

〈論文〉

シニア世代の日常生活における「食」・「健康」・「情報」に 対する意識と行動に関する特徴

～北海道江別市におけるアンケート調査に基づく検討～

本間 直幸* 勝山 (鏡) 豊代† 服部 裕樹‡ 舟越 央子§

長谷田 茜¶

Characteristics of Consciousness and Behaviors Regarding "Food", "Health" and "Information" in the Daily Life of Seniors

～A Study from a Questionnaire Survey in Ebetsu City, Hokkaido～

Naoyuki HONMA* Hiroyo KAGAMI-KATSUYAMA† Hiroki HATTORI‡

Chikako FUNAKOSHI§ Akane HASEDA¶

要旨

北海道江別市の60歳以上の方を対象とし、日常生活、食生活、情報機器の利活用等に関する意識について確認するとともに、社会のデジタル化に伴う高齢者への対応等に関する今後の方向性の検討に向け、アンケート調査を実施した。その結果、主観的健康感、食品摂取多様性等において特徴的な傾向が見られた。

Abstract

We conducted a questionnaire survey among people aged 60 and over in Ebetsu City, Hokkaido, in order to investigate their awareness of daily life, eating habits, and their use of digital devices (such as computers and smartphones), and to assess the current degree of digital proficiency among senior citizens. Characteristic trends were observed in self-rated health and dietary variety.

キーワード

シニア世代 (Seniors) アンケート調査 (Questionnaire survey) 主観的健康感 (Self-rated health) 食品摂取多様性 (Dietary variety) デジタル化 (Digitalization)

* 北海道情報大学医療情報学部医療情報学科教授, Professor, Faculty of Medical Informatics (MI), HIU

† 北海道情報大学健康情報科学研究センター研究員, Researcher, Health Information Science Center (HISC), HIU

‡ 北海道情報大学医療情報学部医療情報学科講師, Lecturer, Faculty of MI, HIU

§ 北海道情報大学健康情報科学研究センター研究員, Researcher, HISC, HIU

¶ 北海道情報大学健康情報科学研究センター研究員, Researcher, HISC, HIU

1. 緒言

日本が高齢社会へ突入してから30年近くが経過しているが、高齢化の波は更に進行している。全人口における65歳以上の高齢者の割合（高齢化率）をみると日本は28.9%（令和3年10月1日時点）となっており、我々はまさに「超高齢社会」（65歳以上の高齢者が全人口に占める割合が21%以上の社会）を生きていることになる。高齢化は生産性の低下による経済成長の遅れや医療・介護費を中心とした社会保障のバランスの崩壊につながることから、高齢化対策、特に高齢者がいかに日常生活を健康に過ごしていくことができるかといった「健康寿命の延伸」等への取り組みは政策上、重要な課題になっている。

北海道江別市は2017（平成29）年に「健康都市えべつ」を宣言し、健康寿命を延ばし、だれもが健康で安心して暮らせるまちづくりをめざしている。また、2022（令和4）年には内閣府が推進する「デジタル田園都市国家構想推進交付金（TYPE2）」の採択を受け、健康なまちづくりを進めるため、デジタルを活用して多くの市民が、手軽に健康管理ができる“生涯健康プラットフォーム”の導入を進めている。

そこで、本研究では、江別市の60歳以上の方（シニア世代）を対象とし、日常生活、食生活、情報機器の利活用や認知機能に関する意識について現状を確認するとともに、デジタル化が加速するこれからの社会において、高齢者が取り残されず安心して暮らせる社会の実現に向けた情報整理を目的とし、アンケート調査を実施した。

2. 方法

2-1 研究デザインと対象者

調査対象者は、北海道江別市に在住する2022年11月18日時点で60歳以上の男女990人であり、その内訳は北海道情報大学健康情報科学研究センター食の臨床試験ボランティア（以下、食の臨床試験ボランティア）登録者900人、えべつ市民健康づくり講演会参加者90人である。対象者に対して郵送、もしくは手渡しにてアンケート用紙を配布し、郵送またはWebでの回答を依頼した。調査期間は2022年11月18日～2022年12月31日とし、郵送での回答については2022年12月31日消印までを集計の対象とした。

