

100歳長寿者への健康調査

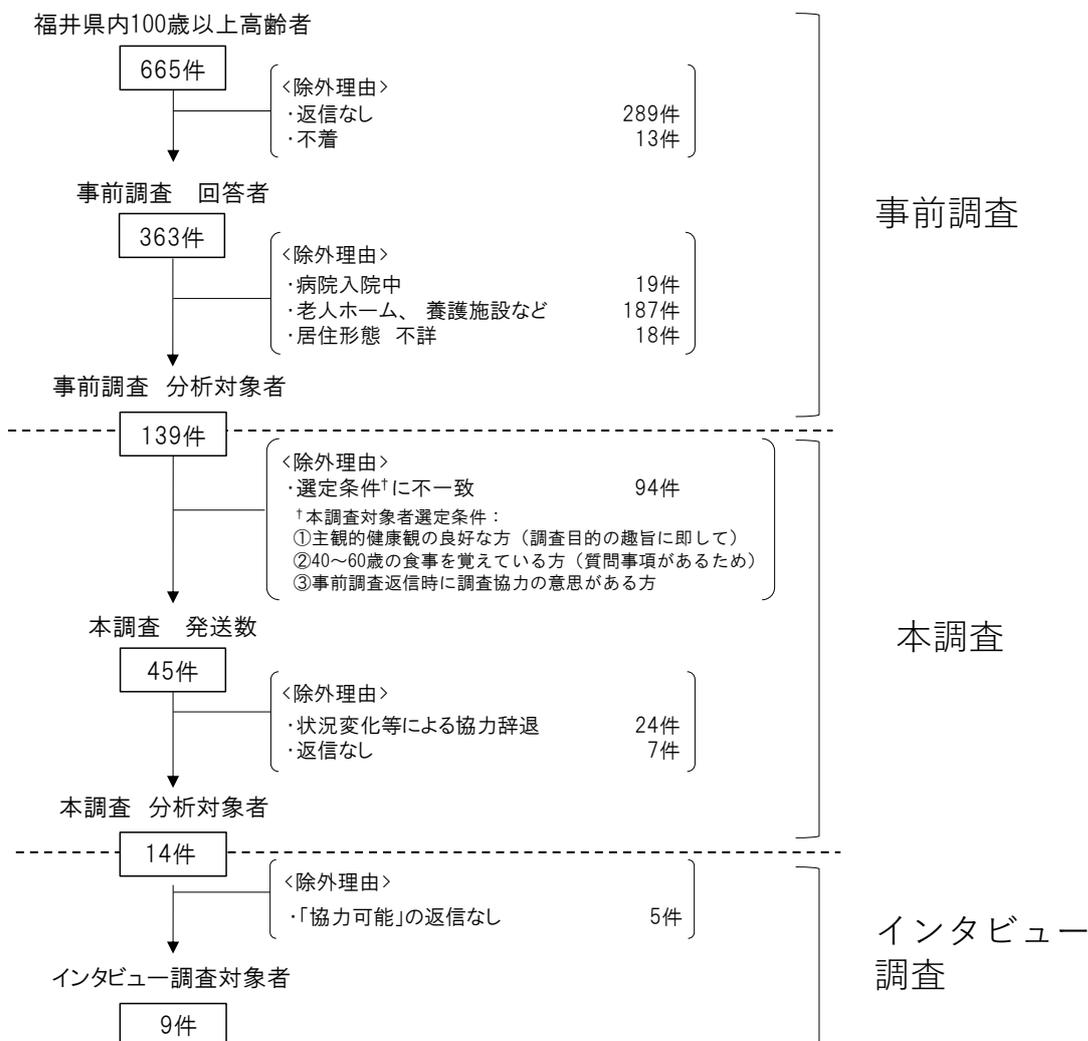
報告書

福 井 県

研究受託者 仁愛大学

今回実施した100歳長寿者への健康調査は、主に福井県内の100歳以上の高齢者全員にご協力を依頼した事前調査と、事前調査に回答いただいた方の中から所定の条件に合致する方にご協力をいただいた本調査からなります。本調査では、質問紙に加えて普段の食事写真の撮影もご依頼し、それらを基にした聞き取りにご協力いただける方にはインタビュー調査も行いました。

それぞれの調査の対象人数は以下の通りです。



I. 事前調査の概要

1 事前調査の目的

- ①福井県内の在住の100歳以上の高齢者の実態を把握すること
- ②本調査の実施対象者選定のための基礎資料を作成すること

2 調査収集の対象

事前調査の対象は、福井県内に居住している令和4年9月15日現在で100歳以上のものとした。

3 分析対象の概要

福井県内100歳以上高齢者665名のうち、363名から返信が得られた(回収率54.5%)。

その中から、住形態に関する質問に対して「一戸建て住宅」「共同住宅(マンション・アパートなど)」の回答の得られた139名を分析対象とした。なお、139名の中には物故者5名を含む。収集対象から分析対象者を抽出するフローを図1に示す。

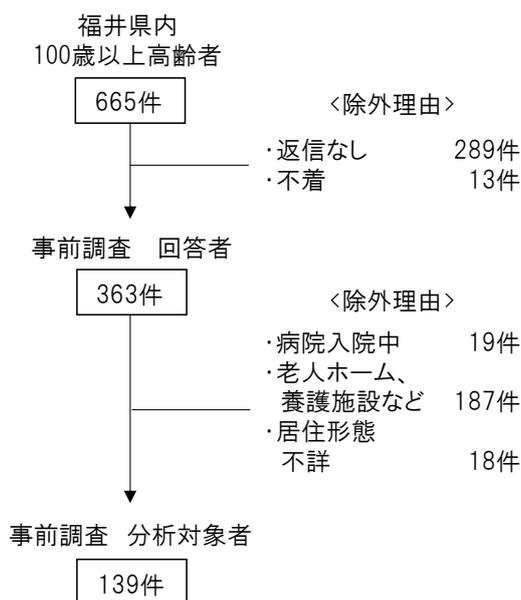


図1 収集対象から分析対象者を抽出するフロー

(1) 居住自治体（分析対象者数）

	度数	(%)
あわら市	2	(1.4)
池田町	2	(1.4)
永平寺町	2	(1.4)
越前市	17	(12.2)
越前町	5	(3.6)
おおい町	0	(0.0)
大野市	10	(7.2)
小浜市	4	(2.9)
勝山市	7	(5.0)
坂井市	20	(14.4)
鯖江市	19	(13.7)
美浜町	0	(0.0)
敦賀市	10	(7.2)
福井市	33	(23.7)
南越前町	1	(0.7)
高浜町	3	(2.2)
若狭町	4	(2.9)

n=139

4 調査項目

事前調査の調査項目は以下のとおりである。

調査項目
1) 出身県、在住履歴
2) 同居家族、普段の食事の準備者、デジタル機器の取扱能力の有無
3) 要介護度
4) 食欲の有無
5) 咀嚼・嚥下能力減退の程度
6) 食事介助の有無
7) 認知機能の程度（特に、食のエピソードに着目）
8) 主観的健康観
9) 健康維持のために、食事面で心掛けていること
10) 健康維持のために、生活面で心掛けていること
11) 健康維持のために、社会面で心掛けていること
12) 本調査への協力意思について

5 調査時期

事前調査は、令和4年10月20日から11月7日までを調査期間とした。

遅れて提出のあったものについても、令和4年12月中に返信のあったものは、回答者に含めた。

6 調査結果

(1) 出身県、在住履歴

今回の分析対象者においては、福井県出身者や各年代を福井県内で過ごした人が多かった。ほとんどの対象者が福井県出身もしくは40歳までに福井県に移住し、41歳以降現在まで福井県内で暮らしつづけていた（表 I-1）。

表 I-1 出身県、在住履歴

	総数	福井県	県外
	人	人	人
出身県	137	121	16
幼少期～20歳	136	115	21
21歳～40歳	134	121	13
41歳～60歳	117	112	5
61歳～80歳	119	116	3
81歳～	120	119	1

(2) 同居家族、普段の食事の準備者、デジタル機器の取扱能力

今回の分析対象者においては、同居家族は自身の子や子の配偶者・孫が多く、食事準備を担当しているものは「子」や「子の配偶者」が多かった（表 I-2）。

表 I-2 同居家族、普段の食事の準備者、デジタル機器の取扱能力の有無【複数回答】

	同居家族	食事準備	デジタル機器を 使える家族
	人	人	人
配偶者	2	2	0
子	110	64	47
子の配偶者	87	65	28
孫	51	10	21
孫の配偶者	20	11	7
ひ孫	24	0	6
兄弟	0	4	0
いない	5	3	0
その他	5	3	1

(3) 要介護度

事前調査には、回答選択肢に要支援の 2 区分を設けていないため、その部分の詳細を把握することはできないものの、要介護度 2 のものが 35 名 (27.1%) と最も多く、次いで要介護度 3 が 25 名 (19.4%)、要介護度 4 が 19 名 (14.7%) と続いた (表 I -3)。

表 I -3 要介護度

介護認定を受けている場合、要介護度を教えてください。	人	(%)
介護認定されていない	18	(14.0)
要介護度1	18	(14.0)
要介護度2	35	(27.1)
要介護度3	25	(19.4)
要介護度4	19	(14.7)
要介護度5	14	(10.9)

n=129

(4) 食欲の有無

普段「食欲がある」ものは 125 名であり、全体の 92.6%を占めた (表 I -4)。

表 I -4 食欲の有無

普段食欲はある方ですか？	人	(%)
はい	125	(92.6)
いいえ	10	(7.4)

n=135

(5) 咀嚼・嚥下能力減退の程度

若いころと同じ硬さのものが「食べられている」と回答したものは 56 名 (40.9%) であったのに対し、「軟らかくしないと食べられない」と回答したものは 77 名 (56.2%) であった (表 I -5)。

