

# 中山間地域住民の食事・買い物の状況からみた 自宅生活継続のための方策の検討

ハセ リョウスケ ヤマガチ ナツ  
長谷 亮佑\*1 山口 奈津\*1 ホセイン マハブブ\*2  
タハハシ ヒデカズ コバヤシ トシオ タナベ ツヨシ  
高橋 秀和\*2 小林 敏生\*4 田邊 剛\*3

**目的** わが国では急速な高齢化が進み、社会保障費の増大も続く中、できるだけ長く住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう地域包括ケアシステムの構築が目指されている。地域での生活を継続するためには、必要な条件が様々あるが、生活の中での日々の食事摂取は最も重要なものの一つで、そのための買い物も欠かせない。本研究の目的は、高齢化が進み、地区内に商店もない中山間地域住民の食事摂取と買い物の状況などを分析し、自宅生活継続のための方策を検討することである。

**方法** 山口県岩国市錦地域で、行政と関係機関などで構成される錦地域住民支援連携会議が主体となって、2012年11月から2015年3月までの間に3つの地区の計194人の住民に住民生活・健康調査が行われた。調査員の全戸訪問による聞き取りアンケート調査で、質問項目は、性別、年齢、職業、世帯構成といった基本的属性、食事の頻度や内容、買い物や交通手段といった日常生活の実態等であった。

**結果** 回答者の年齢の中央値は78（範囲29-101）歳で、高齢化率は87%であった。食事摂取状況は「毎日規則正しく食事を摂っている」が190人（98%）、「困らない程度に食べている」が3人（2%）、「食事が摂れずに困っている」が1人（1%）であった。13人の独居男性も含めた191人（98%）は自炊もしくは同居の家族が作る食事であった。主な買い物手段は自家用車・バイクが120人（62%）と最も多く、家族に依頼27人（14%）、宅配サービス21人（11%）、移動販売車10人（5%）、路線バス8人（4%）であった。

**結論** 中山間地域の住民は、野菜を自給し、独居の高齢男性でも自炊するなど個々の生活能力が高いため、近くに商店や飲食店がなくても生活を継続できている。しかし、今以上に高齢化し、新たに要介護状態になる者も出てくる中で、中山間地域の住民の多くが他の地域に移転せざるを得なくなる可能性も考えられる。移動販売車や宅配サービス、配食サービスなどにより自宅生活が継続しやすくなるかもしれないが、今後もさらに人口減、高齢化が進む中山間地域では今ある民間サービスの継続さえ厳しいと思われる。一方で、地域調査や住民説明会をきっかけに、住民ボランティアの助け合い組織が活性化したり、解散していた老人会が復活したりしており、地域住民が自ら地域課題に取り組む動きが出てきている。その中で、車の乗り合わせを地域内でさらに促進するなど、住民の互助を促進するような取り組みが活発になることを期待したい。

**キーワード** 地域包括ケアシステム、中山間地域、食事摂取、買い物、互助

\*1 山口大学大学院医学系研究科公衆衛生学・予防医学講座助教 \*2 同講師 \*3 同教授

\*4 広島大学大学院医歯薬保健学研究院統合健康科学部門健康開発科学研究室教授

## I 緒 言

わが国では急速な高齢化が進み、社会保障費の増大も続く中、できるだけ長く住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう地域包括ケアシステムの構築が目指されている<sup>1)</sup>。平成24年度に内閣府が行った高齢者の健康に関する意識調査で、最後を迎えたい場所として54.6%が自宅と答え、介護を受けたい場所としても34.9%が自宅と答えており<sup>2)</sup>、この国民の希望を叶えるためには、重度な要介護状態となっても暮らし続けることができる地域づくりを進めなくてはならない。

地域での生活を継続するためには、住まい・医療・介護・予防・生活支援等、必要な条件が様々あるが、生活の中での日々の食事摂取は最も重要なものの一つである。適切な食事摂取の実現にあたり、病院に入院もしくは施設に入所している場合は、用意された食事をどれだけ口にするかという問題になるが、在宅生活の場合は、日々の食事をどのように確保していくかが課題となる。食事については、食材の調達と調理が必要である。このうち食材の調達については、都市部であれば、近所に食料品店やスーパーマーケットがあり、民間配食サービスなどもあるので、独居高齢者等でも比較的問題になることは少ないと考えられる。しかし、人口の減少と高齢化が進む一方、集落が小規模で散在している中山間地域では、近くに商店がなく、民間サービスも採算面から進出しづらい。また、路線バスなどの公共交通機関も不便であり、自らならびに家族が自動車の運転ができなくなった住民などは、買い物に支障をきたす等、大変厳しい状況になっている<sup>3)</sup>。

