

高齢者の食と暮らしの調査 【分析と課題/施策の方向性】

福祉保健部健康づくり課 食育推進室

1 調査概要

- (1) 調査目的 超高齢社会を迎え、市民が地域や家庭で健やかに幸せに暮らしていけることは重要な課題である。健幸のためには、生活習慣を見直しながら、食事と運動などをうまく連携させた効果的な施策をたてていく必要があることから、高齢者の食を中心とした暮らしぶりについて調査を実施する。対象地区はスマートウエルネス三条推進のモデル地区である三条小学校区とする。
- (2) 対象及び方法 三条小学校区内（本町1～6丁目、八幡町、元町）在住の65～79歳

対象者内訳※	人数	世帯	調査方法	調査員
単身高齢者	116	116	訪問	三条小学校区民生委員9人 福祉保健部職員20人
高齢者のみ世帯	177	104	訪問	
高齢者含む世帯	70	50	郵送	
合計	363	270		

※単身高齢者・高齢者のみ世帯は全世帯対象。高齢者含む世帯は全体の2割を抽出し対象とした。

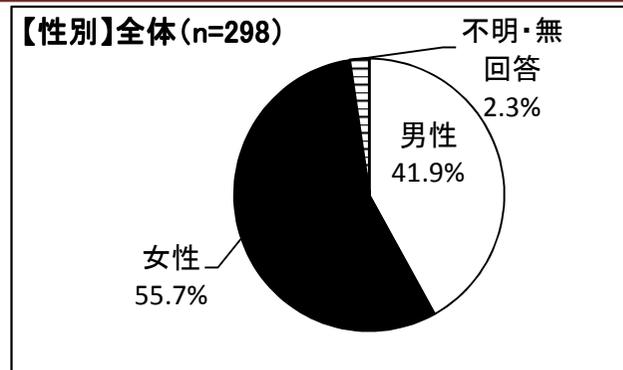
(3) 調査期間 平成25年6月12日～7月10日

(4) 回収結果 298人（回収率82.1%）



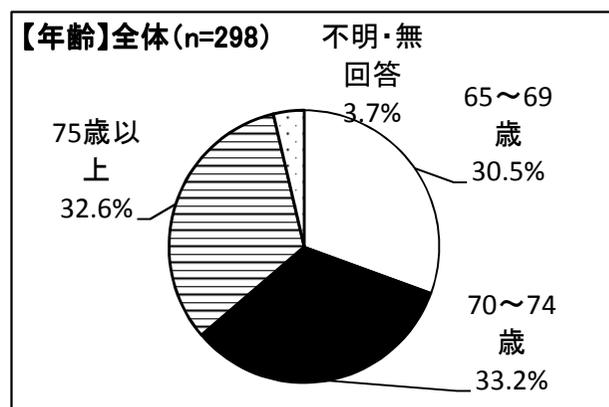
2 回答者の概要

性別	人数(人)	割合(%)
男性	125	41.9
女性	166	55.7
無回答	7	2.3

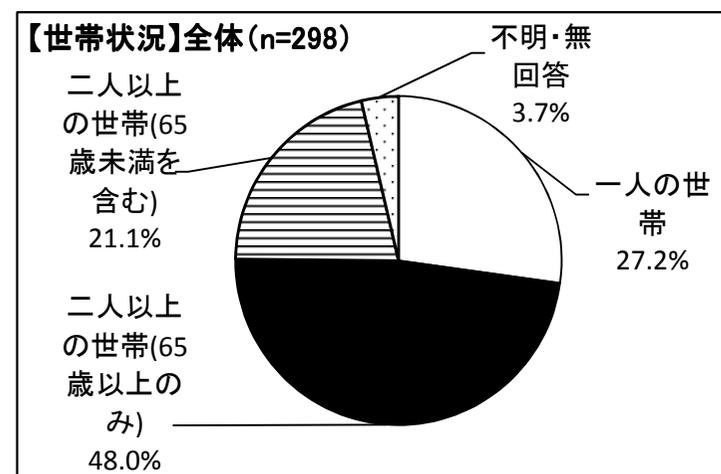


職業別	人数(人)	割合(%)
有職	113	37.9
無職	163	54.7
その他 無回答	22	7.4

年齢(歳)	人数(人)	割合(%)
65~69	91	30.5
70~74	99	33.2
75~79	97	32.6
無回答	11	3.7



世帯状況	人数(人)	割合(%)
一人世帯	81	27.2
二人以上世帯(65歳以上のみ)	143	48.0
二人以上世帯(65歳未満を含む)	63	21.1
無回答	11	3.7



