

介護予防事業における 介護予防効果

(要介護状態区分の変更により評価)



1 大阪市の高齢者の状況

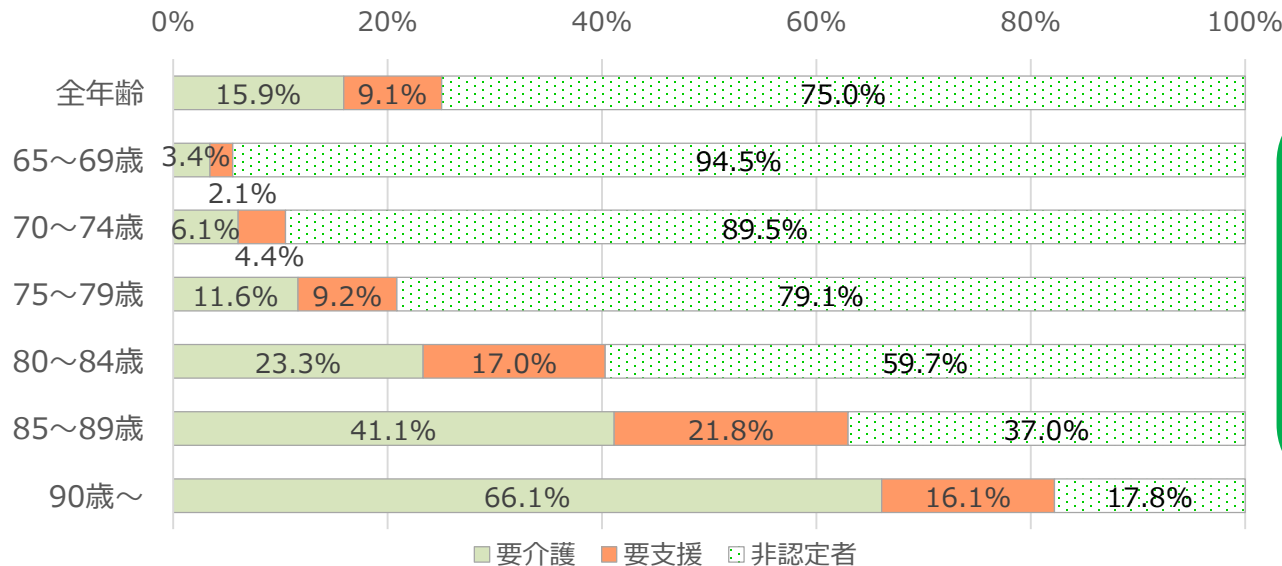
年齢階級別 要介護認定状況（平成30年3月末現在）

（単位：人）

| | 被保険者数 | 認定者数 | 認定率 | 要介護状態区分ごと認定者数 | | | | | | |
|--------|---------|---------|-------|---------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | 要支援1 | 要支援2 | 要介護1 | 要介護2 | 要介護3 | 要介護4 | 要介護5 |
| 全年齢 | 684,566 | 171,385 | 25.0% | 36,810 | 25,720 | 24,130 | 29,067 | 20,297 | 19,977 | 15,384 |
| 65～69歳 | 181,517 | 10,061 | 5.5% | 2,150 | 1,689 | 1,280 | 1,857 | 1,158 | 1,026 | 901 |
| 70～74歳 | 155,854 | 16,318 | 10.5% | 4,049 | 2,826 | 1,992 | 2,884 | 1,740 | 1,546 | 1,281 |
| 75～79歳 | 139,024 | 29,007 | 20.9% | 8,059 | 4,770 | 3,957 | 4,629 | 3,000 | 2,545 | 2,047 |
| 80～84歳 | 109,307 | 44,060 | 40.3% | 11,326 | 7,260 | 6,501 | 6,976 | 4,537 | 4,233 | 3,227 |
| 85～89歳 | 64,075 | 40,350 | 63.0% | 8,116 | 5,884 | 6,349 | 6,795 | 4,896 | 4,753 | 3,557 |
| 90歳～ | 34,789 | 28,601 | 82.2% | 2,750 | 2,854 | 3,733 | 5,283 | 4,488 | 5,485 | 4,008 |

【年齢階級別 要介護認定者割合（H30.3月末）】

（注）全年齢の認定者数には40～64歳を含む。（出典：大阪市福祉局調べ）



要介護認定（要支援1～要介護5）率は全年齢では25%だが、60歳代後半は約6%、70歳代前半で約11%、後半でも約21%。また、要介護認定を受けている方のなかに、「要支援」区分の方も一定割合存在している。

