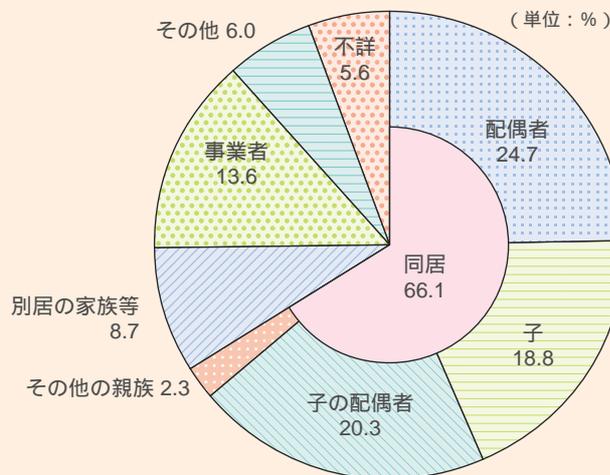


要介護者等と同居している主な介護者の年齢についてみると、要介護者等が65歳以上の高齢者の場合、その主な介護者の半数以上が60歳以上となっており、いわゆる「老老介護」のケースも相当数存在していることがわかる（図1 - 2 - 39）。

ウ 「要介護5」では約半数がほとんど終日介護を行っている  
同居している主な介護者が1日のうち介護に

要している時間をみると、「必要な時に手をかす程度」が44.7%と最も多い一方で、「ほとんど終日」も21.6%となっている。要介護度別にみると、要支援者、要介護1及び要介護2では「必要な時に手をかす程度」が最も多くなっているが、要介護3以上では「ほとんど終日」が最も多くなっており、要介護5では約半数がほとんど終日介護している。なお、平成16（2004）年の調査と13（2001）年の調査を比較すると、「ほとんど終日」が5.8ポイント、「半日程度」が2.1ポ

図1 - 2 - 38 要介護者等からみた主な介護者の続柄

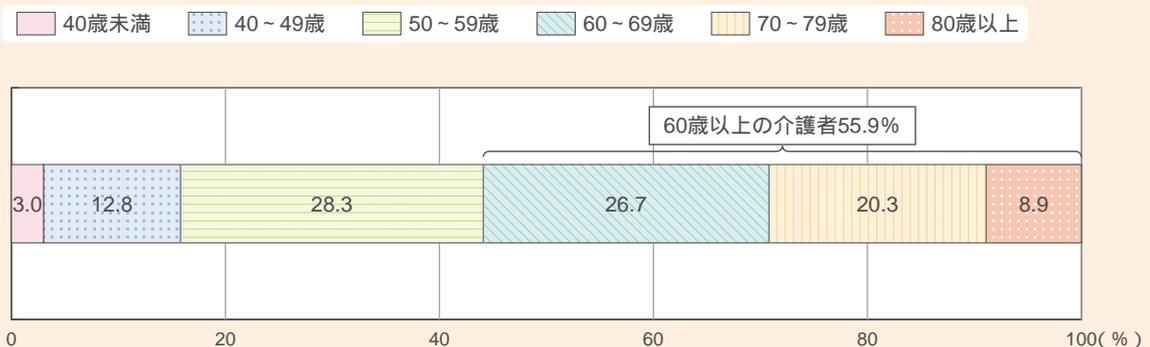


同居の家族等介護者の男女別内訳(単位：%)

配偶者	男(夫)	8.2	女(妻)	16.5
子	男(息子)	7.6	女(娘)	11.2
子の配偶者	男(娘の夫)	0.4	女(息子の妻)	19.9
その他の親族	男	0.4	女	1.9
合計	男	16.6	女	49.5

資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成16年)

図1 - 2 - 39 65歳以上の要介護者等と同居している主な介護者の年齢階級別構成割合



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成16年)  
(注)「総数」には、要介護者等の年齢不詳、主な介護者の年齢不詳を含む。

イント減少する一方で、「必要な時に手をかす程度」が6.8ポイント増加している(図1-2-40)

### (3) 若年期からの健康づくりが重要

65歳以上の高齢者の死因となった疾病をみると、平成17(2005)年において、心疾患、脳血管疾患の2つの疾病で約3割を占めている(前掲図1-2-31)。また、高齢者が介護を要する状況となった理由の4人に1人は脳血管疾患である(前掲図1-2-36)。

