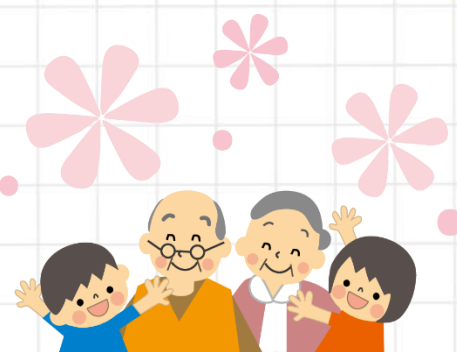
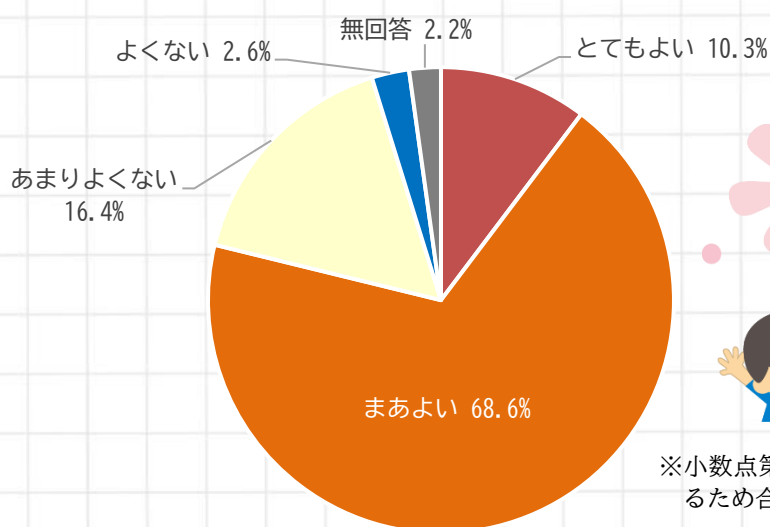


これからも泉南市で 安心して暮らすために

～高齢者の暮らしと介護の実態から見てきたこと～

現在のあなたの健康状態はいかがですか？



※小数点第2位以下を四捨五入しているため合計値は100%を超えています

いま元気な方も、介護を受けている方も。

泉南市の「これからの暮らし」を一緒に考えてみませんか。

泉南市では、高齢者の暮らしや健康、介護の状況などを把握するために調査を行いました。

その結果、多くの方が自立した生活を送り、生きがいを持って暮らしている一方で、年齢の上昇に伴う体力の低下や一人暮らしの増加、将来への不安など、様々な実態も見えてきました。

