

### 3 健康

#### (1) 健康の維持増進

自分の健康の維持増進のために何に気をつけているかをみると、「栄養のバランスのとれた食事をする」が 57.4%と高く、次いで「規則正しい生活を送る」52.9%、「休養や睡眠を十分にとる」50.2%となっている。

同居形態別にみると、「栄養のバランスのとれた食事をする」と「規則正しい生活を送る」が一人暮らしより夫婦世帯に高く、「気持ちをなるべく明るく持つ」が夫婦世帯より一人暮らしに高い。

都市規模別にみると、「散歩やスポーツなどの運動をする」は大都市と中都市に高い。

年齢階級別にみると、「栄養のバランスのとれた食事をする」は 60～64 歳で高くなっている。

平成 6 年度の調査と比較すると、総数では「健康診査などを定期的に受ける」が 8.3 ポイント上昇、「規則正しい生活を送る」が 4.1 ポイント上昇し、「休養や睡眠を十分にとる」が 4.2 ポイント低下している。次に、一人暮らしでは「健康診査などを定期的に受ける」が 12.0 ポイント上昇、「散歩やスポーツなどの運動をする」が 6.3 ポイント上昇し、「休養や睡眠を十分にとる」が 4.8 ポイント低下している。一方、夫婦世帯では「健康診査などを定期的に受ける」が 6.2 ポイント上昇、「規則正しい生活を送る」が 4.8 ポイント上昇、「栄養のバランスのとれた食事をする」が 3.3 ポイント上昇し、「休養や睡眠を十分にとる」が 3.8 ポイント低下している。

表3 - 1 健康の維持増進

	総数	規則正しい生活を送る	休養や睡眠を十分にとる	栄養のバランスのとれた食事をする	健康診査などを定期的に受ける	散歩やスポーツなどの運動をする	酒をひかえる	タバコをひかえる	気持ちをなるべく明るく持つ
【総数】	2,203	52.9	50.2	57.4	32.8	30.9	4.9	4.6	21.1
【同居形態別】									
一人暮らし	812	50.5	49.9	54.7	32.0	31.5	2.8	3.1	24.3
夫婦世帯	1,391	54.3	50.5	59.0	33.2	30.6	6.0	5.5	19.3
【都市規模別】									
大都市	505	55.2	52.1	54.3	26.7	35.0	4.4	3.6	14.3
中都市	705	53.8	50.9	59.7	32.9	34.3	5.0	4.7	22.4
小都市	421	48.9	46.6	55.6	37.1	28.5	4.3	6.4	26.4
町 村	572	52.6	50.5	58.6	34.8	24.8	5.6	4.2	21.7
【性別】									
男	878	49.9	48.5	49.8	34.7	32.3	10.6	9.9	18.1
女	1,325	54.9	51.4	62.4	31.5	30.0	1.1	1.1	23.1
【年齢階級別】									
60～64歳	411	53.3	47.9	64.7	31.4	34.3	5.4	5.6	21.9
65～69歳	690	53.3	50.9	58.4	33.9	28.4	4.6	4.8	22.3
70～74歳	532	52.1	52.1	53.4	32.9	30.1	5.8	5.5	20.1
75～79歳	370	54.9	49.2	57.6	30.8	32.4	4.1	2.7	19.7
80歳以上	200	49.0	50.0	49.0	35.0	32.0	3.5	3.5	20.5
【健康状態別】									
良い	563	57.5	49.7	59.3	31.8	34.6	4.6	4.4	21.1
まあ良い	544	50.6	50.4	58.1	30.9	30.7	4.2	4.8	22.8
普通	540	54.1	51.7	58.9	30.4	32.8	5.4	5.7	22.6
あまり良くない	451	51.0	50.8	55.7	38.8	26.8	5.3	2.9	18.8
良くない	99	40.4	42.4	41.4	34.3	20.2	4.0	7.1	14.1
【住居形態別】									
持家(計)	1,876	53.3	50.3	58.5	33.3	30.9	5.0	4.6	20.5
借家(計)	326	50.6	50.3	50.9	30.1	31.3	4.0	4.6	24.8
一戸建て(計)	1,902	53.0	49.9	58.5	34.1	30.9	5.0	4.8	21.0
集合住宅(計)	293	51.9	53.6	50.9	23.9	31.7	3.8	3.1	20.8
【平成6年度調査比較】									
平成11年度(平成6年度対応総数)	1,910	53.3	50.9	56.3	32.9	30.4	4.7	4.2	20.9
平成11年度(平成6年度対応一人暮らし)	699	51.2	50.1	53.8	32.9	31.8	2.3	2.1	24.5
平成11年度(平成6年度対応夫婦世帯)	1,211	54.5	51.4	57.7	32.9	29.6	6.0	5.4	18.9
平成6年度総数	2,089	49.2	55.1	54.8	24.6	26.5	5.0	4.6	22.4
平成6年度一人暮らし	748	48.3	54.9	55.5	20.9	25.5	2.3	1.9	24.7
平成6年度夫婦世帯	1,341	49.7	55.2	54.4	26.7	27.0	6.6	6.1	21.0