肥満者の多くが、高血圧症、高脂血症、糖尿病等の生活習慣病を併せ持ち、これらの危険因子が重なるほど、心疾患、脳血管疾患を発症する危険性が明らかとなった。

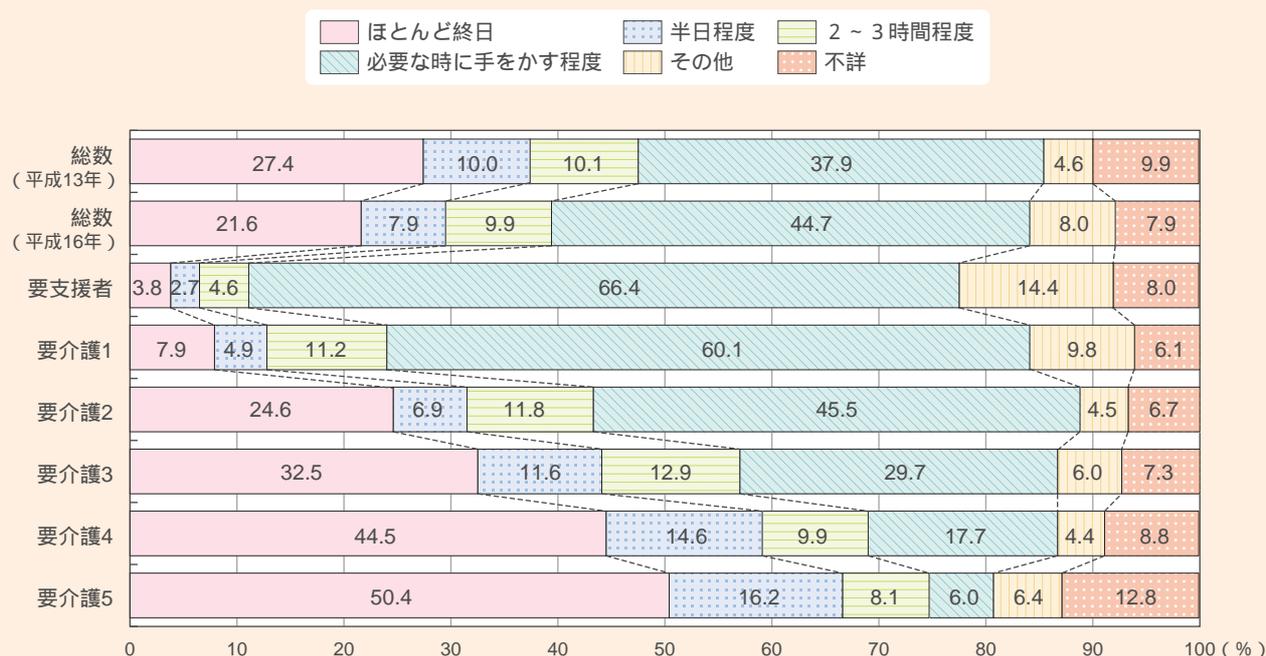
そういった中で、平成17(2005)年4月、日本内科学会等の8つの学会が、内臓脂肪の蓄積に着目して、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の考え方を取りまとめ、メタボリックシンドロームに着目して、効果的に生活習

慣病予防を行うことを提言している。

平成16年の「国民健康・栄養調査」によると、メタボリックシンドロームが強く疑われる者と予備群と考えられる者の合計は、総数で男性45.6%、女性16.7%となっている(図1-2-41)。年齢階級が高くなるほど増加する傾向がみられるが、特に40歳以降増加する傾向がみられ、40~74歳では男性の51.7%(2人に1人)女性の19.6%(5人に1人)が、メタボリックシンドロームが強く疑われる者又は予備群と考えられる者である。

また、メタボリックシンドロームに関連する生活習慣の状況を年齢階級別にみると、運動習慣のある者の割合は20歳代、30歳代などの若い世代で低く(20歳代男性は19.4%、女性は18.5%、30歳代男性は13.8%、女性は13.5%)朝食の欠食率についても若い世代が高い状況にある(20歳代男性は34.3%、女性は22.0%、30歳代男性は25.9%、女性は15.0%)(図1-2-42)。

