

鹿児島県佐多町における高齢者の日常生活 および食生活に関するアンケート調査

The Daily Life and the Dietary Habits
of the Aged in Sata-cho, Kagoshima Prefecture

倉元綾子・小住フミ子
KURAMOTO Ayako and OZUMI Fumiko

(Received September 27, 1995)

The questionnaire about the dietary habits had been done on the aged over 65 years old living in their houses in Sata-cho, Kagoshima prefecture, in December 1994. We have gotten 117 useful data and the recovery was 78%.

The results were as follows:

They ate the meals regularly and the times for eating the meals were early. They ate the meals with their spouse, families or they ate alone in order. The person making meals were their spouse or themselves. Going without a meal, food preferences and eating out were hardly done. The exchanges of the meals, vegetables or fishes were remarkably doing active. The most of the staple food was cooked rice. Using of dishes or pre-cooked food was as same as the whole country. 1-2 times/month, no using and 1-2 times/week were in order. They gave attention to the dietary lives or nutrition. They intended to eat the vegetables, seaweed or fishes. The rates of satisfaction with the dietary life were high in all items. The rate of satisfaction with the whole dietary life was high.

Keywords ; 高齢者 the aged, 食生活 dietary life, 鹿児島県 Kagoshima prefecture

はじめに

現在、わが国では人口の急速な高齢化が進んでおり、1995年推計では65才以上の高齢者は1821万人で、高齢化率14.5%¹⁾とされている。こういったなかで、食生活は高齢者が健康な生活を営むための一層重要な課題となっている。

鹿児島県は日本のなかでも従来から高齢化率が高く、全国第3位、1995年推計の高齢化率は19.5%²⁾である。筆者らは、鹿児島県のなかでも比較的高齢化が進んでいる本土最南端にあたる佐多町の高齢者の食生活実態について調査した。コントロールとして鹿児島県のなかでは高齢化の最もすすんでいない鹿児島市を選んだ。

調査方法

調査は1994年12月、質問紙法、留置法でおこなった。

対象は65歳以上の在宅生活をしている高齢者である。

調査内容は主として食生活についてであり、その他に健康、経済、日常生活についても合わせて調査した。

佐多町調査では有効回収数117票、回収率78%、鹿児島市調査では有効回収数299票、回収率85.4%であった。

調査結果は単純集計、必要に応じてクロス集計をおこない、カイ2乗検定をおこなった。

佐多町の概要

佐多町は、本土最南端、大隅半島の突端に位置し、その南端には佐多岬がある。佐多岬は北緯31度に位置しており、カイロ、ニューデリー、ニューオリンズ、シャンハイと同緯度である。

佐多町の総面積は125km²で、そのほとんどは山地であり、海岸線と山地に集落が点在する。主な産業は農業、漁業で、農林水産漁業従事者は57%³⁾である。

佐多町では昭和20年代後半から世帯数および人口が漸減し、過疎化が進んでおり、1995年8月1日現在で人口4474人、65才以上1563人、高齢化率35.0%⁴⁾であり、2000年には高齢化率43.9%⁵⁾と予測されている。また、高齢者のいる世帯は半数を越えている⁶⁾。

一方、鹿児島市は鹿児島県の県庁所在地で人口54万人⁷⁾、高齢化率13.3%⁸⁾である。

結果および考察

1. 属性

調査対象者の属性について検討した。

対象者は、男性53.0%、女性45.3%であった。平均年齢は71歳で、男女差はなかった。配偶者の有無については、有配偶70.1%、無配偶24.8%であった。一般的に、高齢者の女性は配偶者のない場合が多いが、佐多町でも同様であった。男性のほとんど(93.5%)は有配偶であったが、女性の場合、半数47.2%は無配偶であった。

表1に家族構成を示した。独居23.1%、一世代世帯(ほぼ夫婦世帯と同様)46.1%、二世代世帯8.5

表1 家族構成

	佐多 計 (n=117)	鹿児島 計 (n=299)	有意差	佐多 男 (n=62)	佐多 女 (n=53)	佐多 不明 (n=2)	有意差	鹿児島 男 (n=104)	鹿児島 女 (n=192)	鹿児島 不明 (n=3)	有意差
①独居	23.1%	24.4%		6.5%	43.4%	0.0%	***	8.7%	33.3%	0.0%	***
②一世代世帯	46.2%	40.5%		62.9%	26.4%	50.0%	**	58.7%	30.7%	33.3%	***
③二世帯世帯	8.5%	19.7%	**	6.5%	11.3%	0.0%		15.4%	22.4%	0.0%	
④三世帯世帯	5.1%	6.7%		6.5%	3.8%	0.0%		6.7%	6.8%	0.0%	
⑤その他	0.0%	0.7%		0.0%	0.0%	0.0%		0.0%	1.0%	0.0%	
不明	17.1%	8.0%	***	17.7%	15.1%	50.0%		10.6%	5.7%	66.7%	***

*** : p<0.01, ** : p<0.05, * : p<0.10

%, 三世帯世帯5.1%となっている。独居の場合、その期間は平均15.1年であった。

以上の結果は鹿児島県が全国一位の高齢者核家族率であることを示している。すなわち、1990年で高齢者夫婦のみ世帯が15.1%(全国平均8.5%), 単身高齢者世帯12.0%(全国平均5.5%)であること⁹⁾とよく一致する。これはまた、65才以上の高齢者の場合、56.4%が子と同居している¹⁰⁾という全国平均値とは大きく異なっている。

さらに、配偶者の有無にしたがって家族構成を調べたところ、表2に示すように有配偶では一世代世帯が79.3%と極めて多かった。一方、無配偶では独居が85.7%と圧倒的に多かった。これらの傾向は、子供夫婦と同居または子供と同居の割合が有配偶者で50.7%, 無配偶者で65.3%であるという全国の平均的値¹¹⁾とは異なる。

高齢者の居住期間は平均52.1年で、鹿児島市の平均28.3年に比べ長い。佐多町においてはほとんどがそこで生まれ、育ち、高齢期を迎えていることがうかがわれる。

2. 経済状況

次に経済状況について調べた。

表3に示すように、収入の種類は多い順に、国民年金、自営、その他の年金、厚生年金、恩給、給与、仕送り・小遣いである。年金生活者は合計94.0%である。これは一般に高齢者の場合公的年金、恩給が収入に占める割合が高いという傾向¹²⁾とよく合致している。さらに鹿児島市と比較すると、佐多町では国民年金が有

