

平成 24 年度 認知症介護研究・研修仙台センター運営費による研究事業

加齢と健康に関する縦断研究

— 認知症発症の予防要因と災害時ストレスが健康に及ぼす影響の検討 —

研究事業報告書

平成 25 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	1
方法	1
倫理的配慮	2
結果	2
結果概要	
① 健康状態に関する自覚	3
② 対人交流	9
③ 生活習慣	19
④ 趣味活動	23
⑤ 地域活動	29
⑥ 食事・栄養摂取状況	31
⑦ 予防因子等	37
⑧ 一般健康状態	39
⑨ QOL	41
結果のまとめと考察	71

加齢と健康に関する縦断研究-

ー認知症発症の予防要因と災害時ストレスが健康に及ぼす影響の検討ー

認知症介護研究・研修仙台センター

加藤伸司, 矢吹知之, 阿部哲也, 吉川悠貴

(はじめに)

認知症予防や認知症の進行抑制、あるいは寝たきり予防の要因を生活視点から明らかにすることは、高齢者が健康で生きがいをもって社会参加できるようになるための大きな条件となる。加齢が健康にどのような影響を及ぼすかについて検討するためには、個人を追跡して経年変化を比較する縦断研究が有効となる。これまでに「加齢と健康に関する縦断研究」の追跡調査を行ってきたが、本研究は10年後の追跡調査であり、10年間の対象者の心身の変化や社会活動状況の変化等を把握することにより、健康を維持する要因と阻害する要因を検討することを目的としている。また2011年(平成23年)3月11日に発生した東日本大震災は、東北地方に大きな災害をもたらし、調査対象の気仙沼大島地区も大きな被害を受けた。今回は、災害時ストレスが健康にどのような影響を与えたのかを合わせて検討することとした。

(方法)

訪問調査を行うに先立ち、郵送調査を行って、訪問可能な対象者を選定した。対象は、2002年度(平成12年度)の初回調査に協力してくれた気仙沼市大島地区の当時55歳以上の住民である。

対象者の選出方法は、2002年調査参加者1,134名中、2004年以降1度でも調査に参加した人を抽出し、各地区の老人クラブ役員に確認を行う。対象者を確定した後、対象者に対して郵送調査を行い、訪問調査の可否について確認する。

その後訪問面接調査を行い、2002年度初回調査時から、すべての調査に協力してくれた人を分析対象とする。

訪問調査の内容は、日常生活状況および健康状態に関する自覚、対人交流、生活習慣、趣味活動、地域活動、食事・栄養摂取状況、予防因子、一般健康状態、QOLなどの項目で構成されている。分析にあたっては、過去の訪問調査時から現在までの生活状況の変化を分析し、特に災害を挟んだ2年間の変化を比較し、災害によって生じた生活状況の変化や健康状態の変化等を検討する。また、過去の研究結果を地域住民に還元することを目的に大島地区住民に対して健康講座を実施する。

(倫理的配慮)

本研究は、認知症介護研究・研修仙台センター倫理審査小委員会の承認を受けて行われた。

(結果)

調査協力者は、初回調査時(2002年度)に調査に協力してくれた55歳以上の住民1,134人のうち、2回目調査(2004年度)以降1回以上参加してくれた住民692人(死去・入院・入所・転居を除く)を抽出し、地区の老人クラブの役員に確認した。

質問紙調査は8月に実施し、616人を対象に行われ、463人から回答が得られた(回収率75.1%)が、質問紙調査時、老人クラブ役員に確認した後になくなられた方は4人であった。質問紙調査で「訪問可」の解答があったのは231人であった。

訪問調査は、2012年(平成24年)8月31日から12月8日であり、主に9月から11月の連休の都度集中的に行い、その後対象者の都合に合わせて随時調査を行っていった。

分析にあたっては、初回調査(2002年度)から今回調査(2012年度)のすべての調査に協力してくれた177人を対象とした。

初回調査時(2002年)の年齢区分では、55歳以上65歳未満を「壮年期群」、65歳以上75歳未満を「前期高齢期群」、75歳以上を「後期高齢期群」として分類し、比較してきたが、今回調査時(2012年)では、それぞれ年齢が10歳上昇したため、「壮年期群」は「前期高齢期群(Young old)」、「前期高齢期群」は「後期高齢期群(Old Old)」、「後期高齢期群」は「超高齢期群(Oldest Old)」となっている。そのため、本報告書では、年齢区分を「壮年期群→YO」、「前期高齢期群→OO」、「後期高齢期群→OdO」と表記した。

分析対象者は、壮年期群→YOが58人、前期高齢期群→OOが78人、後期高齢期群→OdOが41人であった。全体の平均年齢は78.47歳であり、各群の平均年齢は「壮年期群→YO」が70.79歳、「前期高齢期群→OO」が79.51歳、「後期高齢期群→OdO」が89.37歳であった。

また過去の研究成果を還元するために大島地区で行われた健康講座は、5月22日と5月23日、10月21日に開催し、129人の地域住民が参加した。

■健康状態に関する自覚

「あなたはふだん自分で健康だと感じますか？」

自分自身が健康と感じている人は7割であり、10年前の約8割よりもやや減っている。しかし「とても健康」と感じている人は初回調査時（2002年）から4年前調査時（2008年）の6年間で3割～4割前後で推移してきたが、4年前調査時（2008年）から漸減しはじめ、特に震災を挟んだ2年間で大きく減少している。この傾向は壮年期→YOと後期高齢期→OdOに顕著に見られる。

（全体の結果）

全体的傾向として、「とても健康」「まあ健康な方」を合わせ、「健康な方」という回答は約7割程度であり、2年前の調査時とほとんど変わらないが、初回調査時（2002年）から12.7ポイント低下している。しかし「とても健康」という回答は4年前調査時（2008年）より漸減し、震災を挟んだ2年間に大幅に減少している（-18.8ポイント）。2010年から2012年の2年の間に「とても健康」が大幅に減少しているのはすべての年齢群においてみられる特徴であり、震災の影響が見られる可能性が高い。

（壮年期群→Y0）

今回調査時（2012年）で、「とても健康」「まあ健康な方」を合わせると74.1%と全体の4分の3が健康と回答している。「健康な方」は10年間に約6割～8割の間で推移しているが、「とても健康」の回答は、4年前調査時（2008年）から漸減し、特に2年前調査時（2010年）から今回調査時（2012年）の2年間で急激に減少している（-19ポイント）。

（前期高齢期群→O0）

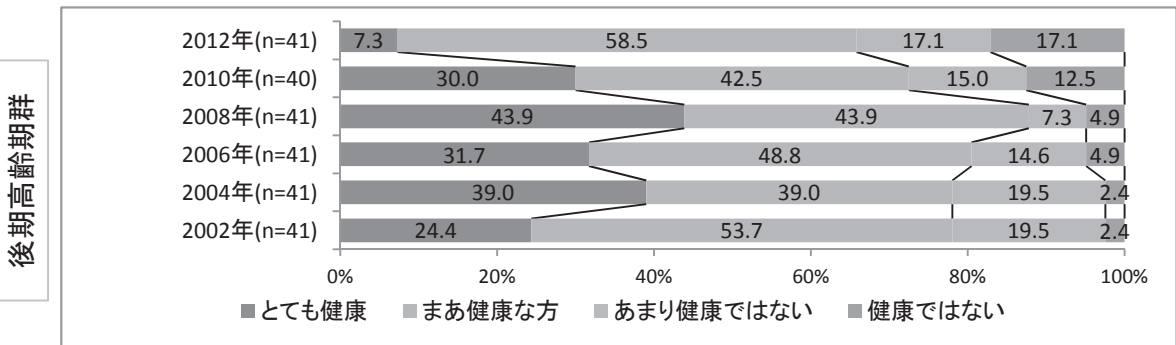
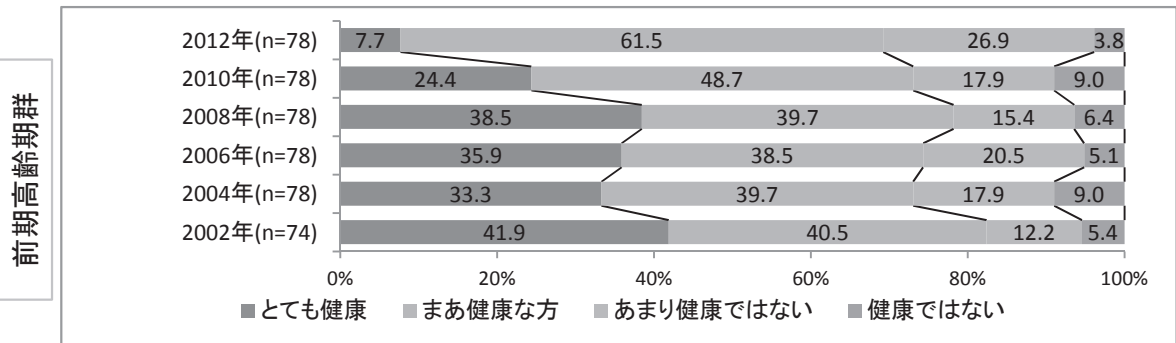
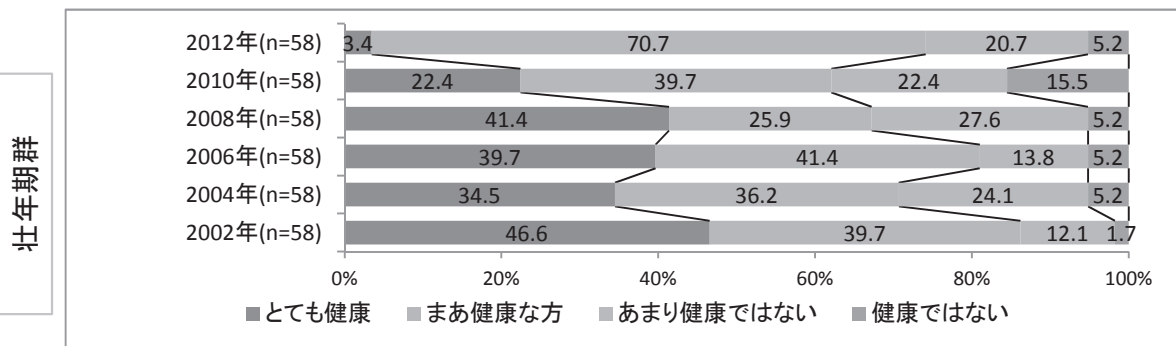
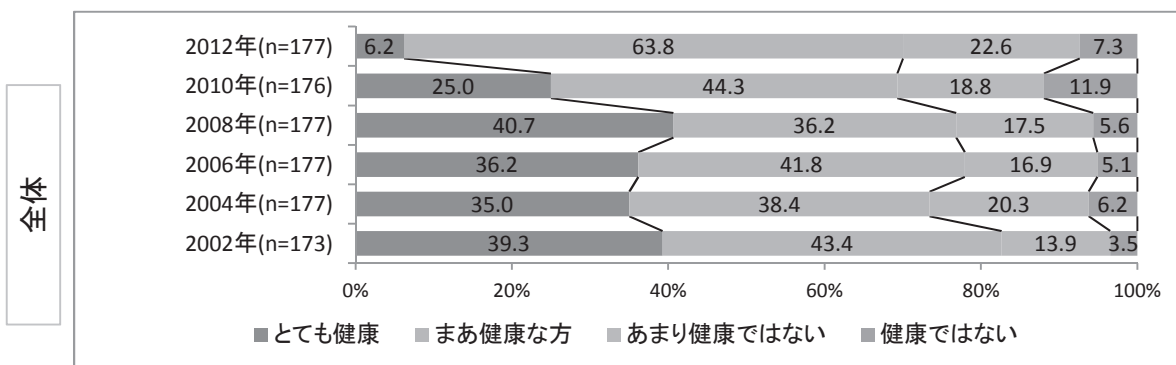
今回調査時（2012年）で、「とても健康」「まあ健康な方」を合わせると69.2%と全体の約7割を占めている。「健康な方」は初回調査時（2002年）の82.4%をピークに7割前後で推移しているが、「とても健康」の回答は、4年前調査時（2008年）から漸減し、震災を挟んだ2年間で急激に減少している（-16.7ポイント）。

（後期高齢期群→Od0）

今回調査時（2012年）で、「とても健康」「まあ健康な方」を合わせると65.8%と全体の7割近くを占めている。「健康な方」は、4年前調査時（2008年）の87.8%をピークに、2年前調査時（2010年）まで7割以上で推移しているが、「とても健康」の回答は、4年前調査時（2008年）の43.9%をピークに漸減し、震災を挟んだ2年間で急激に減少している（-22.7ポイント）。「とても健康」は、他の2群に比べて最も減少していることになる。

①健康状態に関する自覚

・あなたはふだん自分で健康だと感じますか



■健康状態に関する自覚

「食欲はいかがですか？」

食欲のある人は、初回調査時（2002年）から変わらず、約9割を超えている。全体的傾向としては、「食欲が非常にある」人は6年前調査時（2006年）から漸減し、全体の3分の1程度である。6年前調査時（2006年）から「食欲が非常にある」人が減っているのは、壮年期に特徴的にみられる。

（全体の結果）

全体的傾向として、「食欲は非常にある」「食欲はある方」を合わせ、「食欲あり」と答えているのは、初回調査時（2002年）から今回調査時まですべての調査で9割を超えており、ほとんど変化がみられない。しかし「食欲は非常にある」という回答は、6年前調査時（2006年）の53.7%をピークに漸減し、今回調査時（2012年）では31.1%となっている。

（壮年期群→Y0）

今回調査時（2012年）で、「食欲は非常にある」「食欲はある方」を合わせると89.7%であり、約9割が「食欲あり」と回答している。一方「食欲は非常にある」の回答は、6年前調査時（2006年）の56.9%から漸減し、特に震災を挟んだ2年間で12.1ポイント減少している。

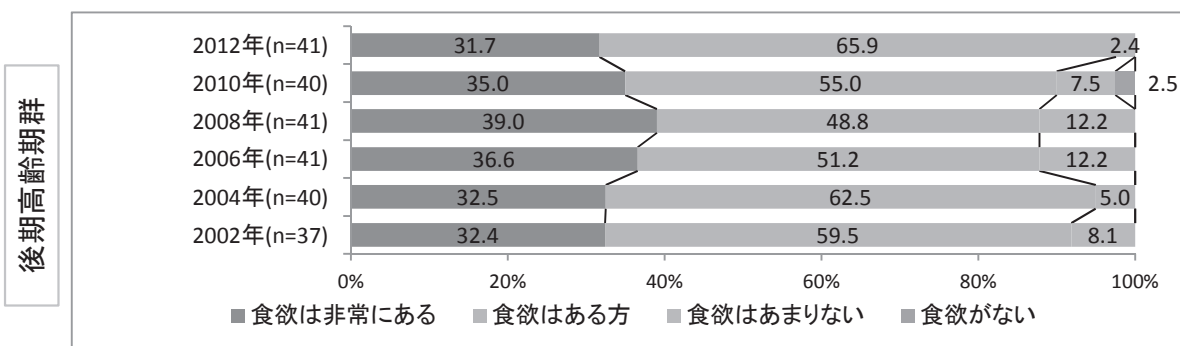
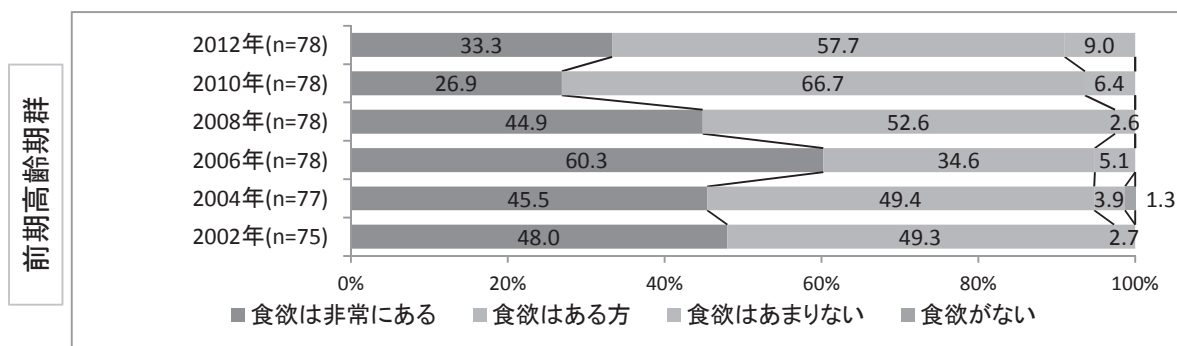
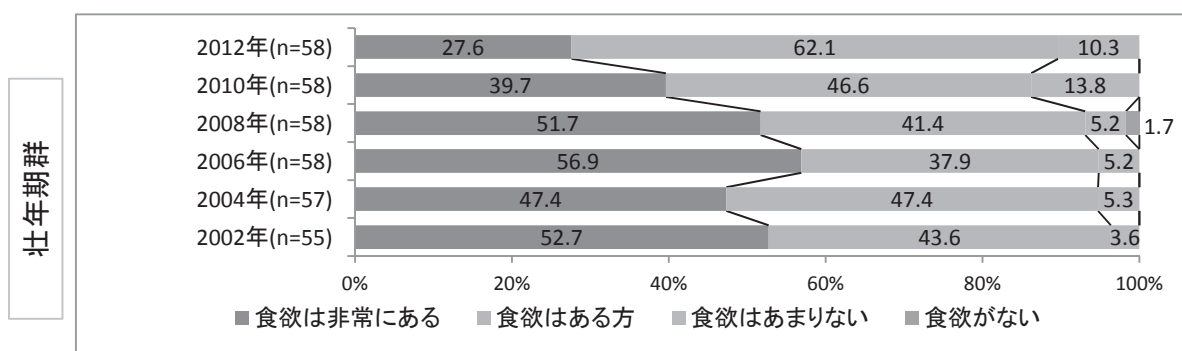
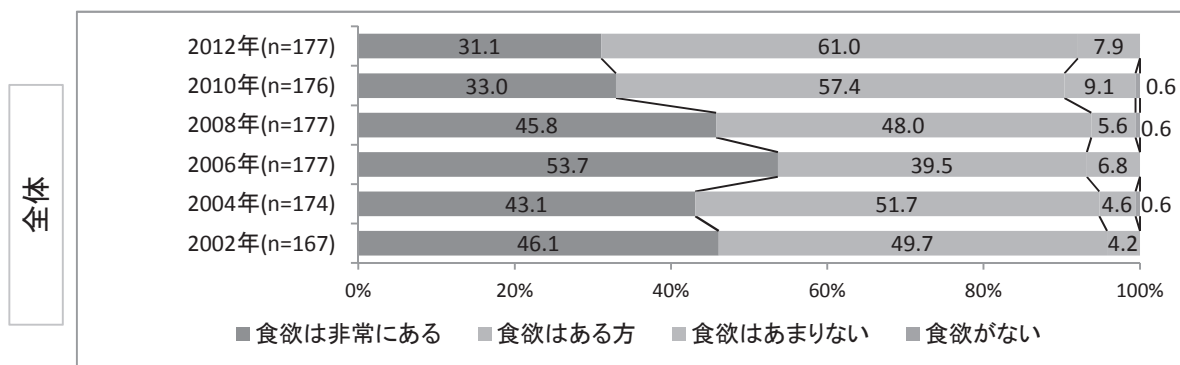
（前期高齢期群→00）

今回調査時（2012年）で、「食欲は非常にある」「食欲はある方」を合わせると91.0%であり、9割以上が「食欲がある方」と回答している。また「食欲あり」は、初回調査時（2002年）より増減を繰り返しながらも9割以上で推移している。一方「食欲は非常にある」の回答は、6年前調査時（2006年）の60.3%から2年前調査時（2010年）まで漸減しているが、震災を挟んだ2年間でわずかに増加している（+6.4ポイント）。

（後期高齢期群→0d0）

今回調査時（2012年）で、「食欲は非常にある」「食欲はある方」を合わせると97.6%であり、9割以上が「食欲あり」と回答していて、他の2群に比べると最も多い。「食欲あり」は、初回調査時（2002年）より9割前後で推移しているが、震災を挟んだ2年間で増加している（+7.6ポイント）のが他の2群にみられない特徴である。一方「食欲は非常にある」の回答は4年前調査時（2008年）から漸減傾向がある。

①健康状態に関する自覚
・食欲はいかがですか



■健康状態に関する自覚

「あなたはふだんよく眠れる方ですか？」

「よく眠れる」人は、前期高齢期群→OO、後期高齢期群→OdO では10年間で75%～85%の間で推移しており、大きな変化はない。しかし壮年期群→YOでは「よく眠れる」人が約7割であり、「とてもよく眠れる」のは、震災を挟んだ2年間で、壮年期群→YOのみがわずかに減少していて、前期高齢期群→OOと後期高齢期群→OdOではわずかに増加している。今回調査時（2012年）の結果では、「よく眠れる」の回答は、後期高齢期群→OdOが58.5%と最も多く、前期高齢期群→OO56.4%、壮年期群→YO46.6%と年齢が若くなるほど少ない。

（全体の結果）

全体的傾向として、「よく眠れる」「まあ眠れる方」を合わせ、「眠れる」と回答しているのは、初回調査時（2002年）から今回調査時（2012年）までほぼ8割前後で推移しており、大きな変化はみられないが、震災を挟んだ2年間で「眠れる」人はやや増えている（+4.4ポイント）

（壮年期群→YO）

「よく眠れる」「まあ眠れる方」を合わせ、「眠れる」と回答しているのは、8年前調査時（2004年）の89.6%をピークに漸減しており、今回調査時（2012年）は70.7%と漸減している（-18.9ポイント）。また「よく眠れる」は6年前調査時（2006年）および4年前調査時（2008年）が70.7%とピークで、その後漸減傾向がみられる。今回調査時（2012年）では46.6%と10年間で22.4ポイント減少しており、4年前のピーク時より24.1ポイント減少している。

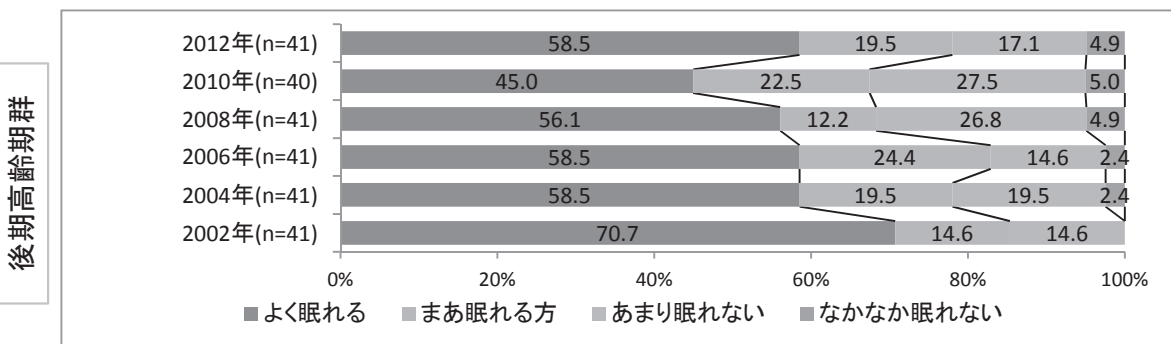
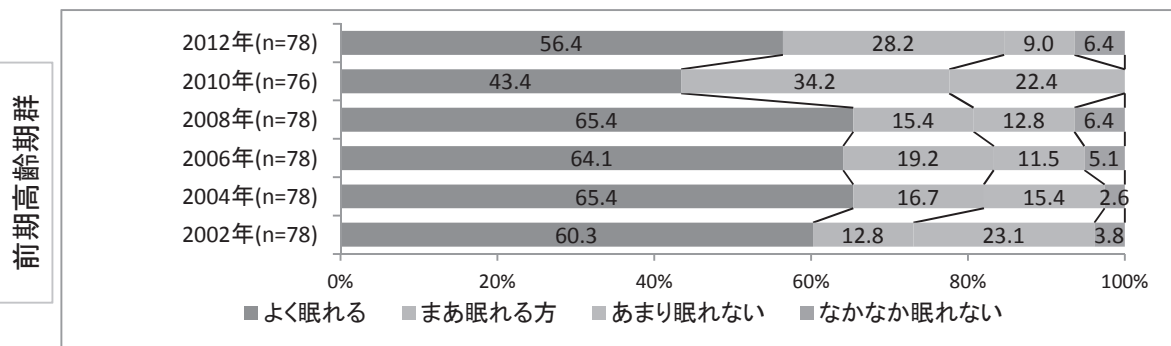
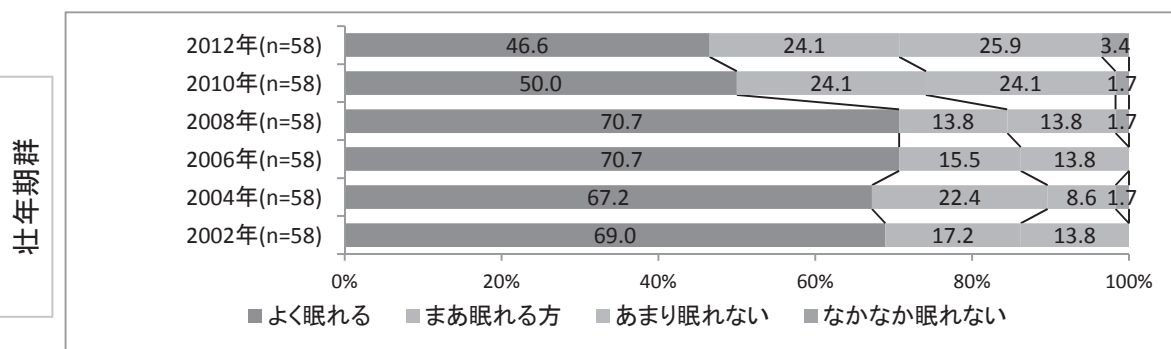
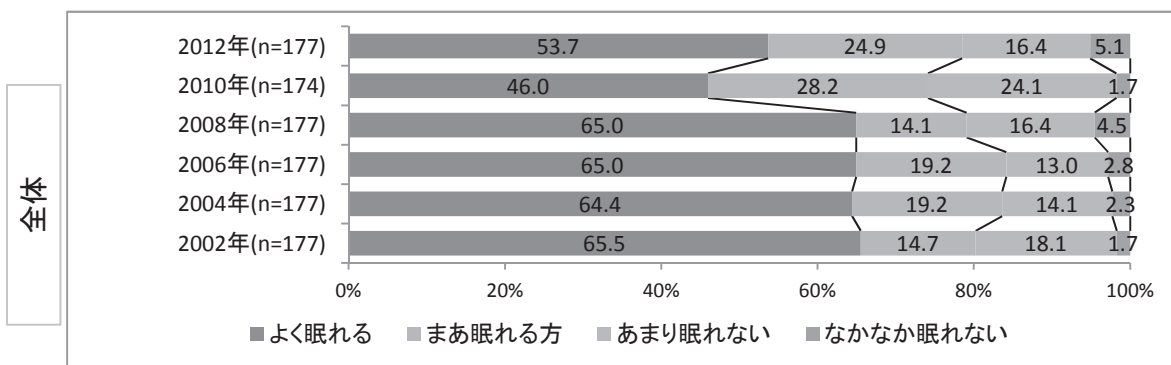
（前期高齢期群→OO）

「よく眠れる」「まあ眠れる方」を合わせ、「眠れる」という回答は初回調査時（2002年）より増減を繰り返しながら推移してきたが、今回調査時（2012年）が84.6%とピークである。一方「よく眠れる」は、4年前調査時（2008年）が65.4%とピークで、2年前調査時（2010年）に43.4%と22ポイント減少したが、今回調査時（2012年）は、56.4%であり、震災を挟んだ2年間で13ポイント増加している。

（後期高齢期群→OdO）

「よく眠れる」「まあ眠れる方」を合わせ、「眠れる」と回答しているのは10年間で75%～85%の間で推移している。また「よく眠れる」は初回調査時（2002年）の70.7%をピークに漸減してきているが、今回調査時（2012年）では、58.5%であり、震災を挟んだ2年間で13.5ポイント増加している。

①健康状態に関する自覚
 ・あなたはふだんよく眠れる方ですか



■対人交流

「普段つきあいのある親戚はいますか？」

普段付き合いのある親戚がいるかどうかについて、ほとんどの人が「いる」と回答しており、この傾向は10年間を通して変わらない。

(全体の結果)

ほとんどの人は、普段付き合いのある親戚が「いる」と回答しており、10年間95%以上を維持している。

(壮年期群→Y0)

ほとんどの人は、普段付き合いのある親戚が「いる」と回答しており、10年間95%以上を維持している。

(前期高齢期群→00)

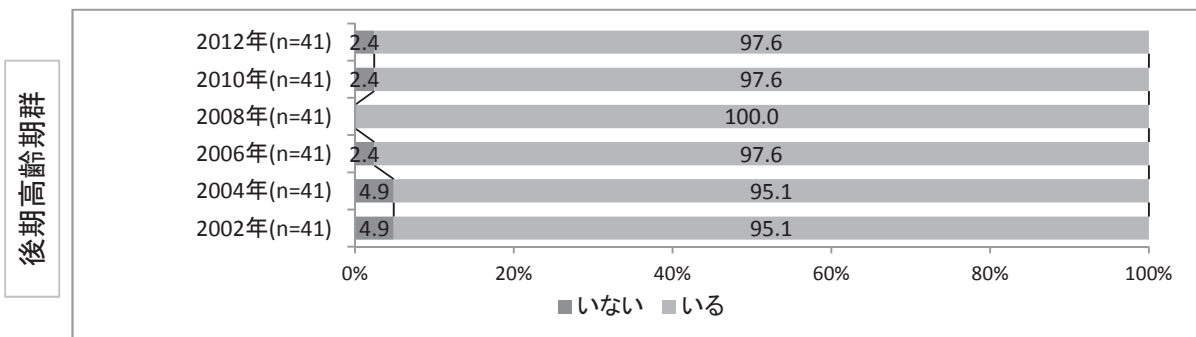
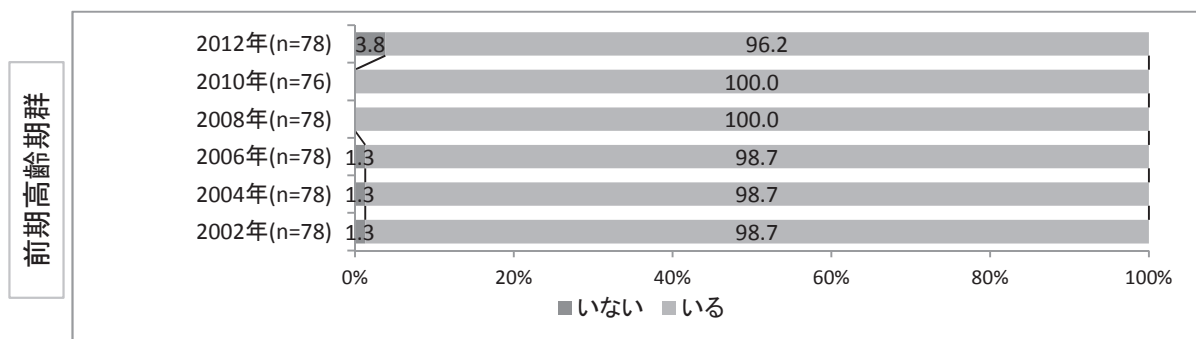
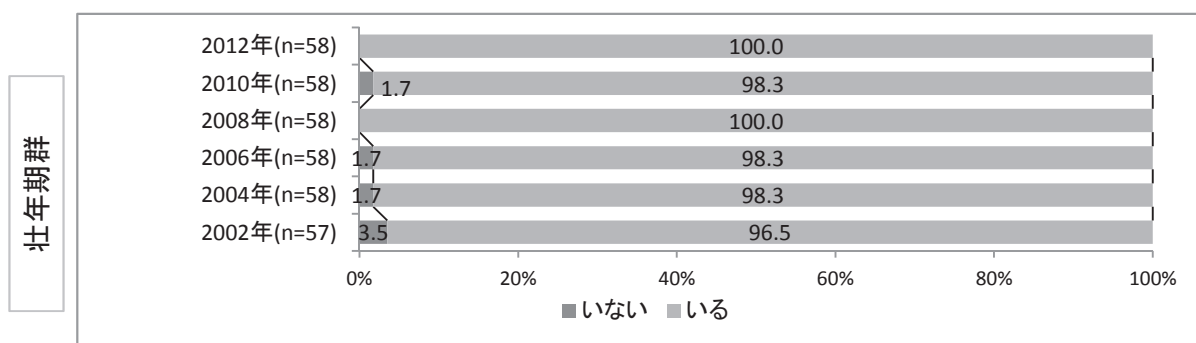
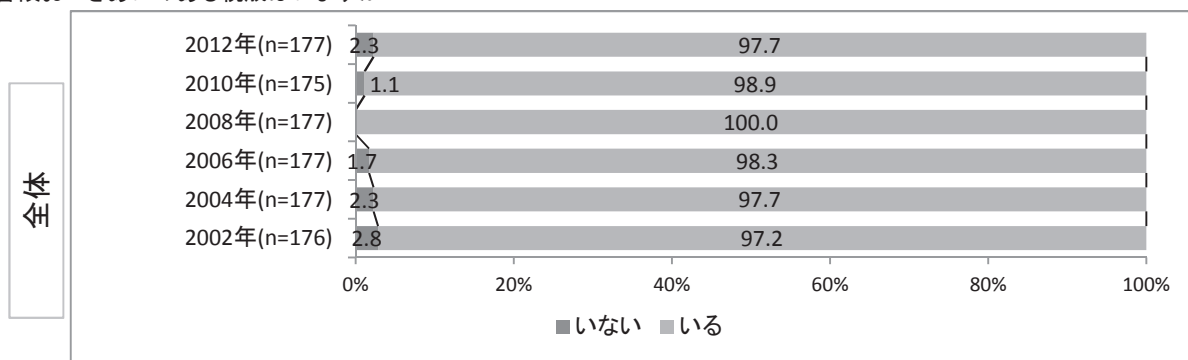
ほとんどの人は、普段付き合いのある親戚が「いる」と回答しており、10年間95%以上を維持している。しかし2年間調査時(2010年)には付き合いのある親戚が「いる」人は100%であったが、震災を挟んだ2年間で「いない」と回答した人が3.8ポイント増加している。

