

平成18年度老人保健事業報告書

**地域生活の視点から見た介護予防要因および
予防的介入効果の検証と普及に関する研究事業**

平成19年 3 月

社会福祉法人 東北福祉会



認知症介護研究・研修仙台センター

目 次

はじめに

認知症介護研究・研修仙台センター センター長 加藤 伸司

地域生活の視点から見た介護予防要因および

予防的介入効果の検証と普及に関する研究事業…………… 1

認知症介護研究・研修仙台センター 加藤 伸司 浅野 弘毅
阿部 哲也 矢吹 知之
吉川 悠貴

■研究の目的と概要…………… 1

■加齢と健康に関する縦断研究の追跡調査

—気仙沼大島住民の4年後の追跡調査—

「調査目的」…………… 3

「調査方法」…………… 3

「調査結果の概要」…………… 4

「調査結果」…………… 7

1. 対象者の属性…………… 8

2. 一般健康状態…………… 14

3. 健康状態に関する自覚…………… 32

4. 日常生活状況…………… 50

5. 生活習慣…………… 64

6. 食事・栄養摂取状況…………… 84

7. 予防因子等…………… 132

8. 日常活動状況…………… 148

9. 対人交流…………… 158

10. 社会活動…………… 188

11. ライフヒストリー・老性自覚等…………… 196

12. 福祉・介護サービス状況…………… 214

13. 縦断的介入プログラム参加群と非参加群の比較…………… 232

■地域介入のあり方とその効果に関する研究…………… 255

「目的」…………… 255

「方法」…………… 255

「結果と考察」…………… 258

■研究事業全体のまとめ…………… 273

■巻末資料…………… 275

は じ め に

認知症介護研究・研修仙台センター

センター長 加藤 伸 司

認知症介護研究・研修仙台センターでは、平成18年度研究事業として「平成18年度老人保健健康増進等事業補助金」により、「地域生活の視点から見た介護予防要因および予防的介入効果の検証と普及に関する研究事業」をすすめてきました。

本研究では、高齢者の自己実現の達成を支援することを念頭に置き、介護予防・認知症予防の要因を探ると共に、介護予防プログラムの作成と、住民主体型の実施方法の開発など、具体的に役立つプログラムづくりに心がけ、地域づくりも視野に入れた研究を進めてまいりました。

研究をすすめるにあたり、厚生労働省老健局計画課をはじめとして、行政機関や地域包括支援センター、保健推進員、老人クラブ連合会、自治会、そして一般住民の方々のご協力、ご支援を賜り、感謝申し上げます。

本報告書が、一般市民の皆様や、認知症の人、およびその介護者であるご家族、さらに介護や介護予防に関わる多くの関係者の方々に少しでもお役に立てれば幸いです。

平成19年3月31日

地域生活の視点から見た介護予防要因および 予防的介入効果の検証と普及に関する研究事業

加藤 伸司 (認知症介護研究・研修仙台センター、東北福祉大学)
浅野 弘毅 (認知症介護研究・研修仙台センター、東北福祉大学)
阿部 哲也 (認知症介護研究・研修仙台センター、東北福祉大学)
矢吹 知之 (認知症介護研究・研修仙台センター、東北福祉大学)
吉川 悠貴 (認知症介護研究・研修仙台センター)

研究事業の目的と概要

「2015年の高齢者介護」あるいはその後示された介護保険の改正等によれば、「介護予防の推進」「認知症ケアの推進」「地域ケア体制の整備」という3点が今後の高齢者介護に関する施策の柱とされており、特に先般の介護保険改正時には上記の3点を踏まえた上での「予防重視型システム」への転換が大きな焦点となった。

介護保険改正等における「介護予防」とは、「どのような状態にある者であっても、生活機能維持・向上を積極的に図り、要支援・要介護状態の予防及びその重症化の予防、軽減により、高齢者本人の自己実現の達成を支援すること」である。すなわち、単に心身の機能的な向上のみが目的ではなく、高齢者本人にとっての目標を自己実現できるようにすることが重要である。そのためには、地域生活の中で認知症及び介護予防を効果的にはかっていくためのモデルを構築し、その普及を行っていくことが今後社会全体として取り組むべき課題であるといえる。

そうした社会的要請を踏まえて、本研究事業では、認知症・介護予防要因を生活視点から明らかにすることを目的とした地域を限定した悉皆調査の追跡調査を行うこととした。またこの地域に対しては、これまで健康講座や健康指導などの介入を行い、その有効性を検討してきたが、本研究事業ではこれまでの介入効果も悉皆調査の結果から検討することとした。さらに認知症介護研究・研修仙台センターでは、これまでの介入研究で得られた知見をもとに、介護予防や認知症予防の介入プログラムを作成してきたが、本研究事業では、認知症・介護予防を地域で効果的に展開し、地域作りを含めた介護予防体制を構築することを目的に、地域包括支援センターと連携をとりながら住民自身が推進役となって介護予防ならびに認知症予防活動を展開する能力を養成する講座をモデル的に実施し、健康指導を中心とした認知症予防・介護予防のための介入とその効果の調査を行い、地域介入のあり方とその効果について検討することとした。

本研究事業は、大きく分けて以下の2つに分類される。

1. 加齢と健康に関する縦断研究の追跡調査
— 気仙沼大島住民の4年後の追跡調査と介入効果の検証 —
2. 地域介入のあり方とその効果に関する研究

「研究に関する倫理的配慮」

本研究事業は、「認知症介護研究・研修仙台センター倫理審査委員会」において審査され、倫理面での十分な配慮を行った。調査研究は、調査協力者に対して研究の趣旨、調査に際して予想される負担の問題、データの取り扱い方法、途中同意取り消しの自由と、そのことによって不利益が被ることがない旨を説明した上で同意を求め、同意が得られた研究協力者を対象に行われた。

(研究協力者)

大島老人クラブ会員の皆様
気仙沼市各自治会の皆様
気仙沼市保健推進員の皆様
気仙沼市民生委員の皆様

(研究協力機関)

大島老人クラブ連合会
気仙沼市社会福祉協議会
気仙沼市地域包括支援センター
気仙沼市保健福祉センター
気仙沼市保健福祉部
ハーティケアセンターおおしま（医療法人溪仁会）

(五十音順)

加齢と健康に関する縦断研究の追跡調査
—気仙沼大島住民の4年後の追跡調査と介入効果の検証—

加齢と健康に関する縦断研究の追跡調査

—気仙沼大島住民の4年後の追跡調査と介入効果の検証—

調査目的

高齢社会が急速に進み、平均寿命も飛躍的に向上した現状において、これからは、活動余命を延ばし、高齢者が健康で質の高い生活を送ることができるような社会を作っていくことが重要な課題となっている。一方加齢に伴う慢性疾患の有病率の増加や、認知症の出現率の増加は、高齢者の生活の質を高めるための大きな阻害要因となる。高齢者が健康で質の高い生活を送るためには、加齢が健康に及ぼす影響を明らかにし、健康を維持する要因と健康を阻害する要因を生活視点から明確にして実際の生活に広く役立てていくことが重要となる。しかし、これまでに多く行われてきた様々な年代を比較するだけの横断的研究では、年代ごとのコホートの影響が調査結果に反映され、個人の経年的な変化をとらえられないという問題がある。また標本抽出や、希望者を募る形の縦断研究では、一部の選ばれた人や特殊な集団を追跡調査する可能性がある。本研究では、地域を限定し、その地域住民に対する悉皆調査の追跡を行うことによって、これらの影響を排除し、加齢が健康に及ぼす影響と、健康を阻害する要因を明らかにし、合わせてこれまでの介入効果を検討して介護予防と認知症予防の可能性を検討することを目的に調査を行った。

調査方法

「方法」

対象は、2002年の基礎調査時に協力してくれた1,134人の中で2004年の調査に協力してくれた848人である。調査の内容は基礎調査時から大きく変わることがなく、「基本属性」「ADL：日常生活動作」「家族構成」「日常生活状況」「生活習慣」「一般健康状態」「健康状態に対する自覚」「日常活動状況」「対人交流」「社会活動」「老成自覚」などで構成されている。

調査にあたっては、調査の趣旨を明記した文書を各地区ごとに回覧板を用いて公表し、理解を求めた。また調査に先立ち、老人クラブの協力を得て2年間で死亡や移動のあった人をチェックし、それ以外の調査対象者に対してはがきで連絡を行った。その後個別に電話で調査協力を依頼し、調査日を調整することとした。調査は対象者の自宅に調査員が訪問する面接聞き取り調査とし、訪問時に調査内容の説明を行って同意が得られた人に対して調査を行った。調査機関は、2006年8月1日から9月11日までの期間としたが、対象者の都合で日程調整がつかない人については、2007年11月までの間で日程を調整して調査を行った。

調査結果の概要

調査協力者は、男性250人、女性397人、合計647人であり、前回調査時の4分の3にあたる人たちである。4年前の基礎調査時に壮年期群であった人たちの平均年齢は64.3歳、前期高齢期群は73.3歳、後期高齢期は82.8歳である。

●一般健康状態

病院にかかる病気を有している人が4分の3を占めているが、後期高齢期群では8割を超えており、全体の半数は複数の病気で病院にかかっている。最も多いのは、高血圧に代表される循環器系の疾患である。また病気を有する人や複数の病気を有する人は経年的にも増加しており、病気に及ぼす加齢の影響は確実に起こっている。

●健康状態に関する自覚

全ての年齢群で3～4割の人たちがとても健康と感じており、まあ健康な方を合わせると4分の3の人たちは健康と感じている。また食欲や睡眠、排泄状況に関しても8割～9割の人たちは良好と感じており、経年的な変化もみられないなど、病気は増えているにもかかわらず、自覚健康度は高い。

●日常生活状況

6割以上の人々が早朝の6時前に起床している。食事ほとんどの人々が3食きちんと一定時間にとっているなど、生活習慣は規則正しい。また6割以上の人々は昼寝の習慣があり、そのうち半数以上が30分以内の短時間の昼寝であることは、認知症の予防効果が期待できる部分でもある。入浴に関しては9割以上の人々が毎日と答えており、ぬるめの温度に短時間入っている人が多いのは過去の結果と同様である。家庭内の仕事は9割近い人たちが行っているが、後期高齢期群ではやや少なく、経年的に減る傾向がある。また外出は7割近い人たちが毎日外出しているが、後期高齢期群では6割弱とやや少なく、経年的に減少する傾向が見られる。

●食事・栄養摂取状況

4分の3以上の人たちに好き嫌いがなく、9割以上の人々は食事を楽しんでとっており、4分の3を超える人たちは毎回誰かと一緒に食事をしている。好きな食べ物は「魚介類」が圧倒的に多いが、嫌いな食べ物としてあげているのも「魚介類」が多いなど興味深い結果である。食事の中心は半数の人が魚中心であり、2割の人が野菜を中心に食べているが、魚と野菜を中心にした食生活を送る人は2年前から増加している。

主食は米食でほとんど全員が1日1～2食以上食べているが、米食の代わりに麺類やパンを食べる人もやや増加してきている。毎食食べるものとしてみそ汁が26%、漬け物が44%を占めており、1日1～2食以上が9割を占めるなど、やや塩分の摂取状況が気になる部分でもある。1日1食以上食べるものとしては、魚介類が7割を占めており、これは地域性といえるだろう。その他として、9割の人が大豆や緑黄色野菜、7割の人がいも類、6割の人が海藻と果物、4割～5割の人が卵や牛乳、乳製品を1日1食以上摂取している。

●予防因子等

飲酒をしない人が全体の6割以上で、年齢の高い群ほど多い。一方毎日飲む人も2割程度であり、若い年代ほど多いが、経年的わずかに減少している。喫煙率は調査対象者の9%であるが、わずかに減少傾向がある。喫煙者の8割は本数が20本以下であり、年齢が高い群ほど少ない。

健康のために行っていることとしては、8割の人が園芸や運動などの余暇活動をあげており、この傾向は年齢が高い群ほど多い。また半数以上の人は毎日健康のための運動を行っており、特に壮年期群で増加傾向がみられるのは望ましい変化といえる。今後健康のために気をつけたいことは、生活リズムや生活スタイルに関するものが半数以上を占めており、余暇活動をあげている人も3割～4割みられる。

●日常活動状況

収入を伴う仕事をしている人が4分の1程度で、年齢の高い群ほど少なく、経年的に減少する傾向が見られる。趣味活動をしている人は7割程度であるが、毎日行っている人は、そのうち6割を占めており、週1回以上趣味活動を行う人は経年的に増加する傾向がある。また半数以上の人は趣味を一緒に行う相手があり、そのうち7割以上は4人以上の相手がいる。

●対人交流

家で一緒に過ごす相手は配偶者が最も多いが、後期高齢期群では少なく、経年的に減少している。これは配偶者の入院や入所、死亡によるものと考えられる。また9割以上の人に同居していない子どもがいるが、そのうち半数以上の人が週1回以上の交流をもっており、ほとんどすべての人はふだんつきあいのある親戚もいる。ふだん最も話をする相手は家族であり、ほぼ毎日話している。

相談相手がいる人は9割を超えており、そのうち4分の3以上は相談相手が2人以上いる。逆に4分の3以上の人たちは相談される相手もおおり、後期高齢期群でも6割以上の人々が相談を受けている。家族以外で用事を頼める人がいる人も4分の3を超えているが、後期高齢期群でやや少なく、経年的に減少する傾向がある。同居以外の家族で緊急時に駆けつけてくれる人がいるのは98%とほとんどであり、駆けつけてくれる人も9割以上の人々は2人以上の複数人と答えているのはこれまでの結果と同様である。

●社会活動

半数以上の人々が地域活動へ参加しており、そのうち4割の人たちは役職についている。後期高齢期群以外では4人に1人が週1回以上活動に参加しているが、後期高齢期群では2割以下であり、経年的にもやや減少している。

●ライフヒストリーや老性自覚

これまで一番楽しかったことは子育てや家族生活など家庭に関するものであり、次に多いのが壮年期群では仕事に関するもの、高齢期群では余暇活動に関するものである。老性自覚は、心身機能の低下をきっかけに認識した人が多い。しかし壮年期群の10%、前期高齢期群

の8%、後期高齢期群の5.5%の人たちは自分が歳をとったと感じていない。

今よりも若いときの方が良かったことは、心身機能に関するものが多く、若いときよりも今の方が良かったことは、心身機能をあげた人はわずか5%程度であったが、経済的・身体的にゆとりができたことや、責任から解放されたことなど「生活全般」に関するものをあげているのが半数以上を占めていた。これから先どう暮らしていきたいかに関しては、後期高齢期群以外では生活全般に関するものが多いが、後期高齢期群では心身機能に関するものが多い。

●福祉・介護サービス状況

要介護認定を受けている人は調査対象者の約8%であり、要支援と要介護2が最も多い。サービス利用は後期高齢期群に多く、経年的にも増加している。具体的なサービス内容は通所介護が7割を超えており、訪問介護を受けているのは4分の1程度である。

サービスを受けていない人でも6割の人は将来の自分に対する介護上の不安を抱えており、同居の家族や別居の子どもに家族に相談する人が多いが、病院や医師などに相談する人は2割以下、行政機関や専門職などに相談する人は1割以下である。将来介護を受けたい場所は自宅が56%、施設が22%であるが、自宅希望は2年前から減少しており、逆に施設希望がやや増加している。介護してほしい相手は、子どもが3割、配偶者が2割、施設職員が2割弱程度であり、家族に介護してほしい人は減少傾向があり、施設職員希望がやや増加している。

●過去2回の介入プログラム参加群と、非参加群の比較

非参加群に比べて参加群に多く見られる特徴は、経年的に家族の減少が少ないこと、世帯構成が大きいことなど、家族人数が安定している人ほど介入プログラムに参加しやすいことが考えられるが、配偶者と一緒に過ごすことが少ないことも参加要因のひとつとなっている。また参加群では、収入を伴う仕事をしている人が少ないことなど比較的時間の余裕のある人であり、平日と休日の過ごし方に差がないことなど、規則正しい生活を送っている人が多い。さらに介入プログラムに参加する人は、社会活動に参加している人が多く、趣味活動をしているが多いだけでなく、趣味活動と一緒に行動する相手が多いなど、積極的なライフスタイルがうかがわれる人である。その他にも飲酒習慣や喫煙習慣がなく、健康のために毎日運動している人が多いなど、自分自身の健康管理に気をつけている人が多い。

調 査 結 果

1. 対象者の属性

■対象者の内訳

調査協力者は、対象者848人のうち男性250人、女性397人、合計647人であり、前回調査時の4分の3にあたる人が調査に協力。

調査に協力してくれた人は、647人であり、2年前の調査時の76.3%にあたる人たちであった。4年前の基礎調査の協力者が1134人であり、今回の調査は1回目の基礎調査時の57.1%にあたり人が協力してくれたことになる。

今回の調査から除外された人は201人（23.7%）であり、その内訳は、死亡が32人、入院・入所13人、転居7人を含む調査辞退者が153人であった。調査辞退者の主な理由は、「多忙につき辞退したい」が75人（49.0%）、本人が能力不足を訴えて辞退したものが25人（16.3%）、「調査が煩雑なので辞退したい」が24人（15.7%）、「体調不良」が15人（9.8%）、「通院中で都合がつかない」が6人（3.9%）、「調査途中で辞退」が5人（3.3%）、「家族による辞退」が3人（2.0%）であった。

調査対象者の内訳は、男性250人（38.6%）、女性397人（62.4%）であり、2002年の基礎調査時の年齢コホート別内訳は、壮年期群180人（27.8%）、前期高齢期群261人（40.3%）、後期高齢期群206人（31.8%）であった（図表1-1）。

コホート別3群の現在の平均年齢は、以下の通りである。

基礎調査時の壮年期群	64.32±2.82歳（年齢幅：58歳～68歳）
基礎調査時の前期高齢期群	73.26±2.91歳（年齢幅：68歳～78歳）
基礎調査時の後期高齢期群	82.83±4.18歳（年齢幅：78歳～97歳）

図表1-1 調査対象者の内訳

人数 (割合)

		年齢コホート			合 計
		壮年期群	前期高齢期群	後期高齢期群	
男性	第1回	125 (27.7%)	188 (41.7%)	138 (30.6%)	451 (100.0%)
	第2回	86 (26.0%)	144 (43.5%)	101 (30.5%)	331 (100.0%)
	第3回	68 (27.2%)	107 (42.8%)	75 (30.0%)	250 (100.0%)
女性	第1回	181 (26.5%)	232 (34.0%)	270 (39.5%)	683 (100.0%)
	第2回	137 (26.5%)	195 (37.7%)	185 (35.8%)	517 (100.0%)
	第3回	112 (28.2%)	154 (38.8%)	131 (33.0%)	397 (100.0%)
合計	第1回	306 (27.0%)	420 (37.0%)	408 (36.0%)	1134 (100.0%)
	第2回	223 (26.3%)	339 (40.0%)	286 (33.7%)	848 (100.0%)
	第3回	180 (27.8%)	261 (40.3%)	206 (31.8%)	647 (100.0%)

※ 年齢コホートの区分は初回調査時の年齢による

■世帯構成

全体の3分の1が二世帯同居、全体の4分の1は夫婦世帯。壮年期群では夫婦世帯が最も多いが、前期高齢期群では三世帯同居が最も多く、後期高齢期群では二世帯同居が最も多い。

(全体の結果)

世帯構成を見ると、全体では二世帯同居が216人(33.4%)と最も多く、次いで三世帯同居が193人(29.8%)、夫婦世帯167人(25.8%)の順であった。

家族成員は、対象者も含め平均 3.47 ± 1.71 人であった。コホート別に比較すると壮年期群は 3.35 ± 1.73 人、前期高齢期群は 3.48 ± 1.84 人、後期高齢期群は 3.55 ± 1.45 人であり、コホート別の差はほとんどなかった。

同居人数について、経年変化を見ると、2002年の基礎調査時は、平均 3.68 ± 1.77 人、2004年の調査時は、 3.59 ± 1.75 人、2006年調査時は、 3.47 ± 1.71 人であり、継年的にわずかに減り続けているという結果であった。コホート別で、2002年→2004年→2006年で比較すると

(壮年期群)	3.44 ± 1.73 人	→	3.38 ± 1.72 人	→	3.35 ± 1.74 人
(前期高齢期群)	3.69 ± 1.90 人	→	3.62 ± 1.87 人	→	3.48 ± 1.84 人
(後期高齢期群)	3.88 ± 1.62 人	→	3.72 ± 1.59 人	→	3.55 ± 1.50 人

という結果であった。継年的に統計的に有意な差は認められなかったが、すべての群で減少する傾向が認められた。

(コホート別比較)

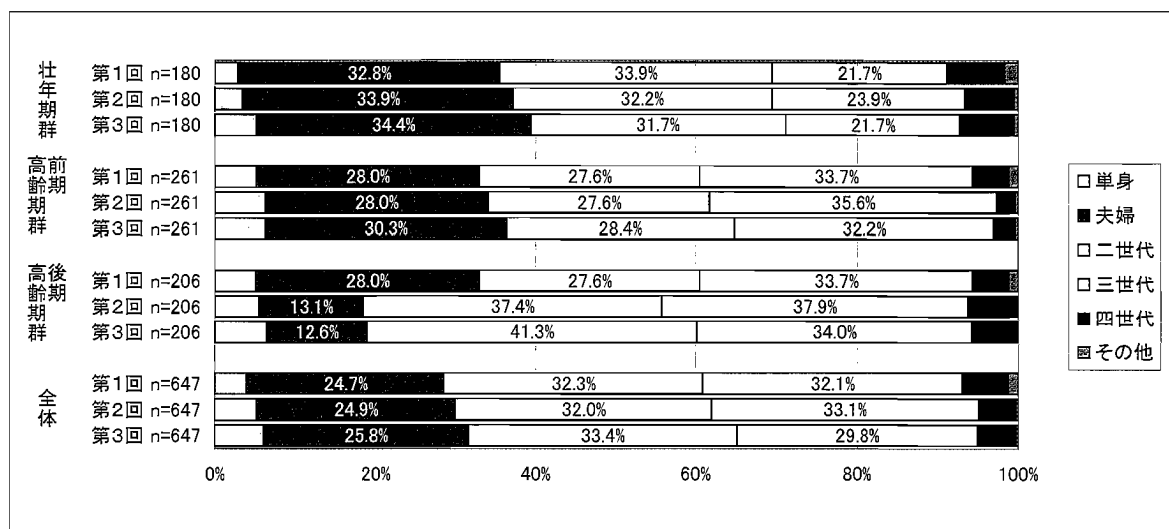
壮年期群では、夫婦世帯が62人(34.4%)と最も多く、次いで二世帯同居57人(31.7%)、三世帯39人(21.7%)、四世代12人(6.7%)の順であった。

前期高齢期群で最も多いのは三世帯で84人(32.2%)であり、次いで夫婦世帯79人(30.3%)、二世帯74人(28.4%)、単身16人(6.1%)の順であった。

後期高齢期群で最も多いのは二世帯85人(41.3%)であり、次いで多いのは三世帯70人(34.0%)、夫婦世帯26人(12.6%)、単身13人(6.3%)の順であった。夫婦世帯に限っていると、壮年期群と前期高齢期群はほぼ3割が夫婦世帯であるのに対し、後期高齢期群で夫婦世帯なのは1割強であり、他の2群に比べると少ないという結果であった。

(図表1-2)

図表1-2 世帯構成



人数 (割合)

		単身	夫婦	二世帯	三世帯	四世代	その他	全体	
年齢コホート	壮年期群	第1回	5 (2.8%)	59 (32.8%)	61 (33.9%)	39 (21.7%)	13 (7.2%)	3 (1.7%)	180 (100.0%)
		第2回	6 (3.3%)	61 (33.9%)	58 (32.2%)	43 (23.9%)	11 (6.1%)	1 (0.6%)	180 (100.0%)
		第3回	9 (5.0%)	62 (34.4%)	57 (31.7%)	39 (21.7%)	12 (6.7%)	1 (0.6%)	180 (100.0%)
	前期高年齢群	第1回	13 (5.0%)	73 (28.0%)	72 (27.6%)	88 (33.7%)	12 (4.6%)	3 (1.1%)	261 (100.0%)
		第2回	16 (6.1%)	73 (28.0%)	72 (27.6%)	93 (35.6%)	6 (2.3%)	1 (0.4%)	261 (100.0%)
		第3回	16 (6.1%)	79 (30.3%)	74 (28.4%)	84 (32.2%)	7 (2.7%)	1 (0.4%)	261 (100.0%)
	後期高年齢群	第1回	7 (3.4%)	28 (13.6%)	76 (36.9%)	81 (39.3%)	12 (5.8%)	2 (1.0%)	206 (100.0%)
		第2回	11 (5.3%)	27 (13.1%)	77 (37.4%)	78 (37.9%)	13 (6.3%)	0 (0.0%)	206 (100.0%)
		第3回	13 (6.3%)	26 (12.6%)	85 (41.3%)	70 (34.0%)	12 (5.8%)	0 (0.0%)	206 (100.0%)
全体	第1回	25 (3.9%)	160 (24.7%)	209 (32.3%)	208 (32.1%)	37 (5.7%)	8 (1.2%)	647 (100.0%)	
	第2回	33 (5.1%)	161 (24.9%)	207 (32.0%)	214 (33.1%)	30 (4.6%)	2 (0.3%)	647 (100.0%)	
	第3回	38 (5.9%)	167 (25.8%)	216 (33.4%)	193 (29.8%)	31 (4.8%)	2 (0.3%)	647 (100.0%)	

■家族人数

全体の6割以上に変化はないが、約4分の1が家族人数が減っており、家族人数が増えたのは1割弱程度。「家族人数減」は「家族人数増」をすべての年齢群で上回っており、特に後期高齢期群で顕著。

(全体の結果)

家族人数の変化に関して、基礎調査時(2002年度)と4年後の今回調査時(2006年度)を比較すると、「変化なし」が416人(64.3%)と最も多く、次いで「家族人数減」が173人(26.7%)、「家族人数増」が58人(9.0%)の順であった。

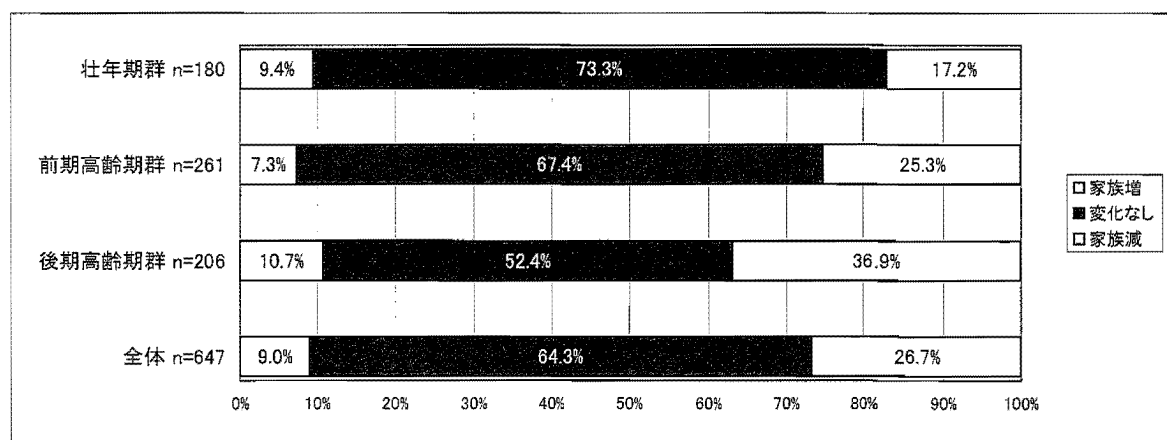
(コホート別比較)

すべての年齢群で最も多いのが「変化なし」であり、壮年期群132人(73.3%)、前期高齢期群176人(67.4%)、後期高齢期群108人(52.4%)で、年齢が高い群ほど「変化なし」という回答は少ないという結果であった。

一方「家族数減」と回答したのは、壮年期群で31人(17.2%)、前期高齢期群が66人(25.3%)、後期高齢期群が76人(36.9%)であり、後期高齢期群で家族人数が減る傾向がみられた。

(図表1-3)

図表1-3 家族の人数（第1回調査時と第3回調査時の比較）



人数（割合）

		家族増	変化なし	家族減	全体	四世代	その他	全体
年齢 コホ ート	壮年期群	17 (9.4%)	132 (73.3%)	31 (17.2%)	180 (100.0%)	13 (7.2%)	3 (1.7%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	19 (7.3%)	176 (67.4%)	66 (25.3%)	261 (100.0%)	12 (4.6%)	3 (1.1%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	22 (10.7%)	108 (52.4%)	76 (36.9%)	206 (100.0%)	12 (5.8%)	2 (1.0%)	206 (100.0%)
	全体	58 (9.0%)	416 (64.3%)	173 (26.7%)	647 (100.0%)	37 (5.7%)	8 (1.2%)	647 (100.0%)

2. 一般健康状態

■日常生活動作（ADL）

ADLにおいて完全に自立している人の割合に大きな変化はないが、変化の幅は年齢が高い群ほど大きくなり、特に後期高齢期群の自発活動の低下が目立っている。

（全体の結果）

ADLに関しては、ゴッドフリースらによる GBS スケールの ADL 評価を用い、「着脱衣」「摂食行動」「身体活動」「自発活動」「衛生管理」「用便管理」の項目について評価した。

2年前の前回調査時と今回調査時の2年間の比較では、大きな変化は認められないが、完全に自立している人の割合はすべての項目で減少傾向が見られ、「自発活動」が完全に自立している人が4.8ポイント減少しているのが最も大きな変化であった。

（コホート別比較）

壮年期群、前期高齢期群とも、完全に自立している人の割合の変化は、1～2%程度であり、その変化はほとんど認められなかった。

しかし後期高齢期群では他の2群に比べると変化量が大きく、特に「自発活動」で完全に自立している人の割合が86.4%と最も少なく、2年前と比べて9.7ポイント減、4年前の基礎調査時に比べると10.7ポイント減っているという結果であった。また次に低下が目立ったのは、「衛生管理」であり、完全に自立している人の割合は90.3%であり、2年前に比べて7.3ポイント減、4年前に比べて7.8ポイント減という結果であった。

（図表2-1）

図表2-1 年代別自立度（GBS スケール・ADL）

			着脱衣	摂食行動	身体活動	自発活動	衛生管理	用便管理
年齢 コホート	壮年期群	第1回	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%
		第2回	99.4%	99.4%	98.9%	98.3%	99.4%	99.4%
		第3回	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	99.4%	100.0%
	前期 高齢期群	第1回	99.6%	100.0%	99.2%	99.2%	99.6%	100.0%
		第2回	97.7%	99.6%	98.5%	97.7%	99.2%	99.6%
		第3回	98.1%	99.2%	96.2%	95.8%	97.7%	98.5%
	後期 高齢期群	第1回	99.5%	100.0%	98.5%	97.1%	98.1%	99.0%
		第2回	98.1%	99.5%	95.6%	96.1%	97.6%	97.1%
		第3回	94.7%	97.1%	91.7%	86.4%	90.3%	93.7%
全体	第1回	99.7%	100.0%	99.2%	98.8%	99.2%	99.7%	
	第2回	98.3%	99.5%	97.7%	97.4%	98.8%	98.8%	
	第3回	97.5%	98.8%	95.8%	94.0%	95.8%	97.4%	

■病院にかかるような病気の有無

病院にかかるような病気がある人は全体の4分の3であり、経年的に増加している。病気を有している人は年齢の高い群ほど多く、前期高齢期群と後期高齢期群では8割以上を占めている。病気を有する人の増加は前回調査時から今回調査時までの2年間で大きく、特に年齢の低い群ほど高い増加率を示している。

(全体の結果)

病院にかかるような病気の有無に関しては、「ある」と回答した人は491人(75.9%)と4分の3を占めていた。経年的な変化を見ると、病気を有する人は2年前と比較して18.4ポイント、4年前と比較して24.4ポイント増加しており、前回調査時から今回調査時の2年間の増加率が高かった。年代別比較では、後期高齢期群が83.5%と最も多く、次いで前期高齢期群が80.5%、壮年期群が60.6%の順になっていた。病気を有する人はすべての群で増加傾向にあり、前回調査時と今回調査時の2年間の比較では、壮年期群で23.4ポイント、前期高齢期群で18.4ポイント、後期高齢期群14.1ポイント増加しており、年齢の低い群ほど増加率が高いという結果であった。

(コホート別比較)

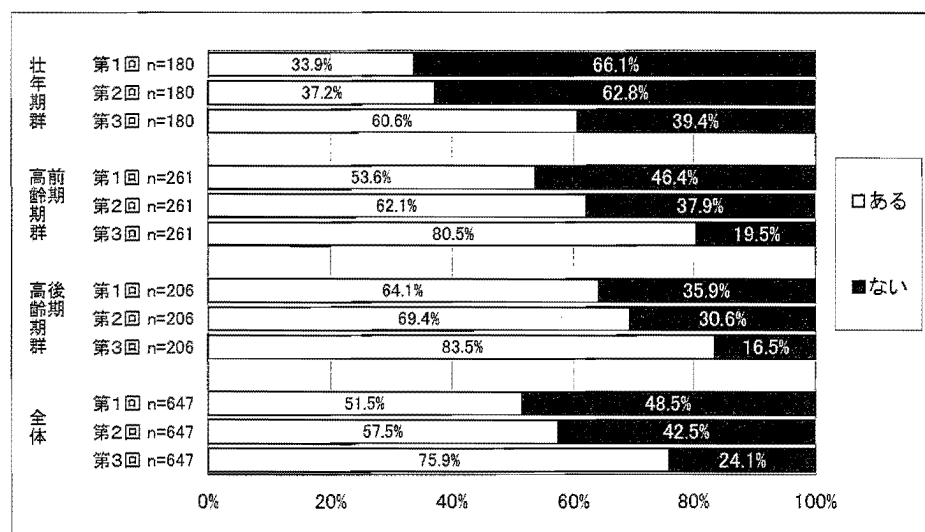
壮年期群で病院にかかるような病気を有する人は109人(60.6%)と6割を超えている。経年的な変化では、2年前と比較して23.4ポイント、4年前の基礎調査時と比較して26.7ポイント増加しており、経年的に病気を有する人は増えているが、特に前回調査時から今回調査時までの2年間の増加率が高いという結果であった。

前期高齢期群で病院にかかるような病気を有する人は210人(80.5%)と8割を超えている。経年的な変化では、2年前と比較して18.4ポイント、4年前の基礎調査時と比較して26.9ポイント増加しており、経年的に病気を有する人は増えているが、特に前回調査時から今回調査時までの2年間の増加率が高いという結果であった。

後期高齢期群で病院にかかるような病気を有する人は172人(83.5%)と8割を超えている。経年的な変化では、2年前と比較して14.1ポイント、4年前の基礎調査時と比較して19.4ポイント増加しており、経年的に病気を有する人は増えているが、特に前回調査時から今回調査時までの2年間の増加率が高いという結果であった。

(図表2-2)

図表2-2 病院にかかるような病気の有無



人数 (割合)

		ある	ない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	61 (33.9%)	119 (66.1%)	180 (100.0%)
		第2回	67 (37.2%)	113 (62.8%)	180 (100.0%)
		第3回	109 (60.6%)	71 (39.4%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	140 (53.6%)	121 (46.4%)	261 (100.0%)
		第2回	162 (62.1%)	99 (37.9%)	261 (100.0%)
		第3回	210 (80.5%)	51 (19.5%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	132 (64.1%)	74 (35.9%)	206 (100.0%)
		第2回	143 (69.4%)	63 (30.6%)	206 (100.0%)
		第3回	172 (83.5%)	34 (16.5%)	206 (100.0%)
全体	第1回	333 (51.5%)	314 (48.5%)	647 (100.0%)	
	第2回	372 (57.5%)	275 (42.5%)	647 (100.0%)	
	第3回	491 (75.9%)	156 (24.1%)	647 (100.0%)	

■病院にかかるような病気の疾患数

病院にかかるような病気を有している人の約半数は複数の疾患で病院にかかっている。複数の疾患で病院にかかっている人は年齢が高い群ほど多く、すべての群で経年的に増加している。

(全体の結果)

病院にかかるような病気を有している人のなかで単一の疾患で病院にかかっている人は248人(50.6%)であり、全体の半数を占めている。次いで多いのが2疾患の150人(30.6%)、次が3疾患以上の92人(18.8%)であるが、2つ以上の複数の疾患で病院にかかっている人は242人(49.4%)であり、約半数を占めていた。

(コホート別比較)

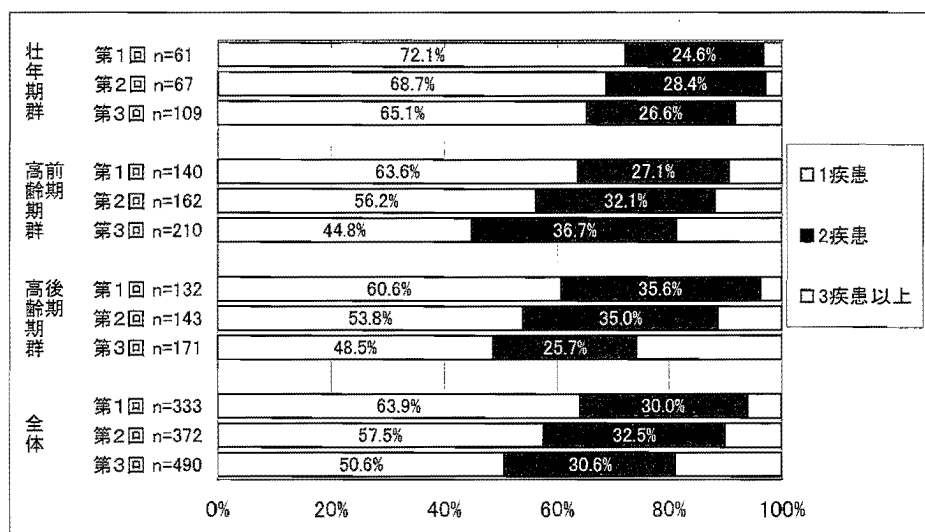
壮年期群の病院にかかるような病気を有する人の中で単一の疾患で病院にかかっている人は71人(65.1%)と6割を超えていた。複数の疾患で病院にかかっている人は38人(34.9%)と4割近くであり、経年的な変化では2年前と比較して3ポイント、4年前の基礎調査時と比較して7ポイント増加しているなど、複数の疾患で病院にかかっている人は経年的に増加しているという結果であった。

前期高齢期群の病院にかかるような病気を有する人の中で単一の疾患で病院にかかっている人は94人(44.8%)と約半数近くを占めていた。次いで多いのが2疾患で77人(36.7%)であり、3疾患以上が39人(18.6%)の順になっていた。複数の疾患で病院にかかっている人は116人(55.2%)と半数を超えており、経年的な変化では2年前と比較して11.4ポイント、4年前の基礎調査時と比較して18.8ポイント増加しているなど、複数の疾患で病院にかかっている人は経年的に増加しているという結果であった。

後期高齢期群の病院にかかるような病気を有する人の中で単一の疾患で病院にかかっている人は83人(48.5%)と半数近くを占めていた。2疾患と3疾患は同数の44人(25.7%)であり、複数の疾患で病院にかかっている人は88人(51.5%)と半数を超えており、経年的な変化では2年前と比較して5.3ポイント、4年前の基礎調査時と比較して12.1ポイント増加しているなど、複数の疾患で病院にかかっている人は経年的に増加しているという結果であった。

(図表2-3)

図表2-3 病院にかかるような病気の疾患数



人数 (割合)

		1疾患	2疾患	3疾患以上	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	44 (72.1%)	15 (24.6%)	2 (3.3%)	61 (100.0%)
		第2回	46 (68.7%)	19 (28.4%)	2 (3.0%)	67 (100.0%)
		第3回	71 (65.1%)	29 (26.6%)	9 (8.3%)	109 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	89 (63.6%)	38 (27.1%)	13 (9.3%)	140 (100.0%)
		第2回	91 (56.2%)	52 (32.1%)	19 (11.7%)	162 (100.0%)
		第3回	94 (44.8%)	77 (36.7%)	39 (18.6%)	210 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	80 (60.6%)	47 (35.6%)	5 (3.8%)	132 (100.0%)
		第2回	77 (53.8%)	50 (35.0%)	16 (11.2%)	143 (100.0%)
		第3回	83 (48.5%)	44 (25.7%)	44 (25.7%)	171 (100.0%)
全体	第1回	213 (63.9%)	100 (30.0%)	20 (6.0%)	333 (100.0%)	
	第2回	214 (57.5%)	121 (32.5%)	37 (9.9%)	372 (100.0%)	
	第3回	248 (50.6%)	150 (30.6%)	92 (18.8%)	490 (100.0%)	

■病院にかかるような病気の種類

病院にかかるような病気の種類で最も多いのは循環器系の疾患であり、半数以上はこの病気で病院にかかっている。次いで多いのは視覚器の疾患であり、4人に1人の割合、次が代謝性疾患で5人に1人の割合でそれぞれ病院にかかっている。循環器系の疾患で病院にかかっているのは、すべての年齢群で共通して最も多く、経年的にも増加している。

(全体の結果)

病院にかかるような病気の種類で最も多いのは循環器系の疾患の272人(55.4%)であり、半数を超えていた。次いで多いのは視覚器の疾患の133人(27.1%)であり、次いで代謝性疾患の106人(21.6%)、骨・運動器の疾患80人(16.3%)の順になっていた。循環器系の疾患が最も多いのはすべての年齢群で共通しており、視覚器の疾患が2番目に多いのは前期高齢期群と後期高齢期群で共通していた。最も多い循環器系の疾患の経年的な変化をみると、2年前と比較して6.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較して11.3ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。

(コホート別比較)

壮年期群で病院にかかるような病気の種類で最も多いのは、循環器系の疾患の46人(42.2%)で4割を超えていた。次に多いのは代謝性疾患の28人(25.7%)で4分の1を占めており、次いで視覚器の疾患20人(18.3%)、骨・運動系の疾患18人(16.5%)の順になっていた。最も多い循環器系の疾患では、2年前と比較して7.9ポイント、4年前の基礎調査時と比較して11.1ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。

前期高齢期群で病院にかかるような病気の種類で最も多いのは、循環器系の疾患の122人(58.1%)で半数を超えていた。次に多いのは視覚器の疾患の61人(29.0%)、次いで代謝性疾患49人(23.3%)、消化器系の疾患33人(15.7%)の順になっていた。最も多い循環器系の疾患では、2年前と比較して5.6ポイント、4年前の基礎調査時と比較して13.1ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。

後期高齢期群で病院にかかるような病気の種類で最も多いのは、循環器系の疾患の104人(60.5%)で6割を超えていた。次に多いのは視覚器の疾患の52人(30.2%)、次いで骨・運動器の疾患33人(19.2%)、代謝性疾患29人(16.9%)の順になっていた。最も多い循環器系の疾患では、2年前と比較して8.1ポイント、4年前の基礎調査時と比較して11.3ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。

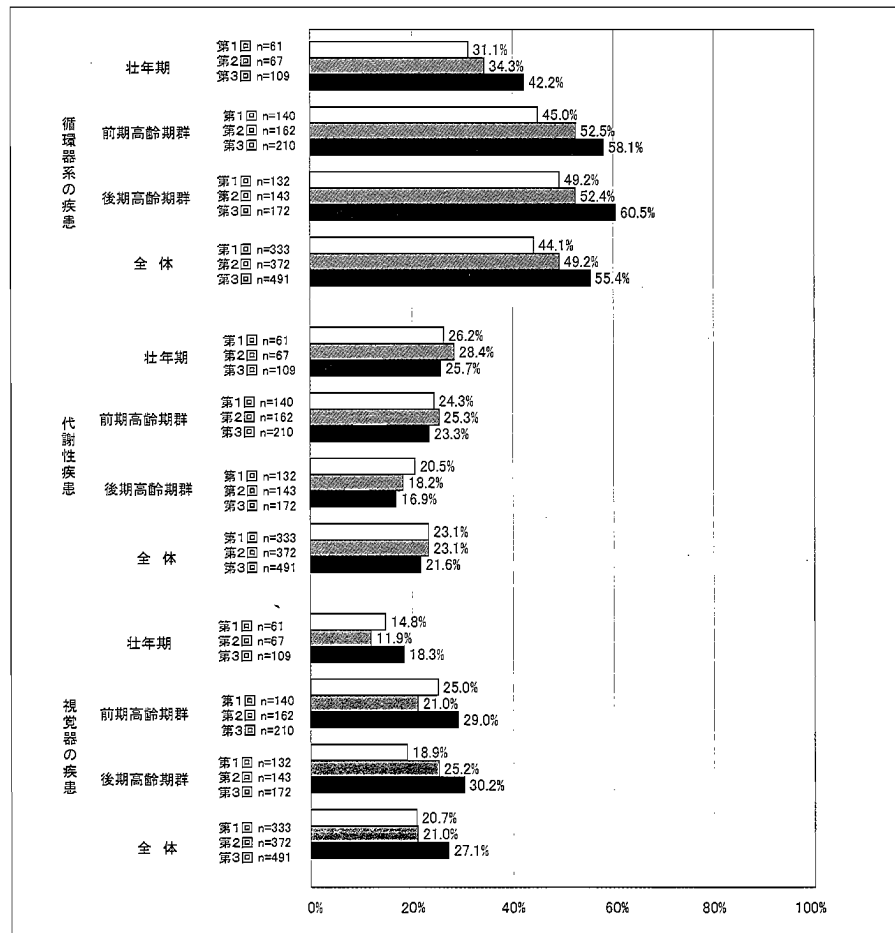
(図表2-4)

図表2-4 病院にかかるような病気の種類（複数回答）

		認知症	脳血管疾患	脳・神経系疾患	精神障害	循環器系の疾患	消化器系の疾患	呼吸器系の疾患	代謝性疾患	内分泌系疾患	膠原病系	アレルギー	血液疾患	
70歳以上	壮年期群	第1回	0 (0.0%)	2 (3.3%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	19 (31.1%)	8 (13.1%)	2 (3.3%)	16 (26.2%)	3 (4.9%)	1 (1.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
		第2回	0 (0.0%)	2 (3.0%)	2 (3.0%)	3 (4.5%)	23 (34.3%)	7 (10.4%)	1 (1.5%)	19 (28.4%)	0 (0.0%)	1 (1.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
		第3回	0 (0.0%)	3 (2.8%)	3 (2.8%)	5 (4.6%)	46 (42.2%)	14 (12.8%)	1 (0.9%)	28 (25.7%)	1 (0.9%)	1 (0.9%)	1 (0.9%)	1 (0.9%)
	前期高齢期群	第1回	0 (0.0%)	8 (5.7%)	1 (0.7%)	0 (0.0%)	63 (45.0%)	19 (13.6%)	5 (3.6%)	34 (24.3%)	1 (0.7%)	2 (1.4%)	1 (0.7%)	0 (0.0%)
		第2回	1 (0.6%)	10 (6.2%)	2 (1.2%)	3 (1.9%)	85 (52.5%)	17 (10.5%)	7 (4.3%)	41 (25.3%)	2 (1.2%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
		第3回	0 (0.0%)	11 (5.2%)	3 (1.4%)	2 (1.0%)	122 (58.1%)	33 (15.7%)	9 (4.3%)	49 (23.3%)	4 (1.9%)	4 (1.9%)	2 (1.0%)	2 (1.0%)
	後期高齢期群	第1回	0 (0.0%)	6 (4.5%)	4 (3.0%)	0 (0.0%)	65 (49.2%)	18 (13.6%)	4 (3.0%)	27 (20.5%)	1 (0.8%)	1 (0.8%)	0 (0.0%)	2 (1.5%)
		第2回	0 (0.0%)	7 (4.9%)	4 (2.8%)	3 (2.1%)	75 (52.4%)	15 (10.5%)	3 (2.1%)	26 (18.2%)	0 (0.0%)	2 (1.4%)	0 (0.0%)	2 (1.4%)
		第3回	1 (0.6%)	10 (5.8%)	4 (2.3%)	5 (2.9%)	104 (60.5%)	21 (12.2%)	3 (1.7%)	29 (16.9%)	1 (0.6%)	1 (0.6%)	1 (0.6%)	4 (2.3%)
全体	第1回	0 (0.0%)	16 (4.8%)	6 (1.8%)	1 (0.3%)	147 (44.1%)	45 (13.5%)	11 (3.3%)	77 (23.1%)	5 (1.5%)	4 (1.2%)	1 (0.3%)	2 (0.6%)	
	第2回	1 (0.3%)	19 (5.1%)	8 (2.2%)	9 (2.4%)	183 (49.2%)	39 (10.5%)	11 (3.0%)	86 (23.1%)	2 (0.5%)	4 (1.1%)	0 (0.0%)	2 (0.5%)	
	第3回	1 (0.2%)	24 (4.9%)	10 (2.0%)	12 (2.4%)	272 (55.4%)	68 (13.8%)	13 (2.6%)	106 (21.6%)	6 (1.2%)	6 (1.2%)	4 (0.8%)	7 (1.4%)	

回答数（回答者数に占める割合）

		腎・泌尿器疾患	婦人科疾患	骨・運動器の疾患	皮膚疾患	視覚器の疾患	耳鼻咽喉の疾患	口腔疾患	外傷	悪性新生物(がん)	その他	回答者数	
70歳以上	壮年期群	第1回	2 (3.3%)	0 (0.0%)	9 (14.8%)	1 (1.6%)	9 (14.8%)	2 (3.3%)	1 (1.6%)	1 (1.6%)	2 (3.3%)	0 (0.0%)	61
		第2回	1 (1.5%)	0 (0.0%)	12 (17.9%)	2 (3.0%)	8 (11.9%)	2 (3.0%)	2 (3.0%)	0 (0.0%)	4 (6.0%)	1 (1.5%)	67
		第3回	4 (3.7%)	0 (0.0%)	18 (16.5%)	1 (0.9%)	20 (18.3%)	2 (1.8%)	2 (1.8%)	1 (0.9%)	4 (3.7%)	0 (0.0%)	109
	前期高齢期群	第1回	7 (5.0%)	0 (0.0%)	18 (12.9%)	2 (1.4%)	35 (25.0%)	4 (2.9%)	0 (0.0%)	1 (0.7%)	3 (2.1%)	0 (0.0%)	140
		第2回	10 (6.2%)	1 (0.6%)	25 (15.4%)	1 (0.6%)	34 (21.0%)	5 (3.1%)	1 (0.6%)	2 (1.2%)	5 (3.1%)	3 (1.9%)	162
		第3回	13 (6.2%)	1 (0.5%)	29 (13.8%)	2 (1.0%)	61 (29.0%)	3 (1.4%)	2 (1.0%)	4 (1.9%)	7 (3.3%)	2 (1.0%)	210
	後期高齢期群	第1回	9 (6.8%)	0 (0.0%)	16 (12.1%)	0 (0.0%)	25 (18.9%)	1 (0.8%)	0 (0.0%)	4 (3.0%)	2 (1.5%)	4 (3.0%)	132
		第2回	11 (7.7%)	0 (0.0%)	24 (16.8%)	1 (0.7%)	36 (25.2%)	2 (1.4%)	1 (0.7%)	6 (4.2%)	6 (4.2%)	1 (0.7%)	143
		第3回	18 (10.5%)	0 (0.0%)	33 (19.2%)	1 (0.6%)	52 (30.2%)	5 (2.9%)	0 (0.0%)	3 (1.7%)	6 (3.5%)	2 (1.2%)	172
全体	第1回	18 (5.4%)	0 (0.0%)	43 (12.9%)	3 (0.9%)	69 (20.7%)	7 (2.1%)	1 (0.3%)	6 (1.8%)	7 (2.1%)	4 (1.2%)	333	
	第2回	22 (5.9%)	1 (0.3%)	61 (16.4%)	4 (1.1%)	78 (21.0%)	9 (2.4%)	4 (1.1%)	8 (2.2%)	15 (4.0%)	5 (1.3%)	372	
	第3回	35 (7.1%)	1 (0.2%)	80 (16.3%)	4 (0.8%)	133 (27.1%)	10 (2.0%)	4 (0.8%)	8 (1.6%)	17 (3.5%)	4 (0.8%)	491	



■通院せずに病院から薬だけもらっての治療の有無

病院に通院はしていないが、薬だけもらって治療している病気の有無に関しては、「ない」が9割以上であり、「あり」は、4年前の基礎調査時から2年前の調査時までの2年間では増加しているが、2年前の前回調査時から今回調査時までの2年間で大幅に減っている。この傾向は全ての年齢群で共通している。

(全体の結果)

本人は通院していないが、家族等が病院から薬をもらって治療している病気の有無に関しては、「ない」と回答した人が592人(91.5%)と9割を超えていた。「ない」という回答は、壮年期群と前期高齢期群で9割を超えていたが、後期高齢期群は他の2群と比べて「ある」と回答している人がやや多いという結果であった。本人が通院せずに薬だけもらって治療している病気がある人は、4年前の基礎調査時から2年前の前回調査時までの2年間で増加傾向が認められていたが、前回調査時から今回調査時までの2年間では、全ての年齢群において大幅に減少していた。

(コホート別比較)

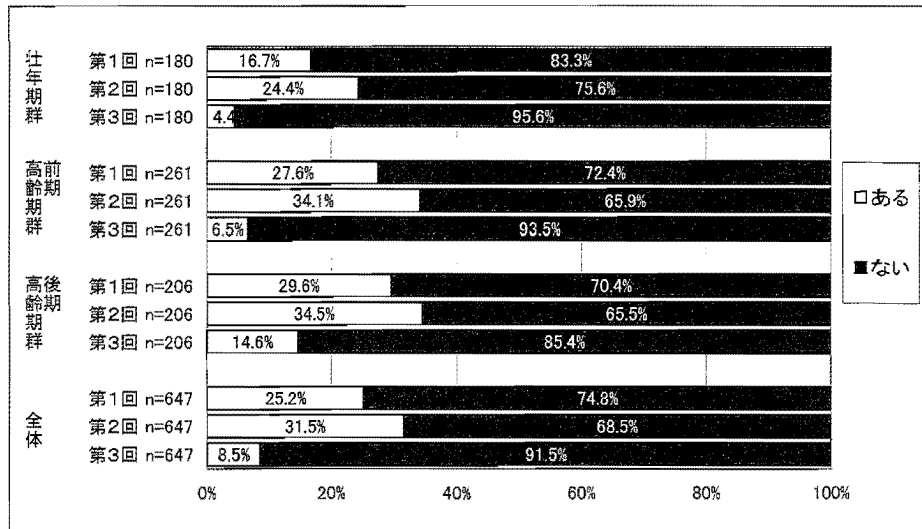
壮年期群で本人が通院せずに病院から薬だけもらって治療している病気の有無に関しては、「ない」と回答した人が172人(95.6%)と大半を占めており、「ある」という回答は8人(4.4%)に過ぎなかった。「ある」という回答は、4年前の基礎調査時から前回の第2回調査時までの2年間で7.7ポイント増加していたが、前回調査時から今回調査時までの2年間では、20.0ポイントと大幅に減少していた。

前期高齢期群で本人が通院せずに病院から薬だけもらって治療している病気の有無に関しては、「ない」と回答した人が244人(93.5%)と大半を占めており、「ある」という回答は17人(6.5%)に過ぎなかった。「ある」という回答は、4年前の基礎調査時から前回の第2回調査時までの2年間で6.5ポイント増加しているが、前回調査時から今回調査時までの2年間では、27.6ポイントと大幅に減少していた。

後期高齢期群で本人が通院せずに病院から薬だけもらって治療している病気の有無に関しては、「ない」と回答した人が176人(85.4%)、「ある」という回答は30人(14.6%)であり、他の2群と比較してやや多かった。また「ある」という回答は、4年前の基礎調査時から前回の第2回調査時までの2年間で4.9ポイント増加していたが、前回調査時から今回調査時までの2年間では、19.9ポイントと大幅に減少していた。

(図表2-5)

図表2-5 通院せずに病院から薬だけもらっての治療の有無



人数 (割合)

		ある	ない	合計	
年齢グループ	壮年期群	第1回	30 (16.7%)	150 (83.3%)	180 (100.0%)
		第2回	44 (24.4%)	136 (75.6%)	180 (100.0%)
		第3回	8 (4.4%)	172 (95.6%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	72 (27.6%)	189 (72.4%)	261 (100.0%)
		第2回	89 (34.1%)	172 (65.9%)	261 (100.0%)
		第3回	17 (6.5%)	244 (93.5%)	261 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	61 (29.6%)	145 (70.4%)	206 (100.0%)
		第2回	71 (34.5%)	135 (65.5%)	206 (100.0%)
		第3回	30 (14.6%)	176 (85.4%)	206 (100.0%)
全体	第1回	163 (25.2%)	484 (74.8%)	647 (100.0%)	
	第2回	204 (31.5%)	443 (68.5%)	647 (100.0%)	
	第3回	55 (8.5%)	592 (91.5%)	647 (100.0%)	

■通院せずに病院から薬だけもらって治療している疾患数

病院に通院はしていないが、薬だけもらって治療している病気の疾患数に関しては、単一疾患が全ての年齢群に共通して最も多く、全体の4分の3を占めている。

(全体の結果)

本人は通院していないが、家族等が病院から薬をもらって治療している病気の疾患数に関しては、単一の疾患が41人(75.9%)と4分の3を超えており、「複数の疾患」は、13人(24.1%)と4分の1程度であった。単一疾患という回答は全ての年齢群で最も多く、特に壮年期群では9割近くを占めていた。

(コホート別比較)

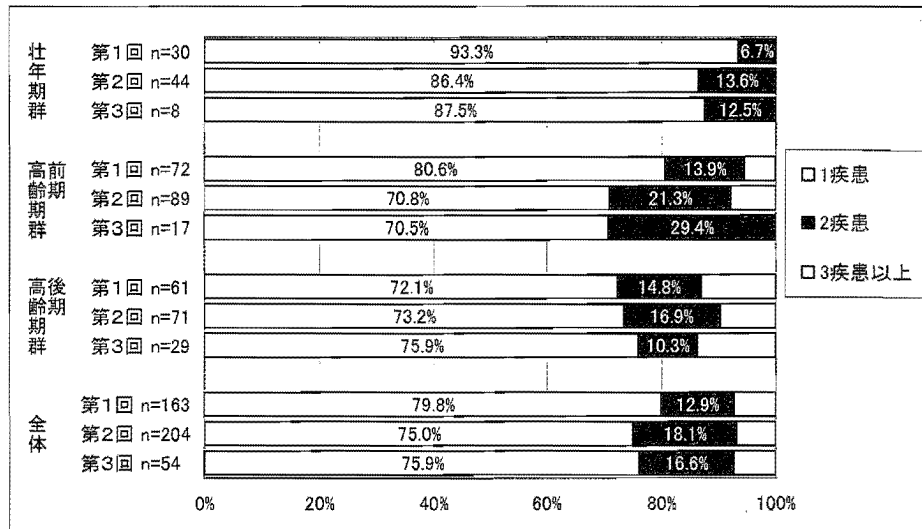
壮年期群で本人は通院していないが、家族等が病院から薬をもらって治療している病気の疾患数に関しては、単一の疾患が7人(87.5%)と9割近くを占めており、複数疾患という回答は1人(12.5%)にすぎないという結果であった。

前期高齢期群で本人は通院していないが、家族等が病院から薬をもらって治療している病気の疾患数に関しては、単一の疾患が12人(70.5%)であり、複数疾患という回答は5人(29.4%)という結果であった。

後期高齢期群で本人は通院していないが、家族等が病院から薬をもらって治療している病気の疾患数に関しては、単一の疾患が22人(75.9%)であり、複数疾患という回答は7人(24.1%)と約4分の1を占めていた。

(図表2-6)

図表2-6 通院せずに病院から薬だけもらって治療している疾患数



人数 (割合)

		1疾患	2疾患	3疾患以上	合計	
年齢グループ	壮年期群	第1回	28 (93.3%)	2 (6.7%)	0 (0.0%)	30 (100.0%)
		第2回	38 (86.4%)	6 (13.6%)	0 (0.0%)	44 (100.0%)
		第3回	7 (87.5%)	1 (12.5%)	0 (0.0%)	8 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	58 (80.6%)	10 (13.9%)	4 (5.6%)	72 (100.0%)
		第2回	63 (70.8%)	19 (21.3%)	7 (7.9%)	89 (100.0%)
		第3回	12 (70.5%)	5 (29.4%)	0 (0.0%)	17 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	44 (72.1%)	9 (14.8%)	8 (13.1%)	61 (100.0%)
		第2回	52 (73.2%)	12 (16.9%)	7 (9.9%)	71 (100.0%)
		第3回	22 (75.9%)	3 (10.3%)	4 (13.8%)	29 (100.0%)
全体	第1回	130 (79.8%)	21 (12.9%)	12 (7.4%)	163 (100.0%)	
	第2回	153 (75.0%)	37 (18.1%)	14 (6.9%)	204 (100.0%)	
	第3回	41 (75.9%)	9 (16.6%)	4 (7.4%)	54 (100.0%)	

■過去に入院するほどの大きな病気や怪我の有無

過去に入院するほどの病気や怪我をした人は全体の4分の3であり、壮年期群で7割弱、前期高齢期群で8割弱、後期高齢期群で8割以上と、年齢が高い群になるほど多い。経年的な変化を見ても、全ての年齢群で増加している。

(全体の結果)

過去に病院に入院するような大きな病気や怪我の有無に関しては、「ある」と回答した人は498人(77.1%)と4分の3を占めていた。経年的な変化をみると、2年前と比較して2.9ポイント、4年前の基礎調査時と比較して6.8ポイント増加しており、経年的にやや増加していた。またコホート別の比較では、年齢の高い群になるほど入院したことがある人数は多いという結果であった。

(コホート別比較)

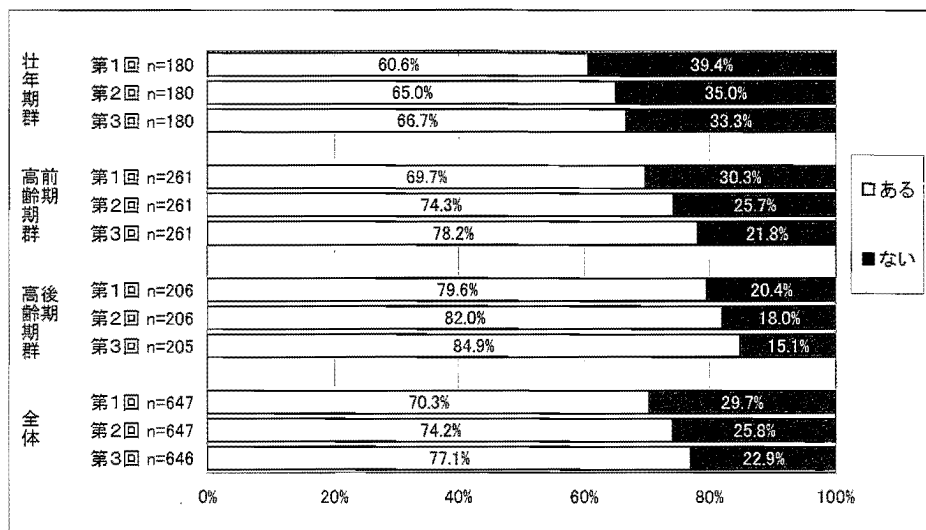
壮年期群で過去に病院に入院するような大きな病気や怪我の有無に関しては、「ある」と回答した人は120人(66.7%)であり、7割近くを占めていた。経年的な変化をみると、2年前と比較して1.7ポイント、4年前の基礎調査時と比較して6.1ポイント増加しており、経年的にやや増えていた。

前期高齢期群で過去に病院に入院するような大きな病気や怪我の有無に関しては、「ある」と回答した人は204人(78.2%)であり、8割近くを占めていた。経年的な変化をみると、2年前と比較して3.9ポイント、4年前の基礎調査時と比較して8.5ポイント増加しており、経年的にやや増えていた。

後期高齢期群で過去に病院に入院するような大きな病気や怪我の有無に関しては、「ある」と回答した人は174人(84.9%)であり、8割を超えていた。経年的な変化をみると、2年前と比較して2.9ポイント、4年前の基礎調査時と比較して5.3ポイント増加しており、経年的にやや増えていた。

(図表2-7)

図表2-7 過去に病院に入院するほどの大きな病気や怪我の有無



人数 (割合)

		ある	ない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	109 (60.6%)	71 (39.4%)	180 (100.0%)
		第2回	117 (65.0%)	63 (35.0%)	180 (100.0%)
		第3回	120 (66.7%)	60 (33.3%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	182 (69.7%)	79 (30.3%)	261 (100.0%)
		第2回	194 (74.3%)	67 (25.7%)	261 (100.0%)
		第3回	204 (78.2%)	57 (21.8%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	164 (79.6%)	42 (20.4%)	206 (100.0%)
		第2回	169 (82.0%)	37 (18.0%)	206 (100.0%)
		第3回	174 (84.9%)	31 (15.1%)	205 (100.0%)
全体	第1回	455 (70.3%)	192 (29.7%)	647 (100.0%)	
	第2回	480 (74.2%)	167 (25.8%)	647 (100.0%)	
	第3回	498 (77.1%)	148 (22.9%)	646 (100.0%)	

■過去に入院するほどの大きな病気や怪我の数

過去に入院したことがある人のうち、複数の疾患や怪我をあげた人は半数以上である。複数疾患の回答は年齢の高い群ほど多く、経年的に見ても全ての年齢群で増加している。

(全体の結果)

過去に病気や怪我で入院した人の中の病気や怪我の数では、単一疾患の回答が215人(43.3%)であり、2疾患は194人(39.0%)、3疾患以上が88人(17.7%)であった。複数疾患の回答は282人(56.7%)と半数を超えており、複数疾患の回答は年齢の高い群ほど多く、経年的にも全ての年齢群において増加していた。

(コホート別比較)

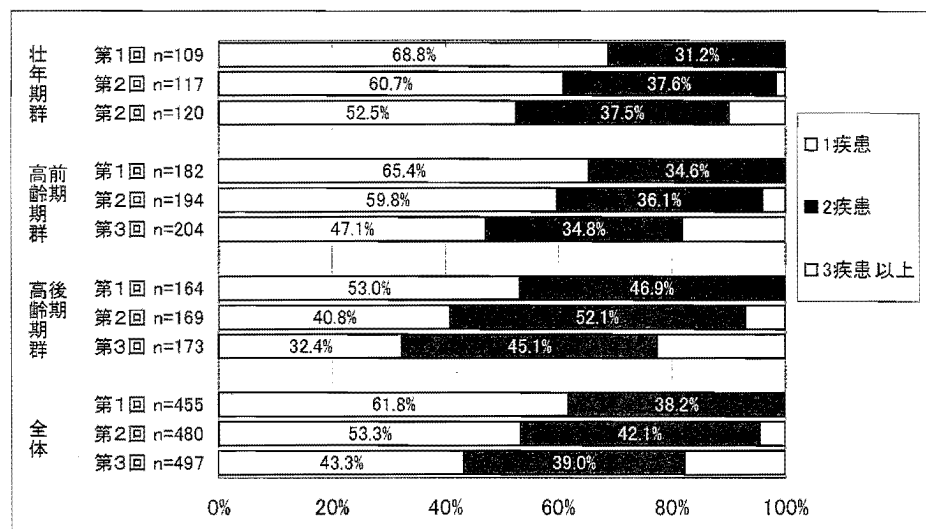
壮年期群における過去に病気や怪我で入院した人の中の病気や怪我の数では、単一疾患の回答が63人(52.5%)であり、半数を超えている。次いで多いのは2疾患の45人(37.5%)、次いで3疾患以上の12人(10.0%)の順であった。複数疾患をあげた人は経年的に増加しており、2年前と比較して8.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較して16.3ポイント増加しているなど複数疾患の怪我や入院は経年的に増加していた。

前期高齢期群における過去に病気や怪我で入院した人の中の病気や怪我の数では、単一疾患の回答が96人(47.1%)であり、半数弱である。次いで多いのは2疾患の71人(34.8%)、次いで3疾患以上の37人(18.1%)の順であった。複数疾患をあげた人は経年的に増加しており、2年前と比較して12.7ポイント、4年前の基礎調査時と比較して18.3ポイント増加しているなど複数疾患の怪我や入院は経年的に増加していた。

後期高齢期群における過去に病気や怪我で入院した人の中の病気や怪我の数では、2疾患の回答が78人(45.1%)と最も多く、次いで単一疾患の回答が56人(32.4%)、3疾患以上39人(22.5%)の順であった。複数疾患をあげた人は経年的に増加しており、2年前と比較して10.0ポイント、4年前の基礎調査時と比較して18.5ポイント増加しているなど複数疾患の怪我や入院は経年的に増加していた。

(図表 2-8)

図表2-8 過去に病院に入院するほどの大きな病気や怪我の数



人数 (割合)

		1疾患	2疾患	3疾患以上	合計	
年齢グループ	壮年期群	第1回	75 (68.8%)	34 (31.2%)	0 (0.0%)	109 (100.0%)
		第2回	71 (60.7%)	44 (37.6%)	2 (1.7%)	117 (100.0%)
		第3回	63 (52.5%)	45 (37.5%)	12 (10.0%)	120 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	119 (65.4%)	63 (34.6%)	0 (0.0%)	182 (100.0%)
		第2回	116 (59.8%)	70 (36.1%)	8 (4.1%)	194 (100.0%)
		第3回	96 (47.1%)	71 (34.8%)	37 (18.1%)	204 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	87 (53.0%)	77 (46.9%)	0 (0.0%)	164 (100.0%)
		第2回	69 (40.8%)	88 (52.1%)	12 (7.1%)	169 (100.0%)
		第3回	56 (32.4%)	78 (45.1%)	39 (22.5%)	173 (100.0%)
全体	第1回	281 (61.8%)	174 (38.2%)	0 (0.0%)	455 (100.0%)	
	第2回	256 (53.3%)	202 (42.1%)	22 (4.6%)	480 (100.0%)	
	第3回	215 (43.3%)	194 (39.0%)	88 (17.7%)	497 (100.0%)	

■過去に入院するほどの大きな病気や怪我の種類

過去に入院したことのある人の、病気や怪我の種類では、全ての年齢群で消化器系の疾患が最も多く、次いで多いのが外傷である。消化器系の疾患が最も多く、次いで外傷が多いのは、過去2回の調査でも共通した特徴である。

(全体の結果)

過去に病気や怪我で入院した人の中の病気や怪我の種類は、消化器系の疾患が230人(46.3%)と最も多く、次いで外傷の109人(21.9%)、悪性新生物の82人(16.5%)、骨・運動系の疾患73人(14.7%)の順であった。上位2位の順位については、過去2回の調査に共通してみられた特徴であった。

(コホート別比較)

壮年期群において、過去に病気や怪我で入院した人の中の病気や怪我の種類は、消化器系の疾患が62人(51.7%)と半数を超えており、最も多かった。次いで外傷の24人(20.0%)、悪性新生物の22人(18.3%)、骨・運動系の疾患17人(14.2%)の順であった。

前期高齢期群において、過去に病気や怪我で入院した人の中の病気や怪我の種類は、消化器系の疾患が93人(45.6%)と最も多く、次いで外傷の43人(21.1%)、悪性新生物の35人(17.2%)、骨・運動系の疾患30人(14.7%)の順であった。

後期高齢期群において、過去に病気や怪我で入院した人の中の病気や怪我の種類は、消化器系の疾患が75人(43.4%)と最も多く、次いで外傷の42人(24.3%)、骨・運動系の疾患26人(15.0%)、悪性新生物25人(14.5%)の順であった。

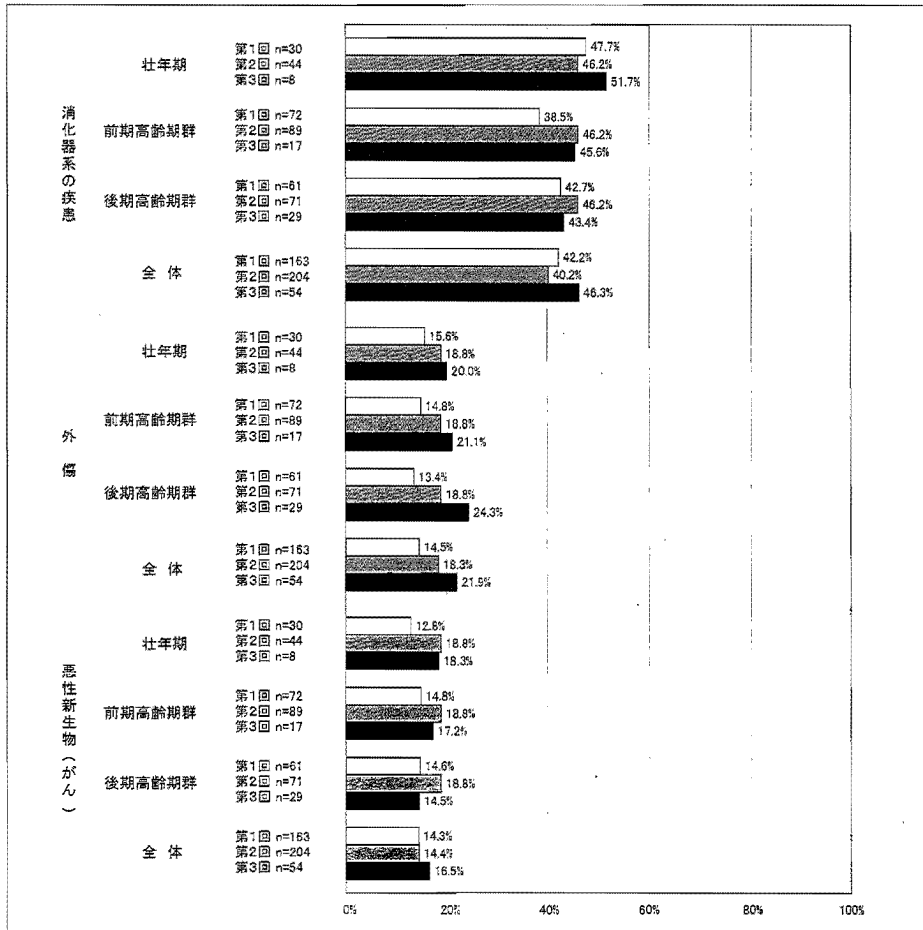
(図表2-9)

図表2-9 過去に入院するほどの大きな病気や怪我の種類（複数回答）

		認知症	脳血管疾患	脳・神経系疾患	精神障害	循環器系の疾患	消化器系の疾患	呼吸器系の疾患	代謝性疾患	内分泌系疾患	膠原病系	アレルギー	血液疾患	
住居別	壮年期群	第1回	0 (0.0%)	4 (3.7%)	0 (0.0%)	2 (1.8%)	4 (3.7%)	52 (47.7%)	3 (2.8%)	2 (1.8%)	5 (4.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.9%)
		第2回	0 (0.0%)	4 (3.4%)	1 (0.9%)	2 (1.7%)	4 (3.4%)	54 (46.2%)	3 (2.6%)	4 (3.4%)	8 (6.8%)	0 (0.0%)	1 (0.9%)	1 (0.9%)
		第3回	0 (0.0%)	5 (4.2%)	1 (0.8%)	2 (1.7%)	7 (5.8%)	62 (51.7%)	6 (5.0%)	4 (3.3%)	8 (6.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (0.8%)
	前期高齢期群	第1回	0 (0.0%)	9 (4.9%)	2 (1.1%)	1 (0.5%)	10 (5.5%)	70 (38.5%)	17 (9.3%)	4 (2.2%)	9 (4.9%)	1 (0.5%)	0 (0.0%)	1 (0.5%)
		第2回	0 (0.0%)	12 (3.4%)	4 (0.9%)	0 (1.7%)	17 (3.4%)	78 (46.2%)	19 (2.6%)	4 (3.4%)	7 (6.8%)	1 (0.0%)	0 (0.9%)	2 (0.9%)
		第3回	0 (0.0%)	12 (5.9%)	5 (2.5%)	2 (1.0%)	24 (11.8%)	93 (45.6%)	21 (10.3%)	5 (2.5%)	8 (3.9%)	1 (0.5%)	0 (0.0%)	3 (1.5%)
	後期高齢期群	第1回	0 (0.0%)	11 (6.7%)	3 (1.8%)	2 (1.2%)	11 (6.7%)	70 (42.7%)	12 (7.3%)	5 (3.0%)	6 (3.7%)	0 (0.0%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)
		第2回	0 (0.0%)	13 (3.4%)	2 (0.9%)	2 (1.7%)	19 (3.4%)	61 (46.2%)	19 (2.6%)	5 (3.4%)	7 (6.8%)	2 (0.0%)	1 (0.9%)	1 (0.9%)
		第3回	0 (0.0%)	19 (11.0%)	4 (2.3%)	2 (1.2%)	21 (12.1%)	75 (43.4%)	16 (9.2%)	6 (3.5%)	6 (3.5%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
全体	第1回	0 (0.0%)	24 (5.3%)	5 (1.1%)	5 (1.1%)	25 (5.5%)	192 (42.2%)	32 (7.0%)	11 (2.4%)	20 (4.4%)	1 (0.2%)	1 (0.2%)	2 (0.4%)	
	第2回	0 (0.0%)	29 (6.0%)	7 (1.5%)	4 (0.8%)	40 (8.3%)	193 (40.2%)	41 (8.5%)	13 (2.7%)	22 (4.6%)	3 (0.6%)	2 (0.4%)	4 (0.8%)	
	第3回	0 (0.0%)	36 (7.2%)	10 (2.0%)	6 (1.2%)	52 (10.5%)	230 (46.3%)	43 (8.7%)	15 (3.0%)	22 (4.4%)	2 (0.4%)	0 (0.0%)	4 (0.8%)	

回答数（回答者数に占める割合）

		腎・泌尿器疾患	婦人科疾患	骨・運動器の疾患	皮膚疾患	視覚器の疾患	耳鼻咽喉の疾患	口腔疾患	外傷	悪性新生物(がん)	その他	回答者数	
住居別	壮年期群	第1回	6 (5.5%)	6 (5.5%)	13 (11.9%)	0 (0.0%)	1 (0.9%)	8 (7.3%)	0 (0.0%)	17 (15.6%)	14 (12.8%)	5 (4.6%)	109
		第2回	10 (8.6%)	5 (4.3%)	12 (10.3%)	0 (0.0%)	3 (2.6%)	6 (5.1%)	0 (0.0%)	22 (18.8%)	22 (18.8%)	3 (2.6%)	117
		第3回	11 (9.2%)	5 (4.2%)	17 (14.2%)	0 (0.0%)	3 (2.5%)	8 (6.7%)	0 (0.0%)	24 (20.0%)	22 (18.3%)	3 (2.5%)	120
	前期高齢期群	第1回	9 (4.9%)	4 (2.2%)	24 (13.2%)	4 (2.2%)	17 (9.3%)	6 (3.3%)	0 (0.0%)	27 (14.8%)	27 (14.8%)	3 (1.6%)	182
		第2回	13 (8.5%)	7 (4.3%)	20 (10.3%)	5 (0.0%)	22 (2.6%)	8 (5.1%)	2 (0.0%)	34 (18.8%)	24 (18.8%)	3 (2.6%)	194
		第3回	16 (7.8%)	3 (1.5%)	30 (14.7%)	3 (1.5%)	29 (14.2%)	11 (5.4%)	2 (1.0%)	43 (21.1%)	35 (17.2%)	3 (1.5%)	204
	後期高齢期群	第1回	13 (7.9%)	1 (0.6%)	21 (12.8%)	4 (2.4%)	17 (10.4%)	9 (5.5%)	0 (0.0%)	22 (13.4%)	24 (14.6%)	9 (5.5%)	164
		第2回	22 (8.5%)	4 (4.3%)	27 (10.3%)	3 (0.0%)	27 (2.6%)	9 (5.1%)	0 (0.0%)	32 (18.8%)	23 (18.8%)	4 (2.6%)	169
		第3回	24 (13.9%)	4 (2.3%)	26 (15.0%)	7 (4.0%)	37 (21.4%)	10 (5.8%)	0 (0.0%)	42 (24.3%)	25 (14.5%)	4 (2.3%)	173
全体	第1回	28 (6.2%)	11 (2.4%)	58 (12.7%)	8 (1.8%)	35 (7.7%)	23 (5.1%)	0 (0.0%)	66 (14.5%)	65 (14.3%)	17 (3.7%)	455	
	第2回	45 (9.4%)	16 (3.3%)	59 (12.3%)	8 (1.7%)	52 (10.8%)	23 (4.8%)	2 (0.4%)	88 (18.3%)	69 (14.4%)	10 (2.1%)	486	
	第3回	51 (10.3%)	12 (2.4%)	73 (14.7%)	10 (2.0%)	69 (13.9%)	29 (5.8%)	2 (0.4%)	109 (21.9%)	82 (16.5%)	10 (2.0%)	497	



3. 健康状態に関する自覚

■ふだん自分で健康と感ずるか

全体の3分の1の人たちは自分のことをとても健康と感ずており、「まあ健康な方」を合わせると、全体の4分の3の人たちは自分のことを健康と感ずている。

(全体の結果)

ふだん自分で健康と感ずるかという質問に関しては、「まあ健康な方」の回答が271人(41.9%)と最も多く、次いで「とても健康」が223人(34.5%)、「あまり健康ではない」が109人(16.8%)、「健康ではない」が44人(6.8%)の順であり、この順位は全ての年齢群で共通していた。「とても健康」と「まあ健康な方」を合わせると494人(76.4%)であり、全体の4分の3にあたる人たちは自分のことを健康と感ずているという結果であった。経年的変化でも4年前の基礎調査時より自覚健康度はやや低下しているが、2年前に比べるとわずかに向上しているという結果であった。

(コホート別比較)

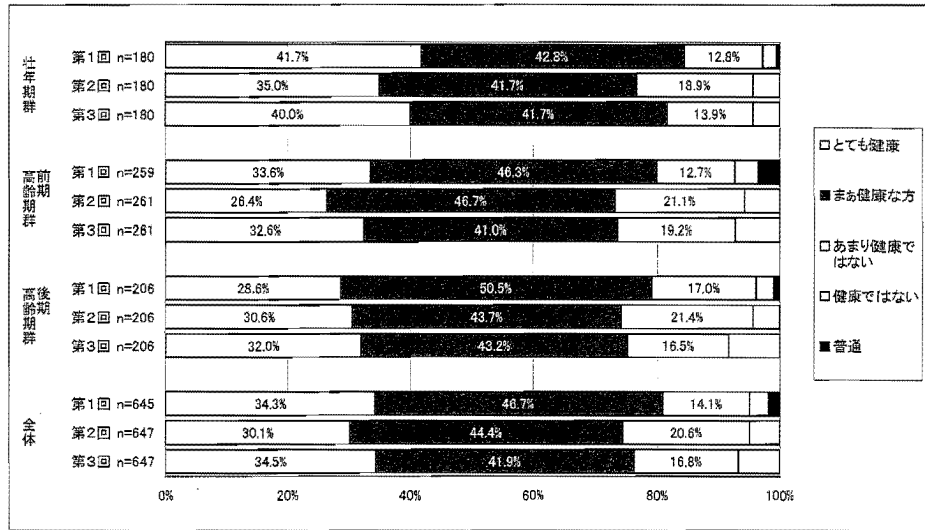
壮年期群の自覚健康度に関しては、「まあ健康な方」が75人(41.7%)と最も多く、次いで「とても健康」が72人(40.0%)、「あまり健康ではない」が25人(13.9%)、「健康ではない」が8人(4.4%)の順であった。「とても健康」と「まあ健康な方」を合わせると147人(81.7%)であり、8割以上の人たちが自分のことを健康と感ずているという結果であった。

前期高齢期群の自覚健康度に関しては、「まあ健康な方」が107人(41.0%)と最も多く、次いで「とても健康」が85人(32.6%)、「あまり健康ではない」が50人(19.2%)、「健康ではない」が19人(7.3%)の順であった。「とても健康」と「まあ健康な方」を合わせると192人(73.6%)であり、7割以上の人たちが自分のことを健康と感ずているという結果であった。

後期高齢期群の自覚健康度に関しては、「まあ健康な方」が89人(43.2%)と最も多く、次いで「とても健康」が66人(32.0%)、「あまり健康ではない」が34人(16.5%)、「健康ではない」が17人(8.3%)の順であった。「とても健康」と「まあ健康な方」を合わせると155人(75.2%)であり、後期高齢期群の4分の3の人たちが自分のことを健康と感ずているという結果であった。

(図表3-1)

図表3-1 ふだん自分で健康と感じるか



人数 (割合)

		とても健康	まあ健康な方	あまり健康ではない	健康ではない	普通	合計	
年齢グループ	壮年期群	第1回	75 (41.7%)	77 (42.8%)	23 (12.8%)	4 (2.2%)	1 (0.6%)	180 (100.0%)
		第2回	63 (35.0%)	75 (41.7%)	34 (18.9%)	8 (4.4%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
		第3回	72 (40.0%)	75 (41.7%)	25 (13.9%)	8 (4.4%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	87 (33.6%)	120 (46.3%)	33 (12.7%)	10 (3.9%)	9 (3.5%)	259 (100.0%)
		第2回	69 (26.4%)	122 (46.7%)	55 (21.1%)	15 (5.7%)	0 (0.0%)	261 (100.0%)
		第3回	85 (32.6%)	107 (41.0%)	50 (19.2%)	19 (7.3%)	0 (0.0%)	261 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	59 (28.6%)	104 (50.5%)	35 (17.0%)	6 (2.9%)	2 (1.0%)	206 (100.0%)
		第2回	63 (30.6%)	90 (43.7%)	44 (21.4%)	9 (4.4%)	0 (0.0%)	206 (100.0%)
		第3回	66 (32.0%)	89 (43.2%)	34 (16.5%)	17 (8.3%)	0 (0.0%)	206 (100.0%)
全体	第1回	221 (34.3%)	301 (46.7%)	91 (14.1%)	20 (3.1%)	12 (1.9%)	645 (100.0%)	
	第2回	195 (30.1%)	287 (44.4%)	133 (20.6%)	32 (4.9%)	0 (0.0%)	647 (100.0%)	
	第3回	223 (34.5%)	271 (41.9%)	109 (16.8%)	44 (6.8%)	0 (0.0%)	647 (100.0%)	

■前回（2年前）と比べた現在の健康状態

現在の健康状態について、半数以上の人たちは2年前と変わらないと感じているが、4割の人たちは2年前の方が健康と感じている。

（全体の結果）

2年間と比べて今の健康状態はどうか質問に関しては、「前と変わらない」の回答が339人（52.4%）と最も多かったが、「どちらかというと前の方が健康」と回答したのは174人（26.9%）、「前の方がとても健康」が85人（13.1%）であり、「前の方が健康」と感じている人は259人（40.0%）と4割を占めていた。経年的な変化としては、「前と変わらない」という回答が2年前と比べて6ポイント減少しており、「前の方が健康」の回答は4.3ポイントとわずかに増加しているという結果であった。

（コホート別比較）

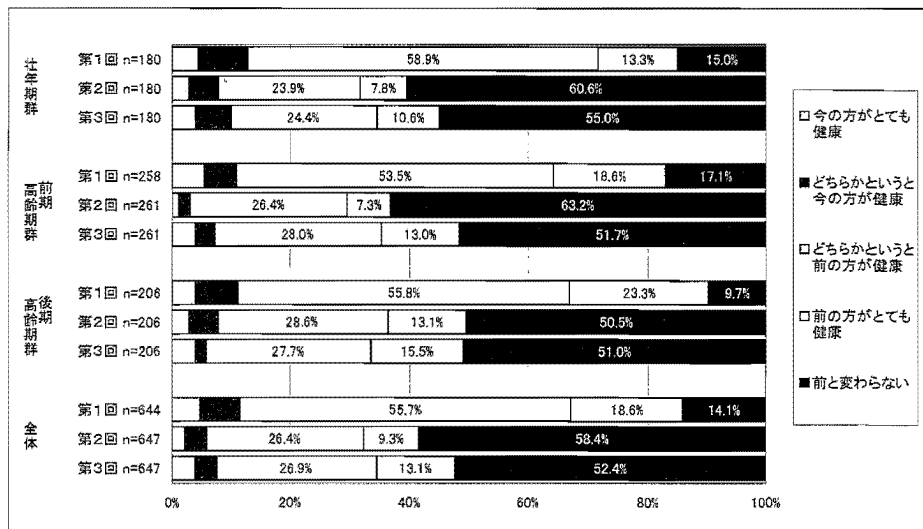
壮年期群の2年間と比べて今の健康状態はどうか質問に関しては、「前と変わらない」の回答が99人（55.0%）と最も多かったが、「どちらかというと前の方が健康」と回答したのは44人（24.4%）、「前の方がとても健康」が19人（10.6%）であり、「前の方が健康」と感じている人は63人（35.0%）と3分の1を占めていた。経年的な変化としては、「前と変わらない」という回答が2年前と比べて5.6ポイント減少しており、「前の方が健康」の回答は3.3ポイントとわずかに増加しているという結果であった。

前期高齢期群の2年間と比べて今の健康状態はどうか質問に関しては、「前と変わらない」の回答が135人（51.7%）と最も多いが、「どちらかというと前の方が健康」と回答したのは73人（28.0%）、「前の方がとても健康」が34人（13.0%）であり、「前の方が健康」と感じている人は107人（41.0%）と4割を超えていた。経年的な変化としては、「前と変わらない」という回答が2年前と比べて11.5ポイント減少しており、「前の方が健康」の回答は7.3ポイント増加しているという結果であった。

後期高齢期群の2年間と比べて今の健康状態はどうか質問に関しては、「前と変わらない」の回答が105人（51.0%）と最も多いが、「どちらかというと前の方が健康」と回答したのは57人（27.7%）、「前の方がとても健康」が32人（15.5%）であり、「前の方が健康」と感じている人は89人（43.2%）と4割を超えていた。経年的な変化としては、「前と変わらない」という回答が2年前と比べて0.5ポイントとわずかに増加しており、「前の方が健康」の回答は1.5ポイントとわずかに増加しているという結果であった。

（図表3-2）

図表3-2 前回（2年前）と比べた現在の健康状態



人数 (割合)

		今の方がとても健康	どちらかという と今の方が健康	どちらかという と前の方が健康	前の方が とても健康	前と変わらない	合計	
年齢 コホー ート	壮年期群	第1回	8 (4.4%)	15 (8.3%)	106 (58.9%)	24 (13.3%)	27 (15.0%)	180 (100.0%)
		第2回	5 (2.8%)	9 (5.0%)	43 (23.9%)	14 (7.8%)	109 (60.6%)	180 (100.0%)
		第3回	7 (3.9%)	11 (6.1%)	44 (24.4%)	19 (10.6%)	99 (55.0%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	14 (5.4%)	14 (5.4%)	138 (53.5%)	48 (18.6%)	44 (17.1%)	258 (100.0%)
		第2回	3 (1.1%)	5 (1.9%)	69 (26.4%)	19 (7.3%)	165 (63.2%)	261 (100.0%)
		第3回	10 (3.8%)	9 (3.4%)	73 (28.0%)	34 (13.0%)	135 (51.7%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	8 (3.9%)	15 (7.3%)	115 (55.8%)	48 (23.3%)	20 (9.7%)	206 (100.0%)
		第2回	6 (2.9%)	10 (4.9%)	59 (28.6%)	27 (13.1%)	104 (50.5%)	206 (100.0%)
		第3回	8 (3.9%)	4 (1.9%)	57 (27.7%)	32 (15.5%)	105 (51.0%)	206 (100.0%)
全体	第1回	30 (4.7%)	44 (6.8%)	359 (55.7%)	120 (18.6%)	91 (14.1%)	644 (100.0%)	
	第2回	14 (2.2%)	24 (3.7%)	171 (26.4%)	60 (9.3%)	378 (58.4%)	647 (100.0%)	
	第3回	25 (3.9%)	24 (3.7%)	174 (26.9%)	85 (13.1%)	339 (52.4%)	647 (100.0%)	

※第1回調査時のみ10年前と比較

■食欲

全体の9割以上は食欲があると感じており、食欲がないと感じている人は7%に過ぎない。この傾向は過去の調査時と比較してほとんど変化がない。食欲がないと感じているのは壮年期群、前期高齢期群で3～5%程度であるが、後期高齢期群では1割を超えている。

(全体の結果)

食欲に関する質問に関しては、「食欲は非常にある」の回答が307人(47.4%)と最も多く、次いで「食欲はある方」が295人(45.6%)であり、合わせて「食欲がある」という回答は602人(93.0%)と9割を超えていた。「食欲はあまりない」と「食欲はない」を合わせると45人(7.0%)であり、食欲がない人は7%に過ぎず、経年的にも2年前および4年前と比較してわずか2ポイント程度増加しているに過ぎないという結果であった。

(コホート別比較)

