

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報告

平成27年3月

山形県置賜保健所

はじめに

世界有数の長寿国となった日本において、年を重ねても、いかに健康で充実した暮らしをしていくことができるかが最大の課題です。山形県の健康増進計画として平成24年度に策定された「健康やまがた安心プラン」では、県民と地域社会がともに「健康長寿やまがたの実現」に向かって健康づくり県民運動を展開することが大きく掲げられています。

特に、高齢者の健康面で憂慮されるのは、足腰のおとろえ（ロコモティブシンドローム）や低栄養です。そこで、置賜保健所では、このたび健康長寿に関する基礎資料を得るため、米沢市・川西町・白鷹町にお住まいの75歳以上で一人暮らしの元気な方を対象に、「食と生活習慣に関する聞き取り調査」を実施いたしました。

調査は、長時間の聞き取りとなりましたが、調査対象者となられた皆様には、しっかりお答えいただき、また、非常に活動的なお姿も垣間見させていただきました。分析に当りましては、今年度開学した山形県立米沢栄養大学から助言、解析をいただき、多くの方が規則正しい食生活と活動的な生活習慣を身につけておられることを明らかに出来ました。今回の調査で、健康長寿の実現のために望ましい生活習慣の重要性が再確認されましたので、今後は、この結果を地域に広く発信していきたいと考えております。

最後になりますが、本調査に御協力いただいた調査対象者や市町職員の皆様を始め、調査対象者をご紹介くださいました食生活改善推進員の皆様に深く感謝申し上げます。

平成27年3月31日

置賜保健所長

山田敬子

目 次

I	調査の概要	1
1	調査の目的	
2	調査の対象	
3	調査時期	
4	調査方法	
5	調査項目	
II	調査結果	3
1	食と生活習慣に関する実態調査	
2	食物摂取頻度調査 (FFQ)	
III	まとめ	16
IV	調査票様式	17
	食と生活習慣に関する実態調査票	

I 調査の概要

1 目的

急速な高齢化の進展により高齢者人口が増加する中、高齢夫婦世帯や1人暮らし高齢者など高齢者のみの世帯が年々増え続け、特に1人暮らし高齢者の増加は顕著である。高齢者が要介護状態になる主な原因は、「高齢による衰弱」、「転倒・骨折」、「認知症」、「関節疾患」などで、これは、栄養摂取の偏りや不足による影響が大きい。そこで、閉じこもりが憂慮される75歳以上の一人暮らし高齢者を対象に、「食と生活習慣に関する実態調査」を行い、低栄養を予防して健康でいきいきとした高齢期を送るための基礎資料を得ることを目的とする。

2 調査の対象

米沢市・川西町・白鷹町の食生活改善推進員から推薦された75歳以上で自立した一人暮らし高齢者

(1) 市町別状況 (人)

	米沢市	川西町	白鷹町	合計
推薦された者	44	27	34	105
協力者	38	24	32	94

(2) 協力者の年齢階級別状況 (人)

	75～79歳	80～84歳	85～89歳	90歳以上	合計
男性	1	0	6	1	8
女性	29	39	17	1	86
合計	30	39	23	2	94

※平均年齢 男性 86.6 歳、女性 81.6 歳

3 調査時期

平成 26 年 7 月から 9 月

4 調査方法

(1)調査員

保健所管理栄養士 2 人と在宅栄養士 3 人が担当した。

(2)連携体制

- ・米沢市健康課、川西町健康福祉課、白鷹町健康福祉課
- ・米沢市食生活改善推進協議会、川西町食生活改善推進協議会、白鷹町健康づくり推進員協議会
- ・山形県立米沢栄養大学

米沢市、川西町、白鷹町の健康づくり担当課を通じ、食生活改善推進協議会に対象者の推薦を依頼した。食生活改善推進員は、対象者に適すると思われる者に調査の趣旨を説明し、了解が得られた者は、各市町を経由して保健所に報告された。

調査は、県立米沢栄養大学から詳細な助言を得ながら実施した。

(3)調査方法

推薦された対象者全員に改めて電話にて趣旨を説明し、了解が得られた者の自宅に訪問して聞き取りを行った。

(4)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と管理に万全を期した。

5 調査項目

(1)食と生活習慣に関する実態調査

身体状況、社会参加状況、健康意識等、食事状況、買い物状況、食事サービスに関する事、情報の入手先

(2)食物摂取頻度調査（FFQ）

穀類、肉、魚介類、卵、大豆製品、野菜、果物、牛乳など 19 品目について、1 週間あたりの摂取量と頻度、日常生活の内容

II 調査結果

1 食と生活習慣に関する実態調査

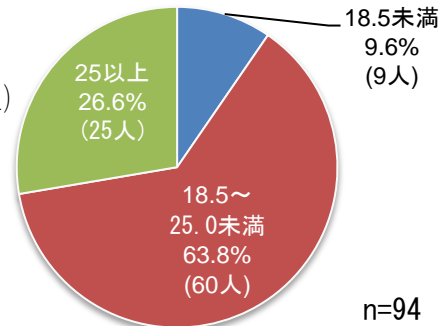
(1) 身体状況

① 肥満及びやせの状況

○「やせ」の人は、9.6%であった。

肥満度(BMI)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

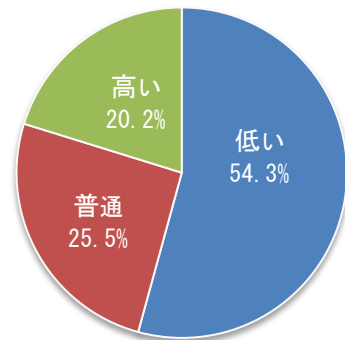
判定	やせ	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上 25未満	25以上



n=94

② 活動強度

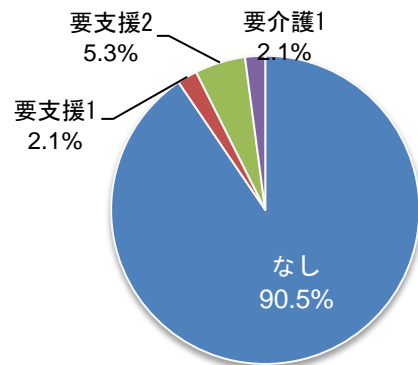
○活動強度が「低い」人が54.3%で一番多く、「高い」人は20.2%であった。



n=94

③ 介護認定の状況

○介護サービスを受けている人は、9.5%であった。

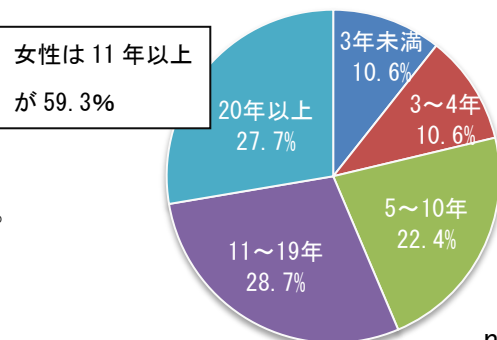


n=94

④ 独居年数

○「11年から19年」が28.7%で一番長く、次が「20年以上」の27.7%であった。

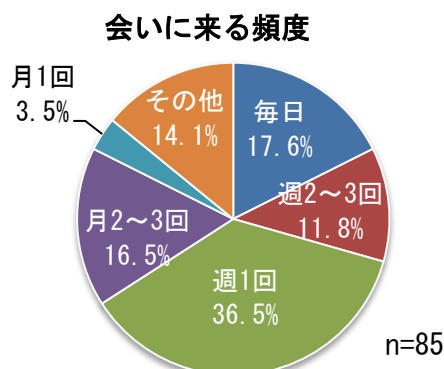
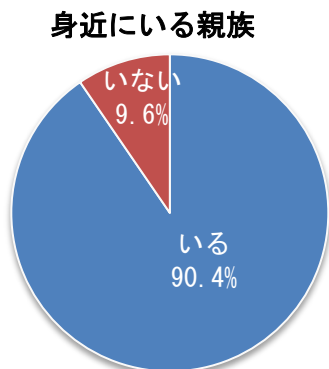
女性は、11年以上が59.3%であった。



