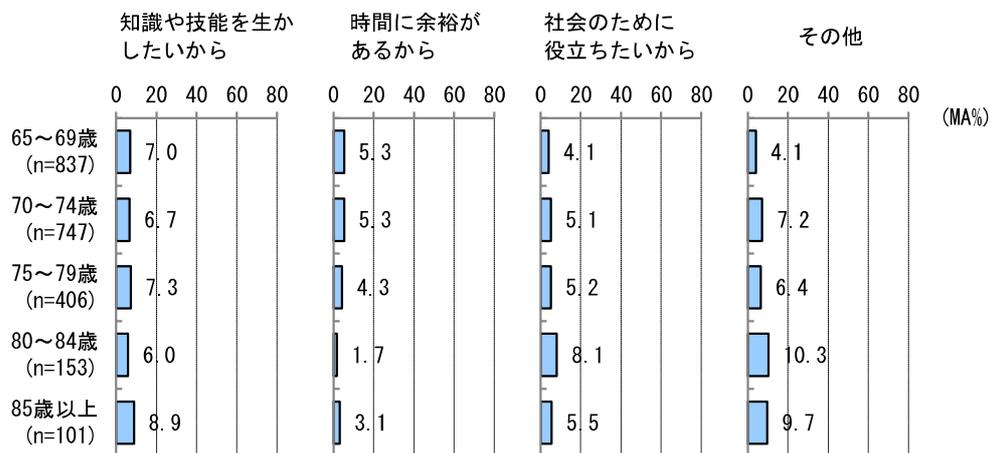
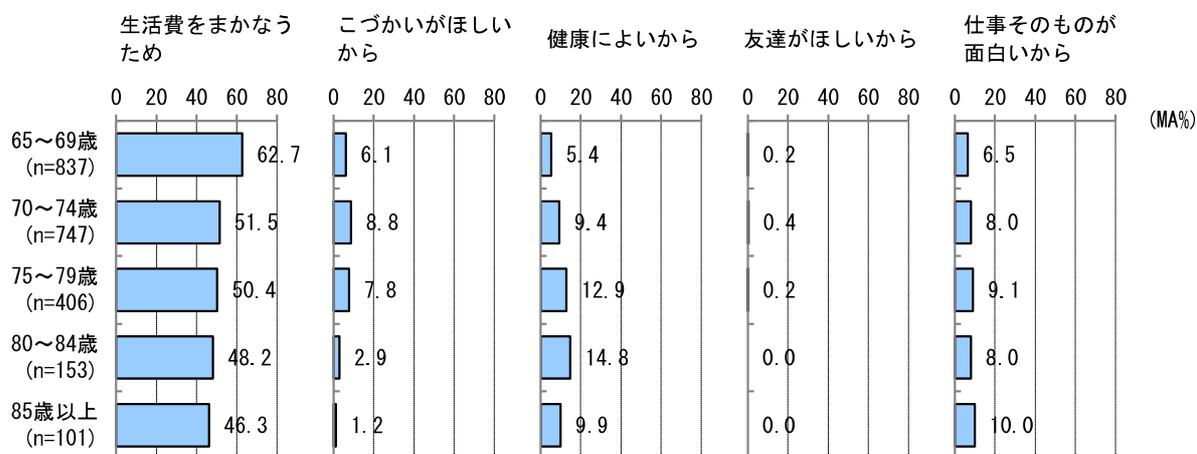
【図1-8 働いている主な理由】



収入になる仕事をしていると回答した人に、働いている主な理由をたずねたところ、「生活費をまかなうため」が55.0%で最も多く、次いで「健康によいから」が8.9%、「仕事そのものが面白いから」が7.7%となっています。(図1-8)

年齢別でみると、「生活費をまかなうため」は65～69歳が62.7%で最も高く、高齢になるほど割合が低くなっています。(図1-8-1)

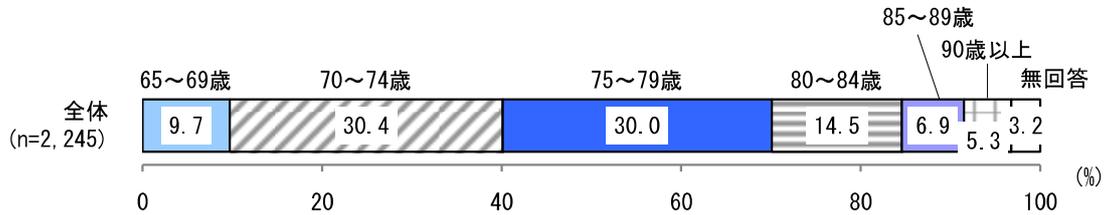
【図1-8-1 年齢別 働いている主な理由】



(9) 何歳まで働きたいか

問1Q4-3 Q4で「1. はい」と回答した方にお聞きします。
何歳まで働きたいですか。〈〇は1つ〉

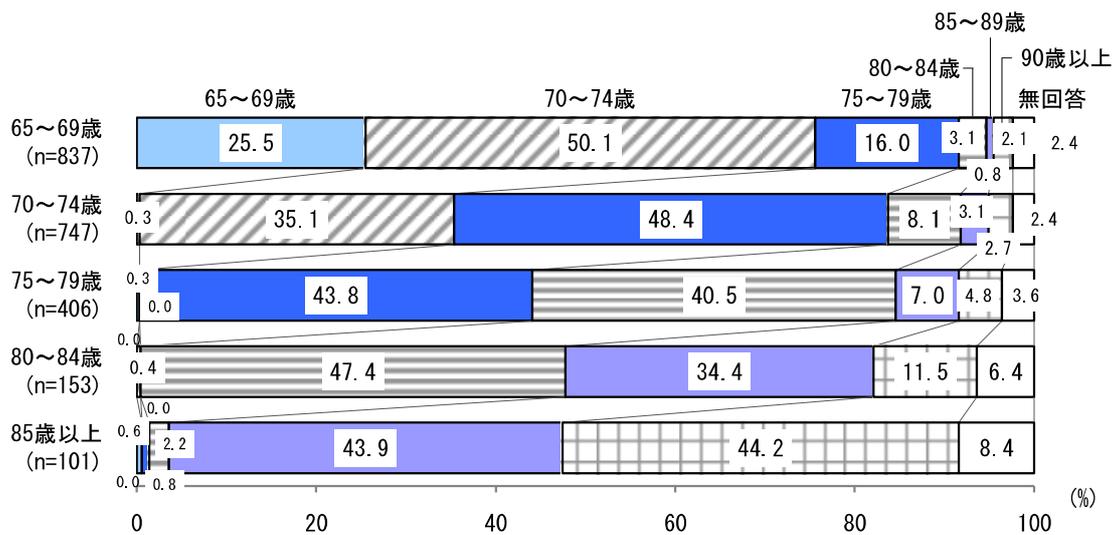
【図1-9 何歳まで働きたいか】



収入になる仕事をしていると回答した人に、何歳まで働きたいかについてたずねたところ、「70~74歳」が30.4%で最も多く、次いで「75~79歳」が30.0%、「80~84歳」が14.5%となっています。(図1-9)

年齢別でみると、65~69歳は「70~74歳」が、70~74歳、75~79歳は「75~79歳」が、80~84歳は「80~84歳」が、85歳以上は「90歳以上」が最も多くなっています。(図1-9-1)

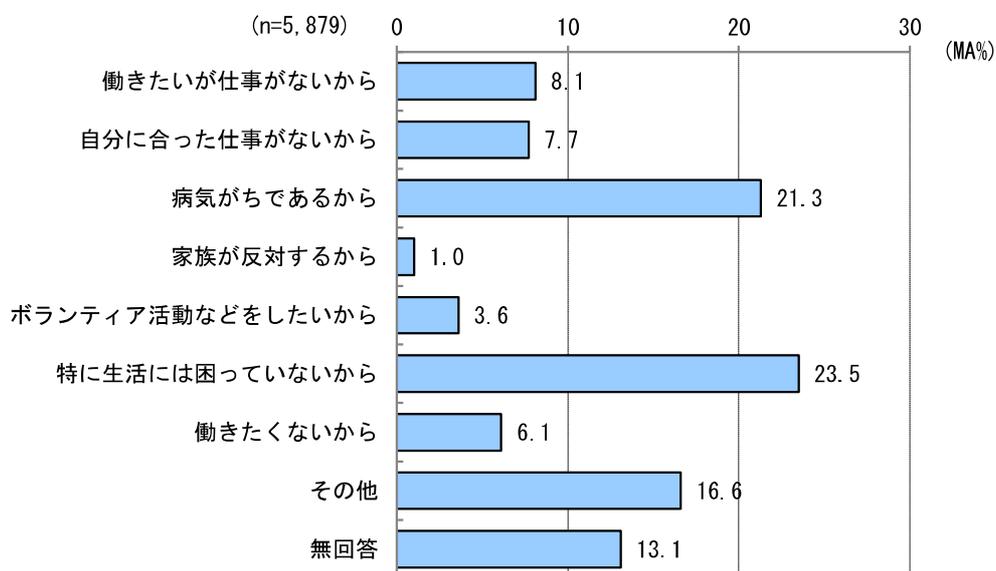
【図1-9-1 年齢別 何歳まで働きたいか】



(10) 働いていない理由

問1 Q4-4 Q4で「2. いいえ」と回答した方にお聞きします。
その主な理由は何ですか。〈〇は1つ〉

【図1-10 働いていない理由】

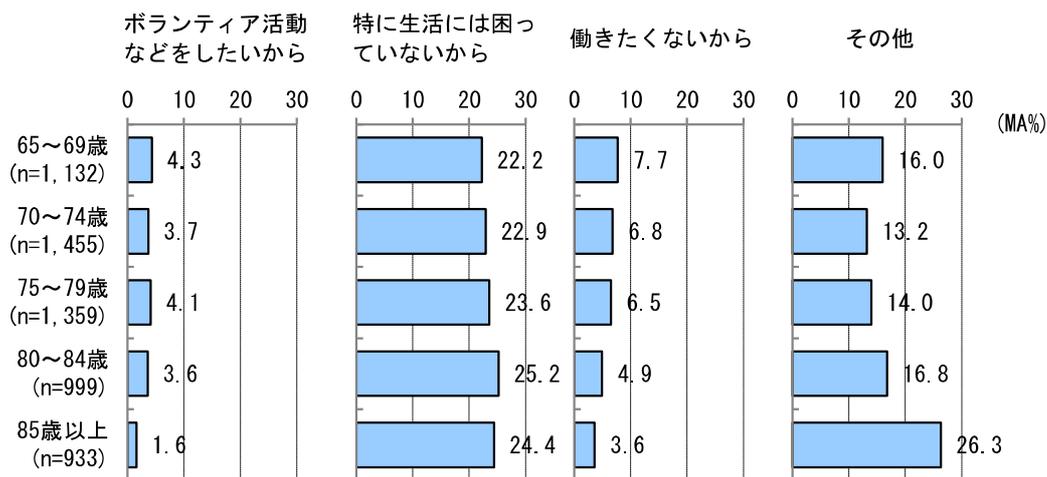
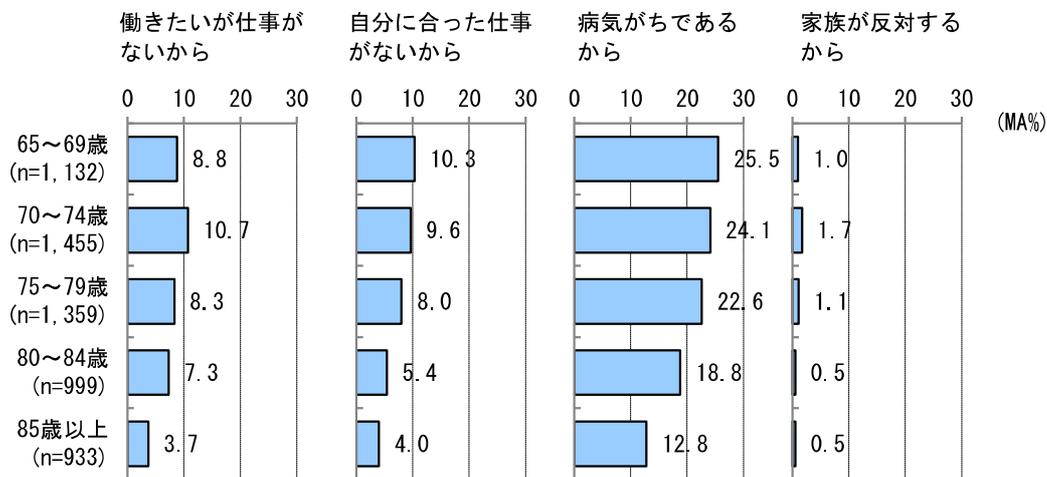


※複数の回答があったため、すべて有効とした。

現在収入になる仕事をしていないと回答した人に、働いていない理由についてたずねたところ、「特に生活には困っていないから」が23.5%で最も多く、次いで「病気がちであるから」が21.3%、「働きたいが仕事がないから」が8.1%となっています。(図1-10)

年齢別で見ると、65～69歳、70～74歳は「病気がちであるから」が最も多いですが、75歳以上の年代は「特に生活には困っていないから」が最も多くなっています。(図1-10-1)

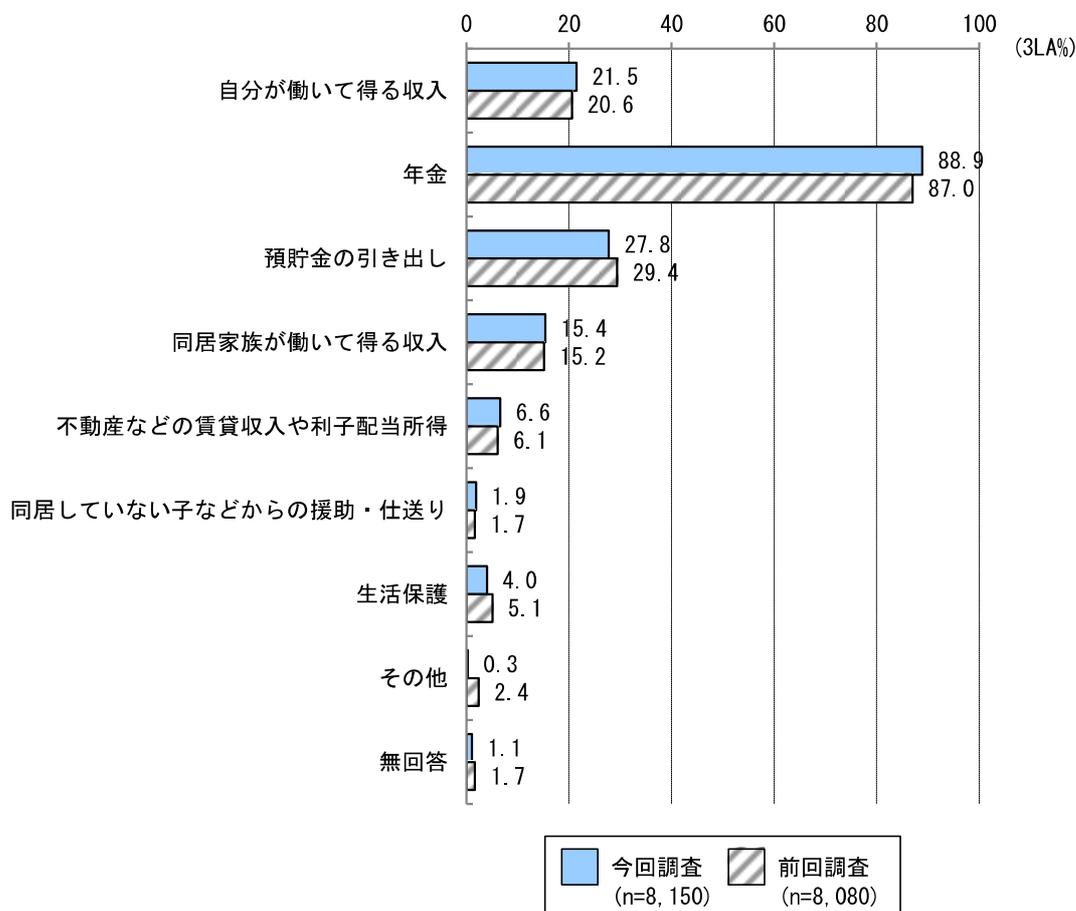
【図1-10-1 年齢別 働いていない理由】



(11) 生活費の収入源

問1Q5 あなたは生活費をどのようにして得ていますか。〈〇は3つまで〉

【図1-11 生活費の収入源】



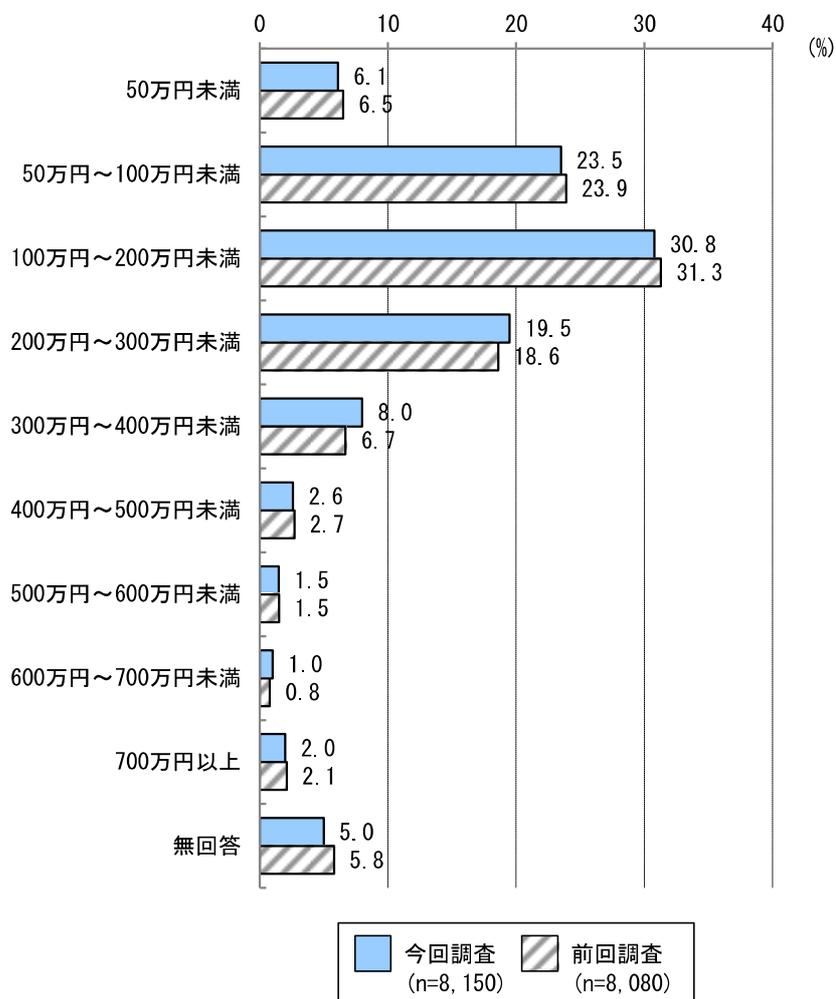
生活費の収入源については、「年金」が88.9%で最も多く、次いで「預貯金の引き出し」が27.8%、「自分が働いて得る収入」が21.5%となっています。

前回調査と比較すると、大きな差異はみられません。(図1-11)

(12) 個人の年間総収入

問1Q6 あなたの個人の年間総収入（年金収入を含む。税込。）はどのくらいですか。
 <〇は1つ>

【図1-12 個人の年間総収入】

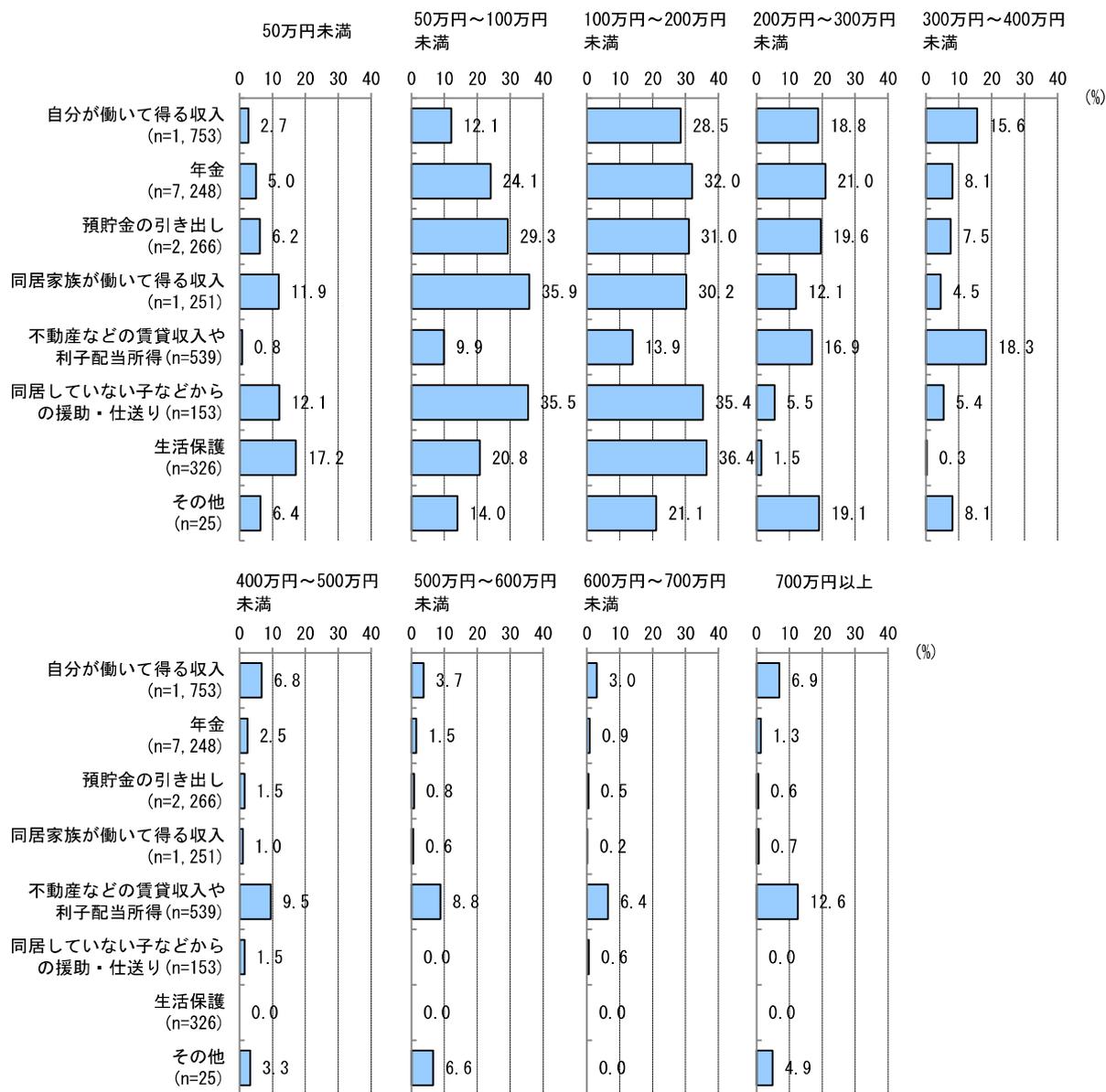


個人の年間総収入については、「100万円～200万円未満」が30.8%で最も多く、次いで「50万円～100万円未満」が23.5%、「200万円～300万円未満」が19.5%となっています。

前回調査と比較すると、大きな差異はみられません。(図1-12)

生活費の収入源別にみると、“自分が働いて得る収入”，“年金”，“預貯金の引き出し”，“生活保護”は「100万円～200万円未満」が最も多く，“同居家族が働いて得る収入”，“同居していない子などからの援助・仕送り”は「50万円～100万円未満」が最も多くなっています。(図1-12-1)

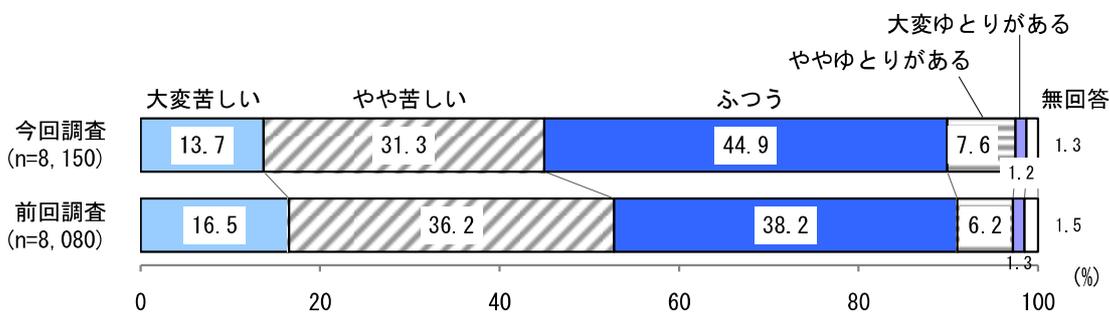
【図1-12-1 生活費の収入源別 個人の年間総収入】



(13) 経済状況

問1 Q7 あなたは現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか。〈○は1つ〉

【図1-13 経済状況】

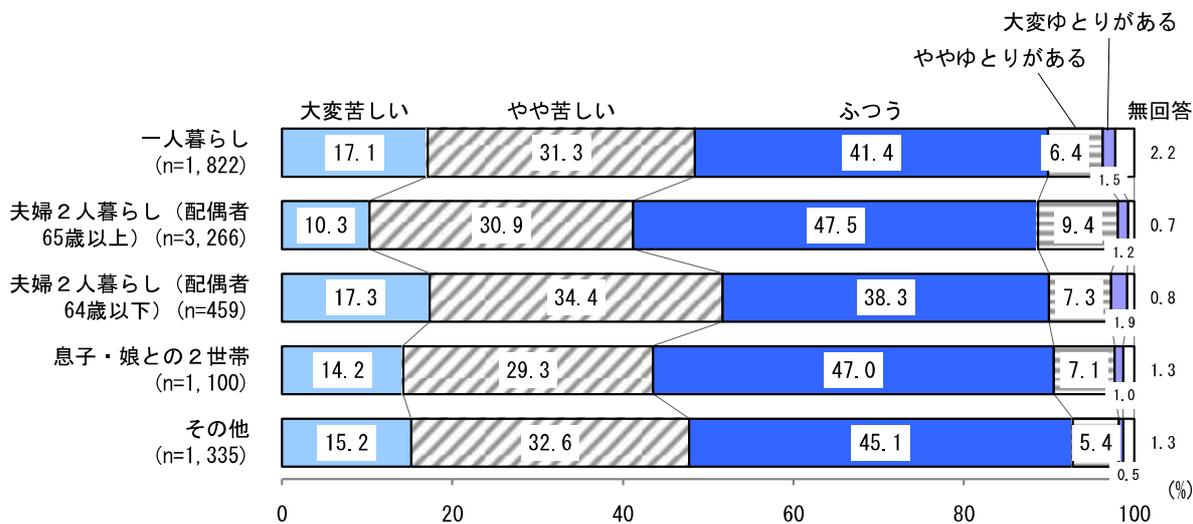


経済的にみた現在の暮らしの状況については、「ふつう」が44.9%で最も多く、次いで「やや苦しい」が31.3%、「大変苦しい」が13.7%で、「大変苦しい」と「やや苦しい」をあわせた『苦しい』は45.0%となっています。

前回調査と比較すると、『苦しい』は7.7ポイント低くなっています。(図1-13)

