

## Ⅷ 高齢世代（65歳以上）の健康状態



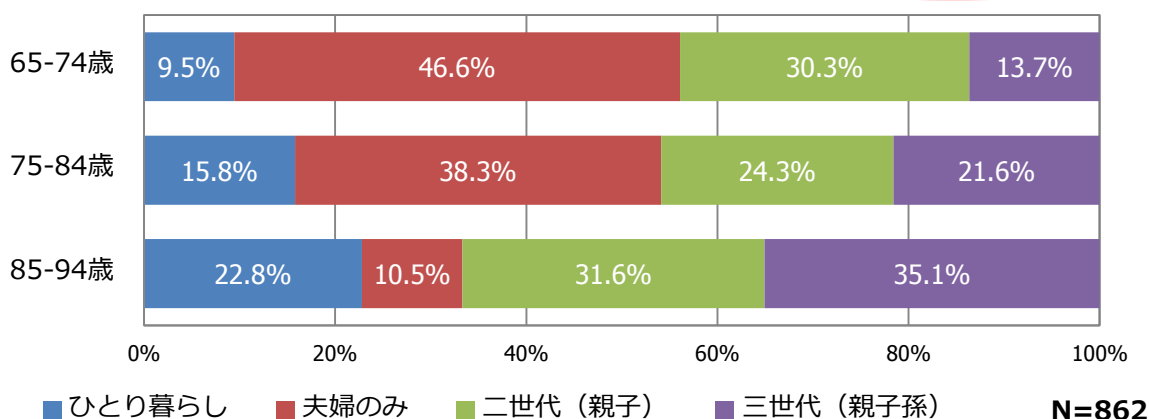
## 1. 高齢世代の摂取頻度が高い食品



参考

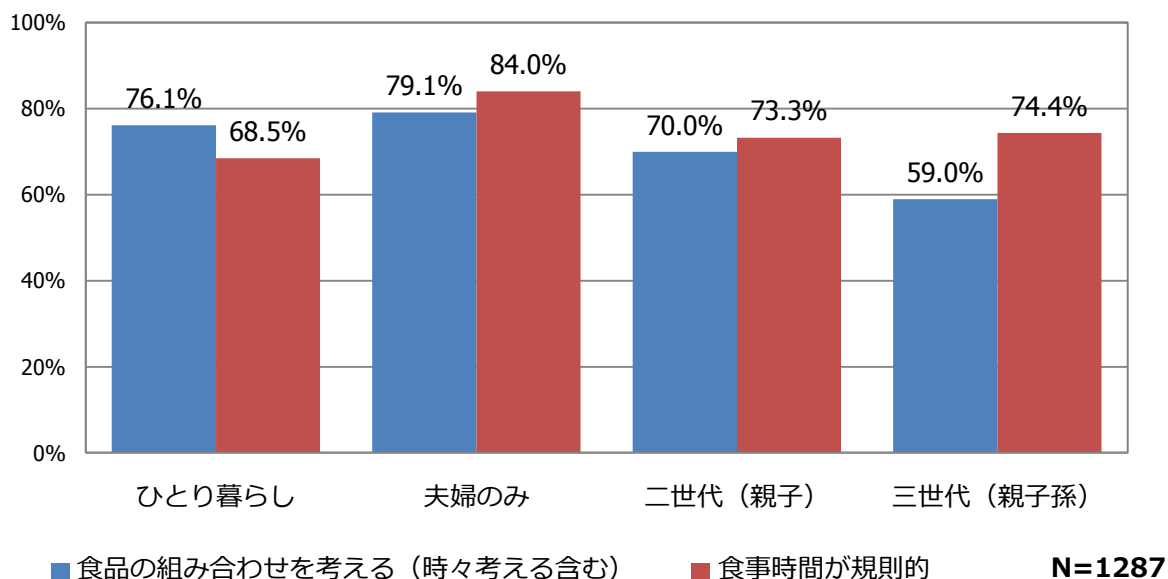
### 年齢による家族構成

年代が上がるにつれ  
夫婦のみの世帯が減り  
ひとり暮らし・三世帯同居が増加



参考

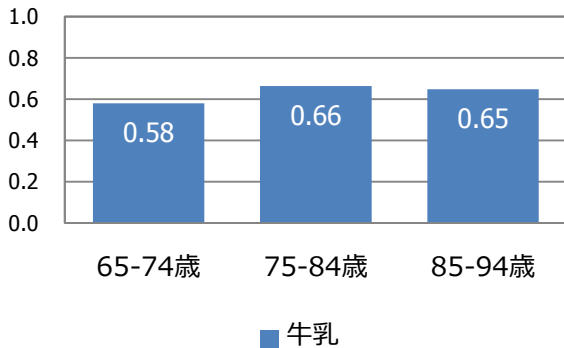
### 食品の組み合わせと食事時間



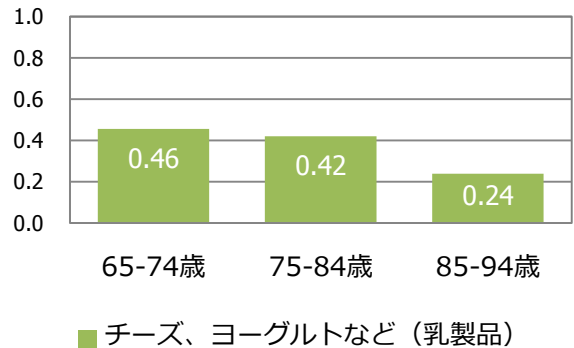
## 結果

### 主な食品の1日あたりの平均摂取回数

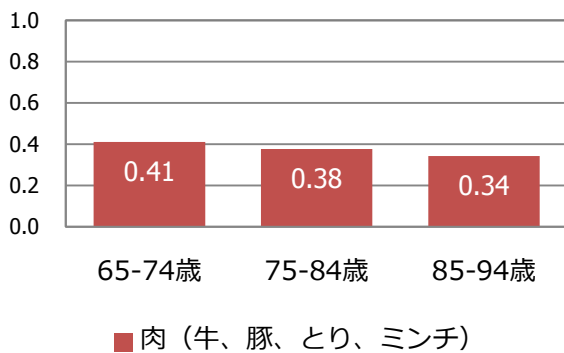
#### <年齢別1日あたりの平均摂取回数>



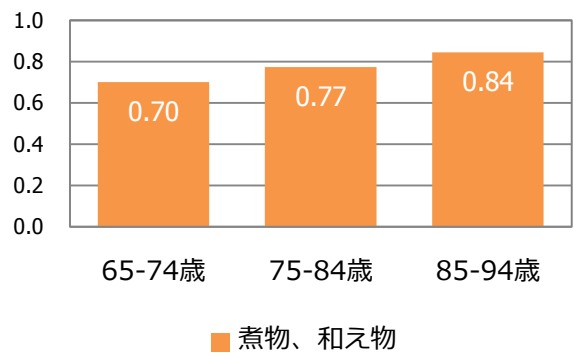
N=803



N=793

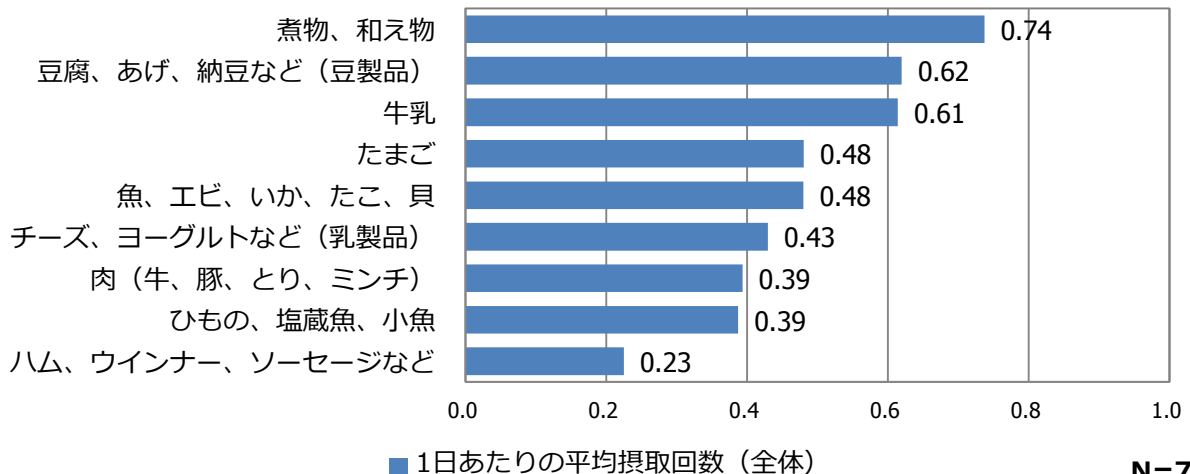


