

練馬区
高齢者の食と健康の実態調査
報告書

平成 22 年（2010 年）3 月

練馬区

はじめに

平成 22 年 3 月現在、練馬区の高齢者人口は約 13 万 6 千人で、区の人口に占める割合(高齢化率)は 19.4%です。今後、高齢者人口は増加し、平成 26 年には 14 万人を超え、高齢化率は 20%に達し、区民の 5 人に 1 人が高齢者になると予測されています。また、現在 65 歳以上の介護保険の要支援・要介護認定者数は約 2 万 2 千人であります。今後いわゆる団塊の世代の方々が高齢期を迎えることから、介護保険サービスを利用する高齢者の増加も予測されます。

こうした状況の中、国は、平成 18 年度の介護保険法の改正により、介護予防重視型システムを導入し、介護予防事業(地域支援事業)を創設しました。また区においても、要介護状態になるおそれのある高齢者(特定高齢者)に対する介護予防事業の取り組みを、平成 18 年度から開始いたしました。

平成 18 年度当初、介護予防事業の対象者となる国の基準は厳しく、全国的に見ても参加者が少ない状況にありました。そこで、国は、平成 19 年度から対象者となる基準を緩和し、その後は参加者が大幅に増加いたしましたが、特定高齢者数の全体と比べると伸び率は小幅となっています。区においても、参加者を増やし、多くの高齢者に介護予防の取り組みを広めることが重要な課題となっています。

そこで、区では、地域の実態や区民ニーズに即した介護予防プログラムを開発するため、平成 21 年度から 3 か年にわたり、「介護予防推進開発モデル事業」に取り組むことといたしました。平成 21 年度は、この事業の一環として、高齢者の食行動の特徴や介護予防の知識と理解度を把握するため、「高齢者の食と健康の実態調査」を実施したところであります。本調査によって把握した様々な情報をもとにして、地域の実情に応じた施策を、平成 22 年度から展開していくとともに、さらなる介護予防施策の充実に取り組んでまいります。

結びにあたりまして、本調査にご回答をお寄せいただいた区民の皆様、調査票の設計や分析にご協力いただいた、練馬区介護予防推進開発モデル事業検討委員会の委員の皆様にご心から御礼申し上げます。

平成 22 年(2010 年) 3 月

練馬区長 志村 豊志郎

目 次

第1章 調査の概要とまとめ

1 調査目的	1
2 調査方法	1
3 調査対象	1
4 調査期間	1
5 調査内容の概要	2
6 練馬区介護予防推進開発モデル事業検討委員会の設置	3
調査のまとめ	6
1 基本情報と一般健康情報	6
2 栄養と健康	6
3 口と健康	7
4 食事と環境、健康行動と情報	7
5 練馬区の今後の取組み	8

第2章 回答者の基本情報・一般健康情報

1 回収状況	9
2 属性	9
(1) 性別	9
(2) 世帯構成	10
(3) 就労状況	10
(4) 年収	11
(5) 疾病状況（複数回答）	12
(6) 特定高齢者候補者	13
3 一般健康情報	14
(1) 主観的健康状態	14
(2) 喫煙状況	14
(3) 体型自己評価	15
(4) ダイエット	15
(5) 外出頻度	16
(6) 外出目的（複数回答）	16

第3章 栄養と健康について

1	栄養と健康について	17
(1)	栄養・食生活の現状	17
①	BMI値	17
②	半年間の体重減少	17
③	半年前と比べた食事量の変化	18
④	食生活リスク	18
⑤	食生活の工夫	19
⑥	食品別摂取状況	20
⑦	制限食品の有無	21
⑧	栄養摂取自己評価	22
(2)	栄養・食生活に関する知識	23
①	食に関する知識・技術度	23
(3)	栄養・食生活に対する意識・行動	23
①	食生活への関心度	23
②	食事や健康について《食べ方》	24
③	食事や健康について《食事の用意》	26
④	食事や健康について《生活について》	27
⑤	食事や健康について《健康について》	28
2	「栄養・食生活のリスクがある人」の特徴	30
①	性（男性・女性）	30
②	年代（前期高齢者 65～74 歳・後期高齢者 75 歳以上）	32
③	世帯構成（独居）	34
④	体格（やせ・肥満）	37
3	「若さと元気を保てる人」になるために	42
(1)	栄養・食生活に必要な知識	42
①	低栄養・高栄養への理解	42
②	低栄養の危険への理解	42
③	孤食の問題	42
④	食事量の減少に敏感になること	43
(2)	栄養・食生活に必要なスキル（技術）	44
①	保存食品の賢い利用法	44
②	残り物でバラエティーのある食卓を	44
③	会食の機会を多く作る	45

4	若さと元気を保つレシピ作成にあたって	4 6
①	「若さと元気を保つレシピ」に関心・興味をもってもらいたい人とは	4 6
②	レシピの概要	4 7
③	レシピを普及させるための要点	4 7
④	付加情報	4 8
	まとめ	4 8
1	栄養と健康について	4 8
2	「栄養・食生活のリスクがある人」の特徴	4 8
3	「若さと元気を保てる人」になるために	4 9