3-1 身体機能

設問	項目	全体	属性別
(1)日常生活での自立度	自立していて1人で外出できる	92.6%	65～69歳 97.8% 70～74歳 97.0% 75歳以上 89.7%
(2)10分以上の継続歩行日数(最近1週間)	5日以下	47.6%	
(3)10分以上の継続歩行がある人のうち1日平均歩行時間	20分以上	76.0%	
(4)継続した軽運動の実施状況	実施している	44.0%	男性 41.6% 女性 47.0%
(5)社会活動への参加状況	趣味やサークル活動、ボランティア活動、地域活動を何もしていない	33.2%	男性 40.0% 女性 29.5%
(6)外出する目的と回数	買い物に週1日以上行く	63.2%	男性 48.0% 女性 73.5%
	近所の家族や親戚、友人との会話や食事に週1日以上行く	36.9%	男性 28.0% 女性 43.4%

- ・社会活動を何もしていない人は、男女別で見ると男性のほうが多い。
- ・10分以上の継続歩行日数が5日以下の人は約5割であった。
- ・買い物や身近な人との会話などを目的に週1日以上外出する人は、男女別で見ると女性のほうが多い。

3-2 健康状態

設問	項目	全体	属性別
(1)健康診断や人間ドックの受診状況	毎年受けている	54.4%	65～69歳 58.2% 70～74歳 58.6% 75歳以上 45.4%
(2)健康診断や人間ドックを受けている人のうちメタボリックシンドロームや肥満の判定状況	判定された	23.7%	65～69歳 27.4% 70～74歳 26.6% 75歳以上 17.3%
(3)2～3kg以上の体重減少(最近6か月)	体重減少があった	9.1%	65～69歳 16.5% 70～74歳 7.1% 75歳以上 5.2%
(4)治療や手術による食事量の減少(最近3か月)	食事量の減少があった	2.7%	1人暮らし世帯 4.9% 高齢者のみ世帯 2.8% 65歳未満含む世帯 0%
(5)継続受診している疾患(複数回答)	高血圧症	49.3%	65～69歳 50.5% 70～74歳 39.4% 75歳以上 59.8%
	貧血	3.0%	1人暮らし世帯 7.4% 高齢者のみ世帯 0.7% 65歳未満含む世帯 3.2%

- ・健康診断や人間ドックを毎年受けている人は約半数であった。
- ・継続受診している疾患で最も多かったのは、高血圧症であった。また、貧血について世帯別でみると1人暮らし世帯が最も多かった。

3-3 生活習慣

設問	項目	全体	属性別
(1)喫煙状況	たばこを吸っている	9.4%	65～69歳 14.3% 70～74歳 11.1% 75歳以上 4.1%
(2)睡眠時間の確保	睡眠時間は十分確保できている	85.2%	1人暮らし世帯 86.4% 高齢者のみ世帯 86.0% 65歳未満含む世帯 90.5%
(3)飲酒頻度	毎日飲む	25.5%	1人暮らし世帯 11.1% 高齢者のみ世帯 30.8% 65歳未満含む世帯 33.3%
(4)毎日もしくは時々飲酒する人のうち1日あたりの飲酒量	1～2合未満	41.9%	1人暮らし世帯 28.6% 高齢者のみ世帯 52.2% 65歳未満含む世帯 35.3%

・睡眠時間を十分に確保できている人は約8割であった。

3-4 食習慣及び食環境

設問	項目	全体	属性別
(1)食事回数	3回	90.9%	1人暮らし世帯 87.7% 高齢者のみ世帯 93.0% 65歳未満含む世帯 88.9%
(2)朝食摂取状況	毎日食べる	93.6%	1人暮らし世帯 93.8% 高齢者のみ世帯 95.8% 65歳未満含む世帯 87.3%
(3)平均食事時間	10分程度	23.2%	1人暮らし世帯 32.1% 高齢者のみ世帯 19.6% 65歳未満含む世帯 23.8%
(4)食事の楽しさ	食事するのが楽しい	73.2%	1人暮らし世帯 58.0% 高齢者のみ世帯 82.5% 65歳未満含む世帯 73.0%
(5)家族や地域の人との食事(共食)	家族や地域の人と一緒に食事をすることが週1日以上ある	58.4%	1人暮らし世帯 24.7% 高齢者のみ世帯 69.2% 65歳未満含む世帯 84.2%
(6)1か月あたりの食費(世帯)	※各世帯別で最も割合が高い項目を示す		1人暮らし世帯(2~3万円) 36.4% 高齢者のみ世帯(5万円以上) 29.4% 65歳未満含む世帯(5万円以上) 58.7%