(後期高齢期群→0d0)

ほとんどの人は、普段付き合いのある親戚が「いる」と回答しており、10年間95%以上を維持している。

②対人交流

・普段おつきあいのある親戚はいますか



■対人交流

「心配事や悩み事があったときなど相談に乗ってくれる人はいますか？」

心配事や悩み事の相談に乗ってくれる人が「いる」と回答した人は、これまでの調査のすべてにおいて9割以上を維持しており、8年前調査時（2004年）からやや漸増傾向がある。

（全体の結果）

心配事や悩み事の相談に乗ってくれる人が「いる」と回答した人は、これまでの調査のすべてにおいて9割以上を維持しており、4年前調査時（2008年）よりやや漸増傾向が見られる。

（壮年期群→Y0）

心配事や悩み事の相談に乗ってくれる人が「いる」と回答した人は、これまでの調査のすべてにおいて9割以上を維持しており、今回調査時（2012年）が98.3%と最も多い。震災を挟んだ2年間で、わずかに増加している（+3.5ポイント）。

（前期高齢期群→00）

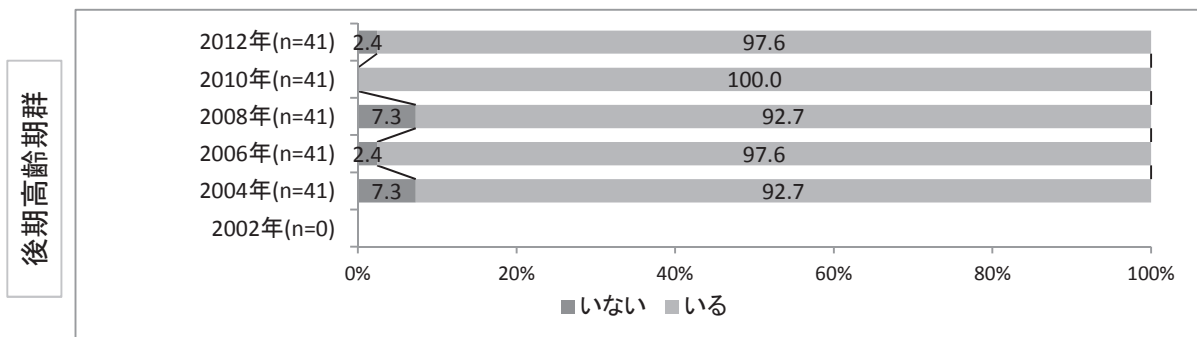
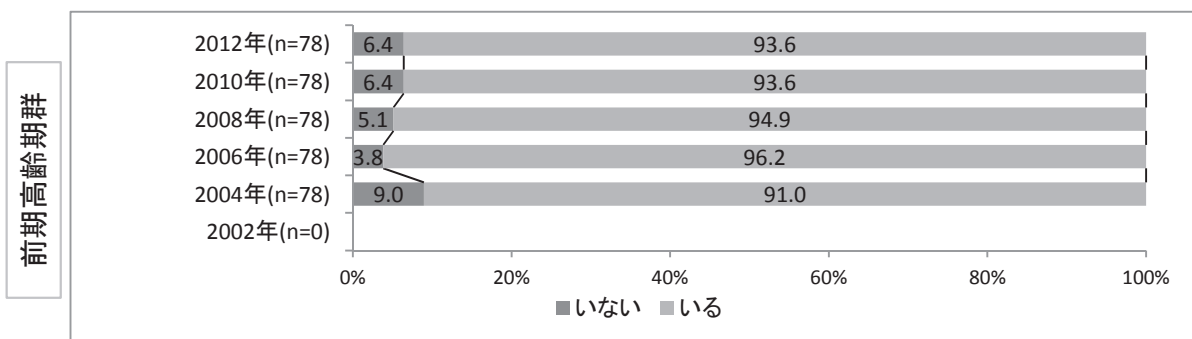
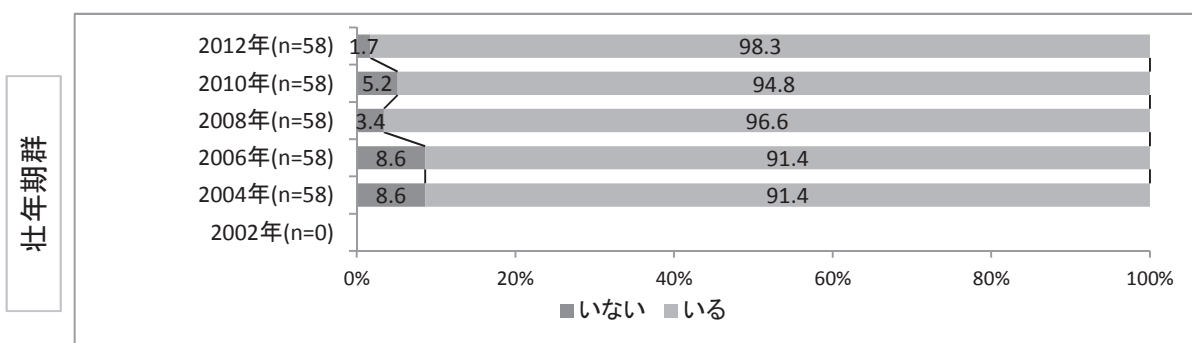
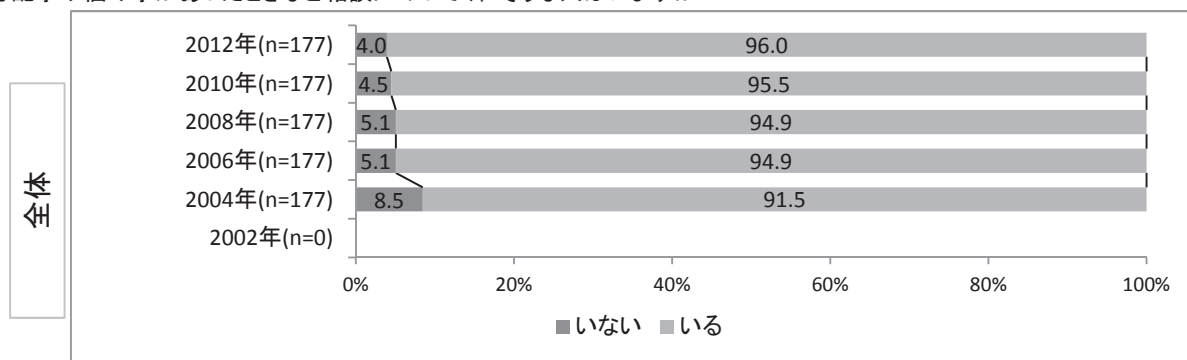
心配事や悩み事の相談に乗ってくれる人が「いる」と回答した人は、これまでの調査のすべてにおいて9割以上を維持しており、2年前調査時（2010年）と変わらない。

（後期高齢期群→0d0）

心配事や悩み事の相談に乗ってくれる人が「いる」と回答した人は、これまでの調査のすべてにおいて9割以上を維持しているが、震災を挟んだ2年間ではわずかに減少している（-2.4ポイント）。

②対人交流

・心配事や悩み事があったときなど相談にのってくれそうな人はいますか



■対人交流

「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人はいますか？」

用事や留守番を頼める人が「いる」と回答したのは、すべての年齢群で今回調査時（2012年）が多く、8割を超えている。特にすべての年齢群で2年前調査時（2010年）よりも増加しており、震災を挟んだ2年間で増加している。増加率は後期高齢期群→OdOで最も多い。

（全体の結果）

用事や留守番を頼める人が「いる」と回答したのは、今回調査時（2012年）で85.9%と、これまでの調査の中で最も多い。特に4年前調査時（2008年）より漸増傾向がみられ、2年前調査時（2010年）より6.8ポイント、4年前調査時（2008年）より11.3ポイント増加している。

（壮年期群→Y0）

用事や留守番を頼める人が「いる」と回答したのは、今回調査時（2012年）で89.7%と、これまでの調査の中で最も多い。特に4年前調査時（2008年）より漸増傾向がみられ、2年前調査時（2010年）より1.8ポイント、4年前調査時（2008年）より8.7ポイント増加している。

（前期高齢期群→00）

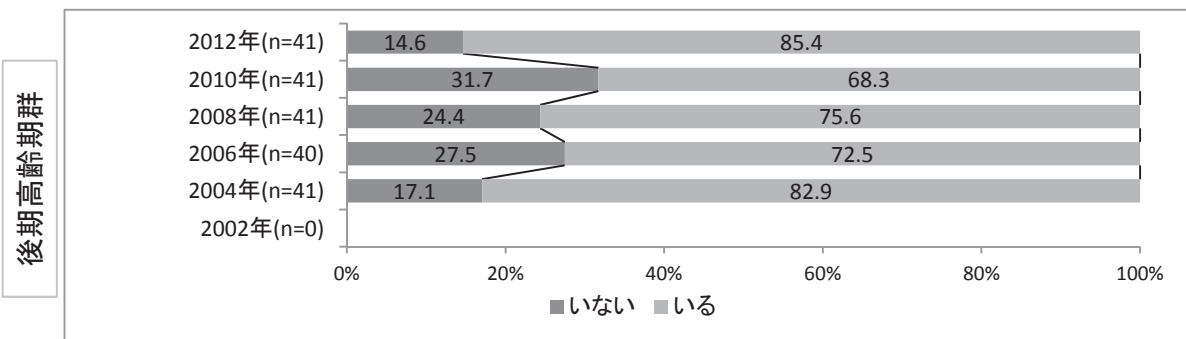
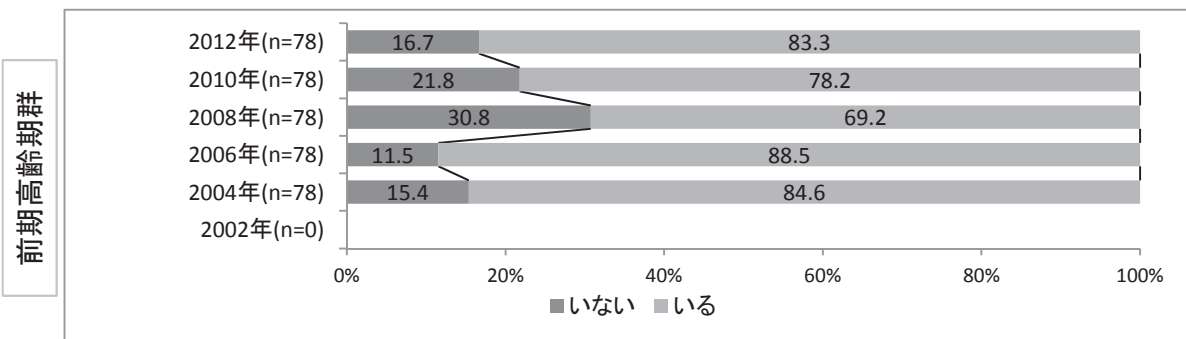
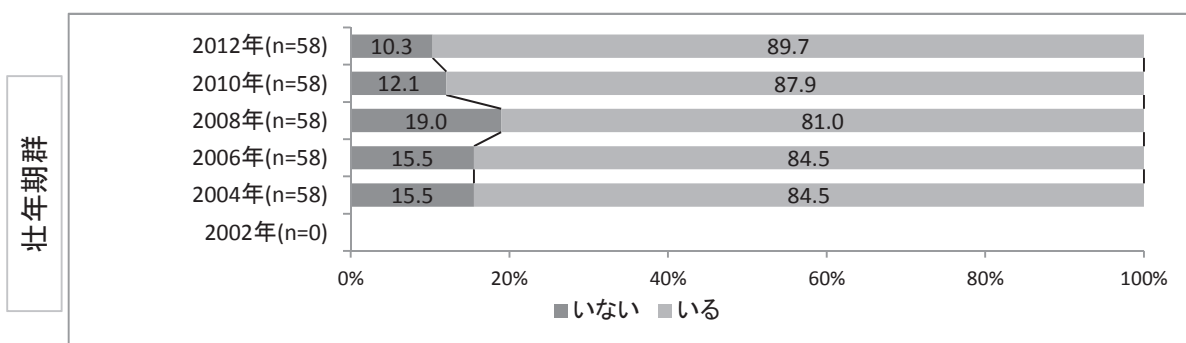
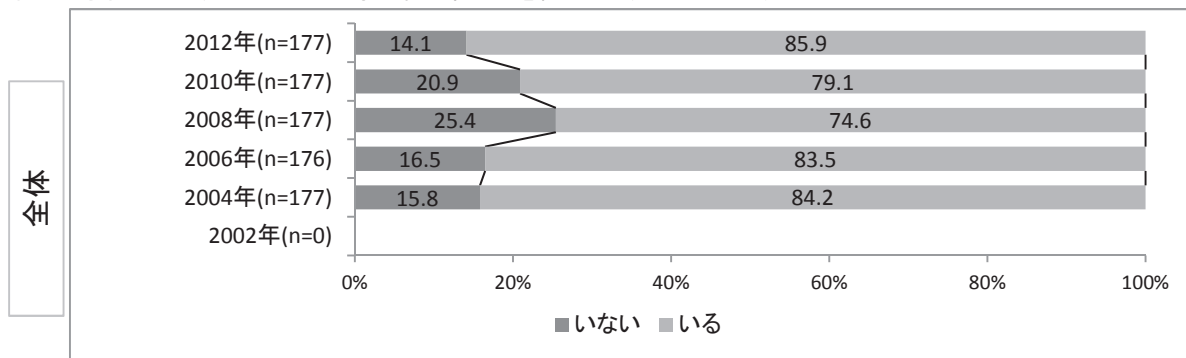
用事や留守番を頼める人が「いる」と回答したのは、今回調査時（2012年）で83.3%と多い。特に4年前調査時（2008年）より漸増傾向がみられ、2年前調査時（2010年）より5.1ポイント、4年前調査時（2008年）より14.1ポイント増加している。

（後期高齢期群→OdO）

用事や留守番を頼める人が「いる」と回答したのは、今回調査時（2012年）で85.4%と、これまでの調査の中で最も多い。特に震災を挟んだ2年間で17.1ポイント増加している。

②対人交流

・同居のご家族以外で、ちょっとした用事や留守番などを頼めるような人はいますか



■対人交流

「同居の家族以外で、緊急な用があったときにすぐに駆けつけてくれる人はいますか？」

すべての群において、ほとんどの人は緊急時に駆けつけてくれる人が「いる」と回答しており、この傾向は、これまでの10年間の調査で一貫している。これまで駆けつけてくれる人が「4人以上」という回答が最も多かったが、震災を挟んだ2年間で「4人以上」という回答は32.7ポイント減少しているなど、震災を挟んだ2年間で駆けつけてくれる人の人数は減っている。この傾向は年齢が若い群ほど多い。

(全体の結果)

ほとんどの人は、緊急時に駆けつけてくれる人が「いる」と回答しており、これまでの10年間を通して95%以上を維持している。また駆けつけてくれる人数は、初回調査時(2002年)から、2年前調査時(2010年)まで「4人以上」が6割以上と最も多かったが、今回調査時(2012年)では、「2~3人」の回答が56.1%と最も多く、「4人以上」駆けつけてくれると回答した人はこの震災を挟んだ2年間で32.7ポイント減少している。

(壮年期群→Y0)

すべての人は、緊急時に駆けつけてくれる人が「いる」と回答しており、これまでの10年間を通して98%以上を維持している。また駆けつけてくれる人数が「4人以上」という回答は、初回調査時(2002年)で94.6%と最も多く、8年前調査時(2004年)から2年前調査時(2010年)では、6割から7割で推移している。しかし、今回調査時(2012年)では、「2~3人」が63.8%と最も多く、「4人以上」駆けつけてくれるという回答は、震災を挟んだ2年間で37.9ポイント減少している。

(前期高齢期群→00)

ほとんどの人は、緊急時に駆けつけてくれる人が「いる」と回答しており、これまでの10年間を通して97%以上を維持している。また駆けつけてくれる人数が「4人以上」という回答は、初回調査時(2002年)で92.3%と最も多く、8年前調査時(2004年)から2年前調査時(2010年)までの間は6割から7割で推移している。しかし、今回調査時(2012年)では、「2~3人」の回答が58.7%と最も多く、「4人以上」駆けつけてくれると回答した人は震災を挟んだ2年間で37.2ポイント減少している。

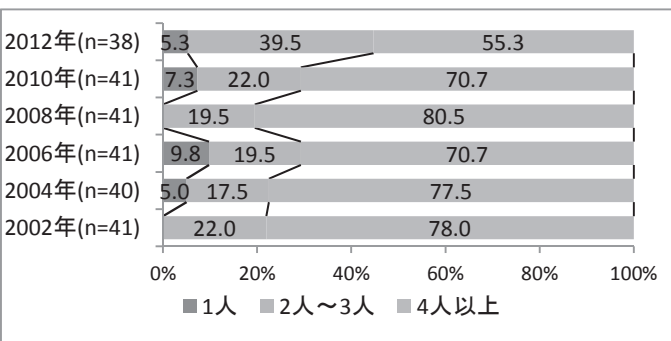
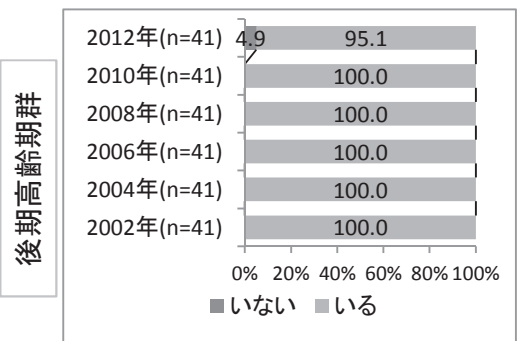
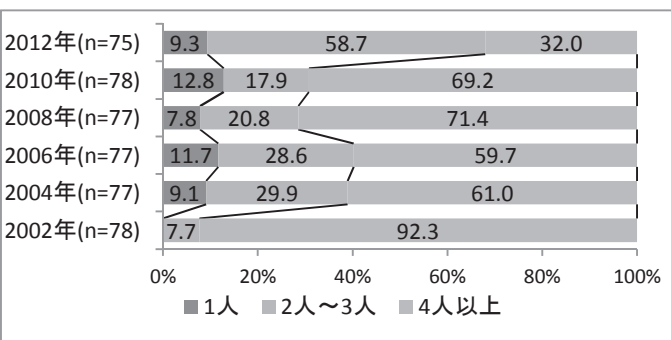
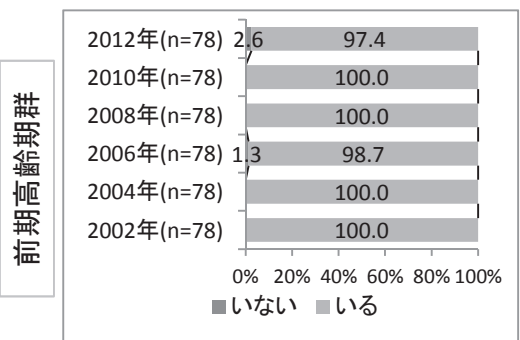
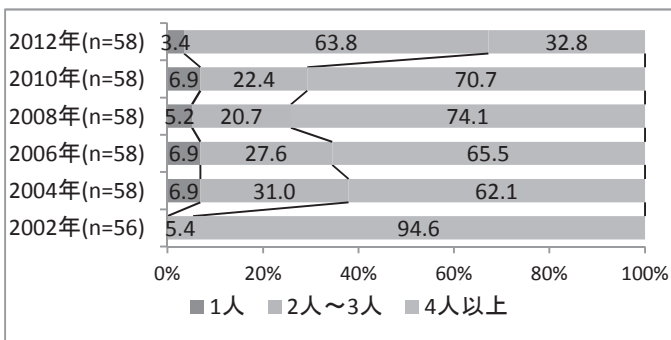
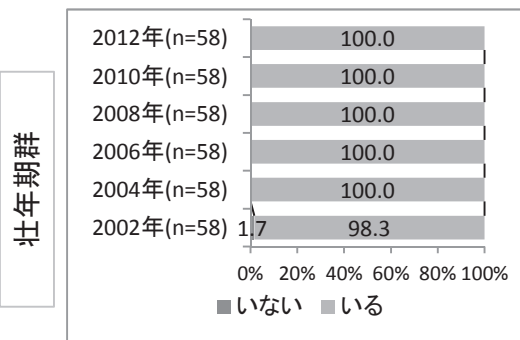
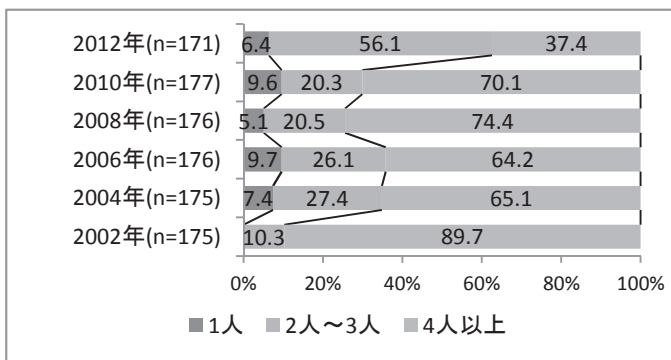
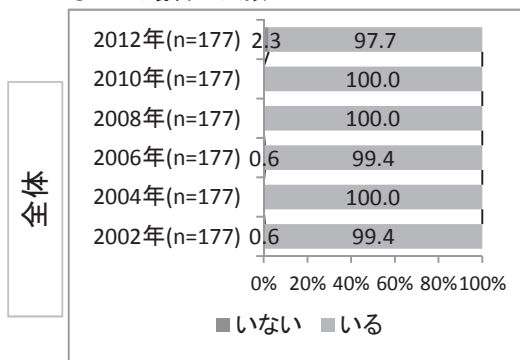
(後期高齢期群→0d0)

ほとんどの人は、緊急時に駆けつけてくれる人が「いる」と回答しており、これまでの10年間を通して95%以上を維持している。また駆けつけてくれる人数は、初回調査時(2002年)から、今回調査時(2012年)まで「4人以上」が5割以上と最も多かったが、「4人以上」駆けつけてくれるという回答は、震災を挟んだ2年間で15.4ポイント減少している。

②対人交流

・同居のご家族以外で、緊急な用があったときにすぐかけつけてくれる人はいますか

いるとした場合の人数



■対人交流

「親戚・友人・仕事仲間などから相談されたり用事を頼まれることはありますか？」

親戚や友人から相談されたり用事を頼まれたりすることがあると回答した人は今回調査時（2012年）が最も多く、全体の8割以上を占めている。しかし「よくある」という回答は漸減傾向にあり、震災を挟んだ2年間ですべての年齢群で減少しており、「時々ある」という回答が増えている。

（全体の結果）

相談されたり用事を頼まれたりすることがあると回答した人は、「よくある」「ときどきある」を含めて、今回調査時（2012年）が85.3%と最も多く、震災を挟んだ2年間で13ポイント増加している。相談されることが「よくある」と回答した人は、6年前調査時（2006年）より漸減傾向にあり、6年間で17.6ポイント減少している。一方「時々ある」の回答は、今回調査時（2012年）が最も多く、5割以上を占めており、震災を挟んだ2年間で21.5ポイント増加している。

（壮年期群→Y0）

相談されたり用事を頼まれたりすることがあると回答した人は、「よくある」「ときどきある」を含めて、今回調査時（2012年）が86.2%と最も多い。相談されることがあると回答した人は、8年前調査時（2004年）より漸増傾向にある。震災を挟んだ2年間で、「よくある」は10.4ポイント減少し、「時々ある」は13.8ポイント増加している。

（前期高齢期群→00）

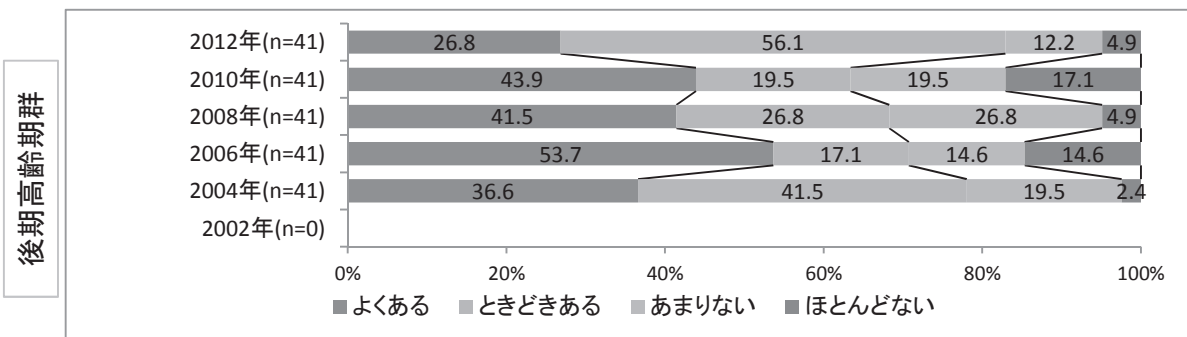
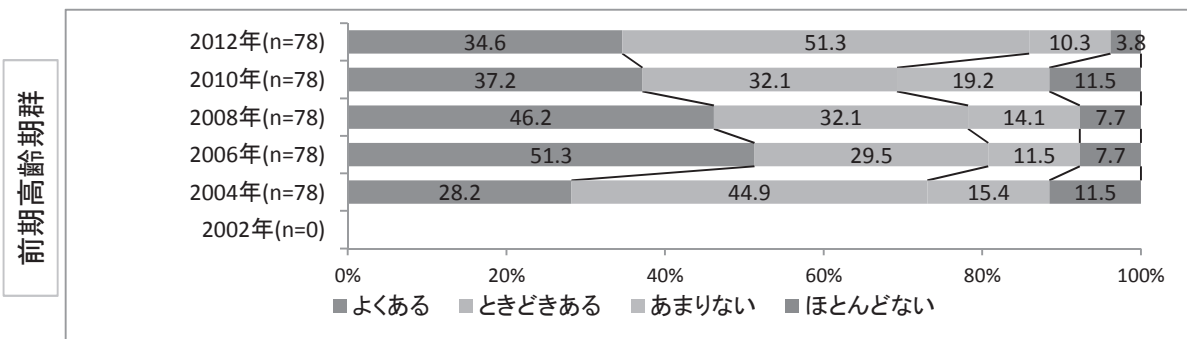
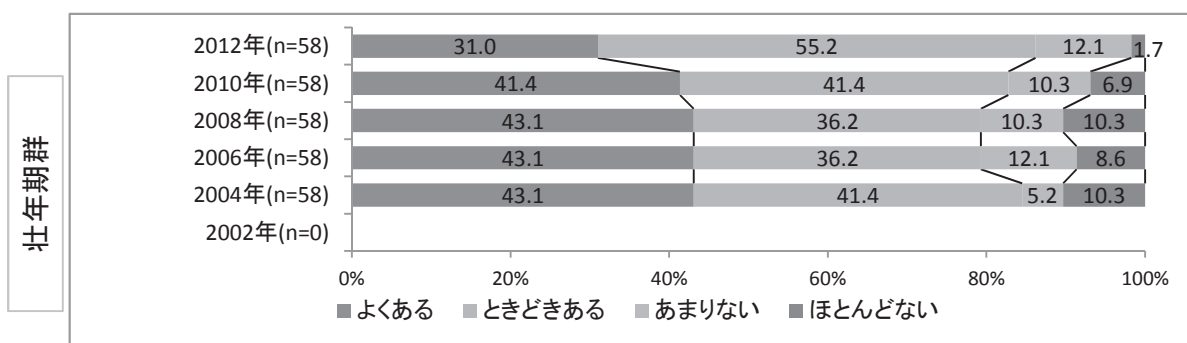
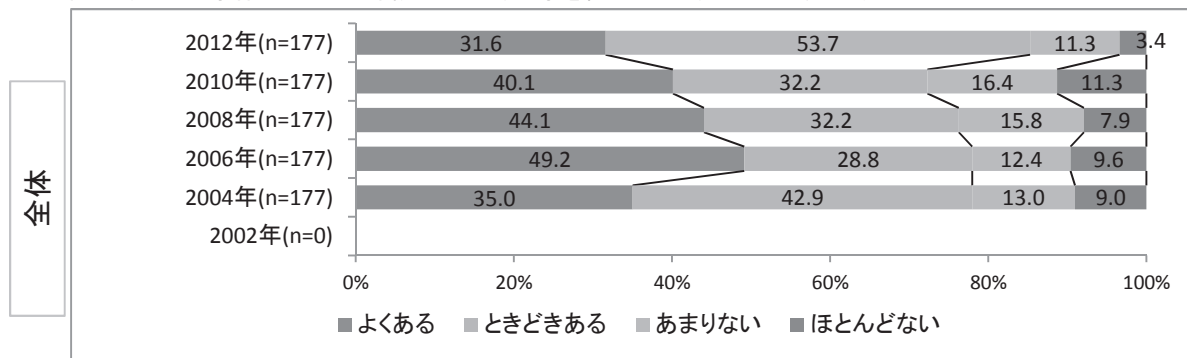
相談されたり用事を頼まれたりすることがあると回答した人は、「よくある」「ときどきある」を含めて、今回調査時（2012年）が85.9%と最も多く、震災を挟んだ2年間で16.6ポイント増加している。震災を挟んだ2年間で、「よくある」は2.6ポイント減少し、「時々ある」は19.2ポイント増加している。

（後期高齢期群→0d0）

相談されたり用事を頼まれたりすることがあると回答した人は、「よくある」「ときどきある」を含めて、今回調査時（2012年）が82.9%と最も多い。相談されることがあると回答した人は、初回調査時（2002年）より漸減傾向にあったが、震災を挟んだ2年間で、19.5ポイント増加している。

②対人交流

あなたが親戚・友人・仕事仲間などから相談されたり、用事を頼まれるようなことはありますか



■生活習慣

「家庭の仕事をしていますか？どのくらい行っていますか？」

多くの人は家庭の仕事をしており、後期高齢期群→OdOにおいても8割近くが家庭の仕事をしている。この傾向は、これまでの10年間の調査で一貫している。家庭の仕事をしている人の中で、毎日仕事をしている人は、2年前調査時（2010年）まですべての年齢群において8割以上であったが、後期高齢期群→OdOにおいてのみ毎日仕事をしている人がこの2年間で激減している。

