

## 報告

# 兵庫県 A 市における地域高齢者の健康観と生活習慣の実態

Study of health outlook and the realities lifestyle of elderly community residents in A city of Hyogo

松島 可苗<sup>1)</sup>, 菅野 夏子<sup>2)</sup>  
高見 千恵<sup>3)</sup>, 小野ツルコ<sup>4)</sup>

**要約:** 目的: 60歳以上の地域高齢者の健康観と生活習慣の実態を明らかにし, 実態に即した生活習慣病や介護の一次予防に役立てること。

**方法:** 兵庫県 A 市の全老人クラブ加入者を対象とした無記名自記式質問紙調査を2007年6~7月に実施。

**結果・考察:** 老人クラブ加入者4053人に配布, 1723人から回答を得た(回収率42.5%)。1442名を分析対象とした(有効回答率83.7%)。健康観では, 自分の健康に関心があると回答した者が男女とも95%以上, 生活習慣の改善で病気はかなり予防できると回答した者が男女とも93%以上と高かった。生活習慣では, 望ましい習慣をとっている項目が多かった。生活習慣病予防や介護予防のために, 改善が期待される生活習慣の項目は, 乳製品の摂取増加, 間食の減少, たばこ・アルコール摂取の減少, 運動習慣の増加であった。

**Key Words:** 健康観, 生活習慣, 健康日本21, 高齢者

## I. はじめに

日本では, 人口の高齢化や生活習慣の変化による疾病構造の変化, 医療費の増加を背景とし, 平成12年に「21世紀における国民健康づくり運動(以下, 健康日本21とする)」が10年計画で策定され, 平成17年に中間評価が行われた<sup>1), 2), 3)</sup>。また, 医療構造改革における生活習慣病予防対策の推進として, 平成20年度から医療保険者に糖尿病等の生活習慣病に関する健康診査(特定健診)及び特定健診の結果により健康の保持に努める必要がある者に対する保健指導(特定保健指導)の実施が義務づけられる。このような取組みを含めた老人保健対策が各市町村でも行われてきた。

本調査の目的は, 60歳以上の地域高齢者の健康観と生活習慣の実態を明らかにし, 実態に即した生活習慣病や介護の一次予防に役立てることである。

## II. 研究方法

兵庫県 A 市の全老人クラブ加入者60歳以上, 4053人を対象とした。A 市(人口約52000人, 高齢化率23.0%, 2007年3月末)は, 兵庫県南西部に位置し, 瀬戸内海に面している。2005年国勢調査によると, 一次産業2.7%, 二次産業35.7%, 三次産業61.6%の地域である。

質問紙の作成は, 豊島区で行われた調査<sup>4)</sup>を参考にした。調査内容は, 基本属性(性別, 年齢, 身長, 体重, 同居家族の有無, A 市居住年数, 仕事), 健康観(主観的健康感, 健康への関心, 健康の考え方), 生活習慣(食事, 運動, ストレス, 睡眠, 喫煙, 飲酒)等であった。

2007年6~7月に無記名自記式質問紙調査を実施した。質問紙の配布は, 調査協力の同意が得られた老人クラブの地区会長を通じて会報配布と同時に行い, 返信用封筒を付した。回収は, 郵送により行った。

対象者への倫理的配慮として, 調査目的, 方法, 無記名であること, 結果は統計的に処理すること, 参加は自由であること等の説明を質問紙の表紙に記した。

分析は, spss (14.0) を用いて男女別に集計した。本研究では, 定年退職後の生活習慣病や介護予防対策について検討するため地域高齢者を「自宅で生活する60歳以上の男女」, 健康観を「自分自身の健康に関する見解」と定義する。

2007年12月7日受付/2008年1月30日受理

- 1) Kae MATSUSHIMA  
関西福祉大学 看護学部
- 2) Natsuko SUGANO  
関西福祉大学 看護学部
- 3) Chie TAKAMI  
関西福祉大学 看護学部
- 4) Tsuruko ONO  
関西福祉大学 看護学部

III. 研究結果

老人クラブ加入者4053人に配布し、1723人から回答を得た(回収率42.5%)。そのうち、70%以上の項目に回答し、年齢、性別の記入がある1442名を分析対象とした(有効回答率83.7%)。

1. 対象者の属性

対象者の属性を表1に示した。男性628名(43.6%)、女性814名(56.4%)であり、平均年齢は、男性75.1(±6.97)歳、女性75.9(±6.88)歳であった。A市の平均居住年数は男性64.8(±17.52)年、女性61.3(±16.56)年、独居世帯は男性56名(9.3%)、女性175名(22.5%)、有職者は男性164名(27.0%)、女性72名(9.4%)であった。