(続き)	その他	特になし	回答計
【総数】	1.3	4.5	260.6
【同居形態別】			
一人暮らし	1.0	5.5	255.3
夫婦世帯	1.4	3.9	263.6
【都市規模別】			
大都市	0.8	6.1	252.5
中都市	1.3	3.8	268.8
小都市	1.0	3.3	258.0
町 村	1.9	4.7	259.4
【性別】			
男	1.5	4.3	259.7
女	1.1	4.6	261.1

( 続き )	その他	特にない	回答計
<b>【年齢階級別】</b>			
60～64歳	0.2	3.6	268.4
65～69歳	0.9	5.2	262.8
70～74歳	2.1	4.5	258.5
75～79歳	1.9	3.2	256.5
80歳以上	1.5	6.0	250.0
<b>【健康状態別】</b>			
良 い	2.0	3.6	268.7
まあ良い	1.3	5.7	259.4
普 通	0.7	2.8	265.0
あまり良くない	1.1	4.4	255.7
良くない	1.0	13.1	218.2
<b>【住居形態別】</b>			
持家(計)	1.3	4.1	261.7
借家(計)	0.9	6.7	254.3
一戸建て(計)	1.3	4.0	262.6
集合住宅(計)	1.0	7.5	248.1
<b>【平成6年度調査比較】</b>			
平成11年度(平成6年度対応総数)	1.4	4.6	259.5
平成11年度(平成6年度対応一人暮らし)	1.1	5.6	255.4
平成11年度(平成6年度対応夫婦世帯)	1.6	4.0	261.9
平成6年度総数	1.1	6.4	249.6
平成6年度一人暮らし	1.5	7.8	243.2
平成6年度夫婦世帯	0.9	5.6	253.2

## (2) 健康情報

高齢者の健康管理について知りたいことをみると、「食生活のあり方について」と「寝たきりの予防方法について」がともに 29.6%、「老人性痴呆症について」が 27.5%と高く、次いで「健康増進のための運動方法について」が 21.9%となっている。

同居形態別にみると、一人暮らしでは「寝たきりの予防方法について」が 32.9%と高く、次いで「老人性痴呆症について」27.0%、「食生活のあり方について」26.6%となっており、夫婦世帯では「食生活のあり方について」が 31.3%と高く、次いで「老人性痴呆症について」と「寝たきりの予防方法について」が 27.7%となっている。また、「寝たきりの予防方法について」は夫婦世帯より一人暮らしに高く、「食生活のあり方について」・「健康診査の内容や受け方について」・「がんや高血圧について」・「介護の方法について」は一人暮らしより夫婦世帯で高い。

性別にみると、「健康増進のための運動方法について」と「健康診査の内容や受け方について」は女性より男性で高く、「寝たきりの予防方法について」・「老人性痴呆症について」・「骨粗鬆症について」は男性より女性で高くなっている。

