〈資 料〉

日本の百寿者のライフスタイル (平成 5 年の百寿者の悉皆調査)

太田 壽城¹⁾ 荻原 隆二²⁾ 増田 和茂³⁾

Key words : 百寿者, ライフスタイル

(日老医誌 2013 ; 50 : 826-831)

百寿者のライフスタイルに関する調査 (表 1)

日本における百寿者のライフスタイルに関する調査の中で、(財団法人)健康・体力づくり事業団が平成 5 年(1993 年)に行った全国調査が、悉皆調査という点と保健師が聞き取りをしたという精度の点から、最も全体像を歪みなく表しており、かつ信頼できるものであると考える。

この調査は以下の方法によって行われた。「全国高齢者名簿」(厚生省老人福祉局)に登録された者(平成 4 年 9 月 30 日現在、100 歳以上の者)の総数は 4,166 人であった。調査時点(平成 5 年 3 月 1 日～5 月 31 日)までの期間に 1,078 人の者が死亡し(死亡率 26%), 18 人が他の都道府県へ転出したため最終的な調査対象者は 3,070 人となった。

この調査対象者 3,070 人全員を対象にインフォームド Consent をとり、保健師による訪問調査を行った。調

査回答者は 2,851 人であり、回答率は 92.9% であった。質問への回答者は、百寿者の「子及びその配偶者」が 61% であり、「本人」の回答も 17% と多かった。

対象者の属性

(1) 性・年齢分布 (表 2)

平成 4 年 9 月 30 日現在、「全国高齢者名簿(100 歳以上の長寿者名簿)」に登録された百寿者 4,166 人の構成は次の通りである。

性別でみると、女性が 3,341 人と約 80% を占めて圧倒的に多く、男性は 825 人と約 20% にとどまった。

年齢別でみると、男女ともに 100 歳と 101 歳で 7 割を占め、年齢の増加とともにその数は急速に減っており、100 歳を過ぎてからの長生きの難しさを示唆している。

(2) 体格 (表 3)

百寿者の平均身長は男性が 154 cm, 女性が 142 cm であった。また、平均体重は男性が 49 kg, 女性が 39 kg

表 1 調査対象者

高齢者名簿登録者(平成 4 年 9 月 30 日)	4,166 人
調査時点までの死亡者と転出者	1,096 人
調査対象者(平成 5 年 3 月～5 月)	3,070 人
調査回答者数	2,851 人
	男 548 人
	女 2,303 人
回答率	92.9%

表 2 百寿者の性・年齢別分布

年齢	男	女	合計
100 歳	338 人 (47.0%)	1,486 人 (44.5%)	1,874 人 (45.0%)
101 歳	223 人 (27.0%)	846 人 (25.3%)	1,069 人 (25.7%)
102 歳	103 人 (12.5%)	473 人 (14.2%)	576 人 (13.8%)
103 歳	61 人 (7.4%)	284 人 (8.5%)	345 人 (8.3%)
104 歳	26 人 (3.2%)	136 人 (4.1%)	162 人 (3.9%)
105 歳	13 人 (1.6%)	59 人 (1.8%)	72 人 (1.7%)
106 歳	8 人 (1.0%)	30 人 (0.9%)	38 人 (0.9%)
107 歳	3 人 (0.4%)	8 人 (0.2%)	11 人 (0.3%)
108 歳		11 人 (0.3%)	11 人 (0.3%)
109 歳		4 人 (0.1%)	4 人 (0.1%)
110 歳		2 人 (0.1%)	2 人 (0.0%)
111 歳			
112 歳		1 人 (0.0%)	1 人 (0.0%)
113 歳		1 人 (0.0%)	1 人 (0.0%)
	825 人	3,341 人	4,166 人

Lifestyle of Japanese centenarians in 1993

1) Toshiki Ohta : 北斗病院

2) Ryuji Ogihara : 介護老人保健施設ケアなかめぐろ

3) Kazushige Masuda : 公益財団法人健康・体力づくり事業財団

であった。

日常生活の活動能力（単数回答）（図1）

百寿者の日常生活での活動能力状況をみると、特に支障なく「自立している」人は全体で14%と多く、「ほぼ自立している」人（7%）を含めると、百寿者の21%は現在も元気に活動できる人であった。