設問	項目	全体	属性別
(7)食生活への意識(複数回答、上位3つ)	野菜・果物を食べるよう心がけている	47.7%	
	食事のバランス	40.6%	
	魚を食べる	36.6%	
(8)食生活への悩み(複数回答、上位3つ)	献立がいつも同じ	15.1%	
	食事を作るのが面倒	14.4%	
	食べ過ぎる	14.4%	
(9)食べ物の種類別、食べる頻度(適正頻度以上摂取している群について抜粋)	米飯 毎日2回以上	65.8%	有職 72.6% 無職 62.6%
	肉 週4~6回以上	22.5%	1人暮らし世帯 12.4% 高齢者のみ世帯 24.5% 65歳未満含む世帯 33.3%
	魚 週4~6回以上	49.2%	1人暮らし世帯 32.1% 高齢者のみ世帯 49.7% 65歳未満含む世帯 71.4%
	卵 週4~6回以上	46.7%	1人暮らし世帯 44.4% 高齢者のみ世帯 49.7% 65歳未満含む世帯 42.8%
	大豆製品 週4~6回以上	53.7%	1人暮らし世帯 51.8% 高齢者のみ世帯 56.7% 65歳未満含む世帯 47.6%

設問	項目	全体	属性別
(9)食べ物の種類別、食べる頻度 (適度頻度以上摂取している群について抜粋)	野菜 毎日2回以上	50.3%	1人暮らし世帯 46.9% 高齢者のみ世帯 49.7% 65歳未満含む世帯 57.1%
	果物 毎日1回	30.9%	1人暮らし世帯 27.2% 高齢者のみ世帯 33.6% 65歳未満含む世帯 28.6%
	牛乳・乳製品 毎日1回	44.3%	1人暮らし世帯 35.8% 高齢者のみ世帯 50.3% 65歳未満含む世帯 42.9%
	菓子・甘い飲み物等 毎日1回	30.5%	1人暮らし世帯 23.5% 高齢者のみ世帯 31.5% 65歳未満含む世帯 38.1%
	サプリメント(錠剤等) 食べない	59.1%	1人暮らし世帯 59.3% 高齢者のみ世帯 58.0% 65歳未満含む世帯 63.5%
	みそ汁 毎日1回	33.2%	1人暮らし世帯 28.4% 高齢者のみ世帯 35.7% 65歳未満含む世帯 34.9%
	漬物・佃煮 毎日1回	23.2%	1人暮らし世帯 22.2% 高齢者のみ世帯 26.6% 65歳未満含む世帯 19.0%

設問	項目	全体	属性別
(10)食事を作る頻度	ほぼ毎食作る、1～2回作る	70.8%	1人暮らし世帯 86.9% 高齢者のみ世帯 69.3% 65歳未満含む世帯 54.0%
(11)食事を作る人	朝食を毎日自分で作る	63.4%	
	昼食を毎日自分で作る	58.4%	
	夕食を毎日自分で作る	56.0%	
(12)既製品や外食などの利用状況	スーパー等の惣菜 週1日以上利用する	33.9%	1人暮らし世帯 43.2% 高齢者のみ世帯 32.9% 65歳未満含む世帯 30.1%
	外食 週1日以上利用する	9.0%	1人暮らし世帯 11.1% 高齢者のみ世帯 7.0% 65歳未満含む世帯 9.5%
	弁当などの購入 週1回以上利用する	6.4%	1人暮らし世帯 13.5% 高齢者のみ世帯 4.2% 65歳未満含む世帯 3.2%
	配食サービス 週1回以上利用する	4.4%	1人暮らし世帯 7.4% 高齢者のみ世帯 3.5% 65歳未満含む世帯 3.2%

3-4 食習慣及び食環境

設問	項目	全体	属性別	
(13)既製品や外食を利用する理由 (上位3つ)	おいしくて便利	22.8%		
	調理や買い物が面倒	11.7%		
	自分で調理できない	6.0%		
(14)生鮮食品(野菜、果物、肉、魚) の入手しやすさ	入手しやすい、まあまあ入手しやすい	93.0%	65～69歳	95.6%
			70～74歳	91.9%
			75歳以上	90.7%
(15)生鮮食品(野菜、果物、肉、魚) の入手場所(複数回答、上位3つ)	スーパー	88.3%	65～69歳	93.4%
			70～74歳	88.9%
			75歳以上	84.5%
	定期市	47.0%	65～69歳	42.9%
			70～74歳	47.5%
			75歳以上	49.5%
	小売店	19.8%	65～69歳	19.8%
			70～74歳	20.2%
			75歳以上	18.6%
(16)生鮮食品(野菜、果物、肉、魚) を入手する際の交通手段	車	47.7%		
	徒歩	34.6%		
	自転車	32.2%		