高齢者がいつまでも元気な状態を維持できるよう、また要介護認定を受けても悪化をできる限り防ぐことができるよう、介護予防の取組みが重要

2 大阪市における主な一般介護予防事業

| 事業名称 | 介護予防ポイント事業 | 住民主体の通いの場 （「百歳体操」）の支援 | 介護予防教室（なにわ元気塾） |
|--------|--|--|---|
| 目的 | 高齢者の外出機会の増加や社会参加の推進を図ることにより、高齢者の生きがいつくりや介護予防につなげる。 | 高齢者が年齢や心身の状況等によって分け隔てられることなく参加できる介護予防に資する住民主体の体操・運動等の通いの場を充実させ、地域づくりを推進する。 | 高齢者*が定期的に介護予防に資する活動に参加し、地域の人と交流の機会を持つことで、高齢者の生活空間を広げ、認知機能や生活全般の活性化を図る。 *閉じこもりがちな高齢者が優先 |
| 内容 | 対象者が介護保険施設や保育所等で介護・保育支援活動を行った場合に、活動実績に応じてポイントが得られ、蓄積したポイントを換金できる。 ○ 介護支援活動：話し相手、レクリエーションの補助、食事介助の補助等 ○ 保育支援活動：遊びの補助、外出時の補助、安全確認等 | 住民が百歳体操を実施する際に必要なおもり・おもりカバーや体操DVDを貸し出し、説明ビラを配付する。 体操を効果的に行うための指導・助言や効果測定を行う専門職（理学療法士や歯科衛生士等）を通いの場へ派遣する。 | 生活機能向上や認知症予防等の観点から、体操や栄養・口腔の話、音楽等レクリエーション活動等を実施する。 （6か月の間に「体操・運動」「食事・栄養」「口腔機能向上」「認知症予防」のプログラムを1回以上実施する。） |
| 実施頻度 | 規定等なし （活動者が自身の都合に合わせて活動） | 週1回以上（体操実施） | 月1回 |
| 【参考】 | 29,512千円 | 24,602千円 | 88,045千円 |
| 30年度予算 | | | |

活動（参加者）の様子



（東成区 サンローズオオサカ デイサービスセンター「あかね」）



（城東区 ユートピア白玉温泉）



（大正区 泉尾浜公園集会所）

3 介護予防事業の評価

【評価方法等】

実施時期 平成30年10月

- 対象者
- 平成29年度 介護予防事業の活動（参加）者（以下、「活動者等」という。）
 - ①介護予防ポイント事業活動者 1,056人【平均年齢：73.7歳】
 - ②「百歳体操」参加者（体力測定を実施した方のみ） 2,009人【平均年齢：77.2歳】
 - 〈参考：週1回以上の「百歳体操」等参加者 13,895人（平成30年8月末日時点）〉
 - ③介護予防教室（なにわ元気塾）事業参加者 4,822人【平均年齢：78.6歳】
 - 大阪市介護保険第1号被保険者（上記「活動者等」を含む） 649,005人【平均年齢：75.2歳】
（平成29年3月末日時点の第1号被保険者で30年3月末日時点も資格喪失していない方）

使用データ 上記対象者の平成29年3月末日時点と平成30年3月末日時点での要介護状態区分（介護保険システムから抽出）

- 方法
- 活動者等及び第1号被保険者から活動者等を除外した人数（以下、「対照群」という。）について、29年3月末日時点及び30年3月末日時点での要介護状態区分を抽出し、各々の変化（改善（軽度化）・維持・悪化（重度化））の割合を比較・評価する。
- （注）要介護状態区分：自立等（非該当・認定有効期限切・事業対象者を含む）、要支援1～2、要介護1～5

対象者の人数と属性

【介護予防ポイント事業】

| 介護予防ポイント | 平均年齢 | 自立等 | | 要支援1 | | 要支援2 | | 要介護1 | | 要介護2 | | 要介護3 | | 要介護4 | | 要介護5 | | 計 | |
|-------------|-------|-----|------|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-------|-----|
| | | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % |
| 65歳以上 | 73.7歳 | 966 | 91.5 | 55 | 5.2 | 20 | 1.9 | 9 | 0.9 | 3 | 0.3 | 3 | 0.3 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 1,056 | 100 |
| うち 75歳以上 | 78.6歳 | 376 | 84.5 | 42 | 9.4 | 14 | 3.1 | 8 | 1.8 | 3 | 0.7 | 2 | 0.4 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 445 | 100 |

【百歳体操】

| 百歳体操 | 平均年齢 | 自立等 | | 要支援1 | | 要支援2 | | 要介護1 | | 要介護2 | | 要介護3 | | 要介護4 | | 要介護5 | | 計 | |
|-------------|-------|-------|------|------|------|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-------|-----|
| | | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % |
| 65歳以上 | 77.2歳 | 1,676 | 83.4 | 210 | 10.4 | 78 | 3.9 | 28 | 1.4 | 10 | 0.5 | 3 | 0.1 | 3 | 0.1 | 1 | 0.1 | 2,009 | 100 |
| うち 75歳以上 | 80.4歳 | 1,049 | 77.5 | 192 | 14.2 | 72 | 5.3 | 25 | 1.8 | 10 | 0.7 | 2 | 0.1 | 3 | 0.2 | 1 | 0.1 | 1,354 | 100 |

【介護予防教室】

| 介護予防教室 | 平均年齢 | 自立等 | | 要支援1 | | 要支援2 | | 要介護1 | | 要介護2 | | 要介護3 | | 要介護4 | | 要介護5 | | 計 | |
|-------------|-------|-------|------|------|------|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-------|-----|
| | | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % |
| 65歳以上 | 78.6歳 | 3,902 | 80.9 | 597 | 12.4 | 190 | 3.9 | 76 | 1.6 | 43 | 0.9 | 6 | 0.1 | 5 | 0.1 | 3 | 0.1 | 4,822 | 100 |
| うち 75歳以上 | 80.8歳 | 2,845 | 76.8 | 560 | 15.1 | 175 | 4.7 | 72 | 1.9 | 41 | 1.1 | 5 | 0.1 | 5 | 0.1 | 3 | 0.1 | 3,706 | 100 |