表 I -5 咀嚼・嚥下能力について

若い頃と同じ硬さのものを食べられていますか？	人	(%)
食べられている	56	(40.9)
軟らかくしないと食べられない	77	(56.2)
わからない	4	(2.9)

n=137

(6) 食事介助の有無

普段、「一人で食べることができる」ものは115名であり、全体の82.7%を占めた（表 I-6）。

表 I-6 食事介助の有無

普段食事の介助をしてもらっていますか？	人	(%)
はい	24	(17.3)
いいえ（一人で食べられる）	115	(82.7)

n=139

(7) 認知機能の程度（特に、食のエピソードに着目）

本調査で質問を予定している「40～60歳頃の食生活」について、「覚えている」と回答したものは78名であり、全体の56.1%を占めた（表 I-7）。

表 I-7 認知機能について

40～60歳頃の食生活について覚えていますか？	人	(%)
はい	78	(56.1)
いいえ	50	(36.0)

n=139

(8) 主観的健康観

現在の自身の健康状態について「とても良い」と思っているものは13名（9.6%）、「まあ良い」と思っているものは85名（63.0%）であり、自分の健康状態をおおむね良好と感じているものが全体の約70%を占めた（表 I-8）。

表 I-8 主観的健康観について

あなたは、自身の健康状態について、どのようにお考えですか	人	(%)
とても良い	13	(9.6)
まあ良い	85	(63.0)
あまり良くない	33	(24.4)
良くない	4	(3.0)

n=135

(9) 健康維持のために、食事面で心掛けていること

食事面で心がけていることは「1日3食、しっかり食べるようにしている（欠食をしない）」が120名と最も多く、次いで「野菜をしっかり食べるようにしている」83名、多様な食品を食べるようにしている80名と続いた（表I-9）。

表I-9 健康維持のために、食事面で心掛けていること【複数回答】

健康を維持するために、 食事で日頃気を付けていることがあれば教えてください。	人
1日3食、しっかり食べるようにしている（欠食をしない）	120
野菜をしっかり食べるようにしている	83
多様な食品を食べるようにしている	80
豆腐等、大豆製品をしっかり食べるようにしている	78
魚や肉をしっかり食べるようにしている	77
果物を食べるようにしている	69
牛乳・乳製品をしっかり摂るようにしている	49
塩辛いものを控えるようにしている（うす味にしている）	43
発酵食品を食べるようにしている	39
お酒を控えるようにしている	39
心掛けているものはない	8
その他	17

(10) 健康維持のために、生活面で心掛けていること

生活面で心がけていることは「規則正しい生活をするようにしている」が86名と最も多く、次いで「身の回りのことは自分でする」74名、「休養や睡眠をしっかり取るようにしている」68名と続いた（表I-10）。

表I-10 健康維持のために、生活面で心掛けていること【複数回答】

健康を維持するために、 生活習慣で日頃気を付けていることがあれば教えてください。	人
規則正しい生活をするようにしている	86
身の回りのことは自分でする	74
休養や睡眠をしっかり取るようにしている	68
口腔衛生（歯磨きなど）に気を付けている	59
家の中でも体を動かすようにしている	50
煙草は吸わないようにしている	37
庭の手入れなどをするようにしている	16
散歩に行くようにしている	12
心掛けているものはない	10
その他	11

(11) 健康維持のために、社会面で心掛けていること

社会面で心がけていることは「デイサービス（日帰り通所サービス）等に通所している」が 91 名と最も多く、次いで「定期的に医療機関に通所している」65 名と続いた（表 I -11）。

表 I -11 健康維持のために、社会面で心掛けていること【複数回答】

健康を維持するために、 社会参加・交流で日頃気を付けていることがあれば教えてください。	人
デイサービス（日帰り通所サービス）等に通所している	91
定期的に医療機関に通院している	65
友人と会ったり、話したりする（電話含む）	20
買い物に行くようにしている	6
町内（会）等の行事に参加するようにしている	4
趣味のサークル活動に参加している	2
ボランティア活動をしている	1
心掛けているものはない	16
その他	13

(12) 本調査への協力意思について

本調査への協力意思は「アンケートであれば、協力したいと思う」が 64 名（50.4%）と最も多かったものの、「協力したいが、負担が大きいのので難しい」と回答したのも 32 名（25.0%）いた（表 I -12）。

表 I -12 本調査への協力意思について

今後さらに詳しい食事摂取調査や長寿の秘訣についての アンケート調査にご協力していただけますか？	人	(%)
アンケート・直接の訪問を問わず、協力したいと思う	27	(21.3)
アンケートであれば、協力したいと思う	64	(50.4)
直接の訪問であれば、協力したいと思う	1	(0.8)
協力したいが、負担が大きいのので難しい	32	(25.0)
物故	5	(3.9)

n=129

(13) 主観的健康観に関連する要素について

先行研究より、自身の健康状態と関連することが示されている主観的健康観を良好な状態を表す2つの選択肢（「とても良い」、「まあ良い」）と良好でない状態を表す2つの選択肢（「あまり良くない」、「良くない」）をそれぞれまとめて、ほかの回答項目とクロス集計を行い、関連性を統計的に検討した。なお、無回答等があった場合には、項目ごとに除外して分析を行った。

その結果、以下の9項目について主観的健康観と有意な関連が確認された（表 I-13, 14, 15）。

- ① 出身県
（主観的健康観の良好な人は、福井県出身者に多い）
- ② 幼少期～20歳の居住地
（主観的健康観の良好な人は、福井県内居住者に多い）
- ③ 21歳～40歳の居住地
（主観的健康観の良好な人は、福井県内居住者に多い）
- ④ 孫の配偶者との同居状況
（主観的健康観の良好な人は、孫の配偶者と同居している人が多い）
- ⑤ ひ孫との同居状況
（主観的健康観の良好な人は、ひ孫と同居している人が多い）
- ⑥ 子の配偶者が食事の準備を行っているかどうか
（主観的健康観の良好な人は、子の配偶者が食事の準備をしていることが多い）
- ⑦ 食事介助を必要とするかどうか
（主観的健康観の良好な人は、食事介助を必要としていない人が多い）
- ⑧ 塩辛いものを控えるようにしているかどうか
（主観的健康観の良好な人は、特別な配慮をしていない人が多い）
- ⑨ 口腔衛生に気を付けているかどうか
（主観的健康観の良好な人は、特別な配慮をしていない人が多い）

表 I-13 主観的健康観との関連する要素について①

	合計		あなたは、自身の健康状態について、 どのようにお考えですか			p値
			とても良い、 まあ良い	あまり良くない、 良くない		
	人	(%)	人	(%)	人	
現在の居住形態など	(n=135)		(n=98)		(n=37)	
一戸建て住宅	132	(97.8)	97	(99.0)	35	(94.6)
共同住宅（マンション・アパートなど）	3	(2.2)	1	(1.0)	2	(5.4)
出身県	(n=133)		(n=97)		(n=36)	
福井県	117	(88.0)	92 *	(94.8)	25	(69.4)
県外	16	(12.0)	5	(5.2)	11 *	(30.6)
幼少期～20歳	(n=132)		(n=96)		(n=36)	
福井県	112	(84.8)	86 *	(89.6)	26	(72.2)
県外	20	(15.2)	10	(10.4)	10 *	(27.8)
21歳～40歳	(n=130)		(n=94)		(n=36)	
福井県	117	(90.0)	88 *	(93.6)	29	(80.6)
県外	13	(10.0)	6	(6.4)	7 *	(19.4)
41歳～60歳	(n=115)		(n=83)		(n=32)	
福井県	110	(95.7)	81	(97.6)	29	(90.6)
県外	5	(4.3)	2	(2.4)	3	(9.4)
61歳～80歳	(n=117)		(n=84)		(n=33)	
福井県	114	(97.4)	83	(98.8)	31	(93.9)
県外	3	(2.6)	1	(1.2)	2	(6.1)
81歳～	(n=118)		(n=86)		(n=32)	
福井県	117	(99.2)	86	(100.0)	31	(96.9)
県外	1	(0.8)	0	(0.0)	1	(3.1)
同居している家族	(n=130)		(n=94)		(n=36)	
配偶者	2	(1.5)	2	(2.1)	0	(0.0)
子	107	(82.3)	78	(83.0)	29	(80.6)
子の配偶者	85	(65.4)	65	(69.1)	20	(55.6)
孫	50	(38.5)	38	(40.4)	12	(33.3)
孫の配偶者	19	(14.6)	18 *	(19.1)	1	(2.8)
ひ孫	24	(18.5)	22 *	(23.4)	2	(5.6)
兄弟	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
いない	5	(3.8)	3	(3.2)	2	(5.6)
その他	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
食事の準備をしている同居の家族	(n=131)		(n=95)		(n=36)	
配偶者	2	(1.5)	2	(2.1)	0	(0.0)
子	61	(46.6)	40	(42.1)	21	(58.3)
子の配偶者	63	(48.1)	53 *	(55.8)	10	(27.8)
孫	9	(6.9)	8	(8.4)	1	(2.8)
孫の配偶者	10	(7.6)	10	(10.5)	0	(0.0)
ひ孫	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
兄弟	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
本人	3	(2.3)	2	(2.1)	1	(2.8)
その他	3	(2.3)	2	(2.1)	1	(2.8)
デジタル機器で写真撮影やメールの送受信を日常的にしている同居のご家族	(n=130)		(n=94)		(n=36)	
配偶者	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
子	47	(36.2)	32	(34.0)	15	(41.7)
子の配偶者	28	(21.5)	23	(24.5)	5	(13.9)
孫	21	(16.2)	16	(17.0)	5	(13.9)
孫の配偶者	7	(5.4)	7	(7.4)	0	(0.0)
ひ孫	6	(4.6)	6	(6.4)	0	(0.0)
兄弟	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
本人	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
その他	1	(0.8)	1	(1.1)	0	(0.0)