第4章 歯や口の健康について

1	実態調査の結果分析	5 1
(1)	歯や口の現状について	5 1
①	自分の歯の本数	5 1
②	残存歯数とかめる状態	5 1
③	噛むことの自己評価	5 2
④	食事の食べ方	5 3
⑤	以前に比べて噛みにくい食べ物	5 4
⑥	噛めないために、食べなくなった食べ物	5 5
⑦	口の機能低下による生活変化	5 6
(2)	食事・口・歯に関する知識や認識	5 7
①	食事に求める要素	5 7
②	歯や口についての意識	5 8
③	かむことに関する知識	5 9
④	口の状態の改善に必要なこと	6 0
⑤	口腔ケアに関する知識	6 1
⑥	むせや誤嚥予防に関する知識	6 1
(3)	意識・行動	6 2
①	学習講座への参加の意欲	6 2
②	新しい料理のチャレンジへの意欲	6 3
③	噛む力の維持のための行動	6 4
④	今後の口の状態について	6 5

2	かめない人の分析（生活状況・食事状況・口や歯の状況）	66
	(1) 生活状況・基本属性	66
	① 主観的評価による健康状態	66
	② 世帯構成	67
	③ BMIと体型自己評価	68
	④ 外出の状況	69
	(2) 食事状況	70
	① 食事状況－孤食状況	70
	② 食事環境－おいしさ・たのしさ	70
	③ 食事環境－経済環境	71
	④ 食事内容	71
	⑤ 食事摂取	72
	⑥ 外食・惣菜の利用・加工食品の利用	72
	⑦ 食事量の変化	73
	(3) 生活・食生活に関する意識	73
	① 食生活への関心	73
	② 食に関する知識・技術度	74
	③ 食事づくりに対する意識	74
	(4) 口や歯の状況・知識・意識に関する比較	75
	① 口の渴き	75
	② むせの状態	75
	③ 歯・口の状況	76
	④ 補った歯の状態	76
	⑤ 口・歯の健康に関する知識	77
	⑥ むせや誤嚥防止に関する知識	78
	⑦ 食べにくいあるいは噛めないために食べなくなった食べ物	79
	⑧ 食べにくい場合の工夫	80
	⑨ 噛む力維持の行動	81
	⑩ 生活習慣への取り組みときっかけ	82
3	「かめない人」にならないために－講座参加者の特性分析－	83
	① 健康状態自己評価	83
	② 食事の食べ方	83
	③ 食生活での工夫の状況	84
	④ 食事作りの参加度	85
	⑤ 歯と口の知識・意識について	86

⑥	現在の歯の状況	87
⑦	歯ぐき・口の状態	87
⑧	口の渴きやむせの状況	88
⑨	今後の口の状態について	88
⑩	食べにくい食べ物	89
⑪	食べにくい食べ物をどのように工夫しているか	90
⑫	噛む力の維持のために、何をしているか	91
4	「かむかむレシピ」作成にあたって	92
①	「かむかむレシピ」に興味・関心を持ってもらいたい方々とは	92
②	レシピ作成の概要	92
③	レシピを普及させるための要点	93
④	レシピ以外の付加情報	93
	まとめ	94
1	実態調査	94
2	かめない人の生活状況・食事状況	94
3	かめない人にならないために	95

第5章 食の環境について

1	食事作りに関する環境	97
①	食事担当者	97
②	調理時間	98
③	食事状況（だれと食事をするか）	99
④	食事のおいしさ・楽しさ	100
⑤	料理を作ることの負担感（おっくう度）	101
⑥	料理を作ることの負担感（おっくう度）の比較	101
⑦	食事作りの負担感	102
⑧	ほとんど毎日使用する調理器具	103
⑨	ときどき使う調理器具	104
⑩	ほとんど使用しない調理器具	105
2	食の入手状況	106
①	買い物頻度と主な購入先	106
②	外食利用頻度と外食利用店	107
③	惣菜利用頻度と内容	108
④	加工食品利用頻度	110
⑤	料理の残り状況と利用状況	111
⑥	サプリメント利用頻度と理由	113

3	健康行動と情報	114
①	健康づくり・介護予防への取り組み状況	114
②	健康行動の取り組みのきっかけ	115
③	健康づくりに関して信頼する情報源	116
4	「若さと元気を保つレシピ」、「かむかむレシピ」作成にあたって	117
①	食事の作り手は、高齢者自身であること	117
②	身近な調理器具（ガスコンロ、電子レンジ）を使用すること	117
③	安価でかつ近隣のスーパーマーケット等で購入できる食品であること	117
④	医療機関等と連携して普及活動を進めること	118
	まとめ	118

【資料】

- 調査票
- 単純集計結果表