表2 配偶関係別家族構成

	有配偶 (n=82)	無配偶 (n=28)	有意差
①独居	0.0%	85.7%	***
②一世代世帯	79.3%	3.6%	***
③二世帯世帯	11.0%	10.7%	
④三世帯世帯	8.5%	0.0%	
⑤その他	0.0%	0.0%	
不明	0.0%	3.6%	*

*** : p<0.01, ** : p<0.05, * : p<0.10

表3 収入の種類

	佐多 鹿兒島		有意差	佐多 佐多 佐多			有意差	鹿兒島 鹿兒島 鹿兒島			有意差
	計	計		男	女	不明		男	女	不明	
	(n=117)	(n=299)		(n=62)	(n=53)	(n=2)		(n=104)	(n=192)	(n=3)	
①給与	6.8%	7.0%		9.7%	3.8%	0.0%		7.7%	6.8%	0.0%	
② 自営(農業, 漁業による収入など)	31.6%	10.0%	***	43.5%	17.0%	50.0%	**	17.3%	6.3%	0.0%	**
③厚生年金	17.9%	43.1%	***	29.0%	5.7%	0.0%	**	43.3%	42.7%	66.7%	
④国民年金	73.5%	57.9%	**	62.9%	84.9%	100.0%	***	42.3%	66.1%	66.7%	**
⑤その他の年金	17.1%	15.7%		16.1%	15.1%	100.0%	***	19.2%	14.1%	0.0%	
⑥恩給	12.0%	17.1%		11.3%	13.2%	0.0%		19.2%	15.6%	33.3%	
⑦仕送り・小遣い	2.6%	6.0%		4.8%	0.0%	0.0%		2.9%	7.3%	33.3%	*
⑧利子・家賃収入	0.0%	10.0%	***	0.0%	0.0%	0.0%		7.7%	10.9%	33.3%	
⑨その他	2.6%	3.0%		4.8%	0.0%	0.0%		1.9%	3.6%	0.0%	
不明	1.7%	0.7%		1.6%	1.9%	0.0%		1.0%	0.5%	0.0%	

*** : $p < 0.01$, ** : $p < 0.05$, * : $p < 0.10$

意に多いことがわかった。一方、厚生年金、利子・家賃は鹿兒島が有意に多かった。このことは佐多町における高齢者の現金収入が総じて低いことを予想させる。

また、自営と厚生年金は男が有意に高く、国民年金は女が有意に高い。これは一般に指摘されるように、佐多町においても女性の方が経済的に厳しい状況におかれていることを推測させる。

次に、支出では食費が52.1%、交際費が40.2%で多かった。ついで、住居費7.7%、子や孫の小遣い3.4%、被服費1.7%、貯蓄0.9%の順であった。一般に高齢者においては、支出のうち食費、交際費が多いこと¹³⁾とよく合致している。特に、佐多町では鹿兒島市に比べ交際費が有意に多い。これは後に示すように佐多町においては冠婚葬祭をはじめとする日常のつきあいが活発であることを示唆している。

3. 日常生活

次に日常生活の様子を調べた。

佐多町では65才以上の労働者が328人で高齢者の24.8%¹⁴⁾であることや、現在の職業で無職と答える割合が鹿兒島市に比べ有意に少なく、なんらかの職業についている割合が高かった。

そこで、日常生活について質問したところ、表4のようになった。多い順に、家事一般、畑仕事、庭・住居の手入れであった。佐多町では畑仕事、漁業、家業の手伝いが有意に多かった。これに対し、鹿兒島市では孫の世話、留守番、なにもしないが多い。女性では家事一般が有意に多かった。これらは、佐多町の高齢者が鹿兒島市に比べ、活動的な日常生活を送っていることを示唆している。

表4 日常生活

	佐多 鹿児島		有意差	佐多			有意差	鹿児島			有意差
	計	計		男	女	不明		男	女	不明	
	(n=117)	(n=299)		(n=62)	(n=53)	(n=2)		(n=104)	(n=192)	(n=3)	
①家事一般	53.8%	58.2%		33.9%	75.5%	100.0%	***	23.1%	76.6%	100.0%	***
②留守番	9.4%	17.7%	*	9.7%	9.4%	0.0%		14.4%	19.3%	33.3%	
③孫の世話	2.6%	9.7%	**	3.2%	1.9%	0.0%		2.9%	13.5%	0.0%	**
④庭, 住居の手入れ	41.9%	41.8%		41.9%	43.4%	0.0%		43.3%	40.1%	100.0%	
⑤配偶者の世話	7.7%	12.0%		1.6%	15.1%	0.0%	**	7.7%	14.6%	0.0%	
⑥家業の手助け	20.5%	9.0%	**	22.6%	17.0%	50.0%		14.4%	6.3%	0.0%	**
⑦畑仕事	46.2%	13.0%	***	45.2%	49.1%	0.0%		19.2%	9.4%	33.3%	
⑧漁業	8.5%	0.7%	***	14.5%	1.9%	0.0%	**	1.0%	0.5%	0.0%	
⑨なにもしていない	3.4%	8.7%	*	4.8%	1.9%	0.0%		14.4%	5.7%	0.0%	**
⑩その他	7.7%	10.7%		11.3%	3.8%	0.0%		15.4%	8.3%	0.0%	
不明	4.3%	0.0%		3.2%	5.7%	0.0%		0.0%	0.0%	0.0%	

*** : p<0.01, ** : p<0.05, * : p<0.10

ところで、今後一層高齢化が進むことが予想されるなかで高齢者が地域社会と積極的にかかわって、能動的、活動的に日常生活を送ることが重要であり、それが生活の質に影響を及ぼすと指摘されている¹⁵⁾。そこで、佐多町の高齢者の日常のつきあいの様子を検討した。その結果は表5のようになった。佐多町では友達とのつきあい、親戚とのつきあい、グループ活動、社会に役立つ活動の各項目で「はい」が有意に高い値を示した。近所づきあい、仲間づきあいが町村では都市よりも活発であるという他の調査結果¹⁶⁾とよく一致し、佐多町では全体として高齢者が非常に活発な日常活動をおこなっていることが示された。

次に、「ふだん寂しいと感じるか」という質問したところ、「どちらかといえばいいえ」あるいは「いいえ」が合わせて74.4%であった。

さらに、「生活しやすいか」と質問したところ、しやすい88.0%、しにくい6.0%であった。この値は佐多町と鹿児島市で有意差はなかった。

4. 健康

1) 健康のために心がけていること

次に「健康のために心がけていることがあるか」と尋ねたところ、94.9%が「はい」と回答した。

そこで、その内容について重複を許して回答を求めた。多い順に、睡眠・休養82.0%、栄養・食事76.6%、規則正しい生活51.4%、運動49.5%であった。いずれも佐多町と鹿児島市で有意差

