

# 過疎地における高齢者の入浴に関する実態調査

## 報告書

平成 24 年 8 月 20 日

京都大学大学院安寧の都市ユニット

安東直紀（京都大学大学院工学研究科都市社会工学専攻 特定准教授）

（共同研究者）

野本 慎一（京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻 教授）

孔 相権（京都大学大学院医学研究科人間健康科学系専攻 特定助教）

# 目次

第1章：序論 .....	3
第2章：対象と方法 .....	5
I.調査対象 .....	5
II.調査期間 .....	5
III.調査方法 .....	5
IV.調査内容 .....	5
第3章：結果 .....	6
I.基本属性 .....	6
II.入浴習慣・入浴の設備 .....	6
III.冷房機器の使用状況 .....	10
IV.食生活・服薬・栄養に関する意識 .....	11
V.日常の外出行動 .....	12
VI. ICT の利用状況 .....	12
VII. コミュニティ活動状況 .....	12
第4章：考察 .....	14
I.入浴習慣・入浴設備について .....	14
II. 冷房の使用について .....	14
III. 日常の外出行動 .....	16
第5章：結論 .....	17
謝辞 .....	17
感想 .....	17
研究報告 .....	18
資料    アンケート調査票 .....	i

## 第 1 章：序論

平成 23 年版「高齢社会白書」<sup>1)</sup>の発表では、高齢者が総人口に占める割合は、23.1%でこのうち後期高齢者が総人口に占める割合は 11.2%といずれも過去最高を更新し、今後高齢単独世帯の割合も増加すると予想されている。このような状況においてますます増加が見込まれる高齢者の日常生活行動を把握することは高齢者の健康維持のみならず在宅医療に取り組むうえでも重要である。一般に日本人は浴槽入浴するものと思われており、高齢者も同様の行動をとるものと思っている。しかし、申請者らが一般病院の外来を受診している高齢者に対して入浴に関する調査を行ったところ、少数ながら冬場でもシャワー浴で済ませるといふ健康に対しハイリスクな人もいることがわかった。その主な理由は、自宅の浴槽が旧式の和式浴槽(高さ 65cm)で、浴槽を跨ぐのが困難で転倒が怖いからというものであった。その結果、真冬でもシャワー浴を行い、それも数日に 1 回程度で済ませているという状況であった。

高齢者の住宅設備については、厚労省の調査では「跨ぎやすい浴槽」は 2 割程度しか整備されていないことが発表されている。また高齢者と入浴に関する調査では、入浴による循環動態の変化や浴室環境での転倒要因などに関するものが多く、入浴習慣に関する研究はない。

高齢者の日常生活行動を解析し、そのようなハイリスクな集団を把握し、日常生活のサポートを考えることは高齢化が進行する我が国において極めて重要である。

そこで本研究では高齢過疎化が進行している地域における健康な高齢者の生活実態をアンケート調査により把握することとした。対象として選定した自治体は京都府与謝郡与謝野町である。与謝野町は京都府北部に位置し、日本海に面している。面積は 107.04km<sup>2</sup>、平成 23 年の時点で人口は 24,380 人であり、65 歳以上の高齢者人口は 7,013 人で高齢化率は 28.8%と高齢過疎化が進行している地域である。この与謝野町にはクアハウス(温泉施設)があり、ここが高齢者の外出目的の一つとなっているのではないかと推察される。そこで与謝野町役場の協力を得て、介護保険の対象となっていない健康な高齢者の入浴習慣、高齢者住宅の入浴設備、入浴施設が外出機会・健康状態に与える影響について調査検討を行い、高齢者の健康維持、在宅医療における療養者指導の基になるデータ収集を実施した。

このように高齢者の入浴習慣を把握することで、在宅医療における降圧剤等の服薬指導や清潔保持等の指導が可能になり、また今後療養介護を受けている高齢者と健常高齢者の入浴習慣の比較や、介護認定を受けていないが入浴に困っている高齢者への入浴介助の方針を立てることを可能にするための基礎的資料となる事が期待される。

また本調査の波及効果として、申請者らが現在検討を進めている過疎地における医療機会・移動機会の確保に関する研究においても、高齢者の外出目的として医療施設、商店、金融機関に加え、入浴施設への移動を位置づける Evidence が得られることが期待される。

申請者らは、地域に暮らす人が健康で快適に暮らし、活動し続けられるまちづくりをテーマとして京都大学大学院工学研究科と医学研究科が融合して取り組んでいる「安寧の都市ユニット」に所属している。申請者と同じく安寧の都市ユニットに所属する共同研究者とともに、超高齢社会の中で高齢者が健康で快適に暮らし続けるためのまちづくりに必要な医療機会と移動機会の確保について工学的・医学的側面から研究を進めている。

## 第2章：対象と方法

### I.調査対象

京都府与謝野町在住の65歳以上の高齢者で、要支援・要介護の認定を受けていない方を対象。

### II.調査期間

平成23年9月27日～10月14日

### III.調査方法

質問紙法で、与謝野町を通して対象者への配布を依頼し、留置調査を行った。その後、指定の封筒に調査票を入れて、郵便にて庁舎へ送付するように依頼し、調査を実施した。対象地域における65歳以上の高齢者人口は7,013人(平成23年)であり、対象信頼水準を95%とした際の必要な標本数の理論値は364なので、回収率を35%と想定し、1,000人程度の高齢者に配布した。

総配付数：1,050通。

### IV.調査内容

①一般的な基本属性：記入者、年齢、性別、家族構成、住居の種類、年金の種類、食事の配慮、服薬についての質問、②入浴に関する質問：浴室の設備、入浴習慣、町の入浴施設の利用度、③冷暖房に関する質問：使用回数、使用時間、④移動手段に関する質問：公共交通機関・避難所までのアクセス、日常の外出行動に係る目的地・外出手段及び頻度、⑤ICTの利用に関する質問：携帯電話・パソコンの所有、インターネット接続、タブレットPCへの興味、⑥コミュニティ活動に関する質問：地域との関わり、地域への満足度。

### 第3章：結果

#### I.基本属性

回収率は1050部中68%(713部)で、サンプル誤差は±3.2%であった。回答不明や無回答の多かったものは除いて分析対象とした。本研究で対象とする要支援・要介護の認定を受けていない高齢者数は約5550人であり、対象者の12.8%(およそ8人に1人)が回答をしたことになる。

644人が“宛名本人”の回答で、家族等が代わりに回答が19部あった。

#### ・年齢・性別・家族構成・住居・経済状況

平均年齢は75.8歳で、年齢分布は65～69歳22%(159人)、70～74歳24%(167人)、75～79歳22%(154人)80～84歳18%(130人)、85歳以上9%(64人)、90歳以上5%(33人)であった(図1)。性別は男性55%(382人)、女性45%(317人)であった。

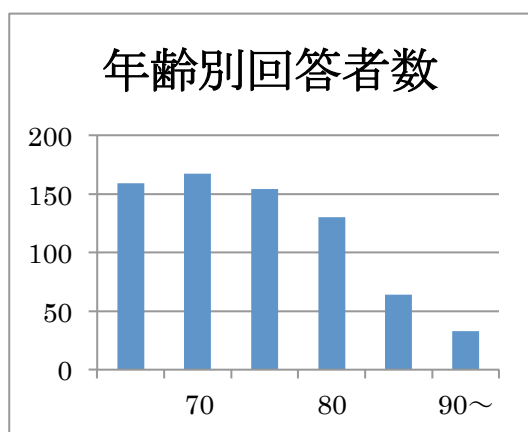


図1 (回答者の年齢分布)