（全体の結果）

「家庭の仕事をしている」と回答した人は、これまでのすべての調査において8割以上であり、増減はほとんどない。家庭の仕事をしている人の中で、「ほぼ毎日」仕事をしている人もすべての調査において8割以上いるが、毎日仕事をする人は震災を挟んだ2年間で10ポイント減少している。

（壮年期群→Y0）

「家庭の仕事をしている」と回答した人は、これまでの調査すべてにおいてほぼ9割であり、増減はほとんどない。家庭の仕事をしている人の中で、「ほぼ毎日」仕事をしている人もすべての調査において7割～9割おり、今回調査時（2012年）でも83.3%の人が毎日仕事をしている。しかし、毎日仕事をする人は震災を挟んだ2年間で、8.7ポイント減少している。

（前期高齢期群→00）

「家庭の仕事をしている」と回答した人は、これまでの調査すべてにおいてほぼ9割であり、増減はほとんどない。家庭の仕事をしている人の中で、「ほぼ毎日」仕事をしている人もすべての調査においてほぼ9割であり、毎日仕事をしている人の割合はほとんど変わらない。

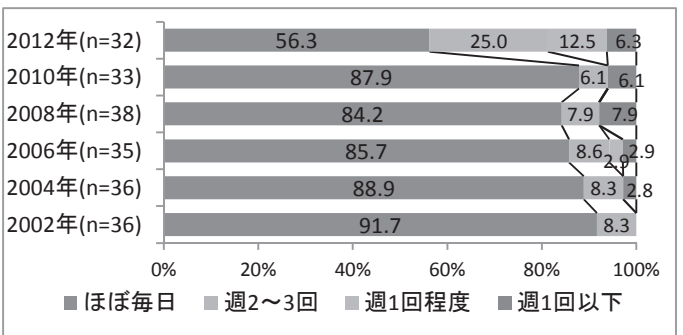
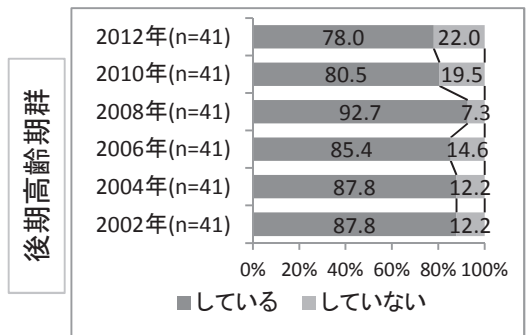
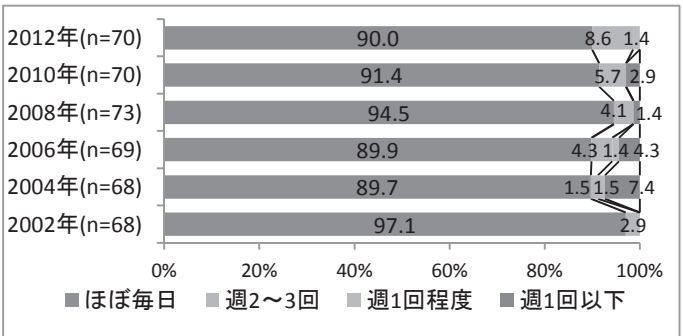
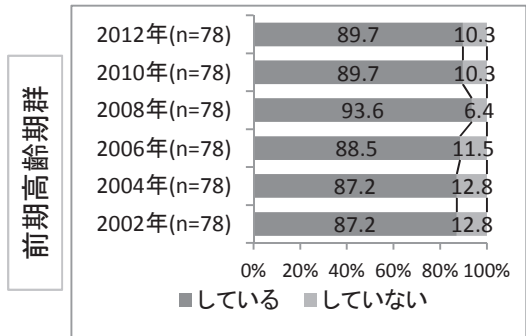
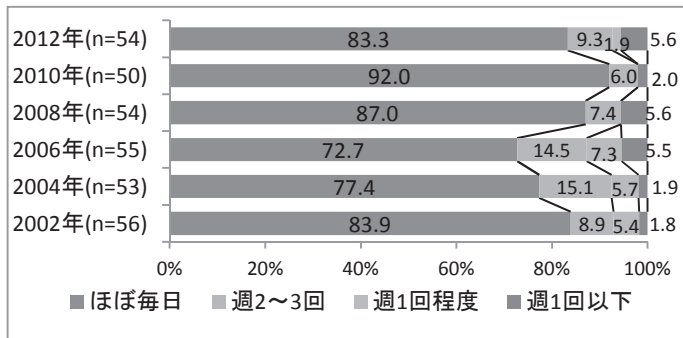
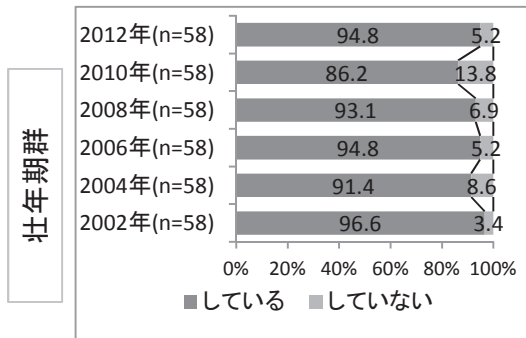
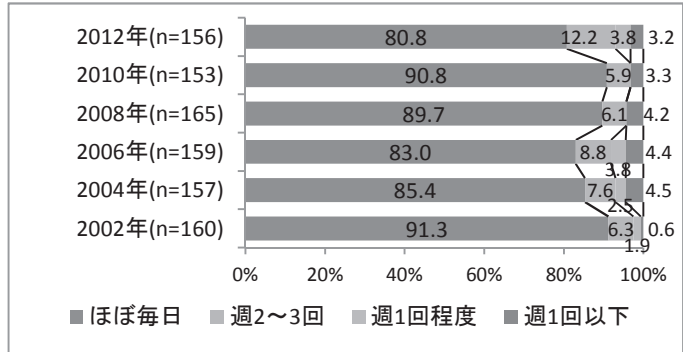
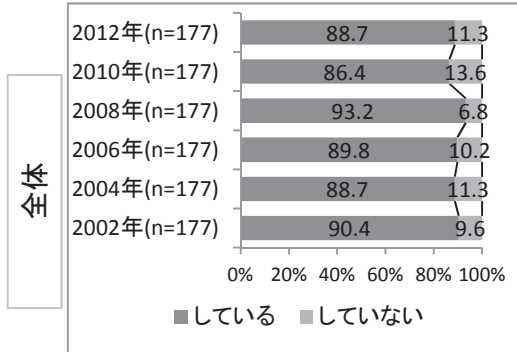
（後期高齢期群→Od0）

「家庭の仕事をしている」と回答した人は、これまでの調査すべてにおいて8割から9割程度であり、増減はほとんどない。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、初回調査時（2002年）から、2年前調査時（2010年）まで8割以上であったが、今回調査時（2012年）では56.3%であり、震災を挟んだ2年間で大幅に減少している（-31.6ポイント）。

③生活習慣

・家庭の仕事をしていますか(炊事、洗濯、買い物、子供や孫の世話、庭の手入れなど)

・家庭の仕事はどのくらい行っていますか



■生活習慣

「散歩や買い物を含めて1週間にどのくらい外出しますか？」

1週間の外出頻度に関して、「週1回以上」の外出頻度はすべての調査時において9割以上を占めており、大きな変化はないが、「ほぼ毎日」外出している人はすべての年齢群で減少傾向がある。

特に毎日外出する人は震災を挟んだ2年間で、大幅に減少している。

(全体の結果)

1週間の外出頻度に関して、「ほぼ毎日」の回答は初回調査時(2002年)が88.7%と最も多かったが、6年前調査時(2006年)から漸減傾向にあり、今回調査時(2012年)で「ほぼ毎日」外出する人は42.0%とこれまでの調査で最も低い。特に震災を挟んだ2年間では、毎日外出する人が大幅に減少しているのが特徴である(-27.3ポイント)。

(壮年期群→Y0)

「ほぼ毎日」の回答は初回調査時(2002年)が94.8%と最も多かったが、6年前調査時(2006年)から漸減傾向にあり、今回調査時(2012年)で「ほぼ毎日」外出する人は51.7%とこれまでの調査で最も低い。特に震災を挟んだ2年間では、毎日外出する人が大幅に減少しているのが特徴である(-24.2ポイント)。

(前期高齢期群→00)

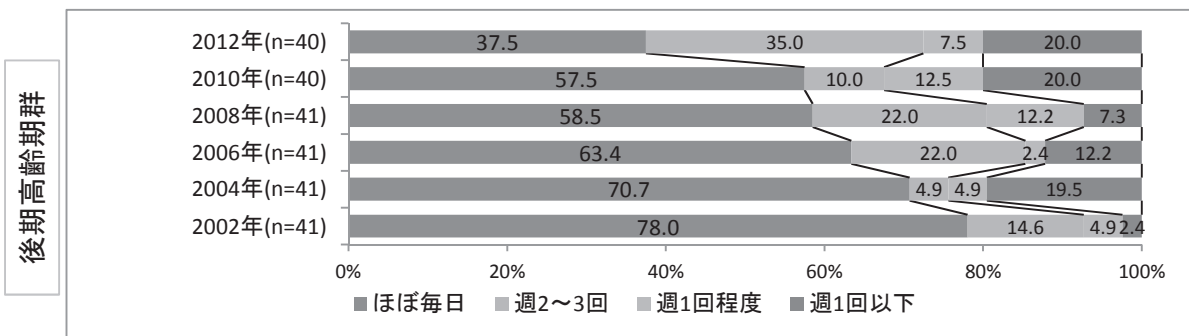
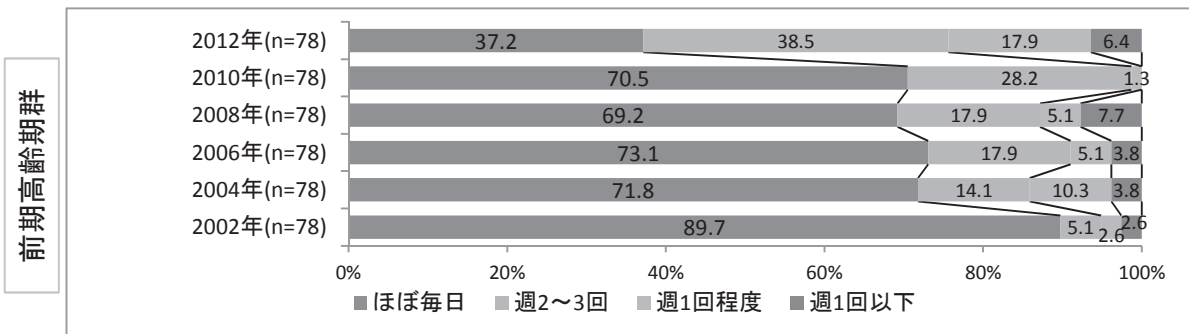
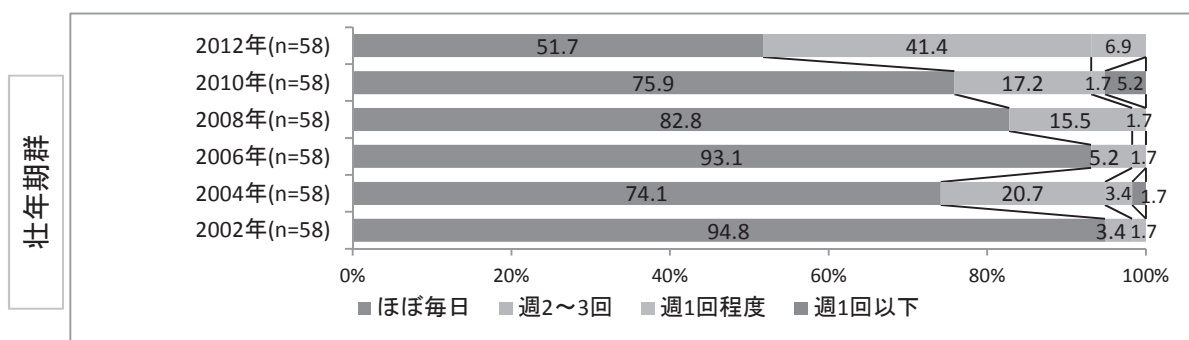
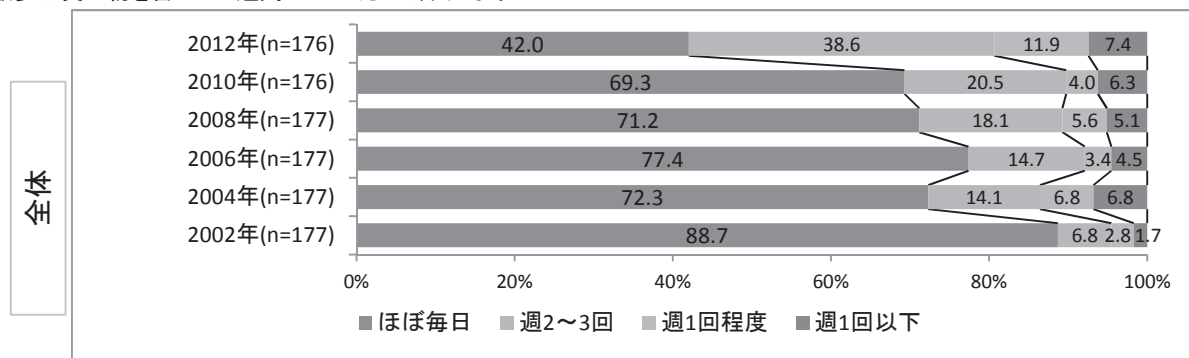
「ほぼ毎日」の回答は初回調査時(2002年)が89.7%と最も多かったが、8年前調査時(2004年)から2年前調査時(2010年)までは大きな変化がなく、ほぼ7割前後で推移していた。しかし今回調査時(2012年)で「ほぼ毎日」外出する人は37.2%とこれまでの調査で最も低く、特に震災を挟んだ2年間では、毎日外出する人が大幅に減少しているのが特徴である(-33.3ポイント)。

(後期高齢期群→0d0)

「ほぼ毎日」の回答は初回調査時(2002年)が78.0%と最も多かったが、その後一貫して漸減傾向が見られた。今回調査時(2012年)で「ほぼ毎日」外出する人は37.5%とこれまでの調査で最も低い。特に震災を挟んだ2年間では、毎日外出する人が大幅に減少しているのが特徴である(-20ポイント)。

③生活習慣

・散歩や買い物を含めて1週間にどのくらい外出しますか



■ 趣味活動

「趣味的な活動をしていますか？」

趣味的な活動をしている人はすべての年齢群で 6 割以上であるが、すべての年齢群で初回調査時より減少しており、この傾向は年齢の高い群ほど特徴的である。また、震災を挟んだ 2 年間ではすべての群で減少している。

(全体の結果)

趣味活動をしている人は、初回調査時（2002 年）が 82.5%と最も多かったが、その後漸減傾向が見られ、今回調査時（2012 年）は 67.2%とこれまでの調査で最も低く、10 年間で 15.3 ポイント減少している。特に震災を挟んだ 2 年間の減少が大きい（-6.1 ポイント）

(壮年期群→Y0)

趣味活動をしている人は、初回調査時（2002 年）が 77.6%と最も多かったが、その後は大きな変化はなく、7 割以上で推移している。10 年間では 8.6 ポイント減少しているが、震災を挟んだ 2 年間の減少率が最も多い（-3.4 ポイント）。

(前期高齢期群→00)

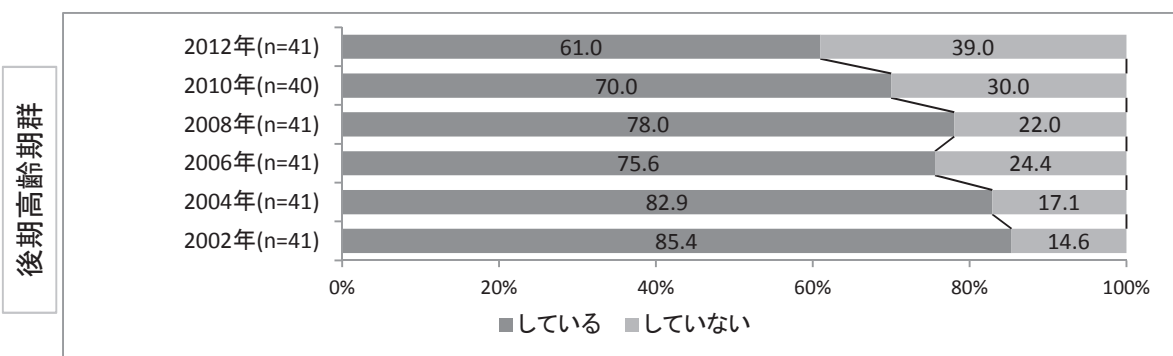
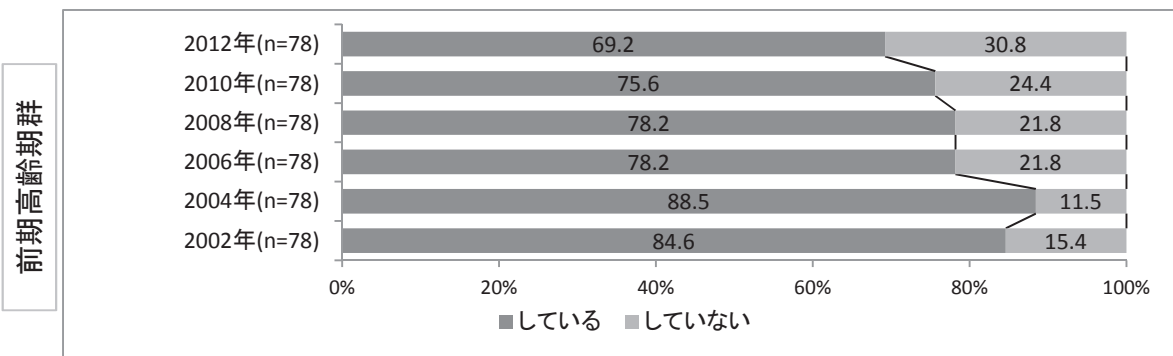
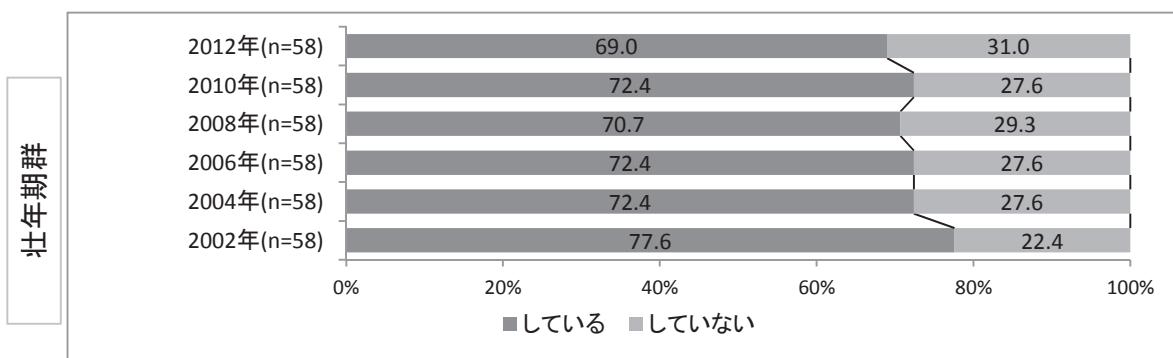
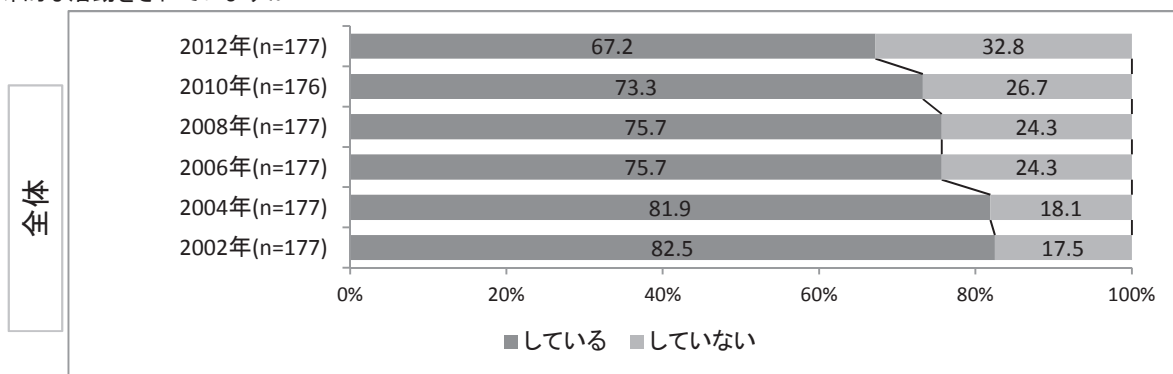
趣味活動をしている人は、初回調査時（2002 年）と 8 年前調査時（2004 年）が 8 割以上を占めている。その後は漸減傾向が見られ、10 年間では 15.4 ポイント減少している。また震災を挟んだ 2 年間では 6.4 ポイント減少している。

(後期高齢期群→0d0)

趣味活動をしている人は、初回調査時（2002 年）が 85.4%と最も多かったが、その後 4 年間では減少傾向がみられ、4 年前調査時（2008 年）には 78%とやや増加している。しかしその後は再び減少傾向がみられ、今回調査時（2012 年）が 61.0%と最も低い。10 年間で 24.4 ポイント減少しているが、震災を挟んだ 2 年間での減少率が最も大きい（-9.0 ポイント）。

④趣味活動

・趣味的な活動をされていますか



■趣味活動

「趣味的な活動はすべての趣味を合わせてどのくらいされていますか？」

趣味的な活動をしている人のうち、毎日活動している人は年齢の高い群ほど多いが、震災を挟んだ2年間で増加しているのは前期高齢期群→00のみである。震災を挟んだ2年間で減少率が最も大きいのは壮年期群→Y0である。

(全体の結果)

趣味的な活動をしている人のうち、「ほぼ毎日」趣味活動をしている人が最も少ないのは初回調査時(2002年)で46.6%であり、その後は毎日活動している人は5割を超えている。最も多いのは2年前調査時(2010年)で6割を超えており、震災を挟んだ2年間で5.4ポイント減少している。

(壮年期群→Y0)

趣味的な活動をしている人のうち、「ほぼ毎日」趣味活動をしている人が5割を超えているのは、8年前調査時(2004年)、6年前調査時(2006年)、2年前調査時(2010年)であり、それ以外の調査時では、5割以下である。毎日活動している人は今回調査時(2012年)が32.5%とこれまでの調査で最も少なく、震災を挟んだ2年間では、-17.5ポイントとこれまでの減少率の中で最も大きい。また週2~3回以上活動している人は、震災を挟んだ2年間で21.2ポイント減少しており、他の群に比べると減少率が最も大きい。

(前期高齢期群→00)

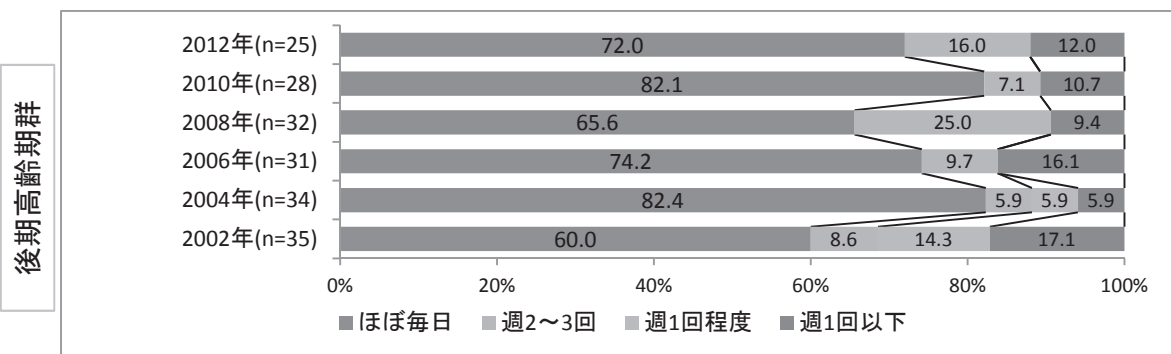
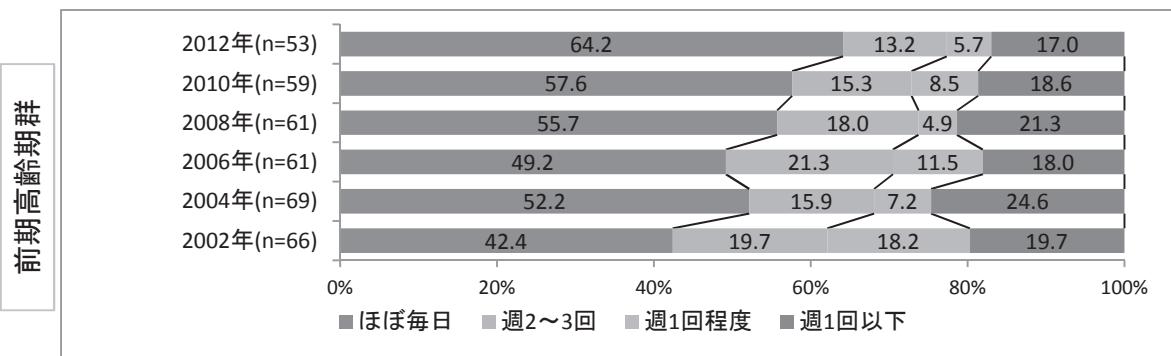
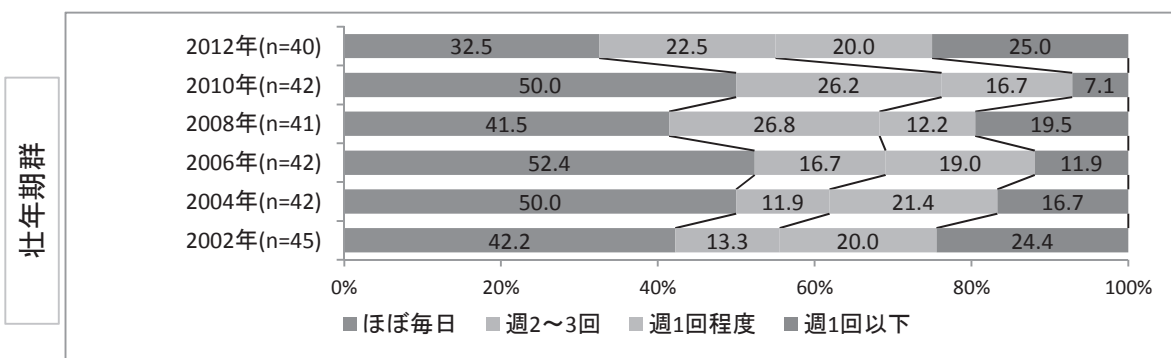
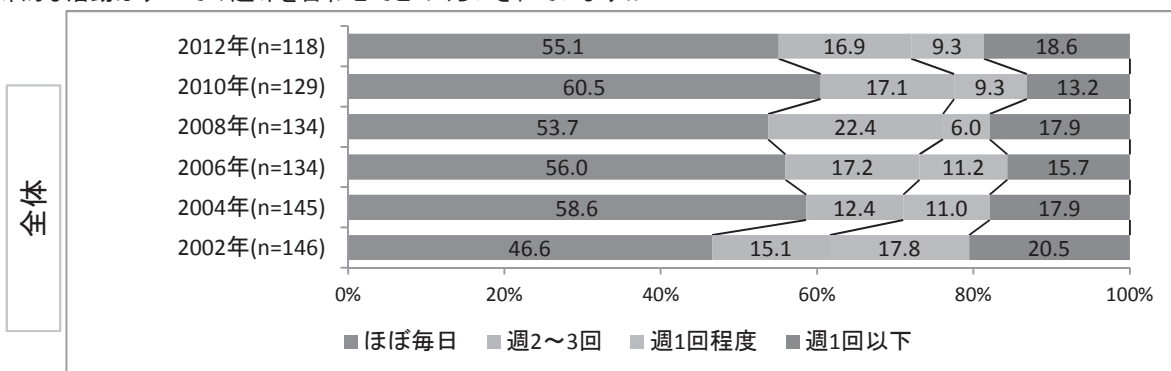
趣味的な活動をしている人のうち、「ほぼ毎日」趣味活動をしている人は、初回調査時(2002年)で42.4%であったが、その後漸増傾向があり、今回調査時(2012年)で64.2%と最も多い。初回調査時(2002年)からの10年間で21.8ポイント増加しており、震災を挟んだ2年間で増加しているのも他の群に見られない特徴である。

(後期高齢期群→0d0)

趣味的な活動をしている人のうち、「ほぼ毎日」趣味活動をしている人は、すべての調査時で6割を超えており、8年前調査時(2004年)と2年前調査時(2010年)には8割を超えている。後期高齢期群→0d0では、すべての調査時で毎日趣味的活動をしている人が最も多い。しかし、震災を挟んだ2年間では10.1ポイント減少している。

④趣味活動

・趣味的な活動はすべての趣味を合わせてどのくらいされていますか



■趣味活動

「趣味や余暇活動など一緒にやる人はいますか？何人くらいいますか？」

趣味や余暇活動と一緒にやる仲間が「いる」のは、今回調査時（2012年）すべての年齢群で6割以上である。一緒にやる仲間がいる人のうち、複数人の仲間がいる人は、今回調査時（2012年）で、すべての群で8割以上であり、壮年期群→YOが100%である。特に壮年期群→YOでは4人以上の仲間がいる人が7割を超えている。一方複数人の仲間がいる人が減っているのは、前期高齢期群→OOのみである。

（全体の結果）

趣味や余暇活動と一緒にやる仲間が「いる」のは、すべての調査時で5割以上であり、最も多いのは今回調査時（2012年）の66.4%である。仲間が2人以上と複数人いる人は91%と今回調査時（2012年）が最も多いが、一緒にやる仲間が「4人以上」という人は初回調査時（2002年）の79.0%から漸減傾向があり、今回調査時（2012年）で62.8%と10年間で16.2ポイント減少している。

（壮年期群→YO）

趣味や余暇活動と一緒にやる仲間が「いる」のは、今回調査時（2012年）が70.0%であり、4年前調査時（2008年）の70.7%に次いで多い。仲間が複数人いるという回答は8年前調査時（2004年）より漸減傾向にあったが、今回調査時（2012年）では、全員が複数人の仲間がいると回答している。また仲間が「4人以上」と回答した人は、今回調査時（2012年）が71.4%と最も多い。

（前期高齢期群→OO）

趣味や余暇活動と一緒にやる仲間が「いる」のは、今回調査時（2012年）が61.1%であり、6年前調査時（2006年）の65.6%に次いで多い。仲間が複数人いるという回答は、今回調査時（2012年）で81.3%と8割以上であるが、これまでの調査では最も少ない。また仲間が4人以上の人は、今回調査時（2012年）で59.4%と5割を超えているが、これまでの調査では最も少ない。震災を挟んだ2年間で複数の仲間が減っているのは、前期高齢期群→OOのみである。

（後期高齢期群→Od0）

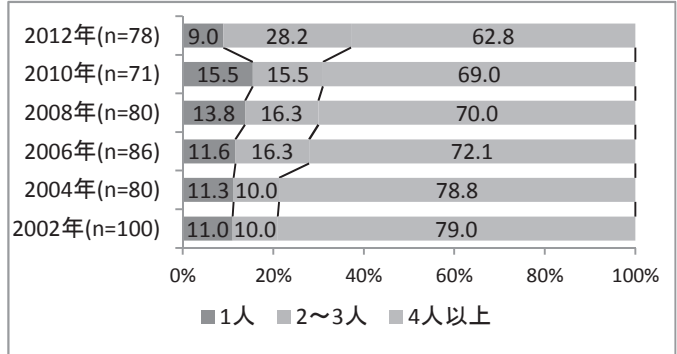
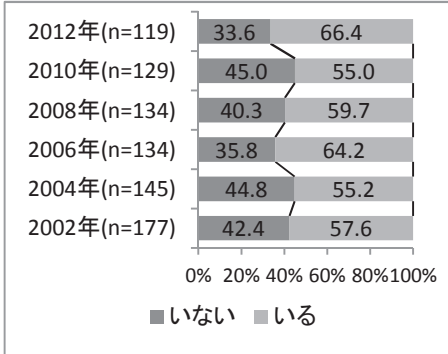
趣味や余暇活動と一緒にやる仲間が「いる」のは、5～7割程度で増減を繰り返してきたが、最も多いのは今回調査時（2012年）の72.0%であり、仲間が2人以上と複数人いる人は94.5%とこれまでの調査で2番目に多い。一緒にやる仲間が「4人以上」という人は8年前調査時（2004年）が90.0%と最も多かったが、その後は減少傾向が続き、今回調査時（2012年）が55.6%で、2004年調査時から34.4ポイント減少している。