表5 日常のつきあい

	佐多 計 (n=117)	鹿児島 計 (n=299)	有意差	佐多 男 (n=62)	佐多 女 (n=53)	佐多 不明 (n=2)	有意差	鹿児島 男 (n=104)	鹿児島 女 (n=192)	鹿児島 不明 (n=3)	有意差
(1) 子供さんとの交流はありますか。											
①はい	76.9%	78.3%		75.8%	79.2%	50.0%		76.0%	79.2%	100.0%	
②どちらかといえばはい	6.8%	13.4%	*	9.7%	3.8%	0.0%		15.4%	12.5%	0.0%	
③どちらかといえばいいえ	4.3%	2.7%		4.8%	1.9%	50.0%	***	3.8%	2.1%	0.0%	
④いいえ	5.1%	3.3%		4.8%	5.7%	0.0%		3.8%	3.1%	0.0%	
不明	7.7%	2.3%	**	6.5%	9.4%	0.0%		1.0%	3.1%	0.0%	
(2) 友達とおつき合いをよくする方ですか。											
①はい	78.6%	61.2%	**	74.2%	84.9%	50.0%		50.0%	66.7%	100.0%	
②どちらかといえばはい	17.1%	23.4%		22.6%	9.4%	50.0%		28.8%	20.8%	0.0%	
③どちらかといえばいいえ	0.0%	12.0%	***	0.0%	0.0%	0.0%		16.3%	9.9%	0.0%	
④いいえ	0.9%	2.3%		0.0%	1.9%	0.0%		4.8%	1.0%	0.0%	
不明	3.4%	1.0%	**	3.2%	3.8%	0.0%		0.0%	1.6%	0.0%	
(3) 親戚とおつき合いをよくする方ですか。											
①はい	88.0%	60.2%	***	87.1%	88.7%	100.0%		59.6%	59.9%	100.0%	
②どちらかといえばはい	10.3%	27.8%	***	12.9%	7.5%	0.0%		27.9%	28.1%	0.0%	
③どちらかといえばいいえ	1.7%	10.4%	***	0.0%	3.8%	0.0%		11.5%	9.9%	0.0%	
④いいえ	0.0%	0.7%		0.0%	0.0%	0.0%		1.0%	0.5%	0.0%	
不明	0.0%	1.0%		0.0%	0.0%	0.0%		0.0%	1.6%	0.0%	
(4) グループ活動や奉仕活動によく参加する方ですか。											
①はい	72.6%	29.4%	***	72.6%	71.7%	100.0%		29.8%	28.6%	66.7%	
②どちらかといえばはい	17.1%	21.4%		17.7%	17.0%	0.0%		15.4%	24.5%	33.3%	
③どちらかといえばいいえ	2.6%	24.1%	***	1.6%	3.8%	0.0%		30.8%	20.8%	0.0%	
④いいえ	1.7%	22.1%	***	1.6%	1.9%	0.0%		22.1%	22.4%	0.0%	
不明	5.1%	3.0%		4.8%	5.7%	0.0%		1.9%	3.6%	0.0%	
(5) テレビニュースや新聞をよく見たり、読んだりする方ですか。											
①はい	81.2%	73.9%		87.1%	75.5%	100.0%		83.7%	68.2%	100.0%	
②どちらかといえばはい	13.7%	19.1%		14.5%	13.2%	0.0%		13.5%	22.4%	0.0%	
③どちらかといえばいいえ	2.6%	5.4%		0.0%	5.7%	0.0%		2.9%	6.8%	0.0%	
④いいえ	0.9%	1.0%		0.0%	1.9%	0.0%		0.0%	1.6%	0.0%	
不明	1.7%	0.7%		0.0%	3.8%	0.0%		0.0%	1.0%	0.0%	
(6) 社会に役立つような仕事をしていますか。											
①はい	47.9%	14.7%	***	58.1%	34.0%	100.0%	*	22.1%	10.9%	0.0%	**
②どちらかといえばはい	22.2%	16.1%		21.0%	24.5%	0.0%		15.4%	16.1%	33.3%	
③どちらかといえばいいえ	7.7%	22.7%	***	9.7%	5.7%	0.0%		23.1%	22.9%	0.0%	
④いいえ	13.7%	40.8%	***	8.1%	20.8%	0.0%		36.5%	43.8%	0.0%	
不明	8.5%	5.7%		3.2%	15.1%	0.0%	*	2.9%	6.3%	66.7%	**

*** : p<0.01, ** : p<0.05, * : p<0.10

表6 喫煙, 飲酒

	佐多 計 (n=117)	鹿児島 計 (n=299)	有意差	佐多 男 (n=62)	佐多 女 (n=53)	佐多 不明 (n=2)	有意差	鹿児島 男 (n=104)	鹿児島 女 (n=192)	鹿児島 不明 (n=3)	有意差
喫煙											
①吸わない	48.7%	65.9%	**	30.6%	69.8%	50.0%	**	34.6%	82.8%	66.7%	***
②以前は吸っていた が今は吸わない	22.2%	16.7%		41.9%	0.0%	0.0%	***	38.5%	5.2%	0.0%	***
③現在吸っている	16.2%	10.7%		27.4%	1.9%	50.0%	***	26.9%	2.1%	0.0%	***
不明	12.8%	6.7%	*	0.0%	28.3%	0.0%	***	0.0%	9.9%	33.3%	***
飲酒											
①飲まない	45.3%	63.2%	**	22.6%	71.7%	50.0%	***	34.6%	79.2%	33.3%	***
②以前は飲んで いたが今は飲まない	11.1%	8.7%		17.7%	3.8%	0.0%	*	15.4%	5.2%	0.0%	**
③毎日酒類を飲む	31.6%	21.7%	*	56.5%	1.9%	50.0%	***	49.0%	6.8%	33.3%	***
不明	12.0%	6.4%	**	3.2%	22.6%	0.0%	***	1.0%	8.9%	33.3%	**