2-2 調査項目

（1）属性・健康状態

属性に関する調査は内閣府（2022）を参考に以下の項目を設定した。

項目：性別、年齢、婚姻状態（未婚、既婚：配偶者あり、既婚：配偶者離死別）、子供の有無、同居状態、主観的健康感

（2）日常生活

日常生活に関する調査は内閣府（2022）を参考に以下の項目を設定した。

①自身の生活機能（内容：「階段を手すりや壁をつたわずに昇る」、「椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がる」、「15分くらい続けて歩く」、「バスや電車、自家用車を使って1人で外出する」、「自分で食品・日用品の買物をする」、「自分で食事の用意をする」、「自分で請求書の支払いをする」、「自分で預貯金の出し入れをする」、「過去1年間に入院した」、「過去1年間に転倒した」、「趣味やおけいごとをしている」）

②日常生活を行ううえで更に必要な情報の有無（内容：「健康づくり」、「年金」、

「医療」, 「趣味, スポーツ活動, 旅行, レジャー」, 「食生活, 食事サービス」, 「住宅ケア, 介護サービス, 家事援助など生活上の世話」, 「住まい (高齢者向け住宅の供給, 増改築・手直し等)」, 「教養講座の受講などの学習活動, 文化的な催しもの」, 「心配事や悩み事に関する相談サービス」, 「相続, 預貯金, 資産運用, 税金」, 「一般の日用品・雑貨」, 「地域の行事」, 「衣料品」, 「介護用品」, 「電化製品」, 「社会奉仕, ボランティア活動」, 「自助具, 自助用品」, 「その他」

③日常生活を行う上で必要な情報の満足度と不満である場合の理由

(3) 食生活

食生活に関する調査は熊谷ほか (2003, 2005), 及び, 内閣府 (2022) を参考に以下の項目を設定した。

①食事摂取頻度 (内容: 「ごはん」, 「つけもの」, 「みそ汁 (すまし汁含む)」, 「パン (ごはんの代わりに食べるパン)」, 「めん類 (ごはんの代わりに食べるめん類)」, 「魚介類 (生鮮・加工品, すべての魚や貝類)」, 「肉類 (生鮮・加工品, すべての肉類)」, 「卵 (鶏卵・うずらなどの卵で, 魚の卵は除く)」, 「牛乳 (コーヒーストックやフルーツ牛乳は除く)」, 「乳製品 (ヨーグルト・チーズなど。バターは含まない)」, 「大豆製品 (豆腐・納豆など大豆を使った食品)」, 「緑黄色野菜 (にんじん・ほうれん草・かぼちゃ・トマトなど色の濃い野菜)」, 「海藻類 (生・干物)」, 「いも類」, 「果実 (生鮮・缶詰め)」, 「油脂類 (油炒め・バター, マーガリンなど, 油を使う料理)」

②食生活全般への満足度

③食生活について日頃気になっていること (内容: 「栄養のバランスがとれていない」, 「パック食品, 缶, ビンなどが開けにくい」, 「近くに食料品を売る店がない」, 「調理が十分にできない」, 「やわらかいもの以外食べられない」, 「家族との食事の時

間が合わない」, 「体が衰えて買い物に行きづらい」, 「パック食品の量が多くむだが出る」, 「家族との食事のペースが合わない」, 「市販の調理食品の味が合わない」, 「なべを焦がすなど, 火の消し忘れ」, 「食事が楽しくない」, 「ガスレンジ・電子レンジなどの調理器具が使いづらい」, 「その他」)