④趣味活動

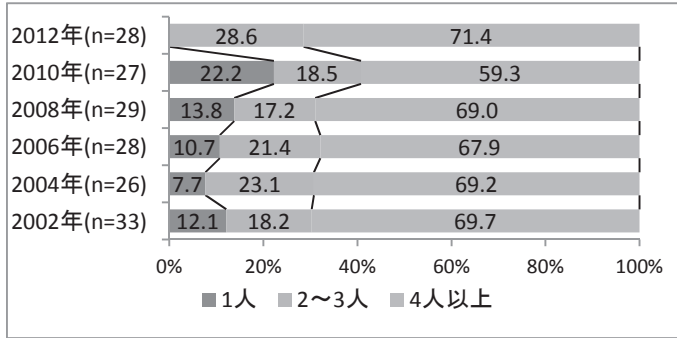
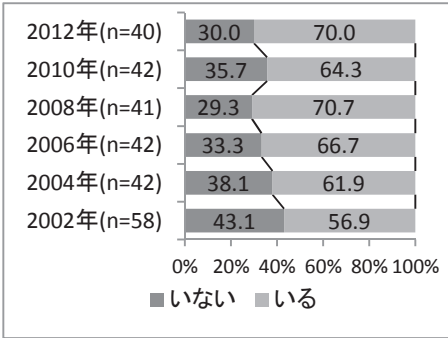
・趣味や余暇活動など一緒にやる人はいますか

・趣味や余暇活動など一緒にやる人は何人ぐらいいますか

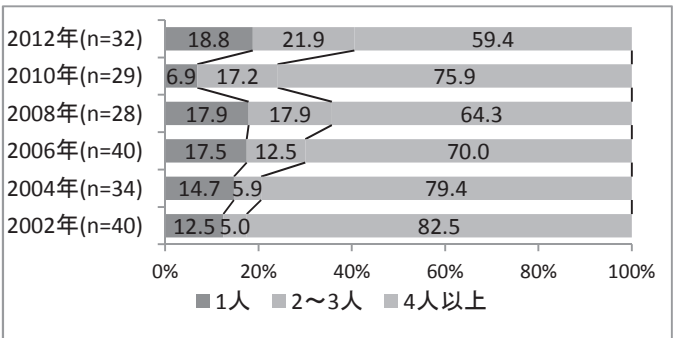
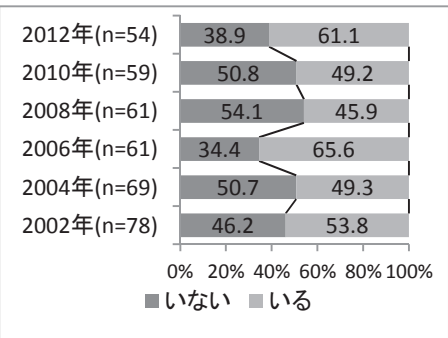
全体



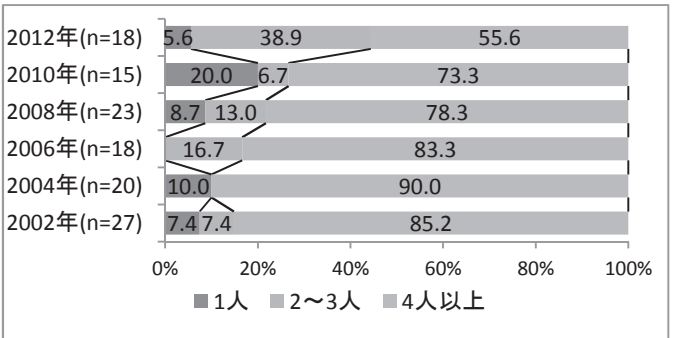
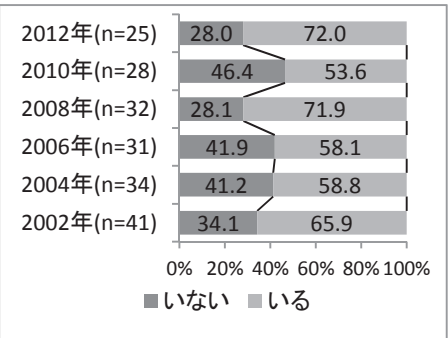
壮年期群



前期高齢期群



後期高齢期群



■ 地域活動

「地域での活動に何か参加なさっていますか？活動頻度は？」

地域活動に参加している人は、後期高齢期群→OdO で減少傾向があるが、すべての群でほぼ 5 割以上である。地域活動参加が週 1 回以上参加している人は震災前の 2010 年に壮年期群→YO で 45.5%、前期高齢期群→OO で、20.4%と比較的多かったが、震災を挟んだ 2 年間で大幅に減少している。

(全体の結果)

地域活動に「参加している」人はすべての調査時で 5 割を超えており、前回調査時（2010 年）が 63.6%と最も多い。地域活動に「参加している」人は今回調査時（2012 年）が 56.5%であり、8 年前調査時（2004 年）の 54.8%に次いで少ない。特に震災を挟んだ 2 年間で 7.1 ポイント減少している。地域活動参加が週 1 回以上の人は、初回調査時（2002 年）で 29.6%と最も多かったが、今回調査時（2012 年）では、13%と最も少なく、震災を挟んだ 2 年間で 12.2 ポイント減少している。

(壮年期群→YO)

地域活動に「参加している」人は、初回調査時（2002 年）が 44.8%と最も少なく、8 年前調査時（2004 年）が 48.3%、6 年前調査時（2006 年）が 63.8%と増加している。その後漸減傾向が続き、今回調査時（2012 年）で 53.4%と約 5 割となっている。地域活動参加が週 1 回以上の人は、震災前の 2 年前調査時（2010 年）で 45.4%と最も多かったが、震災を挟んだ 2 年間で大幅に減少している（-26.0 ポイント）

(前期高齢期群→OO)

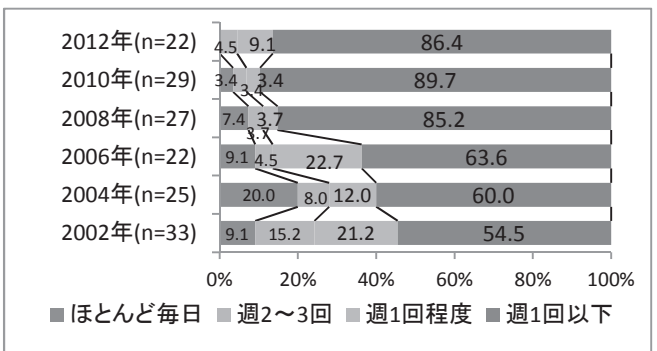
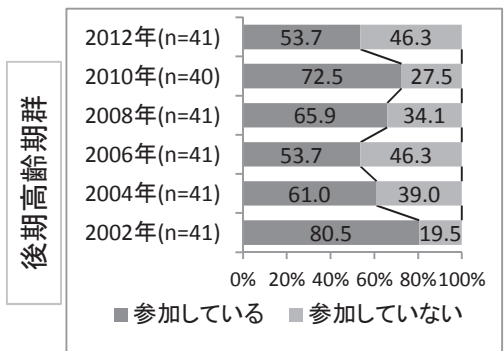
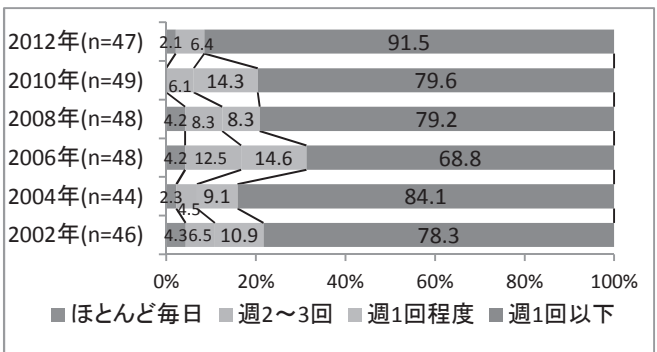
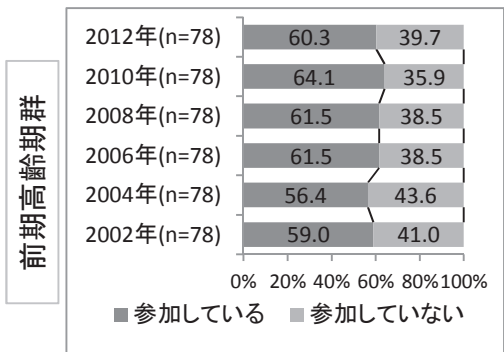
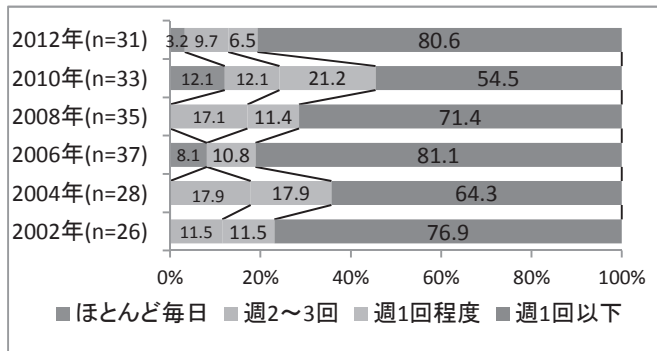
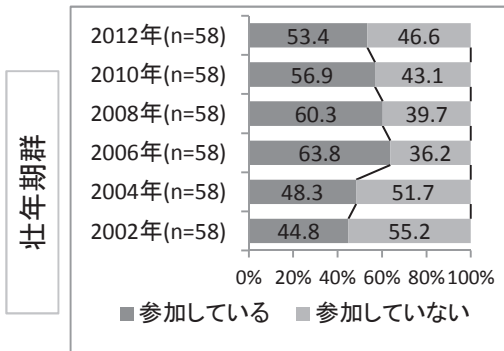
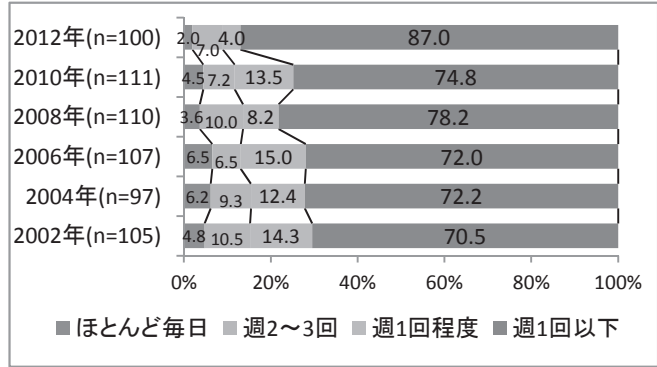
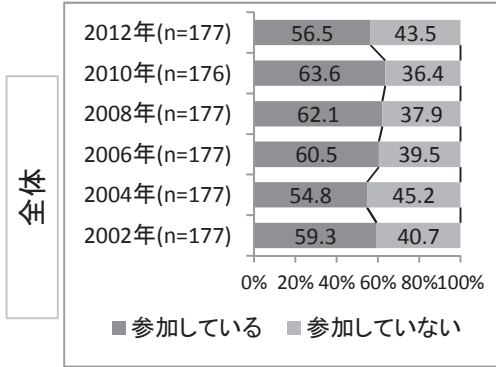
地域活動に「参加している」人は、10 年間の調査をとおして 6 割前後で推移している。地域活動参加が週 1 回以上の人は、震災前の 2 年前調査時（2010 年）では 20.4%であったが、震災を挟んだ 2 年間で減少している（-11.9 ポイント）

(後期高齢期群→OdO)

地域活動に「参加している」人は、初回調査時（2002 年）が 80.5%と最も多く、6 年前調査時（2006 年）まで漸減傾向が続いた。その後は漸増傾向が続き、2 年前調査時（2010 年）では、72.5%と 2 番目に多くなっている。しかし今回調査時（2012 年）では 53.7%と最も少なく、震災を挟んだ 2 年間で、18.8 ポイント減少している。地域活動参加が週 1 回以上の人は、初回調査時（2002 年）の 45.5%をピークに減少傾向が続き、2 年前調査時（2010 年）では 10.2%と最も少なかったが、今回調査時（2012 年）では、13.6%とわずかに増えている。

⑤地域活動参加

- ・地域での活動に何か参加なさっていますか
- ・地域での活動をすべて含めて、どのくらいの頻度で参加なさっていますか



■ 食事・栄養摂取状況

「食事は楽しんでいますか？」

食事を楽しんでいる人は、壮年期群→YO では 4 年前調査時（2008 年）よりわずかに漸減傾向があるものの 9 割以上の値である。また前期高齢期群→OO で 6 年前調査時（2006 年）より漸増傾向、後期高齢期群→OdO で 4 年前調査時（2008 年）より漸増傾向があり、いずれもほぼ 95% の値を示している。

（全体の結果）

食事を楽しんでいる人は、初回調査時（2002 年）から今回調査時（2012 年）まで一貫して 9 割以上であり、大きな変化はみられない。

（壮年期群→YO）

食事を楽しんでいる人は、初回調査時（2002 年）が 87.3% と最も低く、4 年前調査時（2008 年）まで漸増傾向があり、9.3 ポイント増加しているが、その後は漸減傾向があり、今回調査時（2012 年）では、91.4% となっている。8 年前調査時（2004 年）以降は、9 割を超えている。

（前期高齢期群→OO）

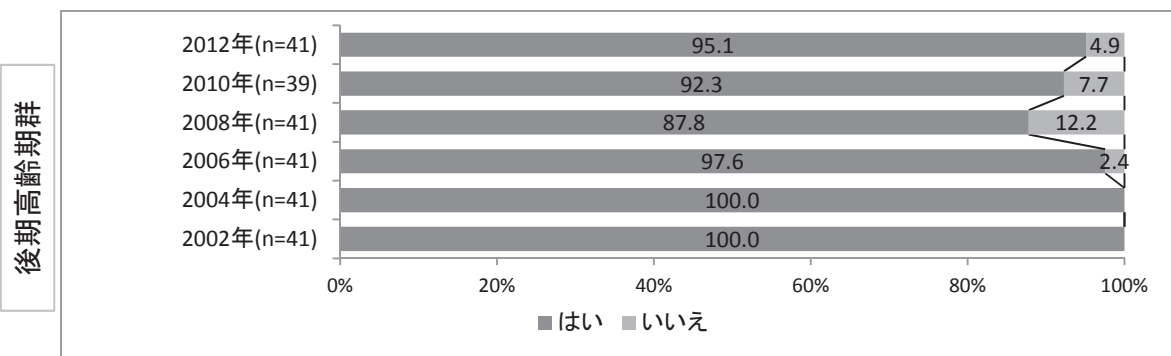
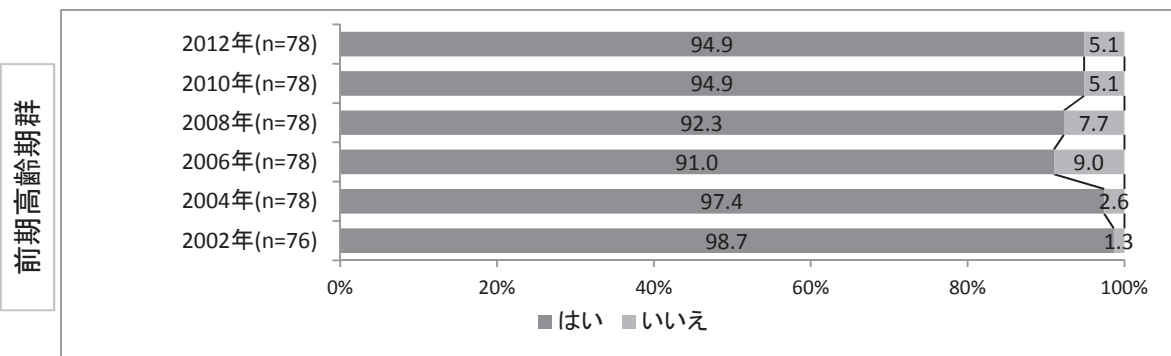
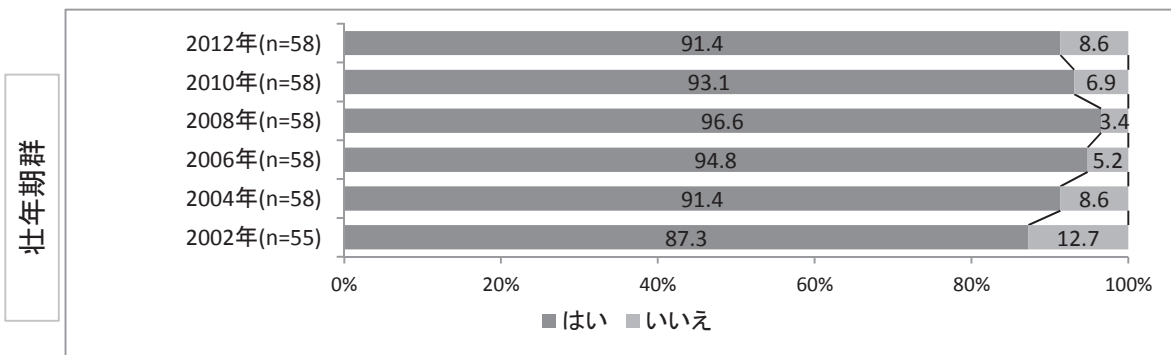
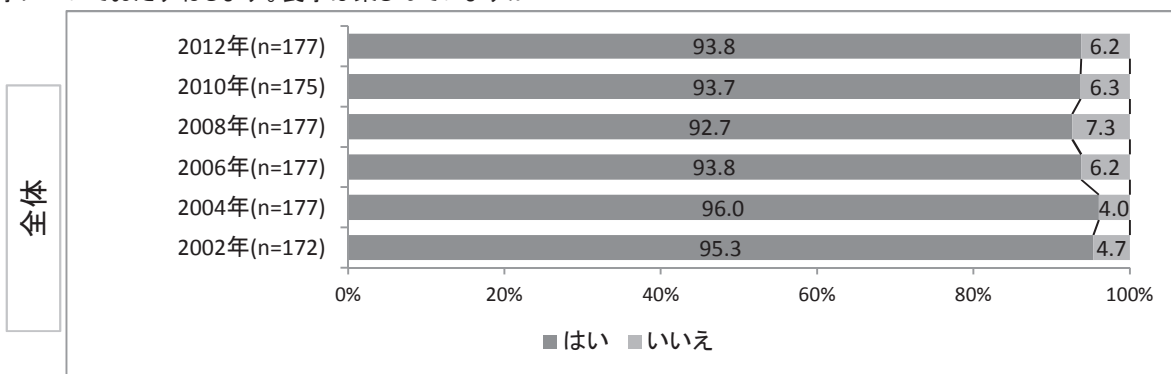
食事を楽しんでいる人は、すべての調査時で 9 割を超えている。初回調査時（2002 年）から 6 年前調査時（2006 年）まで漸減傾向があるものの、その後は漸増傾向があり、今回調査時（2012 年）は、94.9% となっている。

（後期高齢期群→OdO）

食事を楽しんでいる人は初回調査時（2002 年）と 8 年前調査時（2004 年）では 100% であったが、4 年前調査時（2008 年）で 87.8% と最も低く、その後は漸増傾向があり、今回調査時（2012 年）では 95.1% となっている。

⑥食事・栄養摂取状況

・食事についておたずねします。食事は楽しんでいますか



■ 食事・栄養摂取状況

「食べ物の好き嫌いは多い方ですか？」

食べ物の好き嫌いが「ほとんどない人」は壮年期群→YO で最も多く、前回調査時（2010年）と今回調査時（2012年）で、「少しあるが大体食べる」を合わせると約95%と高い。しかし、「少しあるが大体食べる」を合わせると、すべての調査時で、壮年期群→YO 以外で9割前後で推移している。

（全体の結果）

食べ物の好き嫌いが「ほとんどない」人は全体の4分の3にあたる人たちで、「少しあるが大体食べる」人を合わせると約9割を占めている。この傾向は8年前調査時（2004年）にわずかに減っているが、それ以外ではほとんど変化がみられない。

（壮年期群→Y0）

食べ物の好き嫌いが「ほとんどない」人は、前回調査時（2010年）と今回調査時（2012年）で86.2%とこれまでの調査で最も多く、「少しあるが大体食べる」を合わせると約95%と高い。8年前調査時（2004年）では、好き嫌いが「ほとんどない」人が70.7%と最も低いが、初回調査時（2002年）から4年前調査時（2008年）まで増減を示しながら推移している。

（前期高齢期群→00）

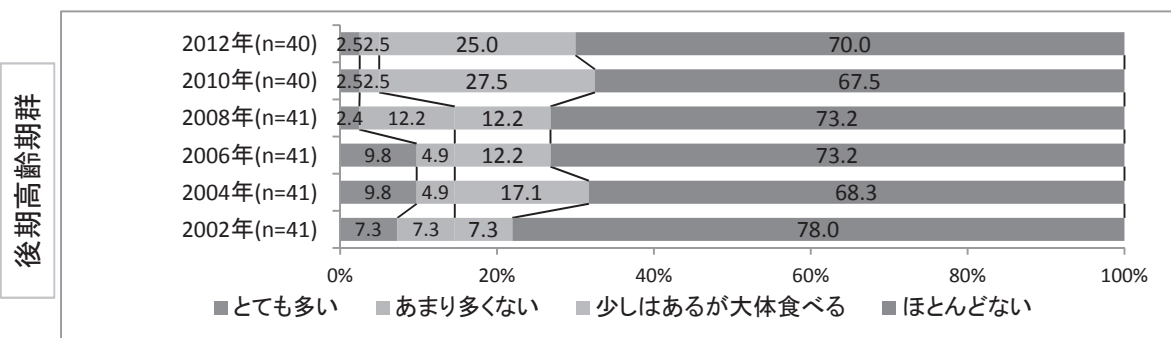
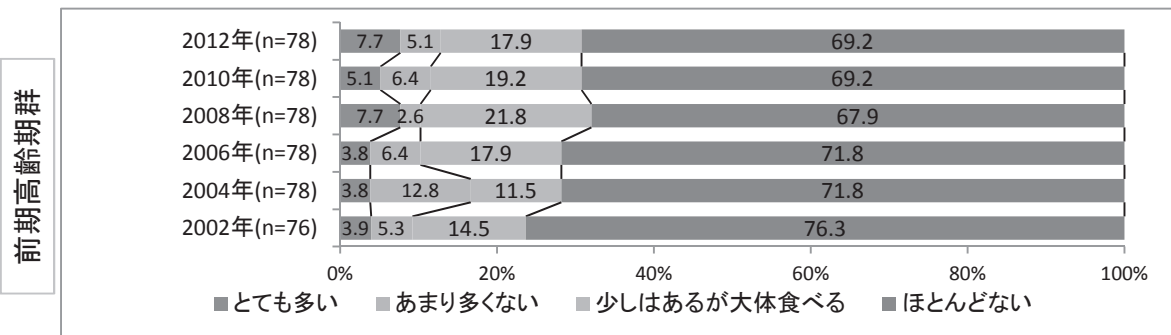
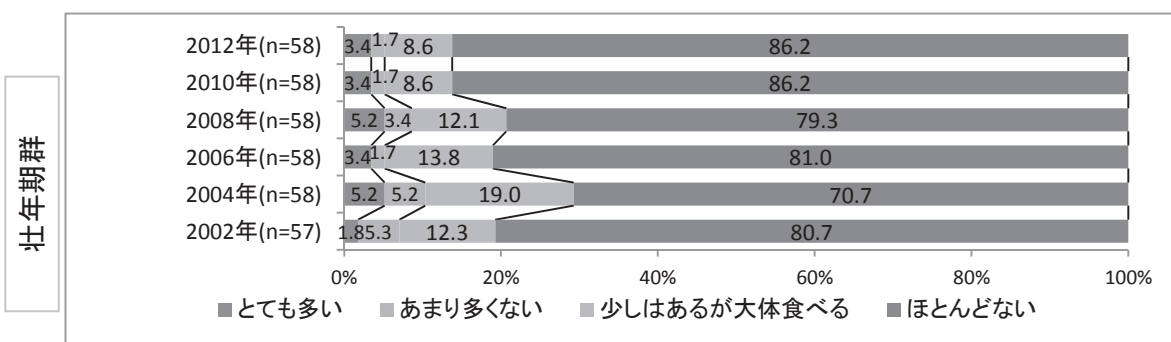
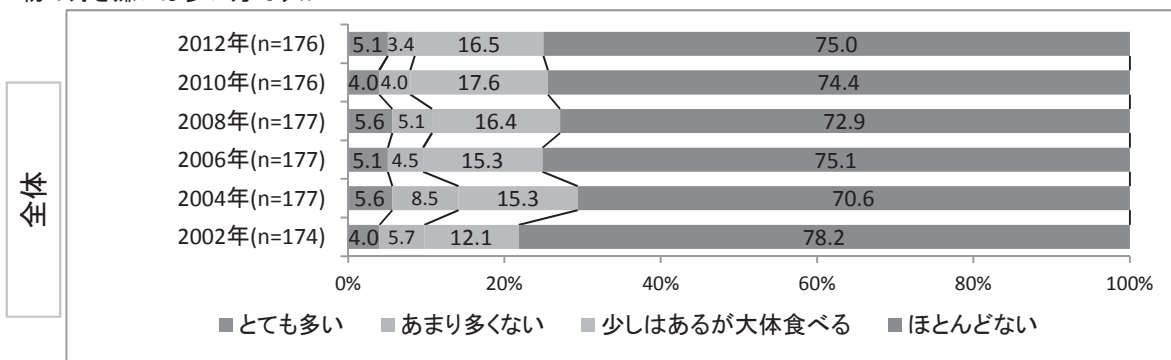
食べ物の好き嫌いが「ほとんどない」人は、初回調査時（2002年）で76.3%と最も高く、「少しあるが大体食べる」を合わせると9割を超えている。好き嫌いに関しては、初回調査時（2002年）以後は漸減傾向を示している。「少しあるが大体食べる」を合わせると8年前調査時（2004年）が83.3%と最も低いが、それ以外では9割前後で推移している。

（後期高齢期群→0d0）

食べ物の好き嫌いが「ほとんどない」人は、初回調査時（2002年）で78%と最も多く、その後は増減を示しながら7割前後で推移している。「少しあるが大体食べる」を合わせると、2年前調査時（2010年）と今回調査時（2012年）が95%と最も多い。

⑥食事・栄養摂取状況

・食べ物の好き嫌いは多い方ですか



■ 食事・栄養摂取状況

「あなたの家の食事は『肉』『魚』『野菜』のうち何が中心になっていますか？」

食事の中心は、「魚中心」が多いが、「野菜中心」は年齢が高い群ほど増加傾向があり、特に今回調査時（2012年）では後期高齢期群→OdOで最も多くなっている。特に「野菜中心」の割合は今回調査時（2012年）がすべての群で過去の割合よりも増えている。「肉中心」の食生活を送っている人は、これまでの全調査、全年齢群で最も少なく、5%未満である。

（全体の結果）

食事の中心は、初回調査時（2002年）から前回調査時（2010年）まで「魚中心」が最も多く、5割を超えていたが、今回調査時（2012年）では、「魚中心」と「野菜中心」がそれぞれ48%と同率になっている。「野菜中心」は、6年前調査時（2006年）が約2割と最も少なかったが、それ以外の調査時では3割以上であり、今回調査時（2012年）が最も多くなっている。

（壮年期群→Y0）

食事の中心は過去の全調査において「魚中心」が最も多く、6年前調査時（2006年）の44.8%以外の調査では5割を超えている。「野菜中心」は、これまでの調査で2割から3割で推移していたが、今回調査時が44.8%と最も多く、前回調査時（2010年）よりも19.8ポイント増加している。

（前期高齢期群→00）

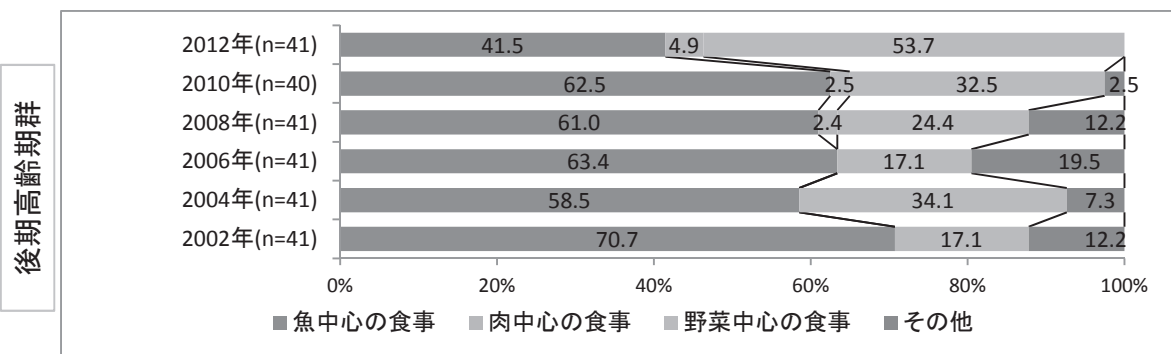
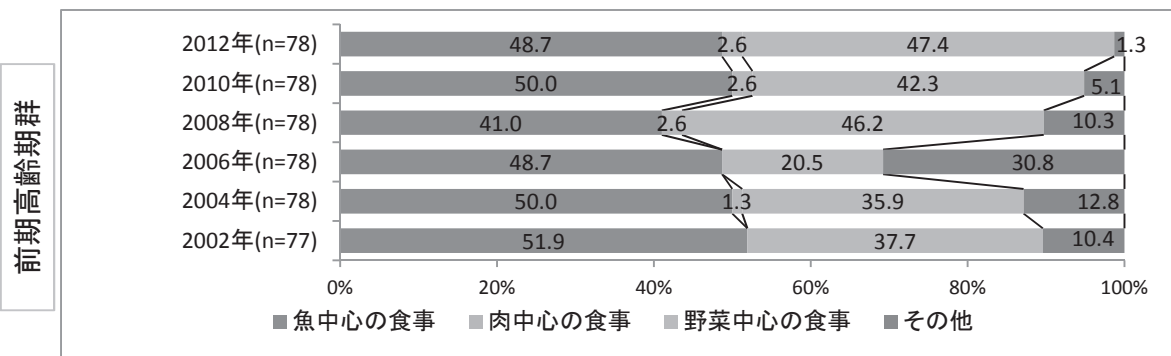
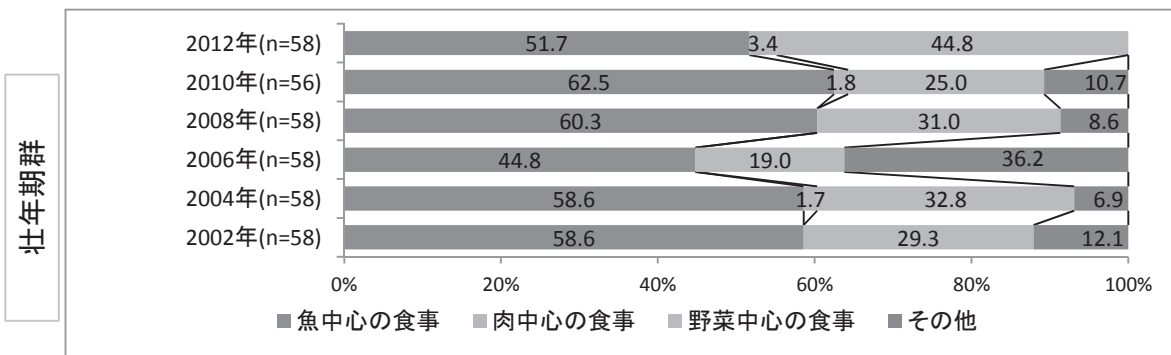
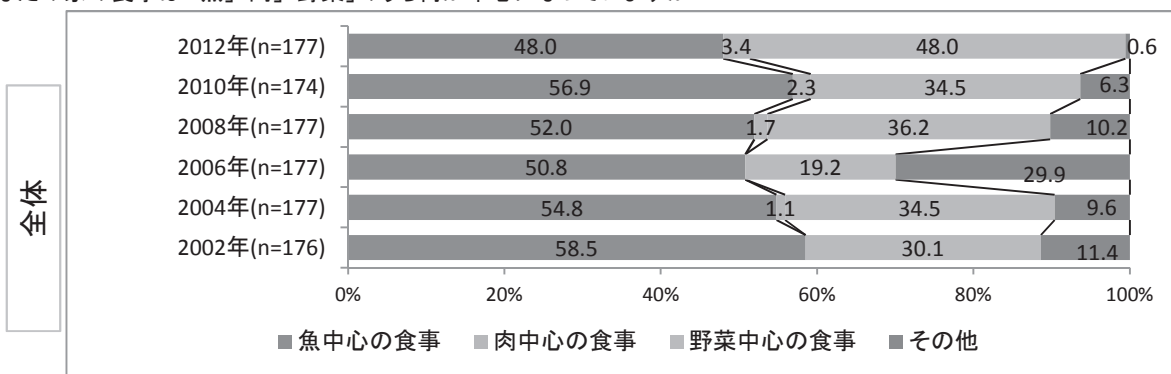
食事の中心は4年前調査時（2008年）が「野菜中心」が最も多く46.2%であったが、それ以外の調査時では、「魚中心」が5割程度と最も多い。「魚中心」は5割前後で推移しているが、一方「野菜中心」は4年前調査時（2008年）より4割を超え、今回調査時（2012年）では47.4%と最も多くなっている。