表 I -14 主観的健康観との関連する要素について②

	合計	あなたは、自身の健康状態について、 どのようにお考えですか				p値
		とても良い、 まあ良い		あまり良くない、 良くない		
		人	(%)	人	(%)	
介護認定を受けている場合、要介護度を教えてください。	(n=125)	(n=89)		(n=36)		
介護認定されていない	18 (14.4)	12 (13.5)	6 (16.7)			
要介護度1	18 (14.4)	13 (14.6)	5 (13.9)			
要介護度2	35 (28.0)	26 (29.2)	9 (25.0)			0.588
要介護度3	24 (19.2)	19 (21.3)	5 (13.9)			
要介護度4	18 (14.4)	13 (14.6)	5 (13.9)			
要介護度5	12 (9.6)	6 (6.7)	6 (16.7)			
普段食欲はある方ですか？	(n=131)	(n=96)		(n=35)		
はい	121 (92.4)	91 (94.8)	30 (85.7)			0.130
いいえ	10 (7.6)	5 (5.2)	5 (14.3)			
若い頃と同じ硬さのものを食べられていますか？	(n=133)	(n=96)		(n=37)		
食べられている	56 (42.1)	44 (45.8)	12 (32.4)			
軟らかくしないと食べられない	73 (54.9)	50 (52.1)	23 (62.2)			0.220
わからない	4 (3.0)	2 (2.1)	2 (5.4)			
普段食事の介助をしてもらっていますか	(n=135)	(n=98)		(n=37)		
はい	22 (16.3)	12 (12.2)	10 * (27.0)			0.038
いいえ (一人で食べられる)	113 (83.7)	86 * (87.8)	27 (73.0)			
40～60歳頃の食生活について覚えていますか？	(n=124)	(n=90)		(n=34)		
はい	76 (61.3)	57 (63.3)	19 (55.9)			0.447
いいえ	48 (38.7)	33 (36.7)	15 (44.1)			

表 I -15 主観的健康観との関連する要素について③

	合計	あなたは、自身の健康状態について、 どのようにお考えですか				p値
		とても良い、 まあ良い		あまり良くない、 良くない		
		人	(%)	人	(%)	
健康を維持するために、食事で日頃気を付けていることがあれば 教えてください。	(n=132)	(n=96)		(n=36)		
1日3食、しっかり食べるようにしている (欠食をしない)	118 (89.4)	86 (89.6)	32 (88.9)	1.000		
野菜をしっかり食べるようにしている	82 (62.1)	60 (62.5)	22 (61.1)	0.884		
多様な食品を食べるようにしている	79 (59.8)	61 (63.5)	18 (50.0)	0.158		
魚や肉をしっかり食べるようにしている	76 (57.6)	58 (60.4)	18 (50.0)	0.281		
豆腐等、大豆製品をしっかり食べるように している	76 (57.6)	57 (59.4)	19 (52.8)	0.495		
果物を食べるようにしている	68 (51.5)	49 (51.0)	19 (52.8)	0.859		
牛乳・乳製品をしっかり摂るようにしている	47 (35.6)	34 (35.4)	13 (36.1)	0.941		
塩辛いものを控えるようにしている (うす味にしている)	43 (32.6)	26 (27.1)	17 * (47.2)	0.028		
お酒を控えるようにしている	39 (29.5)	32 (33.3)	7 (19.4)	0.119		
発酵食品を食べるようにしている	38 (28.8)	31 (32.3)	7 (19.4)	0.147		
心掛けているものはない	8 (6.1)	5 (5.2)	3 (8.3)	0.421		
その他	17 (12.9)	13 (13.5)	4 (11.1)	1.000		
健康を維持するために、生活習慣で日頃気を付けていることがあれば 教えてください。	(n=132)	(n=96)		(n=36)		
規則正しい生活をするようにしている	84 (63.6)	66 (68.8)	18 (50.0)	0.148		
身の回りのことは自分でする	73 (55.3)	55 (57.3)	18 (50.0)	0.823		
休養や睡眠をしっかりとるようにしている	66 (50.0)	47 (49.0)	19 (52.8)	0.359		
口腔衛生(歯磨きなど)に気を付けている	59 (44.7)	37 (38.5)	22 * (61.1)	0.004		
家の中でも体を動かすようにしている	49 (37.1)	36 (37.5)	13 (36.1)	0.816		
煙草は吸わないようにしている	36 (27.3)	30 (31.3)	6 (16.7)	0.154		
庭の手入れなどをするようにしている	16 (12.1)	9 (9.4)	7 (19.4)	0.120		
散歩に行くようにしている	12 (9.1)	9 (9.4)	3 (8.3)	1.000		
心掛けているものはない	10 (7.6)	8 (8.3)	2 (5.6)	1.000		
その他	10 (7.6)	6 (6.3)	4 (11.1)	0.273		
健康を維持するために、社会参加・交流で日頃気を付けていることが あれば教えてください。	(n=126)	(n=92)		(n=34)		
デイサービス(日帰り通所サービス)等に 通所している	89 (70.6)	69 (75.0)	20 (58.8)	0.077		
定期的に医療機関に通院している	64 (50.8)	50 (54.3)	14 (41.2)	0.189		
友人と会ったり、話したりする(電話含む)	20 (15.9)	18 (19.6)	2 (5.9)	0.062		
心掛けているものはない	16 (12.7)	10 (10.9)	6 (17.6)	0.375		
買い物に行くようにしている	6 (4.8)	6 (6.5)	0 (0.0)	0.190		
町内(会)等の行事に参加するように している	4 (3.2)	3 (3.3)	1 (2.9)	1.000		
趣味のサークル活動に参加している	2 (1.6)	2 (2.2)	0 (0.0)	1.000		
ボランティア活動をしている	1 (0.8)	1 (1.1)	0 (0.0)	1.000		
その他	12 (9.5)	8 (8.7)	4 (11.8)	0.733		

(14) 主観的健康観の良好さに関連する要因とその影響の大きさについて

クロス集計にて、主観的健康観の良好さと有意な関連が確認された項目（①出身県、②幼少期～20歳の居住地、③21歳～40歳の居住地、④孫の配偶者との同居状況、⑤ひ孫との同居状況、⑥子の配偶者が行っているかどうか、⑦食事介助を必要とするかどうか、⑧塩辛いものを控えるようにしているかどうか、⑨口腔衛生に気を付けているかどうか）との関連をロジスティック回帰分析によって確認した。

表 I-16 主観的健康観の良好さに影響する要素に関するロジスティック回帰分析

	回帰係数	有意確率	オッズ比	オッズ比の	
				95% 信頼区間	
				下限	上限
福井県出身	2.473	0.001	11.862	2.783	50.572
ひ孫と同居している	1.971	0.023	7.175	1.314	39.194
塩辛いものを控えるようにしている (うす味にしている)	-1.166	0.030	0.312	0.109	0.894
口腔衛生(歯磨きなど)に気を付けている	-1.399	0.010	0.247	0.085	0.713
定数	-0.093	0.900	0.911		

分析の結果、回帰係数より主観的健康観の良好さに「福井県出身」および「ひ孫と同居していること」は正の影響があり、「塩辛いものを控えるようにしている(うす味にしている)こと」「口腔衛生(歯磨きなど)に気を付けていること」は負の影響があることが示された。また、各項目の影響の大きさをオッズ比で確認したところ、影響の大きい項目として「福井県出身」や「ひ孫と同居していること」が挙げられた(表 I-16)。

ただし、結果の解釈には十分な慎重さが必要である。つまり、「福井県出身」や「ひ孫と同居していること」による正の影響は、単なる家族構成や出身県の如何ではなく、他の関連項目と合わせた「福井県に生活を送るための基盤となる家族がいること」による望ましい影響と解釈する必要があるかもしれない。

また、「塩辛いものを控えるようにしている(うす味にしている)こと」「口腔衛生(歯磨きなど)に気を付けていること」による負の影響は、塩辛いものを気にせずに食べていることや、歯磨きをしていないことが健康長寿につながっていることを示しているわけではない。すなわち、回答時点で塩分や口腔衛生に関連する持病がない等の理由により、これらを気にする必要がないような良好な健康状態であると理解する方が現実的だろう。

II.本調査の概要

1 調査の目的

- ① 福井県内の在住の 100 歳以上の高齢者の生活全般について調査し、健康長寿に関連する要素について知見を得ることで、今後の健康施策策定の資料を作成すること
- ② 現在健康な 100 歳以上の高齢者は、過去の食事の影響を強く受けているという仮説のもと、生活習慣等が大きく変わる 65～70 歳ごろの食事の特徴を把握すること
- ③ 福井県内の在住の 100 歳以上の高齢者の食事について詳細を調査すること

2 本調査の対象

本調査の対象は、事前調査分析対象者 139 名のうち、複数の選定条件に合致する 45 名を対象とした。

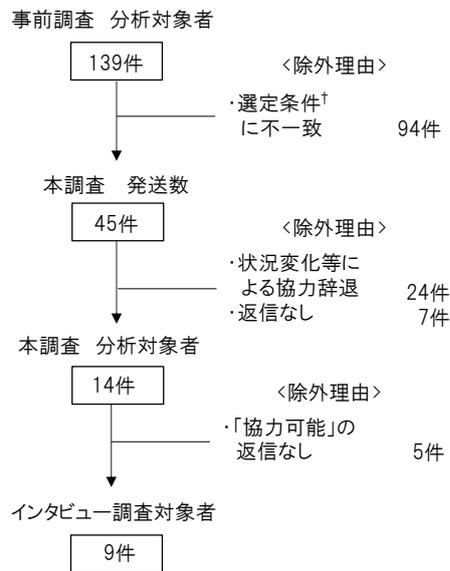
3 分析対象の概要

本調査の対象者 45 名に対して、調査資料を送付した。

期日までに、状況の変化等を理由に協力辞退の申し出のあった 24 名および返信のなかった 9 名を除いた 14 名を分析対象とした（本調査質問紙回収率 31.1%）。

