

高齢者の健康・生活実態に関する調査結果

平成19年度

(財)岐阜県老人クラブ連合会女性部

1 調査目的

岐阜県内の高齢者の健康・生活などに関して、その実態と意識を把握し、岐阜県老人クラブ連合会、各市町村老人クラブ連合会、及び老人クラブ女性部などのクラブ活動等に活かしていくことを目的としています。

2 調査方法等

(1) 調査対象者

65歳以上の高齢者

(2) 調査者

平成19年8月に開催した岐阜県老人クラブ連合会女性リーダー研修会に出席した98名の各市町村の老人クラブの女性会員

(3) 調査票

別紙のとおり

(4) 調査方法

- ・女性リーダー研修会出席の会員に調査項目説明
- ・同会員の近傍に居住の男女それぞれ各1名(任意)の面接聴取法
- ・配布した返信用封筒で県老連に送付依頼

(5) 調査時期

平成19年8月～同年9月

(6) 回収数

75

調査結果概要

1 日常生活での心配事、将来の不安

日常生活に「何らかの不安がある」とする割合は、46.7%であるが、将来「何らかの不安がある」とする割合は、57.3%となり、約11%、高くなる。

2 現在の楽しみ

「友人、知人と食事、雑談すること」の割合が最も高く65.3%で、以下、「趣味やスポーツに身を入れること」、「旅行に行くこと」に続く。「社会奉仕や地域活動をする事」を楽しみとする割合も高く、53.7%である。

岐阜県の場合、これらの割合は全国と比較すると、極めて高い。特に、「社会奉仕や地域活動をする事」(岐阜県53.7%、全国6.6%)と顕著である。

3 近所つきあい

「互いに訪問しあう人がいる」の割合が高い(岐阜県60.8%、全国33.1%)。

4 所属グループとその活動

グループの活動内容は、「健康維持活動(スポーツ)」の参加割合52%を最高に、「地域行事・まちづくり活動」(48%)、「ボランティア活動」(45.3%)、「趣味・学習活動」(同)の順である。

所属グループの所属割合、「趣味・スポーツなどの同好会」(74.7%)、「ボランティア団体」(26.75)等から「地域行事・まちづくり活動」や「ボランティア活動」の参加割合を判断すると、老人クラブ、町内会がこれら活動に貢献していると推定できる。

5 健康・運動・食事

健康維持のために、「定期健康診断」を受診している割合が62.7%と最も高く、次いで、「十分な休養・睡眠」(60%)である。

食事については、「1日3回の規則正しい食事」(93.3%)、「野菜をよく食べる」(70.7%)の順である。

6 参加した地域行事・ボランティア活動の内容

参加割合が50%を超えている内容は、「道路・公園などの管理」(93.9%)、「リサイクル」(70.7%)、「花壇の管理」(57.3%)である。

7 睡眠時間

就寝時刻はややばらつきがあるが午後10時前後、起床時刻は午前5時50分頃で

ある。

睡眠時間は、概ね7時間半から8時間である。

8 老人クラブに期待する活動内容

「地域奉仕活動を行うこと」、「趣味・グループ活動」、「気軽な茶話会・雑談会を充実すること」の順となっている。

個別調査項目

1 心配、不安

(1) 日常生活

日常生活に「心配はないとする」回答と「何らかの心配がある」との割合は、ほぼ、半々である。

<日常生活>

	回答	構成
心配がある	8	46.7%
多少心配がある	27	
心配はない	38	50.7%
わからない他	2	
合計	75	100%

(2) 将来の不安

将来に「何らか不安があるとする」回答は、57.3%である。

<将来の不安>

日常生活に「何らかの心配がとする比率(46.7%)を、約10%上回っている。

一方、「不安はない」とする回答は、36%である。

	回答	構成比
不安がある	14	57.3%
多少不安がある	29	
不安はない	27	36%
わからない他	5	
合計	75	

(3) 日常生活、将来 <年齢別、生活形態別>

「年齢別」、「生活形態別」のいずれでも、日常生活で何らかの心配があるとする比率より、将来に何らかの不安を感じるとする比率が高い。

年齢別では、65歳から74歳までの人は50%から60%に、75歳以上の人は48.8%が61%と高くなっている。生活形態別では、ひとり暮らしの人は71.4%と高いままであるが、夫婦2人暮らし、3世代同居の人は、それぞれ、59.1%が68.2%、45.9%が51.4%と高くなっている。