【第1号被保険者】

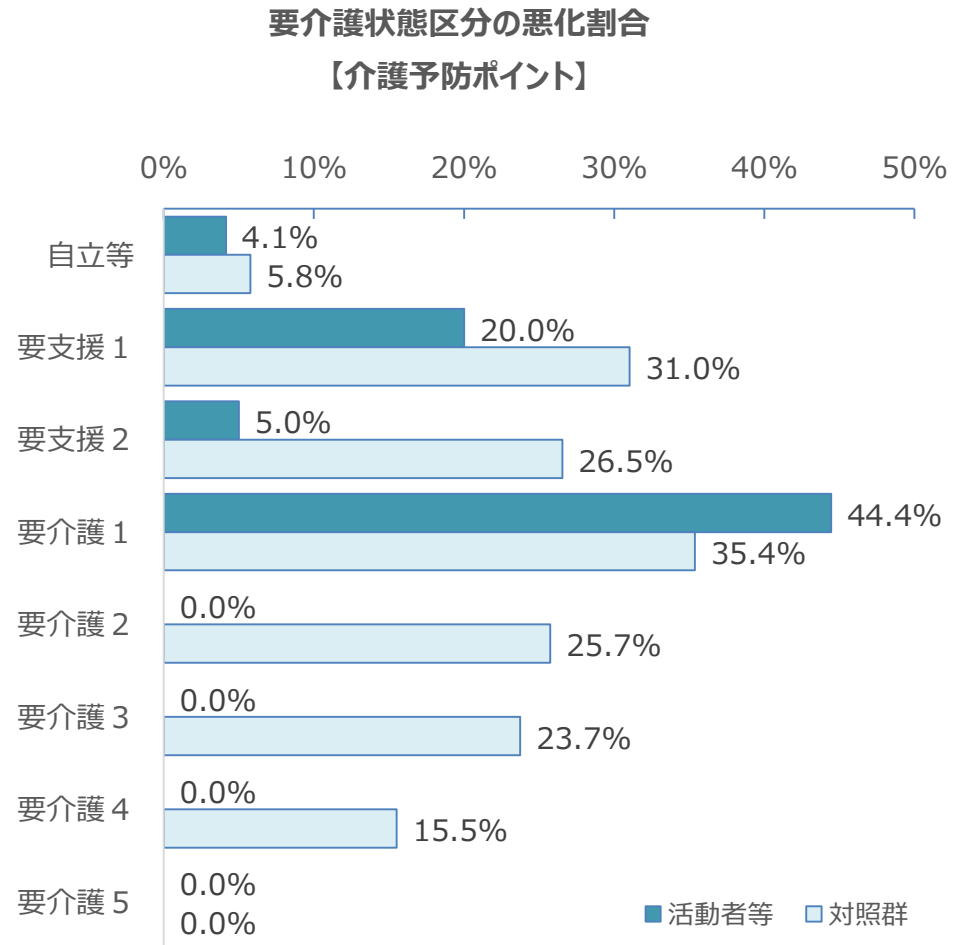
| | 平均年齢 | 自立等 | | 要支援1 | | 要支援2 | | 要介護1 | | 要介護2 | | 要介護3 | | 要介護4 | | 要介護5 | | 計 | |
|-------------|-------|---------|------|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|--------|-----|---------|-----|
| | | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % | 人 | % |
| 65歳以上 | 75.2歳 | 500,298 | 77.1 | 36,171 | 5.6 | 23,596 | 3.6 | 21,611 | 3.3 | 24,788 | 3.8 | 16,516 | 2.5 | 15,209 | 2.3 | 10,816 | 1.7 | 649,005 | 100 |
| うち 75歳以上 | 81.6歳 | 191,336 | 60.8 | 29,634 | 9.4 | 19,129 | 6.1 | 18,442 | 5.9 | 20,383 | 6.5 | 13,843 | 4.4 | 13,038 | 4.1 | 8,986 | 2.9 | 314,791 | 100 |

(注) 年齢は平成29年3月末時点

① 介護予防ポイント

活動者等と対照群の要介護認定状況の変化を比較すると、活動者等は対照群より「自立等」「要支援2」の区分で悪化した割合が低かった。

| 区分 | | | 平成30年3月末の状態 | | | |
|-------------|------|--------|-------------|--------|--------|-------|
| | | | 改善・維持（人） | | 悪化（人） | |
| 平成29年3月末の状態 | 自立等 | 活動者等 | 926 | 95.9% | 40 | 4.1% |
| | | 対照群 | 470,488 | 94.2% | 28,844 | 5.8% |
| | 要支援1 | 活動者等 | 44 | 80.0% | 11 | 20.0% |
| | | 対照群 | 24,913 | 69.0% | 11,203 | 31.0% |
| | 要支援2 | 活動者等 | 19 | 95.0% | 1 | 5.0% |
| | | 対照群 | 17,318 | 73.5% | 6,258 | 26.5% |
| | 要介護1 | 活動者等 | 5 | 55.6% | 4 | 44.4% |
| | | 対照群 | 13,961 | 64.6% | 7,641 | 35.4% |
| | 要介護2 | 活動者等 | 3 | 100.0% | 0 | 0.0% |
| | | 対照群 | 18,404 | 74.3% | 6,381 | 25.7% |
| 要介護3 | 活動者等 | 3 | 100.0% | 0 | 0.0% | |
| | 対照群 | 12,593 | 76.3% | 3,920 | 23.7% | |
| 要介護4 | 活動者等 | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | |
| | 対照群 | 12,850 | 84.5% | 2,359 | 15.5% | |
| 要介護5 | 活動者等 | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | |
| | 対照群 | 10,816 | 100.0% | 0 | 0.0% | |

