

# 「置賜地域における高齢者の食生活調査」結果概要

山形県置賜保健所 保健企画課

## 目 次

### I 調査の概要

1. 目的
2. 客体
3. 調査時期
4. 方法
5. 項目

### II 調査結果

1. 健康や食生活に関する状況
2. 食事づくりの状況

### III まとめ

### IV 調査票(様式) 別添

## I 調査の概要

### 1. 目的

置賜地域は近年、高齢の単身世帯や夫婦のみ世帯の増加率が高くなっている。特に75歳以上の割合は今後さらに増加が見込まれており、個々人が自立した高齢期を過ごせることがますます重要となる。高齢者の介護要因として低栄養の影響は大きく、食の自立は欠かせない課題である。

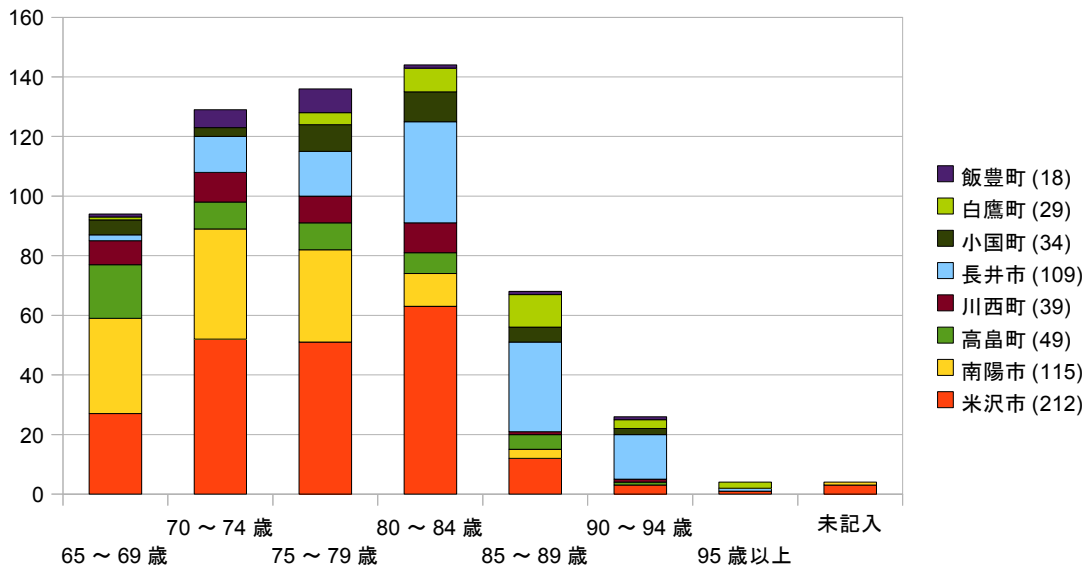
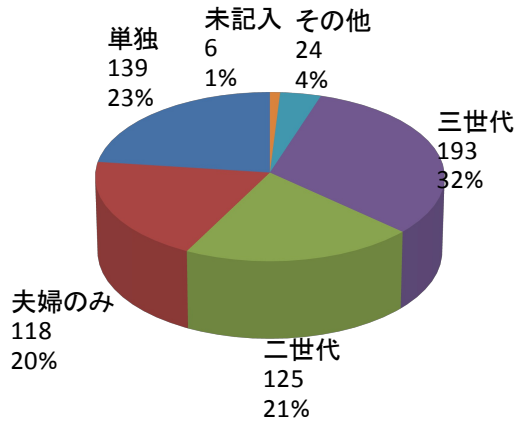
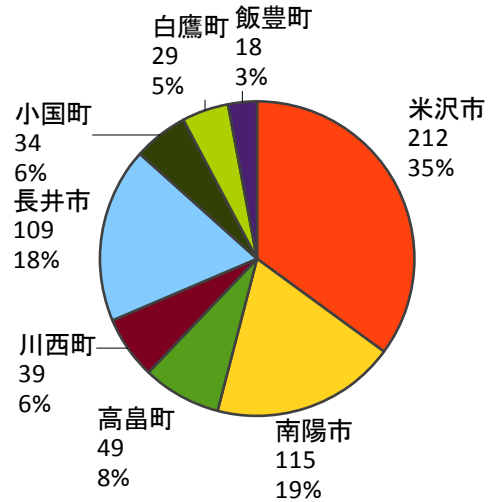
そこで、高齢期を迎えても自立できる食環境のあり方を検討するため、食生活に関する現状と健康に関する意識を調査し、高齢期の食生活のための食環境の推進について考察した。