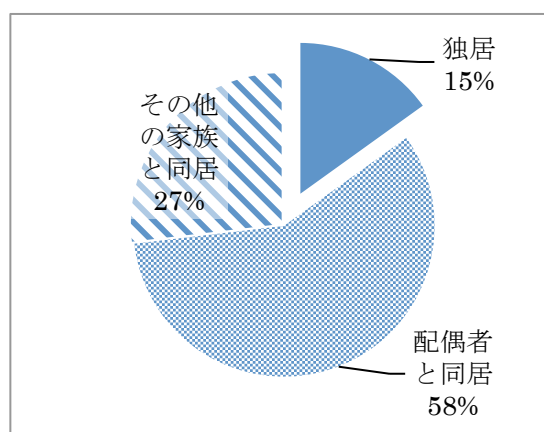


図2 家族構成

独居しているのは15%(106人)であり、“配偶者と同居”58%(408人)、“配偶者以外と住んでいる”27%(189人)併せて独居以外の方は85%(592人)であった(図2)。独居以外の方で、一人きりになる時間の有無についての質問では、31%(181人)がよくあると答え、たまにあると答えたのが44%(258人)、ないと答えたのが25%(147人)であった。

住居の形態では、一戸建てが96%(673人)で集合住宅が5%(31人)であった。家の所有については、持ち家が96%(673人)であった。

現在の経済状況について、“ゆとりがある”と答えたのは3%(19人)、“ややゆとりがある”32%(224人)で両者併せて35%が余裕を持って暮らしており、“やや苦しい”41%(282人)、“苦しい”25%(171人)であった。

#### II.入浴習慣・入浴の設備

##### 1)入浴習慣

季節による入浴習慣の違いについて調査した結果、夏場の平均入浴日数は6.7日、毎日の入浴は78%(484人)で、毎日でない人は22%(138人)であった。入浴の

形態は、全身浴が 52%(323 人)、シャワー浴 48%(298 人)であった。冬場の平均入浴日数は 5.4 日で、毎日の入浴は 49%(326 人)、毎日でない人は 44%(292)。入浴の形態は全身浴が 98%(658 人)、シャワー浴が 2%(14 人)だった(図 3)。各年齢層で冬場にシャワー浴をしている割合は、65～74 歳が 2%(7 人)、75～84 歳 1%(3 人)、85 歳以上 5%(4 人)あった。

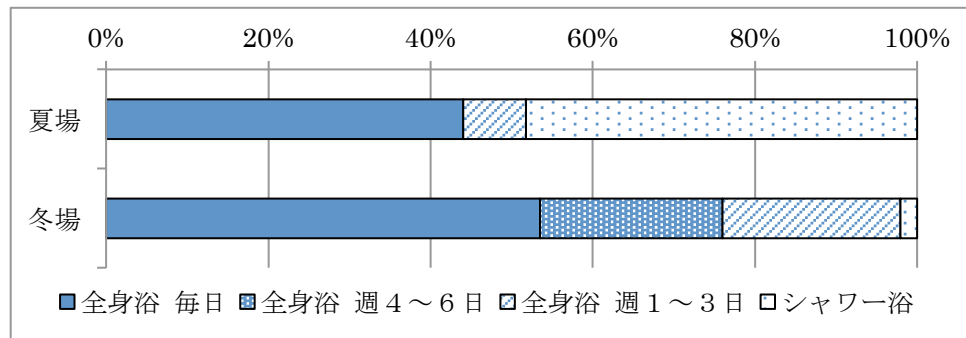


図 3 夏場と冬場の入浴形態の違い

毎日入浴しない理由は、体調がすぐれない 20 人、疲労がたまる 11 人、入浴が面倒・もったいないから 36 人、入浴が怖い 5 人、体が汚れていない 32 人だった。入浴が“好き”なのは 72%(505 人)、“嫌い”は 2%(16 人)、“どちらでもない”が 26%(183 人)だった。

## 2) 浴槽の種類

浴槽には和式、洋式、和洋折衷式の 3 タイプがあり、浴槽の幅と深さによって分けられている(図 4)。和式・和洋折衷式は浴槽が深く(65 cm)、洋式は浴槽が浅く、長いことが特徴的である。この浴槽のタイプは和式 19%(133 人)、和洋折衷式 66%(468 人)、洋式 14%(100 人)だった。

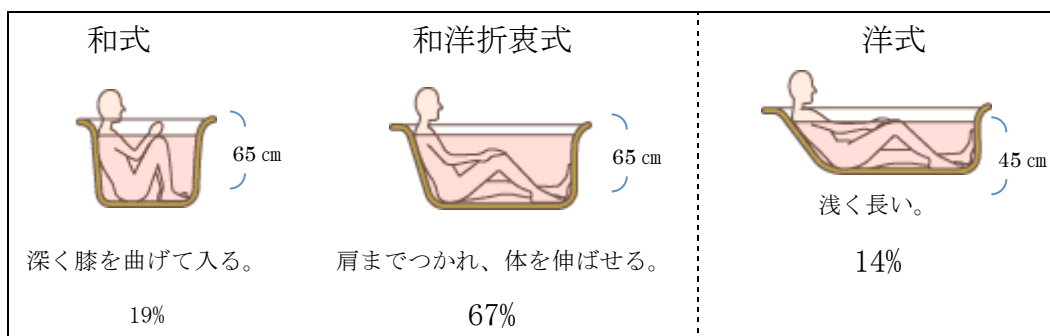


図 4 浴槽のタイプ

毎日入浴しない理由と、浴槽のタイプの関係は和式の人で“体調が優れない時があるから”と答えたのは 18%(7 人)、和洋折衷式は 11%(12 人)、洋式は 0%(0 人)。“疲労がたまるから”は和式 3%(1 人)、和洋折衷式 8%(8 人)、洋式 9%(2 人)。“面

倒だから”は和式 35%(14 人)、和洋折衷式 15%(16 人)、洋式 18%(4 人)。“入浴が怖いから”は和式 5%(2 人)、和洋折衷式 3%(3 人)、洋式 0%(0 人)。“汚れていないから”は和式 18%(7 人)、和洋折衷式 19%(20 人)、洋式 9%(2 人)だった(図 5)。

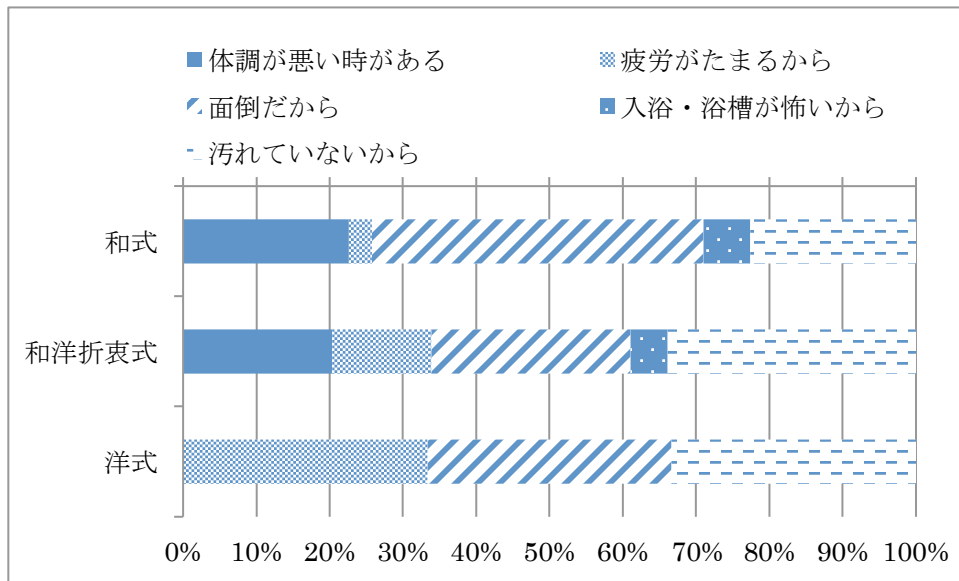


図 5 毎日入浴しない理由

入浴設備が“浴槽のみ”は 18%(129 人)、“シャワーのみ” 1%(7 人)、“浴槽+シャワー” 80%(561 人)だった。浴室暖房があるのは 24%(174 人)で、各浴槽別の設置率は和式浴槽 10.5%(14 人)、和洋折衷式 24%(110 人)、洋式 51%(50 人)だった。

