

鹿児島県志布志町における高齢者の
食生活と日常生活に関するアンケート調査

**The Dietary Habits and the Everyday Life of the Aged
in Shibushi, Kagoshima Prefecture**

倉元綾子

KURAMOTO Ayako

(Received October 1st, 1999)

I investigated the dietary habits and the everyday life of the aged by using questionnaires in Shibushi, Kagoshima Prefecture, in April, May and June, 1999. The results were as follows:

- (1) They managed their everyday life active, with doing household chores, gardening, or farming or foresting. They took care for their health. A half of them had the anxiety for the future, especially for their health.
- (2) They ate meals regularly and early, and used 15 to 30 minutes. They were careful about their health and food and nutrition. They tended to eat a lot of vegetables, seaweed and lightly-seasoned food. They feed on rice. They bought already cooked food or instant food none, once or twice a month, or once or twice a week. They often exchanged food or vegetables with their neighbors.
- (3) Most of them were satisfied with their dietary habits. They tasted their meals good, enjoyed meals, ate in a good atmosphere, had a good appetite, didn't have food preferences, and didn't eat out.

Keywords ; 高齢者 the aged, 食生活 dietary habits, 日常生活 everyday life, 鹿児島県 Kagoshima prefecture

はじめに

現在, わが国は急速に高齢社会になってきている。

1999年10月現在、65才以上の高齢者は全国で2,116万人、高齢化率16.7%で、6人に1人が高齢者となるにいたった¹⁾。

また、日本人の平均寿命もながく、1997年には男77.19才、女83.82才と世界一を維持している²⁾。

1999年9月に厚生省が発表した長寿番付によれば、100歳以上のお年寄り11,246人、長寿日本一は9月16日に112才となる鹿児島市の本郷かまとさん、100才以上のお年寄りの割合(人口10万人あたり)は沖縄県が最も多い³⁾。

一方、鹿児島県は日本のなかでも従来から高齢化率が高く、1998年10月推計で全国第5位、九州では最も高齢化が進んでおり、21.6%(男18.0%、女24.7%)が高齢者である⁴⁾。また、平均余命は1995年で男73.13才、女83.36才である⁵⁾。

本調査が対象とした志布志町は高齢化率22.7%である(1997年3月現在)⁶⁾。これは鹿児島県のなかでは必ずしも高くはない。しかし、その水準は高齢化率の将来推計では2010年から2015年にあたる⁷⁾。

健康で楽しく生活しつつ、長寿を保つことは多くの人々の願いである。そのための重要な課題のひとつとして、食生活および日常生活の問題がある。ここでは鹿児島県志布志町の高齢者の食生活と日常生活の調査を通じて、その実態を明らかにし、さらなる食生活の向上と改善のための若干の検討を行なったので、報告する。

1. 調査方法

調査は1999年4～6月、質問紙法、留置法でおこなった。

内容は主として食生活について、その他に健康、経済状態、日常生活についても合わせて調査した。対象者数は350人、有効回収数288票、回収率82%であった。結果は単純集計、必要に応じてクロス集計をおこなった。また、同時に鹿児島市でおこなった調査結果を随時示すが、その詳細は別稿にゆずる^{8)*}。

2. 志布志町の概要

志布志町は、鹿児島県東部の志布志湾奥のほぼ中央に位置し、東西に約10.2km、南北に23.9kmの区域をなす総面積141.59km²の町である。南部の海岸地域に全人口の約65%が集中し、市街地が形成されている。志布志町は、藩政時代に密貿易で栄えた港町で、寺社仏閣など多くの歴史的遺産がある。また、国の天然記念物に指定されているピロウの自生群がある枇榔島や景勝地

*)このほか、拙稿：鹿児島県佐多町における高齢者の日常生活および食生活に関するアンケート調査、鹿児島短大紀要(自然科学篇),No.46,pp.19-35(1995),鹿児島県菱刈町における高齢者の日常生活に関するアンケート調査、鹿児島短大紀要(自然科学篇),No.48,pp.31-41(1997),鹿児島県菱刈町における高齢者の食生活に関するアンケート調査、日本食生活学会誌,9(3),pp.63-69(1998)を参照した。

であるダグリ岬などもある。九州で唯一の中核国際港湾の指定を受けた志布志港をもつ南九州地域の国際物流拠点都市でもある⁹⁾。1990年現在で農業・林業・漁業に従事する割合は21.0%で¹⁰⁾、全国的にみても多い。

平成11年3月1日現在で人口19,100人（男8,911人，女10,189人），世帯数7,852世帯である¹¹⁾。同町では，筆者が過去に調査をおこなった佐多町や菱刈町のように激しい人口の減少はみられないものの，高齢化は確実に進行してきている。1965年には高齢化率は7.9%にすぎなかったが，1997年3月31日現在では，65才以上の高齢者は4,380人，高齢化率22.7%である¹²⁾。

