平針南学区における高齢者の健康度と食生活行動について

小　島　しのぶ

A Health degree and An eating habits of the aged in Hirabari–Minami School Area

Sinobu Kojima

はじめに

1988年9月に実施した平針南学区における高齢者の調査の結果[1)]からこの地域の高齢者像の一端を述べてみると，現在就業しているのは男子において約3割であり，女子の場合は約一割であった。従って7割から9割の高齢者の基本的収入源は「年金・恩給」である。

心配なことは，健康問題についてが最も多く，医者にかかっているのは約7割弱が通院をしている。疾病構造は高齢化に伴って履患しやすい循環器系，代謝系骨格系，眼の疾患であり高年齢になればなるほど避けては通れない身体状況でもある。

家族構成は高齢者一人あるいは，高齢者夫婦のみが多く両者あわせると約6割弱であり高齢者のみの世帯が多数を占めている。

そこで，このように高齢者のみの世帯が多くなるなかで，日常の生活行動，特に健康に影響を与える食生活及び食生活に関連した生活行動は健康状態とどのように関連しているのかについて，引き続き調査を行ったので報告する。

Ⅰ　調査方法

調査方法は「高齢化と健康」(1988および1990)[2)]の方法による。今回の調査による有効回答者数は272名である。

Ⅱ　調査結果と考察

1．自己評価による健康状態

健康状態の自己評価は日常的に自分で自覚でき得る範囲の身体状況について質問項目を設定した。質問項目は表－1に示した。

表－1　自覚症状に関する質問項目

風邪を引きやすいか	下痢をしやすいか
胃が痛むか	頭痛がよくあるか
足腰の痛みを感じるか	耳はよく聞こえるか
目はよく見えるか	歯はじょうぶか
夜はよく眠れるか	食欲はあるか
便通は定期的にあるか	

現在の健康状態については，３段階の自己評価によって回答された結果を点数化して判定基準を設定，評価を試みた。各質問項目ごとの自己評価への配点は，２点，１点，０点として，合計をした。判定基準は表－２に示したように規定した。

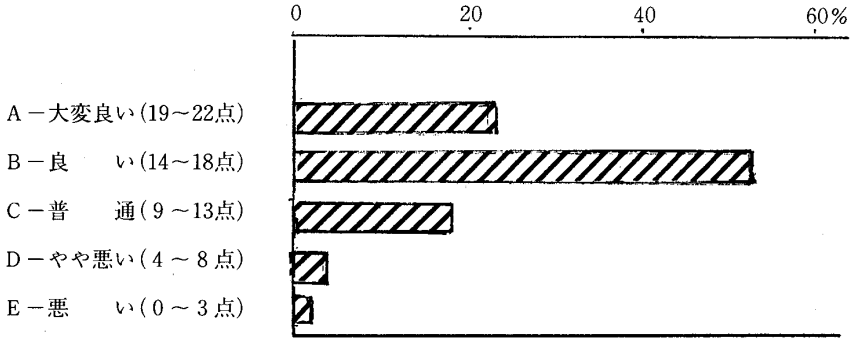
表－２　健康状態の判定基準

A－大変良い　(18～22点)	D－やや悪い　(４～12点)
B－良　い　(14～19点)	E－悪　い　(０～３点)
C－普　通　(９～13点)	

１）対象者全体の健康状態

調査対象272名のうち，第１位は，Bの「良い」が51.5％，第２位は，Aの「大変良い」で22.1％，第３位は，Cの「普通」17.3％という結果であった。他方，D「やや悪い」，E「悪い」といった判定基準に属するものは両者あわせて，5.3％であった。

これらの結果から，全体として自己評価による健康状態は良好であると判定をすることができる。しかし，精密な健康診断にもとずいたものではなく，あくまでも自己診断によるものであることを考慮することが必要である。(図－１)



図－１　高齢者の自己評価による健康状態

2）年齢別健康状態

年齢区分は前回調査[1]と同様に５段階に区分して比較をした。

表－３　年齢別自己評価による健康状態（単位：％）

判定 年齢	A (%)	B (%)	C (%)	D (%)	E (%)
65～69	27.5	50.5	14.7	2.8	0.9
70～74	21.9	46.9	20.3	4.7	3.1
75～79	15.8	34.2	18.6	3.4	3.4
80～84	12.5	66.7	12.5	4.2	4.2
85以上	25.0	43.8	25.0	0	0