*** : p<0.01, ** : p<0.05, * : p<0.1

はなかった。これは、全国的にも高齢者が規則正しい食事約80%, 睡眠約70%, 腹八分め約60%, うす味55~60%, バランスのとれた食事50~55%, 運動約30%, レクリエーション約25%というように重要視している傾向¹⁷⁾とよく一致している。「運動をする」割合は60才以上で27.0%という全国的な値¹⁸⁾に比べ2倍に達している。これは運動習慣のある人では食事バランスが良好であるという調査結果¹⁹⁾などを考える時、大変好ましい。

2) 喫煙, 飲酒

次に、喫煙と飲酒の状況について検討した(表6)。その結果、「現在吸っている」の割合は16.2%で他の調査結果より低かった²⁰⁾。いずれの項目でも男女で大きな有意差がみられ、「現在吸っている」、「以前は吸っていたが今は吸わない」が男性に有意に多かった。飲酒については、「毎日酒類を飲む」割合は31.6%で、他の調査結果より高かった²¹⁾。飲酒でも「毎日酒類を飲む」「以前は飲んでいて今は飲まない」が男性に有意に多かった。飲酒の割合が高いのは鹿児島県がイモ焼酎の一大産地であり、消費地であるという地域特性によるのではないと思われる。

以上のように、佐多町では日常の生活は畑仕事をはじめとする労働を中心としていて活動的である。また、居住している期間が長いこともあって、日常のさまざまなつきあいは非常に活発であった。これらのことから、佐多町の高齢者は生活を楽しんでいることが推測される。

5. 食生活の状況

次に食生活の状況について検討した。

1) 食事の摂取状況

まず、食事の摂取状況について質問した。高齢者(60才以上)では朝食をきちんと食べる割合が高いという調査結果²²⁾があるが、佐多町でも同様であった。朝昼夕食はいずれもほぼ100%が摂取している。間食は17.1%が摂取していた。これには、佐多町と鹿兒島市では有意差はみられなかった。

2) 食事摂取の時刻

食事摂取の時刻について調査した。表7に示すように、それぞれの平均時刻は朝食7.4時、昼食12.2時、夕食18.4時であった。朝食7時台と夕食17時台では佐多町が鹿兒島市よりも有意に多く、昼食14時以降、夕食19時台、夕食20時以降では鹿兒島市が有意に多かった。佐多町での食事摂取は鹿兒島市と比べ全般的に早い。また、食事摂取の時間帯は佐多町の方が集中している。夕食の17時台では女性が有意に多く、夕食19時台では男性の方が有意に多かった。

表7 食事摂取時刻

	佐多 計 (n=117)	鹿兒島 計 (n=299)	有意差	佐多 男 (n=62)	佐多 女 (n=53)	佐多 不明 (n=2)	有意差	鹿兒島 男 (n=104)	鹿兒島 女 (n=192)	鹿兒島 不明 (n=3)	有意差
①朝食											
平均時刻	7.4	7.4		7.3	7.4	7.6		7.6	7.5	7.6	
6時台	10.3%	9.4%		9.7%	11.3%	0.0%		8.7%	9.9%	0.0%	
7時台	53.0%	39.1%	*	50.0%	54.7%	100.0%		42.3%	38.0%	0.0%	
8時台	30.8%	41.1%		35.5%	26.4%	0.0%		36.5%	42.7%	100.0%	
9時以降	3.4%	7.7%		1.6%	5.7%	0.0%		11.5%	5.7%	0.0%	
不明	2.6%	2.7%		3.2%	1.9%	0.0%		1.0%	3.6%	0.0%	
②昼食											
平均時刻	12.1	12.2		12.0	12.2	12.3		12.3	12.3	12.3	
11時台	2.6%	3.3%		2.6%	1.9%	0.0%		2.9%	3.6%	0.0%	
12時台	82.9%	70.6%		82.9%	83.0%	100.0%		69.2%	71.4%	66.7%	
13時台	13.7%	20.7%		14.5%	13.2%	0.0%		22.1%	19.8%	33.3%	
14時以降	0.0%	3.3%	**	0.0%	0.0%	0.0%		4.8%	2.6%	0.0%	
不明	0.9%	2.0%		0.9%	1.9%	0.0%		1.0%	2.6%	0.0%	
③夕食											
平均時刻	18.5	18.3		19.0	18.4	18.6		18.5	18.2	18.5	
17時まで	1.7%	1.0%		0.0%	3.8%	0.0%		1.9%	0.5%	0.0%	
17時台	29.1%	8.4%	***	1.6%	62.3%	0.0%	***	9.6%	7.8%	0.0%	
18時台	42.7%	43.8%		54.8%	30.2%	0.0%	*	30.8%	50.0%	100.0%	**
19時台	23.1%	39.8%	***	38.7%	1.9%	100.0%	***	49.0%	35.4%	0.0%	
20時以降	1.7%	6.4%	*	3.2%	0.0%	0.0%	***	8.7%	5.2%	0.0%	
不明	1.7%	0.7%		1.6%	1.9%	0.0%		0.0%	1.0%	0.0%	

***: p<0.01, **: p<0.05, *: p<0.10

表 8 一緒に食事をする人

	佐多 計 (n=117)	鹿児島 計 (n=299)	有意差	佐多 男 (n=62)	佐多 女 (n=53)	佐多 不明 (n=2)	有意差	鹿児島 男 (n=104)	鹿児島 女 (n=192)	鹿児島 不明 (n=3)	有意差
①配偶者	43.6%	43.1%		58.1%	26.4%	50.0%		65.4%	31.3%	33.3%	
②同居の家族	32.5%	31.1%		33.9%	30.2%	50.0%		26.9%	33.9%	0.0%	
③一人	24.8%	27.4%		6.5%	47.2%	0.0%		11.5%	35.4%	66.7%	
④その他	0.0%	1.0%		0.0%	0.0%	0.0%		1.0%	1.0%	0.0%	
不明	0.9%	0.0%		1.6%	0.0%	0.0%		0.0%	0.0%	0.0%	

*** : p<0.01, ** : p<0.05, * : p<0.10

3) 夕食に要する時間

夕食に要する時間について検討したところ、食事時間15～30分43.6%、30～45分36.8%で、これらが大半を占めた。なお、佐多町では15分未満の短い食事時間の割合が11.1%で鹿児島市(3.7%)より有意に多かった。

4) 一緒に食事をする人

一緒に食事をする人について調べたところ、表8のようになった。配偶者と一緒に食事をする人が43.6%、同居の家族とが32.5%、一人が24.8%であった。これは、男女、家族構成、配偶者の有無により有意差がみられた。

