

生活習慣・生活環境・運動習慣・食習慣と  
健康問題に関するアンケート  
調査結果報告

# 目次

研究概要について	
研究目的	2
調査方法	3
結果・考察	5
総括	12
参考文献	13

# 研究背景・目的

- 高齢化率の上昇、それに伴う要介護・要支援の該当者の増加
  - 要介護・要支援と認定される主要因の一つが運動器機能の低下に伴う転倒、骨折
  - 運動器機能に関する研究が進められているものの、機能改善や高齢化率の上昇に追いついていない現状
- 個人の特性に対する適切な分析になっていないと考えられることから、地域性や個人の主観などあらゆる視点を含めた調査・分析の必要性



## 先行研究から見出された課題

- 地域比較はされているが詳細な地域区分がされていない研究が多く、必要なデータが十分に収集できていない可能性
- 地域特性を踏まえた研究数が全体的に少ない



地域の詳細な分類を行い、調査結果を分析することで、  
地域の健康問題の実態をより詳細に把握することを目的とし、研究を行った

# 調査内容

## 対象地域

農林水産省が発表している農業地域類型の区分に基づき、都市的地域・平地農業地域・山間農業地域より地域を抽出

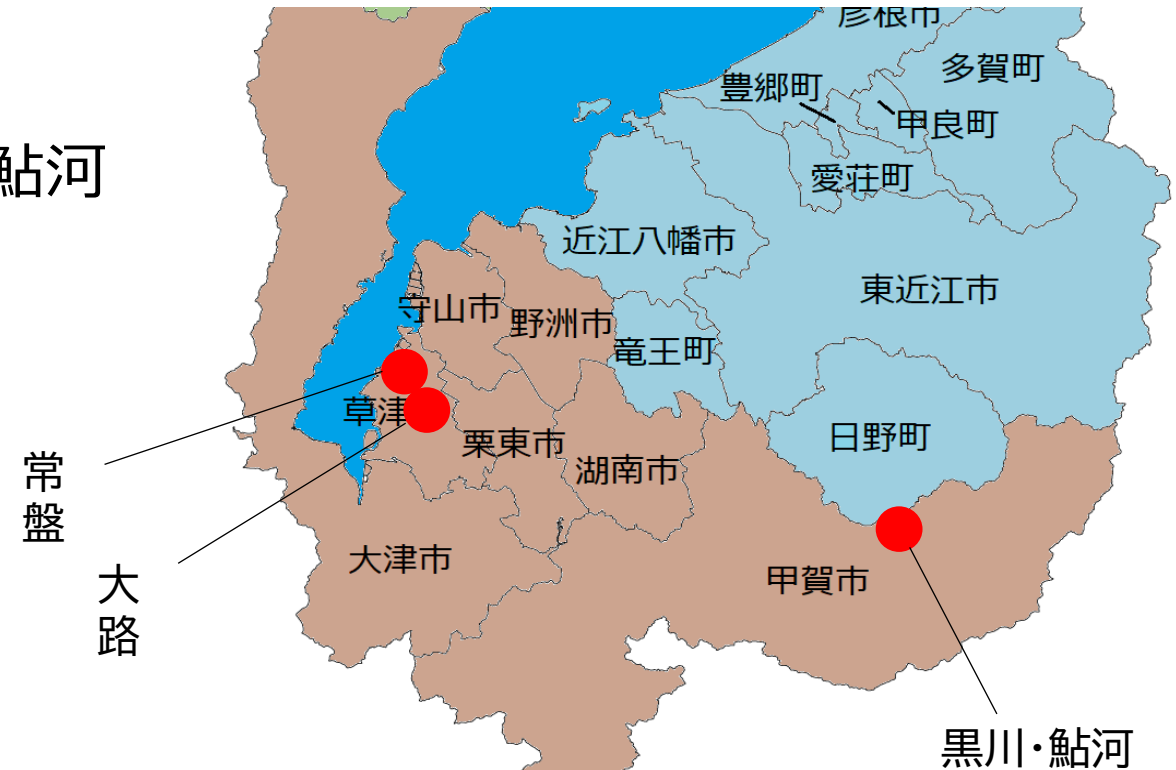
- 都市的地域 滋賀県草津市大路
- 平地農業地域 滋賀県草津市常盤
- 山間農業地域 滋賀県甲賀市黒川(現 山内)・鮎河