結果は表－３に示したように，Ｂ「良い」と判定されるものがどの年齢区分においても第１位である。第２位は75歳～79歳を除き，他はＡ「大変良い」であった。

3）性別にみた健康状態

表－４　性別自己評価による健康状態（単位：％）

	A	B	C	D	E
男　子	20.0	58.3	10.9	1.7	4.2
女　子	22.7	45.1	22.4	4.8	0.7

男女別に比較してみた結果は表－４に示した。「大変良い」と「良い」をあわせてみると，男子は78.3％，女子は67.8％でありこの二点の判定においては男女間で10.5％の差がある。「普通」というものは男子10.9％，女子22.4％である。「やや悪い」「悪い」をあわせて男子5.9％，女子5.5％である。

従って，大変良いから普通というものまでを含めて健康状態が良好とするならば，男女別によって健康状態に大きな差はないとみなすことができる。

4）全国調査との比較

高齢者の自覚症状およびその度合から健康状態を概観した結果は，いずれも概ね良好という判定をすることができた。そこで，厚生省の健康調査[3]による全国および名古屋市の実態との比較をしてみると表－５に示したような結果であった。表－５の有訴というのは在宅者で（日常的に就寝状態にあるものを除く）自覚症状のある場合をさし，日常的に最も気になる自覚症状を調査したものである。

表－5　自覚症状の有訴比較（単位：%）

症　　状	本　調　査	全国調査	名古屋市
眠れない	20.6	8.1	6.0
頭　　痛	8.8(30.1)	9.3	8.4
食欲不振	2.6(10.7)	4.6	4.8
下　　痢	4.4(14.0)	20.6	4.8
便　　秘	4.0(26.4)	13.1	15.7
胃　　痛	4.8(20.6)	4.2	7.2
骨格系	31.3(62.6)	58.3	54.2

＊『61年国民生活基礎調査』－第4巻、都道府県健康－厚生省大臣官房統計情報部編，より作成
（　）内数字はたまにあるを含む

厚生省調査は，本調査の調査方法，目的とは若干違っている。また，本調査における，ときどきあるという程度のものは厚生省の調査には含まれる確率が少ないものと推測されるが，あえて比較をしてみると，全身症に分類される，睡眠については全国平均，名古屋市平均よりはるかに多くの人が眠れないという自覚をしている。

しかし，他の自覚症状は，たまにあるを除けば，全国，名古屋市に比較して，ほぼ同じか，それより低いという結果である。

昨年度の同一地区における調査によれば，医者にかかっているもの，すなわち有病率は64.9%であった。また疾病として多かったものは，循環系，骨格系，代謝系，目に関連したものであった。これらのうち循環系，代謝系は症状が，中度，重度にならない限り自覚症状として本人が感じることは少ない疾病である。反対に骨格系，目，呼吸系，消化系は日常的になんらかの症状を覚える機会が多い。

従って，本調査対象者全体の健康度を総合的に評価してみると「通院している人達が約7割近くいるが，健康問題に興味関心が高く日常的には骨格系の痛みは多いが消化系の便秘，下痢などは少なく，日常生活を送る分には健康状態は良好である」という判定をすることができる。

2．自己評価による健康状態と食生活・生活の満足度・今後の生きかたに対する考え方

1）日常の食生活での献立の種類

高齢者が日常の食事でよく食べる献立について調べ，健康状態の違いによる献立の傾向をみた。

健康状態の良悪にかかわらず和風の献立が最も多く，各年齢区分とも過半数を占めている。しかし，健康状態が良いほど和風のみではなく洋風，中華風，その他色々というように献立の種類に広がりをもつ傾向がある。

2）日常生活における満足度

臼井[4]によれば，高齢者世帯の生活満足度の高い世帯の条件は，第一に基礎的欲求である活動基盤が確保されていること。具体的には収入の確保である。第二に「健康」の確保であり，さらに病弱になった時の「介護」が確保されることである。第三に「愛情の対象」が確保されることである。それは配偶者であり，子どもであり，孫であり，より広くは地域の友人・仲間である。第四により意欲的な生活を生み出す主体者である高齢者自信の「生きがい」の確保であるとされている。