N=817



N=828

#### <食品別1日あたりの平均摂取回数>



N=7355

※平均摂取回数は、調査項目の選択肢を次のように換算して各摂取回数を集計したものです。  
 毎日2回以上=2.0, ほとんど毎日=1.0, 週に3~5回=0.5,  
 週に1~2回=0.2, 月に1~2回=0.05, ほとんど食べない=0.0

## 概要

## 高齢世代の食に関する傾向

高齢世代の家族構成をみると、年齢が上がるにつれて夫婦のみの世帯が減り、ひとり暮らしや三世代の同居世帯が増加しています。「食事時間が規則的」の割合が最も低いのは、ひとり暮らしです。また、二世代・三世代の同居世帯では、自身で食事を作る機会が少なくなるためか、「食品の組み合わせを考える」割合が低くなっています。

高齢世代の主な食品の摂取回数をみると、「牛乳」や「煮物、和え物」は、年代が上がっても多く摂取されていますが、「乳製品」や「肉」は減少する傾向がみられます。



## 産業創出のポイント

一般的に高齢になると、食事の量が少なくなり、あっさりしたものを好むようになったり、生野菜や肉類をあまり食べず、野菜類もよく煮たものしか口にしなくなるなど食事に偏りが生じやすくなります。偏った食生活が続くと、エネルギー源となるタンパク質やビタミン・ミネラルなどが不足することもあるため、幅広い食品を摂取するよう心掛けることが重要です。

ひとり暮らしの高齢世代に向けては、規則的な食事を促す定期的な食事宅配のサービスや、高齢世代が同居する世帯には、高齢世代の好みに合わせて食べやすい食品などを訴求することがポイントとなります。特に、食べる量が少なくなる高齢世代には、間食で手軽に栄養を補える商品なども求められます。

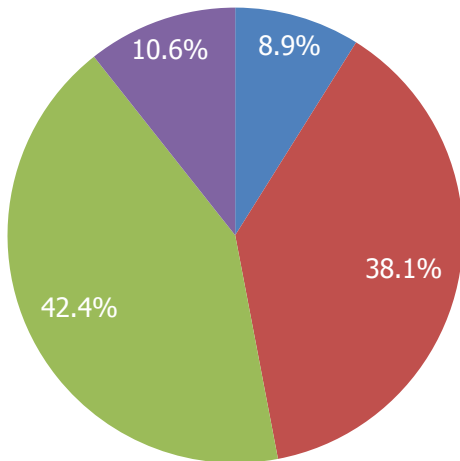
## ヒント

- 高齢世代が食べやすく間食などで取り入れやすい乳製品
- 肉類などをやわらかくする酵素食品など食べやすく加工された食品
- ひとり暮らしの高齢世代でも簡単に調理でき、栄養バランスも整った加工食品
- 高齢世代と同居する世帯に向けた年代別の献立が同時に調理できる機器