n=94

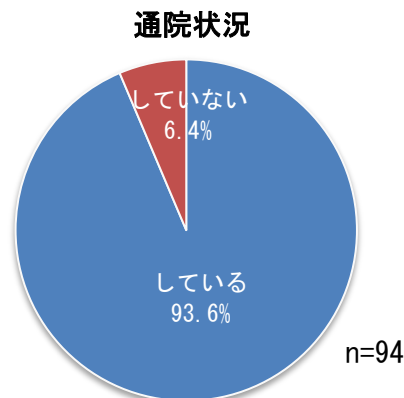
⑤ 【身近にいる親族】と【会いに来る頻度】

○身近に親族が「いる」人は90.4%であった。会いに来る頻度で一番多かったのは、「週1回」の36.5%であった。



⑥ 通院状況

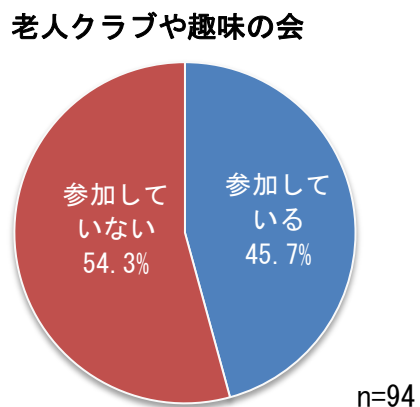
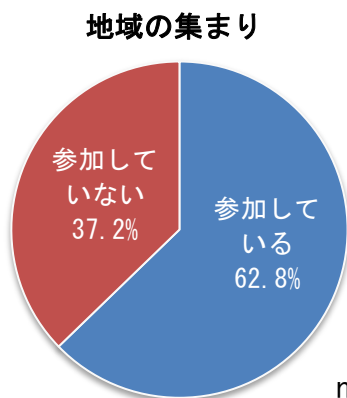
○通院している人は、93.6%であった。



(2) 社会参加状況

① 【地域の集まり】や【老人クラブや趣味の会】への参加状況

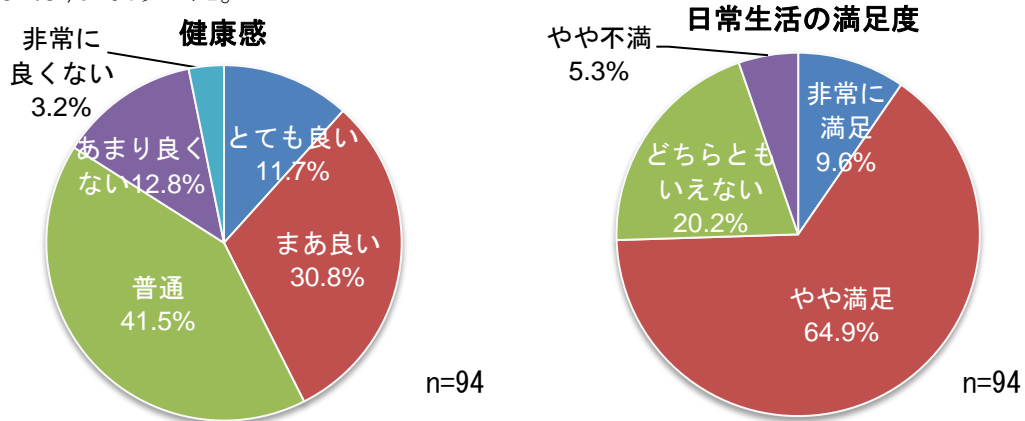
○地域の集まりに「参加している」人は62.8%、老人クラブや趣味の会に「参加している」人は、45.7%であった。



(3) 健康意識等

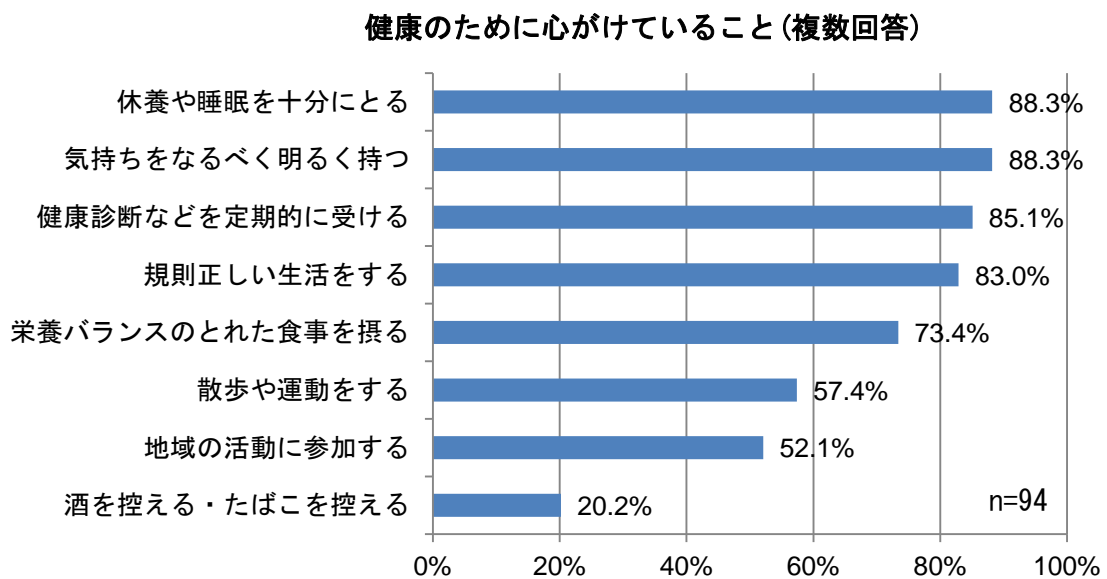
① 【主観的健康感】と【日常生活の満足度】

○主観的健康感は、「とても良い」が11.7%、「まあ良い」が30.8%、「普通」が41.5%であった。日常生活の満足度は、「非常に満足」が9.6%、「やや満足」が64.9%であった。



② 健康のために心がけていること

○「休養や睡眠を十分にとる」、「気持ちをなるべく明るく持つ」が共に88.3%で一番多く、次が「健康診断などを定期的に受ける」の85.1%、次いで「規則正しい生活をする」の83.0%、「栄養バランスのとれた食事を摂る」の73.4%であった。