このように健康状態は高齢者の生活満足度を充たす上での重要な柱の一本である。健康で長寿であるというのはなにものにもかえがたいというのが一般の通念である。そこで，健康状態と現在の生活の満足度についてみてみた。結果は表－６に示したように，健康状態の良好な方が満足度が高い傾向にある。特にＡ～Ｄまでの４つのグループを比較してみると健康状態が悪くなるほど満足度は順次減少している。また「満足している」と明快に回答しているグループをとりだして比較をしてみると，Ａの場合は70.7％，Ｂの場合は60.7％，Ｃは40.0％，Ｄは22.2％である。

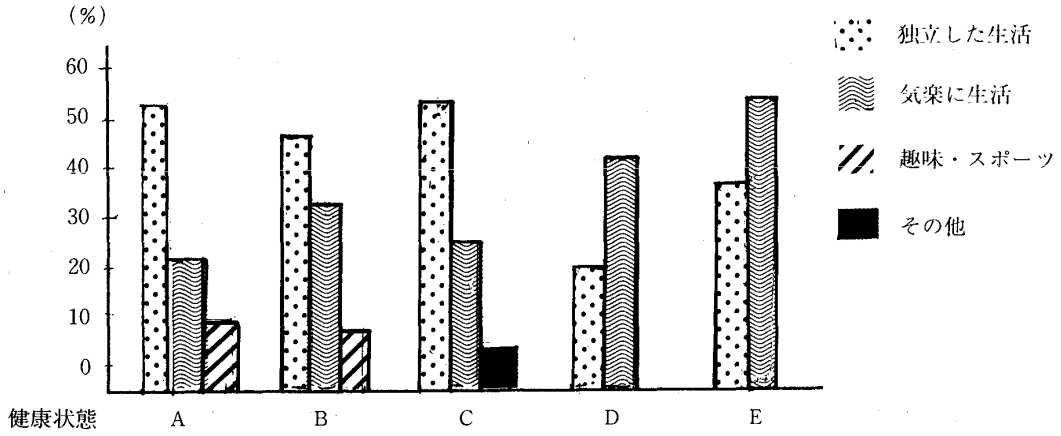
表－６　健康状態と満足度（単位：％）

満足度 健康状態	満　　足 まあまあ	満足していない あまりしていない	わからない
A	98.3	3.4	1.7
B	86.4	9.4	1.4
C	74.4	10.4	8.4
D	44.4	22.2	0
E	100.0	0	0

１の４）で述べたように，本調査の対象者の場合は日常的生活を送る上では身体的不快感を覚えることはあまりなく，この点では満足した老後を送っていることを物語っているといえよう。

３）今後の生きかたについて

健康状態別に今後の生活の過ごしかたをどの様に考えているかについてみてみた。結果は，健康状態の良いほど「他人にたよらず独立した生活をしたい」（第１位）という意識が高く，第２位は「スポーツ，趣味を楽しみたい」というように生きかたとして積極性がみられる。しかし，健康状態がＤ，Ｅのグループにおいても第２位に「他人にたよらず独立した生活をしたい」という回答がされている。従って，本調査対象者は，健康状態の良悪にかかわらず独立心が旺盛であるとみなすことができる。図－２は上位３位までのものを示した。



図－2　今後の生きかたについての考え

以上，自己評価による健康状態と日常よく作る献立，生活の満足度，今後の生きかたについての考えかたについてクロス集計をおこなった。その他，健康状態と食品の買い物の回数，外食の頻度，調理済み食品の利用状況，新しい献立の取り入れ状況についてもクロス集計をおこなったが，健康状態との関連はみられず，むしろ高齢者全体の特性としての現象であり，年齢別に分析するのが妥当と判断したので以下の項目で扱った。

3．食生活にかかわる行動について

人間は高齢化に伴い食事内容が昔に回帰することが多いといわれている。また行動範囲の縮小，新しい試みについては消極的になりやすいといわれている。そこで，食生活に関連する事柄について年齢別，性別比較をしてみた。