食品摂取の多様性については, 熊谷ほか (2003, 2005) に従い, 肉, 魚, 卵, 牛乳・乳製品, 大豆・大豆製品, 緑黄色野菜, 果物, いも類, 油, 海藻類の 10 食品群を選び, 1 週間の食品摂取頻度で把握した。各食品群について「ほぼ毎日食べる」を 1 点, 「2 日に 1 回食べる」, 「週に 1, 2 回食べる」, 及び「ほとんど食べない」といった摂取頻度は 0 点とし, 合計点数を求め, 食品摂取多様性得点とした。

(4) 情報機器の使用状況

情報機器の使用状況に関する調査項目は総務省 (2021) を参考に以下の項目を設定した。

①情報機器の所有状況 (内容: 「パソコン」, 「携帯電話」, 「スマートフォン」, 「タブレット端末」, 「ファックス」, 「インターネットにつながっているテレビ」, 「インターネットにつながっている家庭用ゲーム機」)

②情報機器の利用状況 (内容: 「ファックスで家族・友人などと連絡をとる」, 「パソコンの電子メールで家族・友人などと連絡をとる」, 「携帯電話・スマホで家族・友人などと連絡をとる (携帯電話のメールを含む)」, 「インターネットで情報を集めたり, ショッピングをしたりする」, 「SNS (Facebook, Twitter, LINE, Instagram など) を利用する」, 「ネットバンキングや金融取引 (証券・保険取引など) をする」, 「国や行政の手続きをインターネットで行う」)

③情報機器の利用に関する不満 (内容:

「使い方が分からないので面倒」、「必要性を感じない」、「お金がかかる」、「文字が見にくい」、「使い方を覚えたいが、教えてくれる人がいない」、「興味はあるが購入場所、購入方法などが分からない」、「その他」

（５）認知機能に関する意識について

「認知機能に関する意識について」に関する調査項目はキリンホールディングス株式会社（2021, 2022）を参考に以下の項目を設定した。

①認知機能の維持・向上への意識

②認知機能の維持・向上への取り組み状況（内容：「運動」、「生活習慣」、「知的活動（脳トレアプリなど含む）」、「他者との交流」、「ストレス軽減」、「サプリメント摂取」、「医師に相談」、「その他」）

③認知症に対する不安

2-3 データ解析

回答頻度と回答度数の集計には SPSS Statistics 25（IBM 社製）及び Excel（Microsoft 社製）を用いた。

3. 結果

3-1 回答者の特徴

今回の調査の回答者は女性が全体の 2/3 を占めた。年齢を 70 歳未満、70 歳以上の 2 群に分けるとそれぞれが全体の半数程度を占める構成となった。今回のアンケートの回答者については食の臨床試験ボランティアに登録をしているシニア世代が中心であり 60.8%と比較的高い回収率を得ることができた。同居状態は配偶者と一緒に暮らしている方の割合が最も高く、続いて「子どもとの同居」、「ひとり暮らし」となっていた。

