

# いつまでも健やかに

— 置賜地域における高齢者の食生活調査から —



「年齢を重ねても住み慣れた地域で健やかに過ごしたい」という願いをお持ちの方は多いと思います。

そのためには、生活の仕方を少しずつ見直し工夫することで、健康寿命を延ばすことができます。

置賜地域は、近年65歳以上の単独世帯や夫婦のみ世帯の増加率が高くなっています。そこで、H22.7月～9月に「食生活に関するアンケート調査」を実施しました。いつまでも健やかな食生活を過ごすためのヒントになれば幸いです。

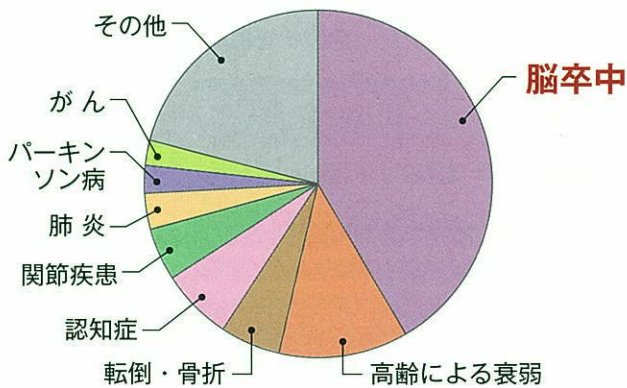


## 介護が必要となった原因（65歳以上）

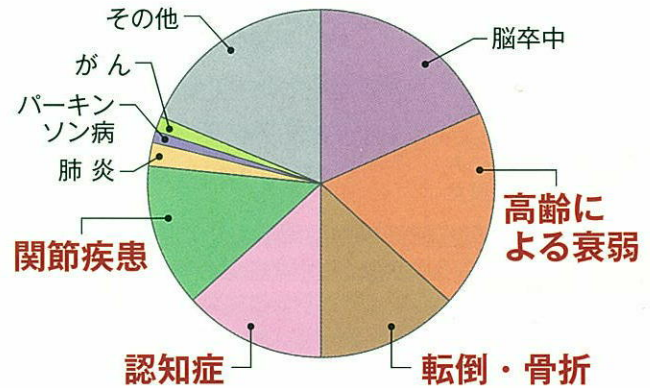
※出典「H13.国民生活基礎調査」より



### 【男性】



### 【女性】



男性と女性で原因は異なります。中でも女性に多い、

**「高齡による衰弱」、「転倒・骨折」、「認知症」、「関節疾患」**

等は、特に食生活の偏りによる全身機能低下の影響が大きいといわれる項目です。

**「生活習慣病予防」から「低栄養予防」へ！**