## 2. 客体

置賜地区3市5町の65歳以上の住民

回答数 605人 性、世帯、市町、年齢別状況は下記のとおり

性別	人数	割合
男	106	17.5%
女	498	82.3%
未記入	1	0.2%
合計	605	100.0%



## 3. 調査時期

平成22年7月から9月

## 4. 方法

各市町で実施している介護予防教室などの参加者への自記または聞き取り

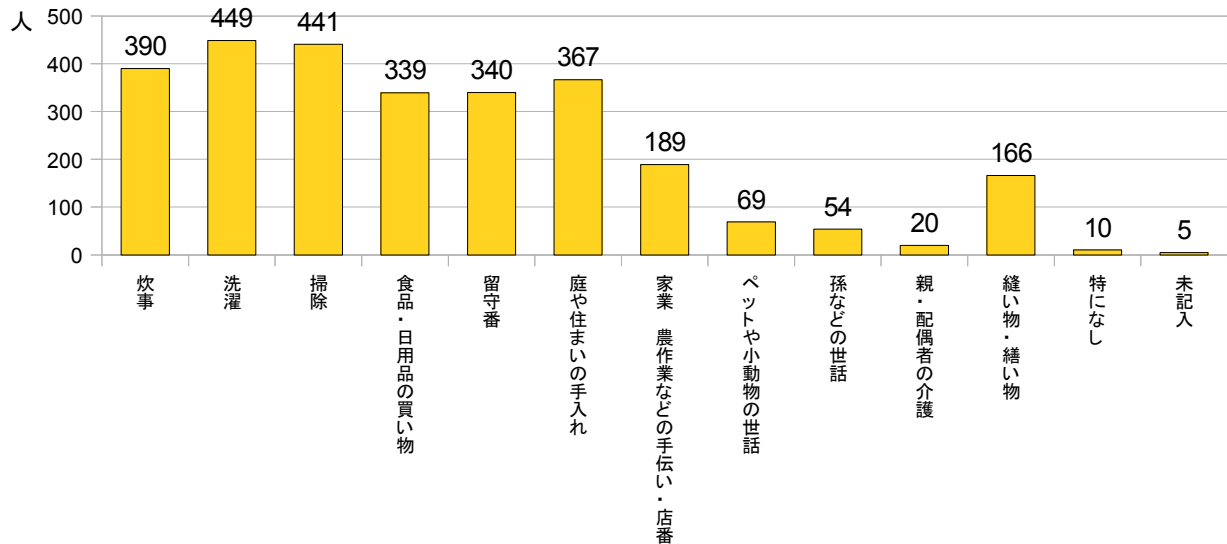
## 5. 項目

- ①健康や食生活に関する状況  
(健康の維持増進のために気をつけていること、食事の状況など)
- ②食事づくりの状況  
(食事づくりや買い物で気をつけていることなど)

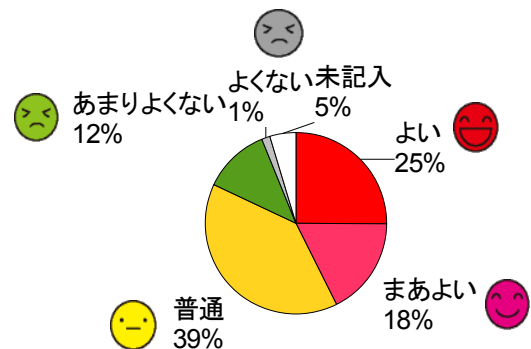
## Ⅱ 調査結果

### 1. 健康や食生活に関する状況

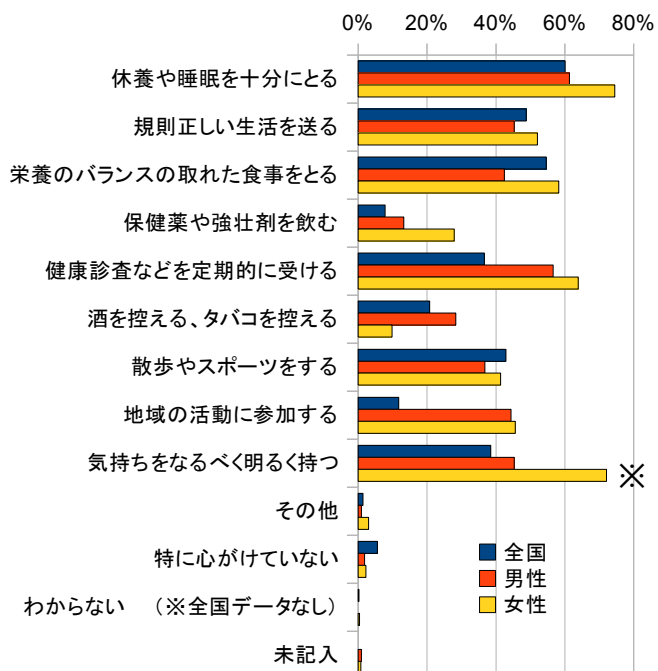
#### ふだん行っている家事：N = 605 (複数回答)