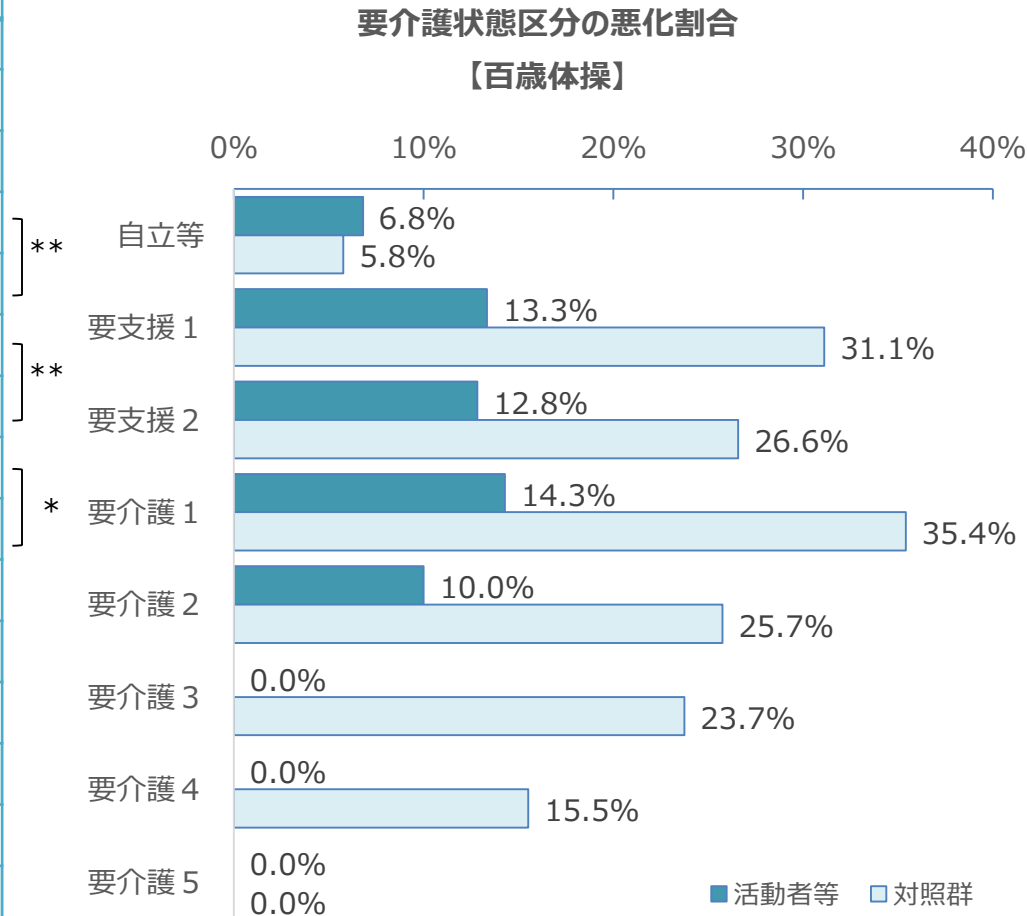


(統計学的な有意差あり ** P<0.01 * P<0.05)

② 百歳体操

活動者等と対照群の要介護認定状況の変化を比較すると、「自立等」では活動者等は対照群と悪化した割合が同程度だったが、「要支援1」「要支援2」「要介護1」の区分では悪化した割合が低かった。

| 区分 | | | 平成30年3月末の状態 | | | |
|-------------|------|------|-------------|--------|--------|-------|
| | | | 改善・維持（人） | | 悪化（人） | |
| 平成29年3月末の状態 | 自立等 | 活動者等 | 1,562 | 93.2% | 114 | 6.8% |
| | | 対照群 | 469,852 | 94.2% | 28,770 | 5.8% |
| | 要支援1 | 活動者等 | 182 | 86.7% | 28 | 13.3% |
| | | 対照群 | 24,775 | 68.9% | 11,186 | 31.1% |
| | 要支援2 | 活動者等 | 68 | 87.2% | 10 | 12.8% |
| | | 対照群 | 17,269 | 73.4% | 6,249 | 26.6% |
| | 要介護1 | 活動者等 | 24 | 85.7% | 4 | 14.3% |
| | | 対照群 | 13,942 | 64.6% | 7,641 | 35.4% |
| | 要介護2 | 活動者等 | 9 | 90.0% | 1 | 10.0% |
| | | 対照群 | 18,398 | 74.3% | 6,380 | 25.7% |
| | 要介護3 | 活動者等 | 3 | 100.0% | 0 | 0.0% |
| | | 対照群 | 12,593 | 76.3% | 3,920 | 23.7% |
| | 要介護4 | 活動者等 | 3 | 100.0% | 0 | 0.0% |
| | | 対照群 | 12,847 | 84.5% | 2,359 | 15.5% |
| | 要介護5 | 活動者等 | 1 | 100.0% | 0 | 0.0% |
| | | 対照群 | 10,815 | 100.0% | 0 | 0.0% |