年齢階級別にみると、「寝たきりの予防方法について」と「介護の方法について」は 60～64 歳で高い。

平成 6 年度の調査と比較すると、総数では「寝たきりの予防方法について」が 5.5 ポイント上昇、「食生活のあり方について」と「健康診査の内容や受け方について」が 2.8 ポイント上昇し、「がんや高血圧について」が 6.1 ポイント低下している。次に、一人暮らしでは「寝たきりの予防方法について」が 10.0 ポイント上昇、「介護の方法について」が 5.5 ポイント上昇し、「がんや高血圧について」が 4.9 ポイント低下している。一方、夫婦世帯では「介護の方法について」が 7.9 ポイント上昇、「健康診査の内容や受け方について」が 4.4 ポイント上昇し、「がんや高血圧について」が 6.8 ポイント低下している。

表3 - 2 健康情報

	総数	食生活のあり方について	健康増進のための運動方法について	健康診査の内容や受け方について	がんや高血圧について	骨粗鬆症について	老人性痴呆症について	寝たきりの予防方法について
【総数】	2,203	29.6	21.9	18.3	17.6	12.8	27.5	29.6
【同居形態別】								
一人暮らし	812	26.6	20.9	13.3	14.8	15.0	27.0	32.9
夫婦世帯	1,391	31.3	22.4	21.3	19.2	11.6	27.7	27.7
【都市規模別】								
大都市	505	30.1	21.6	16.4	13.9	13.3	26.1	28.7
中都市	705	30.6	23.0	17.9	16.2	14.5	26.2	32.3
小都市	421	30.9	20.4	22.8	18.8	9.7	29.9	29.0
町 村	572	26.9	21.9	17.3	21.7	12.8	28.3	27.6
【性別】								
男	878	30.2	24.8	21.5	19.1	6.5	23.3	24.3
女	1,325	29.2	19.9	16.2	16.5	17.1	30.2	33.2
【年齢階級別】								
60～64歳	411	31.4	21.7	20.4	19.5	10.9	29.4	34.5
65～69歳	690	30.9	23.9	17.7	19.1	15.8	26.5	28.7
70～74歳	532	28.0	22.6	19.5	17.7	12.8	28.6	28.0
75～79歳	370	31.4	19.5	18.1	15.1	11.9	27.6	29.2
80歳以上	200	22.5	18.0	13.5	12.5	8.5	23.5	28.0
【健康状態別】								
良 い	563	29.7	21.5	18.1	15.5	9.6	27.9	27.9
まあ良い	544	28.7	22.4	19.7	18.2	12.5	27.6	28.5
普 通	540	31.9	23.1	19.1	20.7	14.3	27.8	28.1
あまり良くない	451	28.6	21.3	17.3	16.9	16.0	27.9	34.4
良くない	99	25.3	17.2	13.1	12.1	9.1	19.2	32.3
【住居形態別】								
持家(計)	1,876	29.9	21.9	17.6	18.0	12.5	27.5	28.8
借家(計)	326	27.9	21.8	22.7	15.3	14.4	27.6	34.4
一戸建て(計)	1,902	30.3	21.8	18.6	18.1	12.6	27.8	29.3
集合住宅(計)	293	25.6	22.5	17.4	14.0	14.3	25.3	31.4
【平成6年度調査比較】								
平成11年度(平成6年度対応総数)	1,910	29.5	21.5	17.9	17.0	13.1	27.6	29.1
平成11年度(平成6年度対応一人暮らし)	699	26.6	20.5	12.7	14.2	15.3	26.9	31.9
平成11年度(平成6年度対応夫婦世帯)	1,211	31.2	22.0	20.8	18.6	11.8	28.0	27.5
平成6年度総数	2,089	26.7	23.0	15.1	23.1	13.4	26.9	23.6
平成6年度一人暮らし	748	24.3	21.7	12.8	19.1	14.2	25.3	21.9
平成6年度夫婦世帯	1,341	28.0	23.7	16.4	25.4	13.0	27.7	24.5