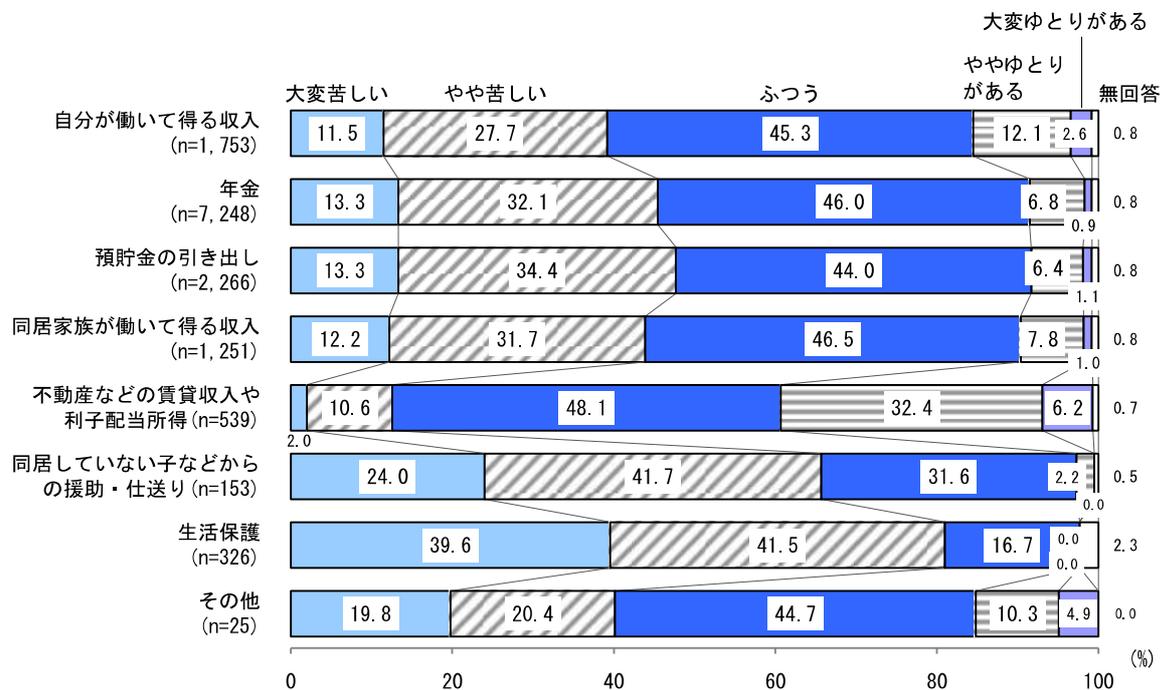
家族構成別でみると、いずれも「ふつう」が最も多いですが、『苦しい』は“夫婦2人暮らし(配偶者64歳以下)”が51.7%で最も高い割合となっています。(図1-13-1)

【図1-13-1 家族構成別 経済状況】



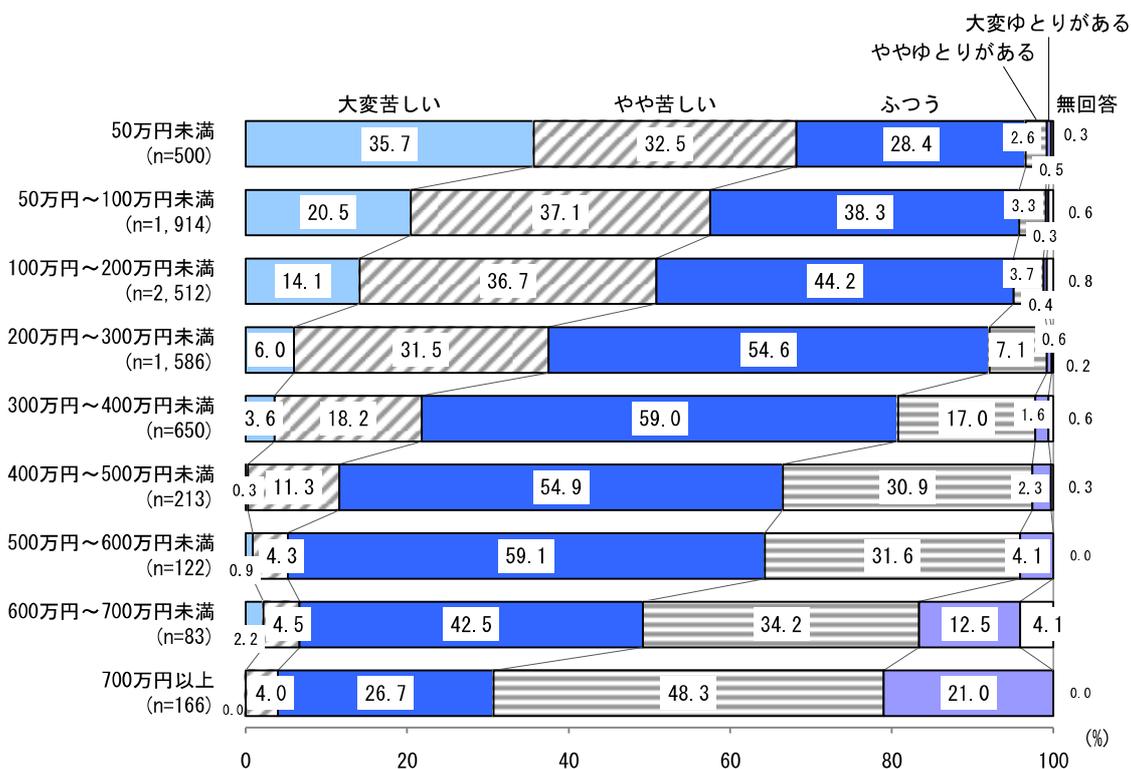
生活費の収入源別でみると、『苦しい』は“同居していない子などからの援助・仕送り”（65.7%）と“生活保護”（81.1%）で過半数を占めて高くなっています。（図1-13-2）

【図1-13-2 生活費の収入源別 経済状況】



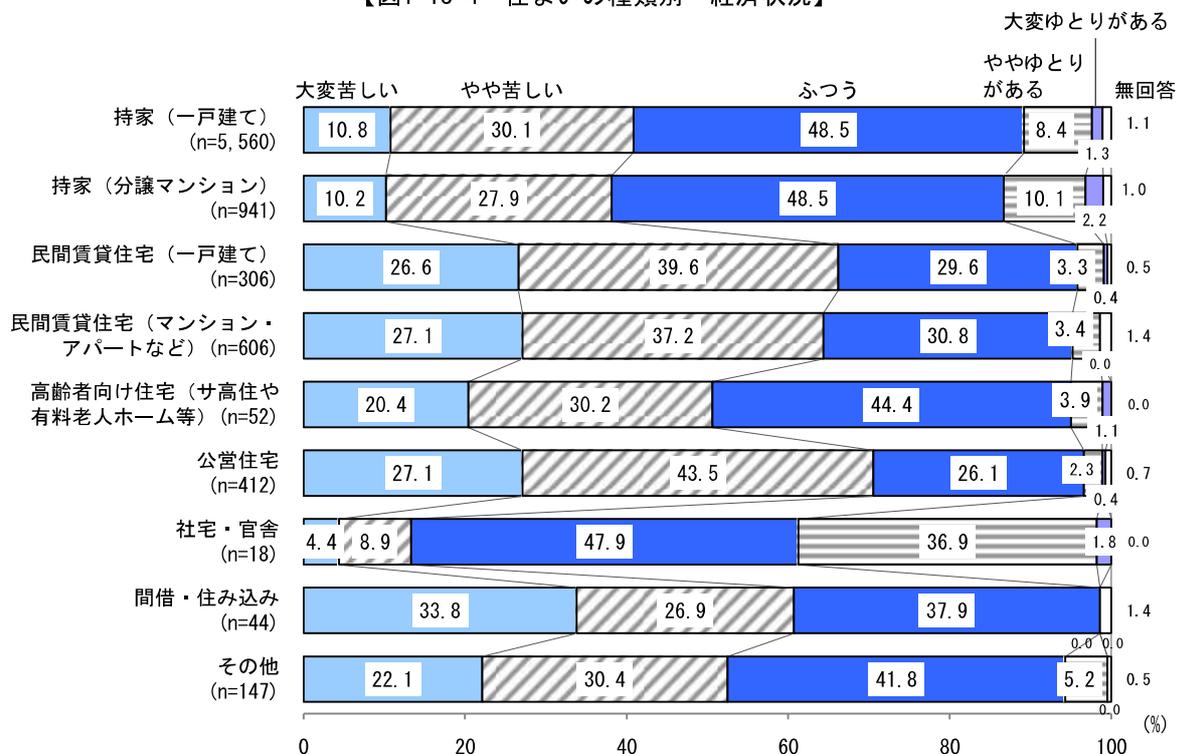
個人の年間総収入別でみると、『苦しい』は金額が低いほど割合が高く、“50万円未満”が68.2%で最も高い割合となっています。（図1-13-3）

【図1-13-3 個人の年間総収入別 経済状況】



住まいの種類別でみると、『苦しい』は“公営住宅”が70.6%で最も高く、次いで“民間賃貸住宅（一戸建て）”が66.2%となっています。（図1-13-4）

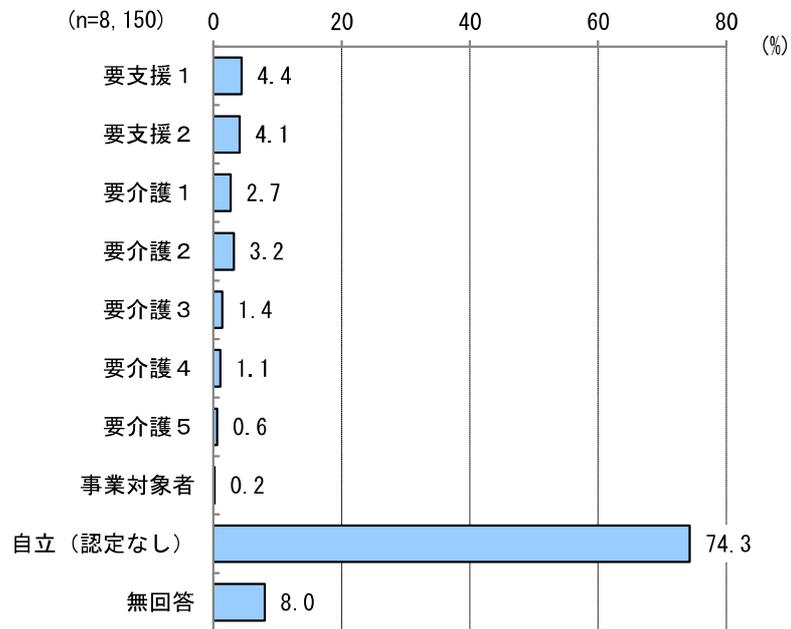
【図1-13-4 住まいの種類別 経済状況】



(14) 要介護認定区分

問1 Q8 あなたの要介護認定区分は次のどれにあてはまりますか。〈○は1つ〉

【図1-14 要介護認定区分】

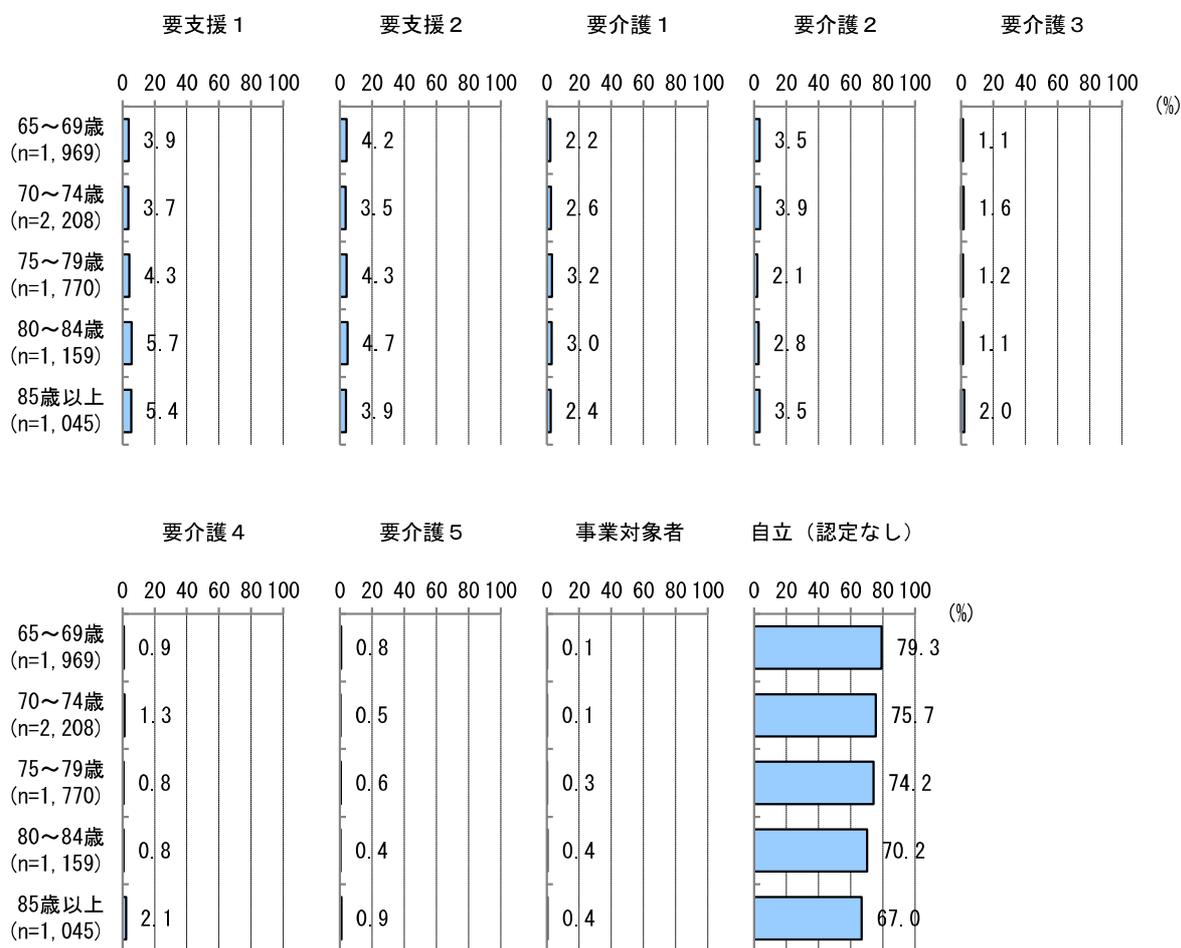


回答者の要介護度については、「自立(認定なし)」が74.3%で最も多く、次いで「要支援1」が4.4%、「要支援2」が4.1%となっています。(図1-14)

- 高齢者調査の結果 -

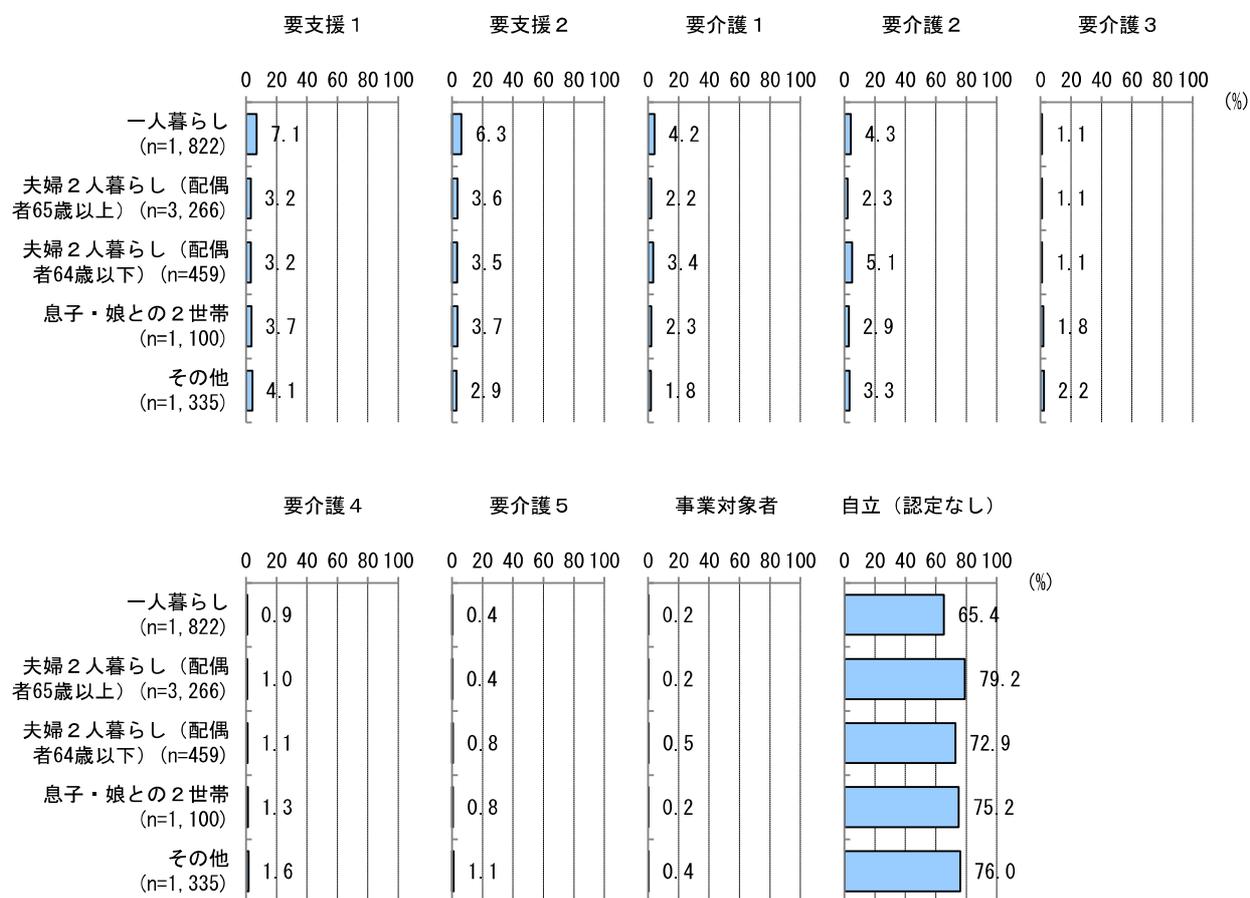
年齢別で見ると、いずれの年代も「自立（認定なし）」が最も多いですが、65～69歳（79.3%）で最も高く、高齢になるほど割合は低くなっています。（図1-14-1）

【図1-14-1 年齢別 要介護認定区分】



家族構成別でみると、「要支援1」～「要介護1」は“一人暮らし”で最も高い割合となっています。(図1-14-2)

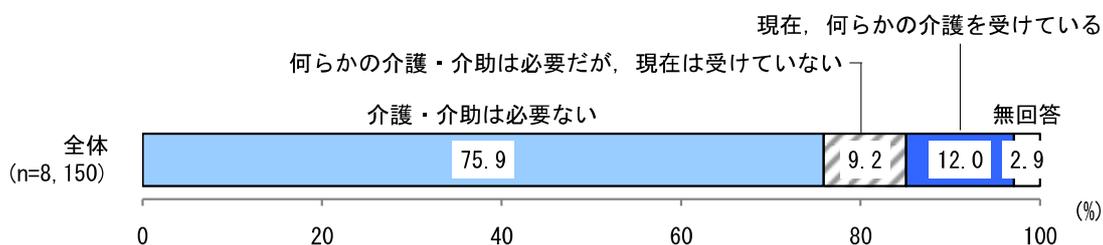
【図1-14-2 家族構成別 要介護認定区分】



(15) 介護・介助の必要性の有無

問1 Q9 あなたは普段の生活でどなたかの介護・介助が必要です。〈〇は1つ〉

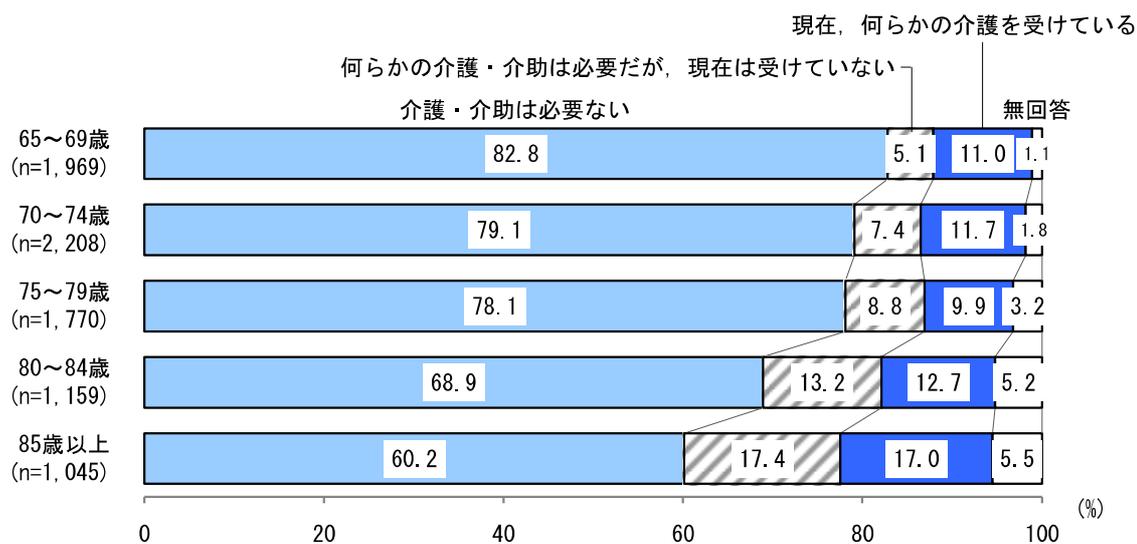
【図1-15 介護・介助の必要性の有無】



介護・介助の必要性の有無については、「介護・介助は必要ない」が75.9%で最も多く、次いで「現在、何らかの介護を受けている」が12.0%、「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」が9.2%となっています。(図1-15)

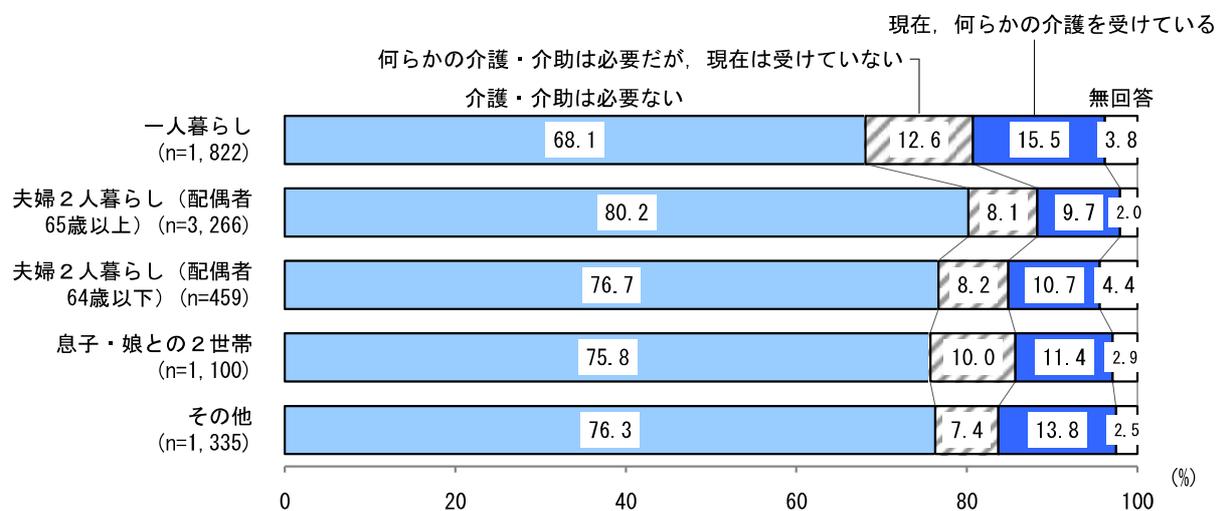
年齢別でみると、「介護・介助は必要ない」は65～69歳が82.8%で最も高く、高齢になるほど割合が低くなっています。(図1-15-1)

【図1-15-1 年齢別 介護・介助の必要性の有無】



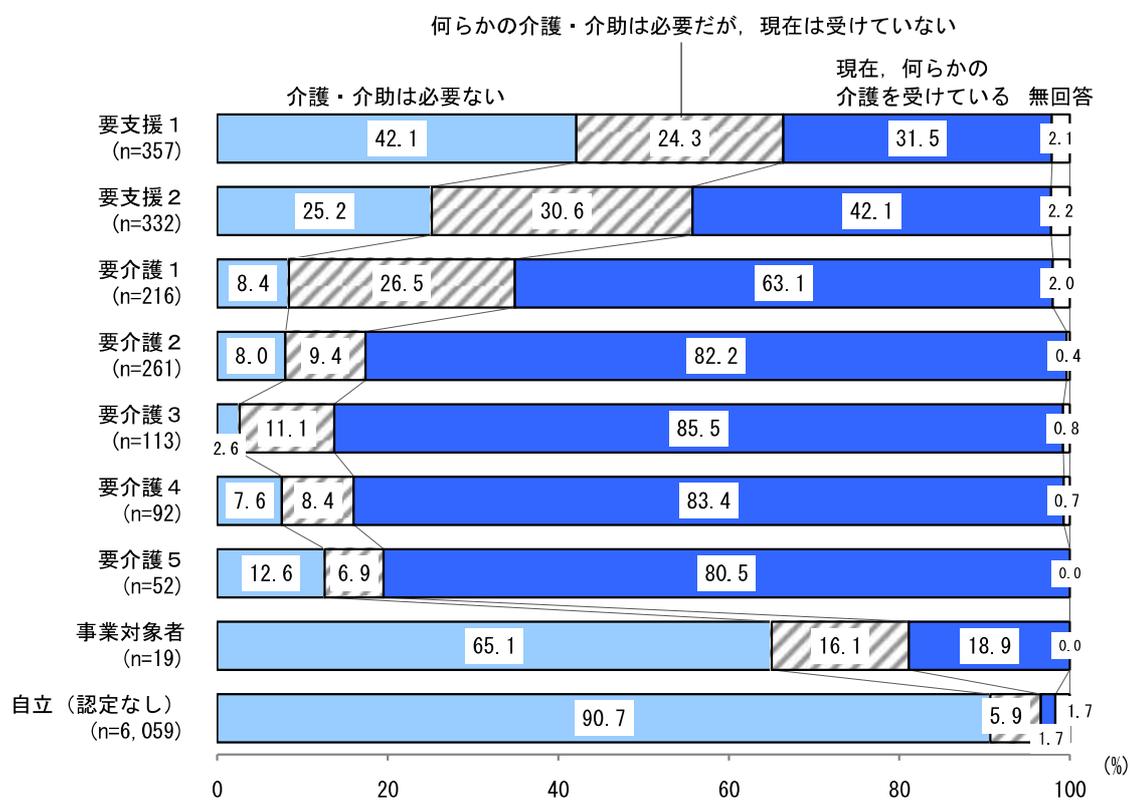
家族構成別でみると、「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」と「現在、何らかの介護を受けている」は“一人暮らし”で最も高い割合となっています。(図1-15-2)

【図1-15-2 家族構成別 介護・介助の必要性の有無】



要介護認定区分別でみると、「何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない」は要支援2 (30.6%)で割合が最も高く、「現在、何らかの介護を受けている」は要介護2以上の要介護度で80%台と高くなっています。(図1-15-3)