主観的健康感については「良い」、「まあ良い」を合わせて半数（44.2%）を占めた。普通（41.6%）とあわせると 8 割を超える結果となった（図 1）。

3-2 日常生活について

日常生活を送る上で行動機能面に関して特に問題となっていることは見られなかった。

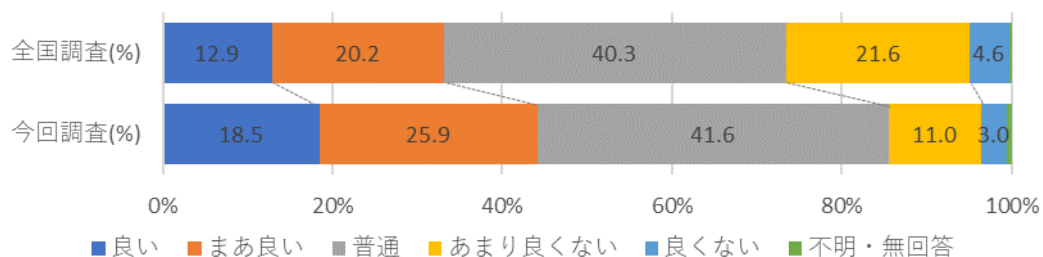


図 1 主観的健康感に関する全国調査との比較

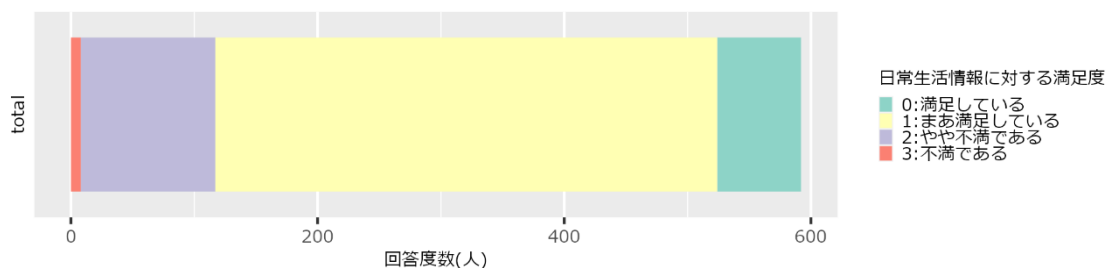


図 2 日常生活を行う上で必要な情報の満足度

日常生活においてもっと欲しい情報としては、「健康づくり」、「趣味、スポーツ活動、旅行、レジャー」と回答する方が多く見られた。「日常生活を行う上で必要な情報に満足しているか」については「満足している（11.3%）」、「まあ満足している（68.8%）」を合わせると全体の8割を超えた（図2）。

残り2割の満足していない理由としては「どこから情報を得たらよいかわからない」、「必要な情報が乏しい」という意見が多く、更に「信頼性の不明確さ」や「分かりにくさ」といった点が続いた。

在宅高齢者の栄養低下リスクの予想指標である「低栄養リスク得点」（熊谷ほか2005, 廣地ほか2022）を利用し、将来的な生活機能障害について検討したところ、今回の回答者の9割以上が「低リスク（3点以下）」であった。

3-3 食生活について

毎日の食事で「ごはん」を毎食（1日3回）食べている方は3割程度となっていた。「乳製品（ヨーグルト・チーズなど。バターは含まない）」、「緑黄色野菜（にんじん・ほうれん草・かぼちゃ・トマトなど色の濃い野菜）」、「果実（生鮮・缶詰め）」については、回答者の半数以上がほぼ毎日食べていると回答した。

食品摂取多様性得点は日常摂取する食品のうち、肉、魚、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、果物、いも類、油、海藻類の10食品群について、それぞれの摂取頻度を点数化し、評価を行うものである（熊谷ほか2003）。食品摂取の多様性は生活機能障害リスクを低減するといわれているが、今回の調査では全体の52%が食品摂取多様性得点の高リスク群（3点以下）であった（表1）。

表1 食品摂取多様性得点

食品摂取多様性得点	度数 (人)	割合 (%)
0点(高リスク)	63	11.21
1点(高リスク)	63	11.21
2点(高リスク)	77	13.70
3点(高リスク)	88	15.66
4点	88	15.66
5点	70	12.46
6点	58	10.32
7点	19	3.38
8点	18	3.20
9点	10	1.78
10点	8	1.42

食生活全般に対する満足度に関しては、「満足している」、「まあ満足している」と回答した方が97%を占めた。

「食生活について日頃気になっていること」については、特徴的な傾向は見られなかった。

3-4 情報機器の使用について

所有している情報機器としては、回答者の約6割が「パソコン」を、約8割が「スマートフォン」を所有していると回答した（表2）。

表2 情報機器の所有状況

情報機器の 所有状況	持っている	
	度数(人)	割合(%)
パソコン	365	61.45
スマートフォン	468	78.79

情報機器をどのような用途に利用するかについては、9割以上の方が「家族・友人などと連絡をとる」と回答し、続いて、「インターネットで情報を集めたり、ショッピングをしたりする」、「SNS(Facebook,