(続き)	介護の方法について	歯の健康について	その他	無回答	回答計
【総数】	16.0	3.6	1.4	19.1	197.4
【同居形態別】					
一人暮らし	11.2	3.2	1.8	21.2	187.9
夫婦世帯	18.8	3.9	1.1	17.8	202.9
【都市規模別】					
大都市	14.7	3.4	0.8	18.4	187.3
中都市	18.3	5.8	1.3	17.6	203.7
小都市	15.7	2.9	1.7	18.1	199.8
町 村	14.5	1.7	1.7	22.2	196.7
【性別】					
男	15.8	4.2	1.9	21.5	193.3
女	16.1	3.2	1.0	17.4	200.1
【年齢階級別】					
60～64歳	21.7	4.9	0.5	14.4	209.2
65～69歳	16.5	5.2	1.9	18.0	204.2
70～74歳	15.6	1.9	1.1	19.9	195.7
75～79歳	10.5	3.0	1.1	20.0	187.3
80歳以上	13.5	1.5	2.5	28.5	172.5
【健康状態別】					
良 い	17.4	4.4	1.2	20.1	193.3
まあ良い	15.6	4.4	1.3	18.6	197.4
普 通	15.4	3.0	1.3	18.1	202.8
あまり良くない	13.7	1.8	1.3	19.5	198.7
良くない	23.2	7.1	3.0	19.2	180.8
【住居形態別】					
持家(計)	16.4	3.5	1.4	19.8	197.3
借家(計)	13.5	4.3	1.2	15.0	198.2
一戸建て(計)	16.4	3.5	1.4	19.4	199.2
集合住宅(計)	13.7	4.1	0.7	17.1	186.0
【平成6年度調査比較】					
平成11年度(平成6年度対応総数)	15.1	3.4	1.5	19.6	195.2
平成11年度(平成6年度対応一人暮らし)	10.7	2.7	2.0	22.3	185.8
平成11年度(平成6年度対応夫婦世帯)	17.7	3.8	1.2	18.1	200.7
平成6年度総数	8.2	5.7	3.2	20.6	189.4
平成6年度一人暮らし	5.2	6.4	3.9	24.5	179.3
平成6年度夫婦世帯	9.8	5.4	2.8	18.4	195.0

### (3) 緊急時の連絡先

けがや病気などで緊急に人の手助けを必要とする場合、誰に連絡するかをみると、「子供」が78.8%に達し最も高く、ついで「配偶者」が49.0%、「兄弟姉妹」が26.5%となっている。

一人暮らしでは「子供」が67.5%と最も高く、次いで、「兄弟姉妹」32.1%、「となり近所の人」24.3%となり、夫婦世帯では「子供」が85.3%と最も高く、次いで「配偶者」77.0%、「兄弟姉妹」23.1%となっている。