このパンフレットでは、調査から見てきた主なポイントを、市民のみなさんにわかりやすく紹介します。



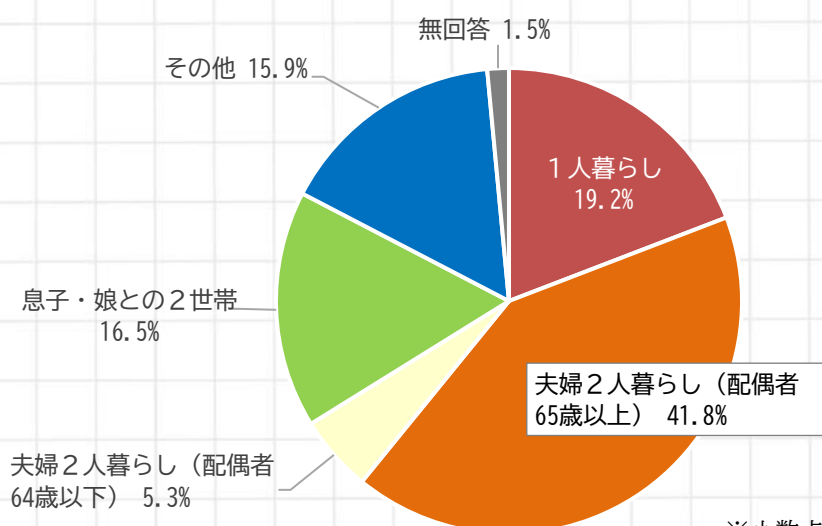
介護予防・日常生活圏域二ーズ調査

要介護認定を受けている人を除く65歳以上の人から抽出した5,389人を対象に令和7(2025)年12月に郵送にて実施。4,129人の方から回答をいただきました。

一人暮らしや夫婦だけの暮らし が増えています

～高齢者の約6割が「高齢者のみ世帯」です～

家族構成をお教えてください



※小数点第2位以下を四捨五入しているため合計値は100%を超えています

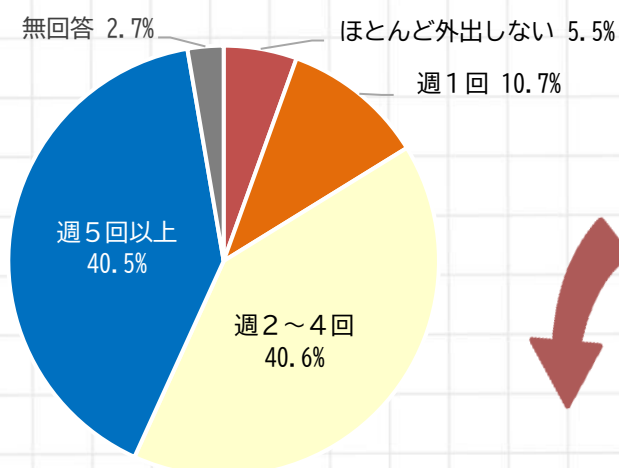
泉南市では、夫婦だけで暮らす世帯や、一人暮らしの高齢者が増えています。元気に生活されている方が多い一方で、体調を崩したときや介護が必要になったときに、身近に頼れる人が少ない状況も生まれています。

これからの暮らしでは、「家族が近くにいるかどうか」だけでなく、地域とのつながりや支え合いも重要になってきます。

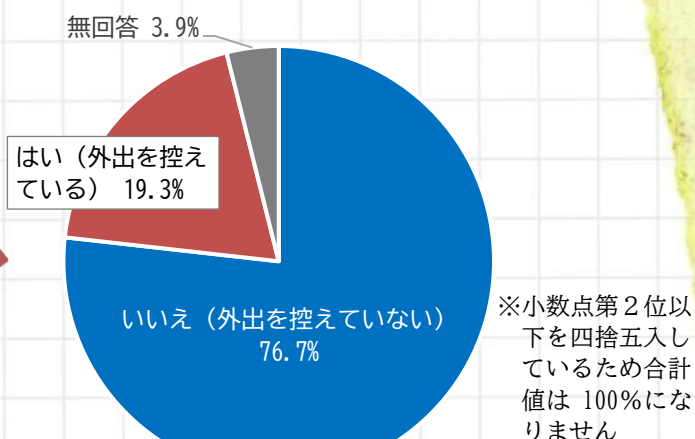
外出できている人が多い一方で 外出を控える人も2割近くいます

～足腰の痛みの改善や移動手段の確保がポイントです～

週に1回以上は外出していますか？



外出を控えていますか？



外出を控えている理由は、次のどれですか？

- | | |
|---------------------|-------------------------|
| ① 足腰などの痛み (53.4%) | ④ トイレの心配 (失禁など) (17.4%) |
| ② 交通手段がない (23.1%) | ⑤ 病気 (13.8%) |
| ③ 外での楽しみがない (18.7%) | ⑥ 経済的に出られない (13.2%) |

※上位6項目の抜粋（複数回答可）

週に2回以上外出している人が8割を占めていますが、その一方で足腰に痛みがあったり、身近に利用できる交通手段がないことなどにより外出を控えている人が2割近く見られます。

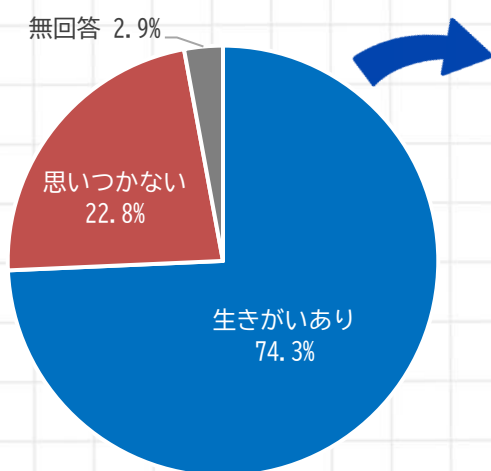
外出の機会が減ると体力低下や閉じこもりにつながるため、心身機能の維持や外出手段の確保が大切なポイントとなります。