さらに、一緒に食事をする場合の食事内容について調べると、朝食、夕食とも「同じ」がほとんどで、全国的傾向²³⁾と同様である。

5) 食事を作る人

食事を作る人について尋ねたところ、配偶者52.1%、本人41.9%であった。

男女で大きい有意差がみられ、男性では配偶者が有意に多く、女性では本人が有意に多かった。

6) 欠食、好き嫌い、外食

欠食、好き嫌い、外食について質問したところ、いずれも「いいえ」が圧倒的に多かった。これは高齢者では欠食、外食がほとんどないという国民栄養調査結果²⁴⁾とよく一致している。

7) 食事のやりとりおよび野菜、魚などのやりとり

表9に食事のやりとりを示した。週3～4回、週1～2回、月1～2回は佐多町が有意に多く、「しない」は鹿児島市が有意に多かった。表10は野菜、魚などのやりとりである。毎日、週3～4回、週1～2回、月1～2回は佐多町が有意に多く、「しない」は鹿児島市が有意に多い。

日常のつきあいが盛んな佐多町では、鹿児島市に比べ極めて活発に食事や野菜、魚などのやりとりがおこなわれている。

表9 食事のやりとり

	佐多	鹿児島	有意差	佐多	佐多	佐多	有意差	鹿児島	鹿児島	鹿児島	有意差
	計	計		男	女	不明		男	女	不明	
	(n=117)	(n=299)		(n=62)	(n=53)	(n=2)		(n=104)	(n=192)	(n=3)	
①ほとんど毎日する	2.6%	2.0%		0.0%	5.7%	0.0%		1.9%	2.1%	0.0%	
②週3～4回する	6.8%	2.0%	**	6.5%	7.5%	0.0%		0.0%	3.1%	0.0%	
③週1～2回する	19.7%	11.4%	**	9.7%	30.2%	50.0%	**	8.7%	13.0%	0.0%	
④月1～2回する	34.2%	19.1%	***	41.9%	26.4%	0.0%		14.4%	21.4%	33.3%	
⑤しない	33.3%	63.5%	***	38.7%	26.4%	50.0%		74.0%	58.3%	33.3%	
不明	3.4%	2.0%		3.2%	3.8%	0.0%		1.0%	2.1%	33.3%	

*** : p<0.01, ** : p<0.05, * : p<0.10

表10 野菜、魚などのやりとり

	佐多	鹿児島	有意差	佐多	佐多	佐多	有意差	鹿児島	鹿児島	鹿児島	有意差
	計	計		男	女	不明		男	女	不明	
	(n=117)	(n=299)		(n=62)	(n=53)	(n=2)		(n=104)	(n=192)	(n=3)	
①ほとんど毎日する	2.6%	0.3%	**	1.6%	3.8%	0.0%		0.0%	0.5%	0.0%	
②週3～4回する	14.5%	2.7%	***	9.7%	20.8%	0.0%		1.9%	3.1%	0.0%	
③週1～2回する	25.6%	16.1%	**	19.4%	32.1%	50.0%		15.4%	16.7%	0.0%	
④月1～2回する	38.5%	28.1%	**	46.8%	30.2%	0.0%		23.1%	30.2%	66.7%	
⑤しない	17.9%	50.8%	***	21.0%	13.2%	50.0%		58.7%	46.9%	33.3%	
不明	0.9%	2.0%		1.6%	0.0%	0.0%		1.0%	2.6%	0.0%	

*** : p<0.01, ** : p<0.05, * : p<0.10

8) 主食

次に、主食を調べた(表11)。高齢者ほど米飯を食べている割合が高いという調査結果²⁵⁾とよく一致し、ごはんがほとんどである。しかし、朝食ではパンが19.7%ほどみられる。また、昼食のパン、麺が鹿児島市で多少多い。

9) 惣菜やインスタント食品の利用頻度、惣菜やインスタント食品の使用理由

惣菜やインスタント食品の利用頻度を調べた。表12に示すように、多い順に月1～2回使う、使わない、週1～2回使うであった。これは全国的な傾向²⁶⁾と同様である。また、佐多町と鹿児島市でも有意差はみられなかった。惣菜やインスタント食品の使用理由を調べたところ(表13)、多い順に「調理が簡単で手間がはぶける」、「おいしい」、「栄養的」、「家族が好む」があげられた。これも全国的傾向²⁷⁾と同様である。しかし、佐多町では「家族が好む」、「栄養的」が有意

表11 主 食

	佐多 計 (n=117)	鹿児島 計 (n=299)	有意差	佐多 男 (n=62)	佐多 女 (n=53)	佐多 不明 (n=2)	有意差	鹿児島 男 (n=104)	鹿児島 女 (n=192)	鹿児島 不明 (n=3)	有意差
1) 朝食											
①パン	19.7%	22.4%		24.2%	15.1%	0.0%		24.0%	20.8%	66.7%	
②ご飯	77.8%	76.3%		72.6%	83.0%	100.0%		76.0%	77.1%	33.3%	
③麺類	0.9%	0.0%		0.0%	1.9%	0.0%		0.0%	0.0%	0.0%	
④その他	0.0%	1.0%		0.0%	0.0%	0.0%		1.9%	0.5%	0.0%	
不明	1.7%	1.7%		3.2%	0.0%	0.0%		1.0%	2.1%	0.0%	
2) 昼食											
①パン	1.7%	6.4%	*	0.0%	3.8%	0.0%		8.7%	5.2%	0.0%	
②ご飯	94.9%	78.9%		96.8%	92.5%	100.0%		80.8%	78.6%	33.3%	
③麺類	2.6%	13.4%	***	1.6%	3.8%	0.0%		10.6%	14.6%	33.3%	
④その他	0.9%	1.3%		1.6%	0.0%	0.0%		0.0%	2.1%	0.0%	
不明	0.0%	2.3%	*	0.0%	0.0%	0.0%		1.9%	2.1%	33.3%	***
3) 夕食											
①パン	1.7%	0.7%		0.0%	3.8%	0.0%		0.0%	1.0%	0.0%	
②ご飯	88.9%	97.0%		87.1%	90.6%	100.0%		98.1%	96.9%	66.7%	
③麺類	2.6%	0.7%		4.8%	0.0%	0.0%		1.0%	0.5%	0.0%	
④その他	0.0%	0.3%		0.0%	0.0%	0.0%		0.0%	0.5%	0.0%	
不明	6.8%	1.7%	***	8.1%	5.7%	0.0%		1.0%	1.6%	33.3%	***