（後期高齢期群→Od0）

食事の中心は「魚中心」が初回調査時（2002年）で70.7%と最も多く、その後2年前調査時（2010年）まで6割程度でトップを占めてきた。一方「野菜中心」は4年前調査時（2008年）より増加し始め、今回調査時（2012年）では、53.7%と「魚中心」を抜いてトップになっている。「野菜中心」は前回調査時（2010年）よりも21.2ポイント増加している。

⑥食事・栄養摂取状況

・あなたの家の食事は、「魚」「肉」「野菜」のうち何が中心になっていますか



■ 予防因子等

「ふだん健康のために『運動』をしていますか？」

健康のために運動している人は、今回調査時（2012年）ですべての年齢群で6割以上であり、特に毎日運動する人は5割を超えている。運動する人は震災を挟んだ2年間で増加傾向があり、特に毎日運動する人は壮年期群→YO以外で大きく増えている。

（全体の結果）

健康のために運動している人は、すべての調査時で5割以上であり、今回調査時（2012年）では、69.3%と過去最も多く、中でも「毎日運動している」人がすべての調査時で4割から5割程度で最も多い。「毎日運動している」人は、初回調査時（2002年）から6年前調査時（2006年）まで漸増傾向があり、11.9ポイント増加している。一方6年前調査時（2006年）から前回調査時（2010年）までは漸減傾向があり、13.9ポイント減少している。しかし今回調査時（2012年）は54.5%と全調査時で2番目に多く、前回調査時（2010年）よりも9.6ポイント増加している。

（壮年期群→YO）

健康のために運動している人は、初回調査時（2002年）で51.7%、「運動していない」人は48.3%とほぼ同率であったが、その後健康のために運動する人は増加傾向がある。今回調査時（2012年）では、79.2%と過去最も多く、特に震災を挟んだ2年間で13.7ポイント増加している。運動頻度は「毎日」が初回調査時（2002年）が34.5%と最も少なく、運動しない人の48.3%より少なかったが、8年前調査時（2004年）に15.5ポイント増加し、今回調査時（2012年）まで5割以上の人が毎日運動している。

（前期高齢期群→00）

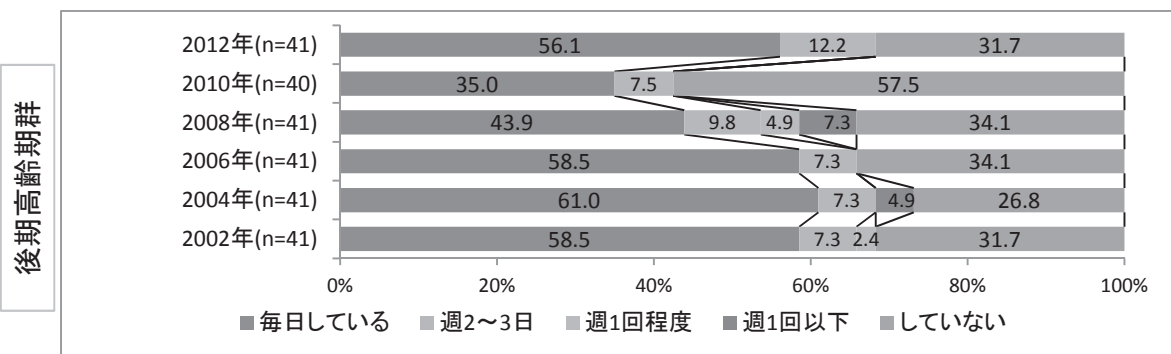
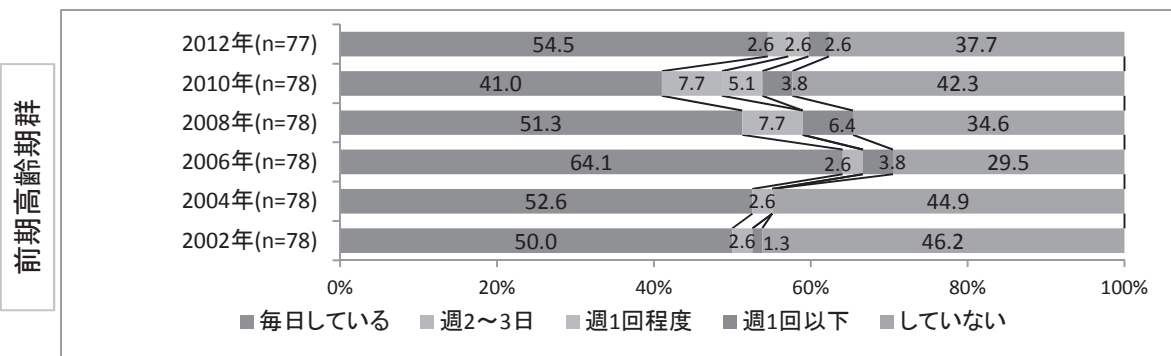
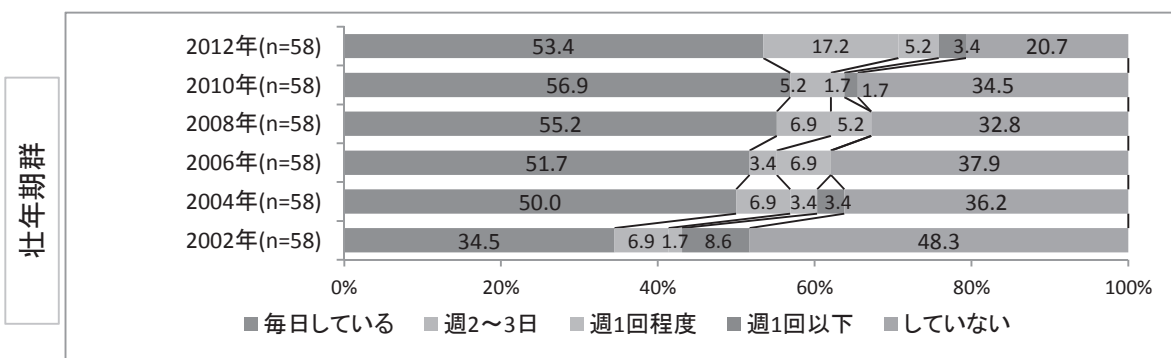
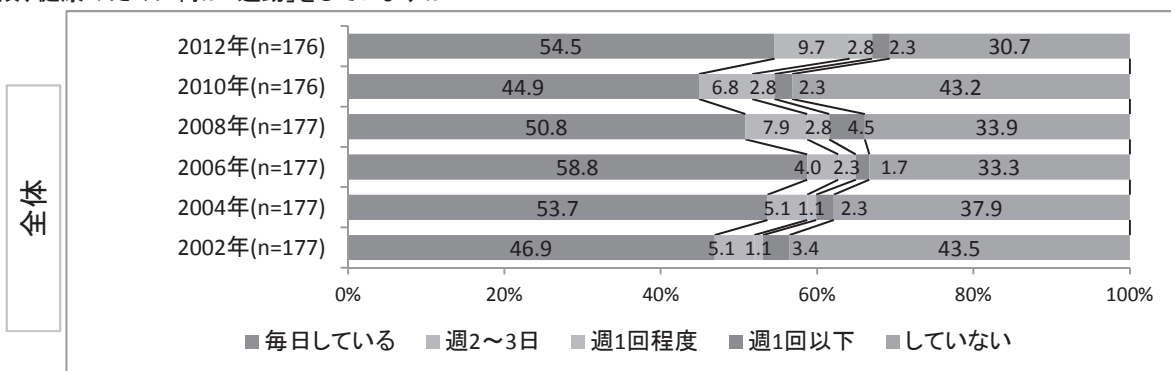
健康のために運動している人は、初回調査時（2002年）で53.9%、「運動していない」人は46.2%とほぼ同率であったが、健康のために運動する人は6年前調査時（2006年）まで増加傾向があり、16.6ポイント増加している。その後は減少傾向があり、6年前調査時（2006年）から2年前調査時（2010年）まで12.9ポイント減少している。しかし毎日運動する人は震災を挟んだ2年間で13.5ポイント増加している。

（後期高齢期群→0d0）

健康のために運動している人は、初回調査時（2002年）で68.2%であり、6年前調査時（2006年）まで大きな変化はなかったが、その後前回調査時（2010年）まで減少傾向が見られる。しかし前回調査時（2010年）と今回調査時（2012年）を比較すると、運動する人が42.5%から68.3%と増加し（+25.8ポイント）、特に毎日運動する人が35.0%から56.1%と震災を挟んだ2年間で大幅に増加している（+21.1ポイント）。

⑦予防因子等

・普段、健康のために何か「運動」をしていますか



■一般健康状態

「現在病院にかかるような病気はありますか？」

現在病院にかかる病気があるかについては、すべての年齢群において初回調査時（2002年）が最も少なく、今回調査時（2012年）が最も多い。病気についてはすべての年齢群で漸増傾向があるが、震災を挟んだ2年間の増加率は最も低い。

（全体の結果）

病院にかかる病気が「ある」人は、初回調査時（2002年）で最も少なく、49.4%であったが、今回調査時（2012年）で最も多く91.0%を占めていた。病気が「ある」人は調査のたびに増加しているが、震災を挟んだ2年間の増加率は+1.8ポイントと最も低かった。

（壮年期群→Y0）

病院にかかる病気が「ある」人は、初回調査時（2002年）で最も少なく、37.9%であったが、今回調査時（2012年）で最も多く93.1%を占めていた。病気が「ある」人は調査のたびに増加しているが、震災を挟んだ2年間の増加率は+5.2ポイントと最も低かった。

（前期高齢期群→00）

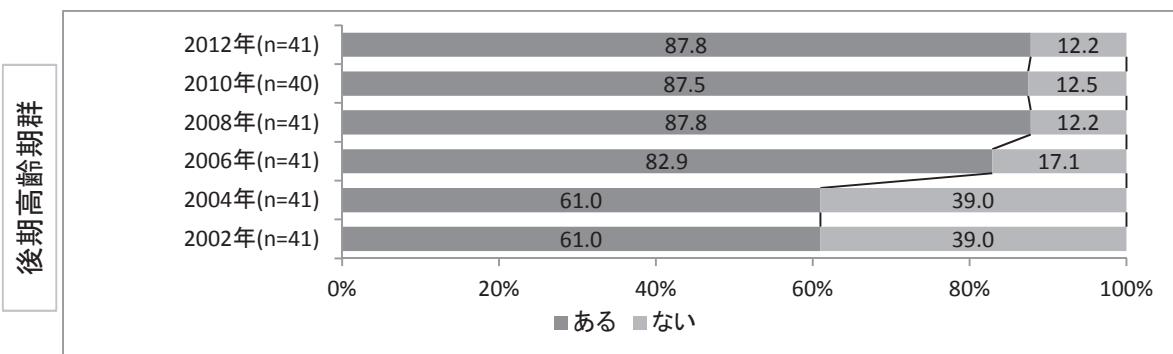
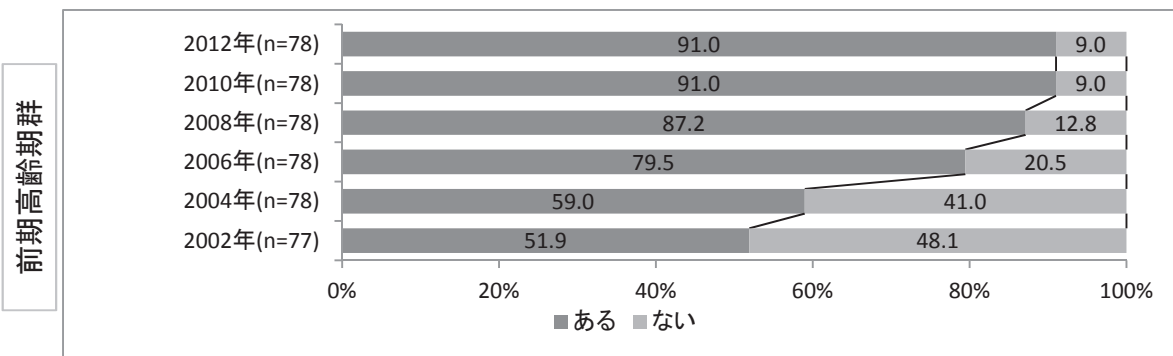
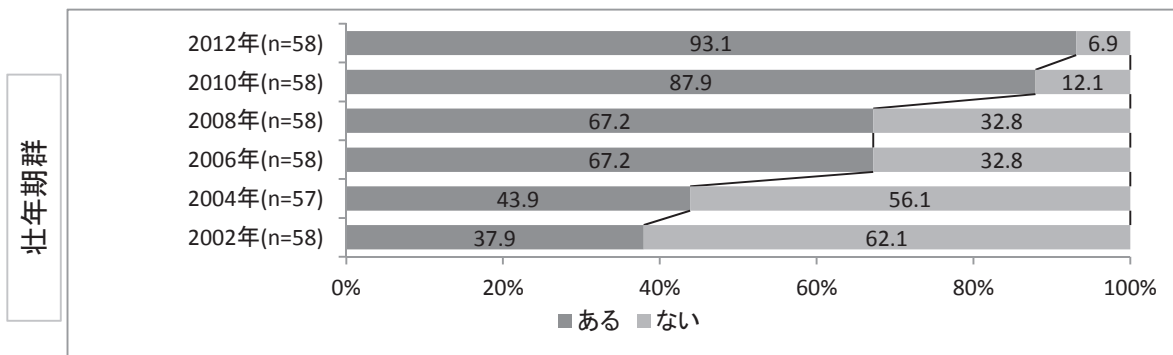
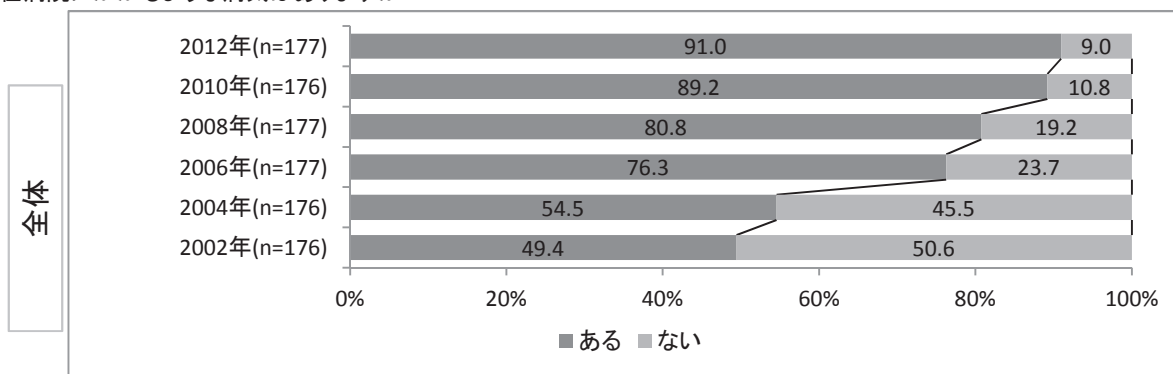
病院にかかる病気が「ある」人は、初回調査時（2002年）で最も少なく、51.9%であったが、今回調査時（2012年）で最も多く91.0%を占めていた。病気が「ある」人は調査のたびに増加しているが、震災を挟んだ2年間の増加はみられなかった。

（後期高齢期群→0d0）

病院にかかる病気が「ある」人は、初回調査時（2002年）で最も少なく、61.0%であったが、今回調査時（2012年）で最も多く87.8%を占めていた。病気が「ある」人は調査のたびに増加しているが、震災を挟んだ2年間の増加率は+0.3ポイントと最も低かった。

⑧一般健康状態

・現在病院にかかるような病気はありますか



■ Q O L

「今の生活に満足していますか？」

今の生活にとっても「満足している」人は、初回調査時（2002年）から2年前調査時（2010年）まで7割から9割を占めていたが、震災を挟んだ2年間で大きく減少し、この傾向は特に壮年期群→Y0と前期高齢期群→00で著しい。

（全体の結果）

今の生活にとっても「満足している」人は、初回調査時（2002年）より2年前調査時（2010年）まで8割以上であったが、今回調査時（2012年）では、62.5%に減っており、震災を挟んだ2年間で大幅に減少している（-21.5ポイント）。

（壮年期群→Y0）

今の生活にとっても「満足している」人は、初回調査時（2002年）より2年前調査時（2010年）まで7割～8割で推移していたが、今回調査時（2012年）では、48.3%に減っており、震災を挟んだ2年間で大幅に減少している（-25.8ポイント）。

（前期高齢期群→00）

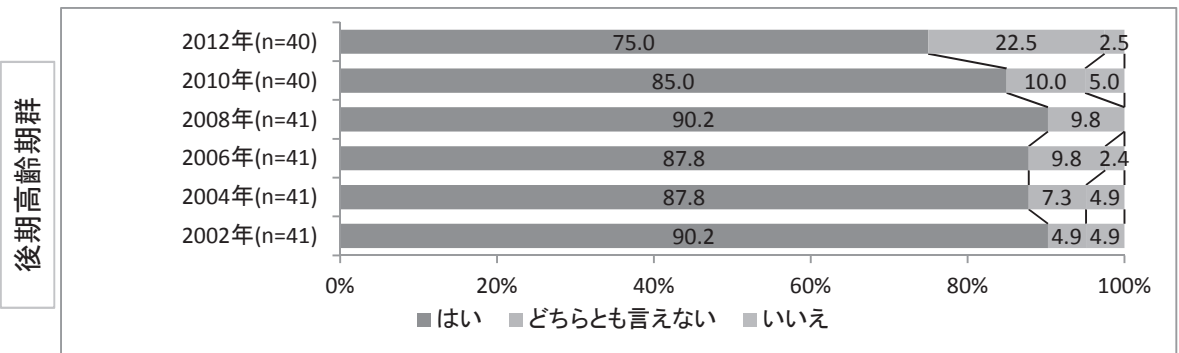
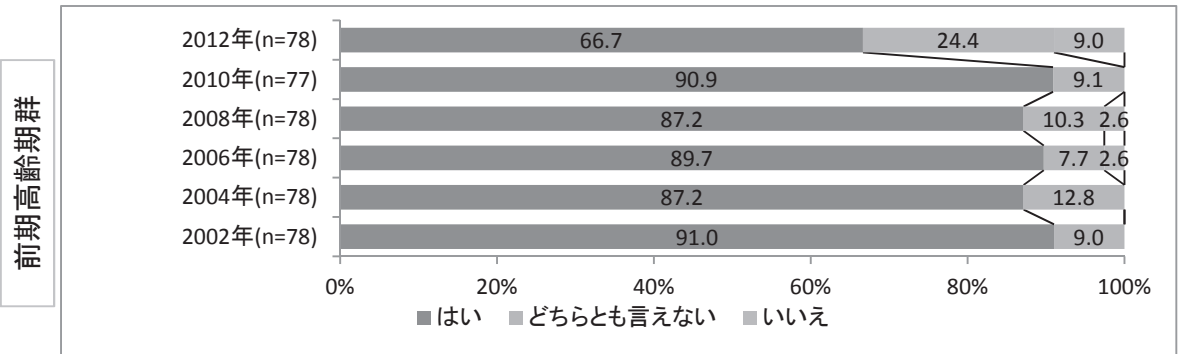
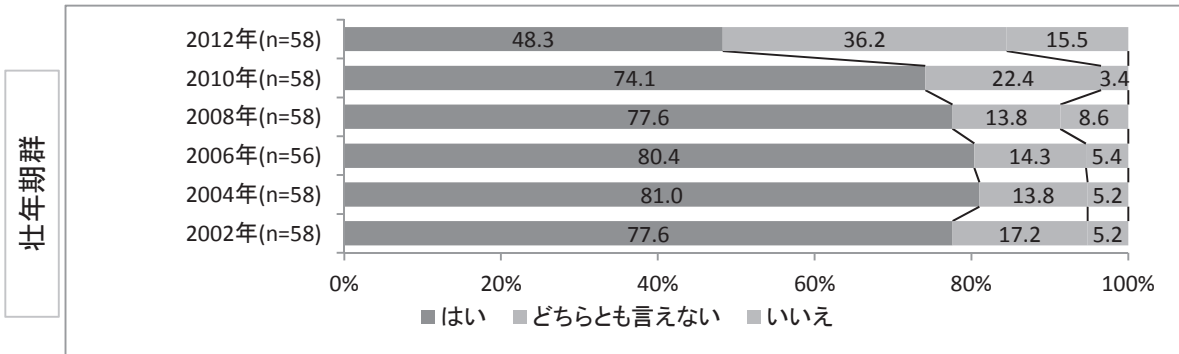
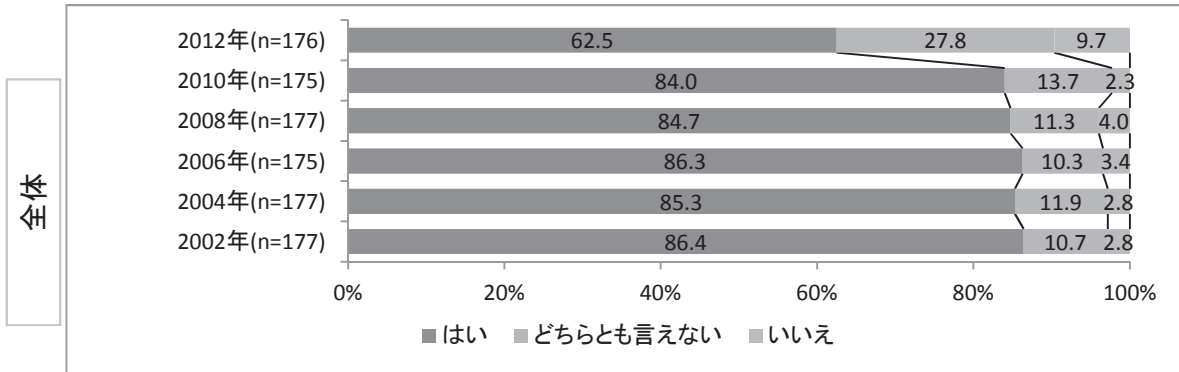
今の生活にとっても「満足している」人は、初回調査時（2002年）より2年前調査時（2010年）まで9割前後で推移していたが、今回調査時（2012年）では、66.7%に減っており、震災を挟んだ2年間で大幅に減少している（-24.2ポイント）。

（後期高齢期群→0d0）

今の生活にとっても「満足している」人は、初回調査時（2002年）より2年前調査時（2010年）まで9割前後で推移していたが、今回調査時（2012年）では、75.0%に減っており、震災を挟んだ2年間で大幅に減少している（-10ポイント）。

⑨QOL

・今の生活に満足していますか



■ Q O L

「ささいなことが気になって眠れないことがありますか？」

ささいなことが気になって「眠れない」ことがある人は、前期高齢期群→00 と後期高齢期群→OdO において震災を挟んだ 2 年間で大幅に減少しているが、壮年期群→Y0 では逆に増加しており、「どちらかというとな眠れない」を合わせると、震災を挟んだ 2 年間で、1 割近く増加している。

(全体の結果)

ささいなことが気になって「眠れない」ことがある人は 8 年前調査時 (2004 年) と 4 年前調査時 (2008 年) がそれぞれ 41.2% と最も多く、それ以外の調査時では、ほぼ 3 割前後である。「どちらとも言えない」は 4 年前調査時 (2008 年) から漸増傾向があり、今回調査時 (2012 年) まで 10.7 ポイント増加しているが、「眠れない」は、4 年前調査時 (2008 年) から漸減傾向がみられ、今回調査時 (2012 年) まで 9 ポイント減少している。

(壮年期群→Y0)

ささいなことが気になって「眠れない」ことがある人は、過去の調査で増減しながら推移してきたが、前回調査時 (2010 年) の 32.8% から今回調査時 (2012 年) の 44.8% と震災を挟んだ 2 年間で 12 ポイント増加している。

(前期高齢期群→00)

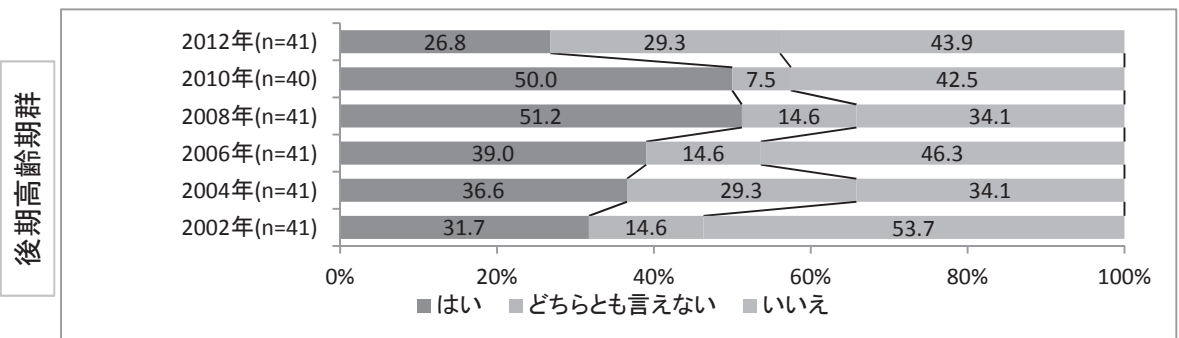
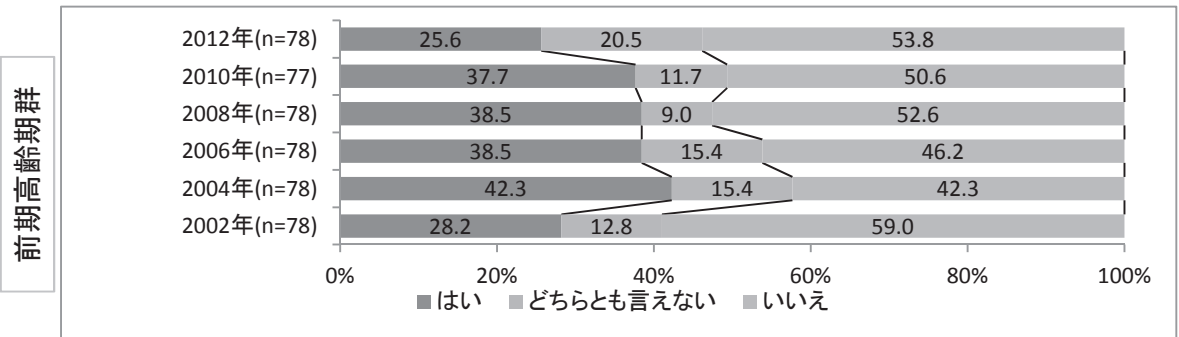
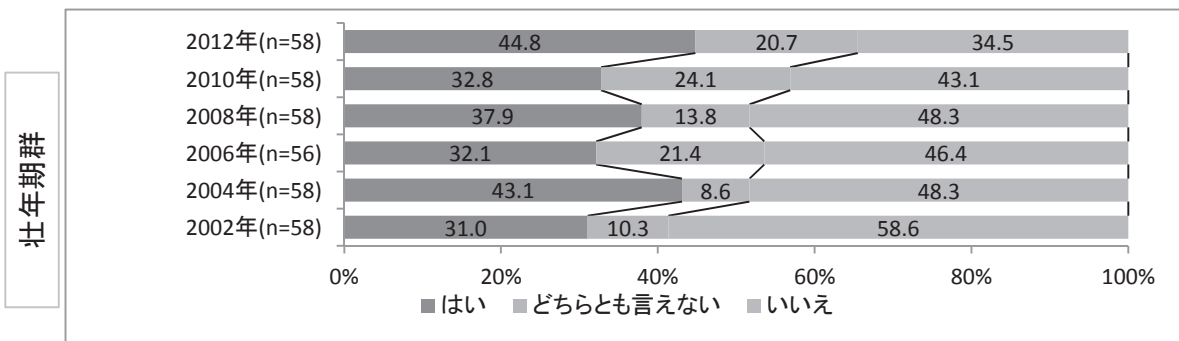
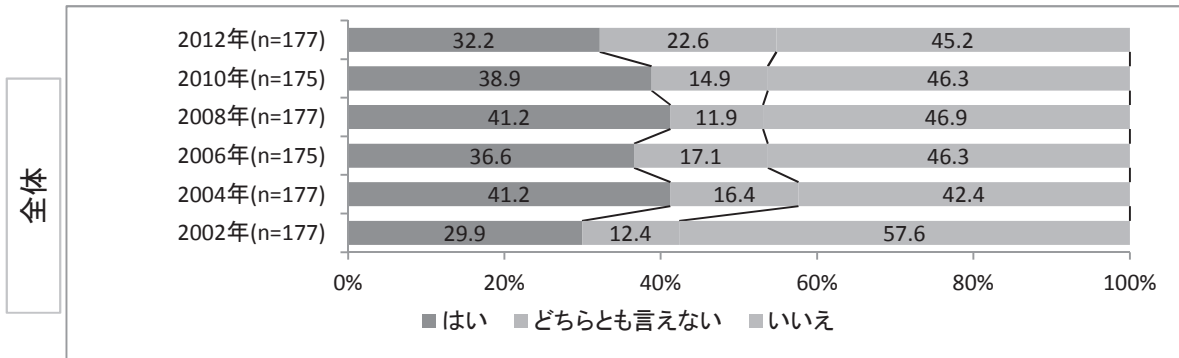
ささいなことが気になって「眠れない」ことがある人は、8 年前調査時 (2004 年) で 42.3% と最も多く、その後は 4 割弱で推移してきたが、2 年前調査時 (2010 年) は 37.7% であつたのに対し今回調査時 (2012 年) が 25.6% と、震災を挟んだ 2 年間で 12.1 ポイント減少している。

(後期高齢期群→OdO)

ささいなことが気になって「眠れない」ことがある人は、初回調査時 (2002 年) で 31.7% であつたが、その後増加傾向がみられ、4 年前調査時 (2008 年) で 51.2% と半数を超えている。ささいなことが気になって「眠れない」ことがある人は 2 年前調査時 (2010 年) は 50.0% と半数であつたが、今回調査時 (2012 年) 26.8% と大幅に減少しており、震災を挟んだ 2 年間で 23.2 ポイント減少している。

⑨QOL

・ささいなことが気になって眠れないことがありますか



■ Q O L

「若い頃と同じように、興味ややる気がありますか？」

若い頃と同じように興味ややる気のある人は、壮年期群→YO と後期高齢期群→OdO では初回調査時（2002年）に最も高く、前期高齢期群→OO で2年前調査時（2010年）がピークであり、すべて7割以上である。しかし震災を挟んだ2年間ではすべての年齢群で減少しており、特に前期高齢期群→OO では大幅に減少している。

（全体の結果）

若い頃と同じように「興味ややる気がある」人は、初回調査時（2002年）で70.6%と最も多く、その後漸減傾向が見られるが、今回調査時（2012年）では36.2%と大きく減少している。特に震災を挟んだ2年間では、-23.2ポイントと大きく減少している。