「友人、知人と食事、雑談すること」の割合（65.3%）が最も高く、以下「趣味やスポーツに身を入れること」（57.3%）、「旅行に行くこと」（56%）、「社会奉仕や地域活動をする事」（53.7%）の順である。どの項目も、女性が楽しんでいるとする割合が高い。

これら楽しみの内容を全国の割合と比較すると、岐阜県の高齢者の場合、「テレビを見たり、ラジオを聞くこと」を除いて、「友人、知人と食事、雑談をする事」、「趣味やスポーツに身を入れること」などすべての項目を楽しんでいるとする比率が高い。特に、「社会奉仕や地域活動をする事」を楽しみとする比率は、全国が6.6%であるのに対し、岐阜県の場合は53.7%と、著しく高い。

サンプル数が少ないが、岐阜県の高齢者は、身近な生活領域で、友人、知人との食事・雑談、趣味・スポーツ、地域活動を楽しんでいるといえるかもしれない。

	回 答 (75名)	内 訳			< * > 全 国
		男 (25名)	女 (42名)	不明 (8名)	
テレビを見たり、ラジオを聞くこと	32(42.7%)	10(40%)	20(47.6%)	2	52.7%
趣味やスポーツに身を入れること	43(57.3%)	10(40%)	29(69.0%)	4	36.5%
友人、知人と食事、雑談すること	49(65.3%)	10(40%)	33(78.6%)	6	35.2%
旅行に行くこと	42(56%)	10(40%)	25(59.5%)	7	26.4%
孫など家族と会ったりすること	26(34.7%)	7	15(35.7%)	4	21.1%
おいしいものを食べる事	18(24%)	3	11(26.2%)	4	18.9%
仕事をする事	21(28%)	8	11(26.2%)	2	11.6%
勉強をしたり、教養を身につけること	18(24%)	3	15(35.7%)		11.4%
社会奉仕や地域活動をする事	40(53.7%)	10(40%)	25(59.5%)	5	6.6%
若い人と交流を会うこと	12(16%)	2	8	2	5.2%
そ の 他	20(26.7%)	12(48%)	6	2	

<注>

* 全 国：平成17年度 世帯類型に応じた高齢者の生活実態等に関する意識調査

3 外出

「ほとんど毎日外出する」割合が、最も高い。このことは、男女別、生活形態別、年齢別でも同様である。

「ほとんど毎日外出する」割合は、女性の方が高い。

< 男女別 >

	回 答 (74 人)	内 訳		不明 (8 人)	全 国
		男(24 人)	女(42 人)		
ほとんど毎日	28(37.8%)	9(37.5%)	17(40.5%)	2	(34.2%)
週 4 ~ 5 回	22(29.7%)	7(29.2%)	14(33.3%)	1	(18.1%)
週 2 ~ 3 回	20(27.0%)	5(20.8%)	10(23.8%)	5	(30.6%)
そ の 他	4 (5.5%)	3(12.5%)	1(2.4%)		