表1. 対象者の属性

	男	女	合計
年齢(歳)	75.1±6.97	75.9±6.88	75.6±6.93
BMI	22.9±3.46	23.4±10.11	23.2±7.92
A市居住年数(年)	64.8±17.52	61.3±16.56	62.7±17.07
独居世帯 人(%)	56 (9.3)	175 (22.5)	231 (16.8)
有職者 人(%)	164 (27.0)	72 (9.4)	236 (17.2)

2. 健康観

健康観に関する質問は、主観的健康感、健康への関心、健康の考え方(7項目)の合計9項目であった。主観的健康感では、「現在の自分のこと健康だと思うか」との設問に対して「健康である」「まあ健康である」と回答した者が男性450名(73.6%)、女性574名(72.7%)であった(図1)。健康への関心では、「自分の健康に関心があるかどうか」との設問に対して「関心がある」と回答した者が男性596名(95.7%)、女性778名(97.1%)であった。健康への考え方7項目の設問に対して「そう思う」と回答した者の人数と割合を表2に示した。「病気であってもふつうに暮らせれば健康である」と思う者は、男性255名(44.2%)、女性486名(66.5%)であり、「生活習慣の改善で病気はかなり予防できる」と思う者は、

表2. 健康に関する次の考え方(そう思うと回答した者)

	男 人 (%)	女 人 (%)	合計 人
身体的・精神的に病気でなければ、健康である	502 (84.7)	657 (89.5)	1159
病気であっても、ふつうに暮らせれば健康である	255 (44.2)	486 (66.5)	741
生活習慣の改善で、病気はかなり予防できる	536 (93.9)	686 (93.5)	1222
介護の必要がない状態で、できるだけ長生きしたい	564 (95.1)	688 (91.9)	1252
健康を第一に考えて暮らしたい	571 (96.3)	734 (96.8)	1305
健康より趣味や遊びを優先して暮らしたい	54 (9.5)	76 (11.0)	130
健康より仕事や収入を優先して暮らしたい	32 (5.7)	43 (6.2)	75

男性536名(93.9%)、女性686名(93.5%)であった。

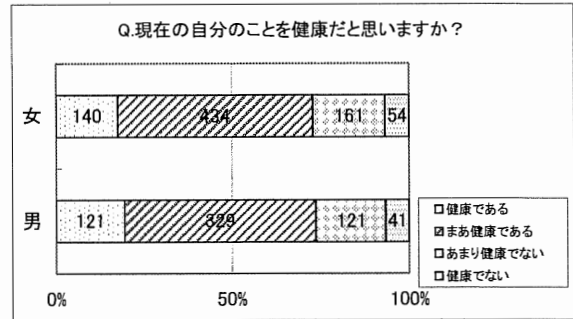


図1. 主観的健康観

3. 生活習慣

1) 食習慣

食事の摂取状況と摂取内容について表3-1に示した。朝食を「毎日とっている」と回答した者は、男女とも98%以上であり、食事を「毎日ほぼ同じ時間にしている」と回答した者も男女とも93%以上であった。食事の摂取内容では、脂肪の多い食事を「あまりとらない」と回答した者が男性473名(76.4%)、女性680名(86.2%)、野菜を「よくとる」と回答した者が男性465名(74.4%)、女性699名(86.7%)、乳製品を「よくとる」と回答した者が男性314名(50.3%)、女性496名(62.0%)であった。また、間食について「ほとんどとっていない」と回答した者は男性229名(36.8%)、女性145名(18.0%)であった。食生活で気をつけていることを複数回答でたずねた結果を表3-2に示した。全体的にみると、「野菜を多くとる」「食事を規則的にとる」「食べ過ぎない」「塩分をとり過ぎない」との順で回答が多くなっており、「特に実行していることはない」との回答は男性56名(9.1%)、女性50名(6.2%)であった。