また、本調査の資料を送付する際に、追加調査の対応可否についても確認し、対応可能な旨の返信が得られた 9 名について、インタビュー調査を行った。

収集対象から分析対象者を抽出するフローを図 2 に示す。



†本調査対象者選定条件：
①主観的健康観の良好な方（調査目的の趣旨に即して）
②40～60歳の食事を覚えている方（質問事項があるため）
③事前調査返信時に調査協力の意思がある方

図 2 収集対象から分析対象者を抽出するフロー

(1) 居住自治体（分析対象者数）

	度数	(%)
あわら市	1	(7.1)
永平寺町	1	(7.1)
越前市	3	(21.4)
大野市	1	(7.1)
勝山市	2	(14.3)
坂井市	2	(14.3)
鯖江市	1	(7.1)
福井市	1	(7.1)
若狭町	2	(14.3)

n=14

(%) は、小数第 2 位を四捨五入して求めたため、合計が 100%にならない場合がある。

4 調査項目

(1) 質問紙調査

本調査の調査項目は以下のとおりである。

調査項目	調査内容
基本属性	氏名、生年月日、住所、電話番号、性別、満年齢、介護度、
基本データ	配偶者との同居状況、死別した年齢
食生活 について	食欲、自分の歯の残存状況、咀嚼機能、歯を原因として食事がとれない時の有無、嚥下機能、食事回数、習慣的な食事摂取状況、食事時間、共食状況、主食の内容と 1 回あたりの摂取量、肉類への嗜好、習慣的な肉類の摂取量、魚類への嗜好、習慣的な魚類の摂取量、大豆・大豆製品への嗜好、習慣的な大豆・大豆製品の摂取量、乳・乳製品への嗜好、習慣的な乳・乳製品の摂取量、水分の摂取量と内容、飲み物として日常的に摂取するもの、お酒の摂取状況
生活全般 について	主観的健康観、地域とのつながり、家族以外の人との会話状況と頻度、これまでの大病の罹患状況、普段の服薬状況、現在の運動器の状況、昔の諸活動（運動・社会活動など）の状況、昔の食生活の状況、現在の食生活で気をつけていること
人生観 について	現在の生きがい、健康長寿の秘訣

(2) インタビュー調査

まず、質問紙調査の調査期間中の連続する1週間に食べた食事(朝・昼・夕・間食)の写真撮影を求めた。撮影にあたっては、事前調査でデジタル機器の取扱が可能な家族と同居している対象者にはスマートフォンで、デジタル機器の取扱が可能な家族と同居していない対象者には調査実施者が準備・郵送したインスタントカメラを使用して撮影してもらった。なお、可能な限り毎食の撮影を依頼したが、デイサービス等を利用しており、写真の撮影が困難なタイミングにあっては、撮影をしなくてもよいものとした。

質問紙と写真の提出があった後、それらをもとに対象者ごとの個票を作成した。その後、その内容をもとに生活習慣や食事内容についてより詳細な聞き取りを行った。

5 調査時期

本調査のうち、質問紙調査は令和5年2月17日から3月3日までを調査期間とした。遅れて提出のあったものについても、令和5年4月18日までに返信のあったものは、回答者に含めた。

また、インタビュー調査については令和5年4月7日から5月17日までを調査期間とした。

6 調査結果

(1) 基本属性等

回答者の性別は女性が11名(78.6%)、男性が3名(21.4%)であった(表II-1)。年齢は、101歳の対象者が7名、102歳が4名、100歳が1名、105歳が1名であった(表II-2)。配偶者との同居状況等は死別が12名(92.3%)と多かった(表II-3)。介護度は「要支援」の対象者が5名(35.7%)、「要介護」の方が9名(64.2%)であり、最も介護度の高い対象者は要介護度3であった(表II-4)。

表II-1 性別

性別	人	(%)
女	11	(78.6)
男	3	(21.4)

n=14

表II-2 年齢

満年齢	人	(%)
100歳	2	(14.3)
101歳	7	(50.0)
102歳	4	(28.6)
105歳	1	(7.1)

n=14

表II-3 配偶者との同居

配偶者との同居状況等について、あてはまるもの1つに○を付けてください。	人	(%)
同居	1	(7.7)
死別	12	(92.3)

n=13

表II-4 介護度

ご自身の介護度について、あてはまるもの1つに○を付けてください。	人	(%)
要支援1	1	(7.1)
要支援2	4	(28.6)
要介護1	3	(21.4)
要介護2	3	(21.4)
要介護3	3	(21.4)

n=14

(2) 食生活について

①食欲の有無と歯や入れ歯の状況等

すべての対象者が、食欲は「ある」と回答した（表II-5）。自歯が0本と回答した対象者が6名（46.2%）である一方、30本と回答したのも1名（7.7%）いた（表II-6）。多くの対象者が、「少し調整すればたいていのものは食べられる」（11名）（表II-7）、「歯や入れ歯の具合が悪くて食事が十分に摂れないことがない」（12名）と回答した（表II-8）。また、食事にむせることは「ない」（9名）と回答した（表II-9）。

表II-5 普段食欲はあるほうですか

普段食欲はあるほうですか。	人	(%)
はい	14	(100.0)

n=14

表II-6 自分の歯は何本ありますか

自分の歯は何本ありますか。自分の歯には、親知らず・入れ歯・ブリッジ・インプラントは含みません。さし歯は含みます。	人	(%)
0本	6	(46.2)
1本	1	(7.7)
4本	1	(7.7)
5本	1	(7.7)
10本	1	(7.7)
15本	1	(7.7)
25本	1	(7.7)
30本	1	(7.7)

n=13

表II-7 どのくらいの硬さのものまで食べることができますか

どのくらいの硬さのものまで食べることができますか。	人	(%)
若いころと同じようになんでも食べられる	3	(21.4)
少し調整をすればたいていのものは食べられる	11	(78.6)

n=14

表II-8 歯や入れ歯の具合が悪くて食事が十分に摂れないことはありますか

歯や入れ歯の具合が悪くて食事が十分に摂れないことはありますか。	人	(%)
ある	2	(14.3)
ない	12	(85.7)

n=14

表II-9 食事にむせることがありますか

食事にむせることがありますか。	人	(%)
よくある	1	(7.7)
ときどきある	3	(23.1)
ない	9	(69.2)

n=13

②食事の回数と共食について

すべての対象者が、普段食事を「3回」摂ると回答した（表II-10）。1回の食事時間は、15分～30分のもものが8名（61.5%）と最も多かった（表II-11）。

朝食の共食状況は、「ほとんど毎日」と回答した対象者が7名（53.8%）と最も多かった。一方で、「ほとんどない」と回答した対象者も4名（30.8%）いた（表II-12）。昼食の共食状況は、「ほとんど毎日」と回答した対象者が11名（78.6%）と最も多かった（表II-13）。夕食の共食状況についても、「ほとんど毎日」と回答した対象者が11名（78.6%）と最も多かった（表II-14）。

表II-10 食事は1日何回とりますか

普段、食事は1日何回とりますか。	人	(%)
3回	14	(100.0)

n=14

表II-11 1回の食事にかかる時間はどれくらいですか。

1回の食事にかかる時間はどれくらいですか。	人	(%)
15分以下	3	(23.1)
15分超～30分以下	8	(61.5)
30分超～60分以下	2	(15.4)

n=13

表II-12 あなたは、普段誰かと一緒に食事をするのがどのくらいありますか。(朝食)

あなたは、普段誰かと一緒に食事をするのがどのくらいありますか。(朝食)	人	(%)
ほとんど毎日	7	(53.8)
週に4～5日	2	(15.4)
ほとんどない	4	(30.8)

n=13

表II-13 あなたは、普段誰かと一緒に食事をするのがどのくらいありますか。(昼食)

あなたは、普段誰かと一緒に食事をするのがどのくらいありますか。(昼食)	人	(%)
ほとんど毎日	11	(78.6)
週に4～5日	1	(7.1)
週に2～3日	2	(14.3)

n=14

表II-14 あなたは、普段誰かと一緒に食事をするのがどのくらいありますか。(夕食)

あなたは、普段誰かと一緒に食事をするのがどのくらいありますか。(夕食)	人	(%)
ほとんど毎日	11	(78.6)
ほとんどない	3	(21.4)

n=14

③ 主食について

全員が、主食としてご飯（米飯）を食べることが多いと回答した（表II-15）。

主食の摂取量は、ごはんの1回あたりの摂取量はお茶碗1杯と回答したものが10名（76.9%）と最も多かった。なお、おかゆ1杯と回答したものは、エネルギー量を考慮して別項目として集計を行った（表II-16）。パンを食べる場合は1回あたり1枚程度という回答が、2名より得られた（表II-17）。