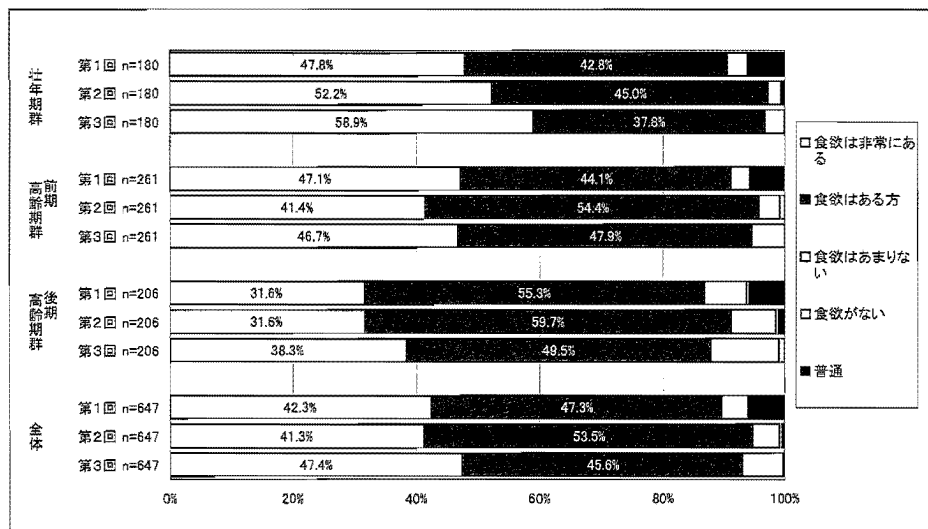
壮年期群の食欲に関する質問に関しては、「食欲は非常にある」の回答が106人(58.9%)と最も多く、次いで「食欲はある方」が68人(37.8%)であり、合わせて「食欲がある」という回答は174人(96.7%)とほとんどを占めており、「食欲はあまりない」は6人(3.3%)に過ぎないという結果であった。

前期高齢期群の食欲に関する質問に関しては、「食欲は非常にある」の回答が122人(46.7%)、「食欲はある方」が125人(47.9%)であり、合わせて「食欲がある」という回答は247人(94.6%)とほとんどを占めており、「食欲はあまりない」は14人(5.4%)に過ぎないという結果であった。

後期高齢期群の食欲に関する質問に関しては、「食欲は非常にある」の回答が79人(38.3%)、「食欲はある方」が102人(49.5%)であり、合わせて「食欲がある」という回答は181人(87.9%)と9割近い。一方「食欲はあまりない」は23人(11.2%)、「食欲がない」が2人(1.0%)であり、食欲がない人は25人(12.1%)という結果であった。

(図表3-3)

図表3-3 食欲



人数 (割合)

		食欲は非常にある	食欲はある方	食欲はあまりない	食欲がない	普通	合計	
年齢 コホー ト	壮年期群	第1回	86 (47.8%)	77 (42.8%)	6 (3.3%)	0 (0.0%)	11 (6.1%)	180 (100.0%)
		第2回	94 (52.2%)	81 (45.0%)	4 (2.2%)	0 (0.0%)	1 (0.6%)	180 (100.0%)
		第3回	106 (58.9%)	68 (37.8%)	6 (3.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	123 (47.1%)	115 (44.1%)	8 (3.1%)	0 (0.0%)	15 (5.7%)	261 (100.0%)
		第2回	108 (41.4%)	142 (54.4%)	9 (3.4%)	2 (0.8%)	0 (0.0%)	261 (100.0%)
		第3回	122 (46.7%)	125 (47.9%)	14 (5.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	65 (31.6%)	114 (55.3%)	14 (6.8%)	1 (0.5%)	12 (5.8%)	206 (100.0%)
		第2回	65 (31.6%)	123 (59.7%)	15 (7.3%)	1 (0.5%)	2 (1.0%)	206 (100.0%)
		第3回	79 (38.3%)	102 (49.5%)	23 (11.2%)	2 (1.0%)	0 (0.0%)	206 (100.0%)
全体	第1回	274 (42.3%)	306 (47.3%)	28 (4.3%)	1 (0.2%)	38 (5.9%)	647 (100.0%)	
	第2回	267 (41.3%)	346 (53.5%)	28 (4.3%)	3 (0.5%)	3 (0.5%)	647 (100.0%)	
	第3回	307 (47.4%)	295 (45.6%)	43 (6.6%)	2 (0.3%)	0 (0.0%)	647 (100.0%)	

■前回（2年前）と比べた現在の食欲

全体の9割近い人たちは2年前の食欲と変わらないと感じているが、およそ8人に1人は、以前の方が食欲があったと感じている。壮年期群と前期高齢期群は9割以上が食欲は以前と変わらないと感じているが、後期高齢期群で変わらないと感じているのは4分の3にあたる人たちである。

（全体の結果）

食欲に関して2年前と比較してもらくと、「前と変わらない」の回答が557人（86.1%）と最も多く、「前の方が食欲はあった」は79人（12.2%）という結果であった。食欲は変わらないと回答した人は2年前とほとんどかわらず、前の方が食欲があったという回答は2年前と比較して2.0ポイント増加とほとんどかわらないという結果であった。

（コホート別比較）

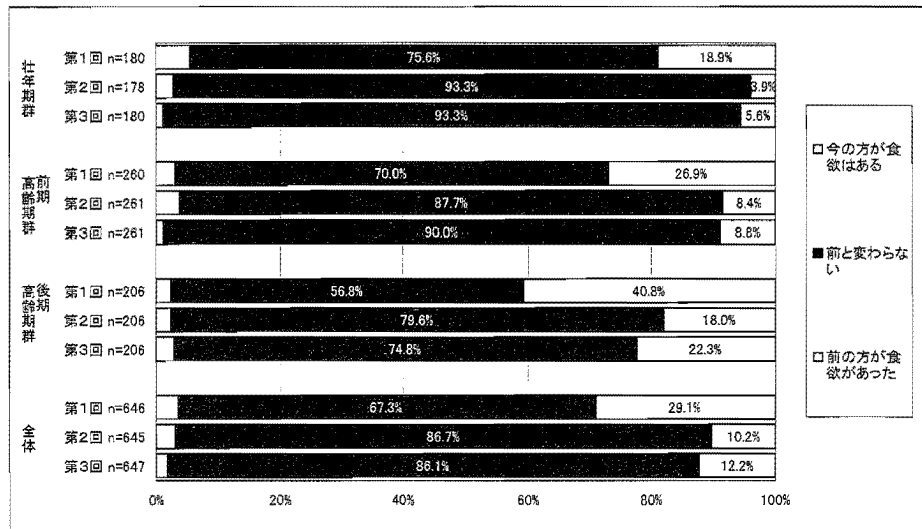
壮年期群の食欲に関して2年前と比較してもらくと、「前と変わらない」の回答が168人（93.3%）と最も多く、「前の方が食欲はあった」は10人（5.6%）という結果であった。食欲は変わらないと回答した人は2年前とほとんどかわらず、前の方が食欲があったという回答は2年前と比較して1.7ポイント増加した程度であった。

前期高齢期群の食欲に関して2年前と比較してもらくと、「前と変わらない」の回答が235人（90.0%）と最も多く、「前の方が食欲はあった」は23人（8.8%）という結果であった。食欲は変わらないと回答した人は2年前とほとんどかわらず、前の方が食欲があったという回答は2年前と比較して0.4ポイント増加した程度であった。

後期高齢期群の食欲に関して2年前と比較してもらくと、「前と変わらない」の回答が154人（74.8%）と最も多く、「前の方が食欲はあった」は46人（22.3%）という結果であった。食欲は変わらないと回答した人は2年前とほとんどかわらず、前の方が食欲があったという回答は2年前と比較して4.3ポイント増加した程度であった。

（図表3-4）

図表3-4 前回（2年前）と比べた現在の食欲



人数 (割合)

		今の方が食欲はある	前と変わらない	前の方が食欲があった	合計	
年齢 コホート	壮年期群	第1回	10 (5.6%)	136 (75.6%)	34 (18.9%)	180 (100.0%)
		第2回	5 (2.8%)	166 (93.3%)	7 (3.9%)	178 (100.0%)
		第3回	2 (1.1%)	168 (93.3%)	10 (5.6%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	8 (3.1%)	182 (70.0%)	70 (26.9%)	260 (100.0%)
		第2回	10 (3.8%)	229 (87.7%)	22 (8.4%)	261 (100.0%)
		第3回	3 (1.1%)	235 (90.0%)	23 (8.8%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	5 (2.4%)	117 (56.8%)	84 (40.8%)	206 (100.0%)
		第2回	5 (2.4%)	164 (79.6%)	37 (18.0%)	206 (100.0%)
		第3回	6 (2.9%)	154 (74.8%)	46 (22.3%)	206 (100.0%)
全体	第1回	23 (3.6%)	435 (67.3%)	188 (29.1%)	646 (100.0%)	
	第2回	20 (3.1%)	559 (86.7%)	66 (10.2%)	645 (100.0%)	
	第3回	11 (1.7%)	557 (86.1%)	79 (12.2%)	647 (100.0%)	

※第1回調査時のみ10年前と比較

■睡眠

全体の8割以上の方はよく眠れると感じており、不眠の方は2割弱であるが、経年的な変化はほとんど変化がない。

(全体の結果)

ふだんよく眠れる方かという睡眠に関する質問では、「よく眠れる」の回答が390人(60.3%)と最も多く、次いで「まあ眠れる方」が135人(20.9%)であり、合わせて「睡眠良好群」は525人(81.1%)と8割を超えている。一方「あまり眠れない」と「なかなか眠れない」の「不眠群」は122人(18.9%)と2割弱を占めていた。不眠群は、2年前と比較して1.6ポイント、4年前の基礎調査時と比較して2.8とわずかに減少していた。

(コホート別比較)

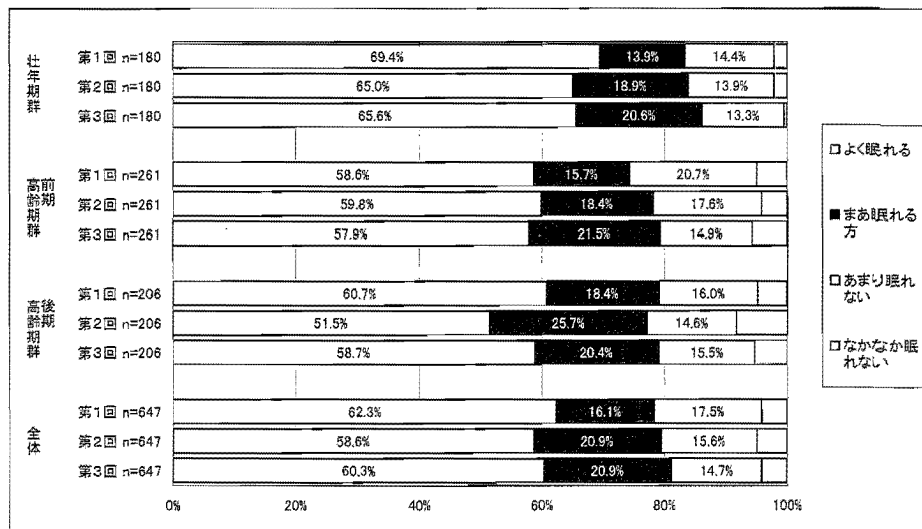
壮年期群の睡眠に関する質問では、「よく眠れる」の回答が118人(65.6%)と最も多く、次いで「まあ眠れる方」が37人(20.6%)であり、合わせて「睡眠良好群」は155人(86.1%)と9割近いという結果であった。一方「あまり眠れない」と「なかなか眠れない」の「不眠群」は25人(13.9%)と1割強を占めていた。不眠群は、2年前と比較して2.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較して2.7ポイントとわずかに減少していた。

前期高齢期群の睡眠に関する質問では、「よく眠れる」の回答が151人(57.9%)と最も多く、次いで「まあ眠れる方」が56人(21.5%)であり、合わせて「睡眠良好群」は207人(79.3%)と8割近いという結果であった。一方「あまり眠れない」と「なかなか眠れない」の「不眠群」は54人(20.7%)と2割を超えていた。不眠群は、2年前と比較して1.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較して5.1ポイントとわずかに減少していた。

後期高齢期群の睡眠に関する質問では、「よく眠れる」の回答が121人(58.7%)と最も多く、次いで「まあ眠れる方」が42人(20.4%)であり、合わせて「睡眠良好群」は163人(79.1%)と8割近いという結果であった。一方「あまり眠れない」と「なかなか眠れない」の「不眠群」は43人(20.9%)と2割を超えていた。不眠群は、2年前と比較して2.1ポイント、4年前の基礎調査時と比較して0.1ポイントとわずかに減少していた。

(図表3-5)

図表3-5 睡眠



人数 (割合)

		よく眠れる	まあ眠れる方	あまり眠れない	なかなか眠れない	合計	
年齢グループ	壮年期群	第1回	125 (69.4%)	25 (13.9%)	26 (14.4%)	4 (2.2%)	180 (100.0%)
		第2回	117 (65.0%)	34 (18.9%)	25 (13.9%)	4 (2.2%)	180 (100.0%)
		第3回	118 (65.6%)	37 (20.6%)	24 (13.3%)	1 (0.6%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	153 (58.6%)	41 (15.7%)	54 (20.7%)	13 (5.0%)	261 (100.0%)
		第2回	156 (59.8%)	48 (18.4%)	46 (17.6%)	11 (4.2%)	261 (100.0%)
		第3回	151 (57.9%)	56 (21.5%)	39 (14.9%)	15 (5.7%)	261 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	125 (60.7%)	38 (18.4%)	33 (16.0%)	10 (4.9%)	206 (100.0%)
		第2回	106 (51.5%)	53 (25.7%)	30 (14.6%)	17 (8.3%)	206 (100.0%)
		第3回	121 (58.7%)	42 (20.4%)	32 (15.5%)	11 (5.3%)	206 (100.0%)
全体	第1回	403 (62.3%)	104 (16.1%)	113 (17.5%)	27 (4.2%)	647 (100.0%)	
	第2回	379 (58.6%)	135 (20.9%)	101 (15.6%)	32 (4.9%)	647 (100.0%)	
	第3回	390 (60.3%)	135 (20.9%)	95 (14.7%)	27 (4.2%)	647 (100.0%)	

■不眠の人のパターン

不眠の人は「眠りが浅くて途中で目を覚ますタイプ」の人が最も多く、不眠の人の6割を超えている。次に多いのが「寝つきが悪いタイプ」であり、「早く目が覚めて眠れないタイプ」の人は最も少ない。しかし後期高齢期群では、「寝つきが悪いタイプ」が、「眠りが浅くて途中で目を覚ますタイプ」の人よりも多い。

(全体の結果)

「あまり眠れない」、「なかなか眠れない」を合わせた「不眠群」の不眠パターンを質問したところ、最も多いのが「眠りが浅く途中で目が覚める」の74人(60.7%)であり、6割を超えていた。次いで多いのが「寝つきが悪い」の63人(51.6%)、「早く目が覚めて眠れない」の33人(27.0%)の順であった。不眠のパターンで最も多いのが浅眠+中途覚醒であり、次いで多いのが入眠困難、次が早朝覚醒であるというパターンは経年的に大きな違いはみられなかった。

(コホート別比較)

壮年期群の中での「不眠群」に対して不眠のパターンを質問したところ、最も多いのが「眠りが浅く途中で目が覚める」の18人(72.0%)であり、7割を超えていた。次いで多いのが「寝つきが悪い」の12人(48.0%)、「早く目が覚めて眠れない」の6人(24.0%)の順であった。

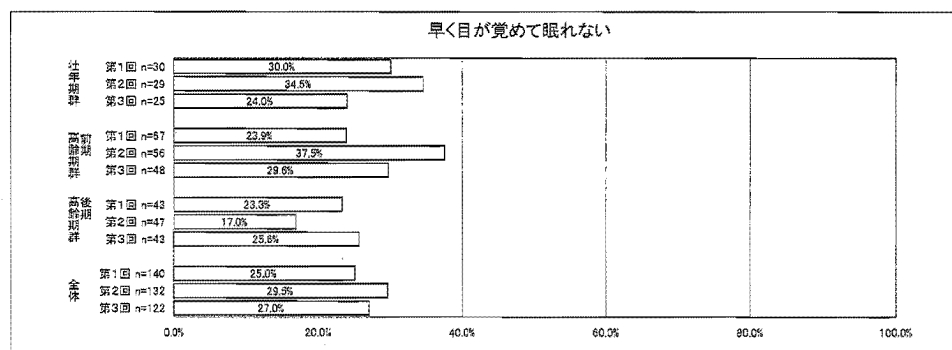
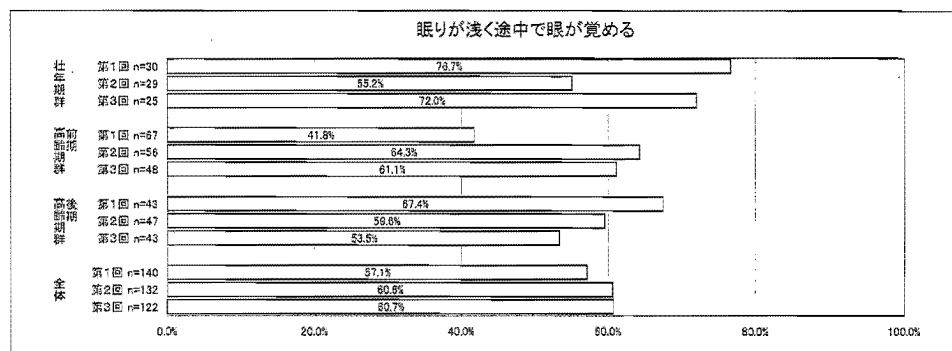
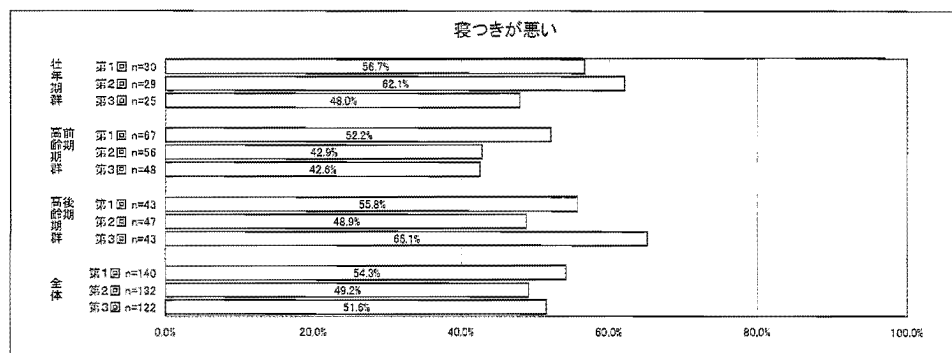
前期高齢期群の中での「不眠群」に対して不眠のパターンを質問したところ、最も多いのが「眠りが浅く途中で目が覚める」の33人(61.1%)であり、6割を超えていた。次いで多いのが「寝つきが悪い」の23人(42.6%)、「早く目が覚めて眠れない」の16人(29.6%)の順であった。

後期高齢期群の中での「不眠群」に対して不眠のパターンを質問したところ、最も多いのが「寝つきが悪い」の28人(65.1%)であり、6割を超えていた。次いで「眠りが浅く途中で目が覚める」の23人(53.5%)、「早く目が覚めて眠れない」の11人(25.6%)の順であった。後期高齢期群は他の2群と比較して「入眠困難」が最も多いという結果であった。

(図表3-6)

図表3-6 不眠の人のパターン（複数回答）

どのような感じで眠れないのですか？



人数 (割合)

		寝つきが悪い	眠りが浅く途中で目が覚める	早く目が覚めて眠れない	回答者数	
年齢コホート	壮年期群	第1回	17 (56.7%)	23 (76.7%)	9 (30.0%)	30
		第2回	18 (62.1%)	16 (55.2%)	10 (34.5%)	29
		第3回	12 (48.0%)	18 (72.0%)	6 (24.0%)	25
	前期高齢群	第1回	35 (52.2%)	28 (41.8%)	16 (23.9%)	67
		第2回	24 (42.9%)	36 (64.3%)	21 (37.5%)	56
		第3回	23 (42.6%)	33 (61.1%)	16 (29.6%)	54
	後期高齢群	第1回	24 (55.8%)	29 (67.4%)	10 (23.3%)	43
		第2回	23 (48.9%)	28 (59.6%)	8 (17.0%)	47
		第3回	28 (65.1%)	23 (53.5%)	11 (25.6%)	43
全体	第1回	76 (54.3%)	80 (57.1%)	35 (25.0%)	140	
	第2回	65 (49.2%)	80 (60.6%)	39 (29.5%)	132	
	第3回	63 (51.6%)	74 (60.7%)	33 (27.0%)	122	

■前回（2年前）と比べた現在の睡眠の状態

全体の8割以上の方は2年前と比較して睡眠状態は変わらないと感じており、10%～15%の方は前の方がよく眠れたと感じている。睡眠の状態に関する経年的変化はほとんどない。

（全体の結果）

睡眠に関して2年前と比較してもらえると、「前と変わらない」の回答が520人（80.6%）と8割を超えて最も多く、「前の方が眠れた」は79人（12.2%）という結果であった。睡眠の状態が以前と変わらないと回答した人は2年前とほとんど変わらず、前の方がよく眠れたという回答は2年前と比較して1.6ポイント減少とほとんどかわらないという結果であった。

（コホート別比較）

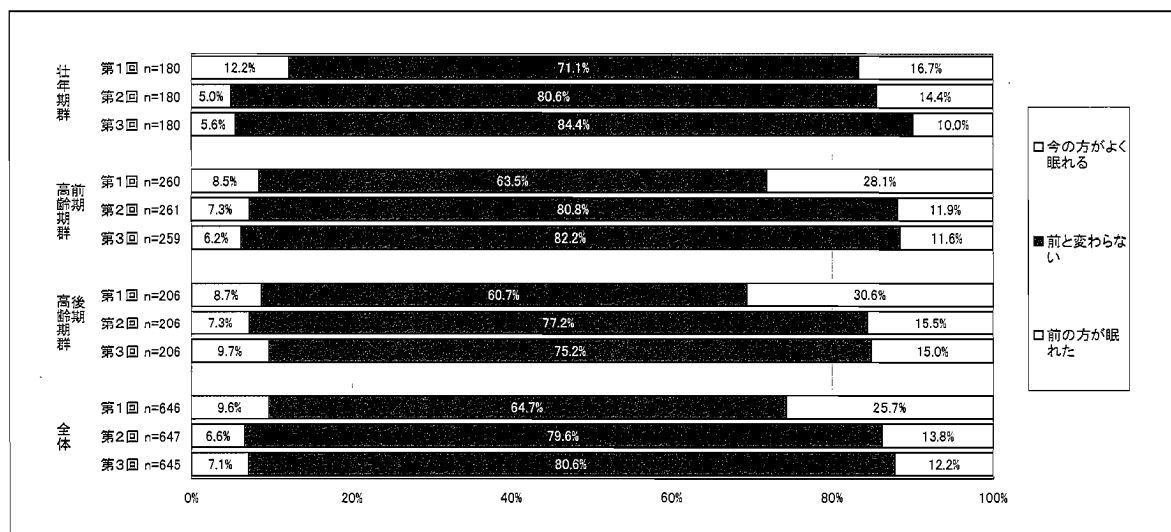
壮年期群の睡眠に関して2年前と比較してもらえると、「前と変わらない」の回答が152人（84.4%）と8割を超えて最も多く、「前の方が眠れた」は18人（10.0%）という結果であった。経年的な変化では、睡眠の状態が「前と変わらない」と回答した人は2年前と比較して3.8ポイント増加していたが、「前の方がよく眠れた」という回答は2年前と比較して4.4ポイント減少していた。

前期高齢期群の睡眠に関して2年前と比較してもらえると、「前と変わらない」の回答が213人（82.2%）と8割を超えて最も多く、「前の方が眠れた」は30人（11.6%）という結果であった。経年的な変化では、睡眠の状態が「前と変わらない」と回答した人は2年前と比較して1.4ポイント増加していたが、「前の方がよく眠れた」という回答は2年前と比較して0.3ポイント減少とほとんど変わらない結果であった。

後期高齢期群の睡眠に関して2年前と比較してもらえると、「前と変わらない」の回答が155人（75.2%）と最も多く、「前の方が眠れた」は31人（15.0%）という結果であった。経年的な変化では、睡眠の状態が「前と変わらない」と回答した人は2年前と比較して2.0ポイント減少とほとんど変わらず、「前の方がよく眠れた」という回答は2年前と比較して0.5ポイント減少とほとんど変わらない結果であった。

（図表3-7）

図表3-7 前回（2年前）と比べた現在の睡眠の状態



人数 (割合)

		今の方がよく眠れる	前と変わらない	前の方が眠れた	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	22 (12.2%)	128 (71.1%)	30 (16.7%)	180 (100.0%)
		第2回	9 (5.0%)	145 (80.6%)	26 (14.4%)	180 (100.0%)
		第3回	10 (5.6%)	152 (84.4%)	18 (10.0%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	22 (8.5%)	165 (63.5%)	73 (28.1%)	260 (100.0%)
		第2回	19 (7.3%)	211 (80.8%)	31 (11.9%)	261 (100.0%)
		第3回	16 (6.2%)	213 (82.2%)	30 (11.6%)	259 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	18 (8.7%)	125 (60.7%)	63 (30.6%)	206 (100.0%)
		第2回	15 (7.3%)	159 (77.2%)	32 (15.5%)	206 (100.0%)
		第3回	20 (9.7%)	155 (75.2%)	31 (15.0%)	206 (100.0%)
全体	第1回	62 (9.6%)	418 (64.7%)	166 (25.7%)	646 (100.0%)	
	第2回	43 (6.6%)	515 (79.6%)	89 (13.8%)	647 (100.0%)	
	第3回	46 (7.1%)	520 (80.6%)	79 (12.2%)	645 (100.0%)	

※第1回調査時のみ10年前と比較

■お通じ（排便）の状況

全体の85%は排便が良好であり、便秘群は6.7人に1人の割合であり、経年的な変化はほとんどない。後期高齢期群の便秘群は4.7人に1人の割合であり、他の2群に比べてやや多い。

（全体の結果）

お通じの具合はいかがですかの質問では、「非常によい」の回答が349人（53.9%）と最も多く、次いで「よい方」が201人（31.1%）であり、合わせて排便良好群は550人（85.0%）と8割を超えていた。一方「やや便秘気味」と「かなり便秘気味」の便秘群は97人（15.0%）と約7人に1人の割合であった。便秘群は、2年前と比較して1.6ポイント、4年前の基礎調査時と比較して1.0ポイントとわずかに増加していた程度であり、ほとんど経年変化はみられなかった。

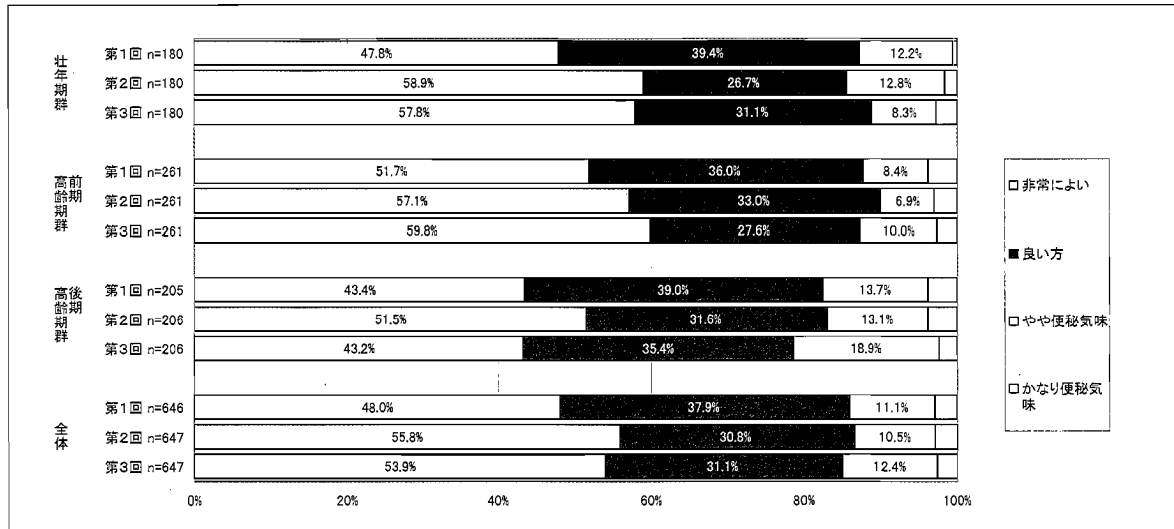
（コホート別比較）

壮年期群に対するお通じ（排便）に関する質問では、「非常によい」の回答が104人（57.8%）と最も多く、次いで「よい方」が56人（31.1%）であり、合わせて排便良好群は160人（88.9%）と9割近くを占めていた。一方「やや便秘気味」と「かなり便秘気味」の便秘群は20人（11.1%）と1割程度であった。便秘群は、2年前と比較して3.4ポイント、4年前の基礎調査時と比較して1.7ポイントとわずかに減少していた程度であり、ほとんど経年変化はみられなかった。

前期高齢期群に対するお通じ（排便）に関する質問では、「非常によい」の回答が156人（59.8%）と最も多く、次いで「よい方」が72人（27.6%）であり、合わせて排便良好群は228人（87.4%）と9割近くを占めていた。一方「やや便秘気味」と「かなり便秘気味」の便秘群は33人（12.7%）と1割程度であった。便秘群は、2年前と比較して2.7ポイント、4年前の基礎調査時と比較して0.5ポイントとわずかに増加していた程度であり、ほとんど経年変化はみられなかった。

後期高齢期群に対するお通じ（排便）に関する質問では、「非常によい」の回答が89人（43.2%）と最も多く、次いで「よい方」が73人（35.4%）であり、合わせて排便良好群は162人（78.6%）と8割近くを占めていた。一方「やや便秘気味」と「かなり便秘気味」の便秘群は44人（21.4%）と2割程度であり、他の2群と比較してやや多いという結果であった。便秘群は、2年前と比較して4.3ポイント、4年前の基礎調査時と比較して3.7ポイントとわずかに増加していた。（図表3-8）

図表3-8 お通じ（排便）の状況



人数（割合）

		非常によい	良い方	やや便秘気味	かなり便秘気味	合計	
年齢グループ	壮年期群	第1回	86 (47.8%)	71 (39.4%)	22 (12.2%)	1 (0.6%)	180 (100.0%)
		第2回	106 (58.9%)	48 (26.7%)	23 (12.8%)	3 (1.7%)	180 (100.0%)
		第3回	104 (57.8%)	56 (31.1%)	15 (8.3%)	5 (2.8%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	135 (51.7%)	94 (36.0%)	22 (8.4%)	10 (3.8%)	261 (100.0%)
		第2回	149 (57.1%)	86 (33.0%)	18 (6.9%)	8 (3.1%)	261 (100.0%)
		第3回	156 (59.8%)	72 (27.6%)	26 (10.0%)	7 (2.7%)	261 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	89 (43.4%)	80 (39.0%)	28 (13.7%)	8 (3.9%)	205 (100.0%)
		第2回	106 (51.5%)	65 (31.6%)	27 (13.1%)	8 (3.9%)	206 (100.0%)
		第3回	89 (43.2%)	73 (35.4%)	39 (18.9%)	5 (2.4%)	206 (100.0%)
全体	第1回	310 (48.0%)	245 (37.9%)	72 (11.1%)	19 (2.9%)	646 (100.0%)	
	第2回	361 (55.8%)	199 (30.8%)	68 (10.5%)	19 (2.9%)	647 (100.0%)	
	第3回	349 (53.9%)	201 (31.1%)	80 (12.4%)	17 (2.6%)	647 (100.0%)	

■前回（2年前）と比べた現在のお通じ（排便）の状態

全体の9割近くはお通じ（排便）の状況が変わらないと回答しており、経年変化はほとんどみられない。「前と変わらない」は、年齢が高い群ほど少なく、「前の方がよかった」は、年齢が高い群ほど多い。

（全体の結果）

お通じ（排便）に関して2年前と比較してもらくと、「前と変わらない」の回答が555人（85.8%）と最も多く、9割近くを占めていた。「前の方がよかった」は48人（7.4%）、「今の方がよい」が44人（6.8%）という結果であり、「前の方がよかった」と回答した人の方が「今の方がよい」をわずかに上回っていた。排便の状態が以前と変わらないと回答した人は2年前とほとんどかわらず、経年変化はほとんどみられなかった。

（コホート別比較）

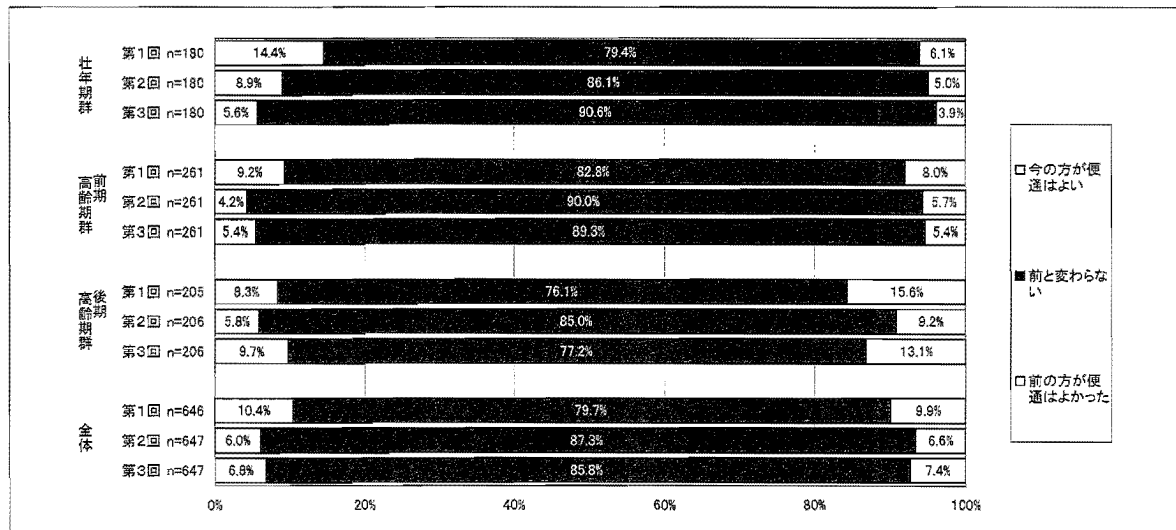
壮年期群のお通じ（排便）に関して2年前と比較してもらくと、「前と変わらない」の回答が163人（90.6%）と最も多く、9割を超えていた。「前の方がよかった」は7人（3.9%）。「今の方がよい」が10人（5.6%）という結果であり、「今の方がよい」と回答した人の方が「前の方がよかった」をわずかに上回っていた。経年変化では、排便の状態が「前と変わらない」と回答した人は2年前と比較して4.5ポイント増加していたが、「前の方がよかった」と「今の方がよい」は2年前と比較してわずかに減少していた。

前期高齢期群のお通じ（排便）に関して2年前と比較してもらくと、「前と変わらない」の回答が233人（89.3%）と最も多く、9割近くを占めていた。「前の方がよかった」と「今の方がよい」はいずれも14人（5.4%）という結果であった。前期高齢期群では、排便の状態に関する経年変化はほとんどみられなかった。

後期高齢期群のお通じ（排便）に関して2年前と比較してもらくと、「前と変わらない」の回答が159人（77.2%）と最も多く、8割近くを占めていた。「前の方がよかった」は27人（13.1%）。「今の方がよい」が20人（9.7%）という結果であり、「前の方がよかった」と回答した人の方が「今の方がよい」をわずかに上回っていた。経年変化では、排便の状態が「前と変わらない」と回答した人は2年前と比較して7.8ポイント減少していたが、「今の方がよい」は3.9ポイント、「前の方がよかった」は3.9ポイント、それぞれ2年前と比較してわずかに増加していた。

（図表3-9）

図表3-9 前回（2年前）と比べた現在のお通じ（排便）の状態



人数（割合）

		今の方が便通はよい	前と変わらない	前の方が便通はよかった	合計	
年齢 グループ	壮年期群	第1回	26 (14.4%)	143 (79.4%)	11 (6.1%)	180 (100.0%)
		第2回	16 (8.9%)	155 (86.1%)	9 (5.0%)	180 (100.0%)
		第3回	10 (5.6%)	163 (90.6%)	7 (3.9%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	24 (9.2%)	216 (82.8%)	21 (8.0%)	261 (100.0%)
		第2回	11 (4.2%)	235 (90.0%)	15 (5.7%)	261 (100.0%)
		第3回	14 (5.4%)	233 (89.3%)	14 (5.4%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	17 (8.3%)	156 (76.1%)	32 (15.6%)	205 (100.0%)
		第2回	12 (5.8%)	175 (85.0%)	19 (9.2%)	206 (100.0%)
		第3回	20 (9.7%)	159 (77.2%)	27 (13.1%)	206 (100.0%)
全体	第1回	67 (10.4%)	515 (79.7%)	64 (9.9%)	646 (100.0%)	
	第2回	39 (6.0%)	565 (87.3%)	43 (6.6%)	647 (100.0%)	
	第3回	44 (6.8%)	555 (85.8%)	48 (7.4%)	647 (100.0%)	

※第1回調査時のみ10年前と比較

4. 日常生活状況

■起床時間

全体的にみて4割の人たちは5時台に起床しており、6割以上の方が6時前に起床している。5時台に起床するのはすべての群で最も多く、壮年期群と前期高齢期群では4割を越えている。しかし後期高齢期群は約半数近くが6時以降に起床しているなど、年齢の高い群ほど遅く起きる。

(全体の結果)

最も多かったのは「5時台」の261人(40.3%)であり、次いで「6時台」165人(25.5%)、「4時台」144人(22.3%)の順であった。

(コホート別比較)

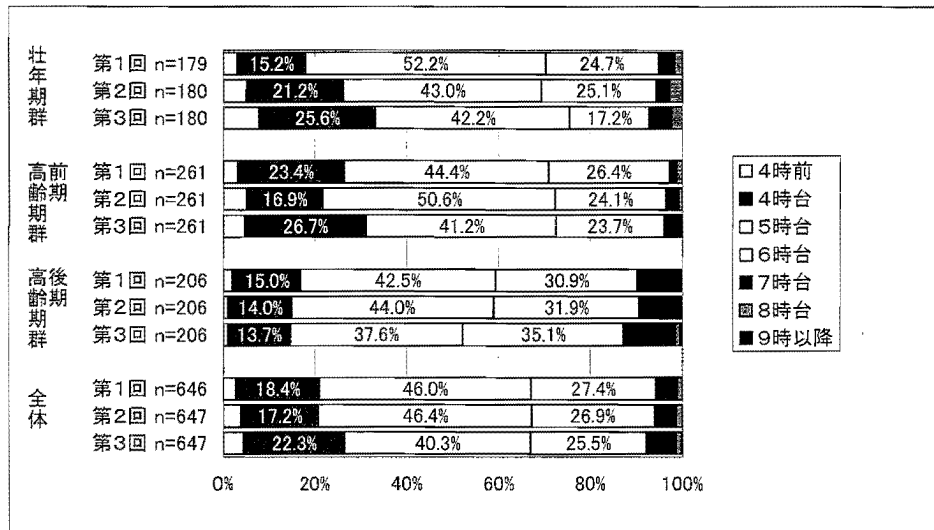
壮年期群の起床時間は、「5時台」が76人(42.2%)と最も多く、次いで「4時台」46人(25.6%)、「6時台」31人(17.2%)の順であった。壮年期群では、全体の4分の3の人たちが6時前に起床しているという結果であった。特に継時的変化としては、「5時台」に起床している人は減少傾向があり、「4時台」と「4時前」と回答した人は過去2回の調査と比較しても増え続けている傾向がみられた。

前期高齢期群の起床時間は、「5時台」が108人(41.2%)、「4時台」69人(26.7%)、「6時台」62人(23.7%)の順であり、壮年期群と同様の傾向であったが、壮年期群のように「4時台」が増えているわけではなかった。

後期高齢期群の起床時間は、「5時台」が77人(37.6%)と最も多いのは他の2群と同様であるが、次いで多いのは「6時台」72人(35.1%)であり、次いで「4時台」29人(13.7%)の順になっており、順位は他の2群と異なっていた。特に後期高齢期群では、早い時間に起床する人は減少する傾向があり、逆に6時以降に起床する人が増えていく傾向が見られた。

(図表4-1)

図表4-1 起床時間



人数 (割合)

		4時前	4時台	5時台	6時台	7時台	8時台	9時以降	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	5 (2.8%)	27 (15.2%)	93 (52.2%)	45 (24.7%)	6 (3.4%)	3 (1.7%)	0 (0.0%)	179 (100.0%)
		第2回	9 (5.0%)	38 (21.2%)	77 (43.0%)	46 (25.1%)	5 (2.8%)	5 (2.8%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
		第3回	14 (7.8%)	46 (25.6%)	76 (42.2%)	31 (17.2%)	9 (5.0%)	4 (2.2%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
	前期高年齢群	第1回	8 (3.1%)	61 (23.4%)	116 (44.4%)	69 (26.4%)	4 (1.5%)	3 (1.1%)	0 (0.0%)	261 (100.0%)
		第2回	13 (5.0%)	44 (16.9%)	132 (50.6%)	63 (24.1%)	7 (2.7%)	2 (0.8%)	0 (0.0%)	261 (100.0%)
		第3回	12 (4.6%)	69 (26.7%)	108 (41.2%)	62 (23.7%)	9 (3.4%)	1 (0.4%)	0 (0.0%)	261 (100.0%)
	後期高年齢群	第1回	4 (1.9%)	31 (15.0%)	88 (42.5%)	64 (30.9%)	18 (9.2%)	1 (0.5%)	0 (0.0%)	206 (100.0%)
		第2回	2 (1.0%)	29 (14.0%)	91 (44.0%)	66 (31.9%)	17 (8.7%)	1 (0.5%)	0 (0.0%)	206 (100.0%)
		第3回	2 (1.0%)	29 (13.7%)	77 (37.6%)	72 (35.1%)	23 (11.2%)	2 (1.0%)	1 (0.5%)	206 (100.0%)
全体	第1回	17 (2.6%)	119 (18.4%)	297 (46.0%)	178 (27.4%)	28 (4.5%)	7 (1.1%)	0 (0.0%)	646 (100.0%)	
	第2回	24 (3.7%)	111 (17.2%)	300 (46.4%)	175 (26.9%)	29 (4.6%)	8 (1.2%)	0 (0.0%)	647 (100.0%)	
	第3回	28 (4.3%)	144 (22.3%)	261 (40.3%)	165 (25.5%)	41 (6.3%)	7 (1.1%)	1 (0.2%)	647 (100.0%)	

■朝食の状況

朝食はほぼ全員がとっており、朝食を食べる人の割合は、過去2回の調査とも一貫して高い。

(全体の結果)

朝食を食べている人は、647人中638人(98.6%)とほとんど全員であり、「食べたり食べなかったり」と回答した人は6人(0.9%)、「食べない」と回答した人はわずか3人(0.5%)という結果であった。

(コホート別比較)

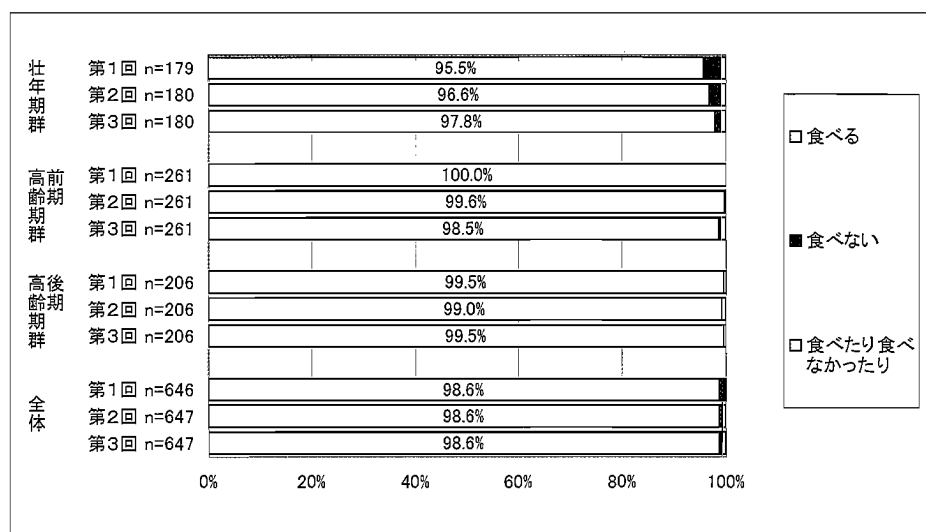
壮年期群で「朝食を食べる」と回答した人は176人(97.8%)と最も多く、「食べない」あるいは「食べたり食べなかったり」と回答したのがそれぞれわずか2人(1.1%)という結果であった。

前期高齢期群で「朝食を食べる」と回答した人は257人(98.5%)と最も多く、「食べない」のはわずか1人(0.4%)、「食べたり食べなかったり」が3人(1.1%)という結果であった。

後期高齢期群で「朝食を食べる」と回答した人は205人(99.5%)と最も多く、「食べたり食べなかったり」がわずか1人(0.5%)、「食べない」と回答した人はみられなかった。

(図表4-2)

図表4-2 朝食の状況



人数 (割合)

		食べる	食べない	食べたり 食べなかったり	合計	
年齢 コホート	壮年期群	第1回	171 (95.5%)	6 (3.4%)	2 (1.1%)	179 (100.0%)
		第2回	174 (96.6%)	4 (2.2%)	2 (1.1%)	180 (100.0%)
		第3回	176 (97.8%)	2 (1.1%)	2 (1.1%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	261 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	261 (100.0%)
		第2回	260 (99.6%)	0 (0.0%)	1 (0.4%)	261 (100.0%)
		第3回	257 (98.5%)	1 (0.4%)	3 (1.1%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	205 (99.5%)	0 (0.0%)	1 (0.5%)	206 (100.0%)
		第2回	204 (99.0%)	0 (0.0%)	2 (1.0%)	206 (100.0%)
		第3回	205 (99.5%)	0 (0.0%)	1 (0.5%)	206 (100.0%)
全体	第1回	637 (98.6%)	6 (0.9%)	3 (0.5%)	646 (100.0%)	
	第2回	638 (98.6%)	4 (0.6%)	5 (0.8%)	647 (100.0%)	
	第3回	638 (98.6%)	3 (0.5%)	6 (0.9%)	647 (100.0%)	

■朝食時間

全体的に7時台に朝食をとる人が最も多く、次いで6時台という結果であり、この傾向はすべての年齢群で共通している。さらにすべての群でも約4分の3の人たちは6～7時台に朝食をとっている。

(全体の結果)

朝食時間は、「7時台」が326人(50.7%)と最も多く、半数を超えていた。次いで多いのが「6時台」であり、178人(27.7%)、「8時台」が100人(15.6%)という順であった。全体の4分の3は、6時～7時台に朝食をとっているという結果であった。

(コホート別比較)

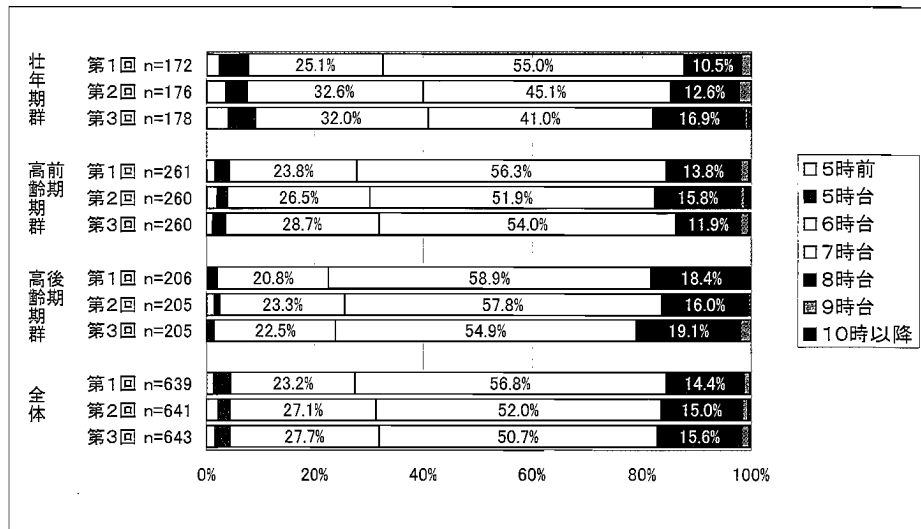
壮年期群で「7時台」に朝食を食べると回答した人は73人(41.0%)と最も多く、次いで「6時台」57人(32.0%)、「8時台」30人(16.9%)の順であった。しかし3群間で比較すると「7時台」に朝食を食べる割合は少なく、前期高齢期群より13ポイント、後期高齢期群より13.9ポイント少ないという結果であった。

前期高齢期群で「7時台」に朝食を食べると回答した人は140人(54.0%)と最も多く、次いで「6時台」75人(28.7%)、「8時台」31人(11.9%)の順であった。

後期高齢期群で「7時台」に朝食を食べると回答した人は113人(54.9%)と最も多く、次いで「6時台」46人(22.5%)、「8時台」39人(19.1%)の順であった。

(図表4-3)

図表4-3 朝食時間



人数 (割合)

		5時前	5時台	6時台	7時台	8時台	9時台	10時以降	合計	
年齢 ↓	壮年期群	第1回	4 (2.3%)	9 (5.3%)	43 (25.1%)	94 (55.0%)	19 (10.5%)	3 (1.8%)	0 (0.0%)	172 (100.0%)
		第2回	6 (3.4%)	7 (4.0%)	57 (32.6%)	79 (45.1%)	23 (12.6%)	4 (2.3%)	0 (0.0%)	176 (100.0%)
		第3回	7 (3.9%)	9 (5.1%)	57 (32.0%)	73 (41.0%)	30 (16.9%)	1 (0.6%)	1 (0.6%)	178 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	4 (1.5%)	7 (2.7%)	62 (23.8%)	147 (56.3%)	36 (13.8%)	4 (1.5%)	1 (0.4%)	261 (100.0%)
		第2回	5 (1.9%)	5 (1.9%)	69 (26.5%)	135 (51.9%)	41 (15.8%)	2 (0.8%)	3 (1.2%)	260 (100.0%)
		第3回	3 (1.1%)	6 (2.3%)	75 (28.7%)	140 (54.0%)	31 (11.9%)	4 (1.5%)	1 (0.4%)	260 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	0 (0.0%)	4 (1.9%)	43 (20.8%)	122 (58.9%)	37 (18.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	206 (100.0%)
		第2回	3 (1.5%)	2 (1.0%)	48 (23.3%)	119 (57.8%)	32 (16.0%)	1 (0.5%)	0 (0.0%)	205 (100.0%)
		第3回	0 (0.0%)	3 (1.5%)	46 (22.5%)	113 (54.9%)	39 (19.1%)	4 (2.0%)	0 (0.0%)	205 (100.0%)
全体	第1回	8 (1.3%)	20 (3.1%)	148 (23.2%)	363 (56.8%)	92 (14.4%)	7 (1.1%)	1 (0.2%)	639 (100.0%)	
	第2回	14 (2.2%)	14 (2.2%)	174 (27.1%)	333 (52.0%)	96 (15.0%)	7 (1.1%)	3 (0.5%)	641 (100.0%)	
	第3回	10 (1.6%)	18 (2.8%)	178 (27.7%)	326 (50.7%)	100 (15.6%)	9 (1.4%)	2 (0.3%)	643 (100.0%)	

■昼食の状況

昼食はほぼ全員がとっており、昼食を食べる人の割合は、過去2回の調査とも一貫して高い。

(全体の結果)

昼食を食べている人は、647人中631人(97.5%)とほとんど全員であり、「食べたり食べなかったり」と回答した人は14人(2.2%)、「食べない」と回答した人はわずか2人(0.3%)という結果であった。

(コホート別比較)

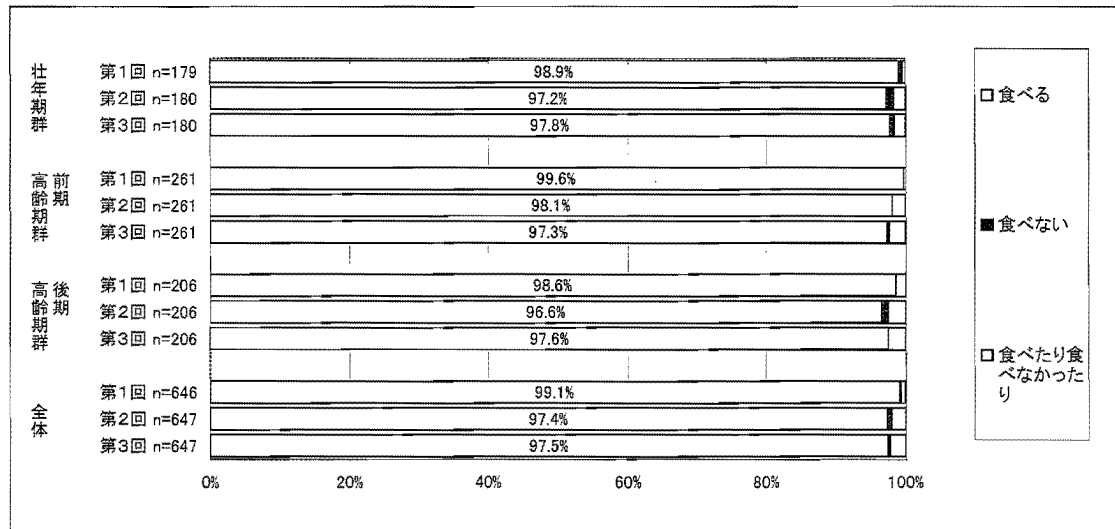
壮年期群で「昼食を食べる」と回答した人は176人(97.8%)と最も多く、「食べたり食べなかったり」と回答したのは3人(1.7%)、「食べない」がわずか1人(0.6%)という結果であった。

前期高齢期群で「昼食を食べる」と回答した人は254人(97.3%)と最も多く、「食べたり食べなかったり」が6人(2.3%)、「食べない」のはわずか1人(0.4%)という結果であった。

後期高齢期群で「昼食を食べる」と回答した人は201人(97.6%)と最も多く、「食べたり食べなかったり」が5人(2.4%)、「食べない」と回答した人はいなかった。

(図表4-4)

図表4-4 昼食の状況



人数 (割合)

		食べる	食べない	食べたり 食べなかったり	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	177 (98.9%)	1 (0.6%)	1 (0.6%)	179 (100.0%)
		第2回	175 (97.2%)	2 (1.1%)	3 (1.7%)	180 (100.0%)
		第3回	176 (97.8%)	1 (0.6%)	3 (1.7%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	260 (99.6%)	0 (0.0%)	1 (0.4%)	261 (100.0%)
		第2回	256 (98.1%)	0 (0.0%)	5 (1.9%)	261 (100.0%)
		第3回	254 (97.3%)	1 (0.4%)	6 (2.3%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	203 (98.6%)	0 (0.0%)	3 (1.4%)	206 (100.0%)
		第2回	199 (96.6%)	2 (1.0%)	5 (2.4%)	206 (100.0%)
		第3回	201 (97.6%)	0 (0.0%)	5 (2.4%)	206 (100.0%)
全体	第1回	640 (99.1%)	1 (0.2%)	5 (0.8%)	646 (100.0%)	
	第2回	630 (97.4%)	4 (0.6%)	13 (2.0%)	647 (100.0%)	
	第3回	631 (97.5%)	2 (0.3%)	14 (2.2%)	647 (100.0%)	

■昼食時間

昼食時間は12時台に集中しており、全体の約9割にあたる。年代別比較でも8割以上が12時台に集中している。次いで多いのが13時台であるが、全体でも1割弱であり、壮年期が15%程度とやや目立つ。12時前に昼食をとる人は全体の2%程度。

(全体の結果)

昼食時間は、「12時台」が555人(86.2%)と最も多く、9割近い人は12時台に昼食をとっていた。次いで多いのが「13時台」であるが、これは59人(9.2%)と1割に満たない結果であった。

(コホート別比較)

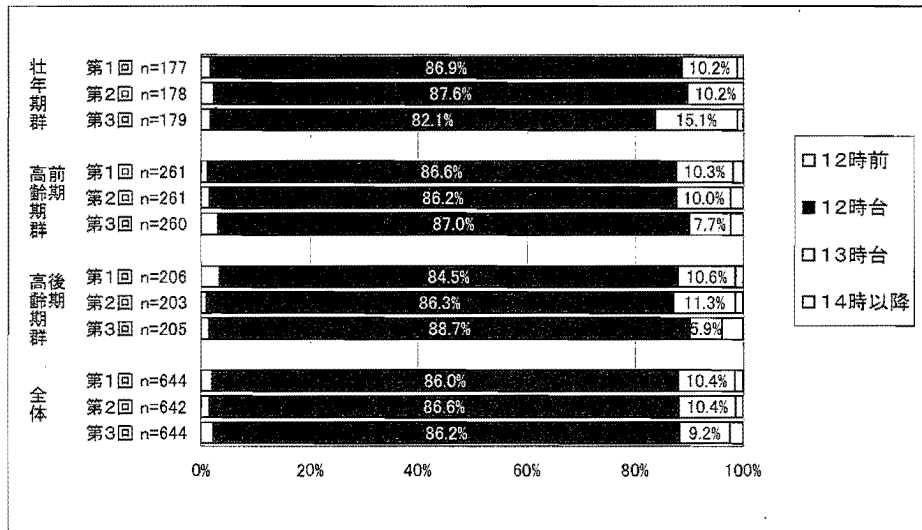
壮年期群で「12時台」に昼食を食べると回答した人は147人(82.1%)と最も多く、次いで「13時台」27人(15.1%)という結果であった。13時台は12時台に比べると極端に少ないが、3群間で比較すると「13時台」に昼食を食べる割合は多く、前期高齢期群より7.4ポイント、後期高齢期群より9.2ポイント多いという結果であった。

前期高齢期群で「12時台」に昼食を食べると回答した人は226人(87.0%)と最も多く、次いで「13時台」20人(7.7%)という結果であった。

後期高齢期群で「12時台」に昼食を食べると回答した人は182人(88.7%)と最も多く、次いで「13時台」12人(5.9%)という結果であった。

(図表4-5)

図表4-5 昼食時間



人数 (割合)

			12時前	12時台	13時台	14時以降	合計
年齢コホート	壮年期群	第1回	3 (1.7%)	153 (86.9%)	19 (10.2%)	2 (1.1%)	177 (100.0%)
		第2回	4 (2.3%)	156 (87.6%)	18 (10.2%)	0 (0.0%)	178 (100.0%)
		第3回	3 (1.7%)	147 (82.1%)	27 (15.1%)	2 (1.1%)	179 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	3 (1.1%)	226 (86.6%)	27 (10.3%)	5 (1.9%)	261 (100.0%)
		第2回	4 (1.5%)	225 (86.2%)	26 (10.0%)	6 (2.3%)	261 (100.0%)
		第3回	8 (3.1%)	226 (87.0%)	20 (7.7%)	6 (2.3%)	260 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	7 (3.4%)	174 (84.5%)	22 (10.6%)	3 (1.4%)	206 (100.0%)
		第2回	2 (1.0%)	175 (86.3%)	23 (11.3%)	3 (1.5%)	203 (100.0%)
		第3回	3 (1.5%)	182 (88.7%)	12 (5.9%)	8 (3.9%)	205 (100.0%)
全体	第1回	13 (2.0%)	553 (86.0%)	68 (10.4%)	10 (1.6%)	644 (100.0%)	
	第2回	10 (1.6%)	556 (86.6%)	67 (10.4%)	9 (1.4%)	642 (100.0%)	
	第3回	14 (2.2%)	555 (86.2%)	59 (9.2%)	16 (2.5%)	644 (100.0%)	

■夕食の状況

夕食はほぼ全員がとっており、夕食を食べる人の割合は、過去2回の調査とも一貫して高い。

(全体の結果)

夕食を食べている人は、647人中643人(99.4%)とほとんど全員であり、「食べたり食べなかったり」あるいは「食べない」と回答した人はそれぞれわずか2人(0.3%)という結果であった。

(コホート別比較)

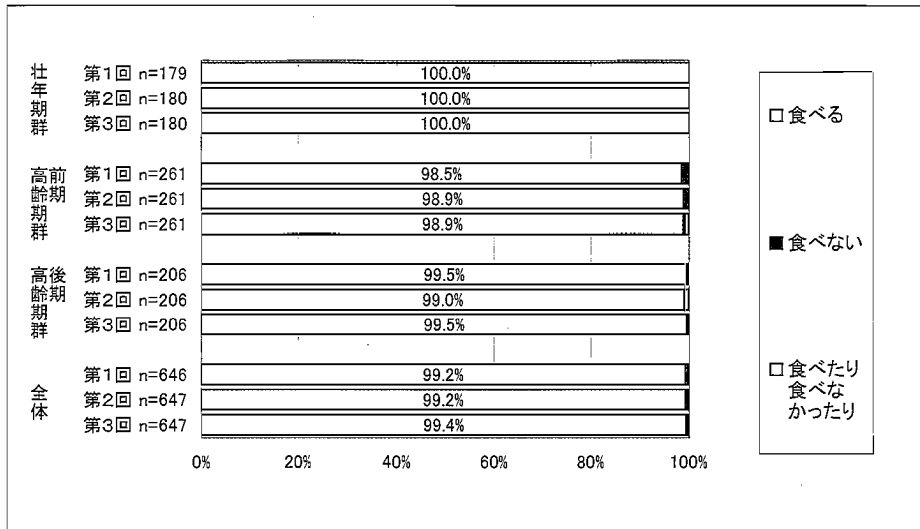
壮年期群で「夕食を食べる」と回答した人は180人(100%)全員であった。

前期高齢期群で「夕食を食べる」と回答した人は258人(98.9%)と最も多く、「食べたり食べなかったり」が2人(0.8%)、「食べない」のはわずか1人(0.4%)という結果であった。

後期高齢期群で「夕食を食べる」と回答した人は205人(99.5%)と最も多く、「食べない」と回答した人はわずか1人(0.5%)、「食べたり食べなかったり」と回答した人はみられなかった。

(図表4-6)

図表4-6 夕食の状況



人数 (割合)

			食べる	食べない	食べたり 食べなかったり	合計
年齢コホート	壮年期群	第1回	179 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	179 (100.0%)
		第2回	180 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
		第3回	180 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	257 (98.5%)	4 (1.5%)	0 (0.0%)	261 (100.0%)
		第2回	258 (98.9%)	3 (1.1%)	0 (0.0%)	261 (100.0%)
		第3回	258 (98.9%)	1 (0.4%)	2 (0.8%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	205 (99.5%)	0 (0.0%)	1 (0.5%)	206 (100.0%)
		第2回	204 (99.0%)	0 (0.0%)	2 (1.0%)	206 (100.0%)
		第3回	205 (99.5%)	1 (0.5%)	0 (0.0%)	206 (100.0%)
全体	第1回	641 (99.2%)	4 (0.6%)	1 (0.2%)	646 (100.0%)	
	第2回	642 (99.2%)	3 (0.5%)	2 (0.3%)	647 (100.0%)	
	第3回	643 (99.4%)	2 (0.3%)	2 (0.3%)	647 (100.0%)	

■夕食時間

夕食時間は18時台が最も多く、18時台が最も多いのはすべての年齢群で共通している。また18時台と19時台は、すべての年齢群で8割を超えている。16時台という早い時間帯や、20時以降という遅い時間帯に夕食をとる人たちは、すべての年齢群で1割に満たない。

(全体の結果)

夕食時間は、「18時台」が383人（59.4%）と最も多く、6割近い人は18時台に夕食をとっていた。次いで多いのが「19時台」の176人（27.3%）であり、18時台と19時台に夕食とっている人は559人（86.7%）と9割近いという結果であった。また16時台という早い時間帯は4人（0.62%）、20時台という遅い時間帯は24人（3.7%）とわずかであった。

(コホート別比較)

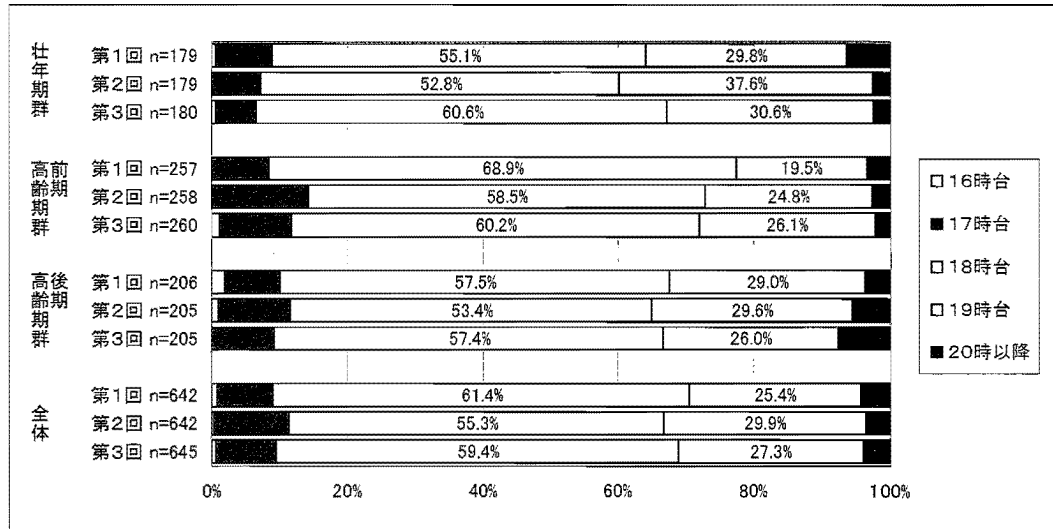
壮年期群で「18時台」に夕食を食べると回答した人は109人（60.6%）と最も多く、次いで「19時台」が55人（30.6%）という結果であった。夕食時間帯は18時代と19時代に集中しており、両方を合わせると164人（91.1%）と9割を超えていた。また16時台という早い時間帯に夕食をとる人は1人（0.6%）、20時以降という遅い時間帯に夕食をとる人は4人（2.2%）と極端に少ないという結果であった。

前期高齢期群で「18時台」に夕食を食べると回答した人は156人（60.2%）と最も多く、次いで「19時台」が68人（26.1%）という結果であった。夕食時間帯は18時代と19時代に集中しており、両方を合わせると224人（86.2%）と9割近かった。また16時台という早い時間帯に夕食をとる人は3人（1.2%）、20時以降という遅い時間帯に夕食をとる人は5人（1.9%）と極端に少ないという結果であった。

後期高齢期群で「18時台」に夕食を食べると回答した人は118人（57.4%）と最も多く、次いで「19時台」が53人（26.0%）という結果であった。夕食時間帯は18時代と19時代に集中しており、両方を合わせると171人（83.4%）と8割を超えていた。また16時台という早い時間帯に夕食をとる人はみられず、20時以降という遅い時間帯に夕食をとる人は15人（7.4%）と少ないという結果であった。

(図表4-7)

図表4-7 夕食時間



人数 (割合)

		16時台	17時台	18時台	19時台	20時以降	合計	
年齢 区分	壮年期群	第1回	1 (0.6%)	15 (8.4%)	99 (55.1%)	53 (29.8%)	11 (6.2%)	179 (100.0%)
		第2回	0 (0.0%)	13 (7.3%)	95 (52.8%)	67 (37.6%)	4 (2.3%)	179 (100.0%)
		第3回	1 (0.6%)	11 (6.1%)	109 (60.6%)	55 (30.6%)	4 (2.2%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	0 (0.0%)	22 (8.6%)	177 (68.9%)	50 (19.5%)	8 (3.1%)	257 (100.0%)
		第2回	0 (0.0%)	37 (14.3%)	151 (58.5%)	64 (24.8%)	6 (2.3%)	258 (100.0%)
		第3回	3 (1.2%)	28 (10.7%)	156 (60.2%)	68 (26.1%)	5 (1.9%)	260 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	4 (1.9%)	17 (8.2%)	118 (57.5%)	60 (29.0%)	7 (3.4%)	206 (100.0%)
		第2回	2 (1.0%)	22 (10.7%)	109 (53.4%)	61 (29.6%)	11 (5.3%)	205 (100.0%)
		第3回	0 (0.0%)	19 (9.3%)	118 (57.4%)	53 (26.0%)	15 (7.4%)	205 (100.0%)
全体	第1回	5 (0.8%)	54 (8.4%)	394 (61.4%)	163 (25.4%)	26 (4.0%)	642 (100.0%)	
	第2回	2 (0.3%)	72 (11.2%)	355 (55.3%)	192 (29.9%)	21 (3.3%)	642 (100.0%)	
	第3回	4 (0.6%)	58 (9.0%)	383 (59.4%)	176 (27.3%)	24 (3.7%)	645 (100.0%)	

5. 生活習慣

■昼寝の習慣

昼寝の習慣がある人は6割を超えている。4年前と2年前の2年間で7.2ポイント増加しているが、2年前と今回ではわずか0.1ポイントの増加にとどまっている。コホート別に昼寝の習慣を比較すると、最も多いのが前期高齢期群であり、壮年期群は最も少ない。

(全体の結果)

昼寝の習慣があると回答した人は407人(62.9%)であり、2年前の406人(62.8%)とほとんど変化がなかったが、4年前の基礎調査時の360人(55.6%)と比べると、7.3ポイント増加していた。また昼寝の習慣のある人は前期高齢期群で最も多く、壮年期群では最も少ないという結果であった。

(コホート別比較)

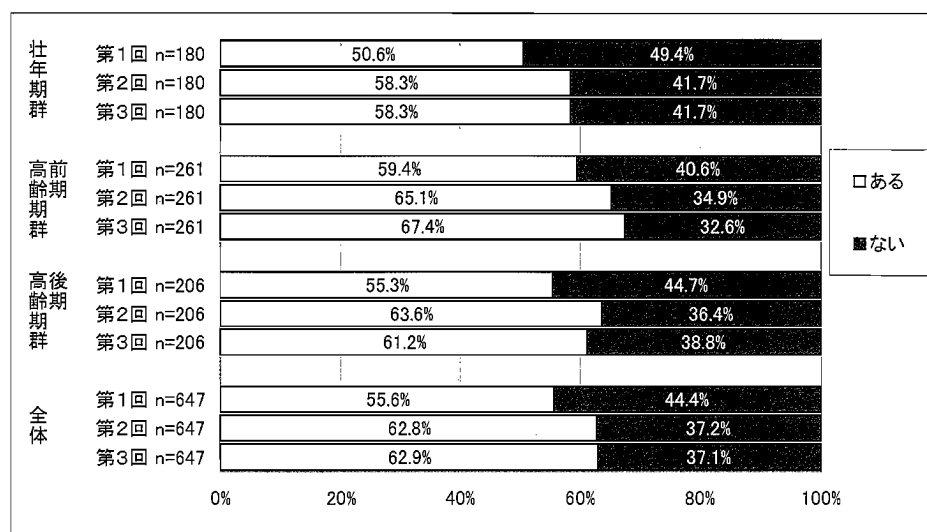
壮年期群で昼寝の習慣がある人は、105人(58.3%)であり、2年前の結果と全く同じであった。しかし4年前の基礎調査時に昼寝の習慣があった人が91人(50.6%)であり、4年間で7.7ポイント増加したという結果であった。

前期高齢期群で昼寝の習慣がある人は、176人(67.4%)であり、2年前の170人(65.1%)と比べると、2.3ポイント増加していた。しかし4年前の基礎調査時に昼寝の習慣があった人が155人(59.4%)であり、4年間で8.0ポイント増加したという結果であった。

後期高齢期群で昼寝の習慣がある人は、126人(61.2%)であり、2年前の131人(63.6%)と比べると、2.4ポイント減少していた。しかし4年前基礎調査時に昼寝の習慣があった人が114人(55.3%)であり、4年前に比べると5.9ポイント増加したという結果であった。

(図表5-1)

図表5-1 昼寝の習慣



人数 (割合)

			ある	ない	合計
年齢コホート	壮年期群	第1回	91 (50.6%)	89 (49.4%)	180 (100.0%)
		第2回	105 (58.3%)	75 (41.7%)	180 (100.0%)
		第3回	105 (58.3%)	75 (41.7%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	155 (59.4%)	106 (40.6%)	261 (100.0%)
		第2回	170 (65.1%)	91 (34.9%)	261 (100.0%)
		第3回	176 (67.4%)	85 (32.6%)	261 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	114 (55.3%)	92 (44.7%)	206 (100.0%)
		第2回	131 (63.6%)	75 (36.4%)	206 (100.0%)
		第3回	126 (61.2%)	80 (38.8%)	206 (100.0%)
全体	第1回	360 (55.6%)	287 (44.4%)	647 (100.0%)	
	第2回	406 (62.8%)	241 (37.2%)	647 (100.0%)	
	第3回	407 (62.9%)	240 (37.1%)	647 (100.0%)	

■昼寝の時間

昼寝の習慣のある人の半数以上が30分以内の短時間の昼寝であり、すべての年齢群でも30分以内が最も多い。昼寝時間が60分以下を含めると、壮年期群と前期高齢期群で1時間以内の昼寝時間が約9割を占めている。しかし後期高齢期群では、1時間以内の昼寝と回答した人は4分の3程度であり、後期高齢期群は他の群と比べて1時間を超える昼寝をしている人たちが多く、しかし60分以内の比較的短時間の昼寝をする人はすべての年齢群で増加傾向がある。

(全体の結果)

昼寝の習慣があると回答した人で、昼寝時間が30分以下と回答した人は211人(52.1%)であり、半数を超えていた。これは4年前の基礎調査時の結果とほぼ同じであるが、2年前の165人(40.7%)と比較すると11.4ポイント増加していた。また60分以内の昼寝の人は133人(32.8%)であり、約3分の1を占めていた。この両方を合わせると、60分以下の昼寝をしている人たちは全体の85%を超えていた。

(コホート別比較)

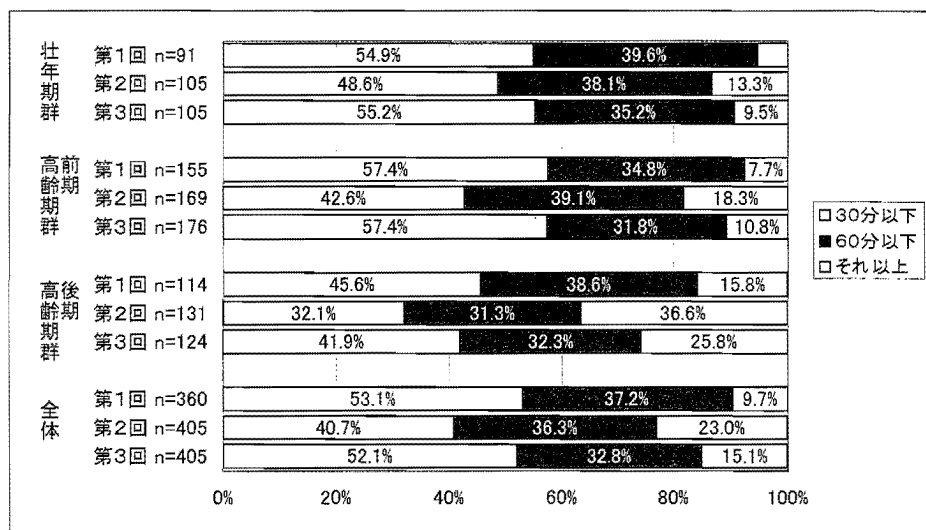
壮年期群で昼寝の時間が30分以下と答えたのは58人(55.2%)で半数を超えており、2年前と比較すると6.6ポイント増加していた。また60分以下と回答した人は37人(35.2%)と3分の1を超えており、2年前と比較すると2.9ポイント減少していた。60分以内の比較的短時間の昼寝をする人は95人(90.5%)であり、9割を超えていた。また60分以内の比較的短時間の昼寝をする人は2年前に比べてわずかに3.8ポイント増加していた。

前期高齢期群で昼寝の時間が30分以下と答えたのは101人(57.4%)で半数を超えており、2年前と比較すると14.8ポイント増加していた。また60分以下と回答した人は56人(31.8%)と3割を超えており、2年前と比較すると7.3ポイント減少していた。60分以内の比較的短時間の昼寝をする人は157人(89.2%)であり、9割近い値であった。また60分以内の比較的短時間の昼寝をする人は2年前に比べて7.5ポイント増加していた。

後期高齢期群で昼寝の時間が30分以下と答えたのは52人(41.9%)であり、2年前と比較すると9.8ポイント増加していた。また60分以下と回答した人は40人(32.3%)と3割を超えており、2年前と比較すると1ポイント減少していた。60分以内の比較的短時間の昼寝をする人は92人(74.2%)であり、約4分の3を占めていた。また60分以内の比較的短時間の昼寝をする人は2年前に比べて10.8ポイント増加していた。

(図表5-2)

図表5-2 昼寝の時間



人数 (割合)

		30分以下	60分以下	それ以上	合計	
年齢グループ	壮年期群	第1回	50 (54.9%)	36 (39.6%)	5 (5.5%)	91 (100.0%)
		第2回	51 (48.6%)	40 (38.1%)	14 (13.3%)	105 (100.0%)
		第3回	58 (55.2%)	37 (35.2%)	10 (9.5%)	105 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	89 (57.4%)	54 (34.8%)	12 (7.7%)	155 (100.0%)
		第2回	72 (42.6%)	66 (39.1%)	31 (18.3%)	169 (100.0%)
		第3回	101 (57.4%)	56 (31.8%)	19 (10.8%)	176 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	52 (45.6%)	44 (38.6%)	18 (15.8%)	114 (100.0%)
		第2回	42 (32.1%)	41 (31.3%)	48 (36.6%)	131 (100.0%)
		第3回	52 (41.9%)	40 (32.3%)	32 (25.8%)	124 (100.0%)
全体	第1回	191 (53.1%)	134 (37.2%)	35 (9.7%)	360 (100.0%)	
	第2回	165 (40.7%)	147 (36.3%)	93 (23.0%)	405 (100.0%)	
	第3回	211 (52.1%)	133 (32.8%)	61 (15.1%)	405 (100.0%)	

■昼寝の頻度

昼寝の習慣のある人の4分の3の人たちはほぼ毎日昼寝をしており、毎日昼寝をする人は年齢が高い群になるほど多い。また後期高齢期群では、毎日昼寝をする人は経年的にやや増加している。

(全体の結果)

昼寝の習慣があると回答した人で、ほぼ毎日昼寝をしていると回答した人は306人(75.2%)であり、全体の4分の3を占めていた。2年間に比べるとほぼ毎日昼寝をする人は2.3ポイント減少しているが、4年前の基礎調査時と比べると3.7ポイント増加していた。また昼寝をする人の中で昼寝の頻度が週2～3回と回答した人は76人(18.7%)であり、2年前と比較すると1.9ポイント、4年前と比較すると2.8ポイント増加しているなど、経年的にわずかに増える傾向がみられた。

(コホート別比較)

壮年期群で昼寝の習慣のある人の中で、ほぼ毎日昼寝をすると回答した人は69人(65.7%)と6割を超えており、2年前と比較すると5.7ポイント増加していた。また週2～3回と回答した人は28人(26.7%)と4分の1を占めており、2年前とほとんど変化はみられなかったが、4年前の基礎調査時と比較すると9.1ポイント増加していた。

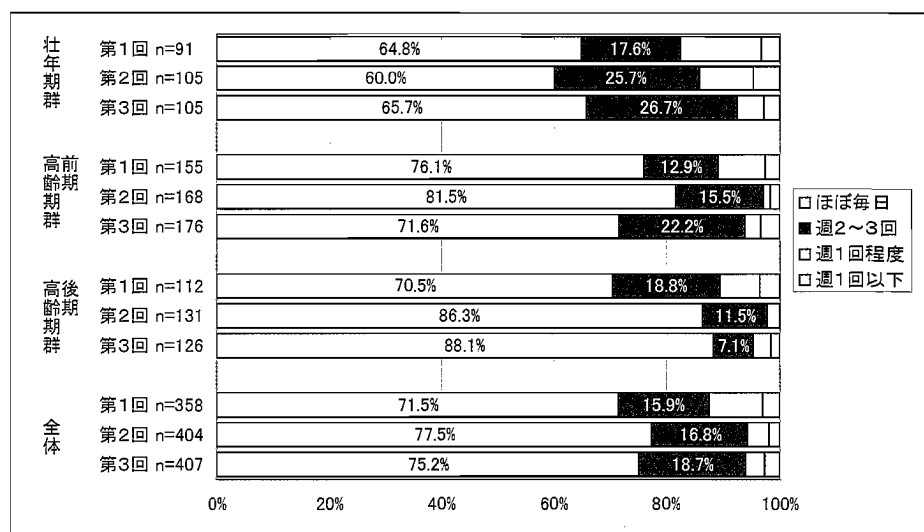
前期高齢期群で昼寝の習慣のある人の中で、ほぼ毎日昼寝をすると回答した人は126人(71.6%)と7割を超えており、2年前と比較すると約10ポイント減少していた。また週2～3回と回答した人は39人(22.2%)であり、2年前と比較すると6.7ポイント増加、4年前の基礎調査時と比較すると9.3ポイント増加しており、経年的に増加傾向が認められた。

後期高齢期群で昼寝の習慣のある人の中で、ほぼ毎日昼寝をすると回答した人は111人(88.1%)と9割近くを占めており、2年前と比較すると1.8ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると17.6ポイント増加しているなど、経年的に増加傾向が認められた。

また週2～3回と回答した人は9人(7.1%)であり、2年前と比較すると4.4ポイント減少、4年前と比較すると11.7ポイント減少しており、経年的に減少傾向が認められた。

(図表5-3)

図表5-3 昼寝の頻度



人数 (割合)

		ほぼ毎日	週2~3回	週1回程度	週1回以下	合計	
年齢 コホート	壮年期群	第1回	59 (64.8%)	16 (17.6%)	13 (14.3%)	3 (3.3%)	91 (100.0%)
		第2回	63 (60.0%)	27 (25.7%)	10 (9.5%)	5 (4.8%)	105 (100.0%)
		第3回	69 (65.7%)	28 (26.7%)	5 (4.8%)	3 (2.9%)	105 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	118 (76.1%)	20 (12.9%)	13 (8.4%)	4 (2.6%)	155 (100.0%)
		第2回	137 (81.5%)	26 (15.5%)	2 (1.2%)	3 (1.8%)	168 (100.0%)
		第3回	126 (71.6%)	39 (22.2%)	5 (2.8%)	6 (3.4%)	176 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	79 (70.5%)	21 (18.8%)	8 (7.1%)	4 (3.6%)	112 (100.0%)
		第2回	113 (86.3%)	15 (11.5%)	3 (2.3%)	0 (0.0%)	131 (100.0%)
		第3回	111 (88.1%)	9 (7.1%)	4 (3.2%)	2 (1.6%)	126 (100.0%)
全体	第1回	256 (71.5%)	57 (15.9%)	34 (9.5%)	11 (3.1%)	358 (100.0%)	
	第2回	313 (77.5%)	68 (16.8%)	15 (3.7%)	8 (2.0%)	404 (100.0%)	
	第3回	306 (75.2%)	76 (18.7%)	14 (3.4%)	11 (2.7%)	407 (100.0%)	

■間食の状況

間食をする人は全体の8割、毎日間食する人は6割である。一方間食をしない人は2割弱であり、経年的に間食しない人は増える傾向がある。この傾向は、壮年期群と前期高齢期群で見られるが、後期高齢期群ではこのような傾向はみられない。

(全体の結果)

おやつなどの間食をする人は、全体で528人(81.6%)と8割を超えていた。毎日間食をする人は408人(63.1%)と6割を超えており、2年前と比較して2.5ポイント減少、4年前と比較して2.8ポイント減少するなど、経年的にわずかに減少する傾向がみられた。また間食の頻度で次が多いのが週2～3回の78人(12.1%)であり、1割を超えていた。一方間食をしない人は119人(18.4%)であり、2年前と比較して1.8ポイント増加、4年前の基礎調査時と比較して7.7ポイント増加しており、経年的に間食をしない人は増加する傾向が認められた。

(コホート別比較)

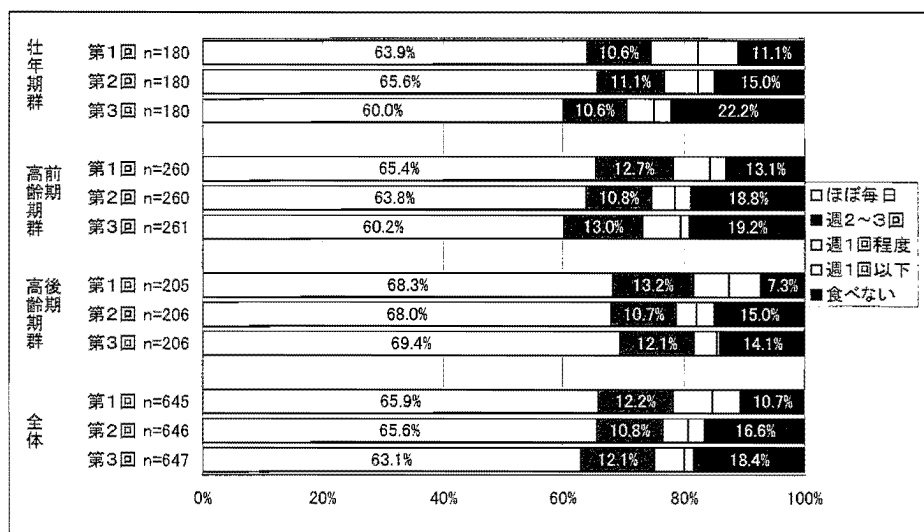
壮年期群でほぼ毎日間食をする人は108人(60.0%)であり、2年前と比較すると5.6ポイント減少していた。次いで多いのが週2～3回の19人(10.6%)であり、2年前とほとんど差が認められなかった。一方間食をしないと回答した人は40人(22.2%)であり、2年前と比較すると7.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると11.1ポイントとそれぞれ増加しており、間食しない人は経年的に増加する傾向が認められた。

前期高齢期群でほぼ毎日間食をする人は157人(60.2%)であり、2年前と比較するとわずかに減少していた(3.6ポイント減)。次いで多いのが週2～3回の34人(13.0%)であり、2年前と比較してわずかに増加していた(2.2ポイント増)。一方間食をしないと回答した人は50人(19.2%)であり、2年前と比較すると0.4ポイント増加、4年前の基礎調査時と比較すると6.1ポイント減少しており、間食しない人は経年的にわずかに減少する傾向が認められた。

後期高齢期群でほぼ毎日間食をする人は143人(69.4%)であり、2年前および4年前の基礎調査時と比較するとほとんど変化は認められなかった。次いで多いのが週2～3回の25人(12.1%)であり、2年前および4年前と比較するとほとんど変化は認められなかった。一方間食をしないと回答した人は29人(14.1%)であり、2年前とほとんど変化はみられないが、4年前の基礎調査時と比較すると6.8ポイント増加していた。

(図表5-4)

図表5-4 間食の状況



人数 (割合)

		ほぼ毎日	週2~3回	週1回程度	週1回以下	食べない	合計	
年齢グループ	壮年期群	第1回	115 (63.9%)	19 (10.6%)	14 (7.8%)	12 (6.7%)	20 (11.1%)	180 (100.0%)
		第2回	118 (65.6%)	20 (11.1%)	10 (5.6%)	5 (2.8%)	27 (15.0%)	180 (100.0%)
		第3回	108 (60.0%)	19 (10.6%)	8 (4.4%)	5 (2.8%)	40 (22.2%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	170 (65.4%)	33 (12.7%)	16 (6.2%)	7 (2.7%)	34 (13.1%)	260 (100.0%)
		第2回	166 (63.8%)	28 (10.8%)	10 (3.8%)	7 (2.7%)	49 (18.8%)	260 (100.0%)
		第3回	157 (60.2%)	34 (13.0%)	16 (6.1%)	4 (1.5%)	50 (19.2%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	140 (68.3%)	27 (13.2%)	12 (5.9%)	11 (5.4%)	15 (7.3%)	205 (100.0%)
		第2回	140 (68.0%)	22 (10.7%)	7 (3.4%)	6 (2.9%)	31 (15.0%)	206 (100.0%)
		第3回	143 (69.4%)	25 (12.1%)	8 (3.9%)	1 (0.5%)	29 (14.1%)	206 (100.0%)
全体	第1回	425 (65.9%)	79 (12.2%)	42 (6.5%)	30 (4.7%)	69 (10.7%)	645 (100.0%)	
	第2回	424 (65.6%)	70 (10.8%)	27 (4.2%)	18 (2.8%)	107 (16.6%)	646 (100.0%)	
	第3回	408 (63.1%)	78 (12.1%)	32 (4.9%)	10 (1.5%)	119 (18.4%)	647 (100.0%)	

■入浴習慣

全体の9割を超える人たちは毎日入浴している。壮年期群は、ほとんどの人が毎日入浴しており、前期高齢期群と後期高齢期群は約9割の人が毎日入浴している。壮年期群と後期高齢期群は4年間の変化はないが、前期高齢期群のみ毎日入浴する人が減っていく傾向がみられる。

(全体の結果)

入浴習慣で、ほぼ毎日入浴する習慣のある人は、605人(93.5%)と9割を超えていた。毎日入浴する習慣のある人は2年前と変化はないが、4年前の基礎調査時と比較するとわずかに減少していた(3.1ポイント減)。

(コホート別比較)

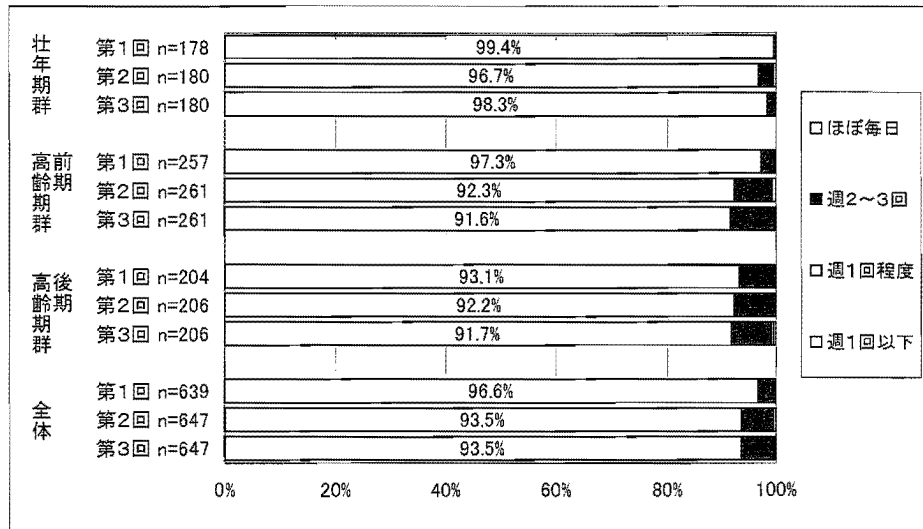
壮年期群でほぼ毎日入浴する習慣のある人は177人(98.3%)であり、ほとんどの人は毎日入浴する習慣を有しているという結果であった。またこの結果を過去2回の調査と比較してもほとんど変化はみられなかった。

前期高齢期群でほぼ毎日入浴する習慣のある人は239人(91.6%)であり、9割を超える人たちは毎日入浴する習慣を有しているという結果であった。また2年前と比較すると0.7ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると5.7ポイント減少しており、経年的に毎日入浴する習慣のある人はわずかに減少する傾向がみられた。

後期高齢期群でほぼ毎日入浴する習慣のある人は189人(91.7%)であり、9割を超える人たちは毎日入浴する習慣を有しているという結果であった。またこの結果を過去2回の調査と比較してもほとんど変化はみられなかった。

(図表5-5)

図表5-5 入浴習慣



人数(割合)

		ほぼ毎日	週2~3回	週1回程度	週1回以下	合計	
年齢 ニ ホ ー ト	壮年期群	第1回	177 (99.4%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	178 (100.0%)
		第2回	174 (96.7%)	5 (2.8%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
		第3回	177 (98.3%)	3 (1.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	250 (97.3%)	6 (2.3%)	1 (0.4%)	0 (0.0%)	257 (100.0%)
		第2回	241 (92.3%)	18 (6.9%)	2 (0.8%)	0 (0.0%)	261 (100.0%)
		第3回	239 (91.6%)	21 (8.0%)	1 (0.4%)	0 (0.0%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	190 (93.1%)	14 (6.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	204 (100.0%)
		第2回	190 (92.2%)	16 (7.8%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	206 (100.0%)
		第3回	189 (91.7%)	15 (7.3%)	1 (0.5%)	1 (0.5%)	206 (100.0%)
全体	第1回	617 (96.6%)	21 (3.3%)	1 (0.2%)	0 (0.0%)	639 (100.0%)	
	第2回	605 (93.5%)	39 (6.0%)	3 (0.5%)	0 (0.0%)	647 (100.0%)	
	第3回	605 (93.5%)	39 (6.0%)	2 (0.3%)	1 (0.2%)	647 (100.0%)	

※ (介助浴の場合も含む)

■入浴時間

全体の4分の3の人たちは20分以内の短時間入浴をしており、30分を超える長時間入浴をしている人は4%未満である。20分以下の短時間入浴は、全ての群で7割を超えているが、年齢が低い群ほど短時間入浴をする人は多い。一方短時間入浴は後期高齢期群で経年的に減少する傾向がある。

(全体の結果)