*** : p<0.01, ** : p<0.05, * : p<0.10

表12 惣菜やインスタント食品の利用頻度

	佐多 計 (n=117)	鹿児島 計 (n=299)	有意差	佐多 男 (n=62)	佐多 女 (n=53)	佐多 不明 (n=2)	有意差	鹿児島 男 (n=104)	鹿児島 女 (n=192)	鹿児島 不明 (n=3)	有意差
①ほとんど毎日使う	2.6%	2.7%		1.6%	3.8%	0.0%		1.9%	3.1%	0.0%	
②週3~4回使う	8.5%	7.7%		6.5%	9.4%	50.0%		6.7%	8.3%	0.0%	
③週1~2回使う	24.8%	30.8%		25.8%	24.5%	0.0%		26.9%	33.3%	0.0%	
④月1~2回使う	30.8%	26.8%		35.5%	26.4%	0.0%		27.9%	26.6%	0.0%	
⑤使わない	29.1%	30.4%		29.0%	28.3%	50.0%		33.7%	27.6%	100.0%	*
不明	4.3%	1.7%		1.6%	7.5%	0.0%		2.9%	1.0%	0.0%	

*** : p<0.01, ** : p<0.05, * : p<0.10

表13 惣菜やインスタント食品の使用理由

	佐多	鹿児島	有意差	佐多	佐多	佐多	有意差	鹿児島	鹿児島	鹿児島	有意差
	計	計		男	女	不明		男	女	不明	
	(n=117)	(n=299)		(n=62)	(n=53)	(n=2)		(n=104)	(n=192)	(n=3)	
①調理が簡単で手間がはぶけるから	39.8%	68.3%	***	35.6%	44.7%	0.0%		65.2%	69.8%	0.0%	
②おいしいから	14.5%	11.1%		17.8%	7.9%	100.0%	***	8.7%	12.2%	0.0%	
③家族が好むから	9.6%	4.3%	*	4.4%	15.8%	0.0%		4.3%	4.3%	0.0%	
④経済的だから	4.8%	7.7%		4.4%	5.3%	0.0%		4.3%	9.4%	0.0%	
⑤栄養的だから	10.8%	2.4%	***	13.3%	7.9%	0.0%		2.9%	2.2%	0.0%	
⑥その他	6.0%	3.8%		8.9%	2.6%	0.0%		5.8%	2.9%	0.0%	
不明	16.9%	6.7%	**	15.6%	18.4%	0.0%		8.7%	5.8%	0.0%	

*** : $p < 0.01$, ** : $p < 0.05$, * : $p < 0.10$

に多く、鹿児島市では「手間が省ける」が有意に多かった。これらの結果は、マスコミの発達などによって、加工食品等の利用が都市、町村を問わず、進行していること、食生活における地域性が失われつつあるのではないかということを示唆している。

10) 食生活で気をつけていること

高齢者は「規則正しい食事」、「腹八分め」、「うす味」、「バランスのとれた食事」を重視しており²⁰⁾、佐多町でも上述の「健康のために心がけていること」の質問の2番目に栄養・食事があげられた。そこで、食生活で気をつけていることを重複を許して検討した。その結果を表14に示した。「野菜を多く食べるようにしている」、「昆布、わかめ、海苔など、海藻を一週間に3回以上は食べる」、「肉より魚を食べる」、「味付けは薄味にしている」、「手づくりのものや旬のものを取り入れる」、「食事は規則正しくとる」が上位にあげられ、全体に高い値を示した。また、海藻類、いも類では佐多町が有意に高く、これは佐多町の地域特性と深く関連しているものと考えられる。これらの結果は国民栄養調査で行われた同様の調査の結果²⁰⁾ともよく一致し、佐多町の高齢者が食事に深く配慮して生活していることを示唆している。

11) 食生活の満足度

以上のような食生活を佐多町の高齢者がどのようにとらえているかを調査した。表15に示すように、「おいしいか」、「楽しいか」、「食べたいものを食べているか」、「雰囲気は明るいかな」、「食欲があるか」の各項目では「はい」がほとんどであった。「待ち遠しいか」では高齢者では栄養所要量が少ないためか、「はい」の値は低くなっている。「おいしいか」「待ち遠しいか」の項目で、佐多町と鹿児島市との間に有意差がみられた。

最後に、食生活全体の満足度を調査した。その結果、「食事に満足」76.9%、「どちらかといえは満足」11.1%で、あわせて88.0%が満足していると考えられる。

表14 食生活で気をつけていること

	佐多 鹿児島			佐多 佐多 佐多			鹿児島 鹿児島 鹿児島			有意差	
	計	計	有意差	男	女	不明	有意差	男	女		不明
	(n=117)	(n=299)		(n=62)	(n=53)	(n=2)		(n=104)	(n=192)	(n=3)	
① 野菜を多く食べるようにしている	84.6%	75.9%		87.1%	81.1%	100.0%		69.2%	79.2%	100.0%	
② 豚、わかめ、海藻などを週に3回以上は食べる	70.9%	55.9%	*	66.1%	77.4%	50.0%		51.9%	57.3%	100.0%	
③ 肉より魚を食べる	67.5%	61.2%		67.7%	69.8%	0.0%		57.7%	64.1%	0.0%	
④ 味付けは薄味にしている	60.7%	66.2%		56.5%	67.9%	0.0%		51.9%	73.4%	100.0%	*
⑤ 手づくりのものや旬のものを取り入れる	59.8%	52.8%		50.0%	71.7%	50.0%		42.3%	57.8%	100.0%	
⑥ 食事は規則正しくとる	56.4%	56.9%		58.1%	54.7%	50.0%		59.6%	55.2%	66.7%	
⑦ 乳製品(チーズ、ヨーグルト、スキムミルク)を一日一回は食べる	47.9%	42.5%		45.2%	52.8%	0.0%		41.3%	42.7%	66.7%	
⑧ ほとんど毎日、肉、魚または卵を食べる	42.7%	37.5%		43.5%	43.4%	0.0%		37.5%	37.5%	33.3%	
⑨ 油を使った料理を一日一回は食べる	33.3%	25.8%		32.3%	35.8%	0.0%		26.0%	25.0%	66.7%	
⑩ いも類を一日一回は食べる	31.6%	20.7%	**	30.6%	34.0%	0.0%		20.2%	20.8%	33.3%	
⑪ 食事で多くの食品をとる	28.2%	33.4%		24.2%	34.0%	0.0%		30.8%	34.4%	66.7%	
⑫ その他	0.0%	2.0%		0.0%	0.0%	0.0%		1.9%	2.1%	0.0%	
不明	0.0%	2.0%		0.0%	0.0%	0.0%		2.9%	1.6%	0.0%	