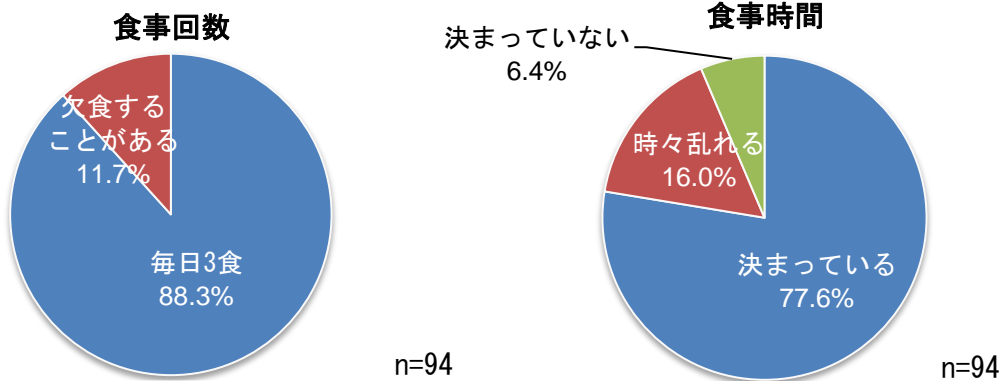
(4) 食事状況

① 自炊の状況

○全員が自分で食事を作っていた。

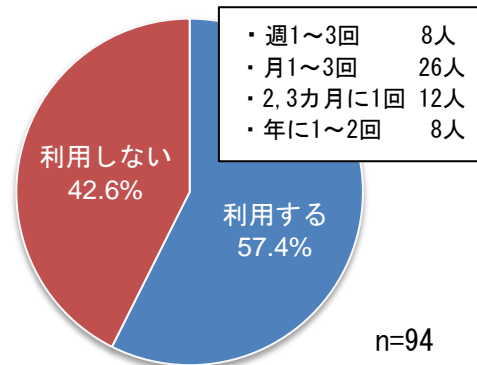
② 【食事回数】と【食事時間】

○食事回数が「毎日3食」の人は88.3%で、食事時間が「決まっている」人は77.6%であった。



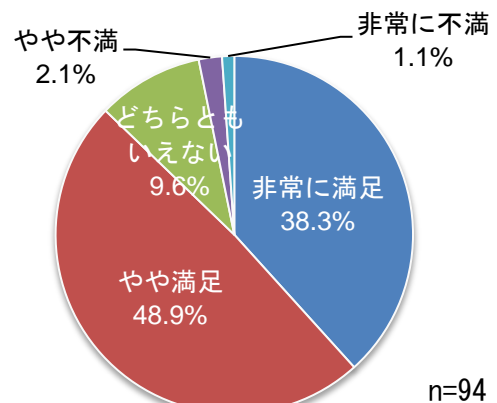
③ 外食の利用状況

○「利用する」人は57.4%で、利用回数で一番多かったのは、「月1~3回」であった。



④ 食事の満足度

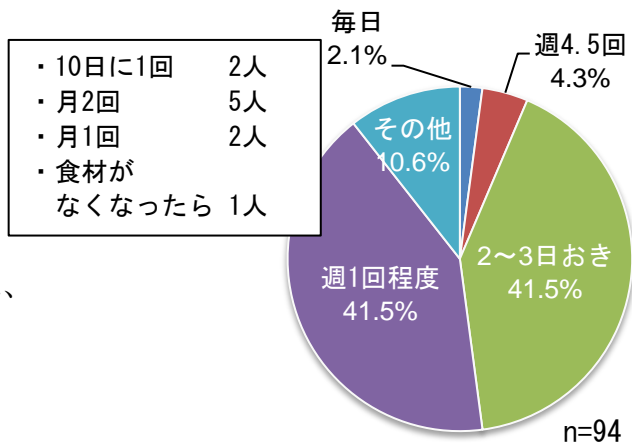
○「非常に満足」の人が38.3%、「やや満足」の人は48.9%であった。



(5) 買い物状況

① 食料品の買い物をする頻度

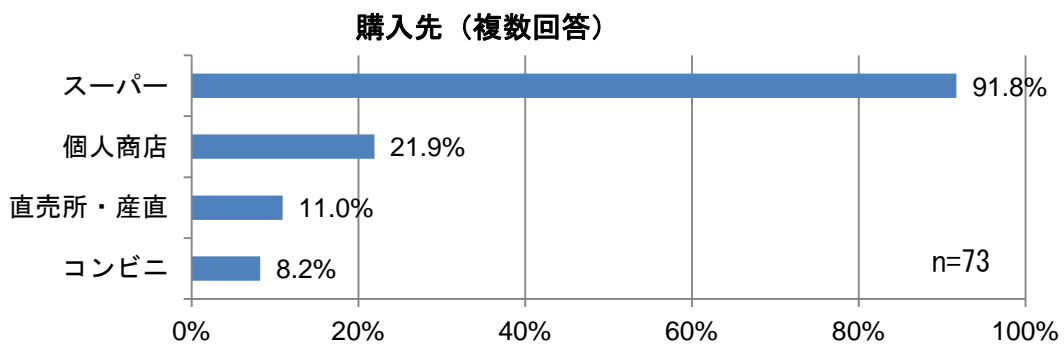
○「2～3日おき」の人と、「週1回程度」の人が、共に41.5%であった。



※主に自分で買い物に行く人は、77.7%であった。

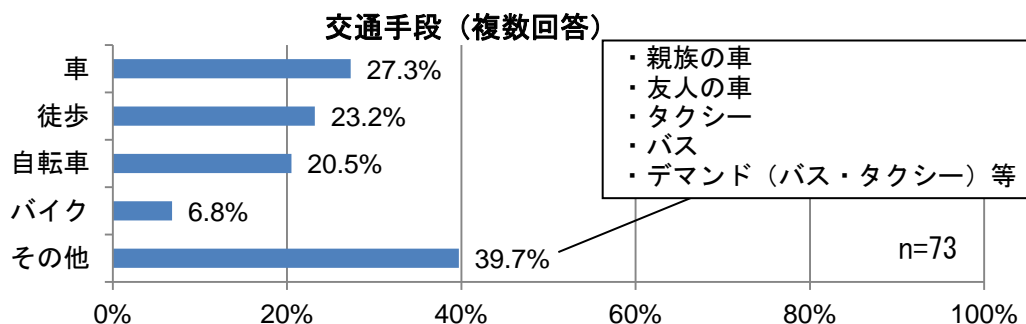
② 食品の購入先（主に自分で買い物に行く人のみ）

○「スーパー」で買い物をする人が91.8%で、一番多かった。



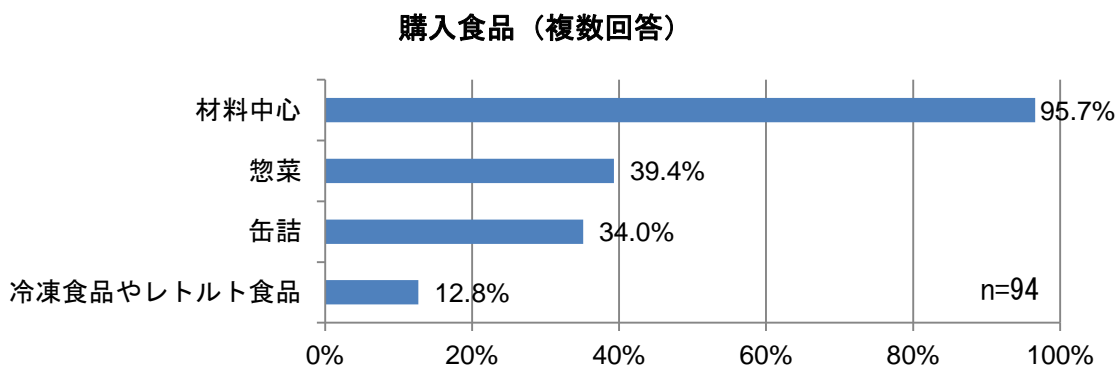
③ 交通手段（主に自分で買い物に行く人のみ）

○自分の「車」で買い物をする人が27.3%で、「徒歩」が23.2%、「その他」が39.7%であった。「その他」の乗り物は、「親族の車」や「友人の車」、「タクシー」、「バス」であった。