## 2. 高齢世代の活動とストレス状況

参考

### ストレス状況



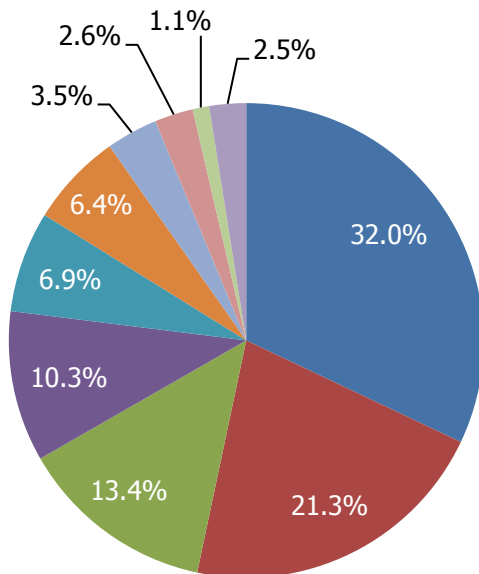
高齢世代の半数近くは  
ストレスが「ある」

- 大いにある
- 多少ある
- あまりない
- 全くない

N=864

参考

### ストレスの理由



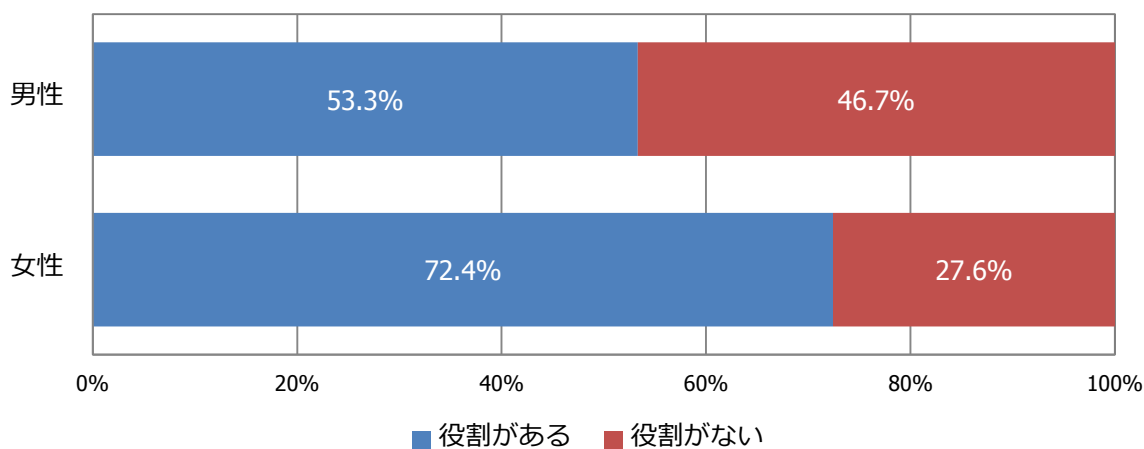
ストレスの理由は  
「自分の健康・病気のこと」が  
最も高い

- 自分の健康・病気のこと
- 家族の健康・病気・介護のこと
- 収入や将来の生活設計のこと
- 人間関係
- 仕事上のこと
- 天災（地震、台風、津波など）のこと
- 住まいや生活環境のこと（騒音、居住環境など）
- 日々の食事に必要な食費のこと
- 子育てのこと
- その他