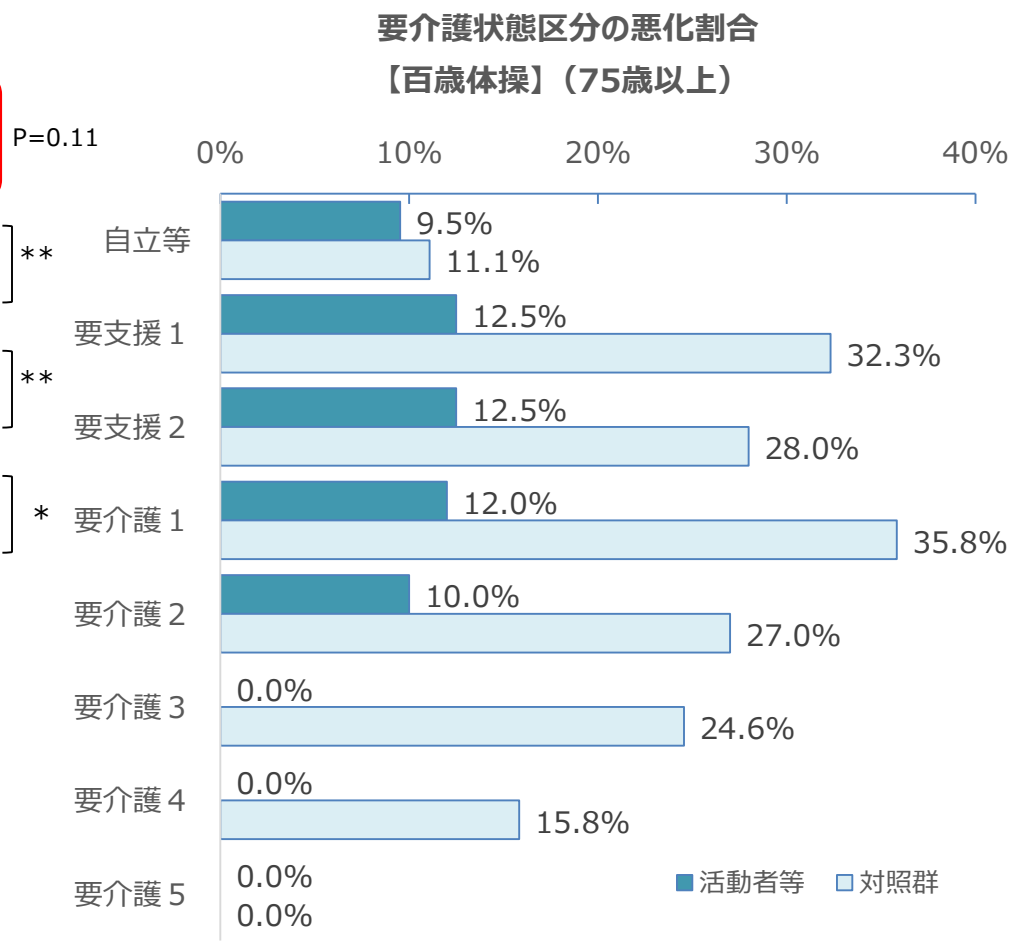


(統計学的な有意差あり) ** P<0.01 * P<0.05

② 百歳体操【75歳以上のみの場合】

75歳以上のみで活動者等と対照群の要介護認定状況の変化を比較すると、全年齢（前ページ）と同様に「要支援1」「要支援2」「要介護1」の区分では悪化した割合が低かった。「自立等」でも活動者等は対照群と悪化した割合が同程度だったが、全年齢では活動者等が6.8%で対照群が5.8%であったものが、75歳以上では活動者等9.5%で対照群11.1%となっていた。

| 区分 | | | 平成30年3月末の状態 | | | |
|------|------|---------|-------------|--------|-------|--|
| | | | 改善・維持（人） | | 悪化（人） | |
| 自立等 | 活動者等 | 949 | 90.5% | 100 | 9.5% | |
| | 対照群 | 169,189 | 88.9% | 21,098 | 11.1% | |
| 要支援1 | 活動者等 | 168 | 87.5% | 24 | 12.5% | |
| | 対照群 | 19,925 | 67.7% | 9,517 | 32.3% | |
| 要支援2 | 活動者等 | 63 | 87.5% | 9 | 12.5% | |
| | 対照群 | 13,723 | 72.0% | 5,334 | 28.0% | |
| 要介護1 | 活動者等 | 22 | 88.0% | 3 | 12.0% | |
| | 対照群 | 11,818 | 64.2% | 6,599 | 35.8% | |
| 要介護2 | 活動者等 | 9 | 90.0% | 1 | 10.0% | |
| | 対照群 | 14,870 | 73.0% | 5,503 | 27.0% | |
| 要介護3 | 活動者等 | 2 | 100.0% | 0 | 0.0% | |
| | 対照群 | 10,441 | 75.4% | 3,400 | 24.6% | |
| 要介護4 | 活動者等 | 3 | 100.0% | 0 | 0.0% | |
| | 対照群 | 10,972 | 84.2% | 2,063 | 15.8% | |
| 要介護5 | 活動者等 | 1 | 100.0% | 0 | 0.0% | |
| | 対照群 | 8,985 | 100.0% | 0 | 0.0% | |