設問	項目	全体	属性別
(17)産地や旬に関心がありますか	関心がある	74.2%	男性 59.2% 女性 84.9%
(18)産地や旬に関心がある人のうち、できるだけ三条産を選ぶか	三条産を選ぶ	80.1%	男性 67.6% 女性 86.5%

- ・食事回数が3回の方は約9割であった。
- ・朝食を毎日食べる方は、世帯別で見ると65歳未満と暮らしている高齢者世帯で少なかった。
- ・食事をするのが楽しい方は、世帯別で見ると高齢者のみ世帯が最も多く、次いで65歳未満を含む世帯、1人暮らし世帯の順であった。
- ・家族や地域の人と一緒に食事をするのが週1日以上ある方は、世帯別で見ると高齢者のみ世帯が最も多く、次いで65歳未満を含む世帯、1人暮らし世帯の順であった。
- ・主食には米飯を食べる方が最も多い。
- ・肉、魚、卵、大豆製品摂取が適正頻度以上の方は4割強であった。
- ・野菜を適正頻度食べている方は約5割であった。
- ・食事をほぼ毎食作ると答えた方は約5割であった。
- ・スーパーの惣菜や外食、弁当を週1日以上利用する方は、世帯別で見ると1人暮らし世帯が多かった。
- ・生鮮食品の入手場所で最も多いのはスーパー、次いで定期市であった。
- ・生鮮食品を入手する際の交通手段は車が最も多かった。
- ・産地や旬に関心がある方は全体で約7割であった。

3-5 QOL(生活満足度)

設問	項目	全体	属性別
(1)現在の生活に満足しているか	満足している	61.7%	経済的余裕が十分あるもしくはまあまあある 79.9% 経済的余裕があまり無いもしくは全く無い 40.0%
(2)現在の生活に満足していない理由(複数回答、上位3つ)	収入が少ない	45.8%	
	通院しなくてはいけない	29.2%	
	仕事が忙しい	8.3%	
(3)現在の暮らしについての経済的ゆとりの有無	経済的ゆとりが十分あるもしくはまあまあある	53.4%	1人暮らし世帯 51.9% 高齢者のみ世帯 56.6% 65歳未満含む世帯 52.4%

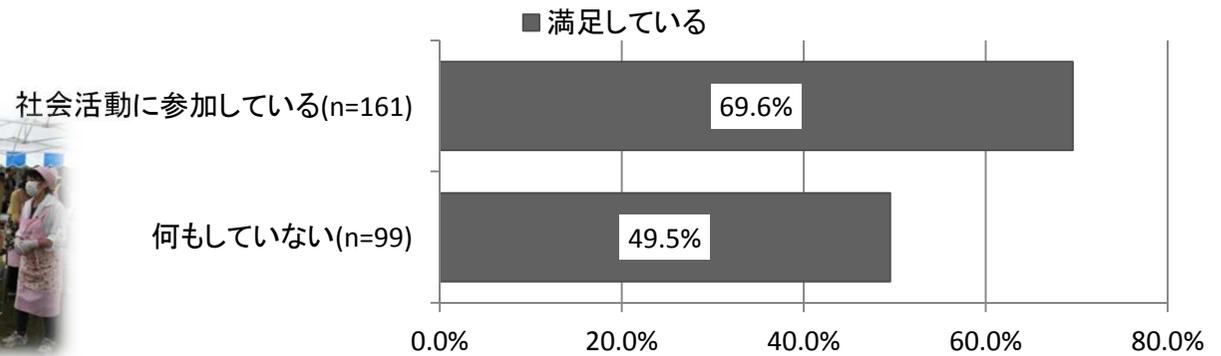
- ・現在の生活に満足している人は約6割で、経済的余裕別で見ると余裕がある人のほうが満足している人が多い。
- ・生活に満足していない理由は「収入が少ない」が一番多く、次いで「通院しなくてはいけない」であった。
- ・経済的余裕がある人は全体で約5割であった。