## 対象集団

65歳以上の高齢者の男女  
各地域200人

## 調査方法

質問紙配布による調査



滋賀県ホームページ 移住ポータルサイト滋賀ぐらし 市町紹介より引用

<https://www.pref.shiga.lg.jp/iju/introduction/>

# 調査内容

## 質問紙内容・分析項目

①性別・年齢・身体情報を含む生活習慣の調査 全16項目

②身体活動量の調査

(IPAQ(International Physical Activity Questionnaire : 国際標準化身体活動質問票)のShort版を利用)

調査項目と算出方法は以下の通り

強い身体活動に関する身体活動量

メッツ・分/週 =  $8.0 \times 1$ 日あたりの強い身体活動の時間(分)  $\times$  1週間あたりの強い身体活動を行う日数

中等度の身体活動に関する身体活動量

メッツ・分/週 =  $4.0 \times 1$ 日あたりの中等度の身体活動の時間(分)  $\times$  1週間あたりの中等度の身体活動を行う日数

歩行に関する身体活動量

メッツ・分/週 =  $3.3 \times 1$ 日あたりの歩行時間(分)  $\times$  1週間あたりの歩行を行う日数

総身体活動量

メッツ・分/週 = 強い身体活動に関する身体活動量 + 中等度の身体活動に関する身体活動量 + 歩行に関する身体活動量

③食事摂取状況の調査(栄養プラスを使用)

筋肉や骨の成長・維持に関わる栄養素であるたんぱく質、カルシウム、ビタミンDを多く含む食品と主食(ご飯類・パン類・麺類)を抽出して項目を作成し、栄養計算を行った

※尚、今回は野菜の摂取量についての項目は設けなかった

# 結果・考察

## 各地域の回収数と有効回答数(件)

	回収数	有効回答数	
		全体	後期高齢者
全体	523	300	188
都市部(草津市大路)	165	45	38
平地農業地域(草津市常盤)	180	126	87
山間農業地域(甲賀市黒川・鮎河)	178	129	63

※草津市大路について、回答時の時間の制限の関係から、全てを回答できず有効回答数が少なくなった

※基本統計量を算出し、分散を考慮したうえで、主に平均値で地域別の比較を行った。

※各地域で全年齢と75歳以上の後期高齢者でデータを分割し、「全体」、「疾病あり群」、「運動器系疾患あり群」、「疾病なし群」の4通りで分析を行った

※尚、本研究では身体活動に関する設問と食事摂取状況に関する設問について回答が不十分だったものを除き、集計を行った

# 結果・考察(結果から考えられた調査地域ごとの特徴)

## 草津市大路(都市的地域)

家族構成	配偶者との二人暮らしまたは配偶者と子と暮らしている割合が約60% <b>一人暮らし</b> が約22%
居住状況	戸建て住宅約44%、 <b>マンション</b> 約56%
日常的に話す家族以外的人数	1～5人が64%、6～10人が16%
一週間のうちに外出する日数	<b>毎日外出</b> 約44%、週3～4日約29%
外出の際の交通手段	<b>徒歩</b> (58%) > <b>自転車</b> (16%) > 自動車(自身が運転)(15%)
地域への満足度	他地域に比べ一番低い

### 以上より

- ・日常の交通手段が徒歩や自転車の割合が高く、外出頻度も高いことから**主観的身体活動量が多く**、特に**後期高齢者が活動的**である
- ・他地域に比べ、**食事内容が都市型**である
- ・タンパク質、カルシウム、ビタミンD摂取量や身体活動量共に多いにも関わらず、有病率が甲賀と大差ない

# 結果・考察(結果から考えられた調査地域ごとの特徴)

## 草津市常磐(平地農業地域)

家族構成	配偶者との二人暮らし又は <b>配偶者と子、孫</b> と暮らしている割合約60%
居住状況	<b>戸建て</b> 住宅が87%、集合住宅が13%
日常的に話す家族以外的人数	1~5人が61%、6~10人が27%
一週間のうちに外出する日数	毎日外出が39%、週3~4日が29%、週1~2日が23%
外出の際の交通手段	<b>自動車(自身が運転)</b> (49%)> <b>自動車(他者が運転)</b> (20%)>徒歩(18%)
地域への満足度	大路より高く、甲賀より低い中央の値