#### ふだんの健康度：N = 605



#### 健康の維持増進の心がけ：N = 605 (複数回答)



休養や睡眠を十分にとる」、「栄養のバランスのとれた食事をとる」、「健康診査などを定期的に受ける」、「気持ちをなるべく明るく持つ」などが半数以上を占めた。これらの結果は全国の意識調査より高く、被調査者が介護予防教室等の参加者だったことから、健康への関心や意識が高い層であることが伺えた。中でも「気持ちを明るく持つ」は特に女性で高率で、男女差が大きい項目だった※。この項目は高齢期の生活機能指標に使用されており、女性に多いという結果は興味深い。

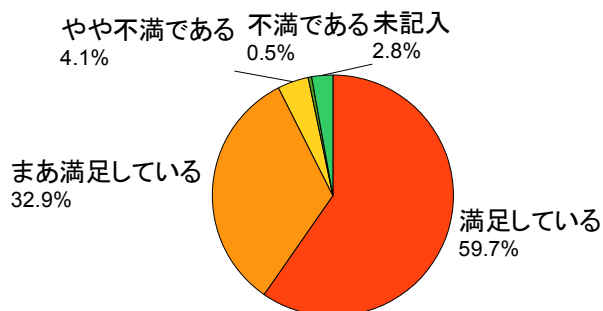
### 家族と一緒に食事を食べているか：

N = 605

	人数	割合
ほとんどいつも一緒に食べている	338	56%
毎日少なくとも1回は食べている	62	10%
時々家族の誰かと一緒に食べている	34	6%
家族とは一緒に食べていない	107	18%
特に決まっていない(わからない)	27	4%
未記入	37	6%
合計	605	100%