入浴時間では、20分以下と回答した人が267人(41.3%)と4割を超えており、次いで多いのが10分以下の218人(33.7%)であった。10分以下と20分以下を合わせると、20分以下の短時間入浴の人浴時間の人浴時間は485人(75.1%)であり、全体の4分の3の人たちは20分以下の短時間入浴であることという結果であった。短時間入浴の人は2年前と比較して1.1ポイント、4年前の基礎調査時と比較して5.1ポイント減少しており、経年的にわずかに減少する傾向が認められた。一方30分以上の長時間入浴をする人は5%に満たなかった。

(コホート別比較)

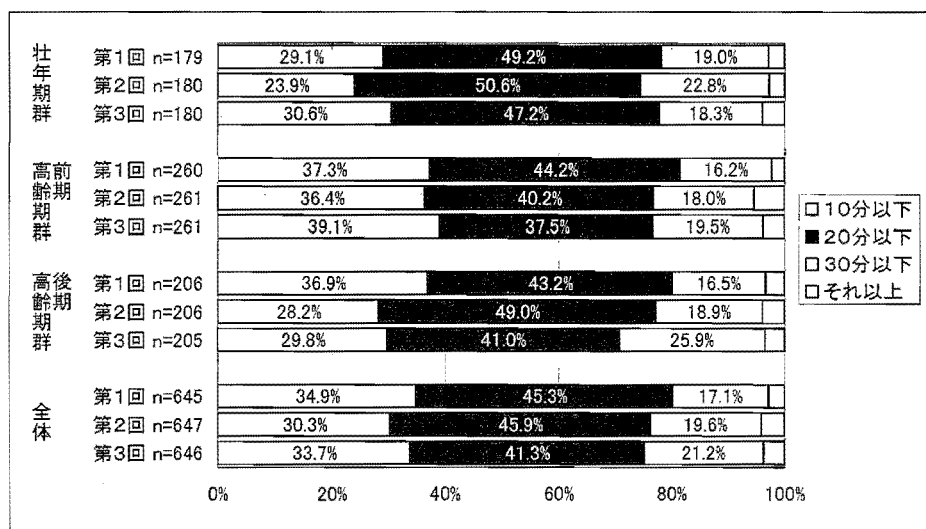
壮年期群で最も多かったのが20分以内の85人(47.2%)であり、半数近かった。次いで多いのが10分以内の55人(30.6%)であり、両者を合わせると140人(77.8%)と4分の3以上の人は20分以内の短時間入浴であることという結果であった。経年的に比較すると、今回の調査と4年前の基礎調査時の結果にはほとんど差がみられなかったが、2年前と比較するとわずかに増加していた(3.3ポイント増加)。

前期高齢期群で最も多かったのが10分以内の102人(39.1%)であり、次いで多いのが20分以内の98人(37.5%)であった。両者を合わせると200人(76.6%)と4分の3以上の人は20分以内の短時間入浴であるという結果であった。経年的に比較すると、2年前とはほとんど差が認められなかったが、4年前の基礎調査時と比較するとわずかに減少していた(4.9ポイント減少)。

後期高齢期群で最も多かったのが20分以内の84人(41.0%)であり、次いで多いのが10分以内の61人(29.8%)であった。両者を合わせると145人(70.7%)と7割以上の人は20分以内の短時間入浴であるという結果であった。経年的に比較すると、2年前と比べて6.4ポイント、4年前の基礎調査時と比較して9.3ポイント減少しており、短時間入浴は経年的に減少する傾向がみられた。

(図表5-6)

図表5-6 入浴時間



人数 (割合)

		10分以下	20分以下	30分以下	それ以上	合計	
年齢ごとの	壮年期群	第1回	52 (29.1%)	88 (49.2%)	34 (19.0%)	5 (2.8%)	179 (100.0%)
		第2回	43 (23.9%)	91 (50.6%)	41 (22.8%)	5 (2.8%)	180 (100.0%)
		第3回	55 (30.6%)	85 (47.2%)	33 (18.3%)	7 (3.9%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	97 (37.3%)	115 (44.2%)	42 (16.2%)	6 (2.3%)	260 (100.0%)
		第2回	95 (36.4%)	105 (40.2%)	47 (18.0%)	14 (5.4%)	261 (100.0%)
		第3回	102 (39.1%)	98 (37.5%)	51 (19.5%)	10 (3.8%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	76 (36.9%)	89 (43.2%)	34 (16.5%)	7 (3.4%)	206 (100.0%)
		第2回	58 (28.2%)	101 (49.0%)	39 (18.9%)	8 (3.9%)	206 (100.0%)
		第3回	61 (29.8%)	84 (41.0%)	53 (25.9%)	7 (3.4%)	205 (100.0%)
全体	第1回	225 (34.9%)	292 (45.3%)	110 (17.1%)	18 (2.8%)	645 (100.0%)	
	第2回	196 (30.3%)	297 (45.9%)	127 (19.6%)	27 (4.2%)	647 (100.0%)	
	第3回	218 (33.7%)	267 (41.3%)	137 (21.2%)	24 (3.7%)	646 (100.0%)	

■好みの入浴温度

全体的にみると、ぬるめの入浴温度とちょうどいい湯加減が最も好まれており、熱めが好きな人は4分の1程度。

(全体の結果)

好みの入浴温度では、「ぬるめが好き」が250人(38.7%)と最も多く、次いで「ちょうどいい湯加減」が237人(36.7%)という結果であり、ほとんど差は認められなかった。2年前と比較すると、「ぬるめが好き」がわずかに減少(2.2ポイント減少)、「ちょうどいい湯加減」がわずかに増加(1.7ポイント増加)しており、大きな変化はみられなかった。一方「熱めが好き」の回答は159人(24.6%)と約4分の1であり、経年的な変化はほとんどみられなかった。

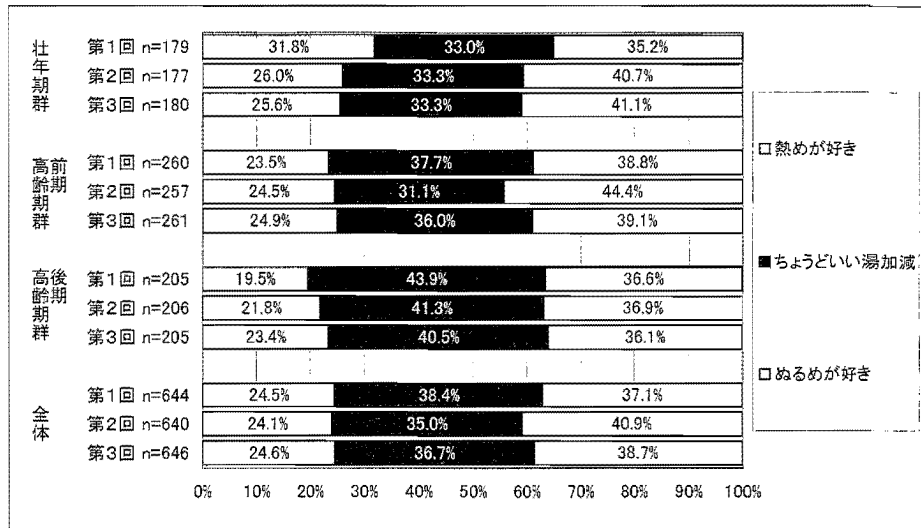
(コホート別比較)

壮年期群で最も多かったのが「ぬるめが好き」の74人(41.1%)、次に多かったのは「ちょうどいい湯加減」の60人(33.3%)と3分の1を占めていた。経年的な比較では、「ぬるめが好き」は2年前と比較してわずかに増加、4年前の基礎調査時と比較すると5.9ポイント増加しており、経年的にぬるめ好きが増えていく傾向がみられた。一方「熱めが好き」は46人(25.6%)と約4分の1の人たちであった。「熱めが好き」を経年的に比較すると、2年前とは全く差がないが、4年前の基礎調査時より6.2ポイント減少していた。

前期高齢期群で最も多かったのが「ぬるめが好き」の102人(39.1%)、次に多かったのは「ちょうどいい湯加減」の94人(36.0%)であった。経年的な比較では、「ぬるめが好き」は2年前と比較して5.3ポイント減少していたが、4年前の基礎調査時とはほとんど差が認められなかった。「ちょうどいい湯加減」は、2年前と比較して4.9ポイントとわずかに増加していたが、4年前とはほとんど差が認められなかった。一方「熱めが好き」は65人(24.9%)と約4分の1の人たちであった。「熱めが好き」を経年的に比較すると、ごくわずかに増加していく傾向が認められた。

後期高齢期群で最も多かったのが「ちょうどいい湯加減」の83人(40.5%)、次に多かったのは「ぬるめが好き」の74人(36.1%)であった。経年的な比較では、「ぬるめが好き」は、過去2回の調査とほとんど差がなく、「ちょうどいい湯加減」は、2年前と比較して0.8ポイント減少、4年前の基礎調査時と比較して3.4ポイント減少するなど、ごくわずかに減少する傾向が認められた。一方「熱めが好き」は48人(23.4%)であり、2年前より1.6ポイント増加、4年前より3.9ポイント増加するなど、ごくわずかに増加する傾向が認められた。(図表5-7)

図表5-7 好みの入浴温度



人数 (割合)

		熱めが好き	ちょうどいい湯加減	ぬるめが好き	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	57 (31.8%)	59 (33.0%)	63 (35.2%)	179 (100.0%)
		第2回	46 (26.0%)	59 (33.3%)	72 (40.7%)	177 (100.0%)
		第3回	46 (25.6%)	60 (33.3%)	74 (41.1%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	61 (23.5%)	98 (37.7%)	101 (38.8%)	260 (100.0%)
		第2回	63 (24.5%)	80 (31.1%)	114 (44.4%)	257 (100.0%)
		第3回	65 (24.9%)	94 (36.0%)	102 (39.1%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	40 (19.5%)	90 (43.9%)	75 (36.6%)	205 (100.0%)
		第2回	45 (21.8%)	85 (41.3%)	76 (36.9%)	206 (100.0%)
		第3回	48 (23.4%)	83 (40.5%)	74 (36.1%)	205 (100.0%)
全体	第1回	158 (24.5%)	247 (38.4%)	239 (37.1%)	644 (100.0%)	
	第2回	154 (24.1%)	224 (35.0%)	262 (40.9%)	640 (100.0%)	
	第3回	159 (24.6%)	237 (36.7%)	250 (38.7%)	646 (100.0%)	

■家庭の仕事をしているか

全体の9割弱の人が家庭の仕事を持っている。年代別の比較では、年齢の高い群ほど家庭の仕事をしている人は少ない。壮年期群と前期高齢期群では経年的変化が少ないが、後期高齢期群では家庭での仕事を持っている人は経年的に減少している。

(全体の結果)

家庭の仕事をしている人は564人(87.2%)であり、9割近くを占めていた。経年的な変化では、2年前と比較すると家庭の仕事をしている人はわずかに増えていたが(0.6ポイント増加)、4年前の基礎調査時と比較するとわずかに減っていた(3.1ポイント減少)

(コホート別比較)

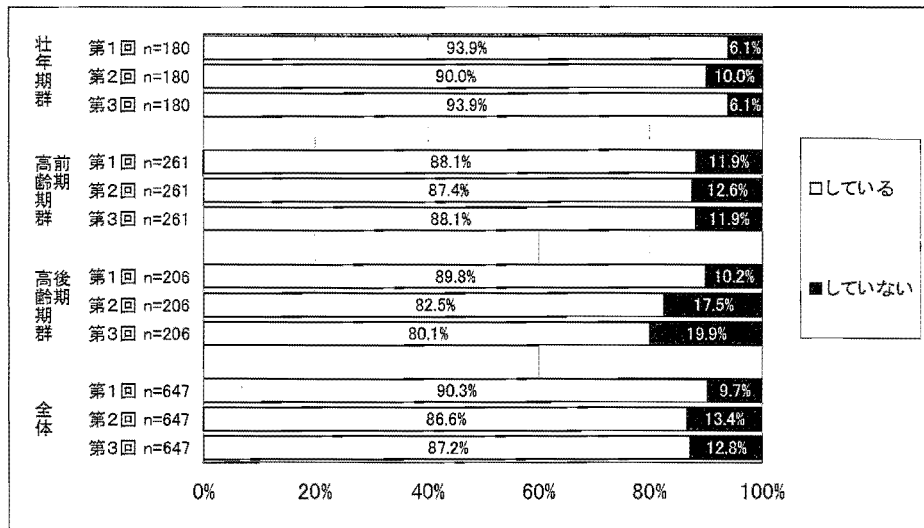
壮年期群で家庭の仕事をしている人は169人(93.9%)であり、9割を超えていた。経年的変化では、4年前の基礎調査時と全く差が見られなかったが、2年前と比較すると3.9ポイント増加していた。

前期高齢期群で家庭の仕事をしている人は230人(88.1%)であり、9割弱を占めていた。経年的変化では、4年前の基礎調査時と全く差が見られなかったが、2年前と比較すると0.7ポイントとわずかに増加していた。

後期高齢期群で家庭の仕事をしている人は165人(80.1%)であり、8割を占めていた。経年的変化では、2年前と比較して2.4ポイント減少、4年前と比較して9.7ポイント減少しており、経年的に減少する傾向が認められた。

(図表5-8)

図表5-8 家庭の仕事をしているか



人数 (割合)

		している	していない	合計	
年齢グループ	壮年期群	第1回	169 (93.9%)	11 (6.1%)	180 (100.0%)
		第2回	162 (90.0%)	18 (10.0%)	180 (100.0%)
		第3回	169 (93.9%)	11 (6.1%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	230 (88.1%)	31 (11.9%)	261 (100.0%)
		第2回	228 (87.4%)	33 (12.6%)	261 (100.0%)
		第3回	230 (88.1%)	31 (11.9%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	185 (89.8%)	21 (10.2%)	206 (100.0%)
		第2回	170 (82.5%)	36 (17.5%)	206 (100.0%)
		第3回	165 (80.1%)	41 (19.9%)	206 (100.0%)
全体	第1回	584 (90.3%)	63 (9.7%)	647 (100.0%)	
	第2回	560 (86.6%)	87 (13.4%)	647 (100.0%)	
	第3回	564 (87.2%)	83 (12.8%)	647 (100.0%)	

■家庭の仕事の頻度

家庭の仕事をしている人のうち9割弱の人は毎日仕事をしており、週2～3回仕事をしているは7%～10%程度。

(全体の結果)

家庭の仕事をしている人の中で「ほぼ毎日」仕事をしている人は481人(85.3%)であり、9割近くを占めていた。「週2～3回」は51人(9.0%)であり、両者でほとんどを占めていた。「ほぼ毎日」仕事をしている人を経年的に見ると、2年前と比較して0.2ポイント減少、4年前の基礎調査時と比較して6.1ポイント減少しており、毎日仕事をする人はわずかに減少していく傾向が認められた。

(コホート別比較)

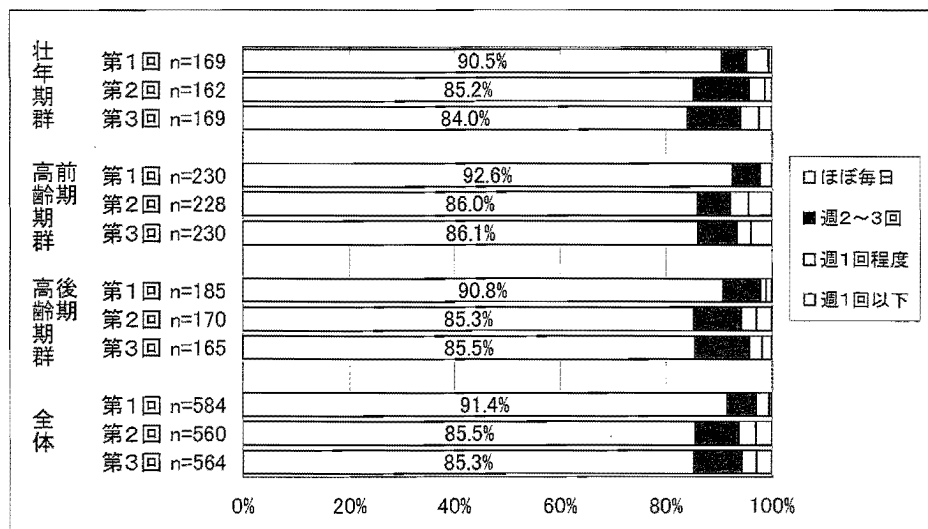
壮年期群で家庭の仕事をしている人の中で、「ほぼ毎日」している人は、142人(84.0%)であった。「週2～3回」は17人(10.1%)であり、両者でほとんどを占めていた。「ほぼ毎日」仕事をしている人を経年的に見ると、2年前と比較して1.2ポイント減少、4年前の基礎調査時と比較して6.5ポイント減少しており、毎日仕事をする人はわずかに減少していく傾向が認められた。

前期高齢期群で家庭の仕事をしている人の中で、「ほぼ毎日」している人は、198人(86.1%)であった。「週2～3回」は17人(7.4%)であり、両者でほとんどを占めていた。「ほぼ毎日」仕事をしている人を経年的に見ると、2年前とほとんど差は見られないが、4年前の基礎調査時と比較して6.5ポイント減少していた。

後期高齢期群で家庭の仕事をしている人の中で、「ほぼ毎日」している人は、141人(85.5%)であった。「週2～3回」は17人(10.3%)であり、両者でほとんどを占めていた。「ほぼ毎日」仕事をしている人を経年的に見ると、2年前とほとんど差は見られないが、4年前の基礎調査時と比較すると5.3ポイント減少しており、毎日仕事をする人はわずかに減少していく傾向が認められた。

(図表5-9)

図表5-9 家庭の仕事の頻度



人数 (割合)

		ほぼ毎日	週2~3回	週1回程度	週1回以下	合計	
年齢グループ	壮年期群	第1回	153 (90.5%)	8 (4.7%)	7 (4.1%)	1 (0.6%)	169 (100.0%)
		第2回	138 (85.2%)	17 (10.5%)	5 (3.1%)	2 (1.2%)	162 (100.0%)
		第3回	142 (84.0%)	17 (10.1%)	6 (3.6%)	4 (2.4%)	169 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	213 (92.6%)	12 (5.2%)	5 (2.2%)	0 (0.0%)	230 (100.0%)
		第2回	196 (86.0%)	14 (6.1%)	8 (3.5%)	10 (4.4%)	228 (100.0%)
		第3回	198 (86.1%)	17 (7.4%)	6 (2.6%)	9 (3.9%)	230 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	168 (90.8%)	13 (7.0%)	2 (1.1%)	2 (1.1%)	185 (100.0%)
		第2回	145 (85.3%)	15 (8.8%)	5 (2.9%)	5 (2.9%)	170 (100.0%)
		第3回	141 (85.5%)	17 (10.3%)	4 (2.4%)	3 (1.8%)	165 (100.0%)
全体	第1回	534 (91.4%)	33 (5.7%)	14 (2.4%)	3 (0.5%)	584 (100.0%)	
	第2回	479 (85.5%)	46 (8.2%)	18 (3.2%)	17 (3.0%)	560 (100.0%)	
	第3回	481 (85.3%)	51 (9.0%)	16 (2.8%)	16 (2.8%)	564 (100.0%)	

■ 1週間の外出頻度

全体的にみると、1週間のうちほぼ毎日外出する人が最も多く、これは全ての年齢群に共通している。毎日外出する人は年齢の高い群ほど少なくなり、特に後期高齢期群では経年的に減少していく。また後期高齢期群の4分の1は、週1回から週1回以下しか外出しない。

(全体の結果)

1週間の外出頻度では、「ほぼ毎日」外出している人が447人(69.1%)と約7割を占めており、次いで多いのが「週2～3回」の112人(17.3%)という結果であった。経年変化をみると、ほぼ毎日外出する人は2年前の調査と比較して1.4ポイントとわずかに増加しているものの、4年前の基礎調査時と比較すると15.3ポイント減少しており、4年前から2年前の間に減少しているという結果であった。

(コホート別比較)

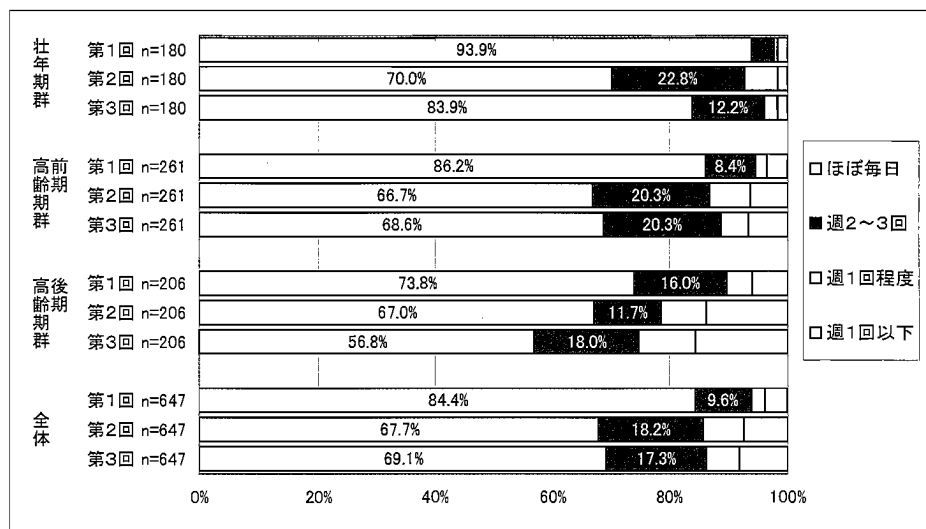
壮年期群の1週間の外出頻度では、「ほぼ毎日」外出している人が151人(83.9%)と8割を超えており、次いで多いのが「週2～3回」の22人(12.2%)という結果であった。経年変化をみると、ほぼ毎日外出する人は2年前と比較して13.9ポイント増加しているが、4年前の基礎調査時と比較すると10ポイント減少しており、4年前から2年前の間に大きく減少し、2年前から今回に増加したことになる。また「週1回～週1回以下」しか外出しない人はわずか7人(3.9%)という結果であった。

前期高齢期群の1週間の外出頻度では、「ほぼ毎日」外出している人が179人(68.6%)と7割弱であり、次いで多いのが「週2～3回」の53人(20.3%)という結果であった。経年変化をみると、ほぼ毎日外出する人は2年前と比較して1.9ポイントとわずかに増加しているものの、4年前の基礎調査時と比較すると17.6ポイント減少しており、4年前から2年前の間に大きく減少したことになる。また「週1回～週1回以下」しか外出しない人は29人(11.1%)で1割程度を占めるという結果であった。

後期高齢期群の1週間の外出頻度では、「ほぼ毎日」外出している人が117人(56.8%)と半数をやや超えており、次いで多いのが「週2～3回」の37人(18.0%)という結果であった。経年変化をみると、ほぼ毎日外出する人は2年前と比較して10.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較して17ポイント減少しており、後期高齢期群においては毎日外出する人が経年的に減少しているという結果であった。また「週1回～週1回以下」しか外出しない人は52人(25.5%)と他の群に比べて多く、後期高齢期群の4分の1の人は1週間に1回あるいはそれ以下の外出しかしないという結果であった。

(図表5-10)

図表5-10 1週間の外出頻度



人数 (割合)

		ほぼ毎日	週2〜3回	週1回程度	週1回以下	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	169 (93.9%)	7 (3.9%)	1 (0.6%)	3 (1.7%)	180 (100.0%)
		第2回	126 (70.0%)	41 (22.8%)	10 (5.6%)	3 (1.7%)	180 (100.0%)
		第3回	151 (83.9%)	22 (12.2%)	4 (2.2%)	3 (1.7%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	225 (86.2%)	22 (8.4%)	5 (1.9%)	9 (3.4%)	261 (100.0%)
		第2回	174 (66.7%)	53 (20.3%)	18 (6.9%)	16 (6.1%)	261 (100.0%)
		第3回	179 (68.6%)	53 (20.3%)	12 (4.6%)	17 (6.5%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	152 (73.8%)	33 (16.0%)	9 (4.4%)	12 (5.8%)	206 (100.0%)
		第2回	138 (67.0%)	24 (11.7%)	16 (7.8%)	28 (13.6%)	206 (100.0%)
		第3回	117 (56.8%)	37 (18.0%)	20 (9.7%)	32 (15.5%)	206 (100.0%)
全体	第1回	546 (84.4%)	62 (9.6%)	15 (2.3%)	24 (3.7%)	647 (100.0%)	
	第2回	438 (67.7%)	118 (18.2%)	44 (6.8%)	47 (7.3%)	647 (100.0%)	
	第3回	447 (69.1%)	112 (17.3%)	36 (5.6%)	52 (8.0%)	647 (100.0%)	

6. 食事・栄養摂取状況

■食事を楽しんでいるか

食事を楽しんでいる人は全体の95%以上であり、経年的な変化もみられない。食事を楽しむ人は壮年期群で最も多く、経年的にもやや増えている。

(全体の結果)

食事を楽しんでいるかという質問に関しては、「はい」の回答が615人(95.2%)と最も多く、「いいえ」の回答は31人(4.8%)にすぎなかった。過去の結果と比較すると、食事を楽しんでいる人は2年前と比較してわずか0.8ポイント減少、4年前の基礎調査時と比較してわずか1.9ポイント増加という結果であり、経年変化はほとんどみられなかった。全体的にはほとんどの人が食事を楽しんでいるが、その傾向は壮年期群で特に多く、経年的にもやや増えている傾向がみられた。

(コホート別比較)

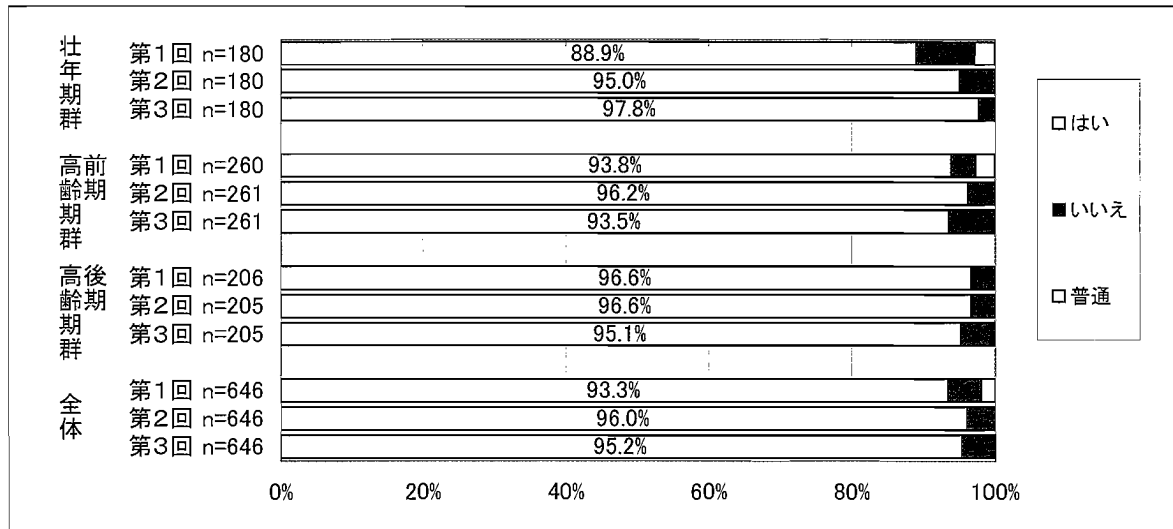
壮年期群に対する食事を楽しんでいるかという質問に関しては、「はい」の回答が176人(97.8%)と最も多く、「いいえ」の回答は4人(2.2%)にすぎなかった。過去の結果と比較すると、食事を楽しんでいる人は2年前と比較して2.8ポイント、4年前の基礎調査時と比較して8.9ポイント増加しており、経年的に食事を楽しむ人がやや増えているという結果であった。

前期高齢期群に対する食事を楽しんでいるかという質問に関しては、「はい」の回答が244人(93.5%)と最も多く、「いいえ」の回答は17人(6.5%)にすぎなかった。過去の結果と比較すると、食事を楽しんでいる人は2年前と比較して2.7ポイント、4年前の基礎調査時と比較して0.3ポイントとわずかに減少しているが、ほとんど経年変化はみられなかった。

後期高齢期群に対する食事を楽しんでいるかという質問に関しては、「はい」の回答が195人(95.1%)と最も多く、「いいえ」の回答は10人(4.9%)にすぎなかった。過去の結果と比較すると、食事を楽しんでいる人は2年前と比較して1.5ポイント、4年前の基礎調査時と比較しても1.5ポイントとわずかに減少しているが、ほとんど経年変化はみられなかった。

(図表6-1)

図表6-1 食事を楽しんでいるか



人数 (割合)

		はい	いいえ	普通	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	160 (88.9%)	15 (8.3%)	5 (2.8%)	180 (100.0%)
		第2回	171 (95.0%)	9 (5.0%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
		第3回	176 (97.8%)	4 (2.2%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	244 (93.8%)	9 (3.5%)	7 (2.7%)	260 (100.0%)
		第2回	251 (96.2%)	10 (3.8%)	0 (0.0%)	261 (100.0%)
		第3回	244 (93.5%)	17 (6.5%)	0 (0.0%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	199 (96.6%)	7 (3.4%)	0 (0.0%)	206 (100.0%)
		第2回	198 (96.6%)	7 (3.4%)	0 (0.0%)	205 (100.0%)
		第3回	195 (95.1%)	10 (4.9%)	0 (0.0%)	205 (100.0%)
全体	第1回	603 (93.3%)	31 (4.8%)	12 (1.9%)	646 (100.0%)	
	第2回	620 (96.0%)	26 (4.0%)	0 (0.0%)	646 (100.0%)	
	第3回	615 (95.2%)	31 (4.8%)	0 (0.0%)	646 (100.0%)	

■食事を他の人と一緒にする回数

食事を毎回だれかと一緒にするのは全体の4分の3に当たる人であり、これはすべての年齢群で共通している。過去2回の調査でも、4分の3の人たちは毎回だれかと一緒に食事をしており、経年変化はみられない。1日2回以上誰かと食事をする人はすべての年齢群で8割を超えており、1日1回以下しか誰かと食事をしないのは1割以下である。

(全体の結果)

家族や友人・職場の人などと一緒に食事をする回数はどのくらいかという質問に関しては、「毎回」が478人(73.9%)と最も多く、全体の約4分の3を占めていた。次いで1日2回が80人(12.4%)という結果であり、1日1回以下しか一緒に食べないのは1割に満たなかったが、経年的にはわずかに増加しているという結果であった。

(コホート別比較)

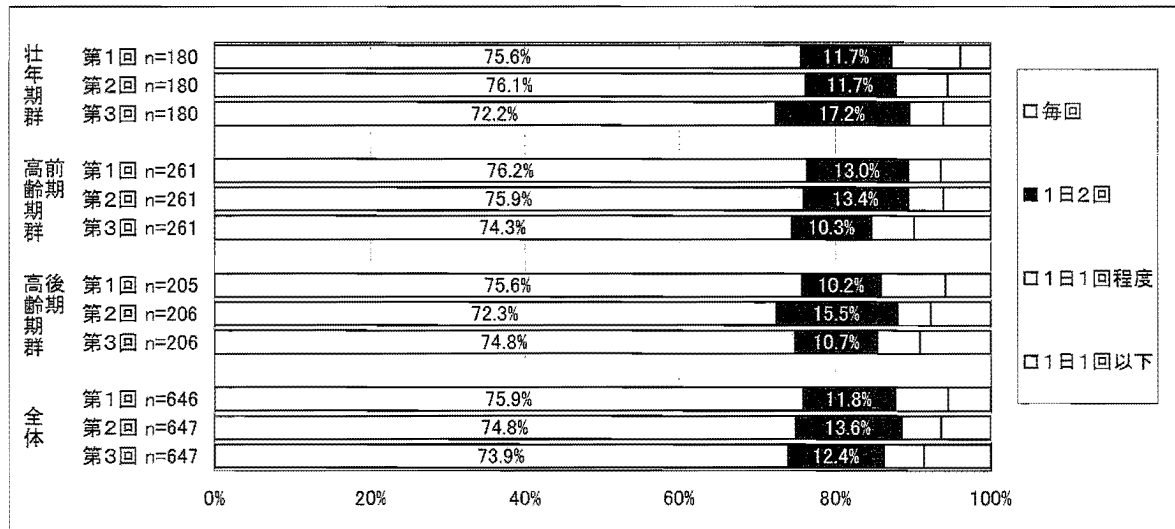
壮年期群で毎回だれかと一緒に食事をする人は130人(72.2%)と最も多く、全体の約4分の3を占めていた。次いで1日2回が31人(17.2%)という結果であり、1日1回以下しか一緒に食べないのは11人(6.1%)に過ぎなかった。「毎回」では経年変化はほとんどみられなかったが、「1日1回以下」では、経年的にわずかに増加する傾向がみられた。

前期高齢期群で毎回だれかと一緒に食事をする人は194人(74.3%)と最も多く、全体の約4分の3を占めていた。次いで1日2回が27人(10.3%)という結果であり、1日1回以下しか一緒に食べないのは26人(10.0%)と1割にあたる人たちであった。「毎回」では経年変化はほとんどみられなかったが、「1日1回以下」では、経年的にわずかに増加する傾向がみられた。

後期高齢期群で毎回だれかと一緒に食事をする人は154人(74.8%)と最も多く、全体の約4分の3を占めていた。次いで1日2回が22人(10.7%)という結果であり、1日1回以下しか一緒に食べないのは19人(9.2%)という結果であった。「毎回」では経年変化はほとんどみられなかったが、「1日1回以下」では、経年的にわずかに増加する傾向がみられた。

(図表6-2)

図表6-2 食事を他の人と一緒にする回数



人数 (割合)

		毎回	1日2回	1日1回程度	1日1回以下	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	136 (75.6%)	21 (11.7%)	16 (8.9%)	7 (3.9%)	180 (100.0%)
		第2回	137 (76.1%)	21 (11.7%)	12 (6.7%)	10 (5.6%)	180 (100.0%)
		第3回	130 (72.2%)	31 (17.2%)	8 (4.4%)	11 (6.1%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	199 (76.2%)	34 (13.0%)	11 (4.2%)	17 (6.5%)	261 (100.0%)
		第2回	198 (75.9%)	35 (13.4%)	12 (4.6%)	16 (6.1%)	261 (100.0%)
		第3回	194 (74.3%)	27 (10.3%)	14 (5.4%)	26 (10.0%)	261 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	155 (75.6%)	21 (10.2%)	17 (8.3%)	12 (5.9%)	205 (100.0%)
		第2回	149 (72.3%)	32 (15.5%)	9 (4.4%)	16 (7.8%)	206 (100.0%)
		第3回	154 (74.8%)	22 (10.7%)	11 (5.3%)	19 (9.2%)	206 (100.0%)
全体	第1回	490 (75.9%)	76 (11.8%)	44 (6.8%)	36 (5.6%)	646 (100.0%)	
	第2回	484 (74.8%)	88 (13.6%)	33 (5.1%)	42 (6.5%)	647 (100.0%)	
	第3回	478 (73.9%)	80 (12.4%)	33 (5.1%)	56 (8.7%)	647 (100.0%)	

■食べものの好き嫌い

食べものの好き嫌いに関しては、全体の4分の3の人たちが好き嫌いなく食べており、好き嫌いがとても多い人は15人に1人程度である。好き嫌いが少ない人が多いのは、過去の結果と比較してもほとんど経年変化はみられない。

(全体の結果)

食べ物の好き嫌いが多いかという質問に関しては、「ほとんどない」が472人(73.0%)と最も多く、全体の約4分の3を占めていた。「少しあるがだいたい食べる」をあわせると、577人(89.2%)と約9割の人たちは好き嫌いがほとんどないという結果であり、好き嫌いが多い人は44人(6.8%)に過ぎなかった。

(コホート別比較)

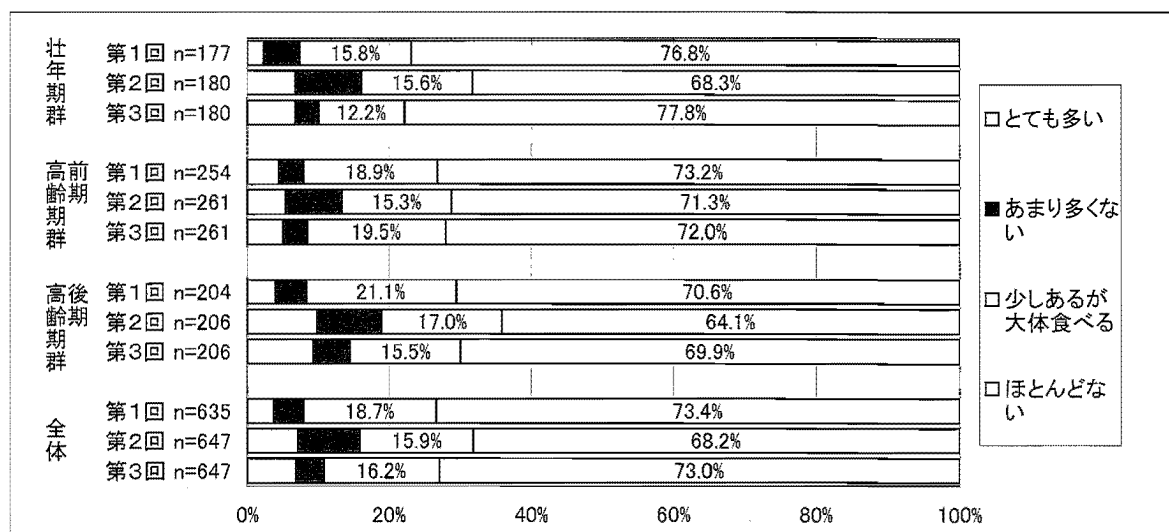
壮年期群で食べ物の好き嫌いが「ほとんどない」と回答した人は140人(77.8%)と最も多く、4分の3を超えていた。「少しあるがだいたい食べる」をあわせると、162人(90.0%)と9割の人たちは好き嫌いがほとんどないという結果であり、好き嫌いが多い人は12人(6.7%)に過ぎなかった。

前期高齢期群で食べ物の好き嫌いが「ほとんどない」と回答した人は188人(72.0%)と最も多く、7割を超えていた。「少しあるがだいたい食べる」をあわせると、239人(91.6%)と9割を超える人たちは好き嫌いがほとんどないという結果であり、好き嫌いが多い人は13人(5.0%)に過ぎなかった。

後期高齢期群で食べ物の好き嫌いが「ほとんどない」と回答した人は144人(69.9%)と約7割を占めていた。「少しあるがだいたい食べる」をあわせると、176人(85.4%)と9割近い人たちは好き嫌いがほとんどないという結果であり、好き嫌いが多い人は19人(9.2%)と1割に満たなかった。

(図表6-3)

図表6-3 食べものの好き嫌い



人数 (割合)

		ととても多い	あまり多くない	少しあるが 大体食べる	ほとんどない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	4 (2.3%)	9 (5.1%)	28 (15.8%)	136 (76.8%)	177 (100.0%)
		第2回	12 (6.7%)	17 (9.4%)	28 (15.6%)	123 (68.3%)	180 (100.0%)
		第3回	12 (6.7%)	6 (3.3%)	22 (12.2%)	140 (77.8%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	11 (4.3%)	9 (3.5%)	48 (18.9%)	186 (73.2%)	254 (100.0%)
		第2回	14 (5.4%)	21 (8.0%)	40 (15.3%)	186 (71.3%)	261 (100.0%)
		第3回	13 (5.0%)	9 (3.4%)	51 (19.5%)	188 (72.0%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	8 (3.9%)	9 (4.4%)	43 (21.1%)	144 (70.6%)	204 (100.0%)
		第2回	20 (9.7%)	19 (9.2%)	35 (17.0%)	132 (64.1%)	206 (100.0%)
		第3回	19 (9.2%)	11 (5.3%)	32 (15.5%)	144 (69.9%)	206 (100.0%)
全体	第1回	23 (3.6%)	27 (4.3%)	119 (18.7%)	466 (73.4%)	635 (100.0%)	
	第2回	46 (7.1%)	57 (8.8%)	103 (15.9%)	441 (68.2%)	647 (100.0%)	
	第3回	44 (6.8%)	26 (4.0%)	105 (16.2%)	472 (73.0%)	647 (100.0%)	

■好きな食べもの

好きな食べ物で最も多いのは魚介類であり、全体の7割を超えている。一番好きな食べ物としてあげられるのもやはり魚介類であり、5人のうち2人以上が魚介類が最も好きということになる。魚介類を最も好きな食べ物にあげているのは、すべての年齢群で共通している。

(全体の結果)

好きな食べ物は何かについて、分類が可能であったものについてまとめたところ、複数回答の質問では、「魚介類」が453人(70.0%)と7割を占めて最も多く、次いで「野菜類」が134人(20.7%)という結果であった。その中でも最も好きな食べ物としてあげられたのも「魚介類」であり、273人(42.2%)と4割を超えていた。次いで多いのは「穀類」や「果実類」であったが、これらはいずれも1割に満たなかった。

(コホート別比較)

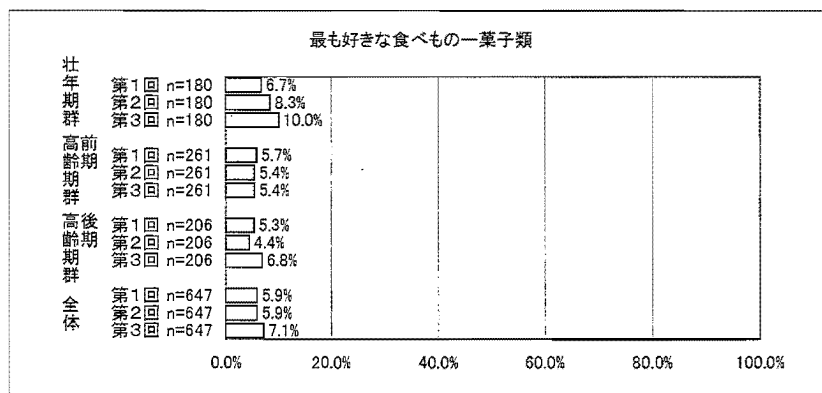
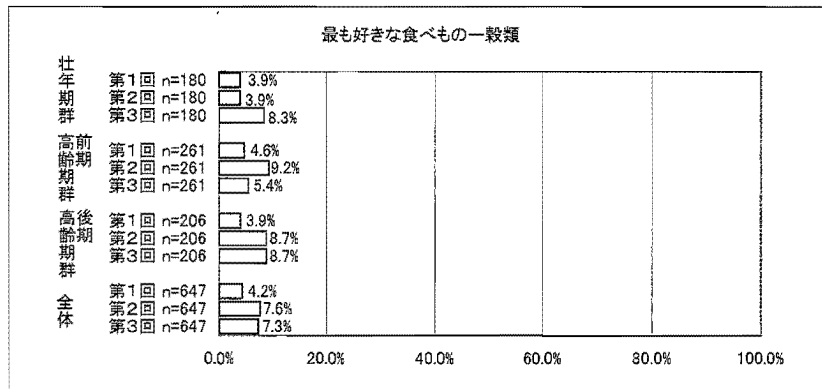
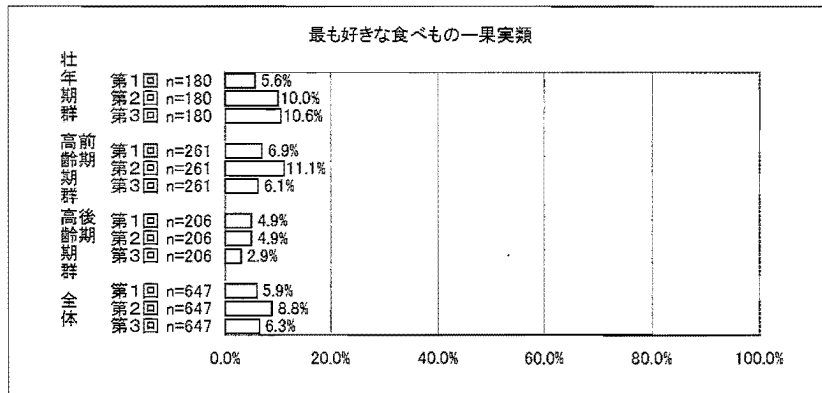
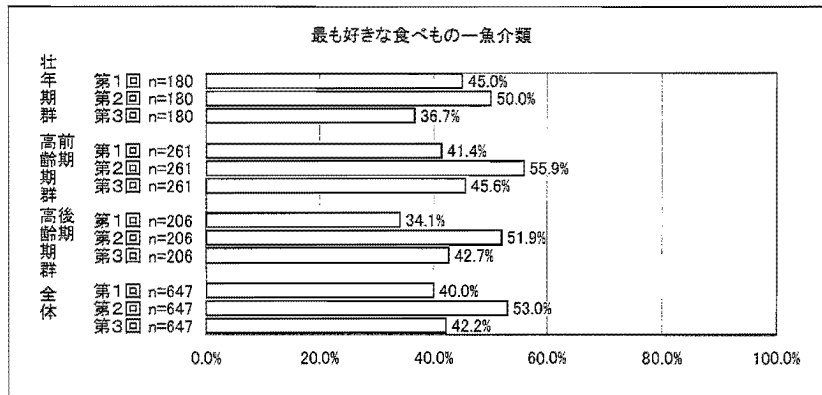
壮年期群の好きな食べ物は何かについて、複数回答の質問では、「魚介類」が120人(66.7%)と7割近くを占めて最も多く、次いで「野菜類」が45人(25.0%)という結果であった。その中でも最も好きな食べ物としてあげられたのも「魚介類」であり、66人(36.7%)と3分の1以上を超えていた。次いで多いのは「果実類」や「菓子類」であり、それぞれ1割程度を占めていた。

前期高齢期群の好きな食べ物は何かについて、複数回答の質問では、「魚介類」が202人(77.4%)と4分の3を超えて最も多く、次いで「野菜類」が52人(19.9%)という結果であった。その中でも最も好きな食べ物としてあげられたのも「魚介類」であり、119人(45.6%)と半数近くを占めていた。次いで多いのは「果実類」や「菓子類」であったが、これらはいずれも1割に満たなかった。

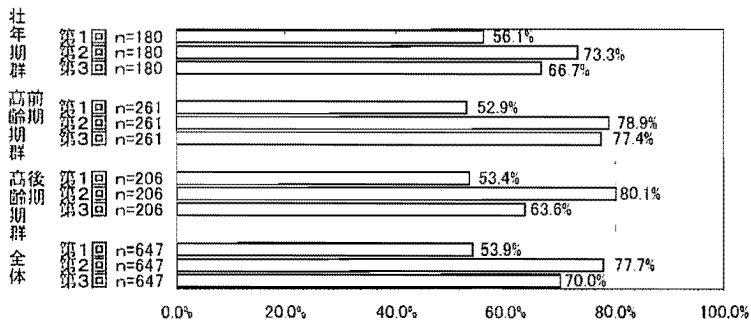
後期高齢期群の好きな食べ物は何かについて、複数回答の質問では、「魚介類」が131人(63.6%)と6割を超えて最も多く、次いで「野菜類」が37人(18.0%)という結果であった。その中でも最も好きな食べ物としてあげられたのも「魚介類」であり、88人(42.7%)と4割を超えていた。次いで多いのは「穀類」や「菓子類」、「果実類」であったが、これらはいずれも1割に満たなかった。

(図表6-4)

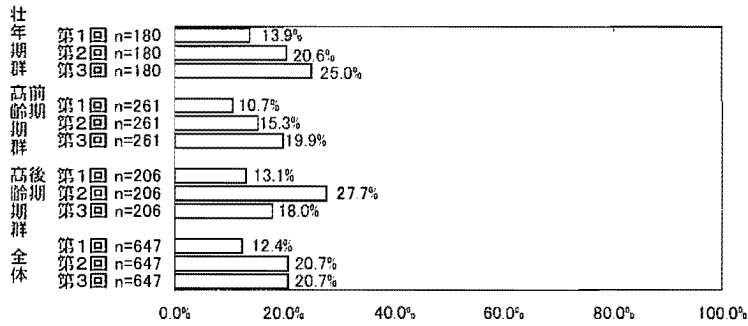
図表6-4 好きな食べ物（最も好きな食べ物）(複数回答)



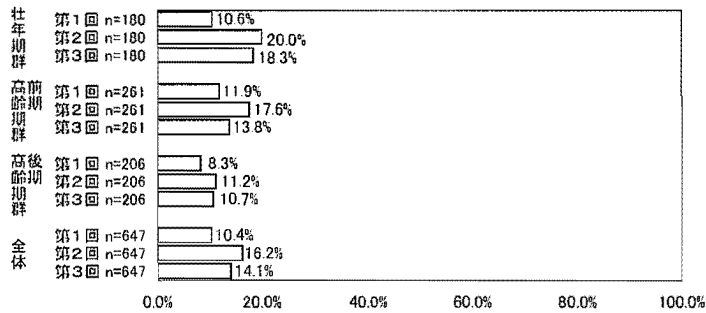
好きな食べもの一魚介類



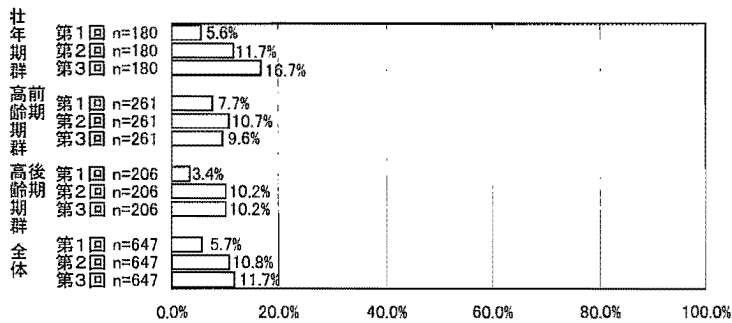
好きな食べもの一野菜類(山菜含む)

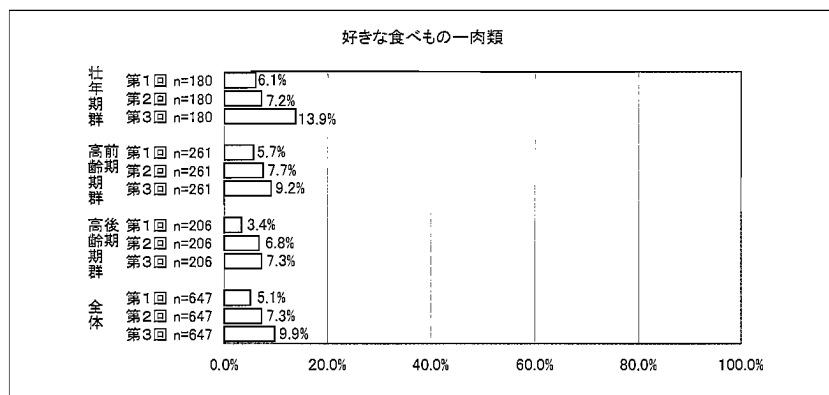


好きな食べもの一果実類



好きな食べもの一穀類





好きな食べ物

回答数（回答者数に占める割合）

		穀類	野菜類 (山菜含む)	果実類	魚介類	肉類	回答者数	
年齢 コホート	壮年期群	第1回	10 (5.6%)	25 (13.9%)	19 (10.6%)	101 (56.1%)	11 (6.1%)	180
		第2回	21 (11.7%)	37 (20.6%)	36 (20.0%)	132 (73.3%)	13 (7.2%)	180
		第3回	30 (16.7%)	45 (25.0%)	33 (18.3%)	120 (66.7%)	25 (13.9%)	180
	前期 高齢期群	第1回	20 (7.7%)	28 (10.7%)	31 (11.9%)	138 (52.9%)	15 (5.7%)	261
		第2回	28 (10.7%)	40 (15.3%)	46 (17.6%)	206 (78.9%)	20 (7.7%)	261
		第3回	25 (9.6%)	52 (19.9%)	36 (13.8%)	202 (77.4%)	24 (9.2%)	261
	後期 高齢期群	第1回	7 (3.4%)	27 (13.1%)	17 (8.3%)	110 (53.4%)	7 (3.4%)	206
		第2回	21 (10.2%)	57 (27.7%)	23 (11.2%)	165 (80.1%)	14 (6.8%)	206
		第3回	21 (10.2%)	37 (18.0%)	22 (10.7%)	131 (63.6%)	15 (7.3%)	206
全体	第1回	37 (5.7%)	80 (12.4%)	67 (10.4%)	349 (53.9%)	33 (5.1%)	647	
	第2回	70 (10.8%)	134 (20.7%)	105 (16.2%)	503 (77.7%)	47 (7.3%)	647	
	第3回	76 (11.7%)	134 (20.7%)	91 (14.1%)	453 (70.0%)	64 (9.9%)	647	

■嫌いな食べもの

嫌いな食べ物で最も多いのは、好きな食べ物と同様に魚介類であり、7人に1人は魚介類が最も嫌いと答えていることになる。魚介類が最も嫌いと回答したのはすべての年齢群で共通している。肉類を一番嫌いとしている人も多く、前期高齢期群と後期高齢期群の10人に1人は肉類が一番嫌いということになる。

(全体の結果)

嫌いな食べ物は何かについて、分類が可能であったものについてまとめたところ、複数回答の質問では、「魚介類」が167人(25.8%)と4分の1を超えて最も多く、次いで「肉類」が91人(14.1%)という結果であった。その中でも最も嫌いな食べ物としてあげられたのも「魚介類」であり、95人(14.7%)という値であった。次いで多いのは「肉類」や「野菜類」であったが、これらはいずれも1割に満たなかった。肉類が一番嫌いという回答は、前期高齢期群と後期高齢期群で約1割を占めていた。

(コホート別比較)

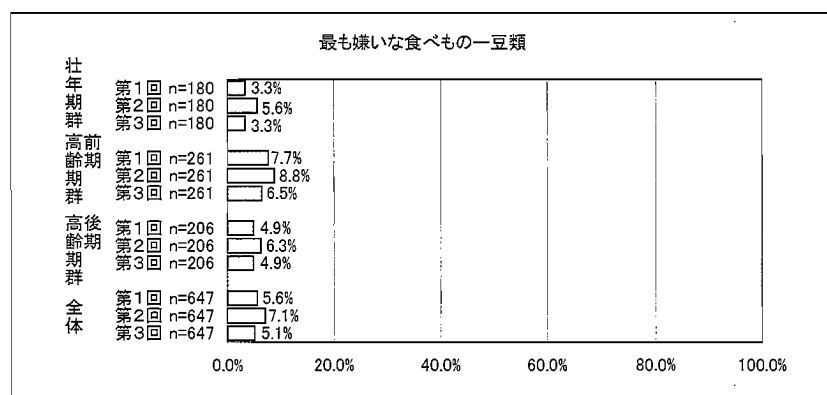
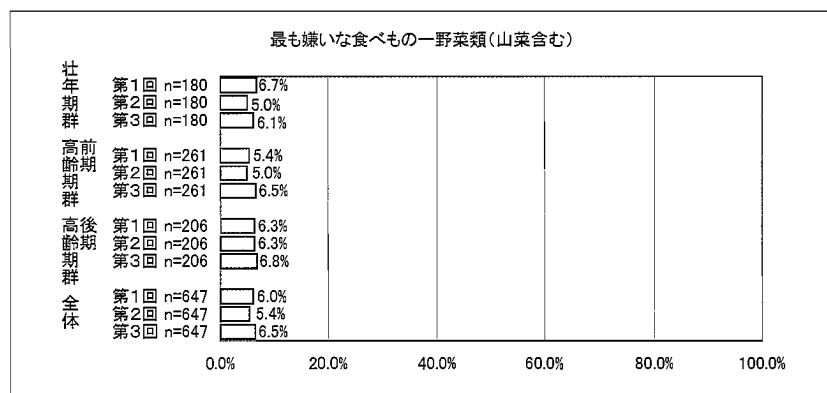
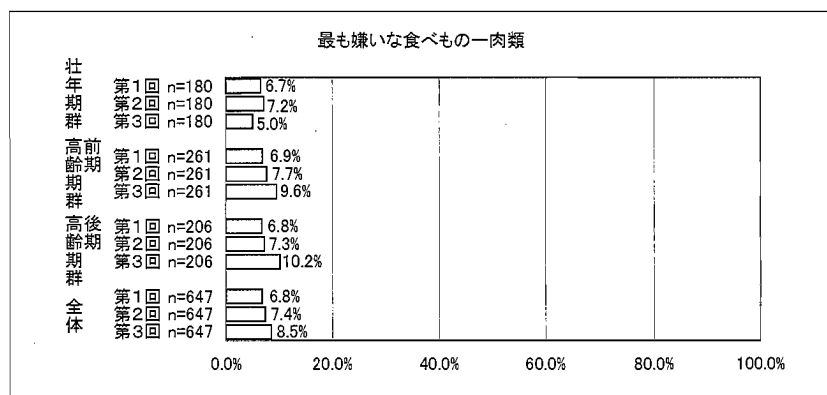
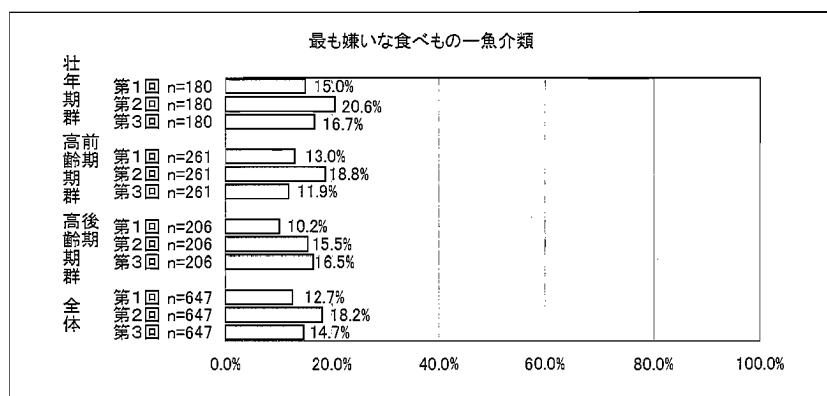
壮年期群の嫌いな食べ物について、複数回答の質問では、「魚介類」が55人(30.6%)と3割を超えて最も多く、次いで「肉類」が19人(10.6%)という結果であった。その中でも最も嫌いな食べ物としてあげられたのも「魚介類」であり、30人(16.7%)という値であった。次いで多いのは「野菜類」や「肉類」やであったが、これらはいずれも1割に満たなかった。

前期高齢期群の嫌いな食べ物について、複数回答の質問では、「魚介類」が58人(22.2%)と2割を超えて最も多く、次いで「肉類」が36人(13.8%)という結果であった。その中でも最も嫌いな食べ物としてあげられたのも「魚介類」であり、31人(11.9%)という値であった。次いで多いのは「肉類」や「野菜類」であったが、これらはいずれも1割に満たなかった。

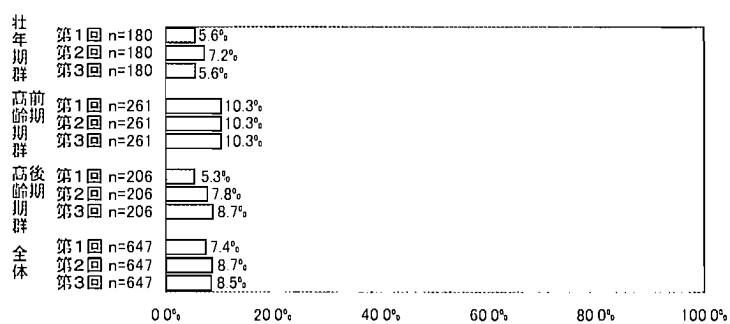
後期高齢期群の嫌いな食べ物について、複数回答の質問では、「魚介類」が54人(26.2%)と4分の1を超えて最も多く、次いで「肉類」が36人(17.5%)という結果であった。その中でも最も嫌いな食べ物としてあげられたのも「魚介類」で34人(16.5%)であり、次いで「肉類」が21人(10.2%)という値であった。「野菜類」や「豆類」を嫌いとした人もいるが、それらはいずれも1割に満たなかった。

(図表6-5)

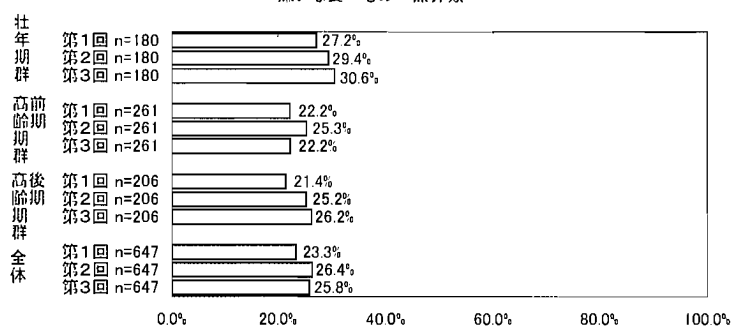
図表6-5 嫌いな食べもの（最も嫌いな食べもの）（複数回答）



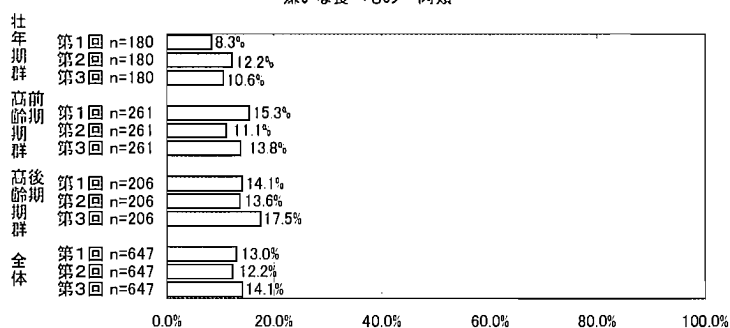
嫌いな食べもの一豆類



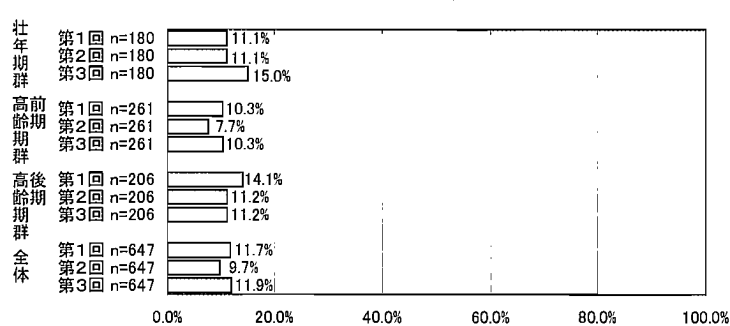
嫌いな食べもの一魚介類

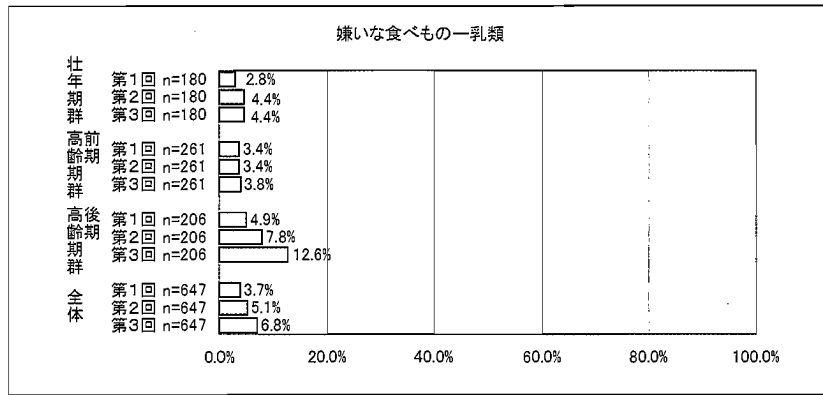


嫌いな食べもの一肉類



嫌いな食べもの一野菜類(山菜含む)





嫌いな食べ物

回答数 (回答者数に占める割合)

		豆類	野菜類 (山菜含む)	魚介類	肉類	乳類	回答者数	
年齢 コホート	壮年期群	第1回	10 (5.6%)	20 (11.1%)	49 (27.2%)	15 (8.3%)	5 (2.8%)	180
		第2回	13 (7.2%)	20 (11.1%)	53 (29.4%)	22 (12.2%)	8 (4.4%)	180
		第3回	10 (5.6%)	27 (15.0%)	55 (30.6%)	19 (10.6%)	8 (4.4%)	180
	前期 高齢期群	第1回	27 (10.3%)	27 (10.3%)	58 (22.2%)	40 (15.3%)	9 (3.4%)	261
		第2回	27 (10.3%)	20 (7.7%)	66 (25.3%)	29 (11.1%)	9 (3.4%)	261
		第3回	27 (10.3%)	27 (10.3%)	58 (22.2%)	36 (13.8%)	10 (3.8%)	261
	後期 高齢期群	第1回	11 (5.3%)	29 (14.1%)	44 (21.4%)	29 (14.1%)	10 (4.9%)	206
		第2回	16 (7.8%)	23 (11.2%)	52 (25.2%)	28 (13.6%)	16 (7.8%)	206
		第3回	18 (8.7%)	23 (11.2%)	54 (26.2%)	36 (17.5%)	26 (12.6%)	206
全体	第1回	48 (7.4%)	76 (11.7%)	151 (23.3%)	84 (13.0%)	24 (3.7%)	647	
	第2回	56 (8.7%)	63 (9.7%)	171 (26.4%)	79 (12.2%)	33 (5.1%)	647	
	第3回	55 (8.5%)	77 (11.9%)	167 (25.8%)	91 (14.1%)	44 (6.8%)	647	

■食事・栄養摂取状況 1 (米食)

一日3食を米食にしている人は約6割であり、3人に2人は毎食米食を食べている。ほとんどの人は「1日1食」以上米食を食べているが、「1日3食」米食を食べる人は、この4年間ですべての年齢群で5ポイント減少している。

(全体の結果)

米食をどのくらいの頻度で食べているかという質問では、「1日3食」が386人(59.8%)と最も多く、6割近くを占めていた。次いで多いのが「1日1～2食」の253人(39.2%)という結果であった。両方をあわせると、米食を1日1食以上食べている人は639人(99.1%)であり、ほとんどの人は1日1食以上米食を食べているという結果であった。また「毎食」が約6割、「1日1～2食」が約4割という割合は、すべての年齢群で共通していた。経年的な変化としては、「1日3食」米食を食べる人は、この4年間ですべての年齢群において約5ポイント減少した。

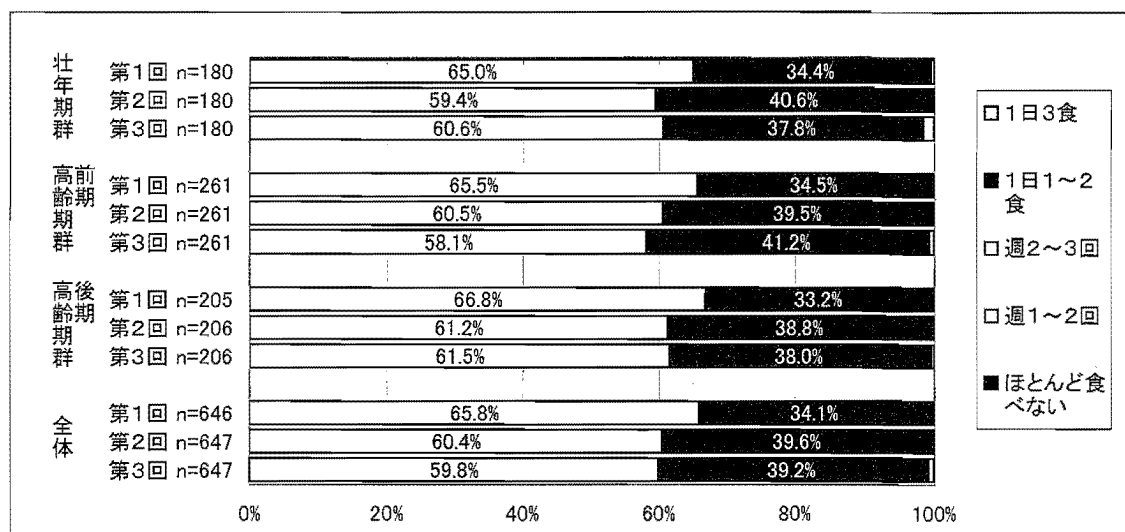
(コホート別比較)

壮年期群の米食に関しては、「1日3食」が109人(60.6%)と最も多く、6割を超えていた。次いで多いのが「1日1～2食」の68人(37.8%)という結果であった。両方をあわせると、米食を1日1食以上食べている人は177人(98.3%)ということになり、ほとんどの人は1日1食以上米食を食べているという結果であった。経年的な変化では、米食を毎食食べる人は2年前とほとんど変わらなかったが、4年前の基礎調査時と比較すると4.4ポイント減少していた。

前期高齢期群の米食に関しては、「1日3食」が151人(58.1%)と最も多く、6割近くを占めていた。次いで多いのが「1日1～2食」の107人(41.2%)という結果であった。両方をあわせると、米食を1日1食以上食べている人は258人(99.2%)ということになり、ほとんどの人は1日1食以上米食を食べているという結果であった。経年的な変化では、米食を毎食食べる人は2年前と比較して2.4ポイント、4年前の基礎調査時と比較して7.4ポイント減少しており、米食を毎日3食食べる人は経年的に減少する傾向がみられた。

後期高齢期群の米食に関しては、「1日3食」が126人(61.5%)と最も多く、6割を超えていた。次いで多いのが「1日1～2食」の78人(37.8%)という結果であった。両方をあわせると、米食を1日1食以上食べている人は204人(99.5%)ということになり、ほとんどの人は1日1食以上米食を食べているという結果であった。経年的な変化では、米食を毎食食べる人は2年前とほとんど変わらなかったが、4年前の基礎調査時と比較すると5.3ポイント減少していた。(図表6-6)

図表6-6 食事栄養摂取状況 1 (米食)



人数 (割合)

		1日3食	1日1~2食	週2~3回	週1~2回	ほとんど食べない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	117 (65.0%)	62 (34.4%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
		第2回	107 (59.4%)	73 (40.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
		第3回	109 (60.6%)	68 (37.8%)	3 (1.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	171 (65.5%)	90 (34.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	261 (100.0%)
		第2回	158 (60.5%)	103 (39.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	261 (100.0%)
		第3回	151 (58.1%)	107 (41.2%)	2 (0.8%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	260 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	137 (66.8%)	68 (33.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	205 (100.0%)
		第2回	126 (61.2%)	80 (38.8%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	206 (100.0%)
		第3回	126 (61.5%)	78 (38.0%)	1 (0.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	205 (100.0%)
全体	第1回	425 (65.8%)	220 (34.1%)	1 (0.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	646 (100.0%)	
	第2回	391 (60.4%)	256 (39.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	647 (100.0%)	
	第3回	386 (59.8%)	253 (39.2%)	6 (0.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	645 (100.0%)	

■食事・栄養摂取状況 2 (みそ汁)

ほとんどの人は1日1食以上みそ汁を食している。「1日1～2食」食する人は約7割であり、すべての年齢群で最も多い。1日3食の人は全体の4分の1程度であるが、3食の人は年齢の高い群ほど多く、後期高齢期群は壮年期群の約2倍近い。毎食の人は4年前から2年前までの2年間で経年的に減少している。

(全体の結果)

みそ汁の摂取頻度は、「1日1～2食」が449人(69.6%)と最も多く、約7割を占めていた。次いで多いのが「1日3食」の165人(25.6%)であり、全体の4分の1を占めていた。両方をあわせると、みそ汁を1日1食以上食している人は614人(95.2%)であり、ほとんどの人は1日1食以上みそ汁を食しているという結果であった。コホート別の比較では、みそ汁が1日3食の人は、年代が高くなるにつれて多くなり、後期高齢期群は壮年期群の2倍近いという結果であった。

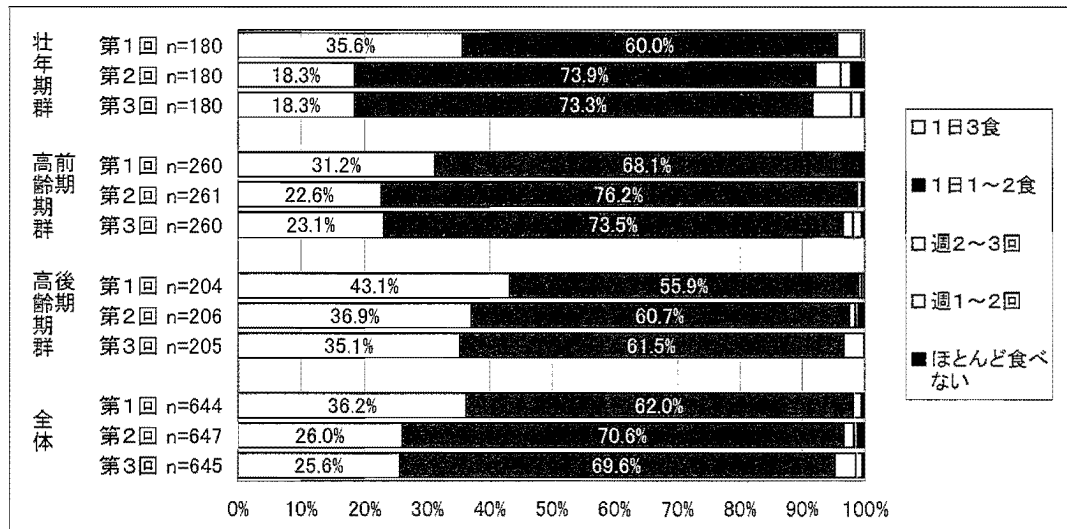
(コホート別比較)

壮年期群のみそ汁の摂取頻度に関しては、「1日1～2食」が132人(73.3%)、「1日3食」が33人(18.3%)という結果であった。両方をあわせると、みそ汁を1日1食以上食している人は165人(91.2%)であり、ほとんどの人は1日1食以上みそ汁を食しているという結果であった。「1日3食」を経年的に比較すると、2年前と全く変わらないが、4年前の基礎調査時と比較すると、17.3ポイント減少しており、4年前から2年前までの2年間で減少したという結果であった。

前期高齢期群のみそ汁の摂取頻度に関しては、「1日1～2食」が191人(73.5%)、「1日3食」が60人(23.1%)という結果であった。両方をあわせると、みそ汁を1日1食以上食している人は251人(96.5%)であり、ほとんどの人は1日1食以上みそ汁を食しているという結果であった。「1日3食」を経年的に比較すると、2年前と大きく変わらないが、4年前の基礎調査時と比較すると、8.1ポイント減少しており、4年前から2年前までの2年間で減少したという結果であった。

後期高齢期群のみそ汁の摂取頻度に関しては、「1日1～2食」が126人(61.5%)、「1日3食」が72人(35.1%)という結果であった。両方をあわせると、みそ汁を1日1食以上食している人は198人(96.6%)であり、ほとんどの人は1日1食以上みそ汁を食しているという結果であった。「1日3食」を経年的に比較すると、2年前と比較して1.8ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると、8ポイント減少しており、4年前から2年前までの2年間で減少したという結果であった。(図表6-7)

図表6-7 食事栄養摂取状況 2 (みそ汁)



人数 (割合)

		1日3食	1日1~2食	週2~3回	週1~2回	ほとんど食べない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	64 (35.6%)	108 (60.0%)	7 (3.9%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
		第2回	33 (18.3%)	133 (73.9%)	7 (3.9%)	3 (1.7%)	4 (2.2%)	180 (100.0%)
		第3回	33 (18.3%)	132 (73.3%)	11 (6.1%)	3 (1.7%)	1 (0.6%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	81 (31.2%)	177 (68.1%)	1 (0.4%)	0 (0.0%)	1 (0.4%)	260 (100.0%)
		第2回	59 (22.6%)	199 (76.2%)	2 (0.8%)	0 (0.0%)	1 (0.4%)	261 (100.0%)
		第3回	60 (23.1%)	191 (73.5%)	4 (1.5%)	4 (1.5%)	1 (0.4%)	260 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	88 (43.1%)	114 (55.9%)	1 (0.5%)	1 (0.5%)	0 (0.0%)	204 (100.0%)
		第2回	76 (36.9%)	125 (60.7%)	2 (1.0%)	1 (0.5%)	2 (1.0%)	206 (100.0%)
		第3回	72 (35.1%)	126 (61.5%)	7 (3.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	205 (100.0%)
全体	第1回	233 (36.2%)	399 (62.0%)	9 (1.4%)	2 (0.3%)	1 (0.2%)	644 (100.0%)	
	第2回	168 (26.0%)	457 (70.6%)	11 (1.7%)	4 (0.6%)	7 (1.1%)	647 (100.0%)	
	第3回	165 (25.6%)	449 (69.6%)	22 (3.4%)	7 (1.1%)	2 (0.3%)	645 (100.0%)	

■食事・栄養摂取状況3（つけもの）

8割近い人たちは1日1食以上つけものを食べており、「1日3食」食べる人が最も多いのはすべての年齢群で共通している。「1日3食」食べる人は壮年期群と前期高齢期群で経年的に減少傾向がある。

（全体の結果）

つけものの摂取頻度では、「1日3食」が284人（44.0%）と最も多く、4割を超えている。次いで多いのが「1日1～2食」の226人（35.0%）という結果であった。両方をあわせると、つけものを1日1食以上食べている人は510人（79.0%）であり、8割近い人は1日1食以上つけものを食べているという結果であった。コホート別の比較ではほとんど差がないが、「1日3食」食べる人は、壮年期群と前期高齢期群で経年的に減少する傾向がみられた。

（コホート別比較）

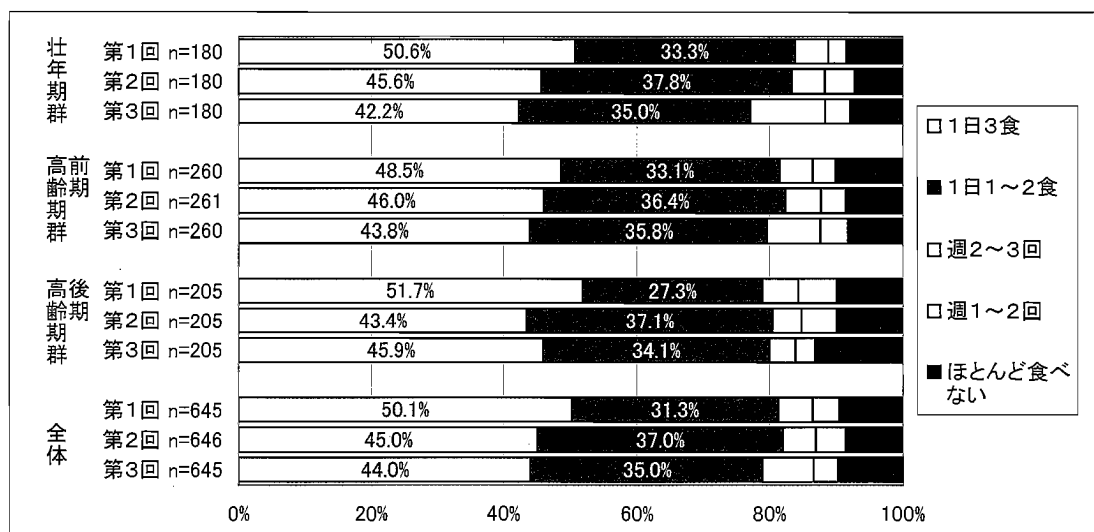
壮年期群のつけものの摂取頻度では、「1日3食」が76人（42.2%）と最も多く、4割を超えていた。次いで多いのが「1日1～2食」の63人（35.0%）という結果であった。両方をあわせると、つけものを1日1食以上食べている人は139人（77.2%）であり、8割近い人は1日1食以上つけものを食べているという結果であった。「1日3食」の人は、2年前と比較すると3.4ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると8.4ポイント減少しており、経年的に減少する傾向がみられた。

前期高齢期群のつけものの摂取頻度では、「1日3食」が114人（43.8%）と最も多く、4割を超えていた。次いで多いのが「1日1～2食」の93人（35.8%）という結果であった。両方をあわせると、つけものを1日1食以上食べている人は207人（79.6%）であり、8割近い人は1日1食以上つけものを食べているという結果であった。「1日3食」の人は、2年前と比較すると2.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると4.7ポイント減少しており、経年的にやや減少している傾向がみられた。

後期高齢期群のつけものの摂取頻度では、「1日3食」が94人（45.9%）と最も多く、4割を超えていた。次いで多いのが「1日1～2食」の70人（34.1%）という結果であった。両方をあわせると、つけものを1日1食以上食べている人は164人（80.0%）であり、8割の人は1日1食以上つけものを食べているという結果であった。「1日3食」の人は、4年前の基礎調査時と比較すると5.8ポイント減少しているものの、2年前と比較すると2.5ポイント増加しており、経年的に減少する傾向はみられなかった。

（図表6-8）

図表6-8 食事栄養摂取状況 3 (つけもの)



人数 (割合)

		1日3食	1日1~2食	週2~3回	週1~2回	ほとんど食べない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	91 (50.6%)	60 (33.3%)	9 (5.0%)	5 (2.8%)	15 (8.3%)	180 (100.0%)
		第2回	82 (45.6%)	68 (37.8%)	9 (5.0%)	8 (4.4%)	13 (7.2%)	180 (100.0%)
		第3回	76 (42.2%)	63 (35.0%)	20 (11.1%)	7 (3.9%)	14 (7.8%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	126 (48.5%)	86 (33.1%)	13 (5.0%)	9 (3.5%)	26 (10.0%)	260 (100.0%)
		第2回	120 (46.0%)	95 (36.4%)	14 (5.4%)	10 (3.8%)	22 (8.4%)	261 (100.0%)
		第3回	114 (43.8%)	93 (35.8%)	21 (8.1%)	11 (4.2%)	21 (8.1%)	260 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	106 (51.7%)	56 (27.3%)	11 (5.4%)	12 (5.9%)	20 (9.8%)	205 (100.0%)
		第2回	89 (43.4%)	76 (37.1%)	9 (4.4%)	11 (5.4%)	20 (9.8%)	205 (100.0%)
		第3回	94 (45.9%)	70 (34.1%)	8 (3.9%)	6 (2.9%)	27 (13.2%)	205 (100.0%)
全体	第1回	323 (50.1%)	202 (31.3%)	33 (5.1%)	26 (4.0%)	61 (9.5%)	645 (100.0%)	
	第2回	291 (45.0%)	239 (37.0%)	32 (5.0%)	29 (4.5%)	55 (8.5%)	646 (100.0%)	
	第3回	284 (44.0%)	226 (35.0%)	49 (7.6%)	24 (3.7%)	62 (9.6%)	645 (100.0%)	

■食事・栄養摂取状況4（パン）

ご飯の代わりに食べるパンの摂取頻度では「ほとんど食べない」人がすべての群で45%程度いる。しかし、1週間に1回以上食べる人や、1日1食以上食べる人は経年的に増加している。

（全体の結果）

ご飯の代わりに食べるパンの摂取頻度では、「ほとんど食べない」が296人（45.9%）と最も多く、すべての年齢群で45%程度である点で共通していた。次いで多いのが「週1～2回」の158人（24.5%）であり、全体の約4分の1を占めていた。1日1食以上食べる人は116人（18.0%）と2割弱程度であるが、2年前と比較すると4.6ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると8ポイント増加していた。また週1回以上食べている人は349人（54.1%）であり、2年前と比較すると7.3ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると13.6ポイント増加しており、パンを食べる人は経年的に増えているという結果であった。

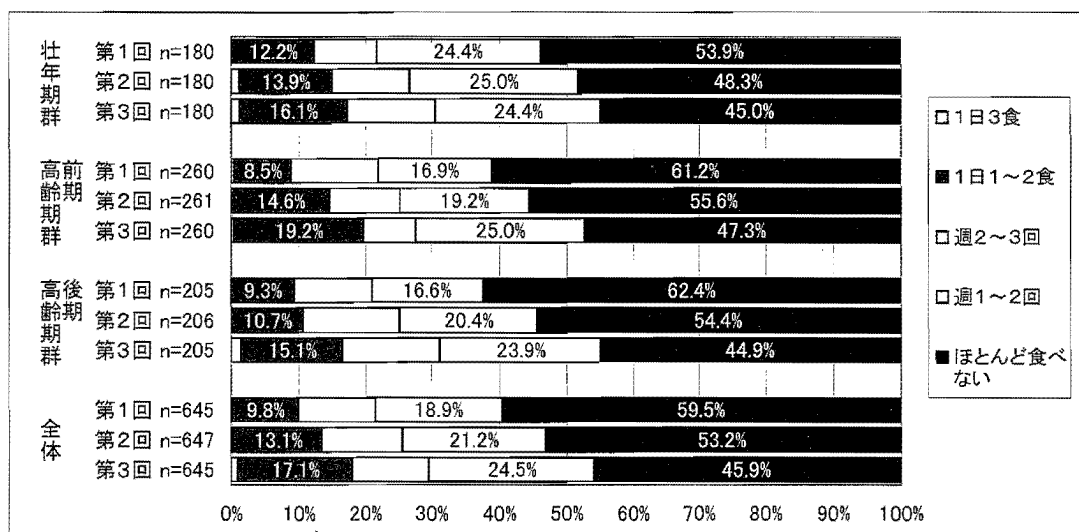
（コホート別比較）

壮年期群のパンの摂取頻度では、「ほとんど食べない」が81人（45.0%）と最も多く、次いで多いのが「週1～2回」の44人（24.4%）という結果であった。1日1食以上食べる人は31人（17.2%）と2割弱程度であるが、2年前と比較すると2.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると5ポイント増加していた。また週1回以上食べている人は99人（55.0%）であり、2年前と比較すると3.3ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると8.9ポイント増加しており、パンを食べる人は経年的に増えているという結果であった。

前期高齢期群のパンの摂取頻度では、「ほとんど食べない」が123人（47.3%）と最も多く、次いで多いのが「週1～2回」の65人（25.0%）という結果であった。1日1食以上食べる人は51人（19.6%）と2割程度であるが、2年前と比較すると5ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると10.7ポイント増加していた。また週1回以上食べている人は137人（52.7%）であり、2年前と比較すると8.3ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると13.9ポイント増加しており、パンを食べる人は経年的に増えているという結果であった。

後期高齢期群のパンの摂取頻度では、「ほとんど食べない」が92人（44.9%）と最も多く、次いで多いのが「週1～2回」の49人（23.9%）という結果であった。1日1食以上食べる人は34人（16.6%）であるが、2年前と比較すると5.9ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると7.3ポイント増加していた。また週1回以上食べている人は113人（55.1%）であり、2年前と比較すると9.5ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると17.5ポイント増加しており、パンを食べる人は経年的に増えているという結果であった。（図表6-9）

図表6-9 食事栄養摂取状況 4 (パン)



人数 (割合)

		1日3食	1日1~2食	週2~3回	週1~2回	ほとんど食べない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	0 (0.0%)	22 (12.2%)	17 (9.4%)	44 (24.4%)	97 (53.9%)	180 (100.0%)
		第2回	2 (1.1%)	25 (13.9%)	21 (11.7%)	45 (25.0%)	87 (48.3%)	180 (100.0%)
		第3回	2 (1.1%)	29 (16.1%)	24 (13.3%)	44 (24.4%)	81 (45.0%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	1 (0.4%)	22 (8.5%)	34 (13.1%)	44 (16.9%)	159 (61.2%)	260 (100.0%)
		第2回	0 (0.0%)	38 (14.6%)	28 (10.7%)	50 (19.2%)	145 (55.6%)	261 (100.0%)
		第3回	1 (0.4%)	50 (19.2%)	21 (8.1%)	65 (25.0%)	123 (47.3%)	260 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	0 (0.0%)	19 (9.3%)	24 (11.7%)	34 (16.6%)	128 (62.4%)	205 (100.0%)
		第2回	0 (0.0%)	22 (10.7%)	30 (14.6%)	42 (20.4%)	112 (54.4%)	206 (100.0%)
		第3回	3 (1.5%)	31 (15.1%)	30 (14.6%)	49 (23.9%)	92 (44.9%)	205 (100.0%)
全体	第1回	1 (0.2%)	63 (9.8%)	75 (11.6%)	122 (18.9%)	384 (59.5%)	645 (100.0%)	
	第2回	2 (0.3%)	85 (13.1%)	79 (12.2%)	137 (21.2%)	344 (53.2%)	647 (100.0%)	
	第3回	6 (0.9%)	110 (17.1%)	75 (11.6%)	158 (24.5%)	296 (45.9%)	645 (100.0%)	

■食事・栄養摂取状況 5 (麺類)

全体の約3割の人は1日1食以上麺類を食べており、9割近い人は週1回以上食べている。1日1食以上食べる人は経年的に増加しており、特に前期高齢期群と後期高齢期群で経年的に増加する傾向がみられる。

(全体の結果)

ご飯の代わりに食べる麺類の摂取頻度では、「週1～2回」が201人(31.2%)と最も多く、「週2～3回」が178人(27.6%)、「1日1～2食」が177人(27.4%)とそれぞれ4分の1程度であった。1日1食以上食べる人は183人(28.3%)と3割近くであり、週1回以上食べる人は562人(87.1%)と約9割を占めていた。麺類を1日1食以上食べる人は2年前と比較して4.3ポイント、4年前の基礎調査時と比較して9.8ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。

(コホート別比較)

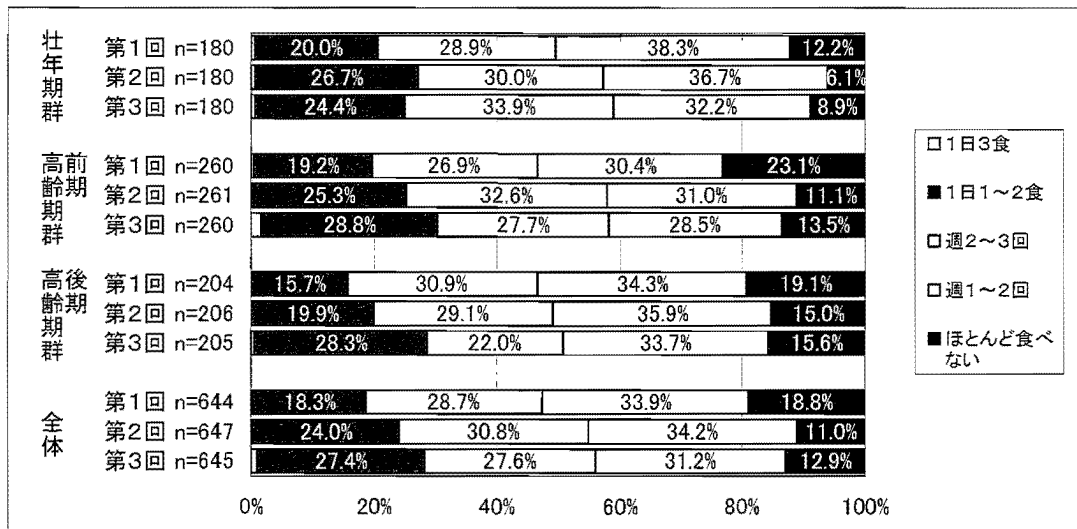
壮年期群の麺類の摂取頻度は、「週2～3回」が61人(33.9%)と最も多く、次いで「週1～2回」が58人(32.2%)、「1日1～2食」が44人(24.4%)の順であった。1日1食以上食べる人は45人(25.0%)と4分の1を占めており、週1回以上食べる人は164人(91.1%)と9割を占めていたが、麺類を1日1食以上食べるという点に関しては経年的な変化はみられなかった。

前期高齢期群の麺類の摂取頻度は、「1日1～2食」が75人(28.8%)、「週2～3回」が72人(27.7%)、「週1～2回」が74人(28.5%)とほぼ並んでいる。1日1食以上食べる人は79人(30.4%)と3割を占めており、週1回以上食べる人は225人(86.5%)と9割近くを占めていた。麺類を1日1食以上食べる人は2年前と比較して5.1ポイント、4年前の基礎調査時と比較して10.8ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。

後期高齢期群の麺類の摂取頻度は、「週1～2回」が69人(33.7%)と最も多く、3分の1を占めていた。次いで「1日1～2食」が58人(28.3%)、「週2～3回」が45人(22.0%)、の順になっていた。1日1食以上食べる人は59人(28.8%)と3割近くを占めており、週1回以上食べる人は173人(84.4%)と8割を超えていた。麺類を1日1食以上食べる人は2年前と比較して8.9ポイント、4年前の基礎調査時と比較して13.1ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。

(図表6-10)

図表6-10 食事栄養摂取状況 5 (麺類)



人数 (割合)

		1日3食	1日1~2食	週2~3回	週1~2回	ほとんど食べない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	1 (0.6%)	36 (20.0%)	52 (28.9%)	69 (38.3%)	22 (12.2%)	180 (100.0%)
		第2回	1 (0.6%)	48 (26.7%)	54 (30.0%)	66 (36.7%)	11 (6.1%)	180 (100.0%)
		第3回	1 (0.6%)	44 (24.4%)	61 (33.9%)	58 (32.2%)	16 (8.9%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	1 (0.4%)	50 (19.2%)	70 (26.9%)	79 (30.4%)	60 (23.1%)	260 (100.0%)
		第2回	0 (0.0%)	66 (25.3%)	85 (32.6%)	81 (31.0%)	29 (11.1%)	261 (100.0%)
		第3回	4 (1.5%)	75 (28.8%)	72 (27.7%)	74 (28.5%)	35 (13.5%)	260 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	0 (0.0%)	32 (15.7%)	63 (30.9%)	70 (34.3%)	39 (19.1%)	204 (100.0%)
		第2回	0 (0.0%)	41 (19.9%)	60 (29.1%)	74 (35.9%)	31 (15.0%)	206 (100.0%)
		第3回	1 (0.5%)	58 (28.3%)	45 (22.0%)	69 (33.7%)	32 (15.6%)	205 (100.0%)
全体	第1回	2 (0.3%)	118 (18.3%)	185 (28.7%)	218 (33.9%)	121 (18.8%)	644 (100.0%)	
	第2回	1 (0.2%)	155 (24.0%)	199 (30.8%)	221 (34.2%)	71 (11.0%)	647 (100.0%)	
	第3回	6 (0.9%)	177 (27.4%)	178 (27.6%)	201 (31.2%)	83 (12.9%)	645 (100.0%)	