### 3) 浴室補助具

浴室補助具(手すり・座いす)の設置率は手すり 29%(208 人)、座いす 32%(231 人)だった。浴槽別の設置率は“和式”手すり 16%(21 人)、座いす 20%(26 人)、“洋式”手すり 58%(57 人)、座いす 47%(46 人)、“和洋折衷式”手すり 28%(130 人)、座いす 34%(159 人)であり、設置率は洋式浴槽が最も高かった(図 6)。

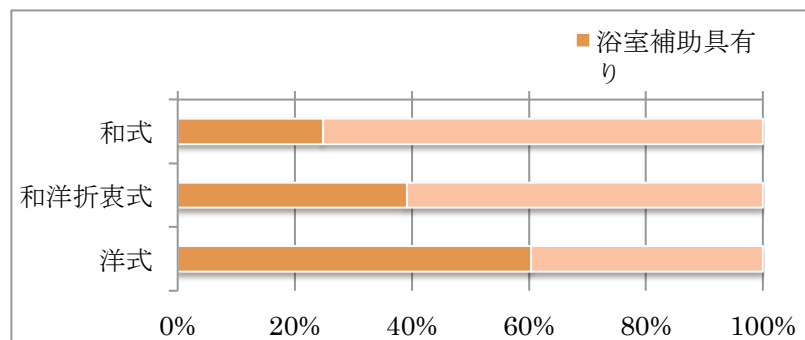


図 6 浴槽のタイプと、浴槽補助具の有無

浴室、入浴設備のリフォーム経験あり 32%(223 人)だった。リフォーム経験のな



い浴槽は和式 23%(109 人)、和洋折衷式 68%(318 人)、9%(洋式 40 人)であり、リフォーム経験のある浴槽は和式 10%(22 人)、和洋折衷式 64%(141 人)、27%(洋式 59 人) (図 7)で、リフォームがあると和式浴槽が減り、洋式浴槽が増えた。

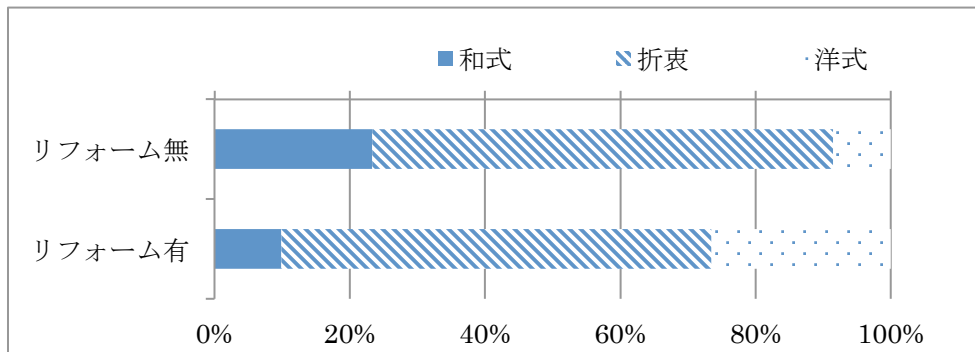


図 7 リフォームの経験の有無による浴槽のタイプの変化

リフォームのない浴槽に、“浴室補助具がある”のは、34%(157 例)で、リフォーム経験のある浴室に“浴室補助具がある”は 71%(157 例)だった(図 8)。浴槽別の浴室補助具の設置率は、和式 55%(12 例)、折衷式 70%(98 例)、洋式 79%(46 例)だった。(図 9)

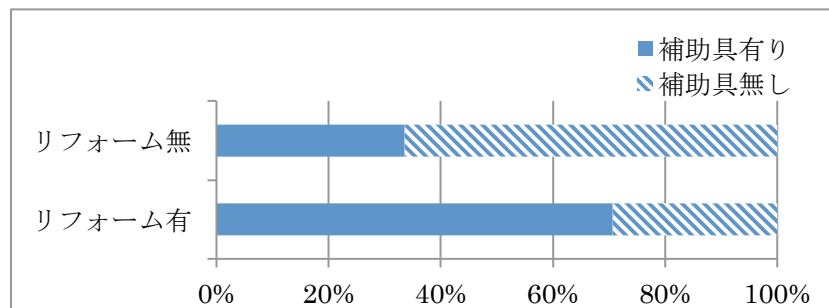


図 8 リフォーム経験の有無による補助具の設置率

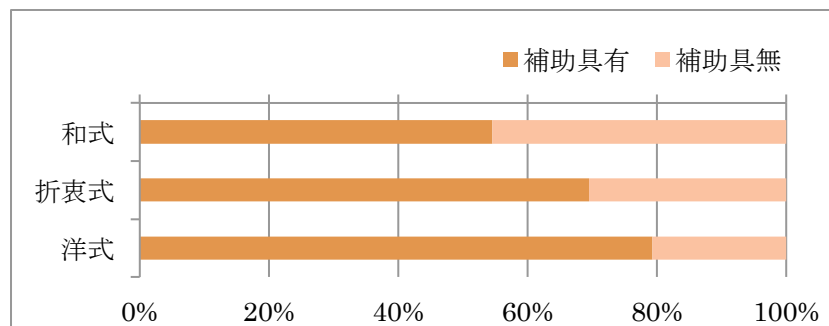


図 9 浴槽の種類と補助具の有無

### Ⅲ.冷房機器の使用状況

エアコンが1台以上あるのは、94%(610人)で、扇風機が1台以上あるのは93%(603人)、どちらも持っていないのは4人だった。

今年の夏の冷房使用は“使った”52%(359人)、“少し使った”38%(261人)、“全く使っていない”10%(69人)だった(図10)。平均設定温度は26.9℃だった。冷房を全く使わなかった理由は、冷房機器がない26%(19人)、電気代の節約のため26%(19人)、暑くないから20%(15人)、節電のため14%(10人)、体調が悪くなるから14%(10人)だった(図11)。