表II-15 主食はごはん（米飯）を食べることが多いですか、それともパンを食べることが多いですか

主食はごはん（米飯）を食べることが多いですか、それともパンを食べることが多いですか。	人	(%)
ごはん（米飯）	13	(100.0)

n=13

表II-16 ごはん（米飯）あるいはパンを、1回あたりどのくらい食べますか。【ごはん】

ごはん（米飯）あるいはパンを、1回あたりどのくらい食べますか。【ごはん】	人	(%)
茶碗0.5杯	1	(7.7)
茶碗3/5杯	1	(7.7)
茶碗1杯	10	(76.9)
茶碗1～1.3杯	1	(7.7)

n=13 ※ おかゆ茶碗1杯：1名（別項目として集計したため、nには含めない）

表II-17 パンを、1回あたりどのくらい食べますか。【パン】

ごはん（米飯）あるいはパンを、1回あたりどのくらい食べますか。【パン】	人	(%)
1枚	2	(100.0)

n=2

④ 主菜について

肉が「好き」と回答したものは6名(46.2%)、次いで「やや好き」が4名(33.3%)であった(表II-18)。肉の摂取頻度として、「週に2~3日」と回答したものが5名(35.7%)と最も多く、次いで「週に4~5日」と回答したものが4名(28.6%)と続いた(表II-19)。よく食べる肉の種類として「豚肉」と「鶏肉」が共に9名(81.8%)と、最も多かった(表II-20)。好きなお肉料理は、「ステーキ」「焼肉」が各9名(81.81%)と、多かった(表II-21)。

表II-18 お肉(ハムやベーコン等の加工品を含む)は好きですか

お肉(ハムやベーコン等の加工品を含む)は好きですか。	人	(%)
好き	6	(46.2)
やや好き	4	(33.3)
あまり好きでない	3	(25.0)

n=13

表II-19 普段、お肉は週に何日くらい食べますか

普段、お肉は週に何日くらい食べますか。	人	(%)
ほとんど毎日	2	(14.3)
週に4~5日	4	(28.6)
週に2~3日	5	(35.7)
ほとんどない	3	(21.4)

n=14

表II-20 よく食べるお肉の種類は何ですか。【複数回答可】

よく食べるお肉の種類は何ですか。	人	(%)
豚肉	9	(81.8)
鶏肉	9	(81.8)
牛肉	6	(54.5)
その他	1	(9.1)

n=11

表II-21 好きなお肉料理は何ですか。【自由記述・複数回答可】

好きなお肉料理は何ですか。	人	(%)
ステーキ	3	(30.0)
焼肉	3	(30.0)
から揚げ、カツ	2	(20.0)
好き嫌いが無い(出された料理はほとんど食べる)	1	(10.0)
特になし	1	(10.0)

n=11

※ 1名のみのお肉料理名: すき焼き、くし、酢豚、ポークソテー、炒め物、オムレツ、シチュー、カレー、麻婆豆腐、肉団子のスープ、ロールキャベツ、お煮しめ、ぼたもち

魚が「やや好き」と回答したものは6名(42.9%)、次いで「好き」が4名(28.6%)であった(表II-22)。魚の摂取頻度として、「週に2~3日」と回答したものが6名(42.9%)と最も多く、次いで「週に4~5日」と回答したものが3名(21.4%)と続いた(表II-23)。よく食べるお魚は、「サバ」が最も多く、「カレイ」「サケ」が続いた(表II-24)。好きな魚料理は、「煮付け・煮魚」が9名(81.8%)と最も多く、次いで「焼き魚・塩焼き」が6名(54.5%)であった(表II-25)。

表II-22 お魚(ちくわ等の練り製品や加工品を含む)は好きですか

お魚(ちくわ等の練り製品や加工品を含む)は好きですか。	人	(%)
好き	4	(28.6)
やや好き	6	(42.9)
あまり好きでない	2	(14.3)
好きでない	2	(14.3)
n=14		

表II-23 普段、お魚は週に何日くらい食べますか

普段、お魚は週に何日くらい食べますか。	人	(%)
ほとんど毎日	2	(14.3)
週に4~5日	3	(21.4)
週に2~3日	6	(42.9)
週に1日程度	2	(14.3)
ほとんどない	1	(7.1)
n=14		

表II-24 よく食べるお魚は何ですか。【自由記述・複数回答可】

よく食べるお魚は何ですか。	人	(%)
サバ	6	(54.5)
カレイ	4	(36.4)
サケ	4	(36.4)
イワシ	3	(27.3)
ホッケ	2	(18.2)
赤魚	2	(18.2)
n=11		

※ 1名のみのお魚 : マグロ、しらす、アジ、ます、ししゃも、さんま、青魚

表II-25 好きなお魚料理は何ですか。【自由記述・複数回答可】

好きなお魚料理は何ですか。	人	(%)
煮付け、煮魚	9	(81.8)
焼き魚、塩焼き	6	(54.5)
刺身	2	(18.2)
好き嫌いが無い(出された料理はほとんど食べる)	1	(9.1)
n=11		

※ 1名のみのお魚料理 : ちりめんじゃこをごはんにかけて食べる、タラのオイル焼き

大豆・大豆製品が「好き」と回答したものは11名(78.6%)であった(表II-26)。大豆・大豆製品の摂取頻度として、「ほとんど毎日」と「週に1日程度」と回答したものがともに4名(33.3%)であった(表II-27)。好きな大豆・大豆製品を使った料理は「煮豆・煮付け」が7名(63.6%)と多く、次いで「みそ汁」が4名(36.4%)であった(表II-28)。

表II-26 大豆・大豆製品は好きですか

大豆・大豆製品は好きですか。	人	(%)
好き	11	(78.6)
やや好き	1	(7.1)
あまり好きでない	2	(14.3)

n=14

表II-27 普段、大豆・大豆製品は週に何日くらい食べますか

普段、大豆・大豆製品は週に何日くらい食べますか。	人	(%)
ほとんど毎日	4	(33.3)
週に4~5日	1	(8.3)
週に2~3日	3	(25.0)
週に1日程度	4	(33.3)

n=12

表II-28 好きな大豆・大豆製品を使った料理は何ですか。【自由記述・複数回答可】

好きな大豆・大豆製品を使った料理は何ですか。	人	(%)
煮豆、煮付け	7	(63.6)
みそ汁	4	(36.4)

n=11

※ 1名のみ大豆・大豆製品 : 豆腐、納豆

1名のみ料理: 卵の花、煮なます(大根・ニンジン・大豆・うす揚げ・イモを煮る)、揚げ焼き、ひじき煮、鍋

⑤ 乳・乳製品について

乳・乳製品が「やや好き」と回答したものは5名(38.5%)、次いで「好き」「あまり好きでない」がともに4名(30.8%)であった(表II-29)。乳・乳製品の摂取頻度として、「ほとんど毎日」と「ほとんどない」と回答したものがともに4名(30.8%)であった(表II-30)。よく食べる乳・乳製品は、「牛乳」が5名(71.4%)であった(表II-31)。

表II-29 乳・乳製品は好きですか

乳・乳製品は好きですか。	人	(%)
好き	4	(30.8)
やや好き	5	(38.5)
あまり好きでない	4	(30.8)

n=13

表II-30 普段、乳・乳製品は週に何日くらい食べますか

普段、乳・乳製品は週に何日くらい食べますか。	人	(%)
ほとんど毎日	4	(30.8)
週に4~5日	1	(7.7)
週に2~3日	3	(23.1)
週に1日程度	1	(7.7)
ほとんどない	4	(30.8)

n=13

表II-31 よく食べる乳・乳製品は何ですか。【自由記述・複数回答可】

よく食べる乳・乳製品は何ですか。	人	(%)
牛乳	5	(71.4)
ヨーグルト	3	(42.9)

n=9

※ 1名のみのお乳・乳製品 : チーズ、ヤクルト / 1名のみのお料理 : グラタン、ポタージュ

⑥ 飲み物について

普段の飲み物として「お茶」と回答したものが6名(66.7%)と最も多かった(表II-32)。飲む量は、湯呑で1日に2杯～8杯と人それぞれであった。(表II-33)。

お酒を飲むことが「ほとんどない」と回答したものは、13名(92.9%)と最も多かった(表II-34)。お酒を飲む量は、20ml～150mlとさまざまであった(表II-35)。

表II-32 普段、飲み物は何をよく飲みますか。

普段、飲み物は何をよく飲みますか。	人	(%)
お茶	6	(66.7)
水・白湯	2	(22.2)
その他	1	(11.1)

n=9

表II-33 飲み物を湯呑(1杯およそ150ml)で数えて、1日に何杯くらい飲みますか
【自由記述】

飲み物を湯呑(1杯およそ150ml)で数えて、1日に何杯くらい飲みますか。	人	(%)
・2杯	2	(16.7)
・3杯	1	(8.3)
・3～4杯	1	(8.3)
・3杯以上	1	(8.3)
・4～5杯	1	(8.3)
・4杯	2	(16.7)
・5～6杯	2	(16.7)
・5杯	1	(8.3)
・8杯	1	(8.3)

n=12

表II-34 お酒を週何日くらい飲みますか

お酒を週何日くらい飲みますか。	人	(%)
ほとんど毎日	1	(7.1)
ほとんどない	13	(92.9)

n=14

表II-35 お酒を飲むときは、1回あたり何をどのくらい飲みますか。【自由記述】

お酒を飲むときは、1回あたり何をどのくらい飲みますか。	人	(%)
・1年前ごろは毎日、朝夕養命酒を20mlほど飲んでいて、現在は薬との飲み合わせで飲んでいない。	1	(33.3)
・80代くらいまでは毎日夜少しの酒を飲んでました	1	(33.3)
・ビール150ml位	1	(33.3)

n=3

(3) 生活全般について

①主観的健康観と地域とのつながり、家族以外の人との会話状況と頻度

現在健康だと思うかについては「まあまあ健康である」と回答したものが8名(57.1%)と最も多く、次いで「健康である」と回答したものが5名(35.7%)と続いた(表II-36)。

家族以外の人と関わる機会が十分持っていると「やや思う」と回答したものが8名(57.1%)と最も多く、次いで「あまり思わない」と回答したものが4名(28.6%)と続いた(表II-37)。