■食事・栄養摂取状況6（魚類）

13人に1人は1日3食魚を食べており、全体の4分の3にあたる人たちは、1日1食以上魚を食べている。魚をほとんど食べない人は、1%未満であり、経年的な変化もほとんどみられない。

（全体の結果）

魚を食べる頻度では、「1日1～2食」が457人（70.9%）と最も多く、7割を超えていた。次いで多いのが「週2～3回」、117人（18.1%）、「1日3食」が48人（7.4%）の順になっており、この順位はすべての年齢群で共通していた。1日1食以上食べる人は505人（78.3%）であり、全体の4分の3を超える人たちは、1日1食以上魚を食べているという結果であった。1日1食以上魚を食べる人は2年前と比較して1.9ポイント、4年前の基礎調査時と比較して4.3ポイントとわずかに減少している程度であり、経年的な変化はほとんどみられなかった。

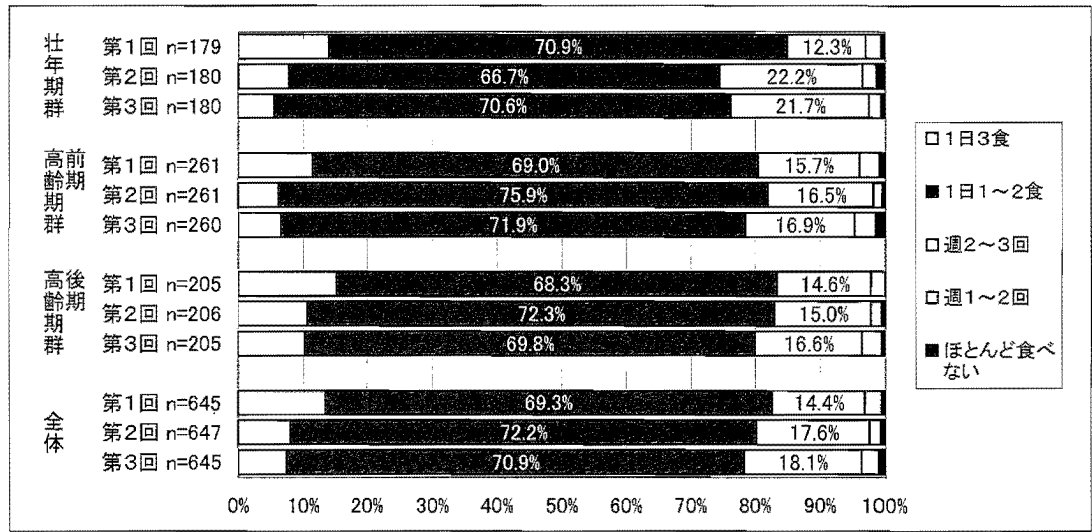
（コホート別比較）

壮年期群の魚の摂取頻度は、「1日1～2食」が127人（70.6%）と最も多く、7割を超えていた。次いで多いのが「週2～3回」の39人（21.7%）、「1日3食」の10人（5.6%）という結果であった。1日1食以上食べる人は137人（76.2%）であり、4分の3を超える人たちは、1日1食以上魚を食べているという結果であった。1日1食以上魚を食べる人は2年前と比較して1.7ポイント増加しており、4年前の基礎調査時と比較して8.7ポイント減少しているが、経年的な変化はほとんどみられなかった。

前期高齢期群の魚の摂取頻度は、「1日1～2食」が187人（71.9%）と最も多く、7割を超えていた。次いで多いのが「週2～3回」の44人（16.9%）、「1日3食」の17人（6.5%）という結果であった。1日1食以上食べる人は204人（78.4%）であり、4分の3を超える人たちは、1日1食以上魚を食べているという結果であった。1日1食以上魚を食べる人は2年前と比較して3.6ポイント、4年前の基礎調査時と比較して2.1ポイントとわずかに減少しているが、経年的な変化はほとんどみられなかった。

後期高齢期群の魚の摂取頻度は、「1日1～2食」が143人（69.8%）と最も多く、7割近くを占めていた。次いで多いのが「週2～3回」の34人（16.6%）、「1日3食」の21人（10.2%）という結果であった。1日1食以上食べる人は164人（80.0%）であり、8割の人たちは、1日1食以上魚を食べているという結果であった。1日1食以上魚を食べる人は2年前と比較して3ポイント、4年前の基礎調査時と比較して3.4ポイントとわずかに減少しているが、経年的な変化はほとんどみられなかった。（図表6-11）

図表6-11 食事栄養摂取状況 6 (魚類)



人数 (割合)

		1日3食	1日1~2食	週2~3回	週1~2回	ほとんど食べない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	25 (14.0%)	127 (70.9%)	22 (12.3%)	4 (2.2%)	1 (0.6%)	179 (100.0%)
		第2回	14 (7.8%)	120 (66.7%)	40 (22.2%)	4 (2.2%)	2 (1.1%)	180 (100.0%)
		第3回	10 (5.6%)	127 (70.6%)	39 (21.7%)	3 (1.7%)	1 (0.6%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	30 (11.5%)	180 (69.0%)	41 (15.7%)	8 (3.1%)	2 (0.8%)	261 (100.0%)
		第2回	16 (6.1%)	198 (75.9%)	43 (16.5%)	3 (1.1%)	1 (0.4%)	261 (100.0%)
		第3回	17 (6.5%)	187 (71.9%)	44 (16.9%)	9 (3.5%)	3 (1.2%)	260 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	31 (15.1%)	140 (68.3%)	30 (14.6%)	4 (2.0%)	0 (0.0%)	205 (100.0%)
		第2回	22 (10.7%)	149 (72.3%)	31 (15.0%)	3 (1.5%)	1 (0.5%)	206 (100.0%)
		第3回	21 (10.2%)	143 (69.8%)	34 (16.6%)	6 (2.9%)	1 (0.5%)	205 (100.0%)
全体	第1回	86 (13.3%)	447 (69.3%)	93 (14.4%)	16 (2.5%)	3 (0.5%)	645 (100.0%)	
	第2回	52 (8.0%)	467 (72.2%)	114 (17.6%)	10 (1.5%)	4 (0.6%)	647 (100.0%)	
	第3回	48 (7.4%)	457 (70.9%)	117 (18.1%)	18 (2.8%)	5 (0.8%)	645 (100.0%)	

■食事・栄養摂取状況 7 (肉類)

全体の約 1 割の人が 1 日 1 食以上肉を食べており、約 8 割の人が週に 1 回以上食べている。週に 1 回以上肉を食べる人の割合は経年的に増加傾向にあり、特に後期高齢期群において顕著である。

(全体の結果)

肉の摂取頻度では、「週 1～2 回」が 261 人 (40.5%) と最も多く、4 割を超えていた。次いで多いのが「週 2～3 回」で 185 人 (28.7%)、「ほとんど食べない」が 119 人 (18.4%) の順になっており、この順位はすべての年齢群で共通していた。1 日 1 食以上食べる人は 80 人 (12.4%) と全体の 1 割強であったが、経年的な変化を見ると、2 年前に比べ 5.9 ポイント、4 年前の基礎調査時と比較すると 4.9 ポイント増加していたが、経年的に規則的な増加は見られなかった。

(コホート別比較)

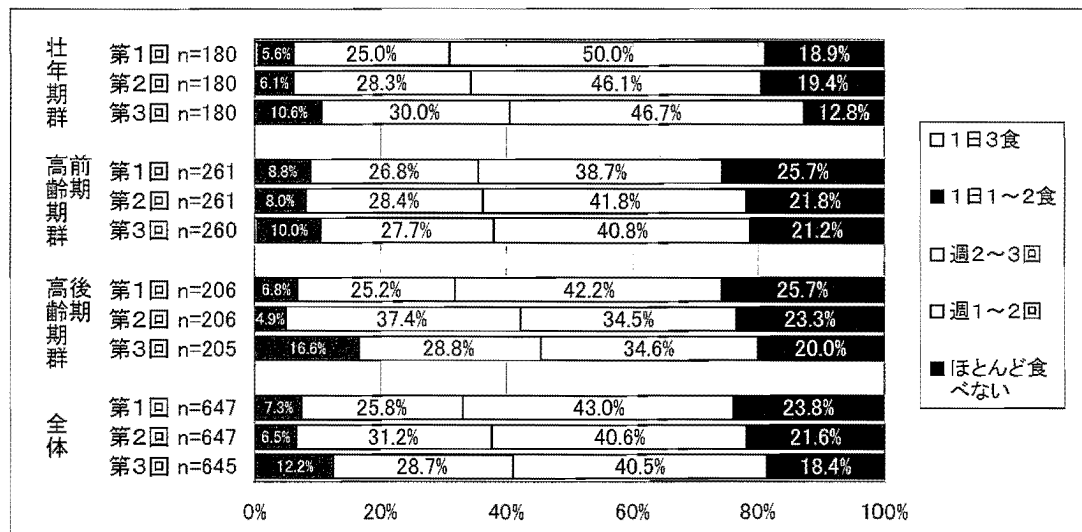
壮年期群の肉の摂取頻度では、「週 1～2 回」が 84 人 (46.7%) と最も多く、4 割を超えていた。次いで多いのが「週 2～3 回」で 54 人 (30.0%)、「ほとんど食べない」が 23 人 (12.8%) の順になっていた。1 日 1 食以上食べる人は 19 人 (10.6%) と 1 割程度であるが、2 年前と比較すると 4.5 ポイント、4 年前の基礎調査時と比較すると 4.4 ポイント増加しており、2 年前から今回調査時までの 2 年間で増加しているという結果であった。

前期高齢期群の肉の摂取頻度では、「週 1～2 回」が 106 人 (40.8%) と最も多く、4 割を超えていた。次いで多いのが「週 2～3 回」で 72 人 (27.7%)、「ほとんど食べない」が 55 人 (21.2%) の順になっていた。1 日 1 食以上食べる人は 27 人 (10.4%) と 1 割程度であるが、2 年前と比較すると 2.4 ポイント、4 年前の基礎調査時と比較すると 1.6 ポイント増加していたが、経年的に規則的な変化は見られなかった。

後期高齢期群の肉の摂取頻度では、「週 1～2 回」が 71 人 (34.6%) と最も多く、3 割を超えていた。次いで多いのが「週 2～3 回」で 59 人 (28.8%)、「ほとんど食べない」が 41 人 (20.0%) の順になっていた。1 日 1 食以上食べる人は 34 人 (16.6%) と 2 割弱程度を占めていた。2 年前と比較すると 11.7 ポイント、4 年前の基礎調査時と比較すると 9.8 ポイント増加していたが、経年的に規則的な増加は見られなかった。また、週に 1 回以上食べる人は 164 人 (80.0%) と 8 割を占め、2 年前と比較すると 3.3 ポイント、4 年前の基礎調査時と比較すると 5.7 ポイント増加しているなど、経年的に増加する傾向が見られた。

(図表 6-12)

図表6-12 食事栄養摂取状況 7 (肉類)



人数 (割合)

		1日3食	1日1~2食	週2~3回	週1~2回	ほとんど食べない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	1 (0.6%)	10 (5.6%)	45 (25.0%)	90 (50.0%)	34 (18.9%)	180 (100.0%)
		第2回	0 (0.0%)	11 (6.1%)	51 (28.3%)	83 (46.1%)	35 (19.4%)	180 (100.0%)
		第3回	0 (0.0%)	19 (10.6%)	54 (30.0%)	84 (46.7%)	23 (12.8%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	0 (0.0%)	23 (8.8%)	70 (26.8%)	101 (38.7%)	67 (25.7%)	261 (100.0%)
		第2回	0 (0.0%)	21 (8.0%)	74 (28.4%)	109 (41.8%)	57 (21.8%)	261 (100.0%)
		第3回	1 (0.4%)	26 (10.0%)	72 (27.7%)	106 (40.8%)	55 (21.2%)	260 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	0 (0.0%)	14 (6.8%)	52 (25.2%)	87 (42.2%)	53 (25.7%)	206 (100.0%)
		第2回	0 (0.0%)	10 (4.9%)	77 (37.4%)	71 (34.5%)	48 (23.3%)	206 (100.0%)
		第3回	0 (0.0%)	34 (16.6%)	59 (28.8%)	71 (34.6%)	41 (20.0%)	205 (100.0%)
全体	第1回	1 (0.2%)	47 (7.3%)	167 (25.8%)	278 (43.0%)	154 (23.8%)	647 (100.0%)	
	第2回	0 (0.0%)	42 (6.5%)	202 (31.2%)	263 (40.6%)	140 (21.6%)	647 (100.0%)	
	第3回	1 (0.2%)	79 (12.2%)	185 (28.7%)	261 (40.5%)	119 (18.4%)	645 (100.0%)	

■食事・栄養摂取状況 8 (卵)

1日1食以上卵を摂取する人は約半数であり、経年的に増加傾向にある。一方、ほとんど食べない人は全体の5%程度であるが、経年的に見ると減少傾向にある。

(全体の結果)

卵の摂取頻度では、「1日1～2食」が308人(47.8%)と最も多く、次いで「週2～3回」が215人(33.3%)、「週1～2回」が96人(14.9%)の順であった。1日1回以上食べる人は311人(48.2%)と5割近くを占めていた。

卵を1日1食以上食べる人は2年前と比較して2.9ポイント、4年前の基礎調査時と比較して4.3ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。一方、ほとんど食べない人は23人(3.6%)と、5%未満ではあるが、2年前と比較して0.4ポイント、4年前の基礎調査時と比較して1.6ポイント減少し、経年的にわずかに減少する傾向がみられた。

(コホート別比較)

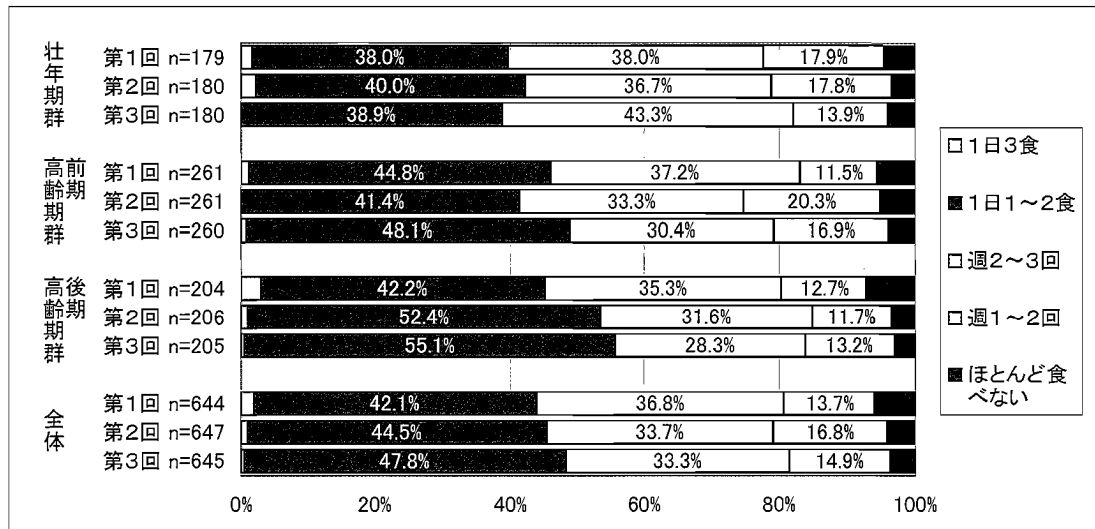
壮年期群の卵の摂取頻度は、「週2～3回」が78人(43.3%)と最も多く、次いで「1日1～2食」が70人(38.9%)、「週1～2回」が25人(13.9%)の順であった。1日1食以上食べる人は70人(38.9%)と約4割を占めており、ほとんど食べない人は7人(3.9%)であった。壮年期群の卵の摂取頻度では、経年的に規則的な変化はみられなかった。

前期高齢期群の卵の摂取頻度は、「1日1～2食」が125人(48.1%)と最も多く、次いで「週2～3回」が79人(30.4%)、「週1～2回」が44人(16.9%)の順であった。1日1食以上食べる人は127人(48.9%)と約5割を占めていた。また、ほとんど食べない人は10人(3.8%)と少ない数ではあるが、2年前と比較して1.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると1.6ポイント減少しており、経年的にわずかに減少する傾向がみられた。

後期高齢期群の卵の摂取頻度は、「1日1～2食」が113人(55.1%)と最も多く、次いで「週2～3回」が58人(28.3%)、「週1～2回」が27人(13.2%)の順であった。1日1食以上食べる人は114人(55.6%)と5割以上を占め、2年前と比較して2.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較して10.5ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。

(図表6-13)

図表6-13 食事栄養摂取状況 8 (卵)



人数 (割合)

		1日3食	1日1~2食	週2~3回	週1~2回	ほとんど食べない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	3 (1.7%)	68 (38.0%)	68 (38.0%)	32 (17.9%)	8 (4.5%)	179 (100.0%)
		第2回	4 (2.2%)	72 (40.0%)	66 (36.7%)	32 (17.8%)	6 (3.3%)	180 (100.0%)
		第3回	0 (0.0%)	70 (38.9%)	78 (43.3%)	25 (13.9%)	7 (3.9%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	3 (1.1%)	117 (44.8%)	97 (37.2%)	30 (11.5%)	14 (5.4%)	261 (100.0%)
		第2回	0 (0.0%)	108 (41.4%)	87 (33.3%)	53 (20.3%)	13 (5.0%)	261 (100.0%)
		第3回	2 (0.8%)	125 (48.1%)	79 (30.4%)	44 (16.9%)	10 (3.8%)	260 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	6 (2.9%)	86 (42.2%)	72 (35.3%)	26 (12.7%)	14 (6.9%)	204 (100.0%)
		第2回	2 (1.0%)	108 (52.4%)	65 (31.6%)	24 (11.7%)	7 (3.4%)	206 (100.0%)
		第3回	1 (0.5%)	113 (55.1%)	58 (28.3%)	27 (13.2%)	6 (2.9%)	205 (100.0%)
全体	第1回	12 (1.9%)	271 (42.1%)	237 (36.8%)	88 (13.7%)	36 (5.6%)	644 (100.0%)	
	第2回	6 (0.9%)	288 (44.5%)	218 (33.7%)	109 (16.8%)	26 (4.0%)	647 (100.0%)	
	第3回	3 (0.5%)	308 (47.8%)	215 (33.3%)	96 (14.9%)	23 (3.6%)	645 (100.0%)	

■食事・栄養摂取状況 9 (牛乳)

約 5 割の人が 1 日 1 回以上牛乳を飲んでいるが、経年的にみると減少傾向がみられ、特に壮年期群においてその特徴が顕著である。また、週に 1 回以上飲む人も経年的に減少傾向をみせており、特に後期高齢期群においてその特徴が顕著である。

(全体の結果)

牛乳の摂取頻度では、「1 日 1～2 食」が 342 人 (53.0%) と最も多く、次いで「週 2～3 回」が 81 人 (12.6%)、「週 1～2 回」が 43 人 (6.7%) の順であった。1 日 1 回以上飲む人は 351 人 (54.4%) で 5 割以上を占めていたが、2 年前と比較して 2.8 ポイント、4 年前の基礎調査時と比較して 3.6 ポイント減少していることなど、経年的に減少する傾向がみられた。また、週に 1 回以上飲む人は 475 人 (73.6%) であり、2 年前と比較して 1.4 ポイント、4 年前の基礎調査時と比較して 3.5 ポイント減少しており、経年的にやや減少する傾向がみられた。

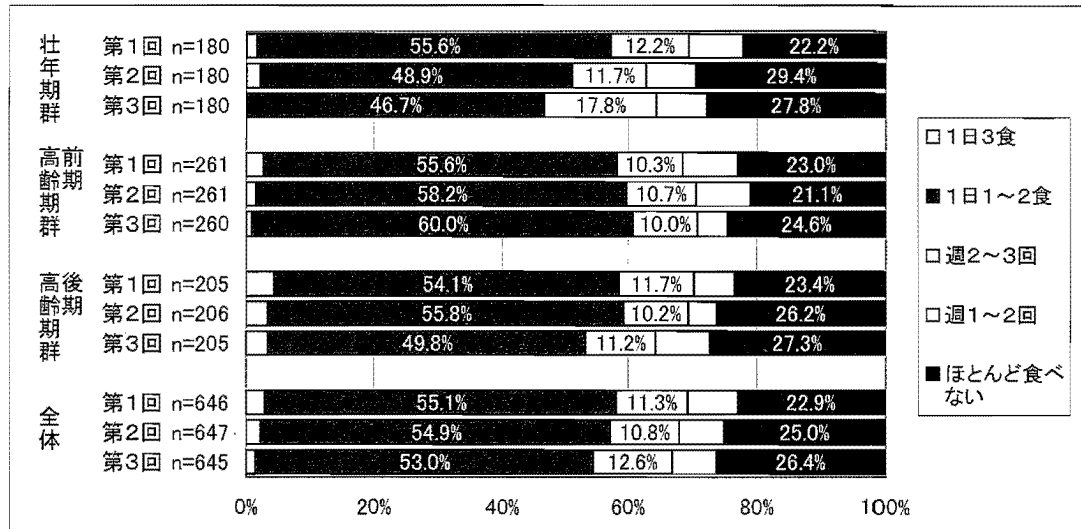
(コホート別比較)

壮年期群の牛乳の摂取頻度では、「1 日 1～2 食」が 84 人 (46.7%) と最も多く、次いで「週 2～3 回」が 32 人 (17.8%)、「週 1～2 回」が 14 人 (7.8%) の順であった。1 日 1 回以上飲む人は 84 人 (46.7%) で 4 割以上を占めていたが、2 年前と比較して 4.4 ポイント、4 年前の基礎調査時と比較して 10.6 ポイント減少しており、経年的に減少する傾向がみられた。

前期高齢期群の牛乳の摂取頻度では、「1 日 1～2 食」が 156 人 (60.0%) と最も多く、次いで「週 2～3 回」が 26 人 (10.0%)、「週 1～2 回」が 12 人 (4.6%) の順であった。1 日 1 回以上飲む人は 158 人 (60.8%) で 6 割以上を占めていたが、2 年前と比較して 1.1 ポイント、4 年前の基礎調査時と比較して 2.5 ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。

後期高齢期群の牛乳の摂取頻度では、「1 日 1～2 食」が 102 人 (49.8%) と最も多く、次いで「週 2～3 回」が 23 人 (11.2%)、「週 1～2 回」が 17 人 (8.3%) の順であった。1 日 1 回以上飲む人は 109 人 (53.2%) で 5 割以上を占めていたが、2 年前と比較して 6 ポイント、4 年前の基礎調査時と比較して 5.3 ポイント減少していたが、経年的に規則的な変化はみられなかった。また、週に 1 回以上飲む人は 149 人 (72.7%) であり、2 年前と比較して 1.1 ポイント、4 年前の基礎調査時と比較して 3.9 ポイント減少しており、経年的にやや減少する傾向がみられた。(図表 6-14)

図表6-14 食事栄養摂取状況9(牛乳)



人数(割合)

		1日3食	1日1~2食	週2~3回	週1~2回	ほとんど食べない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	3 (1.7%)	100 (55.6%)	22 (12.2%)	15 (8.3%)	40 (22.2%)	180 (100.0%)
		第2回	4 (2.2%)	88 (48.9%)	21 (11.7%)	14 (7.8%)	53 (29.4%)	180 (100.0%)
		第3回	0 (0.0%)	84 (46.7%)	32 (17.8%)	14 (7.8%)	50 (27.8%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	7 (2.7%)	145 (55.6%)	27 (10.3%)	22 (8.4%)	60 (23.0%)	261 (100.0%)
		第2回	4 (1.5%)	152 (58.2%)	28 (10.7%)	22 (8.4%)	55 (21.1%)	261 (100.0%)
		第3回	2 (0.8%)	156 (60.0%)	26 (10.0%)	12 (4.6%)	64 (24.6%)	260 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	9 (4.4%)	111 (54.1%)	24 (11.7%)	13 (6.3%)	48 (23.4%)	205 (100.0%)
		第2回	7 (3.4%)	115 (55.8%)	21 (10.2%)	9 (4.4%)	54 (26.2%)	206 (100.0%)
		第3回	7 (3.4%)	102 (49.8%)	23 (11.2%)	17 (8.3%)	56 (27.3%)	205 (100.0%)
全体	第1回	19 (2.9%)	356 (55.1%)	73 (11.3%)	50 (7.7%)	148 (22.9%)	646 (100.0%)	
	第2回	15 (2.3%)	355 (54.9%)	70 (10.8%)	45 (7.0%)	162 (25.0%)	647 (100.0%)	
	第3回	9 (1.4%)	342 (53.0%)	81 (12.6%)	43 (6.7%)	170 (26.4%)	645 (100.0%)	

■食事・栄養摂取状況10 (乳製品)

1日1食以上乳製品を摂取する人は約4割であり、週1回以上摂取する人は約8割である。経年的に見ると、週1回以上摂取する人は減少傾向にある。

(全体の結果)

乳製品の摂取頻度では、「1日1～2食」が271人(42.0%)と最も多く、次いで「週2～3回」が147人(22.8%)、「ほとんど食べない」が120人(18.6%)の順であった。1日1食以上食べる人は278人(43.1%)で4割以上を占め、2年前と比較して1.6ポイント減少、4年前の基礎調査時と比較して0.3ポイント増加しており、経年的に規則的な変化はみられなかった。しかし、週1回以上食べる人の割合は2年前と比較して0.3ポイント、4年前の基礎調査時と比較して1.4ポイント減少し、経年的にわずかに減少する傾向がみられた。

(コホート別比較)

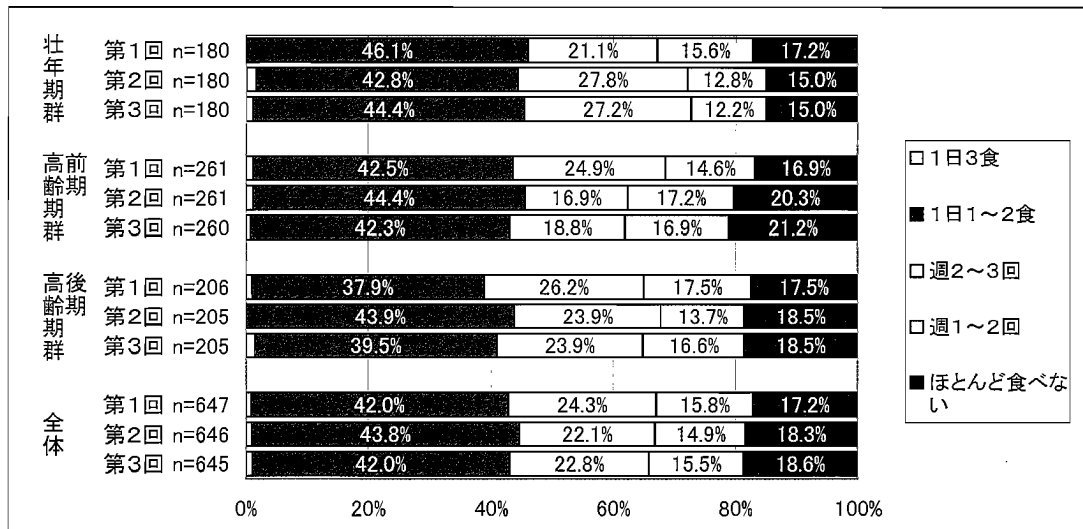
壮年期群の乳製品の摂取頻度では、「1日1～2食」が80人(44.4%)と最も多く、次いで「週2～3回」が49人(27.2%)、「ほとんど食べない」が27人(15.0%)の順であった。1日1食以上食べる人は82人(45.5%)で4割以上を占め、2年前と比較して1ポイント増加、4年前の基礎調査時と比較して0.6ポイント減少しており、経年的に規則的な変化はみられなかった。

前期高齢期群の乳製品の摂取頻度では、「1日1～2食」が110人(42.3%)と最も多く、次いで「ほとんど食べない」が55人(21.2%)、「週2～3回」が49人(18.8%)の順であった。週に1回以上食べる人の割合は、2年前と比較して0.9ポイント、4年前の基礎調査時と比較して4.3ポイント減少し、経年的に減少する傾向がみられた。

後期高齢期群の乳製品の摂取頻度では、「1日1～2食」が81人(39.5%)と最も多く、次いで「週2～3回」が49人(23.9%)、「ほとんど食べない」が38人(18.5%)の順であった。1日1食以上食べる人は84人(41.0%)で4割以上を占め、2年前と比較して2.9ポイント減少、4年前の基礎調査時と比較して2.1ポイント増加しており、経年的に規則的な変化はみられなかった。

(図表6-15)

図表6-15 食事栄養摂取状況10 (乳製品)



人数 (割合)

		1日3食	1日1~2食	週2~3回	週1~2回	ほとんど食べない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	0 (0.0%)	83 (46.1%)	38 (21.1%)	28 (15.6%)	31 (17.2%)	180 (100.0%)
		第2回	3 (1.7%)	77 (42.8%)	50 (27.8%)	23 (12.8%)	27 (15.0%)	180 (100.0%)
		第3回	2 (1.1%)	80 (44.4%)	49 (27.2%)	22 (12.2%)	27 (15.0%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	3 (1.1%)	111 (42.5%)	65 (24.9%)	38 (14.6%)	44 (16.9%)	261 (100.0%)
		第2回	3 (1.1%)	116 (44.4%)	44 (16.9%)	45 (17.2%)	53 (20.3%)	261 (100.0%)
		第3回	2 (0.8%)	110 (42.3%)	49 (18.8%)	44 (16.9%)	55 (21.2%)	260 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	2 (1.0%)	78 (37.9%)	54 (26.2%)	36 (17.5%)	36 (17.5%)	206 (100.0%)
		第2回	0 (0.0%)	90 (43.9%)	49 (23.9%)	28 (13.7%)	38 (18.5%)	205 (100.0%)
		第3回	3 (1.5%)	81 (39.5%)	49 (23.9%)	34 (16.6%)	38 (18.5%)	205 (100.0%)
全体	第1回	5 (0.8%)	272 (42.0%)	157 (24.3%)	102 (15.8%)	111 (17.2%)	647 (100.0%)	
	第2回	6 (0.9%)	283 (43.8%)	143 (22.1%)	96 (14.9%)	118 (18.3%)	646 (100.0%)	
	第3回	7 (1.1%)	271 (42.0%)	147 (22.8%)	100 (15.5%)	120 (18.6%)	645 (100.0%)	

■食事・栄養摂取状況11 (大豆食品)

全体の8割以上の方が1日1食以上大豆食品を摂取しており、経年的に規則的な変化は見られない。しかし、週に1回以上摂取する人は、わずかに減少傾向をみせている。

(全体の結果)

大豆食品の摂取頻度では、「1日1～2食」が482人(74.7%)と最も多く、次いで「週2～3回」が67人(10.4%)、「1日3食」が50人(7.8%)の順であった。1日1食以上食べる人は532人(82.5%)で8割以上を占め、2年前と比較して1.4ポイント増加、4年前の基礎調査時と比較して4.0ポイント減少しており、経年的に規則的な変化はみられなかった。また、週に1回以上食べる人は630人(97.7%)であり、2年前と比較して1.4ポイント、4年前の基礎調査時と比較して2ポイント減少しており、経年的にわずかに減少する傾向がみられた。

(コホート別比較)

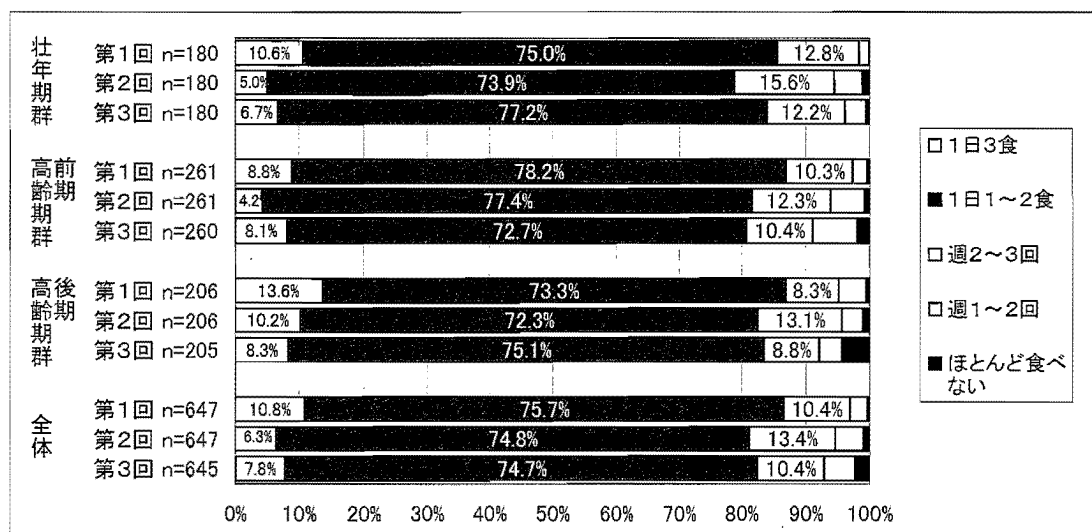
壮年期群の大豆食品の摂取頻度では、「1日1～2食」が139人(77.2%)と最も多く、次いで「週2～3回」が22人(12.2%)、「1日3食」が12人(6.7%)の順であった。1日1食以上食べる人は151人(83.9%)で8割以上を占め、2年前と比較して5ポイント増加、4年前の基礎調査時と比較して1.7ポイント減少しており、経年的に規則的な変化はみられなかった。

前期高齢期群の大豆食品の摂取頻度では、「1日1～2食」が189人(72.7%)と最も多く、次いで「週2～3回」が27人(10.4%)、「1日3食」が21人(8.1%)の順であった。1日1食以上食べる人は210人(80.8%)で約8割を占め、2年前と比較して0.8ポイント、4年前の基礎調査時と比較して6.2ポイント減少しているなど、経年的に減少する傾向がみられた。

後期高齢期群の大豆食品の摂取頻度では、「1日1～2食」が154人(75.1%)と最も多く、次いで「週2～3回」が18人(8.8%)、「1日3食」が17人(8.3%)の順であった。1日1食以上食べる人は171人(83.4%)で8割以上を占め、2年前と比較して0.9ポイント増加、4年前の基礎調査時と比較して3.5ポイント減少し、経年的に規則的な変化はみられなかった。

(図表6-16)

図表6-16 食事栄養摂取状況11 (大豆製品)



人数 (割合)

		1日3食	1日1~2食	週2~3回	週1~2回	ほとんど食べない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	19 (10.6%)	135 (75.0%)	23 (12.8%)	3 (1.7%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
		第2回	9 (5.0%)	133 (73.9%)	28 (15.6%)	8 (4.4%)	2 (1.1%)	180 (100.0%)
		第3回	12 (6.7%)	139 (77.2%)	22 (12.2%)	6 (3.3%)	1 (0.6%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	23 (8.8%)	204 (78.2%)	27 (10.3%)	6 (2.3%)	1 (0.4%)	261 (100.0%)
		第2回	11 (4.2%)	202 (77.4%)	32 (12.3%)	14 (5.4%)	2 (0.8%)	261 (100.0%)
		第3回	21 (8.1%)	189 (72.7%)	27 (10.4%)	18 (6.9%)	5 (1.9%)	260 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	28 (13.6%)	151 (73.3%)	17 (8.3%)	9 (4.4%)	1 (0.5%)	206 (100.0%)
		第2回	21 (10.2%)	149 (72.3%)	27 (13.1%)	7 (3.4%)	2 (1.0%)	206 (100.0%)
		第3回	17 (8.3%)	154 (75.1%)	18 (8.8%)	7 (3.4%)	9 (4.4%)	205 (100.0%)
全体	第1回	70 (10.8%)	490 (75.7%)	67 (10.4%)	18 (2.8%)	2 (0.3%)	647 (100.0%)	
	第2回	41 (6.3%)	484 (74.8%)	87 (13.4%)	29 (4.5%)	6 (0.9%)	647 (100.0%)	
	第3回	50 (7.8%)	482 (74.7%)	67 (10.4%)	31 (4.8%)	15 (2.3%)	645 (100.0%)	

■食事・栄養摂取状況12（緑黄色野菜）

約2割の人が毎食緑黄色野菜を摂取しており、「1日1～2食」を含めると、全体の9割の人が1日1食以上緑黄色野菜を食べている。しかし、経年的に見るとこの割合はわずかながら減少傾向にある。

（全体の結果）

緑黄色野菜の摂取頻度では、「1日1～2食」が437人（67.8%）と最も多く、次いで「1日3食」が140人（21.7%）、「週2～3回」が55人（8.5%）の順であった。1日1食以上食べる人は577人（89.5%）で約9割を占めており、2年前と比較して1.4ポイント、4年前の基礎調査時と比較して1.5ポイント減少しており、わずかながら経年的に減少する傾向がみられた。

（コホート別比較）

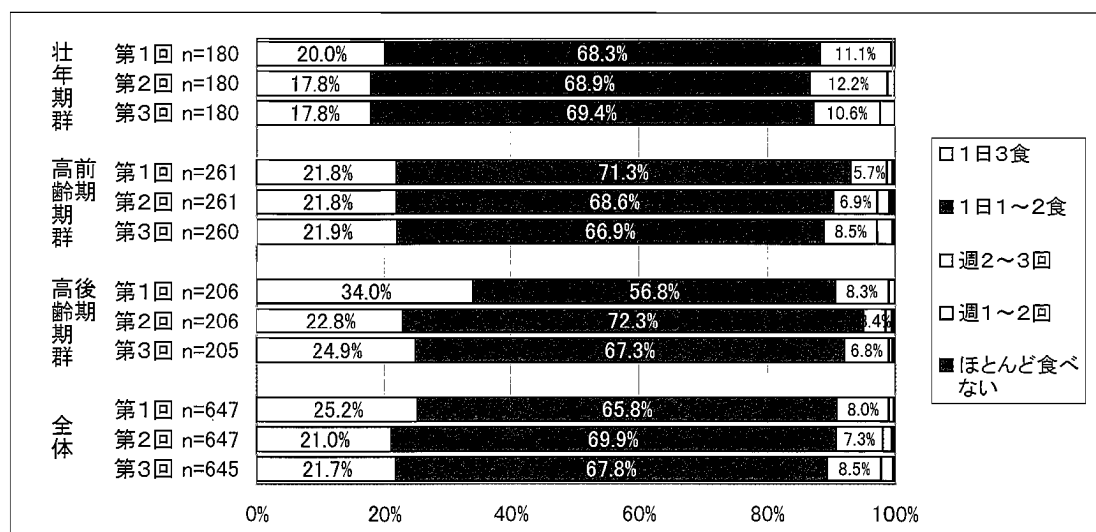
壮年期群の緑黄色野菜の摂取頻度では、「1日1～2食」が125人（69.4%）と最も多く、次いで「1日3食」が32人（17.8%）、「週2～3回」が19人（10.6%）の順であった。1日1食以上食べる人は157人（87.2%）で9割近くを占め、2年前と比較して0.5ポイント増加、4年前の基礎調査時と比較して1.1ポイント減少し、経年的な変化はみられなかった。

前期高齢期群の緑黄色野菜の摂取頻度では、「1日1～2食」が174人（66.9%）と最も多く、次いで「1日3食」が57人（21.9%）、「週2～3回」が22人（8.5%）の順であった。1日1食以上食べる人は231人（88.8%）で9割近くを占め、2年前と比較して1.6ポイント、4年前の基礎調査時と比較して4.3ポイント減少しているなど、経年的に減少する傾向がみられた。

後期高齢期群の緑黄色野菜の摂取頻度では、「1日1～2食」が138人（67.3%）と最も多く、次いで「1日3食」が51人（24.9%）、「週2～3回」が14人（6.8%）の順であった。1日1食以上食べる人は189人（92.2%）で9割以上を占め、2年前と比較して2.9ポイント減少、4年前の基礎調査時と比較して1.4ポイント増加し、経年的に規則的な変化は見られなかった。

（図表6-17）

図表6-17 食事栄養摂取状況12 (緑黄色野菜)



人数 (割合)

		1日3食	1日1~2食	週2~3回	週1~2回	ほとんど食べない	合計	
年齢 コホート	壮年期群	第1回	36 (20.0%)	123 (68.3%)	20 (11.1%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
		第2回	32 (17.8%)	124 (68.9%)	22 (12.2%)	2 (1.1%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
		第3回	32 (17.8%)	125 (69.4%)	19 (10.6%)	4 (2.2%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	57 (21.8%)	186 (71.3%)	15 (5.7%)	2 (0.8%)	1 (0.4%)	261 (100.0%)
		第2回	57 (21.8%)	179 (68.6%)	18 (6.9%)	5 (1.9%)	2 (0.8%)	261 (100.0%)
		第3回	57 (21.9%)	174 (66.9%)	22 (8.5%)	6 (2.3%)	1 (0.4%)	260 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	70 (34.0%)	117 (56.8%)	17 (8.3%)	2 (1.0%)	0 (0.0%)	206 (100.0%)
		第2回	47 (22.8%)	149 (72.3%)	7 (3.4%)	2 (1.0%)	1 (0.5%)	206 (100.0%)
		第3回	51 (24.9%)	138 (67.3%)	14 (6.8%)	1 (0.5%)	1 (0.5%)	205 (100.0%)
全体	第1回	163 (25.2%)	426 (65.8%)	52 (8.0%)	5 (0.8%)	1 (0.2%)	647 (100.0%)	
	第2回	136 (21.0%)	452 (69.9%)	47 (7.3%)	9 (1.4%)	3 (0.5%)	647 (100.0%)	
	第3回	140 (21.7%)	437 (67.8%)	55 (8.5%)	11 (1.7%)	2 (0.3%)	645 (100.0%)	

■食事・栄養摂取状況13（海藻）

約6割の人が1日1食以上海藻を食べている。年齢群別に見ると、壮年期群及び前期高齢期群では経年的に顕著な増加傾向が見られるが、後期高齢期群での増加率は1%に満たないものである。

（全体の結果）

海藻の摂取頻度では、「1日1～2食」が378人（58.6%）と最も多く、次いで「週2～3回」が143人（22.2%）、「1日3食」「週1～2回」が同数の55人（8.5%）の順であった。1日1食以上食べる人は433人（67.1%）で7割近くを占め、2年前と比較して7.3ポイント、4年前の基礎調査時と比較して9.3ポイント増加しているなど、経年的に増加する傾向がみられた。

（コホート別比較）

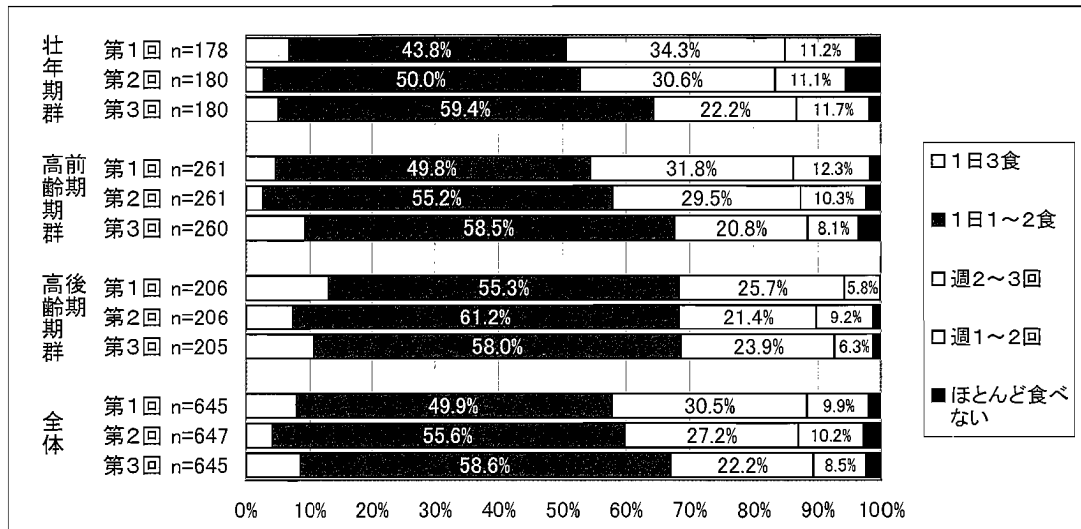
壮年期群の海藻の摂取頻度では、「1日1～2食」が107人（59.4%）と最も多く、次いで「週2～3回」が40人（22.2%）、「週1～2回」が21人（11.7%）の順であった。1日1食以上食べる人は116人（64.4%）で6割以上を占め、2年前と比較して11.6ポイント、4年前の基礎調査時と比較して13.9ポイント増加しているなど、経年的に増加する傾向がみられた。

前期高齢期群の海藻の摂取頻度では、「1日1～2食」が152人（58.5%）と最も多く、次いで「週2～3回」が54人（20.8%）、「1日3食」が24人（9.2%）の順であった。1日1食以上食べる人は176人（67.7%）で7割近くを占め、2年前と比較して9.8ポイント、4年前の基礎調査時と比較して13.3ポイント増加しているなど、経年的に増加する傾向がみられた。

後期高齢期群の海藻の摂取頻度では、「1日1～2食」が119人（58.0%）と最も多く、次いで「週2～3回」が49人（23.9%）、「1日3食」が22人（10.7%）の順であった。1日1食以上食べる人は141人（68.7%）で7割近くを占め、2年前と比較して0.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較して0.3ポイント増加しているが、経年的な変化はほとんどみられなかった。

（図表6-18）

図表6-18 食事栄養摂取状況13 (海藻)



人数 (割合)

		1日3食	1日1~2食	週2~3回	週1~2回	ほとんど食べない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	12 (6.7%)	78 (43.8%)	61 (34.3%)	20 (11.2%)	7 (3.9%)	178 (100.0%)
		第2回	5 (2.8%)	90 (50.0%)	55 (30.6%)	20 (11.1%)	10 (5.6%)	180 (100.0%)
		第3回	9 (5.0%)	107 (59.4%)	40 (22.2%)	21 (11.7%)	3 (1.7%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	12 (4.6%)	130 (49.8%)	83 (31.8%)	32 (12.3%)	4 (1.5%)	261 (100.0%)
		第2回	7 (2.7%)	144 (55.2%)	77 (29.5%)	27 (10.3%)	6 (2.3%)	261 (100.0%)
		第3回	24 (9.2%)	152 (58.5%)	54 (20.8%)	21 (8.1%)	9 (3.5%)	260 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	27 (13.1%)	114 (55.3%)	53 (25.7%)	12 (5.8%)	0 (0.0%)	206 (100.0%)
		第2回	15 (7.3%)	126 (61.2%)	44 (21.4%)	19 (9.2%)	2 (1.0%)	206 (100.0%)
		第3回	22 (10.7%)	119 (58.0%)	49 (23.9%)	13 (6.3%)	2 (1.0%)	205 (100.0%)
全体	第1回	51 (7.9%)	322 (49.9%)	197 (30.5%)	64 (9.9%)	11 (1.7%)	645 (100.0%)	
	第2回	27 (4.2%)	360 (55.6%)	176 (27.2%)	66 (10.2%)	18 (2.8%)	647 (100.0%)	
	第3回	55 (8.5%)	378 (58.6%)	143 (22.2%)	55 (8.5%)	14 (2.2%)	645 (100.0%)	

■食事・栄養摂取状況14 (いも類)

約7割の人が1日1食以上いも類を食べており、経年的に見ると全体としては増加傾向にある。また、この割合を年齢群別に見ると、壮年期群及び後期高齢期群では経年的に増加傾向が見られるが、前期高齢期群では減少傾向がみられる。

(全体の結果)

いも類の摂取頻度では、「1日1～2食」が474人(73.5%)と最も多く、次いで「週2～3回」94人(14.6%)、「1日3食」49人(7.6%)の順であった。1日1食以上食べる人は523人(81.1%)で8割を超えており、2年前と比較して1.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較して2.3ポイント増加しているなど、経年的にやや増加する傾向がみられた。

(コホート別比較)

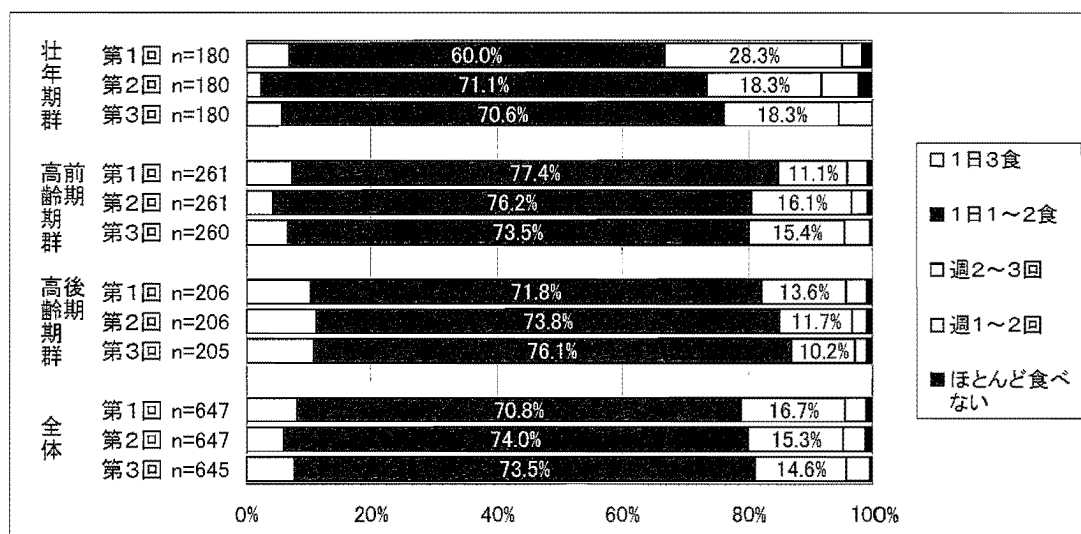
壮年期群のいも類の摂取頻度では、「1日1～2食」が127人(70.6%)と最も多く、次いで「週2～3回」33人(18.3%)、「1日3食」「週1～2回」が同数の10人(5.6%)の順であった。1日1食以上食べる人は137人(76.2%)で7割以上を占め、2年前と比較して2.9ポイント、4年前の基礎調査時と比較して9.5ポイント増加しているなど、経年的に増加する傾向がみられた。

前期高齢期群のいも類の摂取頻度では、「1日1～2食」が191人(73.5%)と最も多く、次いで「週2～3回」40人(15.4%)、「1日3食」17人(6.5%)の順であった。1日1食以上食べる人は208人(80.0%)で8割を占め、2年前と比較して0.4ポイント、4年前の基礎調査時と比較して4.7ポイント減少しているなど、経年的に減少する傾向がみられた。

後期高齢期群のいも類の摂取頻度では、「1日1～2食」が156人(76.1%)と最も多く、次いで「1日3食」22人(10.7%)、「週2～3回」21人(10.2%)の順であった。1日1食以上食べる人は178人(86.8%)で9割近くを占め、2年前と比較して1.8ポイント、4年前の基礎調査時と比較して4.8ポイント増加しているなど、経年的に増加する傾向がみられた。

(図表6-19)

図表6-19 食事栄養摂取状況14 (いも類)



人数 (割合)

		1日3食	1日1~2食	週2~3回	週1~2回	ほとんど食べない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	12 (6.7%)	108 (60.0%)	51 (28.3%)	6 (3.3%)	3 (1.7%)	180 (100.0%)
		第2回	4 (2.2%)	128 (71.1%)	33 (18.3%)	11 (6.1%)	4 (2.2%)	180 (100.0%)
		第3回	10 (5.6%)	127 (70.6%)	33 (18.3%)	10 (5.6%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	19 (7.3%)	202 (77.4%)	29 (11.1%)	9 (3.4%)	2 (0.8%)	261 (100.0%)
		第2回	11 (4.2%)	199 (76.2%)	42 (16.1%)	7 (2.7%)	2 (0.8%)	261 (100.0%)
		第3回	17 (6.5%)	191 (73.5%)	40 (15.4%)	11 (4.2%)	1 (0.4%)	260 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	21 (10.2%)	148 (71.8%)	28 (13.6%)	7 (3.4%)	2 (1.0%)	206 (100.0%)
		第2回	23 (11.2%)	152 (73.8%)	24 (11.7%)	5 (2.4%)	2 (1.0%)	206 (100.0%)
		第3回	22 (10.7%)	156 (76.1%)	21 (10.2%)	4 (2.0%)	2 (1.0%)	205 (100.0%)
全体	第1回	52 (8.0%)	458 (70.8%)	108 (16.7%)	22 (3.4%)	7 (1.1%)	647 (100.0%)	
	第2回	38 (5.9%)	479 (74.0%)	99 (15.3%)	23 (3.6%)	8 (1.2%)	647 (100.0%)	
	第3回	49 (7.6%)	474 (73.5%)	94 (14.6%)	25 (3.9%)	3 (0.5%)	645 (100.0%)	

■食事・栄養摂取状況15（果物）

約6割の人が1日に1食以上果物を摂取しているが、1日1食以上食べる人は経年的に減少傾向にある。年齢群別に見ると、壮年期群及び、前期高齢期群においては経年的に規則的な変化は見られないが、後期高齢期群では1日1食以上食べる人の割合が減少傾向にある。

（全体の結果）

果物の摂取頻度では、「1日1～2食」が377人（58.4%）と最も多く、次いで「週2～3回」が152人（23.6%）、「週1～2回」が72人（11.2%）の順であった。1日1食以上食べる人は398人（61.7%）で約6割を占め、2年前と比較して9.5ポイント、4年前の基礎調査時と比較して11.5ポイント減少しているなど、経年的に減少する傾向がみられた。

（コホート別比較）

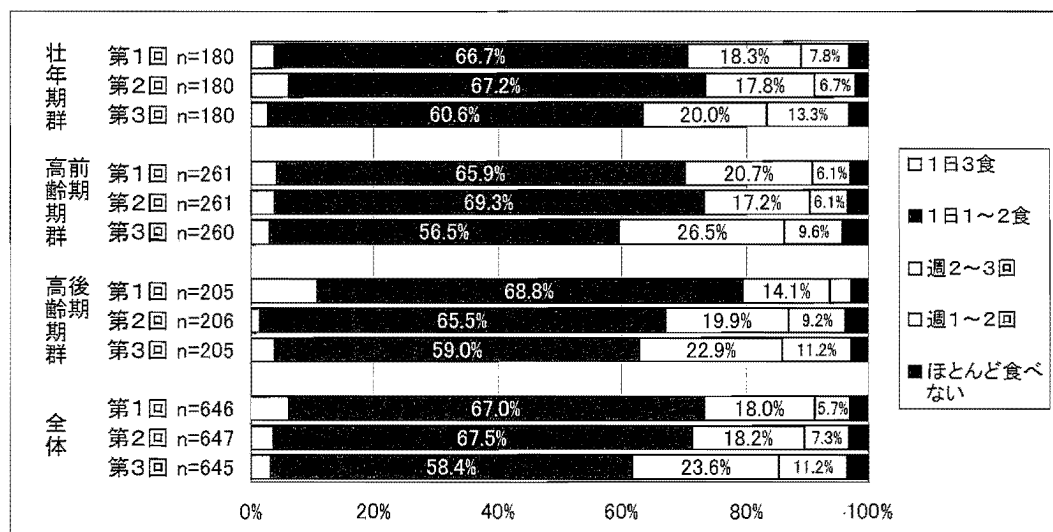
壮年期群の果物の摂取頻度では、「1日1～2食」が109人（60.6%）と最も多く、次いで「週2～3回」が36人（20.0%）、「週1～2回」が24人（13.3%）の順であった。1日1食以上食べる人は114人（63.4%）で6割強を占め、2年前と比較して9.9ポイント、4年前の基礎調査時と比較して7.2ポイント減少しているが、経年的に規則的な変化はみられなかった。

前期高齢期群の果物の摂取頻度では、「1日1～2食」が147人（56.5%）と最も多く、次いで「週2～3回」が69人（26.5%）、「週1～2回」が25人（9.6%）の順であった。1日1食以上食べる人は155人（59.6%）で約6割を占めており、2年前と比較して13.5ポイント、4年前の基礎調査時と比較して10.5ポイント減少しているが、経年的に規則的な変化はみられなかった。

後期高齢期群の果物の摂取頻度では、「1日1～2食」が121人（59.0%）と最も多く、次いで「週2～3回」が47人（22.9%）、「週1～2回」が23人（11.2%）の順であった。1日1食以上食べる人は129人（62.9%）で6割強を占め、2年前と比較して4.1ポイント、4年前の基礎調査時と比較して16.6ポイント減少しているなど、経年的に減少する傾向がみられた。

（図表6-20）

図表6-20 食事栄養摂取状況15 (果物)



人数 (割合)

		1日3食	1日1~2食	週2~3回	週1~2回	ほとんど食べない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	7 (3.9%)	120 (66.7%)	33 (18.3%)	14 (7.8%)	6 (3.3%)	180 (100.0%)
		第2回	11 (6.1%)	121 (67.2%)	32 (17.8%)	12 (6.7%)	4 (2.2%)	180 (100.0%)
		第3回	5 (2.8%)	109 (60.6%)	36 (20.0%)	24 (13.3%)	6 (3.3%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	11 (4.2%)	172 (65.9%)	54 (20.7%)	16 (6.1%)	8 (3.1%)	261 (100.0%)
		第2回	10 (3.8%)	181 (69.3%)	45 (17.2%)	16 (6.1%)	9 (3.4%)	261 (100.0%)
		第3回	8 (3.1%)	147 (56.5%)	69 (26.5%)	25 (9.6%)	11 (4.2%)	260 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	22 (10.7%)	141 (68.8%)	29 (14.1%)	7 (3.4%)	6 (2.9%)	205 (100.0%)
		第2回	3 (1.5%)	135 (65.5%)	41 (19.9%)	19 (9.2%)	8 (3.9%)	206 (100.0%)
		第3回	8 (3.9%)	121 (59.0%)	47 (22.9%)	23 (11.2%)	6 (2.9%)	205 (100.0%)
全体	第1回	40 (6.2%)	433 (67.0%)	116 (18.0%)	37 (5.7%)	20 (3.1%)	646 (100.0%)	
	第2回	24 (3.7%)	437 (67.5%)	118 (18.2%)	47 (7.3%)	21 (3.2%)	647 (100.0%)	
	第3回	21 (3.3%)	377 (58.4%)	152 (23.6%)	72 (11.2%)	23 (3.6%)	645 (100.0%)	

■食事・栄養摂取状況16（油脂類）

全体の結果を見ると、1日1食以上油脂類を食べる人の割合は約2割であり、経年的に増加傾向にある。一方、ほとんど食べない人の割合も経年的に増加傾向を示しており、特徴的な経過をたどっている。

（全体の結果）

油脂類の摂取頻度では、「週2～3回」が198人（30.7%）と最も多く、次いで「週1～2回」が177人（27.4%）、「ほとんど食べない」が141人（21.9%）の順であった。1日1食以上食べる人は129人（20.0%）で2割程度であるが、2年前と比較して2.5ポイント、4年前の基礎調査時と比較して6.9ポイント増加し、経年的に増加する傾向がみられた。一方、ほとんど食べない人も141人（21.9%）と2年前と比較して5.4ポイント、4年前の基礎調査時と比較して10.3ポイント増加し、経年的に増加する傾向がみられた。

（コホート別比較）

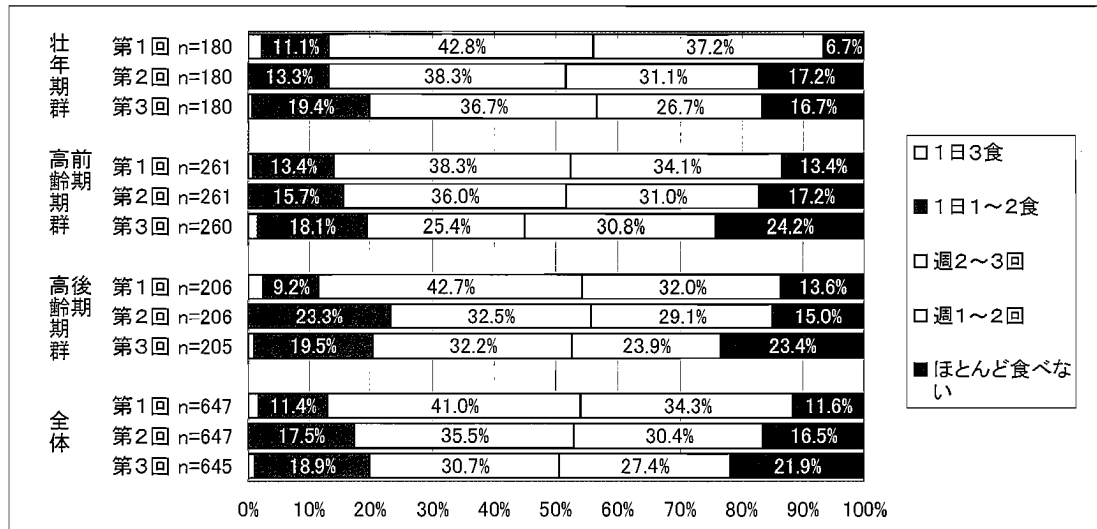
壮年期群の油脂類の摂取頻度では、「週2～3回」が66人（36.7%）と最も多く、次いで「週1～2回」が48人（26.7%）、「1日1～2食」が35人（19.4%）の順であった。1日1食以上食べる人は36人（20.0%）で2割程度であるが、2年前及び4年前の基礎調査時と比較して6.7ポイント増加しており、2年前から今回調査時にかけての2年間で増加した結果となった。

前期高齢期群の油脂類の摂取頻度では、「週1～2回」が80人（30.8%）と最も多く、次いで「週2～3回」が66人（25.4%）、「ほとんど食べない」が63人（24.2%）の順であった。1日1食以上食べる人は51人（19.6%）で2割弱であるが、2年前と比較して3.9ポイント、4年前の基礎調査時と比較して5.4ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。また、ほとんど食べない人も63人（24.2%）と2年前と比較して7ポイント、4年前の基礎調査時と比較して10.8ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。

後期高齢期群の油脂類の摂取頻度では、「週2～3回」が66人（32.2%）と最も多く、次いで「週1～2回」が49人（23.9%）、「ほとんど食べない」が48人（23.4%）の順であった。1日1食以上食べる人は42人（20.5%）で2割程度であるが、2年前と比較すると2.8ポイント、4年前の基礎調査時と比較して8.9ポイント増加していた。また、ほとんど食べない人は48人（23.4%）であり、2年前と比較して8.4ポイント、4年前の基礎調査時と比較して9.8ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。

（図表6-21）

図表6-21 食事栄養摂取状況16 (油脂類)



人数 (割合)

		1日3食	1日1~2食	週2~3回	週1~2回	ほとんど食べない	合計	
年齢グループ	壮年期群	第1回	4 (2.2%)	20 (11.1%)	77 (42.8%)	67 (37.2%)	12 (6.7%)	180 (100.0%)
		第2回	0 (0.0%)	24 (13.3%)	69 (38.3%)	56 (31.1%)	31 (17.2%)	180 (100.0%)
		第3回	1 (0.6%)	35 (19.4%)	66 (36.7%)	48 (26.7%)	30 (16.7%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	2 (0.8%)	35 (13.4%)	100 (38.3%)	89 (34.1%)	35 (13.4%)	261 (100.0%)
		第2回	0 (0.0%)	41 (15.7%)	94 (36.0%)	81 (31.0%)	45 (17.2%)	261 (100.0%)
		第3回	4 (1.5%)	47 (18.1%)	66 (25.4%)	80 (30.8%)	63 (24.2%)	260 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	5 (2.4%)	19 (9.2%)	88 (42.7%)	66 (32.0%)	28 (13.6%)	206 (100.0%)
		第2回	0 (0.0%)	48 (23.3%)	67 (32.5%)	60 (29.1%)	31 (15.0%)	206 (100.0%)
		第3回	2 (1.0%)	40 (19.5%)	66 (32.2%)	49 (23.9%)	48 (23.4%)	205 (100.0%)
全体	第1回	11 (1.7%)	74 (11.4%)	265 (41.0%)	222 (34.3%)	75 (11.6%)	647 (100.0%)	
	第2回	0 (0.0%)	113 (17.5%)	230 (35.5%)	197 (30.4%)	107 (16.5%)	647 (100.0%)	
	第3回	7 (1.1%)	122 (18.9%)	198 (30.7%)	177 (27.4%)	141 (21.9%)	645 (100.0%)	

■食事の中心

全体の約5割の人が魚中心、2割の人が野菜を中心にした食生活を送っているが、経年的に見るといずれも減少傾向を示している。一方、「魚と野菜」を中心に食べる人が2年前から今回調査時にかけて増加している。

(全体の結果)

食卓の中心となるものは何かという質問に対しては、「魚料理を中心に食べる」(以下、「魚」)との回答が339人(52.4%)と最も多く、次いで「野菜料理を中心に食べる」(以下、「野菜」)が146人(22.6%)、「魚料理と野菜料理の両方を中心に食べる」(以下、「魚・野菜」)が105人(16.2%)という順であった。経年変化を見ると、「魚」が2年前と比較して5.7ポイント、4年前の基礎調査時と比較して8.2ポイント減少しており、経年的に減少する傾向が見られた。また、「野菜」の回答も2年前と比較して7.8ポイント、4年前の基礎調査時と比較して6.3ポイント減少しており、4年前から2年前までの2年間で微増しているものの、今回調査時にかけて比較的大きな減少が見られた。一方、「魚・野菜」の回答が2年前と比較して12.6ポイント、4年前の基礎調査時と比較して9.9ポイント増加しており、「野菜」と対照的な結果となった。

(コホート別比較)

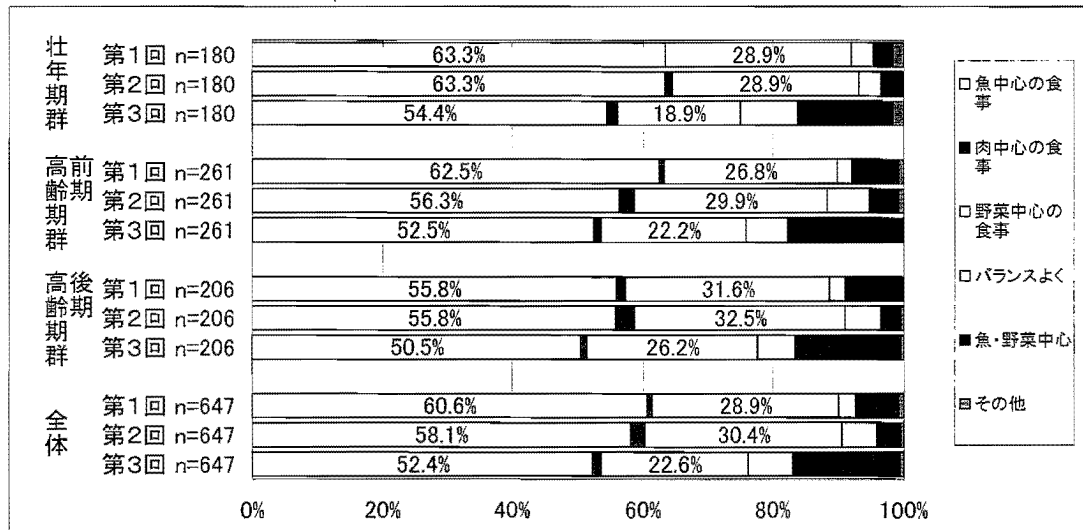
壮年期群では、「魚」の回答が98人(54.4%)と最も多く、次いで「野菜」が34人(18.9%)、「魚・野菜」が26人(14.4%)の順であった。経年変化を見ると、「魚」が2年前及び、4年前の基礎調査時と比較して8.9ポイント、同様に「野菜」が10ポイント減少しており、2年前から今回調査時にかけての減少が顕著であった。一方、「魚・野菜」の回答では2年前と比較して11.1ポイント、4年前の基礎調査時と比較して11.6ポイント増加しており、経年的な増加する傾向が見られた。

前期高齢期群では、「魚」の回答が137人(52.5%)と最も多く、次いで「野菜」が58人(22.2%)、「魚・野菜」が46人(17.6%)の順であった。経年変化を見ると、全体の動向と類似しており、「魚」が一貫して減少する傾向を示し、「野菜」は2年前から今回調査時にかけて減少、「魚・野菜」は増加が顕著だった。

後期高齢期群では、「魚」の回答が104人(50.5%)と最も多く、次いで「野菜」が54人(26.2%)、「魚・野菜」が33人(16.0%)の順であった。経年変化を見ると、「魚」が2年前から今回調査時にかけて減少し、「魚・野菜」は2年前から今回調査時にかけて増加していた。

(図表6-22)

図表6-22 食事の中心



人数 (割合)

		魚中心の食事	肉中心の食事	野菜中心の食事	バランスよく	魚・野菜中心	その他	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	114 (63.3%)	0 (0.0%)	52 (28.9%)	6 (3.3%)	5 (2.8%)	3 (1.7%)	180 (100.0%)
		第2回	114 (63.3%)	2 (1.1%)	52 (28.9%)	6 (3.3%)	6 (3.3%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
		第3回	98 (54.4%)	3 (1.7%)	34 (18.9%)	16 (8.9%)	26 (14.4%)	3 (1.7%)	180 (100.0%)
	前期高年齢群	第1回	163 (62.5%)	2 (0.8%)	70 (26.8%)	6 (2.3%)	18 (6.9%)	2 (0.8%)	261 (100.0%)
		第2回	147 (56.3%)	6 (2.3%)	78 (29.9%)	17 (6.5%)	11 (4.2%)	2 (0.8%)	261 (100.0%)
		第3回	137 (52.5%)	3 (1.1%)	58 (22.2%)	17 (6.5%)	46 (17.6%)	0 (0.0%)	261 (100.0%)
	後期高年齢群	第1回	115 (55.8%)	3 (1.5%)	65 (31.6%)	5 (2.4%)	18 (8.7%)	0 (0.0%)	206 (100.0%)
		第2回	115 (55.8%)	6 (2.9%)	67 (32.5%)	11 (5.3%)	6 (2.9%)	1 (0.5%)	206 (100.0%)
		第3回	104 (50.5%)	2 (1.0%)	54 (26.2%)	12 (5.8%)	33 (16.0%)	1 (0.5%)	206 (100.0%)
全体	第1回	392 (60.6%)	5 (0.8%)	187 (28.9%)	17 (2.6%)	41 (6.3%)	5 (0.8%)	647 (100.0%)	
	第2回	376 (58.1%)	14 (2.2%)	197 (30.4%)	34 (5.3%)	23 (3.6%)	3 (0.5%)	647 (100.0%)	
	第3回	339 (52.4%)	8 (1.2%)	146 (22.6%)	45 (7.0%)	105 (16.2%)	4 (0.6%)	647 (100.0%)	

7. 予防因子等

■飲酒習慣

飲酒しない人は全体の6割以上であり、年齢が高い群ほど多い。逆に毎日飲酒する人は2割弱だが、年齢の高い群ほど少ない。4人に1人は、2～3日に1回以上飲酒しているが、飲酒する人は経年的にわずかに減少している。

(全体の結果)

飲酒習慣とその頻度に関しては、「飲まない」の回答が403人(62.3%)と最も多く、6割を超えていた。次に多いのが「ほぼ毎日」の119人(18.4%)と2割弱を占めていた。毎日飲酒する人は、壮年期群で2割を超えて最も多く、年齢の高い群ほど少ないという結果であった。また毎日飲酒する人は2年前と比較して2.6ポイント、4年前の基礎調査時と比較して3.6ポイント減少しており、経年的にわずかに減少していた。2～3日に1回以上飲酒する人は159人(24.6%)と4分の1にあたる人たちであり、2年前と比較して2.1ポイント、4年前の基礎調査時と比較して2.5ポイント減少しており、経年的にわずかに減少していた。

(コホート別比較)

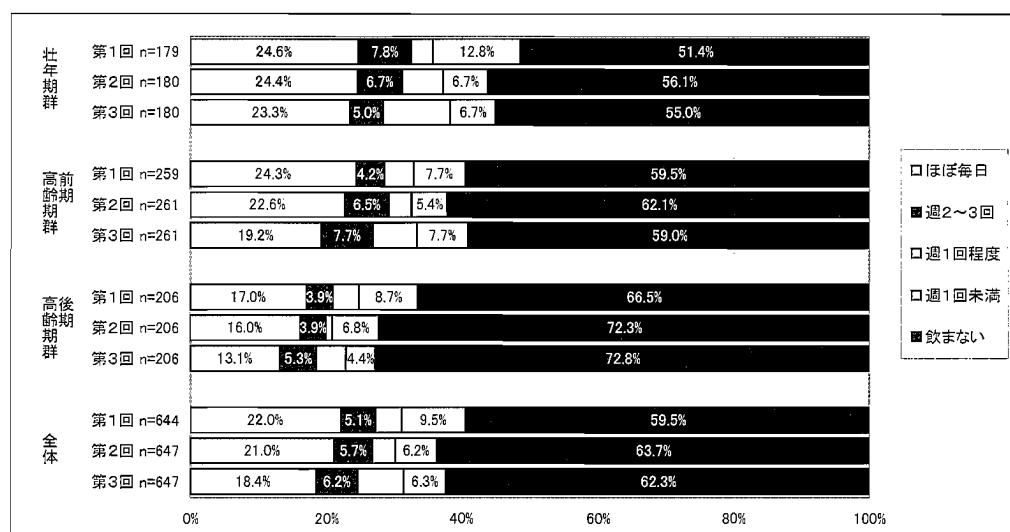
壮年期群の飲酒に関しては、「飲まない」の回答が99人(55.0%)と最も多く、半数を超えていた。次に多いのが「ほぼ毎日」の42人(23.3%)と約4分の1を占めていた。毎日飲酒する人の経年的な変化はほとんどみられないが、2～3日に1回飲酒する人は、2年前と比較して2.8ポイント、4年前の基礎調査時と比較して4.1ポイント減少しており、経年的にわずかに減少していた。

前期高齢期群の飲酒に関しては、「飲まない」の回答が154人(59.0%)と最も多く、6割近くを占めていた。次に多いのが「ほぼ毎日」の50人(19.2%)であり、2割弱を占めていた。毎日飲酒する人は、2年前と比較して3.4ポイント、4年前の基礎調査時と比較して5.1ポイント減少しており、2～3日に1回飲酒する人も、2年前と比較して2.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較して1.6ポイント減少しているなど、経年的にわずかに減少していた。

後期高齢期群の飲酒に関しては、「飲まない」の回答が150人(72.8%)と最も多く、7割を超えていた。次に多いのが「ほぼ毎日」の27人(13.1%)であり、1割強を占めていた。毎日飲酒する人は、2年前と比較して2.9ポイント、4年前の基礎調査時と比較して3.9ポイント減少しており、2～3日に1回飲酒する人も、2年前と比較して1.5ポイント、4年前の基礎調査時と比較して2.5ポイント減少しているなど、経年的にわずかに減少していた。

(図表7-1)

図表7-1 飲酒習慣



人数 (割合)

		ほぼ毎日	週2~3回	週1回程度	週1回未満	飲まない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	44 (24.6%)	14 (7.8%)	6 (3.4%)	23 (12.8%)	92 (51.4%)	179 (100.0%)
		第2回	44 (24.4%)	12 (6.7%)	11 (6.1%)	12 (6.7%)	101 (56.1%)	180 (100.0%)
		第3回	42 (23.3%)	9 (5.0%)	18 (10.0%)	12 (6.7%)	99 (55.0%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	63 (24.3%)	11 (4.2%)	11 (4.2%)	20 (7.7%)	154 (59.5%)	259 (100.0%)
		第2回	59 (22.6%)	17 (6.5%)	9 (3.4%)	14 (5.4%)	162 (62.1%)	261 (100.0%)
		第3回	50 (19.2%)	20 (7.7%)	17 (6.5%)	20 (7.7%)	154 (59.0%)	261 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	35 (17.0%)	8 (3.9%)	8 (3.9%)	18 (8.7%)	137 (66.5%)	206 (100.0%)
		第2回	33 (16.0%)	8 (3.9%)	2 (1.0%)	14 (6.8%)	149 (72.3%)	206 (100.0%)
		第3回	27 (13.1%)	11 (5.3%)	9 (4.4%)	9 (4.4%)	150 (72.8%)	206 (100.0%)
全体	第1回	142 (22.0%)	33 (5.1%)	25 (3.9%)	61 (9.5%)	383 (59.5%)	644 (100.0%)	
	第2回	136 (21.0%)	37 (5.7%)	22 (3.4%)	40 (6.2%)	412 (63.7%)	647 (100.0%)	
	第3回	119 (18.4%)	40 (6.2%)	44 (6.8%)	41 (6.3%)	403 (62.3%)	647 (100.0%)	

■喫煙習慣

喫煙率は対象者全体の9%であり、年齢が高い群ほど少ない。もともと吸わない人は7割程度、以前吸っていたがやめた人は2割弱である。喫煙する人はわずかではあるが経年的に減少してきている。

(全体の結果)

喫煙習慣とその頻度に関しては、「吸わない」の回答が466人(72.0%)、「以前吸っていたがやめた」が123人(19.0%)であり、9割以上の人には喫煙していないという結果であった。喫煙する人は58人(9.0%)であり、年齢の高い群ほど喫煙者は少ないという結果であった。喫煙者は2年前と比較して2ポイント、4年前の基礎調査時と比較して4ポイント減っており、経年的にわずかに減少しているという結果であった。

(コホート別比較)

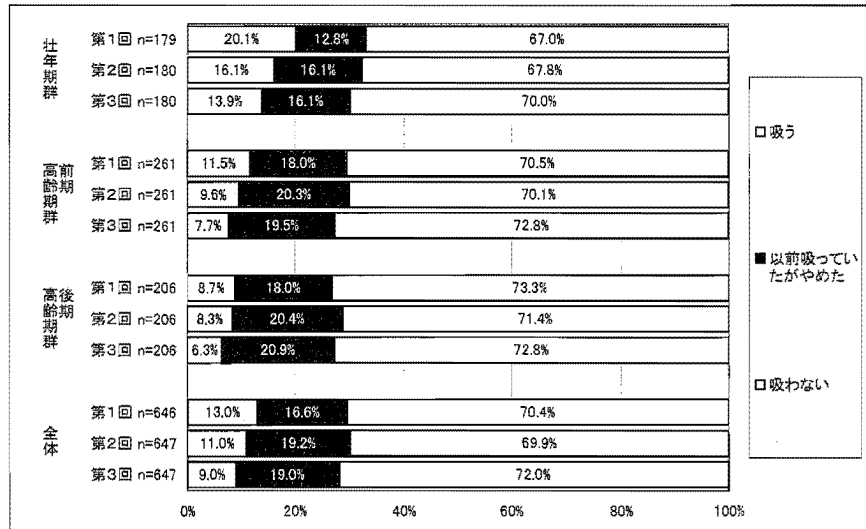
壮年期群の喫煙習慣とその頻度に関しては、「吸わない」の回答が126人(70.0%)、「以前吸っていたがやめた」が29人(16.1%)であり、8割以上の人には喫煙していないという結果であった。喫煙する人は25人(13.9%)であり、他の2群に比べるとやや多いという結果であった。喫煙者は2年前と比較して2.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較して6.2ポイント減っており、経年的にわずかに減少しているという結果であった。

前期高齢期群の喫煙習慣とその頻度に関しては、「吸わない」の回答が190人(72.8%)、「以前吸っていたがやめた」が51人(19.5%)であり、9割以上の人には喫煙していないという結果であった。喫煙する人は20人(7.7%)であり、2年前と比較して1.9ポイント、4年前の基礎調査時と比較して3.8ポイント減っており、経年的にわずかに減少しているという結果であった。

後期高齢期群の喫煙習慣とその頻度に関しては、「吸わない」の回答が150人(72.8%)、「以前吸っていたがやめた」が43人(20.9%)であり、9割以上の人には喫煙していないという結果であった。喫煙する人は13人(6.3%)であり、2年前と比較して2ポイント、4年前の基礎調査時と比較して2.4ポイント減っており、経年的にわずかに減少しているという結果であった。

(図表7-2)

図表7-2 喫煙習慣



人数 (割合)

		吸う	以前吸っていたがやめた	吸わない	合計	
年齢グループ	壮年期群	第1回	36 (20.1%)	23 (12.8%)	120 (67.0%)	179 (100.0%)
		第2回	29 (16.1%)	29 (16.1%)	122 (67.8%)	180 (100.0%)
		第3回	25 (13.9%)	29 (16.1%)	126 (70.0%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	30 (11.5%)	47 (18.0%)	184 (70.5%)	261 (100.0%)
		第2回	25 (9.6%)	53 (20.3%)	183 (70.1%)	261 (100.0%)
		第3回	20 (7.7%)	51 (19.5%)	190 (72.8%)	261 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	18 (8.7%)	37 (18.0%)	151 (73.3%)	206 (100.0%)
		第2回	17 (8.3%)	42 (20.4%)	147 (71.4%)	206 (100.0%)
		第3回	13 (6.3%)	43 (20.9%)	150 (72.8%)	206 (100.0%)
全体	第1回	84 (13.0%)	107 (16.6%)	455 (70.4%)	646 (100.0%)	
	第2回	71 (11.0%)	124 (19.2%)	452 (69.9%)	647 (100.0%)	
	第3回	58 (9.0%)	123 (19.0%)	466 (72.0%)	647 (100.0%)	

■喫煙者の喫煙本数

対象者全体の9%である喫煙者の喫煙本数は8割が20本以下であり、約半数は10本から20本程度吸っている。全体の3割は10本以下であり、2割は20本以上のヘビースモーカーである。また喫煙本数は年齢が高い群ほど少ない。

(全体の結果)

喫煙者の1日の喫煙本数に関しては、「20本以下」が47人(81.0%)と8割を超えており、そのうち「10本以下」と回答した人は18人(31.0%)と3割を超えていた。10本～20本程度の方は29人(50.0%)と半数であり、20本以上のヘビースモーカーは11人(19.0%)と2割程度であった。10本以下の方は、2年前と比較して1.4ポイント、4年前の基礎調査時と比較して3.7ポイント増えており、経年的にわずかに増えていた。一方20本以上のヘビースモーカーでは、目立った経年的な変化はみられなかった。

(コホート別比較)

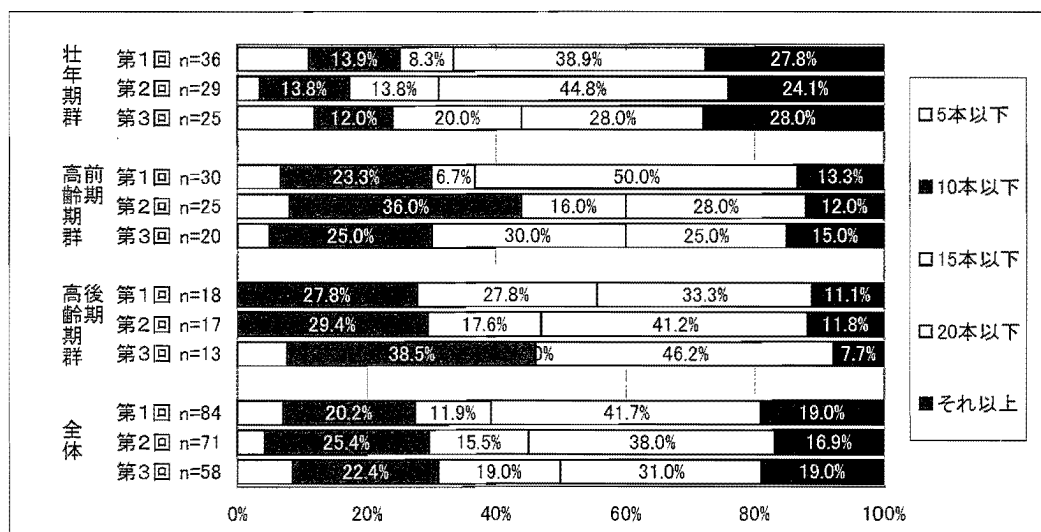
壮年期群の喫煙者の1日の喫煙本数に関しては、「20本以下」が18人(72.0%)と8割を超えており、そのうち「10本以下」と回答した人は6人(24.0%)と約4分の1を占めていた。10本～20本程度の方は15人(60.0%)と6割を占めており、20本以上のヘビースモーカーは7人(28.0%)と3割弱程度であった。

前期高齢期群の喫煙者の1日の喫煙本数に関しては、「20本以下」が17人(85.0%)と9割弱であり、そのうち「10本以下」と回答した人は6人(30.0%)と3割を占めていた。10本～20本程度の方は11人(55.5%)と半数を超えており、20本以上のヘビースモーカーは3人(15.0%)と2割以下であった。

後期高齢期群の喫煙者の1日の喫煙本数に関しては、「20本以下」が12人(92.3%)と9割を超えており、そのうち「10本以下」と回答した人は6人(46.2%)と4割を超えていた。10本～20本程度の方は6人(46.2%)と4割を超えており、20本以上のヘビースモーカーは1人(7.7%)と1割以下であった。

(図表7-3)

図表7-3 喫煙者の喫煙本数



人数 (割合)

		5本以下	10本以下	15本以下	20本以下	それ以上	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	4 (11.1%)	5 (13.9%)	3 (8.3%)	14 (38.9%)	10 (27.8%)	36 (100.0%)
		第2回	1 (3.4%)	4 (13.8%)	4 (13.8%)	13 (44.8%)	7 (24.1%)	29 (100.0%)
		第3回	3 (12.0%)	3 (12.0%)	5 (20.0%)	7 (28.0%)	7 (28.0%)	25 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	2 (6.7%)	7 (23.3%)	2 (6.7%)	15 (50.0%)	4 (13.3%)	30 (100.0%)
		第2回	2 (8.0%)	9 (36.0%)	4 (16.0%)	7 (28.0%)	3 (12.0%)	25 (100.0%)
		第3回	1 (5.0%)	5 (25.0%)	6 (30.0%)	5 (25.0%)	3 (15.0%)	20 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	0 (0.0%)	5 (27.8%)	5 (27.8%)	6 (33.3%)	2 (11.1%)	18 (100.0%)
		第2回	0 (0.0%)	5 (29.4%)	3 (17.6%)	7 (41.2%)	2 (11.8%)	17 (100.0%)
		第3回	1 (7.7%)	5 (38.5%)	0 (0.0%)	6 (46.2%)	1 (7.7%)	13 (100.0%)
全体	第1回	6 (7.1%)	17 (20.2%)	10 (11.9%)	35 (41.7%)	16 (19.0%)	84 (100.0%)	
	第2回	3 (4.2%)	18 (25.4%)	11 (15.5%)	27 (38.0%)	12 (16.9%)	71 (100.0%)	
	第3回	5 (8.6%)	13 (22.4%)	11 (19.0%)	18 (31.0%)	11 (19.0%)	58 (100.0%)	

■健康のために行っていること

健康のために行うことで最も多いのは、園芸や運動、文化的な趣味に代表される「余暇活動」に関するものであり、8割以上が健康のために積極的な余暇活動を行っており、この傾向は年齢の高い群ほど多い。また余暇活動以外では、生活スタイルに気をつけることや、バランスのよい食事に心がけている人も多い。

(全体の結果)

健康のためによいと思われることを何かしているかという質問は、複数回答であるが、散歩や外出、家庭菜園、グランドゴルフ、ゲートボール、体操、舞踊、ヨガ、読書、手芸などの「余暇活動」が552人(85.3%)と最も多く、8割を超えていた。2番目に多いのは、運動をする、早寝早起き、よく眠る、昼寝する、引きこもらないで行事等に参加するなどの「生活スタイル」の90人(13.9%)であり、3番目に多いのは、バランスの良い食事、食きちんと食べる、食べ過ぎない、カロリーに気遣う、間食しないなどの「食事」の87人(13.4%)という結果であった。4番目に多いのは、仕事や家事などで体を動かすなどの「仕事」の46人(7.1%)、5番目に多いのは、ストレスをためない、楽しく暮らす、明るく暮らすなどの「精神面」の6人(0.9%)という結果であった。全体として最も多かった「余暇活動」は、過去2回の調査でもすべての年齢群において最も多く、特に年齢が高い群ほど余暇活動に心がけているという結果であった。

(コホート別比較)

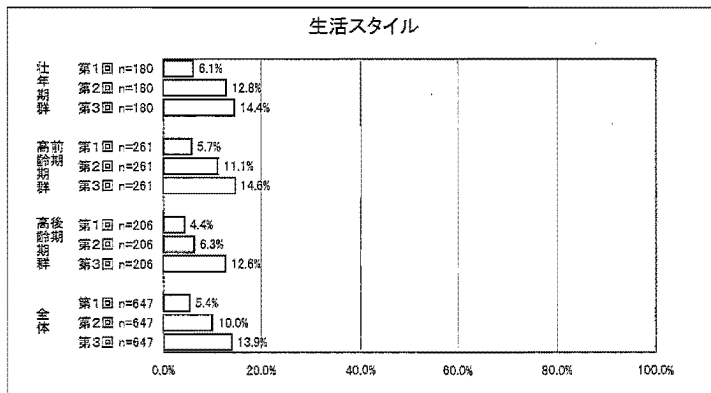
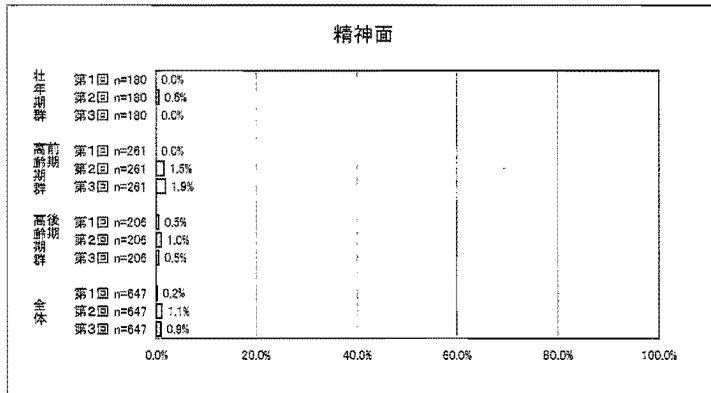
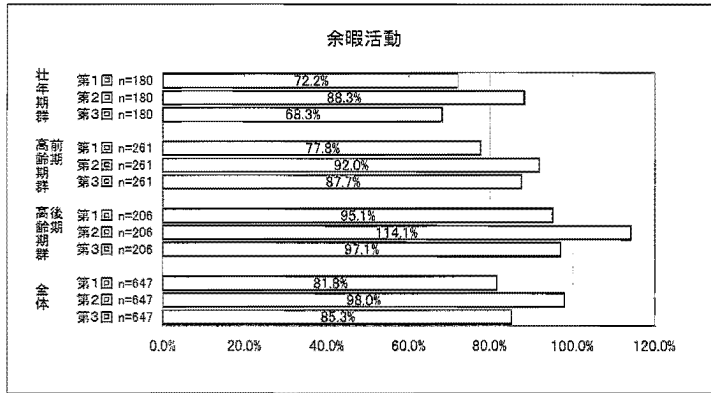
壮年期群で健康のために行っていることで最も多いのは「余暇活動」の123人(68.3%)であり、次いで「食事」が28人(15.6%)、「生活スタイル」が26人(14.4%)という結果であった。

前期高齢期群で健康のために行っていることで最も多いのは「余暇活動」の229人(87.7%)であり、次いで「生活スタイル」が38人(14.6%)、「食事」が34人(13.0%)という結果であった。

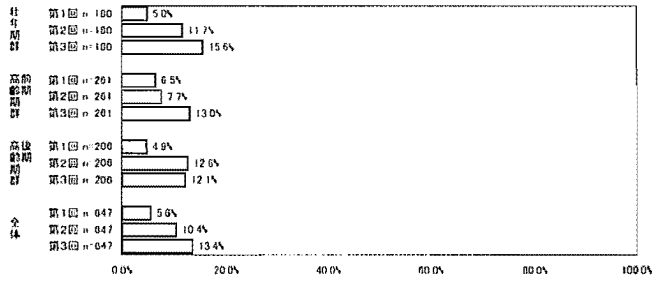
後期高齢期群で健康のために行っていることで最も多いのは「余暇活動」の200人(97.1%)であり、他の2群に比べて最も多かった。次いで多いのが「生活スタイル」の26人(12.6%)、「食事」の25人(12.1%)という結果であった。

(図表7-4)