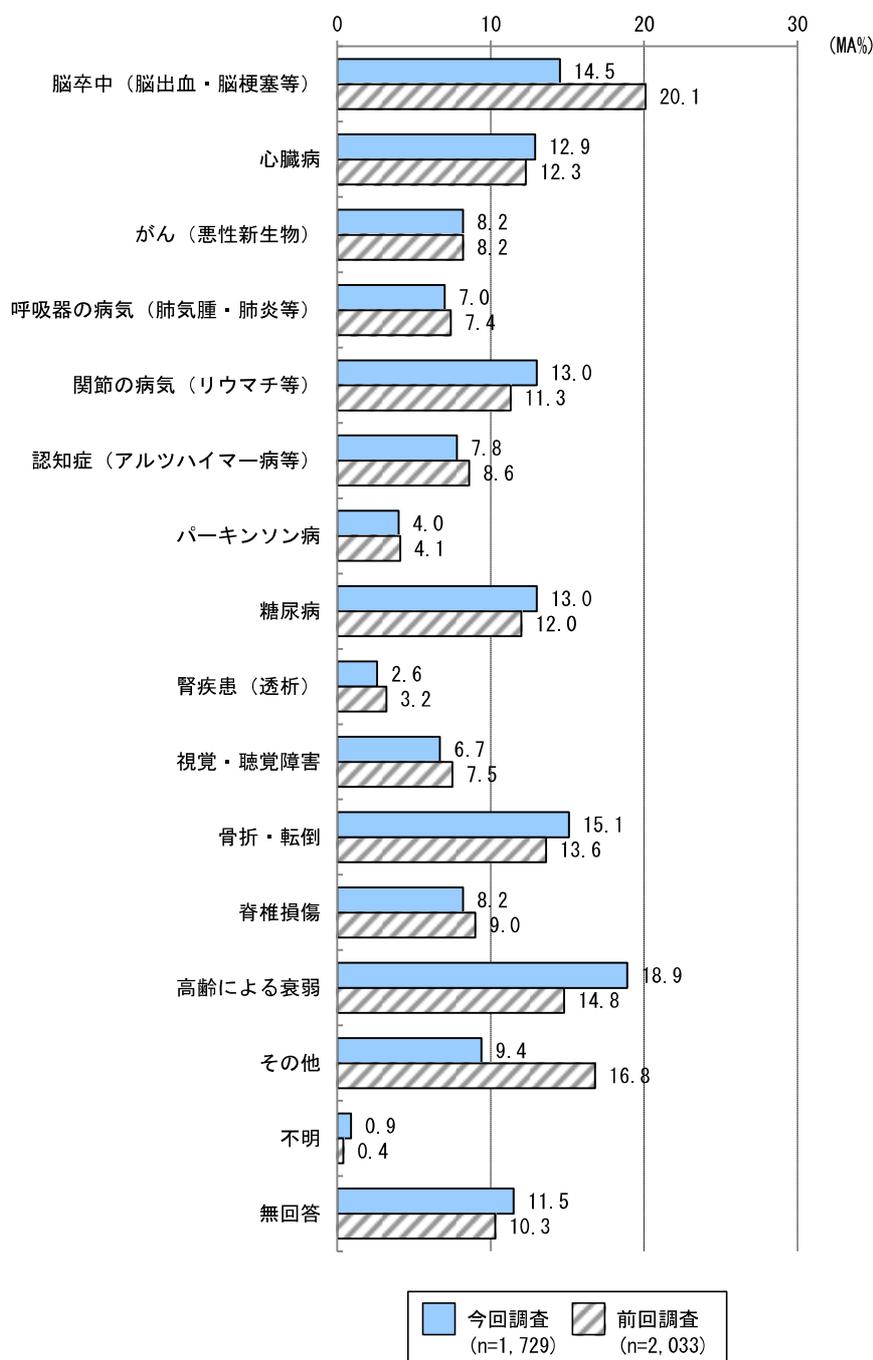
【図1-15-3 要介護認定区分別 介護・介助が必要になった原因】



(16) 介護・介助が必要になった原因

問1 Q9-1 Q9で「2. 何らかの介護・介助は必要だが、現在は受けていない。」又は、「3. 現在何らかの介護を受けている。」と回答した方にお聞きします。
介護・介助が必要になった主な原因は何ですか。〈あてはまるものすべてに○〉

【図1-16 介護・介助が必要になった原因】



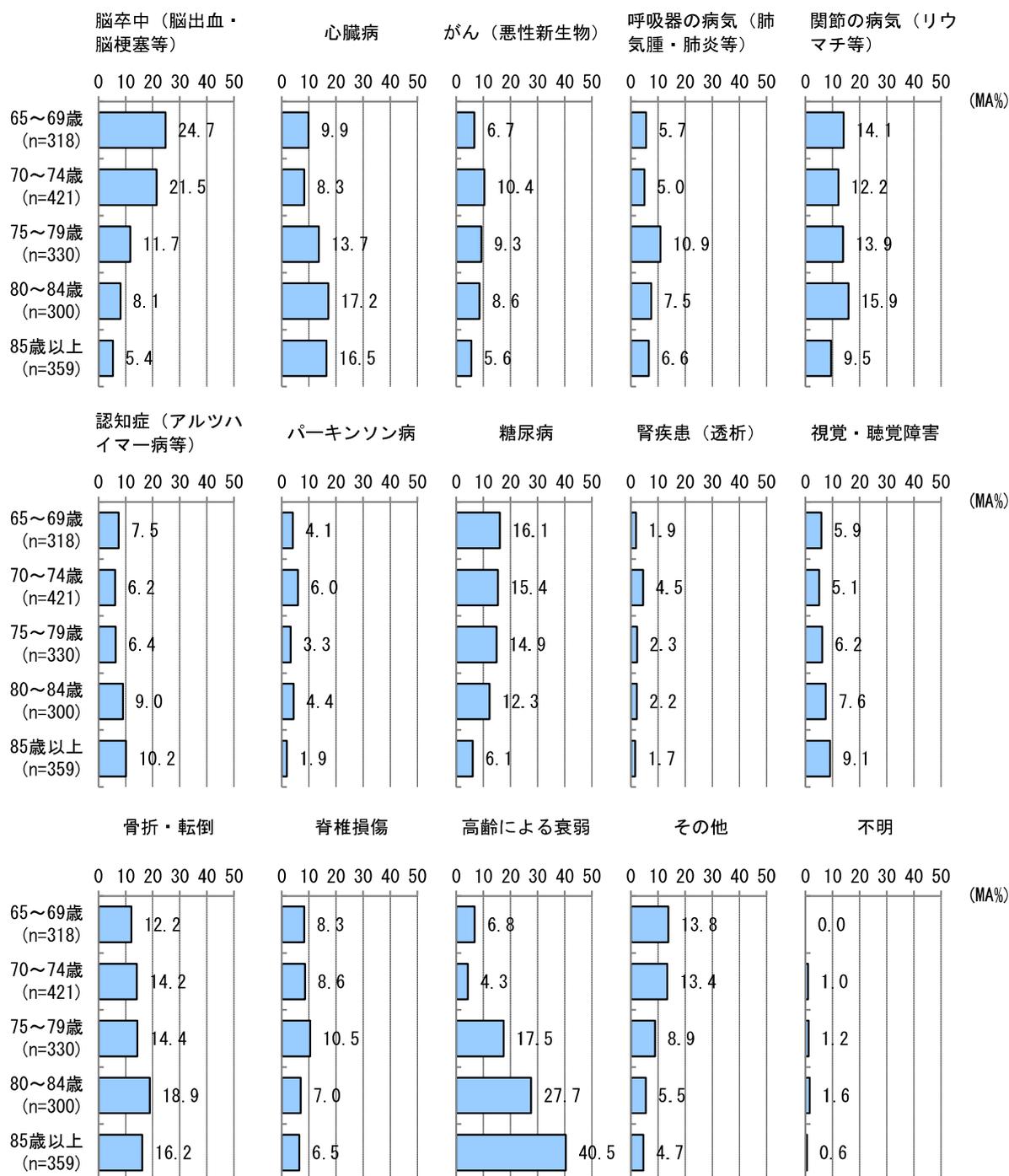
介護・介助が必要と回答した人に、介護・介助が必要になった原因についてたずねたところ、「高齢による衰弱」が18.9%で最も多く、次いで「骨折・転倒」が15.1%、「脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)」が14.5%となっています。

前回調査と比較すると、「脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)」は5.6ポイント低くなっています。(図1-16)

- 高齢者調査の結果 -

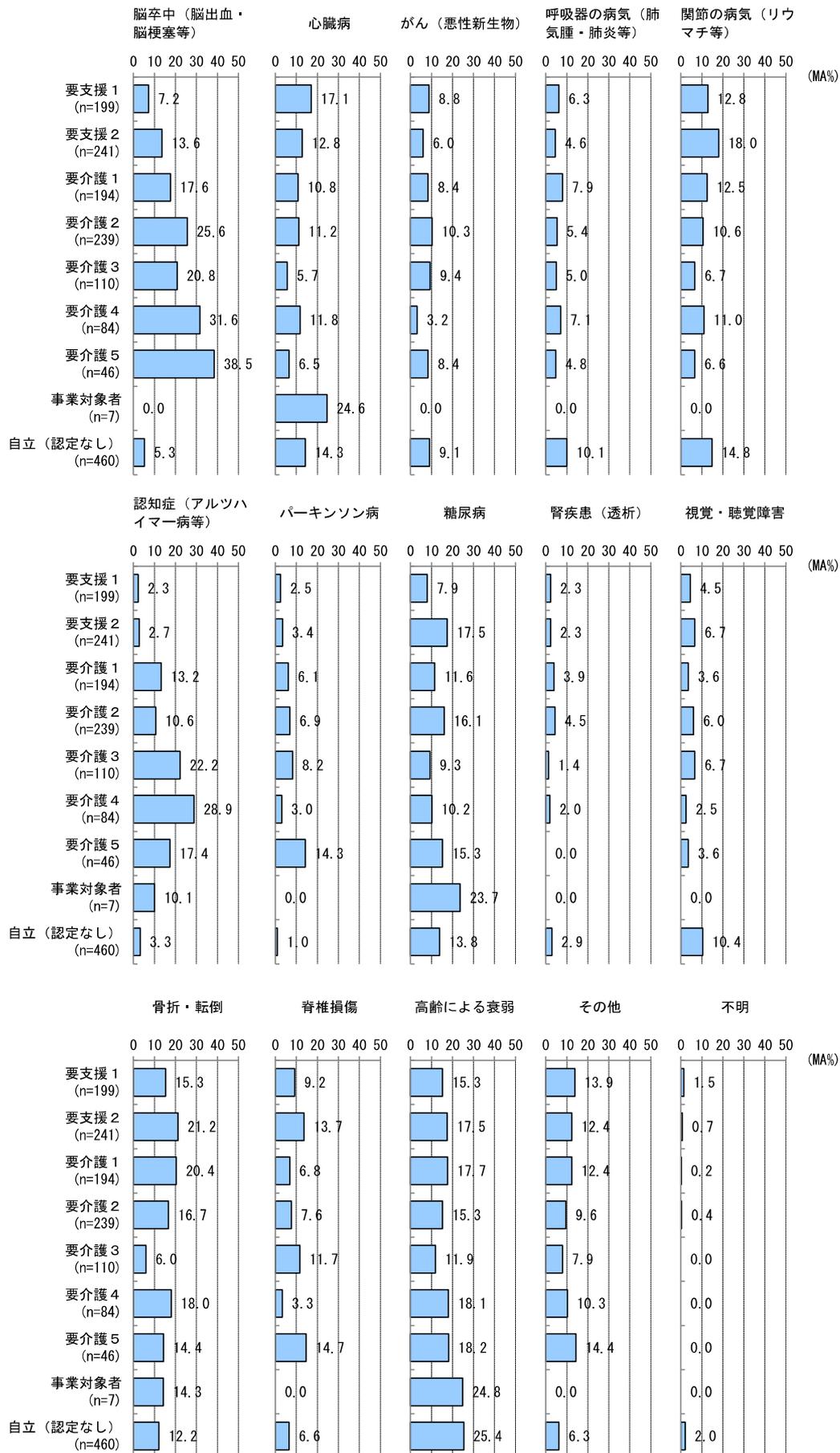
年齢別でみると、「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」、「糖尿病」は65～69歳で最も高く、高齢になるほど割合が低くなっています。（図1-16-1）

【図1-16-1 年齢別 介護・介助が必要になった原因】



要介護認定区分別でみると、「脳卒中（脳出血・脳梗塞等）」は要介護5（38.5%）で割合が最も高く、「認知症（アルツハイマー病等）」は要介護4（28.9%）で最も高くなっています。（図1-16-2）

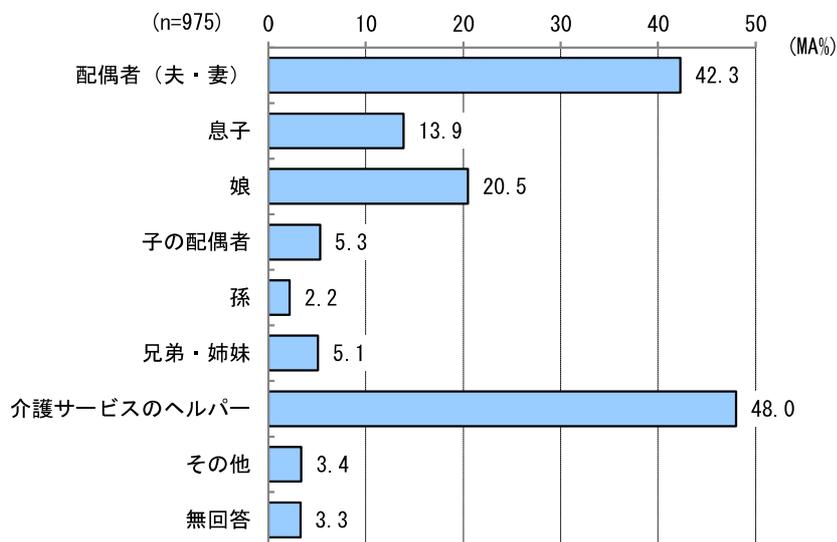
【図1-16-2 要介護認定区分別 介護・介助が必要になった原因】



(17) 主な介護者

問1 Q9-2 Q9で「3. 現在何らかの介護を受けている。」と回答した方にお聞きします。
主にどなたの介護、介助を受けていますか。〈あてはまるものすべてに○〉

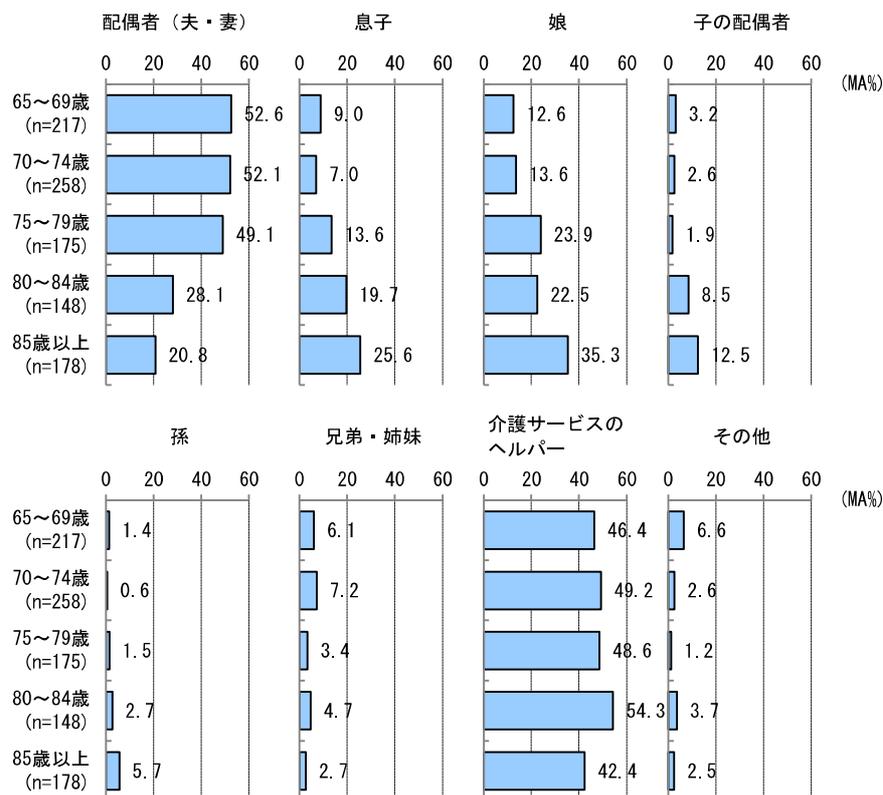
【図1-17 主な介護者】



主な介護者・介助者については、「介護サービスのヘルパー」が48.0%で最も多く、次いで「配偶者 (夫・妻)」が42.3%、「娘」が20.5%となっています。(図1-17)

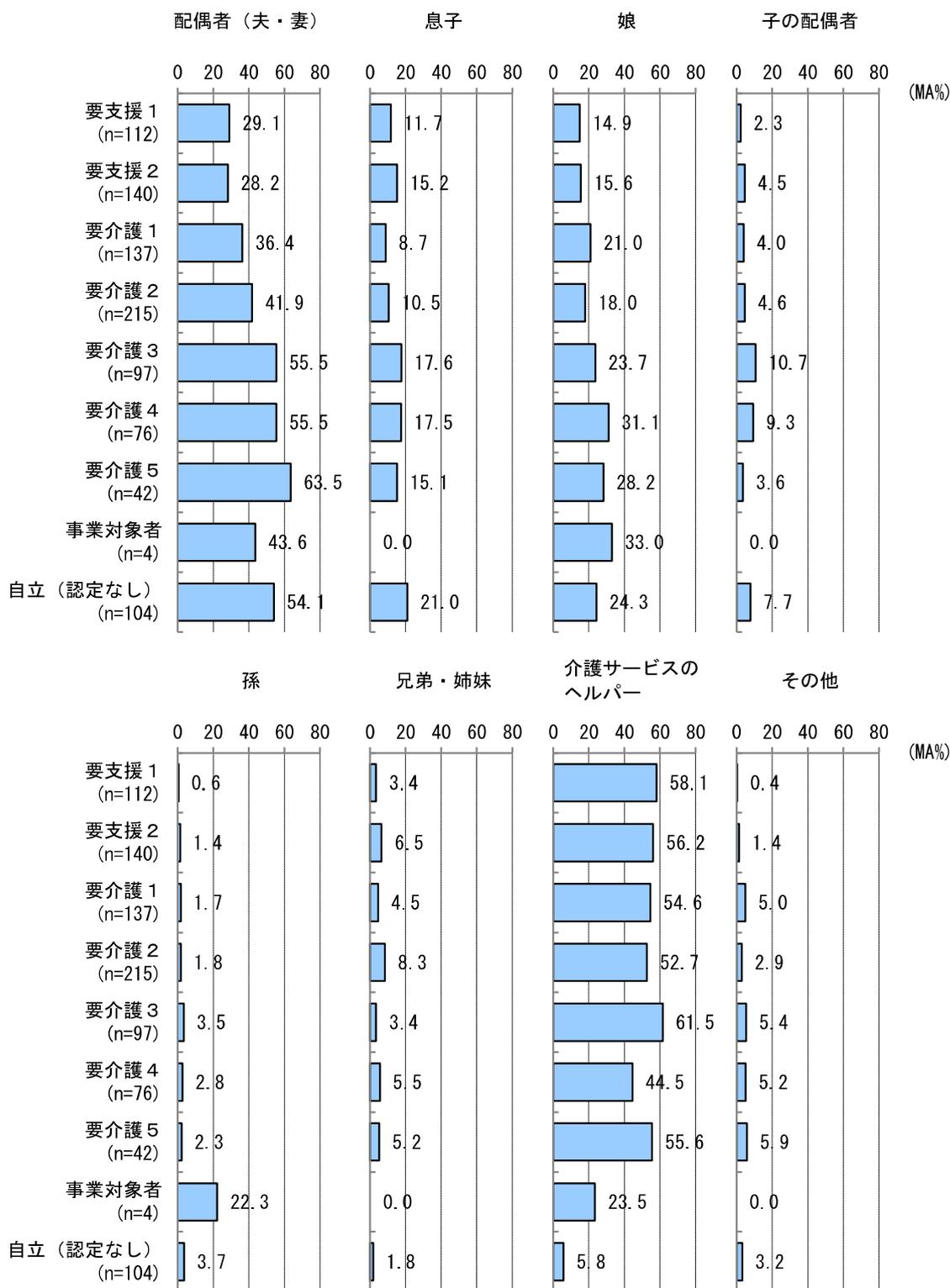
年齢別でみると、79歳までの年代は「配偶者 (夫・妻)」が最も多いですが、80歳以上の年代では「介護サービスのヘルパー」が最も多くなっています。(図1-17-1)

【図1-17-1 年齢別 主な介護者】



要介護認定区分別でみると、要介護4と5及び自立（認定なし）では「配偶者（夫・妻）」が最も多いですが、要支援1～要介護3では「介護サービスのヘルパー」が最も多くなっています。（図1-17-2）

【図1-17-2 要介護認定区分別 主な介護者】

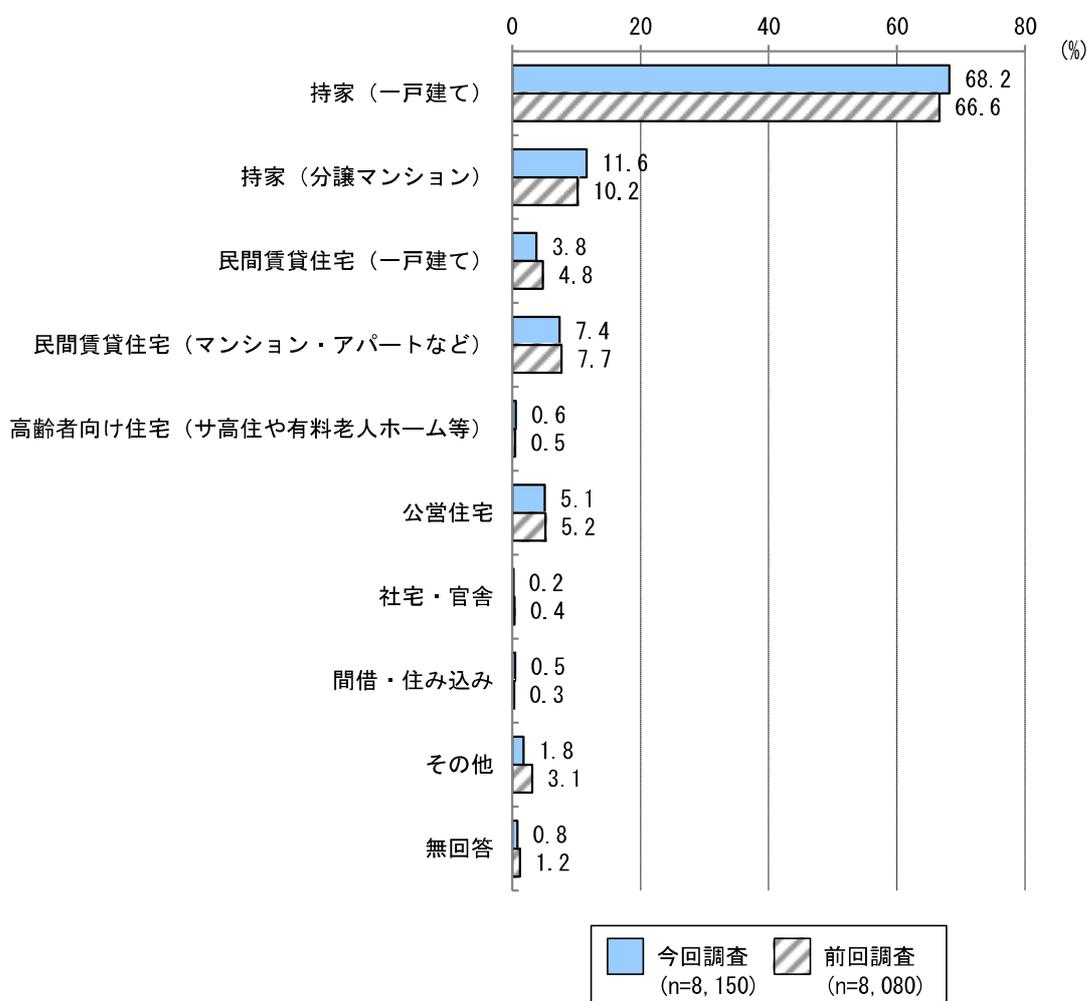


2 住まいについて

(1) 住居形態

問2Q1 あなたの現在のお住まいは、次のどれにあたりますか。〈○は1つ〉

【図2-1 住居形態】



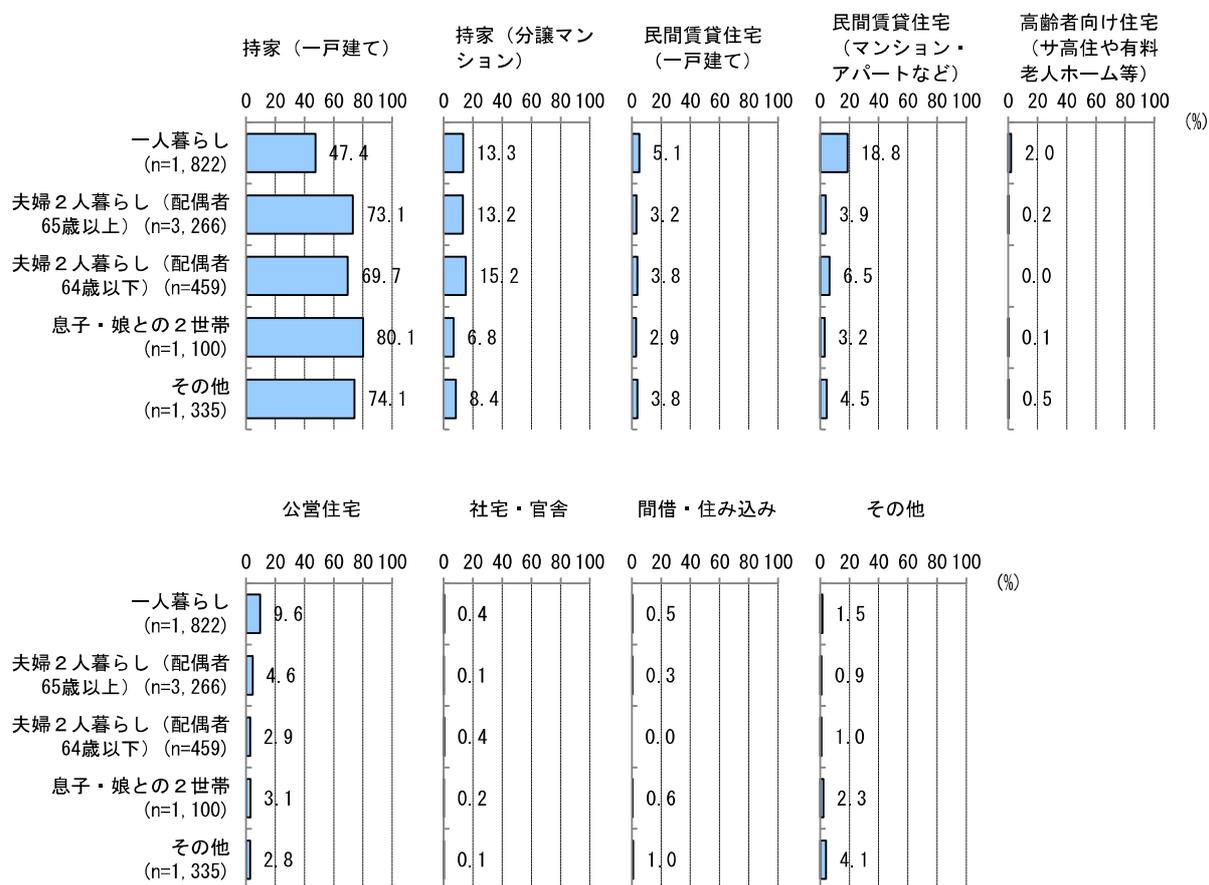
住居形態については、「持家（一戸建て）」が68.2%で最も多く、次いで「持家（分譲マンション）」が11.6%、「民間賃貸住宅（マンション・アパートなど）」が7.4%となっています。

前回調査と比較すると、大きな差異はみられません。（図2-1）

- 高齢者調査の結果 -

家族構成別でみると、いずれも「持家(一戸建て)」が最も多く、「息子・娘との2世帯」(80.1%)で最も高い割合となっています。「民間賃貸住宅(一戸建て)」と「民間賃貸住宅(マンション・アパートなど)」、「高齢者向け住宅(サ高住や有料老人ホーム等)」、「公営住宅」ではいずれも“一人暮らし”の割合が最も高くなっています。(図2-1-1)