3-6 生活満足度に着目した分析

社会活動に参加している人は生活に満足している人が多い



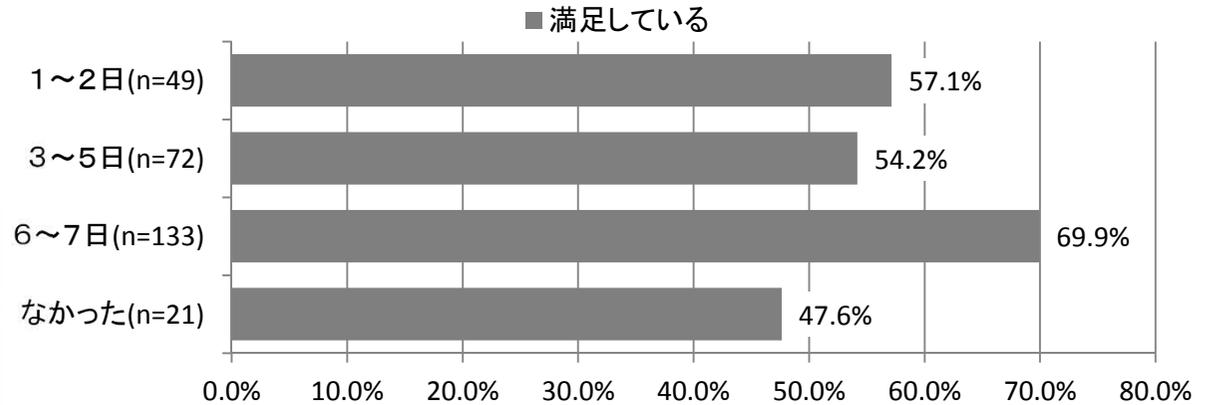
社会活動への参加別 生活満足度



10分以上の継続歩行がほぼ毎日ある人は生活に満足している人が多い

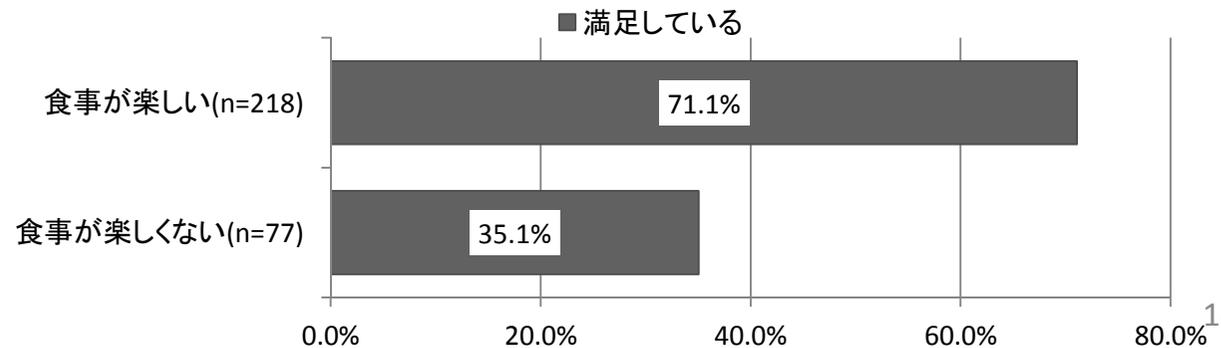


10分以上の継続歩行の日数別 生活満足度



食事が楽しいと感じている人は生活に満足している人が多い

食事の楽しさ別 生活満足度

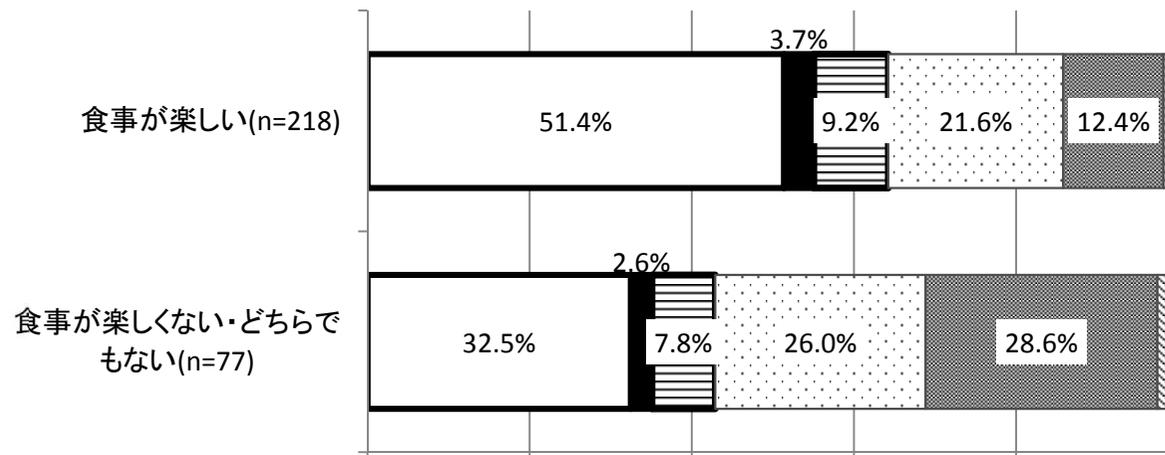


食事が楽しい人は共食の頻度が高い人が多い



食事の楽しさ別の共食頻度

□ 毎日 ■ 週4~6日 ▨ 週1~3日 □ 月1~2日 ▩ ほとんどない ▨ 不明・無回答
 0.0% 20.0% 40.0% 60.0% 80.0% 100.0%

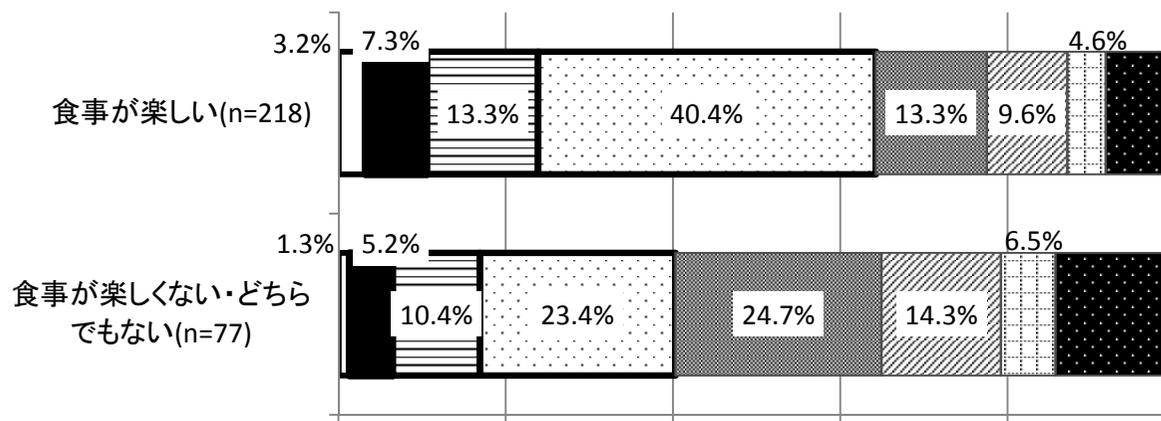


食事が楽しい人は肉、魚、卵、大豆、果物摂取の頻度が適正でバランスの良い食事をしていることが想定できる



食事の楽しさ別の肉類摂取頻度

□ 毎日2回以上 ■ 毎日1回 ▨ 週4~6回 □ 週2回~3回