元気に暮らす人が多い泉南市

～人との交流や日々の楽しみが生きがいとなっています～

生きがいがありますか？



生きがいを感じるものを教えてください

- ① 家族や親族との交流 (70.0%)
- ② 友人・仲間との交流 (58.4%)
- ③ 趣味 (55.1%)
- ④ 旅行・温泉 (35.8%)
- ⑤ 賃金を伴う仕事 (15.6%)
- ⑥ 勉強・教養の学習 (14.6%)
- ⑦ スポーツジム・健康教室への参加 (12.5%)

※上位7項目の抜粋（複数回答可）

いろんな趣味を楽しんでいます

身体を動かす趣味（スポーツ、釣り、ウォーキング、体操、水泳など）
園芸や農作業（家庭菜園、ガーデニング、花や植木の手入れなど）
手芸や創作活動（手芸、刺繍、パッチワーク、陶芸、絵画、書道など）
読書・鑑賞・知的活動（読書、音楽鑑賞、数独、パズル、歴史研究など）
その他（カラオケ、旅行、グルメ、ゲーム、YouTube、麻雀など）

泉南市では、多くの高齢者が生きがいを持ちながら元気に暮らしています。

高齢者が生きがいを持って暮らすことは、日々の生活に目的や楽しみをもたらし、心身の健康の維持・向上につながります。また、社会参加や地域活動への参画を通じて、孤立の防止や認知症予防、介護予防といった効果が期待されます。

いきいきと暮らす人が増えることで、地域全体に活気が生まれ、みんなが安心して暮らし続けることができるよう、高齢者の生きがいづくりは今後とも大切な取り組みとなります。

地域で支え合うまちづくりへ

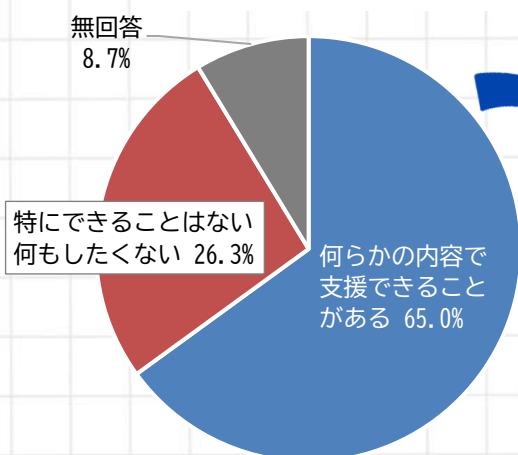
～身近な交流と助け合いが生み出す安心の暮らし～

今後利用したい有償サービスはありますか？

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| ① 草取りや植木の手入れ (15.0%) | ④ 家の中の簡単な修理や電球交換など (10.4%) |
| ② 配食 (12.3%) | ⑤ 健康づくりのための教室などへの参加 (9.8%) |
| ③ 買物 (同行・代行) (10.6%) | |

※上位5項目の抜粋 (複数回答可)

近所の人困っている時に、あなたご自身が、
支援できることはありますか？



- | |
|------------------------------|
| ① 話し相手 (34.8%) |
| ② ごみ出し (32.3%) |
| ③ 買物 (同行・代行) (22.2%) |
| ④ 配食 (弁当を受け取って届けに行く) (20.8%) |
| ⑤ 草取りや植木の手入れ (14.3%) |

※上位5項目の抜粋 (複数回答可)

今後、有償であっても利用したいサービスについてお尋ねしたところ、介護保険サービスの利用にまでは至らない日常生活を支える身近な支援ニーズが中心となっています。

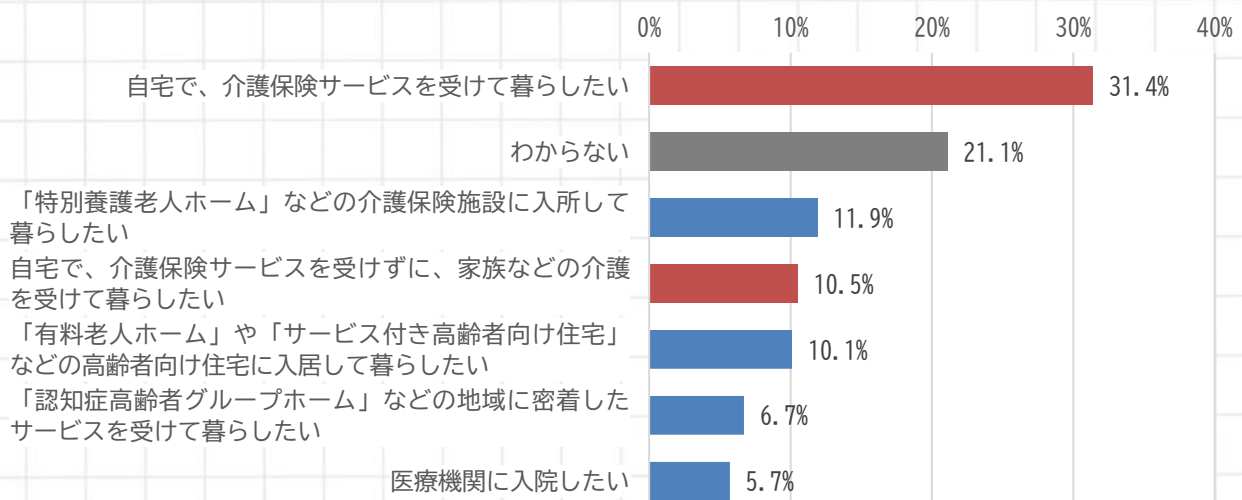
一方、地域の中で、近所の人困っている時に支援できることがあると答えた人は概ね3人に2人となっており、多くの住民が助け合いに向けた意識を持っていることがわかります。