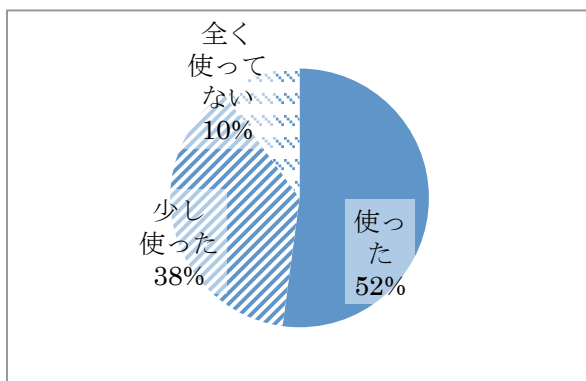


図10 冷房の使用度

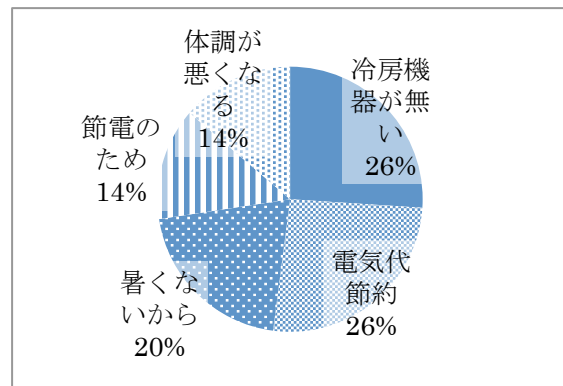


図11 冷房を全く使わなかった理由

経済的な状況と、冷房を使わなかった理由の関係は、(経済的に) 苦しい人で“電気代の節約のため”と答えたのは3%(19人)、やや苦しい1%(8人)、ややゆとりがある1%(3人)、ゆとりがある0%(0人)、“冷房機器がないから”と答えたのは苦しい2%(10人)、やや苦しい1%(8人)、ややゆとりがある1%(2人)、ゆとりがある0%(1人)であった(図12)。

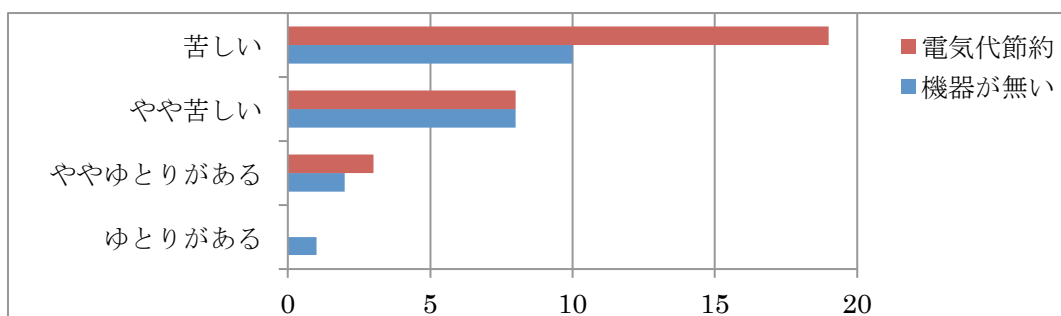


図12 冷房を使わない理由と経済的状況

冷房を使わなかった人は独居26%(18人)、家族と同居70%(48人)、無回答3人であった。また、“一人になる時間がよくある”と答えたのは27%(13人)で、今年の夏冷房を全く使わなかった人で、独居あるいは一人になる時間がよくあると答えた

のは、45%(31人)であった(図13)。

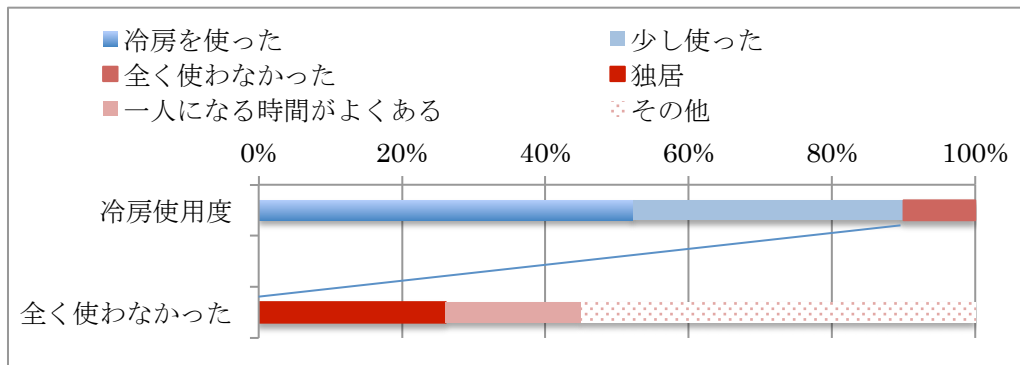


図13 熱中症の発生リスク因子がある集団

冷房を使用する時は、“暑さを感じる”63%(401人)、“来客時”34%(218人)、“食事中”28%(178人)、“寝苦しい時”27%(169人)、“入浴後”20%(133人)、“仕事中”7%(42人)だった。

“熱中症のため役場や公民館において、冷房の効いた交流場を解放した場合利用する”と答えたのは18%(120人)だった。冷房を使用していない人で“利用する”のは11%(7人)であった(図14)。

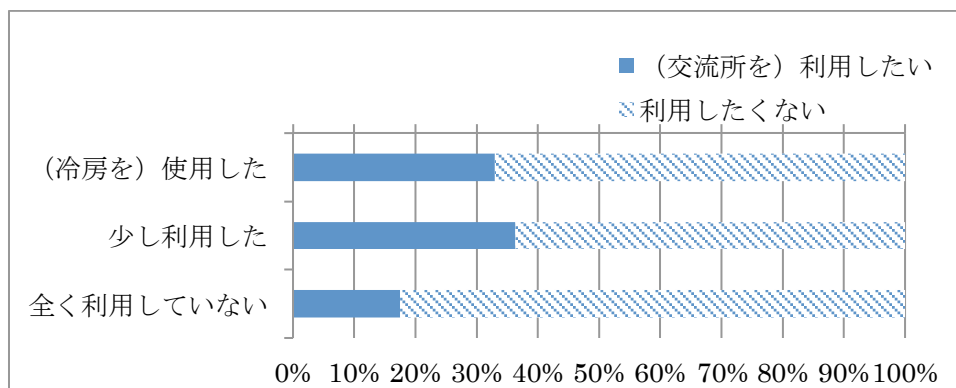


図14 冷房の使用頻度と交流所を利用したい割合の関係

#### IV. 食生活・服薬・栄養に関する意識

食事に配慮しているのは76%(522人)、配慮していない24%(167人)だった。

普段の食事は“自宅で調理”93%(652人)、“調理済み食材を購入”7%(49人)、“宅配給食を利用”0%(2人)、“外食”0%(1人)だった。

医師より処方を受けた薬剤を服用しているのは77%(546人)であった。年齢別に処方を受けている割合は65~74歳で70%、75~84歳で84%、85歳以上で83%と、75歳を区切りに大きく増えることが分かった(図14)。

