

高齢者、食や入浴 規則正しく、交流があって活動的。  
9割が 三食をしっかりと、6割が「肉も魚も好き」  
1日に平均3.6人と会話、2日に1度は買い物に出かける。6割が毎日入浴。

～ 『高齢者の生活実態に関する調査』 ～

老後のライフスタイルの充実について研究・提言する、特定非営利活動法人「老いの工学研究所」(大阪府中央区、理事長：西澤一二)は、『高齢者の生活実態に関する調査』を実施し、65～91歳(平均72.2歳)の高齢者587名から回答を得ました。その結果について、お知らせ致します。

①9割超が、三食をしっかりとる。6割が「肉も魚も、どちらも好き」。

92%が「三食をしっかりとっている」と回答。多くの高齢者が、規則正しい食生活を送っていることが分かりました。

食事の好みでは、「肉も魚もどちらも好き」が60%、「魚が好き」22%、「肉が好き」17%で、「どちらも好きでない」は1%と、食欲もしっかりあることが伺えます。また、75歳以上に限れば、肉好きが魚好きをやや上回りました。

また朝食ではパンを好む人が約50%と、ご飯派の約30%を大きく上回りました。

②誰とも会話する機会がない人は、わずか5%。毎日3.6人と会話。6割超が、毎日入浴。

【平均】

1日に会話をする人数	: 3.6人
日用品等の買い物に出かける日数	: 3.5日/週
電車に乗る日数	: 1.5日/週
入浴する日数	: 5.6日/週
1日のうち、外出している時間	: 4時間32分

「1日に誰とも会話をしない」と回答したのは、わずか5%。平均3.6人と会話をし、2日に1度は買い物に出かけており、若い世代と大差のない生活であることが分かります。

一般に、高齢になると衰えて引きこもりがちな生活になり、孤独な人が増えると考えられていますが、今回の調査で、実際には若い頃と変わらない規則正しい生活、交流を保ちながら活動的な生活を送っている高齢者が多いことが分かりました。

高齢者を弱者とみなし、老いや超高齢社会への不安をあおるような議論が多く見られますが、今回の調査結果を踏まえると、重要なのは、多数を占める健康で活動的な健康高齢者がその健康を長く維持し、また将来不安を解消して、いつまでも活動的な生活を送ることであり、そのような目的に沿った情報提供や政策の実行が求められていると考えられます。

なお、今回 回答いただいた当研究所のモニター会員は、88%が要支援・要介護状態にない健康高齢者ですが、「平成25年版・高齢者白書」(内閣府)においても、健康高齢者の割合は65～74歳が約95%、75歳以上で約70%であり、今回の回答者と近い割合となっています。

## 1. 食事について

①三食をしっかり。約6割が、肉も魚も好き。朝食はパンを好む。

\*三食しっかり食べていますか？

	そうだ	ややそうだ	どちらとも言えない	ややそうでない	そうでない
65才～	73%	19%	2%	4%	2%
70才～	80%	15%	2%	2%	1%
75才～	77%	17%	3%	2%	2%
80才～	69%	18%	3%	5%	5%
85才～	79%	13%	2%	7%	0%
全体	76%	16%	2%	3%	2%

\*「肉と魚、どちらがお好みですか？」

	どちらも好き	肉が好き	魚が好き	どちらも好きでない
65才～	57%	15%	26%	2%
70才～	58%	12%	30%	0%
75才～	70%	16%	14%	0%
80才～	60%	20%	19%	1%
85才～	63%	26%	11%	0%
全体	60%	17%	22%	1%

\*朝食は、ご飯とパンのどちらがお好みですか？

	ご飯	どちらとも言えない	パン
65才～	25%	27%	49%
70才～	33%	17%	50%
75才～	27%	20%	53%
80才～	30%	17%	53%
85才～	21%	27%	52%
全体	29%	20%	51%

- 年代を問わず、三食をしっかりとしていると回答した人が約9割を占めました。
- 約6割が、肉も魚も好きと回答。また一般に、高齢者は肉よりも、あっさりした魚を好むと考えられがちですが、「どちらかと言えば肉が好き」という人が17%となり、「どちらかと言えば魚が好き」の22%と拮抗しています。特に75歳以上では、肉好きが魚好きをやや上回るという結果となりました。
- また、「朝食にはパン」という人が全ての年代で半数程度を占め、30%にとどまった「ご飯」よりも好まれていることが分かります。

\* 「食事の際に重視することは？」（10項目から選ぶ方式。複数選択可）

栄養バランス	80%
素材の良さ、素材への安心感	69%
手作りであること	40%
自分好みの味付けかどうか	37%
手軽さ、簡単に食べられること	34%
柔らかさや大きさなど、食べやすさ	23%
品数の多さ	21%
見た目の良さ、美しさ	17%
誰と一緒に食べるか	14%
高級感、豪華さ	3%

食事の際に重視するのは、栄養バランス・素材・手作りといった健康面などでの安心で、品数や見た目、高級感は重要視されていません。

## ② “孤食” は、4人に1人

\* 一緒に食事をする人数

	自分1人	2人	3人	4人	5人以上
65才～	22%	54%	17%	5%	2%
70才～	17%	68%	12%	2%	1%
75才～	29%	53%	11%	5%	2%
80才～	31%	46%	13%	7%	3%
85才～	24%	51%	13%	4%	9%
全体	24%	56%	13%	4%	2%