 ▨ 週1回 ▨ 週1回未満 □ 食べない ■ 不明・無回答
 0% 20% 40% 60% 80% 100%



※肉のほかに魚、卵、大豆、果物で同様の傾向を示す

4 調査結果からみえる課題

男性の社会活動への参加が少ない

社会活動に参加している人は生活に満足している人が多い

※ 1人暮らし世帯で食事するのが楽しい人が約6割で少ない

食事が楽しい人は生活に満足している人が多い

※ 全体では主菜(肉、魚、卵、大豆製品)の摂取頻度が低い

食事するのが楽しい人は主菜の摂取頻度が適正以上である人が多い

※ 1人暮らし世帯で家族や友人と一緒に食事が週1日以下の人が多い

食事するのが楽しい人は共食の頻度が高い人が多い

10分以上の継続した歩行日数が5日以下の人が約5割

10分以上の継続した歩行がほぼ毎日ある人は生活に満足している人が多い

生活に満足していない理由
第1位 「収入が少ない」
第2位 「通院しなくてはならない」

※ 全体では経済的ゆとりが十分あるもしくはまあまあある人が半数

継続受診している疾患で一番多いのは高血圧症である

低栄養の予防

※印が「低栄養状態予防のためのアセスメント項目」(TWR提供)と関連

施策の考え方に展開する

生活満足度を上げることは高齢者の生活を良くすること(生活に満足している人は61.7%)