3. 結果および考察

1) 調査対象者の属性

はじめに調査対象者の属性について示しておきたい(表1)。調査対象者となった高齢者のうち，男性は16.7%，女性は83.3%であった。男女の割合に偏りが見られたので，できる限り男女それぞれの集計値を示していくことにしたい。平均年齢は，男性77.7歳，女性78.7歳であった。有配偶者は38.2%，無配偶者59.4%であった。男性の無配偶者は22.9%であるのに対し，女性では66.7%にも達している。これは，相対的に女性が長寿であることと関連する一般的傾向を裏づけるものである。平均の志布志町での居住年数は40.9年であった(男性41.0年，女性40.9年)。

居住形態について調べたところ，独居43.8%，夫婦世帯32.3%で，これらをあわせた高齢者核世帯は76.1%であった。ここでも男女の間には差がみられ，女性では独居が多く(49.6%)，男性では夫婦世帯が多かった(70.8%)。これは鹿児島県が高齢者核家族世帯の割合が全国的にも高いことと照応する。全国平均では65才以上の高齢者の場合，50.3%が子と同居しており，ひとり暮らし13.2%，夫婦のみ32.3%(高齢者核家族45.5%)となっている¹³⁾。

なお，独居の年数は平均22.2年で，女性の方が男性より長かった(男性19.4年，女性22.4年)。

表1 対象者の属性

| | 全体 (n=288) | 男 (n=48) | 女 (n=240) | 有意差 |
|------|---------------|-------------|--------------|-----|
| 性別 | 100.0% | 16.7% | 83.3% | |
| 平均年齢 | 78.5 | 77.7 | 78.7 | |
| 有配偶者 | 38.2% | 77.1% | 30.4% | *** |
| 無配偶者 | 59.4% | 22.9% | 66.7% | *** |
| 独居 | 43.8% | 14.6% | 49.6% | *** |
| 夫婦世帯 | 32.3% | 70.8% | 24.6% | *** |

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

2) 健康への心がけおよび日常生活

まず、食生活と深く結びついている健康に関する意識について調査した。対象者の66.7%が、「非常に健康」(6.6%)または「まあまあ健康」(60.1%)と答えた。しかし、「体の不調, 不安がある」割合(6.3%)や「自宅療養中, 通院中」(23.6%)も少なくない。これは、1997年の全国的調査での、60才以上の高齢者が健康状態が良い25.6%, まあ良い23.0%, 普通25.4%, あまり良くない20.3%, 良くない5.7%, わからない0.1%という結果と同様の傾向と考えることができる¹⁴⁾。

そこで、「健康のために心がけていることがあるか」と尋ねたところ、86.5%が「はい」と回答した。その内訳は、栄養・食事(56.9%), 運動(44.1%), 睡眠・休養(35.1%), 規則正しい生活(21.9%)の順で、特に食生活と運動に対する関心が高かった(表2)。

全国的に、高齢者は、規則正しい食事78.5%, 睡眠64.2%, 食べ過ぎない63.6%, うす味を食べている53.5%, バランスのとれた食事53.1%, 運動等をしている49.6%, たばこをすわない52.6%, お酒を飲み過ぎない47.2%など^{15), 16)}, 栄養, 健康のために多くのことに気をくばっていることが明らかにされてきた。今回の結果はこれとよく一致している。また、運動をする割合は44.1%で、全国調査での60-69才33.7%, 70才以上29.5%にくらべて高い結果である¹⁷⁾。これは運動習慣のある場合、食事バランスが良好であるという過去の国民栄養調査の結果などを考えあわせると好ましい^{18), 19)}。

次に、高齢者の日常の仕事を検討した。表3に示すように、男性では庭・住居の手入れ(39.6%), 家事一般(35.4%), 農業・林業(29.2%)が上位にあげられた。一方、女性では家事一般(65.4%)が最も高く、ついで、庭・住居の手入れ(65.0%), 留守番(21.7%), 農業・林業(18.4%)の順であった。男女間では、家事が女性に、農業が男性に有意に多かった。以上のように志布志町の高齢者は活動的な日常生活を営んでいるものと考えられる。

しかしながら、1994年佐多町, 鹿児島市, 1996年菱刈町の調査に比べ、何もしない割合が多く、(1994年佐多町3.4%, 1994年鹿児島市8.8%, 1996年菱刈町9.1%,)この点の解明が必要である。

表2 健康に対する心がけ

| | 全体 (n=288) | 男 (n=48) | 女 (n=240) | 有意差 |
|---------|---------------|-------------|--------------|-----|
| 心がけがある | 86.5% | 77.1% | 88.3% | |
| 栄養・食事 | 56.9% | 56.3% | 57.1% | |
| 運動 | 44.4% | 37.5% | 45.8% | |
| 睡眠・休養 | 35.1% | 43.8% | 33.3% | |
| 規則正しい生活 | 21.9% | 25.0% | 21.3% | |