## 以上より

3地域の中で最も有病率が高く、特に**男性の有病率**が80%

男性の喫煙率、飲酒率が大路、甲賀よりも高く、**慢性疾患**を患っている割合が高い

・身体活動量が低値であり、交通手段に自動車を選択することが多いことから、**慢性的に運動不足**である



# 結果・考察(結果から考えられた調査地域ごとの特徴)

## 甲賀市黒川・鮎河(山間農業地域)

家族構成	三世代(配偶者～孫)、四世代(親～孫)で住んでいる割合が高い
居住状況	戸建て住宅100%
日常的に話す家族以外的人数	1～5人が61%、6～10人が21%
一週間のうちに外出する日数	週3～4日が33%、毎日外出が30%、週1～2日が26%
外出の際の交通手段	自動車(自身が運転)(70%) > 自動車(他者が運転)(13%) = 徒歩(13%)
地域への満足度	他地域に比べ一番高い

## 以上より

- ・3地域の中で**最も有病率が低く**、特に女性の有病率が非常に低い喫煙率、飲酒率について、非常に低いことが要因であると考えられる
- ・身体活動量、栄養摂取共に「疾病なし群」より「疾病あり群」の方が高いことから、**疾患を患ったことにより意識的に運動する、食事を見直す**が多かったと考えられる
- ・他地域に比べ、強い身体活動に関する身体活動量が低い、つまり主観的に高負荷の身体活動を行っていないことから、**回答に表れない身体活動量が健康に起因**していると推察できる
- ・エネルギー、タンパク質、脂質の摂取量が低いことから、他地域よりも肉の摂取量が少なく、**魚や米、野菜中心の食生活**であることが予測された

# 考察1

## 地域性の違いが身体活動量に影響を与える点

### 都市部

公共交通機関が発達している他、生活圏が狭く、外出手段が徒歩や自転車となることが多い。そのため、日常的な移動ではおのずと身体活動量が多くなる

### 平地農業地域

田畑が多く、買い物施設までの距離が長いことが多い  
そのため移動手段が自動車中心となり、慢性的な運動不足に繋がる

### 山間農業地域

平地農業地域よりもさらに買い物施設までの距離があり、自動車ありきの生活となるが、自宅に田畑を持つ家庭が多く、自給自足の生活をしていることが多い  
そのため、健康を意識した身体活動量は他地域よりも少なくなるものの、日常生活の中で行われる身体活動により量が賄われ、結果として十分な身体活動量になることが考えられる

# 考察2

## 栄養摂取量と身体活動量が十分であっても有病率を下げるに至らない可能性

大路と甲賀の結果においてタンパク質、カルシウム、ビタミンD量が大路の方が多かったにも関わらず有病率は甲賀の方が低かった

また、大路と甲賀の栄養摂取量の内容を比較すると、大路はコレステロールや脂質、食塩相当量が高い都市型の食事をしているが、甲賀はコレステロール、脂質、食塩相当量が低く、合わせてタンパク質量もやや低い傾向にあった。

このことから、肉類の摂取が少なめで、米や野菜中心の昔ながらの日本食に近い食事であると予想された。



これらを踏まえると、必要な栄養素を十分量とるのみでなく、コレステロールや脂質などが含まれる食品を制限するなど、全体のバランスをとることが重要であると考えられる。

# 考察3

## 同居している家族構成と日常的に話す家族以外の人数が地域への満足感と関係がある可能性

本研究結果では、都市部、平地農業地域、山間農業地域の順で、同居している家族の人数と日常的に話す家族以外の人数が多い傾向があった。  
地域への満足感に関しても、同じ傾向が見られた。



つまり、普段の生活で家庭内外の人とのつながりが地域への満足感に間接的に関係していると考えられる。

また併せて、山間農業地域で後期高齢者のきつと感じる身体活動が少なくなっていた。この事は、日ごろからの人のつながりの中で、周囲のより元気な者が、きつと思われるような活動について日常的に支援をしている可能性もあり、高齢者の生活を支えるのに人のつながりが重要になっている可能性もある