表 3-1. 食事摂取状況と摂取内容

質問項目	回答	男人 (%)	女人 (%)	合計 人
一日の食事回数	1 回	1 (0.2)	0 (0.0)	1
	2 回	11 (1.8)	21 (2.9)	32
	3 回	582 (97.7)	705 (96.7)	1287
	4 回	1 (0.2)	3 (0.4)	4
	5 回	1 (0.2)	0 (0.0)	1
朝食の摂取	毎日、とっている	617 (98.2)	795 (98.3)	1412
	週に2～5日はとっている	3 (0.5)	7 (0.9)	10
	ほとんど、とっていない	8 (1.3)	7 (0.9)	15
食事の時間	毎日ほぼ同じ時間に行っている	589 (93.9)	762 (94.3)	1351
	週に2～5日は同じ時間に行っている	21 (3.3)	18 (2.2)	39
	する時間は決まっていない	17 (2.7)	28 (3.5)	45
食事摂取時の満腹感	満腹になるまでとることが多い	159 (25.4)	226 (28.5)	385
	腹8分目以下に行っていることが多い	466 (74.6)	568 (71.5)	1034
脂肪の摂取	よくとるほうだ	146 (23.6)	109 (13.8)	255
	あまりとらないほうだ	473 (76.4)	680 (86.2)	1153
野菜の摂取	よくとるほうだ	465 (74.4)	699 (86.7)	1164
	あまりとらないほうだ	160 (25.6)	107 (13.3)	267
乳製品の摂取	よくとるほうだと思う	314 (50.3)	496 (62.0)	810
	あまりとらないほうだと思う	310 (49.7)	304 (38.0)	614
間食の摂取	毎日、とっている	167 (26.8)	340 (42.3)	507
	週に2～5日はとっている	227 (36.4)	319 (39.7)	546
	ほとんど、とっていない	229 (36.8)	145 (18.0)	374

## 2) 運動・ストレス・睡眠・飲酒習慣

運動・ストレス・睡眠・喫煙・飲酒の習慣を表4に示した。運動を「週に2日以上運動しており、1回30分以上の運動を1年以上続けている」と回答した者は男性225名(41.8%)、女性200名(29.1%)、「ほとんどしていない」と回答した者は男性145名(24.3%)、女性206名(26.9%)であった。

最近1ヶ月にストレスを「いつも感じた」「時々感じた」と回答した者をあわせると男性329名(56.4%)、女性491名(66.6%)であり、意識的なストレス解消を「している」と回答した者は男性365名(65.1%)、女

性531名(75.4%)であった。

睡眠を「十分にとれている」「だいたいとれている」と回答した者をあわせると男性541名(89.3%)、女性683名(86.1%)であった。

たばこを「現在吸っている」と回答した者は男性117名(19.3%)、女性12名(1.6%)であった。

アルコールを「ほとんど毎日飲んでいる」と回答した者は男性282名(46.3%)、女性30名(4.2%)であり、「ほとんど飲んでいない」と回答した者は男性240名(39.4%)、女性615名(86.5%)であった。

表 3-2. 食生活で気をつけていること(複数回答)

	男人 (%)	女人 (%)	合計 人
野菜をたくさんとるようにしている	401 (65.3)	600 (74.7)	1001
食事は規則的にとる	415 (67.6)	555 (69.1)	970
食べ過ぎないようにしている	395 (64.3)	540 (67.2)	935
塩分をとり過ぎないようにしている	353 (57.5)	566 (70.5)	919
寝る前の食事は控えている	335 (54.6)	521 (64.9)	856
脂肪をとり過ぎないようにしている	282 (45.9)	482 (60.0)	764
栄養のバランスやカロリーに注意している	161 (26.2)	282 (35.1)	443
特に実行していることはない	56 (9.1)	50 (6.2)	106

表4. 運動・ストレス・睡眠・喫煙・飲酒習慣

質問項目	回答	男人(%)	女人(%)	合計 人
運動習慣	週に2日以上運動しており、1回30分以上の運動を1年以上続けている	225 (41.8)	200 (29.1)	425
	ほとんどしていない	145 (24.3)	206 (26.9)	351
最近1ヶ月のストレス	いつも感じていた	59 (10.1)	110 (14.9)	169
	時々感じた	270 (46.3)	381 (51.7)	651
	ほとんど感じなかった	254 (43.6)	246 (33.4)	500
意識的なストレス解消	している	365 (65.1)	531 (75.4)	896
	していない	196 (34.9)	173 (24.6)	369
睡眠	十分にとれている	229 (37.8)	245 (30.9)	474
	だいたいとはとれている	312 (51.5)	438 (55.2)	750
	あまりとれていない	64 (10.6)	102 (12.9)	166
	ほとんどとれていない	1 (0.2)	8 (1.0)	9
喫煙	現在、吸っている	117 (19.3)	12 (1.6)	129
	以前、吸っていたがやめた	398 (65.7)	18 (2.4)	416
	吸ったことはない	91 (15.0)	706 (95.9)	797
飲酒	ほとんど毎日飲んでいる	282 (46.3)	30 (4.2)	312
	週に3～5日飲んでいる	50 (8.2)	15 (2.1)	65
	週に1～2日は飲んでいる	37 (6.1)	51 (7.2)	88
	ほとんど飲んでいない	240 (39.4)	615 (86.5)	855