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

また、余暇活動について調べたところ、主として、テレビ・ラジオ・新聞など(80.2%)、友人・知人とのつきあい(32.6%)、趣味(29.9%)、運動(25.7%)の活動をしていた。

日常のつきあいについては、ボランティア活動(22.9%)以外の各項目で高い値を示した(表4)。友だちつきあい87.8%、親戚つきあい89.6%、子どもとのつきあい77.1%、近所つきあい76.4%、ニュースなどへの関心73.6%であった。特に、友だちつきあい、親戚つきあい、近所つきあいは鹿児島市に比べて高い割合を示した(1999年鹿児島市調査：友だちつきあい84.3%、近所つきあい70.0%)。

また、収入と支出について検討した(表5)。収入は、多い順に、国民年金74.3%、厚生年金28.1%、恩給19.1%、その他年金8.7%、仕送り・小遣い3.5%、自営3.1%、給与1.0%、利子・家賃0.7%であった。これは、公的年金・恩給が高齢者世帯における所得のなかで最も大きい割合を占めることと(63.6%)、家賃・地代4.7%、利子・配当金1.6%、年金以外の社会保障給付金1.0%、仕送り0.7%、その他1.8%、稼働所得(雇用者所得、事業所得、農耕・畜産所得、家内労働所得)26.6%であるという結果²⁰⁾よりも、さらに公的年金・恩給の割合が高い。これは、本調査では女性がその多くを占めることなどによっているものと考えられる。

表3 日常活動

| | 全体 (n=288) | 男 (n=48) | 女 (n=240) | 有意差 |
|----------|---------------|-------------|--------------|-----|
| 庭、住居の手入れ | 60.8% | 39.6% | 65.0% | * |
| 家事一般 | 60.4% | 35.4% | 65.4% | * |
| 留守番 | 20.8% | 16.7% | 21.7% | |
| 農業・林業 | 20.1% | 29.2% | 18.3% | |
| 配偶者の世話 | 10.8% | 8.3% | 11.3% | |
| 家業手助け | 7.6% | 8.3% | 7.5% | |
| 孫の世話 | 2.4% | 0.0% | 2.9% | |
| その他 | 1.0% | 2.1% | 0.8% | |
| なにもしていない | 9.7% | 14.6% | 8.8% | |

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

表4 日常のつきあい

| | 全体 (n=288) | 男 (n=48) | 女 (n=240) | 有意差 |
|----------|---------------|-------------|--------------|-----|
| 親戚つきあい | 89.6% | 89.6% | 89.6% | |
| 友達つきあい | 87.8% | 79.2% | 89.6% | |
| 子どもとの交流 | 77.1% | 75.0% | 77.5% | |
| 近所つきあい | 76.4% | 81.3% | 75.4% | |
| ニュース関心 | 73.6% | 79.2% | 72.5% | |
| ボランティア活動 | 22.9% | 25.0% | 22.5% | |

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

支出では、食費が最も多く53.1%で、また、交際費は50.7%であった。子・孫の小遣い10.8%、住居費7.6%、被服費2.1%、貯蓄1.0%、その他3.1%であった。この結果は高齢者世帯では食料費、交際費が高いという一般的な消費構造とよく照応していた²¹⁾。

3) 食生活状況

次に食生活の状況について検討した。

(1) 食事の摂取状況

まず、食事の摂取状況について調べたところ、朝食93.1%、昼食97.9%、夕食96.9%が摂取しており、ほぼ全員が摂取している。高齢者(60才以上)では欠食をする割合が他の年齢層より低く(60才以上4.5%)、きちんと食べる割合が高いという全国的な調査結果と同様の結果であった²²⁾。

また、志布志では間食を摂取する割合が「はい」24.7%、「時々」50.3%であった。今回の鹿児島市での調査でもほぼ同様の結果であった(「はい」25.7%、「時々」48.6%)。これらの結果は、以前の筆者の調査に比べ有為に高い値であった。しかし、1994年の全国調査でも間食をする割合は60才以上で67.3%、しない32.7%であり、間食は決して少なくない²³⁾。これらから、間食はエネルギー補給としてばかりでなく、食生活上の楽しみとして位置づいていることがうかがわれる。しかし、近年肥満者の割合が増加しつつあること、肥満が高血圧や糖尿病などの合併症につながるなどから、間食の習慣化については今後の推移を見守る必要がある。