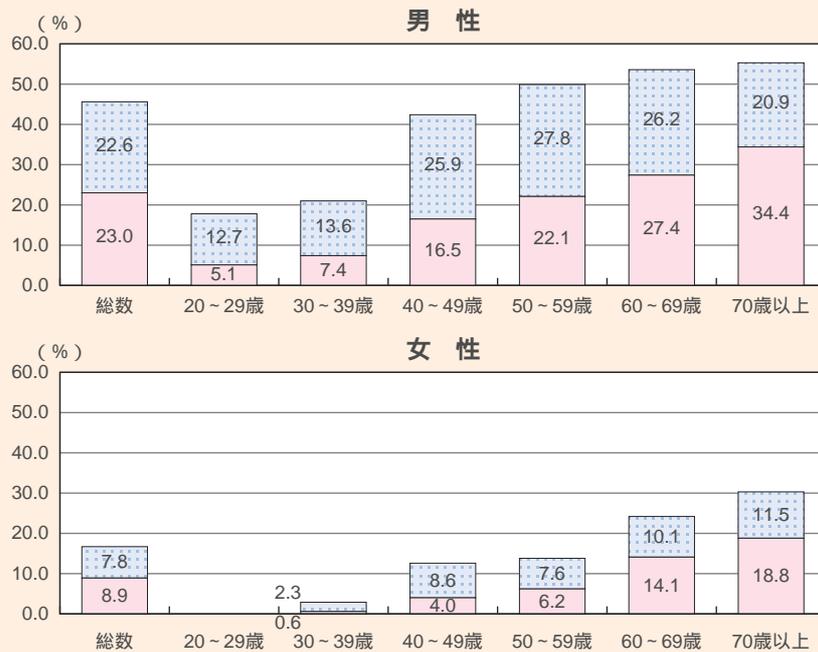
図1-2-40 同居している主な介護者の介護時間(要介護者等の要介護度別)



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」  
(注)「総数」には要介護度不詳を含む。

図1 - 2 - 41 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者・予備群の現況

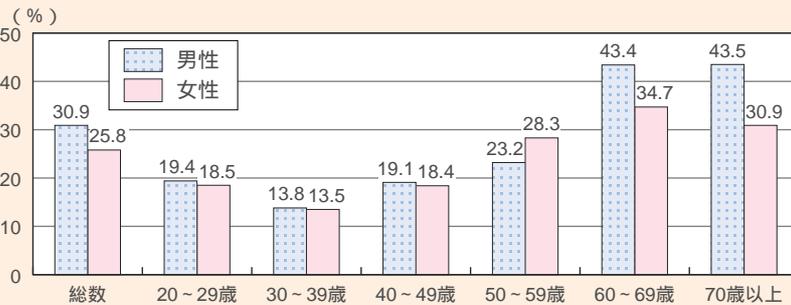
メタボリックシンドロームが強く疑われる者
  
 
 メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者



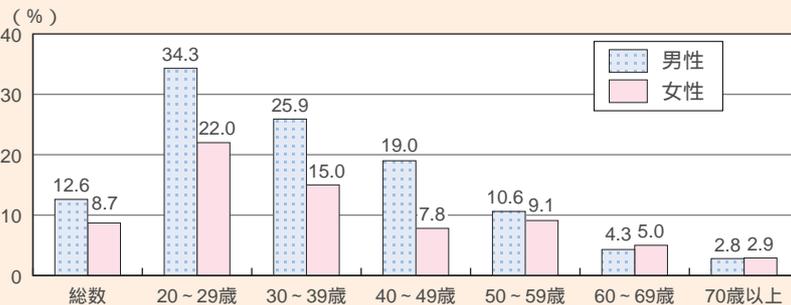
資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」（平成16年）  
 （注）メタボリックシンドロームが強く疑われる者：  
 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち2つ以上の項目に該当する者  
 メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者：  
 腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち1つに該当する者

図1 - 2 - 42 年齢階級別にみた生活習慣の状況

(1) 運動習慣のある者の割合



(2) 朝食の欠食率



資料：厚生労働省「国民健康・栄養調査」（平成16年）より作成。  
 （注1）「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者。  
 （注2）「欠食」は、何も食べない（食事をしなかった場合）、菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合、錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合、の3つの場合の合計。