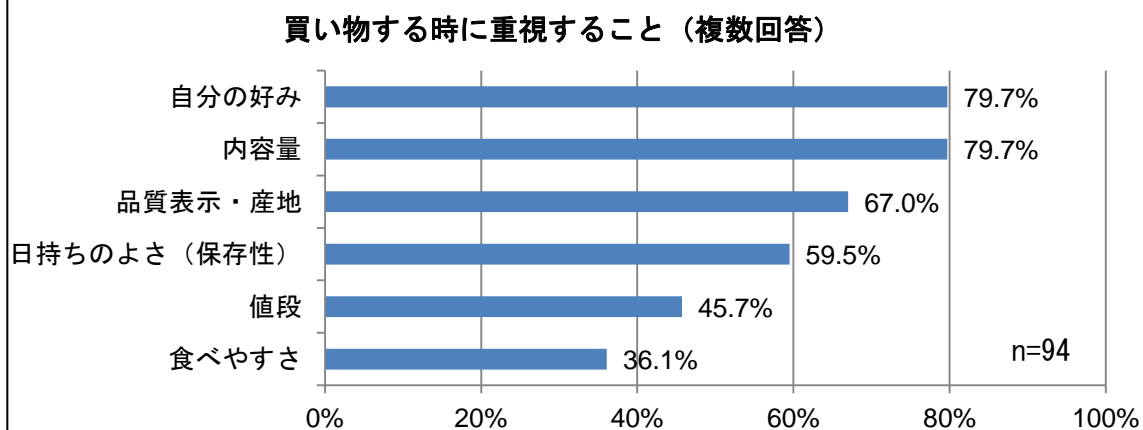
④ 購入食品

○「材料中心」が95.7%で一番多く、次が「惣菜」の39.4%であった。



⑤ 買い物する時に重視すること

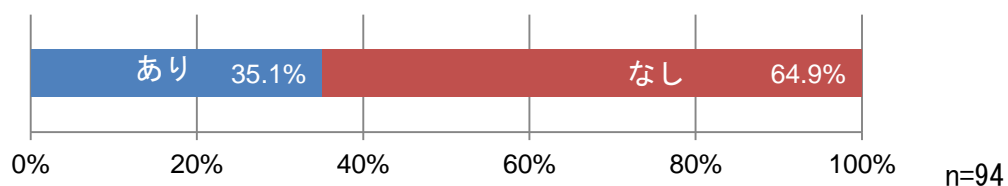
○「自分の好み」、「内容量」が共に79.7%で一番多く、次が「品質表示・産地」の67.0%、次いで「日持ちのよさ」の59.5%、「値段」は45.7%であった。



(6) 食事サービス

①利用しているサービスの有無

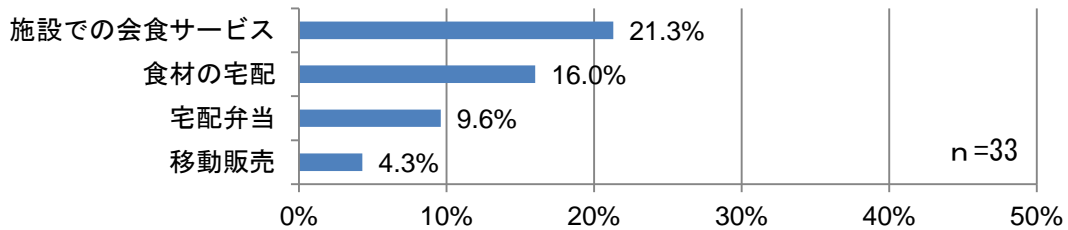
○ 利用しているサービスが「ある」人は、35.1%であった。



②食事サービスの利用状況（食事サービスの利用が有る人のみ）

○「施設での会食サービス」が 21.3%、「食材の宅配」が 16.0%、「宅配弁当」が 9.6%であった。

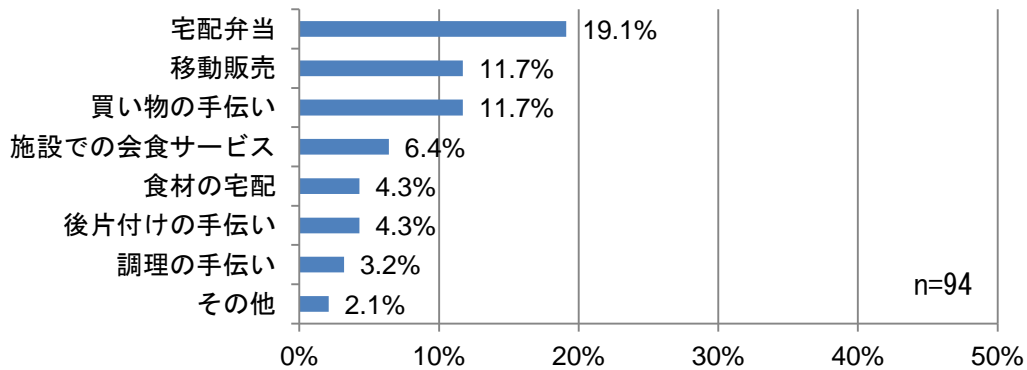
食事サービスの利用状況（複数回答）



③興味のある食事サービス

○「宅配弁当」が 19.1%、「移動販売」及び「買い物の手伝い」が共に 11.7%、「施設での会食サービス」が 6.4%であった。

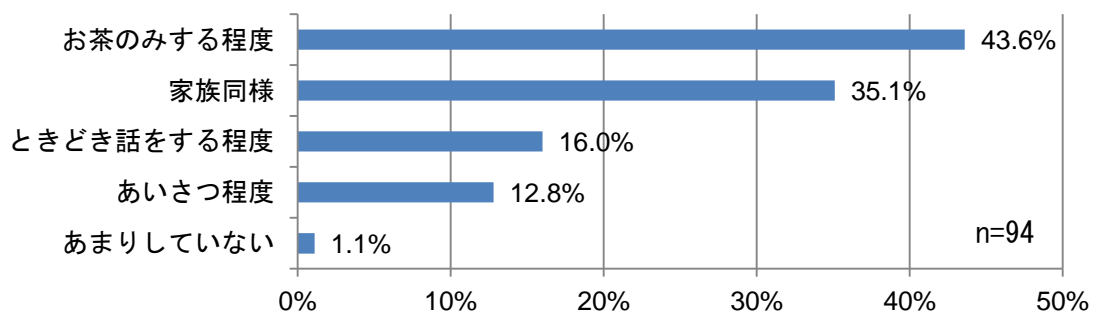
興味のある食事サービス（複数回答）



(7) 近所の方との付き合い方

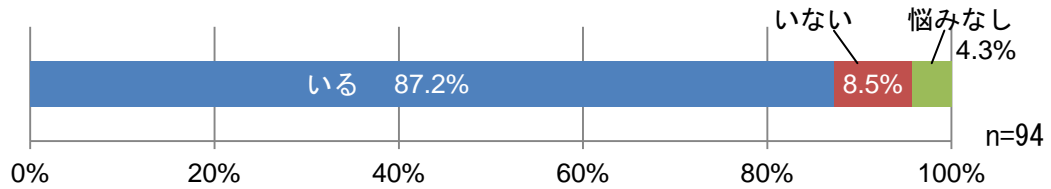
○「お茶のみをする程度」が 43.6%で一番多く、次が「家族同様」の 35.1%、次いで「ときどき話をする程度」の 16.0%であった。