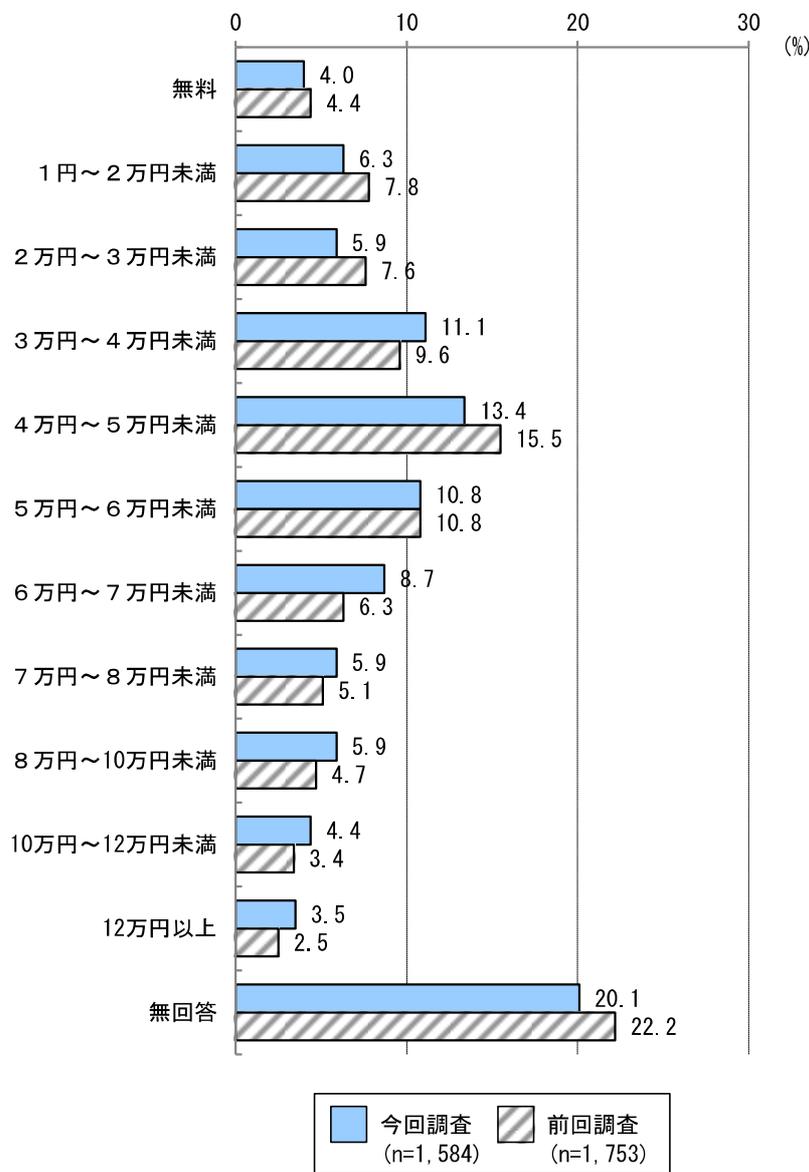
【図2-1-1 家族構成別 住居形態】



(2) 住居費

問2 Q1-1 Q1で「3. 民間賃貸住宅（一戸建て）」～「9. その他」と回答した方にお聞きします。現在のお住まいに係る住居費（月額、共益費含む。）は、次のどれにあたりますか。〈〇は1つ〉

【図2-2 住居費】

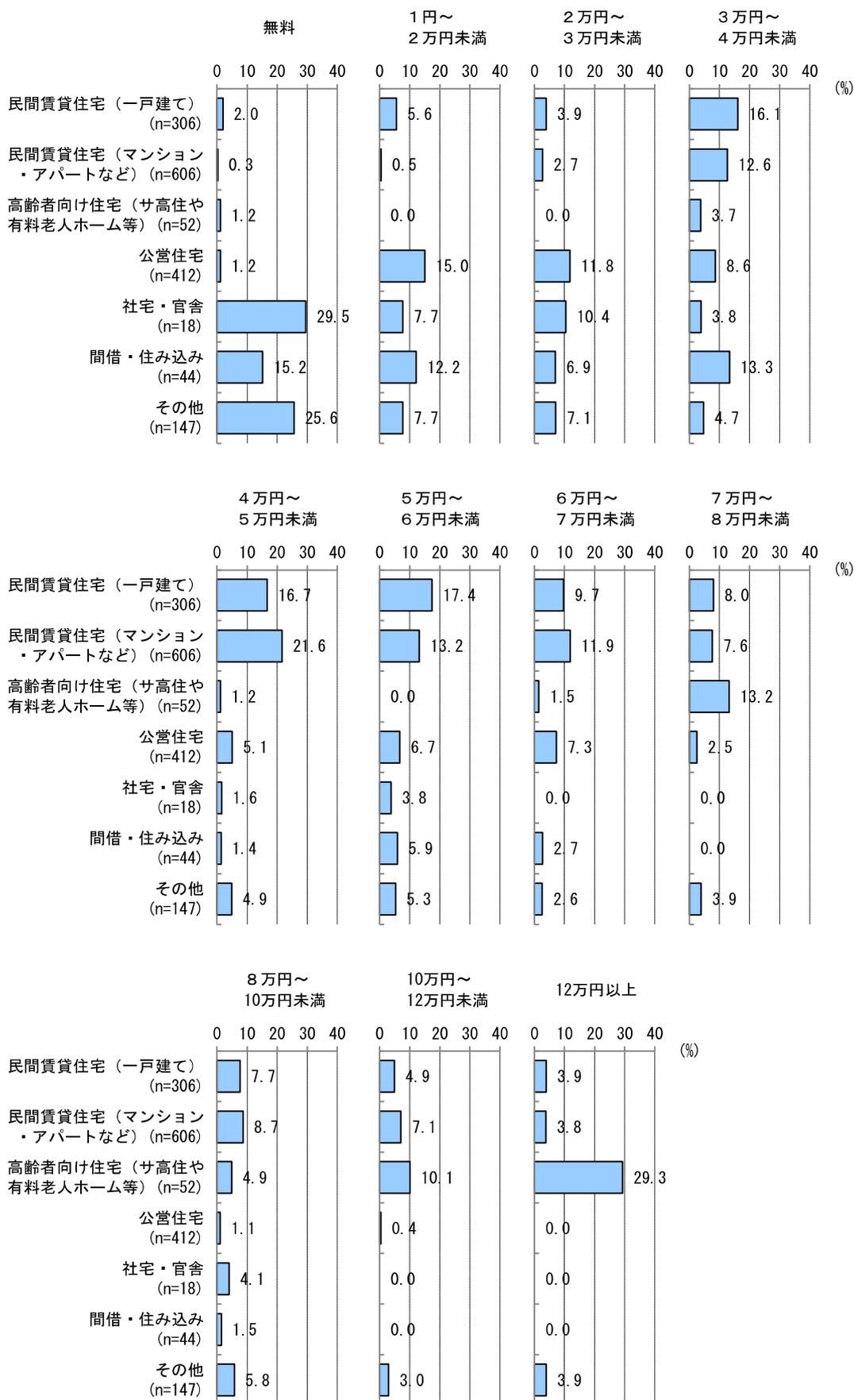


持家以外に住んでいると回答した人に、住居費についてたずねたところ、「4万円～5万円未満」が13.4%で最も多く、次いで「3万円～4万円未満」が11.1%、「5万円～6万円未満」が10.8%となっています。

前回調査と比較すると、「6万円～7万円未満」は2.4ポイント高くなっています。(図2-2)

住居形態別で見ると、“民間賃貸住宅（一戸建て）”では「5万円～6万円未満」(17.4%)が最も多く、“民間賃貸住宅（マンション・アパートなど）”では「4万円～5万円未満」(21.6%)が最も多くなっています。“高齢者向け住宅（サ高住や有料老人ホーム等）”は「12万円以上」が29.3%で最も多く、10万円以上が39.4%を占めています。(図2-2-1)

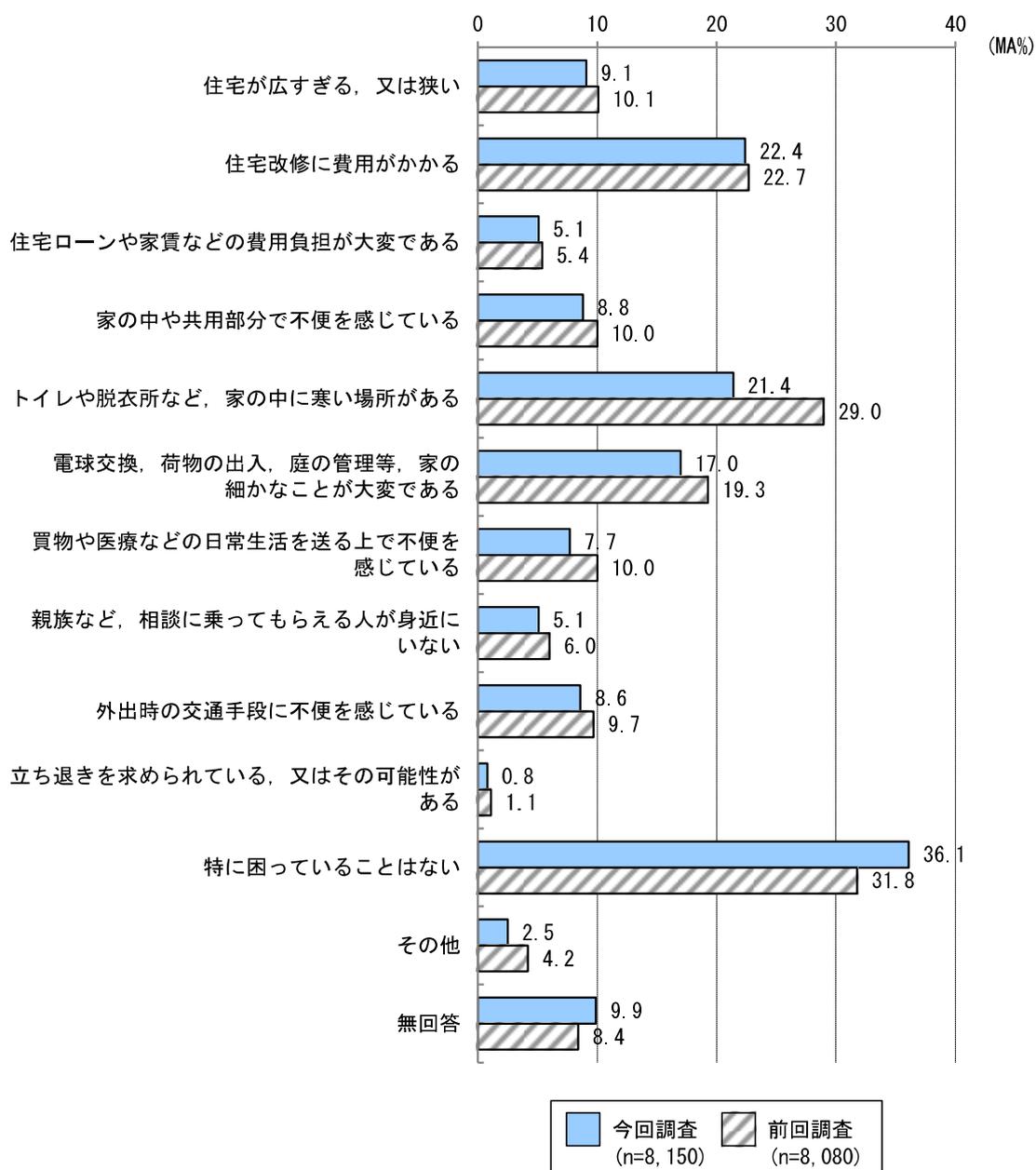
【図2-2-1 住居形態別 住居費】



(3) 住まいの困りごと

問2Q2 あなたの現在のお住まいについてお困りのことは、次のどれですか。
 <あてはまるものすべてに○>

【図2-3 住まいの困りごと】



現在の住まいの困りごとについては、「特に困っていることはない」が36.1%で最も多いですが、困っていることがある人では「住宅改修に費用がかかる」が22.4%で最も多く、次いで「トイレや脱衣所など, 家の中に寒い場所がある」が21.4%、「電球交換, 荷物の出入, 庭の管理等, 家の細かなことが大変である」が17.0%となっています。

前回調査と比較すると、「トイレや脱衣所など, 家の中に寒い場所がある」は7.6ポイント低くなっています。(図2-3)

住居形態別でみると、「民間賃貸住宅（一戸建て）」は「トイレや脱衣所など、家の中に寒い場所がある」（35.1%）が最も多いですが、それ以外の住居形態では「特に困っていることはない」が最も多くなっています。次いで“持家（一戸建て）”では「住宅改修に費用がかかる」（29.1%）が、「民間賃貸住宅（マンション・アパートなど）」、「公営住宅」、「社宅・官舎」では「トイレや脱衣所など、家の中に寒い場所がある」が続いています。（表2-3-1）

【表2-3-1 住居形態別 住まいの困りごと】

(単位：MA%)

	第1位	第2位	第3位	第4位	第5位
持家 （一戸建て） （n=5,560）	特に困っていることはない 34.6	住宅改修に費用がかかる 29.1	トイレや脱衣所など、家の中に寒い場所がある 23.6	電球交換、荷物の出入、庭の管理等、家の細かなことが大変である 18.1	住宅が広すぎる、又は狭い 9.5
持家（分譲マンション） （n=941）	特に困っていることはない 51.6	電球交換、荷物の出入、庭の管理等、家の細かなことが大変である 12.9	住宅ローンや家賃などの費用負担が大変である 12.1	住宅改修に費用がかかる 9.3	トイレや脱衣所など、家の中に寒い場所がある 7.8
民間賃貸住宅 （一戸建て） （n=306）	トイレや脱衣所など、家の中に寒い場所がある 35.1	特に困っていることはない 26.3	電球交換、荷物の出入、庭の管理等、家の細かなことが大変である 22.0	住宅改修に費用がかかる 20.9	住宅ローンや家賃などの費用負担が大変である 17.1
民間賃貸住宅 （マンション・アパートなど） （n=606）	特に困っていることはない 32.7	トイレや脱衣所など、家の中に寒い場所がある 17.3	住宅ローンや家賃などの費用負担が大変である 13.3	電球交換、荷物の出入、庭の管理等、家の細かなことが大変である 12.8	住宅が広すぎる、又は狭い 12.4
高齢者向け住宅 （サ高住や有料老人ホーム等） （n=52）	特に困っていることはない 36.4	外出時の交通手段に不便を感じている 16.0	親族など、相談に乗ってもらえる人が身近にいない 11.6	電球交換、荷物の出入、庭の管理等、家の細かなことが大変である 10.1	住宅ローンや家賃などの費用負担が大変である 8.8
公営住宅 （n=412）	特に困っていることはない 34.1	トイレや脱衣所など、家の中に寒い場所がある 23.6	電球交換、荷物の出入、庭の管理等、家の細かなことが大変である 18.3	家の中や共用部分で不便を感じている 13.8	親族など、相談に乗ってもらえる人が身近にいない 10.5
社宅・官舎 （n=18）	特に困っていることはない 47.7	トイレや脱衣所など、家の中に寒い場所がある 25.2	家の中や共用部分で不便を感じている 18.9	電球交換、荷物の出入、庭の管理等、家の細かなことが大変である 17.5	買物や医療などの日常生活を送る上で不便を感じている 17.5
間借・住み込み （n=44）	特に困っていることはない 40.6	外出時の交通手段に不便を感じている 18.0	トイレや脱衣所など、家の中に寒い場所がある 14.2	立ち退きを求められている、又はその可能性がある 11.5	親族など、相談に乗ってもらえる人が身近にいない 8.9
その他 （n=147）	特に困っていることはない 36.5	トイレや脱衣所など、家の中に寒い場所がある 20.1	住宅改修に費用がかかる 15.4	電球交換、荷物の出入、庭の管理等、家の細かなことが大変である 12.4	外出時の交通手段に不便を感じている 10.1

3 運動について

(1) 運動器の機能低下リスク

① 設問と評価

介護予防・日常生活支援総合事業の対象者選定のための基本チェックリストでは、下の5つの設問に対する回答から、高齢者の運動機能に関してリスク判定をしています。

具体的には、今回の調査票に含まれる以下の設問5問中3問以上に該当した場合に運動器の機能低下の「リスクあり」に該当します。

表 運動器に関する設問（基本チェックリスト）

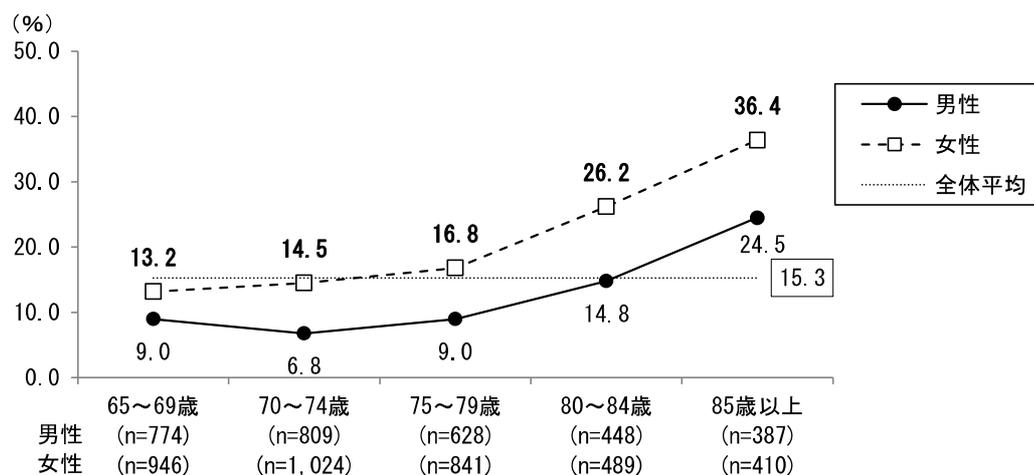
問番号	設問	該当する選択肢
問3 Q 1	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	「できない」
問3 Q 2	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	「できない」
問3 Q 3	15分位続けて歩いていますか	「できない」
問4 Q 1	過去1年間に転んだ経験がありますか	「何度もある」「一度ある」
問4 Q 2	転倒に対する不安は大きいですか	「とても不安である」「やや不安である」

② 評価結果

評価結果をみると、要介護認定を受けていない回答者6,767人のうち、運動器の機能低下の「リスクあり」に該当する人の割合は全体平均で15.3%となっています。

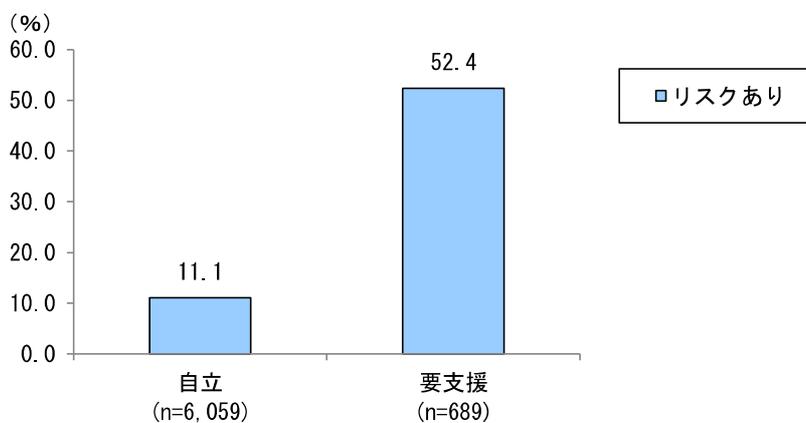
性・年齢別で見ると、すべての年代で女性が男性に比べ「リスクあり」に該当する割合が高くなっており、なかでも女性は年齢が上がるにつれ、割合が高くなっています。(図3-1-1)

【図3-1-1 性・年齢別 運動器の機能低下リスクあり割合】



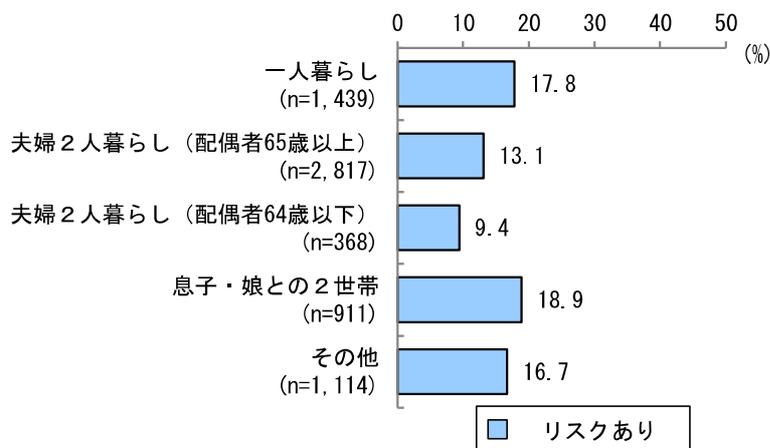
自立・要支援別でみると、「リスクあり」は自立が11.1%に対し、要支援者が52.4%と高くなっています。(図3-1-2)

【図3-1-2 自立・要支援別 運動器の機能低下リスクあり割合】



家族構成別でみると、「リスクあり」は“息子・娘との2世帯”が18.9%で最も高く、次いで“一人暮らし”が17.8%となっています。(図3-1-3)

【図3-1-3 家族構成別 運動器の機能低下リスクあり割合】

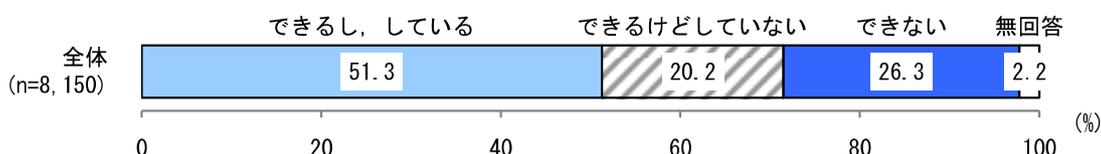


③ 運動器の機能低下リスク判定に関する項目の回答状況

(ア) 階段の昇降

問3 Q1 あなたは階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか。〈○は1つ〉

【図3-2 階段の昇降】

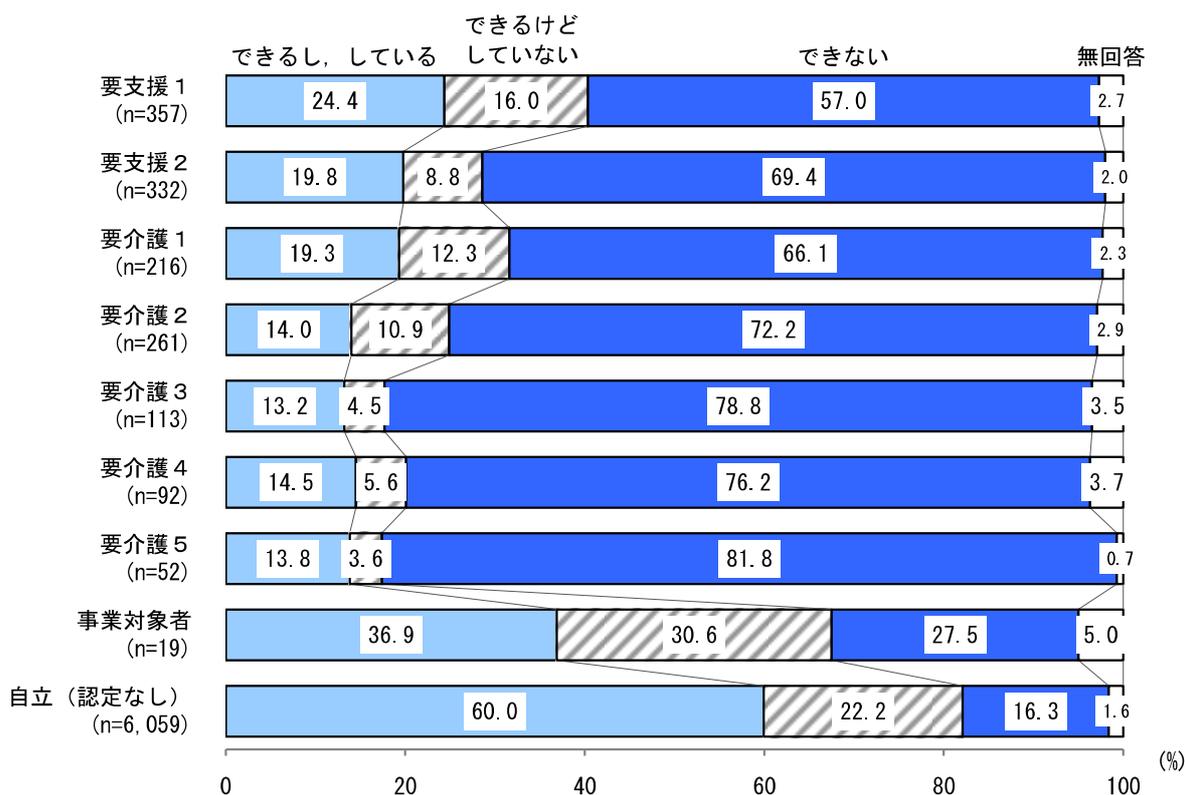


階段を手すりや壁をつたわずに昇っているかについては、「できるし、している」が51.3%で最も多く、次いで「できない」が26.3%、「できるけどしていない」が20.2%となっています。

(図3-2)

要介護認定区分別でみると、「できない」は要介護5 (81.8%) で最も高く、要支援1～要介護5ではいずれも「できない」が過半数を占めています。(図3-2-1)

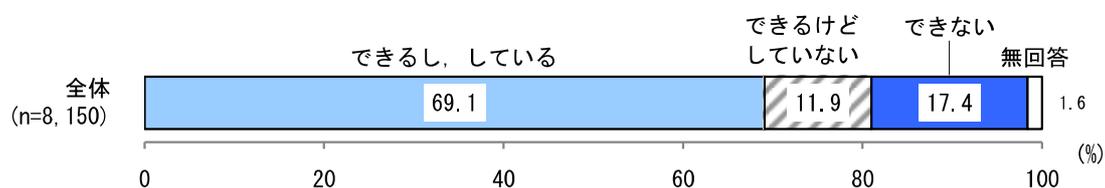
【図3-2-1 要介護認定区分別 階段の昇降】



(イ) 椅子からの立ち上がり

問3 Q2 あなたは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。〈○は1つ〉

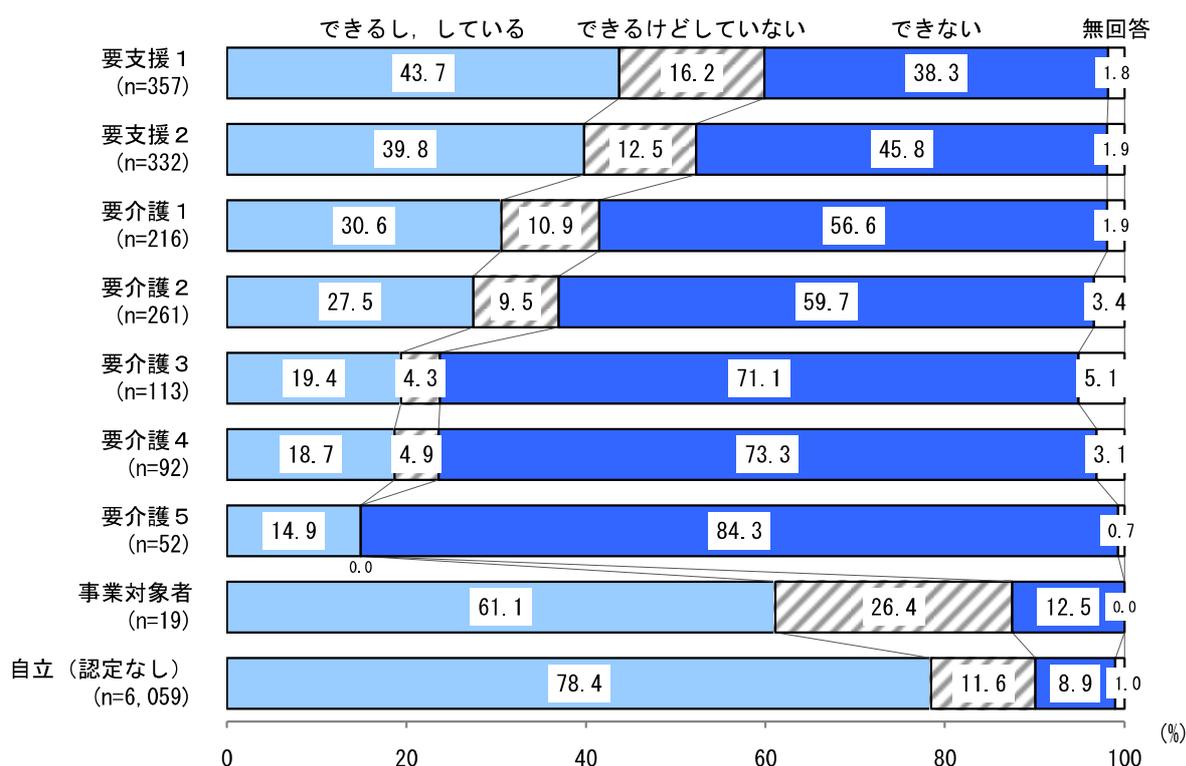
【図3-3 椅子からの立ち上がり】



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るかについては、「できるし、している」が69.1%で最も多く、次いで「できない」が17.4%、「できるけどしていない」が11.9%となっています。(図3-3)