（壮年期群→Y0）

若い頃と同じように「興味ややる気がある」人は、初回調査時（2002年）で75.9%と最も多く、その後漸減傾向が見られるが、今回調査時（2012年）では48.3%と大きく減少している。震災を挟んだ2年間では、5.1ポイント減少している。

（前期高齢期群→00）

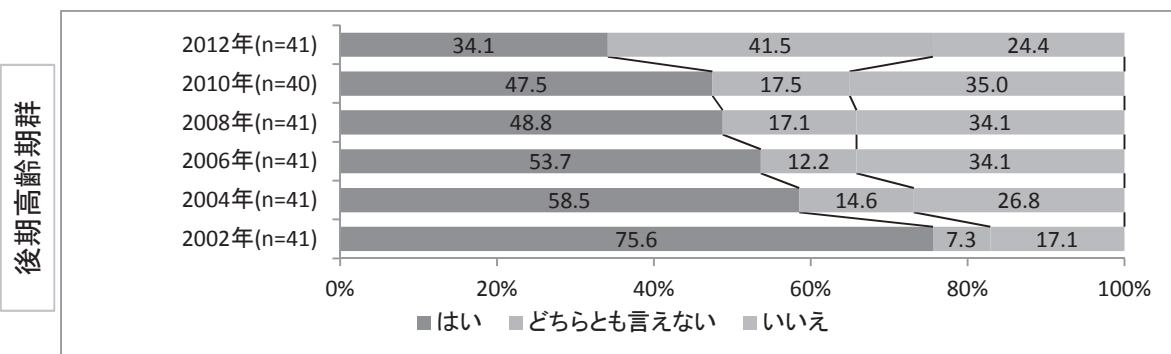
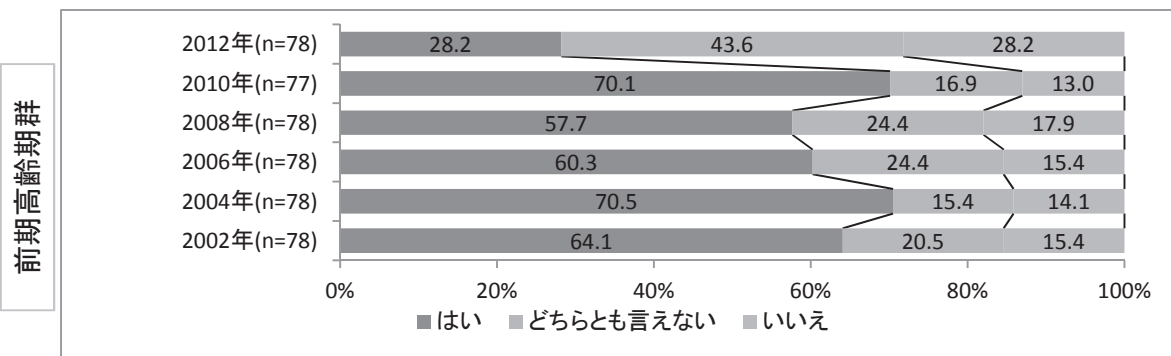
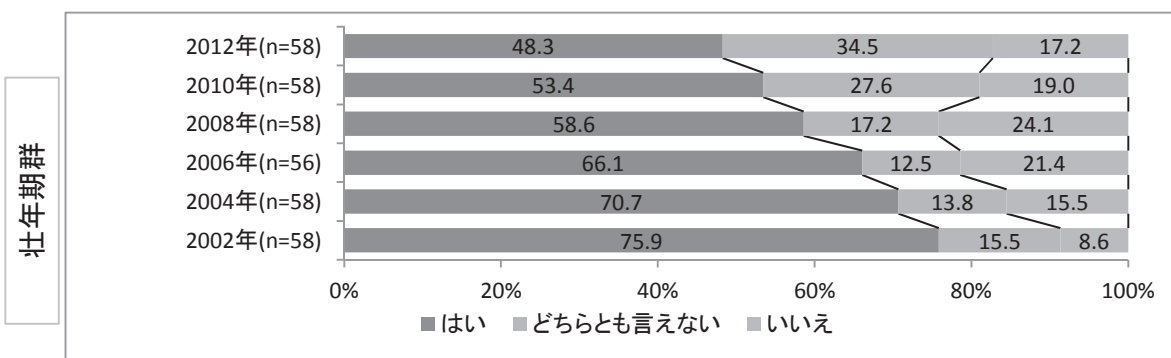
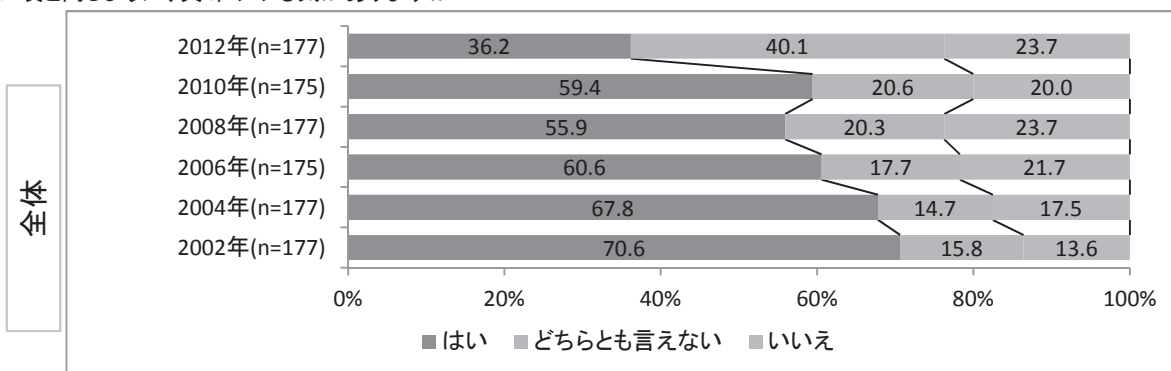
若い頃と同じように「興味ややる気がある」人は、初回調査時（2002年）から2年前調査時（2010年）まで6割前後から7割程度で推移しており、2年前調査時（2010年）が70.1%と高い値を示していた。しかし今回調査時（2012年）では、28.2%と大幅に減少しており、震災を挟んだ2年間では、-41.9ポイントと非常に大きく減少している。

（後期高齢期群→0d0）

若い頃と同じように「興味ややる気がある」人は、初回調査時（2002年）で75.6%と最も多く、その後漸減傾向が見られるが、今回調査時（2012年）は34.1%であり、震災を挟んだ2年間では、13.4ポイント減少している。

⑨QOL

・若い頃と同じように、興味ややる気がありますか



■ Q O L

「たとえ病気があっても、自分なりの生活が出来ていると思いますか？」

自分なりの生活が出来ている人は後期高齢期群→OdO の 7 割、壮年期群→YO と前期高齢期群→OO の 8 割であり、壮年期群→YO と前期高齢期群→OO では、今回調査時（2012 年）が最も高い値を示している。震災を挟んだ 2 年間で大きな変化はなく、むしろ自分なりの生活が出来ている人は増えている。

（全体の結果）

たとえ病気があっても「自分なりの生活が出来ている」と回答した人は、今回調査時（2012 年）で最も多く、80.2%を占めており、震災を挟んだ 2 年間では、わずかに増加している（+3.6 ポイント）。

（壮年期群→YO）

たとえ病気があっても「自分なりの生活が出来ている」と回答した人は、4 年前調査時（2008 年）と今回調査時（2012 年）で最も多く、84.5%を占めている。4 年前調査時（2008 年）から 2 年前調査時（2010 年）には 6.9 ポイント減であったが、震災を挟んだ 2 年間では、逆にわずかに増加している（+6.9 ポイント）。

（前期高齢期群→OO）

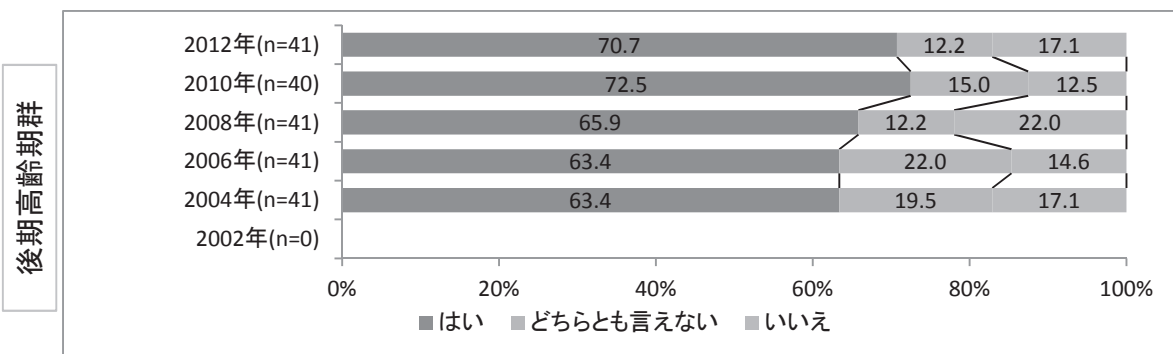
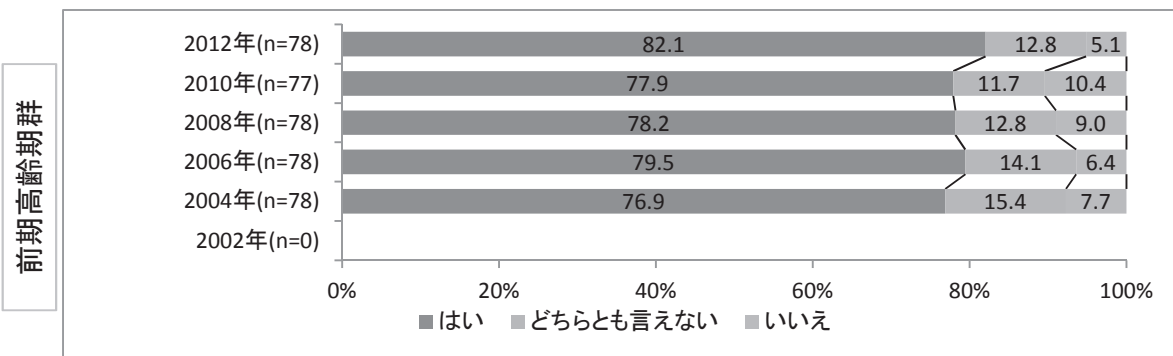
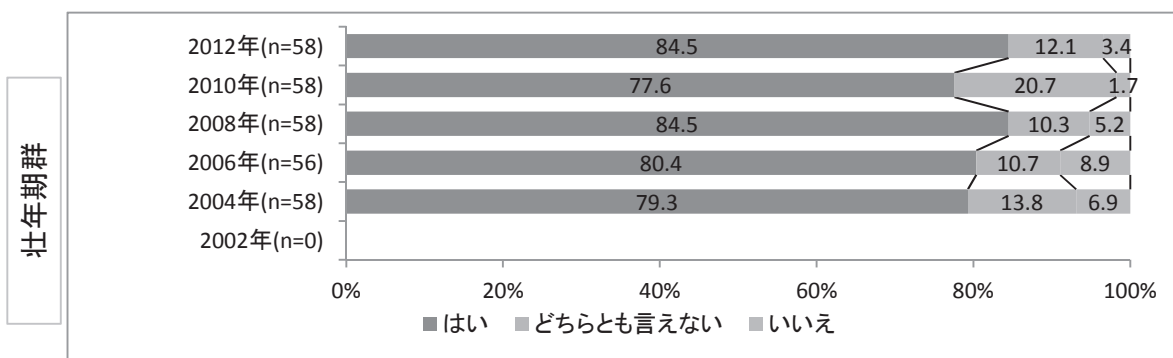
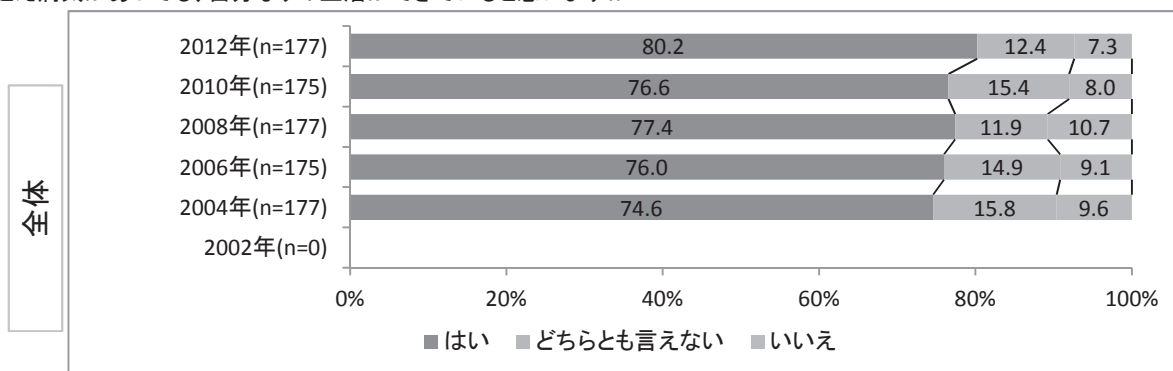
たとえ病気があっても「自分なりの生活が出来ている」と回答した人は、今回調査時（2012 年）で最も多く、82.1%を占めており、震災を挟んだ 2 年間では、わずかに増加している（+4.2 ポイント）。

（後期高齢期群→OdO）

たとえ病気があっても「自分なりの生活が出来ている」と回答した人は、2 年前調査時（2010 年）で最も多く、72.5%を占めていたが、震災を挟んだ 2 年間では、わずかに減少している（-1.8 ポイント）。

⑨QOL

・たとえ病気があっても、自分なりの生活ができていますか



■ Q O L

「今、楽しく暮らしていますか？」

今楽しく暮らしている人は、初回調査時（2002年）から2年前調査時（2010年）まで8割から9割で推移しているが、震災を挟んだ2年間ではすべての年齢群で減少しており、特に壮年期群→Y0で顕著である。

（全体の結果）

「今楽しく暮らしていますか」の質問で、「はい」と回答した人は2年前調査時（2010年）と6年前調査時（2006年）で90.3%と最も多く、他の調査年でも9割近くで推移していた。しかし今回調査時（2012年）では、73.3%に減っており、震災を挟んだ2年間では、17ポイント減少している。

（壮年期群→Y0）

「今楽しく暮らしていますか」の質問で、「はい」と回答した人は2年前調査時（2010年）で86.2%と最も多かった。しかし今回調査時（2012年）では63.8%に減っており、震災を挟んだ2年間で大幅な減少がみられる（-22.4ポイント）。

（前期高齢期群→00）

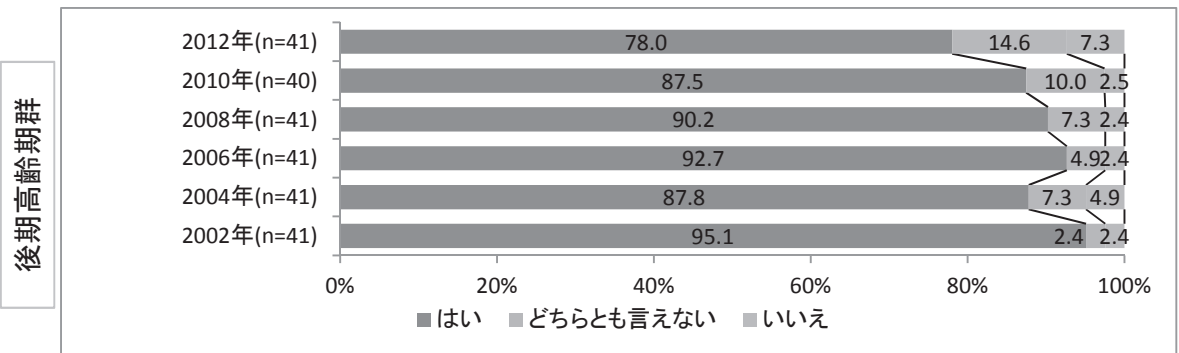
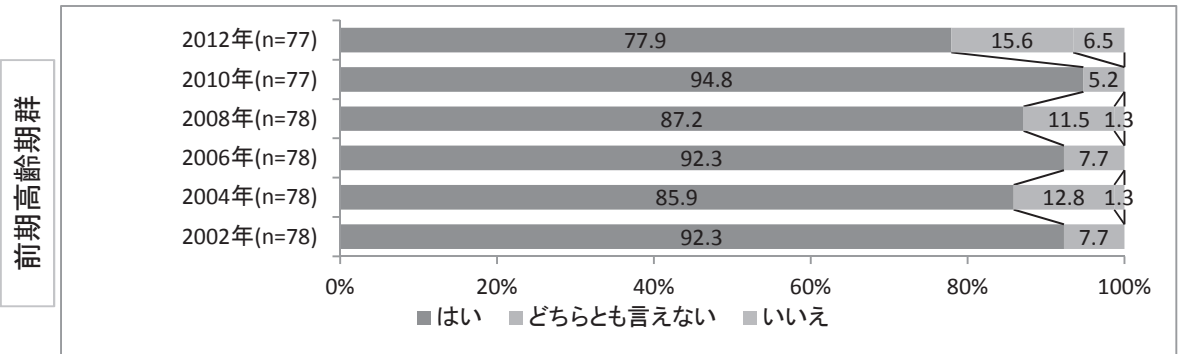
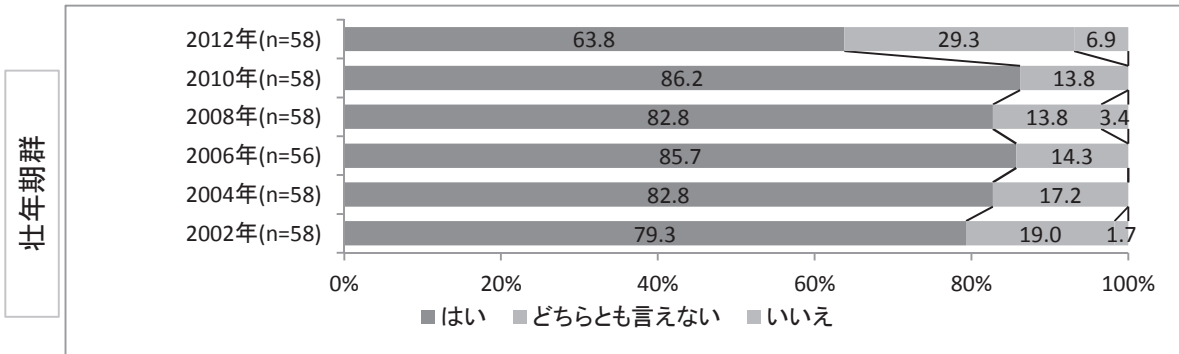
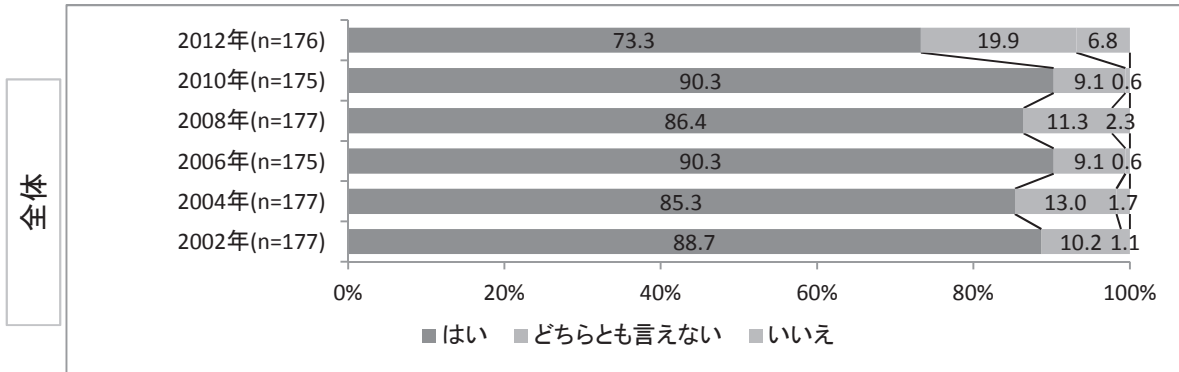
「今楽しく暮らしていますか」の質問で、「はい」と回答した人は2年前調査時（2010年）で94.8%と最も多かった。しかし今回調査時（2012年）では77.9%に減っており、震災を挟んだ2年間で大幅な減少がみられる（-16.9ポイント）。

（後期高齢期群→0d0）

「今楽しく暮らしていますか」の質問で、「はい」と回答した人は初回調査時（2002年）で95.1%と最も多かった。しかし今回調査時（2012年）では78.0%に減っており、震災を挟んだ2年間では、9.5ポイント減少している。

⑨QOL

・今、楽しく暮らしていますか



■ Q O L

「何となく不安に駆られることがありますか？」

何となく「不安に駆られることがある」人は、全年齢群で3割から4割程度であるが、やや減少傾向がある。特に震災を挟んだ2年間では、前期高齢期群→OOと後期高齢期群→OdOで減少が目立つ。

(全体の結果)

何となく「不安に駆られることがある」人は、8年前調査時(2004年)で49.7%とほぼ半数を占めていたが、6年前調査時(2006年)から前回調査時(2010年)まで45%程度で推移している。しかし今回調査時(2012年)では36.9%であり、震災を挟んだ2年間で7.1ポイント減少している。

(壮年期群→Y0)

何となく「不安に駆られることがある」人は、初回調査時(2002年)で41.4%と最も低かったが、4年前調査時(2008年)が50.0%と最も高く、その後はわずかに減少傾向がみられる。しかし「どちらとも言えない」人は、6年前調査時(2006年)から増加傾向があり、6年前と比べると18.7ポイント増加している。

(前期高齢期群→OO)

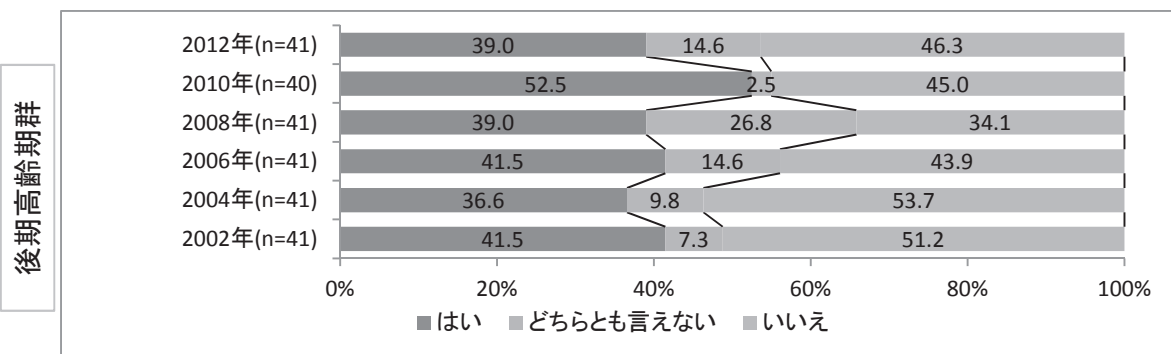
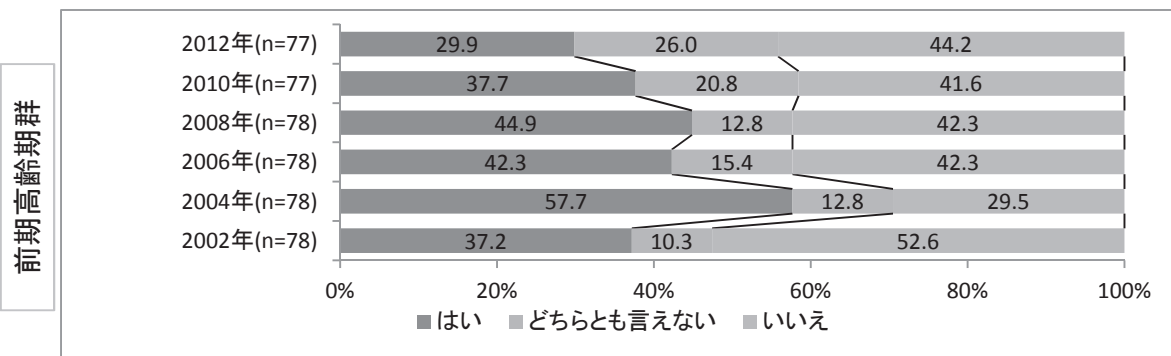
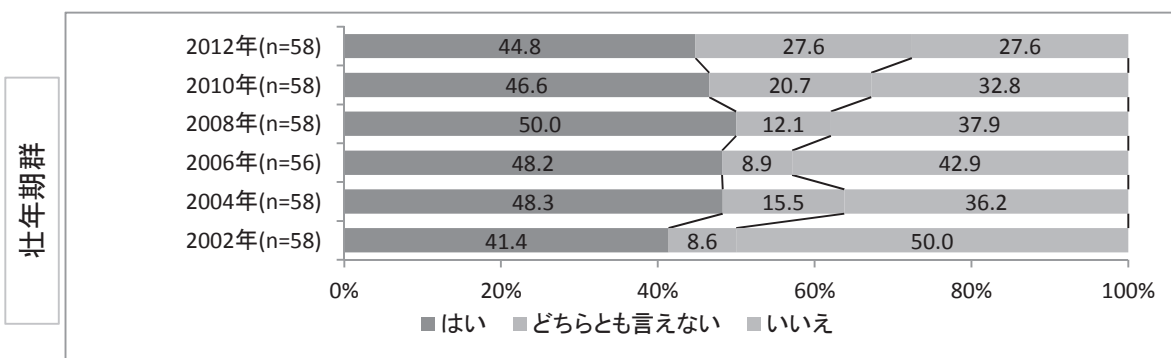
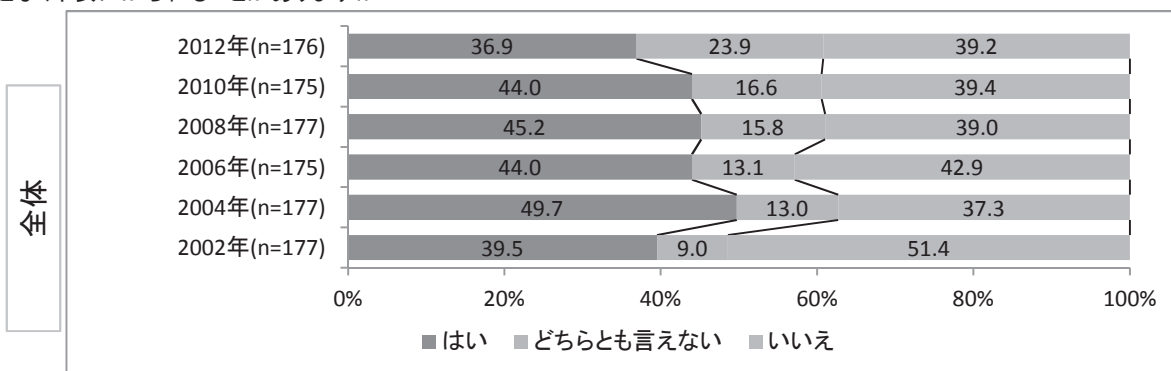
何となく「不安に駆られることがある」人は、8年前調査時(2004年)が57.7%と最も多い。4年前調査時(2008年)は44.9%であったが、その後減少傾向が見られ、今回調査時(2012年)では29.9%と15ポイント減少している。

(後期高齢期群→OdO)

何となく「不安に駆られることがある」人は、2年前調査時(2010年)が52.5%と最も多く、半数を超えていたが、今回調査時(2012年)では39.0%となっており、震災を挟んだ2年間で大幅に減少している(-13.5ポイント)

⑨QOL

・何となく不安にかられることがありますか



■ Q O L

「今までの生活にかなり満足していますか？」

今までの生活に満足していた人は、2年前調査時（2010年）には各年齢群で5割から8割みられたが、今回調査時（2012年）にはすべての年齢群で減少しており、特に前期高齢期群→00で減少が目立つ。

（全体の結果）

今までの生活に「満足している」人は、2年前調査時（2010年）で最も多く、71.4%を占めていた。しかし今回調査時（2012年）では、58.8%に減っており、震災を挟んだ2年間で12.6ポイント減少している。

（壮年期群→Y0）

今までの生活に「満足している」人は、8年前調査時（2004年）で最も多く、69.0%を占めていた。しかし今回調査時（2012年）では、46.6%に減っており、震災を挟んだ2年間で8.6ポイント減少している。

（前期高齢期群→00）

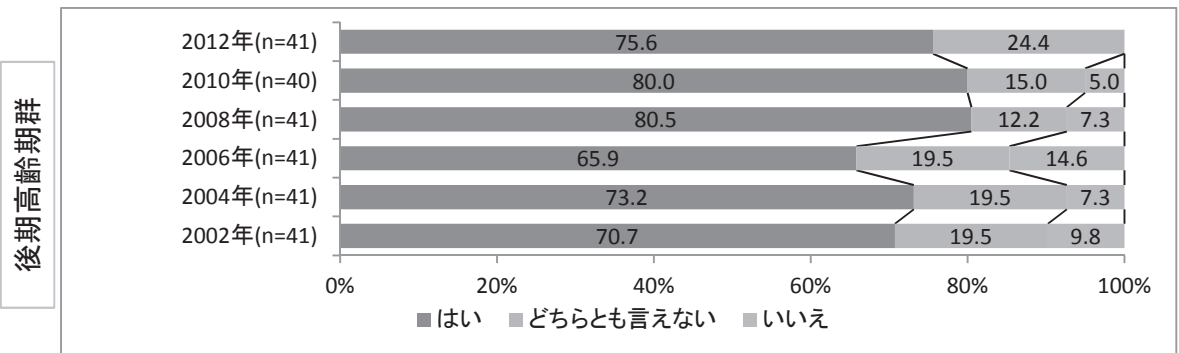
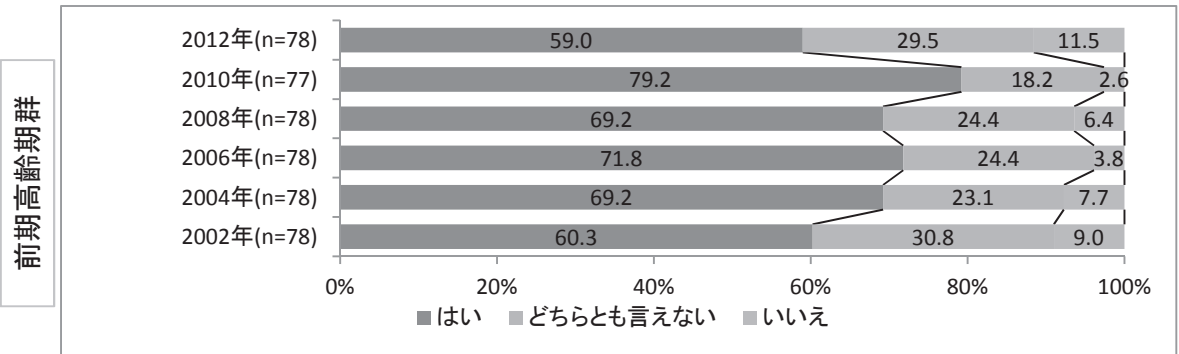
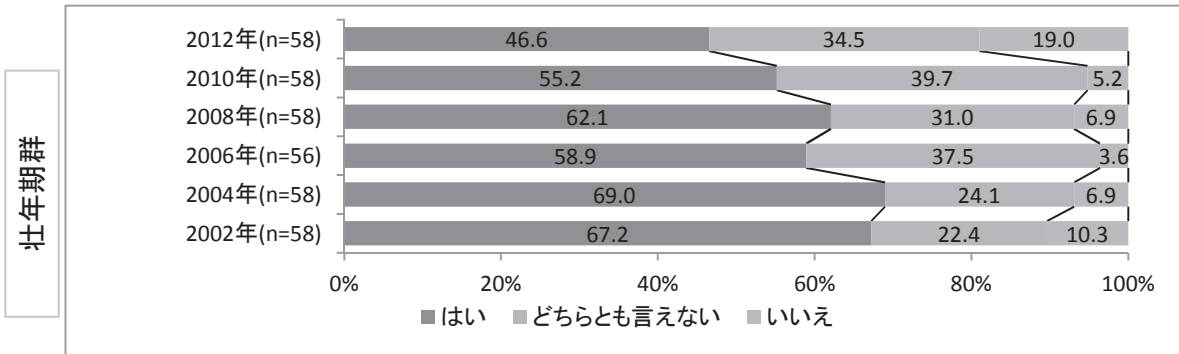
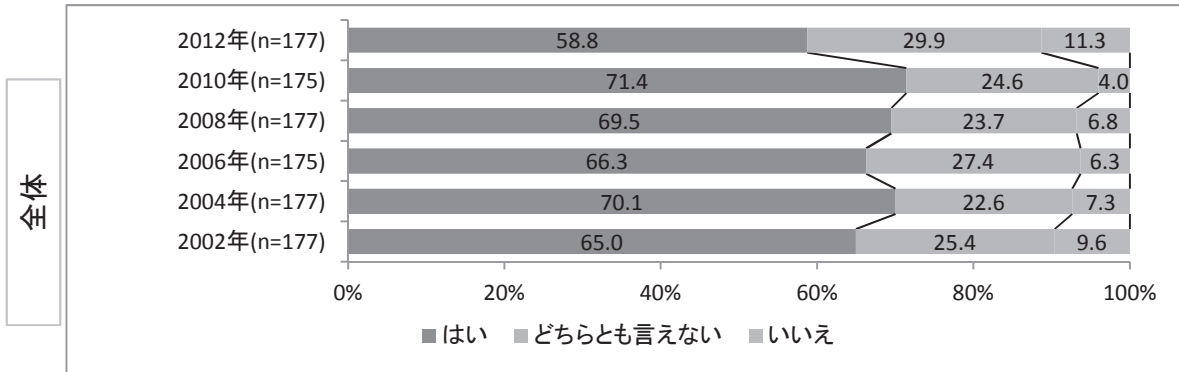
今までの生活に「満足している」人は、2年前調査時（2010年）で最も多く、79.2%を占めていた。しかし今回調査時（2012年）では、59.0%に減っており、震災を挟んだ2年間で大幅に減少している（-20.2ポイント）。