### 今の食事に満足しているか：

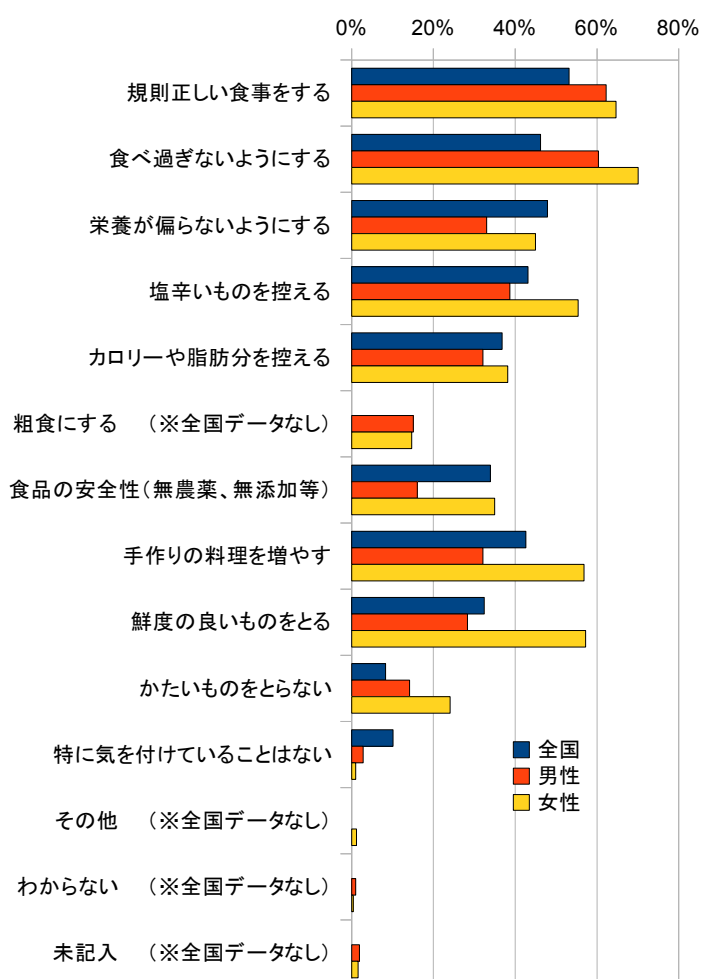
N = 615



食事の満足度は、「満足」「まあ満足」で9割を占めた。

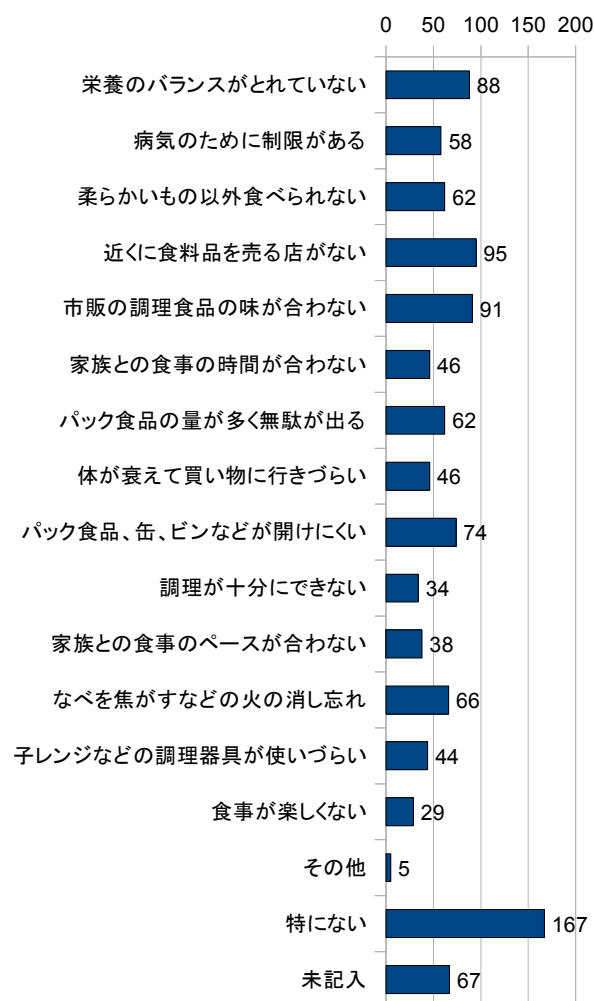
### 食事に関して気をつけていること：

N = 605 (複数回答)



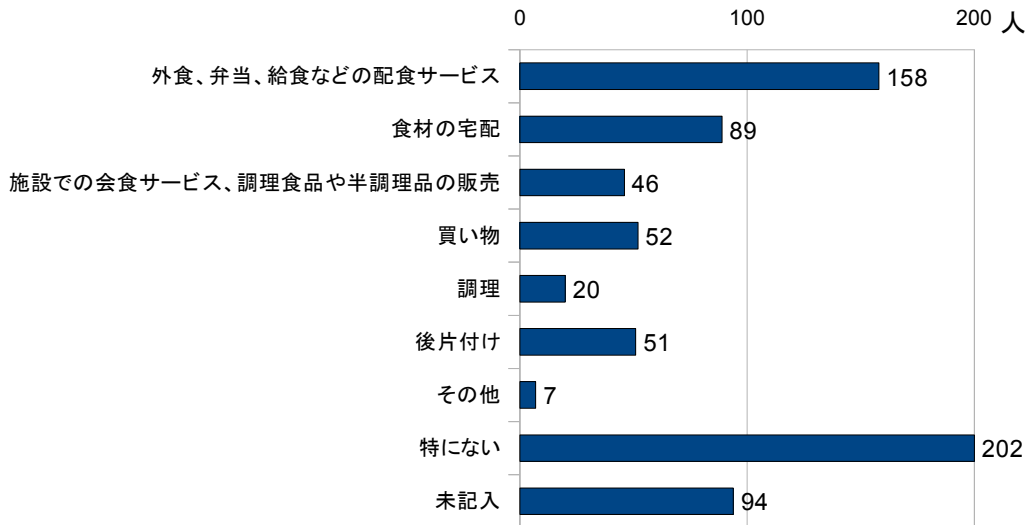
### 食生活で気になること：

N = 605 (複数回答)

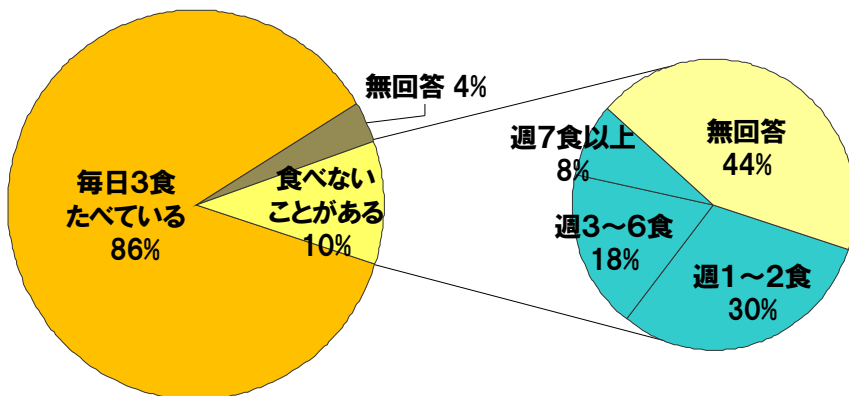


食事に関して気をつけていることは、「食べ過ぎないようにする」68.4%、「規則正しい食事をする」64.1%、「塩辛いものを控える」42.8%、「カロリーや脂肪分を控える」37.2%の順に高率であったが、ほとんどの項目で女性のほうが気をつけている人が多かった。