1）食品の買い物について

家族の中で食品の買い物にいくのは，自分が行くというものは48.5%，配偶者を含めた家族というものが47.0%，夫婦でいくものが2.6%である。

男女別にみてみると，男子の場合自分が行くというものは20.8%，女子は70.4%，配偶者を含めた家族が行くというものは男子70.8%，女子28.3%である。

食品の買い物に行く回数は，毎日行くものが22.4%，一日おきが14.0%，週２～３回が13.2%，週１回程度が1.5%という結果であった。週１回以下という回答はゼロであった。

表－7　食品の買い物に行く回数（単位：%）

	毎　　日	1 日 お き	週２～３回	週　1　回
前期高齢者	46.9	11.8	12.6	0.8
後期高齢者	9.3	7.1	12.7	1.2

食品の買い物の回数について年齢別に比較をしてみると，表－7のような結果であり，年齢が低いほど買い物の回数が多い。なお，この質問において，後期高齢者の回答が大変少なかった。その原因は，選択肢に自分では行かないという項目がなく無回答が多くなった原因であり，調査項目に不備があった。

2）買い物に行く店とその理由，行く手段

食品の買い物をする店の決まっているというものは38.6%，決めていないのは12.5%である。

決まった店へ行く理由は，近いからというのが22.1%，新鮮だからというのが11.0%，安いというものが9.2%である。

決まった店の無い人達の理由は，気の向いた時好きな店へ行く，広告をみて安い店へ行くといった理由があげられている。食材料の宅配を利用しているといった理由はゼロであった。

買い物に行く手段としは，徒歩で行くというものが39.9%，自転車，バイク，自動車などを利用するのはあわせて10.3%であった。

3）買い物の好き嫌い

買い物が好きか嫌いかについては，どの年齢区分においても，45.8%～69.7%が好きと回答している。

買い物の好きな理由はどの年齢区分においても「気分転換」になるというのが第1位である。その他，上位の理由としては，「商品をみて歩くのが好き」「健康のため」「知人に会えるから」「外出の機会になる」「買い物が好きだから」などである。

買い物の嫌いな理由は，歩くのが苦痛5.1%，荷物が重い4.0%，お金がかかる3.7%である。嫌いな理由の主なものは身体的苦痛である。

外食産業総合調査研究センターによる調査結果[5)]によると，食料品種類別決まった購入店の利用理由によると，上位にあげられる理由は，新鮮であるから，値段が安いから，品質が良いから，などという回答が上位3位を占めている。

本調査による高齢者の場合は買い物にいく手段として、徒歩が多いため，買い物の行動範囲が他の年齢層に比較して小さいということがいえる。

これらのことから，高齢者が日常生活を送る地域の条件としては，商店がおおく高齢者が安心してゆっくりと，好きな買い物を楽しみながら，しかも，店の人とコミュニケーションをすることができる商店が多い街づくりが求められる。従って，大きなスーパーが出現して小売店が減っていく最近の傾向は高齢者にとっては喜ばしいことではないと思われる。

4）外食と調理済み食品の利用状況

近年，外食と調理済み食品の利用の増加とそれにともなう弊害が食生活上の問題点としてとりあげられることが多い。これらの現象は1970年代後半から徐々に増加してきた。また，年齢が若い層ほど多いとされている。しかし，高齢者のみの世帯の増加にともない，手軽に利用できる外食，調理済み食品の利用が多くされているのではないかという仮説を確認する目的で調

査をおこなった。外食についての結果は表－8に示した。

表－8　外食の利用状況（単位：%）

	よくする たまにする	ほとんどしない まったくしない
前期高齢者	40.3	51.2
後期高齢者	17.1	80.4

年齢が高くなるほど外食の機会は少なくなっている。

「よくする」というものだけとりだしてみてみると，65歳～69歳では5.5%，70歳～74歳では6.3%，75～79歳では1.7%，80歳～85歳以上になるとゼロである。

表－9　調理済食品の利用状況（単位：%）

	よく利用 たまに	まったく 利用しない
前期高齢者	57.5	32.5
後期高齢者	56.3	32.6

調理済み食品の利用については，表－9に示したような結果である。年齢による差はあまりないということがいえる。しかし「よく利用する」というものだけをとりだしてみてみると，高齢になるほど利用率が若干高くなる傾向がある。例えば，65歳～69歳では5.5%，75歳～79歳では8.5%であるが，80歳～84歳では16.7%，85歳以上では12.5%が「よく利用する」と回答している。