*** : p<0.01, ** : p<0.05, * : p<0.10

表15 食生活の満足度

	佐多 鹿児島			佐多 佐多 佐多			鹿児島 鹿児島 鹿児島			有意差	
	計	計	有意差	男	女	不明	有意差	男	女		不明
	(n=117)	(n=299)		(n=62)	(n=53)	(n=2)		(n=104)	(n=192)	(n=3)	
① 食事はおいしい	74.4%	98.7%	**	100.0%	43.4%	100.0%		97.1%	99.5%	100.0%	
② 食事は楽しい	84.6%	92.3%		93.5%	75.5%	50.0%		92.3%	92.2%	100.0%	
③ 食べたいものを食べている	87.2%	96.0%		88.7%	84.9%	100.0%		95.2%	96.4%	100.0%	
④ 食事は待ち遠しい	45.3%	62.5%	**	50.0%	41.5%	0.0%		64.4%	62.0%	33.3%	
⑤ 食卓の雰囲気は明るい	82.1%	84.3%		87.1%	75.5%	100.0%		94.2%	79.2%	66.7%	
⑥ 食欲はある	78.6%	92.0%		87.1%	71.7%	0.0%		93.3%	91.1%	100.0%	
食生活満足度											
① 満足	76.9%	62.5%		80.6%	71.7%	100.0%		65.4%	60.4%	100.0%	
② どちらかといえば満足	11.1%	28.8%		9.7%	13.2%	0.0%		23.1%	32.3%	0.0%	***
③ どちらかといえば不満	1.7%	2.0%		0.0%	3.8%	0.0%		3.8%	1.0%	0.0%	
④ 不満	0.0%	0.0%		0.0%	0.0%	0.0%		0.0%	0.0%	0.0%	
不明	10.3%	6.7%		9.7%	11.3%	0.0%		7.7%	6.3%	0.0%	

*** : p<0.01, ** : p<0.05, * : p<0.10

表16 将来の生活

	佐多 鹿児島		有意差	佐多			有意差	鹿児島			有意差
	計	計		男	女	不明		男	女	不明	
	(n=117)	(n=299)		(n=62)	(n=53)	(n=2)		(n=104)	(n=192)	(n=3)	
①子供の世話になる	59.0%	58.2%		61.3%	58.5%	0.0%		56.7%	58.9%	66.7%	
②ホームヘルパーなど公的に助け てもらいながら自宅で生活する	31.6%	24.4%		29.0%	32.1%	100.0%		23.1%	25.0%	33.3%	
③施設などに入る	12.0%	14.7%		9.7%	13.2%	50.0%		15.4%	14.6%	0.0%	
④その他	0.0%	2.0%		0.0%	0.0%	0.0%		2.9%	1.6%	0.0%	
不明	6.0%	5.4%		4.8%	7.5%	0.0%		4.8%	5.7%	0.0%	

*** : $p < 0.01$, ** : $p < 0.05$, * : $p < 0.10$

6. 将来について

1) 将来への不安

「将来について不安なことがあるか」という問に対しても「はい」35.0%、「いいえ」53.8%であった。いずれも佐多町と鹿児島市との間に有意差はみられなかった。これらは、全国の30歳から60歳を対象とした質問で「高齢期の生活に不安を感じることがある」割合が約89.2%、鹿児島県の65歳以上を対象とした場合に「不安を感じる」割合が72.0%であるという調査結果^{30, 31)}などと比べると非常に低い値である。

2) 将来の生活

ついで、今後食事作りや日常の買い物ができなくなったとき、どうしたいと考えているかをたずねた。その結果、表16に示すように、(1)「子供の世話になる」、(2)「隣近所や公に助けてもらいながら自宅で生活する」、(3)「施設などに入る」の順になった。

これは、国民生活白書が同様の調査をおこなった結果、「自宅に留まる」が約60%であったのとは大きく異なっている³²⁾。

3) 食事サービス

高齢者は食事に注意をはらっているということが明らかになったが、将来にわたって自立的に食事を作り続けることは難しい。地方自治体では食事サービスを実施しているところも少なくない。鹿児島県でも公的に食事サービスを拡大することを老人保健福祉計画の中で重要な柱としている。

そこで、食事サービスに対する希望を調査した。表17に示すように、食事サービスを希望する割合は半数を越えている。また、受けたい場合についてその頻度を聞いたところ、毎日および週6日をあわせて約40%、一日当りでは2回を希望するものが半数を越えた。これは鹿児島県がおこなった食事サービスに関する調査による結果とほぼ同様であった³³⁾。

佐多町では現在、町による給食が月1回の割合で供給されている。鹿児島県の調査結果では年

表17 食事サービスの利用希望

	佐多 計 (n=117)	鹿児島 計 (n=299)	有意差	佐多 男 (n=62)	佐多 女 (n=53)	佐多 不明 (n=2)	有意差	鹿児島 男 (n=104)	鹿児島 女 (n=192)	鹿児島 不明 (n=3)	有意差
1) 食事サービスを受けるとしたら、週に何日くらいを希望しますか。											
①毎日	22.6%	26.4%		25.0%	21.4%	0.0%		42.3%	17.8%	0.0%	
②週6日	12.9%	8.3%	**	18.8%	7.1%	0.0%		7.7%	8.9%	0.0%	
③週5日	6.5%	9.7%		0.0%	14.3%	0.0%		7.7%	11.1%	0.0%	
④週4日	12.9%	2.8%		25.0%	0.0%	0.0%		3.8%	2.2%	0.0%	
⑤週3日	22.6%	18.1%		12.5%	35.7%	0.0%		19.2%	17.8%	0.0%	*
⑥週2日	9.7%	19.4%		6.3%	14.3%	0.0%		3.8%	28.9%	0.0%	
⑦週1日	6.5%	4.2%		6.3%	0.0%	100.0%	***	0.0%	6.7%	0.0%	
⑧週1日以下 (月3回以下)	0.0%	1.4%		0.0%	0.0%	0.0%		0.0%	2.2%	0.0%	
不明	6.5%	9.7%		6.3%	7.1%	0.0%		15.4%	4.4%	100.0%	***
2) 一日に何回受けたいと思いますか。											
①1回(夕食)	22.6%	31.9%		6.3%	42.9%	0.0%		19.2%	40.0%	0.0%	
②2回 (昼食, 夕食)	54.8%	45.8%		56.3%	57.1%	0.0%	*	53.8%	42.2%	0.0%	
③3回 (朝食, 昼食, 夕食)	12.9%	9.7%		18.8%	7.1%	0.0%		11.5%	8.9%	0.0%	
不明	16.1%	16.7%		18.8%	7.1%	100.0%	***	15.4%	15.6%	100.0%	**