Twitter, LINE, Instagram など)を利用する」と回答した人が多かった。一方、行政手続きや金融取引等への利用については限定的であることが分かった。

情報機器の使用にあたり不便に感じていたり、情報機器を使用したくないと感じていたりする人は一定数存在しているが、特筆すべき理由によるものとは判断できなかった。

3-5 認知機能に関する意識について

認知機能の維持・向上については「維持・向上したいととても思う (61.6%)」、「維持・向上したいとまあ思う (32.5%)」といった前向きな回答が 94%を占めた (図 3)。

認知機能の維持・向上に向けた活動にす

でに取り組んでいる方が多く (図 4), 具体的な内容としては、「運動」、「生活習慣 (の改善)」、「他者との交流」といった回答が多く見られた。一方、「サプリメント」の摂取については、利用している方は一定数存在するが、今後も使用する予定がないと半数近くが回答していた。

認知症に対する不安については、とてもある (30.3%), まあまあある (40.3%) をあわせると 7割の方が不安に感じていると回答していた (図 5)。

4. 考察

4-1 回答者における主観的健康感

今回の調査において、回答者の多くは

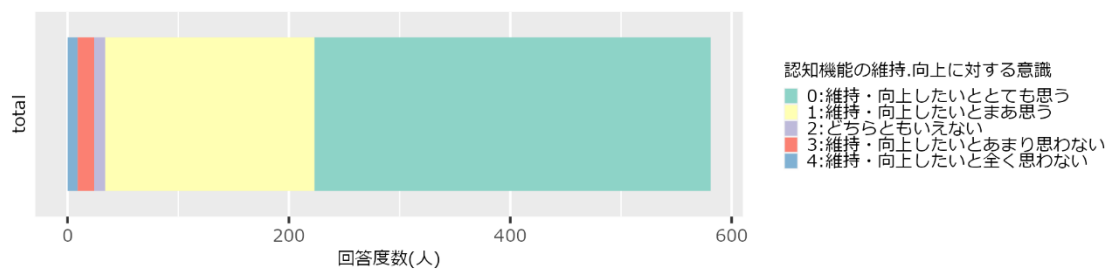


図 3 認知機能の維持・向上に対する意識

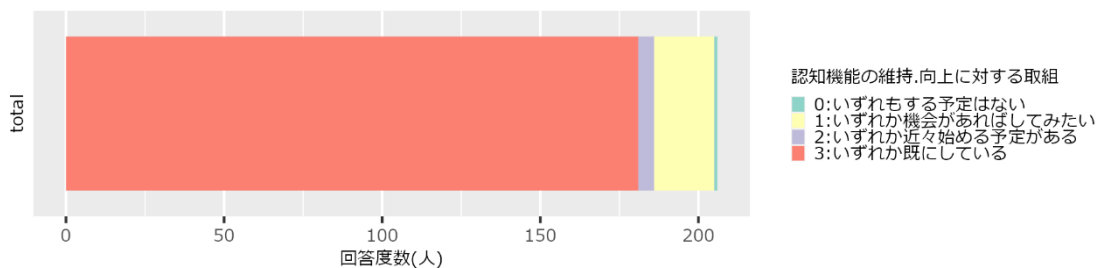


図 4 認知機能の維持・向上に対する取り組み

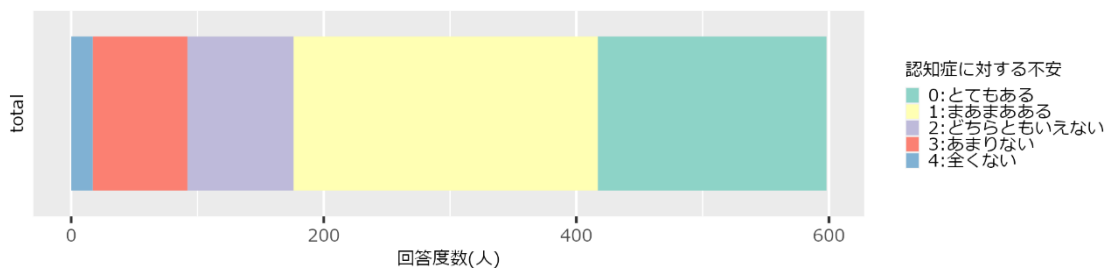


図 5 認知症に対する不安

「健康関心層」と位置付けられるほど健康に対する意識が高い方々と推察できた。健康状態をどのように感じているか自己評価したものを「主観的健康感」というが、内閣府（2022）の調査と今回の調査を比較してみると、今回の回答者は比較的主観的健康感が高いことが示唆された（図1）。また、日常生活においてもっと欲しい情報について尋ねたところ、「趣味、スポーツ活動、旅行、レジャー」に代表されるように、健康状態が良好であることを示す回答が多く得られた。回答者については食の臨床試験ボランティア登録者が中心となっており、食の臨床試験に継続的に参加している方には食事を中心とした健康への意識変化がみられることが報告されている（西平、佐藤 2021）。そのため、今回の結果は健康意識の高い層がアンケートに回答した影響が一部見られたと考えられる。

