

「一人暮らし健康長寿者の食と生活習慣に関する回想調査」結果概要

山形県置賜保健所 保健企画課

I 調査の概要

1 目的

一人暮らし高齢者の増加が顕著であることから、平成26年度に「一人暮らし後期高齢者の食と生活習慣に関する実態調査」を実施したところ、多くの者が健康長寿を享受していた。そこで、この対象者をさらに厳選し、若いときからの具体的な食と生活習慣に関する調査を行い、生涯を通じた健康づくりの基礎資料とする。

2 連携機関 山形県立米沢栄養大学

3 調査対象者

平成26年度に実施した「一人暮らし後期高齢者の食と生活習慣に関する実態調査」の対象者で85歳以上の者26人。

- (1) 対象者の選定 平成26年度に実施した75歳以上の一人暮らし高齢者の食と生活習慣に関する実態調査対象者94人から選出
- (2) 居住地 米沢市9人 川西町8人 白鷹町9人
- (3) 性別 男性4人 女性22人
- (4) 平均年齢 男性87.0歳 女性86.1歳
- (5) 独居年数 (人)

	3年未満	3～4年	5～10年	11～19年	20年以上
男性	1	0	1	2	0
女性	1	2	4	6	9
合計	2	2	5	8	9

4 調査期間

平成27年7月から9月

5 調査方法

- (1) 調査員 保健所管理栄養士及び在宅栄養士 4人
- (2) 方法 対象者全員に電話にて趣旨を説明し、了解を得てから自宅に訪問して聞き取りを行った。一人当たり約2～3時間の聞き取り。
- (3) 調査に関する秘密の保持
個人の私的なことに及ぶ場合もあるため、その個人情報の保護に万全を期した。

6 調査内容

- (1) 20歳代から70歳代までの食と生活習慣の振り返り調査（37問）
 - ・食事 ・身体活動及び運動 ・喫煙 ・飲酒 ・睡眠 ・身体状況
 - ・楽しみにしていること、これからも続けていきたいこと
 - ・自慢できること ・健康の秘訣 等

II 調査結果の内容

1 20歳代から70歳の回想状況

- (1)体型 (2)健康状態 (3)定期的に通院するようになった年代
- (4)仕事を含めた活動状況と運動 (5)飲酒状況
- (6)緑茶やコーヒーの飲用状況 (7)喫煙状況
- (8)地域の集まり・趣味の会への参加状況 (9)睡眠時間 (10)食事状況

2 現在の状況

- (1)同年代の者と比べて自慢できること
- (2)楽しみにしていること、これからも続けていきたいこと
- (3)健康の秘訣

3 特記事項

- (1)職業 (2)両親は何歳で他界したのか

4 食物摂取頻度調査（FFQ）

平成26年度に実施した調査結果を基に女性22人分を抽出

III まとめ

今回調査対象者であった85歳以上の健康な高齢者は、若い頃から体格が普通で健康状態も良好であったと答えた者が多かった。食事は3食規則正しくバランス良く、加えて、満腹になるまで食べていた者が多かったが、身体活動では、日ごろから仕事を含めてよく動いていた者が多かった。なお、若い頃よく食べていた食品は、野菜や大豆、いも、魚であったと答えた者が多かった。睡眠時間は8時間から9時間未満の者が多く、地域活動や趣味の会に参加し、仕事には60歳代まで従事していた者が多かった。喫煙や多量飲酒の習慣も少数で見られたが、年を重ねて健康が気になりだし改めたようであった。

この調査結果からは、生涯を通じた良い食生活と活動的な生活習慣の実践と共に、社会参加を果すことや、趣味や楽しみを持つことの大切さが示された。

今後は、健康長寿の実現に向けて関係機関に情報提供すると共に、健康意識が高く行動変容の可能性が高い壮年期からの世代に広く発信していきたい。