家族以外の方と話をすることが「週に4~5日」「週に2~3日」と回答したものがともに6名(46.2%)と最も多かった(表II-38)。

家族以外の話し相手として「ヘルパーの方」と回答したものが4名(33.3%)と最も多かった(表II-39)。

表II-36 あなたは現在健康だと思いますか

あなたは現在健康だと思いますか。	人	(%)
健康である	5	(35.7)
まあまあ健康である	8	(57.1)
あまり健康でない	1	(7.1)

n=14

表II-37 あなたは普段、家族以外の人と関わる機会を十分持っているとと思いますか

あなたは普段、家族以外の人と関わる機会を十分持っているとと思いますか。	人	(%)
思う	2	(14.3)
やや思う	8	(57.1)
あまり思わない	4	(28.6)

n=14

表II-38 家族以外の方と話をすることは週に何日くらいありますか

家族以外の方と話をすることは週に何日くらいありますか。	人	(%)
週に4~5日	6	(46.2)
週に2~3日	6	(46.2)
週に1日程度	1	(7.7)

n=13

表II-39 家族以外の方と誰と会話をしますか

家族以外の方と誰と会話をしますか。	人	(%)
ヘルパーの方	4	(33.3)
近隣の方	2	(16.7)
友人	1	(8.3)
その他	6	(50.0)

n=13

②これまでの大病の罹患状況、普段の服薬状況、

これまでに大きな病気やけがをしたことが「ある」と回答したものは9名（64.3%）だった（表II-40）。

日常的に薬を「飲んでいる」と回答したものは、12名（92.3%）と多かった（表II-41）。

日常的に薬を飲むようになった年代としては、60歳～100歳まで様々であるが、「70歳」「80歳」が各2名ずつあった（表II-42）。

表II-40 これまでに大きな病気やけがをしたことがありますか

これまでに大きな病気やけがをしたことがありますか。	人	(%)
ある	9	(64.3)
ない	5	(35.7)

n=14

表II-41 日常的にお薬を飲んでいますか

日常的にお薬を飲んでいますか。	人	(%)
飲んでいる	12	(92.3)
飲んでいない	1	(7.7)

n=13

表II-42 日常的にお薬を飲むようになったのは、おいくつくらいの時ですか。【自由記述】

日常的にお薬を飲むようになったのは、おいくつくらいの時ですか	人	(%)
・60歳	1	(9.1)
・65歳	1	(9.1)
・70歳	2	(18.2)
・80歳	2	(18.2)
・85歳	1	(9.1)
・90歳	1	(9.1)
・95歳	1	(9.1)
・98歳	1	(9.1)
・100歳	1	(9.1)

n=11

③ 現在の運動器の状況

ロコモチェックに含まれる家庭内での行動の該当状況を尋ねたところ、「階段を上がるのに手すりが必要」が7名(77.8%)、「15分くらい続けて歩くことができない」が6名(66.7%)、「家の中でつまずいたり、すべったりする」が3名(33.3%)であった(表II-43)。

表II-43 現在の運動器の状況【複数回答可】

普段の生活についてお聞きます。	人	(%)
階段を上がるのに手すりが必要	7	(77.8)
15分くらい続けて歩くことができない	6	(66.7)
家の中でつまずいたり、すべったりする	3	(33.3)
普段の生活に特に支障はない	1	(11.1)

n=9

④ 1980年前後の諸活動(運動・社会活動など)の状況

多くの回答者は、1980年(60~70代)前後のときに、「田・畑仕事」「農作業」を週5~6回以上こなし、「趣味の活動」「運動」「孫守り」をしていたことがわかる。活発に活動されていた様子がうかがえる(表II-44)。

表II-44 60~70代の時のことを思い出してお答えください。運動やお仕事、自治会などの地域の活動など、日課にしていた活動はありましたか。【ある場合には自由記述・複数回答可】

60~70代の時のことを思い出してお答えください。運動やお仕事、自治会などの地域の活動など、日課にしていた活動はありましたか。	人	(%)
日課にしているような活動はなかった。	2	(18.2)
・畑仕事 週5回以上、大正琴 週1回以上	1	(9.1)
・ゲートボール 週2回以上、ゲートボール 月2回以上	1	(9.1)
・ボランティア活動、近くに住んでいる高齢者の世話 週1~2回以上、趣味(合唱・童謡の会) 月1回、趣味(踊りの会) 週1回以上、仏教婦人会活動 月1回以上、孫の子守 週7回	1	(9.1)
・田・畑 週6回以上、孫守 週6回以上	1	(9.1)
・仕事 週6回以上、農業 週6回以上、家事 週6回以上	1	(9.1)
・畑仕事 空いた時間、お寺のこと 2回以上、家事 必要に応じて、老人会	1	(9.1)
・農作業 雨の日以外毎日	1	(9.1)
・仕事 週5回以上、まごの世話 週2~3回以上	1	(9.1)
・ゲートボール 週2回以上	1	(9.1)

n=11

⑤ 1980年前後の食生活の状況

会社などを退職する60歳(1980年)前後に食事状況に変化があったかを調べた。変化のあったものは1名であった。多くの回答者が今の食生活と変化が「なかった」10名(90.9%)と回答した(表II-45)。食生活の変化した1名は、60歳、90歳、100歳ごろに「嗜好の変化」「食べられるものの硬さ」に変化があったことがわかる(表II-46)。

1980年前後、とくに食生活で気を付けていたことがあるかについては、「いいえ」が8名(72.7%)であった(表II-47)。

表II-45 1980年(おおよそ60歳)前後で変化がありましたか

食事の状況は、1980年(おおよそ60歳)前後で変化がありましたか。	人	(%)
あった	1	(9.1)
なかった	10	(90.9)

n=11

表II-46 いつごろ(何歳頃)に、何がどのように変化しましたか。【自由記述】

いつごろ(何歳頃)に、何がどのように変化しましたか。	人	(%)
・60歳ぐらい、長男夫婦との同居により、食のバランスを考えた食事になった	1	(33.3)
・90歳頃から梅干し、漬物、ラッキョウをあまり欲しがらなくなった	1	(33.3)
・100歳ごろ あまりかたい物は食べられなくなった	1	(33.3)

n=3

表II-47 1980年(おおよそ60歳)前後、食生活でとくに気を付けていたことはありましたか。【ある場合には自由記述】

1980年(おおよそ60歳)前後、食生活でとくに気を付けていたことはありましたか。	人	(%)
いいえ	8	(72.7)
・好き嫌いなく何でも食べていた。大豆製品は毎日食べていた。野菜中心でたんぱく質も食べるようにしていた。		
・若いころから、野菜類を育てていたので、ぼかしで育てた無農薬で新鮮な野菜を摂るようにしていた。味噌、しょよ豆(大豆、麴、塩でつけたもの)は手作りして、しょよ豆はおは漬けなどにかけて毎食食べていた。	1	(9.1)
・野菜は毎日	1	(9.1)
・自分で梅干し、漬物を漬け、特に意識していなかったと思いますが、おやつにはさつまいも・うり・きゅうり・みかん・りんご・イチゴ等自家製も多く、よく食べていました。	1	(9.1)

n=11

1980年前後の食事状況をみると、主食は「ごはんを毎食」が14名、「つけものを毎食」「みそ汁を毎食」が各9名であった。その他は「緑黄色野菜を毎日」が9名、「いも類を毎日」が各6名であった。「大豆製品を毎日」は6名いるが、「大豆製品を1週間に1から2回」も6名おり、摂取頻度が分かれる食品であることが推察される。

「パンをほとんど摂取しない」が9名、「乳製品をほとんど摂取しない」が7名であった。パンや乳製品を摂取しないものが多くあった（表II-48）。

表II-48 1980年頃（おおよそ60歳頃）の食事をお伺いします。覚えておられる範囲でお答えください。以下の食べ物を、どのくらいの頻度で食べていましたか。

	毎食	1日に二回	1日に一回	ほとんど食べない
	人	人	人	人
ごはん	14	0	0	0
つけもの	9	1	3	0
みそ汁（すまし汁も含む）	9	2	3	0
	ほとんど毎日	二日に一回	一週間に一、二回	ほとんど食べない
	人	人	人	人
パン	1	0	1	9
めん類	0	0	8	4
魚介類	4	4	5	1
肉類	3	5	4	2
卵	1	6	7	0
牛乳	4	1	3	5
乳製品	1	0	6	7
大豆製品	6	2	6	0
緑黄色野菜	9	2	2	0
海草	4	2	7	1
イモ類	6	4	4	0
果物	1	4	7	0
油脂類	3	4	5	1

⑥ 2022年の食生活の状況

2022年（現在）、食生活で特に2022年に食生活で特に気を付けていることがある人（「はい」と答えた人）は9名（64.3%）であった。（表II-49）。その内容としては、「3食必ず食べる」「出されたものはすべて食べる」「家族と同じものを食べる」のように栄養バランスが整うような生活環境にいる人が3名、「野菜を食べる」「食物繊維が豊富な食品（いも、ナッツ類）」を食べる」等、特定の食品を意識して摂取する人が4名いた。（表II-50）。