表3-3 緊急時の連絡先

	総数	配偶者	子供	子供の配偶者	兄弟姉妹	その他の家族・親族	友人・知人	となり近所の人	かかりつけの医師
【総数】	2,203	49.0	78.8	15.5	26.5	9.9	9.4	16.8	10.7
【同居形態別】									
一人暮らし	812	1.1	67.5	13.4	32.1	13.7	15.8	24.3	11.8
夫婦世帯	1,391	77.0	85.3	16.8	23.1	7.7	5.6	12.4	10.1
【都市規模別】									
大都市	505	47.5	70.9	15.6	22.6	6.3	8.9	11.3	9.5
中都市	705	48.5	80.6	15.9	25.8	7.7	11.5	16.9	12.5
小都市	421	54.4	81.7	16.2	27.6	14.0	5.9	18.5	9.5
町村	572	47.0	81.3	14.5	29.9	12.8	9.6	20.3	10.5
【性別】									
男	878	64.5	77.7	14.9	24.9	9.9	8.0	13.0	9.8
女	1,325	38.8	79.5	15.9	27.5	9.9	10.3	19.3	11.3
【年齢階級別】									
60～64歳	411	60.6	76.9	14.4	31.9	8.8	10.7	15.1	9.7
65～69歳	690	54.6	78.4	13.2	28.6	8.8	10.9	15.5	11.4
70～74歳	532	49.1	80.1	15.8	25.9	10.7	8.1	16.4	10.2
75～79歳	370	36.8	78.1	20.3	21.4	10.0	8.1	19.5	12.7
80歳以上	200	28.5	81.5	16.5	19.0	13.5	7.0	21.0	8.0
【健康状態別】									
良い	563	57.2	81.0	17.9	26.6	9.6	9.2	15.8	6.9
まあ良い	544	49.4	82.2	17.1	24.8	10.5	9.7	16.5	9.9
普通	540	50.6	77.0	14.1	29.6	9.8	10.4	19.6	9.8
あまり良くない	451	37.9	76.9	12.2	25.5	10.6	8.4	16.0	15.7
良くない	99	43.4	64.6	16.2	21.2	5.1	7.1	12.1	17.2
【住居形態別】									
持家(計)	1,876	53.6	81.6	16.6	26.1	10.3	8.6	16.7	9.9
借家(計)	326	22.7	62.6	9.5	28.8	7.7	13.8	17.5	15.3
一戸建て(計)	1,902	52.9	81.6	16.3	26.3	10.3	8.7	17.2	10.5
集合住宅(計)	293	24.6	61.1	10.9	27.6	7.2	13.0	13.7	12.3

( 続き )	ホームヘルパー	訪問看護婦	家政婦	在宅介護支援センター、消防署	市役所、町村役場、福祉事務所	その他	誰もいない	無回答	回答計
【総 数】	1.7	0.8	0.1	4.3	3.1	1.2	0.7	0.1	228.6
【同居形態別】									
一人暮らし	3.2	1.0	0.1	6.2	6.3	3.1	1.8	0.1	201.5
夫婦世帯	0.9	0.7	0.1	3.2	1.3	0.1	0.1	0.1	244.4
【都市規模別】									
大都市	1.4	-	0.4	3.2	5.3	1.6	1.4	-	205.9
中都市	2.0	0.3	-	3.3	2.3	1.4	0.9	-	229.4
小都市	2.1	2.4	-	5.2	3.1	1.0	0.5	-	242.0
町 村	1.4	1.0	-	5.9	2.3	0.7	0.2	0.3	237.8
【性別】									
男	1.0	0.8	0.1	3.9	3.1	0.7	0.8	0.2	233.3
女	2.2	0.8	0.1	4.6	3.2	1.5	0.7	-	225.5
【年齢階級別】									
60～64歳	0.7	1.0	0.2	6.3	2.9	0.5	0.7	-	240.4
65～69歳	2.3	0.9	-	3.5	1.6	0.7	1.0	0.3	231.7
70～74歳	1.7	1.3	-	3.6	2.6	1.5	0.4	-	227.3
75～79歳	1.1	0.3	0.3	3.8	4.9	1.9	0.3	-	219.2
80歳以上	3.0	-	-	6.0	7.0	2.0	1.5	-	214.5
【健康状態別】									
良 い	0.7	0.2	0.2	4.1	1.6	1.2	0.4	-	232.7
まあ良い	1.3	0.9	-	3.3	1.1	1.1	0.9	0.4	229.2
普 通	2.8	1.3	0.2	4.3	3.7	1.1	0.4	-	234.6
あまり良くない	2.2	1.1	-	4.4	5.3	1.1	0.7	-	218.2
良くない	2.0	-	-	10.1	10.1	2.0	4.0	-	215.2
【住居形態別】									
持家(計)	1.4	0.9	0.1	4.2	2.0	0.9	0.4	0.1	233.2
借家(計)	3.4	0.6	-	5.2	9.8	3.1	2.8	-	202.8
一戸建て(計)	1.6	0.9	0.1	4.1	2.1	1.0	0.4	0.1	234.1
集合住宅(計)	2.4	-	-	5.1	9.6	1.7	3.1	-	192.2