N=799

参考

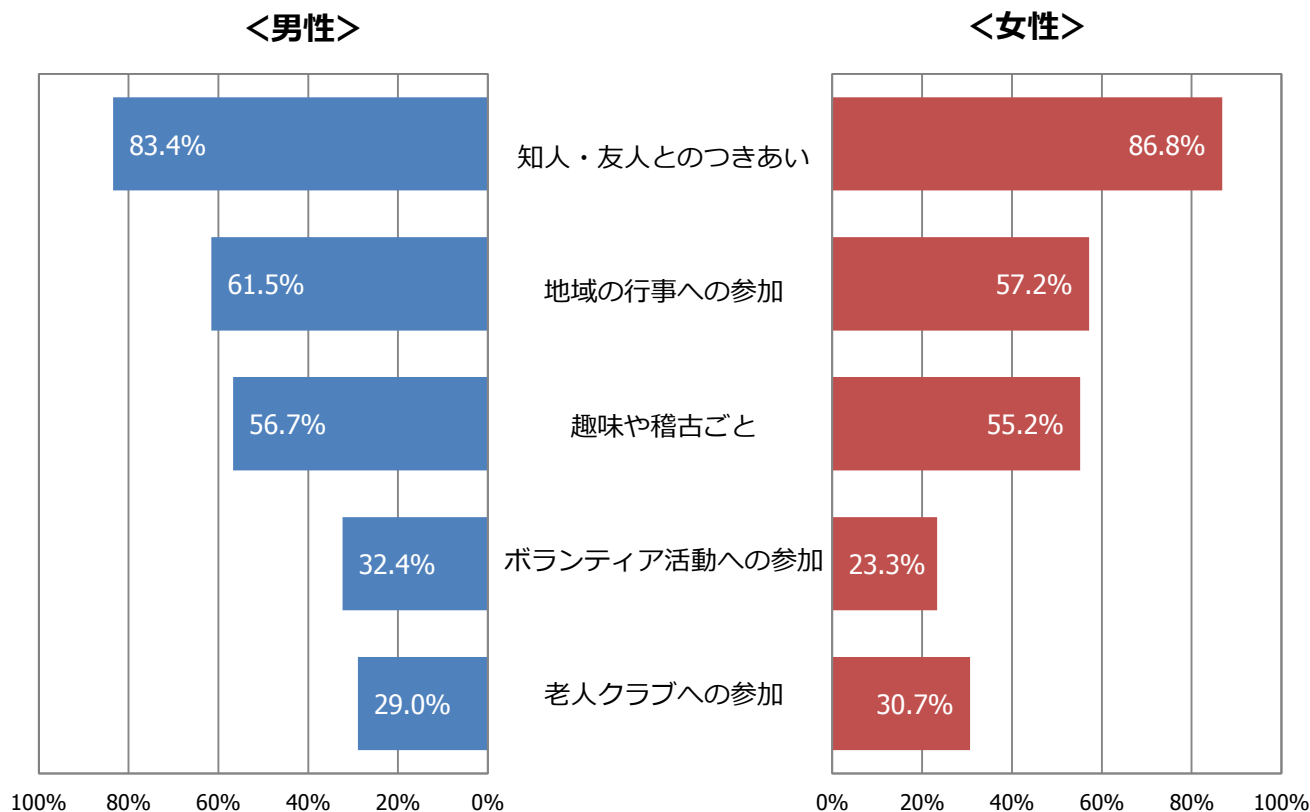
## 社会や地域・家庭での役割有無



N=847

参考

## 高齢世代の主な活動内容

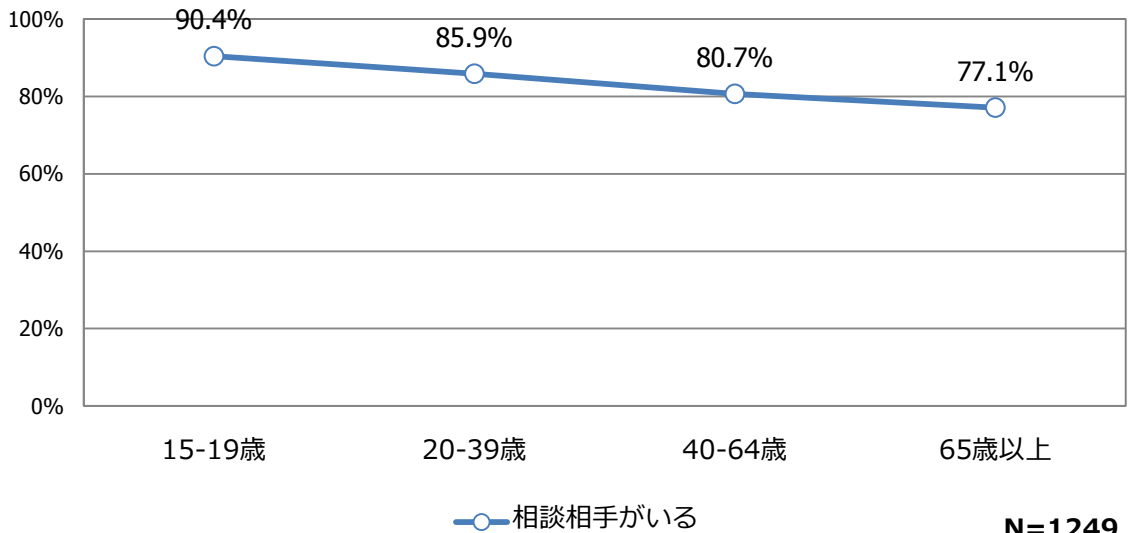


N=2090

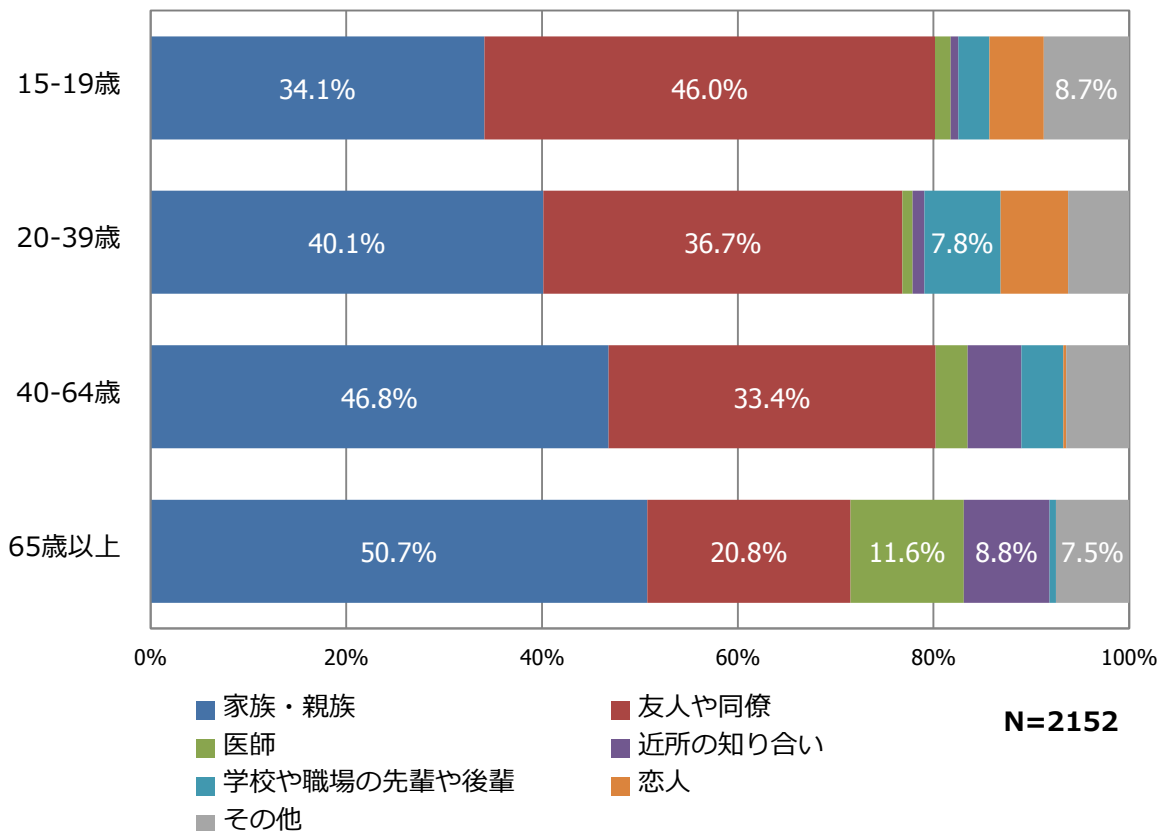
## 結果

## ストレスで悩んだときの状況

＜ストレスで悩んだとき、困ったときに相談相手がいる人の状況＞



＜ストレスで悩んだとき、困ったときの相談相手＞



## 概要

## ストレスに関する傾向

65歳以上の高齢世代は、子育てが一段落したり定年退職などでストレスの原因が少なくなると考えられますが、それでも半数近くがストレスを感じています。