4-2 食品摂取多様性と健康状態

熊谷ほか（2003）では、食品摂取多様性得点と高次生活機能（手段の自立、知的能動性、社会的役割）の低下との関連をみると、食品摂取多様性得点が1～3点の群において特に、高次生活機能の障害リスクが高くなることを報告している。そこで今回の調査でも、得点が3点以下の群を、「高リスク群」として抽出したところ、回答者の約半数が、「高リスク群」という結果になっていた（表1）。今回の回答者は主観的健康感が高い層であり、行動機能面での大きな課題は見られなかったが、毎日の食品摂取の多様性については、半数が「高リスク」と判断されたことから、「食品摂取頻度の多様性」の重要性について更なる啓蒙活動が必要といえる。

4-3 シニアに向けた情報環境

今回の調査では回答形式を紙媒体（郵送

等）と Web 回答の選択制とし実施したが、9割が紙媒体での回答となった。一方で、情報機器の所有状況に関する回答結果から、スマートフォンをはじめとする情報機器がシニア世代に広く普及していることが示唆された（表2）。情報機器の用途に関する回答結果を踏まえると、情報収集手段や通信手段としての活用については既に比較的浸透していることが示唆されることから、今後のシニア世代へのデジタル化の推進においては、行政手続きなど、より広い用途での情報機器の活用を進めるような働きかけが望まれる。

また、情報収集手段として情報機器が広く利用される一方で、日常生活情報に対する満足度が低い方も一定数存在することから（図2）、「どこから情報を得たらよいかわからない」などの不満点を解消できるような取り組みも望まれる。

4-4 シニアが抱える認知機能への意識

今回の調査では、「認知症への不安」を回答者の7割の方が感じていた（図5）。内閣府の調査結果においても、「家族へ負担をかけるのではないかと（73.5%）」や「家族以外の人へ迷惑をかけるのではないかと（61.9%）」といった不安や、「大切な思い出を忘れてしまうのではないかと（57.0%）」、「これまでできていたことができなくなるのではないかと（56.4%）」といった不安を持つ人がいると報告されている（内閣府 2020）。また、江別市においても認知症に対して「心配ない」と回答している人は60歳以上の男性で5.1%、女性で1.4%にしかすぎず、認知症に対する不安は社会全体として取り組むべき課題となっている（江別市 2023）。また、今回の調査では、認知機能の維持・向上の重要性については多くの方が認識しており、すでに何らかの取り組みを行っていることを明らかにした（図3、