食事の用意が出来なくなった場合に各種食事サービスで興味があるものは：  
N = 605（複数回答）

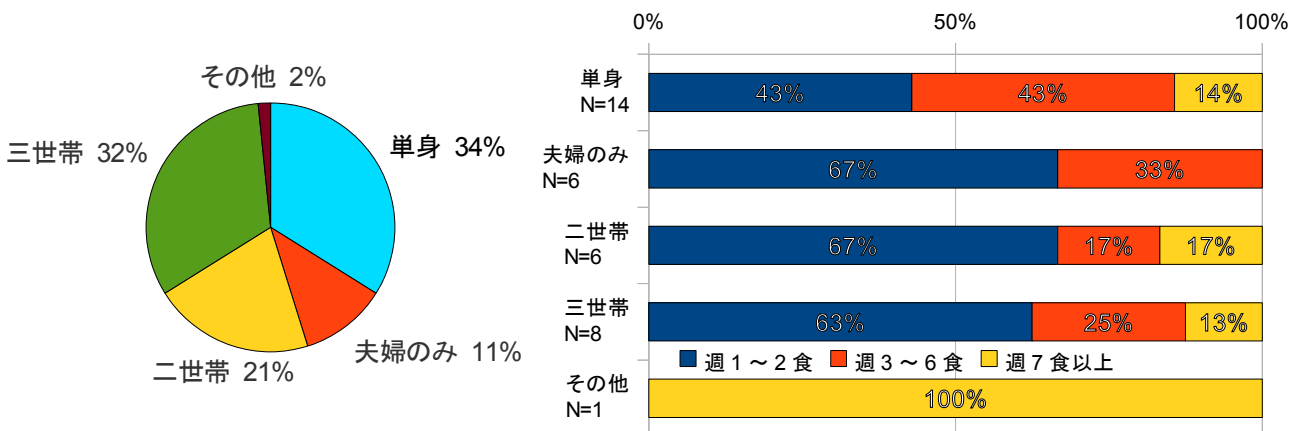


毎日3食食べているか：N = 615      食べない頻度：N = 62



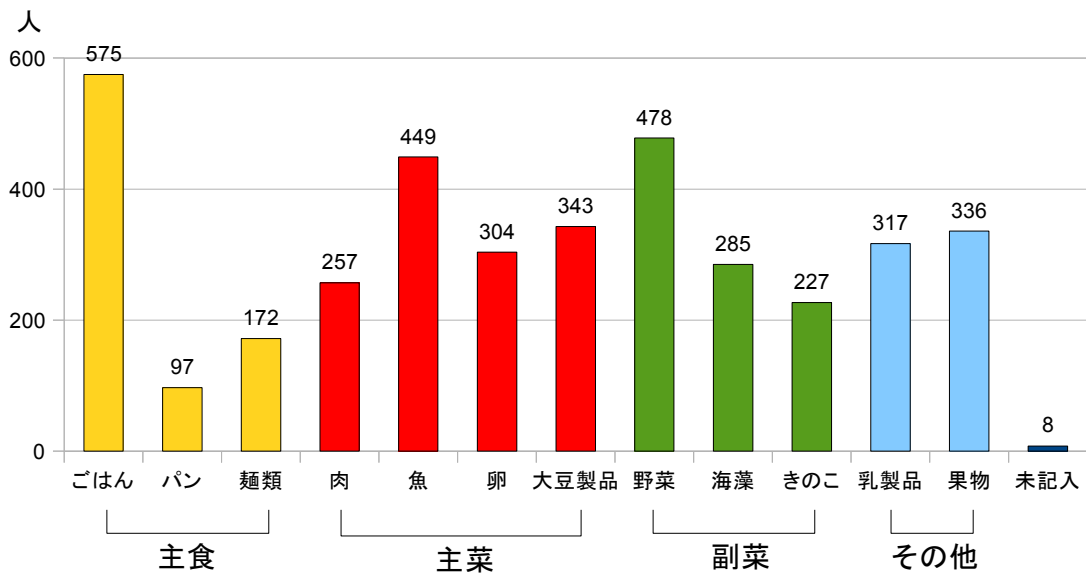
「毎日3食食べている」522人86%に対し、「食べないことがある」62人10%、無回答21人4%だったが、「食べないことがある」と回答した62人の食べない頻度は、「週1～2食」、「週3～6食」、「週7食以上」の順だった。

食べないことがある人(世帯別)：N = 62      食べない頻度(世帯別)：N = 35



さらに「食べないことがある」人を世帯別に比較すると、単独世帯は他の世帯より高率で、食べない頻度も多くみられた。単独世帯の欠食は全国の調査と同様、他の世帯形態より高い傾向を示した。

よく食べる食品：N=605 (複数回答)



食事は誰が用意しますか：N=615 (複数回答)

	人数
自分	415
配偶者	108
配偶者以外の家族	141
近くの親族	4
ホームヘルパー	2
給食サービス	1
外食・弁当を利用	3
その他	2
未記入	7
合計	683

自分で食事の用意をすることがある回答したのは  
615人中415人(68.6%)