表II-49 2022年（おおよそ100歳）前後、食生活でとくに気を付けていることはありますか

2022年（おおよそ100歳）前後、食生活でとくに気を付けていることはありますか。	人	(%)
はい	9	(64.3)
いいえ	5	(35.7)

n=14

表II-50 食生活で特に気を付けていることをお書きください。【自由記述】

食生活で特に気を付けていることをお書きください。	人	(%)
・3食必ず食べる	1	(10.0)
・やわらかい物を中心に食べている	1	(10.0)
・魚の骨が怖いので、家族に取ってもらう	1	(10.0)
・好物が野菜です	1	(10.0)
・出されたものはすべて食べる	1	(10.0)
・便秘気味（3日に1回）なので繊維質の食生活を心がけている。		
・特に好きな食べ物:さつまいも、じゃがいも、バナナ、ピーナッツ、カシューナッツ、くるみを週3回くらい食べる	1	(10.0)
・本人はあまり考えていないと思いますが、私たちと同じ物を食べてます。量は減りました。	1	(10.0)
・満腹にならないように	1	(10.0)
・硬くかみ切れない物（肉やタクアン）は、子の配偶者が細かく切って出す。それと、4世帯同居でおばあちゃん用の物を作っている事だとも思います。	1	(10.0)
・野菜を中心に魚や肉類を毎食摂るようにしている。豆類、漬物、ヨーグルトもなるべく摂取するようにしている。	1	(10.0)

n=10

⑦ 生きがい

今、生きがいに行っていることはありますかについては、「いいえ」が3名(30.0%)であった。「はい」と回答した7名は、「ひ孫にあうこと」「ひ孫の成長」「人とのかわりが大事」等をあげた(表II-51)。

表II-51 今、生きがいに行っていることはありますか。【ある場合には自由記述】

今、生きがいに行っていることはありますか。	人	(%)
いいえ	3	(30.0)
・多分ですが、同居の孫やひ孫がおばあちゃんによくしてくれる事だと思います。	1	(10.0)
・デイサービスに行き話をする、ぬり絵をすること	1	(10.0)
・ひ孫にあうこと、デイサービスでの運動を頑張り、いつまでも自分の足で歩きたい	1	(10.0)
・ひ孫のことが気になる。何時頃に帰ってくるのか、部活や塾があるのかなど	1	(10.0)
・まごひまごたちの成長	1	(10.0)
・人とのかわりが大事	1	(10.0)
・野菜作りをできる限り続けること	1	(10.0)

n=10

⑧ 健康長寿の秘訣について

健康長寿の秘訣を自由記述で回答してもらった。

食生活に関しては「規則正しい食生活(3食食べる)」「自家製の野菜をたっぷり食べる」「なんでも食べる」などがあげられた。

生活に関しては「外出する」「規則正しい生活をする」「畑など体をうごかす」「自分でできることはする」などがあげられた。

人との関わりとしては、「友達との会話」「孫の世話」「仏壇等を拝む」などがあげられた(表II-52)。

表 II-52 あなたが思う健康長寿の秘訣があれば教えてください。【自由記述】

あなたの思う健康長寿の秘訣を教えてください。	
(回答者1)	<ul style="list-style-type: none"> ・ポカシを使い、無農薬で自分で育てた旬の野菜をたっぷり食べたこと。 ・足腰が丈夫で、80歳代まで自転車で武生市内や鯖江市の方まで出かけていた。 ・前向きで明るく近所の友達たちとも90歳代まで仲良くして、いろんな事を出かけていた。(歌や踊り、仲良し会への参加他) お寺参りにも熱心であった。 ・孫の世話、家事を80代でもこなし、「ピロシキ」とか新しい料理にも挑戦していた。 ・本当に立派に生きてきたと思います。
(回答者2)	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活
(回答者3)	<ul style="list-style-type: none"> ・リズムのある生活をする(規則正しい生活)・やりたいことに挑戦していく気持ちを持つこと ・1日3回の食事を確実に・自分ができるとは少々無理でもやる ・小物づくりを趣味にしています。色々なものを作り、他人様に差しあげて喜びとしてそれが励みにもなっています。
(回答者4)	<ul style="list-style-type: none"> ・何でもよく食べること・デイサービスなどで友達と話すこと、話して笑う等
(回答者5)	<ul style="list-style-type: none"> ・何でも食べられること・友達がいる(話し相手)話をする事・朝晩2回毎日仏前でお経をあげる ・朝刊は必ず読む、本を読むのが好き
(回答者6)	<ul style="list-style-type: none"> ・歯が大事・90代で大腿骨を折り寝たきりになるとはなるとは思いましたが、リハビリを頑張り歩くことができています。 ・骨も丈夫だと思います。 ・前歯が少し生えてきました(4本)←こんなことあるでしょうか
(回答者7)	<ul style="list-style-type: none"> ・よく寝ること
(回答者8)	<ul style="list-style-type: none"> ・何でも食べます
(回答者9)	<ul style="list-style-type: none"> ・浄土真宗を深く信仰していた。90歳くらいまで朝夕のお仏壇のお参りを可能な限り行っていた。 ・80歳くらいまで、家族のためによく働き(田、畑、山)、区長、老人クラブ等の役も行ってた。
(回答者10)	<ul style="list-style-type: none"> ・食事(何でも食べる)、リズム・運動(朝決まった時間に起き、1日の始まり)、ストレス(クヨクヨせずマイペースで前向きに)家族が見ていても感心する事、自分でできることは、たよらず、頑張れる
(回答者11)	<ul style="list-style-type: none"> ・畑が大好きです。現役の時から時間があれば、畑に行っていました。畑に行くと何をしたいか、畑が教えてくれると言って出かけていました。 ・旅行も大好きで、白寿のころ、四国八十八ヶ所巡り、99歳で与那国・沖縄、100歳で長野に行きました。コロナが流行してからは温泉に一回行っただけです。 ・生まれつきの体質の良さもあると思いますが、必要な薬以外は飲まない。 ・暴飲暴食はしない。 ・人に期待すると愚痴が出るから「人は人、自分は自分と思っている。できるだけ自分のことは自分でする」手伝ったことには「ありがとう」と言ってくれるので、ストレスにならない。助かります。
(回答者12)	<ul style="list-style-type: none"> ・無理をせず、ストレスをなるべくためない、人と会話を持つ、全く一人きりにならず周りに必ず家族がいる

n=12

事前調査 調査票

本調査 調査票

令和4年度
100歳長寿者への健康調査
本調査

この度は、100歳長寿者への健康調査にご協力いただき、誠にありがとうございます。今現在、健康で長生きをされている皆様の生活の状況や元気の秘訣をお聞かせいただき、その内容から今後、多くの県民が100歳を元気に生きることができるようなヒントが得られますよう、お力をお貸しいただけると幸いです。なお、この調査は福井県から仁愛大学への委託事業として実施します。この調査についてご不明な点があれば、以下の電話番号までお問い合わせください。

(問い合わせ先：仁愛大学 本調査担当 細田/TEL 0778-43-6570)

本調査では、以下の2つの調査へのご協力をお願いいたしております。

(1) 人生100年時代に向けた県民健康調査 本調査
(本アンケートにご回答して、同意書と一緒に3月3日までにご返送ください。)

(2) 1週間の間に召し上がったお食事の写真の送付
(対象者が、1週間の間に召し上がる①朝食、②昼食、③夕食、④間食の食事の写真をお食前・食後にスマートフォンで撮影いただき、fukui100@jindai.ac.jpまで送信してください。その際にかかる通信料は、ご負担くださいますよう、何卒よろしくお願ひ申し上げます。また、お手数ですが1週間のお写真を送りいただく前に、ご自身のお写真を1枚撮影し、お送りください。事前調査でスマートフォンによる撮影が難しいとお見受けした方には、インスタントカメラをお送りいたしております。インスタントカメラの場合には各カメラの1枚目に、ご自身のお写真を1枚撮影したあと、食事のお写真を撮りご返送ください。)

なお、ご返送いただいたものに不明瞭な内容が含まれている場合には、確認の聞き取りを直接訪問又は電話で行う可能性があります。非常に多くのお手間をおかけいたしますが、ご協力のほど、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

福井県

性別や年齢等についておたずねします

氏名		性別	男 / 女
生年月日 (満年齢)	年 月 日	満 () 歳	
住所			
電話番号	() -		

配偶者との同居状況等について、あてはまるもの1つに○を付けてください。
※ 未婚の場合には「4 その他」をお選びいただき、未婚とお書きください。

1 同居 2 別居 3 死別 4 その他 ()

→ 回答いただいた状況になったのは、あなたがおいくつぐらいの時ですか。
_____ 歳

ご自身の介護度について、あてはまるもの1つに○を付けてください。

1 認定を受けていない 2 要支援1 3 要支援2
4 要介護1 5 要介護2 6 要介護3 7 要介護4 8 要介護5

食生活に関する内容についておたずねします

問1 普段食欲はあるほうですか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

1 はい 2 いいえ

問2 自分の歯は何本ありますか。以下にあてはまる数をお書きください。自分の歯には、親知らず・入れ歯・ブリッジ・インプラントは含みません。さし歯は含みます。

自分の歯は _____ 本ある。

問3 どのくらいの硬さのものまで食べることができますか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

1 若いころと同じようになんでも食べられる
2 少し調整をすればたいいものは食べられる
3 食べられるものが限られている/噛めない

問4 歯や入れ歯の具合が悪くて食事が十分に摂れないことはありますか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

1 ある 2 ない

問5 食事中にむせることがありますか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

1 よくある 2 ときどきある 3 ない

→ 問6へ

(問5-1) むせることを気にして、普段飲んだり、食べたりすることを控えているものがありますか。あてはまるものすべてに○を付けてください。

1 ない 2 パサつくもの 3 口の中でばらけやすいもの
4 口の中に貼りつきやすいもの 5 硬くかみ切りにくいもの
6 サラサラした液体 7 粘り気の強いもの
8 その他 ()

問6 普段、食事は1日何回とりますか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

1 1回 2 2回 3 3回 4 4回以上 5 回数は決まっていない

問7 毎日何時ごろに食事をとりますか。朝、昼、夜、その他のそれぞれの時刻をご記入ください。なお、普段から食事時間が一定でない等の理由から答えられない場合には、「食べない/決まっていない」に☑をいれてください。