近所の方との付き合い方（複数回答）



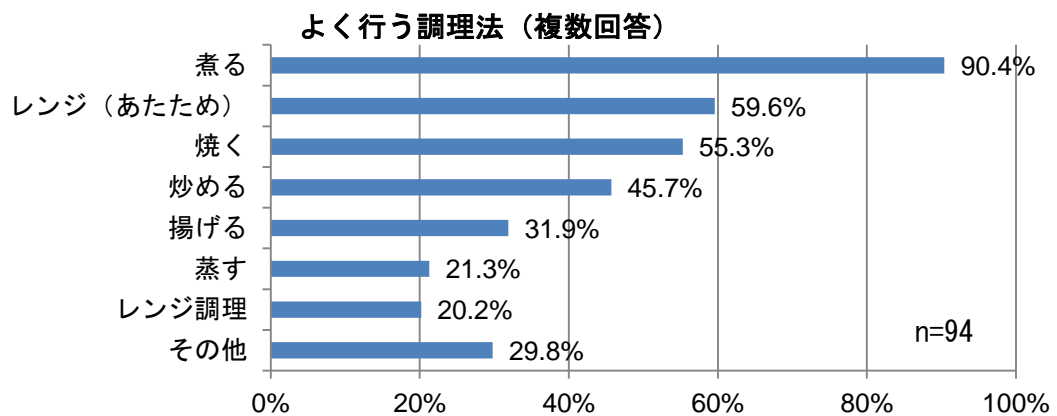
(8) 悩みを相談できる人

○「いる」人が87.2%、「いない」人が8.5%、「悩みなし」の人が4.3%であった。



(9) よく行う調理方法

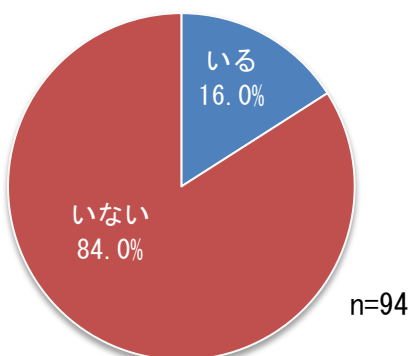
○「煮る」が90.4%で一番多く、次が「レンジ（あたため）」の59.6%、次いで「焼く」の55.3%であった。



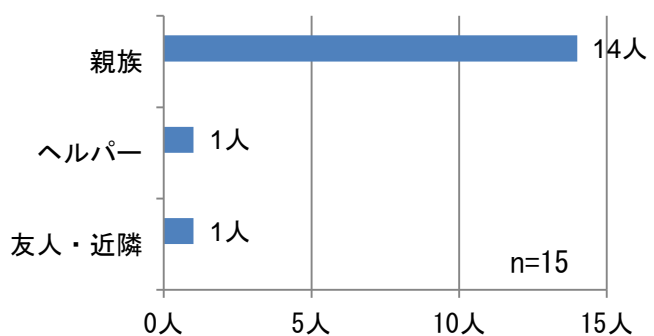
(10) 自分以外に食事を作ってくれる人

○「いる」人が16.0%で、実際に作ってくれる人は、「親族」、「友人・近隣」、「ヘルパー」であった。

自分以外に食事を作ってくれる人

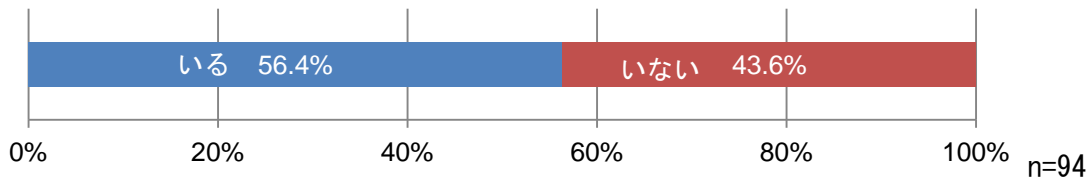


実際に作ってくれる人（複数回答）



(11) 食材・惣菜を分けてもらう人

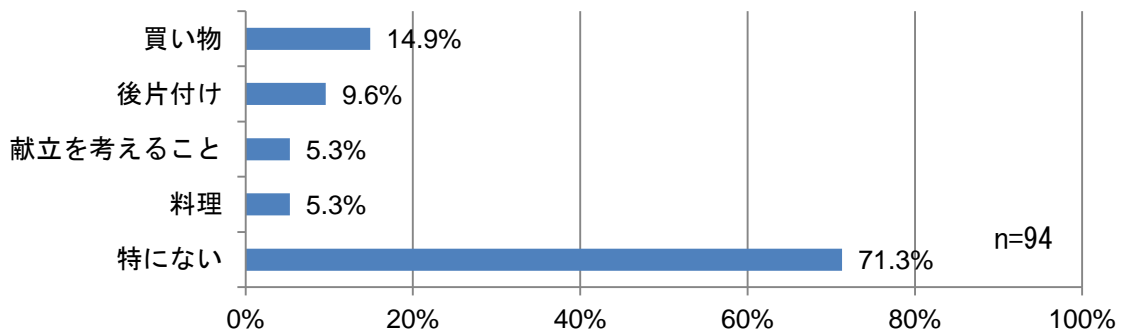
○「いる」人の割合は、56.4%であった。



(12) 食事づくりで負担に感じる事

○「買い物」が14.9%、「後片付け」が9.6%、「特にない」が71.3%であった。

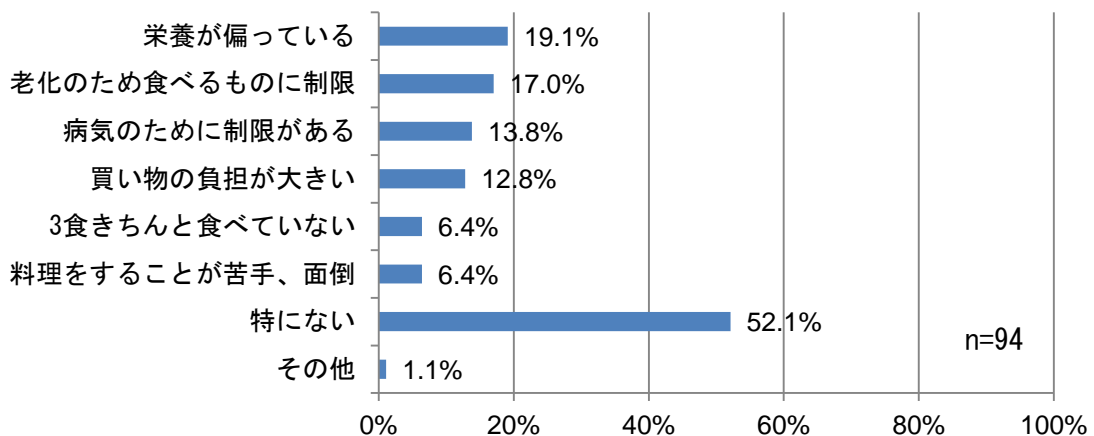
食事づくりで負担に感じる事(複数回答)