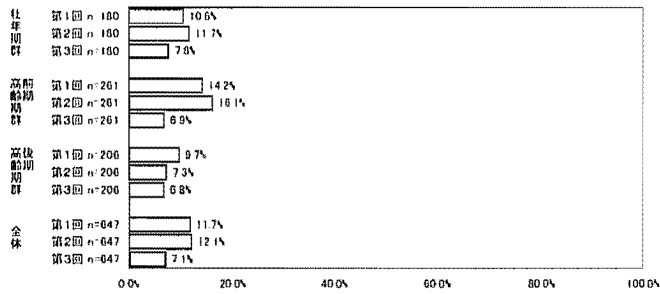
図表7-4 健康のためにおこなっていること



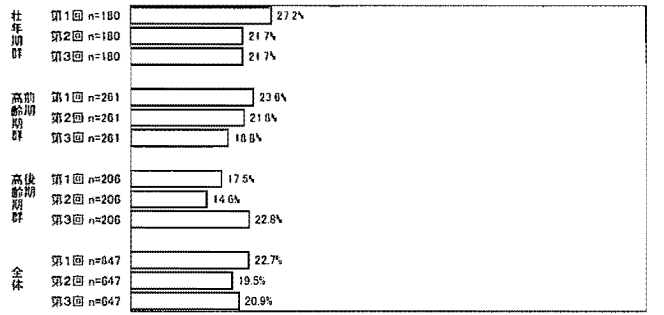
食事



仕事(家事含む)



その他



回答数（回答者数に占める割合）

		余暇活動	精神面	生活スタイル	食事	仕事 (家事含む)	その他	回答者数	
年齢 グループ	壮年期群	第1回	130 (72.2%)	0 (0.0%)	11 (6.1%)	9 (5.0%)	19 (10.6%)	49 (27.2%)	180
		第2回	159 (88.3%)	1 (0.6%)	23 (12.8%)	21 (11.7%)	21 (11.7%)	39 (21.7%)	180
		第3回	123 (68.3%)	0 (0.0%)	26 (14.4%)	28 (15.6%)	14 (7.8%)	39 (21.7%)	180
	前期 高齢期群	第1回	203 (77.8%)	0 (0.0%)	15 (5.7%)	17 (6.5%)	37 (14.2%)	62 (23.8%)	261
		第2回	240 (92.0%)	4 (1.5%)	29 (11.1%)	20 (7.7%)	42 (16.1%)	57 (21.8%)	261
		第3回	229 (87.7%)	5 (1.9%)	38 (14.6%)	34 (13.0%)	18 (6.9%)	49 (18.8%)	261
	後期 高齢期群	第1回	196 (95.1%)	1 (0.5%)	9 (4.4%)	10 (4.9%)	20 (9.7%)	36 (17.5%)	206
		第2回	235 (114.1%)	2 (1.0%)	13 (6.3%)	26 (12.6%)	15 (7.3%)	30 (14.6%)	206
		第3回	200 (97.1%)	1 (0.5%)	26 (12.6%)	25 (12.1%)	14 (6.8%)	47 (22.8%)	206
全体	第1回	529 (81.8%)	1 (0.2%)	35 (5.4%)	36 (5.6%)	76 (11.7%)	147 (22.7%)	647	
	第2回	634 (98.0%)	7 (1.1%)	65 (10.0%)	67 (10.4%)	78 (12.1%)	126 (19.5%)	647	
	第3回	552 (85.3%)	6 (0.9%)	90 (13.9%)	87 (13.4%)	46 (7.1%)	135 (20.9%)	647	

■健康のためにやっている運動

半数以上の人健康のために毎日運動を行っており、特に後期高齢期群が多い。一方3人に1人は運動をしていないと回答しており、運動していないのは壮年期群で最も多い。しかし壮年期群では経年的に毎日運動する人が増えており、健康のための運動をしていない人は減少している。

(全体の結果)

健康のために運動を行っているかという質問では、「毎日行っている」が328人(50.7%)と最も多く、すべての年齢群においてもほぼ半数を占めて最も多かった。一方2番目に多いのは「していない」の233人(36.0%)であり、3分の1を超えていた。毎日運動を行っている人は2年前と比較して0.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較して5.4ポイント増加しており、経年的にやや増加している傾向がみられた。一方「運動していない」の回答は、233人(36.0%)と3割を超えており、特に壮年期群と前期高齢期群では4割弱が運動していないという結果であった。

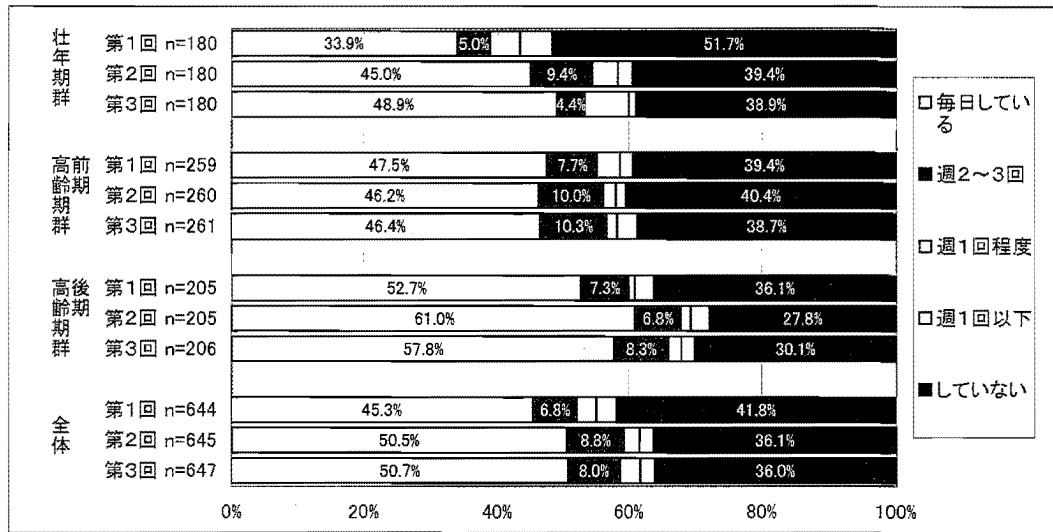
(コホート別比較)

壮年期群の人が健康のために運動を行っているかどうかについては、「毎日」が88人(48.9%)と最も多く、半数近くを占めており、次いで多いのが「運動していない」の70人(38.9%)という結果であった。毎日運動している人は、2年前と比較して3.9ポイント、4年前の基礎調査時と比較して15ポイント増加し、逆に運動していない人は、2年前と比較して0.5ポイント、4年前の基礎調査時と比較して12.8ポイント増加しており、経年的に毎日運動している人が増加し、運動しない人が減少しているという結果であった。

前期高齢期群の人が健康のために運動を行っているかどうかについては、「毎日」が121人(46.4%)と最も多く、半数近くを占めており、次いで多いのが「運動していない」の101人(38.7%)という結果であった。毎日運動している人、および運動していない人に関しては、経年的に大きな変化はみられなかった。

後期高齢期群の人が健康のために運動を行っているかどうかについては、「毎日」が119人(57.8%)と最も多く6割近くを占めており、次いで多いのが「運動していない」の62人(30.1%)という結果であった。毎日運動している人は、2年前と比較して3.2ポイント増加、4年前の基礎調査時と比較して5.1ポイント増加しており、経年的に規則的な変化はみられなかった。運動していない人に関しても2年前と比較して2.3ポイント増加、4年前の基礎調査時と比較して6ポイント増加しており、経年的に規則的な変化はみられなかった。(図表7-5)

図表7-5 健康のために行っている運動



人数(割合)

		毎日している	週2~3回	週1回程度	週1回以下	していない	合計	
年齢 コホート	壮年期群	第1回	61 (33.9%)	9 (5.0%)	8 (4.4%)	9 (5.0%)	93 (51.7%)	180 (100.0%)
		第2回	81 (45.0%)	17 (9.4%)	7 (3.9%)	4 (2.2%)	71 (39.4%)	180 (100.0%)
		第3回	88 (48.9%)	8 (4.4%)	12 (6.7%)	2 (1.1%)	70 (38.9%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	123 (47.5%)	20 (7.7%)	9 (3.5%)	5 (1.9%)	102 (39.4%)	259 (100.0%)
		第2回	120 (46.2%)	26 (10.0%)	5 (1.9%)	4 (1.5%)	105 (40.4%)	260 (100.0%)
		第3回	121 (46.4%)	27 (10.3%)	4 (1.5%)	8 (3.1%)	101 (38.7%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	108 (52.7%)	15 (7.3%)	2 (1.0%)	6 (2.9%)	74 (36.1%)	205 (100.0%)
		第2回	125 (61.0%)	14 (6.8%)	3 (1.5%)	6 (2.9%)	57 (27.8%)	205 (100.0%)
		第3回	119 (57.8%)	17 (8.3%)	4 (1.9%)	4 (1.9%)	62 (30.1%)	206 (100.0%)
全体	第1回	292 (45.3%)	44 (6.8%)	19 (3.0%)	20 (3.1%)	269 (41.8%)	644 (100.0%)	
	第2回	326 (50.5%)	57 (8.8%)	15 (2.3%)	14 (2.2%)	233 (36.1%)	645 (100.0%)	
	第3回	328 (50.7%)	52 (8.0%)	20 (3.1%)	14 (2.2%)	233 (36.0%)	647 (100.0%)	

■今後健康のためにこころがけたいこと

今後健康のために心がけたいこととしては、半数以上の人が生スタイルに気をつけることをあげており、3割から4割が運動や趣味などの余暇活動をあげている。特に壮年期群では、生スタイルや余暇活動をあげる人が経年的に増えており、前期高齢期群でも生スタイルをあげる人が増えている。

(全体の結果)

今後健康のために心がけたいことは複数回答であるが、最も多かったのは、早起早起き、よく眠る、引きこもらないで行事等に参加するなどの「生スタイル」に関するものであり、331人(51.2%)と半数を超えて多かった。次いで多いのが、散歩や外出、家庭菜園、グランドゴルフ、ゲートボール、体操、舞踊、ヨガ、読書、手芸などの「余暇活動」であり、246人(38.0%)と4割近くを占めていた。3番目に多いのは、バランスの良い食事、食きちんと食べる、食べ過ぎない、カロリーに気遣う、間食しないなどの「食事」であり、182人(28.1%)と3割近くを占めていた。「生スタイル」はすべての年齢群で5割程度を占めて最も多く、「余暇活動」は3～4割を占めて2番目に多いという点で共通していた。特に生スタイルに関しては、2年前と比較して1.1ポイント、4年前の基礎調査時と比較して14.7ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。

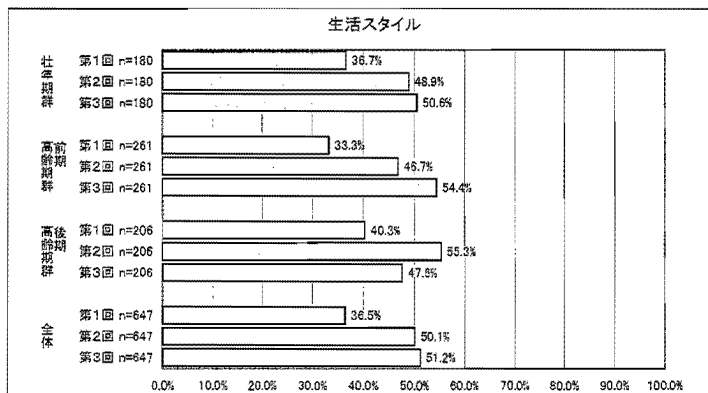
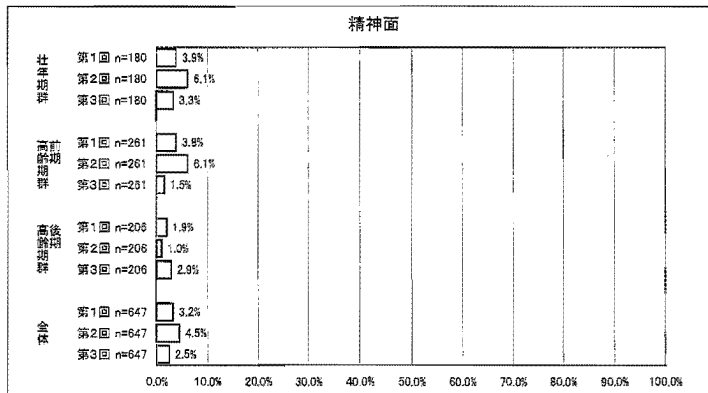
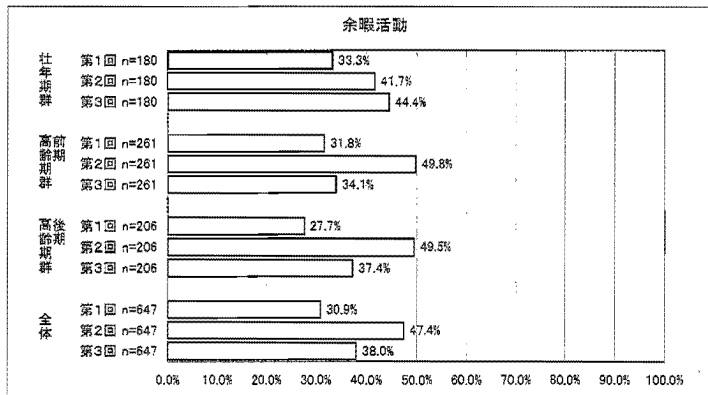
(コホート別比較)

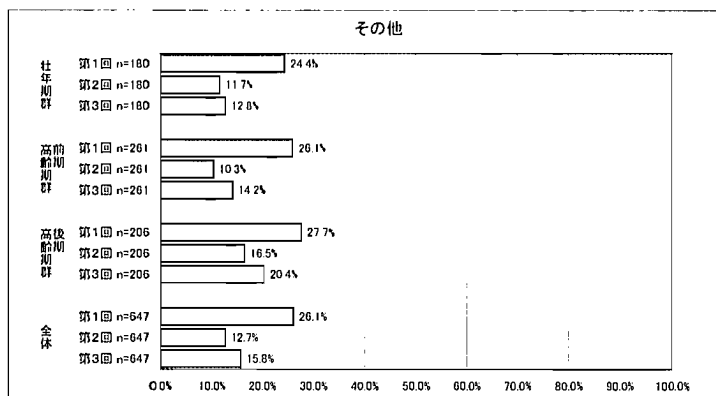
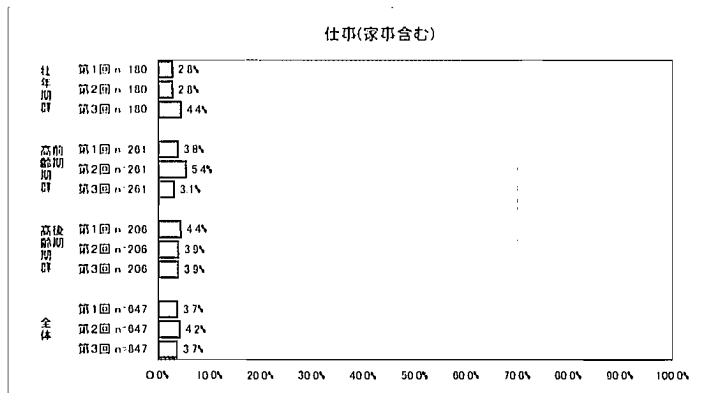
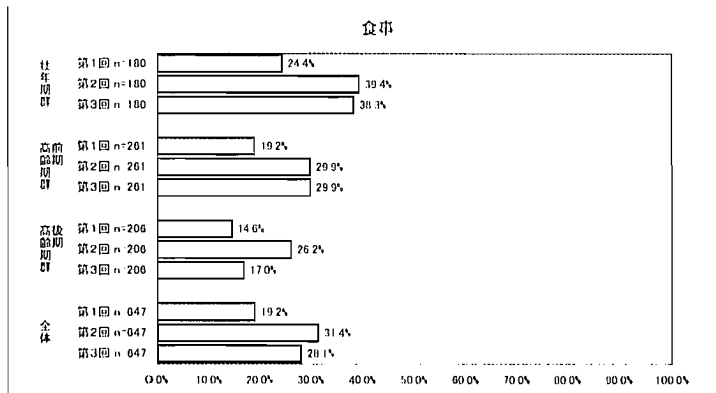
壮年期群が今後健康のために心がけたいこととしてあげている中で最も多かったのは、「生スタイル」の91人(50.6%)、であり、次いで「余暇活動」の80人(44.4%)、「食事」の69人(38.3%)の順であった。生スタイルに関しては、2年前と比較して1.7ポイント、4年前の基礎調査時と比較して13.9ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。また余暇活動に関しても、2年前と比較して2.7ポイント、4年前の基礎調査時と比較して11.1ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。

前期高齢期群が今後健康のために心がけたいこととしてあげている中で最も多かったのは、「生スタイル」の142人(54.4%)、であり、次いで「余暇活動」の89人(34.1%)、「食事」の78人(29.9%)の順であった。生スタイルに関しては、2年前と比較して1.7ポイント、4年前の基礎調査時と比較して13.9ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。

後期高齢期群が今後健康のために心がけたいこととしてあげている中で最も多かったのは、「生スタイル」の98人(47.6%)、であり、次いで「余暇活動」の77人(37.4%)、「食事」の35人(17.0%)の順であった。これらの項目に関して経年的に規則的な変化はみられなかった。(図表7-6)

図表7-6 今後健康のためこそがけたいこと





回答数（回答者数に占める割合）

		余暇活動	精神面	生活スタイル	食事	仕事 (家事含む)	その他	回答者数	
年齢 コホート	壮年期群	第1回	60 (33.3%)	7 (3.9%)	66 (36.7%)	44 (24.4%)	5 (2.8%)	44 (24.4%)	180
		第2回	75 (41.7%)	11 (6.1%)	88 (48.9%)	71 (39.4%)	5 (2.8%)	21 (11.7%)	180
		第3回	80 (44.4%)	6 (3.3%)	91 (50.6%)	69 (38.3%)	8 (4.4%)	23 (12.8%)	180
	前期 高齢期群	第1回	83 (31.8%)	10 (3.8%)	87 (33.3%)	50 (19.2%)	10 (3.8%)	68 (26.1%)	261
		第2回	130 (49.8%)	16 (6.1%)	122 (46.7%)	78 (29.9%)	14 (5.4%)	27 (10.3%)	261
		第3回	89 (34.1%)	4 (1.5%)	142 (54.4%)	78 (29.9%)	8 (3.1%)	37 (14.2%)	261
	後期 高齢期群	第1回	57 (27.7%)	4 (1.9%)	83 (40.3%)	30 (14.6%)	9 (4.4%)	57 (27.7%)	206
		第2回	102 (49.5%)	2 (1.0%)	114 (55.3%)	54 (26.2%)	8 (3.9%)	34 (16.5%)	206
		第3回	77 (37.4%)	6 (2.9%)	98 (47.6%)	35 (17.0%)	8 (3.9%)	42 (20.4%)	206
全体	第1回	200 (30.9%)	21 (3.2%)	236 (36.5%)	124 (19.2%)	24 (3.7%)	169 (26.1%)	647	
	第2回	307 (47.4%)	29 (4.5%)	324 (50.1%)	203 (31.4%)	27 (4.2%)	82 (12.7%)	647	
	第3回	246 (38.0%)	16 (2.5%)	331 (51.2%)	182 (28.1%)	24 (3.7%)	102 (15.8%)	647	

8. 日常活動状況

■収入を伴う仕事

収入を伴う仕事をしている人は4人に1人程度であるが、壮年期群では約半数、前期高齢期群では約4分の1、後期高齢期群は1割程度の人が収入を伴う仕事をしている。しかし収入を伴う仕事をしている人は全ての群で減少傾向にある。

(全体の結果)

収入を伴う仕事をしている人は185人(28.6%)と3割弱程度であり、収入を伴う仕事をしていない人は462人(71.4%)と7割を超えている。経年的な変化を見ると、収入を伴う仕事をしている人は2年前と比較して0.9ポイント減少し、4年前と比較して6ポイント減少している。仕事の内容は、農林漁業系が半数を超えており、自営業が2割程度である。

(コホート別比較)

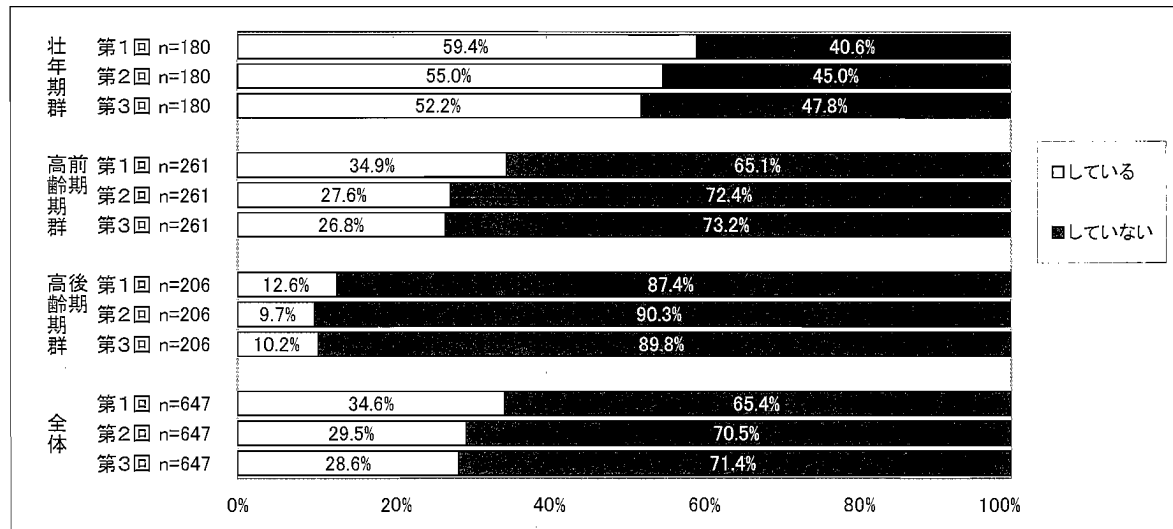
壮年期群で収入を伴う仕事をしている人は94人(52.2%)と半数を超えており、収入を伴う仕事をしていない人は86人(47.8%)であった。経年的な変化を見ると、収入を伴う仕事をしている人は、2年前と比較して2.8ポイント減少し、4年前と比較して7.2ポイント減少しており、収入を伴う仕事をしている人は年々減少している。

前期高齢期群で収入を伴う仕事をしている人は70人(26.8%)と約4分の1程度であり、収入を伴う仕事をしていない人は191人(73.2%)という結果であった。経年的な変化を見ると、収入を伴う仕事をしている人は、2年前と比較して0.8ポイントとわずかに減少し、4年前と比較して8.1ポイント減少しており、収入を伴う仕事をしている人は年々減少している。

後期高齢期群で収入を伴う仕事をしている人は21人(10.2%)と1割程度であり、収入を伴う仕事をしていない人は185人(89.8%)という結果であった。経年的な変化を見ると、収入を伴う仕事をしている人は、2年前と比較して0.5ポイントとわずかに増加し、4年前と比較して2.4ポイントとわずかに減少している。後期高齢期群は収入を伴う仕事をしている人は少ないが、収入を伴う仕事をしている人の減少率は他の2群に比べると少ない。

(図表8-1)

図表8-1 収入を伴う仕事



人数 (割合)

		している	していない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	107 (59.4%)	73 (40.6%)	180 (100.0%)
		第2回	99 (55.0%)	81 (45.0%)	180 (100.0%)
		第3回	94 (52.2%)	86 (47.8%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	91 (34.9%)	170 (65.1%)	261 (100.0%)
		第2回	72 (27.6%)	189 (72.4%)	261 (100.0%)
		第3回	70 (26.8%)	191 (73.2%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	26 (12.6%)	180 (87.4%)	206 (100.0%)
		第2回	20 (9.7%)	186 (90.3%)	206 (100.0%)
		第3回	21 (10.2%)	185 (89.8%)	206 (100.0%)
全体	第1回	224 (34.6%)	423 (65.4%)	647 (100.0%)	
	第2回	191 (29.5%)	456 (70.5%)	647 (100.0%)	
	第3回	185 (28.6%)	462 (71.4%)	647 (100.0%)	

※ (自営の手伝いなども含む)

■趣味活動の有無

趣味活動をしている人は7割程度であり、これは全ての年齢群でほぼ同じ値を示している。趣味活動をする人は2年前が全ての年齢群において最も多く、その後2年間で5ポイントから10ポイント程度減少している。

(全体の結果)

趣味的な活動をしている人は462人(71.5%)と7割を超えており、趣味活動をしていない人は184人(28.5%)という結果であった。趣味活動についての経年的な変化を見ると、趣味活動をしている人は2年前と比較して8.3ポイント減少し、4年前と比較して1.9ポイント減少しているなど、趣味活動をしている人は4年前から2年前まで増加し、2年前から今回にかけて減少しているという結果であった。

(コホート別比較)

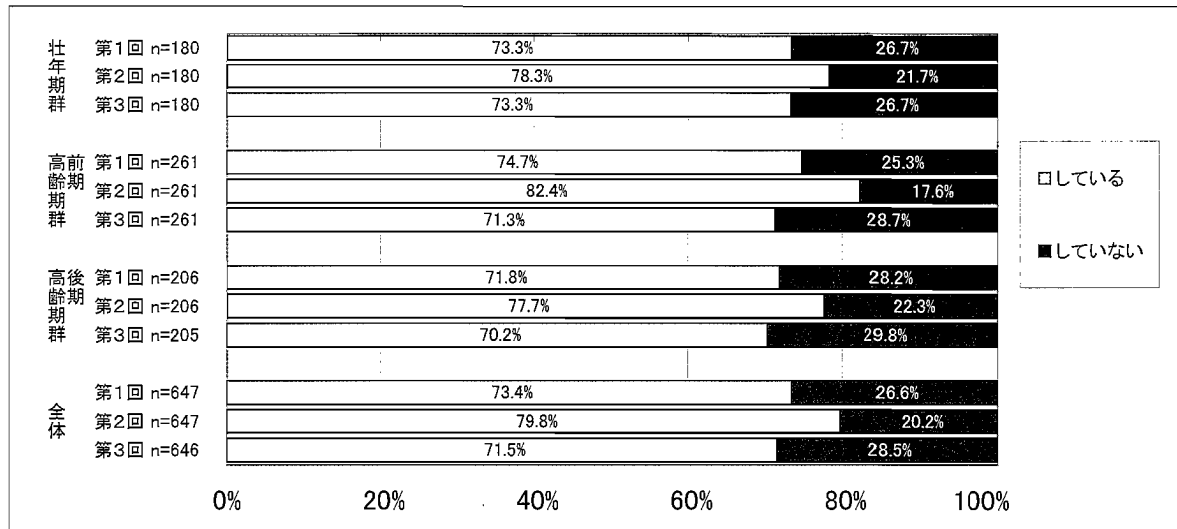
壮年期群で趣味的な活動をしている人は132人(73.3%)と7割を超えており、趣味活動をしていない人は48人(26.7%)という結果であった。趣味活動についての経年的な変化を見ると、趣味活動をしている人は2年前と比較して5ポイント減少し、4年前と比較して変化がないことなど、趣味活動をしている人は4年前から2年前まで増加し、今回は4年前の水準と並んだという結果であった。

前期高齢期群で趣味的な活動をしている人は186人(71.3%)と7割を超えており、趣味活動をしていない人は75人(28.7%)という結果であった。趣味活動についての経年的な変化を見ると、趣味活動をしている人は2年前と比較して11.1ポイント減少し、4年前と比較して3.4ポイント減少していることから、趣味活動をしている人は4年前から2年前まで増加し、2年前から今回にかけて減少しているという結果であった。

後期高齢期群で趣味的な活動をしている人は144人(70.2%)と7割を超えており、趣味活動をしていない人は61人(29.8%)という結果であった。趣味活動についての経年的な変化を見ると、趣味活動をしている人は2年前と比較して7.5ポイント減少し、4年前と比較して1.6ポイント減少していることから、趣味活動をしている人は4年前から2年前まで増加し、2年前から今回にかけて減少しているという結果であった。

(図表8-2)

図表8-2 趣味活動の有無



人数 (割合)

		している	していない	合計	
年齢 コホート	壮年期群	第1回	132 (73.3%)	48 (26.7%)	180 (100.0%)
		第2回	141 (78.3%)	39 (21.7%)	180 (100.0%)
		第3回	132 (73.3%)	48 (26.7%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	195 (74.7%)	66 (25.3%)	261 (100.0%)
		第2回	215 (82.4%)	46 (17.6%)	261 (100.0%)
		第3回	186 (71.3%)	75 (28.7%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	148 (71.8%)	58 (28.2%)	206 (100.0%)
		第2回	160 (77.7%)	46 (22.3%)	206 (100.0%)
		第3回	144 (70.2%)	61 (29.8%)	205 (100.0%)
全体	第1回	475 (73.4%)	172 (26.6%)	647 (100.0%)	
	第2回	516 (79.8%)	131 (20.2%)	647 (100.0%)	
	第3回	462 (71.5%)	184 (28.5%)	646 (100.0%)	

■趣味活動の活動頻度

趣味活動をしている人の中で毎日行っている人は約6割、週1回以上趣味活動をしている人は8割を超えている。毎日趣味活動を行う人は年齢の高い群ほど多く、全体として趣味活動を週1回以上行う人は経年的にやや増加している傾向にある。

(全体の結果)

趣味活動の活動頻度に関しては、「ほぼ毎日」と回答している人が276人(59.7%)と約6割を占めており、次いで多いのが「週1回以下」の70人(15.2%)、「週2～3回」の67人(14.5%)、「週1回程度」の49人(10.6%)の順になっていた。全体としては、趣味活動をしている人の中の392人(84.8%)、8割以上の人たちが週1回以上趣味活動を行っているという結果であった。また経年的な変化を見ると、「ほぼ毎日」の回答は2年前と比較して1.9ポイント増加、4年前と比較して7.3ポイント増加しており、週1回以上趣味活動を行う人もやや増加しているという結果であった。

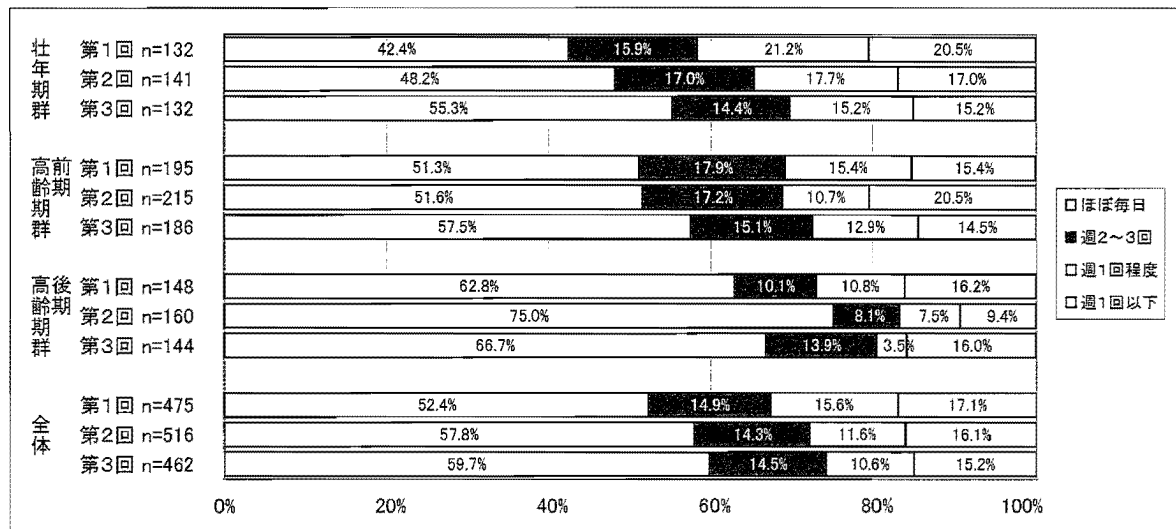
(コホート別比較)

壮年期群の趣味活動の活動頻度に関しては、「ほぼ毎日」と回答している人が73人(55.3%)と半数を超えており、「ほぼ毎日」を含めて「週1回以上」趣味活動をしている人は112人(84.8%)と約8割を超えていた。また経年的な変化を見ると、「ほぼ毎日」の回答は2年前と比較して7.1ポイント増加、4年前と比較して12.9ポイント増加しており、週1回以上趣味活動を行う人もやや増加しているという結果であった。

前期高齢期群の趣味活動の活動頻度に関しては、「ほぼ毎日」と回答している人が107人(57.5%)と半数を超えており、「ほぼ毎日」を含めて「週1回以上」趣味活動をしている人は159人(85.5%)と約8割を超えていた。また経年的な変化を見ると、「ほぼ毎日」の回答は2年前と比較して5.9ポイント増加、4年前と比較して6.2ポイント増加しており、週1回以上趣味活動を行う人は2年前と比較してやや増加しているという結果であった。

後期高齢期群の趣味活動の活動頻度に関しては、「ほぼ毎日」と回答している人が96人(66.7%)の6割を超えており、他の2群にくらべて最も多いという結果であった。また「ほぼ毎日」を含めて「週1回以上」趣味活動をしている人は121人(84.0%)と約8割を超えていた。また経年的な変化を見ると、「ほぼ毎日」の回答は4年前と比較して3.9ポイント増えているが、2年前と比較すると8.3ポイント減少しており、週1回以上趣味活動をする人は4年前と比較するとほとんど差はないが、2年前と比較すると6.6ポイント減少しているという結果であった。(図表8-3)

図表8-3 趣味活動の活動頻度



人数 (割合)

		ほぼ毎日	週2~3回	週1回程度	週1回以下	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	56 (42.4%)	21 (15.9%)	28 (21.2%)	27 (20.5%)	132 (100.0%)
		第2回	68 (48.2%)	24 (17.0%)	25 (17.7%)	24 (17.0%)	141 (100.0%)
		第3回	73 (55.3%)	19 (14.4%)	20 (15.2%)	20 (15.2%)	132 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	100 (51.3%)	35 (17.9%)	30 (15.4%)	30 (15.4%)	195 (100.0%)
		第2回	111 (51.6%)	37 (17.2%)	23 (10.7%)	44 (20.5%)	215 (100.0%)
		第3回	107 (57.5%)	28 (15.1%)	24 (12.9%)	27 (14.5%)	186 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	93 (62.8%)	15 (10.1%)	16 (10.8%)	24 (16.2%)	148 (100.0%)
		第2回	120 (75.0%)	13 (8.1%)	12 (7.5%)	15 (9.4%)	160 (100.0%)
		第3回	96 (66.7%)	20 (13.9%)	5 (3.5%)	23 (16.0%)	144 (100.0%)
全体	第1回	249 (52.4%)	71 (14.9%)	74 (15.6%)	81 (17.1%)	475 (100.0%)	
	第2回	299 (57.8%)	74 (14.3%)	60 (11.6%)	83 (16.1%)	516 (100.0%)	
	第3回	276 (59.7%)	67 (14.5%)	49 (10.6%)	70 (15.2%)	462 (100.0%)	

■趣味活動を一緒に行う人の有無

趣味活動を一緒に行う相手がいる人は半数を超えており、2年前と比較してわずかに増えているが、4年前よりは約1割減少しており、4年前と2年前の間に減少している傾向がある。また趣味活動を一緒に行う人がある割合は、年齢が高い群ほど少ない。

(全体の結果)

趣味活動を一緒に行う相手がいるかどうかに関しては「いる」と回答している人が263人(56.9%)と半数を超えていた。経年的な変化を見ると、趣味活動を一緒に行う相手がいる人は2年前と比較して1.9ポイント増加しているが、4年前と比較すると9.8ポイント減少していた。また一緒に行う人があるという回答は、年齢の高い群ほど少ないという結果であった。

(コホート別比較)

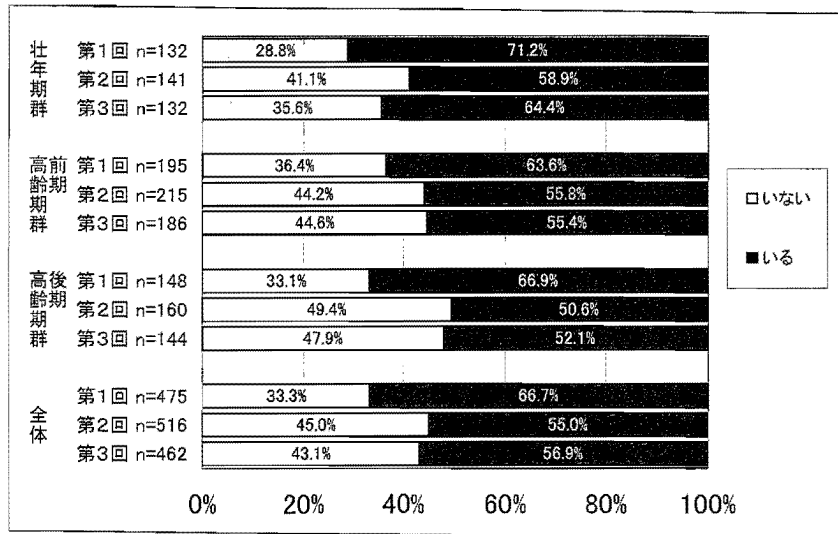
壮年期群で趣味活動を一緒に行う相手が「いる」と回答した人は85人(64.4%)と6割を超えていた。経年的な変化を見ると、趣味活動を一緒に行う相手がいる人は2年前と比較して5.5ポイント増加しているが、4年前と比較すると6.8ポイント減少していた。

前期高齢期群で趣味活動を一緒に行う相手が「いる」と回答した人は103人(55.4%)と半数を超えていた。経年的な変化を見ると、趣味活動を一緒に行う相手がいる人は2年前と比較して0.4ポイント、4年前と比較すると8.2ポイント減少していた。

後期高齢期群で趣味活動を一緒に行う相手が「いる」と回答した人は75人(52.1%)と半数を超えていた。経年的な変化を見ると、趣味活動を一緒に行う相手がいる人は2年前と比較して1.5ポイントとわずかに増えているが、4年前と比較すると14.8ポイント減少していた。

(図表8-4)

図表8-4 趣味活動を一緒に行う人の有無



人数 (割合)

		いない	いる	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	38 (28.8%)	94 (71.2%)	132 (100.0%)
		第2回	58 (41.1%)	83 (58.9%)	141 (100.0%)
		第3回	47 (35.6%)	85 (64.4%)	132 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	71 (36.4%)	124 (63.6%)	195 (100.0%)
		第2回	95 (44.2%)	120 (55.8%)	215 (100.0%)
		第3回	83 (44.6%)	103 (55.4%)	186 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	49 (33.1%)	99 (66.9%)	148 (100.0%)
		第2回	79 (49.4%)	81 (50.6%)	160 (100.0%)
		第3回	69 (47.9%)	75 (52.1%)	144 (100.0%)
全体	第1回	158 (33.3%)	317 (66.7%)	475 (100.0%)	
	第2回	232 (45.0%)	284 (55.0%)	516 (100.0%)	
	第3回	199 (43.1%)	263 (56.9%)	462 (100.0%)	

■趣味活動を一緒に行う人の人数

趣味活動を一緒に行う相手がいる人の中で、その人数が4人以上いる人は後期高齢期群で最も多く、全体でも約7割の人が4人以上の人と一緒に趣味活動をしている。4人以上いるのは全ての年齢群で共通しているが、前期高齢期群と後期高齢期群でわずかに減少している。

(全体の結果)

趣味活動を一緒に行う相手がいると回答した人の中で、何人いるかという質問では、「4人以上」という回答が182人(69.2%)と最も多く、2人以上を含めると231人(87.8%)と9割近い人たちが複数の人と一緒に趣味活動をしているという結果であった。また4人以上いるという回答は全ての年齢群で最も多いが、前期高齢期群と後期高齢期群でわずかに減少する傾向が認められた。

(コホート別比較)

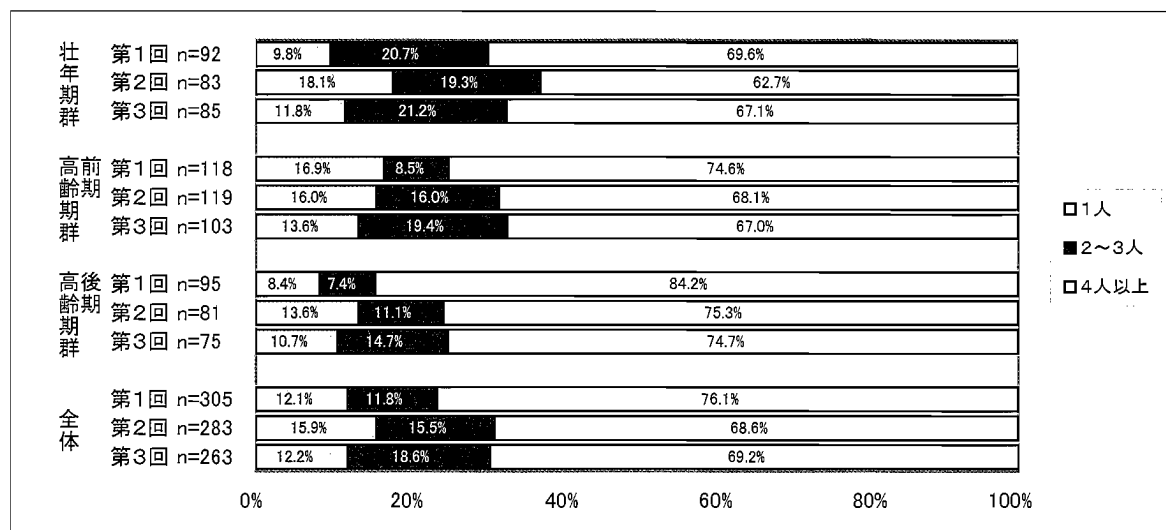
壮年期群で趣味活動を一緒に行う相手が「4人以上」と回答した人は57人(67.1%)と最も多かった。また「2～3人」を含めると、75人(88.3%)と9割近い人たちが趣味活動と一緒にいる相手が複数人いるという結果であった。しかし、複数人いるという回答は2年前と比較して6.3ポイントとわずかに増加していた。

前期高齢期群で趣味活動と一緒にいる相手が「4人以上」と回答した人は69人(67.0%)と最も多かった。「2～3人」を含めると、89人(86.4%)と9割近い人たちが趣味活動と一緒にいる相手が複数人いるという結果であった。しかし、複数人いるという回答は2年前と比較して2.4ポイント、4年前と比較して3.3ポイント増加しており、経年的にわずかに増加しているという結果であった。

後期高齢期群で趣味活動と一緒にいる相手が「4人以上」と回答した人は56人(74.7%)と最も多かった。「2～3人」を含めると、67人(89.3%)と9割近い人たちが趣味活動と一緒にいる相手が複数人いるという結果であった。しかし、複数人いるという回答は2年前と比較して2.9ポイント増加しているが、4年前と比較して2.3ポイント減少しているという結果であった。

(図表8-5)

図表8-5 趣味活動を一緒に行う人の人数



人数 (割合)

		1人	2~3人	4人以上	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	9 (9.8%)	19 (20.7%)	64 (69.6%)	92 (100.0%)
		第2回	15 (18.1%)	16 (19.3%)	52 (62.7%)	83 (100.0%)
		第3回	10 (11.8%)	18 (21.2%)	57 (67.1%)	85 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	20 (16.9%)	10 (8.5%)	88 (74.6%)	118 (100.0%)
		第2回	19 (16.0%)	19 (16.0%)	81 (68.1%)	119 (100.0%)
		第3回	14 (13.6%)	20 (19.4%)	69 (67.0%)	103 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	8 (8.4%)	7 (7.4%)	80 (84.2%)	95 (100.0%)
		第2回	11 (13.6%)	9 (11.1%)	61 (75.3%)	81 (100.0%)
		第3回	8 (10.7%)	11 (14.7%)	56 (74.7%)	75 (100.0%)
全体	第1回	37 (12.1%)	36 (11.8%)	232 (76.1%)	305 (100.0%)	
	第2回	45 (15.9%)	44 (15.5%)	194 (68.6%)	283 (100.0%)	
	第3回	32 (12.2%)	49 (18.6%)	182 (69.2%)	263 (100.0%)	

9. 対人交流

■家にいるときに一緒に過ごす相手

家にいるときに一緒に過ごす相手は配偶者が最も多いが、後期高齢期群は他の2群に比べて少なく、経年的にも減少しているが、その分子供と過ごす割合が増えている。すべての年齢群において、10%~15%の人は家で1人で過ごしている。

(全体の結果)

家にいるときに一緒に過ごす相手に関しては、最も多いのが「配偶者」であり、371人(57.5%)と半数を超えていた。次いで多いのが「1人」の86人(13.3%)、「子供」の52人(8.1%)の順になっていた。配偶者と一緒に過ごすのは、年齢が若い群ほど多く、年齢が高い群ほど少ないという結果であった。配偶者と一緒に過ごすのは、2年前と差はみられないが、4年前の基礎調査時と比較すると6ポイント減少していた。

(コホート別比較)

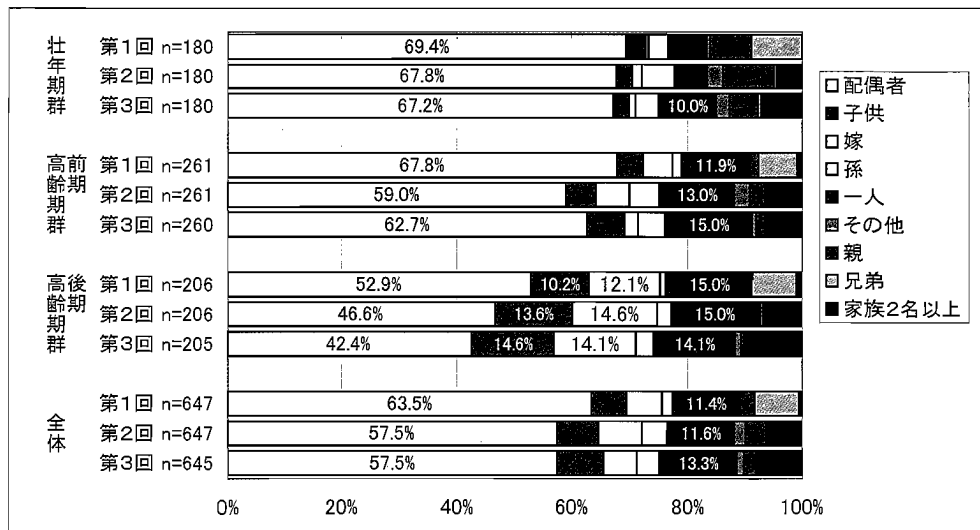
壮年期群の家にいるときに一緒に過ごす相手に関しては、最も多いのが「配偶者」であり、121人(67.2%)と7割近くを占めていた。次いで多いのが「1人」の18人(10.0%)と1割程度であり、その他過ごす相手に関しては1割に満たなかった。また配偶者と一緒に過ごすのは、2年前と比較して0.6ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると2.2ポイント減少していたが、ほとんど経年変化はみられなかった。

前期高齢期群の家にいるときに一緒に過ごす相手に関しては、最も多いのが「配偶者」であり、163人(62.7%)と6割を超えていた。次いで多いのが「1人」の39人(15.0%)と1割以上であり、その他に過ごす相手に関しては1割に満たなかった。また配偶者と一緒に過ごす割合の経年変化に関しては、一定の変化はみられなかったが、子供と過ごす割合はわずかではあるが経年的に増加しているという結果であった。

後期高齢期群の家にいるときに一緒に過ごす相手に関しては、最も多いのが「配偶者」であり、87人(42.4%)と4割を超えていたが、他の2群に比べると少ない値であった。次いで多いのは「子供」の30人(14.6%)であり、次に多いのが「嫁」と「1人」がそれぞれ29人(14.1%)という結果であった。配偶者と過ごす人は、2年前と比較して4.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較して10.5ポイント減少しており、経年的に減少していく傾向が見られたが、子供と過ごす割合は、経年的に増加する傾向がみられた。

(図表9-1)

図表9-1 家にいるとき一緒に過ごす相手



		配偶者	子供	嫁	孫	一人	
年齢グループ	壮年期群	第1回	125 (69.4%)	6 (3.3%)	1 (0.6%)	6 (3.3%)	12 (6.7%)
		第2回	122 (67.8%)	5 (2.8%)	3 (1.7%)	10 (5.6%)	10 (5.6%)
		第3回	121 (67.2%)	5 (2.8%)	2 (1.1%)	7 (3.9%)	18 (10.0%)
	前期 高齢期群	第1回	177 (67.8%)	12 (4.6%)	13 (5.0%)	4 (1.5%)	31 (11.9%)
		第2回	154 (59.0%)	14 (5.4%)	15 (5.7%)	13 (5.0%)	34 (13.0%)
		第3回	163 (62.7%)	17 (6.5%)	6 (2.3%)	12 (4.6%)	39 (15.0%)
	後期 高齢期群	第1回	109 (52.9%)	21 (10.2%)	25 (12.1%)	2 (1.0%)	31 (15.0%)
		第2回	96 (46.6%)	28 (13.6%)	30 (14.6%)	5 (2.4%)	31 (15.0%)
		第3回	87 (42.4%)	30 (14.6%)	29 (14.1%)	6 (2.9%)	29 (14.1%)
全体	第1回	411 (63.5%)	39 (6.0%)	39 (6.0%)	12 (1.9%)	74 (11.4%)	
	第2回	372 (57.5%)	47 (7.3%)	48 (7.4%)	28 (4.3%)	75 (11.6%)	
	第3回	371 (57.5%)	52 (8.1%)	37 (5.7%)	25 (3.9%)	86 (13.3%)	

人数 (割合)

		その他	親	兄弟	家族2名以上	全体	
年齢グループ	壮年期群	第1回	1 (0.6%)	13 (7.2%)	16 (8.9%)	0 (0.0%)	180 (100.0%)
		第2回	5 (2.8%)	16 (8.9%)	1 (0.6%)	8 (4.4%)	180 (100.0%)
		第3回	4 (2.2%)	9 (5.0%)	1 (0.6%)	13 (7.2%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	0 (0.0%)	4 (1.5%)	18 (6.9%)	2 (0.8%)	261 (100.0%)
		第2回	7 (2.7%)	7 (2.7%)	0 (0.0%)	17 (6.5%)	261 (100.0%)
		第3回	2 (0.8%)	4 (1.5%)	0 (0.0%)	17 (6.5%)	260 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	0 (0.0%)	0 (0.0%)	16 (7.8%)	2 (1.0%)	206 (100.0%)
		第2回	1 (0.5%)	0 (0.0%)	1 (0.5%)	14 (6.8%)	206 (100.0%)
		第3回	2 (1.0%)	1 (0.5%)	1 (0.5%)	20 (9.8%)	205 (100.0%)
全体	第1回	1 (0.2%)	17 (2.6%)	50 (7.7%)	4 (0.6%)	647 (100.0%)	
	第2回	13 (2.0%)	23 (3.6%)	2 (0.3%)	39 (6.0%)	647 (100.0%)	
	第3回	8 (1.2%)	14 (2.2%)	2 (0.3%)	50 (7.8%)	645 (100.0%)	

■同居していない子供の有無

同居していない子供がいる割合はほぼ9割であり、全ての年齢群で共通している。同居していない子供がいる割合は、経年的にほとんど変化していない。

(全体の結果)

同居していない子供がいる人は、全体で565人(87.3%)であり、9割近くを占めていた。同居していない子供がいる割合は、年齢が高い群ほど多く、後期高齢期群ではほぼ9割にあたるという結果であった。

(コホート別比較)

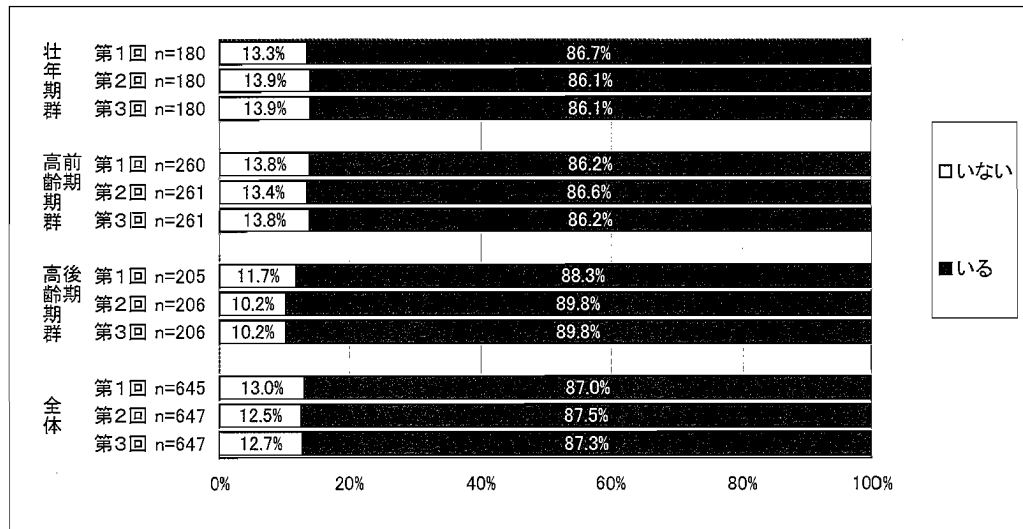
壮年期群で同居していない子供がいる人は、155人(86.1%)であり、9割近くを占めていた。同居していない子供がいる割合では、過去2回と比較して経年的な変化はみられないという結果であった。

前期高齢期群で同居していない子供がいる人は、225人(86.2%)であり、9割近くを占めていた。同居していない子供がいる割合では、過去2回と比較して経年的な変化はみられないという結果であった。

後期高齢期群で同居していない子供がいる人は、185人(89.8%)であり、ほぼ9割を占めていた。同居していない子供がいる割合では、過去2回と比較して経年的な変化はみられないという結果であった。

(図表9-2)

図表9-2 同居していない子どもの有無



人数 (割合)

		いない	いる	全体	
年齢コホート	壮年期群	第1回	24 (13.3%)	156 (86.7%)	180 (100.0%)
		第2回	25 (13.9%)	155 (86.1%)	180 (100.0%)
		第3回	25 (13.9%)	155 (86.1%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	36 (13.8%)	224 (86.2%)	260 (100.0%)
		第2回	35 (13.4%)	226 (86.6%)	261 (100.0%)
		第3回	36 (13.8%)	225 (86.2%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	24 (11.7%)	181 (88.3%)	205 (100.0%)
		第2回	21 (10.2%)	185 (89.8%)	206 (100.0%)
		第3回	21 (10.2%)	185 (89.8%)	206 (100.0%)
全体	第1回	84 (13.0%)	561 (87.0%)	645 (100.0%)	
	第2回	81 (12.5%)	566 (87.5%)	647 (100.0%)	
	第3回	82 (12.7%)	565 (87.3%)	647 (100.0%)	

■同居していない子供との交流頻度

同居していない子どもと週1回以上交流している人は全体の半数を超えており、週1回程度から週2～3回交流している人がすべての群で多いが、月1回以下の交流頻度も1割以上の人にみられる。

(全体の結果)

同居していない子供たちと、どのくらいの頻度で会ったり電話しているかという質問では、最も多いのが「週2～3回」の123人(22.0%)であり、次いで「月1回程度」の99人(17.7%)、「月2～3回」の96人(17.2%)の順であった。週1回以上交流している人は、293人(52.5%)と半数を超えているが、月1回以下の人は70人(12.5%)と1割を超えており、年齢が高い群ほどわずかに多いという結果であった。

(コホート別比較)

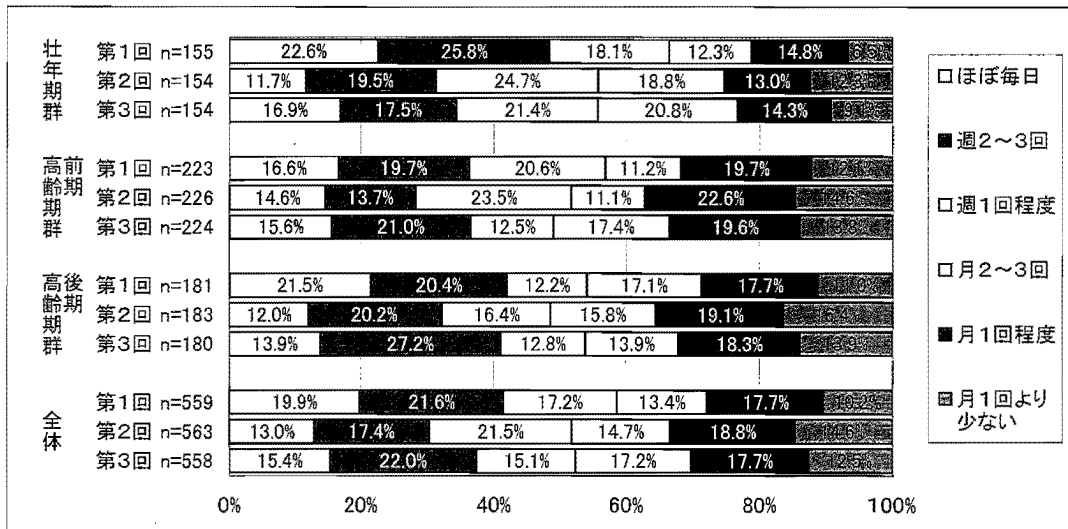
壮年期群の同居していない子供たちとの交流頻度では、最も多いのが「週1回程度」の33人(21.4%)であり、次いで「月2～3回」の32人(20.8%)、「週2～3回」の27人(17.5%)の順であった。週1回以上交流している人は、86人(55.8%)と半数を超えているが、月1回以下の人は14人(9.1%)と1割近くを占めているという結果であった。

前期高齢期群の同居していない子供たちとの交流頻度では、最も多いのが「週2～3回程度」の47人(21.0%)であり、次いで「月1回程度」の44人(19.6%)、「月2～3回」の39人(17.4%)の順であった。週1回以上交流している人は、110人(49.1%)と半数近いが、月1回以下の人は31人(13.8%)と1割を超えているという結果であった。

後期高齢期群の同居していない子供たちとの交流頻度では、最も多いのが「週2～3回程度」の49人(27.2%)、次いで「月1回程度」の33人(18.3%)、であり、「ほぼ毎日」と「月2～3回」はそれぞれ25人(13.9%)となっていた。週1回以上交流している人は、97人(53.9%)と半数を超えているが、月1回以下の人は25人(13.9%)と1割を超えているという結果であった。

(図表9-3)

図表9-3 同居していない子どもとの交流頻度



人数 (割合)

		ほぼ毎日	週2~3回	週1回程度	月2~3回	月1回程度	月1回より少ない	全体	
年齢コホート	壮年期群	第1回	35 (22.6%)	40 (25.8%)	28 (18.1%)	19 (12.3%)	23 (14.8%)	10 (6.5%)	155 (100.0%)
		第2回	18 (11.7%)	30 (19.5%)	38 (24.7%)	29 (18.8%)	20 (13.0%)	19 (12.3%)	154 (100.0%)
		第3回	26 (16.9%)	27 (17.5%)	33 (21.4%)	32 (20.8%)	22 (14.3%)	14 (9.1%)	154 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	37 (16.6%)	44 (19.7%)	46 (20.6%)	25 (11.2%)	44 (19.7%)	27 (12.1%)	223 (100.0%)
		第2回	33 (14.6%)	31 (13.7%)	53 (23.5%)	25 (11.1%)	51 (22.6%)	33 (14.6%)	226 (100.0%)
		第3回	35 (15.6%)	47 (21.0%)	28 (12.5%)	39 (17.4%)	44 (19.6%)	31 (13.8%)	224 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	39 (21.5%)	37 (20.4%)	22 (12.2%)	31 (17.1%)	32 (17.7%)	20 (11.0%)	181 (100.0%)
		第2回	22 (12.0%)	37 (20.2%)	30 (16.4%)	29 (15.8%)	35 (19.1%)	30 (16.4%)	183 (100.0%)
		第3回	25 (13.9%)	49 (27.2%)	23 (12.8%)	25 (13.9%)	33 (18.3%)	25 (13.9%)	180 (100.0%)
全体	第1回	111 (19.9%)	121 (21.6%)	96 (17.2%)	75 (13.4%)	99 (17.7%)	57 (10.2%)	559 (100.0%)	
	第2回	73 (13.0%)	98 (17.4%)	121 (21.5%)	83 (14.7%)	106 (18.8%)	82 (14.6%)	563 (100.0%)	
	第3回	86 (15.4%)	123 (22.0%)	84 (15.1%)	96 (17.2%)	99 (17.7%)	70 (12.5%)	558 (100.0%)	

■ 普段つきあいのある親戚の有無

普段つきあいのある親戚がいるのは、すべての年齢群で96%を超えており、つきあいのある親戚がないのは3%代に過ぎない。またすべての年齢群で経年的な変化はみられず、基礎調査時から4年間持続している。

(全体の結果)

普段つきあいのある親戚がいる人は、全体で624人(96.4%)とほとんどであり、普段つきあいのある親戚がないのは、23人(3.6%)に過ぎなかった。つきあいのある親戚がいる人はすべての年齢群で96%代であり、すべての年齢群で経年的な変化はみられないという結果であった。

(コホート別比較)

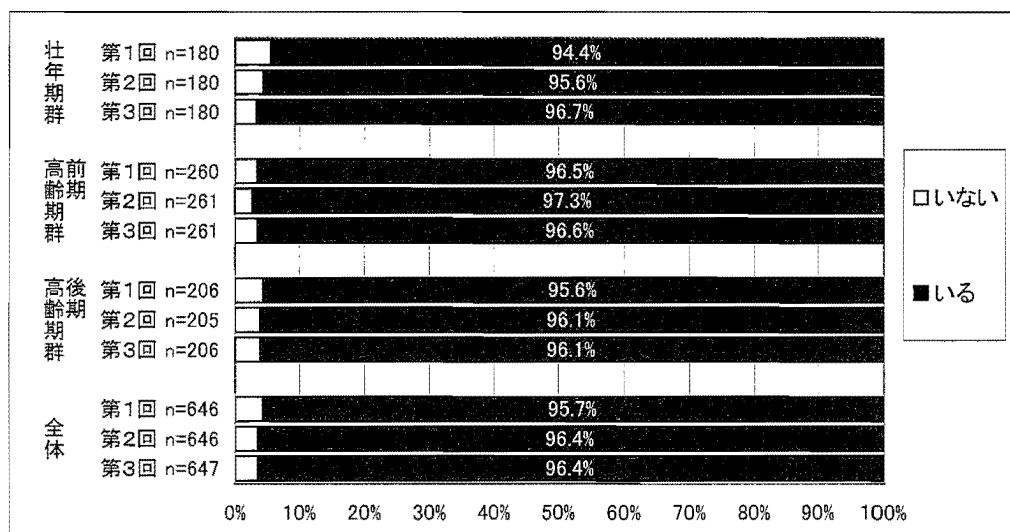
壮年期群で普段つきあいのある親戚がいる人は、174人(96.7%)とほとんどであり、普段つきあいのある親戚がないのは、6人(3.3%)に過ぎなかった。この結果は過去2回の調査でも共通しており、経年的な変化はみられないという結果であった。

前期高齢期群で普段つきあいのある親戚がいる人は、252人(96.6%)とほとんどであり、普段つきあいのある親戚がないのは、9人(3.4%)に過ぎなかった。この結果は過去2回の調査でも共通しており、経年的な変化はみられないという結果であった。

後期高齢期群で普段つきあいのある親戚がいる人は、198人(96.1%)とほとんどであり、普段つきあいのある親戚がないのは、8人(3.9%)に過ぎなかった。この結果は過去2回の調査でも共通しており、経年的な変化はみられないという結果であった。

(図表9-4)

図表9-4 普段おつきあいのある親戚の有無



人数 (割合)

		いない	いる	全体	
年齢コホート	壮年期群	第1回	10 (5.6%)	170 (94.4%)	180 (100.0%)
		第2回	8 (4.4%)	172 (95.6%)	180 (100.0%)
		第3回	6 (3.3%)	174 (96.7%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	9 (3.5%)	251 (96.5%)	260 (100.0%)
		第2回	7 (2.7%)	254 (97.3%)	261 (100.0%)
		第3回	9 (3.4%)	252 (96.6%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	9 (4.4%)	197 (95.6%)	206 (100.0%)
		第2回	8 (3.9%)	197 (96.1%)	205 (100.0%)
		第3回	8 (3.9%)	198 (96.1%)	206 (100.0%)
全体	第1回	28 (4.3%)	618 (95.7%)	646 (100.0%)	
	第2回	23 (3.6%)	623 (96.4%)	646 (100.0%)	
	第3回	23 (3.6%)	624 (96.4%)	647 (100.0%)	

■ 普段最も話をする相手

もっとも話をする相手は家族であり、すべての年齢群で9割近い。話し相手が家族であるという結果は経年的にもほとんど変化していない。

(全体の結果)

普段最も話をする相手としてあげているのは「家族」が555人(85.8%)と最も多く、次いで「友人・知人」の57人(8.8%)、「その他」の35人(5.4%)という結果であった。最も話をする相手を「家族」としているのは、すべての年齢群で共通しており、すべての年齢群で85%を超えていた。また経年的にもほとんど変化がみられないという結果であった。

(コホート別比較)

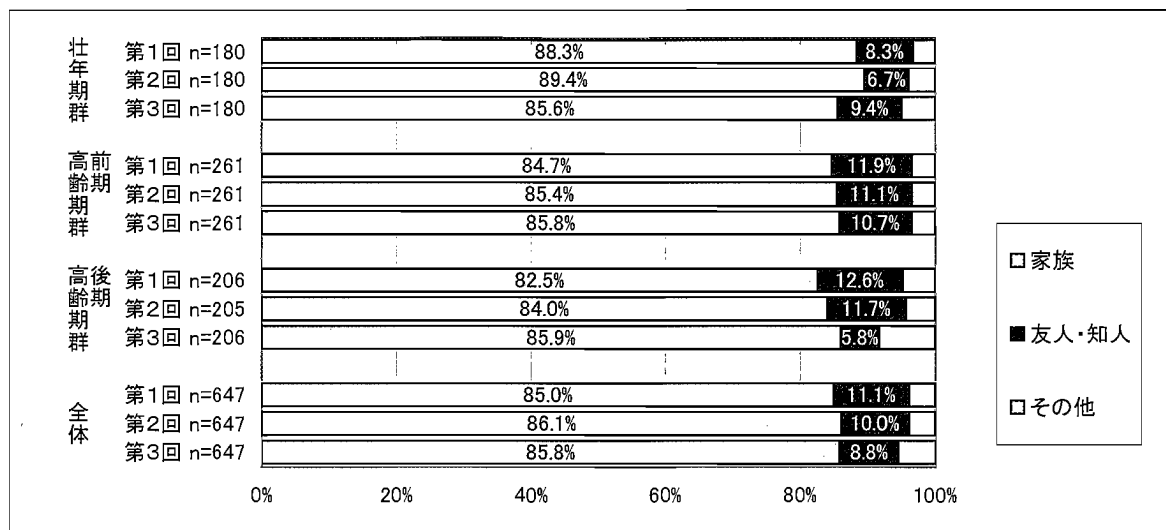
壮年期群で普段最も話をする相手としてあげているのは「家族」が154人(85.6%)と最も多かった。次いで多いのが「友人・知人」の17人(9.4%)、「その他」の9人(5.0%)という結果であり、経年的にもほとんど変化がみられなかった。

前期高齢期群で普段最も話をする相手としてあげているのは「家族」が224人(85.8%)と最も多かった。次いで多いのが「友人・知人」の28人(10.7%)、「その他」の9人(3.4%)という結果であり、経年的にもほとんど変化がみられなかった。

後期高齢期群で普段最も話をする相手としてあげているのは「家族」が177人(85.9%)と最も多かった。次いで多いのが「その他」の17人(8.3%)、「友人・知人」の12人(5.8%)という結果であり、経年的にもほとんど変化がみられなかった。最も話をする相手が家族である点ではすべての年齢群で差はないが、2番目に多いのが「友人・知人」ではなく、「その他の人」であるのは、後期高齢期群にみられた特徴であった。

(図表9-5)

図表9-5 普段最も話をする相手



人数 (割合)

		家族	友人・知人	その他	全体	
年齢コホート	壮年期群	第1回	159 (88.3%)	15 (8.3%)	6 (3.3%)	180 (100.0%)
		第2回	161 (89.4%)	12 (6.7%)	7 (3.9%)	180 (100.0%)
		第3回	154 (85.6%)	17 (9.4%)	9 (5.0%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	221 (84.7%)	31 (11.9%)	9 (3.4%)	261 (100.0%)
		第2回	223 (85.4%)	29 (11.1%)	9 (3.4%)	261 (100.0%)
		第3回	224 (85.8%)	28 (10.7%)	9 (3.4%)	261 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	170 (82.5%)	26 (12.6%)	10 (4.9%)	206 (100.0%)
		第2回	173 (84.0%)	24 (11.7%)	9 (4.4%)	206 (100.0%)
		第3回	177 (85.9%)	12 (5.8%)	17 (8.3%)	206 (100.0%)
全体	第1回	550 (85.0%)	72 (11.1%)	25 (3.9%)	647 (100.0%)	
	第2回	557 (86.1%)	65 (10.0%)	25 (3.9%)	647 (100.0%)	
	第3回	555 (85.8%)	57 (8.8%)	35 (5.4%)	647 (100.0%)	

■普段最も話をする相手との交流頻度

もっとも話をする相手とは、ほとんどの人がほぼ毎日会話しており、経年的な変化もみられない。

(全体の結果)

普段最も話をする相手とどのくらいの頻度で会話をするかという質問では、「ほぼ毎日」が606人(94.5%)と最も多く、9割を超えていた。次いで多いのは「週2～3回」の29人(4.5%)であり、「週1回程度」と「週1回以下」に関しては、1%未満という結果であった。「ほぼ毎日」という回答が95%近いのは、過去2回の調査でも共通しており、経年的な変化はみられなかった。

(コホート別比較)

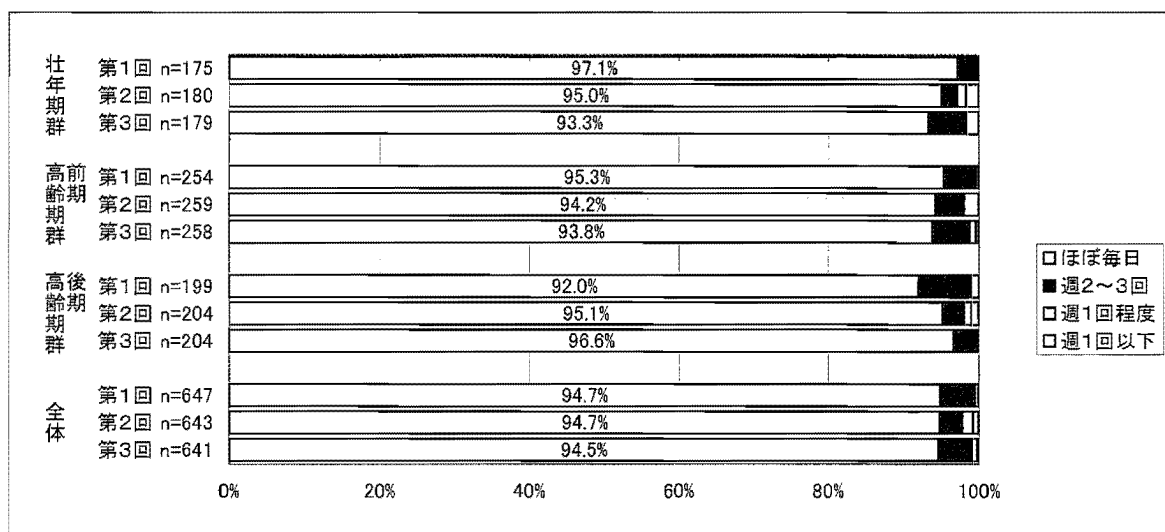
壮年期群で普段最も話をする相手とどのくらいの頻度で会話をするかという質問では、「ほぼ毎日」が167人(93.3%)と最も多く、9割を超えていた。次いで多いのは「週2～3回」の9人(5.0%)であり、「週1回程度」は3人(1.7%)ときわめてわずかなものであった。「ほぼ毎日」という回答が9割を超えているのは過去2回の調査でも共通しており、経年的な変化はみられなかった。

前期高齢期群で普段最も話をする相手とどのくらいの頻度で会話をするかという質問では、「ほぼ毎日」が242人(93.8%)と最も多く、9割を超えていた。次いで多いのは「週2～3回」の13人(5.0%)であり、「週1回程度」は2人(0.8%)、「週1回以下」は1人(0.4%)ときわめてわずかなものであった。「ほぼ毎日」という回答が9割を超えているのは過去2回の調査でも共通しており、経年的な変化はみられなかった。

後期高齢期群で普段最も話をする相手とどのくらいの頻度で会話をするかという質問では、「ほぼ毎日」が197人(96.6%)と最も多く、9割を超えていた。次いで多いのは「週2～3回」の7人(3.4%)という結果であった。「ほぼ毎日」という回答が9割を超えているのは過去2回の調査でも共通しており、経年的な変化はみられなかった。

(図表9-6)

図表9-6 普段最も話をする相手との交流頻度



人数 (割合)

		ほぼ毎日	週2~3回	週1回程度	週1回以下	全体	
年齢コホート	壮年期群	第1回	170 (97.1%)	5 (2.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	175 (100.0%)
		第2回	171 (95.0%)	4 (2.2%)	2 (1.1%)	3 (1.7%)	180 (100.0%)
		第3回	167 (93.3%)	9 (5.0%)	3 (1.7%)	0 (0.0%)	179 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	242 (95.3%)	11 (4.3%)	1 (0.4%)	0 (0.0%)	254 (100.0%)
		第2回	244 (94.2%)	10 (3.9%)	5 (1.9%)	0 (0.0%)	259 (100.0%)
		第3回	242 (93.8%)	13 (5.0%)	2 (0.8%)	1 (0.4%)	258 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	183 (92.0%)	14 (7.0%)	2 (1.0%)	0 (0.0%)	199 (100.0%)
		第2回	194 (95.1%)	6 (2.9%)	2 (1.0%)	2 (1.0%)	204 (100.0%)
		第3回	197 (96.6%)	7 (3.4%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	204 (100.0%)
全体	第1回	595 (94.7%)	30 (4.8%)	3 (0.5%)	0 (0.0%)	628 (100.0%)	
	第2回	609 (94.7%)	20 (3.1%)	9 (1.4%)	5 (0.8%)	643 (100.0%)	
	第3回	606 (94.5%)	29 (4.5%)	5 (0.8%)	1 (0.2%)	641 (100.0%)	

■普段最も話をする相手の次によく話をする相手

もっとも話をする相手の次によく話をする相手でも、家族という回答が最も多く、全体の半数を超えている。家族と回答する人は年齢の高い群ほど多い。「友人・知人」を2番目としているのはすべての年齢群で共通しているが、友人や知人とよく話をするのは壮年期群で最も多く、年齢が高い群ほど少ない。友人・知人を選ぶ人は経年的に壮年期群では増加傾向があり、後期高齢期群では減少傾向にある。

(全体の結果)

普段最も話をする相手の次によく話をする相手としてあげているのは、最も話をする相手である家族と別の「家族」が341人(52.7%)と最も多く半数を超えていた。次いで「友人・知人」の209人(32.3%)、「その他」の97人(15.0%)という結果であった。「家族」をあげているのは、すべての年齢群で共通しており、年齢が高い群ほど多いという結果であった。家族以外として「友人・知人」をあげたのは壮年期群で最も多く、年齢が高い群ほど少ないという結果であった。

(コホート別比較)

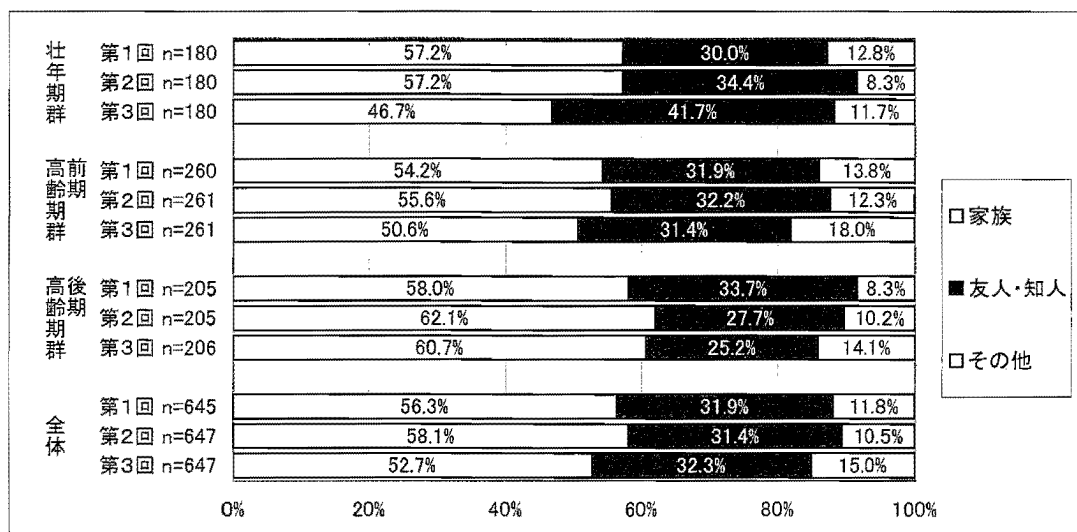
壮年期群では、「家族」をあげた人が84人(46.7%)と4割以上で最も多かったが、「友人・知人」を選んだ人も75人(41.7%)と4割を超えており、大きな開きはなかった。これは他の2群にはみられない特徴であり、「友人・知人」と答える人は2年前と比較して7.3ポイント、4年前の基礎調査と比較して11.7ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。

前期高齢期群では、「家族」をあげた人が132人(50.6%)と最も多く、半数を超えていた。次いで多いのが「友人・知人」の82人(31.4%)、「その他」の47人(18.0%)という結果であり、経年的に規則的な変化はみられなかった。

後期高齢期群では、「家族」をあげた人が125人(60.7%)と6割を超えており、他の2群に比べると最も多い値であった。次に多いのが「友人・知人」の52人(25.2%)と4分の1を占めており、「その他」が29人(14.1%)という結果であった。「友人・知人」に関しては、2年前と比較して2.5ポイント、4年前の基礎調査時と比較して8.5ポイント減少しており、経年的に減っていく傾向が見られた。

(図表9-7)

図表9-7 普段最も話をする相手の次によく話をする相手



人数 (割合)

		家族	友人・知人	その他	全体	
年齢グループ	壮年期群	第1回	103 (57.2%)	54 (30.0%)	23 (12.8%)	180 (100.0%)
		第2回	103 (57.2%)	62 (34.4%)	15 (8.3%)	180 (100.0%)
		第3回	84 (46.7%)	75 (41.7%)	21 (11.7%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	141 (54.2%)	83 (31.9%)	36 (13.8%)	260 (100.0%)
		第2回	145 (55.6%)	84 (32.2%)	32 (12.3%)	261 (100.0%)
		第3回	132 (50.6%)	82 (31.4%)	47 (18.0%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	119 (58.0%)	69 (33.7%)	17 (8.3%)	205 (100.0%)
		第2回	128 (62.1%)	57 (27.7%)	21 (10.2%)	206 (100.0%)
		第3回	125 (60.7%)	52 (25.2%)	29 (14.1%)	206 (100.0%)
全体	第1回	363 (56.3%)	206 (31.9%)	76 (11.8%)	645 (100.0%)	
	第2回	376 (58.1%)	203 (31.4%)	68 (10.5%)	647 (100.0%)	
	第3回	341 (52.7%)	209 (32.3%)	97 (15.0%)	647 (100.0%)	

■ 普段最も話をする相手の次によく話をする相手との交流頻度

最も話をする相手の次によく話をする相手との交流頻度では、「ほぼ毎日」がすべての年齢群で7割前後と最も多い。前期高齢期群と後期高齢期群では「ほぼ毎日」話をする人が「週2～3日程度」に移行していく傾向がみられる。

(全体の結果)

普段最も話をする相手の次によく話をする相手とどのくらいの頻度で会話をするかという質問では、「ほぼ毎日」が453人(71.8%)と最も多く、7割を超えていた。次いで多いのは「週2～3回」の114人(18.1%)であり、2割弱を占めていた。「週1回程度」は36人(5.7%)、「週1回以下」は28人(4.4%)という結果であった。ほぼ毎日話をする人は2年前と比較して7.1ポイント減少しており、2年間でやや減少していた。しかし週2～3回以上話をする人は、567人(89.9%)とほぼ9割を占めており、経年的な変化はみられなかった。

(コホート別比較)

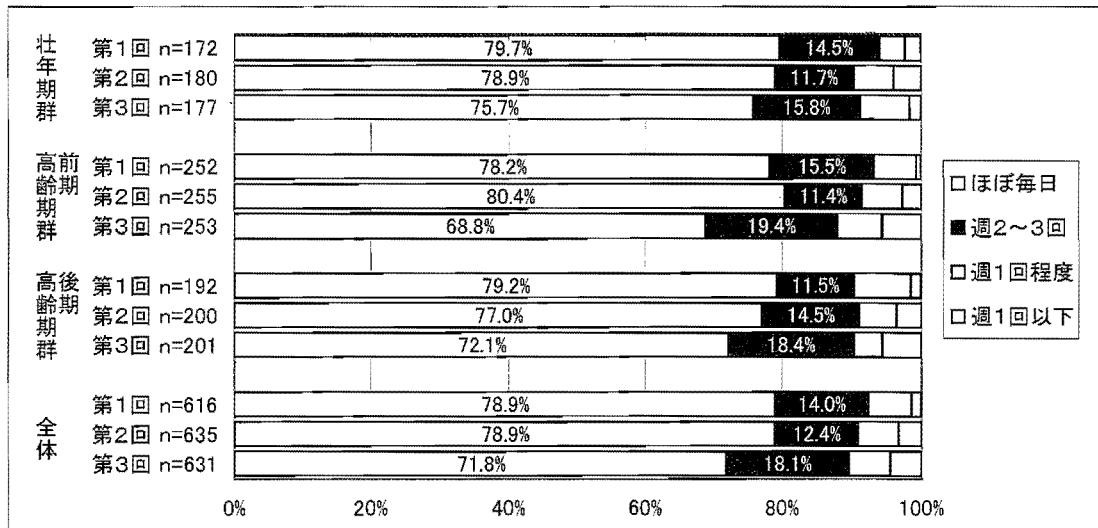
壮年期群で「ほぼ毎日」と回答したのは134人(75.7%)と最も多く、4分の3を占めていた。次に多いのが「週2～3回」の28人(15.8%)であり、「週1回程度」は12人(6.8%)、「週1回以下」は3人(1.7%)ときわめてわずかなものであった。「ほぼ毎日」という回答が8割弱であるのは過去2回の調査でも共通しており、経年的な変化はみられなかった。

前期高齢期群で「ほぼ毎日」と回答したのは174人(68.8%)と最も多く、7割近くを占めていた。次に多いのが「週2～3回」の49人(19.4%)であり、「週1回程度」は16人(6.3%)、「週1回以下」は14人(5.5%)という結果であった。「ほぼ毎日」は2年前と比較して11.6ポイント減少しているが、「週2～3回」は逆に8ポイント増加しており、経年的に「ほぼ毎日」話をする人が「週2～3回程度」に移行していく傾向がみられた。

後期高齢期群で「ほぼ毎日」と回答したのは145人(72.1%)と最も多く、7割を超えていた。次に多いのが「週2～3回」の37人(18.4%)であり、「週1回程度」は8人(4.0%)、「週1回以下」は11人(5.5%)という結果であった。「ほぼ毎日」は2年前と比較して4.9ポイント、4年前の基礎調査時と比較して7.1ポイント減少しているが、逆に「週2～3回」は2年前と比較して3.9ポイント、4年前の基礎調査時と比較して6.9ポイント増加しており、経年的に「ほぼ毎日」話をする人が「週2～3回程度」に移行していく傾向がみられた。

(図表9-8)

図表9-8 普段最も話をする相手の次によく話をする相手との交流頻度



人数 (割合)

		ほぼ毎日	週2~3回	週1回程度	週1回以下	全体	
年齢 コホート	壮年期群	第1回	137 (79.7%)	25 (14.5%)	6 (3.5%)	4 (2.3%)	172 (100.0%)
		第2回	142 (78.9%)	21 (11.7%)	10 (5.6%)	7 (3.9%)	180 (100.0%)
		第3回	134 (75.7%)	28 (15.8%)	12 (6.8%)	3 (1.7%)	177 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	197 (78.2%)	39 (15.5%)	14 (5.6%)	2 (0.8%)	252 (100.0%)
		第2回	205 (80.4%)	29 (11.4%)	14 (5.5%)	7 (2.7%)	255 (100.0%)
		第3回	174 (68.8%)	49 (19.4%)	16 (6.3%)	14 (5.5%)	253 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	152 (79.2%)	22 (11.5%)	15 (7.8%)	3 (1.6%)	192 (100.0%)
		第2回	154 (77.0%)	29 (14.5%)	10 (5.0%)	7 (3.5%)	200 (100.0%)
		第3回	145 (72.1%)	37 (18.4%)	8 (4.0%)	11 (5.5%)	201 (100.0%)
全体	第1回	486 (78.9%)	86 (14.0%)	35 (5.7%)	9 (1.5%)	616 (100.0%)	
	第2回	501 (78.9%)	79 (12.4%)	34 (5.4%)	21 (3.3%)	635 (100.0%)	
	第3回	453 (71.8%)	114 (18.1%)	36 (5.7%)	28 (4.4%)	631 (100.0%)	

■心配事や悩み事の相談に乗ってくれる相手の有無

相談に乗ってくれる相手がいる人は壮年期群と前期高齢期群の約95%であり、後期高齢期群であっても9割以上の人は相談相手がいる。これは2年前と比較しても変わらない。

(全体の結果)

心配事や悩み事があったときに相談に乗ってくれる人がいるかという質問では、「いる」と回答した人が605人(93.5%)と9割を超えており、「いない」は42人(6.5%)と1割に満たなかった。相手がいるという回答は、すべての年齢群で9割を超えているが、後期高齢期群は他の2群に比べるとわずかに少ないという結果であった。経年的な変化では、2年前と比較して前期高齢期群でわずかに増加し、後期高齢期群でわずかに減少していたが、ほとんど経年的な変化はみられなかった。

(コホート別比較)

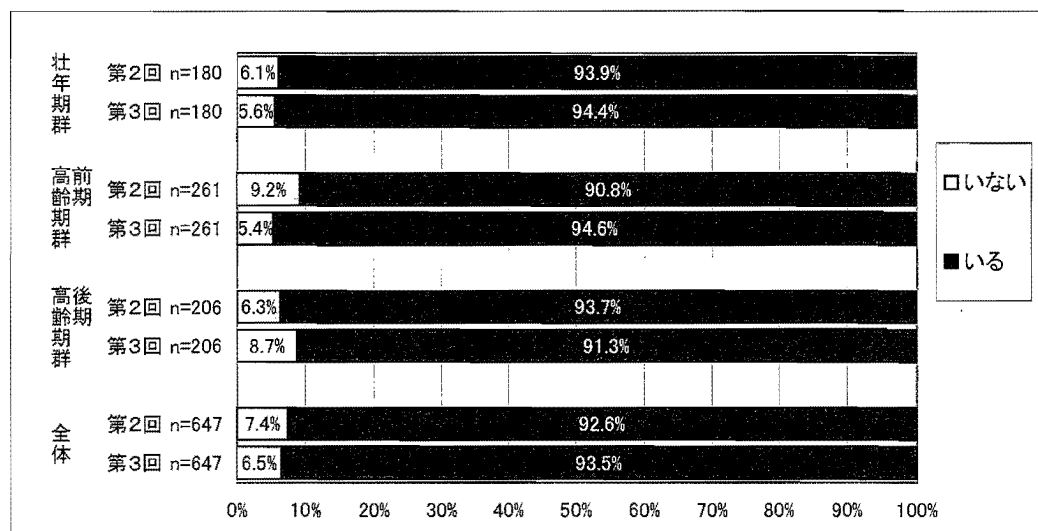
壮年期群で心配事や悩み事があったときに相談に乗ってくれる人がいるかという質問では、「いる」と回答した人が170人(94.4%)と9割を超えており、「いない」は10人(5.6%)と1割に満たないという結果であった。また2年前と比較して経年的な変化はほとんどみられなかった。

前期高齢期群で心配事や悩み事があったときに相談に乗ってくれる人がいるかという質問では、「いる」と回答した人が247人(94.6%)と9割を超えており、「いない」は14人(5.4%)と1割に満たないという結果であった。また「いる」と回答した人は2年前と比較して3.8ポイントとわずかに増加していたが、経年的な変化はほとんどみられなかった。

後期高齢期群で心配事や悩み事があったときに相談に乗ってくれる人がいるかという質問では、「いる」と回答した人が188人(91.3%)と9割を超えており、「いない」は18人(8.7%)と1割に満たないという結果であった。また「いる」と回答した人は2年前と比較して2.4ポイントとわずかに減少していたが、経年的な変化はほとんどみられなかった。

(図表9-9)

図表9-9 心配事や悩み事があったときなど相談にのってくれる相手の有無



人数 (割合)

			いない	いる	合計
年齢 コホ ート	壮年期群	第2回	11 (6.1%)	169 (93.9%)	180 (100.0%)
		第3回	10 (5.6%)	170 (94.4%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第2回	24 (9.2%)	237 (90.8%)	261 (100.0%)
		第3回	14 (5.4%)	247 (94.6%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第2回	13 (6.3%)	193 (93.7%)	206 (100.0%)
		第3回	18 (8.7%)	188 (91.3%)	206 (100.0%)
全体	第2回	48 (7.4%)	599 (92.6%)	647 (100.0%)	
	第3回	42 (6.5%)	605 (93.5%)	647 (100.0%)	

■心配事や悩み事の相談に乗ってくれる相手の人数

相談に乗ってくれる相手の人数は、2人以上の複数人が全体の4分の3を超えており、すべての年齢群で共通している。壮年期群と前期高齢期群では、相談相手が「5人以上」という回答が最も多いが、後期高齢期群で最も多い回答は「2人」である。

(全体の結果)

心配事や悩み事があったときに相談に乗ってくれる人が何人いるかという質問では、「2人」と回答した人が143人(24.0%)、「5人以上」が142人(23.8%)とほぼ同じ数であり、それぞれ約4分の1を占めていた。「1人」と回答したのは136人(22.8%)と2割を超えている。全体としては「2人以上」の複数人いると回答した人は460人(77.1%)であり、相談相手が複数人いる人は全体の4分の3を超えているという結果であった。またこの傾向は2年前と差がなく、経年的な変化はみられなかった。

(コホート別比較)

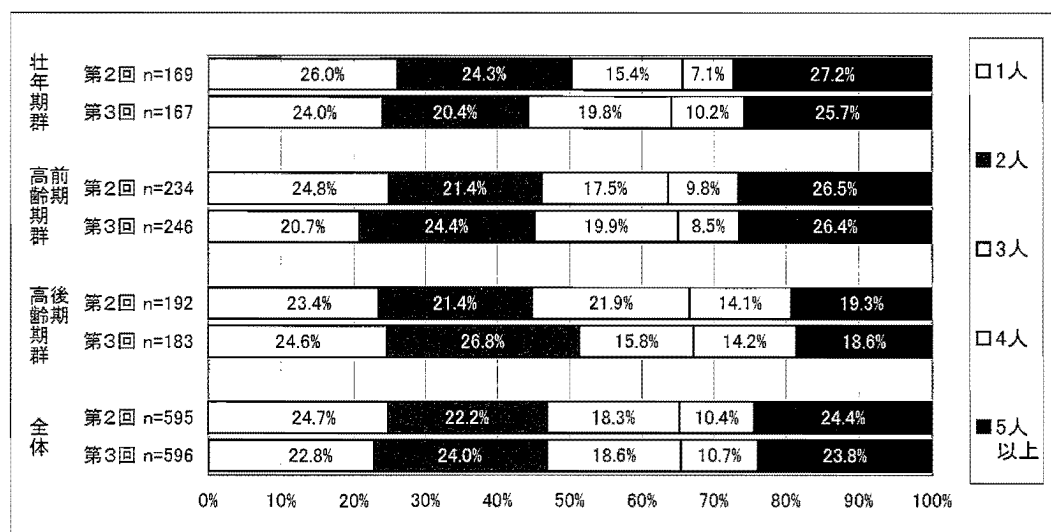
壮年期群で相談に乗ってくれる人が何人いるかという質問では、「5人以上」と回答した人が43人(25.7%)と最も多く4分の1を占めていた。次いで多いのが「1人」の40人(24.0%)であり、ほぼ同数の約4分の1を占めていた。また「2人以上」の複数人いると回答した人は127人(76.0%)であり、相談相手が複数人いる人は全体の4分の3を超えているという結果であった。またこの傾向は2年前と差がなく、経年的な変化はみられなかった。

前期高齢期群で相談に乗ってくれる人が何人いるかという質問では、「5人以上」と回答した人が65人(26.4%)と最も多く4分の1を超えていた。次いで多いのが「2人」の60人(24.4%)であり、約4分の1を占めていた。また「2人以上」の複数人いると回答した人は195人(79.3%)であり、相談相手が複数人いる人は全体の4分の3を超えているという結果であった。またこの傾向は2年前と差がなく、経年的な変化はみられなかった。