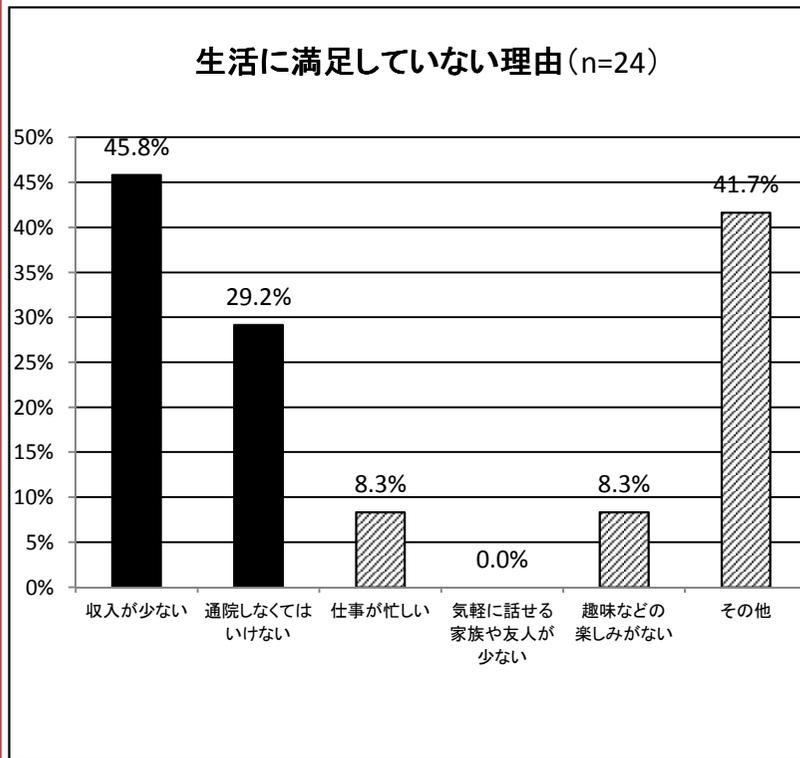
5 生活満足度の向上のために

- (1) 社会活動への参加
- (2) 10分以上の継続した歩行をほぼ毎日行う
- (3) 食事するのが楽しいと感じる
- (4) 家族や友人と一緒に食事をする
- (5) バランスの良い食事をする

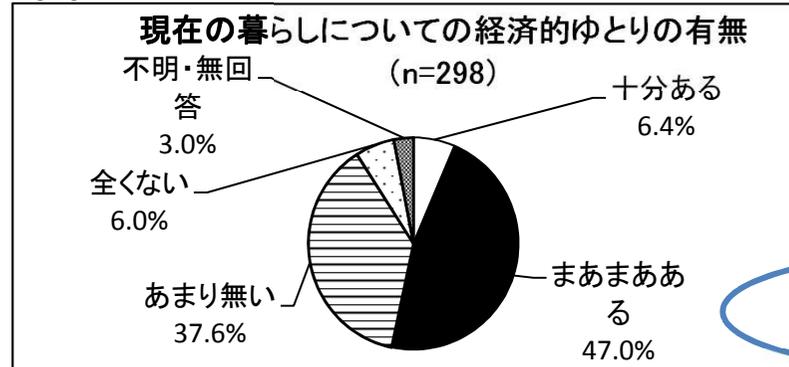
グラフは3-6



増やす

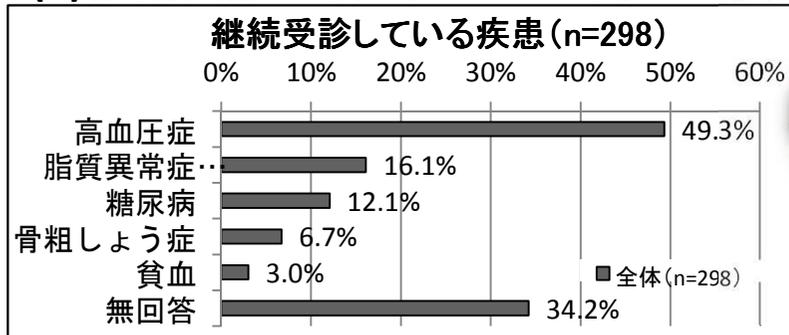


(6) 経済的ゆとり感がない



減らす

(7) 継続受診で最も多いのは高血圧症



6 高齢者への施策の考え方

三条市高齢者福祉計画・第5期
介護保険事業計画

基本理念：高齢期を安心して暮らせるまちづくり
基本目標 (1)住み慣れた地域における支援の確立
(2)生きがいづくり、健康づくりの推進
(3)介護予防の推進

スマートウェルネス三条

目指す市民の姿
生涯にわたり、明るく、楽しく、元気よく、健康
で幸せな暮らしを実現する

「食べること」は…

- 健康を維持すること
食べ物が体をつくる、3食食べることで生活リズムを保つ
- 生活行為であり、日常生活を保持すること
買い物～調理～食べる～片付ける
- コミュニケーションを図れること
会食や調理買い物等で人々の交流が生まれる