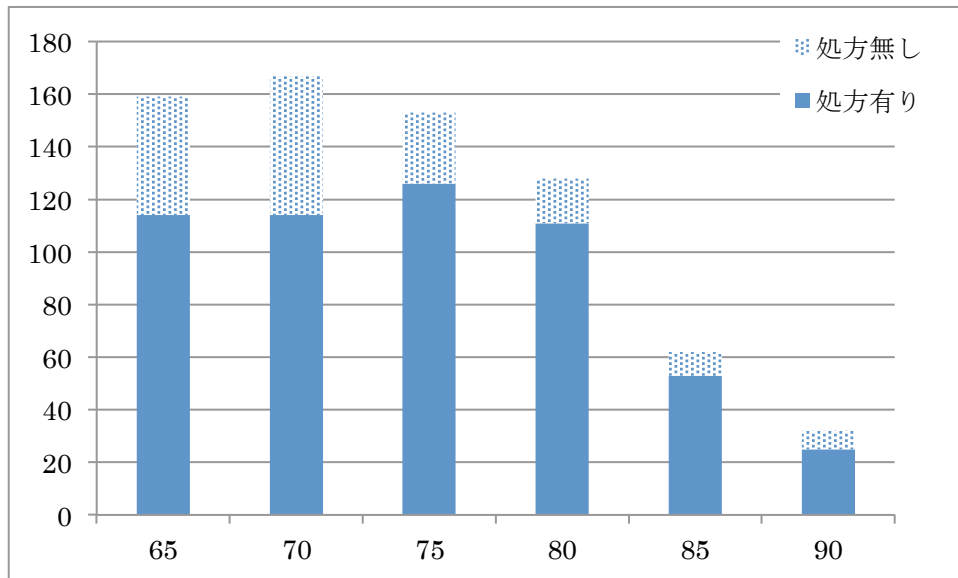


図15 年代別処方数

## V. 日常の外出行動

与謝野町では72.5%(517人)の人が最寄りの避難所を知っていると回答しており、避難所までの移動手段として最も多かったのは徒歩34.7%(247人)であった。また53.5%(381人)が自分一人で行くと回答したのに対し、避難しないと答えた人は2%(16人)にとどまった。日常の外出行動として、病院への通院、買い物、趣味・娯楽の外出について聞いたところ、1週間の平均外出日数は病院：1.3日、買い物2.6日、趣味・娯楽：2.7日となった。また全体で見ると週1回以上外出すると答えた人の割合は52%であった。

## VI. ICTの利用状況

携帯電話・FAX・パソコンの使用率はそれぞれ45.8%(326人)、20.5%(146人)、15.7%(112人)であった。またインターネットの利用については12.4%(88人)が利用すると回答した。またタブレット端末の利用意向については、42.7%(304人)が興味がないと回答している。

## VII. コミュニティ活動状況

地域に貢献出来ること（供給）と地域の人たちに助けて欲しいこと（需要）の割合の比を取ったところ、表1の通りであった。また日常生活に関するいくつかの項目に対する満足度について、図16のフェイス・スケールを用いて質問した。フェイス・スケールを1～3として集計した結果を表2に示す。また与謝野町に関する満足度は66.7%（無回答を除く）から満足しているとの回答が得られた。

表1 コミュニティ活動

地域に貢献出来る/地域に助けて欲しい	
通院や外出の手伝い	0.52
災害時の手助け	0.62
買い物の手伝い	0.95
掃除の手伝い	1.02
電球や蛍光灯の交換	1.02
安否確認や声かけ	1.19
ゴミ出し	1.34
話し相手	1.85

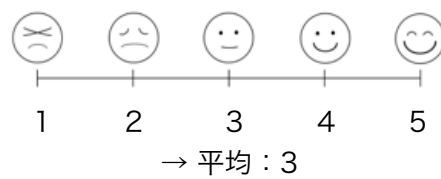


図16 フェイス・スケール

表2 日常生活の満足度

ご近所との挨拶	4.73
近隣との人間関係	3.55
医療体制	3.32
交通網	2.12
与謝野町での生活	3.38

## 第4章：考察

### I. 入浴習慣・入浴設備について

平成22年度人口動態統計によると、高齢者の死因である不慮の事故のうち、家の中で起きたものは14,249人で屋内における死亡事故が非常に多かった<sup>3)</sup>。特に高齢者の“浴槽内での及び浴槽への転落による溺死及び溺水”は自宅内における事故で最も多い(81%、3,861人)。また、浴室における死亡は溺死・転倒だけではなく、病死も多いとされている<sup>4,5)</sup>。このような自宅内での事故と関連が強い高齢者の入浴習慣について調査、検討を行った。

毎日入浴しない理由について和式・和洋折衷式の深い(65cm)浴槽は、洋式の浴槽(45cm)に比べ、体調が優れない、浴槽・入浴が怖い事をあげていた。また、冬場にシャワー浴(浴槽入浴をしない)をしている人が2%(14人)いたが、14人の浴槽の形は全て和式・和洋折衷式の浴槽であった。これは和式・和洋折衷式の浴槽が洋式の浴槽に比べ深く、跨げない・跨ぎにくいことが原因であると考えられる。

冬場にシャワー浴をしていた14人のうち11人は浴室・脱衣所に暖房機器を持っておらず、冬場暖房がない中でシャワー浴を行っていることが分かった。シャワーを使った湯張りは浴室温を上昇される<sup>5)</sup>など方法によっては、シャワー浴は全身浴と比べ循環・自律神経活動への影響の少ない入浴法であるとされているが、冬場の寒い浴室でのシャワー浴は末梢血管抵抗を上昇させ血圧上昇にもつながり、ヒートショック現象を起こす危険性がある。このような人に対しては、経済的な余裕がない場合は、入浴方法を見直すことによって、より安全・安楽な入浴スタイルも確立することが必要であるため、高齢者への訪問の際には冬場の入浴習慣・入浴方法に関する情報を把握することが必要である。経済的に余裕がある場合は、自身の身体機能と加齢に伴う身体の衰えを考慮した浴室環境を整えるといった相談、啓発を家屋の新築・リフォームの際には行う事も必要であると考えた。

次に、総務省統計局調べ平成20住宅土地統計調査によると、浴室の手すりの設置率は19.8%とされている。与謝野町での手すりの設置率は29%で普及率は全国と比較すると高いが、より多くの普及が望まれる。リフォーム経験のある浴槽に絞っても29%の浴槽には浴槽補助具が無く、浴槽における転倒のリスクについての認知度はまだ高くないことも考えられる。国民生活基礎調査<sup>7)</sup>によると、転倒は要介護者の主な原因別構成割合で3位の10%であり、転倒の予防の観点からも、浴室における転倒対策の啓発が必要である。

### II. 冷房の使用について

平成23年7月～9月間における高齢者の熱中症による救急搬送の状況は平成23年度消防庁の発表<sup>8)</sup>によれば44.1%(17,432人)で救急搬送人員の年齢区分で最も

多かった。住宅内の熱中症に関する研究によると日常生活における熱中症で重症例が発生するのはエアコン・扇風機の不使用例であると報告されている<sup>10)</sup>。また、高齢者を対象とした住宅内の熱中症に関する研究によると、エアコンの設置率は居間 95%、寝室 83%であるが、熱中症のため倒れた場所は男性で寝室 38%、居間 30%、女性では台所 40%、居間 20%、寝室 12%であった。エアコンが設置されているにもかかわらず、熱中症は発生していることから、実際の熱中症対策を考えるうえではエアコンの設置率だけではなく、冷房がどの程度使用されているのかを考慮する必要がある。

今回の調査では今年の夏冷房機器を全く使わなかった人が 10%(69 人)いた。この 69 人のうち、独居もしくは一人になる時間がよくあると答えたのは 4%(31 人)で、冷房を使わなかった人の約半数は日中冷房が無い状態で一人になっている事が考えられた。また、冷房を使用しない理由について暑さを感じないと答えた人が 2%(15 人)いた。この 15 人のうち 14 人は 1 台以上のエアコンを所持していると回答していることから、エアコンがあっても、暑さを感じないために使わなかった事がわかる。

冷房を使用しなかった他の理由として、冷房機器が無い、電気代節約のためと経済的な理由を答える人が多く、経済状況とあわせて調査をしたところやはり“電気代節約のため”、“冷房機器がないから”と答えた人は経済的に苦しいと答える割合が高かった。これらの結果から、高齢者の日常生活の中で“家族構成・人付き合い”、“暑さを感じない”、“経済的に苦しい”といったことが熱中症の発症因子となっているのではないかと考えられた。