高齢世代になると、社会や地域・家庭での役割において、男性の半数近くが「役割がない」と答えています。

年代が上がるにつれて、社会とのつながりが薄れ、ストレスの相談相手となる人も減っていきます。高齢世代のストレスの相談相手としては、「家族・親族」が半数を占め、「友人や同僚」へ相談する割合は、若い世代と比べると低くなります。

## ○京都府全体の推計値○

調査項目	性別	年齢階級	比率	推計人数
ストレス解消法がない人	男性	15～19歳	8.3%	5,034
		20～39歳	17.5%	56,498
		40～64歳	24.4%	101,627
		65歳以上	16.3%	41,319
	女性	15～19歳	13.5%	7,809
		20～39歳	18.0%	57,643
		40～64歳	24.6%	106,919
		65歳以上	20.4%	70,557



## 産業創出のポイント

ストレスに対処するには、誰かに相談することも効果的です。誰かに悩みや不安を話すことは、人とのコミュニケーション手段のひとつであり、お互いをサポートしあうことで、日々のストレスを乗り越えやすくなります。高齢世代では、介護予防や認知症予防の観点からも、社会や地域とつながる場や機会を提供する必要があります。

## ヒント

- 農業・観光など地域資源を活用した趣味や体験型学習の提供
- 高齢世代の健康体操や話し相手となるアプリケーションやロボット
- 高齢世代が集まる場を活用した共食サービス