自分で食事の用意をしている人の状況：N=415

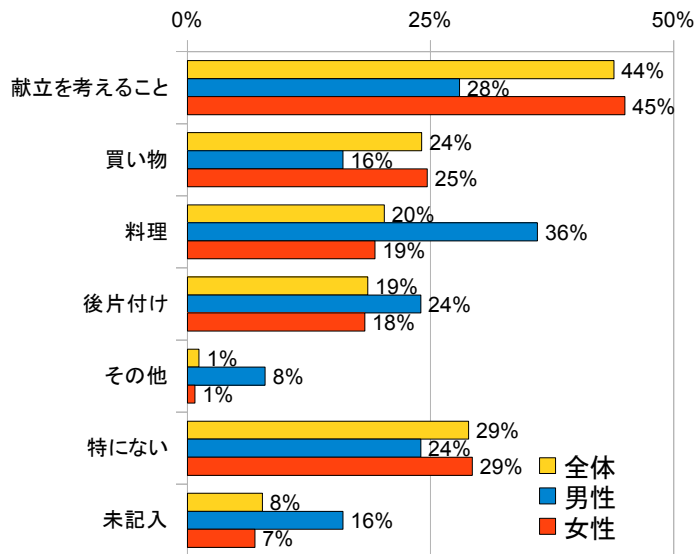
	人数	割合
毎食	291	70%
1日1食くらい	78	19%
1週間に数回	17	4%
たまに	12	3%
未記入	17	4%
合計	415	100%

自分で食事を用意する頻度は「毎食」70%、  
「1日1食」19%と、毎日用意する人が約9割を占めた。

## 2. 食事づくりの状況

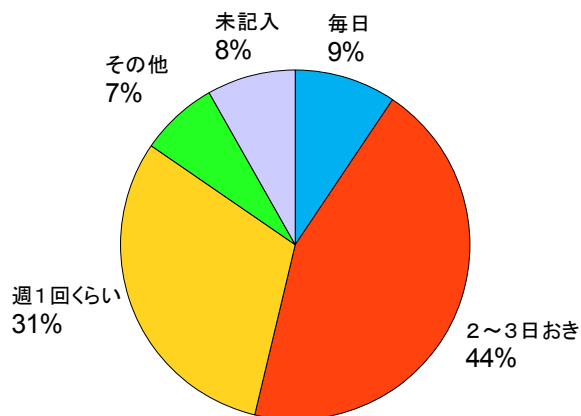
以下は、食事の用意を自分がする(することがある)と回答した415人の回答

### 食事づくりで負担に感じること：N=415(複数回答)

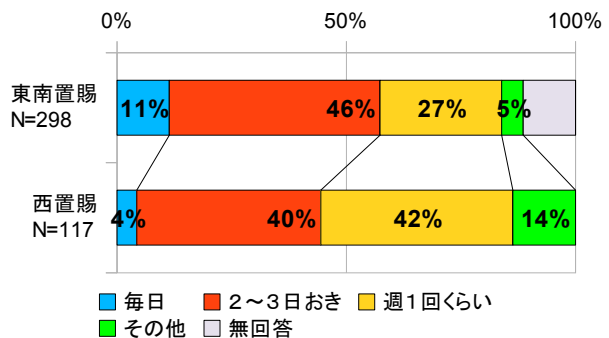


「献立を考える」ことを半数の人が負担と感じていたが、男女別では、女性で「献立・買い物」を、男性では「料理・後片付け」を負担に感じている人が多いなど、性別による違いも見られた。

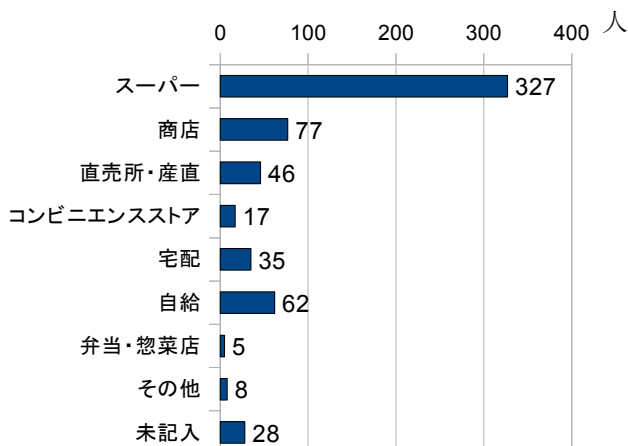
### 食料品の買い物の頻度：N=415(複数回答)