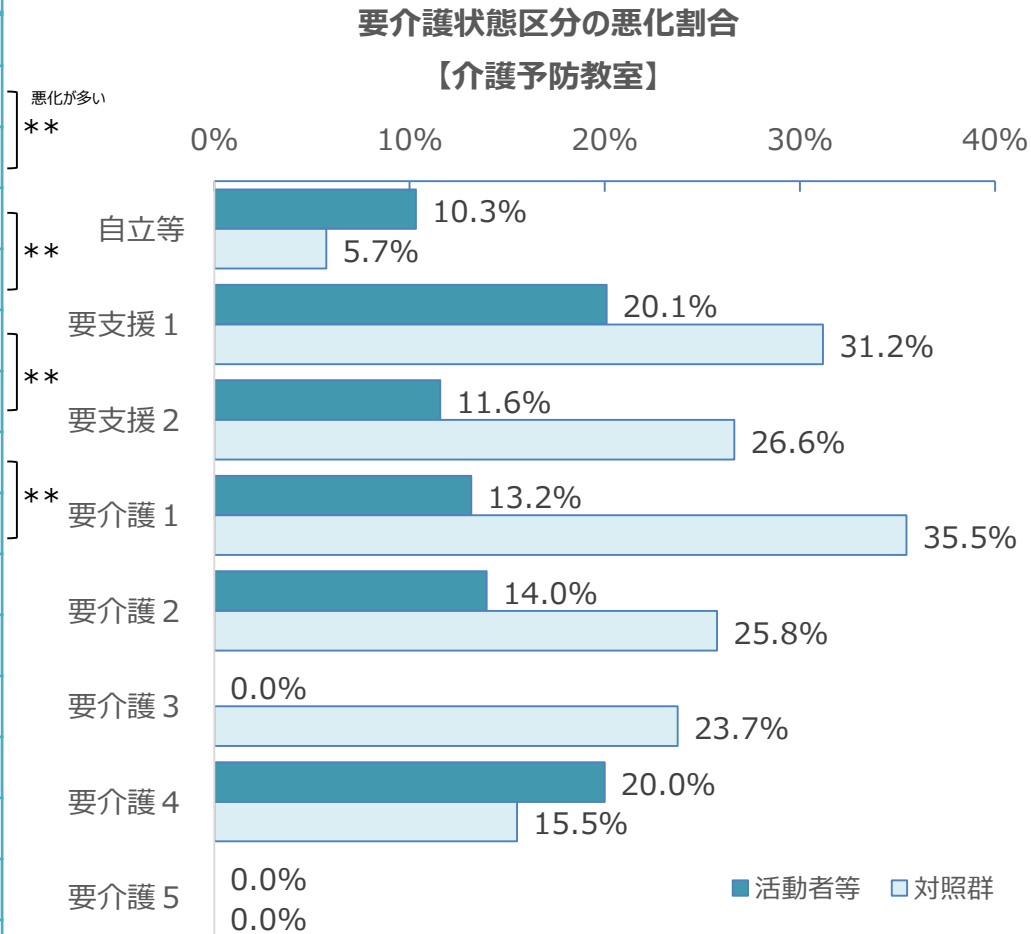


（統計学的な有意差あり ** P<0.01 * P<0.05）

③ 介護予防教室（なにわ元気塾）

活動者等と対照群の要介護認定状況の変化を比較すると、「自立等」では活動者等の方が悪化した割合が高かったが、「要支援1」「要支援2」「要介護1」の区分では活動者等の方が悪化した割合が低かった。

| 区分 | | 平成30年3月末の状態 | | | | |
|-------------|------|-------------|---------|--------|--------|-------|
| | | 改善・維持（人） | | 悪化（人） | | |
| 平成29年3月末の状態 | 自立等 | 活動者等 | 3,499 | 89.7% | 403 | 10.3% |
| | | 対照群 | 467,915 | 94.3% | 28,481 | 5.7% |
| | 要支援1 | 活動者等 | 477 | 79.9% | 120 | 20.1% |
| | | 対照群 | 24,480 | 68.8% | 11,094 | 31.2% |
| | 要支援2 | 活動者等 | 168 | 88.4% | 22 | 11.6% |
| | | 対照群 | 17,169 | 73.4% | 6,237 | 26.6% |
| | 要介護1 | 活動者等 | 66 | 86.8% | 10 | 13.2% |
| | | 対照群 | 13,900 | 64.5% | 7,635 | 35.5% |
| | 要介護2 | 活動者等 | 37 | 86.0% | 6 | 14.0% |
| | | 対照群 | 18,370 | 74.2% | 6,375 | 25.8% |
| | 要介護3 | 活動者等 | 6 | 100.0% | 0 | 0.0% |
| | | 対照群 | 12,590 | 76.3% | 3,920 | 23.7% |
| | 要介護4 | 活動者等 | 4 | 80.0% | 1 | 20.0% |
| | | 対照群 | 12,846 | 84.5% | 2,358 | 15.5% |
| | 要介護5 | 活動者等 | 3 | 100.0% | 0 | 0.0% |
| | | 対照群 | 10,813 | 100.0% | 0 | 0.0% |