表5 収入と支出

| | 全体 (n=288) | 男 (n=48) | 女 (n=240) | 有意差 |
|-------------------|---------------|-------------|--------------|-----|
| <収入> | | | | |
| 国民年金 | 74.3% | 64.6% | 76.3% | |
| 厚生年金 | 28.1% | 31.3% | 27.5% | |
| 恩給 | 19.1% | 25.0% | 17.9% | |
| その他年金 | 8.7% | 16.7% | 7.1% | * |
| 仕送り・小遣い | 3.5% | 2.1% | 3.8% | |
| 自営 | 3.1% | 8.3% | 2.1% | * |
| 給与 | 1.0% | 2.1% | 0.8% | |
| 利子・家賃 | 0.7% | 0.0% | 0.8% | |
| その他 | 0.0% | 0.0% | 0.0% | |
| <支出> | | | | |
| 食費 | 53.1% | 58.3% | 52.1% | |
| 交際費 | 50.7% | 37.5% | 53.3% | |
| 子・孫の小遣い | 10.8% | 12.5% | 10.4% | |
| 住居費 | 7.6% | 6.3% | 7.9% | |
| 被服費 | 2.1% | 2.1% | 2.1% | |
| 貯蓄 | 1.0% | 4.2% | 0.4% | * |
| その他 | 3.1% | 6.3% | 2.5% | |

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

(2) 食事摂取の時刻と食事に要する時間

食事摂取の時刻について調査した結果を表6に示した。

それぞれの食事の平均摂取時刻は朝食では7時25分、昼食12時16分、夕食18時38分であった。また、朝食では7時台(50.7%)、昼食では12時台(80.6%)、夕食では19時台(44.4%)、18時台(34.0%)に食事をとる割合が多い。昼食摂取の時間帯は集中しており、朝食、夕食はやや摂取時間帯に広がりが見られる。この結果は、1997年の全国的な調査の結果よりは広がりがあり、夕食がやや遅い傾向にある²⁴⁾

食事に要する時間については、いずれも15-30分未満が最も多く、朝食で52.8%、昼食で50.3%、夕食で50.3%であった。平均して、朝食・昼食はやや短く、夕食はやや長かった。また、女性のほうが男性よりもゆっくりと食事をしていった。1999年鹿児島市調査に比べ、全体的に食事に要する時間が短い傾向にあった(30分未満：志布志町朝食83.0%、昼食80.6%、夕食74.3%、鹿児島市朝食83.6%、昼食77.9%、夕食57.9%)。

表6 食事摂取の時刻

| | 全体 (n=288) | 男 (n=48) | 女 (n=240) | 有意差 |
|-----------------------|---------------|-------------|--------------|-----|
| <朝食時刻> | | | | |
| 平均時刻 | 7:25 | 7:17 | 7:28 | |
| 5時台 | 0.3% | 2.1% | 0.0% | |
| 6時台 | 12.8% | 14.6% | 12.5% | |
| 7時台 | 50.7% | 54.2% | 50.0% | |
| 8時台 | 27.1% | 18.8% | 28.8% | |
| 9時台 | 3.1% | 2.1% | 3.3% | |
| 10時台 | 1.4% | 2.1% | 1.3% | |
| 無回答 | 4.5% | 6.3% | 4.2% | |
| <昼食時刻> | | | | |
| 平均時刻 | 12:16 | 12:14 | 12:17 | |
| 11時台 | 1.4% | 2.1% | 1.3% | |
| 12時台 | 80.6% | 87.5% | 79.2% | |
| 13時台 | 13.2% | 8.3% | 14.2% | |
| 14時台 | 1.7% | 0.0% | 2.1% | |
| 15時台 | 0.3% | 2.1% | 0.0% | |
| 無回答 | 2.8% | 0.0% | 3.3% | |
| <夕食時刻> * | | | | |
| 平均時刻 | 18:38 | 18:28 | 18:41 | |
| 16時台 | 0.3% | 2.1% | 0.0% | |
| 17時台 | 10.4% | 18.8% | 8.8% | |
| 18時台 | 34.0% | 37.5% | 33.3% | |
| 19時台 | 44.4% | 33.3% | 46.7% | |
| 20時台 | 6.9% | 8.3% | 6.7% | |
| 無回答 | 3.8% | 0.0% | 4.6% | |

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

(3) 一緒に食事をする人と食事内容

一緒に食事をする人について調べた。3食の平均では、配偶者と一緒に食事をする人が33.0%、同居の家族とが15.9%、一人が48.6%となった。これは配偶者の有無、居住形態など前述した属性の特徴と密接に関連があり、男女の間にも違いがみられた。すなわち、男性では配偶者(59.7%)、女性では一人(54.9%)が有意に多かった。これは、高齢者(60才以上)では食事を共にする家族や友人がいない割合が19.1%で、男16.9%、女20.9%という値よりもはるかに高い²⁵⁾。これは、志布志町における高齢者の居住形態を強く反映している。