(13) 食生活で気になること

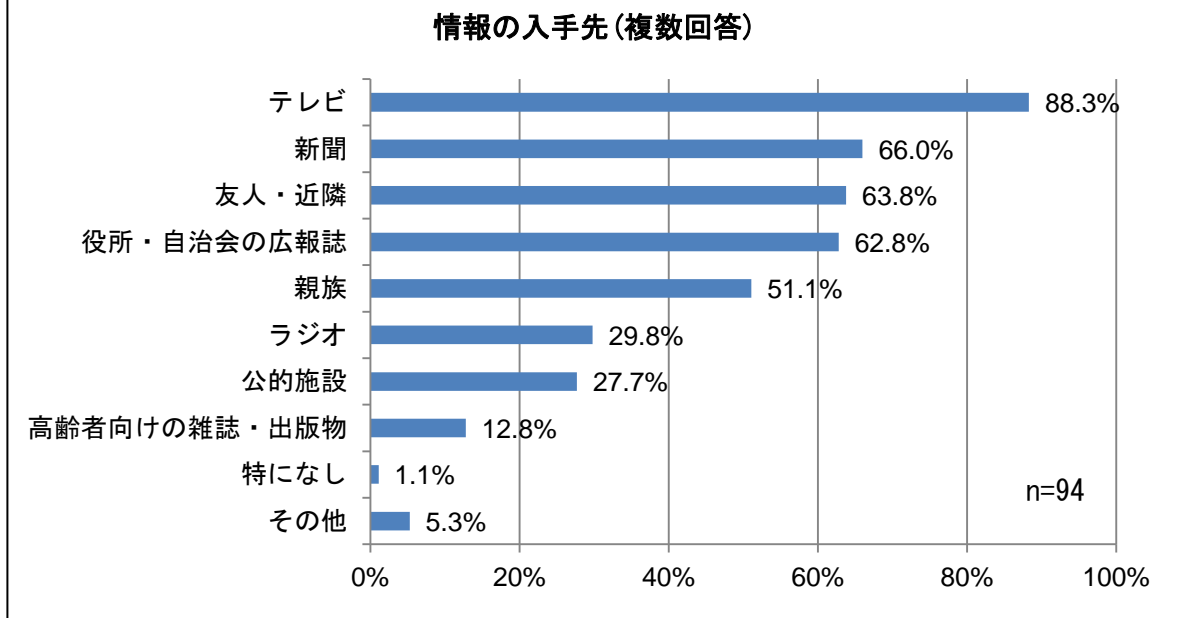
○「栄養が偏っている」が19.1%、「老化のために食べるものに制限がある」が17.0%、「特にない」が52.1%であった。

食生活で気になること(複数回答)



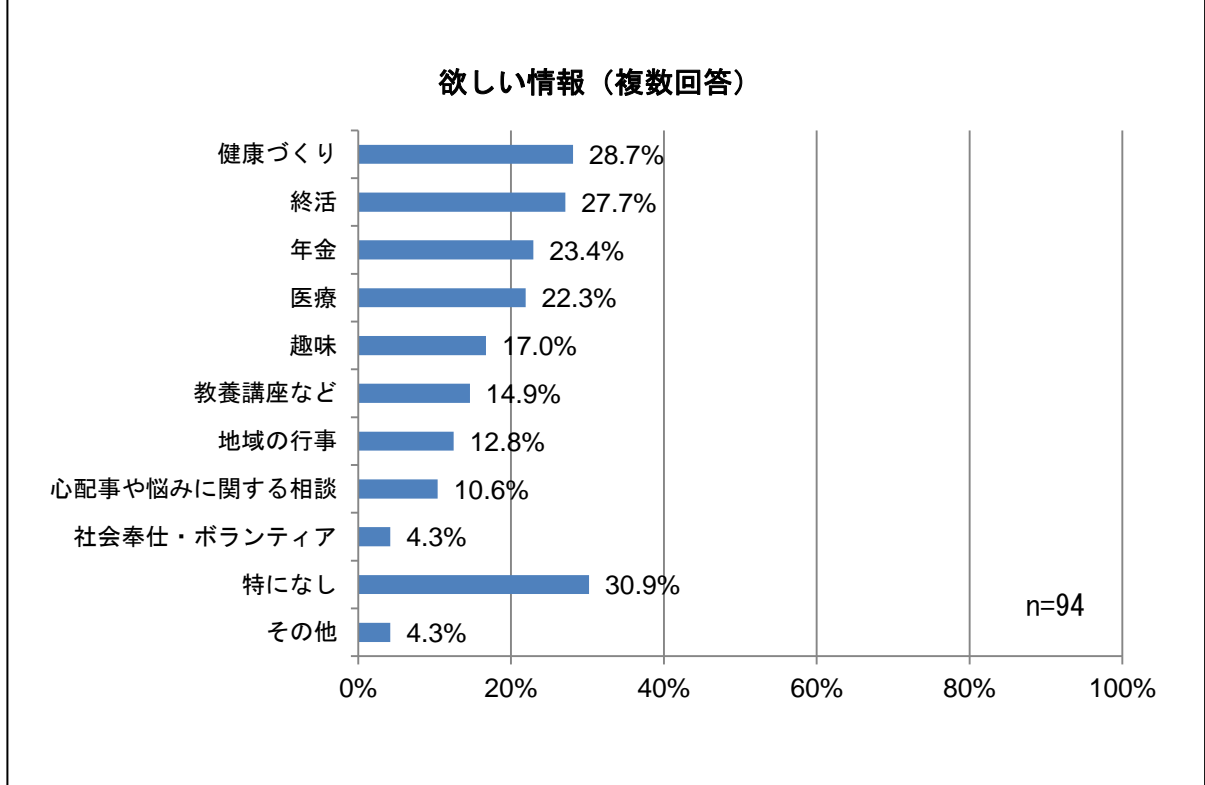
(14) 情報の入手先

○「テレビ」が 88.3%で一番多く、次が「新聞」の 66.0%、次いで「友人・近隣」の 63.8%であった



(15) 欲しい情報

○「健康づくり」が 28.7%、「終活」が 27.7%、「年金」が 23.4%であった。



2 食物摂取頻度調査 (F F Q)

(1) 食品群別摂取量

男性

単位(g)

	BMI18.5~25 未満	BMI25.0 以上
	6 人	2 人
	平均±標準偏差	平均
穀類	407±105.7	599
いも類	38.6±35.0	21
砂糖類	6±8.6	1
豆類	74±50.4	78
種実類	2±3.2	1
緑黄色野菜	130±57.5	194
その他の野菜	261±129	226
海草類	6±5.4	3
魚介類	79±41.1	174
肉類	52±29.0	11
卵類	34±22.0	27
乳類	187±198.2	133
菓子類	33±29.6	28
嗜好飲料	53±97.9	182

女性(平均±標準偏差)

単位(g)

	BMI18.5 未満	BMI18.5~25 未満	BMI25.0 以上
	9 人	53 人	24 人
穀類	333±63.1	335±83.3	331±93
いも類	34±30.6	40±27.9	45±29.2
砂糖類	12±10.3	10±6.4	11±8.2
豆類	67±56.7	71±42.3	66±46.5
種実類	4±7.1	2±2.9	3±5.0
緑黄色野菜	101±38.7	126±44.7	115±58.5
その他の野菜	185±91.1	226±97.3	238±70.3
海草類	4±1.3	5±3.4	5±3.6
魚介類	91±70.6	62.8±37.3	74±38.1
肉類	53±33.4	44±35.6	35±26.8
卵類	33±16.7	30±19.6	30±18.7
乳類	142±78.5	171±118.9	140±107.6
菓子類	37±20.5	49±45.6	39±31.3
嗜好飲料	60±147.2	26±48.7	18±36.2

(2) 栄養素等摂取状況

① 活動強度別性別

ア 栄養素等摂取状況 男性

	活動強度	低い(5 人)	普通(2 人)	高い(1 人)
	平均年齢(歳)	88.2±3.6	83.0±4.0	86
エネルギー (Kcal)	推定エネルギー必要量	1850	2200	2500
	平均値±標準偏差	1780±480.3	1825±245.9	2103
たんぱく質 (g)	推奨量	60	60	60
	平均値±標準偏差	71.3±22.1	70.7±15.7	64.7
脂質 (g)	目標量	41~51	48~61	56~69
	平均値±標準偏差	47.3±12.7	56.5±9.5	38.1
炭水化物 (g)	目標量	231~324	275~385	312~438
	平均値±標準偏差	252.8±75.5	253.4±24.7	372.5

出典) 日本人の食事摂取基準 (2010年版)