全国： 前掲に同じ

生活形態別では、「ほとんど毎日外出する」割合は、夫婦 2 人暮らしの人が 45.5% と高い。

夫婦 2 人暮らしのひとの外出割合は、全国と比較して高い。

< 生活形態別 >

全国：前掲に同じ

	回答 (66 人)	ひとり暮らし(7 人)		夫婦 2 人暮らし(22 人)		3 世代暮らし(37 人)	
			全国		全国		全国
ほとんど毎日	25(37.9%)	2	34.2%	10(45.5%)	37.7%	13(35.1%)	35.9%
週 4 ~ 5 回	20(30.3%)	2	18.1%	7(31.8%)	17.2%	11(29.7%)	17.9%
週 2 ~ 3 回	18(27.3%)	3	30.6%	3	29.9%	12(33.2%)	27.2%
その他	3			2		1	

外出する割合は、高齢になると低くなっている。

< 年齢別 >

	回答 (70 人)	65 歳 ~ 74 歳(28 人)	75 歳以上 (39 人)	不明 (3 人)
ほとんど毎日	28(40%)	12(42.9%)	15(38.5%)	1
週 4 ~ 5 回	22(31.4%)	9(32.1%)	12(30.8%)	1
週 2 ~ 3 回	20(28.6%)	7(25%)	12(30.7%)	1

4 近所つきあい

女性にあっては、「互いに訪問しあう人がいる」の割合は、70.7% と高い。全国と比較すると、岐阜県の場合、親密な近所つきあいをする割合が極めて高い。

	回 答 (70 人)	男 (25 人)	女 (41 人)	不明 (8 人)	全 国
互いに訪問しあう人がいる	45(60.8%)	11(44%)	29(70.7%)	5	33.1%
立ち話する程度の人がある	27(36.5%)	13(52%)	12((29.3%)	2	28.9%
挨拶をする人がいる	2(2.7%)	1(4%)		1	26.5%

全国：前掲に同じ

5 親友

「毎日連絡をとりあっている親友がいる」割合は、男性 12%、女性 34%、「週に 1 回以上連絡をとりあっている」割合は、男性 60%、女性 55%である。

この比率は、岐阜県と全国とを比較すると高い。

	回 答 (75 人)	男 (25 人)	女 (40 人)	不明 (10 人)	全国
毎日連絡	18(24%)	3(12%)	13(34%)	2	15.8%
週に 1 回以上	42(56%)	15(60%)	22(55%)	5	28.4%
年に数回	8(10.7%)	3(12%)	4(10%)	1	
い ない	3(4%)	3(12%)			26.9%
わからない	4(5.3%)	1	1	2	0.9%

6 所属グループとその活動

(1) グループの所属 (複数回答)

老人クラブ、町内会以外に、「趣味・スポーツなどの同好会」に所属する割合が高い。

	回 答 (75 名)	男 (25 名)	女 (42 名)	不明 (8 名)
老人クラブ	68(90.7%)	22(88%)	38(90.5%)	8
町内会	36(48%)	15(60%)	17(40.5%)	4
趣味・スポーツなど同好会	56(74.7%)	14(56%)	36(85.7%)	6
職場の OB 会	21(28%)	11(44%)	8(19.0%)	2
同窓会	28(37.3%)	9(36%)	17(40.5%)	2
ボランティア団体	20(26.7%)	4	16(38.1%)	
シルバー人材センター	5	2	3	
そ の 他	3		3	22

(2) グループ活動の内容 (複数回答)

「健康維持活動(スポーツ)」の参加割合が52%、「地域行事・まちづくり活動」が48%の順となっている。女性の参加比率は、男性よりも高い。

	回答 (75名)	男 (25名)	女 (42名)	不明 (8名)	全国
趣味・学習活動	34(45.3%)	5(20%)	25(59.5%)	4	25.3%
健康維持活動(スポーツ)	39(52%)	12(48%)	22(52.4%)	5	13.5%
ボランティア活動	34(45.3%)	7(28%)	22(52.4%)	5	7.4%
地域行事・まちづくり活動	36(48%)	9(36%)	24(57.1%)	3	6.4%
生きがい就労	2		1	1	
その他	4	2	2		

全国と比較すると、「ボランティア活動」、「地域行事・まちづくり活動」への参加比率は、極めて高い。

7 健康・運動・食事

(1) 健康の維持のため心がけていること (複数回答)