朝 () 時 () 分 () □ 食べない/決まっていない
昼 () 時 () 分 () □ 食べない/決まっていない
夜 () 時 () 分 () □ 食べない/決まっていない
その他 () 時 () 分 () □ 食べない/決まっていない

問8 1回の食事にかかる時間はどれくらいですか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

1 15分以下 2 15分超～30分以下 3 30分超～60分以下 4 60分超

問9 あなたは、普段誰かと一緒に食事をすることがどのくらいありますか。

朝・昼・夕のそれぞれについて、あてはまるもの1つに○を付けてください。

【朝食】
1 ほとんど毎日 2 週に4～5日 3 週に2～3日 4 週に1日程度
5 ほとんどない

【昼食】
1 ほとんど毎日 2 週に4～5日 3 週に2～3日 4 週に1日程度
5 ほとんどない

【夕食】

1 ほとんど毎日 2 週に4～5日 3 週に2～3日 4 週に1日程度
5 ほとんどない

問10 主食はごはん(米飯)を食べることが多いですか、それともパンを食べることが多いですか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

1 ごはん(米飯) 2 パン 3 その他 ()

問11 ごはん(米飯)あるいはパンを、1回あたりどのくらい食べますか。以下にあてはまる数をお書きください。

ごはん(米飯) お茶碗 _____ 杯 パン(菓子パン・総菜パンを含む) _____ 枚(個)

問12 お肉(ハムやベーコン等の加工品を含む)は好きですか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

1 好き 2 やや好き 3 あまり好きでない 4 好きでない

問13 普段、お肉は週に何日くらい食べますか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

1 ほとんど毎日 2 週に4～5日 3 週に2～3日 4 週に1日程度
5 ほとんどない → 問14へ

(問13-1) よく食べるお肉の種類は何ですか。あてはまるものすべてに○を付けてください。

1 牛肉 2 豚肉 3 鶏肉 4 その他 ()

(問13-2) 好きなお肉料理は何ですか。以下にお書きください。(自由記述)

問14 お魚(ちくわ等の練り製品や加工品を含む)は好きですか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

1 好き 2 やや好き 3 あまり好きでない 4 好きでない

問15 普段、お魚は週に何日くらい食べますか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

1 ほとんど毎日 2 週に4～5日 3 週に2～3日 4 週に1日程度
5 ほとんどない → 問16へ

(問15-1) よく食べるお魚は何ですか。(自由記述)

(問15-2) 好きなお魚料理は何ですか。以下にお書きください。(自由記述)

問 16 大豆・大豆製品は好きですか。あてはまるもの 1 つに○を付けてください。
 1 好き 2 やや好き 3 あまり好きでない 4 好きでない

問 17 普段、大豆・大豆製品は週に何日くらい食べますか。あてはまるもの 1 つに○を付けてください。

- 1 ほとんど毎日 2 週に4~5日 3 週に2~3日 4 週に1日程度
 5 ほとんどない → 問 18 へ

(問 17-1) よく食べる大豆・大豆製品は何ですか。以下にお書きください。(自由記述)

(問 17-2) 好きな大豆・大豆製品を使った料理は何ですか。以下にお書きください。(自由記述)

問 18 乳・乳製品は好きですか。あてはまるもの 1 つに○を付けてください。

- 1 好き 2 やや好き 3 あまり好きでない 4 好きでない

問 19 普段、乳・乳製品は週に何日くらい食べますか。あてはまるもの 1 つに○を付けてください。

- 1 ほとんど毎日 2 週に4~5日 3 週に2~3日 4 週に1日程度
 5 ほとんどない → 問 20 へ

(問 19-1) よく食べる乳・乳製品は何ですか。以下にお書きください。(自由記述)

問 20 飲み物を湯呑(1杯およそ150ml)で数えて、1日に何杯くらい飲みますか。以下にあてはまる数をお書きください。

杯

問 21 普段、飲み物は何をよく飲みますか。あてはまるもの 1 つに○を付けてください。

- 1 お茶 2 水・白湯 3 牛乳 4 コーヒー 5 ジュース
 6 その他()

問 22 お酒を週何日くらい飲みますか。あてはまるもの 1 つに○を付けてください。

- 1 ほとんど毎日 2 週に4~5日 3 週に2~3日 4 週に1日程度
 5 ほとんどない → 問 23 へ

(問 22-1) お酒を飲むときは、1回あたり何をどのくらい飲みますか。(自由記述)

生活全般に関する内容についておたずねします

問 23 あなたは現在健康だと思いますか。あてはまるもの 1 つに○を付けてください。

- 1 健康である 2 まあまあ健康である 3 あまり健康でない 4 健康でない

問 24 あなたは普段、家族以外の人と関わる機会を十分持っていると認めますか。あてはまるもの 1 つに○を付けてください。

- 1 思う 2 やや思う 3 あまり思わない 4 思わない

問 25 家族以外の方と話をすることは週に何日くらいありますか。あてはまるもの 1 つに○を付けてください。

- 1 ほとんど毎日 2 週に4~5日 3 週に2~3日 4 週に1日程度
 5 ほとんどない → 問 26 へ

(問 25-1) 家族以外の方と誰と会話をしますか。あてはまるものすべてに○を付けてください。

- 1 友人 2 近隣の方 3 ヘルパーの方 4 その他()

問 26 これまでに大きな病気やけがをしたことがありますか。あてはまるもの 1 つに○を付けてください。

- 1 ある 2 ない

問 27 日常にお薬を飲んでいますか。あてはまるもの 1 つに○を付けてください。

- 1 飲んでいる 2 飲んでいない

(問 27-1) 日常にお薬を飲むようになったのは、おいくつくらいの時ですか

歳

問 28 普段の生活についてお聞きします。あてはまるものすべてに○を付けてください。

- 1 階段を上がるのに手すりが必要である
 2 15分くらい続けて歩くことができない
 3 家の中でつまずいたり、すべったりする
 4 普段の生活に特に支障はない

問 29 60~70代の時のことを思い出してお答えください。

運動やお仕事、自治会などの地域の活動など、日課にしていた活動はありましたか。あった場合は、以下に内容と頻度をお書きください。なかった場合には、「日課にしていたような活動はなかった」に○を入れてください。

活動内容 例1: 仕事	頻度: 週 / 月	4	回以上
活動内容 例2: 地域活動(自治会活動)	頻度: 週 / 月	2	回以上
活動内容 例3: 趣味(囲碁会)	頻度: 週 / 月	2	回以上
活動内容 例4: 孫の子守り	頻度: 週 / 月	2	回以上

日課にしているような活動はなかった。

活動内容 1:	頻度: 週 / 月	回以上
活動内容 2:	頻度: 週 / 月	回以上
活動内容 3:	頻度: 週 / 月	回以上
活動内容 4:	頻度: 週 / 月	回以上
活動内容 5:	頻度: 週 / 月	回以上

問 30 1980年頃(おおよそ60歳頃)の食事をお伺いします。覚えておられる範囲でお答えください。

(問 30-1) 以下の食べ物、どのくらいの頻度で食べていましたか。あてはまるもの 1 つに○を付けてください。

	毎食	一日に一回	一日に一回	ほとんど食べない
<主食類>				
ごはん				
つけもの				
みそ汁(すまし汁も含む)				
	ほとんど毎日	一日に一回	一週間に一、二回	ほとんど食べない
<副食類>				
パン(ごはんの代わりに食べるパンです)				
めん類(ごはんの代わりに食べるめん類です)				
魚介類(生鮮・加工品・すべての魚や貝類です)				
肉類(生鮮・加工品・すべての肉類です)				

	ほとんど毎日	一日に一回	一週間に一、二回	ほとんど食べない
卵(鶏卵・うずらなどの卵で、魚の卵は魚介類に入れる)				
牛乳(コーヒー牛乳やフルーツ牛乳は除きます)				
乳製品(ヨーグルト、チーズなど。バターは含みません)				
大豆製品(豆腐・納豆など大豆を使った食品です)				
緑黄色野菜(にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ・トマトなど色の濃い野菜です)				
海藻(生・乾物を問いません)				
いも類				
果物(生鮮・缶詰を問わない。トマトは「緑黄色野菜」に入れる)				
油脂類(油炒め・パンにぬるバターやマーガリンなど、油を使う料理の数です)				

(問 30-2) 食事の状況は、1980年(おおよそ60歳)前後で変化がありましたか。あてはまるもの 1 つに○を付けてください。

1. あった 2. なかった

・いつごろ(何歳頃)に、何がどのように変化しましたか。

例 【55】歳ぐらい

変化した内容 【家庭菜園で野菜を作るようになり、毎食、野菜を食べている】

【 】歳ぐらい 変化した内容 【 】

【 】歳ぐらい 変化した内容 【 】

【 】歳ぐらい 変化した内容 【 】

(問 30-3) 1980年(おおよそ60歳)前後、食生活でとくに気を付けていたことはありましたか。あてはまるもの 1 つに○を付けてください。

1. はい → 食生活で特に気を付けていたことをお書きください。(自由記述)

2. いいえ

(問 30-4) 2022年(おおよそ100歳)前後、食生活でとくに気を付けていることはありますか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

1. はい → 食生活で特に気を付けていることをお書きください。(自由記述)

2. いいえ

あなたの人生観についておたずねします

問 31 今、生きがいにしていることはありますか。あてはまるもの1つに○を付けてください。

1. はい

→ 以下に、生きがいにしていることをお書きください。(自由記述)

2. いいえ

問 32 あなたの思う健康長寿の秘訣を教えてください。(自由記述)

※こちらにお書きくださった概要を、結果報告書に記載させていただく予定です。

ついては、可能な限り詳細にお書きくださると大変ありがたく存じます。