要介護認定区分別でみると、「できるし、している」は要介護度が重度になるほど割合が低くなっています。一方、「できない」は重度になるほど割合が高く、要介護5が84.3%で最も高くなっています。(図3-3-1)

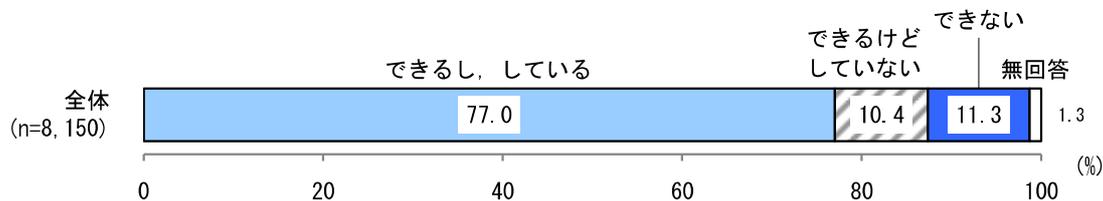
【図3-3-1 要介護認定区分別 椅子からの立ち上がり】



(ウ) 15分間の継続歩行

問3 Q3 あなたは15分位続けて歩いていますか。〈○は1つ〉

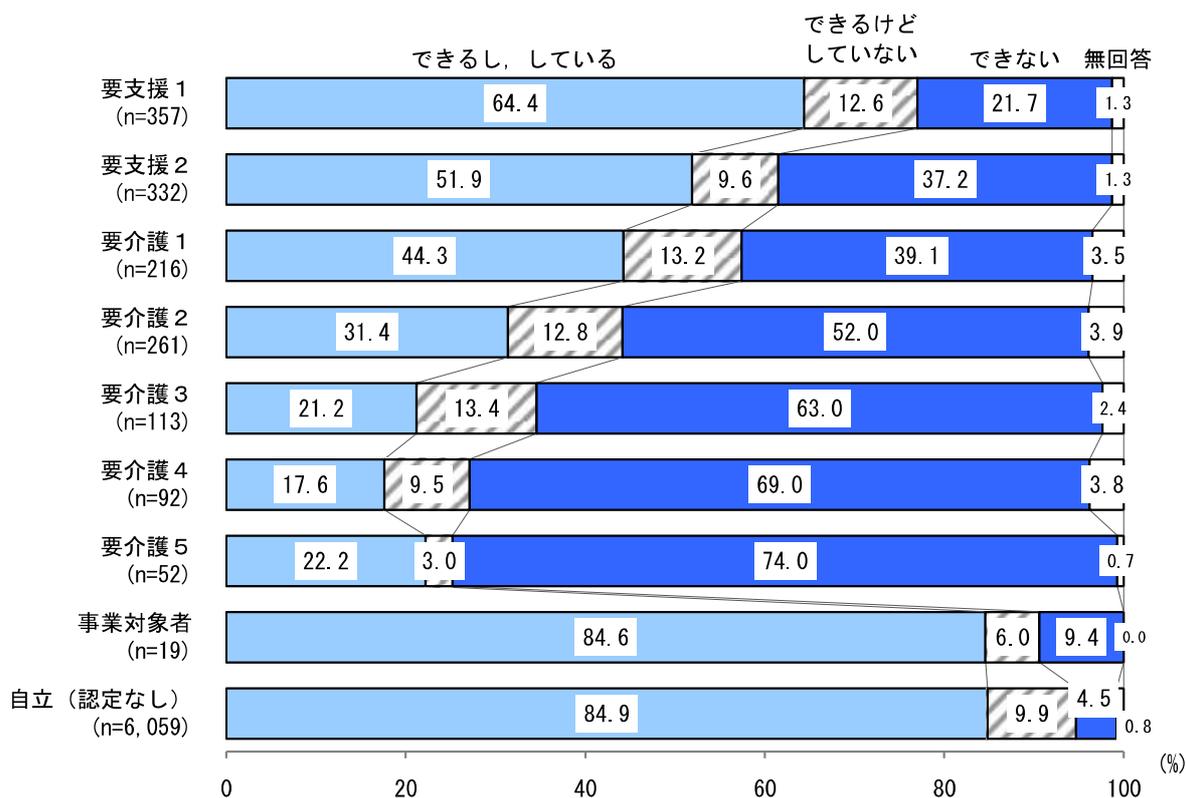
【図3-4 15分間の継続歩行】



15分位続けて歩いているかについては、「できるし、している」が77.0%で最も多く、次いで「できない」が11.3%、「できるけどしていない」が10.4%となっています。(図3-4)

要介護認定区分別でみると、「できない」は要介護5 (74.0%) で最も高く、要介護度が重度になるほど割合が高くなっています。(図3-4-1)

【図3-4-1 要介護認定区分別 15分間の継続歩行】



4 外出について

(1) 閉じこもりリスク

① 設問と評価

基本チェックリストでは、今回の調査票に含まれる以下の設問2問中2問とも該当した場合に閉じこもりの「リスクあり」に該当します。

表 閉じこもりに関する設問（基本チェックリスト）

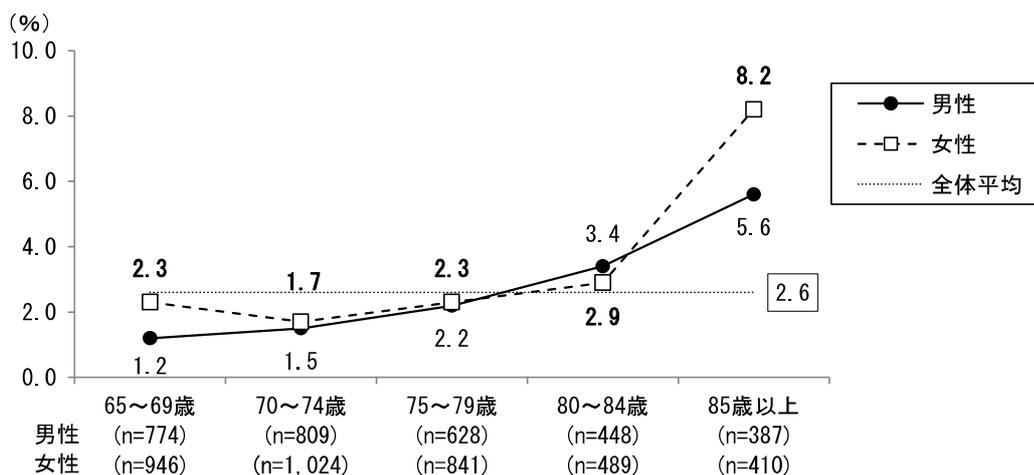
問番号	設問	該当する選択肢
問3Q4	週に1回以上は外出していますか	「ほとんど外出しない」
問3Q5	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	「とても減っている」「減っている」

② 評価結果

評価結果をみると、要介護認定を受けていない回答者6,767人のうち、閉じこもりの「リスクあり」に該当する人の割合は全体平均で2.6%となっています。

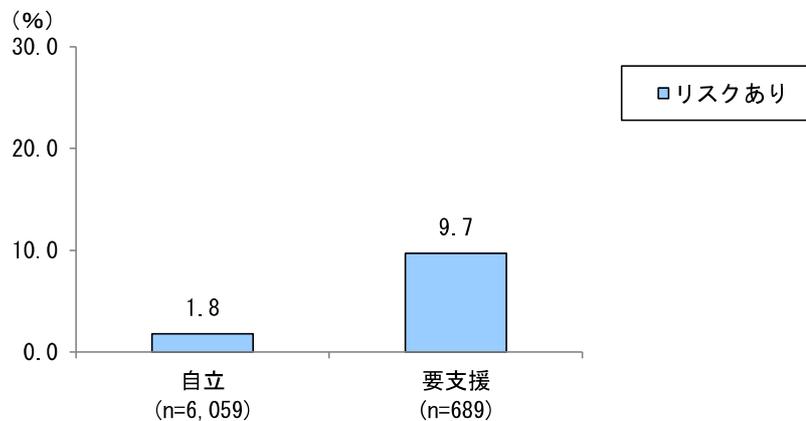
性・年齢別でみると、「リスクあり」に該当する割合は84歳までの年代は男女で大きな差異はみられませんでした。女性の85歳以上は男性より2.6ポイント高くなっています。(図4-1-1)

【図4-1-1 性・年齢別 閉じこもりリスク】



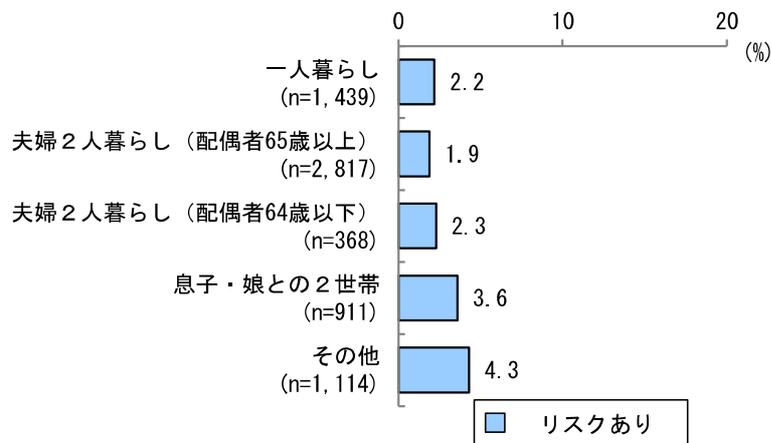
自立・要支援別で見ると、「リスクあり」は自立が1.8%に対し、要支援者が9.7%と高くなっています。(図4-1-2)

【図4-1-2 自立・要支援別 閉じこもりリスク】



家族構成別で見ると、「リスクあり」は“その他”の世帯が4.3%で最も高く、次いで“息子・娘との2世帯”が3.6%となっています。(図4-1-3)

【図4-1-3 家族構成別 閉じこもりリスク】

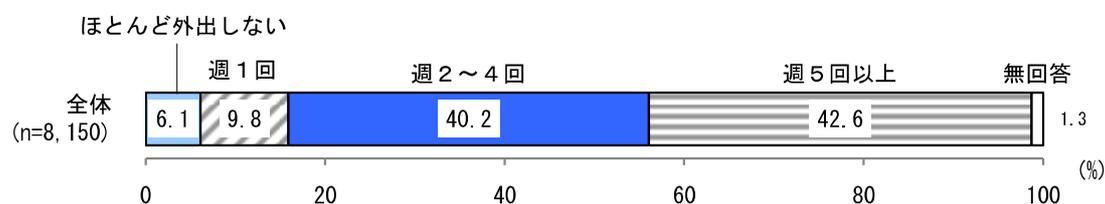


③ 閉じこもりリスク判定に係る項目の回答状況

(ア) 外出頻度

問3 Q4 あなたは週に1回以上は外出していますか。〈○は1つ〉

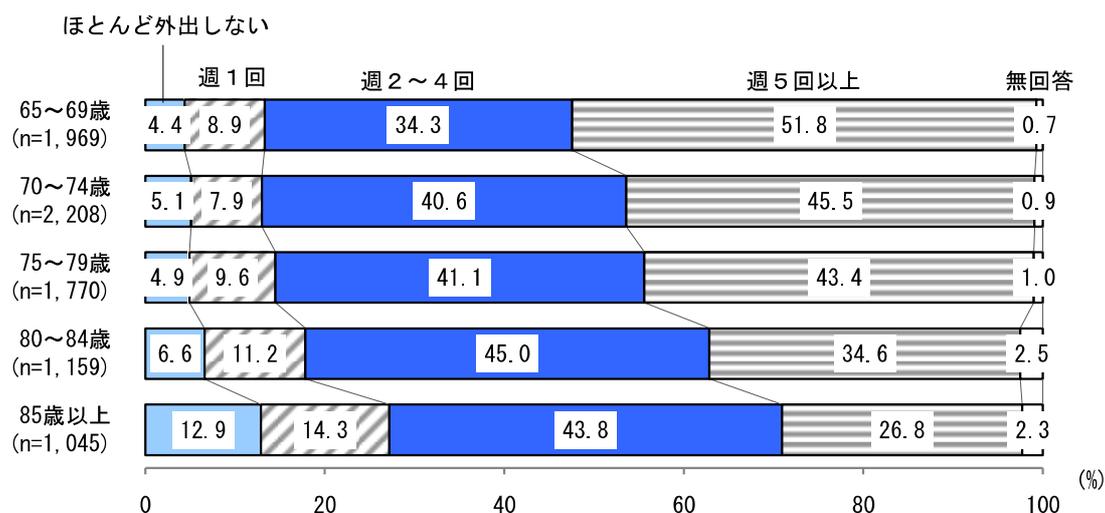
【図4-2 外出頻度】



週1回以上外出しているかについては、「週5回以上」が42.6%で最も多く、次いで「週2~4回」が40.2%、「週1回」が9.8%、「ほとんど外出しない」が6.1%となっています。(図4-2)

年齢別でみると、79歳までの年代では「週5回以上」が最も多いですが、80歳以上の年代では「週2~4回」が最も多くなっています。「ほとんど外出しない」、「週1回」は85歳以上で最も高い割合となっています。(図4-2-1)

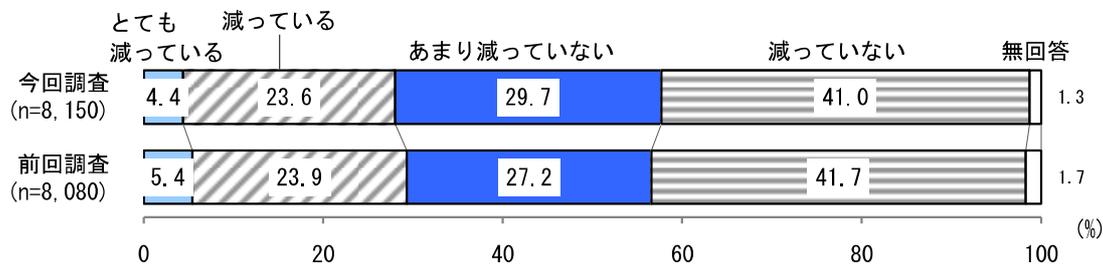
【図4-2-1 年齢別 外出頻度】



(イ) 昨年と比べた外出回数の状況

問3 Q5 あなたは昨年と比べて外出の回数が減っていますか。〈〇は1つ〉

【図4-3 昨年と比べた外出回数の状況】

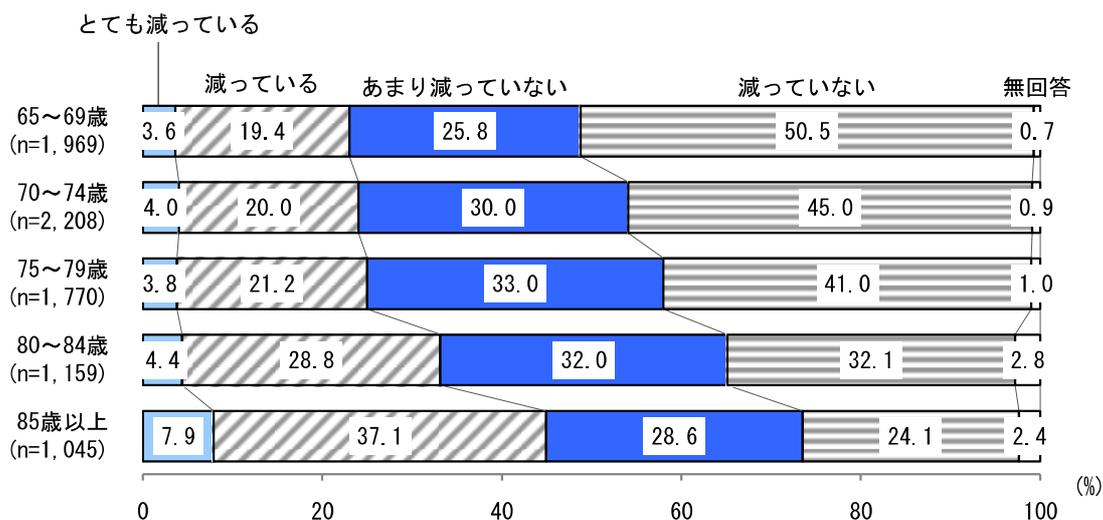


昨年と比べて外出回数が減っているかについては、「減っていない」が41.0%で最も多く、次いで「あまり減っていない」が29.7%、「減っている」が23.6%となっています。

前回調査と比較すると、大きな差異はみられません。(図4-3)

年齢別でみると、「とても減っている」、「減っている」は85歳以上で最も高い割合となっています。(図4-3-1)

【図4-3-1 年齢別 昨年と比べた外出回数の状況】

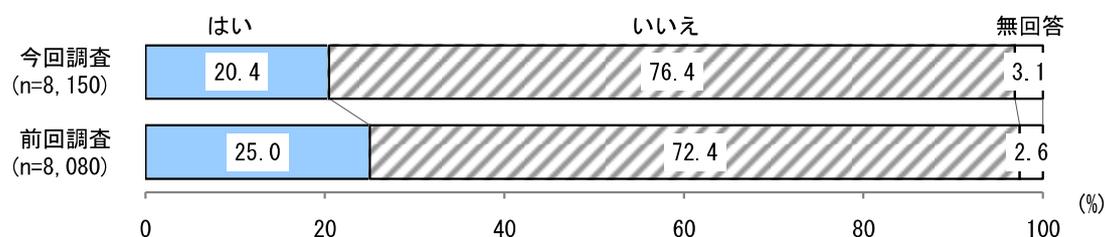


(2) ふだんの外出状況

① 外出控え

問3 Q6 あなたは外出を控えていますか。〈○は1つ〉

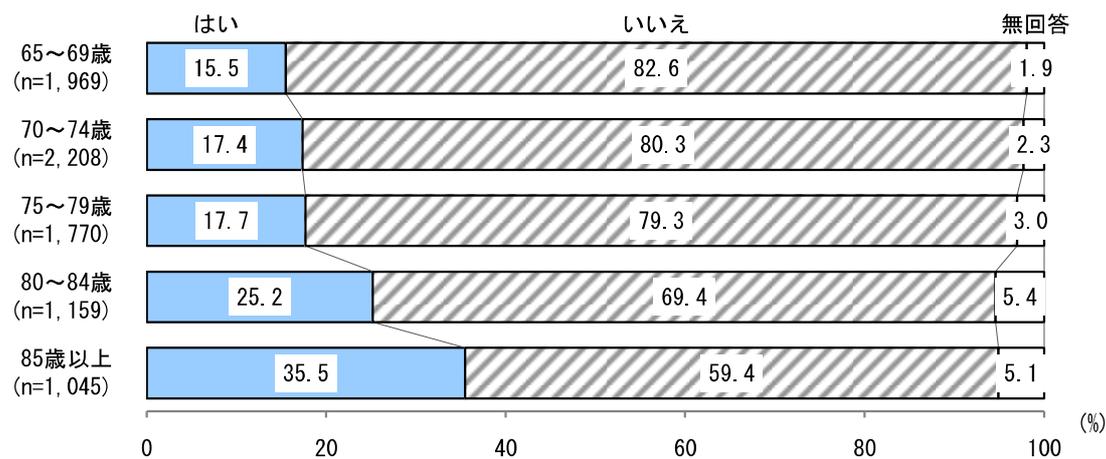
【図4-4 外出控え】



外出を控えているかについては、「はい」が20.4%、「いいえ」が76.4%となっています。前回調査と比較すると、「はい」は4.6ポイント低くなっています。(図4-4)

年齢別でみると、「はい」は85歳以上が35.5%で最も高く、高齢になるほど割合が高くなっています。(図4-4-1)

【図4-4-1 年齢別 外出控え】

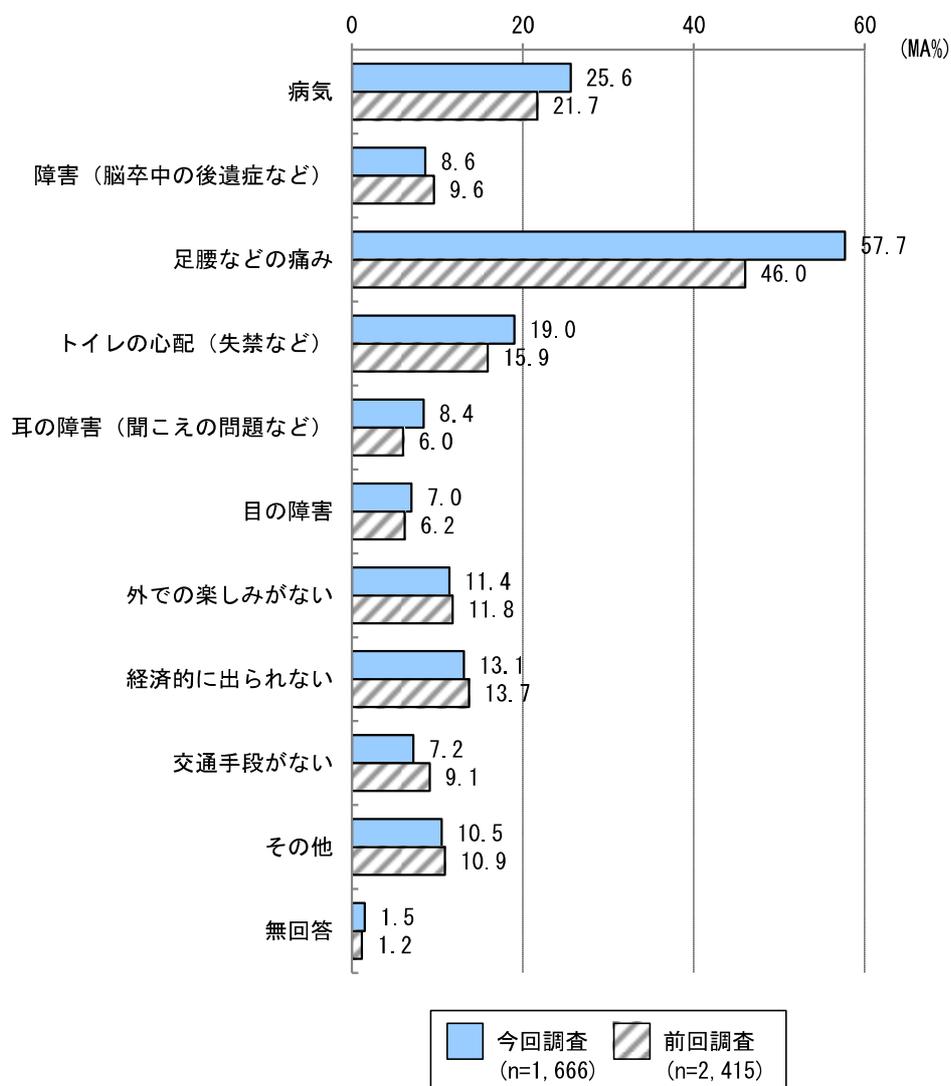


② 外出を控えている理由

問3 Q6-1 Q6で「1. はい」と回答した方にお聞きします。

外出を控えている理由は、次のどれですか。〈あてはまるものすべてに○〉

【図4-5 外出を控えている理由】

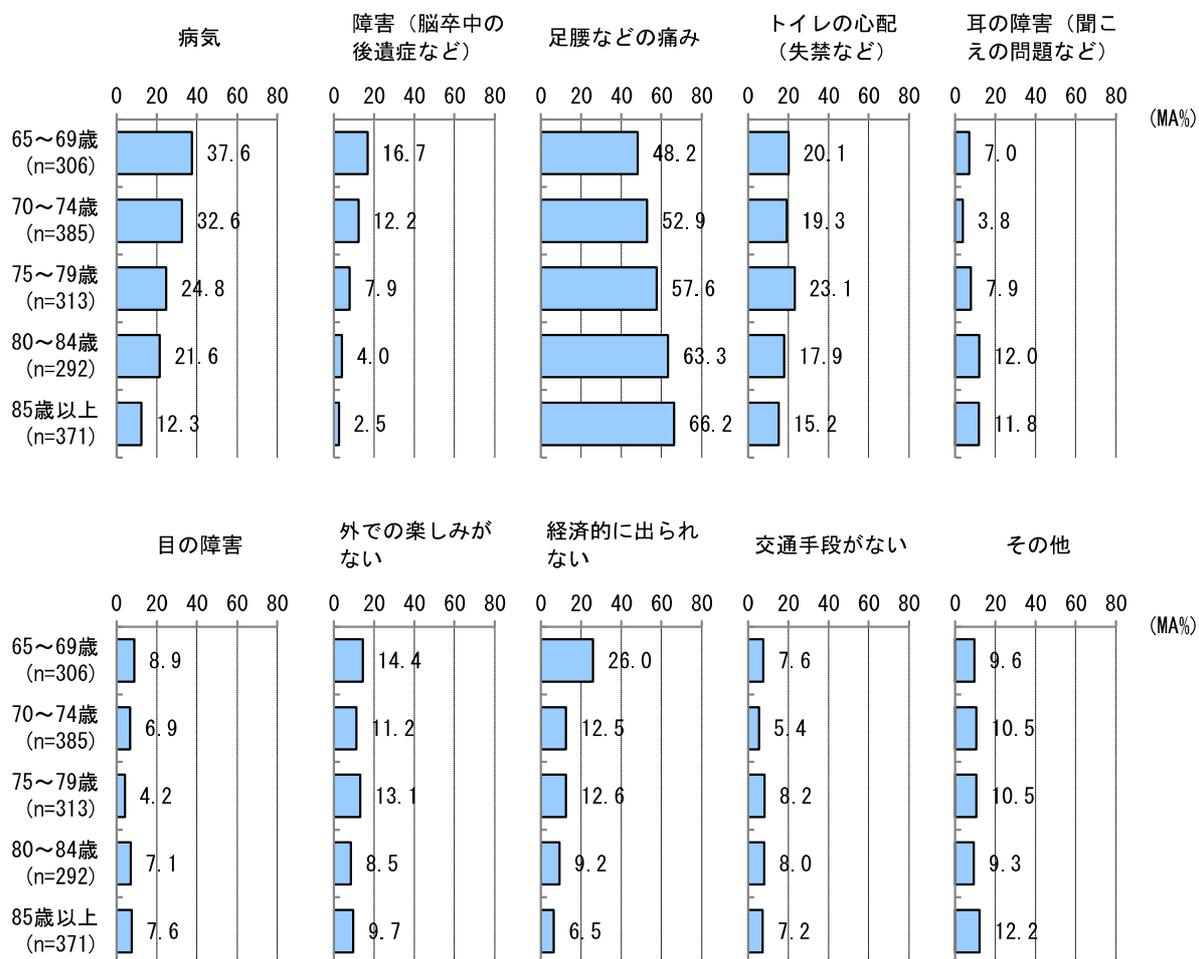


外出を控えていると回答した人に、その理由をたずねたところ、「足腰などの痛み」が57.7%で最も多く、次いで「病気」が25.6%、「トイレの心配 (失禁など)」が19.0%となっています。

前回調査と比較すると、「足腰などの痛み」は11.7ポイント、「病気」は3.9ポイントそれぞれ高くなっています。(図4-5)

年齢別で見ると、いずれの年代も「足腰などの痛み」が最も多く、高齢になるほど割合が高くなっています。一方、「病気」、「障害（脳卒中の後遺症など）」では年齢が低くなるほど割合が高くなっています。（図4-5-1）