さらに、配偶者や同居の家族と一緒に食事をする場合の食事内容について調べたところ、69.8%(男73.0%、女68.6%)が「同じ」と回答した。

(4) 買い物と食事作り

食料品の買い物について、そのおもな担い手と頻度、買い物をするところについて調査した(表7)。その結果、買い物の担い手は、本人65.1%、配偶者15.7%で、男性では57.4%が配偶者、女性では72.6%が本人で、男女の間には家事への関わりに大きな違いが見られた。また、買い物の頻度は週1,2回が37.5%で最も多く、次いで週3,4回34.7%であった。買い物をするところとしては、スーパーマーケットが63.9%で最も多く、個人商店39.2%、生協・Aコープ11.5%、走るスーパー15.3%の順であった。1999年鹿兒島市調査に比べ、スーパーマーケットがやや少なく、走るスーパーの利用が多かった(スーパーマーケット75.7%、個人商店42.1%、生協・Aコープ12.1%、走るスーパー5.0%)。

これらは、農村・漁村地帯においても食料品を購入する度合いが高くなってきていることを示唆している。これまで自給自足的に営まれる傾向のあった農村・漁村地帯の食生活が、次第に様相を変えてきていることを示唆した。

次に、食事を作る人について尋ねたところ、本人72.6%、配偶者14.2%であった。ここでも男女の家事への関わりかたの大きな違いをみることができた。すなわち、男性では64.6%が配偶者に作ってもらっているのに対し、女性では82.1%が自分自身で食事を作っていた。

表7 買い物と食事づくり

| | 全体 (n=288) | 男 (n=48) | 女 (n=240) | 有意差 |
|--------------------|---------------|-------------|--------------|-----|
| <買う人> | | | | |
| 本人 | 66.0% | 29.2% | 73.3% | *** |
| 配偶者 | 15.6% | 58.3% | 7.1% | *** |
| その他 | 16.3% | 12.5% | 17.1% | |
| 無回答 | 4.5% | 2.1% | 5.0% | |
| <作る人> | | | | |
| 本人 | 72.6% | 25.0% | 82.1% | *** |
| 配偶者 | 14.2% | 64.6% | 4.2% | *** |
| その他 | 12.5% | 12.5% | 12.5% | |
| 無回答 | 2.4% | 0.0% | 2.9% | |

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

同様の傾向は、これまで筆者がおこなったすべての調査でも見られた。この結果から、将来に高齢社会における男女の共生を進めていくうえで、従来からの男女の役割分担を変更することが、女性にとってばかりでなく、男性にとっても、今後重要な課題になることを示している。

(5) 主食

次に、主食を調べた。その結果、圧倒的に「ごはん」が多かった(朝食81.3%，昼食92.4%，夕食91.0%)。これは、高齢者では圧倒的にごはんが多いという1990年の国民栄養調査成績結果とよく一致した²⁶⁾。また、朝食ではパンが15.3%であった。

(6) 食生活で気をつけていること

前述のように、志布志町において、高齢者は健康、食生活・栄養を重視している。そこで、食生活で気をつけていることについて調べた。

表8に示すように、ほとんどの項目で高い値を示した。野菜を多く食べるようにしている81.6%，海草を週3回以上食べる79.2%，味付けは薄味にしている74.3%，食事は規則正しくとる70.5%，手作りのものや旬のものを取り入れる69.4%，牛乳・乳製品を1日1回は食べる65.6%，肉より魚を食べる57.6%など、いずれも健康な食生活を維持していくうえで重要な項目について高い値を示した。一方、ほとんど毎日、肉、魚または卵を食べるは43.8%，食事で多くの食品をとる43.1%，いも類を1日1回は食べる33.0%であった。また、女性では、手づくりのものや旬のものを取り入れる割合が有意に多かった(男性58.3%，女性71.7%)。

これらの結果は、食事は決まった時刻にとっている89.8%，多様な食品をとっている76.5%という国民栄養調査の成績(60才以上)²⁷⁾や、夕食で肉より魚を食べる69.5%(60才以上)²⁸⁾、季節の物や旬の物を気にかけて料理をしている93%(50代以上主婦)²⁹⁾などに比べてやや劣る点が少ない。今後、改善をはかる必要があるだろう。

表8 食生活で気をつけていること

| | 全体 (n=288) | 男 (n=48) | 女 (n=240) | 有意差 |
|------------------------------|---------------|-------------|--------------|-----|
| 野菜を多く食べるようにしている | 81.6% | 79.2% | 82.1% | |
| 昆布、わかめ、海苔など、海藻を一週間に3回以上 | 79.2% | 75.0% | 80.0% | |
| 味付けは薄味にしている | 74.3% | 72.9% | 74.6% | |
| 食事は規則正しくとる | 70.5% | 72.9% | 70.0% | |
| 手づくりのものや旬のものを取り入れる | 69.4% | 58.3% | 71.7% | |
| 乳、乳製品(チーズ、ヨーグルト、スキムミルク)を1日1回 | 66.0% | 68.8% | 65.4% | |
| 肉より魚を食べる | 57.6% | 52.1% | 58.8% | |
| ほとんど毎日、肉、魚または卵を食べる | 43.8% | 52.1% | 42.1% | |
| 食事で多くの食品をとる | 43.1% | 43.8% | 42.9% | |
| いも類を1日2回は食べる | 33.0% | 29.2% | 33.8% | |
| その他 | 1.4% | 2.1% | 1.3% | |