# 総括

本研究では、特に身体活動と食事摂取状況について、回答のばらつきが大きく、また、主観的な運動強度を含むアンケートの結果であるため、傾向としての結果は提示できるものの、正確な結果を求め難かったことが課題

上記のような課題は含みつつも、比較的小さな地域間において、身体活動や栄養摂取の状況に違いがあり、またそれと共に有病率に違いがある点が見出された

特に、甲賀地域の後期高齢者の女性の有病率が低く、同じ世代間で地域ごとに大きな差があるのが見て取れた

その要因として、栄養摂取状況が特に大きく異なる点が示唆されている

本研究では普段の生活や地域性の違いと健康問題の関連性についての傾向を明らかにすることができたが、より詳細な結果を得るために質問紙に回答する以外の調査法の考案、または調査回数を複数に分散することや、長期的に同じ地域で調査を行うことを今後の展望とする。

# 参考文献

- 国立社会保障・人口問題研究所, 日本の将来推計人口(令和5年推計)([ipss.go.jp](https://ipss.go.jp))
- 内閣府, 「令和4年版高齢社会白書(全体版) 1 高齢化の現状と将来像」([https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/html/zenbun/s1\\_1\\_1.html](https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2022/html/zenbun/s1_1_1.html))
- 総務省統計局, 「人口推計(令和5年(2023年)8月確定値、令和6年(2024年)1月概算値) (2024年1月22日公表) (<https://www.stat.go.jp/data/jinsui/new.htm>)
- 内閣府, 「令和4年版高齢社会白書(全体版) (cao.go.jp)
- 厚生労働省, 「要介護認定はどのように行われるか」([mhlw.go.jp](https://mhlw.go.jp))(2024/1/31参照)
- 内閣府, 令和5年高齢社会白書, p31, 第1章第2節 高齢期の暮らしの動向([www8.cao.go.jp](https://www8.cao.go.jp))
- The World Health Organization, WHOQOL - Measuring Quality of Life(<https://www.who.int/toolkits/whoqol>)
- 鳥羽 研二, 「8. 老年症候群と総合的機能評価」, 日本内科学会雑誌, 第96巻, 第3号, p.101-106, 平成21年3月10日
- Rosenberg, I. H. (1997), Sarcopenia: Origins and Clinical Relevance, The Journal of Nutrition, 127, 990S-991S.
- 山田実, 「サルコペニア新診断基準(AWGS2019)を踏まえた高齢者診療」, 日本老年医学会雑誌, 第50巻(2021)2号, p.175-182
- 二階堂 琢也, 矢吹 省司, 「骨粗鬆症のリハビリテーションに必須の評価法と活用法」, The Japanese Journal of Rehabilitation Medicine, 54巻(2017)11号, p.864-870
- 於 夕オ, 「85歳以上の高齢者における食事パターンの抽出と身体機能との関連 —The Tokyo Oldest Old survey on Total Health study による横断的検討—」, 日本老年医学会雑誌 59 巻 (2022) 4 号, p.507-517
- 阿部 勉, 地域在住高齢者における活動量と身体機能・IADLとの関連性, 理学療法科学, 24 巻 (2009) 5 号, p.721-726
- 谷口 善昭, 地域在住高齢者における骨量および筋量の低下と身体活動との関連性, 理学療法学 49巻(2022) 2号 p.131-138
- 熊谷 匡紘, 生活環境の違いにおける高齢者の健康状態・身体特性の傾向—第1報 市街地、山間部、沿岸部に在住の65歳以上の女性での検討—, 理学療法学Supplement, Vol.39 Suppl. No.2 (第47回日本理学療法学会大会抄録集)
- 農林水産省, 「農業地域類型について」 ([https://www.maff.go.jp/j/tokei/chiiki\\_ruikei/setsumei.html](https://www.maff.go.jp/j/tokei/chiiki_ruikei/setsumei.html))
- 厚生労働省, 令和2年市区町村別生命表の概況, ( <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/ckts20/index.html>)