「何人で食事をする人が多いですか」という質問に対して、「自分1人」と回答した人は24%となり、いわゆる“孤食”の状態であるのは、4人に1人となりました。

孤食状態にある人の同居家族数は、以下のように「一人暮らし」が86%を占めています。

1人暮らし	2人	3人	4人	5人
86%	9%	3%	1%	1%

また、一人暮らしの人の孤食の割合を男女別にみると、次の通りとなりました。

	孤食の割合
男性の一人暮らし	63%
女性の一人暮らし	44%

一人で食事をするようになる割合は、男性が女性を約20ポイント上回りました。

## 2. 行動について

### ①会話をする人数

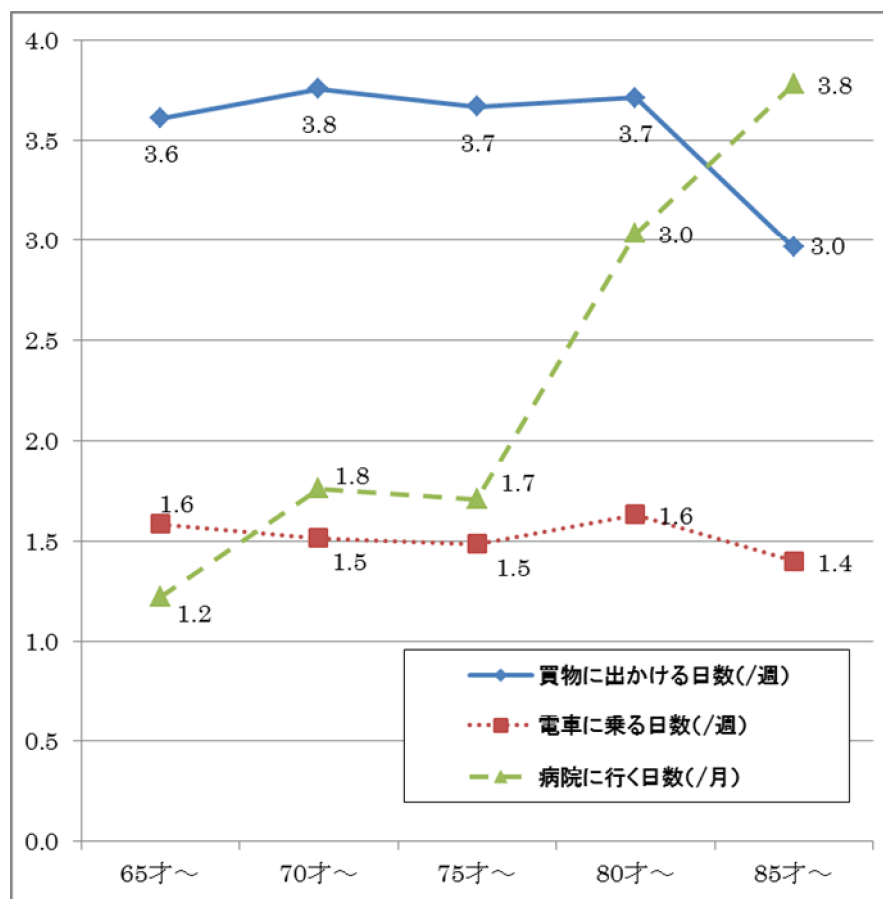
\*1日に何人くらいと会話をしますか？

	0人	1~3人	4~6人	7~9人	10人以上
65才~	3%	55%	28%	4%	10%
70才~	2%	49%	30%	5%	15%
75才~	7%	54%	29%	0%	10%
80才~	6%	58%	27%	4%	4%
85才~	10%	65%	21%	2%	2%
全体	5%	54%	28%	4%	9%

平均：3.6人

世代別には、誰とも話をしない人（0人と回答した人）の割合が徐々に増加、10人以上の多数と会話する人の割合も徐々に低下する傾向にあります。

### ②外出



日用品などの買い物に出かける日数は、84歳までは3.6~3.8日で推移しますが、85歳を超えると3日まで減っています。電車に乗る日数は、世代を問わず週に1.5日程度となりました。また病院に行く日数は、70歳代では月2日程度ですが、80歳超で急に増えて月3日に、85歳を超えると月4日近くになっています。

### ③在宅時間、起床・就寝時間

\*家にいる時間は、1日のうち何時間くらいですか？

～12時間	～14時間	～16時間	～18時間	～20時間	～22時間	22時間～
2%	2%	10%	10%	19%	29%	29%

家にいる時間の平均：19時間28分

→ 平均的な外出時間（家にいない時間）：4時間32分

\*起床時間、就寝時間の平均値

起床	6時32分
就寝	22時20分

### ④入浴

\*週に何日、入浴しますか？

1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
2%	6%	11%	10%	6%	3%	61%

平均：5.6日

入浴時間の平均：27.8分

### 【調査概要】

- ・ 調査期間：2014年12月15日～12月26日
- ・ 調査方法：郵送
- ・ 回答者：65歳～91歳の男女587名（男性246名／女性341名）

	男性	女性	計
65才～	29	76	105
70才～	71	110	181
75才～	53	58	111
80才～	61	71	132
85才～	32	26	58
計	246	341	587

#### <お問い合わせ先>

特定非営利活動法人「老いの工学研究所」

大阪市中央区伏見町四丁目2番14号

研究員 川口 雅裕

TEL：06-6223-0001

E-mail：info@oikohken.or.jp