一方、「一日中ベッドで過ごす」状態の人は31%、「ベッド上の生活が主体」の人が26%となっており、寝たきりまたはほとんど寝たきりの状態の人が57%を占めて

いた。

性別で見ると、「自立している（ほぼ自立しているも含む）」人の割合は女性の18%に比べて男性は33%に達しており、男性の百寿者は元気な人が多かった。年齢別で見ると、1歳年が増えるごとに自立の程度は低下しており、105歳以上で顕著に自立度が低くなっていた。

百寿者の喫煙と飲酒

（1）喫煙（図2）

百寿者の喫煙状況をみると、男性では「もともと吸わない」が53%で、「以前は吸っていた」が36%、「現在吸っている」は1割程度であった。女性の場合「もともと吸わない」は87%で、「現在吸っている」人は僅かに2%しか見られなかった。

次に、喫煙者における喫煙本数をみると、（1日に10本未満）という人は男性で60%、女性で66%となって

図1 百寿者の日常生活での活動能力

図2 百寿者の喫煙状況

図3 百寿者の飲酒状況

図4 百寿者の70～80歳頃の運動の頻度

おり、男女とも喫煙量は少ない。また、喫煙中止者の喫煙を止めたときの年齢をみると、男女とも90歳以上が多かった。

(2) 飲酒 (図3)

飲酒の状況を見ると、男性では「もともと飲まない」が45%、「以前は飲んでいた」は31%、「現在飲んでいる」人は24%とほぼ4人中1人の割合であった。女性の場合、「もともと飲まない」は80%で、「現在飲んでいる」人は9%止まりである。飲酒をしている人の割合は男女とも喫煙より高くなっている。

百寿者の70～80歳頃の生活

(1) 運動の頻度 (図4)

百寿者が70～80歳の頃、どの程度運動をしていたのかを質問した結果、「運動をしていた」という人は全体で52%であり、その頻度をみると「ほぼ毎日」という人が43%と圧倒的に多く、「運動は全くやっていない」人は44%であった。

男性では「ほぼ毎日」が55%と、女性の40%より多かった。逆に、「運動を全くやっていない」人は男性32%、女性46%であった。

(2) 運動の種類 (図5)

運動の種類として具体的内容を見ると、男女ともに「散歩・歩くこと」が圧倒的に多く、以下(畑仕事・草取り・植木の手入れ)、「体操」、「勤労」の順となっている。その他では、男性で「自転車」、女性で「家事手伝い」がやや多い。

(3) 趣味 (表4)

70～80歳頃に「趣味を持っていた」と答えた人は62%を占めた。性別では、男性70%、女性59%と、男性のほうが「趣味を持っていた」割合は高かった。

趣味の種類を性別で見ると、男性では第1位が「園芸・庭いじり」、第2位が「読書」、第3位が「囲碁・将棋・花札」となっていた。女性では「和裁・編み物・手芸・洋裁」が圧倒的に多く、「園芸・庭いじり」、「邦楽・民謡」と続いた。

図5 百寿者の70～80歳頃の運動の種類

表4 百寿者の趣味を持っていた者の趣味の種類

男性（N=383）		女性（N=1,367）	
1	園芸・庭いじり 26.4%	1	和裁・編物・手芸・洋裁 44.3%
2	読書 13.8%	2	園芸・庭いじり 16.2%
3	囲碁・将棋・花札 12.3%	3	邦楽・民謡 10.0%
4	邦楽・民謡 8.4%	4	読書 9.3%
5	書道 7.8%	5	旅行 5.9%
6	詩・和歌・俳句 7.8%	6	茶道・華道 4.6%
7	テレビ観賞 6.3%	7	舞踊・演劇・園芸 4.5%
8	釣り 6.0%	8	テレビ観賞 4.2%
9	旅行 6.0%	9	宗教 4.1%
		10	詩・和歌・俳句 4.0%

図6 百寿者が70～80歳頃生きがいを感じていたこと

図7 百寿者の中年（40歳頃）以降の食事の取り方留意点

図8 百寿者の長寿のための心がけ

(4) 生きがい (図6)