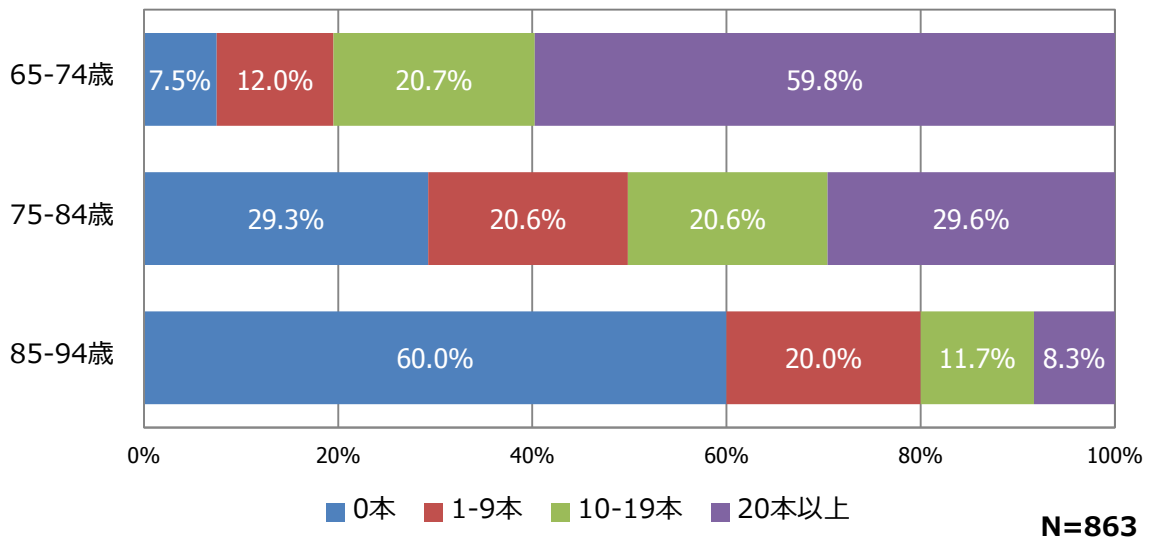


### 3. 口腔ケアと歯の残存本数

参考

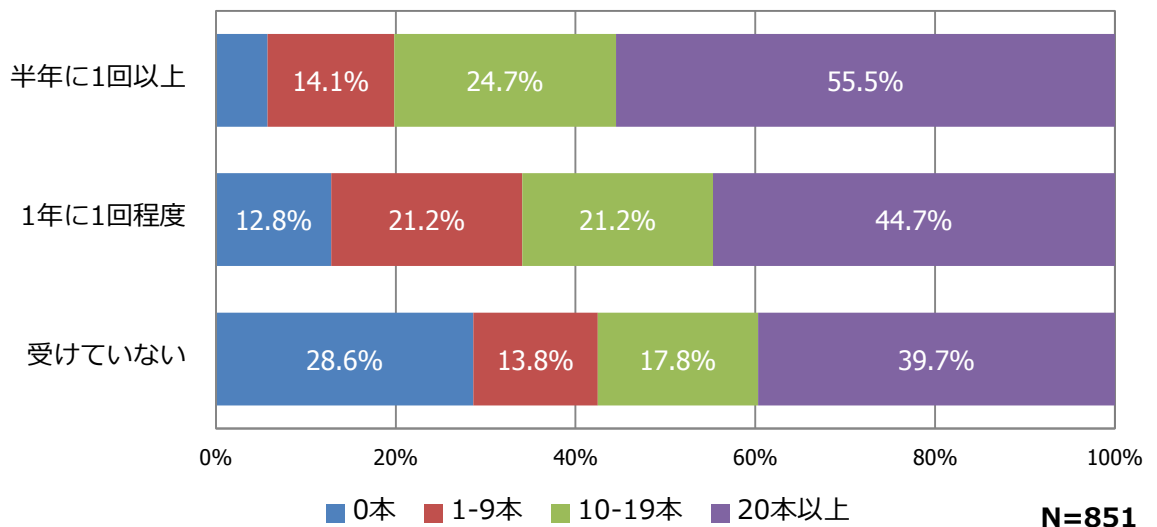
#### 年齢別歯の残存本数

年代が上がるほど  
歯の残存本数も減少



結果

#### 歯科医等の専門家による口腔ケアと歯の残存本数



## 概要

## 歯の残存本数に関する傾向

高齢になるほど歯科医等の専門家による口腔ケア（歯面の清掃、歯石の除去、入れ歯の調整など）を受けない人の割合は増加し、歯の残存本数が減少していきま  
す。結果として、口腔ケアを受ける頻度が高い人ほど、歯の残存本数が多くなって  
いることから、口腔ケアが歯の維持に有効ということが分かります。



## 産業創出のポイント

高齢になっても自分の歯を健康に保つことは、歯だけでなく全身の健康に良い影  
響を与えます。口腔機能は、自分の歯でしっかり噛んで充実した食生活を送ること  
や、家族や友人とのコミュニケーションにかかわる重要な役割があります。歯を喪  
失している高齢者は、口腔機能の低下による咬合力の低下や、食事量の低下に伴う  
低栄養も心配されます。

専門家による口腔ケアを怠ることで、歯周病やむし歯のリスクが高まり、ひどく  
なると歯を失う原因となります。歯周病原菌などの菌が口の中で増殖すると、それ  
らの菌が肺に感染して誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。歯周病は脳卒中や  
糖尿病にも関係があると言われており、口腔ケアは全身の健康と深く結びついてい  
ることから、80歳になっても自分の歯を20本以上保つという「8020（ハチマル・  
ニイマル）運動」の推進が重要です。

## ヒント

- 高齢世代が自宅で定期的に簡単にできる口腔ケアグッズ
- 低栄養の予防を目的とした噛みやすく飲み込みやすい加工食品
- 高齢世代でも食べやすく歯につきにくい食品
- 専門家による口腔ケアの出張サービス