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

(7) 惣菜やインスタント食品の利用

惣菜やインスタント食品の利用頻度を調べた。使わない49.0%，月1,2回21.5%，週1,2回19.1%の順であった。男女間，鹿児島市との間にも有意な差はみられなかった(使わない36.4%，月1,2回27.9%，週1,2回22.1%)。この調査では筆者の過去の調査に比べて，使わない割合が多くなっており，惣菜やインスタント食品の表示や中味に関心が払われていることを示唆している。

全国的な調査では，調理済み食品やインスタント食品をよく利用するが12.4%(60才以上)³⁰⁾という結果もある。一方，一般的な惣菜類で(全国男女)，毎日2.3%，2日に1回5.7%，週1,2回30.3%，月1,2回33.4%，その他12.8%，購入したことがない15.5%³¹⁾，女性が夕食のおかず惣菜を利用する頻度(50代)は週5回以上1.2%，週3,4回2.4%，週1,2回22.4%，月2,3回22.4%，月1回22.4%，それ以下17.6%，まったく利用していない11.8%³²⁾という結果もある。したがって，いちがいに全国的な傾向との差異を論じることはできない。しかし，惣菜やインスタント食品を利用する割合は少ないといえる。

使用すると回答した者にその理由をきいたところ，調理が簡単で手間が省けるが最も多く(39.7%)，ついで，おいしい(25.0%)が多かった。他の調査での，料理が早く出来て便利が80.6%，時にはやむをえない40.3%，抵抗なく大いに使っている55.6%，おいしい39.5%(50代以上女性)などの結果と同様であった³³⁾。

(8) 食事などのやりとり

次に，近所との食事や野菜などのやりとりについて検討した。週1-2回が最も多く(24.7%)，月1-2回(21.9%)，週3-4回(14.2%)，しない(14.2%)であった。1999年鹿児島市では「しない」が22.6%であったのとは異なる。志布志町では地域内での友だちづきあい，近所づきあいなどコミュニケーションが活発であることが(3.健康への心がけおよび日常生活参照)，食事などのやりとりの活発さに関連していると思われる。

(9) 食生活の満足

以上のような食生活を志布志町の高齢者がどのようにとらえているかを調査した。その結果，表9に示すように，食事が待ち遠しいを除き，いずれの項目でも高い値であった(食事はおいしい96.9%，食べたいものを食べている86.8%，食事は楽しい81.9%，食卓の雰囲気は明るい73.6%，食欲はある73.6%，好き嫌いはない65.3%，外食はしない63.5%，食事は待ち遠しい42.4%)。この結果は，食欲がある92.0%，はげしい好き嫌いはない88.8%，外食は多くない94.7%という他の調査結果と比較すると低かった³⁴⁾。

食事が待ち遠しいが少ないのは高齢者では栄養所要量が少ないことなどによると思われるが，さらなる検討が必要である。

最後に，今の食生活に満足しているかどうかについて質問した。その結果，84.3%が満足していると回答した(はい70.8%，どちらかといえばはい13.5%)。これは，高齢者(60才以上)の81.8

表9 食生活の満足度

| | 全体 (n=288) | 男 (n=48) | 女 (n=240) | 有意差 |
|-----------|---------------|-------------|--------------|-----|
| おいしい | 96.9% | 97.9% | 96.7% | |
| 食べたいもの食べる | 86.8% | 87.5% | 86.7% | |
| 楽しい | 81.9% | 85.4% | 81.3% | |
| 明るい | 74.0% | 85.4% | 71.7% | |
| 食欲 | 73.6% | 72.9% | 73.8% | |
| 好き嫌いはない | 65.3% | 68.8% | 64.6% | |
| 外食はしない | 63.5% | 70.8% | 62.1% | |
| 待ち遠しい | 42.4% | 41.7% | 42.5% | |
| 満足 | 84.4% | 95.8% | 82.1% | |

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

%が、自分の食生活について「大変よい」、「よい」と評価した全国的な調査結果と同様であった³⁵⁾。

以上のように、志布志町の高齢者は全体として積極的に健康な日常生活と食生活を営み、高い関心を持って、注意深く食生活を営み、満足していた。しかし、なお改善すべき点も残されていることがわかった。

4) 将来について

(1) 将来への不安

「将来について不安なことがあるか」という問いに対しては「はい」55.9%、「いいえ」40.3%であった(表10)。また、男性の方が女性よりも不安と答えた割合が多かった(男性62.5%、女性54.6%)。この数値は従来よりも将来に不安を覚える高齢者が増えてきていることを物語っている(不安：1994年佐多町35.0%、鹿児島市43.0%、1996年菱刈町49.5%)。これは全国的値よりは低い。しかし、全国的にも、老後への不安は増してきている。60-69才の高齢者で不安を感じるものは、1986年男43.4%、女45.9%であったのに対し、1998年には男78.5%、女80.6%となっている³⁶⁾。