百寿者が70～80歳頃、生きがいと感じていたことの第1は「働くこと」という回答が男性47.4%、女性36.9%で最も多かった。男性はもちろん女性においても「働くこと」を生きがいと考えている割合が高かった。

70～80歳では普通は老後をのんびり暮らすものと思われているが、百寿者の働く意欲がうかがえる。

その他では、「家族」(男性18.1%、女性27.4%)、「近所・友人との付き合い」(男性18.1%、女性24.4%)、「信仰」(男性14.1%、女性17.8%)の順となっていた。

百寿者の40歳頃の食生活 (図7)

百寿者が中年以降から心がけている食事の取り方としては、「1日3回規則正しく食べていた」が男性78.8%、

表5 長寿の秘訣—ベスト20—

男性	女性
1 物事にこだわらない (15%)	1 物事にこだわらない (14.8%)
2 腹八分・暴飲暴食しない (8.9%)	2 マイペース・自由気まま (6.7%)
3 規則正しい生活・早寝早起き (7.7%)	3 腹八分・暴飲暴食しない (6.0%)
4 マイペース・自由気まま (7.5%)	4 のんき・おおらか・ゆったり (4.9%)
5 好き嫌いをせず食べる (5.5%)	5 好き嫌いをせず食べる (4.8%)
6 のんき・おおらか・ゆったり (4.6%)	6 まめに働く・動く (4.3%)
7 食事に気をつける (4.4%)	7 規則正しい生活・早寝早起き (4.0%)
8 ごく自然に生活する (4.4%)	8 一生懸命に働く (3.9%)
9 自分で健康管理をする (4.2%)	9 感謝の気持ちを忘れない (3.4%)
10 信仰 (4.2%)	10 規則正しい食生活 (3.3%)
11 規則正しい食生活 (3.1%)	11 ごく自然に生活する (3.0%)
12 一生懸命働く (2.9%)	12 家族に必要とされる (3.0%)
13 自分のことは自分で行う (2.9%)	13 信仰 (2.9%)
14 酒・タバコ・しない・やめる (2.9%)	14 食事に気をつける (2.8%)
15 よく歩く (2.7%)	15 体を動かす (2.8%)
16 不平・不満を言わない (2.7%)	16 思ったことは何でも言う (2.8%)
17 家族に必要とされる (2.7%)	17 気力・根性 (2.7%)
18 楽天的・心配事しない (2.6%)	18 自分のことは自分で行う (2.6%)
19 まめに働く・動く (2.4%)	19 生まれつき健康 (2.4%)
20 無理をしない・感謝の気持ち (2.4%)	20 友人との付き合い大切に (2.2%)

女性 70.7% と最も多かった。以下、「腹八分」男性 57.5%、女性 46.7%）、「家族そろっての食事」（男子 50.2%、女性 46.0%）、「緑黄色の野菜を食べる」（男性 50.2%、女性 43.9%）等が上位になっていた。

この上位の項目には、男女間に差は見られなかった。なお、「特に食事には気をつけなかった」という人も男性 9.7%、女性 15.1% に見られた。

長寿のための心がけ（複数回答）（図8）

長寿のために心がけていたことは、「食事に気をつけていた」が 41% で最も多かった。以下、「物事にこだわらないようにしていた」(39%)、「規則正しい生活をするよう努めていた」(38%)、「睡眠・休養を十分取るようにしていた」(34%) と続いた。

但し、「特に心がけていなかった」という人も 24% あった。

男女とも、傾向は同じであるが、男性においては「適

当な運動をするように努めた」が 33% と女性（20%）より多かった。

長寿の秘訣（単数回答—自由回答）（表5）

長寿の秘訣を1つだけ自由に解答していただいた。

長寿の秘訣としては、「物事にこだわらない」をあげる人が男女とも 15% で最も多かった。

以下、男性では「腹八分・暴飲暴食をしない」(9%)、「規則正しい食生活・早寝早起き」、「マイペース・自由気まま」(各 8%) の順で続いた。

女性では「マイペース・自由気まま」(7%)、「腹八分・暴飲暴食をしない」(6%) の順になっていた。

この結果は、男女間でそれほど差がなかった。

文 献

- 1) 平成5年度長寿者保健福祉調査報告書、健康・体力づくり事業財団、1993。