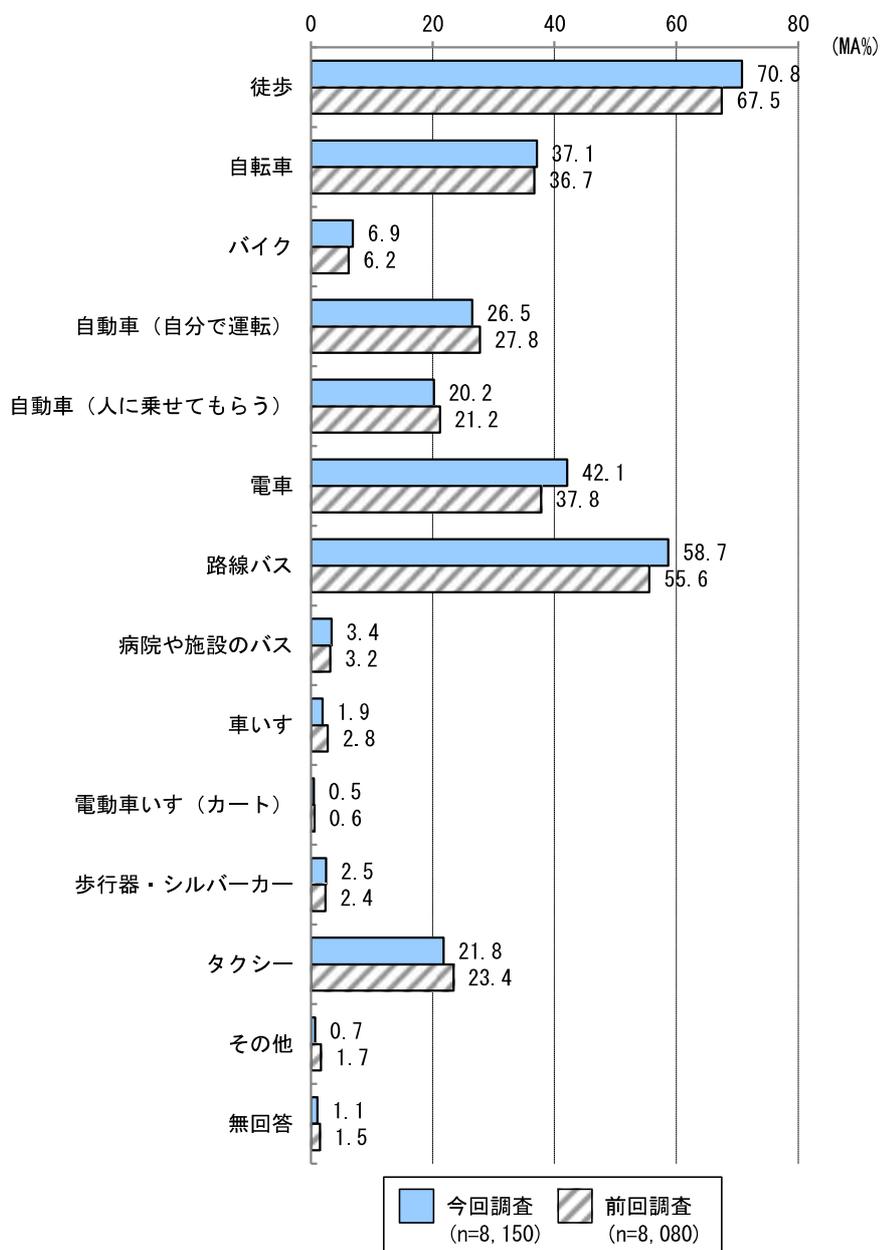
【図4-5-1 年齢別 外出を控えている理由】



(3) 外出する際の移動手段

問3 Q7 あなたが外出する際の移動手段は何ですか。〈あてはまるものすべてに○〉

【図4-6 外出する際の移動手段】

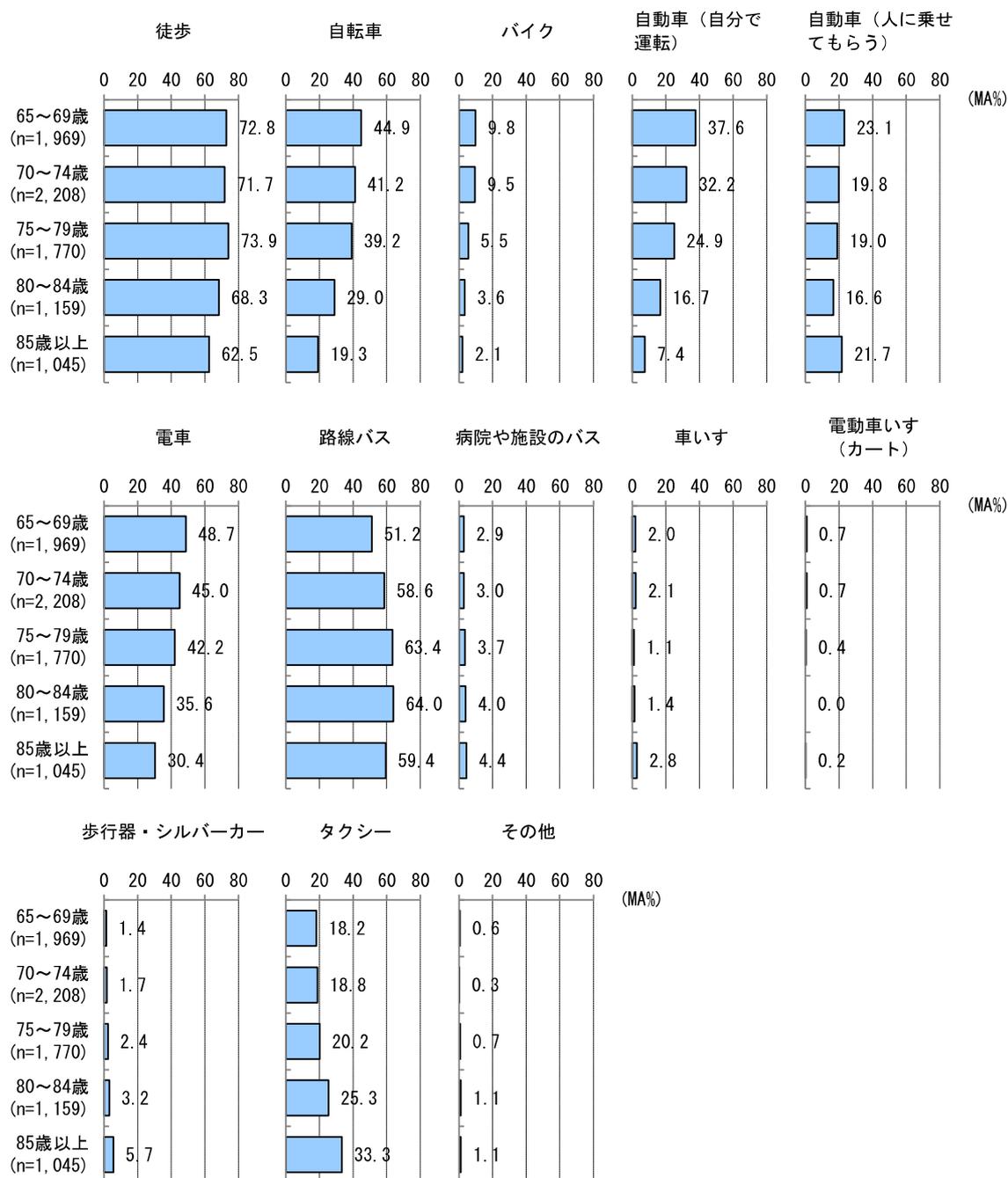


外出する際の移動手段については、「徒歩」が70.8%で最も多く、次いで「路線バス」が58.7%、「電車」が42.1%となっています。

前回調査と比較すると、「電車」は4.3ポイント、「徒歩」は3.3ポイントそれぞれ高くなっています。(図4-6)

年齢別で見ると、いずれの年代も「徒歩」が最も多く、79歳までの年代で70%台と高くなっています。次いでいずれの年代も「路線バス」が続いています。「自転車」、「バイク」、「自動車（自分で運転）」、「電車」は高齢になるほど割合が低くなっています。（図4-6-1）

【図4-6-1 年齢別 外出する際の移動手段】



5 転倒について

(1) 転倒リスク

① 設問と評価

基本チェックリストでは、今回の調査票に含まれる以下の設問に該当した場合に転倒の「リスクあり」に該当します。

表 転倒に関する設問（基本チェックリスト）

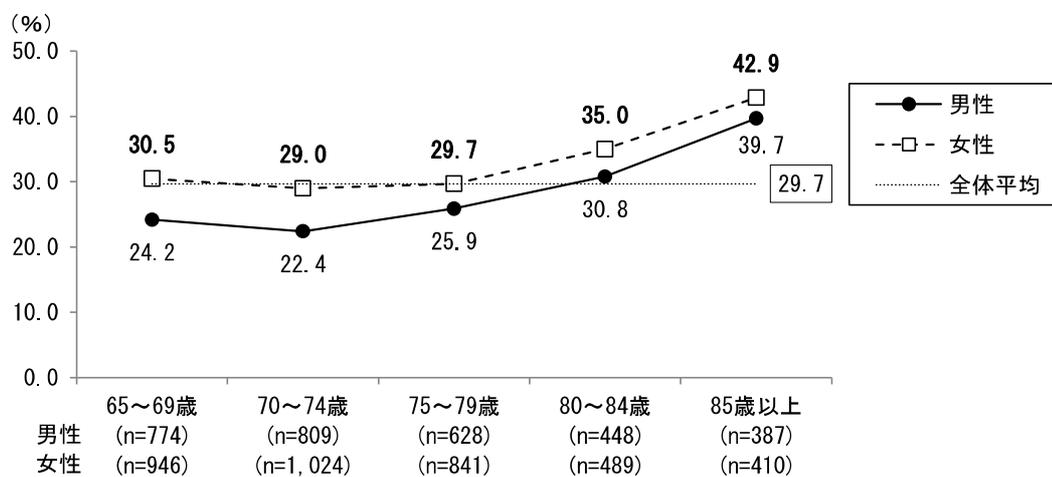
問番号	設問	該当する選択肢
問4Q1	過去1年間に転んだ経験がありますか	「何度もある」「一度ある」

② 評価結果

評価結果をみると、要介護認定を受けていない回答者6,767人のうち、転倒の「リスクあり」に該当する人の割合は全体平均で29.7%となっています。

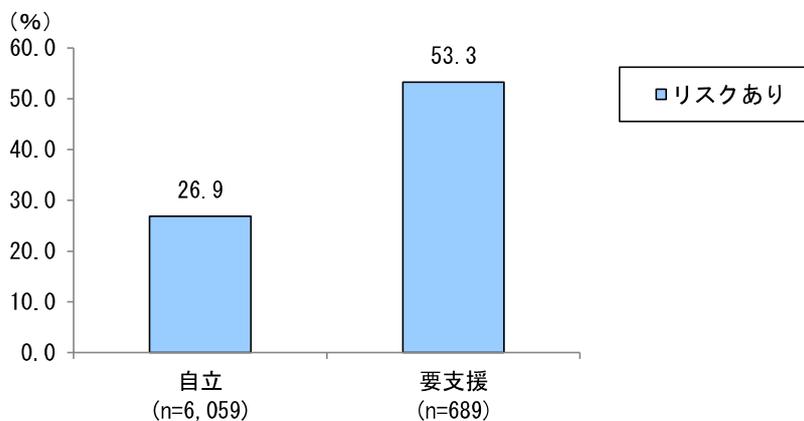
性・年齢別で見ると、すべての年代で女性が男性に比べ「リスクあり」に該当する割合が高くなっており、男女とも70～74歳で割合が低くなりましたが、75～79歳以降年齢が上がるにつれ割合が高くなっています。（図5-1-1）

【図5-1-1 性・年齢別 転倒リスク】



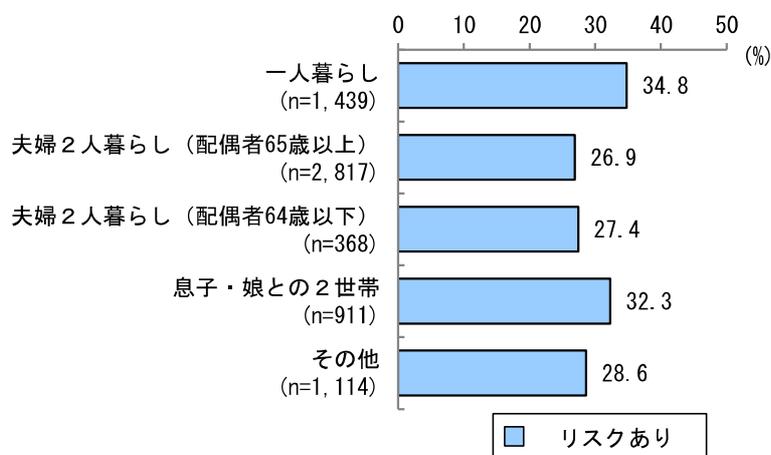
自立・要支援別でみると、「リスクあり」は自立が26.9%に対し、要支援者が53.3%と高くなっています。(図5-1-2)

【図5-1-2 自立・要支援別 転倒リスク】



家族構成別でみると、「リスクあり」は“一人暮らし”が34.8%で最も高く、次いで“息子・娘との2世帯”が32.3%となっています。(図5-1-3)

【図5-1-3 家族構成別 転倒リスク】

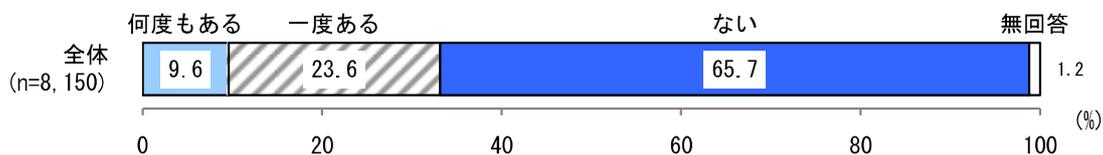


③ 転倒リスク判定に関する項目の回答状況

(ア) 過去1年間に転んだ経験

問4 Q1 あなたは過去1年間に転んだ経験がありますか。〈○は1つ〉

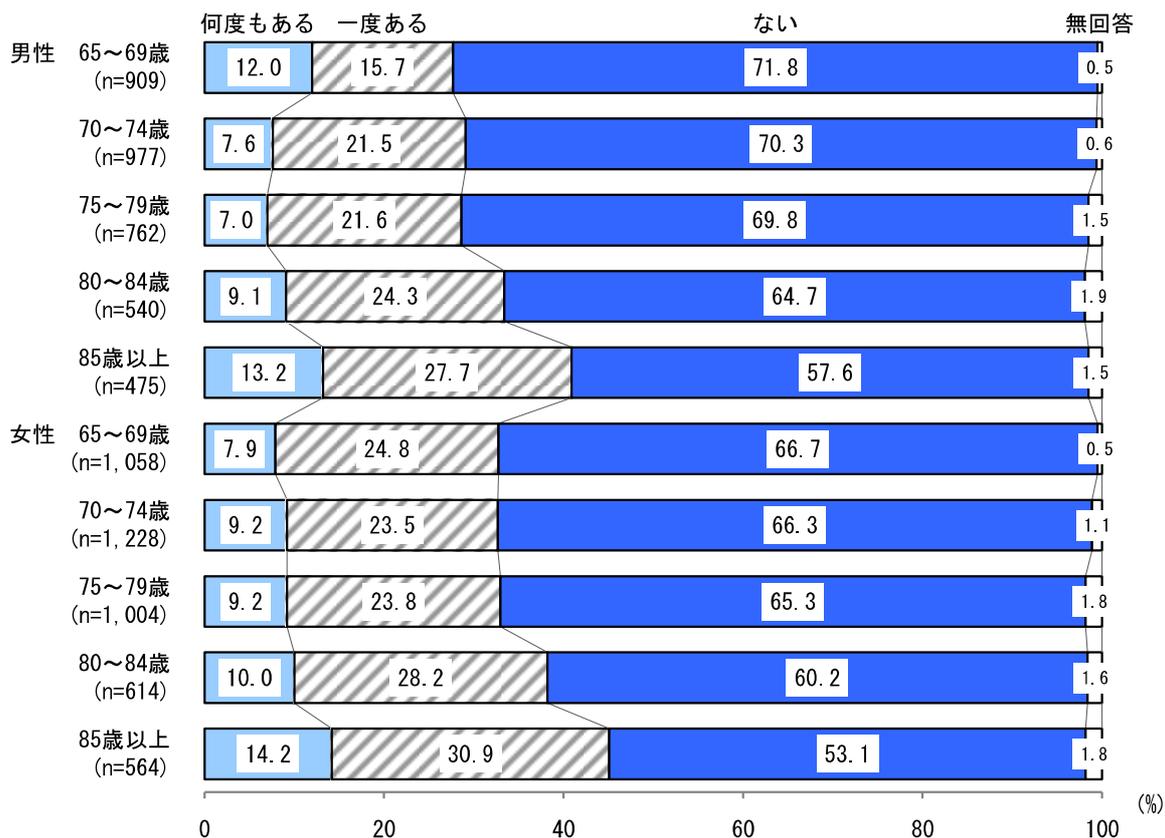
【図5-2 過去1年間に転んだ経験】



過去1年間に転んだ経験については、「ない」が65.7%で最も多く、次いで「一度ある」が23.6%、「何度もある」が9.6%となっています。(図5-2)

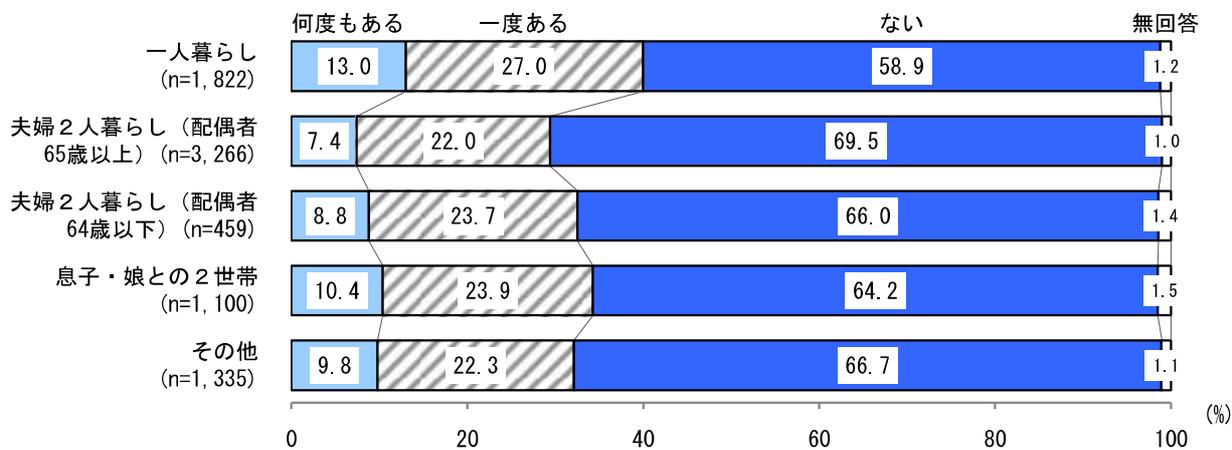
性・年齢別でみると、「何度もある」、「一度ある」は男女とも85歳以上で最も高い割合となっています。(図5-2-1)

【図5-2-1 性・年齢別 過去1年間に転んだ経験】



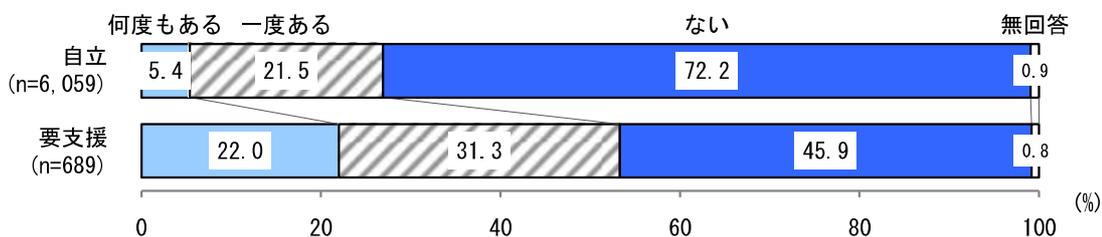
家族構成別でみると、「何度もある」、「一度ある」とも“一人暮らし”で最も高い割合となっています。(図5-2-2)

【図5-2-2 家族構成別 過去1年間に転んだ経験】



自立・要支援別でみると、「何度もある」は自立 (5.4%) より要支援者 (22.0%) のほうが16.6ポイント高くなっています。「一度ある」は自立 (21.5%) より要支援者 (31.3%) のほうが9.8ポイント高くなっています。(図5-2-3)

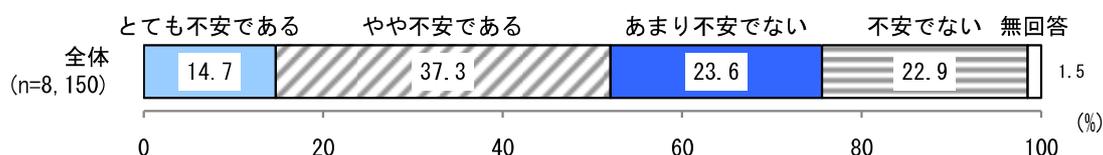
【図5-2-3 自立・要支援別 過去1年間に転んだ経験】



(2) 転倒に対する不安

問4Q2 あなたは転倒に対する不安は大きいですか。〈〇は1つ〉

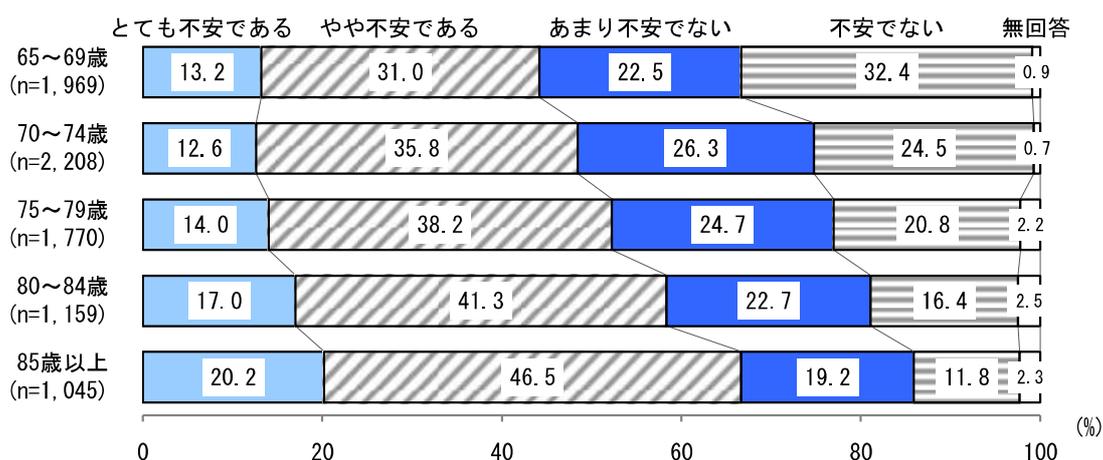
【図5-3 転倒に対する不安】



転倒に対する不安については、「やや不安である」が37.3%で最も多く、次いで「あまり不安でない」が23.6%、「不安でない」が22.9%となっており、「とても不安である」と「やや不安である」をあわせた『不安である』は52.0%となっています。(図5-3)

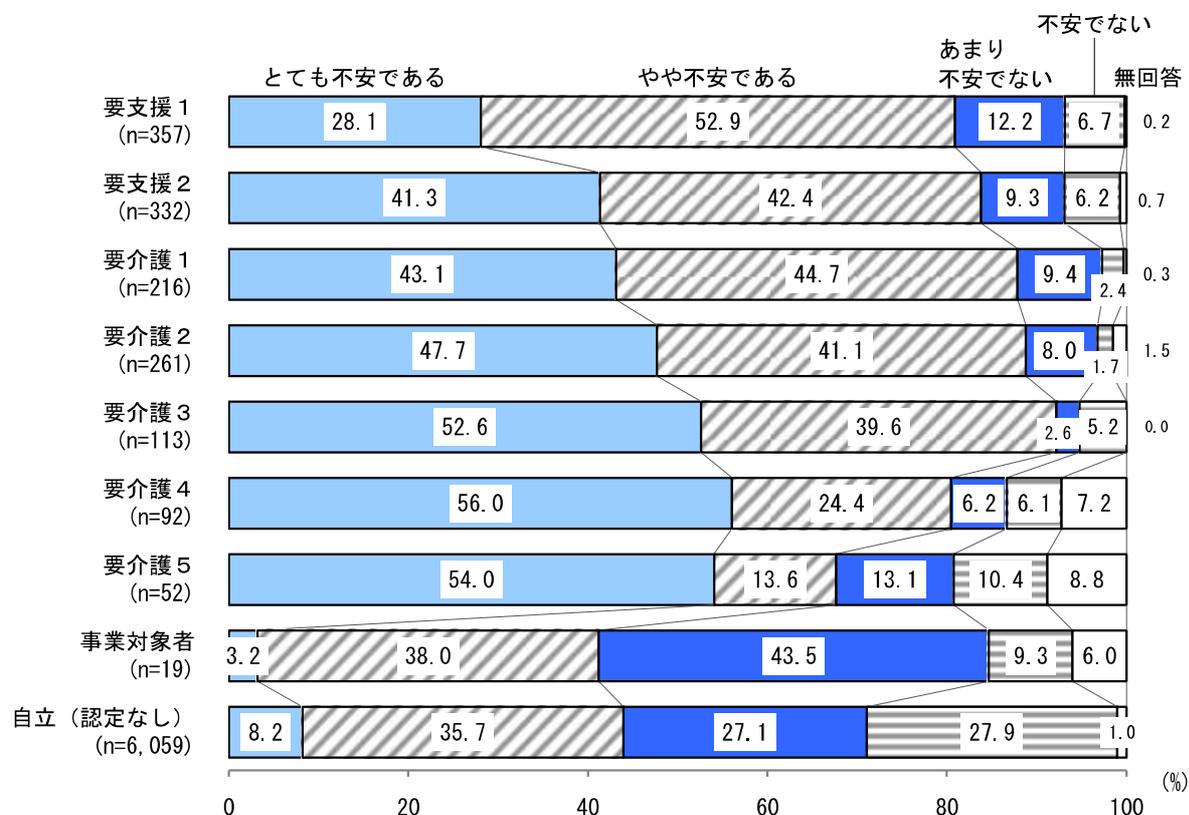
年齢別でみると、65～69歳は「不安でない」(32.4%)が最も多いですが、70歳以上の年代では「やや不安である」が最も多くなっています。『不安である』は85歳以上が66.7%で最も高く、高齢になるほど割合が高くなっています。(図5-3-1)

【図5-3-1 年齢別 転倒に対する不安】



要介護認定区別でみると、『不安である』は要介護3が92.2%で最も高く、要介護5（67.6%）が認定者のなかで最も低い割合となっています。（図5-3-2）

【図5-3-2 要介護認定区別 転倒に対する不安】



6 口腔・栄養について

(1) 栄養改善リスク

① 設問と評価

基本チェックリストでは、今回の調査票に含まれる以下の設問2問中2問とも該当した場合に栄養改善の「リスクあり」に該当します。

表 栄養改善に関する設問（基本チェックリスト）

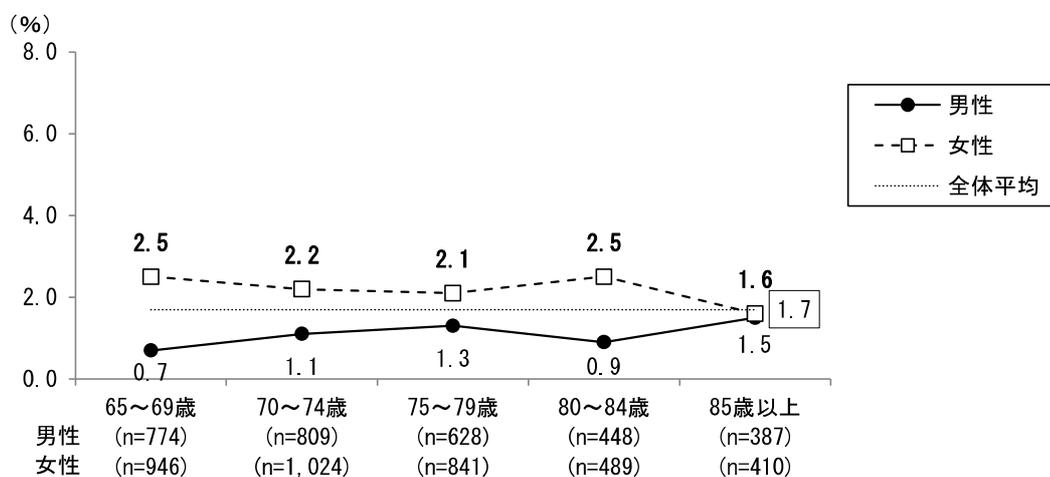
問番号	設問	該当する選択肢
問5Q1	6箇月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	「はい」
問5Q2	身長・体重 BMI値=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))	18.5未満