前述の研究<sup>9)</sup>では、90%の高齢者が熱中症に関する認知度があるとされている一方で、住宅内で発症することの認知度については 66%に過ぎない事も報告されており、住宅内における熱中症の危険性と室内の温度管理の必要性についての啓発が不十分ではないかと考えられた。

調査を行った与謝野町に問い合わせたところ、熱中症対策として、夏に入る前の健康教室で熱中症に注意する呼びかけを行っているという返答を得たが、その他にも保健師が高齢者を訪問した際などに夏期の冷房についてどの程度使用しているか確認する。暑さを感じないと答える人に対してはこまめな水分補給と、住宅内における熱中症の危険性についての説明をする。独居であるなど一人になりがちな高齢者については適切に冷房を使用することで熱中症が防げること、そして地域ぐるみの見守り、連携を行う。経済的な理由に関しては状況に応じた補助や、気温が高い日だけでも冷房を使用してもらうなど、温度管理に関する相談するなど、事例に沿った対処が必要になるものとする。

### Ⅲ. 日常の外出行動

日常の外出行動と食生活・入浴習慣を考慮した分析を行うと興味深い傾向が明らかになった。

与謝野町内にある温泉施設（クアハウス）へ行かないと答えた人について、「距離が遠い」ことをその理由に挙げた人の割合は、病院へ通院する際に自分で自動車を運転するという人と他者に送迎してもらう人では、1.5倍から2.3倍の差があることが分かった。このことから、公共交通が十分整備されていない過疎地では自動車が有力な移動手段であり、自動車を利用出来る人は温泉施設と言ったアメニティ施設を利用出来るのに対し、自分で自動車を運転しない・出来ない人はクアハウスのようなアメニティ施設を利用出来ないことが明らかとなった。そのような家族にモビリティを依存している人のうち、71%が日中一人になる事が多いと回答しており、それらの人に対してモビリティを提供する公共交通の重要性が再認識されたものの、将来的に高齢過疎地における公共交通の維持は一層重要な課題となると思われる。



## 第5章：結論

冬場に暖房がない状態でシャワー浴を選択している人が2%いた。これは浴槽の深さに関係があると考えられる。ヒートショックの予防のため各家庭で高齢者の冬場の入浴方法についての把握が必要であると考ええる。また、浴室における手すりの設置率は30%で全国と同程度であったが、転倒予防の観点からさらに普及させていく必要がある。夏場に熱中症を発症するリスクはエアコンの設置の有無ではなく、使用頻度で評価すべきであり、今回の調査では熱中症の発症リスクが高いと考えられる集団が5%程度存在していた。その原因は冷房を使わなかったもので、“日中一人になる”、“暑さを感じない”、“経済的に生活が苦しい”が主要な理由であり、それぞれの理由にそった援助が必要と考えられる。

高齢者のモビリティに関して、過疎地においては自分で自動車を運転出来ない高齢者はアメニティを享受出来ない状況となっている。家族を始めとした他者に移動を依存している人のうち、7割以上が日中一人となっていることから、このような人のためにも公共交通機関の維持が今後益々重要となると思われる。

## 謝辞

本研究は公益財団法人 在宅医療助成 勇美記念財団の助成により実施致しました。ここに深く感謝申し上げます。またアンケート調査にご協力いただいた与謝野町の高齢者の皆様、アンケート調査の実施にお手伝いいただきました与謝野町介護高齢係の皆様にも心より感謝いたします。本研究の基礎となる卒業研究に取り組んでくれた京都大学医学部保健学科看護学専攻の伊藤貴之君には、データ整理を始めとした多くの作業に取り組んでもらいましたので、ここに記します。

## 感想

本研究は高齢過疎化が進行している地域における健康な高齢者の生活実態について、アンケートを用いて調査したが、得られたデータは当初予定していた入浴等の実態把握のみならず、多面にわたる実態像を得ることが出来た。中でも移動に関する項目と食事に関する項目については今後地理的な解析を含め、更に分析を進める必要があると考ええる。その上で申請者らの研究グループでは、同じ対象者・対象地域において食料品等の買い物行動に関する調査を追加で実施する計画をしている。今回の調査で得られた高齢者の生活実態の結果と、追加で実施する買い物行動に関する調査の結果を組み合わせることで、高齢過疎地において、公共交通等が衰退することで生じうる買い物難民について推計を試みる予定である。このように本研究は、現在日本が直面している超高齢社会の最先端にある高齢過疎地における高齢者の生活実態を把握する上で大変有意義な研究を進める先駆けとなっ

た。今後本研究結果を始めとした調査研究の成果を、在宅医療を始めとした高齢を含む社会全体の QOL 向上に役立てていきたいと考えている。

## 研究報告

本研究結果については以下で報告を実施した（予定を含む）。

1. 第 45 回土木計画学研究発表会(平成 24 年 6 月 2 日京都大学):スペシャルセッション「京都から安寧の都市を考える」、「過疎地における健康な高齢者の生活実態調査」
2. International conference on Aging, Mobility and Quality of Life (平成 24 年 6 月 25 日 University of Michigan)、「Healthy elderly people’s concern in rural Japan. –from ‘longer life’ to ‘movable life forever’ –」
3. 第 3 回安寧の都市ユニットシンポジウム (平成 24 年 7 月 21 日京都大学)、「高齢者の生活実態 –京都府与謝野町を事例として-」
4. 与謝野町・京都大学公開市民講座 (平成 24 年 11 月 3 日与謝野町役場 (予定))、「与謝野町の健康な高齢者の実像」

## 参考文献・引用文献

- 1) 共生社会政策統括官 : 高齢社会白書 平成 23 年
- 2) 総務省統計局 : 平成 20 住宅土地統計調査 平成 20 年
- 3) 厚生労働省 : 平成 22 年度人口動態統計 平成 22 年
- 4) 東京ガス都市生活研究所 : 都市生活レポート「現代人の入浴事情 2009」 平成 21 年
- 5) 東京ガス都市生活研究所 : 都市生活レポート「入浴中の突然死を防ぐ」 平成 8 年
- 6) 吉武美佐子 : 在宅高齢者の浴室手すりの設置状況 平成 17 年
- 7) 厚生労働省 : 国民生活基礎調査 平成 10 年
- 8) 総務省消防庁 : 平成 23 年夏期(7 月~9 月)の熱中症による救急搬送の状況 平成 23 年
- 9) 柴田祥 : 住宅内の熱中症に対する高齢者の認知度と暑熱対策の実態 平成 22 年
- 10) 三宅康史 : 本邦における熱中症の実態 Heatstroke STUDY2008 最終報告 平成 20 年

# 高齢者の生活習慣に関する実態調査

日頃から、町政にご協力をいただきまして、ありがとうございます。

この度、与謝野町では京都大学工学研究科・医学研究科が主催する「安寧の都市ユニット」と共同で、今後の町政の基礎資料とするための「元気な高齢者の生活習慣の実態」についてのアンケート調査することになりました。

ご多忙のところ、お手数をおかけしますが、調査の目的・趣旨をご理解のうえ、ご協力をお願いいたします。

なお、ご記入いただいた内容につきましては、統計的に処理しますので、個人的にご迷惑をおかけすることはありません。また、個人情報保護に十分な注意を払い、計画策定のための基礎資料と高齢者の生活習慣の改善に関する研究としての目的以外では使用しませんので、安心してご回答ください。