地域で暮らす住民同士による無理のない範囲での支え合い、助け合いなど、日常生活を支える仕組みづくりを進めていくことで、安心して暮らせる地域につながります。

住み慣れた自宅で 安心して暮らしたい

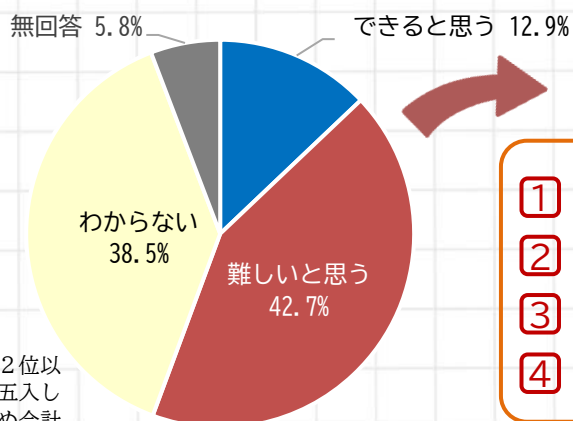
～自宅での暮らしを続けるための支援の充実が求められています～

今後、自分で身の回りのことができなくなった場合や、人生の最期を迎えるときにどのような暮らしを送りたいですか？



※上位7項目の抜粋（複数回答可）

自宅で療養しながら最期まで過ごす
ことができると思いますか？



※小数点第2位以下を四捨五入しているため合計値は100%になりません

難しいと思う理由は何ですか？

- ① 介護してくれる家族に負担がかかる（86.7%）
- ② 症状が急に悪くなったときに不安がある（41.6%）
- ③ 経済的に負担が大きい（31.8%）
- ④ 住まいの環境が整っていない（24.6%）

※上位4項目の抜粋（複数回答可）

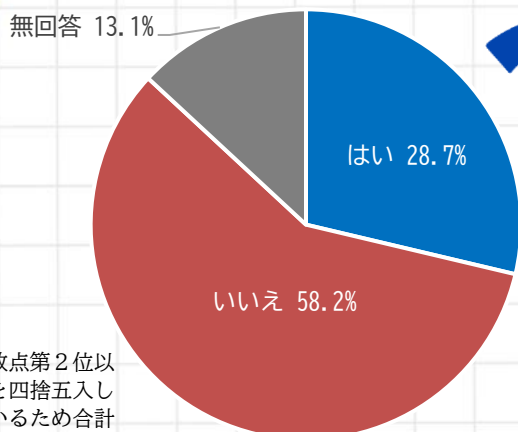
「人生の最期まで自宅で暮らしたい」と考えている人が4割いる一方で、急な体調変化への不安や家族に負担をかけたくないという思いから、施設入所を検討する人も一定数います。