② 評価結果

評価結果をみると、要介護認定を受けていない回答者6,767人のうち、栄養改善の「リスクあり」に該当する人の割合は全体平均で1.7%となっています。

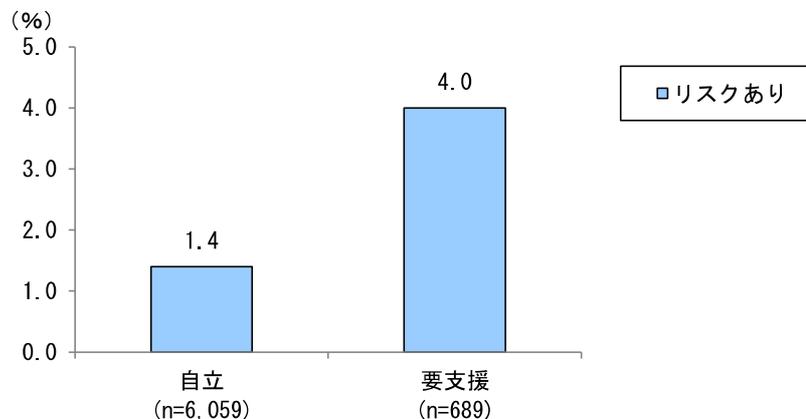
性・年齢別でみると、すべての年代で女性が男性に比べ「リスクあり」に該当する割合が高くなっていますが、85歳以上は男女とも全体平均より低くなっています。(図6-1-1)

【図6-1-1 性・年齢別 栄養改善リスク】



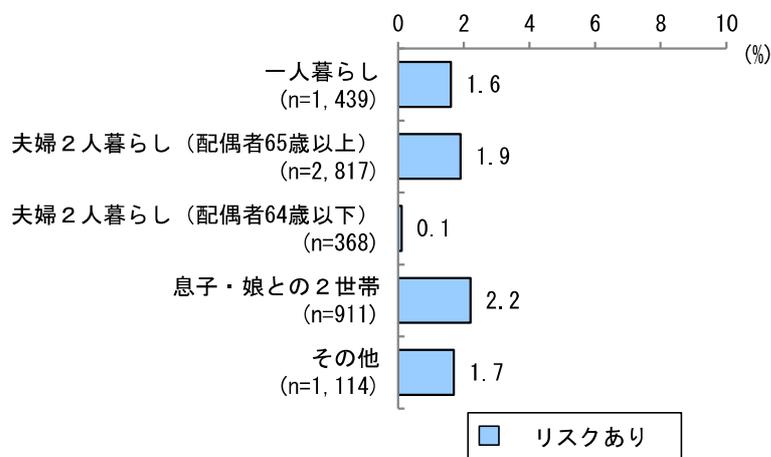
自立・要支援別で見ると、「リスクあり」は自立が1.4%に対し、要支援者が4.0%と高くなっています。(図6-1-2)

【図6-1-2 自立・要支援別 栄養改善リスク】



家族構成別で見ると、「リスクあり」は“息子・娘との2世帯”が2.2%で最も高く、次いで“夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上）”が1.9%となっています。(図6-1-3)

【図6-1-3 家族構成別 栄養改善リスク】

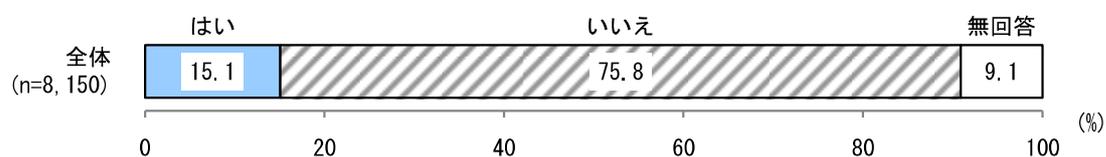


③ 栄養改善リスクに関連する項目の回答状況

(ア) 6箇月間での体重減少

問5 Q 1 あなたは6箇月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。〈○は1つ〉

【図6-2 6箇月間での体重減少】



6箇月間で2～3kg以上の体重減少があったかについては、「はい」が15.1%、「いいえ」が75.8%となっています。(図6-2)

(イ) BMI

問5 Q 2 身長・体重

【図6-3 BMI】



* BMI = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))

18.5未満「低体重 (やせ)」, 18.5～25.0未満「普通体重」, 25.0以上「肥満」

回答された身長・体重から算出したBMIは、「低体重 (やせ)」が8.7%、「普通体重」が62.0%、「肥満」が18.2%となっています。(図6-3)

(2) 口腔機能の低下リスク

① 設問と評価

基本チェックリストでは、今回の調査票に含まれる以下の設問3問中2問以上に該当した場合に口腔機能の「リスクあり」に該当します。

表 口腔機能に関する設問（基本チェックリスト）

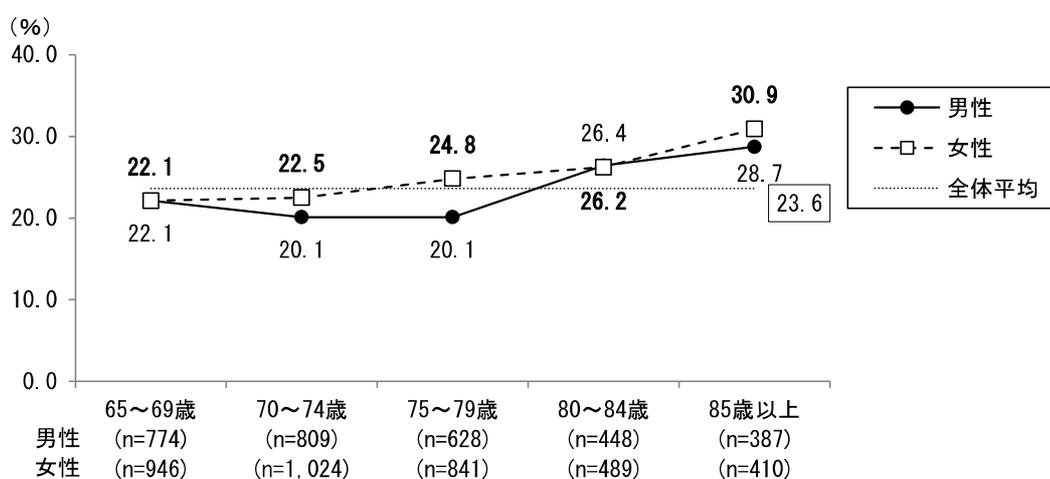
問番号	設問	該当する選択肢
問5 Q 3	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	「はい」
問5 Q 4	お茶や汁物等でむせることがありますか	「はい」
問5 Q 5	口の渇きが気になりますか	「はい」

② 評価結果

評価結果をみると、要介護認定を受けていない回答者6,767人のうち、口腔機能の「リスクあり」に該当する人の割合は全体平均で23.6%となっています。

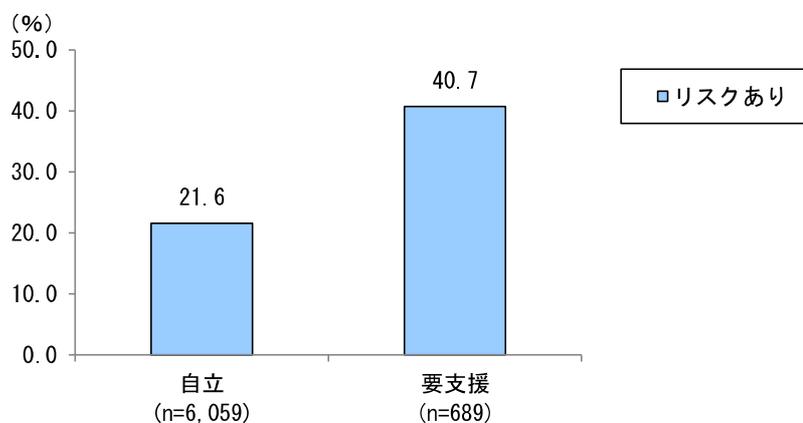
性・年齢別でみると、「リスクあり」に該当する割合は70～79歳と85歳以上の年代で男性より女性のほうが高くなっています。（図6-4-1）

【図6-4-1 性・年齢別 口腔機能の低下リスク】



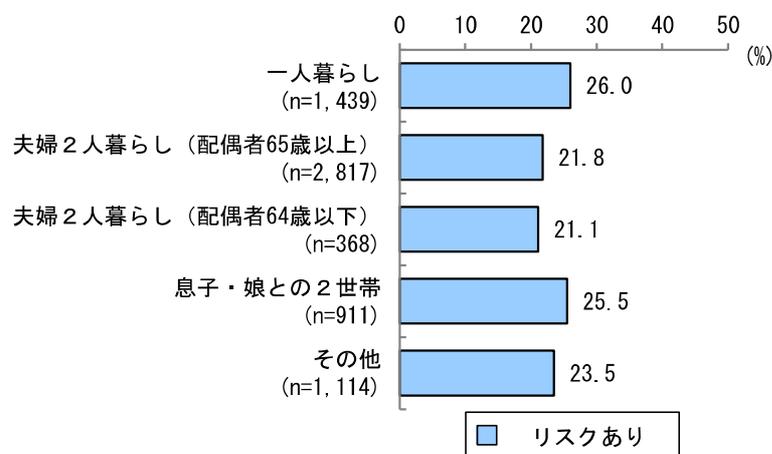
自立・要支援別でみると、「リスクあり」は自立が21.6%に対し、要支援者が40.7%と高くなっています。(図6-4-2)

【図6-4-2 自立・要支援別 口腔機能の低下リスク】



家族構成別でみると、「リスクあり」は“一人暮らし”が26.0%で最も高く、次いで“息子・娘との2世帯”が25.5%となっています。(図6-4-3)

【図6-4-3 家族構成別 口腔機能の低下リスク】

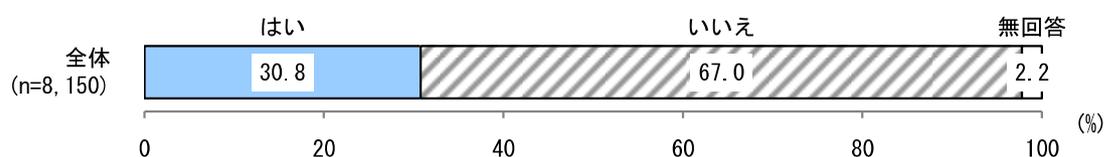


③ 口腔の機能低下及び栄養改善リスクに関連する項目の回答状況

(ア) 固形物の摂食・嚥下状況

問5 Q3 あなたは半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。〈〇は1つ〉

【図6-5 固形物の摂食・嚥下状況】

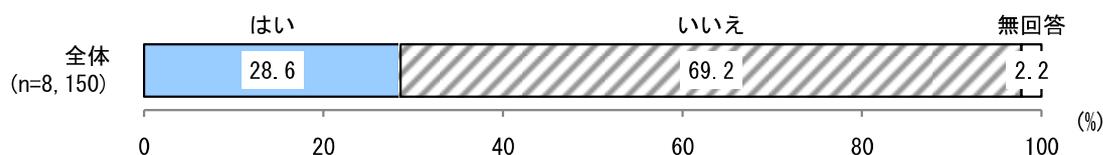


半年前に比べて固いものが食べにくくなったかについては、「はい」が30.8%、「いいえ」が67.0%となっています。(図6-5)

(イ) お茶や汁物等の摂食・嚥下状況

問5 Q4 あなたはお茶や汁物等でむせることがありますか。〈〇は1つ〉

【図6-6 お茶や汁物等の摂食・嚥下状況】

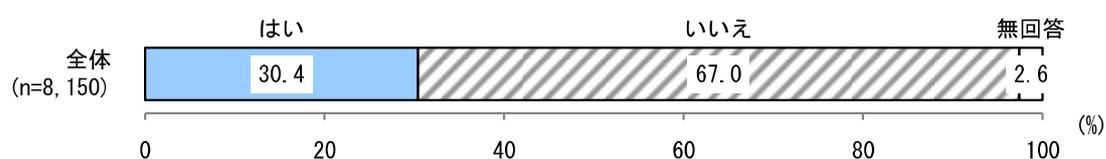


お茶や汁物等でむせることがあるかについては、「はい」が28.6%、「いいえ」が69.2%となっています。(図6-6)

(ウ) 口の渇き

問5 Q5 あなたは口の渇きが気になりますか。〈〇は1つ〉

【図6-7 口の渇き】



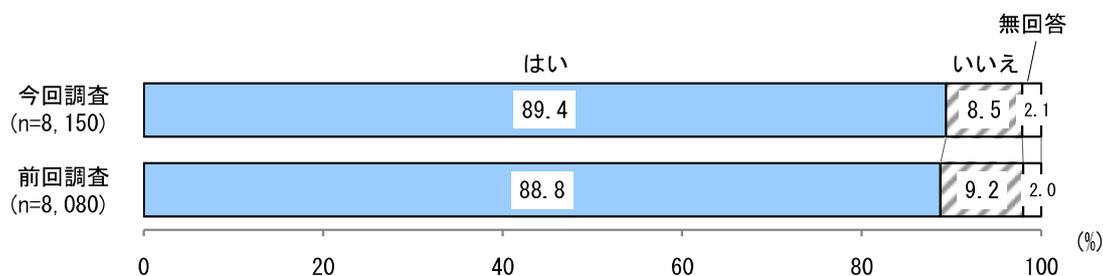
口の渇きが気になるかについては、「はい」が30.4%、「いいえ」が67.0%となっています。(図6-7)

7 歯の衛生管理について

(1) 歯磨きの状況

問5 Q6 あなたは歯磨き「(人にやってもらう場合も含む)を毎日していますか。〈○は1つ〉

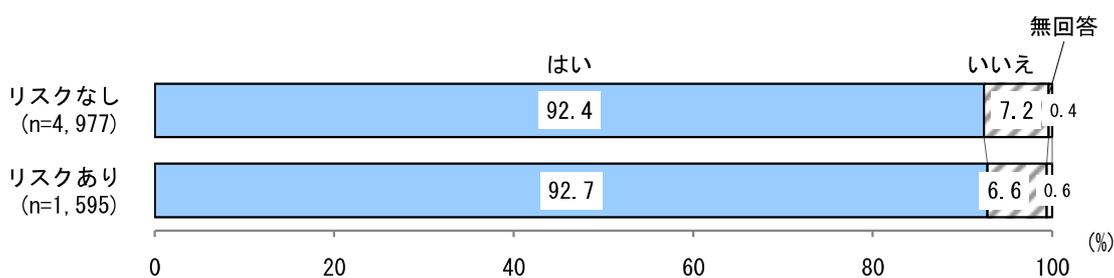
【図7-1 歯磨きの状況】



歯磨きを毎日しているかについては、「はい」が89.4%、「いいえ」が8.5%となっています。前回調査と比較すると、大きな差異はみられません。(図7-1)

口腔機能リスク別でみると、大きな差異はみられません。(図7-1-1)

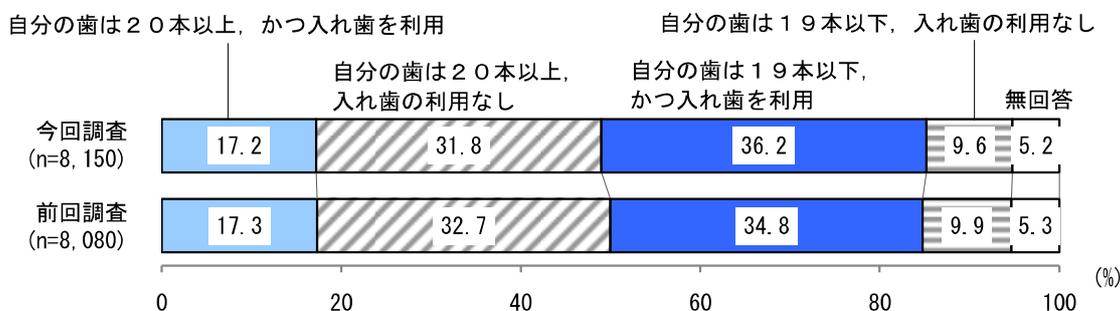
【図7-1-1 口腔機能リスク別 歯磨きの状況】



(2) 歯の本数

問5 Q7 あなたの歯の数と入れ歯の利用状況をお教えてください（成人の歯の総本数は、親知らずを含めて32本です）。<〇は1つ>

【図7-2 歯の本数】

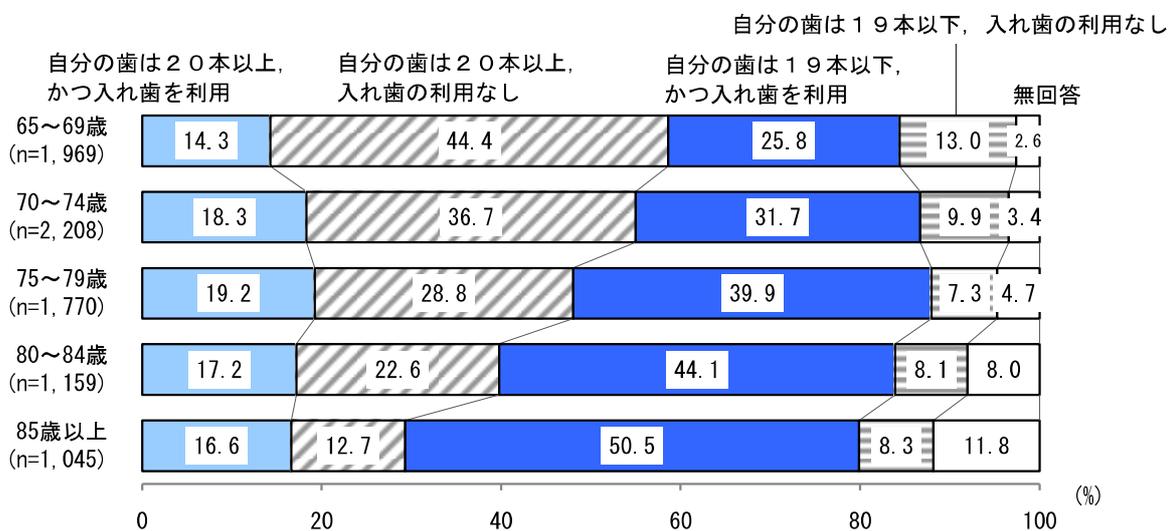


歯の本数については、「自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用」が36.2%で最も多く、次いで「自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし」が31.8%、「自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用」が17.2%となっています。

前回調査と比較すると、大きな差異はみられません。(図7-2)

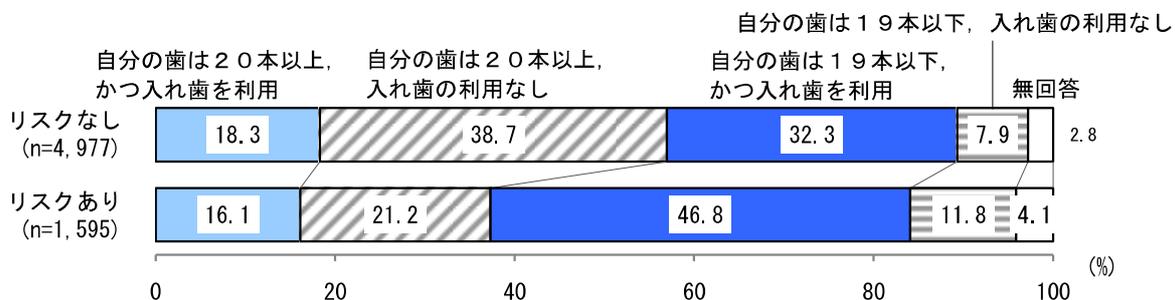
年齢別でみると、「自分の歯は20本以上、入れ歯の利用なし」は高齢になるほど割合が低いですが、「自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用」は高齢になるほど割合が高くなっています。(図7-2-1)

【図7-2-1 年齢別 歯の本数】



口腔機能リスク別でみると、「自分の歯は20本以上,入れ歯の利用なし」はリスクあり(21.2%)よりリスクなし(38.7%)のほうが17.5ポイント高くなっています。(図7-2-2)

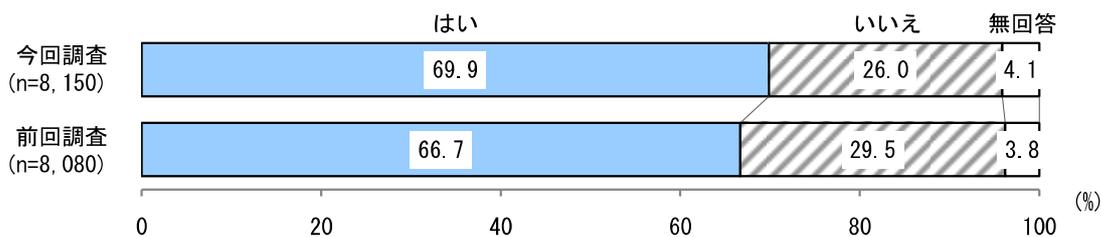
【図7-2-2 口腔機能リスク別 歯の本数】



(3) 歯の噛み合わせ

問5 Q7-1 あなたの歯の噛み合わせは良いですか。〈○は1つ〉

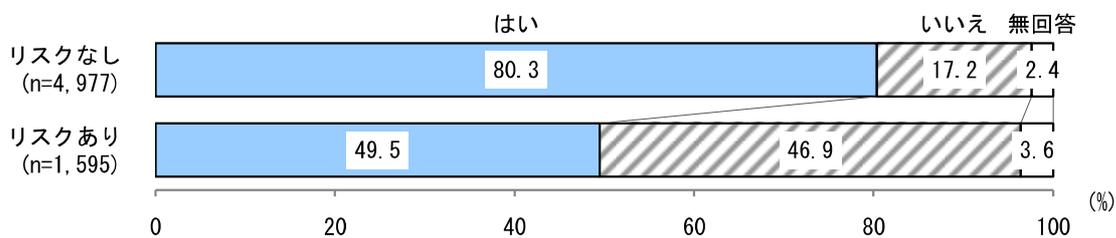
【図7-3 歯の噛み合わせ】



歯の噛み合わせは良いかについては、「はい」が69.9%、「いいえ」が26.0%となっています。前回調査と比較すると、「はい」は3.2ポイント高くなっています。(図7-3)

口腔機能リスク別でみると、「いいえ」はリスクなし(17.2%)よりリスクあり(46.9%)のほうが29.7ポイント高くなっています。(図7-3-1)

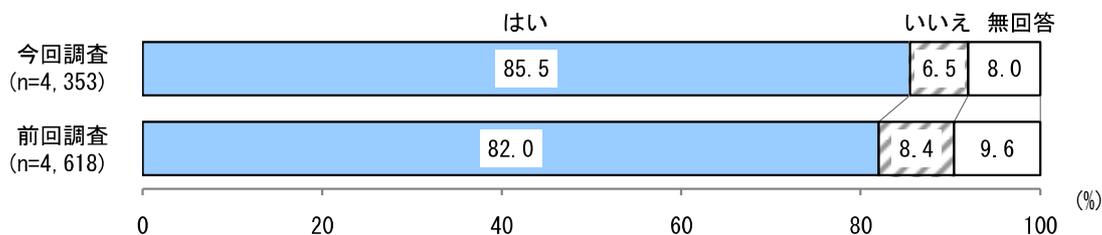
【図7-3-1 口腔機能リスク別 歯の噛み合わせ】



(4) 入れ歯の手入れ

問5 Q7-2 Q7で「1. 自分の歯は20本以上、かつ入れ歯を利用」又は、「3. 自分の歯は19本以下、かつ入れ歯を利用」と回答した方にお聞きします。
 毎日入れ歯の手入れをしていますか。〈○は1つ〉

【図7-4 入れ歯の手入れ】

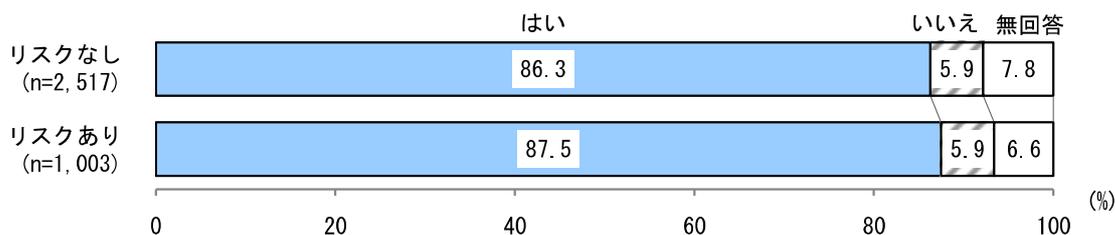


入れ歯を利用していると回答した人に、毎日入れ歯の手入れをしているかについてたずねると、「はい」が85.5%、「いいえ」が6.5%となっています。

前回調査と比較すると、「はい」は3.5ポイント高くなっています。(図7-4)

口腔機能リスク別でみると、大きな差異はみられません。(図7-4-1)

【図7-4-1 口腔機能リスク別 入れ歯の手入れ】

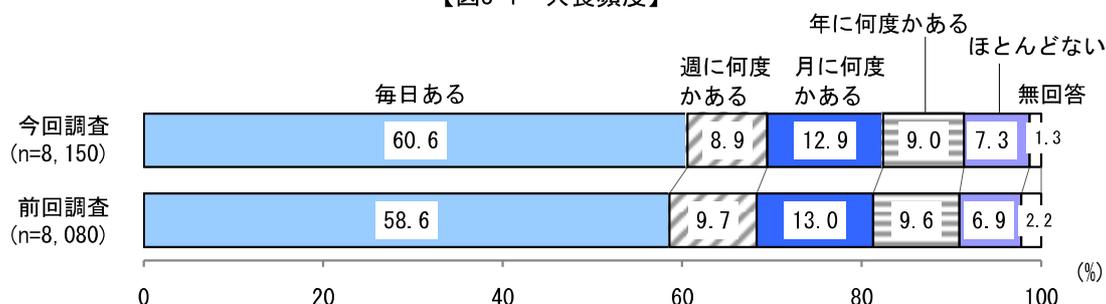


8 共食の状況

(1) 共食頻度

問5 Q8 あなたはどなたかと食事をとる機会がありますか。〈○は1つ〉

【図8-1 共食頻度】

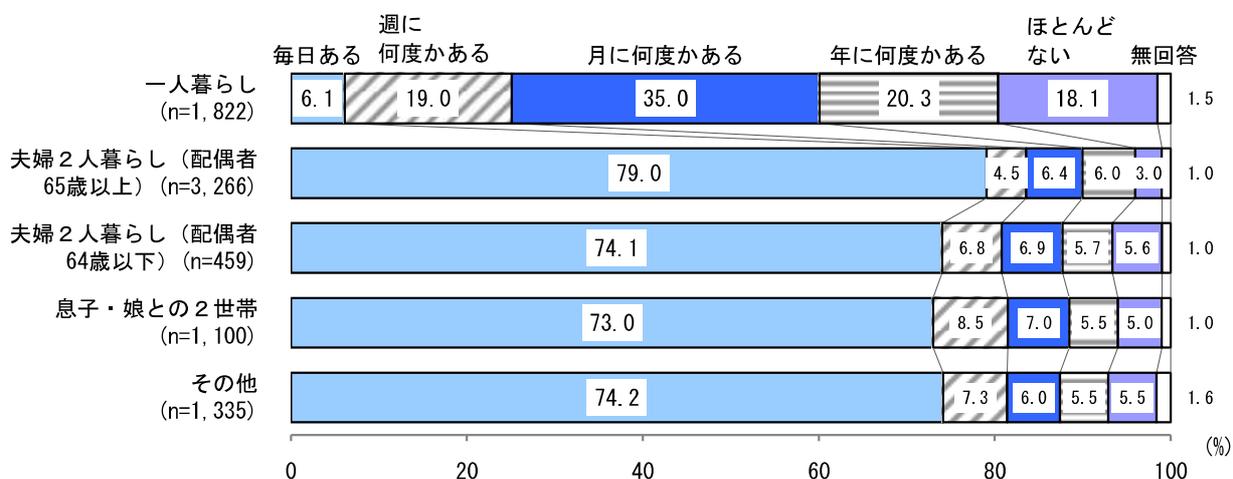


共食の頻度については、「毎日ある」が60.6%で最も多く、次いで「月に何度かある」が12.9%、「年に何度かある」が9.0%となっています。

前回調査と比較すると、「毎日ある」は2.0ポイント高くなっています。(図8-1)