平成23年9月

与謝野町長	太田 貴美
京都大学 安寧の都市ユニット	野本 慎一
	安東 直紀

## あて名ご本人のことについて

問 1. この調査票をご記入された方はどなたですか？(1つに○)

- |                             |
|-----------------------------|
| 1 宛名のご本人                    |
| 2 ご家族などに代筆・代読してもらって宛名の本人が回答 |
| 3 ご家族等が回答                   |

問 2. 平成 23 年 9 月 1 日(基準日)現在のあなたの年齢と性別は？

満	歳	1 男性	2 女性
---	---	------	------

問 3. 家族構成についてお答えください。(どちらかに○)

- |         |               |
|---------|---------------|
| 1 一人暮らし | 2 家族などと同居している |
|---------|---------------|

【(家族などと同居している)と回答した方に伺います。】

(1) ご自分を含めて何人で暮らしていますか？

人
---

(2) (家族などと同居されている方のみ)同居されている方はどなたですか？

(複数回答)

- |            |      |         |
|------------|------|---------|
| 1 配偶者(夫・妻) | 2 息子 | 3 娘     |
| 4 子の配偶者    | 5 孫  | 6 兄弟・姉妹 |
| 7 その他      |      |         |

(3) (家族などと同居されている方のみ)日中、一人になる事がありますか？

(1つに○)

- |        |         |      |
|--------|---------|------|
| 1 よくある | 2 たまにある | 3 ない |
|--------|---------|------|

問 4. あなたのお住まいの地区はどちらですか？(1つに○)

- |       |        |        |       |       |
|-------|--------|--------|-------|-------|
| 1 算所  | 2 加悦奥  | 3 加悦   | 4 後野  | 5 与謝  |
| 6 滝   | 7 金屋   | 8 温江   | 9 明石  | 10 香河 |
| 11 石田 | 12 弓木  | 13 立町  | 14 浜町 | 15 藪後 |
| 16 東町 | 17 男山  | 18 三河内 | 19 岩屋 | 20 幾地 |
| 21 四辻 | 22 上山田 | 23 下山田 | 24 石川 |       |

問5. お住まいは一戸建て、または集合住宅のどちらですか？(どちらかに○)

- |        |        |
|--------|--------|
| 1 一戸建て | 2 集合住宅 |
|--------|--------|

問6. お住まいは、次のどれに当たりますか？(1つに○)

- |          |                         |       |
|----------|-------------------------|-------|
| 1 持家     | 2 公営賃貸住宅(町・府営、都市機構、公社等) |       |
| 3 民間賃貸住宅 | 4 借間                    | 5 その他 |

問7. 年金の種類は次のどれですか。複数受給している方はもっとも金額が大きいものをお答えください。(1つに○)

- |        |                |                |
|--------|----------------|----------------|
| 1 国民年金 | 2 厚生年金(企業年金あり) | 3 厚生年金(企業年金なし) |
| 4 共済年金 | 5 無年金          | 6 その他          |

問8. 現在、収入のある仕事をしていますか？(どちらかに○)

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問9. 現在の暮らしの状況を経済的にみてどう感じていますか？(1つに○)

- |          |            |
|----------|------------|
| 1 ゆとりがある | 2 ややゆとりがある |
| 3 やや苦しい  | 4 苦しい      |

問10. 食事に配慮をしていますか？(どちらかに○)

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問11. 普段の食事で一番多いのは次のうちどれですか？(1つに○)

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1 自宅で調理   | 2 調理済み食品を購入 |
| 3 宅配給食を利用 | 4 外食        |

問12. 医者から処方された薬を常用していますか？(散剤は1包1錠換算してください)

(どちらかに○)

- |       |           |
|-------|-----------|
| 1 いいえ | 2 はい ( )錠 |
|-------|-----------|

問13. 健康食品・サプリメントを常用していますか？(どちらかに○)

- |       |            |
|-------|------------|
| 1 いいえ | 2 はい(名称: ) |
|-------|------------|

## 入浴の設備・習慣についてお尋ねします

問 1 4. 入浴設備 自宅にあるものを教えてください。(複数回答)

- |      |            |          |
|------|------------|----------|
| 1 浴槽 | 2 シャワー     | 3 手すり    |
| 4 イス | 5 浴室・脱衣場暖房 | 6 その他( ) |

問 1 5. 自宅の浴槽の形は次のうちどれですか？(最も近いもの1つに○)

- |      |      |         |
|------|------|---------|
| 1 和式 | 2 洋式 | 3 和洋折衷式 |
|------|------|---------|



深く膝を曲げて入る。



浅く長い。



肩までつかれ、体を伸ばせる。

問 1 6. 自宅の浴室の設備や浴槽を60歳以降にリフォームしましたか？(どちらかに○)

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

問 1 7. 入浴は好きですか？(1つに○)

- |      |      |           |
|------|------|-----------|
| 1 好き | 2 嫌い | 3 どちらでもない |
|------|------|-----------|

【夏場の入浴に関してお尋ねします。】

問 1 8. 夏場の入浴はどのように済ませますか？(毎日1回であれば7回/週)

- |              |                  |
|--------------|------------------|
| 1 全身浴( )回/週) | 2 シャワー浴のみ( )回/週) |
|--------------|------------------|

問 1 9. 週に7回以下と答えた方はなぜですか？理由をお聞かせください(複数回答)

- |                      |             |                     |
|----------------------|-------------|---------------------|
| 1 体調が優れない時がある        | 2 入浴後疲労がたまる | 3 めんどくさい<br>・もったいない |
| 4 入浴が怖い<br>・浴槽が危険である | 5 汚れを感じない   | 6 その他( )            |

**【冬場の入浴に関してお尋ねします】**

**問 20. 冬場の入浴はどのように済ませますか？(毎日1回であれば7回/週)**

1 全身浴(	回/週)	2 シャワー浴のみ(	回/週)
--------	------	------------	------

**問 21. クアハウス岩滝を知っていますか？(1つに○)**

1 知っていて、 利用している	2 知っているが、 利用していない	3 知らない
--------------------	----------------------	--------

**【1】 知っていて、利用していると回答された方にお伺いします。**

**(1) 利用頻度は週何回ですか？(毎日1回であれば7回/週)**

夏	回/週	冬	回/週
---	-----	---	-----

**【2】 知っているが、利用していないと回答された方にお伺いします。**

**(2) 利用されない理由を教えてください(複数回答)**

1 距離が遠い・不便	2 料金が低い
3 他人に見られるのがいや	4 家風呂があるから
6 介助してくれる人がいない	7 衛生面に不安を感じる
8 その他 (	)

## エアコンの使用についてお伺いします

問 2 2. 自宅に冷房機器等がありますか？(複数回答)

- |                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 1 エアコン (                      台) | 2 扇風機 (                      台) |
| 3 その他(                      )    | 4 持っていない                        |

問 2 3. 今年の夏は冷房を使っていましたか？(1つに○)

- |       |         |            |
|-------|---------|------------|
| 1 使った | 2 少し使った | 3 全く使っていない |
|-------|---------|------------|

【冷房を使った・少し使ったと答えた方に質問します。】

(1) 夏場の設定温度はいつも何度くらいですか？

°C

(2) いつ冷房を使っていますか？一番近いところに○をつけてください

(複数回答)