（後期高齢期群→0d0）

今までの生活に「満足している」人は、4年前調査時（2008年）で最も多く、80.5%を占めていた。しかし今回調査時（2012年）では、75.6%に減っており、震災を挟んだ2年間で4.9ポイント減少している。

⑨QOL

・今までの生活にかなり満足していますか



■ Q O L

「興味や楽しみごとを持って生活していますか？」

「趣味や楽しみごとを持って生活している」人は、2年前調査時（2010年）では全年齢群で7割から8割を占めていたが、震災を挟んだ2年間ですべての年齢群で減少している。

（全体の結果）

「趣味や楽しみごとを持って生活している」人は、初回調査時（2002年）で80.7%と最も多く、2年前調査時（2010年）まで、8割前後で推移している。しかし今回調査時（2012年）では63.6%と減少しており、震災を挟んだ2年間で14.1ポイント減少している。

（壮年期群→Y0）

「趣味や楽しみごとを持って生活している」人は、4年前調査時（2008年）で77.6%と最も多く、その後は漸減傾向にある。今回調査時（2012年）では55.2%と減少しており、震災を挟んだ2年間で12ポイント減少している。

（前期高齢期群→00）

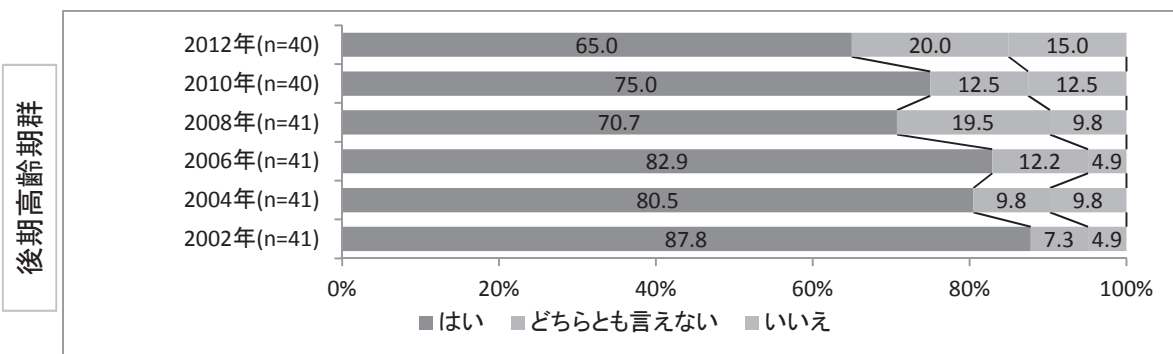
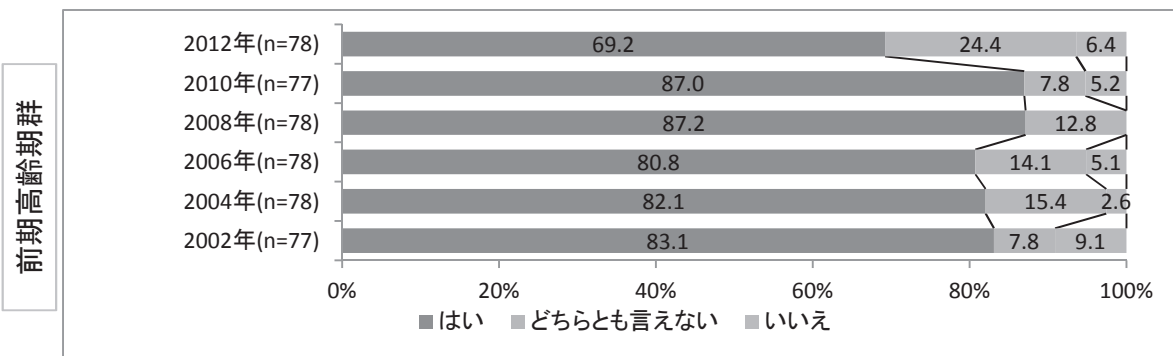
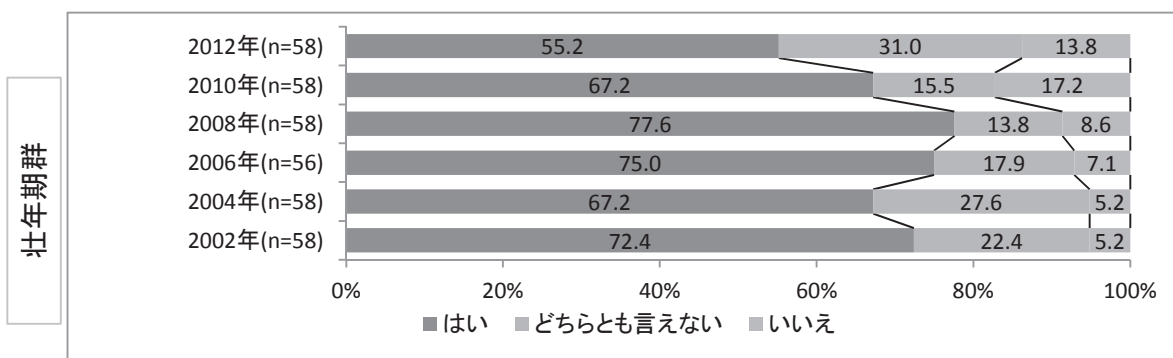
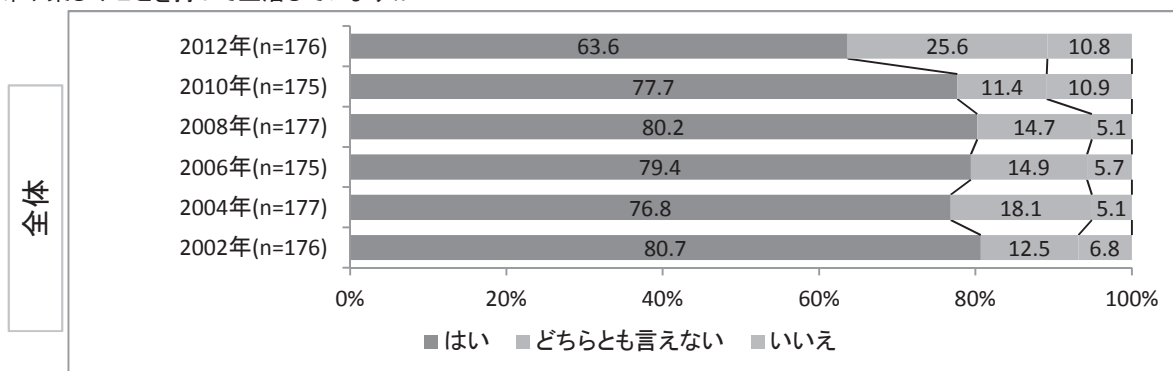
「趣味や楽しみごとを持って生活している」人は、4年前調査時（2008年）で87.2%と最も多く、2年前調査時（2010年）も87.0%と高かったが、今回調査時（2012年）では69.2%と減少しており、震災を挟んだ2年間で17.8ポイント減少している。

（後期高齢期群→0d0）

「趣味や楽しみごとを持って生活している」人は、初回調査時（2002年）で87.8%と最も多く、その後は漸減傾向にあったが、しかし今回調査時（2012年）では65.0%と減少しており、震災を挟んだ2年間で10ポイント減少している。

⑨QOL

・興味や楽しみごとを持って生活していますか



■ Q O L

「自分の周囲に起きた問題は自分で解決するようにしていますか？」

自分の周囲で起きた問題を「自分で解決するようにしている」人は、壮年期群→Y0と前期高齢期群→00で8年間に大きな変化は見られないが、後期高齢期群→Od0では減少傾向があり、8年間で17ポイント減少している。

(全体の結果)

自分の周囲で起きた問題を「自分で解決するようにしている」人は、初回調査時(2002年)から今回調査時(2012年)までほぼ85%前後で推移しており、大きな変化はみられない。

(壮年期群→Y0)

自分の周囲で起きた問題を「自分で解決するようにしている」人は、6年前調査時(2006年)で89.3%と最も多く、2年前調査時(2010年)までわずかに減少傾向が見られるが、今回調査時(2012年)では86.2%と前回調査時(2010年)に比べてわずかに増加している(+1.7ポイント)。

(前期高齢期群→00)

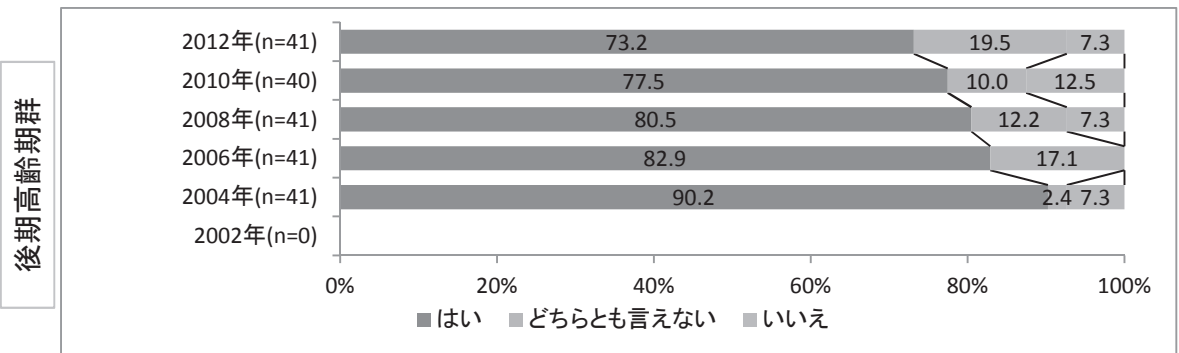
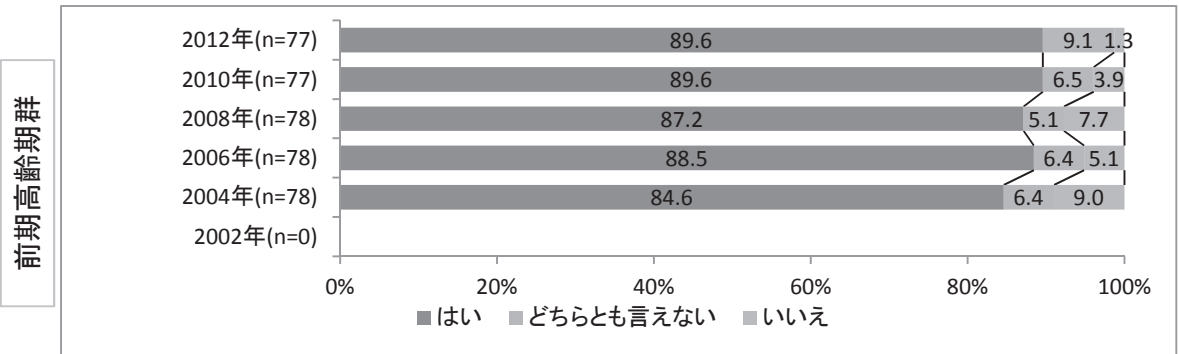
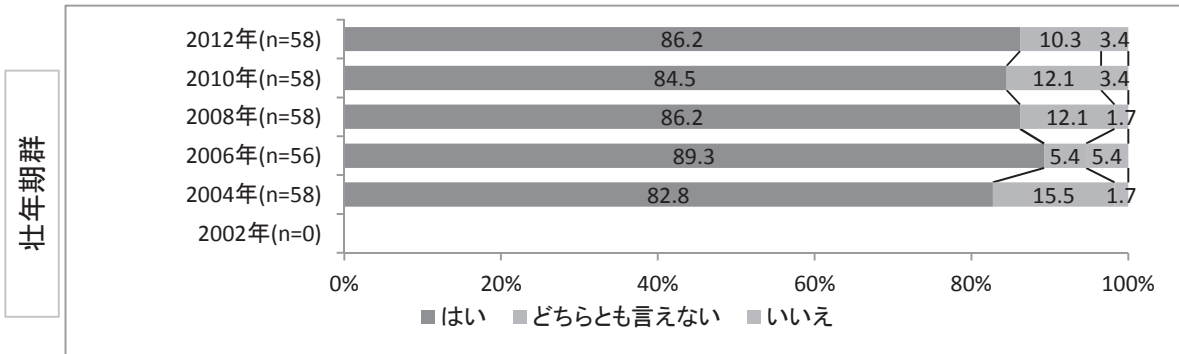
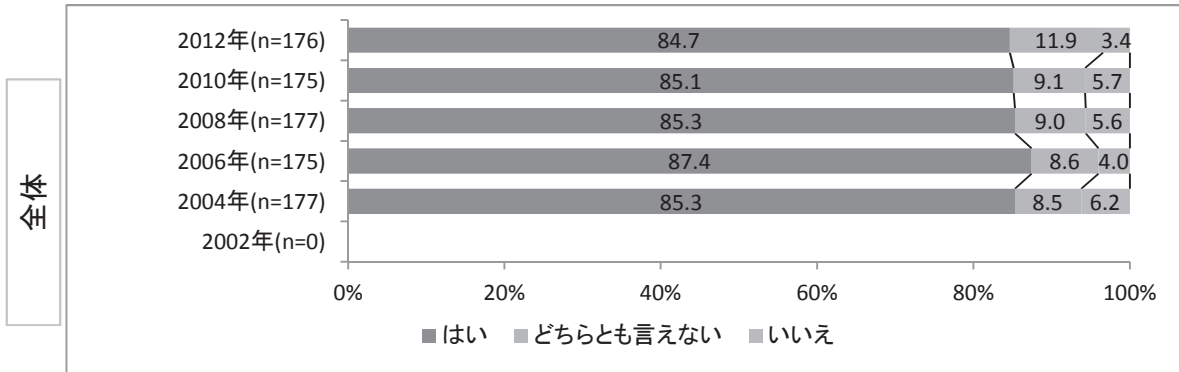
自分の周囲で起きた問題を「自分で解決するようにしている」人は、8年前調査時(2004年)で84.6%と最も低かったが、その後は9割弱程度で推移しており、大きな変化は見られない。

(後期高齢期群→Od0)

自分の周囲で起きた問題を「自分で解決するようにしている」人は、8年前調査時(2004年)が90.2%と最も多かったが、その後は漸減傾向が見られ、今回調査時(2012年)では73.2%と、8年間で17ポイント減少している。

⑨QOL

・自分の周囲に起きた問題は自分で解決するようにしていますか



■ Q O L

「ささいなことでも気にするようになったと思いますか？」

ささいなことでも「気にするようになった」人は、震災を挟んだ 2 年間ですべての年齢群で減少傾向にあるが、「どちらとも言えない」人は、逆に増加しており、震災を挟んだ 2 年間ですべての年齢群で増加している。

(全体の結果)

ささいなことでも「気にするようになった」人は、10 年間で 30%から 35%で推移してきたが、前回調査時 (2010 年) は、34.9%、今回調査時 (2012 年) では 30.5%とわずかに減少している (-4.4 ポイント)。しかし、「どちらとも言えない」人は、前回調査時 (2010 年) で 17.7%。今回調査時 (2012 年) で 27.1%であり、震災を挟んだ 2 年間で 9.4 ポイント増加している。

(壮年期群→Y0)

ささいなことでも「気にするようになった」人は、初回調査時 (2002 年) から 6 年前調査時 (2006 年) まで 33%前後で推移してきたが、4 年前調査時 (2008 年) で 20.7%と最も少ない。前回調査時 (2010 年) は 25.9%、今回調査時 (2012 年) では 24.1%とわずかに減少している (-1.8 ポイント)。しかし、「どちらとも言えない」人は、前回調査時 (2010 年) で 31.0%。今回調査時 (2012 年) で 37.9%であり、震災を挟んだ 2 年間で 6.9 ポイント増加している。

(前期高齢期群→00)

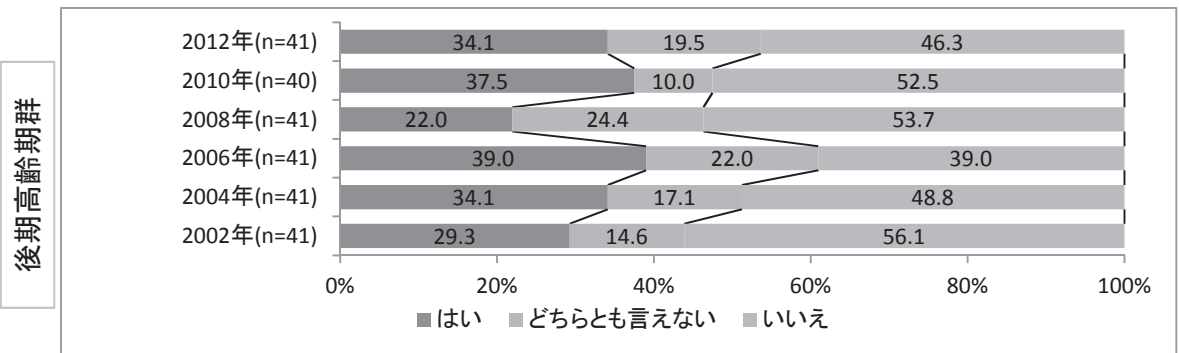
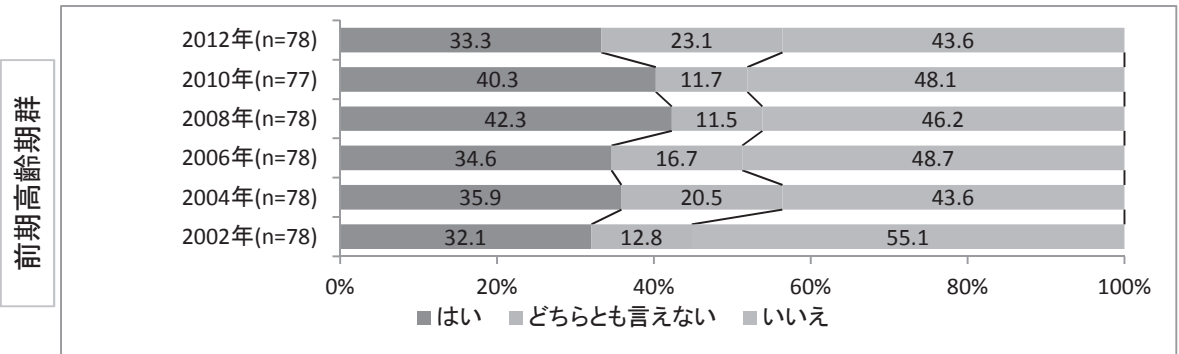
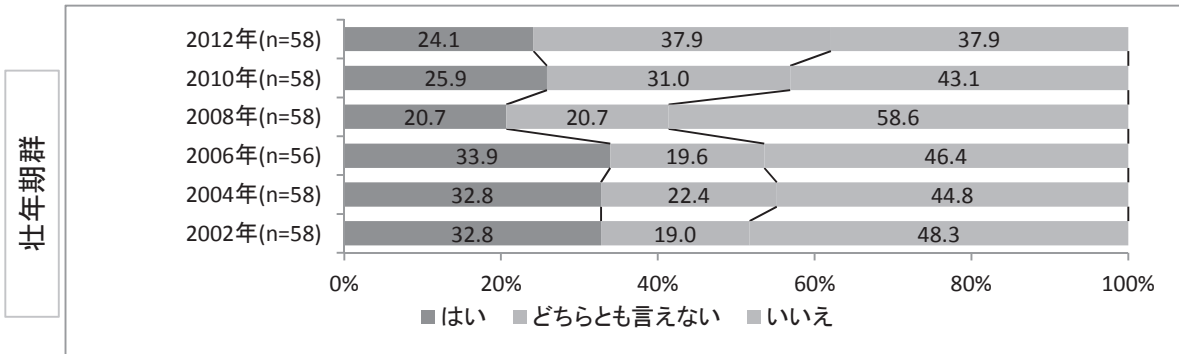
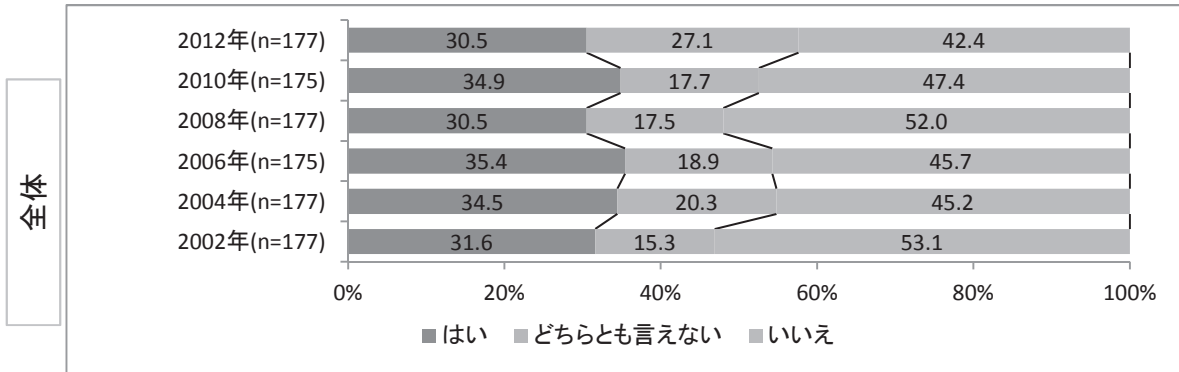
ささいなことでも「気にするようになった」人は、4 年前調査時 (2008 年) で 42.3%と最も多く、前回調査時 (2010 年) で 40.3%、今回調査時 (2012 年) で 33.3%と 7 ポイント減少している。しかし、「どちらとも言えない」人は、前回調査時 (2010 年) で 11.7%。今回調査時 (2012 年) で 23.1%であり、震災を挟んだ 2 年間で 11.4 ポイント増加している。

(後期高齢期群→0d0)

ささいなことでも「気にするようになった」人は、前回調査時 (2010 年) で 37.5%、今回調査時 (2012 年) で 34.1%と 3.4 ポイント減少している。しかし、「どちらとも言えない」人は、前回調査時 (2010 年) で 10.0%。今回調査時 (2012 年) で 19.5%であり、震災を挟んだ 2 年間で 9.5 ポイント増加している。

⑨QOL

・ささいなことでも気にするようになったと思いますか



■ Q O L

「今、幸福だと思いますか？」

「今、幸福だと思っている」人は2年前調査時（2010年）まですべての年齢群で7割から8割を占めていたが、震災を挟んだ2年間ですべての年齢群で減少しており、減少率は壮年期群→Y0と前期高齢期群→O0で大きい。

（全体の結果）

「今、幸福だと思っている」人は、初回調査時（2002年）で83.6%と最も多く、2年前調査時（2010年）までほぼ8割前後で推移していたが、今回調査時（2012年）では、66.7%に減少しており、震災を挟んだ2年間で13.9ポイント減少している。

（壮年期群→Y0）

「今、幸福だと思っている」人は、2年前調査時（2010年）で74.1%と最も多く、それ以前の調査時でも7割前後で推移していたが、今回調査時（2012年）では、58.6%に減少しており、震災を挟んだ2年間で15.5ポイント減少している。

（前期高齢期群→O0）

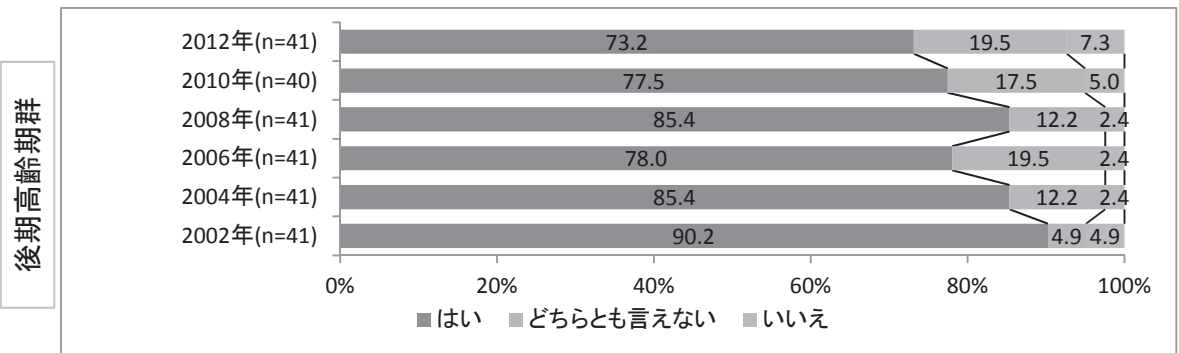
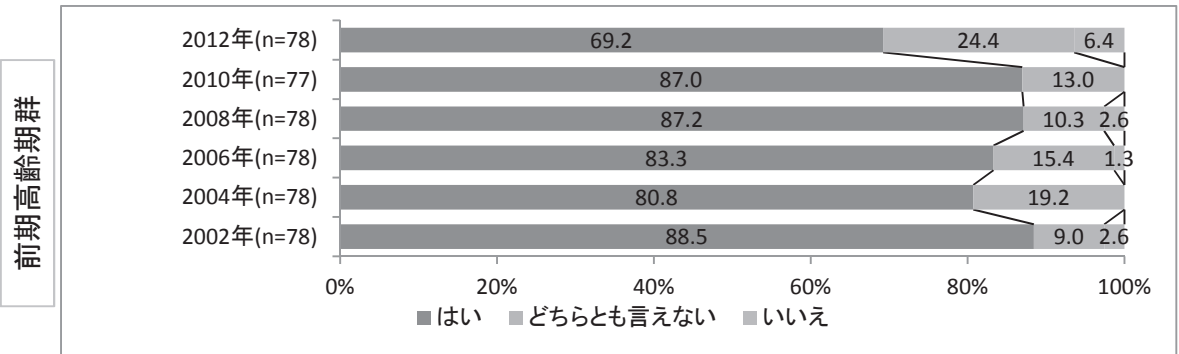
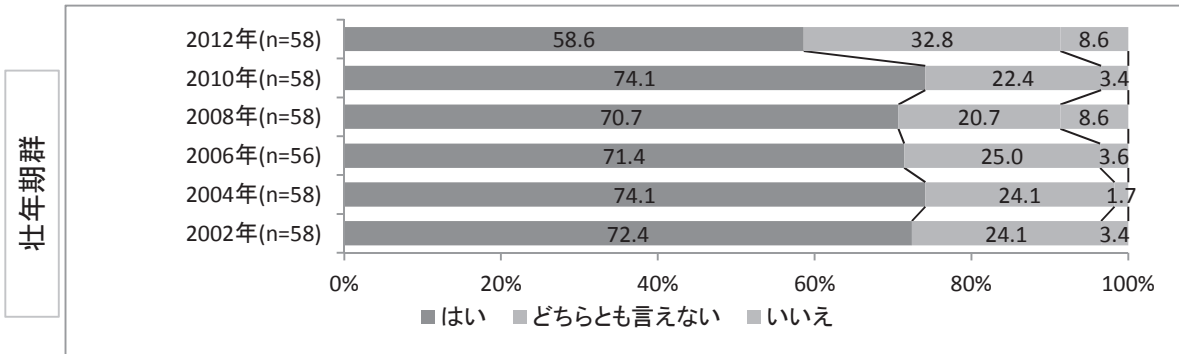
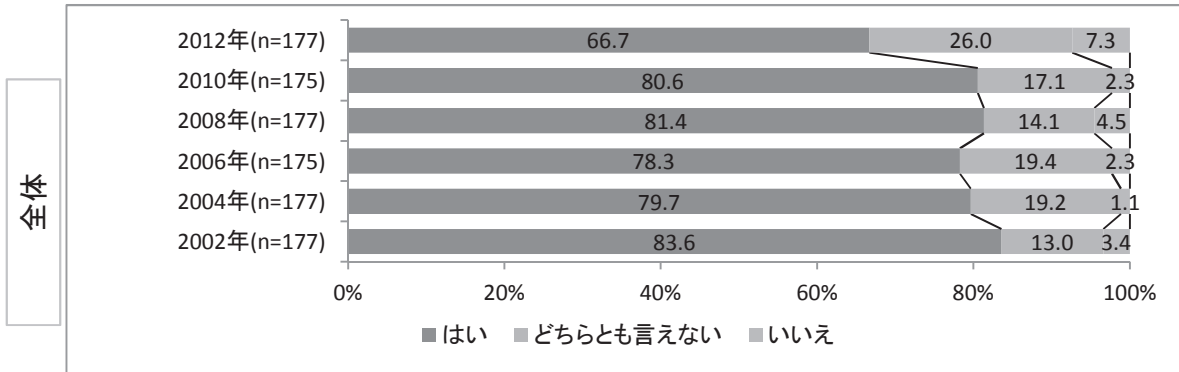
「今、幸福だと思っている」人は、初回調査時（2002年）で88.5%と最も多く、2年前調査時（2010年）までほぼ8割以上で推移していたが、今回調査時（2012年）では、69.2%に減少しており、震災を挟んだ2年間で17.8ポイント減少している。

（後期高齢期群→Od0）

「今、幸福だと思っている」人は、初回調査時（2002年）で90.2%と最も多く、6年前調査時（2006年）まで漸減傾向で、2008年に再び85.4%と高い値を示し、その後再び漸減傾向が見られた。今回調査時（2012年）では、73.2%に減少しており、震災を挟んだ2年間で4.3ポイント減少している。

⑨QOL

・今、幸福だと思いますか



■ Q O L

「気分の落ち込むことがありますか？」

「気分の落ち込むことがある」人は震災を挟んだ2年間で壮年期群→Y0で減少し、後期高齢期群→Od0で増加している。「どちらとも言えない」人は、震災を挟んだ2年間ですべての群で増加している。

（全体の結果）

「気分の落ち込むことがある」人は、10年間3割台で推移しているが、「どちらとも言えない」人は4年前調査時（2008年）から増加傾向があり、今回調査時（2012年）まで8.7ポイント増加している。

（壮年期群→Y0）

「気分の落ち込むことがある」人は、前回調査時（2010年）で43.1%、今回調査時（2012年）で34.5%であり、震災を挟んだ2年間で8.6ポイント減少している。