後期高齢期群で相談に乗ってくれる人が何人いるかという質問では、「2人」と回答した人が49人(26.8%)と最も多く4分の1を超えていた。次いで多いのが「1人」の45人(24.6%)であり、約4分の1を占めていた。また「2人以上」の複数人いると回答した人は138人(75.4%)であり、相談相手が複数人いる人は全体の4分の3を超えているという結果であった。またこの傾向は2年前と差がなく、経年的な変化はみられなかった。

(図表9-10)

図表9-10 心配事や悩み事があったときなど相談にのってくれる相手の人数



人数 (割合)

		1人	2人	3人	4人	5人以上	合計	
年齢コホート	壮年期群	第2回	44 (26.0%)	41 (24.3%)	26 (15.4%)	12 (7.1%)	46 (27.2%)	169 (100.0%)
		第3回	40 (24.0%)	34 (20.4%)	33 (19.8%)	17 (10.2%)	43 (25.7%)	167 (100.0%)
	前期 高齢期群	第2回	58 (24.8%)	50 (21.4%)	41 (17.5%)	23 (9.8%)	62 (26.5%)	234 (100.0%)
		第3回	51 (20.7%)	60 (24.4%)	49 (19.9%)	21 (8.5%)	65 (26.4%)	246 (100.0%)
	後期 高齢期群	第2回	45 (23.4%)	41 (21.4%)	42 (21.9%)	27 (14.1%)	37 (19.3%)	192 (100.0%)
		第3回	45 (24.6%)	49 (26.8%)	29 (15.8%)	26 (14.2%)	34 (18.6%)	183 (100.0%)
全体	第2回	147 (24.7%)	132 (22.2%)	109 (18.3%)	62 (10.4%)	145 (24.4%)	595 (100.0%)	
	第3回	136 (22.8%)	143 (24.0%)	111 (18.6%)	64 (10.7%)	142 (23.8%)	596 (100.0%)	

■同居の家族以外で用事や留守番などを頼める相手の有無

頼める相手がいる人は全体の4分の3であり、2年前に比べるとやや減少している。頼める相手がいるという人は、他の2群に比べて後期高齢期群で少なく、経年的にも減少している傾向が見られる。

(全体の結果)

同居の家族以外で、ちょっとした用事や留守番などを頼める相手がいるかという質問では、「いる」と回答した人が482人(75.0%)と4分の3を占めており、「いない」は161人(25.0%)と4分の1にあたる人たちであった。頼める相手がいるという回答は、2年前と比較して5.4ポイント減少していた。

(コホート別比較)

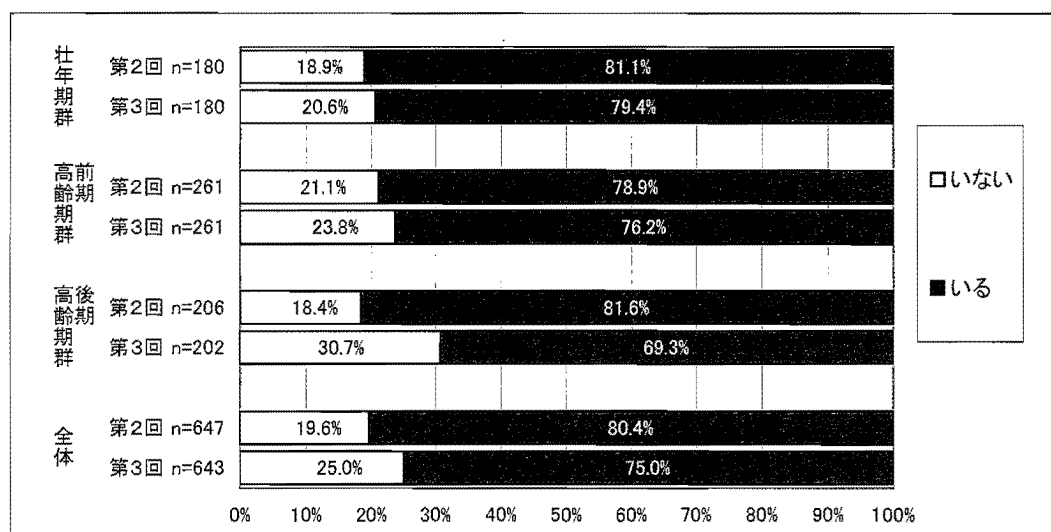
壮年期群において、同居の家族以外で、ちょっとした用事や留守番などを頼める相手がいるかという質問では、「いる」と回答した人が143人(79.4%)と8割近くを占めており、「いない」は37人(20.6%)と約2割にあたる人たちであった。頼める相手がいるという回答は、2年前と比較して1.7ポイントとわずかに減少していたが、経年的に大きな変化はみられなかった。

前期高齢期群において、同居の家族以外で、ちょっとした用事や留守番などを頼める相手がいるかという質問では、「いる」と回答した人が199人(76.2%)と4分の3を超えており、「いない」は62人(23.8%)と約4分の1にあたる人たちであった。頼める相手がいるという回答は、2年前と比較して2.7ポイントとわずかに減少していたが、経年的に大きな変化はみられなかった。

後期高齢期群において、同居の家族以外で、ちょっとした用事や留守番などを頼める相手がいるかという質問では、「いる」と回答した人が140人(69.3%)と7割近くを占めていた。「いない」は62人(30.7%)と3割にあたる人たちであり、他の2群に比べて頼める人がいない割合が高かった。頼める相手がいるという回答は、2年前と比較して12.3ポイント減少しており、他の2群に比べると減少率が大きく、経年的に減っている傾向が見られた。

(図表9-11)

図表9-11 同居の家族以外で用事や留守番などを頼める相手の有無



人数 (割合)

			いない	いる	合計
年齢コホート	壮年期群	第2回	34 (18.9%)	146 (81.1%)	180 (100.0%)
		第3回	37 (20.6%)	143 (79.4%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第2回	55 (21.1%)	206 (78.9%)	261 (100.0%)
		第3回	62 (23.8%)	199 (76.2%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第2回	38 (18.4%)	168 (81.6%)	206 (100.0%)
		第3回	62 (30.7%)	140 (69.3%)	202 (100.0%)
全体	第2回	127 (19.6%)	520 (80.4%)	647 (100.0%)	
	第3回	161 (25.0%)	482 (75.0%)	643 (100.0%)	

■同居の家族以外で用事や留守番などを頼める相手の人数

用事や留守番などを頼める相手がいる人の中でその人数が「1人」である人は3割を占めているが、「5人以上」も2割を超えて多い。用事を頼める相手が複数人いるのは用事を頼める相手がいる人の中の3分の2の人たちである。頼める相手が複数人いる人は、後期高齢期群でやや少ないが、経年的な変化はない。ただし、前期高齢期群では、複数人いるという回答は経年的に減少する傾向がみられる。頼める相手が4人以上と多いのは、年齢が高い群ほど少ない。

(全体の結果)

同居の家族以外で用事や留守番などを頼める相手がいる人の中でその人数が何人いるかという質問では、「1人」という回答が154人(32.8%)と最も多く、約3分の1を占めていた。「1人」という回答はすべての年齢群で最も多かった。次に多いのが、「5人以上」の101人(21.5%)であり、2割を超えていた。全体としては「2人以上」の複数人いると回答した人は316人(67.2%)であり、用事を頼める相手が複数人いる人は全体の3分の2を超えているという結果であった。また頼める相手が「4人以上」と回答した人は、141人(30.0%)で3割を占めるが、年齢が高い群ほど少ないという結果であった。

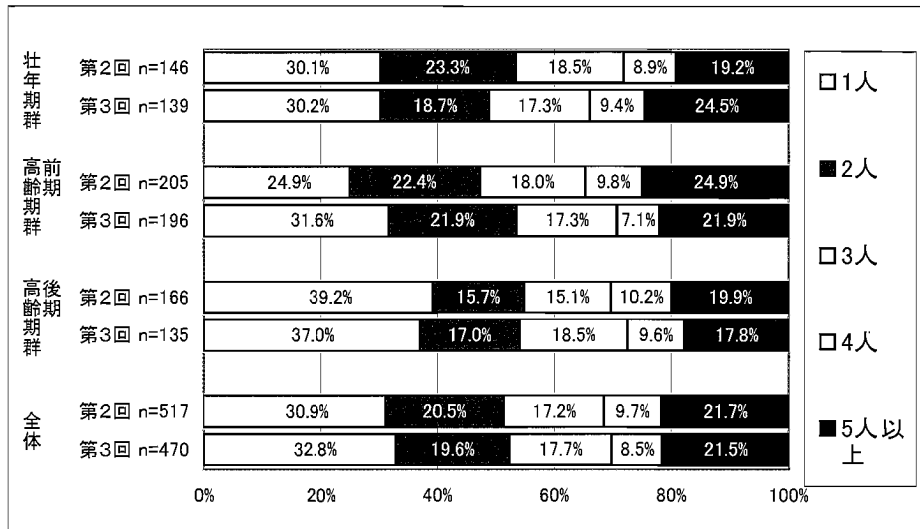
(コホート別比較)

壮年期群で頼める相手が「1人」と答えたのは、42人(30.2%)であり、次いで多いのが「5人以上」の34人(24.5%)であった。「2人以上」の複数人いると回答した人は97人(69.8%)、「4人以上」は47人(33.8%)であり、頼める相手が複数人いると回答している人は2年前と比較して差がなく、経年的な変化はみられなかった。

前期高齢期群で頼める相手が「1人」と答えたのは、62人(31.6%)であり、次いで多いのが「5人以上」の43人(21.9%)であった。「2人以上」の複数人いると回答した人は134人(68.4%)、「4人以上」は57人(29.1%)であり、頼める相手が複数人いると回答している人は2年前と比較して7ポイント減少しており、経年的にやや減少する傾向が見られた。

後期高齢期群で頼める相手が「1人」と答えたのは、50人(37.0%)であり、次いで多いのが「3人」の25人(18.5%)であった。「2人以上」の複数人いると回答した人は85人(62.9%)、「4人以上」は37人(27.4%)であり、他の2群に比べてやや少ないという結果であった。頼める相手が複数人いると回答している人は2年前と比較して2.2ポイントとわずかに増加しており、経年的に大きな変化はみられなかった。(図表9-12)

図表9-12 同居の家族以外で用事や留守番などを頼める相手の人数



人数 (割合)

			1人	2人	3人	4人	5人以上	合計
年齢コホート	壮年期群	第2回	44 (30.1%)	34 (23.3%)	27 (18.5%)	13 (8.9%)	28 (19.2%)	146 (100.0%)
		第3回	42 (30.2%)	26 (18.7%)	24 (17.3%)	13 (9.4%)	34 (24.5%)	139 (100.0%)
	前期 高齢期群	第2回	51 (24.9%)	46 (22.4%)	37 (18.0%)	20 (9.8%)	51 (24.9%)	205 (100.0%)
		第3回	62 (31.6%)	43 (21.9%)	34 (17.3%)	14 (7.1%)	43 (21.9%)	196 (100.0%)
	後期 高齢期群	第2回	65 (39.2%)	26 (15.7%)	25 (15.1%)	17 (10.2%)	33 (19.9%)	166 (100.0%)
		第3回	50 (37.0%)	23 (17.0%)	25 (18.5%)	13 (9.6%)	24 (17.8%)	135 (100.0%)
全体	第2回	160 (30.9%)	106 (20.5%)	89 (17.2%)	50 (9.7%)	112 (21.7%)	517 (100.0%)	
	第3回	154 (32.8%)	92 (19.6%)	83 (17.7%)	40 (8.5%)	101 (21.5%)	470 (100.0%)	

■同居の家族以外から相談されたり頼まれたりすることの有無

自分が相談されたり頼まれたりすることがある人は全体の4分の3にあたる人たちであり、後期高齢期群で6割以上、前期高齢期群で7割以上、壮年期群で8割以上と、年齢の若い群ほど多い。相談されたり、頼まれたりすることが「よくある」と答えた人は、全体の4割を超えており、すべての年齢群で経年的に増加している。

(全体の結果)

同居の家族以外から、自分が相談されたり用事を頼まれたりすることがあるかという質問では、「よくある」と回答した人が285人(44.4%)と4割を超えており、「時々ある」が192人(29.7%)と3割近くを占めている。合わせると、447人(73.7%)と4分の3にあたる人たちが、同居している家族以外の人から相談されたり、用事を頼まれたりするという結果であった。特に「よくある」という回答は2年前と比較して10.7ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられ、これはすべての年齢群に共通していた。

(コホート別比較)

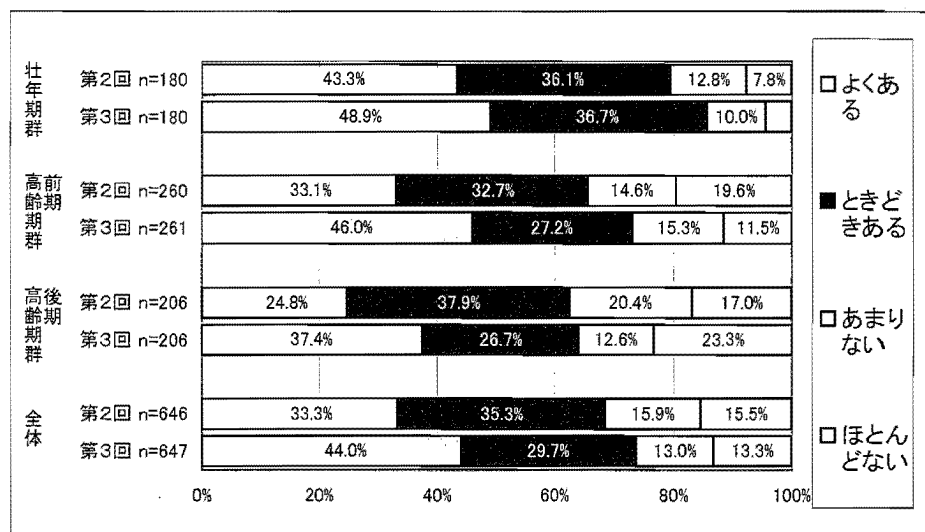
壮年期群において、相談されたり用事を頼まれたりすることがあるかという質問では、「よくある」と回答した人が88人(48.9%)と5割近くを占め、「時々ある」が66人(36.7%)と4割近くを占めている。合わせると、154人(85.6%)と9割近い人たちが、相談されたり、用事を頼まれたりするという結果であった。特に「よくある」という回答は2年前と比較して5.6ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。

前期高齢期群において、相談されたり用事を頼まれたりすることがあるかという質問では、「よくある」と回答した人が120人(46.0%)と5割近くを占め、「時々ある」が71人(27.2%)と3割近くを占めている。合わせると、191人(73.2%)と4分の3近い人たちが、相談されたり、用事を頼まれたりするという結果であった。特に「よくある」という回答は2年前と比較して12.9ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。

後期高齢期群において、相談されたり用事を頼まれたりすることがあるかという質問では、「よくある」と回答した人が77人(37.4%)と4割近くを占め、「時々ある」が55人(26.7%)と3割近くを占めている。合わせると、132人(64.1%)と3分の2近い人たちが、相談されたり、用事を頼まれたりするという結果であった。特に「よくある」という回答は2年前と比較して12.6ポイント増加しており、経年的に増加する傾向がみられた。

(図表9-13)

図表9-13 同居の家族以外から相談されたり頼まれたりする事の有無



人数 (割合)

		よくある	ときどきある	あまりない	ほとんどない	合計	
年齢 ホー ト	壮年期群	第2回	78 (43.3%)	65 (36.1%)	23 (12.8%)	14 (7.8%)	180 (100.0%)
		第3回	88 (48.9%)	66 (36.7%)	18 (10.0%)	8 (4.4%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第2回	86 (33.1%)	85 (32.7%)	38 (14.6%)	51 (19.6%)	260 (100.0%)
		第3回	120 (46.0%)	71 (27.2%)	40 (15.3%)	30 (11.5%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第2回	51 (24.8%)	78 (37.9%)	42 (20.4%)	35 (17.0%)	206 (100.0%)
		第3回	77 (37.4%)	55 (26.7%)	26 (12.6%)	48 (23.3%)	206 (100.0%)
全体	第2回	215 (33.3%)	228 (35.3%)	103 (15.9%)	100 (15.5%)	646 (100.0%)	
	第3回	285 (44.0%)	192 (29.7%)	84 (13.0%)	86 (13.3%)	647 (100.0%)	

■同居の家族以外で緊急時に駆けつけてくれる人の有無

対象者のほとんどは家族以外で緊急時に駆けつけてくれる人がいると答えており、緊急時に駆けつけてくれる人がいない人は2%未満である。この傾向は2年前と同様であり、経年的な変化はみられない。

(全体の結果)

同居の家族以外で緊急時にすぐに駆けつけてくれる人がいるかという質問では、「いる」と回答した人が638人(98.6%)とほとんどを占めており、「いない」と回答した人はわずか9人(1.4%)に過ぎなかった。この結果は2年前とほとんど差はなく、ほとんどの人に緊急時に駆けつけてくれる人がいるという結果は経年的に変化していなかった。

(コホート別比較)

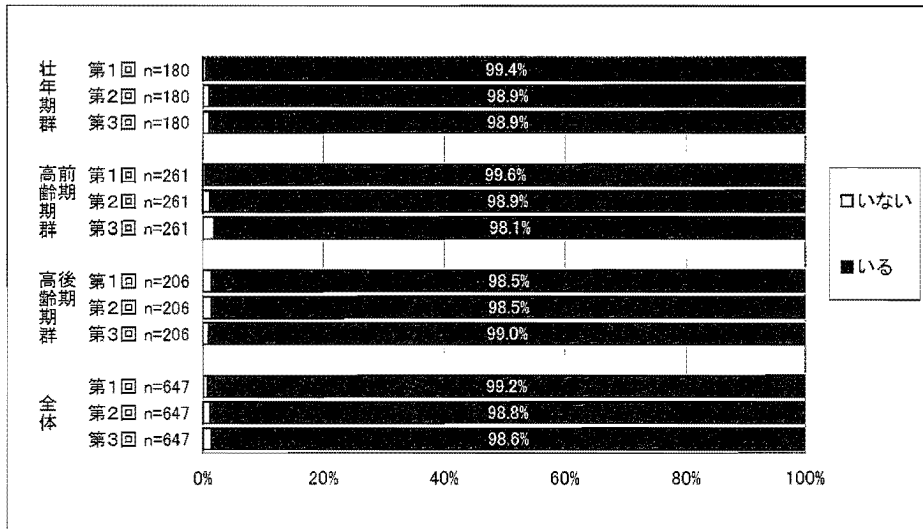
壮年期群において、同居の家族以外で緊急時にすぐに駆けつけてくれる人がいるかという質問では、「いる」と回答した人が178人(98.9%)とほとんどを占めており、「いない」と回答した人はわずか2人(1.1%)に過ぎなかった。この結果は2年前とほとんど差はなく、ほとんどの人に緊急時に駆けつけてくれる人がいるという結果は経年的に変化していなかった。

前期高齢期群において、同居の家族以外で緊急時にすぐに駆けつけてくれる人がいるかという質問では、「いる」と回答した人が256人(98.1%)とほとんどを占めており、「いない」と回答した人はわずか5人(1.9%)に過ぎなかった。この結果は2年前とほとんど差はなく、ほとんどの人に緊急時に駆けつけてくれる人がいるという結果は経年的に変化していなかった。

後期高齢期群において、同居の家族以外で緊急時にすぐに駆けつけてくれる人がいるかという質問では、「いる」と回答した人が204人(99.0%)とほとんどを占めており、「いない」と回答した人はわずか2人(1.9%)に過ぎなかった。この結果は2年前とほとんど差はなく、ほとんどの人に緊急時に駆けつけてくれる人がいるという結果は経年的に変化していなかった。

(図表9-14)

図表9-14 同居のご家族以外で、緊急時にかけてくれる人の有無



人数 (割合)

		いない	いる	全体	
年齢コホート	壮年期群	第1回	1 (0.6%)	179 (99.4%)	180 (100.0%)
		第2回	2 (1.1%)	178 (98.9%)	180 (100.0%)
		第3回	2 (1.1%)	178 (98.9%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	1 (0.4%)	260 (99.6%)	261 (100.0%)
		第2回	3 (1.1%)	258 (98.9%)	261 (100.0%)
		第3回	5 (1.9%)	256 (98.1%)	261 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	3 (1.5%)	203 (98.5%)	206 (100.0%)
		第2回	3 (1.5%)	203 (98.5%)	206 (100.0%)
		第3回	2 (1.0%)	204 (99.0%)	206 (100.0%)
全体	第1回	5 (0.8%)	642 (99.2%)	647 (100.0%)	
	第2回	8 (1.2%)	639 (98.8%)	647 (100.0%)	
	第3回	9 (1.4%)	638 (98.6%)	647 (100.0%)	

■同居の家族以外で緊急時に駆けつけてくれる人の人数

緊急時に駆けつけてくれる人が2人以上の複数人いる人は全体の約9割であり、4人以上いる人は全体の6割を占めているが、複数人駆けつけてくれる人は前期高齢期群と後期高齢期群で経年的に減少する傾向がみられる。

(全体の結果)

最も多いのは「4人以上」で386人(60.5%)と6割を超えており、次いで「2～3人」が185人(29.0%)で3割近くを占めている。「4人以上」が最も多く、「2～3人」が2番目に多いという結果はすべての年齢群で共通していた。駆けつけてくれる人が2人以上の複数人いると回答した人は571人(89.5%)であり、9割近い人たちは、複数人駆けつけてくれると回答していた。複数人駆けつけてくれる人は、2年前と比較すると、1.2ポイントとわずかに減少したが、4年前の基礎調査時と比較すると9.4ポイント減少しており、4年前から2年前までの2年間で経年的に減少したという結果であった。

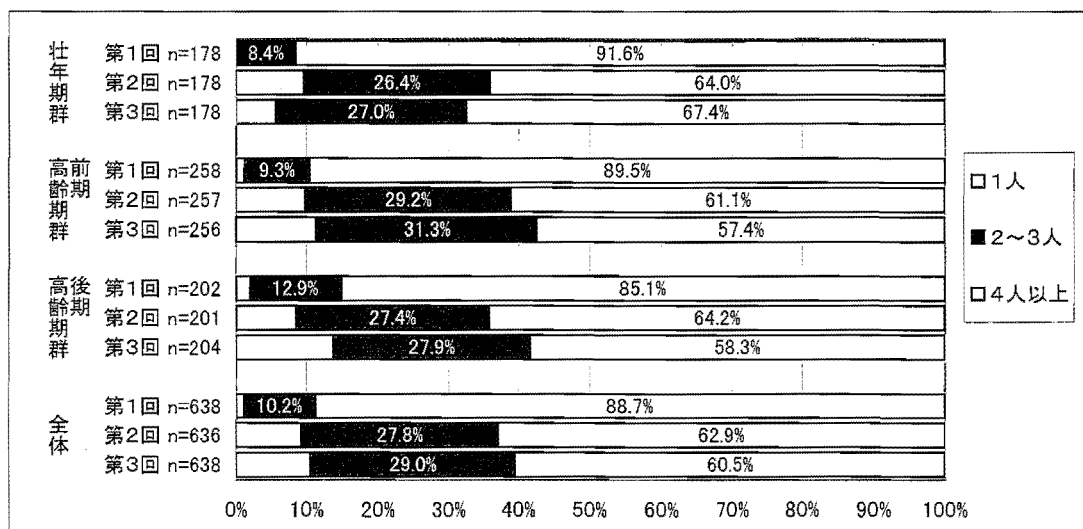
(コホート別比較)

壮年期群で、最も多いのが「4人以上」で120人(67.4%)と7割近くを占めており、次いで多いのが「2～3人」で48人(27.0%)という結果であった。駆けつけてくれる人が2人以上の複数人いると回答した人は168人(94.4%)であり、9割以上の人たちは、緊急時に同居家族以外の人を複数人駆けつけてくれると回答していた。複数人駆けつけてくれる人は2年前と比較すると、3.9ポイント増加し、4年前の基礎調査時と比較すると5.6ポイント減少しているなど、経年的に規則的な変化はみられなかった。

前期高齢期群で、最も多いのが「4人以上」で147人(57.4%)と6割近くを占めており、次いで多いのが「2～3人」で80人(31.3%)という結果であった。駆けつけてくれる人が2人以上の複数人いると回答した人は227人(88.7%)であり、9割近い人たちは、緊急時に同居家族以外の人を複数人駆けつけてくれると回答していた。複数人駆けつけてくれる人は2年前と比較すると、1.6ポイントとわずかに減少し、4年前の基礎調査時と比較すると10.1ポイント減少しており、4年前から2年前までの2年間で経年的に減少したという結果であった。

後期高齢期群で、最も多いのが「4人以上」で119人(58.3%)と6割近くを占めており、次いで多いのが「2～3人」で57人(27.9%)という結果であった。駆けつけてくれる人が2人以上の複数人いると回答した人は176人(86.3%)であり、9割近い人たちは、緊急時に同居家族以外の人を複数人駆けつけてくれると回答していた。複数人駆けつけてくれる人は2年前と比較すると、5.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると11.7ポイント減少しており、経年的な減少傾向がみられた。(図表9-15)

図表9-15 同居のご家族以外で、緊急時にかけつけてくれる人の人数



人数 (割合)

		1人	2~3人	4人以上	全体	
年齢コホート	壮年期群	第1回	0 (0.0%)	15 (8.4%)	163 (91.6%)	178 (100.0%)
		第2回	17 (9.6%)	47 (26.4%)	114 (64.0%)	178 (100.0%)
		第3回	10 (5.6%)	48 (27.0%)	120 (67.4%)	178 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	3 (1.2%)	24 (9.3%)	231 (89.5%)	258 (100.0%)
		第2回	25 (9.7%)	75 (29.2%)	157 (61.1%)	257 (100.0%)
		第3回	29 (11.3%)	80 (31.3%)	147 (57.4%)	256 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	4 (2.0%)	26 (12.9%)	172 (85.1%)	202 (100.0%)
		第2回	17 (8.5%)	55 (27.4%)	129 (64.2%)	201 (100.0%)
		第3回	28 (13.7%)	57 (27.9%)	119 (58.3%)	204 (100.0%)
全体	第1回	7 (1.1%)	65 (10.2%)	566 (88.7%)	638 (100.0%)	
	第2回	59 (9.3%)	177 (27.8%)	400 (62.9%)	636 (100.0%)	
	第3回	67 (10.5%)	185 (29.0%)	386 (60.5%)	638 (100.0%)	

10. 社会活動

■地域活動への参加状況

地域活動へ参加している人は全ての群で半数を超えている。経年的な変化としては、地域活動へ参加している人は壮年期群で増加する傾向があり、後期高齢期群で減少する傾向がある。

(全体の結果)

地域活動への参加状況に関しては、「参加している」と回答した人は344人(53.3%)と半数を超えていた。また地域活動に参加している人は年齢の高い群ほど少ないという結果であった。経年的な変化では、社会活動に参加している人は全体として4年前と比較して0.3ポイント増加しているが、2年前と比較すると、1.7ポイントとわずかに減少していた。

(コホート別比較)

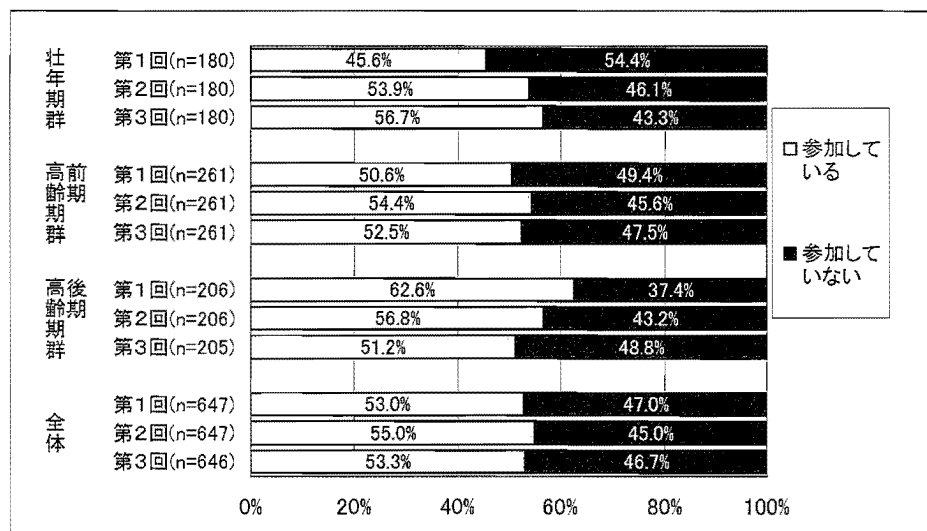
壮年期群で地域活動へ参加している人は102人(56.7%)であり、半数を超えていた。経年的な変化を見ると、地域活動に参加している人は2年前と比較して2.8ポイント、4年前と比較して11.1ポイント増加しており、経年的に増加する傾向が認められた。

前期高齢期群で地域活動へ参加している人は137人(52.5%)であり、半数を超えていた。経年的な変化を見ると、地域活動に参加している人は4年前と比較して1.9ポイントとわずかに増加しているが、2年前と比較して1.9ポイントとわずかに減少しているという結果であった。

後期高齢期群で地域活動へ参加している人は105人(51.2%)であり、約半数の人が地域活動へ参加しているという結果であった。経年的な変化を見ると、地域活動に参加している人は2年前と比較して5.6ポイント、4年前と比較して11.4ポイント減少しており、社会活動へ参加する人は経年的に減少しているという結果であった。

(図表10-1)

図表10-1 地域活動への参加状況



人数 (割合)

		参加している	参加していない	合計	
年齢グループ	壮年期群	第1回	82 (45.6%)	98 (54.4%)	180 (100.0%)
		第2回	97 (53.9%)	83 (46.1%)	180 (100.0%)
		第3回	102 (56.7%)	78 (43.3%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	132 (50.6%)	129 (49.4%)	261 (100.0%)
		第2回	142 (54.4%)	119 (45.6%)	261 (100.0%)
		第3回	137 (52.5%)	124 (47.5%)	261 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	129 (62.6%)	77 (37.4%)	206 (100.0%)
		第2回	117 (56.8%)	89 (43.2%)	206 (100.0%)
		第3回	105 (51.2%)	100 (48.8%)	205 (100.0%)
全体	第1回	343 (53.0%)	304 (47.0%)	647 (100.0%)	
	第2回	356 (55.0%)	291 (45.0%)	647 (100.0%)	
	第3回	344 (53.3%)	302 (46.7%)	646 (100.0%)	

■地域活動における役職の有無

地域活動に参加している人の中で4割以上の人々が役職についている。役職についている人は壮年期群で最も多く、年齢が高い群ほど少ない。また役職についている人は前期高齢期群と後期高齢期群で経年的にやや減少している。

(全体の結果)

地域活動へ参加している人の中で、役職についている人は146人(42.4%)であり、4割以上の人たちは地域活動における役職を持っているという結果であった。年齢別に見ると、役職についている人は壮年期群で最も多く、年齢が上の群ほど少ないという結果であった。また特に前期高齢期群と後期高齢期群では、役職についている人は経年的に減少するという結果であった。経年的な変化としては、4年前と比較して5.8ポイント減少しているが、2年前と変化はなかった。

(コホート別比較)

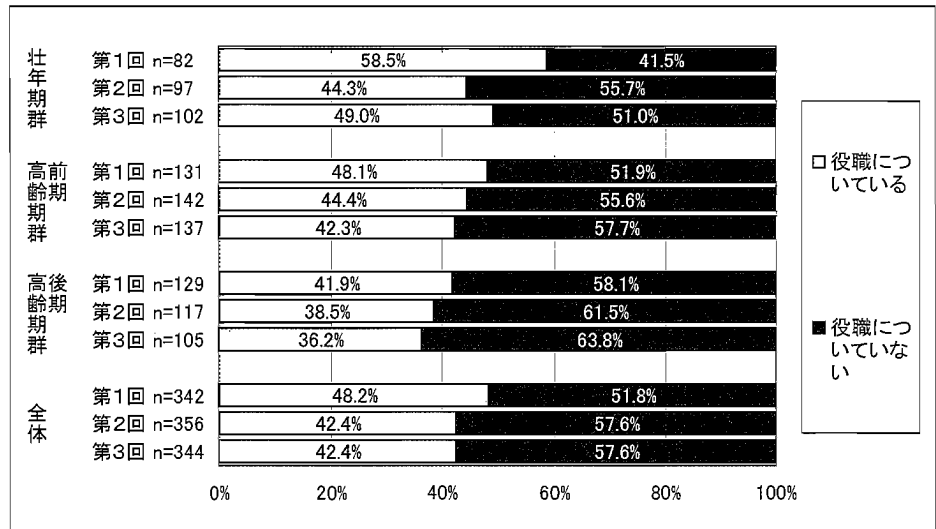
壮年期群で地域活動へ参加している人の中で、役職についている人は50人(49.0%)であり、半数近い人たちは地域活動における役職を持っているという結果であった。経年的な変化としては、地域活動の役職についている人は4年前と比較して9.5ポイント減少しているが、2年前と比較して4.7ポイント増加していた。

前期高齢期群で地域活動へ参加している人の中で、役職についている人は58人(42.3%)であり、4割以上の人たちは地域活動における役職を持っているという結果であった。経年的な変化としては、地域活動の役職についている人は4年前と比較して5.8ポイント減少、2年前と比較して2.1ポイント減少しており、役職についている人は経年的にやや減少しているという結果であった。

後期高齢期群で地域活動へ参加している人の中で、役職についている人は38人(36.2%)であり、3割以上の人たちは地域活動における役職を持っているという結果であった。経年的な変化としては、地域活動の役職についている人は4年前と比較して5.7ポイント減少、2年前と比較して2.3ポイント減少しており、役職についている人は経年的にやや減少しているという結果であった。

(図表10-2)

図表10-2 地域活動における役職の有無



人数 (割合)

		役職についている	役職についていない	合計	
年齢コホート	壮年期群	第1回	48 (58.5%)	34 (41.5%)	82 (100.0%)
		第2回	43 (44.3%)	54 (55.7%)	97 (100.0%)
		第3回	50 (49.0%)	52 (51.0%)	102 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	63 (48.1%)	68 (51.9%)	131 (100.0%)
		第2回	63 (44.4%)	79 (55.6%)	142 (100.0%)
		第3回	58 (42.3%)	79 (57.7%)	137 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	54 (41.9%)	75 (58.1%)	129 (100.0%)
		第2回	45 (38.5%)	72 (61.5%)	117 (100.0%)
		第3回	38 (36.2%)	67 (63.8%)	105 (100.0%)
全体	第1回	165 (48.2%)	177 (51.8%)	342 (100.0%)	
	第2回	151 (42.4%)	205 (57.6%)	356 (100.0%)	
	第3回	146 (42.4%)	198 (57.6%)	344 (100.0%)	

■地域活動への参加頻度

地域活動へ参加している人の中で2割以上の人は週1回以上地域活動へ参加している。週1回以上地域活動に参加しているのは壮年期群と前期高齢期群でほぼ4人に1人程度であり、壮年期群では経年的に増加している。後期高齢期群では5.7人に1人とやや少なく、経年的にも減少している。

(全体の結果)

地域活動へ参加している人の参加頻度に関して最も多いのが週1回以下の268人(78.6%)であり、約8割近くを占めていた。週1回以上地域活動へ参加している人は73人(21.4%)であり、2割を超えていた。週1回以上地域活動に参加しているのは、壮年期群と前期高齢期群で2割を超えているが、後期高齢期群でやや少なく、経年的にも減少していた。

(コホート別比較)

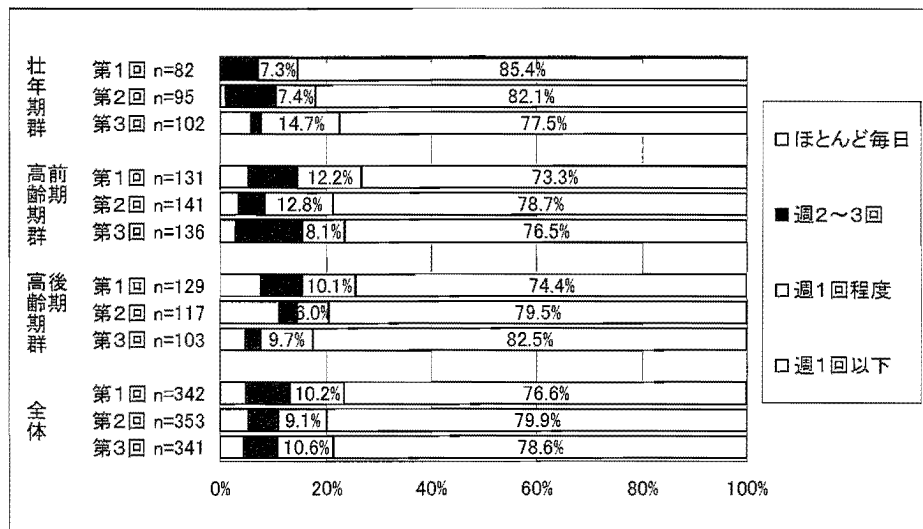
壮年期群で地域活動へ参加している人の参加頻度に関して最も多いのが週1回以下の79人(77.5%)であり、約8割近くを占めていた。週1回以上地域活動へ参加している人は23人(22.5%)であり、2割を超えていた。経年変化については、週1回以上地域活動に参加しているのは2年前と比較して4.6ポイント、4年前と比較して7.9ポイント増加しており、経年的にやや増えていた。

前期高齢期群で地域活動へ参加している人の参加頻度に関して最も多いのが週1回以下の104人(76.5%)であり、4分の3を占めていた。週1回以上地域活動へ参加している人は32人(23.5%)であり、2割を超えていた。経年変化については、週1回以上地域活動に参加しているのは2年前と比較して2.2ポイント増加しているが、4年前と比較して3.2ポイント減少していた。

後期高齢期群で地域活動へ参加している人の参加頻度に関して最も多いのが週1回以下の85人(82.5%)であり、8割を超えていた。週1回以上地域活動へ参加している人は18人(17.5%)であり、他の2群に比べて最も低かった。経年変化については、週1回以上地域活動に参加しているのは2年前と比較して3ポイント、4年前と比較して8.1ポイント減少しており、経年的にやや減っていた。

(図表10-3)

図表10-3 地域活動への参加頻度



人数 (割合)

		ほぼ毎日	週2~3回	週1回程度	週1回以下	全体	
年齢コホート	壮年期群	第1回	0 (0.0%)	6 (7.3%)	6 (7.3%)	70 (85.4%)	82 (100.0%)
		第2回	1 (1.1%)	9 (9.5%)	7 (7.4%)	78 (82.1%)	95 (100.0%)
		第3回	6 (5.9%)	2 (2.0%)	15 (14.7%)	79 (77.5%)	102 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	7 (5.3%)	12 (9.2%)	16 (12.2%)	96 (73.3%)	131 (100.0%)
		第2回	5 (3.5%)	7 (5.0%)	18 (12.8%)	111 (78.7%)	141 (100.0%)
		第3回	4 (2.9%)	17 (12.5%)	11 (8.1%)	104 (76.5%)	136 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	10 (7.8%)	10 (7.8%)	13 (10.1%)	96 (74.4%)	129 (100.0%)
		第2回	13 (11.1%)	4 (3.4%)	7 (6.0%)	93 (79.5%)	117 (100.0%)
		第3回	5 (4.9%)	3 (2.9%)	10 (9.7%)	85 (82.5%)	103 (100.0%)
全体	第1回	17 (5.0%)	28 (8.2%)	35 (10.2%)	262 (76.6%)	342 (100.0%)	
	第2回	19 (5.4%)	20 (5.7%)	32 (9.1%)	282 (79.9%)	353 (100.0%)	
	第3回	15 (4.4%)	22 (6.5%)	36 (10.6%)	268 (78.6%)	341 (100.0%)	

■社会の出来事を知るための情報源

社会の出来事を知るための情報源は、ほとんどの人がテレビや新聞であり、9割以上の人たちが利用している。ラジオは、4割～5割の人が利用するが、年齢が高い群ほど少ない。チラシや広報は4割以上の人が利用しているが、これは経年的に減少傾向にある。

(全体の結果)

社会の出来事を知るために利用している情報源で、最も多いのは「テレビ」の624人(96.4%)であり、ほとんどの人が利用していた。新聞を情報源としている人も611人(94.4%)と9割以上であり、テレビとほとんど差はなく、過去2回の調査でも共通していた。ラジオや広報、チラシなどを利用している人は4割を超えているが、これは経年的に減少傾向がみられた。

(コホート別比較)

壮年期群の人が利用している情報源で、最も多いのは「新聞」の177人(98.3%)であり、次いで「テレビ」が175人(97.2%)であった。これは、過去2回の調査でも共通していた。次いで多いのが「広報」の92人(51.1%)、「チラシ」の89人(49.4%)、「ラジオ」の84人(46.7%)の順であり、この3つの情報源は、経年的に減少傾向が見られた。

前期高齢期群の人が利用している情報源で、最も多いのは「テレビ」の256人(98.1%)であり、次いで「新聞」が248人(95.0%)であった。これは、過去2回の調査でも共通していた。次いで多いのが「ラジオ」の120人(46.0%)、「広報」の115人(44.1%)、「チラシ」の114人(43.7%)の順であり、この3つの情報源は、経年的に減少傾向が見られた。

後期高齢期群の人が利用している情報源で、最も多いのは「テレビ」の193人(93.7%)であり、次いで「新聞」が186人(90.3%)であった。これは、過去2回の調査でも共通していた。次いで多いのが「チラシ」の98人(47.6%)、「広報」の90人(43.7%)、「ラジオ」の78人(37.9%)の順であり、この3つの情報源は、経年的に減少傾向が見られた。

(図表10-4)

図表10-4 社会の出来事を知るための情報源（複数回答）

			新聞	雑誌	本	テレビ	ラジオ	チラシ
年齢 コホート	壮年期群	第1回	173 (96.1%)	60 (33.3%)	48 (26.7%)	176 (97.8%)	90 (50.0%)	104 (57.8%)
		第2回	176 (97.8%)	47 (26.1%)	26 (14.4%)	179 (99.4%)	81 (45.0%)	99 (55.0%)
		第3回	177 (98.3%)	43 (23.9%)	33 (18.3%)	175 (97.2%)	84 (46.7%)	89 (49.4%)
	前期 高齢期群	第1回	249 (95.4%)	71 (27.2%)	62 (23.8%)	259 (99.2%)	130 (49.8%)	147 (56.3%)
		第2回	241 (92.3%)	58 (22.2%)	42 (16.1%)	256 (98.1%)	126 (48.3%)	128 (49.0%)
		第3回	248 (95.0%)	57 (21.8%)	37 (14.2%)	256 (98.1%)	120 (46.0%)	114 (43.7%)
	後期 高齢期群	第1回	190 (92.2%)	67 (32.5%)	63 (30.6%)	202 (98.1%)	95 (46.1%)	108 (52.4%)
		第2回	185 (89.8%)	44 (21.4%)	39 (18.9%)	197 (95.6%)	78 (37.9%)	90 (43.7%)
		第3回	186 (90.3%)	48 (23.3%)	30 (14.6%)	193 (93.7%)	78 (37.9%)	98 (47.6%)
全体	第1回	612 (94.6%)	198 (30.6%)	173 (26.7%)	637 (98.5%)	315 (48.7%)	359 (55.5%)	
	第2回	602 (93.0%)	149 (23.1%)	107 (16.5%)	632 (97.7%)	285 (44.0%)	317 (49.0%)	
	第3回	611 (94.4%)	148 (22.9%)	100 (15.5%)	624 (96.4%)	282 (43.6%)	301 (46.5%)	

回答数（回答者数に占める割合）

			広報	口コミ	インター ネット	その他	回答者数
年齢 コホート	壮年期群	第1回	143 (79.4%)	105 (58.3%)	8 (4.4%)	2 (1.1%)	180
		第2回	99 (55.0%)	69 (38.3%)	5 (2.8%)	2 (1.1%)	180
		第3回	92 (51.1%)	78 (43.3%)	8 (4.4%)	2 (1.1%)	180
	前期 高齢期群	第1回	204 (78.2%)	146 (55.9%)	7 (2.7%)	5 (1.9%)	261
		第2回	119 (45.6%)	88 (33.7%)	11 (4.2%)	1 (0.4%)	261
		第3回	115 (44.1%)	89 (34.1%)	10 (3.8%)	0 (0.0%)	261
	後期 高齢期群	第1回	163 (79.1%)	99 (48.1%)	1 (0.5%)	3 (1.5%)	206
		第2回	111 (53.9%)	67 (32.5%)	1 (0.5%)	1 (0.5%)	206
		第3回	90 (43.7%)	49 (23.8%)	2 (1.0%)	2 (1.0%)	206
全体	第1回	510 (78.8%)	350 (54.1%)	16 (2.5%)	10 (1.5%)	647	
	第2回	329 (50.9%)	224 (34.7%)	17 (2.6%)	4 (0.6%)	647	
	第3回	297 (45.9%)	216 (33.4%)	20 (3.1%)	4 (0.6%)	647	

11. ライフヒストリー・老性自覚等

■これまで生活してきて楽しかったこと

一番楽しかったのは、子育てや家族生活などの「家庭に関する事柄」であり、すべての年齢群で最も多い。壮年期群では「仕事」が2番目に多いが、前期高齢期群と後期高齢期群では「余暇活動」が2番目に多い。「家庭に関する事柄」は、年齢が低い群ほど多く、壮年期群では経年的に増加する傾向がみられた。一方「余暇活動」をあげる人は年齢が高い群ほど多い。

(全体の結果)

これまで生活してきて一番楽しかったのはどのようなことかという質問は、複数回答であるが、子育てや子供の独立、家族みんなで暮らした、孫ができた、家を建てたなど、「家庭に関する事柄」が228人(35.2%)と最も多く、次いで、現役で仕事をしていた、PTAの仕事をしてきたなどの「仕事に関する事柄」が129人(19.9%)、旅行に行ったり、色々なところに出かけたなどの「余暇活動に関する事柄」が117人(18.1%)、恋愛をしていた頃や、友人と遊び歩いたことなどの「対人交流に関する事柄」が111人(17.2%)、退職して余裕ができた、経済的なゆとりができた、自由になって精神的なゆとりができたなど「ゆとりに関する事柄」が97人(15.0%)の順になっていた。「家庭」や「仕事」をあげる人は年齢が若い群ほど高く、「余暇活動」をあげる人は年齢が高い群ほど多いという結果であった。

(コホート別比較)

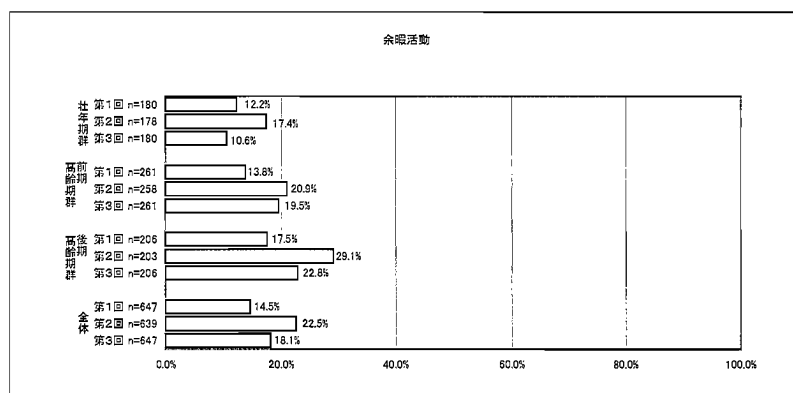
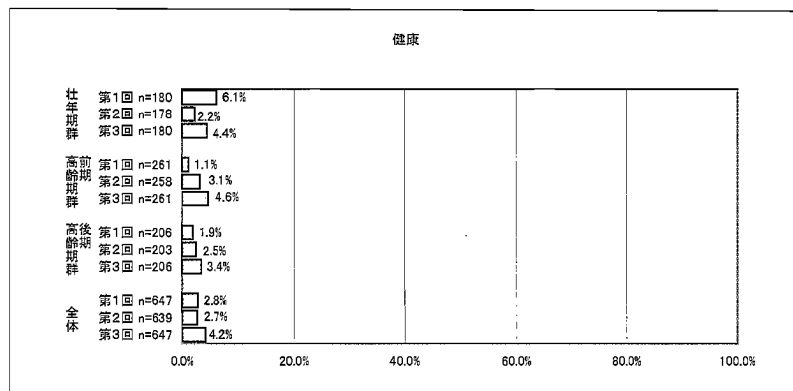
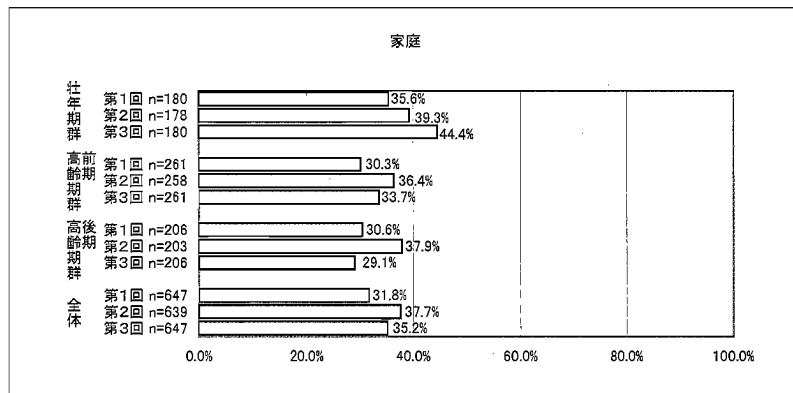
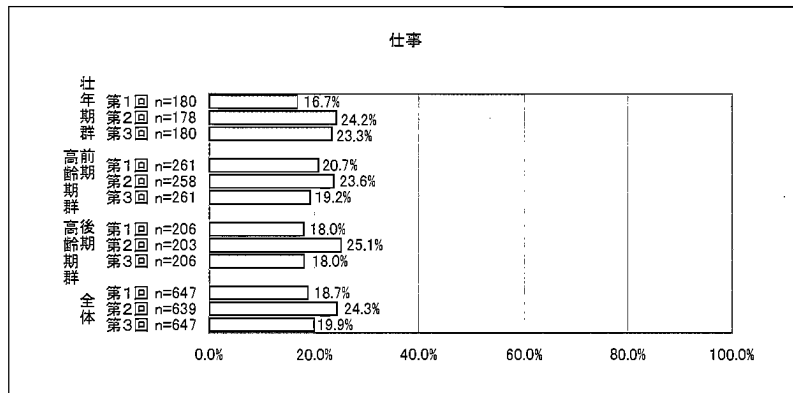
壮年期群では、「家庭」が80人(44.4%)と最も多く4割を超えていた。次いで多いのが「仕事」の42人(23.3%)であり、次いで「対人交流」の41人(22.8%)、「ゆとり」の29人(16.1%)という順になっていた。2番目に多いのが「仕事」というのは、壮年期群の特徴であり、経年的にも増加する傾向がみられた。

前期高齢期群では、「家庭に関する事柄」が88人(33.7%)と最も多く4割近くを占めていた。次いで多いのが「余暇活動」の51人(19.5%)、「仕事」の50人(19.2%)の順になっていた。経年的には、規則的な変化はみられなかった。

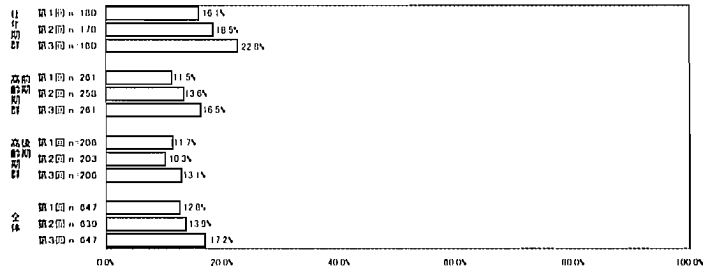
後期高齢期群では、「家庭に関する事柄」が60人(29.1%)と最も多く3割近くを占めていた。次いで多いのが「余暇活動」の47人(22.8%)、「仕事」の37人(18.0%)の順になっていた。経年的には、規則的な変化はみられなかった。

(図表11-1)

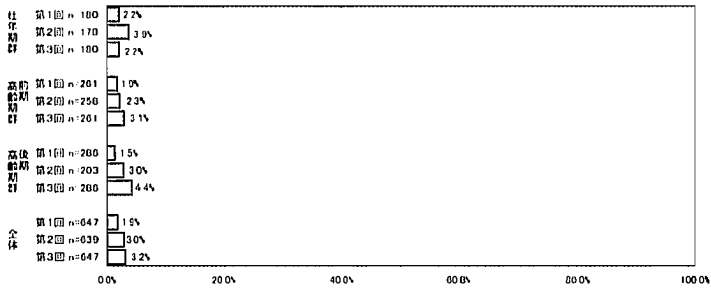
図表11-1 これまで生活してきた楽しかったこと（複数回答）



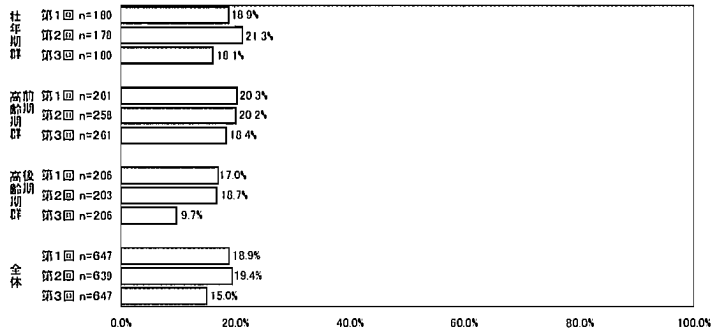
対人交流



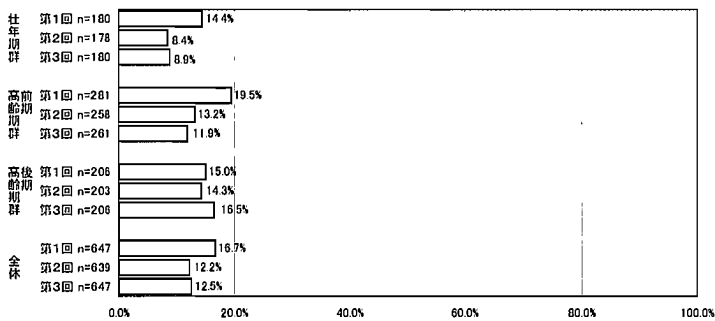
学生生活



ゆとり



その他



			仕事	家庭	健康	余暇活動	対人交流
年齢コホート	壮年期群	第1回	30 (16.7%)	64 (35.6%)	11 (6.1%)	22 (12.2%)	29 (16.1%)
		第2回	43 (24.2%)	70 (39.3%)	4 (2.2%)	31 (17.4%)	33 (18.5%)
		第3回	42 (23.3%)	80 (44.4%)	8 (4.4%)	19 (10.6%)	41 (22.8%)
	前期 高齢期群	第1回	54 (20.7%)	79 (30.3%)	3 (1.1%)	36 (13.8%)	30 (11.5%)
		第2回	61 (23.6%)	94 (36.4%)	8 (3.1%)	54 (20.9%)	35 (13.6%)
		第3回	50 (19.2%)	88 (33.7%)	12 (4.6%)	51 (19.5%)	43 (16.5%)
	後期 高齢期群	第1回	37 (18.0%)	63 (30.6%)	4 (1.9%)	36 (17.5%)	24 (11.7%)
		第2回	51 (25.1%)	77 (37.9%)	5 (2.5%)	59 (29.1%)	21 (10.3%)
		第3回	37 (18.0%)	60 (29.1%)	7 (3.4%)	47 (22.8%)	27 (13.1%)
全体	第1回	121 (18.7%)	206 (31.8%)	18 (2.8%)	94 (14.5%)	83 (12.8%)	
	第2回	155 (24.3%)	241 (37.7%)	17 (2.7%)	144 (22.5%)	89 (13.9%)	
	第3回	129 (19.9%)	228 (35.2%)	27 (4.2%)	117 (18.1%)	111 (17.2%)	

回答数 (回答者数に占める割合)

			学生生活	ゆとり	その他	回答者数
年齢コホート	壮年期群	第1回	4 (2.2%)	34 (18.9%)	26 (14.4%)	180
		第2回	7 (3.9%)	38 (21.3%)	15 (8.4%)	178
		第3回	4 (2.2%)	29 (16.1%)	16 (8.9%)	180
	前期 高齢期群	第1回	5 (1.9%)	53 (20.3%)	51 (19.5%)	261
		第2回	6 (2.3%)	52 (20.2%)	34 (13.2%)	258
		第3回	8 (3.1%)	48 (18.4%)	31 (11.9%)	261
	後期 高齢期群	第1回	3 (1.5%)	35 (17.0%)	31 (15.0%)	206
		第2回	6 (3.0%)	34 (16.7%)	29 (14.3%)	203
		第3回	9 (4.4%)	20 (9.7%)	34 (16.5%)	206
全体	第1回	12 (1.9%)	122 (18.9%)	108 (16.7%)	647	
	第2回	19 (3.0%)	124 (19.4%)	78 (12.2%)	639	
	第3回	21 (3.2%)	97 (15.0%)	81 (12.5%)	647	

■老性自覚とそのきっかけ

心身機能の低下をきっかけに老性自覚をしている場合が多く、自覚のある人は9割を超えており、年齢が高い群ほど多い。全体として経年的にわずかに増加しており、壮年期群と後期高齢期群でわずかに増加しているが、前期高齢期群では、経年的に規則的な変化はみられない。一方壮年期群の10%、前期高齢期群の8%、後期高齢期群の5.5%の人は、老性自覚がなく、全体としては13人に1人が「歳をとった」と感じていない。

(全体の結果)

これまで「自分が歳をとったなと感じたことがあるか」の質問では、「ある」と回答した人は592人(92.2%)と9割を超えていた。2年前と比較すると0.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると3.3ポイント増加しており、経年的にわずかに増加しているという結果であった。老性自覚のきっかけとしては、体力低下や、通院するようになったこと、視力や聴力が低下したこと、記憶力が低下したことなどの心身機能の低下に伴うものであることが非常に多く、定年退職や老後の心配をするようになったといった生活全般に関することもきっかけになっている場合が多いという結果であった。一方経年的に減少しているものの、「歳をとった」と感じていない人は50人(7.8%)存在し、13人に1人は「歳をとった」と感じていないという結果であった。

(コホート別比較)

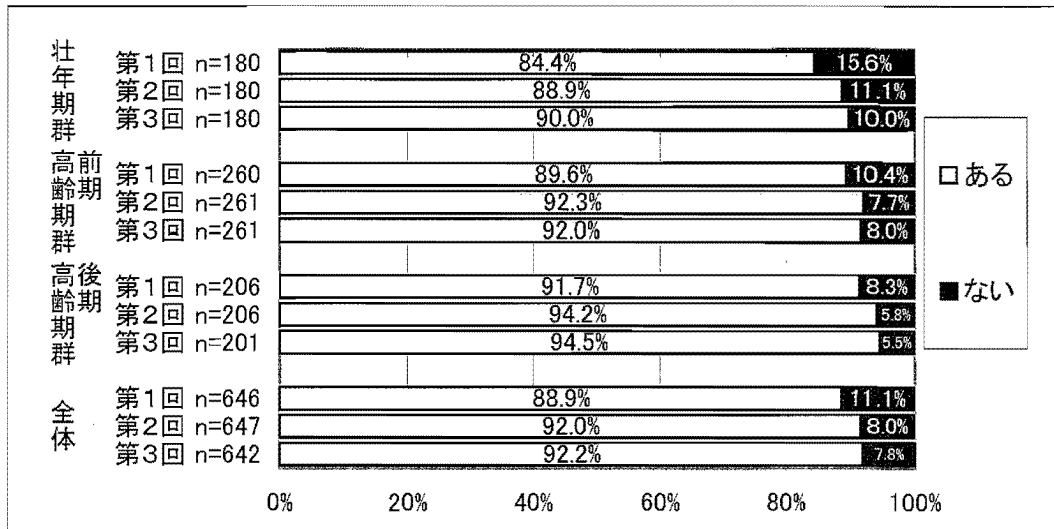
壮年期群の老性自覚に関しては、「ある」と回答した人は162人(90.0%)と9割を占めていた。また2年前と比較すると0.1ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると5.6ポイント増加しており、経年的にわずかに増加しているという結果であった。一方経年的減少しているものの、「歳をとった」と感じていない人は18人(10.0%)存在し、10人に1人は「歳をとった」と感じていないという結果であった。

前期高齢期群の老性自覚に関しては、「ある」と回答した人は240人(92.0%)と9割を超えていた。経年的にみると、2年前と比較して0.3ポイント減少、4年前の基礎調査時と比較すると2.4ポイント増加しており、経年的な変化はみられないという結果であった。一方経年的減少しているものの、「歳をとった」と感じていない人は21人(8.0%)存在し、13人に1人は「歳をとった」と感じていないという結果であった。

後期高齢期群の老性自覚に関しては、「ある」と回答した人は190人(94.5%)と9割を超えていた。経年的にみると、2年前と比較して0.3ポイント、4年前の基礎調査時と比較すると2.8ポイント増加しており、経年的にわずかに増加しているという結果であった。一方経年的減少しているものの、「歳をとった」と感じていない人は11人(5.5%)存在し、後期高齢期群でも18人に1人は「歳をとった」と感じていないという結果であった。

(図表11-2)

図表11-2 老性自覚とそのきっかけ



人数 (割合)

		ある	なし	合計	
年齢グループ	壮年期群	第1回	152 (84.4%)	28 (15.6%)	180 (100.0%)
		第2回	160 (88.9%)	20 (11.1%)	180 (100.0%)
		第3回	162 (90.0%)	18 (10.0%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第1回	233 (89.6%)	27 (10.4%)	260 (100.0%)
		第2回	241 (92.3%)	20 (7.7%)	261 (100.0%)
		第3回	240 (92.0%)	21 (8.0%)	261 (100.0%)
	後期高齢期群	第1回	189 (91.7%)	17 (8.3%)	206 (100.0%)
		第2回	194 (94.2%)	12 (5.8%)	206 (100.0%)
		第3回	190 (94.5%)	11 (5.5%)	201 (100.0%)
全体	第1回	574 (88.9%)	72 (11.1%)	646 (100.0%)	
	第2回	595 (92.0%)	52 (8.0%)	647 (100.0%)	
	第3回	592 (92.2%)	50 (7.8%)	642 (100.0%)	

■今の年齢よりも若いときの方が良かったこと

若いときの方が良かったことは、心身機能に関するものが最も多く、すべての年齢群で共通しているが、年齢の低い群ほど多く、年齢の高い群ほど少ない。全体としては経年的に増加している。

(全体の結果)

若いときの方が良かったことに関しては、複数回答であるが、健康で体力があったことや、視力・聴力が良かったこと、痛いところがなかったこと、意欲があったこと、思考力があったこと、もの忘れがなかったことなど、「心身機能」に関するものが多く332人(51.3%)と半数を超えていた。次に多かったのは、仕事ができたとお金の稼ぐことができたこと、経済的ゆとりがあったこと、友人がたくさんいたこと、夢があったこと、自由だったこと、気楽だったことなど「生活全般」に関するものであり、228人(35.2%)と3分の1を超えていた。また家族みんなで暮らしたことや、家庭が円満だったこと、配偶者がいたことなど「家庭」に関するものも28人(4.3%)程度みられた。心身機能に関しては、年齢の低い群ほど多く、年齢の高い群ほど減少しているという結果であった。全体として2年前と比較して3.4ポイント、4年前の基礎調査時と比較して4.5ポイント増加しており、経年的にやや増加しているという結果であった。

(コホート別比較)

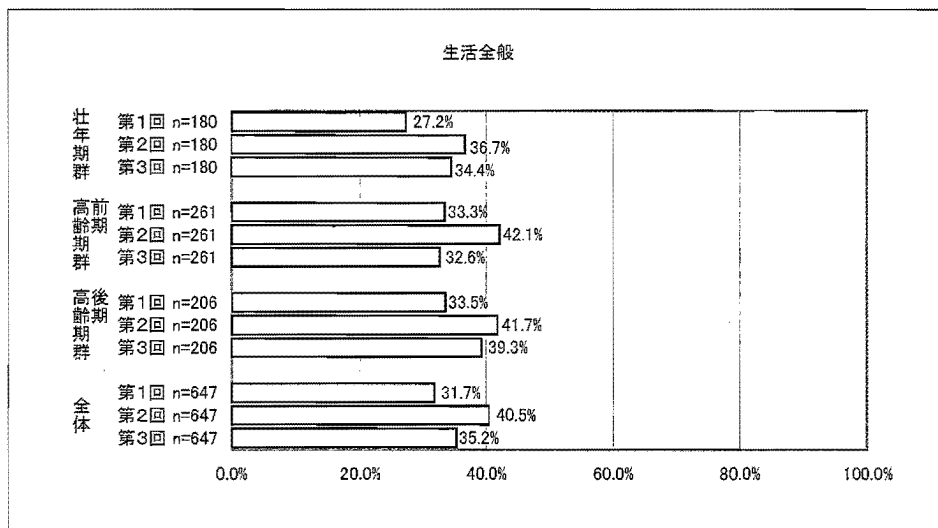
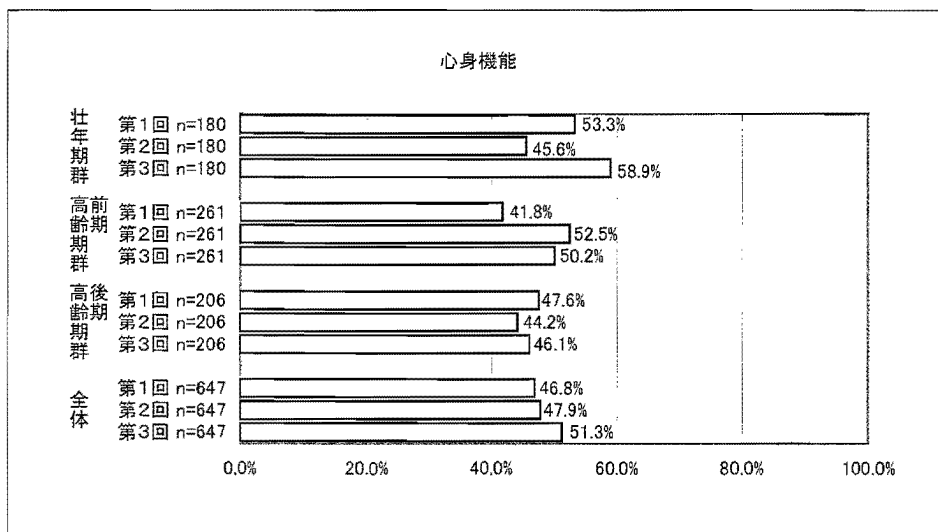
壮年期群における若いときの方が良かったことに関しては、「心身機能」に関するものが106人(58.9%)と6割近くを占めており、次いで「生活全般」に関するものが62人(34.4%)、「家庭」に関するものが8人(4.4%)という順であった。また経年的な変化については、規則的な変化はみられなかった。

前期高齢期群における若いときの方が良かったことに関しては、「心身機能」に関するものが131人(50.2%)と半数を超えており、次いで「生活全般」に関するものが85人(32.6%)、「家庭」に関するものが13人(5.0%)という順であった。また経年的な変化については、規則的な変化はみられなかった。

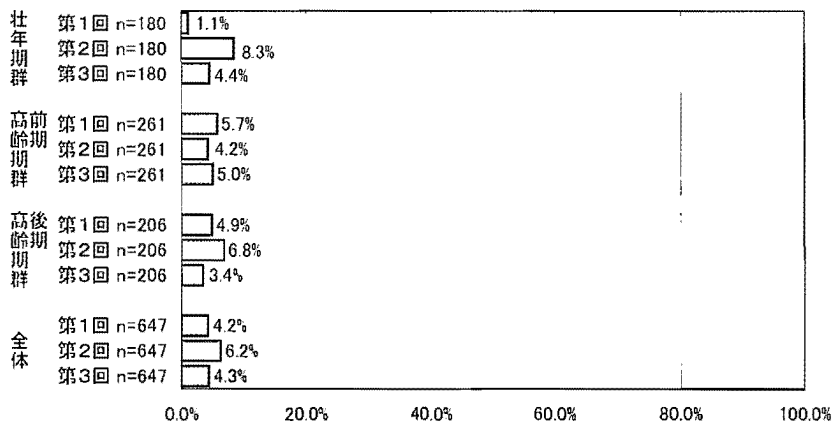
後期高齢期群における若いときの方が良かったことに関しては、「心身機能」に関するものが95人(46.1%)と半数近くを占めており、次いで「生活全般」に関するものが81人(39.3%)、「家庭」に関するものが7人(3.4%)という順であった。また経年的な変化については、規則的な変化はみられなかった。

(図表11-3)

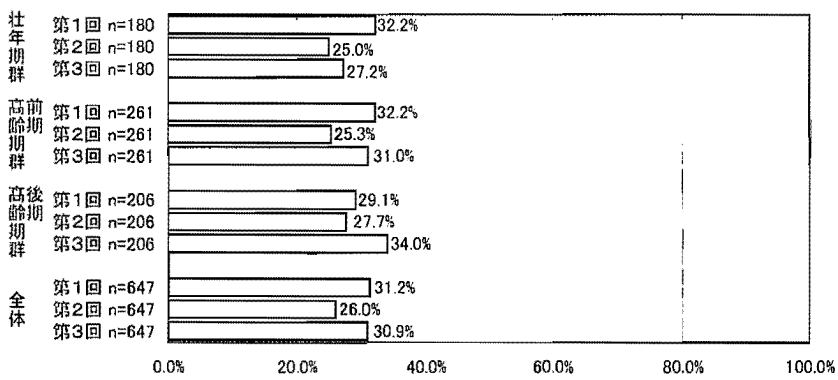
図表11-3 今の年齢よりも若いときの方が良かったこと



家庭



その他



回答数（回答者数に占める割合）

			心身機能	生活全般	家庭	その他	回答者数
年齢コホート	壮年期群	第1回	96 (53.3%)	49 (27.2%)	2 (1.1%)	58 (32.2%)	180
		第2回	82 (45.6%)	66 (36.7%)	15 (8.3%)	45 (25.0%)	180
		第3回	106 (58.9%)	62 (34.4%)	8 (4.4%)	49 (27.2%)	180
	前期 高齢期群	第1回	109 (41.8%)	87 (33.3%)	15 (5.7%)	84 (32.2%)	261
		第2回	137 (52.5%)	110 (42.1%)	11 (4.2%)	66 (25.3%)	261
		第3回	131 (50.2%)	85 (32.6%)	13 (5.0%)	81 (31.0%)	261
	後期 高齢期群	第1回	98 (47.6%)	69 (33.5%)	10 (4.9%)	60 (29.1%)	206
		第2回	91 (44.2%)	86 (41.7%)	14 (6.8%)	57 (27.7%)	206
		第3回	95 (46.1%)	81 (39.3%)	7 (3.4%)	70 (34.0%)	206
全体	第1回	303 (46.8%)	205 (31.7%)	27 (4.2%)	202 (31.2%)	647	
	第2回	310 (47.9%)	262 (40.5%)	40 (6.2%)	168 (26.0%)	647	
	第3回	332 (51.3%)	228 (35.2%)	28 (4.3%)	200 (30.9%)	647	

■若かったときよりも今の年齢になって良かったと思うこと

すべての年齢群の半数以上の人、経済的・精神的にゆとりができたことや、責任から解放されて自由になったことなどの「生活全般」に関することを答えている人が多い。また4分の1以上の人、配偶者との仲が深まったことや、家族から大事にしてもらえるようになったこと、舅や姑がいないこと、孫の成長がみられることなど「家庭」に関するものをあげている。一方心身機能に関するものは5%程度と少ない。

(全体の結果)

若かったときよりも今の年齢になって良かったと思うことに関しては、複数回答であるが、時間にゆとりができたことや好きなことができるようになったこと、自由になったこと、責任から解放されたこと、精神的にゆとりができたこと、経済的にゆとりができたこと、趣味や習い事ができるようになったこと、友人がたくさんいることなど「生活全般」に関するものが多く、360人(55.6%)と半数を超えていた。次に多かったのは、配偶者との仲が深まったことや、家族から大事にしてもらえるようになったこと、舅や姑がいないこと、孫の成長がみられることなど「家庭」に関するものであり、178人(27.5%)と4分の1を占めていた。次に多かったのは、健康を維持していることや前よりも健康になったこと、判断力がついたこと、視野が広がったこと、思慮深くなったこと、知識が深まったことなど、「心身機能」に関するものであり、34人(5.3%)という結果であった。生活全般に関するものが最も多く、次いで家庭に関するものが多く、心身機能に関するものが少ないという傾向はすべての年齢群に共通してみられる特徴であった。

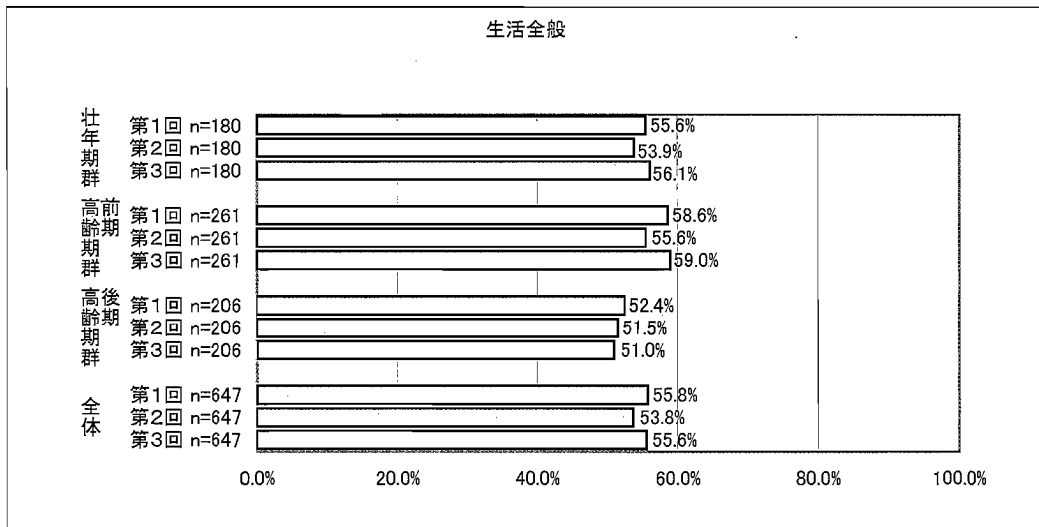
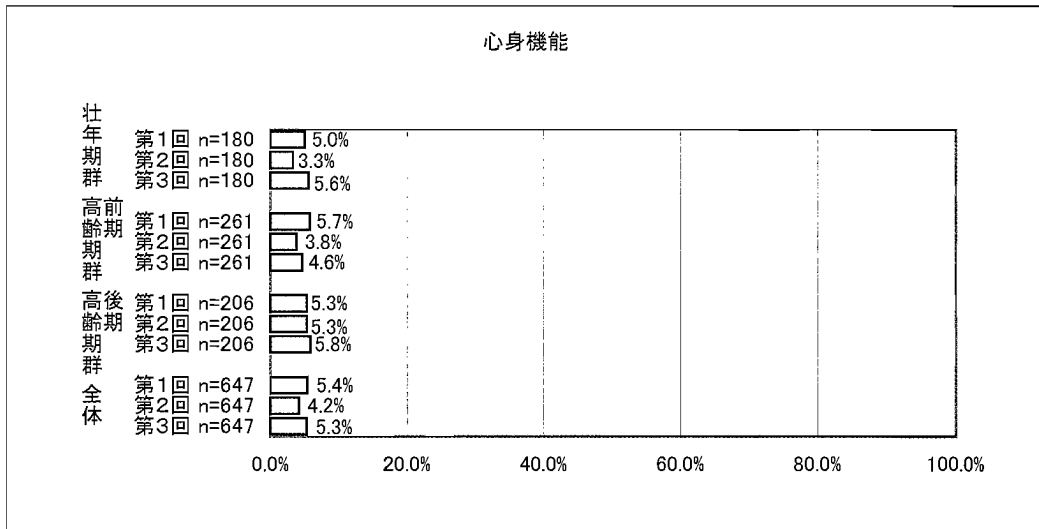
(コホート別比較)

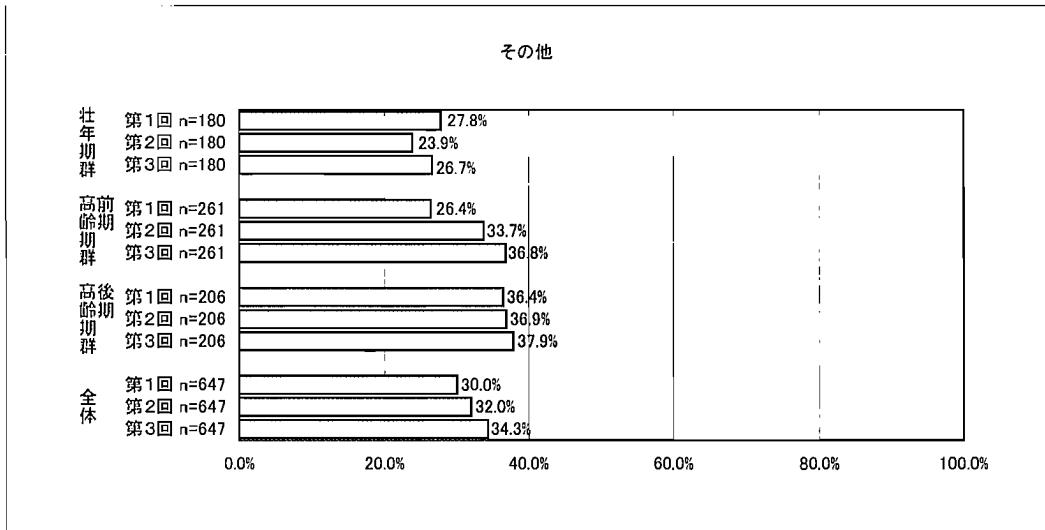
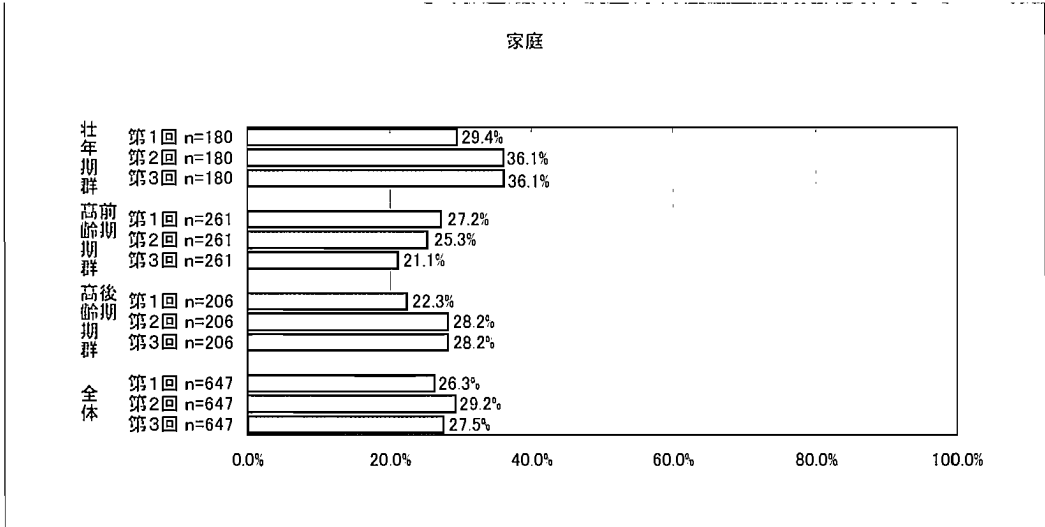
壮年期群で最も多いのは「生活全般」に関するものであり、101人(56.1%)と半数を超えていた。次いで多いのが「家庭」に関するもので、65人(36.1%)と3分の1以上を占めていた。一方「心身機能」に関するものはわずか10人(5.6%)という結果であった。

前期高齢期群でも「生活全般」に関するものが最も多く、154人(59.0%)と6割近くを占めていた。次いで多いのが「家庭」に関するものであり、55人(21.1%)と2割程度であった。一方「心身機能」に関するものはわずか12人(4.6%)という結果であった。

後期高齢期群で最も多かったのも「生活全般」に関するものであり、105人(51.0%)と約半数を占めていた。次いで多いのが「家庭」に関するものであり、58人(28.8%)と3割近くを占めていた。一方「心身機能」に関するものはわずか12人(5.8%)という結果であった。(図表11-4)

図表11-4 若かったときよりも今の年齢になって良かったと思うこと





回答数（回答者数に占める割合）

			心身機能	生活全般	家庭	その他	回答者数
年齢 コホート	壮年期群	第1回	9 (5.0%)	100 (55.6%)	53 (29.4%)	50 (27.8%)	180
		第2回	6 (3.3%)	97 (53.9%)	65 (36.1%)	43 (23.9%)	180
		第3回	10 (5.6%)	101 (56.1%)	65 (36.1%)	48 (26.7%)	180
	前期 高齢期群	第1回	15 (5.7%)	153 (58.6%)	71 (27.2%)	69 (26.4%)	261
		第2回	10 (3.8%)	145 (55.6%)	66 (25.3%)	88 (33.7%)	261
		第3回	12 (4.6%)	154 (59.0%)	55 (21.1%)	96 (36.8%)	261
	後期 高齢期群	第1回	11 (5.3%)	108 (52.4%)	46 (22.3%)	75 (36.4%)	206
		第2回	11 (5.3%)	106 (51.5%)	58 (28.2%)	76 (36.9%)	206
		第3回	12 (5.8%)	105 (51.0%)	58 (28.2%)	78 (37.9%)	206
全体	第1回	35 (5.4%)	361 (55.8%)	170 (26.3%)	194 (30.0%)	647	
	第2回	27 (4.2%)	348 (53.8%)	189 (29.2%)	207 (32.0%)	647	
	第3回	34 (5.3%)	360 (55.6%)	178 (27.5%)	222 (34.3%)	647	

■これから先自分がこんなふうに生活したいと思うこと

4割を超える人たちは、自由気ままに暮らしたいや趣味を続けたいなど「生活全般」に関する希望が多く、壮年期群と前期高齢期群では最も多い。一方後期高齢期群は、健康に暮らしたい、寝たきりや認知症にならないようにしたいなどの「心身機能」に関する希望が最も多い。今後の希望は年齢の低い群の人ほど多く、年齢の高い群の人ほど希望の述べることは少ない。

(全体の結果)

これから先自分がこんなふうに生活したいと思うことに関しては、複数回答であるが、自由気ままに暮らしたいや楽しく暮らしたい、穏やかに暮らしたい、よい環境で暮らしたい、仕事を続けたい、趣味を続けたい、社会活動に参加したいなど、「生活全般」に関するものが多く、280人(43.3%)と4割を超えていた。次に多かったのは、健康に暮らしたい、認知症にならないようにしたい、寝たきりにならないようにしたい、運動したい、長生きしたい、ピンピンコロリの生き方をしたいなど、「心身機能」に関するものであり、231人(35.7%)と3分の1を超えていた。次に多かったのは、家族円満・夫婦円満に暮らしたい、子どもや孫と暮らしたいなど「家庭」に関するものであり、81人(12.5%)と1割を超えていた。年代別に比較すると、「生活全般」が最も多いのは壮年期群と前期高齢期群であり、後期高齢期群では「心身機能」が最も多いという結果であり、「生活全般」と「心身機能」に関しては、年齢の低い群ほど多く、年代が高い群ほど少ないという結果であった。

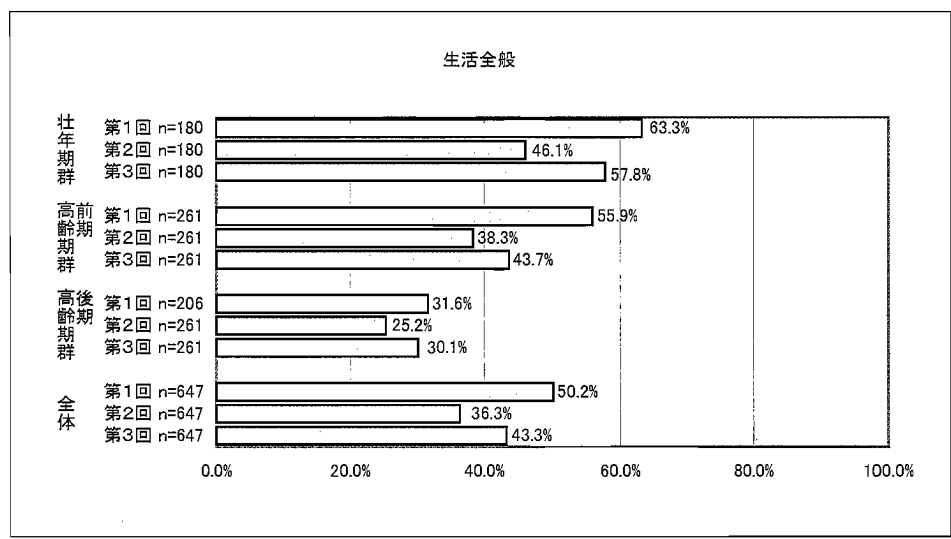
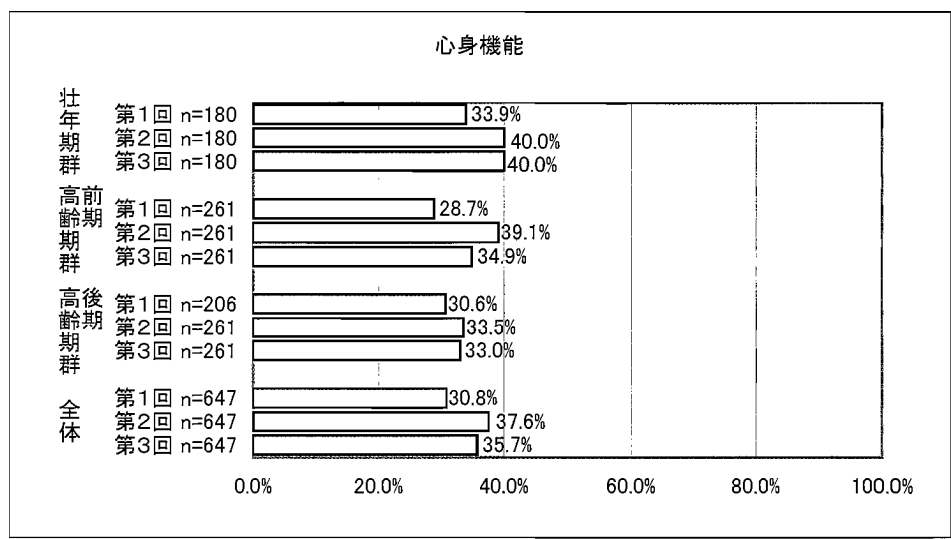
(コホート別比較)

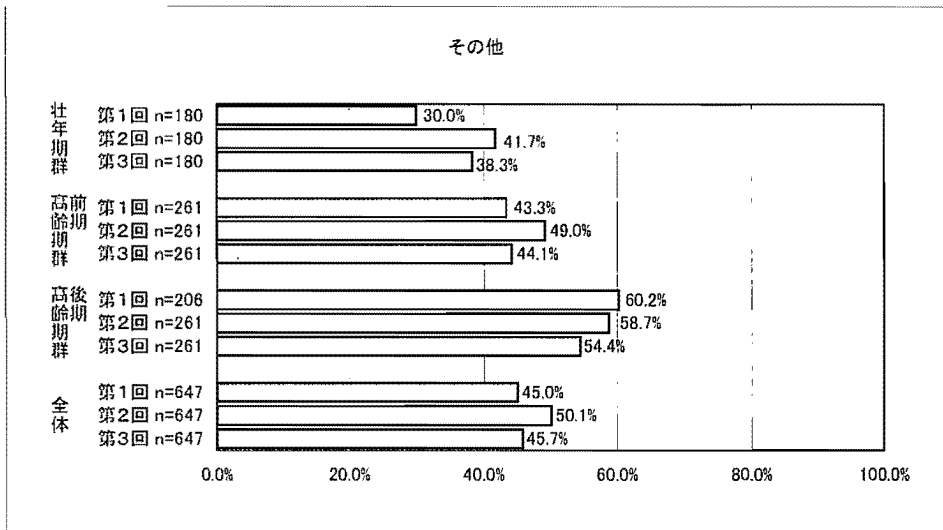
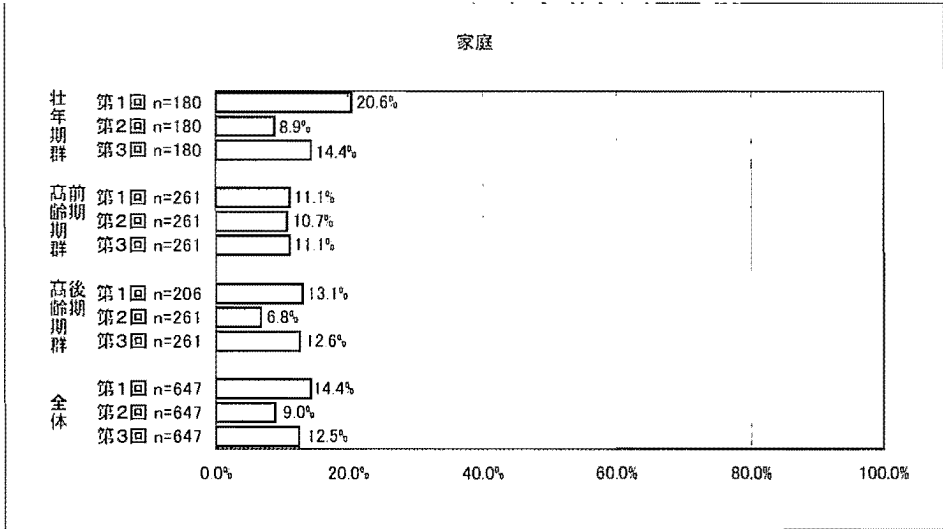
壮年期群で最も多いのは、「生活全般」に関するものであり、104人(57.8%)と6割近くを占めていた。次いで多いのが「心身機能」に関するもので、72人(40.0%)と4割であり、「家庭」に関するものは、26人(14.4%)と1割を超えていた。経年的には、規則性のある変化はみられなかった。

前期高齢期群で最も多いのは、「生活全般」に関するものであり、114人(43.7%)と4割を超えていた。次いで多いのが「心身機能」に関するもので、91人(34.9%)と3割を超えており、「家庭」に関するものは、29人(11.1%)と1割を超えていた。経年的には、規則性のある変化はみられなかった。

後期高齢期群で最も多いのは、「心身機能」に関するものであり、68人(33.3%)と3割を超えていた。次いで多いのが「生活全般」に関するものであり、62人(30.1%)と3割を占めており、「家庭」に関するものは、26人(12.6%)と1割を超えていた。経年的には、規則性のある変化はみられなかった。(図表11-5)

図表11-5 これから先自分がこんなふうに生活したいと思うこと





回答数（回答者数に占める割合）

			心身機能	生活全般	家庭	その他	回答者数
年齢 グループ	壮年期群	第1回	61 (33.9%)	114 (63.3%)	37 (20.6%)	54 (30.0%)	180
		第2回	72 (40.0%)	83 (46.1%)	16 (8.9%)	75 (41.7%)	180
		第3回	72 (40.0%)	104 (57.8%)	26 (14.4%)	69 (38.3%)	180
	前期 高齢期群	第1回	75 (28.7%)	146 (55.9%)	29 (11.1%)	113 (43.3%)	261
		第2回	102 (39.1%)	100 (38.3%)	28 (10.7%)	128 (49.0%)	261
		第3回	91 (34.9%)	114 (43.7%)	29 (11.1%)	115 (44.1%)	261
	後期 高齢期群	第1回	63 (30.6%)	65 (31.6%)	27 (13.1%)	124 (60.2%)	206
		第2回	69 (33.5%)	52 (25.2%)	14 (6.8%)	121 (58.7%)	206
		第3回	68 (33.0%)	62 (30.1%)	26 (12.6%)	112 (54.4%)	206
全体	第1回	199 (30.8%)	325 (50.2%)	93 (14.4%)	291 (45.0%)	647	
	第2回	243 (37.6%)	235 (36.3%)	58 (9.0%)	324 (50.1%)	647	
	第3回	231 (35.7%)	280 (43.3%)	81 (12.5%)	296 (45.7%)	647	

12. 福祉・介護サービス状況

■要介護認定を受けているかどうか

対象者全体の13人に1人にあたる人が要介護認定を受けており、後期高齢期群では6人に1人が認定を受けている。認定を受けている人は経年的に増加しており、特に年齢が高い群ほど多い。

(全体の結果)

現在、介護保険制度の要介護認定を受けているかという質問に関しては、「受けていない」が597人（92.4%）と9割を超えており、「受けている」は49人（7.6%）という結果であった。要介護認定を受けている人は、2年前と比較して4.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較して5.7ポイント増加しており、経年的に増加しているという結果であった。年代別に比較すると、要介護認定を受けている人は後期高齢期群が17.6%と最も多く、前期高齢期群と比較して13ポイント、壮年期群と比較して17ポイント多いという結果であった。