- |         |                               |           |
|---------|-------------------------------|-----------|
| 1 食事中   | 2 入浴後                         | 3 睡眠前・睡眠中 |
| 4 仕事中   | 5 暑さを感じる時                     | 6 来客時     |
| 7 寝苦しい時 | 8 その他(                      ) |           |

【全く使っていないと答えた方に質問します】

(3) 使わない理由を教えてください。当てはまるものに○をつけてください

(複数回答)

- |               |                          |
|---------------|--------------------------|
| 1 冷房機器が無いから   | 2 電気代の節約のため              |
| 3 暑さが苦にならないから | 4 今年は節電が励行されているため        |
| 5 体調が悪くなるから   | 6 その他                    |
|               | (                      ) |

問 2 4. 熱中症対策として、役場・公民館などに冷房の効いた交流場所を設けた場合、そうした場所を利用したいと思われますか？(1つに○)

- |         |           |         |
|---------|-----------|---------|
| 1 利用したい | 2 利用したくない | 3 わからない |
|---------|-----------|---------|



## 外出についてお伺いします

問25. 自宅から最寄りの駅・バス停までの距離はどれ位ですか？(1つに回答)

- 1 近所に利用出来る駅・バス停がない
- 2 よく利用する駅・バス停名：( )  
そこまで(a 徒歩 b 自転車・バイク c 自動車)で( )分

問26. KTR・バス(丹海・コミュニティバス)の利用で改善して欲しいことはありますか？(複数回答)

- 1 満足している
- 2 利用出来る便数が少ない
- 3 目的地に行く路線がない
- 4 料金が低い
- 4 車両が乗降しにくい
- 6 利用仕方が分からない
- 7 駅・バス停までの行くのが不便
- 8 駅・バス停に駐車・駐輪場がない
- 9 その他( )

問27. 災害時に避難する自宅の最寄りの避難所を知っていますか？またその避難所まではどの様に避難しますか？(1つに回答)

- 1 知らない
- 2 知っている(避難所名： ) 自宅から徒歩 ( )分  
→ 避難所までは a 自分で行く b 家族に連れて行ってもらう  
c 近所の人に連れて行ってもらう d 行かない → 理由( )

問28. 日頃よく行く場所について、目的別にお伺いします。当てはまるものか、もっとも近いものをお答えください。

### (1)通院に関して

通院の回数はどれくらいですか？(1つに○)

- 1 ほぼ毎日
- 2 週に数回(週 ( )回程度)
- 3 週1回
- 4 月に数回
- 5 過去一年行ってない

そこまでの交通手段はどれですか？(複数回答)

- 1 徒歩
- 2 自転車
- 3 バイク
- 4 自動車(自分で運転)
- 5 自動車(他人が運転)
- 6 KTR
- 7 路線バス
- 8 コミュニティバス
- 9 病院や施設のバス
- 10 タクシー
- 11 その他 ( )

誰と行きますか？(複数回答)

1 一人で      2 家族の人と      3 近所の人と      4 友人・知人と

(2) 買い物に関して

よく利用する施設はどれですか？(複数回答)

1 大型店舗(ウィル・にし がきなど)      2 個人商店      3 コンビニエンスストア  
4 移動販売      5 無人販売所      6 個人間取引

買い物に外出する回数はどれくらいですか？(1つに○)

1 ほぼ毎日      2 週に数回(週 回程度 )  
3 週1回      4 月に数回      5 過去一年行っていない

そこまでの交通手段はどれですか？(複数回答)

1 徒歩      2 自転車      3 バイク  
4 自動車(自分で運転)      5 自動車(他人が運転)      6 K T R  
7 路線バス      8 コミュニティバス      9 病院や施設のバス  
10 タクシー      11 その他 ( )

誰と行きますか？(複数回答)

1 一人で      2 家族の人と      3 近所の人と      4 友人・知人と

(3) 日頃の生活や娯楽・仕事等に関して

外出の回数はどれくらいですか？(1つに○)

1 ほぼ毎日      2 週に数回(週 回程度 )  
3 週1回      4 月に数回      5 過去一年行っていない

そこまでの交通手段はどれですか？(複数回答)

1 徒歩      2 自転車      3 バイク  
4 自動車(自分で)      5 自動車(他人が運転)      6 K T R  
7 路線バス      8 コミュニティバス      9 病院や施設のバス  
10 タクシー      11 その他 ( )

誰と行きますか？(複数回答)

1 一人で      2 家族の人と      3 近所の人と      4 友人・知人と

## 利用している情報機器についてお伺いします

問 29. K Y T有線テレビ(ケーブルテレビ)には加入していますか？(1つに○)

- |           |         |                 |
|-----------|---------|-----------------|
| 1 加入していない | 2 テレビのみ | 3 テレビ + インターネット |
|-----------|---------|-----------------|

問 30. どのような通信機器を使用していますか？(複数回答)

- |        |        |
|--------|--------|
| 1 固定電話 | 2 FAX  |
| 3 携帯電話 | 4 パソコン |
| 5 その他  |        |

【パソコンを使用と回答した方に伺います。】

(1) パソコンでインターネットを利用できますか？(どちらかに○)

- |      |       |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

(2) パソコンの主な用途はどれですか？(複数回答)

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 1 文書作成などパソコン単独で使用 | 2 メールに使用         |
| 3 インターネットによる情報収集  | 4 買い物・銀行・株取引等に利用 |
| 5 その他             |                  |

問 31. タブレット端末(下図：平板状の外形を備えタッチパネル式などの表示／入力部を持った携帯可能なパーソナルコンピュータの事。アップル iPad、NTT Docomo Galaxy Tab、au X00M など)を使っていますか、また使ってみたくて思いますか？

(1つに○)

- |            |
|------------|
| 1 すでに使っている |
| 2 利用してみたい  |
| 3 興味がない    |



## 地域の状況についてお伺いします

問 3 2. あなたやご家族の日常生活が不自由になった時、地域の人たちに何を  
欲しいですか(複数回答)

- |              |           |               |
|--------------|-----------|---------------|
| 1 安否確認や声かけ   | 2 話し相手    | 3 買い物の手伝い     |
| 4 ゴミ出し       | 5 掃除の手伝い  | 6 電球や蛍光灯の交換など |
| 7 通院や外出の付き添い | 8 災害時の手助け |               |
| 9 その他( )     |           |               |

問 3 3. 地域で困っている人や家庭にあなたが出来ることは何ですか？(複数回答)

- |              |              |               |
|--------------|--------------|---------------|
| 1 安否確認や声かけ   | 2 話し相手       | 3 買い物の手伝い     |
| 4 ゴミ出し       | 5 掃除の手伝い     | 6 電球や蛍光灯の交換など |
| 7 短時間の子供の預かり | 8 通院や外出の付き添い | 9 災害時の手助け     |
| 10 その他( )    |              |               |

問 3 4. 日常的にご近所での挨拶をどの程度しますか？(最も近いもの 1 つに○)

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 1 だいたい全ての人と挨拶をする | 2 たまに挨拶をする           |
| 4 特定の人とだけ挨拶をする   | 5 めったに挨拶をすることは<br>ない |
| 6 挨拶はしない         |                      |

問 3 5. 与謝野町での以下の項目は次のどれに当たりますか(最も近い感覚 1 つに○)

1. 与謝野町の医療体制	
2. 与謝野町の交通網	
3. 近隣との人間関係	
4. 与謝野町での生活	

問 3 6 . 与謝野町で最も気に入っていること(もの)を挙げてください

--

問 3 7 . 与謝野町には満足していますか？

1 はい	2 いいえ
------	-------

ご協力ありがとうございました。