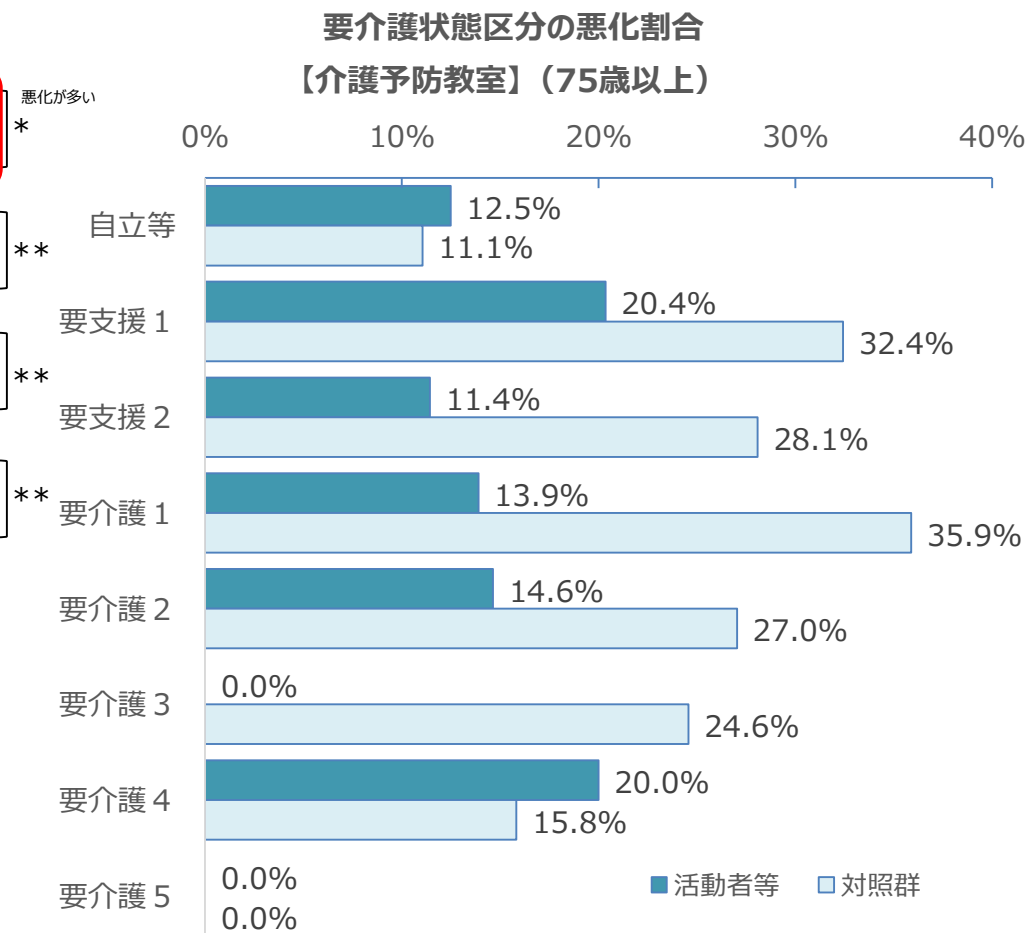


(統計学的な有意差あり ** P<0.01 * P<0.05)

③ 介護予防教室（なにわ元気塾）【75歳以上のみの場合】

75歳以上のみで活動者等と対照群の要介護認定状況の変化を比較すると、全年齢（前ページ）と同様に「要支援1」「要支援2」「要介護1」の区分では活動者等の方が悪化した割合が低かった。「自立等」でも活動者等の方が悪化した割合が高かったが、全年齢では活動者等が10.3%で対照群が5.7%であったものが、75歳以上では活動者等12.5%で対照群11.1%と差は小さくなっていった。

| 区分 | | | 平成30年3月末の状態 | | | |
|------|------|---------|-------------|--------|-------|--|
| | | | 改善・維持（人） | | 悪化（人） | |
| 自立等 | 活動者等 | 2,490 | 87.5% | 355 | 12.5% | |
| | 対照群 | 167,648 | 88.9% | 20,843 | 11.1% | |
| 要支援1 | 活動者等 | 446 | 79.6% | 114 | 20.4% | |
| | 対照群 | 19,647 | 67.6% | 9,427 | 32.4% | |
| 要支援2 | 活動者等 | 155 | 88.6% | 20 | 11.4% | |
| | 対照群 | 13,631 | 71.9% | 5,323 | 28.1% | |
| 要介護1 | 活動者等 | 62 | 86.1% | 10 | 13.9% | |
| | 対照群 | 11,778 | 64.1% | 6,592 | 35.9% | |
| 要介護2 | 活動者等 | 35 | 85.4% | 6 | 14.6% | |
| | 対照群 | 14,844 | 73.0% | 5,498 | 27.0% | |
| 要介護3 | 活動者等 | 5 | 100.0% | 0 | 0.0% | |
| | 対照群 | 10,438 | 75.4% | 3,400 | 24.6% | |
| 要介護4 | 活動者等 | 4 | 80.0% | 1 | 20.0% | |
| | 対照群 | 10,971 | 84.2% | 2,062 | 15.8% | |
| 要介護5 | 活動者等 | 3 | 100.0% | 0 | 0.0% | |
| | 対照群 | 8,983 | 100.0% | 0 | 0.0% | |