「2～3日おき」44%、「週1回」31%、が大半を占めたが、地域別に比較すると、西置賜で「週1回」が特に多く、地域による買い物頻度に特徴が見られた。

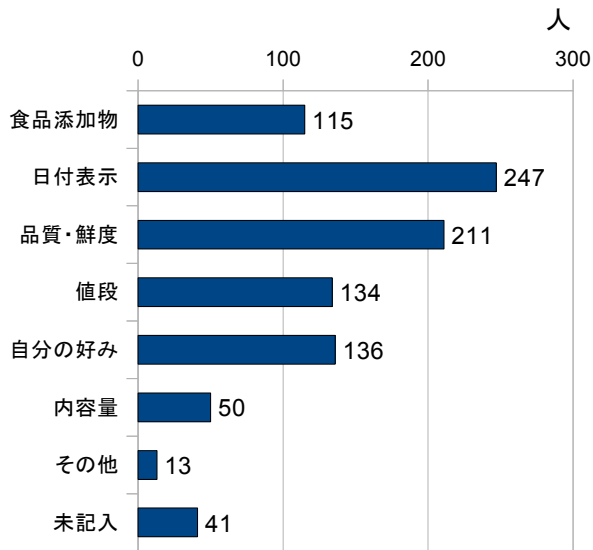


### 食料品の入手先：N=415(複数回答)

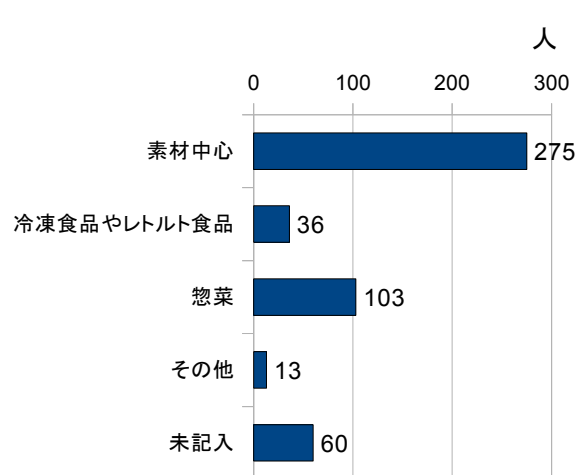


食料品の入手先はスーパーが78.8%、商店18.6%、自給14.9%、直売所11.1%、宅配8.4%、コンビニエンスストア4.1%、弁当・惣菜店1.2%の利用だった。

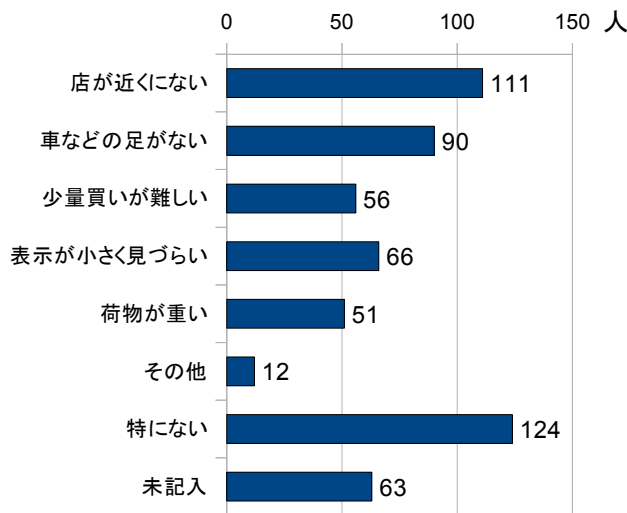
買い物をする時に気をつけること：  
N = 415 (複数回答)



どのような食品を買うことが多いか：  
N = 415 (複数回答)



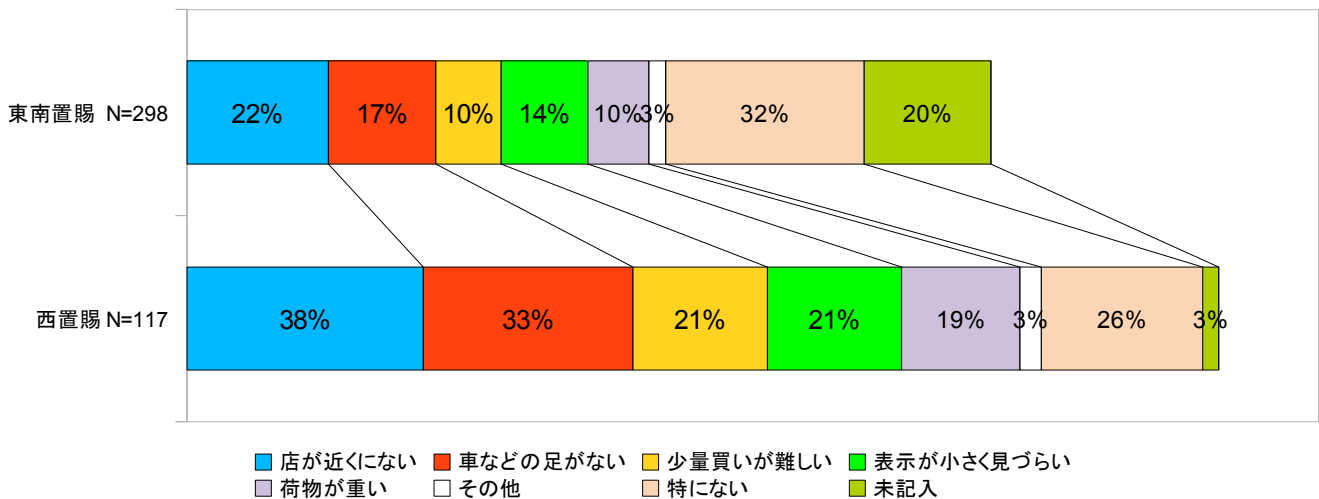
買い物で困ること：N = 415 (複数回答)



「特にない」29.9%、「近くに店がない」26.7%、「車などの足がない」21.7%、「表示が小さく見づらい」15.9%、「少量買いが難しい」13.5%、「荷物が重い」12.3%の順だった。

