

目的 高齢者の生活環境・食生活について研究を続けているうち、その地域の中年期の男女から、次のような疑問が投げられた。このまゝで自分たちも健康な高齢期を迎えるであろうかということである。その間に答えるために、30歳後半から60歳未満の人たちを対象として、健康と食生活そして生活意識などについて予備調査を行った。

方法 高齢者研究の対象地域、山間・海浜の両地区と対照として都市の中年の男219名、女199名合計418名を調査対象とした。時期は昭和58年8月。方法は所定のアンケート調査票を作成し、地区の衛生指導員・教師・学生等の協力により配布、聞き取り、回収した。項目は健康状態：体格・血圧・疾病・健康観。食生活：食事の食べ方・嗜好。生活意識：生活の満足度・将来への不安・老に対する準備等について設問した。

結果 ①平均家族数は、山間地区5.2人・海浜地区3.6人・都市4.6人であり、職業別には男では労作強度の高い職業が、山間・海浜地区共に6割で、都市は3割である。主婦専業率は山間地区24%・海浜地区29%・都市80%と地域差が顕著である。②肥満傾向の割合は、男女共に海浜地区が多く都市は少ない。しかし、血圧の高い者は男女共に都市に多い。体に気をついている者は6割である。③食事の食べ方は、三地区共に腹八分目にしている者は5割で、満腹まで食べる者は海浜地区に多い。④生活の満足度は男74.3%・女75.1%であり、生活への不満を訴える者は男女共収入・住宅であり、自然環境への不満には地域差がみられる。将来に対して不安のある者は男5割・女6割である。その他、年齢別の傾向や各項目間の関連性をみたので報告する。