図4)。ただし、認知機能の改善に関し、どの程度正しい知識を有するか、つまり、回答者のリテラシーの程度については、今回の調査対象とはしなかった。リテラシーに関する点については今後新たに調査を行い、個人のリテラシーに応じた適切でわかりやすい情報発信をしていくことが望まれる。

4-5 研究の限界と課題

本研究の限界として、今回の回答者の多くが食の臨床試験ボランティア登録者となっていることから、回答結果をその特徴として解釈することは可能であっても、一般化については慎重にならざるを得ない。

一方で、このような集団であっても、約半数が食品摂取の多様性について「高リスク」と判断されたこと、また、約7割の方が「認知症への不安」を感じていたことは、母集団（江別市のシニア世代）においても「食品摂取頻度の多様性」や「認知症への不安」について課題があることを示唆するものであり、一般化に向けた方向性を示していると考えられる。

また、今回調査した項目のなかで社会経済状況と関連していることが報告されているものとして主観的健康感（Ota A., et al. 2018）や食品摂取の多様性（Nagahata T. et al. 2018, 厚生労働省 2019）があげられるが、今回の回答者の社会的経済状況については不明であり、検討には限界がある。

謝辞

本調査研究は令和4年度江別市大学連携調査研究事業補助金の支援のもと実施された。アンケート調査の実施に際し、北海道情報大学健康情報科学研究センターの方々に多大なご協力をいただきました。感謝申し上げます。

参考文献

- 江別市（2023）「江別市 高齢者総合計画の策定に関する実態調査 報告書」
<https://www.city.ebetsu.hokkaido.jp/uploaded/attachment/61775.pdf>（2023年5月16日アクセス）。
- Ota A., Yatsuya H., et al.（2018）
 ” Relationships among Socioeconomic Factors and Self-rated Health in Japanese Adults: NIPPON DATA2010.” J. Epidemiol. 28(Suppl. 3), S66-S72.
- キリンホールディングス株式会社
 （2021）「認知機能低下に関する意識調査について」
https://www.kirinholdings.com/jp/newsroom/release/2021/0906_03.html（2022年10月5日アクセス）。
- キリンホールディングス株式会社
 （2022）「日常生活の変化と認知機能に関する意識調査」
https://www.kirinholdings.com/jp/newsroom/release/2022/0816_02.html（2022年10月5日アクセス）。
- 熊谷修, 渡辺修一郎ほか（2003）「地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連」日本公衆衛生誌, 50(12), 1117-1124。
- 熊谷修, 柴田博ほか（2005）「地域在住高齢者の身体栄養状態の低下に関する要因」栄養学雑誌, 63(2), 83-88。
- 厚生労働省（2019）「平成30年 国民健康・栄養調査結果の概要」
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/0000688863.pdf>（2022年10月3日アクセス）。
- 総務省（2021）「令和2年 通信利用動向調査報告書（世帯編）」
https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/pdf/HR202000_001.pdf（2022年10月4日アクセス）。

- 内閣府（2020）「「認知症に関する世論調査」の概要」
<https://survey.gov-online.go.jp/hutai/r01/r01-ninchishog.pdf>
（2022年10月5日アクセス）。
- 内閣府（2022）「令和3年度 高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査結果」
https://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/r03/zentai/pdf/2_1.pdf（2022年10月3日アクセス）。
- Nagahata T., Nakamura M., et al（2018）
” Relationships among food group intakes, household expenditure, and education attainment in a general Japanese population: NIPPON DATA2010”, J Epidemiol. 28(Suppl 2), S23-S28.
- 西平順, 佐藤浩二（2021）「食の介入試験「江別モデル」のデータ活用による健康長寿への取り組み」アンチ・エイジング医学, 17(6), 17-24。
- 廣地彩香, 上野昌江ほか（2022）「独居高齢者の低栄養の高リスクと身体的・心理的健康との関連—会食会参加者への調査をとおして—」日本地域看護学会誌, 25(1), 31-39。