IV. 考察

1. 対象者の属性

A市の老人クラブは60歳からの加入であるため、60歳以上の高齢者を調査・分析対象とした。老人クラブ加入者が対象であるため、日常生活動作は自立しており、社会活動に参加している者が多い集団である。

分析対象者1442名の性別は男性43.6%、女性56.4%と女性が少し多かったが、平均年齢は男性75.1(±6.97)歳、女性75.9(±6.88)歳とほぼ同様であった。A市の老人クラブ加入高齢者の健康観や生活習慣の実態を把握するためには、男女比率や年齢差の影響は少ないと考えられる。また、対象者のA市の平均居住年数は男性64.8(±17.52)年、女性61.3(±16.56)年と長く、有職者は男性27.0%、女性9.4%であったことから、A市での生活に馴染みがあり、定年退職を迎えた者が多い集団といえる。

2. 健康観

主観的健康感では、「健康である」「まあ健康である」と回答した者が男性73.6%、女性72.7%であった。65歳以上高齢者を対象とした「平成14年度高齢者の健康に関する意識調査」<sup>5)</sup>によると、主観的健康感で健康状態が「良い」「まあ良い」「普通」者をあわせると男女とも

75.0%であり、本調査でも同様の結果が得られている。主観的健康感には、その後の死亡に関連することが明らかにされている<sup>6),7)</sup>。また、主観的健康感に影響する要因として、秋月ら<sup>8)</sup>は「病気や障害がない」「日常動作に困難を感じない」「付き合いがある」「趣味がある」「毎日運動を行っている」等を示し、中村ら<sup>9)</sup>は「社会活動参加」「生きがいや日常生活への活力」「適度な運動の心がけ」等を示している。主観的健康観を維持・向上させるためには、個人が趣味を見出したり趣味を継続できるようにサークル活動などで支援すること、参加しやすい社会活動を企画することが必要と考えられた。

自分の健康に関心があると回答した者が男女とも95%以上、生活習慣の改善で病気はかなり予防できると回答した者が男女とも93%以上と高く、健康や病気の予防に対する関心を持っている人が多いことが明らかとなった。「病気であってもふつうに暮らせれば健康である」と思う者は、男性44.2%、女性66.5%であり、男性よりも女性の方が生活を重視した考え方である傾向があることがうかがえた。

3. 生活習慣

生活習慣についての調査項目は、健康日本21策定の参考資料となった国民栄養調査で最新のものである「平成

17年国民健康・栄養調査（以下、H17年栄養調査とする）」<sup>10)</sup>と「平成8年度高齢者の健康に関する意識調査（以下、H8年意識調査とする）」<sup>11)</sup>との比較を含めて検討する。

### 1) 食習慣

食事の摂取状況では、朝食を毎日とる者が98%以上、ほぼ毎日同じ時間に食事している者が93%以上と高かった。食事の摂取内容では、脂肪の多い食事をあまりとらない者が男性76.4%、女性86.2%、野菜をよくとる者が男性74.4%、女性86.7%であった。H17年栄養調査では、朝食欠食率は60歳代5.5%、70歳以上2.8%である。今回の調査では、食事回数、時間、脂肪と野菜の摂取に関して男女差はあるものの望ましい習慣になっているようである。一方、乳製品をよく摂取している者は、男性50.3%、女性62.0%であり、他の項目よりも望ましい回答者が少なかった。乳製品に多く含まれているカルシウムは、骨や歯の主成分であり、神経の刺激伝達や筋肉の収縮に必要な栄養素である<sup>12)</sup>。高齢者にとっては骨粗鬆症や転倒等による骨折予防に必要な食品であることから、乳製品の摂取が増えるとより好ましい食習慣になると考えられた。間食については、ほとんどとっていない者が男性36.8%、女性18.0%であった。間食の時間や内容は調査していないが、毎日3食を定期的に摂取している者が多いことをふまえると、間食の摂取によってカロリー過剰となり肥満につながる可能性も考えられる。しかし、間食は「おやつ」として楽しみの一つともなるため、一日の食事摂取量を考慮した低カロリー食品の紹介が必要と考えられた。また、食生活で気をつけていない者が男性9.1%、女性6.2%であり、全体に占める割合は少ないがその他の生活習慣も含めて検討する必要がある。食習慣を全体的に見ると、女性の方が男性よりも食事内容に配慮されていた。