山口県岩国市錦地域は、中国山地西部に位置し、広島県および島根県と県境をなす人口2,862人、高齢化率55%（2015年3月1日現在）の中山間地域である（図1）。錦地域では、行政、地域包括支援センター、社会福祉協議会、病院、社会福祉法人、NPO法人などの関係機関をメンバーとする「錦地域住民支援連携会議」が構

図1 山口県岩国市錦地域の位置



成され、連携・協働により、住民が安心して住み続けることができる地域づくりが目指されている。2012年から毎年、錦地域内で1カ所の地区を選び、住民調査を実施し、その結果を報告会で住民と共有して、地区課題の解決に向けて話し合うという取り組みを行っている。

本研究の目的は、錦地域を例として、高齢化が進み、地区内に商店もない中山間地域住民の食事摂取と買い物の状況などを分析し、自宅生活継続のための方策を検討することである。

## II 方 法

錦地域住民支援連携会議が主体となり、2012年11月から2015年3月までの間に、錦地域内の3つの地区で、住民の生活や健康の現状を把握し、課題を検討するための「住民生活・健康調査」が行われた。調査方法は調査員の全戸訪問による聞き取りアンケート調査で、事前に各地区の関係者と協議を行い、地区の同意と協力を得た上で実施された。対象者には個別に、調査協力は自由意志であり、調査を断ることによって不利益を受けることはないことを十分に説明し、口頭での同意を得た後に聞き取りが開始された。質問項目は、性別、年齢、職業、世帯構成といった基本的属性、今後できるだけ長く今住んでいる地域に住み続けたいかどうかの希望、食事の頻度や内容、買い物や交通手段といった日常生活の実態等であった。3つの地区はそれぞれ錦地域の中心部からA地区が26km、B地区が21km、C地区が9km離れており、各地区内に

商店や飲食店は存在しない。入院、入所、単身赴任、長期出張、親族宅での長期滞在などの理由で調査期間中に不在であった住民と、調査を拒否した1名および高度の認知症のため調査を断念した1名を除き、すべての住民に個別の同意を得た上で調査が行われた。回答者はA地区92人、B地区64人、C地区38人の計194人であった。

データは匿名化され、錦地域住民支援連携会議から山口大学大学院医学系研究科公衆衛生学・予防医学講座にパスワードのかかった電子媒体で提供され、外部接続のないパソコンに保存した。分析にあたり、解析ごとに194人のうち必要な回答が得られているデータを使用した。統計解析ソフトIBM SPSS Statistics 19.0を使用した。本研究ではサンプルサイズや回答の偏りから統計学的検定は行わず、記述統計学的な分析を行っている。

なお、本研究は山口大学医学部附属病院治験及び人を対象とする医学系研究等倫理審査委員会の承認を得ている（承認番号：H29-096、承認年月日：平成29年9月1日）。

### Ⅲ 結 果

3地区計194人の回答者の年齢の中央値は78歳、範囲は29-101歳で、高齢化率は87%であった（表1）。このうち184人（95%）が今住んでいる所にできるだけ住み続けたいと希望し、他に移ることを希望したのは10人（5%）のみであった。移る先としては、病院もしくは施設、家族と同居も挙がったが、にぎやかなところ、もう少し人がいるところ、店や病院があるところという回答が多かった。

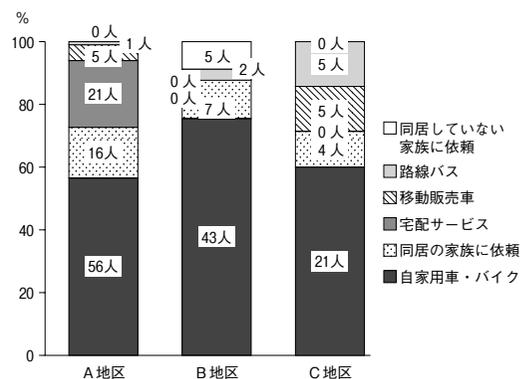
食事摂取状況は「毎日規則正しく食事を摂っている」が190人（98%）、「困らない程度に食べている」が3人（2%）、「食事が摂れずに困っている」が1人（1%）であった。近くに住む家族が作る食事が多いと答えた2人（1%）と弁当・惣菜購入が多いと答えた1人（1%）を除き、13人の独居男性も含めた他の191人（98%）は、自炊もしくは同居の家族が