「定期健康診断」の割合が最も高く62.7%、次いで「十分な休養・睡眠」は60%、「規則正しい生活」は56%、「栄養のバランスある食事」56%の順となっている。

	回答 (75名)	男 (25名)	女 (42名)	不明 (8名)
十分な休養・睡眠	45(60%)	16(64%)	24(57.1%)	5
規則正しい生活	42(56%)	15(60%)	23(54.8%)	4
栄養のバランスある食事	42(56%)	10(40%)	29(69.0%)	3
運動・散歩	39(52%)	9	24(57.1%)	6
早めの医療機関受診	33(44%)	11(44%)	18(42.9%)	4
介護予防、健康予防講座等への参加	20(26.7%)	2	14(33.3%)	4
定期健康診断	47(62.7%)	12(48%)	30(71.4%)	5
気持ちを明るく	32(42.7%)	8	19(45.2%)	5
趣味に熱中	22(29.3%)	5	15(35.7%)	2
閉じ籠もらずに外出	26(34.7%)	6	18(42.9%)	2
その他	5		5	

(2) 身体を動かす内容 (複数回答)

「畑仕事」の割合（60%）が最も高く、次いで「家事」（42.7%）、「グランドゴルフ」（32%）の順となっている。

女性にとっては、体操の割合も高い。

	回答 (75人)	男 (25人)	女 (42人)	不明 (8人)
ゲートボール	12(16%)	4	6	2
ペタンク	9(12%)		6	3
グランドゴルフ	24(32%)	6(24%)	14(33.3%)	4
ウォーキング	19(25.3%)	5	12(28.6%)	2
ダンス	8(10.7%)		7(16.7%)	1
体操	20(26.7%)	2	15(35.7%)	3
踊り	12(16%)		9(21.4%)	3
畑仕事	45(60%)	19(76%)	20(47.6%)	6
家事	32(42.7%)	2	27(64.3%)	3
その他	9(12%)	5	4	

（3）食事で気をつけていること（複数回答）

「1日3回規則正しく食事」の割合は、93.3%である。以下、「野菜をよく食べる」（70.7%）、「栄養のバランス」（57.3%）、「腹8分目に食べる」（46.7%）の順である。

女性にとっては、「塩分を控えめにする」（57.1%）も高い割合である。

	回答 (75人)	男 (25人)	女 (42人)	不明 (8人)
1日3回の規則正しい食事	70(93.3%)	23(92%)	39(92.9%)	8
栄養のバランス	43(57.3%)	8(32%)	31(73.8%)	4
野菜をよく食べる	53(70.7%)	15(60%)	33(78.6%)	5
果物をよく食べる	26(34.7%)	3	19(45.45)	4
牛乳をよく飲む	26(34.7%)	6(24%)	16(38.1%)	4
塩分は控えめにする	33(44%)	4	24(57.1%)	5
腹8分目に食べる	35(46.7%)	11(44%)	19(45.2%)	5
酒は適量とする	8(10.7%)	6(24%)	1	1
気をつけていない	2	2		

8 家庭での仕事・役割（複数回答）

< 男女別 >

家庭での仕事は、「庭の掃除、樹木の手入れ」とする回答が多い。

女性にあっては、いわゆる主婦の仕事全般、食事の支度である。

	回答 (75人)	男 (25人)	女 (42人)	不明 (8人)
子守	2	1	1	
留守番	12(16%)	5	4	3
買い物	32(32%)	7(28%)	18(42.9%)	7
食事の支度	31(41.3%)	1	26(61.9%)	4
主婦の仕事全般	38(50.7%)		35(83.3%)	3
庭の掃除、樹木の手入れ	45(60%)	18(72%)	20(47.6%)	7
その他	6	2	4	
何もしない		1	1	