### 2) 運動習慣

「週に2日以上運動しており、1回30分以上の運動を1年以上続けている」と回答した者（運動習慣のある者）は男性41.8%、女性29.1%、ほとんどしていない者は男性24.3%、女性26.9%であった。H17年栄養調査では、運動習慣のある者は60歳代男性42.8%、女性41.6%、70歳以上男性39.1%、女性31.6%である。今回の調査では、女性の運動習慣のある者が少なかった。

健康日本21の中間評価において「安全に歩行可能な高齢者の増加」が追加されている。今後、女性を中心とした脚力減少を予防するための取り組みが必要と考えられる。

### 3) ストレス・睡眠

最近1ヶ月にストレスを「いつも」または「時々」感じた者は男性56.4%、女性66.6%であり、意識的なストレス解消をしている者は男性65.1%、女性75.4%であった。H8年意識調査では、ストレスを感じた者は60歳代男性39.4%、女性42.3%、70歳代以上男性21.1%、女性26.8%である。この数値と比較すると、ストレスを感じている者が多い。加齢とともに健康への悩みが増加することから、健康維持や病気があっても大きな不安なく生活できるような支援が必要と考えられる。

睡眠を「十分」または「だいたい」とれている者は男性89.3%、女性86.1%であった。H8年意識調査では、睡眠をとれている者は60歳代男性91.8%、女性86.4%、70歳以上男性92.7%、女性89.3%である。この値と比較すると、睡眠状況は普通であり、現状維持が望まれる。

### 4) たばこ・アルコール

たばこを現在吸っている者は男性117名19.3%、女性12名1.6%であり、アルコールをほとんど毎日飲んでいる者は男性46.3%、女性4.2%、ほとんど飲んでいる者は男性39.4%、女性86.5%であった。たばこ・アルコールは嗜好品であり、喫煙と多量飲酒が健康に影響するため、健康日本21の課題に位置づけられている。今回の調査では、喫煙者とアルコール摂取者が女性よりも男性に多かったため、喫煙と多量飲酒が及ぼす影響と適正飲酒量の知識普及や禁煙支援が必要と考えられた。

今回は、男女別の健康観と生活習慣の実態についてまとめた。これらの結果を調査対象であった老人クラブとA市へ報告し、健康増進を図るとともに保健活動に活用して頂く予定である。また、今後は健康観と生活習慣の関連等の詳細な検討を行っていく予定である。

本調査を行うにあたり、ご協力いただきました老人クラブの皆様、A市健康福祉部介護福祉課の皆様にご感謝致

します。

#### 文献

- 1) 厚生統計協会：国民衛生の動向 厚生 の指標 臨時増刊号54 (9), 厚生統計協会, 101-106, 2007.
- 2) 健康日本21企画検討会・健康日本21計画策定検討会：健康日本21企画検討会・健康日本21計画策定検討会報告書, 健康・体力づくり事業財団, 2000.
- 3) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会：「健康日本21」中間評価報告書, <http://www.kennkounipponn21.gr.jp>, 2007.
- 4) 豊島区保健福祉部：豊島区民の健康に関する意識調査報告書, 豊島区保健福祉部, 2003.
- 5) 内閣府政策統括官：平成14年度高齢者の健康に関する意識調査, <http://www8.cao.go.jp>, 2003.
- 6) 芳賀博, 上野満雄, 永井晴美, 他：健康度自己評価に関する追跡的研究, 老年社会科学, 10, 163-174, 1988.
- 7) 芳賀博, 柴田博, 上野満雄, 他：地域老人における健康度自己評価から見た生命予後, 日本公衆衛生雑誌, 38, 783-789, 1991.
- 8) 秋月仁美, 坂本奈穂, 西あずさ, 他：地域の健康な高齢者の健康度自己評価と病気・障害の有無に関連する因子の検討, 老年看護学, 11 (1), 79-85, 2006.
- 9) 中村好一, 金子勇, 河村優子, 他：在宅高齢者の主観的健康観と関連する因子, 日本公衆衛生雑誌, 49, 409-416, 2002.
- 10) 健康局総務課生活習慣病対策室：平成17年国民健康・栄養調査の概要, <http://www.mhlw.go.jp>, 2007.
- 11) 内閣府政策統括官：平成8年度高齢者の健康に関する意識調査, <http://www8.cao.go.jp>, 1997.
- 12) 中村丁次：系統看護学講座専門基礎 [3] 栄養学, 医学書院, 2005.