(コホート別比較)

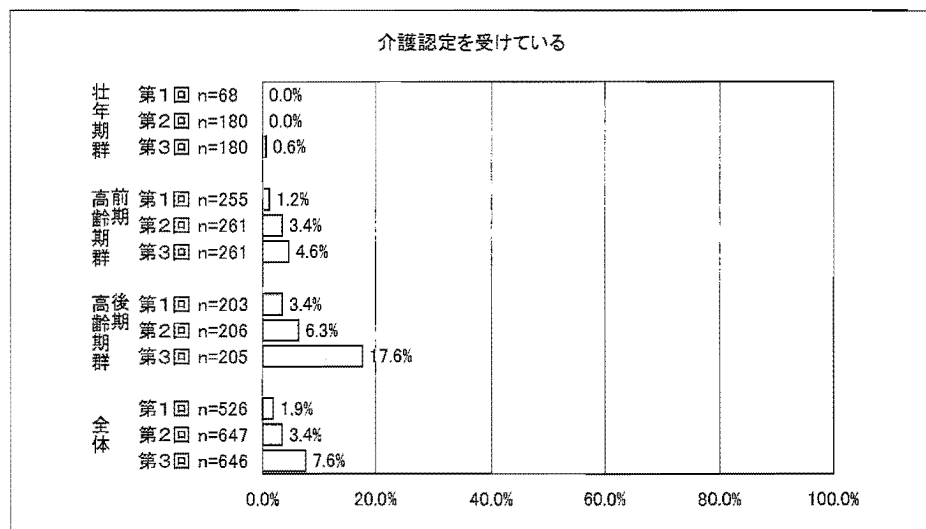
壮年期群で要介護認定を「受けていない」のは、179人（99.4%）とほとんどの人であり、「受けている」はわずか1人（0.6%）という結果であった。ただし、壮年期群は今回調査時にまだ65歳未満であるため、欠損値が多い。

前期高齢期群で要介護認定を「受けていない」のは、249人（95.4%）と9割以上を占めており、「受けている」が12人（4.6%）という結果であった。要介護認定を受けている人は、2年前と比較し1.2ポイント、4年前の基礎調査時と比較して3.4ポイント増加しており、経年的にやや増加しているという結果であった。

後期高齢期群で要介護認定を「受けていない」のは、169人（82.4%）と8割以上を占めており、「受けている」が36人（17.6%）と2割近くを占めていた。要介護認定を受けている人は、2年前と比較し11.3ポイント、4年前の基礎調査時と比較して14.2ポイント増加するなど経年的な増加がみられるが、特に2年前の調査時から今回調査時までの2年間における増加率が高いという結果であった。

（図表12-1）

図表12-1 要介護認定を受けているかどうか



人数 (割合)

			受けている	受けていない	合計
年齢コホート	壮年期群	第1回	0 (0.0%)	68 (100.0%)	68 (100.0%)
		第2回	0 (0.0%)	180 (100.0%)	180 (100.0%)
		第3回	1 (0.6%)	179 (99.4%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	3 (1.2%)	252 (98.8%)	255 (100.0%)
		第2回	9 (3.4%)	252 (96.6%)	261 (100.0%)
		第3回	12 (4.6%)	249 (95.4%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	7 (3.4%)	196 (96.6%)	203 (100.0%)
		第2回	13 (6.3%)	193 (93.7%)	206 (100.0%)
		第3回	36 (17.6%)	169 (82.4%)	205 (100.0%)
全体	第1回	10 (1.9%)	516 (98.1%)	526 (100.0%)	
	第2回	22 (3.4%)	625 (96.6%)	647 (100.0%)	
	第3回	49 (7.6%)	597 (92.4%)	646 (100.0%)	

* 第1回調査時は65歳以上のみを対象とした。

■要介護認定のランク

認定を受けている人の中では、要支援と要介護2が最も多い。認定を受けている人は経年的に増加し、特に後期高齢期群で増加率が高い。さらに後期高齢期群では、全てのランクで人数が増加している。

(全体の結果)

要介護認定を受けている人に対する質問で、そのランクを質問したところ、「要支援」と「要介護2」がそれぞれ11人(26.8%)と4分の1ずつを占めていた。次に多いのが「要介護1」の9人(22.0%)、「要介護3」の6人(14.6%)、「自立」と「要介護4」のそれぞれ2人(4.9%)という順であった。今回の調査対象者で要介護認定を受けている人は、4年前の基礎調査時では9人、2年前の調査時に18人、今回調査時に41人と経年的に増加していた。年代別に比較すると前期高齢期群で要介護認定を受けている人は4年前の基礎調査時では3人、2年前の調査時に6人、今回調査時に10人であったのに対し、後期高齢期群で要介護認定を受けている人は4年前の基礎調査時では6人、2年前の調査時に12人、今回調査時に31人と、後期高齢期群の増加率が高いという結果であった。

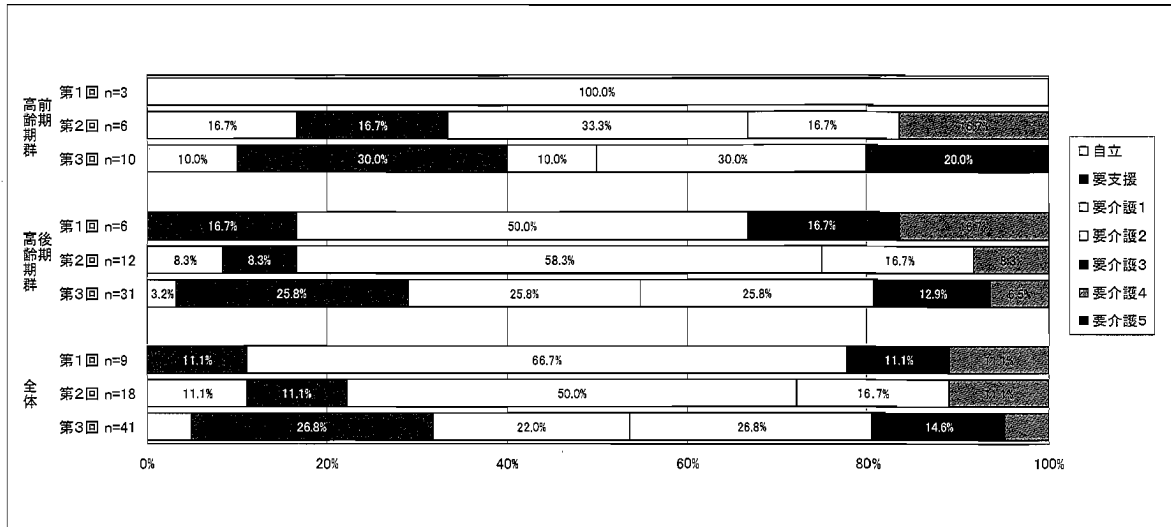
(コホート別比較)

前期高齢期群で要介護認定を受けている人で質問に回答してくれたのは10人であった。その10人の要介護認定のランクは、「自立」1人(10.0%)、「要支援」3人(30.0%)、「要介護1」1人(10.0%)、「要介護2」3人(30.0%)、「要介護3」2人(20.0%)であった。前期高齢期群では「要支援」と「要介護2」が最も多く、それぞれ30%ずつを占めていた。またデータは少ないが、経年的な変化を見ると、4年間の間に「要支援」と「要介護2」が増加し、「要介護1」が減少したという結果であった。

後期高齢期群で要介護認定を受けている人で質問に回答してくれたのは31人であった。その31人の要介護認定のランクは、「自立」1人(3.2%)、「要支援」8人(25.8%)、「要介護1」8人(25.8%)、「要介護2」8人(25.8%)、「要介護3」4人(12.9%)、「要介護4」2人(6.5%)であった。後期高齢期群では、前期高齢期群と同様に「要支援」と「要介護2」が最も多く、それぞれ25.8%ずつを占めていた。またデータは少ないが、経年的な変化を見ると、4年間の間に前期高齢期群と同様に「要介護2」が増加しているという結果であった。さらに2年前調査時(12人)と今回(31人)の2年間に限って人数で比較してみると、「要支援」7人増、「要介護1」1人増、「要介護2」6人増、「要介護3」4人増、「要介護4」1人増と、自立以外のランクでは全て増加しているという結果であった。

(図表12-2)

図表12-2 要介護認定のランク



人数 (割合)

			自立	要支援	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	合計
年齢コホート	前期 高齢者群	第1回	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	3 (100.0%)
		第2回	1 (16.7%)	1 (16.7%)	2 (33.3%)	1 (16.7%)	0 (0.0%)	1 (16.7%)	0 (0.0%)	6 (100.0%)
		第3回	1 (10.0%)	3 (30.0%)	1 (10.0%)	3 (30.0%)	2 (20.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	10 (100.0%)
	後期 高齢者群	第1回	0 (0.0%)	1 (16.7%)	3 (50.0%)	0 (0.0%)	1 (16.7%)	1 (16.7%)	0 (0.0%)	6 (100.0%)
		第2回	1 (8.3%)	1 (8.3%)	7 (58.3%)	2 (16.7%)	0 (0.0%)	1 (8.3%)	0 (0.0%)	12 (100.0%)
		第3回	1 (3.2%)	8 (25.8%)	8 (25.8%)	8 (25.8%)	4 (12.9%)	2 (6.5%)	0 (0.0%)	31 (100.0%)
全体	第1回	0 (0.0%)	1 (11.1%)	6 (66.7%)	0 (0.0%)	1 (11.1%)	1 (11.1%)	0 (0.0%)	9 (100.0%)	
	第2回	2 (11.1%)	2 (11.1%)	9 (50.0%)	3 (16.7%)	0 (0.0%)	2 (11.1%)	0 (0.0%)	18 (100.0%)	
	第3回	2 (4.9%)	11 (26.8%)	9 (22.0%)	11 (26.8%)	6 (14.6%)	2 (4.9%)	0 (0.0%)	41 (100.0%)	

*第3回調査時での要支援1と要支援2は要支援に区分する。

■福祉・介護サービスの利用状況

サービスを利用している人は対象者全体の21人に1人の割合である。サービスを利用している人は経年的に増加しており、特に後期高齢期群の利用増がみられる。

(全体の結果)

現在何らかの福祉・介護サービスを利用しているかという質問に関しては、「利用していない」が616人(95.2%)と9割を超えており、「利用している」は31人(4.8%)という結果であった。サービスを利用している人は、2年前と比較して1.9ポイント、4年前の基礎調査時と比較して2.9ポイント増加しており、経年的に増加しているという結果であった。年代別に比較すると、利用している人は前期高齢期群の6人(2.3%)に対し、後期高齢期群では25人(12.1%)と多いという結果であった。

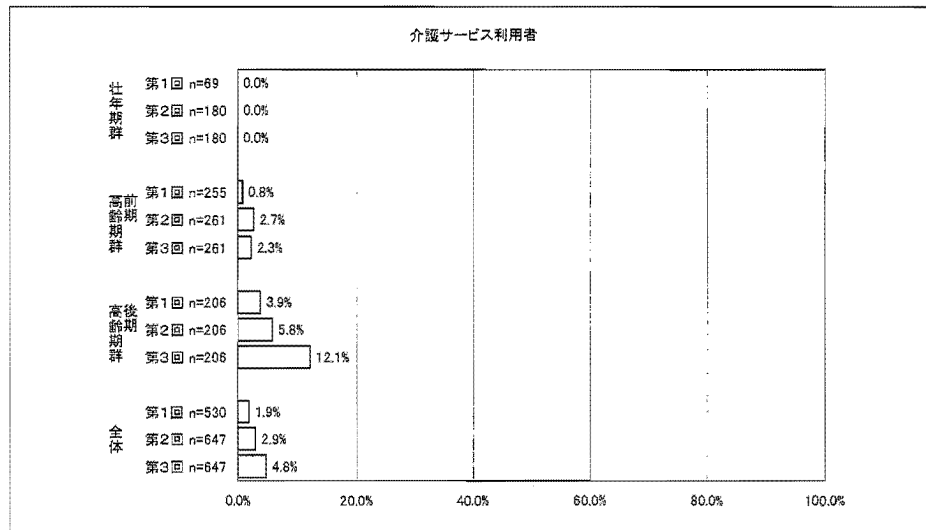
(コホート別比較)

前期高齢期群でサービスを「利用していない」のは、255人(97.7%)とほとんどを占めており、「利用している」はわずか6人(2.3%)という結果であった。データは少ないが、経年的変化を人数で比較すると、利用している人は2年前と比較して1人減少、4年前の基礎調査時と比較して4人増加しており、規則性のある経年変化はみられなかった。

後期高齢期群でサービスを「利用していない」のは、181人(87.9%)と9割近くを占めており、「利用している」が25人(12.1%)という結果であった。データは少ないが、経年的変化を人数で比較すると、利用している人は2年前と比較して13人増加、4年前の基礎調査時と比較して17人増加しており、経年的に増加しているという結果であった。

(図表12-3)

図表12-3 福祉・介護サービスの利用状況



人数 (割合)

		利用している	利用していない	合計	
年齢 グループ	壮年期群	第1回	0 (0.0%)	69 (100.0%)	69 (100.0%)
		第2回	0 (0.0%)	180 (100.0%)	180 (100.0%)
		第3回	0 (0.0%)	180 (100.0%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第1回	2 (0.8%)	253 (99.2%)	255 (100.0%)
		第2回	7 (2.7%)	254 (97.3%)	261 (100.0%)
		第3回	6 (2.3%)	255 (97.7%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第1回	8 (3.9%)	198 (96.1%)	206 (100.0%)
		第2回	12 (5.8%)	194 (94.2%)	206 (100.0%)
		第3回	25 (12.1%)	181 (87.9%)	206 (100.0%)
全体	第1回	10 (1.9%)	520 (98.1%)	530 (100.0%)	
	第2回	19 (2.9%)	628 (97.1%)	647 (100.0%)	
	第3回	31 (4.8%)	616 (95.2%)	647 (100.0%)	

*第1回調査時は65歳以上のみを対象とした。

■具体的な福祉・介護サービス（サービス利用者）

サービスを利用している中で利用が最も多いのは通所介護であり、次いで訪問介護を利用している人が多い。サービス利用者は後期高齢期群に多く、経年的に増加しており、特に最近の2年間で新たに利用するようになった人が多い。

（全体の結果）

現在利用している具体的なサービス内容に関する質問では、複数回答であるが、最も多いのが「通所介護」の22人（71.0%）と7割を超えている。次に多いのが「訪問介護」で8人（25.8%）、「短期入所生活介護」と「福祉用具貸与・購入」がそれぞれ3人（9.7%）ずつ、「訪問入浴介護」「住宅改修」「通所リハビリテーション」がそれぞれ1人（3.2%）という結果であった。「通所介護」の利用が最も多く、次に多いのが「訪問介護」という結果は、前期高齢期群と後期高齢期群で共通しており、いずれも経年的に増加する傾向が見られた。

（コホート別比較）

前期高齢期群が利用している具体的なサービス内容に関する質問では、複数回答であるが、最も多いのが「通所介護」の4人（66.7%）、次いで「訪問介護」の2人（33.3%）であり、他のサービスの利用はみられなかった。訪問介護は2年前から利用者が2人増えており、通所介護は2年前と変わらないが、4年前の基礎調査時と比較すると3人増えていたという結果であった。

後期高齢期群が利用している具体的なサービス内容に関する質問では、複数回答であるが、最も多いのが「通所介護」の18人（72.0%）と7割を超えている。次に多いのが「訪問介護」で6人（24.0%）、「短期入所生活介護」と「福祉用具貸与・購入」がそれぞれ3人（12.0%）ずつ、「訪問入浴介護」「住宅改修」「通所リハビリテーション」がそれぞれ1人（4.0%）という結果であった。訪問介護は2年前と比較して12人、4年前と比較して11人増加していた。訪問介護は2年前と比較して1人、4年前の基礎調査時と比較して5人増加していた。「通所リハビリテーション」の利用には変化がないが、「短期入所生活介護」と「福祉用具貸与・購入」「訪問入浴介護」「住宅改修」は2年前から今回調査時までの2年間で利用者が見られるようになったサービスであり、「訪問看護」は、この2年間で利用者がいなくなったサービスであった。

（図表12-4）

図表12-4 具体的な福祉・介護サービス

			訪問介護	訪問入浴介護	訪問看護	訪問リハビリ テーション	通所介護	短期入所生活 介護	福祉用具貸 与・購入
年齢コホート	前期 高齢期群	第1回	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (100.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
		第2回	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (14.3%)	0 (0.0%)	4 (57.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
		第3回	2 (33.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	4 (66.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
	後期 高齢期群	第1回	1 (12.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	7 (87.5%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
		第2回	4 (33.3%)	0 (0.0%)	1 (8.3%)	0 (0.0%)	6 (50.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
		第3回	6 (24.0%)	1 (4.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	18 (72.0%)	3 (12.0%)	3 (12.0%)
全体	第1回	1 (11.1%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	8 (88.9%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	
	第2回	4 (21.1%)	0 (0.0%)	2 (10.5%)	0 (0.0%)	10 (52.6%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	
	第3回	8 (25.8%)	1 (3.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	22 (71.0%)	3 (9.7%)	3 (9.7%)	

回答数（回答者数に占める割合）

			住宅改修	通所リハビリ テーション	住宅療養 管理指導	短期入所 療養介護	その他	回答者数
年齢コホート	前期 高齢期群	第1回	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1
		第2回	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (28.6%)	7
		第3回	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	6
	後期 高齢期群	第1回	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (12.5%)	8
		第2回	0 (0.0%)	1 (8.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (16.7%)	12
		第3回	1 (4.0%)	1 (4.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (4.0%)	25
全体	第1回	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (11.1%)	9	
	第2回	0 (0.0%)	1 (5.3%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	4 (21.1%)	19	
	第3回	1 (3.2%)	1 (3.2%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	1 (3.2%)	31	

■将来介護が必要になったときの不安の有無（サービス非受給者）

不安であると感じているのは全体の6割近くであり、若い年代群ほど不安は多い。不安をよく感じる人は4人に1人程度であるが、不安を全く感じない人も3人に1人程度と多く、この両者とも経年的に増加している。

（全体の結果）

サービスを利用していない人で、「今後身体的な病気や認知症などになってしまい、介護が必要な状態になるのではないか」という不安があるか」という質問では、「まったくない」が194人（31.5%）と最も多く、「あまりない」の64人（10.4%）を合わせると、258人（42.0%）と4割以上が不安をあまり感じていないという結果であった。一方「ときどきある」は192人（31.2%）と3割を超えて2番目に多く、「よくある」の165人（26.8%）を合わせると、357人（58.0%）と6割近い人たちが不安を感じている人という結果であった。しかしこの傾向は年代の下の群ほど多く、頻繁に感じている「よくある」についても壮年期群が最も多いという結果であった。2年前の結果と比較すると、両極にある「よくある」と「まったくない」は経年的に増加しているという結果であった。

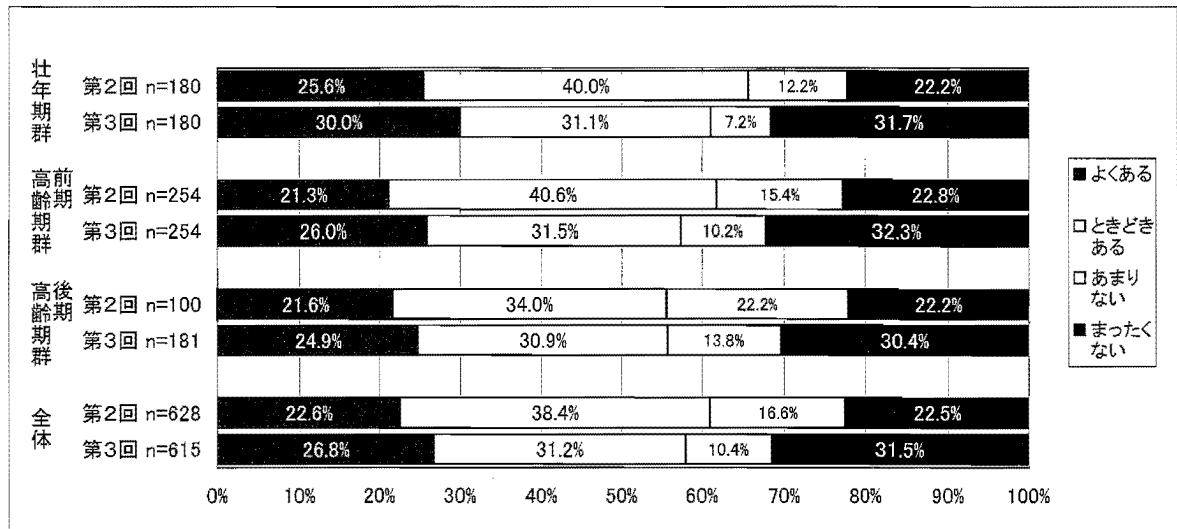
（コホート別比較）

壮年期群では、「まったくない」と回答した人が57人（31.7%）と最も多く、「あまりない」の13人（7.2%）を加えると、70人（38.9%）と4割近い人が不安を感じていないと答えていた。一方「時々ある」と回答した人は56人（31.1%）と3割を超えており、「よくある」の54人（30.0%）を加えると、110人（61.1%）と6割を超える人が不安を感じているという結果であった。

前期高齢期群では、「まったくない」と回答した人が82人（32.3%）と最も多く、「あまりない」の26人（10.2%）を加えると、108人（42.5%）と4割以上の人が不安を感じていないと答えていた。一方「時々ある」と回答した人は80人（31.5%）と3割を超えており、「よくある」の66人（26.0%）を加えると、146人（57.5%）と6割近い人が不安を感じているという結果であった。

後期高齢期群では、「時々ある」と回答した人が56人（30.9%）と最も多く、「よくある」の45人（24.9%）を加えると、101人（55.8%）と半数を超える人が不安を感じているという結果であった。一方「まったくない」は55人（30.4%）であり、「あまりない」の25人（13.8%）を加えると、80人（44.2%）と4割以上の人が不安を感じていないと答えていた。（図表12-5）

図表12-5 将来介護が必要になった場合の不安の有無



人数 (割合)

			よくある	ときどきある	あまりない	まったくない	合計
年齢グループ	壮年期群	第2回	46 (25.6%)	72 (40.0%)	22 (12.2%)	40 (22.2%)	180 (100.0%)
		第3回	54 (30.0%)	56 (31.1%)	13 (7.2%)	57 (31.7%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第2回	54 (21.3%)	103 (40.6%)	39 (15.4%)	58 (22.8%)	254 (100.0%)
		第3回	66 (26.0%)	80 (31.5%)	26 (10.2%)	82 (32.3%)	254 (100.0%)
	後期高齢期群	第2回	42 (21.6%)	66 (34.0%)	43 (22.2%)	43 (22.2%)	194 (100.0%)
		第3回	45 (24.9%)	56 (30.9%)	25 (13.8%)	55 (30.4%)	181 (100.0%)
全体	第2回	142 (22.6%)	241 (38.4%)	104 (16.6%)	141 (22.5%)	628 (100.0%)	
	第3回	165 (26.8%)	192 (31.2%)	64 (10.4%)	194 (31.5%)	615 (100.0%)	

※第2回調査時追加項目

■将来介護が必要になったときの不安の程度（不安群への質問）

不安を感じている人は6割以上であり、全ての年齢群でほぼ同様である。強い不安を感じているのは4割近くであり、特に後期高齢期群で最も多い。

（全体の結果）

サービスを利用していない人で、「今後身体的な病気や認知症などになってしまい、介護が必要な状態になるのではないかと不安があるか」という質問で「よくある」と「時々ある」と回答した人にその不安の程度をきいたところ、「強く感じる」が134人（37.6%）で最も多く、3分の1を超えていた。次いで多いのが、「やや強く感じる」の90人（25.3%）であり、4分の1を超えていた。合わせて224人（62.9%）と6割以上が比較的強い不安を感じているという結果であった。「強く感じる」が最も多く、次いで「やや強く感じる」が2番目に多いというのは、壮年期群と前期高齢期群で共通した特徴であった。一方「弱く感じる」は62人（17.4%）、「やや弱く感じる」の70人（19.7%）を合わせて132人（37.1%）と4割近い人たちは比較弱い不安を感じているという結果であった。強い不安を感じている人は後期高齢期群で最も多く、弱い不安を抱えている人は壮年期群で最も多いという結果であった。

（コホート別比較）

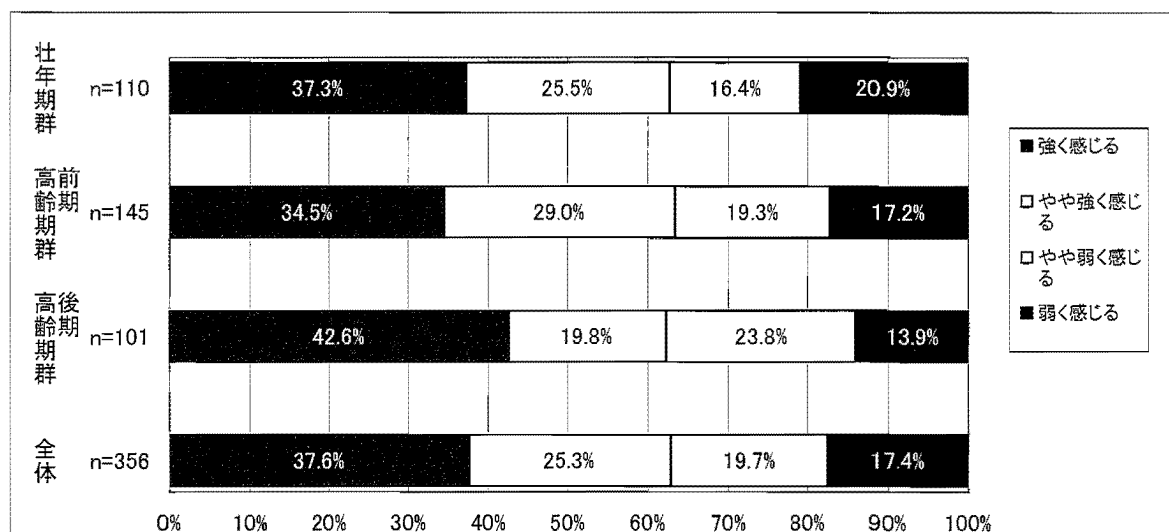
壮年期群では、「強く感じる」のが41人（37.3%）と最も多く、4割近くを占めている。次いで多いのが「やや強く感じる」の28人（25.5%）であり、合わせると69人（62.7%）と6割以上が比較的強い不安を感じているという結果であった。

前期高齢期群では、「強く感じる」のが50人（34.5%）と最も多く、3割を超えていた。次いで多いのが「やや強く感じる」の42人（29.0%）であり、合わせると92人（63.5%）と6割以上が比較的強い不安を感じているという結果であった。

後期高齢期群では、「強く感じる」のが43人（42.6%）と4割を超えて最も多く、他の2群に比べても最も多いという結果であった。さらに「やや強く感じる」の20人（19.8%）を合わせると63人（62.4%）と6割以上が比較的強い不安を感じているという結果であった。

（図表12-6）

図表12-6 介護が必要になったときの不安の程度



人数 (割合)

	強く感じる	やや強く感じる	やや弱く感じる	弱く感じる	合計
壮年期群	41 (37.3%)	28 (25.5%)	18 (16.4%)	23 (20.9%)	110 (100.0%)
前期高齢期群	50 (34.5%)	42 (29.0%)	28 (19.3%)	25 (17.2%)	145 (100.0%)
後期高齢期群	43 (42.6%)	20 (19.8%)	24 (23.8%)	14 (13.9%)	101 (100.0%)
全体	134 (37.6%)	90 (25.3%)	70 (19.7%)	62 (17.4%)	356 (100.0%)

■介護のことや認知症に伴う問題についてどこに相談するか

6割以上が同居の家族に相談し、後期高齢期群が7割近くと最も多い。病院・医師などの専門家に相談する人は2割以下。行政機関や専門職、友人・知人に相談する人は1割以下である。後期高齢期群は同居家族に相談する人が最も多いが、別居の子どもや兄弟・親戚、病院・医師などに相談する割合は、年齢の高い群ほど少ない。

(全体の結果)

介護のことや認知症に伴う問題をどこに相談するかについては、複数回答であるが、「同居家族」が415人(64.1%)と最も多く、次いで多いのが「別居の子ども」が249人(38.5%)、「兄弟・親戚」221人(34.2%)であり、家族や親戚が上位3位を占めており、4番目が「病院・医師」の115人(17.8%)であり、2割以下であった。これは全ての年齢群で共通していた。「病院・医師」などの専門家に相談する人は115人(17.8%)と2割以下であり、さらに保健師や施設職員などの専門職や行政機関、友人・知人に相談する人は1割以下であった。年齢群別にみると、同居家族に相談するのは、後期高齢期群で約7割で最も多いが、「別居の子ども」、「兄弟・親戚」、および「病院・医師」などの専門家に相談する割合は、年齢の低い群で最も多く、年齢の高い群になるほど少ないという結果であった。

(コホート別比較)

壮年期群では「同居家族」が114人(63.3%)と最も多く、6割を超えていた。次いで多いのが「別居の子ども」が89人(49.4%)と5割近くを占めており、「兄弟・親戚」が75人(41.7%)が4割を超えていた。一方「病院・医師」は48人(26.7%)と約4分の1を占めており、他の2群と比較すると最も多かったが、保健師や施設職員などの専門職や行政機関、友人・知人に相談する人は1割以下であった。

前期高齢期群では「同居家族」が158人(60.5%)と最も多く、6割を超えていた。次いで多いのが「別居の子ども」が99人(37.5%)と4割近くを占めており、「兄弟・親戚」も96人(36.8%)と4割近くを占めていた。一方「病院・医師」は43人(16.5%)と2割以下であり、保健師や施設職員などの専門職や行政機関、友人・知人に相談する人は1割以下であった。

後期高齢期群では「同居家族」が143人(69.4%)と最も多く、7割近くを占めており、他の2群に比べて最も多いという結果であった。次いで多いのが「別居の子ども」が62人(30.1%)と3割程度、「兄弟・親戚」も50人(24.3%)という結果であった。一方「病院・医師」は24人(11.7%)と1割程度であり、保健師や施設職員などの専門職や行政機関、友人・知人に相談する人は1割以下であった。

(図表12-7)

図表12-7 介護のことや認知症に伴う問題をどこに相談するか

		同居家族	別居の 子供	兄弟・ 親戚	友人・ 近隣者	民生委員	保健婦	施設職員	病院・ 医師	
年齢 コホート	壮年期群	第2回	118 (65.6%)	90 (50.0%)	70 (38.9%)	14 (7.8%)	6 (3.3%)	6 (3.3%)	16 (8.9%)	43 (23.9%)
		第3回	114 (63.3%)	89 (49.4%)	75 (41.7%)	20 (11.1%)	9 (5.0%)	1 (0.6%)	27 (15.0%)	48 (26.7%)
	前期 高齢期群	第2回	156 (60.0%)	110 (42.3%)	114 (43.8%)	18 (6.9%)	10 (3.8%)	3 (1.2%)	23 (8.8%)	72 (27.7%)
		第3回	158 (60.5%)	98 (37.5%)	96 (36.8%)	21 (8.0%)	16 (6.1%)	6 (2.3%)	25 (9.6%)	43 (16.5%)
	後期 高齢期群	第2回	154 (74.8%)	83 (40.3%)	62 (30.1%)	9 (4.4%)	7 (3.4%)	2 (1.0%)	13 (6.3%)	28 (13.6%)
		第3回	143 (69.4%)	62 (30.1%)	50 (24.3%)	8 (3.9%)	6 (2.9%)	1 (0.5%)	13 (6.3%)	24 (11.7%)
全体	第2回	428 (66.3%)	283 (43.8%)	246 (38.1%)	41 (6.3%)	23 (3.6%)	11 (1.7%)	52 (8.0%)	143 (22.1%)	
	第3回	415 (64.1%)	249 (38.5%)	221 (34.2%)	49 (7.6%)	31 (4.8%)	8 (1.2%)	65 (10.0%)	115 (17.8%)	

		福祉 事務所	行政機関	その他	ヘルパー	相談せず	考えて いない	合計	
年齢 コホート	壮年期群	第2回	29 (16.1%)	12 (6.7%)	4 (2.2%)				180 (100.0%)
		第3回	22 (12.2%)	12 (6.7%)	1 (0.6%)	2 (1.1%)	11 (6.1%)	3 (1.7%)	180 (100.0%)
	前期 高齢期群	第2回	19 (7.3%)	6 (2.3%)	5 (1.9%)				260 (100.0%)
		第3回	19 (7.3%)	7 (2.7%)	4 (1.5%)	1 (0.4%)	14 (5.4%)	15 (5.7%)	261 (100.0%)
	後期 高齢期群	第2回	8 (3.9%)	4 (1.9%)	2 (1.0%)				206 (100.0%)
		第3回	6 (2.9%)	5 (2.4%)	9 (4.4%)	2 (1.0%)	14 (6.8%)	5 (2.4%)	206 (100.0%)
全体	第2回	56 (8.7%)	22 (3.4%)	11 (1.7%)				646 (100.0%)	
	第3回	47 (7.3%)	24 (3.7%)	14 (2.2%)	5 (0.8%)	39 (6.0%)	23 (3.6%)	647 (100.0%)	

※ 「ヘルパー」「相談せず」「考えていない」は第3回調査時のみ聞き取り

※第2回調査時追加項目

■介護が必要になったときにどこで介護を受けたいか

自宅で介護を受けたい人は半数を超えており、特に後期高齢期群では6割程度である。施設で介護を受けたい人は2割程度であるが、年齢が低い群ほど多い。2年前と比べて、自宅で介護を受けたい人は減少しており、施設で介護を受けたい人は増加傾向がある。これは全ての年齢群で共通している。

(全体の結果)

もし自分が介護が必要な状態になってしまった場合、どこで介護を受けたいかの質問では、「自宅」が361人(56.2%)と最も多く、半数を超えていた。「自宅」の回答は後期高齢期群で最も多く、6割を占めていた。次に多いのが「老人ホーム等の施設」で139人(21.7%)であり、2割を超えていた。この順番は全ての年齢群に共通してみられた特徴であった。その他「病院」や「グループホーム」「子どもや親戚の家」は5%未満であった。「自宅」の回答は2年前と比較して9.5ポイント減少しており、「老人ホーム等の施設」の回答は2年前と比較して3.3ポイント増加していることから、経年的な変化として自宅介護希望は減少傾向があり、施設等の介護希望がやや増加している傾向が見られた。

(コホート別比較)

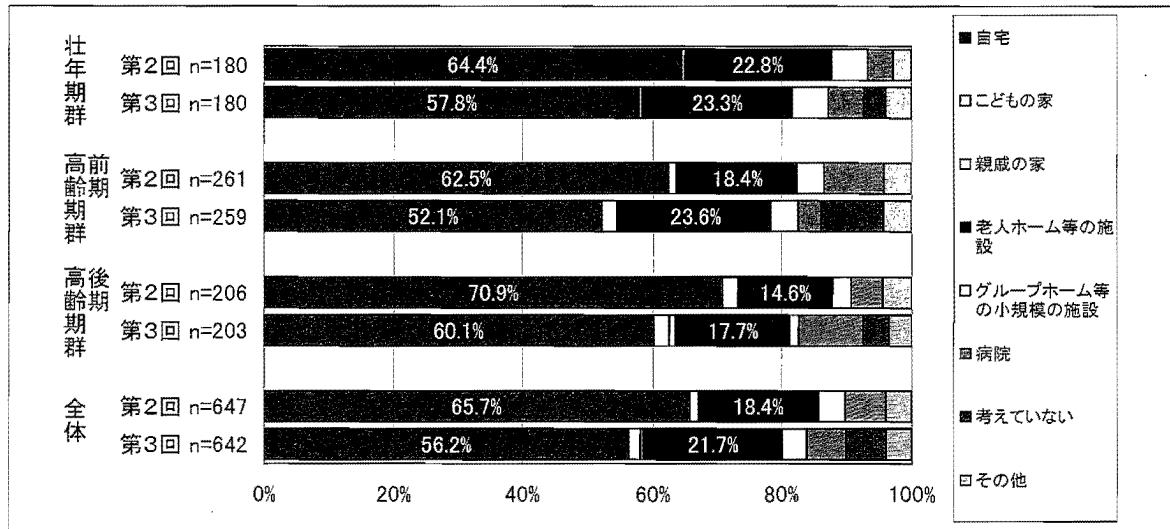
壮年期群では、「自宅」が104人(57.8%)と最も多く、半数を超えていた。次に多いのが「老人ホーム等の施設」で42人(23.3%)であり、次が「グループホーム等の小規模施設」と「病院」で、それぞれ10人(5.6%)ずつという結果であった。2年前と比較すると、「自宅」の回答は6.6ポイント減少しており、逆に「老人ホーム等の施設」がわずか0.5ポイント、「病院」は1.7ポイントとわずかではあるが増加していた。

前期高齢期群では、「自宅」が135人(52.1%)と最も多く、半数を超えていた。次に多いのが「老人ホーム等の施設」の61人(23.6%)であった。次が「考えていない」の25人(9.7%)であり、他の2群に比べて最も多かった。「病院」や「子どもの家」などは、すべて5%未満という結果であった。2年前と比較すると、「自宅」の回答は10.4ポイント減少しており、逆に「老人ホーム等の施設」が5.2ポイント増加していた。

後期高齢期群では、「自宅」が122人(60.1%)と6割を占めて最も多く、他の2群に比べて最も多かった。次に多いのが「老人ホーム等の施設」で36人(17.7%)、「病院」の20人(9.9%)の順であり、その他は5%未満であった。2年前と比較すると、「自宅」の回答は10.8ポイント減少しており、逆に「老人ホーム等の施設」が3.1ポイント増加していた。

(図表12-8)

図表12-8 介護が必要になったときにどこで介護を受けたいか



			自宅	こどもの家	親戚の家	老人ホーム等の施設	グループホーム等の小規模の施設
年齢コホート	壮年期群	第2回	116 (64.4%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	41 (22.8%)	10 (5.6%)
		第3回	104 (57.8%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)	42 (23.3%)	10 (5.6%)
	前期高年齢群	第2回	163 (62.5%)	3 (1.1%)	1 (0.4%)	48 (18.4%)	11 (4.2%)
		第3回	135 (52.1%)	6 (2.3%)	1 (0.4%)	61 (23.6%)	11 (4.2%)
	後期高年齢群	第2回	146 (70.9%)	5 (2.4%)	0 (0.0%)	30 (14.6%)	6 (2.9%)
		第3回	122 (60.1%)	5 (2.5%)	2 (1.0%)	36 (17.7%)	3 (1.5%)
全体	第2回	425 (65.7%)	9 (1.4%)	1 (0.2%)	119 (18.4%)	27 (4.2%)	
	第3回	361 (56.2%)	12 (1.9%)	3 (0.5%)	139 (21.7%)	24 (3.7%)	

人数 (割合)

			病院	考えていない	その他	合計
年齢コホート	壮年期群	第2回	7 (3.9%)	0 (0.0%)	5 (2.8%)	180 (100.0%)
		第3回	10 (5.6%)	6 (3.3%)	7 (3.9%)	180 (100.0%)
	前期高年齢群	第2回	24 (9.2%)	0 (0.0%)	11 (4.2%)	261 (100.0%)
		第3回	9 (3.5%)	25 (9.7%)	11 (4.2%)	259 (100.0%)
	後期高年齢群	第2回	10 (4.9%)	0 (0.0%)	9 (4.4%)	206 (100.0%)
		第3回	20 (9.9%)	8 (3.9%)	7 (3.4%)	203 (100.0%)
全体	第2回	41 (6.3%)	0 (0.0%)	25 (3.9%)	647 (100.0%)	
	第3回	39 (6.1%)	39 (6.1%)	25 (3.9%)	642 (100.0%)	

■介護が必要になったときに誰に介護してほしいか

介護してほしい相手は、子どもが3割、配偶者が2割、施設職員等は2割弱程度である。子どもや子どもの配偶者を希望するのは年齢が高い群ほど多く、配偶者に介護してほしいのは年齢の低い群ほど多い。また施設の介護職員等を希望しているのも年齢の低い群ほど多い。家族介護希望は減少傾向があり、施設等の専門職介護希望がやや増加している傾向が見られる。

(全体の結果)

介護してほしい相手に関する質問では、「子ども」が201人(31.3%)、「配偶者」が142人(22.1%)、「施設の介護職員・医療関係者」が115人(17.9%)、「子どもの配偶者」が72人(11.2%)であり、その他のものは1割以下であった。「配偶者」と「施設の介護職員・医療関係者」に関しては年齢の低い群ほど希望が多かった。逆に「子ども」と「子どもの配偶者」に介護してほしいと考えている人は、年齢の高い群ほど多いという結果であった。2年前と比較すると家族介護希望の減少傾向と施設等の専門職介護を希望する人の増加傾向が経年的な変化であり、この傾向は全ての年齢群で共通していた。

(コホート別比較)

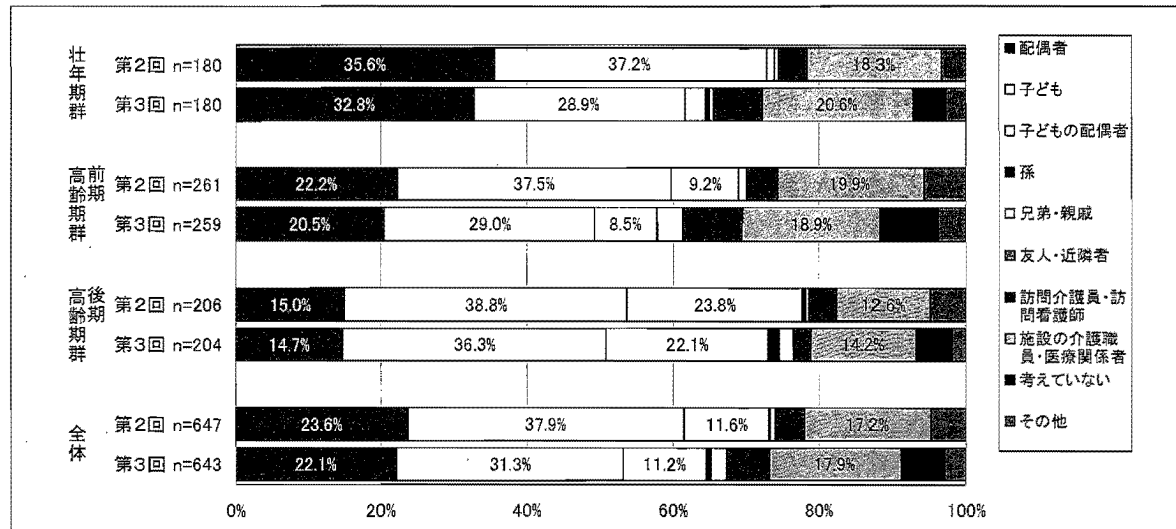
壮年期群では、「配偶者」が59人(32.8%)で3分の1を占めており、他の2群に比べて最も多いという結果であった。次に多いのが「子ども」で52人(28.9%)、「施設の介護職員・医療関係者」が37人(20.6%)、「訪問介護員・訪問看護師」が12人(6.7%)という結果であった。2年前と比較して「配偶者」の回答は2.8ポイント、「子ども」の回答は8.3ポイント減少している一方、「施設の介護職員・医療関係者」は2.3ポイント、「訪問介護員・訪問看護師」は2.8ポイント増加していた。

前期高齢期群では、「子ども」が75人(29.0%)、「配偶者」が53人(20.5%)、「施設の介護職員・医療関係者」が49人(18.9%)、「子どもの配偶者」が22人(8.5%)という結果であった。2年前と比較して「配偶者」の回答は1.7ポイント、「子ども」の回答は8.5ポイント減少している一方、「訪問介護員・訪問看護師」は3.9ポイント増加していた。

後期高齢期群では、「子ども」が74人(36.3%)と最も多く、「子どもの配偶者」が45人(22.1%)、「配偶者」が30人(14.7%)、「施設の介護職員・医療関係者」が29人(14.2%)という結果であった。2年前と比較して「配偶者」の回答は1.7ポイント、「子ども」の回答は2.5ポイント、「子どもの配偶者」の回答は1.7ポイントとわずかにし、「訪問介護員・訪問看護師」は1.6ポイントとわずかに増加していた。

(図表12-9)

図表12-9 介護が必要になったときに誰に介護してほしいか



			配偶者	子ども	子どもの配偶者	孫	兄弟・親戚	友人・近隣者
年齢グループ	壮年期群	第2回	64 (35.6%)	67 (37.2%)	2 (1.1%)	0 (0.0%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)
		第3回	59 (32.8%)	52 (28.9%)	5 (2.8%)	1 (0.6%)	1 (0.6%)	0 (0.0%)
	前期高齢期群	第2回	58 (22.2%)	98 (37.5%)	24 (9.2%)	0 (0.0%)	3 (1.1%)	0 (0.0%)
		第3回	53 (20.5%)	75 (29.0%)	22 (8.5%)	0 (0.0%)	9 (3.5%)	0 (0.0%)
	後期高齢期群	第2回	31 (15.0%)	80 (38.8%)	49 (23.8%)	1 (0.5%)	1 (0.5%)	0 (0.0%)
		第3回	30 (14.7%)	74 (36.3%)	45 (22.1%)	3 (1.5%)	4 (2.0%)	0 (0.0%)
全体	第2回	153 (23.6%)	245 (37.9%)	75 (11.6%)	1 (0.2%)	5 (0.8%)	0 (0.0%)	
	第3回	142 (22.1%)	201 (31.3%)	72 (11.2%)	4 (0.6%)	14 (2.2%)	0 (0.0%)	

			人数 (割合)				
			訪問介護員・訪問看護師	施設の介護職員・医療関係者	考えていない	その他	合計
年齢グループ	壮年期群	第2回	7 (3.9%)	33 (18.3%)	0 (0.0%)	6 (3.3%)	180 (100.0%)
		第3回	12 (6.7%)	37 (20.6%)	8 (4.4%)	5 (2.8%)	180 (100.0%)
	前期高齢期群	第2回	11 (4.2%)	52 (19.9%)	0 (0.0%)	15 (5.7%)	261 (100.0%)
		第3回	21 (8.1%)	49 (18.9%)	20 (7.7%)	10 (3.9%)	259 (100.0%)
	後期高齢期群	第2回	8 (3.9%)	26 (12.6%)	0 (0.0%)	10 (4.9%)	206 (100.0%)
		第3回	5 (2.5%)	29 (14.2%)	10 (4.9%)	4 (2.0%)	204 (100.0%)
全体	第2回	26 (4.0%)	111 (17.2%)	0 (0.0%)	31 (4.8%)	647 (100.0%)	
	第3回	38 (5.9%)	115 (17.9%)	38 (5.9%)	19 (3.0%)	643 (100.0%)	

13. 縦断的介入プログラム参加群と非参加群との比較

■家族人数

基礎調査時からの4年間で、家族人数が変わらないのは6割以上をしめている。介入プログラム不参加群では、家族人数減が4割近いのに対し、1カ年参加した人で家族減は15%程度、2カ年参加群では5%程度であり、参加回数の多い人ほど家族減は少ない。家族人数が安定している人ほど介入プログラムに積極的に参加している。

(全体の結果)

家族人数の変化に関して、基礎調査時(2002年度)と4年後の今回調査時(2006年度)を比較すると、「変化なし」が416人(64.3%)と最も多く、次いで「家族人数減」が173人(26.7%)、「家族人数増」が58人(9.0%)の順であった。

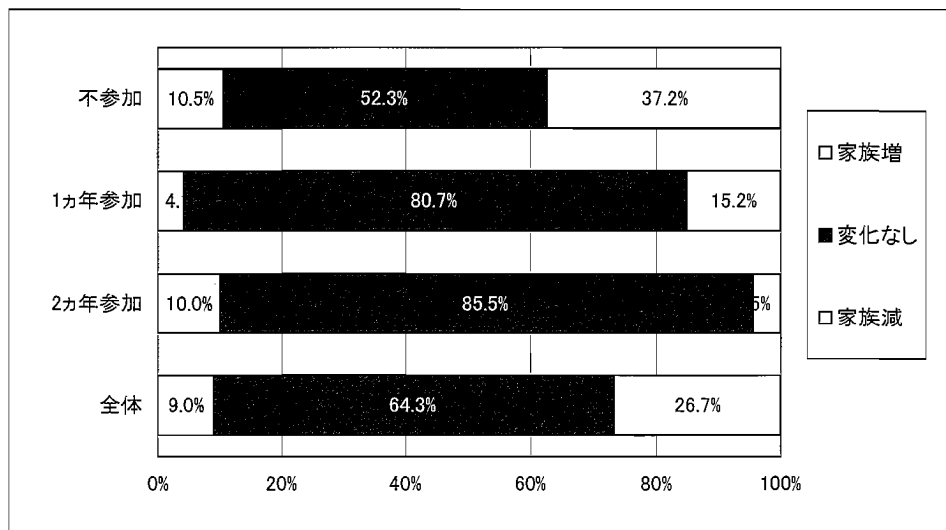
(介入プログラム参加回数別比較)

すべての群で最も多いのが「変化なし」であり、介入プログラムに参加していない群(以下、不参加群)では205人(52.3%)、介入プログラムに1カ年だけ参加した群(以下、1カ年参加群)は117人(80.7%)、介入プログラムに2カ年とも参加した群(以下、2カ年参加群)で94人(85.5%)であり、介入プログラムによく参加している人ほど家族人数に変化がないという結果であった。

逆に不参加群では、家族人数が減っている人が146人(37.2%)で4割近くを占めていたが、1カ年参加群で家族人数が減っている人は、22人(15.2%)と2割弱程度、2カ年参加群ではわずか5人(4.5%)と5%未満であり、継続して介入プログラムに参加している人ほど、家族人数減が少ないという結果であった。いいかえれば、家族人数に変化がなく、安定している人ほど介入プログラムに参加しやすいとも考えられる。

(図表13-1)

図表13-1 家族人数



人数 (割合)

	家族増	変化なし	家族減	合計
不参加	41 (10.5%)	205 (52.3%)	146 (37.2%)	392 (100.0%)
1ヵ年参加	6 (4.1%)	117 (80.7%)	22 (15.2%)	145 (100.0%)
2ヵ年参加	11 (10.0%)	94 (85.5%)	5 (4.5%)	110 (100.0%)
全体	58 (9.0%)	416 (64.3%)	173 (26.7%)	647 (100.0%)

※第1回調査時と第3回調査時の比較

■家族構成

介入プログラムへの参加回数がより多い群ほど「夫婦世帯」の割合が少なく、「二世世代家族」「三世世代家族」の割合が高い。1回以上参加している人は、三世世代同居が最も多く、世帯構成が大きいほど参加率は高い。

(全体の結果)

世帯構成を見ると、全体では二世世代同居が216人(33.4%)と最も多く、ついで三世世代同居が193人(29.8%)、夫婦世帯167人(25.8%)の順であり、ほぼ3分の1ずつを占めていた。

(介入プログラム参加回数別比較)

不参加群では、二世世代同居が132人(33.7%)と最も多く、次いで夫婦世帯117人(29.8%)、三世世代同居105人(26.8%)、四世代同居21人(5.4%)の順であった。

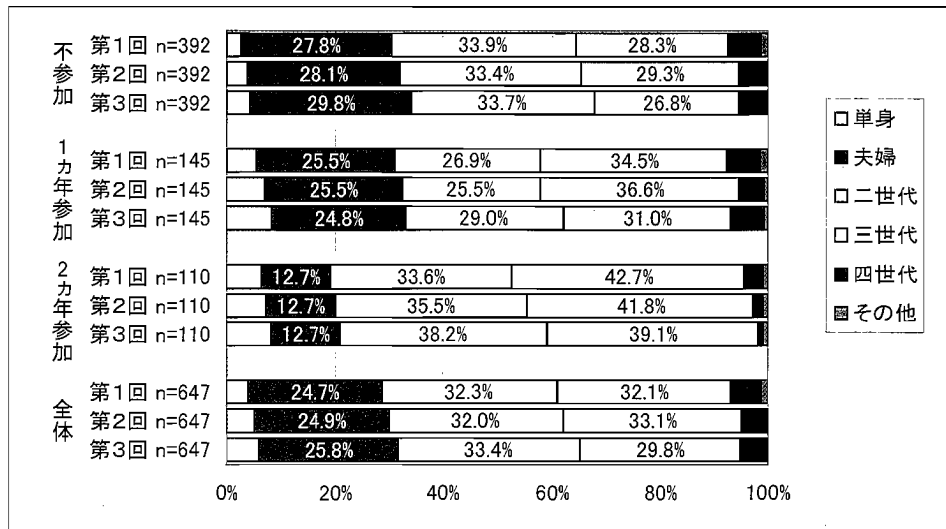
1ヵ年参加群で最も多いのは三世世代同居で45人(31.0%)であり、次いで二世世代同居42人(29.0%)、夫婦世帯36人(24.8%)、単身世帯12人(8.3%)の順であった。

2ヵ年参加群で最も多いのは三世世代同居で43人(39.1%)、次いで二世世代同居42人(38.2%)、夫婦世帯14人(12.7%)、単身世帯9人(8.2%)であった。

このことから、介入プログラムへの参加回数が多い群ほど「夫婦世帯」の割合が少なく、逆に「二世世代家族」「三世世代家族」多いという結果であり、世帯構成が大きいほど参加率は高いという結果であった。

(図表13-2)

図表13-2 家族構成



人数 (割合)

		単身	夫婦	二世代	三世代	四世代	その他	合計
不参加	第1回	10 (2.6%)	109 (27.8%)	133 (33.9%)	111 (28.3%)	24 (6.1%)	5 (1.3%)	392 (100.0%)
	第2回	15 (3.8%)	110 (28.1%)	131 (33.4%)	115 (29.3%)	21 (5.4%)	0 (0.0%)	392 (100.0%)
	第3回	17 (4.3%)	117 (29.8%)	132 (33.7%)	105 (26.8%)	21 (5.4%)	0 (0.0%)	392 (100.0%)
1カ年参加	第1回	8 (5.5%)	37 (25.5%)	39 (26.9%)	50 (34.5%)	9 (6.2%)	2 (1.4%)	145 (100.0%)
	第2回	10 (6.9%)	37 (25.5%)	37 (25.5%)	53 (36.6%)	7 (4.8%)	1 (0.7%)	145 (100.0%)
	第3回	12 (8.3%)	36 (24.8%)	42 (29.0%)	45 (31.0%)	9 (6.2%)	1 (0.7%)	145 (100.0%)
2カ年参加	第1回	7 (6.4%)	14 (12.7%)	37 (33.6%)	47 (42.7%)	4 (3.6%)	1 (0.9%)	110 (100.0%)
	第2回	8 (7.3%)	14 (12.7%)	39 (35.5%)	46 (41.8%)	2 (1.8%)	1 (0.9%)	110 (100.0%)
	第3回	9 (8.2%)	14 (12.7%)	42 (38.2%)	43 (39.1%)	1 (0.9%)	1 (0.9%)	110 (100.0%)
全体	第1回	25 (3.9%)	160 (24.7%)	209 (32.3%)	208 (32.1%)	37 (5.7%)	8 (1.2%)	647 (100.0%)
	第2回	33 (5.1%)	161 (24.9%)	207 (32.0%)	214 (33.1%)	30 (4.6%)	2 (0.3%)	647 (100.0%)
	第3回	38 (5.9%)	167 (25.8%)	216 (33.4%)	193 (29.8%)	31 (4.8%)	2 (0.3%)	647 (100.0%)

対人交流

■家にいるとき一緒に過ごす相手

介入プログラムへの参加回数がより多い群ほど、ふだん配偶者と一緒に家で過ごす人は少ない。ふだん一緒に家で過ごす人を「嫁」、あるいは「一人で過ごす」と回答した人の割合は介入プログラムへの参加回数が多い群ほど高くなり、特に1カ年参加群と2カ年参加群の間でその傾向は顕著にみられる。

(全体の結果)

全体を通して、普段家にいるときに一緒に過ごす相手として最も多かったのは配偶者で371人(57.5%)であり、次いで一人86人(13.3%)、子ども52人(8.1%)の順であった。

(介入プログラム参加回数別比較)

不参加群では配偶者と回答した人が244人(62.4%)と最も多く、次いで一人で過ごす人が41人(10.5%)、家族2名以上31人(7.9%)の順であった。

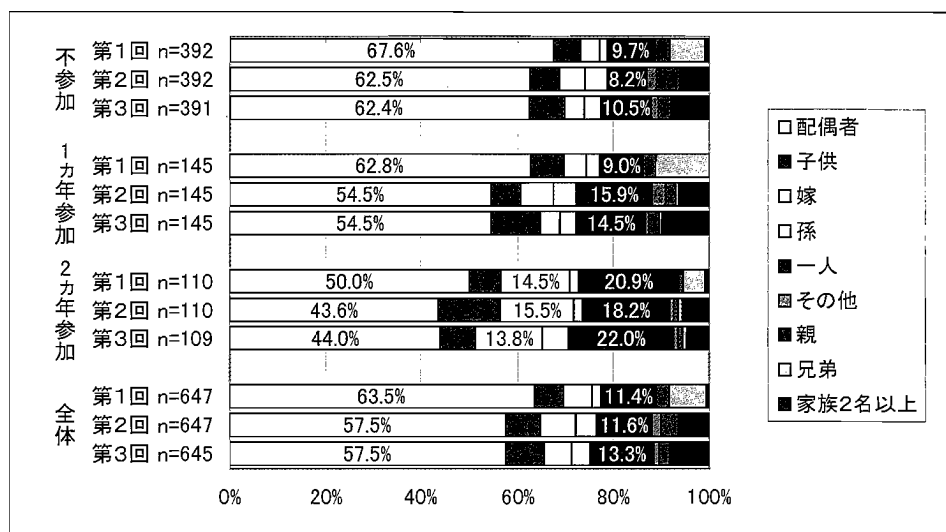
1カ年参加群においても、配偶者と回答した人が79人(54.5%)と最も多く、次いで一人が21人(14.5%)であり、上位2項目は不参加群と同様であるが、次いで多かったのは子どもであり15人(10.3%)という結果であった。

2カ年参加群においても上位2項目は他の2群と同様であり、配偶者48人(44.0%)、一人24人(22.0%)の順であったが、次いで多かったのは嫁15人(13.8%)であった。

全ての群において最も多かったのは配偶者であったが、介入プログラムへの参加回数が多い人ほどその割合は低く、不参加群と2カ年参加群の間には18.4ポイントの差が認められた。対照的に、家にいるときは主に一人で過ごすと回答した人は、介入プログラムへの参加回数が多い人ほどその割合は高くなっており、不参加群と2カ年参加群の間には11.5ポイントの差が認められた。

(図表13-3)

図表13-3 家にいるとき一緒に過ごす相手



		配偶者	子供	嫁	孫	一人
不参加	第1回	265 (67.6%)	22 (5.6%)	16 (4.1%)	6 (1.5%)	38 (9.7%)
	第2回	245 (62.5%)	24 (6.1%)	21 (5.4%)	19 (4.8%)	32 (8.2%)
	第3回	244 (62.4%)	29 (7.4%)	16 (4.1%)	14 (3.6%)	41 (10.5%)
1ヵ年参加	第1回	91 (62.8%)	10 (6.9%)	7 (4.8%)	4 (2.8%)	13 (9.0%)
	第2回	79 (54.5%)	9 (6.2%)	10 (6.9%)	7 (4.8%)	23 (15.9%)
	第3回	79 (54.5%)	15 (10.3%)	6 (4.1%)	5 (3.4%)	21 (14.5%)
2ヵ年参加	第1回	55 (50.0%)	7 (6.4%)	16 (14.5%)	2 (1.8%)	23 (20.9%)
	第2回	48 (43.6%)	14 (12.7%)	17 (15.5%)	2 (1.8%)	20 (18.2%)
	第3回	48 (44.0%)	8 (7.3%)	15 (13.8%)	6 (5.5%)	24 (22.0%)
全体	第1回	411 (63.5%)	39 (6.0%)	39 (6.0%)	12 (1.9%)	74 (11.4%)
	第2回	372 (57.5%)	47 (7.3%)	48 (7.4%)	28 (4.3%)	75 (11.6%)
	第3回	371 (57.5%)	52 (8.1%)	37 (5.7%)	25 (3.9%)	86 (13.3%)

人数 (割合)

		その他	親	兄弟	家族2名以上	合計
不参加	第1回	1 (0.3%)	12 (3.1%)	29 (7.4%)	3 (0.8%)	392 (100.0%)
	第2回	8 (2.0%)	19 (4.8%)	0 (0.0%)	24 (6.1%)	392 (100.0%)
	第3回	6 (1.5%)	10 (2.6%)	0 (0.0%)	31 (7.9%)	391 (100.0%)
1ヵ年参加	第1回	0 (0.0%)	4 (2.8%)	16 (11.0%)	0 (0.0%)	145 (100.0%)
	第2回	4 (2.8%)	3 (2.1%)	1 (0.7%)	9 (6.2%)	145 (100.0%)
	第3回	1 (0.7%)	3 (2.1%)	1 (0.7%)	14 (9.7%)	145 (100.0%)
2ヵ年参加	第1回	0 (0.0%)	1 (0.9%)	5 (4.5%)	1 (0.9%)	110 (100.0%)
	第2回	1 (0.9%)	1 (0.9%)	1 (0.9%)	6 (5.5%)	110 (100.0%)
	第3回	1 (0.9%)	1 (0.9%)	1 (0.9%)	5 (4.6%)	109 (100.0%)
全体	第1回	1 (0.2%)	17 (2.6%)	50 (7.7%)	4 (0.6%)	647 (100.0%)
	第2回	13 (2.0%)	23 (3.6%)	2 (0.3%)	39 (6.0%)	647 (100.0%)
	第3回	8 (1.2%)	14 (2.2%)	2 (0.3%)	50 (7.8%)	645 (100.0%)

日常生活状況

■平日と休日の変化

全体として約9割の人が「変化なし」と回答していた。しかし、介入プログラムへの参加回数がより多い群で平日と休日の生活に違いがないという傾向は顕著であり、2カ年参加群ではほとんどの人が平日と休日の生活に違いがない。経年的な比較でも、不参加群及び1カ年参加群では「変化なし」の割合が3～5ポイントずつ増加しているものの、2カ年参加群においては、その傾向は認められない。

(全体の結果)

全体では、595人(92.1%)が平日と休日の生活状況に変化なしと回答していた。

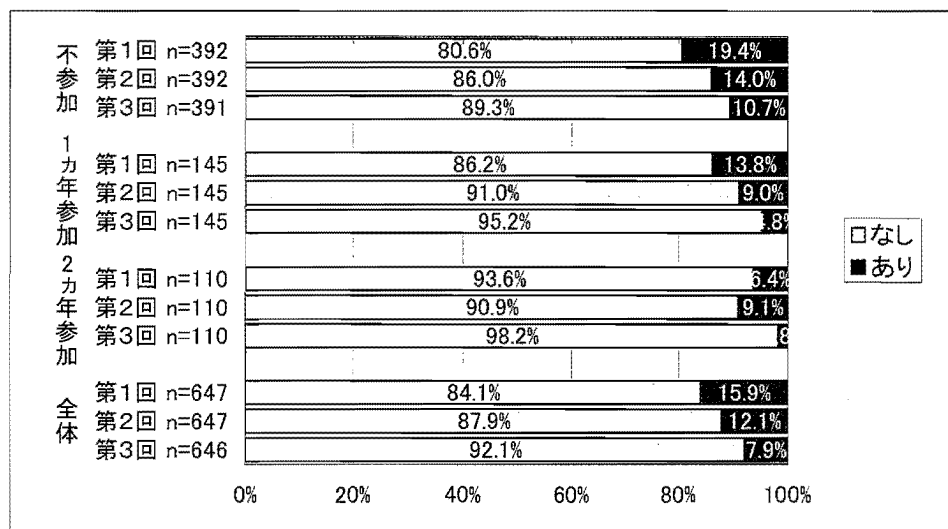
(介入プログラム参加回数別比較)

不参加群では「変化なし」と回答した人が349人(89.3%)であり、「変化あり」と回答した人よりも多かった。これは1カ年参加群、2カ年参加群においても同様であり、それぞれ「変化なし」と解答した人は138人(95.2%)、108人(98.2%)であった。

介入プログラムへの参加回数がより多い群において、平日と休日の日常生活状況に違いがないと回答する割合が高いという結果であった。

(図表13-4)

図表13-4 平日と休日の変化



人数 (割合)

		なし	あり	合計
不参加	第1回	316 (80.6%)	76 (19.4%)	392 (100.0%)
	第2回	337 (86.0%)	55 (14.0%)	392 (100.0%)
	第3回	349 (89.3%)	42 (10.7%)	391 (100.0%)
1カ年参加	第1回	125 (86.2%)	20 (13.8%)	145 (100.0%)
	第2回	132 (91.0%)	13 (9.0%)	145 (100.0%)
	第3回	138 (95.2%)	7 (4.8%)	145 (100.0%)
2カ年参加	第1回	103 (93.6%)	7 (6.4%)	110 (100.0%)
	第2回	100 (90.9%)	10 (9.1%)	110 (100.0%)
	第3回	108 (98.2%)	2 (1.8%)	110 (100.0%)
全体	第1回	544 (84.1%)	103 (15.9%)	647 (100.0%)
	第2回	569 (87.9%)	78 (12.1%)	647 (100.0%)
	第3回	595 (92.1%)	51 (7.9%)	646 (100.0%)

日常活動状況

■収入を伴う仕事

全体の約7割の人は、収入を伴う仕事をしておらず、不参加群では約6割、1ヵ年参加群では約8割、2ヵ年参加群では約9割の人が収入を伴う仕事をしていない。不参加群と1ヵ年参加群では、経年的に仕事をしている人は減少しているが、2ヵ年参加群では、仕事をしていない人は9割程度で安定しており、収入を伴う仕事をしていない人ほど介入プログラムに積極的に参加している。

(全体の結果)

就労状況では、全体の462人(71.4%)の人が収入を伴う仕事に就いていないと回答した。経年的に見ても仕事をしていると回答する人の割合は減少し、仕事には就いていないと回答する人の割合が上昇している結果となった。

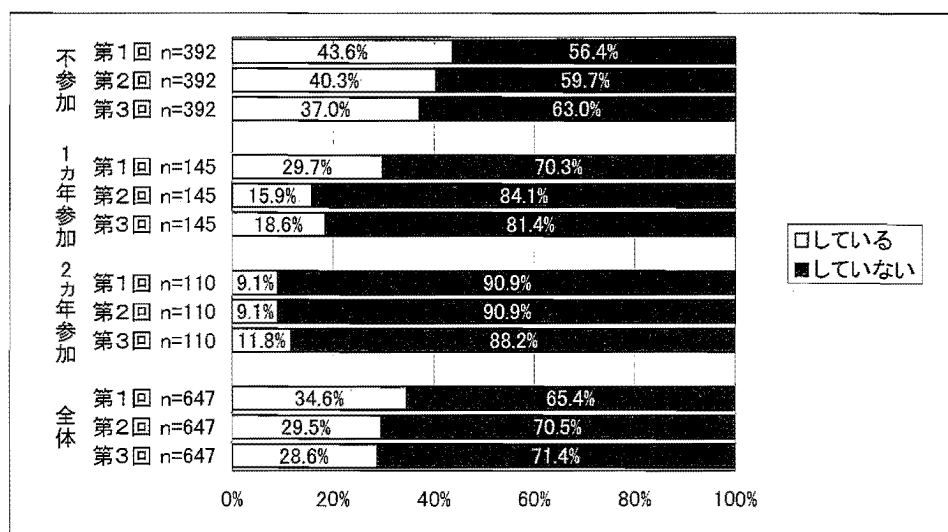
(介入プログラム参加回数別比較)

不参加群では、「していない」と回答した人が247人(63.0%)であり、「している」と回答した人に比べて多い結果となった。この傾向は1ヵ年参加群、2ヵ年参加群においても同様であり、それぞれ「していない」と回答した人は118人(81.4%)、97人(88.2%)であった。

介入プログラムへの参加回数がより多い群において、収入を伴う仕事に就いていない割合が高い傾向を示し、不参加群と1ヵ年参加群でその差は18.4ポイント、不参加群と2ヵ年参加群では25.2ポイントの差が認められた。

(図表13-5)

図表13-5 収入を伴う仕事



人数 (割合)

		している	していない	合計
不参加	第1回	171 (43.6%)	221 (56.4%)	392 (100.0%)
	第2回	158 (40.3%)	234 (59.7%)	392 (100.0%)
	第3回	145 (37.0%)	247 (63.0%)	392 (100.0%)
1カ年参加	第1回	43 (29.7%)	102 (70.3%)	145 (100.0%)
	第2回	23 (15.9%)	122 (84.1%)	145 (100.0%)
	第3回	27 (18.6%)	118 (81.4%)	145 (100.0%)
2カ年参加	第1回	10 (9.1%)	100 (90.9%)	110 (100.0%)
	第2回	10 (9.1%)	100 (90.9%)	110 (100.0%)
	第3回	13 (11.8%)	97 (88.2%)	110 (100.0%)
全体	第1回	224 (34.6%)	423 (65.4%)	647 (100.0%)
	第2回	191 (29.5%)	456 (70.5%)	647 (100.0%)
	第3回	185 (28.6%)	462 (71.4%)	647 (100.0%)

■趣味活動の有無

全体の約7割の人が何らかの趣味活動を行っており、介入プログラムへの参加回数がより多い高い群において趣味活動をしている割合は高くなっている。

(全体の結果)

趣味活動に関しては、全体的に「している」と回答する人が多く、約7割以上の人が何らかの趣味活動を行っていた。

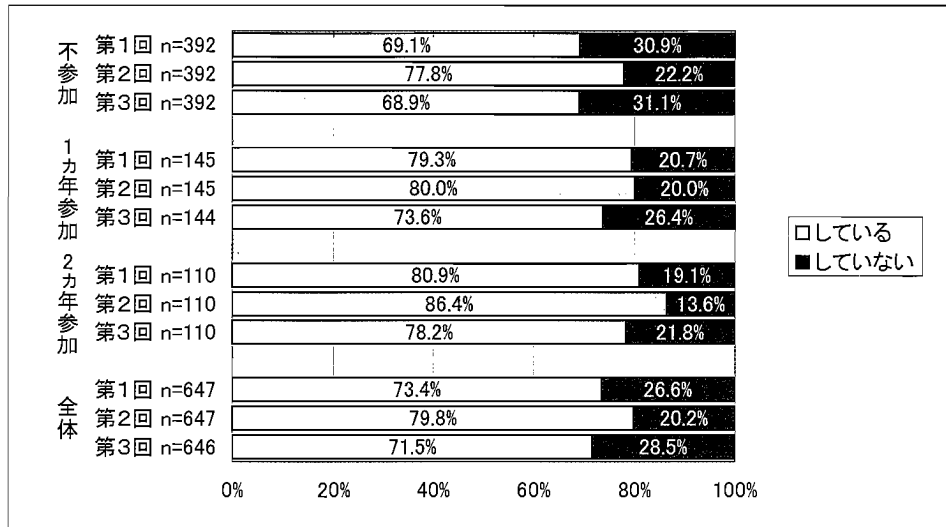
(介入プログラム参加回数別比較)

不参加群では、「している」と回答した人は270人(68.9%)であり、「していない」と回答した人に比べて多かった。この傾向は1カ年参加群、2カ年参加群においても同様であり、それぞれ「している」と回答した人は、106人(73.6%)、86人(78.2%)であった。

いずれの群においても「している」と回答した人が「していない」と回答した人よりも多い結果となったが、介入プログラムの参加回数がより多い群になるほど、この傾向は強くなっており、不参加群と1カ年参加群を比べると4.7ポイント、不参加群と2カ年参加群では9.3ポイントの差が認められた。

(図表13-6)

図表13-6 趣味活動の有無



人数 (割合)

		している	していない	合計
不参加	第1回	271 (69.1%)	121 (30.9%)	392 (100.0%)
	第2回	305 (77.8%)	87 (22.2%)	392 (100.0%)
	第3回	270 (68.9%)	122 (31.1%)	392 (100.0%)
1ヵ年参加	第1回	115 (79.3%)	30 (20.7%)	145 (100.0%)
	第2回	116 (80.0%)	29 (20.0%)	145 (100.0%)
	第3回	106 (73.6%)	38 (26.4%)	144 (100.0%)
2ヵ年参加	第1回	89 (80.9%)	21 (19.1%)	110 (100.0%)
	第2回	95 (86.4%)	15 (13.6%)	110 (100.0%)
	第3回	86 (78.2%)	24 (21.8%)	110 (100.0%)
全体	第1回	475 (73.4%)	172 (26.6%)	647 (100.0%)
	第2回	516 (79.8%)	131 (20.2%)	647 (100.0%)
	第3回	462 (71.5%)	184 (28.5%)	646 (100.0%)

■趣味活動を一緒に行う人の人数

趣味や余暇活動を一緒に行う人の数に関しては全体の約7割の人が「4人以上」と回答している。「4人以上」と答えたのは、不参加群では6割弱であるが、1ヵ年参加群及び2ヵ年参加群では8割前後を占めている。趣味活動を一緒に行う相手が「1人」または「2～3人」と答えたのは不参加群が最も多く、介入プログラムへの参加回数が多い群において、趣味活動の際の交友関係がより広い。

(全体の結果)

趣味や余暇活動を一緒にする人の数では「4人以上」が182人(69.2%)と最も多く、次いで「2～3人」49人(18.6%)、「1人」32人(12.2%)の順であった。

(介入プログラム参加回数別比較)

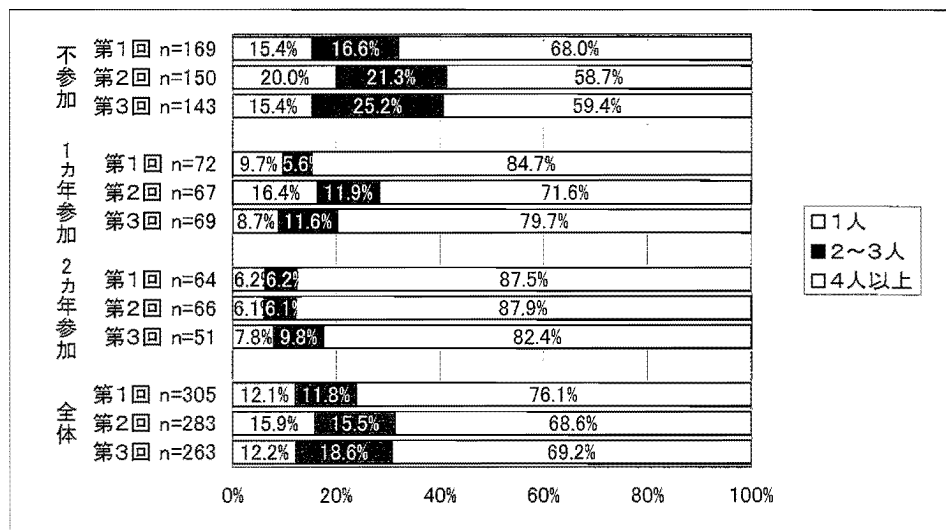
不参加群では「4人以上」が85人(59.4%)と最も多く、次いで「2～3人」36人(25.2%)、「1人」22人(15.4%)の順であった。しかし、1ヵ年参加群、2ヵ年参加群と比較すると、「4人以上」の割合は少なく、「4人以上」では1ヵ年参加群よりも20.3ポイント、2ヵ年参加群よりも23ポイント少ない結果であった。

1ヵ年参加群で最も多かったのは「4人以上」で55人(79.7%)、次いで「2～3人」8人(11.6%)、「1人」6人(8.7%)の順であった。

2ヵ年参加群においても同様の傾向が見られ、最も多かったのは「4人以上」で42人(82.4%)、次いで「2～3人」5人(9.8%)、「1人」4人(7.8%)の順であった。

(図表13-7)

図表13-7 趣味活動を一緒に行う人の人数



人数 (割合)

		1人	2~3人	4人以上	合計
不参加	第1回	26 (15.4%)	28 (16.6%)	115 (68.0%)	169 (100.0%)
	第2回	30 (20.0%)	32 (21.3%)	88 (58.7%)	150 (100.0%)
	第3回	22 (15.4%)	36 (25.2%)	85 (59.4%)	143 (100.0%)
1ヵ年参加	第1回	7 (9.7%)	4 (5.6%)	61 (84.7%)	72 (100.0%)
	第2回	11 (16.4%)	8 (11.9%)	48 (71.6%)	67 (100.0%)
	第3回	6 (8.7%)	8 (11.6%)	55 (79.7%)	69 (100.0%)
2ヵ年参加	第1回	4 (6.2%)	4 (6.2%)	56 (87.5%)	64 (100.0%)
	第2回	4 (6.1%)	4 (6.1%)	58 (87.9%)	66 (100.0%)
	第3回	4 (7.8%)	5 (9.8%)	42 (82.4%)	51 (100.0%)
全体	第1回	37 (12.1%)	36 (11.8%)	232 (76.1%)	305 (100.0%)
	第2回	45 (15.9%)	44 (15.5%)	194 (68.6%)	283 (100.0%)
	第3回	32 (12.2%)	49 (18.6%)	182 (69.2%)	263 (100.0%)

■社会活動への参加状況

社会活動へ参加している人は全体の約半数である。介入不参加群の社会活動への参加は半数以下であるが、2カ年参加群では、75%と4分の3を占めており、介入参加率が高いほど社会活動への参加の割合も高い。

(全体の結果)

地域での社会活動への参加状況では「参加している」が344人で(53.3%)と半数を超えており、「参加していない」は302人(46.7%)という結果であった。

(介入プログラム参加回数別比較)

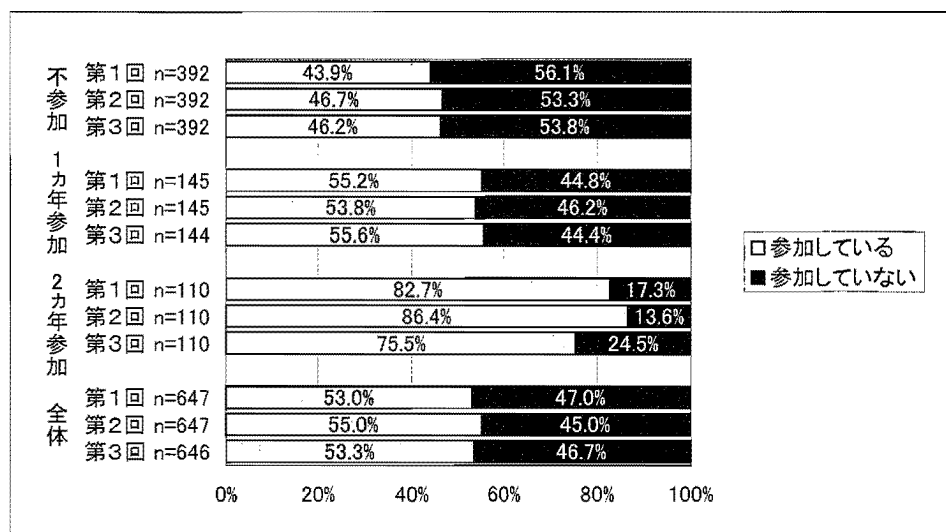
不参加群では、「参加している」と回答したのは181人(46.2%)と半数以下であり、「参加していない」と回答した人が211人(53.8%)という結果であった。「参加している」人は、「参加していない」人よりも7.6ポイント少ないという結果であった。

1カ年参加群では「参加している」が80人(55.6%)と半数を超えており、「参加していない」の64人(44.4%)よりも11.2ポイント多いという結果であった。

2カ年参加群でも、1カ年参加群と同様の傾向であり「参加している」が83人(75.5%)と4分の3を占めており、「参加していない」の27人(24.5%)と比べると、51ポイントも多いという結果であった。特に2カ年参加群では「参加している」と回答した割合が他の群と比較すると高く、不参加群よりも29.3ポイント、1カ年参加群よりも19.9ポイント高い結果であった。

(図表13-8)

図表13-8 社会活動への参加状況



人数 (割合)

		している	していない	合計
不参加	第1回	172 (43.9%)	220 (56.1%)	392 (100.0%)
	第2回	183 (46.7%)	209 (53.3%)	392 (100.0%)
	第3回	181 (46.2%)	211 (53.8%)	392 (100.0%)
1ヵ年参加	第1回	80 (55.2%)	65 (44.8%)	145 (100.0%)
	第2回	78 (53.8%)	67 (46.2%)	145 (100.0%)
	第3回	80 (55.6%)	64 (44.4%)	144 (100.0%)
2ヵ年参加	第1回	91 (82.7%)	19 (17.3%)	110 (100.0%)
	第2回	95 (86.4%)	15 (13.6%)	110 (100.0%)
	第3回	83 (75.5%)	27 (24.5%)	110 (100.0%)
全体	第1回	343 (53.0%)	304 (47.0%)	647 (100.0%)
	第2回	356 (55.0%)	291 (45.0%)	647 (100.0%)
	第3回	344 (53.3%)	302 (46.7%)	646 (100.0%)

予防因子

■飲酒状況

飲酒状況では、6割以上の人が飲まないと回答しているが、2割弱の人が「ほぼ毎日」飲むと回答している。「ほぼ毎日」飲酒する人は経年的に減少しており、飲まない人が増えている。さらに介入プログラムへの参加回数がより多い群ほど飲まない人は増えており2カ年参加群では4分の3の人たちは飲まないと答えている。また2カ年参加群で毎日飲む人は最も少なく、わずか7人(6.4%)である。毎日飲むのが最も多いのは、不参加群の90人(23.0%)であり、これと比較すると16.6ポイント少ない。

(全体の結果)

飲酒状況に関しては、「飲まない」と回答した人が403人(62.3%)と最も多く、次いで「毎日飲む」が119人(18.4%)、「週1回程度」44人(6.8%)という順であった。

(介入プログラム参加回数別比較)

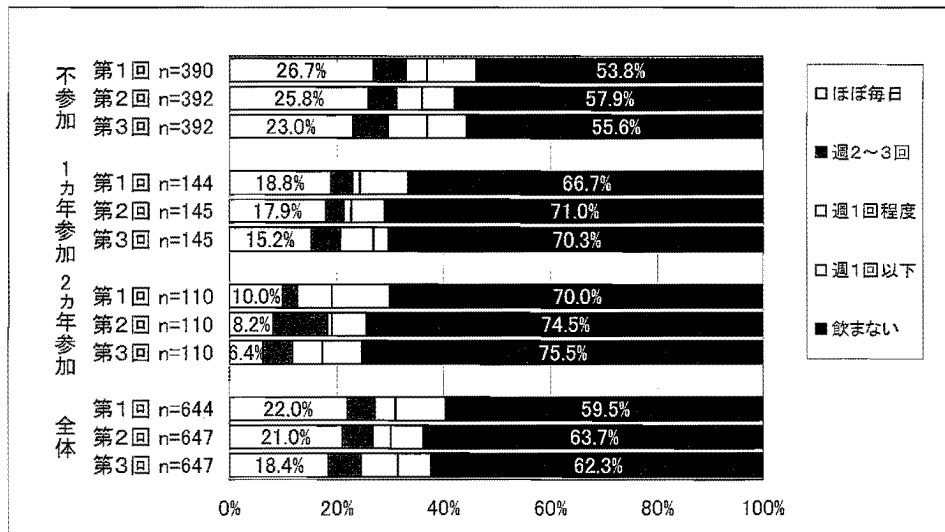
不参加群で最も多かったのは「飲まない」で218人(55.6%)、次いで「毎日飲む」が90人(23.0%)、「週1回程度」「週1回以下」が同数で29人(7.4%)という順であった。しかし、「毎日飲む」と回答した人は、介入プログラムへの参加回数がより多い人ほど少なく、1カ年参加群よりも7.8ポイント、2カ年参加群よりも16.6ポイント高い結果であった。一方、「飲まない」と回答した人は介入プログラムへの参加回数がより多い人ほどその割合は高く、1カ年参加群よりも14.7ポイント、2カ年参加群よりも19.9ポイント低い結果であった。

1カ年参加群では「飲まない」が102人(70.3%)と最も多く、次いで「毎日飲む」22人(15.2%)、「週1回程度」9人(6.2%)の順であった。

2カ年参加群では「飲まない」が83人(75.5%)と最も多く、次いで「週1回以下」8人(7.3%)、「毎日飲む」7人(6.4%)の順であった。

(図表13-9)

図表13-9 飲酒状況



人数 (割合)

		ほぼ毎日	週2~3回	週1回程度	週1回以下	飲まない	合計
不参加	第1回	104 (26.7%)	24 (6.2%)	16 (4.1%)	36 (9.2%)	210 (53.8%)	390 (100.0%)
	第2回	101 (25.8%)	21 (5.4%)	19 (4.8%)	24 (6.1%)	227 (57.9%)	392 (100.0%)
	第3回	90 (23.0%)	26 (6.6%)	29 (7.4%)	29 (7.4%)	218 (55.6%)	392 (100.0%)
1ヵ年参加	第1回	27 (18.8%)	6 (4.2%)	2 (1.4%)	13 (9.0%)	96 (66.7%)	144 (100.0%)
	第2回	26 (17.9%)	5 (3.4%)	2 (1.4%)	9 (6.2%)	103 (71.0%)	145 (100.0%)
	第3回	22 (15.2%)	8 (5.5%)	9 (6.2%)	4 (2.8%)	102 (70.3%)	145 (100.0%)
2ヵ年参加	第1回	11 (10.0%)	3 (2.7%)	7 (6.4%)	12 (10.9%)	77 (70.0%)	110 (100.0%)
	第2回	9 (8.2%)	11 (10.0%)	1 (0.9%)	7 (6.4%)	82 (74.5%)	110 (100.0%)
	第3回	7 (6.4%)	6 (5.5%)	6 (5.5%)	8 (7.3%)	83 (75.5%)	110 (100.0%)
全体	第1回	142 (22.0%)	33 (5.1%)	25 (3.9%)	61 (9.5%)	383 (59.5%)	644 (100.0%)
	第2回	136 (21.0%)	37 (5.7%)	22 (3.4%)	40 (6.2%)	412 (63.7%)	647 (100.0%)
	第3回	119 (18.4%)	40 (6.2%)	44 (6.8%)	41 (6.3%)	403 (62.3%)	647 (100.0%)

■喫煙習慣

喫煙習慣のある人は、全体の9%であり、経年的に減少している。喫煙習慣のある人は、介入プログラムへの参加回数が多い群ほど少なく、不参加群の喫煙率が12.5%であるのに対し、1ヵ年参加群では4.8%、2ヵ年参加群では1.8%となっている。

(全体の結果)

喫煙状況では「吸わない」が466人(72.0%)で最も多く、次いで「以前吸っていたがやめた」123人(19.0%)、「吸う」58人(9.0%)の順であった。

(介入プログラム参加回数別比較)

不参加群では、「吸わない」が249人(63.5%)で最も多く、次いで「以前吸っていたがやめた」94人(24.0%)、「吸う」49人(12.5%)の順であった。

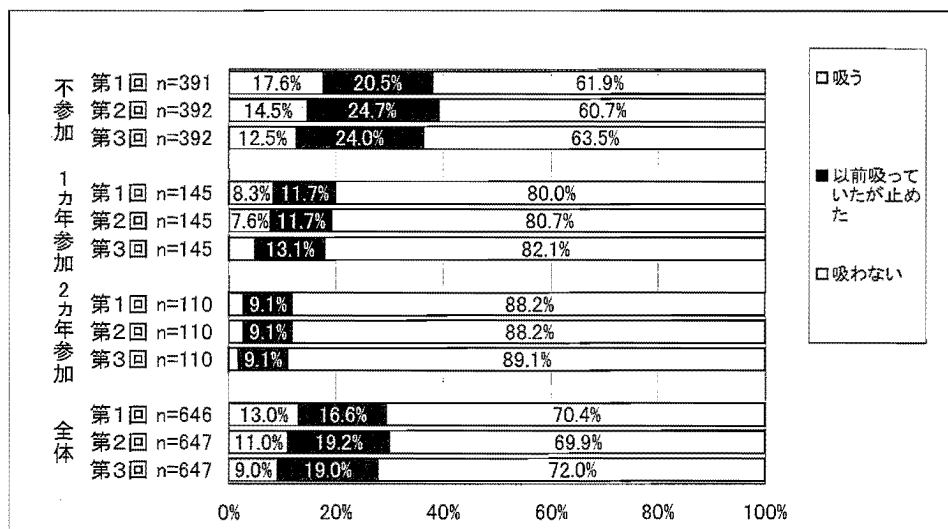
1ヵ年参加群では、「吸わない」が119人(82.1%)で最も多く、次いで「以前吸っていたがやめた」19人(13.1%)、「吸う」7人(4.8%)の順であった。

2ヵ年参加群では、「吸わない」が98人(89.1%)で最も多く、次いで「以前吸っていたがやめた」10人(9.1%)、「吸う」2人(1.8%)の順であった。

全ての群で「吸わない」と回答した人が最も多かったが、その割合は介入プログラムへの参加回数がより多い群ほど多く、不参加群に比べ1ヵ年参加群では18.6ポイント、2ヵ年参加群では25.6ポイント高い結果であった。

(図表13-10)

図表13-10 喫煙状況



人数 (割合)

		吸う	以前吸っていたが止めた	吸わない	合計
不参加	第1回	69 (17.6%)	80 (20.5%)	242 (61.9%)	391 (100.0%)
	第2回	57 (14.5%)	97 (24.7%)	238 (60.7%)	392 (100.0%)
	第3回	49 (12.5%)	94 (24.0%)	249 (63.5%)	392 (100.0%)
1カ年参加	第1回	12 (8.3%)	17 (11.7%)	116 (80.0%)	145 (100.0%)
	第2回	11 (7.6%)	17 (11.7%)	117 (80.7%)	145 (100.0%)
	第3回	7 (4.8%)	19 (13.1%)	119 (82.1%)	145 (100.0%)
2カ年参加	第1回	3 (2.7%)	10 (9.1%)	97 (88.2%)	110 (100.0%)
	第2回	3 (2.7%)	10 (9.1%)	97 (88.2%)	110 (100.0%)
	第3回	2 (1.8%)	10 (9.1%)	98 (89.1%)	110 (100.0%)
全体	第1回	84 (13.0%)	107 (16.6%)	455 (70.4%)	646 (100.0%)
	第2回	71 (11.0%)	124 (19.2%)	452 (69.9%)	647 (100.0%)
	第3回	58 (9.0%)	123 (19.0%)	466 (72.0%)	647 (100.0%)

■健康のための運動習慣

約半数の人は、健康を意識した運動を毎日実施している。また介入プログラムへの参加回数がより多い群ほど「毎日している」割合が高く、2カ年参加群では6割近くを占めている。逆に健康を意識した運動をしていない人は、介入プログラムへの参加回数がより多い群ほど少なく、2カ年参加群では、4分の1程度である。

(全体の結果)

運動習慣では「毎日している」が328人(50.7%)と最も多く、次いで「していない」233人(36.0%)、「週2～3回」52人(8.0%)の順であった。

(介入プログラム参加回数別比較)

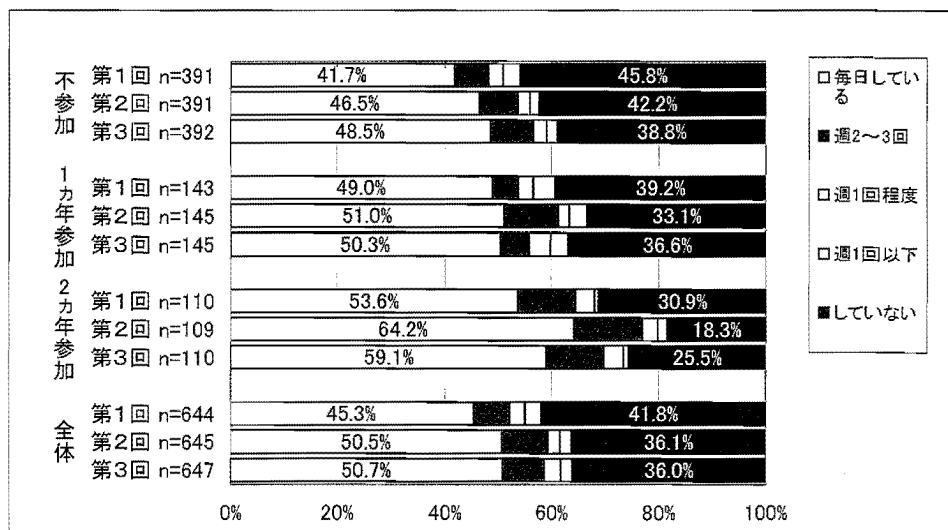
不参加群では、「毎日している」が190人(48.5%)と最も多く、次いで「していない」152人(38.8%)、「週2～3回」32人(8.2%)の順であった。しかし、「毎日している」との回答は3つの群で比較すると不参加群でその割合が最も低く、1カ年参加群よりも1.8ポイント、2カ年参加群よりも10.6ポイント低い結果であった。一方「していない」との回答は介入プログラムへの参加回数がより多い群においてその割合は低く、不参加群と比較すると、1カ年参加群では2.2ポイント、2カ年参加群では13.3ポイント低い結果であった。