（前期高齢期群→00）

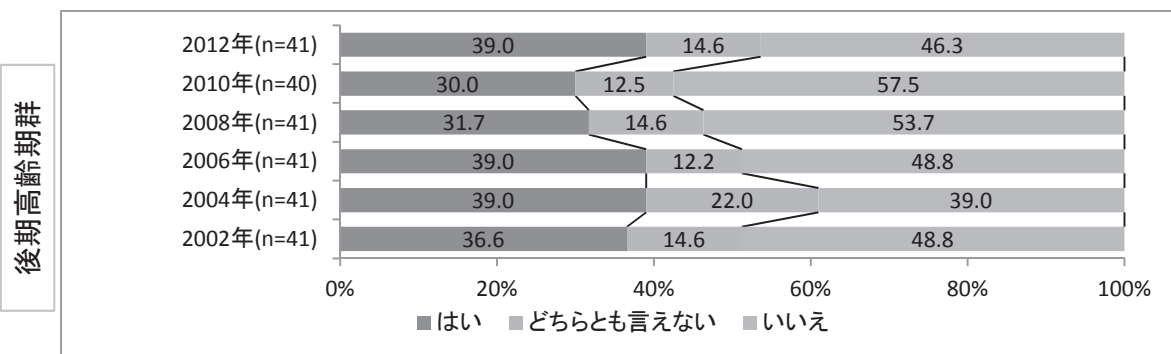
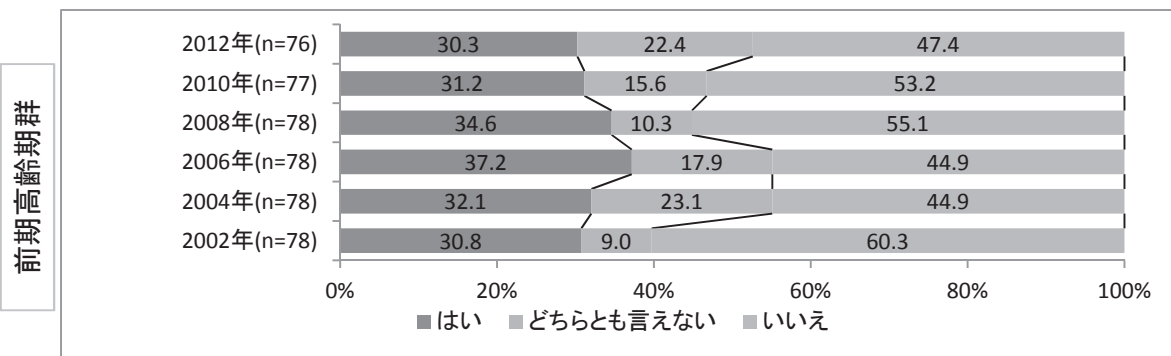
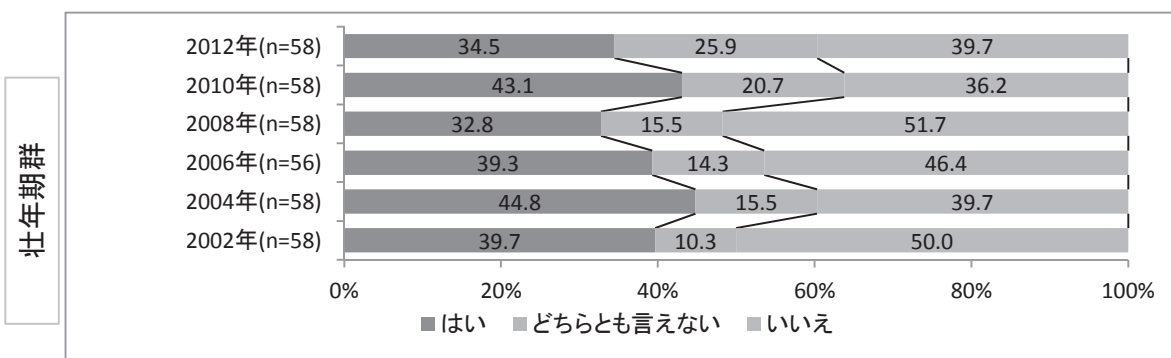
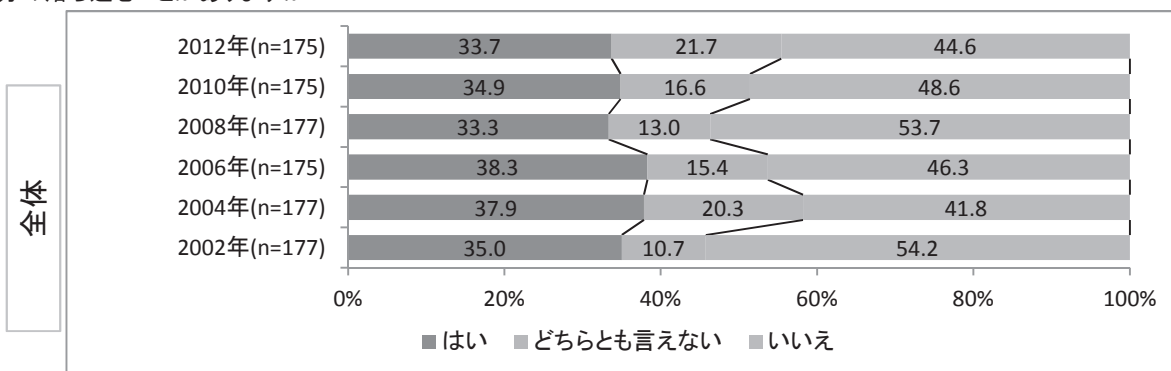
「気分の落ち込むことがある」人は、6年前調査時（2006年）が37.2%と最も多く、その後漸減傾向があるものの、前回調査時（2010年）は、31.2%、今回調査時（2012年）では30.3%とほとんど変化がない。しかし、「どちらとも言えない」人は増加傾向にあり、2年前調査時（2010年）で15.6%、今回調査時（2012年）で22.4%と、6.8ポイント増加している。

（後期高齢期群→Od0）

「気分の落ち込むことがある」人は、10年間3割台で推移してきたが、前回調査時（2010年）が30.0%、今回調査時（2012年）が39.0%であり、震災を挟んだ2年間で9ポイント増加している。また、「どちらとも言えない」人は、2年前調査時（2010年）で12.5%、今回調査時（2012年）で14.6%とわずかに増加している。

⑨QOL

・気分の落ち込むことがありますか



■ Q O L

「何かをするとき、活力を持ってやっていますか？」

何かをするときに活力を持ってやっている人は、全体の 7 割であるが、震災を挟んだ 2 年間で減少傾向が見られ、特に若い年齢層ほど減少が顕著である。

(全体の結果)

何かをするときに「活力を持ってやっている」人は、初回調査時（2002 年）で最も多く、84.2%を占めていた。その後は 7 割から 8 割で推移していたが、今回調査時（2012 年）では 72.2%に減少しており、震災を挟んだ 2 年間で 8.9 ポイント減少している。

(壮年期群→Y0)

何かをするときに「活力を持ってやっている」人は、4 年前調査時（2008 年）で最も多く、86.2%を占めていた。その前後の調査でも約 8 割を占めていたが、今回調査時（2012 年）では 67.2%に減少しており、震災を挟んだ 2 年間で 17.3 ポイント減少している。

(前期高齢期群→00)

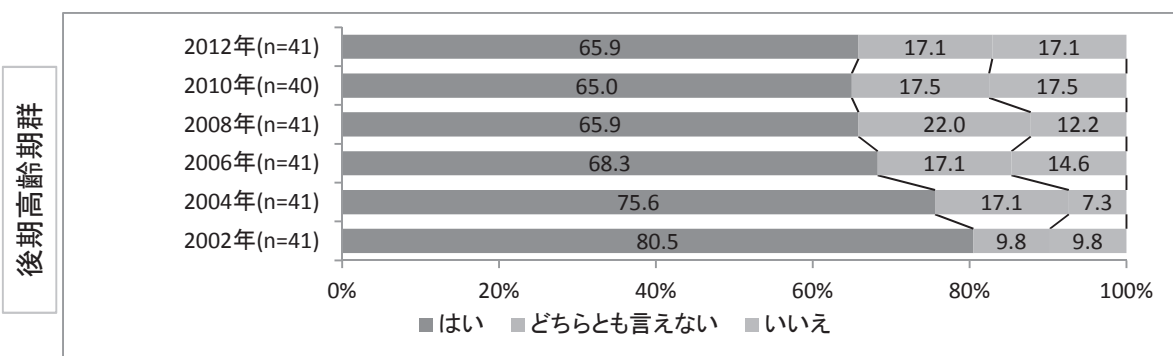
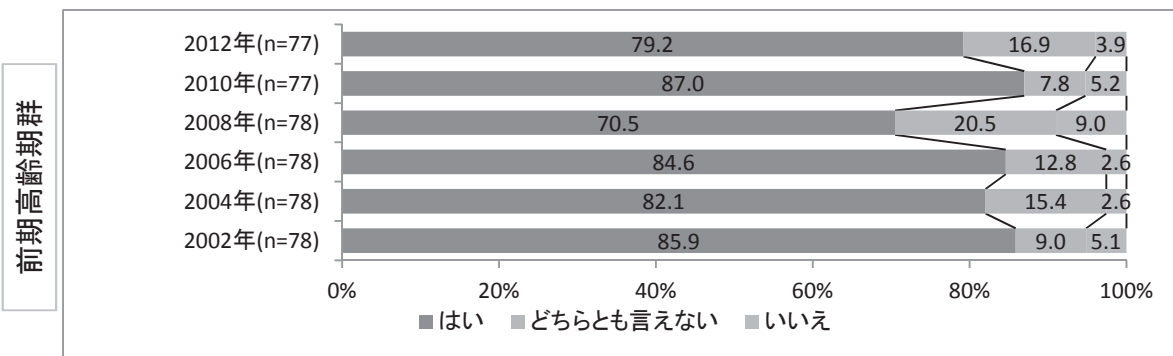
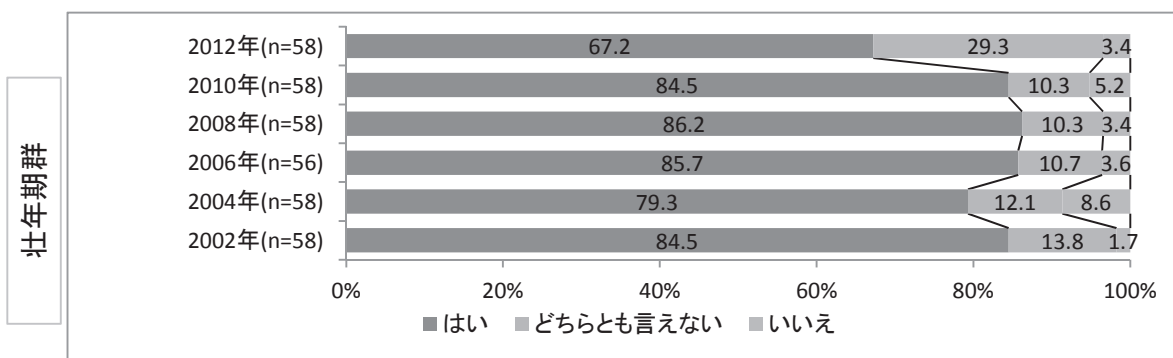
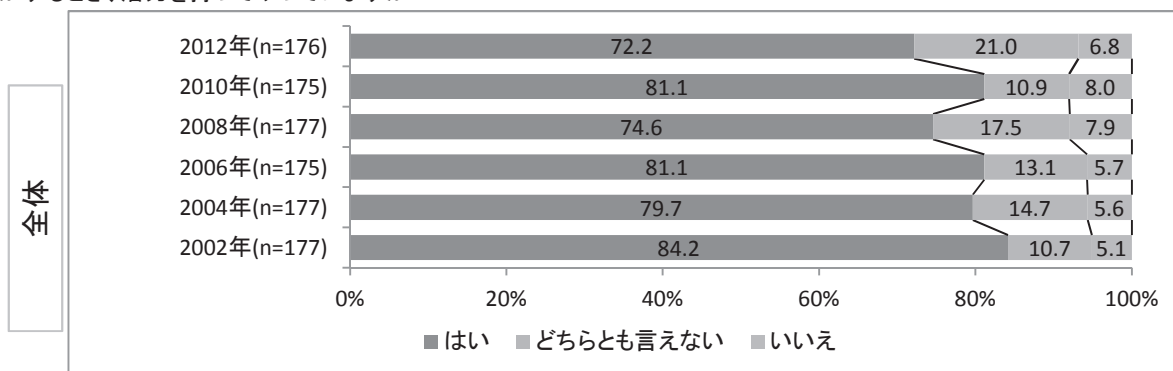
何かをするときに「活力を持ってやっている」人は、2 年前調査時（2010 年）で最も多く、87.0%を占めていた。それ以前の調査でも 7 割から 8 割前後で推移していたが、今回調査時（2012 年）では 79.2%に減少しており、震災を挟んだ 2 年間で 7.8 ポイント減少している。

(後期高齢期群→0d0)

何かをするときに「活力を持ってやっている」人は、初回調査時（2002 年）で最も多く、80.5%を占めていた。その後は漸減傾向を示しながら、今回調査時（2012 年）では 65.9%に減少しているが、震災を挟んだ 2 年間での変化はほとんどみられない。

⑨QOL

・何かするとき、活力を持ってやっていますか



■ Q O L

「家族以外の周りの人とうまくやっていますか？」

家族以外の人と「うまくやっている」人は、6年前調査時(2006年)、と4年前調査時(2008年)がほぼ同率で最も多く、その後漸減傾向にある。しかし、すべての年齢群の全調査で9割以上を占めており、大きな変化はない。

(全体の結果)

家族以外の人と「うまくやっている」人は、6年前調査時(2006年)が96.6%と最も多く、わずかに漸減傾向はあるものの、全調査時で9割以上を占めている。

(壮年期群→Y0)

家族以外の人と「うまくやっている」人は、4年前調査時(2008年)が98.3%と最も多く、その後は漸減傾向があるものの全調査時で9割以上を占めている。前回調査時(2010年)では93.1%、今回調査時(2012年)でも91.4%であり、震災を挟んだ2年間でほとんど変化はない(-1.7ポイント)。

(前期高齢期群→00)

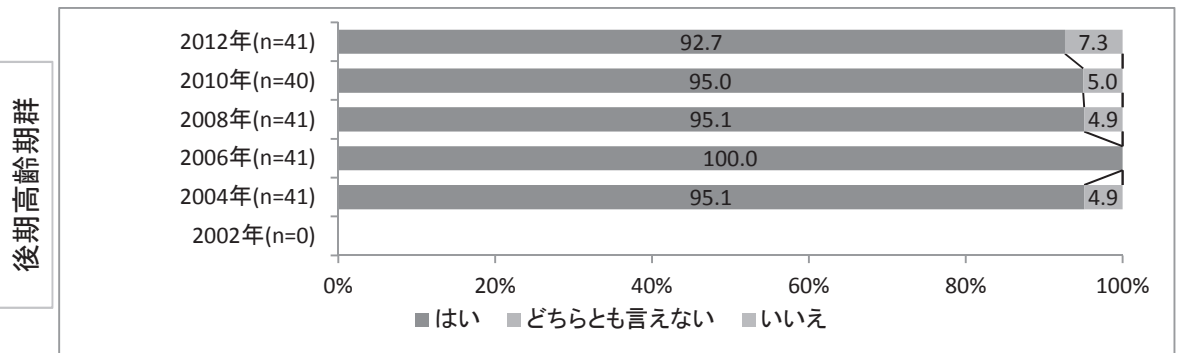
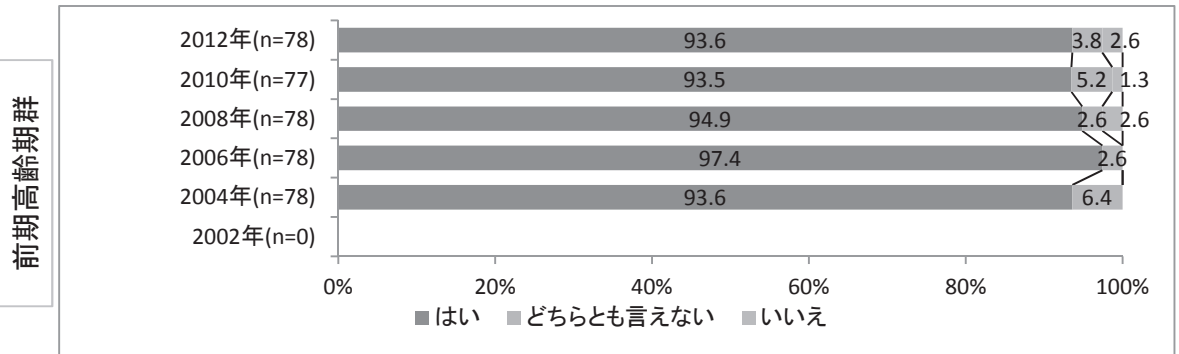
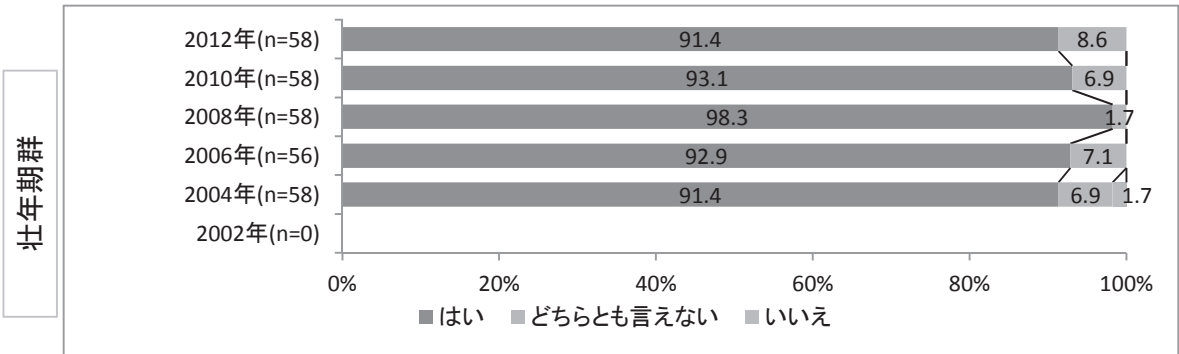
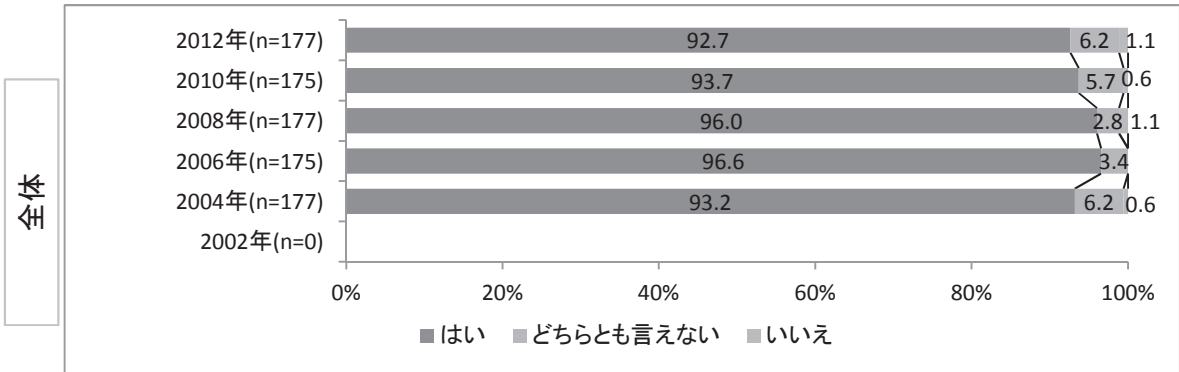
家族以外の人と「うまくやっている」人は、6年前調査時(2006年)が97.4%と最も多く、その後は漸減傾向があるものの全調査時で9割以上を占めている。前回調査時(2010年)では93.5%、今回調査時(2012年)でも93.6%であり、震災を挟んだ2年間でほとんど変化はない(+0.1ポイント)。

(後期高齢期群→0d0)

家族以外の人と「うまくやっている」人は、6年前調査時(2006年)が100%と最も多く、その後は漸減傾向があるものの全調査で9割以上を占めている。前回調査時(2010年)では95.0%、今回調査時(2012年)でも92.7%であり、震災を挟んだ2年間でほとんど変化はない(-2.3ポイント)。

⑨QOL

・家族以外の周りの人とうまくやっていますか



■ Q O L

「これから先何か楽しいことが起こると思いますか？」

これから先何か「楽しいことが起こる」と思っている人は、全体の 3 割である。しかし震災前では 5 割近くを占めており、震災を挟んだ 2 年間で特に大きく減少している。この傾向は特に前期高齢期群→00 で顕著にみられる。

(全体の結果)

これから先、何か「楽しいことが起こる」と思っている人は、初回調査時（2002 年）で最も多く、55.7%と半数以上を占めていた。8 年前調査時（2004 年）から 2 年前調査時（2010 年）までは、ほぼ 45%で推移していたが、今回調査時（2012 年）では 30.7%に減少しており、震災を挟んだ 2 年間で 16.2 ポイント減少していた。

(壮年期群→Y0)

これから先、何か「楽しいことが起こる」と思っている人は、4 年前調査時（2008 年）で最も多く、60.3%を占めていた。その後は減少傾向が見られ、今回調査時（2012 年）では 36.2%に減少しており、震災を挟んだ 2 年間で大きく減少している（-15.5 ポイント）。

(前期高齢期群→00)

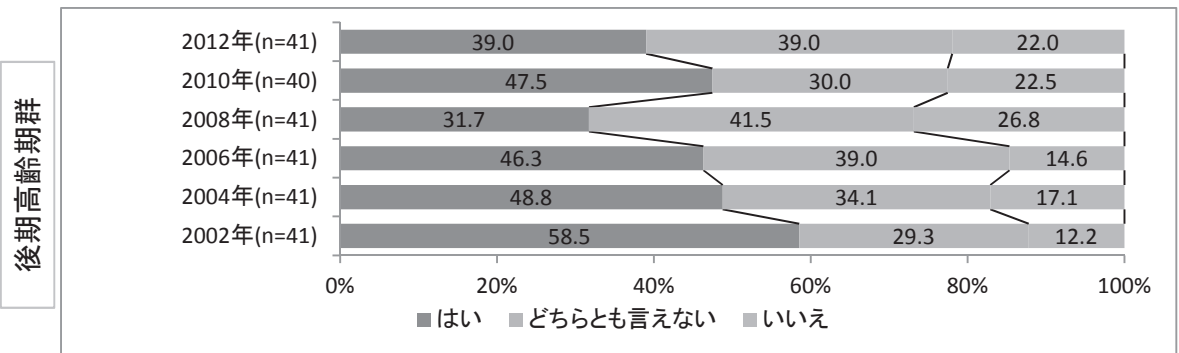
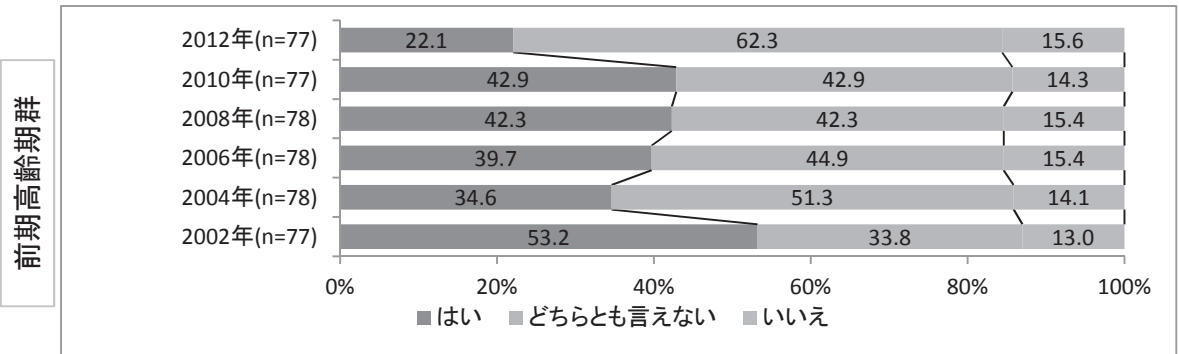
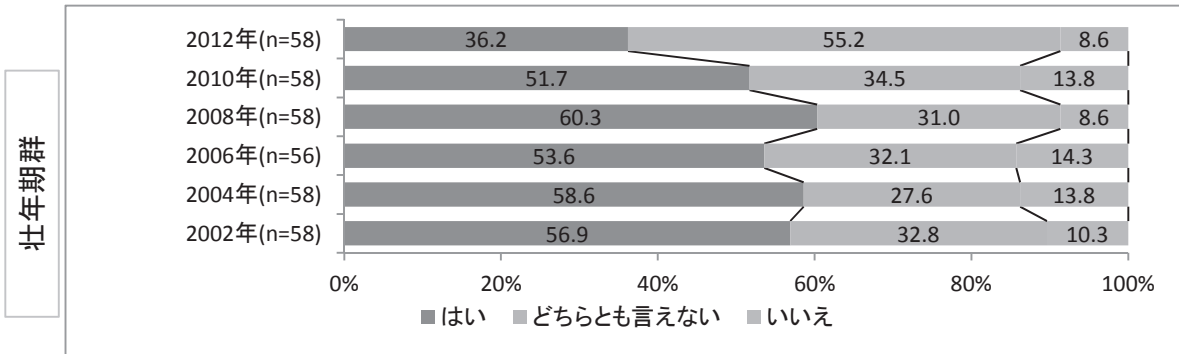
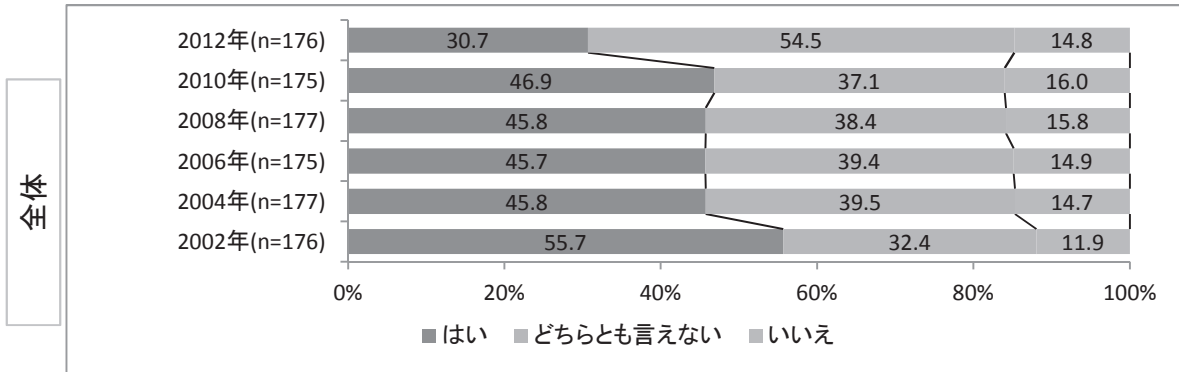
これから先、何か「楽しいことが起こる」と思っている人は、初回調査時（2002 年）で最も多く、53.2%と半数以上を占めていた。8 年前調査時（2004 年）には、34.6%減少していたが、その後は、2 年前調査時（2010 年）まで漸増傾向がみられた。しかし今回調査時（2012 年）では 22.1%に減少しており、震災を挟んだ 2 年間で大きく減少している（-20.8 ポイント）。

(後期高齢期群→0d0)

これから先、何か「楽しいことが起こる」と思っている人は、初回調査時（2002 年）で最も多く、58.5%と半数以上を占めていた。その後は 4 年前調査時（2008 年）まで減少傾向が続いたが、2 年前調査時（2010 年）には 47.5%まで増加している。しかし今回調査時（2012 年）では 39.0%に減少しており、震災を挟んだ 2 年間で 8.5 ポイント減少している。

⑨QOL

・これから先、何か楽しいことが起こると思いますか



(結果のまとめと考察)

今回の結果から明らかになったことをまとめると以下ようになる。

【健康に関する自覚】

- 自分自身が健康と感じている人は7割であり、10年前の約8割よりもやや減っている。しかし「とても健康」と感じている人は2002年から2008年の6年間で3割～4割前後で推移してきたが、2008年から漸減しはじめ、特に震災を挟んだ2年間で大きく減少している。

【対人交流】

- 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人はいるかという質問で、「いる」と回答したのは、すべての群で今回調査時（2012年）が最も多く、8割を超えている。特にすべての年齢群で2年前調査時（2010年）よりも増加しており、震災を挟んだ2年間で増加している。
- 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人は、すべての群のほとんどの人であり、この傾向は、これまでの10年間の調査で一貫している。これまでは、駆けつけてくれる人が4人以上という回答が最も多かったが、震災を挟んだ2年間で4人以上という回答は32.7ポイント減少しているなど、震災を挟んだ2年間で駆けつけてくれる人の人数は減っている。
- 親戚や友人から相談されたり用事を頼まれたりすることがある人は、今回調査時（2012年）が最も多く、全体の8割以上を占めている。しかし「よくある」という回答は漸減傾向にあり、震災を挟んだ2年間ですべての群で減少しており、「時々ある」という回答が増えている。

【生活習慣】

- 多くの方は家庭の仕事をしており、後期高齢期群においても8割近くが家庭の仕事をしている。この傾向は、これまでの10年間の調査で一貫している。家庭の仕事をしている人の中で、毎日仕事をしている人は、2年前（2010年）調査時まですべての年齢群において7割から8割であったが、この2年間で後期高齢期群のみ激減している。
- 1週間の外出頻度に関して、週1回以上の外出頻度はすべての調査において9割以上を占めており、大きな変化はないが、ほぼ毎日外出している人はすべての群で減少傾向がある。

【一般健康状態】

- 現在病院にかかる病気がある人は、すべての群において初回調査時（2002年）が最も少なく、今回調査時（2012年）が最も多い。病気がある人についてはすべての群で漸増傾向があるが、震災を挟んだ2年間の増加率は最も低い。

【QOL】

- 今の生活にとっても満足している人は、初回調査時（2002年）から2年前調査時（2010年）まで7割から8割を占めていたが、震災を挟んだ2年間で大きく減少している。
- 若い頃と同じように興味ややる気のある人は、壮年期群と後期高齢期群では初回調査時（2002年）に最も多く、前期高齢期群で2年前調査時（2010年）がピークであり、すべて7割以上である。しかし震災を挟んだ2年間ではすべての群で減少している。
- 今楽しく暮らしていると答えた人は、初回調査時（2002年）から2年前調査時（2010年）まで8割から9割で推移しているが、震災を挟んだ2年間ではすべての群で減少している。
- 今までの生活に満足していた人は、2年前調査時（2010年）には各群5割から8割みられたが、今回調査時（2012年）にはすべての群で減少している。
- 趣味や楽しみごとを持って生活している人は2年前調査時（2010年）では7割から8割を占めていたが、震災を挟んだ2年間ですべての群で減少している。
- 今幸福だと思って暮らしている人は2年前調査時（2010年）まですべての群で7割から8割を占めている。しかし震災を挟んだ2年間ですべての群で減少している。
- 何かをするときに活力を持っている人は、全体の7割であるが、震災を挟んだ2年間で減少傾向が見られ、特に若い年齢層ほど減少が顕著である。
- これから先何か楽しいことが起こると思って生活している人は、全体の3割である。しかし震災前では5割近くを占めており、震災を挟んだ2年間で大きく減少している。

◆考察

10年間の追跡調査の結果明らかになったことは、震災前までの8年間での変化はそれほど大きくななくても、震災後の状況が大きく変化していることが認められたことである。震災を機に病気がある人数が大幅に増えているわけではないが、むしろ健康と感じている人は大幅に減っているなど、主観的健康感の低下は顕著である。一方対人交流面では、家族以外で色々なことを頼める相手がいる人は震災後の方が増えており、震災の影響で地域の互助機能はさらに高まったといえるだろう。しかし、今の生活に満足している人や、興味ややる気のある人、趣味や楽しみごとを持っている人、活力を持っている人、現在幸福だと感じている人など主観的QOLの項目は震災の影響でかなり低下しているのが今回の調査で明らかになった。したがって、今後は住民の健康維持のための健康講座だけではなく、QOLの向上を目指した介入を行い、主観的な健康観や主観的な幸福感を高めるための支援が必要と思われる。

2012 年度認知症介護研究・研修仙台センター運営事業費による研究事業

加齢と健康に関する縦断研究

—認知症発症の予防要因と災害時ストレスが健康に及ぼす影響の検討—

2013 年 3 月

発行所 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
〒989-3201 宮城県仙台市青葉区国見ヶ丘 6-149-1
TEL 022-303-7550 FAX 022-303-7570

発行者 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
センター長 加藤伸司

印刷 株式会社ホクトコーポレーション
〒989-3124 宮城県仙台市青葉区上愛子字堀切 1-13
TEL 022-391-5661 (代表) FAX 022-391-5664