家族構成別でみると、「一人暮らし」では「月に何度かある」が35.0%で最も多く、次いで「年に何度かある」が20.3%となっています。「ほとんどない」は「一人暮らし」(18.1%)で割合が最も高く、「一人暮らし」以外の世帯では「毎日ある」が70%以上を占めています。(図8-1-1)

【図8-1-1 家族構成別 共食頻度】



9 物忘れについて

(1) 認知機能低下リスク

① 設問と評価

基本チェックリストでは、今回の調査票に含まれる以下の設問3問中1問以上に該当した場合に認知機能の「リスクあり」に該当します。

表 認知機能に関する設問（基本チェックリスト）

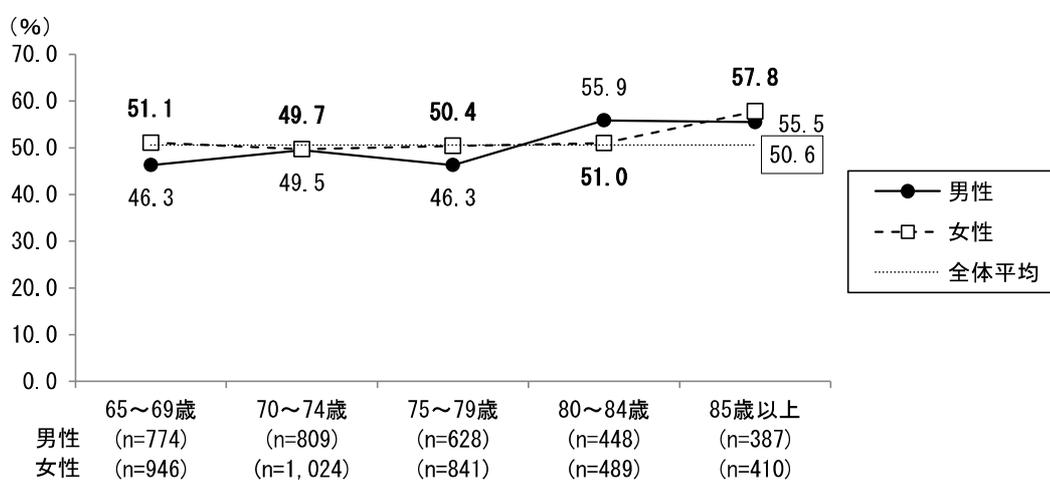
問番号	設問	該当する選択肢
問6Q1	物忘れが多いと感じますか	「はい」
問6Q2	自分で電話番号を調べて電話をかけることをしていますか	「いいえ」
問6Q3	今日が何月何日かわからない時がありますか	「はい」

② 評価結果

評価結果をみると、要介護認定を受けていない回答者6,767人のうち、認知機能の「リスクあり」に該当する人の割合は全体平均で50.6%となっています。

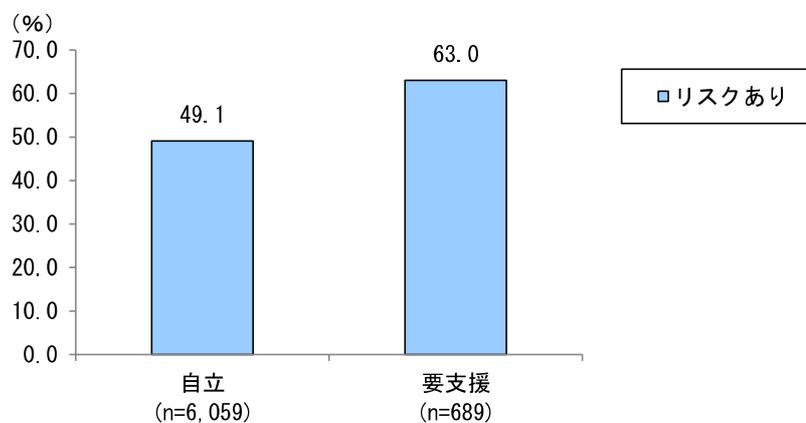
性・年齢別でみると、「リスクあり」に該当する割合は男性は80歳以上、女性は65～69歳及び75歳以上の年代で50%を超えています。(図9-1-1)

【図9-1-1 性・年齢別 認知機能低下リスク】



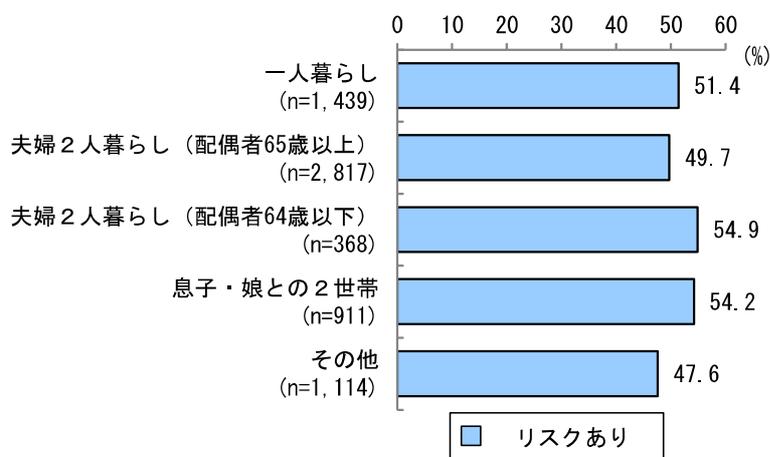
自立・要支援別でみると、「リスクあり」は自立が49.1%に対し、要支援者が63.0%と高くなっています。(図9-1-2)

【図9-1-2 自立・要支援別 認知機能低下リスク】



家族構成別でみると、「リスクあり」は“夫婦2人暮らし（配偶者64歳以下）”が54.9%で最も高く、次いで“息子・娘との2世帯”が54.2%となっています。(図9-1-3)

【図9-1-3 家族構成別 認知機能低下リスク】

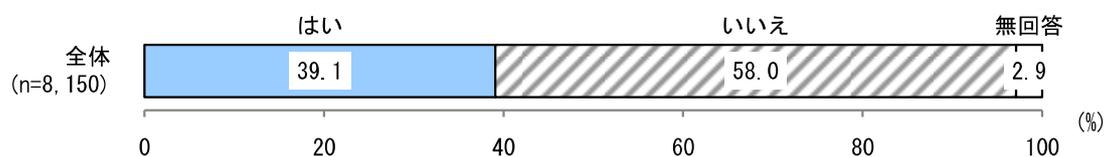


③ 認知機能低下リスク判定に関する項目の回答状況

(ア) 物忘れの多さ

問6 Q1 あなたは物忘れが多いと感じますか。〈○は1つ〉

【図9-2 物忘れの多さ】

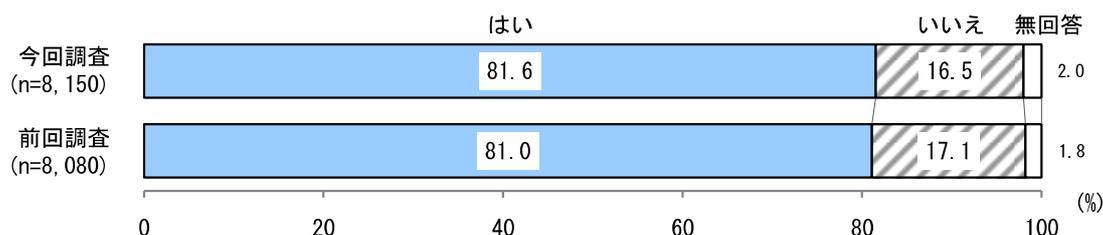


物忘れが多いと感じるかについては、「はい」が39.1%、「いいえ」が58.0%となっています。(図9-2)

(イ) 電話番号を調べて電話をかける

問6 Q2 あなたは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。〈○は1つ〉

【図9-3 電話番号を調べて電話をかける】



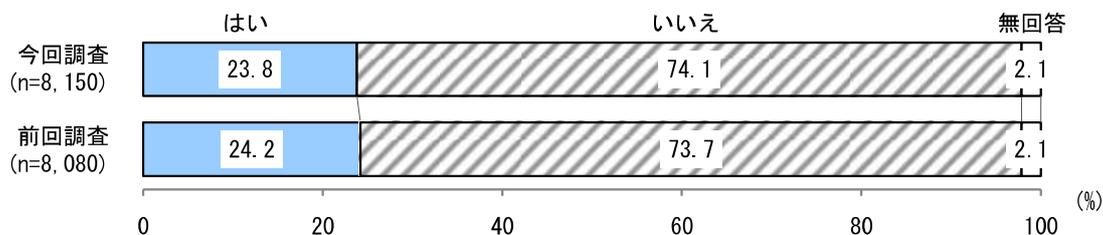
自分で電話番号を調べて電話をかけることをしているかについては、「はい」が81.6%、「いいえ」が16.5%となっています。

前回調査と比較すると、大きな差異はみられません。(図9-3)

(ウ) 曜日感覚

問6 Q3 あなたは今日が何月何日かわからない時がありますか。〈○は1つ〉

【図9-4 曜日感覚】



今日が何月何日かわからない時があるかについては、「はい」が23.8%、「いいえ」が74.1%となっています。

前回調査と比較すると、大きな差異はみられません。(図9-4)

10 日常生活について

(1) 手段的自立度 (IADL)

① 設問と評価

今回の調査票には、高齢者の比較的高次の生活機能を評価することができる老研式活動能力指標に準じた設問が設けられています。ここではそのうち、手段的自立度(問7Q1～5)に関する結果についてみてみます。

各設問に「できるし、している」または「できるけどしていない」を回答した場合を1点として、5点満点で評価し、5点を「高い」、4点を「やや低い」、3点以下を「低い」として評価しています。

表 手段的自立度に関する設問 (老研指標)

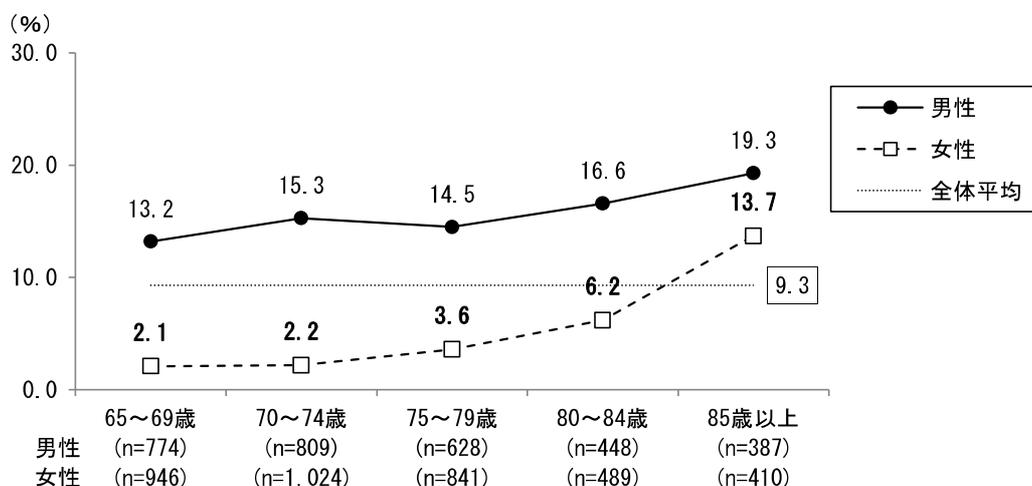
問番号	設問	該当する選択肢
問7Q1	バスや電車を使って一人で外出していますか	「できるし、している」「できるけどしていない」を1点とした各問の合計
問7Q2	自分で食品・日用品の買物をしていますか	
問7Q3	自分で食事の用意をしていますか	
問7Q4	自分で請求書の支払いをしていますか	
問7Q5	自分で預貯金の出し入れをしていますか	

② 評価結果

4点以下を「低下者」とした評価結果をみると、要介護認定を受けていない回答者6,767人のうち、「低下者」に該当する人の割合は全体平均で9.3%となっています。

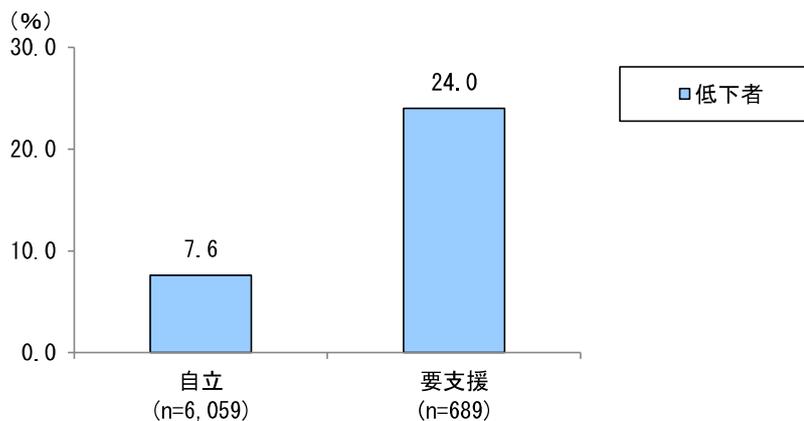
性・年齢別でみると、「低下者」に該当する割合は女性より男性のほうが高く、女性は年齢が上がるにつれ割合が高くなっています。(図10-1-1)

【図10-1-1 性・年齢別 手段的自立度】



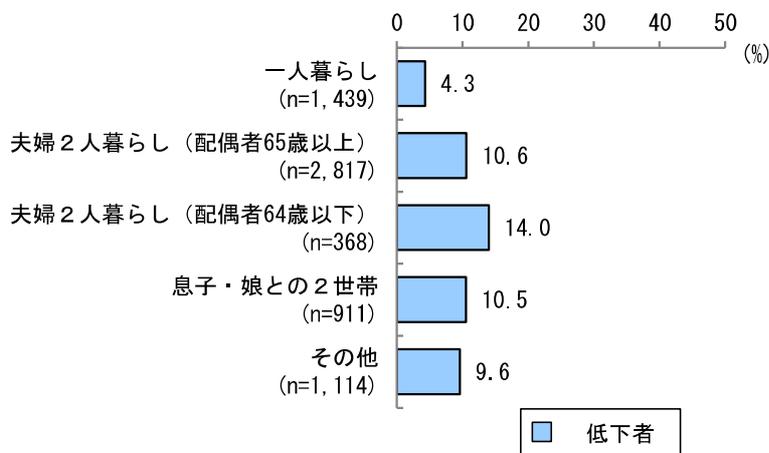
自立・要支援別でみると、「低下者」は自立が7.6%に対し、要支援者が24.0%と高くなっています。(図10-1-2)

【図10-1-2 自立・要支援別 手段的自立度】



家族構成別でみると、「低下者」は“夫婦2人暮らし（配偶者64歳以下）”が14.0%で最も高く、次いで“夫婦2人暮らし（配偶者65歳以上）”が10.6%となっています。(図10-1-3)

【図10-1-3 家族構成別 手段的自立度】

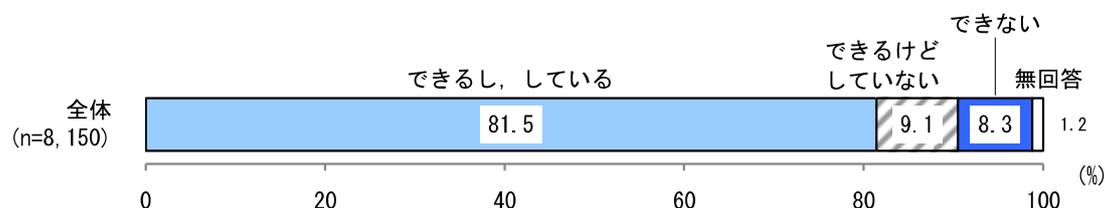


③ 手段的自立度評価に関する項目の回答状況

(ア) バス・電車等での一人外出

問7 Q1 あなたはバスや電車を使って一人で外出していますか。(自家用車でも可) <○は1つ>

【図10-2 バス・電車等での一人外出】



バスや電車を使って一人で外出しているかについては、「できるし、している」が81.5%で最も多く、次いで「できるけどしていない」が9.1%、「できない」が8.3%となっています。(図10-2)

(イ) 自分で食品・日用品の買物

問7 Q2 あなたは自分で食品・日用品の買物をしていますか。<○は1つ>

【図10-3 自分で食品・日用品の買物】

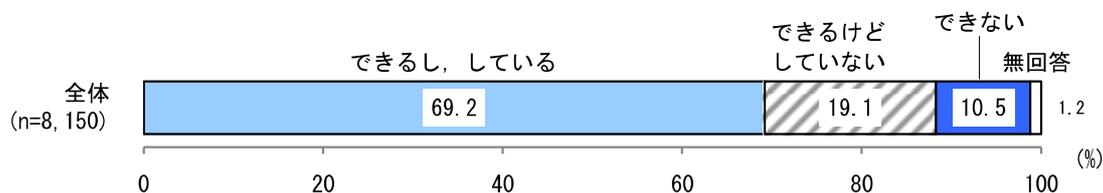


自分で食品・日用品の買物をしているかについては、「できるし、している」が81.0%で最も多く、次いで「できるけどしていない」が11.4%、「できない」が6.4%となっています。(図10-3)

(ウ) 自分で食事の用意

問7Q3 あなたは自分で食事の用意をしていますか。〈〇は1つ〉

【図10-4 自分で食事の用意】

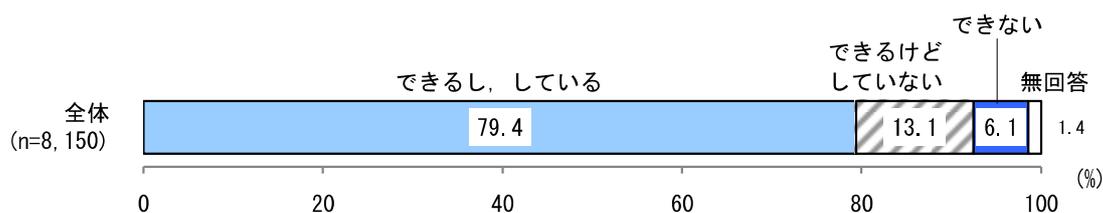


自分で食事の用意をしているかについては、「できるし、している」が69.2%で最も多く、次いで「できるけどしていない」が19.1%、「できない」が10.5%となっています。(図10-4)

(エ) 自分で請求書の支払い

問7Q4 あなたは自分で請求書の支払いをしていますか。〈〇は1つ〉

【図10-5 自分で請求書の支払い】

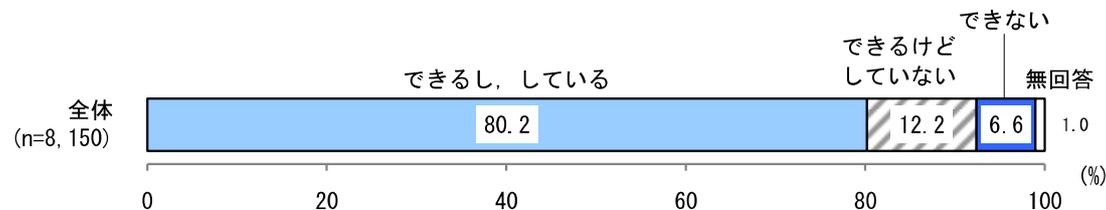


自分で請求書の支払いをしているかについては、「できるし、している」が79.4%で最も多く、次いで「できるけどしていない」が13.1%、「できない」が6.1%となっています。(図10-5)

(オ) 自分で預貯金の出し入れ

問7Q5 あなたは自分で預貯金の出し入れをしていますか。〈〇は1つ〉

【図10-6 自分で預貯金の出し入れ】

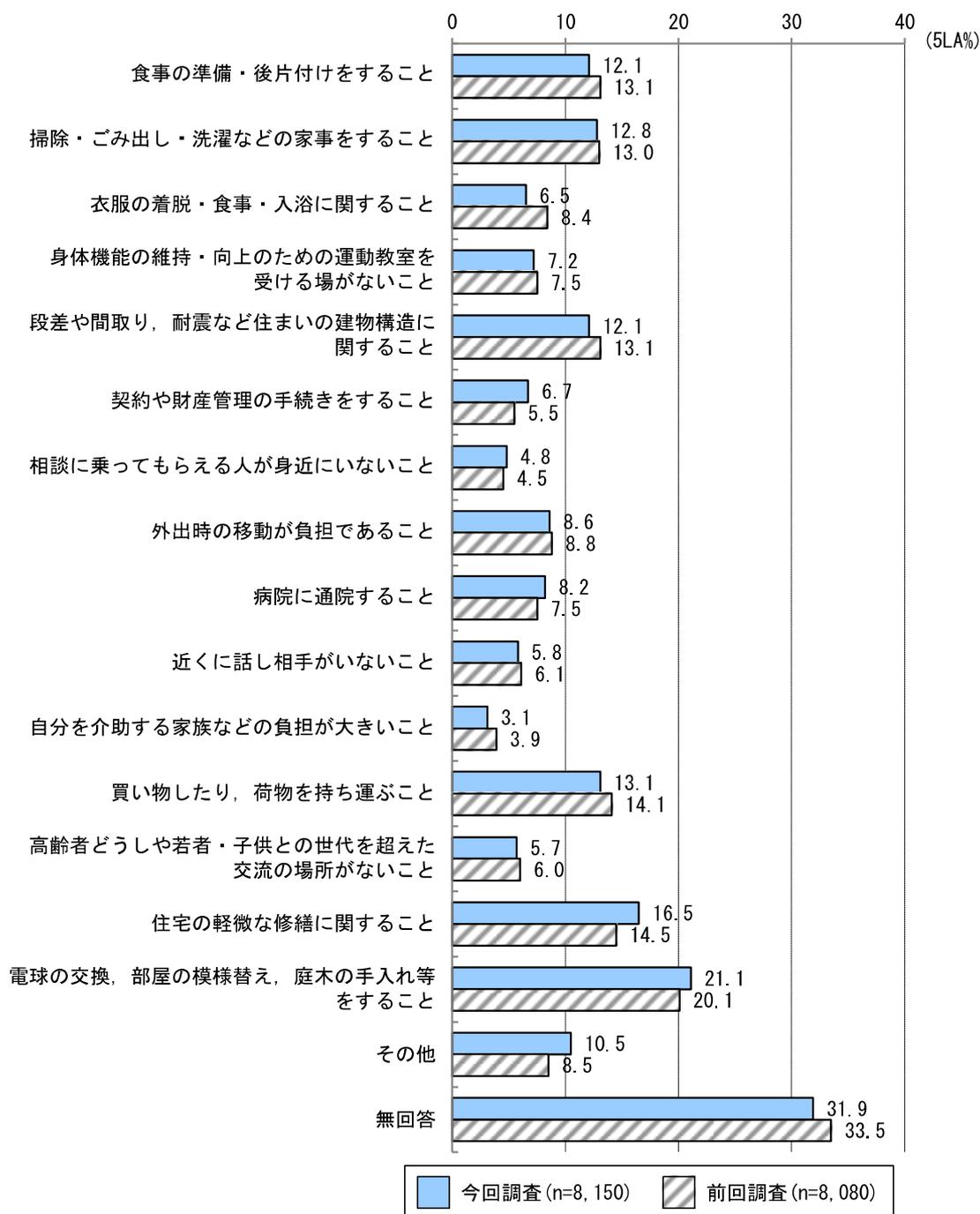


自分で預貯金の出し入れをしているかについては、「できるし、している」が80.2%で最も多く、次いで「できるけどしていない」が12.2%、「できない」が6.6%となっています。(図10-6)

(2) 日常生活で不自由に感じていること

問7Q6 現在、あなたが日常生活の中で不自由と感じているのはどんなことですか。
 <○は5つまで。うち最もそう感じるものに◎>

【図10-7 日常生活で不自由に感じていること】

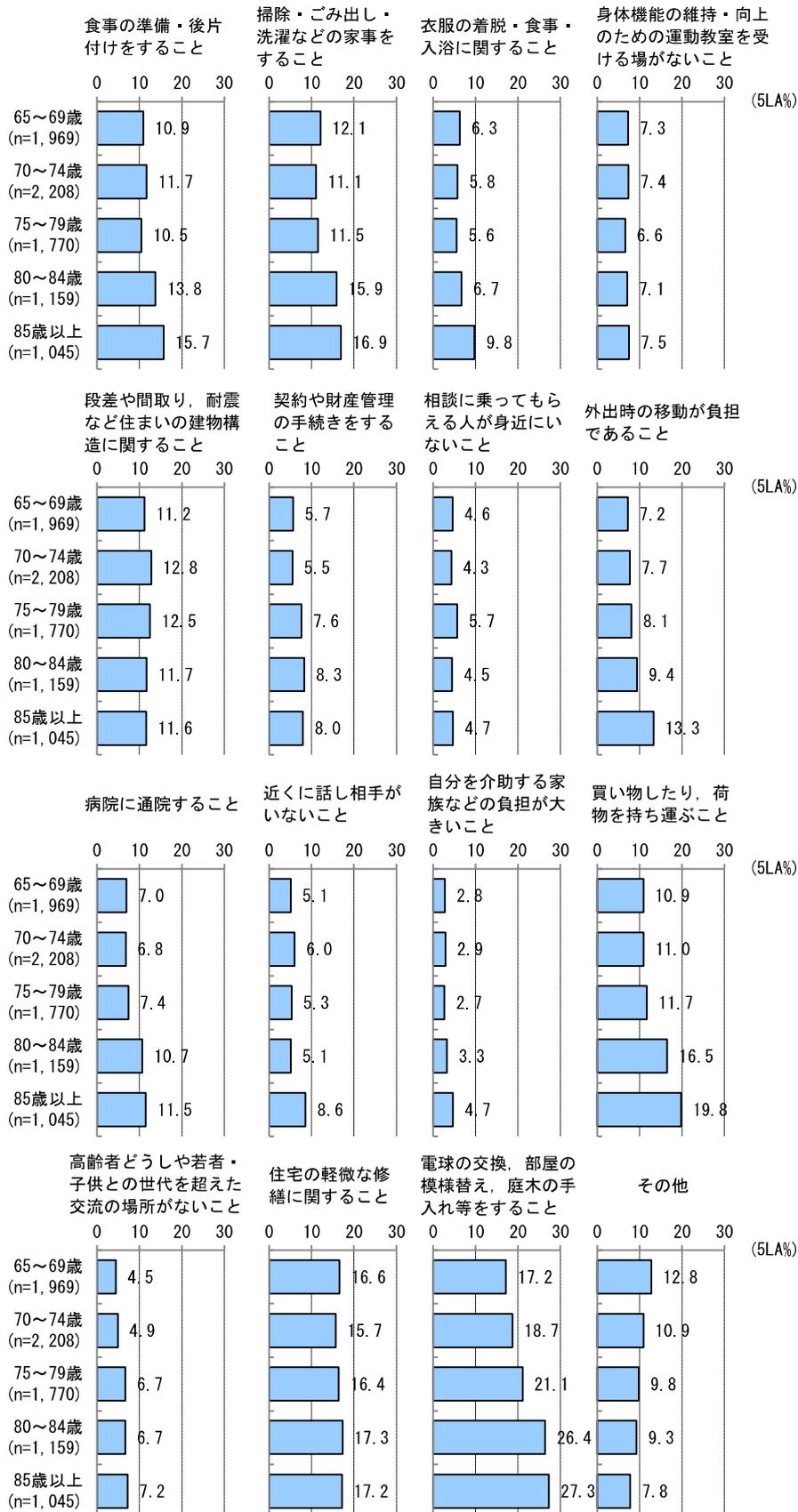


日常生活で不自由に感じていることについては、「電球の交換、部屋の模様替え、庭木の手入れ等をすること」が21.1%で最も多く、次いで「住宅の軽微な修繕に関すること」が16.5%、「買い物したり、荷物を持ち運ぶこと」が13.1%となっています。

前回調査と比較すると、大きな差異はみられません。(図10-7)

年齢別でみると、いずれの年代も「電球の交換、部屋の模様替え、庭木の手入れ等をするこ
と」が最も多く、高齢になるほど割合が高くなっています。(図10-7-1)

【図10-7-1 年齢別 日常生活で不自由を感じていること】



家族構成別でみると、いずれも「電球の交換、部屋の模様替え、庭木の手入れ等をする事」が最も多く、なかでも“一人暮らし”が32.3%で最も高い割合となっています。(図10-7-2)

【図10-7-2 家族構成別 日常生活で不自由に感じていること】