イ 栄養素等摂取状況 女性

	活動強度	低い(46人)	普通(22人)	高い(18人)
	平均年齢(歳)	82.4±3.9	81.2±3.6	79.7±3.5
エネルギー (Kcal)	推定エネルギー必要量	1450	1700	2000
	平均値±標準偏差	1555±345.0	1590±307.4	1647±326.5
たんぱく質 (g)	推奨量	50	50	50
	平均値±標準偏差	58.2±17.7	60.3±14.3	61.5±13.9
脂質 (g)	目標量	32~40	37.7~48.2	44.4~55.5
	平均値±標準偏差	45±16.0	45.2±15.6	47.9±13.7
炭水化物 (g)	目標量	181~254	212.5~297.5	250~350
	平均値±標準偏差	226.9±42.9	233.6±45.1	238.0±49.8

出典) 日本人の食事摂取基準 (2010年版)

ウ 野菜摂取量 男性

	活動強度	低い(5人)	普通(2人)	高い(1人)
	推奨量(g)	平均±標準偏差(g)	平均(g)	摂取量(g)
緑黄色野菜	120	134±65.4	138	225
その他の野菜	230	208±145.8	352	272
目標値	350	342±180.5	490	497

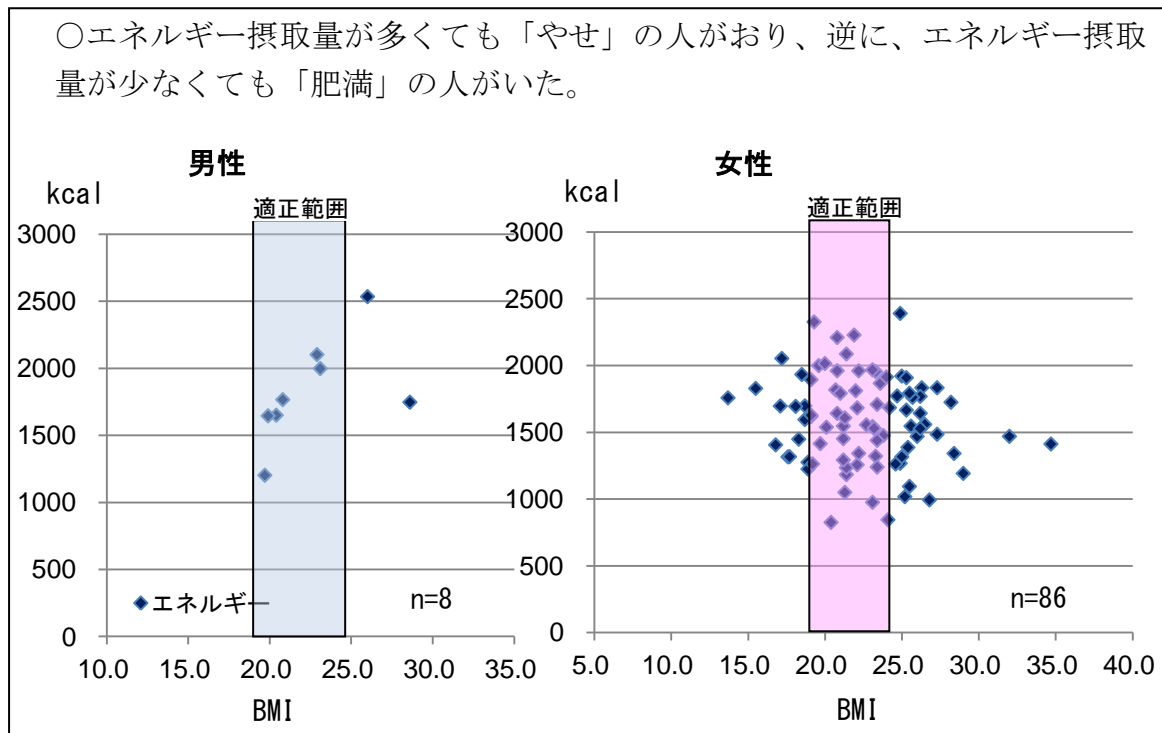
エ 野菜摂取量 女性

	活動強度	低い(46人)	普通(22人)	高い(18人)
	推奨量(g)	平均±標準偏差(g)	平均±標準偏差(g)	平均±標準偏差(g)
緑黄色野菜	120	115±46.9	125±60.4	128±61.9
その他の野菜	230	198±75.2	249±101.9	266±120.2
目標値	350	313±99.3	374±133.7	393±163.8

※「健康やまがた安心プラン」評価指標：野菜摂取量の平均値(20歳以上)

・現状値 320.2g(H22) ・目標値 350g(H34) 出典)県民健康・栄養調査

(3) エネルギー摂取量とBMI



Ⅲ まとめ

食事状況では、個人差もあったが、多くの者が、1日3食、バランス良く、決まった時間に食事を食べていた。

また、自分で買い物に行く者が多く、全員が自分で食事を作っていた。

社会参加状況では、地域の集まりや趣味のサークルに定期的に参加し、活動的に過ごしていた。

他にも、畑仕事をしている者が多かったので、これも、活動量の増加と規則的な生活習慣の定着、さらには、収穫された野菜の活用による多様な食品の摂取に繋がったものと思われる。

また、調査対象者を食生活改善推進員の推薦としたため、比較的元気な者が紹介されたものとする。

この調査結果から、規則正しい食生活や、活動的な生活習慣の重要性が再確認されたので、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対し発信していきたい。

食と生活習慣に関する実態調査

居所地 米沢 ・ 川西 ・ 白鷹

住居形態 一軒家 ・ 集合住宅 ・ アパート ・ その他()

氏名・性別 男 ・ 女

生年月日 年 月 日 (歳)

調査員氏名

置賜保健所

食と生活習慣に関する実態調査

【属性】

- 問1 身長、体重を教えてください
 (1) 身長()cm (2) 体重()kg
- 問2 介護認定を受けていますか
 (1) 申請していない (2) 申請中 (3) 申請したが「非該当」と認定された
 (4) 要支援1 (5) 要支援2 (6) 要介護1 (7) 要介護2以上
 ↳ (介護認定を受けている方のみ) サービス内容を教えてください
 問2-1 (1) デイサービス (2) 訪問看護
 (3) その他()
- 問3 独居年数を教えてください
 (1) 3年未満 (2) 3～4年 (3) 5～10年 (4) 11～19年 (5) 20年以上
- 問4 身近に親族は住んでいますか
 (1) いる (2) いない
 ↳ (いると回答した方のみ) その方との続柄、居住地を教えてください
 問4-1 誰が: ()
 問4-2 居住地: (1) 町内 (2) 市内 (3) 管内
 (4) 県内 (5) その他()
 問4-3 会いに来る頻度: (1) 週2～3回 (2) 週1回
 (3) 月2～3回 (4) 月1回 (5) その他()
- 問5 通院状況を教えてください
 (1) 通院している (2) 通院していない
 ↳ (通院していると回答した方のみ) 病名を教えてください
 問5-1 病名: _____

【近所付き合い、会話、信頼度】

- 問6 地域の集まりへの参加状況を教えてください ※町内会、介護予防教室等
 (1) 参加している (2) 参加していない
 ↳ (参加していると回答した方のみ) 参加頻度を教えてください
 問6-1 (1) 週1回程度 (2) 月1回程度 (3) 年に数回
 (4) その他()
- 問7 老人クラブや趣味の集まりに所属していますか
 (1) している (2) していない
 ↳ (していると回答した方のみ)
 所属しているクラブ名、参加頻度を教えてください
 問7-1 所属しているクラブ名: ()
 問7-2 参加頻度: 週 ・ 月 回
- 問8 近所の方との付き合い方について教えてください
 (1) 家族同様 (2) お茶のみする程度 (3) ととき話をする程度
 (4) あいさつ程度 (5) あまりしていない
- 問9 普段、悩みを相談できる人はいますか
 (1) いる (2) いない
 ↳ (いると回答した方のみ)
 その方との続柄、大まかな人数を教えてください
 問9-1 誰に: ()
 問9-2 人数: (1) 1～2人 (2) 5人程度 (3) 10人以上