1カ年参加群で最も多かったのは「毎日している」で73人(50.3%)、次いで「していない」53人(36.6%)、「週2～3回」8人(5.5%)の順であった。

2カ年参加群でも同様の傾向が認められ、「毎日している」と回答した人が65人(59.1%)と最も多く、次いで「していない」が28人(25.5%)、「週2～3回」が12人(10.9%)の順であった。

(図表13-11)

図表13-11 健康のための運動習慣



人数 (割合)

		毎日している	週2~3回	週1回程度	週1回以下	していない	合計
不参加	第1回	163 (41.7%)	25 (6.4%)	11 (2.8%)	13 (3.3%)	179 (45.8%)	391 (100.0%)
	第2回	182 (46.5%)	28 (7.2%)	9 (2.3%)	7 (1.8%)	165 (42.2%)	391 (100.0%)
	第3回	190 (48.5%)	32 (8.2%)	10 (2.6%)	8 (2.0%)	152 (38.8%)	392 (100.0%)
1カ年参加	第1回	70 (49.0%)	7 (4.9%)	4 (2.8%)	6 (4.2%)	56 (39.2%)	143 (100.0%)
	第2回	74 (51.0%)	15 (10.3%)	3 (2.1%)	5 (3.4%)	48 (33.1%)	145 (100.0%)
	第3回	73 (50.3%)	8 (5.5%)	6 (4.1%)	5 (3.4%)	53 (36.6%)	145 (100.0%)
2カ年参加	第1回	59 (53.6%)	12 (10.9%)	4 (3.6%)	1 (0.9%)	34 (30.9%)	110 (100.0%)
	第2回	70 (64.2%)	14 (12.8%)	3 (2.8%)	2 (1.8%)	20 (18.3%)	109 (100.0%)
	第3回	65 (59.1%)	12 (10.9%)	4 (3.6%)	1 (0.9%)	28 (25.5%)	110 (100.0%)
全体	第1回	292 (45.3%)	44 (6.8%)	19 (3.0%)	20 (3.1%)	269 (41.8%)	644 (100.0%)
	第2回	326 (50.5%)	57 (8.8%)	15 (2.3%)	14 (2.2%)	233 (36.1%)	645 (100.0%)
	第3回	328 (50.7%)	52 (8.0%)	20 (3.1%)	14 (2.2%)	233 (36.0%)	647 (100.0%)

[謝 辞]

今回の追跡調査の実施にあたり、長時間の調査に快くご協力して下さった大島住民の皆様、ならびに大島地区老人クラブ連合会の皆様、調査に多大なご理解を示して下さった気仙沼市役所、気仙沼大島社会福祉協議会、医療法人溪仁会ハーティケアセンターおおしま等関係団体の皆様に感謝を申し上げます。また最後に55名におよぶ東北福祉大学の学生を中心とする調査員の生活を支えて下さった住民の皆様にこころより感謝を申し上げます。

[調査員並びに調査に携わったスタッフ]

赤井澤光輔	安藤 繭美	石井 未希	石堂由美子
板澤 寛	伊藤 貴章	榎本 浩子	遠藤 真則
大内 梨沙	太田真奈美	大和田絵美	岡 勝平
小野寺一洋	小野寺由佳	勝又 健太	加藤 恭平
加藤 仁美	河合 節子	河合 幸子	菊地 博子
吉川 博也	熊谷 望	栗林梨沙子	今野 舞
桜井美由紀	佐々木麻衣	佐藤 啓直	下田恒太郎
東海林麻衣	杉山 恵	鈴木まど佳	高階 舞
只野 綾	田中 公一	田中 夏実	垂石 広子
千田 恵美	経沢 美佐	中村絵美子	芳賀 恒宗
羽根田麻美	林 葉子	春川美土里	藤井 菜美
藤田鼓乃実	三浦 和夫	三浦 春香	三浦ひろみ
南幅 香織	武藤 香	宗形 佳恵	村上 竜太
山本 郁美	吉住 祐貴	渡辺 圭	

地域介入のあり方とその効果に関する研究

地域介入のあり方とその効果に関する研究

認知症介護研究・研修仙台センター，東北福祉大学

矢 吹 知 之

1. 目的

質問紙を用いた訪問面接調査によって明らかになった健康の志向およびライフスタイルから介護予防の要因を検討し、その結果から気仙沼地域に適応した介護予防や認知症予防の介入プログラムを作成し効果を明らかにすることを目的に実施した。

具体的には、気仙沼地域の既存の団体、組織、行政機関を活用し、住民自身が推進員となる介護ならびに認知症予防活動を展開する能力を養成する講座をモデル的に実施しその有効性と継続性の検証を行う。

予防的介入プログラムで実施した講座の目的は、認知症の理解や介護予防の考え方を学び、介護予防のための健康チェックの具体的方法や、修了後に地域展開する能力を高めることであった。また、講座受講後の役割は、地域住民への健康や認知症の知識の伝達、講座中に実施した体力測定 of 器具を用いて、公民館や自治会館等での会議や、集まりの際に多くの人の体力を測定し、健康教室などを開催することとした。

2. 方法

1) 対象地域

本研究の対象地区は、2003年、2005年に介入調査を実施した気仙沼市大島地区（以下大島地区）と、2006年度から新たに気仙沼市の19地区（以下広域地区）を対象地域とした。

講座開催場所は、大島地区は「大島公民館」、気仙沼市は、気仙沼市地域包括支援センターに隣接する気仙沼市健康管理センター「すこやか」のホールを会場として実施した。

2) 対象者

気仙沼市在住の保健推進員、行政委員、自治会の会員を対象に呼びかけた。参加者は、気仙沼大島地区25名、広域地区が30名であった。平均年齢は、大島地区74.34±7.02歳、気仙市広域地区62.63±8.00歳で広域地区の方が平均年齢が低かった。

3) 実施手続き

本研究で実施した介護予防、認知症予防に関する予防的介入モデルの検証は、気仙沼市保健福祉部健康介護課、気仙沼市地域包括支援センターと大島老人クラブ連合会の協力を得て行った。協力内容は講座の共催について、講座実施時の人員派遣と講師、会場の手配、実施の広報と参加者の取りまとめについて協力を依頼した。

なお、介入プログラムの名称は「健康作り・認知症予防推進員（通称：完全！100歳リーダー）養成講座」とした。

大島地区における上記講座の参加者の募集は、大島老人クラブ連合会ならびに自治会の

協力のもと、本講座の主旨に賛同し、健康づくりや認知症予防に関心のあると思われる住民のリストアップを依頼し参加者を決定した。

気仙沼市広域地区については、気仙沼市保健福祉部健康介護課ならびに気仙沼市地域包括支援センターに協力を得て、大島地区を除く19地区の地域の行政委員、保健推進委員それぞれ1名ずつの選出を依頼した。

4) 講座の内容と期間

①実施日

地域ごとに各1回計2回実施した。対象地域の行事の予定と対象となった地域住民のライフスタイルに合わせ日程と時間を調整しそれぞれ設定した。大島地区は、平成19年3月1日(水)13:00~16:00、広域地区は平成19年3月14日の13:00~16:00までとした。

②講座内容

表1は、本研究で実施した「健康作り・認知症予防推進員(通称:完全!100歳リーダー)」の内容である。講座の講師ならびにファシリテーターは、当センターの研究スタッフと気仙沼市保健福祉部健康介護課、気仙沼市地域包括支援センターの職員が分担して担当した。

科目ごとの内容とねらいについては「開講式」を行い、講座の趣旨と修了後のイメージについて説明を行なった。

「オリエンテーション」では、この研修の全体像や概要についての理解を深めることを目的に、カリキュラムの説明と、テキストの説明を行なった。講座は、作成したテキストを使用して実施された。なお、テキストは参加者全員に配布した(巻末資料参照)。

「介護予防の実際」は、気仙沼市保健福祉部健康介護課と気仙沼市地域包括支援センターの保健師から、健康づくりの考え方と要介護状態になることを防ぐために必要な方法や生活上の留意事項について、また、地域包括支援センターからは、地域包括支援センターの機能と役割、介護予防事業の概要を講義形式で20分間実施した。ここでのねらいは、介護予防は地域での日々の取り組みと個人の心がけや家庭での心がけが大切であることの気づきを促すことであった。

「認知症の理解と予防の可能性」では、認知症の基礎的な知識と認知症の予防因子と危険因子を解説した。また、現在行なわれている認知症予防活動の実際を紹介しながら、生活習慣病と認知症予防の関連を中心に、介護予防と認知症予防について講義を行った。ここでのねらいは、自身の健康を管理したり、地域の行事に積極的に参加することが認知症予防の可能性を高めること、また、介護予防の活動を地域の行事として取り入れ、主体的かつ積極的に参加することによって認知症予防に繋がっていくことへの理解を促すことであった。

「体力測定演習」は、介護予防事業で実施されている高齢者の体力測定種目から、6種目を選定し、各ブースに分かれて実施した。4名から5名が1グループになり、すべての種目を測定し、参加者が測定者、記録者となり相互に評価を行なった。なお、各グループに1名ファシリテーターを配置し、測定方法、評価方法を指導・助言した。

評価方法については、テキストに具体的測定方法と数値の読み方が記載されており、記

入表も添付されている。ねらいは、体力測定は測定器さえあれば比較的簡易に測定可能であることを体験から気づいてもらい、講座修了後に各地域で今回の参加者が測定者ならびに評価者となり地域の介護予防推進員として務める能力を養成することであった。

「地域展開演習」は、修了後に今回学んだ内容の具体的な推進方法を自治会ごとにグループを形成し議論することで、方向性を見出すことを目的に実施された。内容は、いつから、誰が中心となって、どこでやるかをディスカッションし、最終的に実際に行なうときの連絡網作りを行なった。中心となる人物を連絡奉行と命名した。なお、演習のファシリテーターには当センターのスタッフを配置し、記録と進行を行なった。

表1 健康づくり・認知症予防推進員養成研修基本カリキュラム

時 間	科 目	担 当	内 容
13：30～13：40 (10')	開講式	気仙沼市保健福祉部健康介護課 加藤伸司（仙台センター）	趣旨説明
13：40～13：50	オリエンテーション	矢吹知之（仙台センター）	内容の説明
13：50～14：10 (20')	介護予防事業の 実際	気仙沼市保健福祉部健康介護課 気仙沼市地域包括支援センター	地域包括支援センターでおこなわれている介護予防事業の内容、実際、課題について理解する。
14：15～14：40 (25')	認知症の理解と 予防の可能性	加藤伸司（仙台センター）	(内容) 認知症予防→生活習慣＋知的活動＋ 精神的刺激であること 社会的な交流を続けること (ねらい) 仲間を作る 継続性
14：50～15：30 (40')	体力測定演習	①握力 ②長座体前屈 ③Fリーチ ④T,Up&Go ⑤棒反応 ⑥開眼片足立ち ⑦血圧	(内容) 参加者が測定方法を学ぶ 体験し他者の測定をする (ねらい) 自分自身でできることを学ぶ
15：30～16：00 (30')	地域展開演習	司会：矢吹知之 ファシリテーター： 阿部哲也、吉川悠貴、板澤 寛	(話し合う内容) 1. いつからやるか 2. 誰が中心になるか 3. どこでできるか 4. 連絡網作り ※GWでそれぞれの地域の現状に 合わせて

5) 講座修了後の役割とフォローアップ

講座の修了者（健康づくり・認知症予防推進員）の役割は以下のとおりである。

- ①地域において介護予防の集いのような集まりを開催する。
- ②壮年期の方や現在は要介護状態ではない人たちの体力測定などを行う。
- ③地域の認知症や要介護予備軍と思われる方への閉じこもり防止支援を行う。

このような役割を持ち、名簿管理は各自治体で行い、各自治体が開催する健康講座や健康診断などの支援や補助なども行なえるようにする。

また、修了後の当センターから修了者へのフォローアップは、以下のように計画している。

- (1)認知症や介護に関する情報提供
- (2)介護予防の集いへの物品の無償レンタル（体力測定のための用具）
- (3)介護予防の集いへの講師、トレーナー派遣

②の測定器のレンタルについては、今回の講座で実施した測定が実施可能な簡易の測定用具と、テキストを準備した。③の講師、トレーナー派遣については、修了者が、自治会などで開催をする際、希望があれば当センターから講師や人員を派遣できる体制と連絡網を作成した。連絡は連絡奉行が主体となって行い、修了者間で調整することにした。

3. 結果と考察

1) 基本属性

表2は、本研究で実施した講座参加者の基本属性である。

性別は、広域地区、大島地区いずれも女性が多かった。特に広域地区については全体の90%が女性であった。

年齢の平均は、広域地区が62.63歳で大島地区が74.34歳で広域地区の方が年齢の若い参加者が多い傾向であった。

次に、これまでの体力測定実施頻度については、大島地区のほうが実施率が高く、「1年に2～3回」が50%であった。一方、広域地区は88.5%が「1年に1回程度」で実施率が低いことが明らかになった。

参加者選定に際し、大島地区は老人クラブを中心に呼びかけたこと、また、高齢化率の高さが両地区の年齢の差異に影響しており、一方、女性参加者多かった広域地区は、保健推進員と行政委員に女性の割合が高かったことが影響していると思われる。

表2 参加者基本属性

人数 (割合)

	気仙沼市広域地区 n=30	気仙沼大島地区 n=25	全 体 n=55
性別：男性	3 (10.0%)	11 (44.0%)	14 (25.5%)
女性	27 (90.0%)	14 (64.0%)	41 (74.5%)
年 齢	62.63 ± 8.00	74.34 ± 7.02	67.71 ± 9.53
今日を入れないで体力測定をどのくらいの頻度で行っていますか？			
1年に1回程度	23 (88.5%)	11 (50.0%)	34 (70.8%)
1年に2～3回	2 (7.7%)	11 (50.0%)	13 (27.1%)
1年に4～6回	1 (3.8%)	0 (0.0%)	1 (2.1%)
毎 月	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)

2) 参加者の介護予防、認知症予防の意識

表3は、本研究で実施した講座の参加者の介護予防ならびに認知症予防の意識である。

参加者自身の体力の主観的評価は、全体では、「まあある」という回答が55.6%で最も多く、次いで「あまりない」で29.6%であった。「非常にある」は7.4%で「ない」と同じ回答の割合であった。地区別では、大島地区のほうが「非常にある」(8.3%)、「まあある」(62.5%)の回答の割合が高いことが明らかになった。

体力づくりの関心度では、全体では「まあある」が61.8%で最も多く、次いで「非常にある」で36.4%であった。地区別では、大島地区、広域地区は、ほぼ同等の割合を示していることが明らかになった。

介護予防の関心度では、全体では「非常にある」が57.4%で最も多く、次いで「まあある」で40.7%、「あまりない」で1.9%と続いた。「ない」という回答は0%であったことから、介護予防の関心度の高さが伺える。地区別では、広域地区の「非常にある」が70%と高く、一方大島地区の「非常にある」は41.7%で「まあある」の54.2%の方が高い割合を示していた。このことから、広域地区の方が、大島地区より介護予防の関心度が高いことが明らかになった。

認知症予防についての関心度では、全体では、「非常にある」が70.9%で最も多く、次いで「まあある」が29.1%、「あまりない」、「ない」は0%の順であった。地区別では、広域地区は「非常にある」が86.7%、「まあある」が13.3%で、大島地区が「非常にある」が52%、「まあある」が48%で広域地区の方が関心が高いことが明らかになった。

このことから、関心度では認知症予防、介護予防の順で高く、地区別ごとでは、平均年齢の高い大島地区は広域地区より、体力の主観的評価が高いことから、認知症予防や介護予防の意識が低くなる傾向が示された。

表3 介護予防、認知症予防の意識

人数(割合)

	気仙沼市広域地区 n=30	気仙沼大島地区 n=25	全 体 n=55
自分自身の体力に自信はありますか？			
非常にある	2 (6.7%)	2 (8.3%)	4 (7.4%)
まあある	15 (50.0%)	15 (62.5%)	30 (55.6%)
あまりない	11 (36.7%)	5 (20.8%)	16 (29.6%)
ない	2 (6.7%)	2 (8.3%)	4 (7.4%)
体力づくりに関心はありますか？			
非常にある	12 (40.0%)	8 (32.0%)	20 (36.4%)
まあある	18 (60.0%)	16 (64.0%)	34 (61.8%)
あまりない	0 (0.0%)	1 (4.0%)	1 (1.8%)
ない	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
介護予防に関心はありますか？			
非常にある	21 (70.0%)	10 (41.7%)	31 (57.4%)
まあある	9 (30.0%)	13 (54.2%)	22 (40.7%)
あまりない	0 (0.0%)	1 (4.2%)	1 (1.9%)
ない	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
認知症予防について感心はありますか？			
非常にある	26 (86.7%)	13 (52.0%)	39 (70.9%)
まあある	4 (13.3%)	12 (48.0%)	16 (29.1%)
あまりない	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
ない	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)

3) 講座の評価

表4は、予防的介入プログラムで実施した「健康づくり・認知症予防推進員養成講座」の受講者による評価である。

講座の時間は、2時間30分で実施した。その評価について全体では「ちょうど良かった」が92.6%でもっとも多く、「長すぎた」は1.9%でもっとも少なかった。地区別でも「ちょうど良かった」という回答が最も多い結果となり時間設定は妥当であったことが明らかになった。

講座のわかりやすさについては、全体では、「非常にわかりやすい」が74.5%で最も多く、次いで「まあわかりやすかった」で25.5%であった。一方、「わかりづらい」、「ややわかりづらい」は0%で受講者の全員がわかりやすいと感じていることが明らかになった。地区別でも同様の結果であった。

今回の講座の目的であった修了後の体力測定の実施能力については、全体では「できると思う」が45.7%で最も多く、次いで「大部分はできると思う」で32.6%、「少しはできるが出来ないことが多い」が21.7%、「できない」が0%であった。地区別では「できると思う」という回答が大島地区が56.3%、広域地区が40.0%で大島地区のほうが修了後実施できていると感じていることが明らかになった。

講座修了後、健康づくり、認知症予防推進員として、地域での集まりの中心となってどのくらいの頻度で集まりを開催できそうかという問いについて全体では、「1年に1度」が45.7%で最も多く、次いで「6ヶ月に1度」が37.1%であった。地区別では、大島地区が「6ヶ月に1度」が68.8%に対して、広域地区では「1年に1度」が63%で、広域地区は1年に一回程度で、大島地区のほうが頻繁に集まれていると感じていることが明らかになった。

この結果は、地域の既存の自治会の活動の頻度が影響していると思われる。

地域で独自で講座を開催したときにどの程度実施できるかを聞いたところ、全体では「講師がいればできそう」が62.2%で最も多く、次いで「できそう」が35.6%であった。地区別でも同様の傾向であった。講師がいないとむずかしいと感じている人が全体の3分の2を占めていることが明らかになった。

表4 介入プログラムの評価

人数 (割合)

	気仙沼市広域地区 n=30	気仙沼大島地区 n=25	全 体 n=55
今回の講座の時間はいかがでしたか？			
ちょうど良かった	28 (93.3%)	22 (91.7%)	50 (92.6%)
時間が足りなかった	2 (6.7%)	1 (4.2%)	3 (5.6%)
長すぎた	0 (0.0%)	1 (4.2%)	1 (1.9%)
今回の講座はわかりやすかったですか？			
非常にわかりやすい	23 (76.7%)	18 (72.0%)	41 (74.5%)
まあわかりやすい	7 (23.3%)	7 (28.0%)	14 (25.5%)
ややわかりづらい	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
わかりづらい	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
今回の講座で、近隣の人や知人の測定や評価ができそうですか？			
できると思う	12 (40.0%)	9 (56.3%)	21 (45.7%)
大部分はできると思う	12 (40.0%)	3 (18.8%)	15 (32.6%)
少し出来るが できないことが多い	6 (20.0%)	4 (25.0%)	10 (21.7%)
できない	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)
今後、どのくらいの頻度で集まれそうですか？			
1ヶ月に1回	2 (6.7%)	2 (12.5%)	4 (8.7%)
2ヶ月に1回	1 (3.3%)	0 (0.0%)	1 (2.2%)
3ヶ月に1回	2 (6.7%)	1 (6.3%)	3 (6.5%)
6ヶ月に1回	6 (20.0%)	11 (68.8%)	17 (37.0%)
1年に1回	19 (63.3%)	2 (12.5%)	21 (45.7%)
自治会や地域の集まりで体力測定はできそうですか？			
できそう	11 (36.7%)	5 (33.3%)	16 (35.6%)
講師がいればできそう	18 (60.0%)	10 (66.7%)	28 (62.2%)
難しいと思う	1 (3.3%)	0 (0.0%)	1 (2.2%)

4) 大島地区と気仙沼広域地区の比較

参加者の地域による介護予防、認知症予防の意識を比較し、本研究の目的である推進役となる人材育成方法のあり方を検討するためにウィルコクソンの順位和検定を行った。

以下は有意差が確認できた質問項目について取り扱った。

(1) 地域による介護予防の関心度の比較

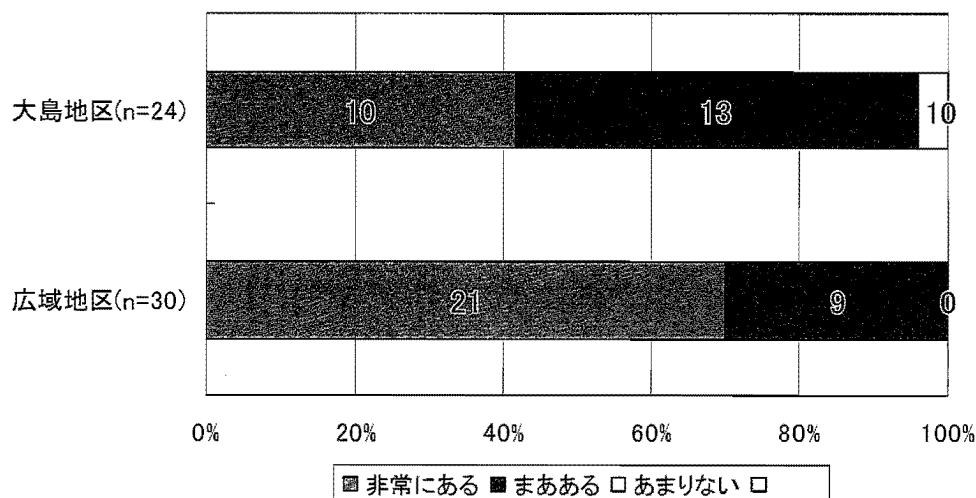


図1 介護予防に関心はあるか

介護予防の関心度について、広域地区と大島地区の間に有意差があることが確認された ($W=718.50, p<.05$) (図1)。

広域地区の方が大島地区よりも有意に関心度の高い人が多く、介護予防への関心が「あまりない」、「ない」という人は0名であった。一方、大島地区の参加者は「まあある」という回答が多く、積極的にあると感じている人は少ない傾向にあった。

大島地区の参加者の平均年齢は73.34歳と広域地区よりも10歳以上高く、老人クラブや自治会で中心的に活動している人たちが多くことから、自身の介護予防については、既に独自の方法で実施していることが影響していることが考えられる。これは、訪問で実施している大島調査の結果からも、健康に関する活動の実施率が高いことが明らかになっている。また、大島地区においては、3年前より介入を実施している影響も考えられる。

(2) 地域による認知症予防の関心度

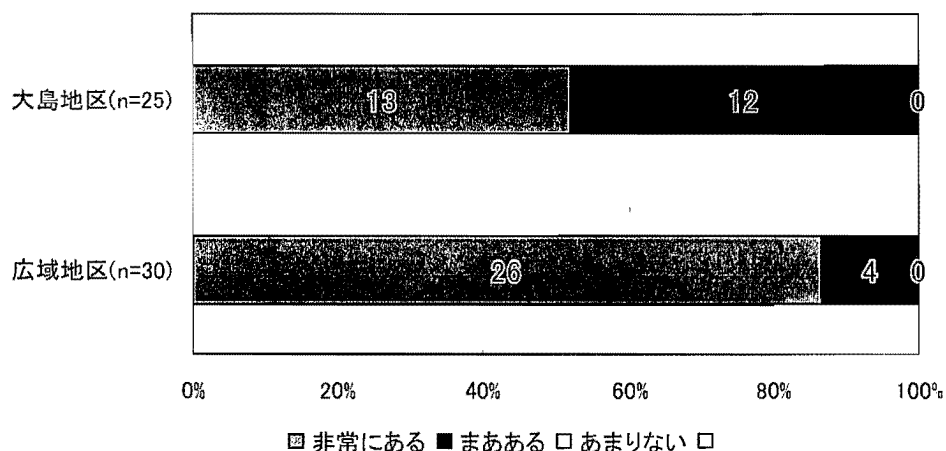


図2 認知症予防に関心はあるか

認知症予防の関心度について、広域地区と大島地区の間に有意差があることが確認された ($W=710.00, p<.01$) (図2)。

大島地区より広域地区の方が認知症予防について有意に関心度が高く、8割以上の人が「非常にある」という回答であった。一方、大島地区の方は、関心が低いということではなく、「まあある」という回答が5割を占めていることが明らかになった。

この結果は、介護予防の関心度との同様の結果であった。「あまりない」、「ない」という回答は0名であったことから、大島地区が認知症予防に関心がないということではなく、広域地区よりも「非常にある」という回答者が少なかった。

介護予防と同様に参加者属性の平均年齢の違いと、所属地域における既存の老人クラブの活動、自治会の活動、居住地域の面積などの違いが影響しているものと思われる。また、広域地区の参加者は、行政委員、保健推進員などの役割を既に持っている人たちであったことも影響しているであろう。

(3) 地域による今後集まれる頻度 (継続予測)

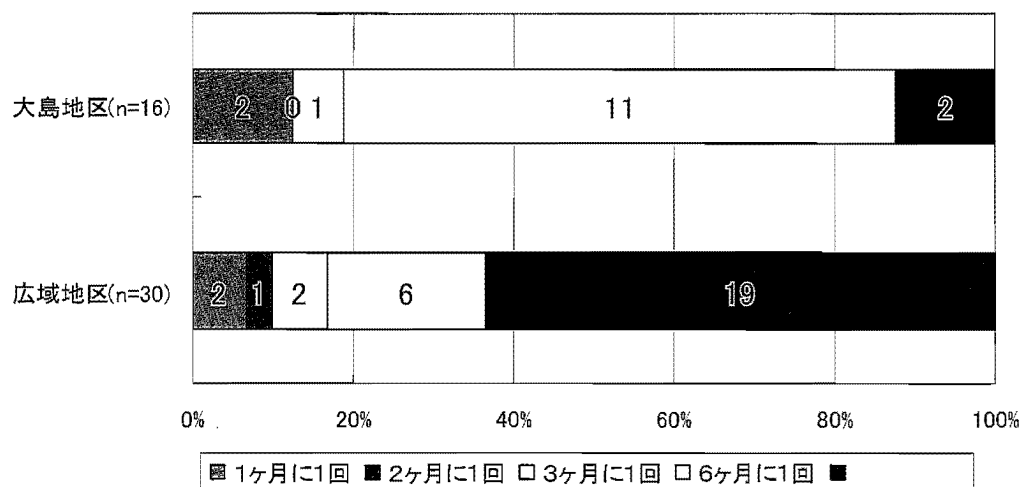


図3 今後集まれるは頻度

今後集まれる頻度について、広域地区と大島地区の間に有意差があることが確認された ($W=271.00, p<.001$) (図3)。

広域地区より、大島地区の方が講座修了後、集まれる頻度が高く、「6ヶ月に1回」集まれるであろうと予測する人が多かった。一方、広域地区は、「1年に1回」が最も多い結果となった。

(4) 大島地区と広域地区の比較の考察

以上の結果から参加者平均年齢が若い広域地区は介護予防や認知症予防への関心は高いが地域凝集性が低く、一方、大島地区は健康や認知症に関する意識は広域地区より低い、地域凝集性高いことが明らかになった。福祉サービスが利用しづらい地域は福祉サービス利用やそれらの活動の個人へのベネフィットを明確に示すことによって継続的な活動が期待できる。

また、広域地域のように一定のサービスが確立している地域には、住民が集まる機会をサービス提供側が積極的に支援していくことが重要であることが示唆された。

5) 「健康づくり、認知症予防支援員養成講座」の効果

本研究で実施した予防的介入プログラムとして実施した「健康づくり、認知症予防支援員養成講座」の修了後の支援員の目的の達成度から講座のあり方を検討することを目的として、従属変数を支援員の役割に、独立変数を講座の評価とした。分析には、カテゴリカル回帰分析を用いて講座の評価が修了後の支援員の活動意識に影響をどのようにもたらすかを明らかにすることを目的に行なった。

以下は、R²適合度が高く、有意確率が.05以下の項目について示した。

(1) 体力測定習得度に影響を及ぼす要因

表5 体力測定実施能力修得度への影響要因

項目	β	標準誤差	自由度	F 値	有意確率
体力に自信はあるか	0.115	0.123	2	0.870	n.s
体力作りに関心はあるか	0.516	0.136	1	14.39	p<.001
介護予防に関心はあるか	-0.835	0.191	2	19.14	n.s
認知症予防に関心はあるか	0.668	0.201	1	11.05	p<.01
講座の時間はどうだったか	0.399	0.139	1	8.199	p<.01
講座はわかりやすかったか	-0.302	0.13	1	5.247	p<.01
地域	-0.076	0.141	1	0.291	n.s

従属変数：自治会や地域の集まりで体力測定ができそうか

表5は、講座修了後に回答を求めた自己記入式の調査票の項目「自治会や地域の集まりで体力測定ができそうか」という質問の回答に、どの質問項目が影響を及ぼしているのかを示した。

結果、体力作りに関心がある ($\beta = .516, p < .001$) こと、認知症予防に関心がある ($\beta = .668, p < .01$) こと、講座の時間がちょうど良いこと ($\beta = .399, p < .01$) が、自治会や地域の集まりでの体力測定ができると感じることに有意に説明をしている。一方、講座がわかりやすいことは自治会や地域の集まりでの体力測定ができないと感じさせる要因になっていることが明らかになった ($\beta = -.302, p < .01$)。

以上のことから、体力測定実施能力修得度について最も強く影響を及ぼすのは、参加者の認知症予防の関心度であることが明らかになった。

(2) 今後の活動予測に影響を及ぼす要因

表6 今後の活動予測への影響要因

項目	β	標準誤差	自由度	F 値	有意確率
体力に自信はあるか	0.129	0.137	3	0.888	n.s
体力作りに関心はあるか	-0.149	0.151	1	0.976	n.s
介護予防に関心はあるか	0.432	0.217	1	3.951	n.s
認知症予防に関心はあるか	-0.552	0.231	1	5.718	p<.05
講座の時間はどうだったか	-0.254	0.154	1	2.715	n.s
講座はわかりやすかったか	0.290	0.143	1	4.120	p<.05
地域	-0.321	0.157	1	4.146	p<.05

従属変数：今後どのくらいの頻度で集まれそうか（継続予測）

表6は、講座修了後に回答を求めた自己記入式の調査票の項目「今後どのくらいの頻度で集まれそうか」という質問の回答に、どの質問項目が影響を及ぼしているのかを示した。

結果、認知症予防に関心がある（ $\beta = -.552, p < .05$ ）こと、広域地域であること（ $\beta = -.321, p < .05$ ）は、修了後の継続予測を低下させることを有意に説明している。また、講座がわかりやすいこと（ $\beta = .290, p < .05$ ）は継続予測を高くすることを有意に説明していることが明らかになった。

以上のことから、最も説明率の高い項目は認知症予防に関心度が高いほど、継続予測を低下させることが明らかになった

(3) 「健康づくり、認知症予防支援員養成講座」の効果の考察

以上の結果から講座の体力測定修得度に影響を及ぼすのは、認知症の予防への関心度の高さであり、継続予測に影響を及ぼすのは、認知症の予防への関心度の低さであることが明らかになった。つまり、体力測定の修得度の高い参加者は、認知症予防意識もあわせて関心が高い。

今後の継続性で考えると、継続性を高めていくためには、介入のテーマを認知症予防をメインで実施するのではなくその他の付加価値を高めていくことの方が重要であることが示唆された。

自由記述

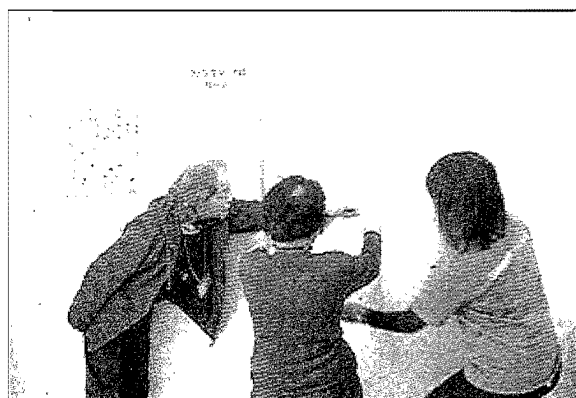
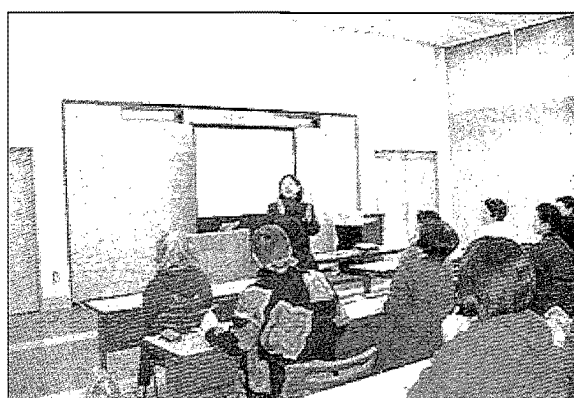
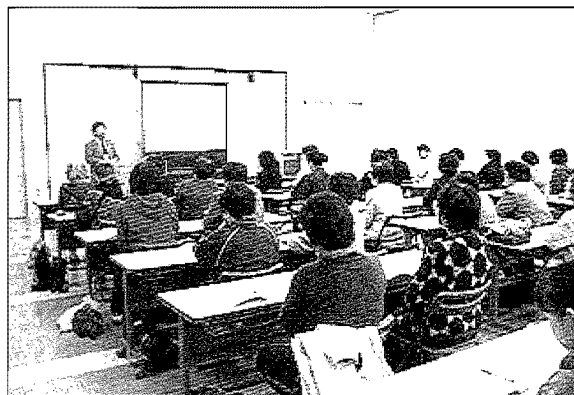
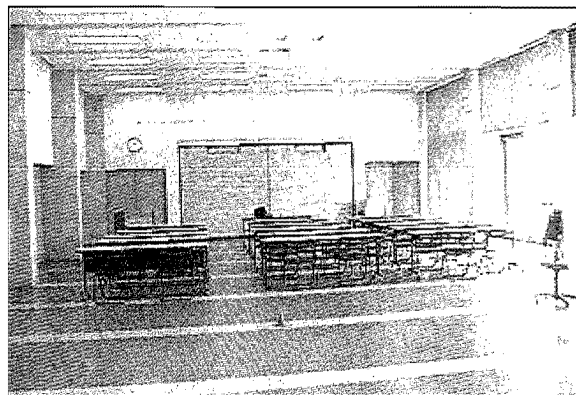
問 今後リーダーの活動を進めるにあたって不安な点はありますか？

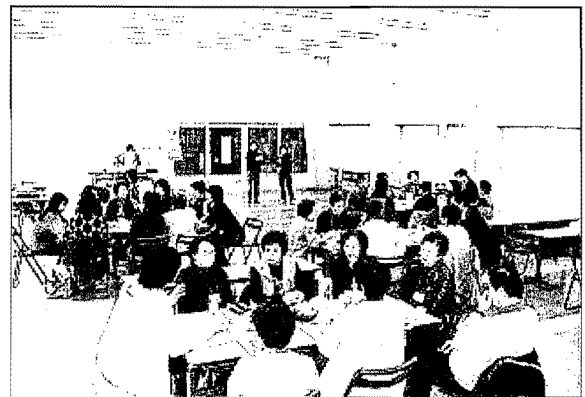
- ・どのくらい的人数が興味をもってくれるか、集まってくれるかが不安。
- ・もう少し勉強してから
- ・関心のない方の方が多いと思うので召集が難しい
- ・協力したいが、他の職務が忙しく時間の余裕がない。
- ・興味を引くテーマにしないといけない。どのくらい集まれるか不安。
- ・講師が来れば良いと思う
- ・少し不安
- ・人が集まらないかも
- ・人が集まらないと思う。高齢者が多い地区なので理解されないと思う。
- ・体力測定について理解できるか不安
- ・地区民の理解と協力を得るようにしたい
- ・道具の有無によって出来方が異なる

問 今後リーダーの活動を進めるにあたって希望することはありますか？

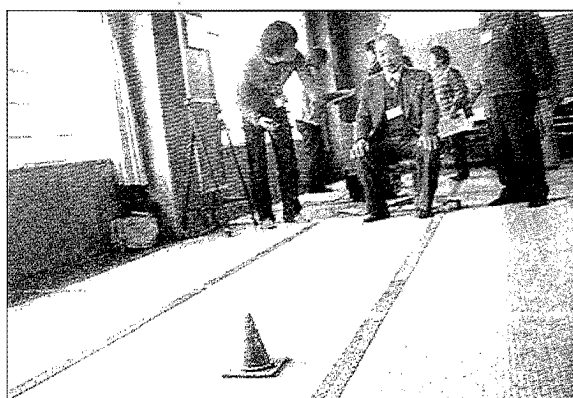
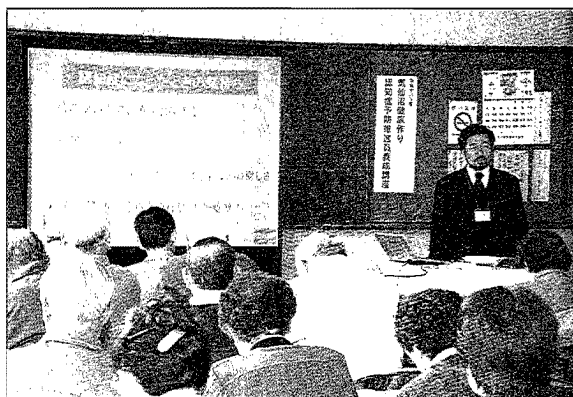
- ・こんな感じでやってください。
- ・講師がいれば協力したい
- ・施設利用料を無料化して欲しい
- ・時間が少ない
- ・年に一度は市とタイアップして講座をして欲しい。
- ・毎年少しずつリーダーを増やしたらいい
- ・癒しの島らしく高齢であっても死ぬまで元気な島民でありたい。
- ・体力測定に時間をかけないで欲しい
- ・認知症予防の方法を教えて欲しい。

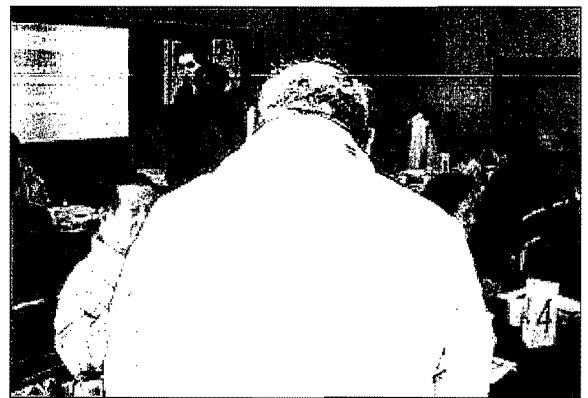
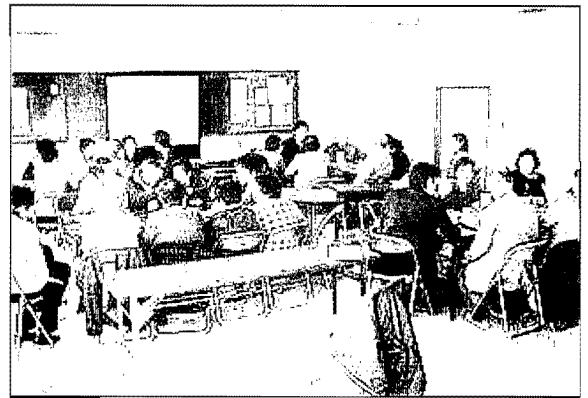
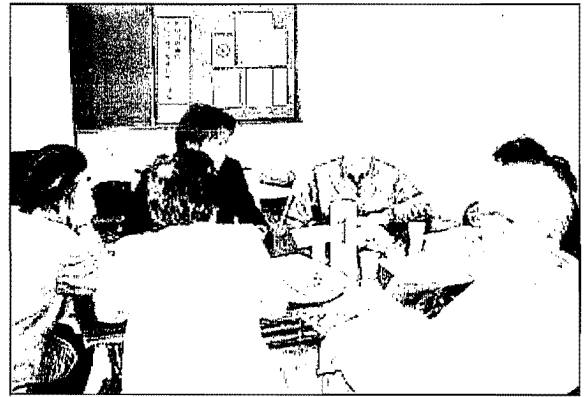
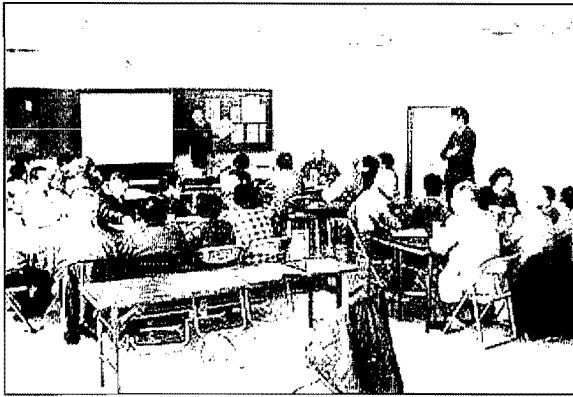
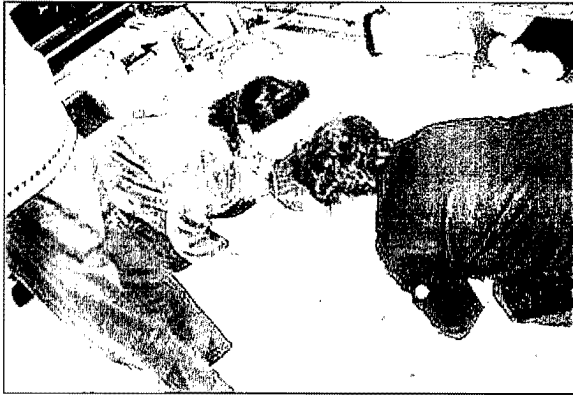
予防的介入プログラムの様子（気仙沼広域地区）





予防的介入プログラムの様子（気仙沼大島地区）





研究事業全体のまとめ

研究事業全体のまとめ

地域生活の視点から見た介護予防要因及び予防的介入効果の検証と普及に関する研究事業では、大きく分けて、「加齢と健康に関する縦断研究の追跡調査」と「地域介入のあり方とその効果に関する研究」を行ってきた。

「加齢と健康に関する縦断研究の追跡調査」では、気仙沼大島に在住する地域住民の悉皆調査の追跡調査を行い、過去2回の調査結果と比較検討してきた。その結果、加齢に伴って病気を有する人は増えるが、主観的健康感が高く、それが維持され続けていることや、規則正しい生活を送り、魚や野菜を中心とした健康的な食生活を送っていること、介護予防や認知症予防につながる生活習慣を有していること、社会活動や趣味活動を積極的に行う人が多いことや、住民同士が支えあうインフォーマルな支援体制があることなど多くのことが明らかとなった。認知症介護研究・研修仙台センターでは、この地域に対し、過去2カ年にわたり、自治体や老人クラブ、地域のサービス提供事業所と共同で、介護予防講座や健康運動講座、健康運動の実践や体力測定などの介入プログラムを実施し、その効果を検証してきたが、今回の調査結果から、これらの介入プログラムに参加した人たちは、より積極的なライフスタイルを保ちながら生活していることも明らかとなった。今後は、フォーマルな支援だけではなく、住民自らが主体性をもって介護予防活動を行っていただけるように支援していくことも課題となってくるだろう。

「地域介入のあり方とその効果に関する研究」では、住民自らが主体的に介護予防に取り組むための支援のあり方について検討した。具体的には、地域の既存の団体や組織、行政機関を活用し、住民自身が推進員として介護ならびに認知症予防活動を展開できる能力を養成する講座をモデル的に実施し、その有効性と継続性についての検証を行った。今年度は2地区で講座を開催し、55名の「健康作り・認知症予防推進員（通称：完全！100再リーダー）」が誕生した。今回2地区で開催された講座の参加者の平均年齢が74.3歳と62.6歳であることを考えると、推進員として活動すること自体が推進員自身の介護予防にもつながるという副次的効果を生むことになる。今後は、推進員が中心となって、各地域や自治会単位で介護予防講座を開催していくことになるが、より有用で効果的な介護講座のプログラムの開発や検証が今後の課題である。またさらにこれらの講座に参加した人の介護予防効果についても検証していくことがこれからの課題といえるであろう。

卷 末 資 料

健康作り。 認知症予防推進員 研修テキスト

～ 完全! 100歳リーダー～



認知症介護研究・研修仙台センター

ごあいさつ

当センターでは、平成15年度より気仙沼市ならびに大島地区の老人クラブ連合会、社会福祉協議会、溪仁会等と連携をとりながら、大島地区の55歳以上の住民の方を対象に、厚生労働省健康増進等事業によって「加齢と健康に関する縦断調査」を実施してきました。この調査では、ライフスタイルに関する質問項目を中心に聞き取りをおこない、その結果から、介護予防や認知症予防の方法を明らかにすることを目的におこなってまいりました。平成18年度も約800名の方に継続的にご協力頂いております。

さて、今回は皆様からご協力頂いた調査結果をもとにして、健康で長生きを支援する地域のリーダー育成をおこなう運びとなりました。日頃から健康な生活を意識されている皆様であるとは思いますが、この研修を機会に、より充実した地域作りや健康作りについて今一度考えていきたいと思っております。今回の研修を通して気仙沼の皆様の健康生活に貢献できれば幸いです。

東北福祉大学

認知症介護研究・研修仙台センター

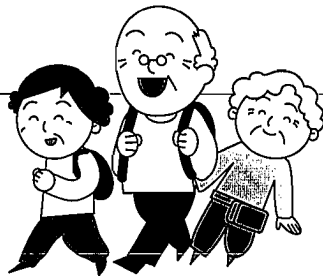
センター長 加藤 伸司



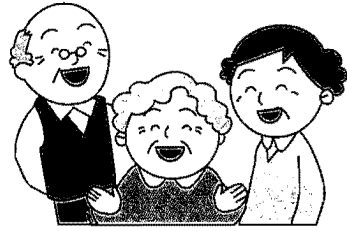
研修会の目的

気仙沼市民の方を対象に認知症の理解や介護予防の考え方を学んで頂き、介護予防のための健康チェックの具体的方法や、介護が必要になった人を支えるための地域展開について学び、修了後の具体的な展開を立案して頂くことが目的です。

健康作り・認知症予防推進員 (完全!100歳リーダー)の3つの役割



- ①100歳になっても元気に地域で暮らすことを目指して、地域の皆さんに健康や認知症の知識を色々な場面で話して下さい。
- ②体力測定の実験器具を用いて、公民館、自治会館等で、会議や、集まりの際に多くの人々の体力を測定しアドバイスをしてみましょう。
- ③健康教室などを積極的に開催し勉強会をひらきましょう。



健康作り・認知症予防推進員
研修テキスト
～完全！100歳リーダー～

目次

- 01 地域包括支援センターの役割
- 03 認知症とは
- 05 認知症になったときの気持ち
- 07 認知症になってもだいじょうぶ

いつまでも、明るく、健やかに暮らすために。

- 08 介護予防とは
- 09 認知症の予防
- 11 完全！100歳のための
体力測定マニュアル
- 17 完全！100歳チェック表
- 20 資料 いきいき3とき運動

地域で安心して健康に暮らし続けるために ～地域包括支援センターの役割～

地域で安心して健康に暮らし続けるためのよろず相談所(包括・総合マネジメント)

介護保険の見直しに伴い高齢者の地域生活を支える機関として「地域包括支援センター」の設置が義務づけられました。

高齢者が住み慣れた地域で、尊厳あるその人らしい生活を継続することができるようにするためには、できる限り要介護状態にならないような予防対策や、地域の保健・福祉・医療サービスなど、必要なサービスを切れ目なく活用できるように支援していく必要があります。

地域包括支援センターは、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等の専門資格を持った職員が、それぞれの専門知識を活かして連携チームをつくり総合的に皆さんを支えます。

地域で健康に暮らし続けるために(介護予防マネジメント)

地域で健康に暮らすためには、健康管理や体力維持が大切になります。そのために「介護予防マネジメント」をおこなっています。要支援1あるいは2と認定された方や、日常生活を送るうえで、何らかの支援が必要と思われる方に、介護予防プランを作成します。

日常生活支援や筋力トレーニング、閉じこもり予防などの介護が必要となっている方が悪化しないためのサービスや、元気な方が介護が必要にならないような予防サービスを提供します。

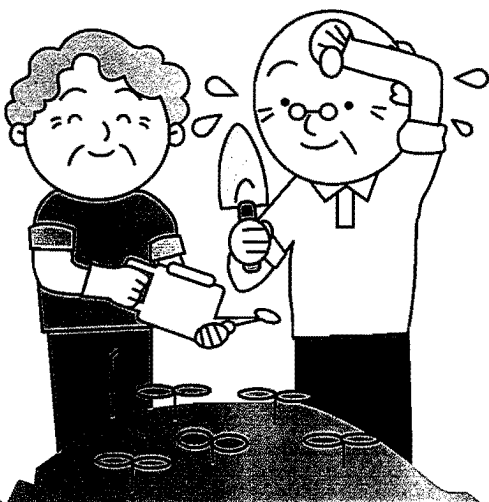
地域で安心して暮らし続けるために(総合相談・支援、権利擁護事業)

地域のなかでは、心理的、経済的な状況を脅かす様々な不安があります。そのために「総合相談・支援、権利擁護事業」をおこなっています。総合相談は、高齢者やその家族地域住民の方から相談を受け、その地域でいつまでも暮らせるように支援するサービスにつながります。権利擁護事業では、高齢者の虐待の防止のために早期発見をし、財産管理に不安があるときは必要なサービスへつなげます。

また、悪徳商法などの防止、相談にも関わっていきます。

地域全体で高齢者を支援する体制をつくります

地域でいつまでも暮らしていくためには、地域全体のサービスの連携が必要になります。「包括的・継続的マネジメント」では、高齢者の方々に直接支援するほかにも、地域のケアマネジャーが円滑に仕事ができるよう、ケアマネジャーのネットワークづくりやマネジメントに関する助言などをおこなっています。



ご相談は

気仙沼市地域包括支援センター
(すこやか内)

TEL 0226-21-1212
FAX 0226-25-1577

唐桑分室

TEL 0226-32-4811
FAX 0226-32-4810

認知症とは？

認知症とは ～もの忘れと認知症の違い～

年を重ねるともの忘れや度忘れが始まります。顔を思い出しても名前が出てこなかったり、しまい忘れ・置き忘れが増えてきます。

年相応のもの忘れと認知症のもの忘れはどのように違うのでしょうか。年相応のもの忘れは、体験の一部を忘れるのに対して、認知症では体験のすべてを忘れます。食事を例にあげれば、食べたメニューを忘れるのと食べたこと自体を忘れるのとの違いです。年相応のもの忘れは、自覚があり、別の機会にひょっこり思い出せますが、認知症のもの忘れは、自覚がなく、思い出せない部分に作り話が混じります。

忘れ方の違い

加齢に伴うもの	認知症
体験の一部を忘れる	体験の全部を忘れる
もの忘れを自覚している	もの忘れの自覚がない
別の機会に思い出せる	思い出せない部分に作話が混じる

認知症の種類と原因

認知症にはたくさんの種類があり、その原因もさまざまです。わが国で多いのは、アルツハイマー型認知症と脳血管性認知症です。近年、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などの診断が増えています。その他にも、いろいろな原因で起こる認知症があり、なかには外科的な手術や内科的な治療によって改善が期待できるものもありますので、一度はきちんとした診断を受けることをお勧めします。

アルツハイマー型認知症

レビー小体型認知症

前頭側頭型認知症

脳血管性認知症

その他

**感染性、腫瘍性、外傷性、
内分泌・代謝性・中毒性 など**

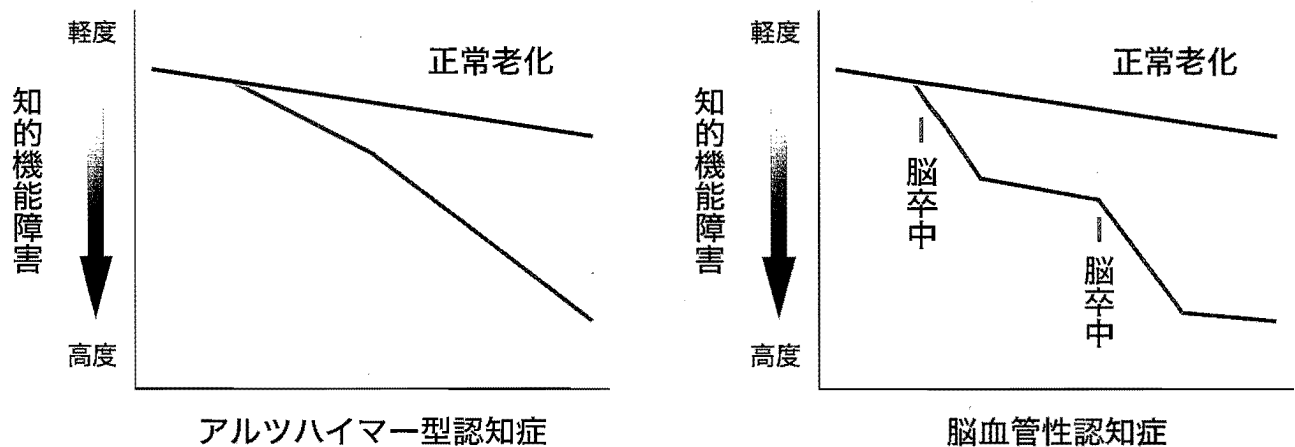
アルツハイマー型認知症の特徴

記憶障害のために新しい情報がインプットできなくなり、直前のこともすぐに忘れてしまいます。日時や季節の感覚があいまいになり、電車に乗っていて目的地を忘れたり、ここがどこなのか分からなくなります（見当識障害）。同じものを何度も買いこんだり（判断力の低下）、料理の手順が分からなくなったりします（実行機能の障害）。

さらには、言葉がスムーズに出なかったり洋服をきちんと着れなかったり、慣れたところでも道に迷うようになってきます。早期には脳の萎縮が見られないことがあります。

脳血管性認知症の特徴

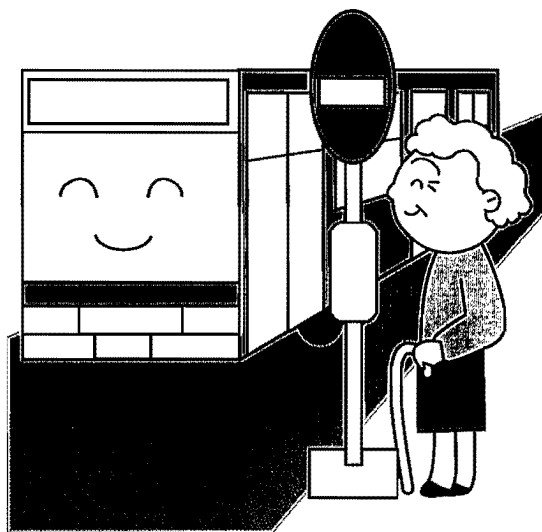
脳卒中（脳梗塞と脳出血）の後遺症として記憶と認知機能の障害が残った場合を脳血管性認知症と言います。アルツハイマー型認知症との違いをグラフにして示します。



認知症になったときの気持ち

認知症の方の世界を理解する

認知症になると何も分からなくなり、徘徊や妄想、興奮など不可解な行動を起こすと考えている人たちがいます。たしかに認知症の人には、直前の事を忘れてたり、今いる場所が分からなくなる、あるいは親しい人の事が分からなくなるなどの症状が現れてきます。しかしこれは認知症という「病気」が原因で起こっていることなのです。私たちでも今いる場所が分からなければ、帰ろうとします。もしこれを周囲の人が止めたり、帰れないように部屋に鍵をかけたりしたら、私たちでも大声をあげたり興奮したりするのではないのでしょうか。「もし自分がそういう状況だったら…」ということを考えると認知症の人の行動は不可解でも何でもないので。



もの忘れの辛さ

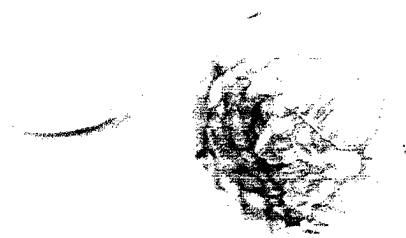
もの忘れは誰にでも起こるものです。私たちでも「あれ?今ここに何をしに来たんだっけ?」と思う体験をしたことがあるはず。しかし何をしに来たのかは、たいてい後で思い出すことが多いものです。もし思い出すことができず、しかもそのような状況が頻繁に起こったらどうでしょう。認知症の方のもの忘れは、このような状況が日常の中で頻繁に起こっているのです。私たちでももの忘れをしたときには不愉快な気分になったり、不安になるのと同様に、認知症の人たちもこのもの忘れが原因で不愉快で不安な日々を送っているのです。もの忘れを中心とする認知症という病気は、決して楽な病気ではなく、何より本人自身が日々辛い思いをしているのです。

いろいろなことができなくなってきたことの悔しさ

認知症になると、仕事や家事など普段何気なくおこなってきたことに失敗が見られるようになります。私たちでも失敗すると嫌な気分になりますし、今度はうまくやろうと思うでしょう。しかし認知症の方の場合、このような失敗がだんだん大きなものになっていきます。認知症の方は、病気が原因でこのような失敗が起こっているということは理解できなくても、自分がこれまでうまくやってきたことができなくなったことには気づいています。さらに仕事上の失敗や家事の不手際が目立つようになり、周りの人たちからも指摘されるようになるために、悔しい思いをしたり、少しずつ自信を失っていったりするのです。これは何より認知症の方本人にとって非常に悔しい体験なのだと理解することが必要でしょう。

問題行動から認知症の行動・心理症状へ

「もの忘れ」、「見当識障害(時間や場所の見当がつかなくなること)」、「判断力の障害(物事を系統立てて考えることができなくなること)」などは、認知症の中核症状といわれます。しかしこのほかにも「徘徊」や「攻撃的行動」「不潔行為」「妄想」などのさまざまな症状が起こることがあります。これらの行動は以前にはケアを困難にさせる行動という意味から「問題行動」や「行動障害」と呼ばれてきました。しかし最近では、これらの行動が、基本的な症状に身体的・心理的・社会的影響などが加わって起こるものであると理解されるようになってきました。そのため、近年専門家の間では、これらの一連の行動や症状を「認知症の行動・心理症状:Behavioral and Psychological Symptoms of Dementia (BPSD)」と呼ぶようになってきました。



認知症になってもだいじょうぶ

何もできなくなるの？

認知症という病気の中核となる症状は、記憶や判断といった知的機能・認知機能の障害です。しかし、知的な機能の全てが、一度に失われてしまうわけではありません。以前から覚えていた知識や、印象深かった出来事の記憶などはまだまだ残っています。特に、家事や趣味などで本人がそれまでの生活ですっと続けていたようなこと、楽しんでやってきたようなことは、身体が自然に動くほどその人にしみついているものです。もちろん、その人がもっている力を発揮するための環境づくりは必要かもしれませんが、そうしたことをおこなえることは、ご本人にとってもうれしく、自信につながるものです。

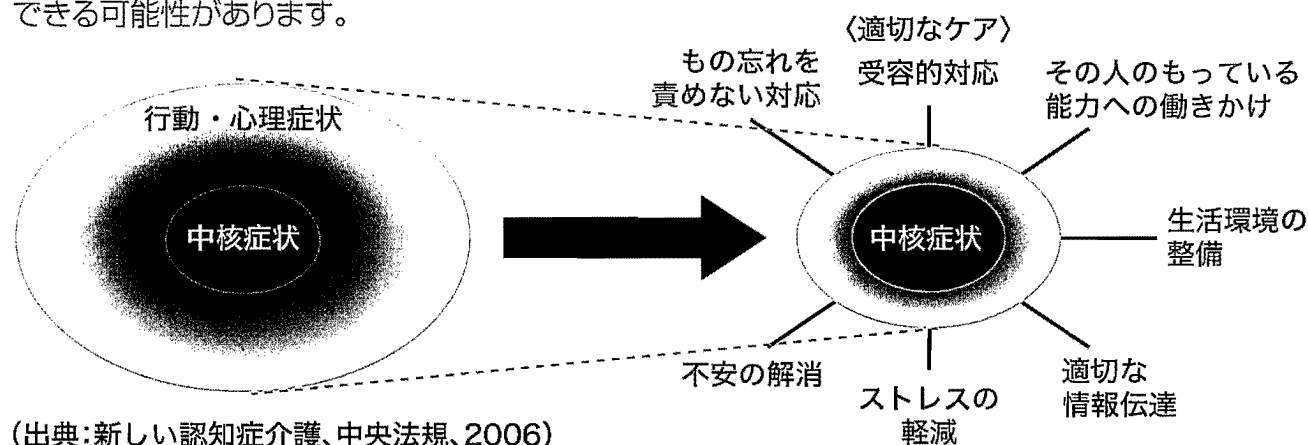
何もわからなくなるの？

「認知症になると何もわからなくなる」「ボケたが勝ち」...本当でしょうか？

確かに、認知症の症状は時を経れば進行していきます。しかし、感情機能はあまり障害されず、かなり末期の段階まで残っています。例えばここがどこだかわからなくなっても、ほんの少し前の出来事を忘れてしまっても、悲しい、さびしい、嫌だ、うれしい、楽しいといった感情は、いつも感じています。また、感情の記憶は心に残りやすいものです。いつもできていたことができなくなったつらさや不安、(記憶の障害があるために)覚えのないことで叱られた嫌な気持ち、自分らしさを発揮できたうれしさを生き生きと感じる「心」、そしてそれまでの人生を生きてきた「誇り」はもち続けます。

どのように対応するの？

認知症の症状の中でも、特に周辺症状は心理的な要因が作用して出現してきます。そのため、適切なケアが提供されることによって、認知症のある方の心理的ストレスが軽減し、周辺症状を軽減できる可能性があります。



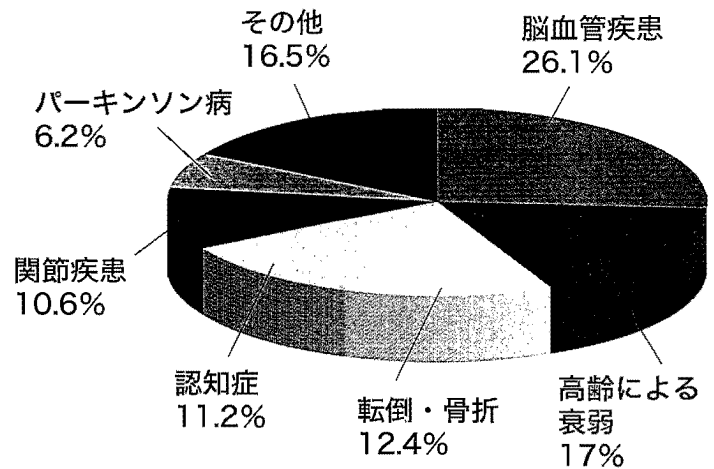
介護予防とは

介護予防の考え方

年を重ねると誰でも体力は低下します。しかし、誰でもが介護が必要になるわけではなく何らかの原因で介護が必要な要介護状態になってしまいます。年を重ねてもいつまでも元気で健康に暮らしていくためには、その原因を理解し、そうならないような生活を心がけることが大切です。下の図は、要介護状態になった人の原因を調べたものです。

脳血管性疾患が最も多く、次いで高齢による衰弱、転倒・骨折とつづきます。このことから、生活習慣病や疾患の予防と、老化による転倒の予防で半数以上の要介護状態が防げることが分かります。

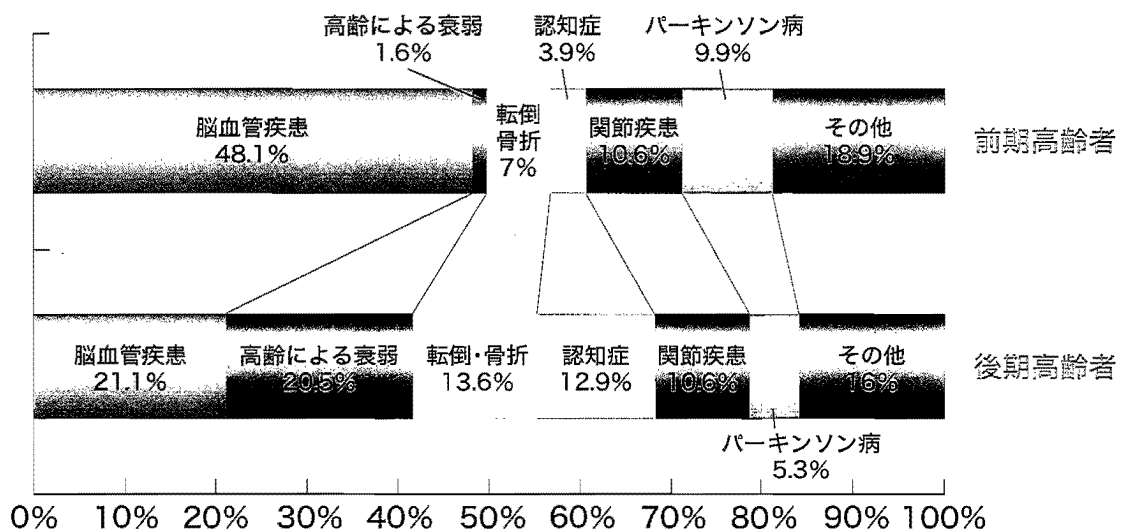
つまり、介護予防は、健康管理に気をつけることと、身体の老化によって起こる筋力低下を予防することが大切になります。



(図 要介護状態になる要因：国民生活基礎調査2002年)

介護予防は早期発見

介護予防は、前期高齢者では、生活習慣病の予防が中心になります。後期高齢者では、筋力の低下、転倒の予防をすることが有効な予防手段といえます。介護予防は、これらの兆候をいち早く察知し、対応することが求められます。そのために、自分自身の健康状態や身体測定で体力を把握しておくことは介護予防の重要な手がかりになります。



(図 高齢期別の要介護状態になる要因：国民生活基礎調査2002年)

認知症予防

認知症の予防はできるのか

「認知症は絶対に予防できない」「認知症は進行性なのでよくなることはありません」以前は認知症にはこうした認識が一般的でした。しかし、近年では多くの調査・研究によって認知症の予防や進行を抑える方法について興味深い結果が報告されています。それらを参考に認知症の多くを占めるアルツハイマー型認知症と脳血管性認知症の予防の可能性を考えていきます。

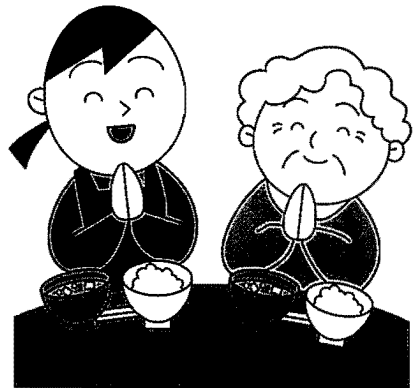
脳血管性認知症の予防

脳卒中（脳梗塞と脳出血）が原因となる脳血管性認知症は、生活習慣病を予防することによって予防が可能となります。生活習慣の要素、栄養、運動、休養、のバランスを考え、たばこ、アルコールを控えることが大切です。

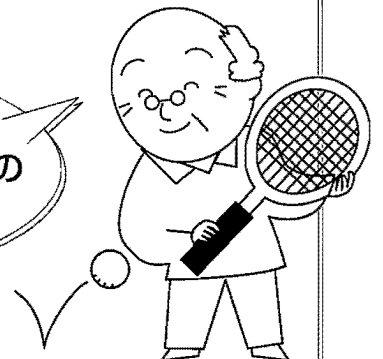
1無（いちむ）、2少（にしょう）、3多（さんた）のススメ

1無 = 喫煙習慣を無くす

2少 = 食事は8分目、
アルコールは
少なめに

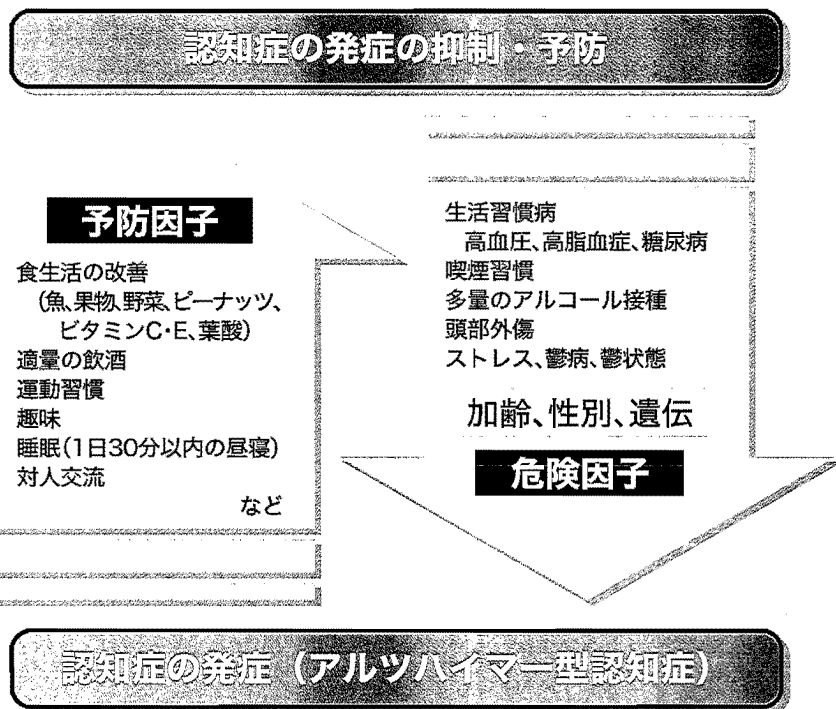


栄養・運動多く、
3多 = 休息多く、人や趣味との
接点多く



アルツハイマー型認知症の予防

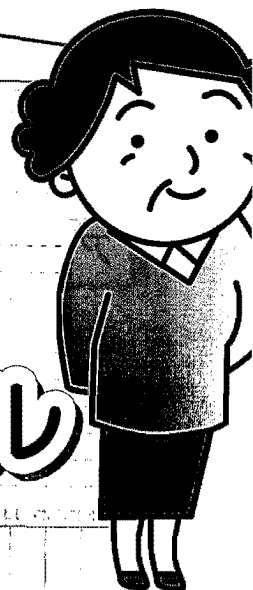
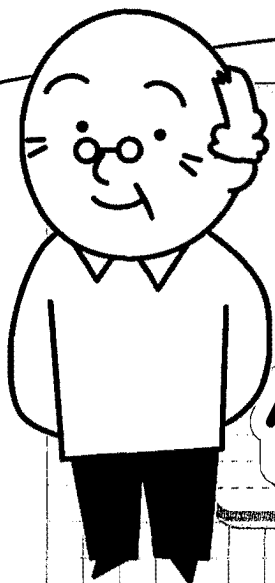
アルツハイマー型認知症には、 β アミロイドの脳への沈着によって引き起こされますが、その決定的な原因は明らかではありません。近年の多くの研究結果から発症の危険性を減らす要因は明らかになってきました。これらの危険性を可能な限り少なくする生活習慣によって、認知症の発症を遅らせたり、予防したりすることが期待されています。



認知症の予防と介護予防

これまで、述べてきたことから認知症の予防と介護予防には共通する視点があります。

- ① 生活習慣病を予防する
1無(いちむ)、2少(にしょう)、3多(さんた)
- ② 自分自身の身体状況を知る
筋力低下や老化の早期発見と対応
- ③ 生活に必要な体力を維持する
転倒、骨折の防止、主体的な活動の促進
- ④ 人と交流する
認知症の予防、外出・運動の促進



完全! 100歳のための 体力測定マニュアル

まずはじめに血圧を測定しましょう！
150以上の場合は無理をしないようにして下さい。
痛いと思ったら、すぐに中止して下さい。無理は禁物です。
お互いで評価しあいましょう。

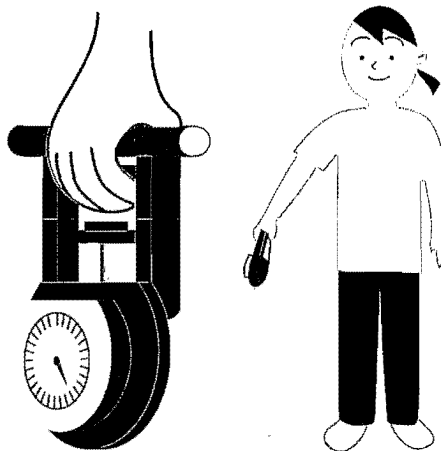
1 握力 (あくりょく)

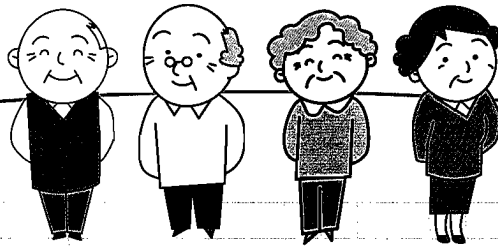
- 使用する器具 握力計
- 測定する要素 上半身の筋力

■ 手順

- ①両足を肩幅に開いて利き手で測ります。
- ②握力系の針が外側になるように持ち、人差し指の第2関節が直角になるように握り幅を調節します。
- ③腕を自然に下げて、身体に触れないようにして力一杯握ります。
- ④2回測って良い方の小数点第1位を四捨五入して記録します (例:22Kg)。

留意事項 握力計が身体や服に触れたまま握ったり振り回したりしない。





② 長座体前屈 (ちょうざたいぜんくつ)

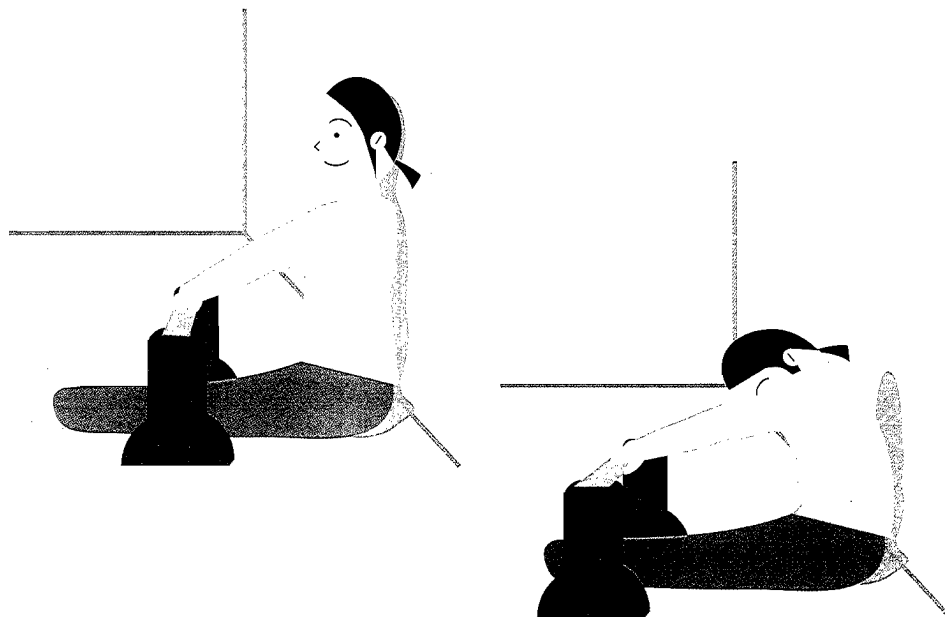
■ 使用する器具 デジタル長座体前屈計

■ 測定する要素 柔軟性

■ 手順

- ① はじめる姿勢: 壁際に足を伸ばして座り、壁に背・尻をぴったりとつけ長座姿勢をとる。
- ② そのままの状態、ひじを伸ばしたまま腕を前に伸ばし、測定器の中央部分と手のひらの中央付近が一致するように、測定器を合わせます。
- ③ 表示が0cmであることを確認します。
- ④ 手を測定器から離さずに、ゆっくりと身体を前に倒し、できるだけ遠くに測定器を滑らせます。このときにひざを曲げたり開いたりしないようにします。
- ⑤ 最大に遠くへいったところで元に戻る。
- ⑥ 2回測って良い方を記録します。

留意事項 靴を脱いでおこないます。無理をしないでできる範囲で。



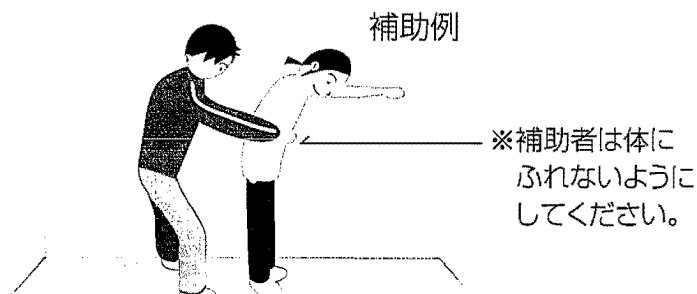
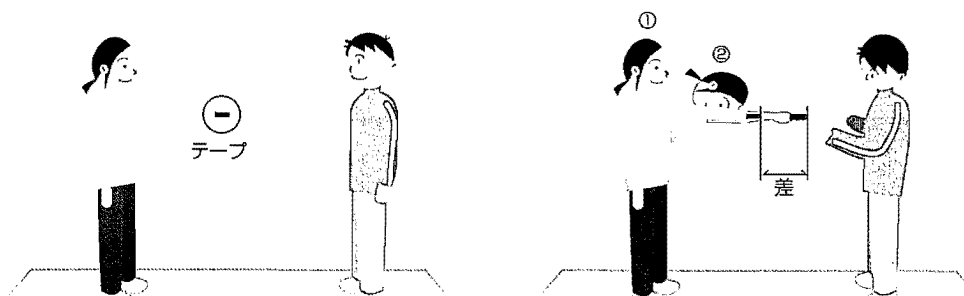
完全!100歳のための体力測定マニュアル

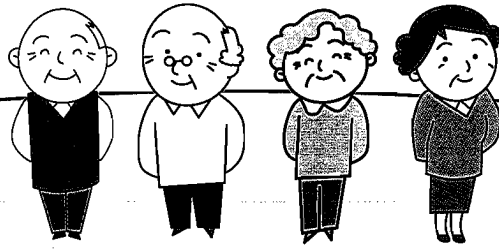
③ ファンクショナルリーチ (ふんくしょなるリーチ)

- 使用する器具 メジャー テープ
- 測定する要素 動的バランス
- 手順

- ①はじめに、壁に向かって横向きに立ち、両足を自然に開き直立します。
- ②手を軽く握り体と90°になるように前に腕を上げます。
- ③握り拳の先端をテープでマークして壁に遠い方の手を下ろします。
- ④握り拳は同じ高さを維持したまま、足を動かさずにできるだけ前方に手を伸ばし、その先端にテープでマークし、その差をはかります。
(つま先立ちでも良いが、足は動かさない)
- ⑤2回測って良い方を記録します(小数点第1位まで記録)。

留意事項 靴を脱いでおこないます。補助者をつけて安全に注意しましょう。





4 開眼片足立ち (かいかんかたあしだち)

- 使用する器具 ストップウォッチ
- 測定する要素 静的バランス
- 手順

①両手を腰にあて、次の状態になるまでの時間を測定します。

- 1) 足の位置がずれる
- 2) 腰にあてた手が離れる
- 3) 上げた足が体の一部に触れたとき

②1回練習してから2回測り良い方を記録します。ただし60秒が上限です。

(最高60秒)

留意事項

1回目で60秒いったときは2回目は測定しない。
靴を脱いでおこないます。



※補助者は体に
ふれないように
してください。

完全!100歳のための体力測定マニュアル

5 Timed up&go (アップアンドゴー)

■ 使用する器具 ストップウォッチ、椅子、コーン

■ 測定する要素 移動能力

■ 手順

①椅子から立ち上がり3M先の目印を折り返し、椅子に戻るまでの時間を測定します。

②スタートは背中を伸ばして椅子に座り、手を太ももの上に置きます。その際、足の裏は床にぴったり着けます。

③「よーい、スタート」で快適で安全な速さで一連の動作をおこないます

④測定は、体が動き始めてから、再び座るまでの時間です。

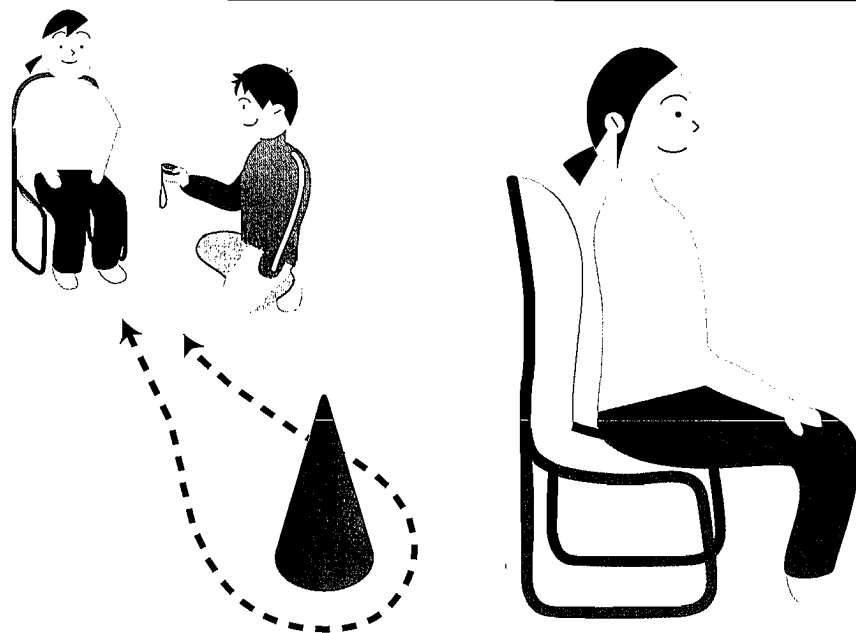
⑤周り方は自由です。

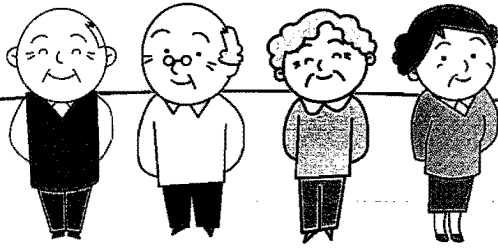
⑥1回練習してから2回測定し良い方を記録します。

小数点第1位まで記録します。

留意事項

測定者は、相手の動きにあわせて移動し、安全を確保します。
靴を履きましょう。



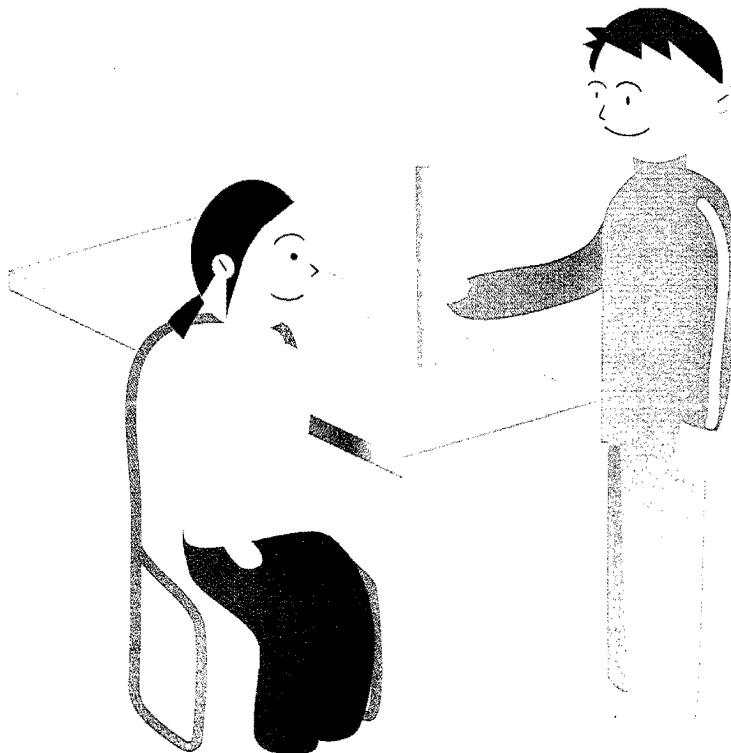


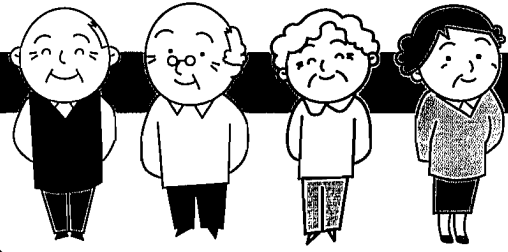
6 落下棒反応 (らっかぼうはんのう)

- 使用する器具 落下棒
- 測定する要素 敏捷性
- 手順

- ① 椅子に座り利き手をテーブルの上に置き、力を抜いて手のひらを開きます。
- ② 開いた手の人差し指と親指の間に棒の末端を合わせます。
- ③ 測定者が、突然棒を落下させ、それをキャッチします。
- ④ 7回測定し、3番目に良い数値を記録します。

留意事項 手のひら開いていることを確認する。

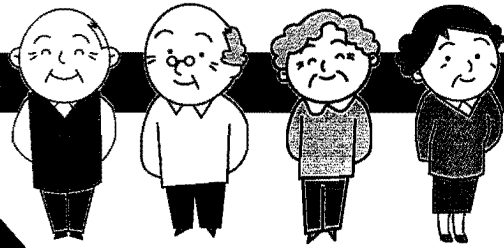




完全!100歳チェック表

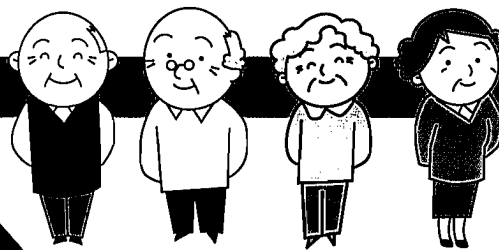
	月	<例> 2月					
	日	23日					
握力	kg	20					
	レベル	1					
長座体前屈	cm	22					
	レベル	1					
ファンクショナルリーチ	cm	39					
	レベル	4					
開眼片足立ち	秒	61					
	レベル	5					
アップアンドゴー	秒	5					
	レベル	5					
落下棒反応	cm	30					
	レベル	2					

完全！100歳チェック基準



	月					
	日					
握力	kg					
	レベル					
長座体前屈	cm					
	レベル					
ファンクショナルリーチ	cm					
	レベル					
開眼片足立ち	秒					
	レベル					
アップアンドゴー	秒					
	レベル					
落下棒反応	cm					
	レベル					

完全！100歳チェック基準

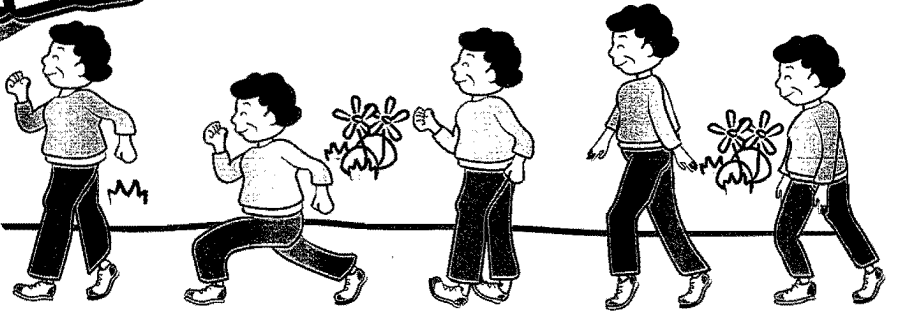


	低い ←————→ 高い					
	レベル	1	2	3	4	5
握力	男性	25以下	26～29	30～33	34～37	38以上
	女性	15以下	16～18	19～21	22～24	25以上
長座体前屈	男性	21以下	22～31	32～41	42～51	52以上
	女性	24以下	25～35	36～43	44～51	52以上
ファンクショナルリーチ	男性	29.5以下	30～33	33.5～36	36.5～39	39.5以上
	女性	25.5以下	26～30	30.5～33	33.5～36.5	37以上
開眼片足立ち	男性	5以下	6～13	14～30	31～60	61以上
	女性	4以下	5～10	11～23	24～60	61以上
アップアンドゴー	男性	7.2以上	7.1～6.1	6.0～5.5	5.4～5.0	4.9以下
	女性	8.9以上	8.8～7.5	7.4～6.5	6.4～5.8	5.7以下
落下棒反応	男性	50～36	35～30	29～25	24～20	19以下
	女性	50～36	35～30	29～25	24～20	19以下

いそいそ 「とき」運動

歩 いているとき

- 意識的に体を動かすことは脳の活性化に効果があるといわれています。
- 運動、食事、睡眠のバランスが大切です。

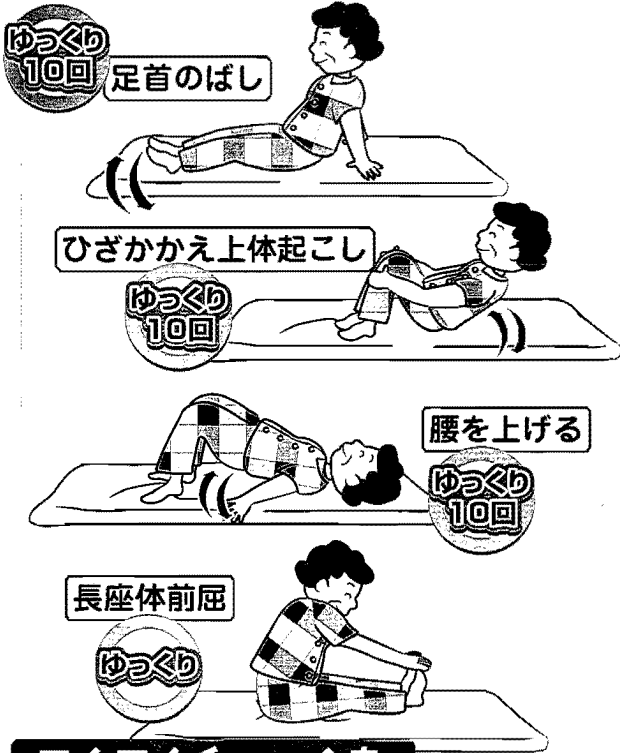


早歩き 大股歩き かかと歩き つま先歩き ナンバ歩き

※転ばないように注意して下さい！

布 団の上にいるとき

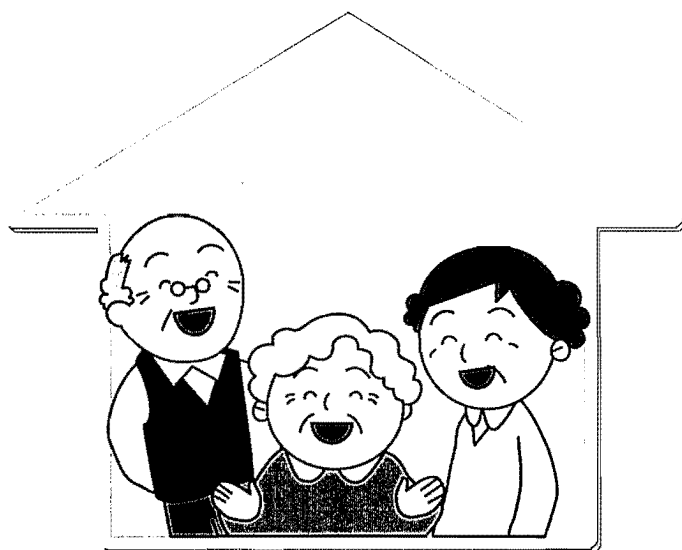
居 間にいるとき



てくてくチェック表

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
月																																
月																																
月																																
月																																
月																																

(3000歩で○、5000歩以上で●を記入して下さい)



認知症介護研究・研修仙台センター

〒989-3201

仙台市青葉区国見ヶ丘6-149-1

TEL:022-303-7550

FAX:022-303-7570

<http://www.dcnet.gr.jp/>

平成18年度 老人保健事業報告書
**地域生活の視点から見た介護予防要因および
予防的介入効果の検証と普及に関する研究事業**

2007年3月31日発行

発行所 認知症介護研究・研修仙台センター
〒989-3201
仙台市青葉区国見ヶ丘6丁目149-1
TEL (022) 303-7550
FAX (022) 303-7570

発行者 認知症介護研究・研修仙台センター
センター長 加藤 伸司

制作 株式会社 ホクトコーポレーション
仙台市青葉区上愛子字堀切1-13
TEL (022) 391-5661(代)