生活形態別での家庭での仕事・役割は、下表のとおりである。「3世代暮らし」になれば、「買い物」、「食事の支度」、「主婦の仕事全般」の仕事が減り、「庭に掃除、樹木の手入れ」が増えている。

< 生活形態 >

	回答 (66人)	ひとり暮らし (7人)	夫婦二人暮らし (22人)	3世代暮らし (37人)
子守	2			2
留守番	9(13.6%)		2	7(18.9%)
買い物	26(39.4%)	2	13(59.1%)	11(29.7%)
食事の支度	27(40.9%)	4(57.1%)	10(45.5%)	13(35.1%)
主婦の仕事全般	33(50%)	5(71.4%)	11(50%)	17(45.9%)
庭の掃除、樹木の手入れ	38(57.6%)	2	11(50%)	25(67.6%)
その他	5			5
何もしない	2	1	1	

9 参加した地域行事・ボランティア活動の内容 (複数回答)

「道路・公園などの清掃」活動の割合は、93.9%に達している。次いで、「リサイクル」活が70.7%、「花壇の管理」が57.3%となっている。女性の場合、「園児・児童との交流」の割合も57.1%と高い。

女性の地域行事、ボランティア活動の参加割合は、男性に比べて高い。

区 分	回答 (75 人)	男 (25 人)	女 (42 人)	不明 (8 人)
道路・公園などの清掃	70(93.9%)	23(92%)	39(92.9%)	8
花壇の管理	43(57.3%)	8(32%)	31(73.8%)	4
リサイクル	53(70.7%)	15(60%)	33(78.6%)	5
交通安全	26(34.7%)	3	19(45.2%)	4
子どもの見守り	26(34.7%)	6(24%)	16(38.1%)	4
園児・児童との交流	33(44%)	4	24(57.1%)	5
友愛訪問（寝たきり老人等）	35(46.7%)	11(44%)	19(45.2%)	5
祭り・イベント	8	6(24%)	1	1
参加したことがない	2	2		
わからない	2	2		

10 睡眠

就寝時刻は午後 10 時前後、起床時刻は午前 6 時前である。

睡眠時間は概ね 7 時間半から 8 時間である。

区 分	全体 (73 人)	男 (25 人)	女 (40 人)	65 歳～74 歳 (29 人)	75 歳以上 (40 人)
就寝時刻	10 時 10 分	9 時 50 分	10 時 20 分	10 時 30 分	9 時 50 分
起床時刻	5 時 50 分	5 時 40 分	5 時 50 分	5 時 50 分	5 時 50 分
睡眠時間	7 時間 40 分	7 時間 50 分	7 時間 30 分	7 時間 20 分	8 時間 00 分

11 老人クラブについて（複数回答）

老人クラブの認識度合、男女別を問わず、「地域奉仕活動を行うこと」を期待する回答が一番多い。次いで、「趣味・グループ活動の充実」、「気軽な茶話会・懇談会を充実すること」の順となっている。

< 現状認識 >

期待する事項 老人クラブの現状 認識	役立っ ている (49人)	少しは役 立ってい る(2人)	役立って いない (2人)	合計
旅行を充実すること	23	5	1	29
気軽な茶話会・懇談会を充実すること	23	11	1	35
スポーツ活動を充実すること	24	5	1	30
趣味・グループ活動を充実すること	31	9		40
地域奉仕活動を行うこと	33	10	1	44
友愛活動を行うこと	20	5		25
その他		1		1
今のままでいい	9	5	2	16
期待しない他			2	2

< 男女別 >

期待する事項 性別	男 (25 人)	女 (42人)	合計 (67人)
旅行を充実すること	7	16	23
気軽な茶話会・懇談会を充実すること	10	24	34
スポーツ活動を充実すること	11	15	26
趣味・グループ活動を充実すること	10	24	34
地域奉仕活動を行うこと	15	24	39
友愛活動を行うこと	8	15	23
その他		1	1
今のままでいい	7	10	17
期待しない	2		2