*** : p<0.01, ** : p<0.05, * : p<0.10

年齢が低いほど希望者が増大する傾向も指摘されている³⁴⁾。供給する側の財政的な事情や、利用する高齢者の経済的な状況などの課題は残るものの、食事サービスに対する潜在的需要は大きいものと思われる。

要 約

鹿児島県佐多町の高齢者の食生活について調査した。その概要は次の通りである。

- (1) 鹿児島県佐多町の65歳以上の在宅高齢者を対象に食生活についてのアンケート調査をおこなった。有効回収数117、回収率78%であった。
- (2) 対象者は男性53%、女性45%、有配偶70%、無配偶25%であった。独居23%、一世代世帯46%で高齢者核家族の世帯が非常に多かった。居住期間は約52年と長かった。主な収入源は年金で、支出の多い項目は食費と交際費であった。日常生活は活動的で、農業、漁業に従事するものが多く、子供や地域社会との交流は活発である。睡眠、休養、食事、規則正しい生活など健康に気をつけており、特に運動するものの割合が高かった。
- (3) 食事は朝昼夕ともきちんと食べ、規則正しくとっており、食事摂取時刻は全体的に早い。一緒

に食事をする人は、配偶者、同居の家族、一人の順で、食事を作る人は、配偶者または本人である。欠食、好き嫌い、外食はほとんどない。食事や野菜、魚などのやりとりは、有意に多く、活発である。主食は「ごはん」がほとんどである。惣菜やインスタント食品の利用は全国的傾向とほぼ同様で、「月1～2回」、「使わない」、「週1～2回」の順であった。食生活や栄養に対する関心は高く、野菜、海草、魚の摂取に心がけている。食生活の満足度は各項目で高く、全体の満足度も高い。

(4) 将来、自立して日常生活を営むことができなくなった場合、約63%が「子どもの世話になる」ことを希望していた。食事サービスについては、毎日2食の給食を希望するものが多く、経済的な問題は残るものの潜在的需要は大きいことが示唆された。

以上のように佐多町の高齢者は、日常生活を積極的に営み、健康や食生活に対する意識も高く、注意深く食生活を営んでおり、全体として食生活に満足していることがわかった。

なお、今回の調査では佐多町の高齢者が運動をする高齢者が非常に多いこと、その食生活や健康への影響、惣菜やインスタント食品の利用頻度が都市と変わらないこと、その理由として「家族が好む」、「栄養的」などがあげられていること、将来の生活にあまり不安を感じていない割合が多いことなど、興味深い特徴が認められた。しかし、これらの背景や理由については十分に明らかにすることはできなかった。また、自給自足的に営まれていると予想される佐多町の食生活の実態は十分に反映されてはいない。

今後さらに聞き取り調査などをおこない、これらの点を検討していきたい。

本稿の一部は1995年度日本家政学会大会（於奈良女子大学）において口頭発表した。

謝 辞

さいごに、本調査にあたってご協力いただきました佐多町および鹿児島市の関係諸機関に深く感謝いたします。

引用文献

- 1 総務庁統計局：平成7年9月15日現在推計人口（1995）。
- 2 鹿児島県高齢者対策課：平成7年3月末日現在市町村調査（住民基本台帳による）（1995）。
- 3 佐多町：町政資料（1994）。
- 4 佐多町：平成7年8月1日現在調査（住民基本台帳による）（1995）。
- 5 佐多町：鹿児島県佐多町老人福祉計画、2-1(1994)。
- 6 同上、2-5。
- 7 鹿児島県高齢者対策課：平成7年3月末日現在市町村調査（住民基本台帳による）（1995）。
- 8 同上。

倉元・小住：鹿児島県佐多町における高齢者の日常生活および食生活に関するアンケート調査

- 9 総務庁統計局：平成2年（1990）国勢調査.
- 10 経済企画庁：平成6年版（1994）国民生活白書 実りある長寿社会に向けて，66，67，大蔵省印刷局（1994）. [原資料 厚生省：平成5年（1993）国民生活基礎調査，大臣官房統計情報部]
- 11 同上，76. [原資料 厚生省：平成5年（1993）国民生活基礎調査，大臣官房統計情報部]
- 12 厚生省：平成5年（1993）国民生活基礎調査，大臣官房統計情報部.
- 13 前掲，平成6年版（1994）国民生活白書，239，408.
- 14 前掲，鹿児島県佐多町老人福祉計画，2-11.
- 15 前掲，平成6年版（1994）国民生活白書，68.
- 16 同上，68. [原資料 総務庁老人対策室：平成5年（1993）高齢者の地域社会への参加に関する調査，7，8（1994）.]
- 17 同上，159. [原資料 厚生省：平成元年（1990）中高年の生活実態－国民生活基礎調査特殊報告.]
- 18 厚生省保健医療局健康増進栄養課：平成6年版国民栄養の現状－平成4年（1992）国民栄養調査成績－，118，第一出版（1994）.
- 19 厚生省保健医療局健康増進栄養課：平成4年版国民栄養の現状－平成2年（1990）国民栄養調査成績－，48，49，第一出版（1992）.
- 20 前掲，平成6年版国民栄養の現状，120.
- 21 同上，119.
- 22 前掲，平成4年版国民栄養の現状，149.
- 23 前掲，平成6年版国民栄養の現状，47，48.
- 24 同上，47.
- 25 前掲，平成4年版国民栄養の現状，48-50，154.
- 26 前掲，平成6年版国民栄養の現状，48-50.
- 27 同上，49，50.
- 28 前掲，平成6年版（1994）国民生活白書，159. [原資料 厚生省：平成元年（1990）中高年の生活実態－国民生活基礎調査特殊報告.]
- 29 前掲，平成4年版国民栄養の現状，47.
- 30 前掲，平成6年版（1994）国民生活白書，57.
- 31 鹿児島県：鹿児島すこやかプラン－鹿児島県老人保健福祉計画，18（1994）.
- 32 前掲，平成6年版（1994）国民生活白書，145.
- 33 鹿児島県民生委員・児童委員協議会：平成3年度（1991）高齢者生活状況調査報告書，48（1992）.
- 34 同上，48.