住み慣れた自宅での暮らしを続けていくために、地域で共に暮らす住民同士の支え合い、自宅での介護を支援する体制の充実が求められています

認知症にやさしいまちをめざして

～「WAO！SENNAN」で広げる安心と支え合いの輪～

認知症に関する相談窓口
を知っていますか？

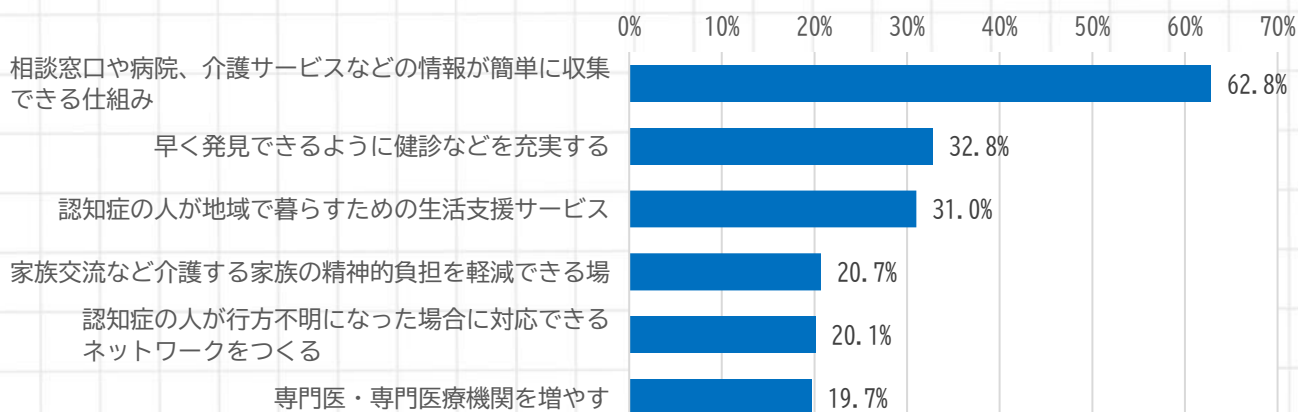


どの相談窓口を知っていますか？

- ① 地域包括支援センター (54.6%)
- ② かかりつけの病院や診療所等の医療機関 (53.8%)
- ③ 市役所 (41.8%)
- ④ ケアマネジャー (37.5%)

※上位4項目の抜粋（複数回答可）

ご自身や家族が認知症になった時に
どのような支援があれば良いと思いますか？



※上位6項目の抜粋（複数回答可）

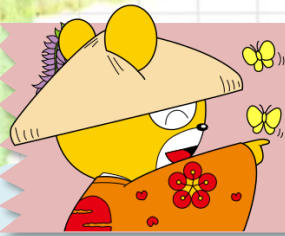
泉南市では、「WAO（輪を）！SENNANの推進」の理念のもと、認知症にやさしいまちづくりを進めています。一方、認知症に関する相談窓口について知っている人は約3割にとどまり、必要な情報を簡単に入手できる仕組みや生活支援サービスの充実などが求められています。

今後は自助・互助の取り組みを広げながら、誰もが安心して暮らせる地域づくりをより進めていくことが重要です。



WAO（輪を）！SENNAN

W … 忘れても だいじょうぶ
A … あんしんと
O … おもいやりのまち せんなん



高齢者とその家族の総合相談窓口

泉南市地域包括支援センター

高齢者のみなさまが、住み慣れた地域で健やかに暮らせるように、介護・福祉・健康・医療等に関する、さまざまな面から支援を行います。



さまざまな相談に対応します！

介護、福祉、健康、医療に関する悩みや相談にお応えします。



自立した生活を送る支援をします！

心身の状態が悪化しないよう、相談する方の状況にあった介護予防の方法をご紹介します。



みなさんの権利と尊厳を守ります！

みなさんの権利を守るため、成年後見制度の提案や消費者被害などに対応します。



多方面からみなさんを支援します！

より暮らしやすい地域づくりのため、さまざまな機関とのネットワークづくりを行います。

泉南市地域包括支援センター 六尾の郷（電話：072-484-8668）

【所在地】〒590-0514 泉南市信達金熊寺 130 番地

【担当地域】新家、兔田、別所、信達大苗代、信達金熊寺、信達童子畑、信達楠畑、信達葛畑、信達岡中、信達六尾、国道 26 号より南東（山側）の信達市場または信達牧野

泉南市地域包括支援センター なでしこりんくう（電話：072-485-2882）

【所在地】〒590-0535 泉南市りんくう南浜 3 番地の 7

【担当地域】樽井、男里、幡代、馬場、りんくう南浜、鳴滝、中小路、北野、岡田、国道 26 号より北西（海側）の信達市場または信達牧野

令和 7 年度 泉南市 介護予防・日常生活圏域二一ズ調査 調査結果報告書（概要版）

発行：泉南市 福祉保険部 長寿社会推進課

〒590-0592 泉南市樽井一丁目 1 番 1 号

電話：072-483-8254

発行年月：令和 8 (2026) 年 3 月