QOLの向上

高齢者が健康で幸せに暮らしていくためには年齢とともに増える疾病の発症を遅らせ、また軽減させ、生きがいを持って生活することを旨とする。



「高齢者の食と暮らしの調査」結果を活かし、これまでの高齢者施策に加え、

食を切り口とし各分野と連携した施策を展開する

二・七の市で朝ごはん召し上がれ事業実施の報告

日時:平成25年10月27日(土) 午前7時~9時30分

天気:時々雨、風あり

販売食数:150食

協力店舗:越前屋ホテル、ベジテーブル、清みず

提供メニュー:ご飯又はおかゆ、車麩のキッシュ・冬瓜のすき焼き風・小松菜とえのきの塩昆布和え、鮭けんちん汁又はきのこ汁

協力ボランティア:15人 従事職員:11人

参加者概要(アンケート集計より)

性別:女性59.7%、男性26.4%

年齢別:50歳代以下22.2%、60歳代25.0%、70歳代30.6%、80歳代6.9%

一緒に参加した人:家族36.5%、知人・友人等40.6%、1人23.0%



良かったこと

【参加者の声】

- ・ボランティアの方から話を聞いてもらって嬉しかった
- ・暖かくなったらまた開催してほしい
- ・全体的に好評であった。(各項目「良い」との回答は、価格59.7%、味66.7%、量93.0%)
- ・「まちなかで朝食を食べられる施設等があったら利用したい」と答えた方が81.9%であった

【ボランティアの声】

- ・複数での参加が多く、補助が必要な人が少なかった
- ・声かけして参加した方で「嫌だった」という人はいなかった

【親和会】

- ・お客様の減少が課題の中、人が集まるイベントはぜひやってほしい

課題及び反省

(1)定期市との関係

- ・事前打合せの不足
- ・従事者への市場ルールの不徹底

(2)会場

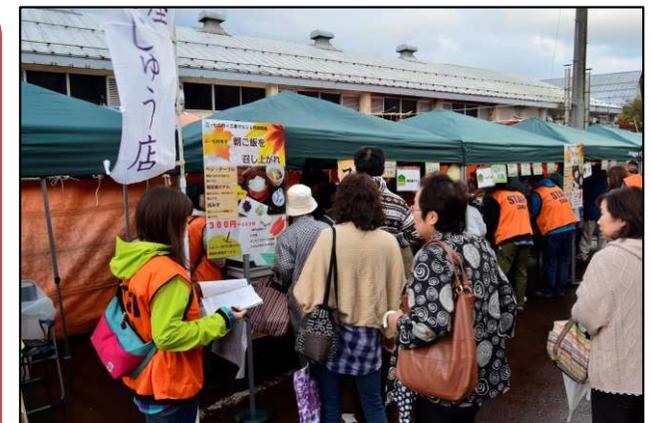
- ・露天のため、当日の天候による開催の不安
- ・寒さや雨風への対策

(3)ボランティア、出店者

- ・継続した協力が得られるのか

(4)経費

- ・費用対効果が悪い
- ・出店者に正当な利益が上がる仕組みではない。
(地産地消推進店の協力によりなんとか実施できた)



まちの広場(三条学校給食共同調理場の跡地)活用等

まちなかで朝ごはん

- ・高齢者が出かけやすい地域資源を活用して、おいしい朝ごはんを提供する。



二七の市で朝
ごはんを踏まえ
て検討

みんなでランチ

- ・高齢者が集い、温かい学校給食を会食する。
- ・食後にはさんちゃん体操などで体を動かす。
- ・運営が軌道にのったら、地域高齢者に委ねる仕組みにして、社会活動への参加の場とする。



荒川区で実施
し、好評

おばあちゃんの台所

- ・地域のおばあちゃんが料理を作り、地域の人に提供する。
- ・食材の調達はおじいちゃんが行う。畑を借りて栽培したり、市場から仕入れる。
- ・メニュー作成、調理、給仕を地域高齢者で行い、収入を得る。
- ・料理提供しない時間帯には、高齢者(特に男性)対象の料理教室を開催する。
- ・設備は、調理施設だけでなくホールも併設し、軽運動などができるようにする。



事例:おばあちゃんの定食屋(東京都豊島区)
株式会社OBA65が経営
65歳以上の高齢者を雇用している