

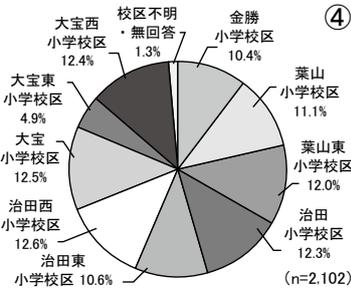
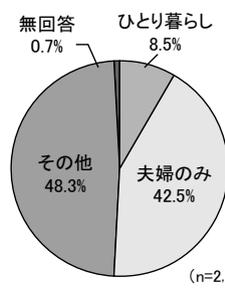
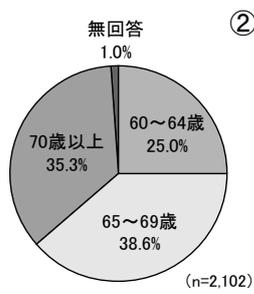
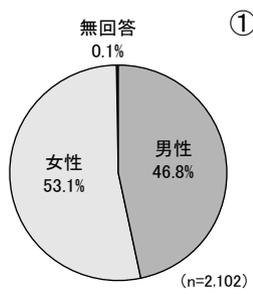
# シニア世代の生活に関する

## 調査結果概要

7月に60〜74歳の無作為抽出4,000人を対象にシニア世代の生活について、5項目、約30問の調査を行いました。ご協力をいただき、ありがとうございます。その結果概要は、次のとおりです。

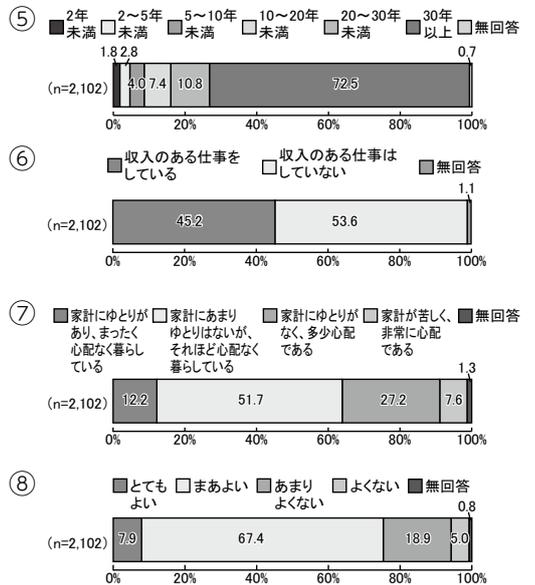
○回収状況 有効回答率 52.7%

○回答者の属性（各グラフの表題は、文中番号と同じ）①性別 ②年齢 ③家族構成 ④居住地域



⑤居住年数 ⑥就業状況 ⑦経済的な状況 ⑧主観的健康感 ⑨結果は次のとおりでした。

○地域での生活について  
「地域とのつながりがあると思いますか」について「あると思う」59.3%、「つながりがないと思う」25.1%、「わからない」13.8%、無回答1.7%で葉



山東、金勝学区は、地域とのつながりがあると思ふ人が多くなっています。

○生活に関する意識について

「日常生活で生きがいを感じる」こと3つに○をつけてください。項目数14個で上位より「子や孫とのふれあい、成長の見守り」33.8%、「趣味・レクリエーション」32.0%、「配偶者やパートナーと過ごすこと」22.1%でした。

○学習活動、社会活動、趣味や余暇について

「今後、行いたい学習活動について項目を選んでも」をつけてください。項目数12個で上位に「地域の歴史・文化の学習」で7.6%でした。

「今後、行いたいボランティア活動」について、項目数11個で上位は、「自然や環境保護」5.3%、「災害」5.1%でした。また、「今後、行いたいスポーツ・趣味・余暇活動」は、項目数20個の上位で「演奏会場に出向いての演奏鑑賞」が16.5%、「上演施設に出向いての演芸・演劇・舞踏鑑賞」が16.1%でした。

○情報の入手、情報機器の利用について

「高齢期の学習活動・ボランティア活動・地域活動・趣味や余暇に関する情報をどこから得て

いますか」(複数回答)項目数14個で「市の広報誌」が4割弱、次いで自治会回覧・掲示板が3割強でした。また、情報端末の利用について「スマートフォン」が46.0%、パソコン41.3%、携帯電話40.0%となっていました。

