

# 静岡県における高齢者の生活実態調査Ⅰ

性・年齢階級別比較

静岡県総合健康センター

平成13年3月

## はじめに

国民の平均寿命は、100年前に男性44歳女性45歳であったものが、それぞれ77歳と84歳と2倍近くに延び、この一世紀で「人生80年」の長寿大国になりました。また高齢化が急激にすすみ、2050年には3人に1人が65歳以上になると予測されています。

このような中で、単に“長寿”ではなく、健康で自立した生活を送ることを目指して、“健康寿命”の考え方が研究されつつあります。国民の健康寿命の延伸および生活の質の向上を図る上では、日常生活動作(ADL)・手段的日常生活動作(IADL)のほかに、生きがいを持って自己実現を果たせるような日常生活を過ごしているか否かも大切なことです。

静岡県の高齢者はいかがでしょうか。静岡県総合健康センターが、平成11年に行った約14,000人の県内高齢者(65~84歳)の生活実態調査結果を、性別年齢別に比較検討しその一部をこの冊子にまとめました。

この調査結果は、高齢者の生活の一側面ではありますが、高齢者の生活を理解するための示唆を得たとも言えます。今後さらに調査結果の分析をすすめ、生活満足度と関連する生活要因の検討を進めて行きたいと考えております。

この冊子が高齢者支援に携わる方々の参考資料になれば幸いです。

最後に本調査を実施するにあたり、多大なご協力をいただきました各市町村、各健康福祉センターの皆様並びにデータの分析等について御指導いただきました国立療養所中部病院 太田壽城先生、国立健康・栄養研究所 石川和子先生に心より御礼申し上げます。

平成13年3月  
静岡県総合健康センター  
所長 横山 重喜

# 目 次

はじめに

I 目 的	1
II 方 法	1
III 対象者の概要	3
1 性・年齢階級	3
2 配 偶 者	4
IV 結 果	6
概 要	6
1 治 療 状 況	12
2 移 動 状 況	16
3 視 覚・聴 覚・歯の障害による生活への影響	20
4 健康診断の状況	25
5 健康に関する相談者	26
6 健 康 情 報	29
7 生活への満足度	36
<生活満足度>	
(1) 生活への満足度	36
<健康観>	
(2) 健 康 観	38
(3) 体 調	40
(4) 気 分	42
(5) 元 気	44

<精神的健康>

(6) 将来への不安	46
(7) 寂しさ	48
(8) 無力感	50
(9) 気分の落ち込み	52

<精神的活力>

(10) 将来への夢や希望	54
(11) 生きがい	56
(12) 気力	58

8 人間関係

(1) 周りとのつきあい	60
(2) 友人とのつきあい	62
(3) 家族とのつきあい	64
(4) 用事を頼める人	66
(5) 近所とのつきあい	68

9 社会活動

(1) 収入を得る仕事	70
(2) 家事	72
(3) 地域での活動	74
(4) 他人の世話	76
(5) 市民講座の受講	78

10 経済

(1) 経済的余裕	80
(2) 小遣いへの満足度	82
(3) お金の蓄え	84

11 生活

(1) ひとりでの外出	86
(2) 買い物	88
(3) 食事のしたく	90
(4) 身の回りのこと	92

(5) 金銭の管理	94
(6) 宗 教 心 (「宗教的な心を大切にしていますか」)	96
(7) 生活リズム	98
(8) 趣        味	100
12 睡        眠	102
(1) 睡眠時間	102
(2) 睡眠の問題	104
(3) 入眠時の問題	108
(4) 夜間覚醒	110
(5) 早朝覚醒	112
(6) 睡眠のための服薬	114
13 運        動	116
(1) 歩        行	116
(2) 他人と比較した歩く速さ	118
(3) 運        動	120
(4) 作        業	122
14 食        事	124
(1) 食事の回数	124
(2) 肉・魚・大豆製品・卵の摂取	126
(3) 野菜の摂取	128
(4) 緑茶の飲用	130
(5) 食        欲	132
15 飲        酒	134
16 喫        煙	136
V ま と め	138
数 値 表	139
1 対象者の概要	139
2 治療状況	140

3	移動状況	145
4	視覚・聴覚・歯の障害による生活への影響	147
5	健康の受診状況	150
6	健康に関する相談者	151
7	健康情報	155
8	生活への満足度	158
9	人間関係	164
10	社会活動	167
11	経 済	170
12	生 活	171
13	睡 眠	176
14	運 動	180
15	食 事	182
16	飲 酒	185
17	喫 煙	186
	調 査 票	187