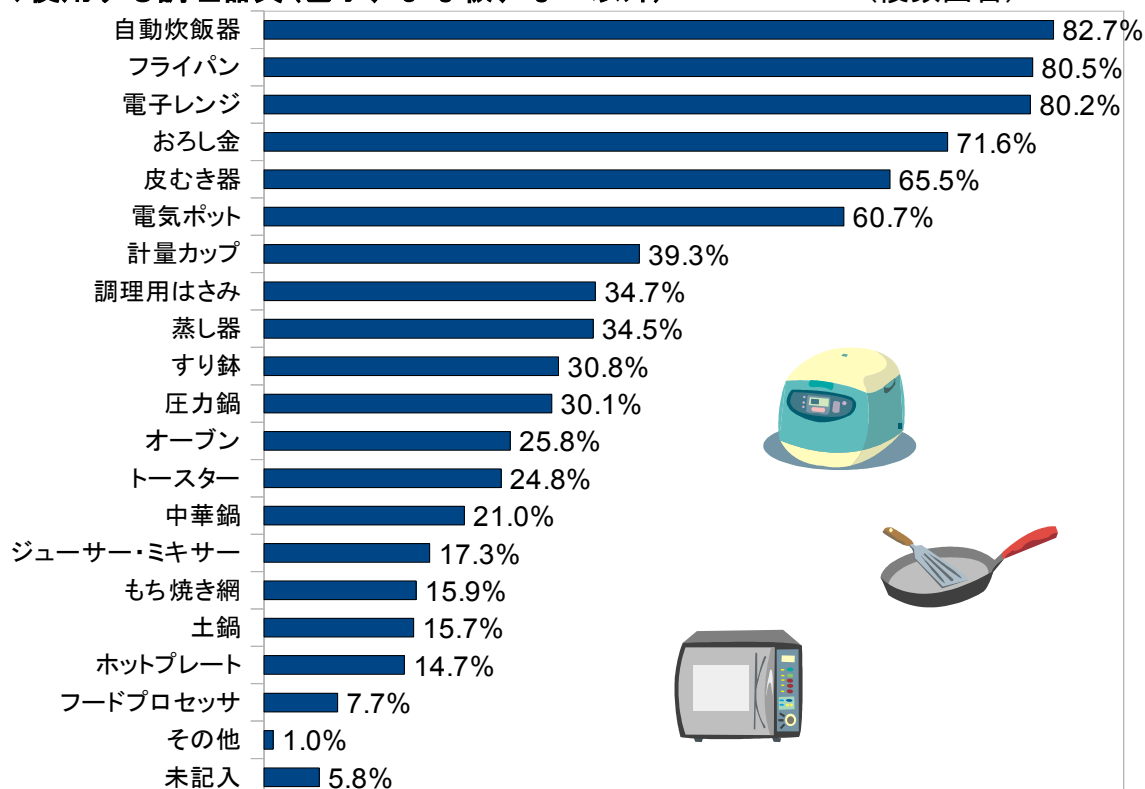
地域別では、「店が近くにない、交通手段がない」をあげる人が西置賜地域で多く見られた。

地域別：N = 415 (複数回答)





### よく使用する調理器具(包丁、まな板、なべ以外) : N = 415 (複数回答)



「自動炊飯器」、「フライパン」、「電子レンジ」は8割、「おろし金」、「皮むき器」、「電気ポット」が6割以上と、よく利用されており、他の器具が4割以下であることから活用にも差が見られた。

さきの調査結果で食事づくりの際に「献立を考える」ことへの負担感が高かったことから、電子レンジなど活用頻度の高い調理器具の幅広い活用により献立や料理のバリエーションを広げることが可能であり、具体的な提案を行うことが今後の課題である。

## Ⅲ まとめ

調査結果から、全体として日ごろの食生活や健康への関心は高いが、単独世帯では食事を欠食する人が多い傾向にあり、その内容に偏りがあることがわかった。惣菜や弁当などを購入することにより食事を作らなくても良い環境にあっても、必要な栄養をバランスよく摂るための情報は必要であり、性別、年代、世帯状況、関心の度合いなどを考慮した情報提供やその手段などを検討することが今後の課題である。

買い物の状況を地域別に比較すると、買い物頻度では、東南置賜地域で「2～3日おき」が多かったのに対し、西置賜地域では「週1回」が最も多いことから、地域性を考慮した視点も重要である。

ふだん自分で食事を作っている人では、献立を考えることや後片付けを負担に感じている人が多かったが、電子レンジなど使用頻度の高い調理器具の幅広い活用法などを提案することにより、その負担軽減につなげることも考えられることから、これらの情報の積極的な発信を検討している。さらに、この調査結果をもとに関係機関との検討会等を通して、高齢者の自立した食環境の整備を推進していく予定である。

### 引用文献

- 1) 内閣府：高齢者の日常生活に関する意識調査，平成22年4月