(統計学的な有意差あり ** P<0.01 * P<0.05)

【参考】いきいき百歳体操の効果（体力測定等により評価）

対象者

平成28年度にリハビリテーション専門職員の派遣を受けた住民主体の13区33グループのうち、週1回参加した60歳以上の参加者及びボランティアの583名

評価方法

○ 計測（Timed up&go ※）

※座位から立ち上がり、歩いて3m先の目印をまわって戻って座るまでの速さを測る。値が小さいほど筋力・バランス力・指示の理解力がある。

初回・3か月後とも各1回ずつ

リハビリテーション専門職が測定

○ アンケート

3か月後に自記式で実施

（専門職が読み上げや代筆等支援したものを含む）

対象者の属性・参加期間

不明：4

| 属性 | 男性 | | 女性 | | 計 |
|------|----|------|-----|------|-----|
| | 人 | % | 人 | % | |
| 60歳代 | 15 | 17.2 | 72 | 82.8 | 87 |
| 70歳代 | 34 | 12.3 | 243 | 87.7 | 277 |
| 80歳代 | 24 | 11.9 | 178 | 88.1 | 202 |
| 90歳代 | 3 | 23.1 | 10 | 76.9 | 13 |
| 合計 | 76 | 13.1 | 503 | 86.9 | 579 |

参加者は、女性が8割以上を占め、70~80歳代が多かった。

不明：16

| 参加期間 | 男性 | | 女性 | | 計 |
|----------------|----|-------|-----|-------|-----|
| | 人 | % | 人 | % | |
| 1か月未満 | 5 | 6.8 | 46 | 9.3 | 51 |
| 1か月以上 2か月未満 | 4 | 5.4 | 23 | 4.7 | 27 |
| 2か月以上 3か月未満 | 9 | 12.2 | 70 | 14.2 | 79 |
| 3か月以上 | 56 | 75.7 | 354 | 71.8 | 410 |
| 合計 | 74 | 100.0 | 493 | 100.0 | 567 |

参加して1か月未満の者が1割弱いるが、3か月以上継続して参加している者が7割を占めていた。

測定結果

| | 測定人数 | 初回 | 3か月後 | 差の平均 | P値 | t検定結果 |
|-----------------|------|------|------|-------|-------|-------------|
| Timed up&go (秒) | 476 | 8.38 | 7.83 | -0.54 | 0.000 | 改善あり |

年代別・参加期間別

| 年代別 | 人 | Timed up&go (秒) | | | |
|------|-----|-----------------|------|-------|---------------|
| | | 初回 | 3か月後 | 平均の差 | t検定 |
| 60歳代 | 73 | 7.22 | 6.44 | -0.78 | P=0.00 |
| 70歳代 | 226 | 7.81 | 7.44 | -0.37 | P=0.00 |
| 80歳代 | 162 | 9.51 | 8.88 | -0.62 | P=0.00 |
| 90歳代 | 11 | 10.46 | 9.77 | -0.68 | P=0.04 |

いずれの年代も統計学的に有意に記録を伸ばしていた。

| 参加期間別 | 人 | Timed up&go (秒) | | | |
|------------|-----|-----------------|------|-------|---------------|
| | | 初回 | 3か月後 | 平均の差 | t検定 |
| 1か月未満 | 3 | 11.38 | 8.01 | -3.37 | P=0.19 |
| 1か月以上2か月未満 | 9 | 8.11 | 7.38 | -0.73 | P=0.02 |
| 2か月以上3か月未満 | 66 | 8.24 | 7.88 | -0.37 | P=0.00 |
| 3か月以上 | 386 | 8.37 | 7.82 | -0.55 | P=0.00 |

2か月未満の参加者でも改善していた。1か月以上継続することで改善効果が得られる可能性がある。

アンケートによる主観的変化

| | | はい | | どちらでもない | | いいえ | | 計 |
|----------|--|-----|------|---------|------|-----|-----|-----|
| | | 人 | % | 人 | % | 人 | % | |
| 筋力・バランス力 | | 174 | 31.1 | 356 | 63.7 | 29 | 5.2 | 559 |
| | | 174 | 29.9 | 356 | 61.3 | 29 | 5.0 | 581 |
| | | 117 | 21.4 | 386 | 70.6 | 44 | 8.0 | 547 |
| | | 180 | 32.5 | 340 | 61.5 | 33 | 6.0 | 553 |
| | | 192 | 34.2 | 326 | 58.1 | 43 | 7.7 | 561 |
| | | 212 | 38.2 | 334 | 60.2 | 9 | 1.6 | 555 |
| 社会性 | | 362 | 64.2 | 193 | 34.2 | 9 | 1.6 | 564 |
| | | 352 | 62.6 | 201 | 35.8 | 9 | 1.6 | 562 |
| | | 256 | 46.1 | 287 | 51.7 | 12 | 2.2 | 555 |
| | | 266 | 47.7 | 279 | 50.0 | 13 | 2.3 | 558 |
| | | 144 | 26.0 | 389 | 70.3 | 20 | 3.6 | 553 |

体操の主目的である「筋力・バランス力向上」を実感している者（実線内）は半数近くを占め、「気持ちが明るくなった」「友人ができた」等の居場所や生きがいとしての“通いの場”の効果（点線内）も半数以上が実感している。