さらに、その内訳をみると(全体に対する割合)、健康48.6%、配偶者に先立たれること14.9%、面倒をみてくれる人がいない14.2%、生活費10.4%、安心して住める住宅がない1.4%、その他0.3%であった。同様の全国調査の結果では、健康50.2%、経済(生活費等)52.0%、住宅10.2%、家庭の人間関係10.1%、仕事15.4%、介護29.5%であった³⁷⁾。全国に比べて、生活費、住宅の面の不安は少ない。

表10 将来への不安

| | 全体 (n=288) | 男 (n=48) | 女 (n=240) | 有意差 |
|-------------|---------------|-------------|--------------|-----|
| 不安がある | 0.0% | 0.0% | 0.0% | *** |
| 健康 | 48.6% | 52.1% | 47.9% | |
| 配偶者に先だたれること | 14.9% | 33.3% | 11.3% | *** |
| 面倒をみてくれる人なし | 14.2% | 12.5% | 14.6% | |
| 生活費 | 10.4% | 14.6% | 9.6% | |
| 安心して住める住宅ない | 1.4% | 0.0% | 1.7% | |
| その他 | 0.3% | 2.1% | 0.0% | |

***:p<0.005,**:p<0.01,*:p<0.05

(2) 今後どうしたいか

ついで、今後食事作りや日常の買い物ができなくなったとき、どうしたいと考えているかをたずねた。その結果、子供の世話になる49.3%（男性47.8%，女性49.6%）が最も多く、次いで、施設などに入る18.9%（男性15.2%，女性19.7%），誰かに助けてもらいながら自宅で生活する18.2%（男性21.7%，女性17.5%）であった。

これは、国民生活白書が同様の調査をおこなった結果、「自宅に留まる」が約60%であったという結果とは大きく異なっている³⁸⁾。

(3) 食事サービス

さらに、高齢者は食事に注意をはらっているということが明らかになったが、将来にわたって自立的に食事を作り続けることは難しい。地方自治体では食事サービスを実施しているところも少なくない。鹿児島県でも公的に食事サービスを拡大することを老人保健福祉計画の中で重要な柱としている。そこで、食事サービスに対する認知の度合いと実情を調査した。食事サービスを知っている割合は73.3%である。しかし、食事サービスを受けているのはわずかに6.6%にすぎない。その内容は毎日1, 2回で、毎食300円であった。

供給する側の財政的な事情や、利用する高齢者の経済的な状況などの課題は残るものの、食事サービスに対する潜在的需要はきわめて大きいと考えてよい。

4. 要約

以上のように鹿児島県大隈半島の農・漁村地帯である志布志町の高齢者の食生活について調査した。その結果を要約すると下記のようなになる。

(1) 独居43.8%，夫婦世帯32.3%で高齢者核家族の世帯が多い(76.1%)。また、男性では有配偶で夫婦世帯が、女性では無配偶で独居が多かった。健康と回答した割合は66.7%であった。健康への心がけは、栄養・食事，運動，睡眠・休養，規則正しい生活の順であった。家事一般，庭・住居の手入れ，農業・林業を日常の仕事にしている。また、日常のつきあいはきわめて活発であっ

た。約半数が将来についての不安を持っており、その最も重要なものは健康であった。

(2) 食事時刻は朝昼夕とも規則正しく、全体的に早く、時間帯は集中している。食事に要する時間は15分から30分未満が最も多く、夕食には多少時間をかけている。主食は「ごはん」がほとんどである。配偶者と一緒に食事をする人が33.0%，同居の家族とが15.9%，一人が48.6%であった。

(3) 買い物や食事を作る人は、男性では配偶者，女性では本人が多かった。買い物の頻度は週1，2回または3，4回が多く，スーパーマーケットで買い物する割合が最も高かった。

(4) 食生活や栄養に対する関心は非常に高く，特に野菜を多く食べる，海草を週3回以上食べる，うす味にする，規則正しい食事が上位にあげられた。惣菜やインスタント食品の利用では，使わないが最も多く，次いで月1,2回，週1,2回の順であった。食事や野菜などのやりとりは，週1,2回が最も多く，活発である。

(5) 食生活に対する満足の度合いは高く，食事がおいしい，食べたいものを食べている，楽しい，食卓の雰囲気は明るい，食欲がある，好き嫌いはない，外食はしないの項目で，いずれも高い数値を示した。全体としての食生活の満足度は84.3%であった。