【健康意識】

- 問10 健康状態はどうですか
 (1) とても良い (2) まあ良い (3) 普通 (4) あまり良くない (5) 良くない
- 問11 日常生活の満足度を教えてください
 (1) 非常に満足 (2) やや満足 (3) どちらともいえない
 (4) やや不満 (5) 非常に不満
- 問12 健康のために心がけていることはありますか【複数回答可】
 (1) 休養や睡眠を十分にとる (2) 規則正しい生活を送る
 (3) 栄養のバランスの取れた食事を取る (4) 健康診断などを定期的に受ける
 (5) 散歩や運動をする (6) 気持ちをなるべく明るく持つ
 (7) 地域の活動に参加する (8) 酒を控える、たばこを控える
 (9) その他() (10) 特に心がけていない
 (11) 分からない

【食事状況】

問13 食事回数について教えてください

- (1) 毎日3食食べる (2) 毎日2食しか食べない (3) 毎日1食しか食べない
- (4) 週に2、3回抜くことがある (5) 月に2、3回抜くことがある
- (6) その他()

↳ (毎日3食食べない方のみ)

問13-1 食べない理由として適当なものに○をつけてください【複数回答可】

- (1) おなかが減らない(食欲がない) (2) 食事の準備、後片付けが面倒
- (3) 食べられるものが限られている(口に合う食事が無い)※固さ、味など
- (4) 入れ歯が合わない (5) お金を節約したい
- (6) あまり買い物に出られない (7) その他()

問14 食事をする時間は決まっていますか

- (1) 決まっている (2) 決まっているが時々乱れる (3) 決まっていない

問15 食事は自分で作りますか

- (1) だいたい作る (2) 週2~3回 (3) 週1回 (4) ほとんど作らない

↳ (ほとんど作らないと回答した方以外のみ)

問15-1 1回あたりの平均所要時間: _____ 分

問15-2 よく行う調理方法はありますか

- (1) 煮る (2) 焼く (3) 炒める (4) 揚げる
- (5) 蒸す (6) レンジ調理 (7) レンジ(温めのみ) (8) その他()

問16 自分以外に食事を作ってくれる人はいますか

- (1) いる (2) いない

↳ (いると回答した方のみ) その方はどなたですか

問16-1 誰が: (1) 友人・近隣 (2) 親族 (3) ヘルパー (4) その他()

問17 食材・惣菜を分けてもらう人はいますか

- (1) いる (2) いない

↳ (いると回答した方のみ) その方はどなたですか

問17-1 誰が: (1) 友人・近隣 (2) 親族 (3) その他()

問18 外食を利用しますか

- (1) 利用する (2) 利用しない

↳ (利用すると回答した方のみ) よく利用するお店、頻度を教えてください

問18-1 店名: _____

問18-2 利用頻度: (1) ほぼ毎日 (2) 週1~3回 (3) 月1~3回 (4) 2、3ヶ月に1回 (5) 年に1~2回

問19 食事づくりで負担に感じることは何ですか【複数回答可】

- (1) 献立を考えること (2) 買い物 (3) 料理 (4) 後片付け
- (5) その他() (6) 特になし

問20 食生活について気になることはありますか【複数回答可】

- (1) 3食きちんと食べていない
- (2) 栄養がたよっている
- (3) 老化のため、食べられるものに制限がある
- (4) 買い物の負担が大きい
- (5) 料理をすることが苦手、面倒
- (6) 病気のために制限がある

↳ 問20-1 病名: (1) 糖尿病 (2) 高血圧 (3) 腎臓病

(4) 脂質異常症 (5) その他()

- (7) その他()
- (8) 特になし

問21 今の食事に満足していますか

- (1) 満足 (2) やや満足 (3) どちらともいえない (4) やや不満 (5) 不満

【買い物事情】

問22 食料品の買い物をする頻度はどのくらいですか

- (1) 毎日 (2) 2~3日おき (3) 週1回くらい (4) その他()

問23 買い物には誰が行きますか

- (1) 主に自分 (2) 主に自分以外



(主に自分以外と回答した方のみ) その方はどなたですか

問23-1 誰が: (1) 友人・近隣 (2) 親族 (3) ヘルパー (4) その他()

問24 食料品の購入先はどこですか【複数回答可】

- (1) スーパー (2) 個人商店 (3) 直売所・産直
- (4) コンビニ (5) その他()

↳ (全員回答) 購入店、業者名を教えてください

問24-1 購入店、業者名: _____

問25 買い物の主な交通手段は何ですか

- (1) 徒歩 (2) 自転車 (3) 車 (4) バイク (5) その他()

問26 どのような食品を買うことが多いですか【複数回答可】

- (1) 材料中心 (2) 冷凍食品やレトルト食品 (3) 惣菜(そのまま食べられるもの)
- (4) 缶詰類 (5) その他()

問27 買い物するときに重視することは何ですか【複数回答可】

- (1) 値段 (2) 自分の好み (3) 食べやすさ (4) 日持ちの良さ(保存性)
- (5) 品質表示・産地 (6) 内容量 (7) その他()

【食事サービスについて】

問28 現在利用しているサービスはありますか

- (1) ある (2) なし

↳ (あると回答した方のみ) サービス内容、利用頻度を教えてください

問28-1 宅配弁当 ① 民間 ② 公的

↳ 利用頻度 (1) ほぼ毎日 (2) 週1~3回 (3) 月1~3回 (4) 2、3ヶ月に1回 (5) 年に1~2回

問28-2 食材の宅配 (業者名: _____)

↳ 利用頻度 (1) ほぼ毎日 (2) 週1~3回 (3) 月1~3回 (4) 2、3ヶ月に1回 (5) 年に1~2回

問28-3 施設での会食サービス ※アイサービス利用 ① 有 ② 無

↳ 利用頻度 (1) ほぼ毎日 (2) 週1~3回 (3) 月1~3回 (4) 2、3ヶ月に1回 (5) 年に1~2回

問28-4 調理食品や半調理品の販売 (移動販売)

↳ 利用頻度 (1) ほぼ毎日 (2) 週1~3回 (3) 月1~3回 (4) 2、3ヶ月に1回 (5) 年に1~2回

問29 各種食事サービスで興味のあるものは何ですか【複数回答可】

- (1) 宅配弁当 (2) 食材の宅配
- (3) 施設での会食サービス (4) 調理食品や半調理品の販売 (移動販売)
- (5) 買い物の手伝い (6) 調理の手伝い (7) 後片付けの手伝い
- (8) その他() (9) 特になし

【情報の入手先】

問30 日常生活の中で有用な情報をどこから得ていますか【複数回答可】

- (1) テレビ (2) ラジオ (3) インターネット (4) 新聞
- (5) 役所・自治会の広報誌 (6) 高齢者向けの雑誌・出版物
- (7) 公的施設(老人福祉センター、公民館など) (8) 親族 (9) 友人・近隣
- (10) その他() (11) 特に無い

問31 日常生活の中で欲しい情報は何ですか【複数回答可】

- (1) 健康づくり (2) 地域の行事 (3) 社会奉仕・ボランティア
- (4) 年金 (5) 医療
- (6) 心配事や悩みに関する相談 (7) 趣味
- (8) 教養講座などの学習活動・文化的な催しもの
- (9) 終活(遺産相続を含む) (10) その他()