国民栄養調査の結果からは外食，調理済み食品の利用の高い層の利用の理由は調理をすることが嫌いだからという理由が多く，この点について本調査の対象者についてもクロス集計をしみたが関連はみられなかった。

本調査で外食をしない理由としは，どの年齢区分においても「面倒だから」という理由が多かった。横田[6]による掛川市における高齢者世帯における食料費の分析によると，外食費の金額は加齢により減少傾向を示し，生活行動の縮小化をあらわしているとされており，本調査結果と一致する。

調理済み食品の利用については外食同様加齢により減少しているとされているが，本調査では約半数以上の人達に利用されており若干ではあるが高齢になるほど利用が増加している。

5）新しい献立の取り入れられかた

高齢者の興味関心の高い事柄として，健康問題があげられる。本調査においても献立を決める時の目安では健康を考えてというものが最も高く，調査対象全体で28.3%で第1位である。しかし，新しい献立を積極的に取り入れるかどうかについては表－10に示したように年齢に関係無くあまり積極性はみられない。この点について健康状態の違いについてもみてみたが，結

果は関係はなく高齢者の特性ということがいえる。

表―10　新しい献立の取り入れ方（単位：%）

	積極的に取り入れる	どちらでもない	取り入れない
前期高齢者	21.4	33.2	28.5
後期高齢者	19.4	23.9	57.4

ま と め

1．自己評価による健康状態

名古屋市天白区平針南学区における高齢者272名中の自己評価による健康状態は「良い」と判定することのできるのは51.4%「大変良い」は22.1%，「普通」と判定することのできるのは17.3%であり全体として自己評価による健康状態は良好である。また男女別による差はないとみなすことができる。

2．自己評価による健康状態と日常生活でよくたべる献立の傾向

健康状態の良悪にかかわらず和風の献立が最も多く，どの年齢区分においても過半数を占めている。しかし，健康状態が良いほど和風のみではなく洋風，中華風，その他色々というように献立の種類に広がりをもつ傾向である。

3．日常生活の満足度

健康状態がよいほど満足度が高い，特に「満足している」と明快に回答をしているグループをとりだして比較をしてみると，健康状態が「大変良い」グループの場合は70.0%「良い」は60.7%，「普通」は40.0%は「やや悪い」は22.2%である。

4．今後の生きかたについて

健康状態の良いほど「他人にたよらず独立した生活をしたい」という意識が高く第1位であり第2位は「気楽に過ごしたい」第3位は「スポーツ，趣味を楽しみたい」というように生きかたとして積極性がうかがえる。

しかし，健康状態の悪いグループにおいても第2位は「他人にたよらず独立した生活を送りたい」という回答がされており，本調査の対象者は健康状態の良悪にかかわらず独立心が旺盛である。

5．食生活にかかわる行動について

食品の買い物にいく頻度は高い，しかし，店の選択にあたっては近い店を優先させており行動範囲は比較的狭い。

また，買い物をすることは大変好きであり，その理由は「気分転換になる」というのが第1位であり，高齢者にとっては単なる日常の買い物といえども，日常生活の楽しみの一つとなっ

ているといえる。

6．外食と調理済み食品の利用状況

外食の機会は全体に少なく特に年齢が高くなるにつれて減少する傾向である。しかし調理済み食品の利用は「たまにする」「よく利用する」をあわせると約半数以上の高齢者が利用していることになる。

（付記）昨年度に引き続き，1989年度東海学園女子短期大学共同研究費助成を受けて「高齢化と健康」に関する調査研究を実施したものの一部を表題のような内容でまとめたものである。

参考文献

1）高齢化問題研究会，高齢化と健康－名古屋市天白区平針学区における事例調査－1988
2）高齢化問題研究会，高齢化と健康，1990
3）厚生大臣官房統計情報部編，国民生活基礎調査，第4巻，健康，昭和63年
4）社会保障研究所編，高齢社会への生活変容，第Ⅱ編　中高年者の生活構造の変化　高齢者世帯の生活満足度，1990
5）外食産業総合調査研究センター編，1989年判　外食産業統計資料集，昭和63年
6）社会保障研究所編，高齢社会の変容，第Ⅲ編　高齢者世帯の家計構造の変化，高齢者世帯における食料費の分析，1990