謝 辞

さいごに，本調査にあたってご協力いただきました志布志町の関係者のみなさまに深く感謝いたします。

参考文献

- 1) 総務庁統計局：99/9/14付：統計局インフォメーション(NO.158)統計からみた我が国の高齢者－「敬老の日」にちなんで－，<http://www.stat.go.jp/06211.htm>(1999)
- 2) 厚生省大臣官房統計情報部：日本人の平均余命 平成9年簡易生命表，<http://www.mhw.go.jp/search/docj/other/toukei/h9-ablif/index.html> (1999)
- 3) しんぶん赤旗：100歳以上1万1千人，1999年9月8日(1999)
- 4) 総務庁統計局：平成10年10月1日現在推計人口，<http://www.stat.go.jp/05k3c.htm> (1998)
- 5) 厚生省大臣官房統計情報部：平成9年都道府県別生命表の概況，<http://www.mhw.go.jp/toukei/life>(1997)
- 6) 志布志町：町勢資料，p.14(1998)
- 7) 総務庁：高齢社会白書平成10年版，p.20，大蔵省印刷局，東京(1999)，[原資料：厚生省 国立社会保障・人口問題研究所：日本の将来推計人口，1997年1月推計]
- 8) 拙稿，鹿児島県鹿児島市における高齢者の食生活と日常生活に関するアンケート調査，鹿児島県立短大紀要自然科学篇，(1999)
- 9) 志布志町，<http://www.synapse.ne.jp/~shibushi>(1999)

- 10) 志布志町：'94年町勢要覧, p.20, 志布志町役場企画財政課(1994), [原資料：平成2年国勢調査]
- 11) 前掲：志布志町, <http://www.synapse.ne.jp/~shibushi>
- 12) 前掲：町勢資料, p.14
- 13) 厚生省大臣官房統計情報部：平成10年国民生活基礎調査報告 高齢者を取りまく世帯の状況, http://www.mhw.go.jp/toukei/h10-ktyosa/index_8.html(1998)
- 14) 前掲：高齢社会白書平成10年版, pp.12-13
- 15) 前掲：平成10年国民生活基礎調査報告 高齢者を取りまく世帯の状況
- 16) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進課生活習慣病対策室：平成10年版国民栄養の現状 平成8年国民栄養調査成績, p.54, 121-126, 第一出版, 東京(1998)
- 17) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進課生活習慣病対策室：国民栄養の現状 平成9年国民栄養調査成績, p.48, 109, 第一出版, 東京(1999)
- 18) 厚生省保健医療局健康増進栄養課：平成4年版国民栄養の現状-平成2年国民栄養調査成績-, p.48-49, 第一出版, 東京(1992)
- 19) 厚生省保健医療局地域保健・健康増進課生活習慣病対策室：平成9年版 国民栄養の現状 平成7年国民栄養調査成績, p.55,112, 第一出版, 東京(1997)
- 20) 前掲：平成10年国民生活基礎調査報告 高齢者を取りまく世帯の状況
- 21) 総務庁統計局統計調査部消費統計課：家計調査年報 平成10年(1999)
- 22) 前掲：国民栄養の現状 平成9年国民栄養調査成績, p.44, 125
- 23) 厚生省保健医療局健康増進栄養：平成8年版 国民栄養の現状 平成6年国民栄養調査成績, p.153, 第一出版, 東京(1996)
- 24) 前掲：国民栄養の現状 平成9年国民栄養調査成績, pp.125-126
- 25) 前掲：平成10年版 国民栄養の現状 平成8年国民栄養調査成績, p.57,121-126
- 26) 前掲：平成4年版 国民栄養の現状 平成2年国民栄養調査成績, p.48-50, 154
- 27) 前掲：平成10年版 国民栄養の現状 平成8年国民栄養調査成績, p.57,121-126
- 28) 食品流通情報センター：食生活データ総合統計年報'99年版, p.445, 食品流通情報センター, 東京(1999) [原資料, 農林水産省：魚の消費実態, 1997年10月調査]
- 29) 同上, p.627, [原資料, 第百生命：わが家の食生活意識, 1998年11-12月]
- 30) 前掲：平成10年版 国民栄養の現状 平成8年国民栄養調査成績, p.56,121-126
- 31) 前掲：食生活データ総合統計年報'99年版, p.281, [原資料, 農林漁業金融公庫：食品の購入基準・意識に関する意向調査, 1998年4月]
- 32) 同上, p.430, [原資料：ハウス食品：現代人の「手作り」料理観, 1998年3月]
- 33) 同上, p.589, [原資料：日本冷凍食品協会：夕食の献立と冷凍食品の利用, 1997年12月]

倉元：鹿児島県志布志町における高齢者の食生活と日常生活に関するアンケート調査

- 34) 前掲：平成10年版 国民栄養の現状 平成8年国民栄養調査成績， pp.121－126
- 35) 同上， p.58, 127
- 36) 経済企画庁国民生活局：平成10年度国民生活選好度調査， pp.16－17, 104, 大蔵省印刷局，
東京(1999)
- 37) 同上， p.17, 105
- 38) 経済企画庁：平成6年版(1994)国民生活白書 実りある長寿社会に向けて， p.145, 大蔵省印刷局，東京(1994)