○栗東市の取組について

「シニア世代の社会参加を進めるために、市はどのようなことに取組むのがよいと思いますか」(複数回答)項目数12個で上位は、次の通りでした。「参加してみたい仕事や活動を気軽に体験できる機会を増やす」44.2%

「仕事や活動に関する情報をもっと積極的に提供する」31.7%  
「共に活動する仲間を募るための出会いを支援する」28.7%

「地域とのつながりがある人は、経済的な心配の無に関係なく、社会参加している傾向」

地域とのつながりの有無と生活の暮らし向きの心配の有無について、詳しく分析してみました。暮らし向きの心配がある人よりも地域とのつながりがある人の方が、学習活動やボランティア活動を行っている人の割合が高いという結果でした。

【シニア活躍と栗東100歳大学について協議検討中】

調査結果をもとに、開催中である「シニアが活躍できるまちづくり協議会」でシニアの活躍や、活躍のきっかけづくりの1つである「栗東100歳大学」のあり方や方向性、具体的な内容について協議検討を重ねています。

※シニア世代の生活に関する調査結果報告書(平成31年1月)は、市ホームページを参照ください。  
栗東市ホームページへ組織からさがすへ福祉部へ長寿福祉課へお知らせへ栗東市シニア世代の生活に関する調査結果報告書

# 見つけた!! 隣のキラリさん



このコーナーは目標や生きがいを持って健康づくりをしておられる皆様を紹介しています。

## 加藤 友道さん (小柿在住・77歳)

『これからはやりたいことをやっていこうと思います』



5年前に食道がんと診断をされた加藤さん。半年以上にわたる放射線治療と抗がん剤治療を経験されました。そして、病気を乗り越えたことに安堵するだけではなく、そこから更に体力の向上をめざして、様々な活動や運動に取り組まれたのです。今では、「同年代の方よりも体力には自信があります」と話され、体組成計による体内年齢は実年齢よりも15歳若い判定が出るそうです。治療中に感じたことや、ご自身の生き方、今後についてお話を聞かせていただきました。

### ・ウォーキングを始められたのは?

現役の頃から通勤で1日1時間以上は歩き、ほぼ毎週のように山登りに出かけていました。若い頃から身体を動かすことが好きで、野球や陸上などいろんなスポーツに関わっていたこともあり、歩くことは苦にもならず、足には自信がありました。

### ・病名の告知とその後は?

ステージ4ということでした。もともとプラス思考の性格が幸いし、告知された時も体は動いていたので、あまり深刻に考えませんでした。入院中は早朝からロビーでウォーキングをしていました。治療の副作用で食事が摂れない人が多いと聞いていましたが、私は食欲が落ちることも、痛みを感じることもほとんどなく、毎回の治療に臨めました。嚥下障害があったのでとろみをつけ、誤嚥しないような食べ方を学び工夫しました。体重が8kg減り、自分でも「以前と同じ速さでは歩けない」と筋力の衰えは感じました。

退院後、外来での放射線治療は、往復20kmを自転車で通い、治療のために辞めていた「いきいき百歳体操」に再び参加しました。また16年間、多少の雨の日でも実行している約2時間のウォーキングも再開し、腹筋やスクワット等の筋力運動も行い、食事の量も増えました。その甲斐があって、すぐに元の体重に戻りました。

### ・病気になって感じられたことは?

病気になって5年。これからは、好きなものを食べ、欲しい物は買い、いろんなことを考えすぎず、好きなように生きていこうと思います。そう思うのは病気を経験したからだだと思います。好きな食べ物はとんかつですよ。

### 編集者より

スポーツ選手のような筋肉がついた足を、見せていただきました。長年のウォーキングと、食事をしっかり摂られている成果だと感じました。週に3回程度、趣味の囲碁も楽しんでいます。運動を心がけ、身体にあった食生活、そして前向きなお気持ちが大病を克服された要因だと思います。

「洋服を見たり買ったりするのも、大好き!」と、ジーンズ姿がとても素敵な加藤さんでした。

栗東市長寿福祉課 (地域包括支援センター) 地域支援係

TEL : 077-551-0198 FAX : 077-551-0548