表1 対象者の基本属性

(単位 人, ( ) 内%)

	A地区	B地区	C地区
回答者数	92	64	38
性別			
男性	36(39)	26(41)	18(47)
女性	56(61)	38(59)	20(53)
年齢(歳)			
中央値(最小-最大)	78.0(53-101)	77.0(29-96)	79.0(50-93)
世帯構成			
一人暮らし	23(25)	14(22)	9(24)
夫婦二人暮らし	47(51)	25(39)	18(47)
親子2世代	20(22)	23(36)	11(29)
その他	2(2)	2(3)	-(-)

図2 地区別に見た主な買物の手段



作る食事で、外食やインスタント食品という回答はなかった。「食事が摂れずに困っている」の1人は夫婦二人暮らしの男性で、食欲不振による食事摂取不良であり、食事の準備・提供には問題なかった。

主な買物の手段は、自家用車・バイクが120人（62%）と最も多く、家族に依頼27人（14%）、宅配サービス21人（11%）、移動販売車10人（5%）、路線バス8人（4%）と続いた（図2）。路線バスは、毎日2〜3往復の便があるがスーパーがある中心部までの距離が遠いA地区、B地区での利用は少なく、週に2日、1日1往復しか運航されていないが中心部までの距離が比較的近いC地区で5人と利用者が多かった。16人（8%）が交通手段に不安があると答えた。なお、ほぼすべての世帯が畑を持ち、季節にもよるが野菜に関してはかなりの部分を自給していた。

## Ⅳ 考 察

本調査結果では、錦地域の多くの住民が自ら食材を調達し、食事に困らない状況であることがわかった。これは現在、錦地域のような中山間地域に住み続けている住民は、たとえ独居の高齢男性であっても野菜を自給し自炊するなど、生活能力の高さを保有しているためと考えられる。妻が亡くなった後、短期間のうちに施設に入所した高齢男性がいたという話もあり、1人で生活する能力がない場合は既にこの地域を去ってしまっている可能性がある。

しかし、今後さらに高齢化が進み、新たに要介護状態になる者も出てくる中で、中山間地域の住民の多くが生活を継続できず、他の地域に移転せざるを得なくなる危険性も考えられ、そうした状況を防止するための地域での取り組みが必要である。

山口県中山間地域づくりビジョンの中で、暮らしの安心の確保として買い物の利便性の確保が掲げられ、具体的な取り組みとして、事業者と連携した移動販売や地域運営店舗の開設が挙げられている<sup>4)</sup>。また、国の地域包括ケアシステム構築に向けた公的介護保険外サービスの参考事例集では、配食サービスの例が取り上げられている<sup>5)</sup>。現在、移動販売車や宅配サービスの利用がない地区、配食サービスの提供がない地区などは、これらを導入することで自宅生活が継続しやすくなるかもしれない。しかし、錦地域の各地区でアンケート調査後に実施された結果報告会では住民から、移動販売車は地区の中心部には来るが、そこから1km離れた数世帯の集落には来てくれない。その1kmのためにどうせ自動車運転したり、バスに乗ったりするなら、もっと離れていても中心部のスーパーなどに直接買い物に行くという意見があった。宅配サービス、移動販売車など民間サービスは採算を度外視するわけにはいかず、広範囲に小規模な集落が点在する中山間地域ではサービスを隅々まで行き届かせるのは難しい。市が支援しているバスも、路線バスに加え、デマンドバス

を導入するなど、より身近で利用できるように工夫されてきているが、それでも自宅からバス停までの距離がある上、便数や時間帯の調整には限界がある。今後もさらに人口減、高齢化が進む中山間地域では、民間サービスの新規参入や行政サービスの拡充が難しいどころか、今あるサービスの継続さえ厳しいと思われる。そのような状況で、今まさに健康状態や免許返納による自家用車という交通手段の喪失が起きてきており、買い物手段の確保は喫緊の課題である。

一方で、本研究の対象となった地区では、地域調査や住民説明会をきっかけに、住民ボランティアの助け合い組織が活性化したり、解散していた老人会が復活したりしており、地域住民が自ら地域課題に取り組む動きが出てきている。また、社会福祉協議会や地域包括支援センターなどの関係機関がそれを積極的に支援している。その中で、すでに親しい人の間では行われている車の乗り合わせを地区内でさらに促進するなど、住民の互助を促進するような取り組みが活発になることを期待したい。

95%もの住民が今住んでいる所にできるだけ住み続けたいと希望していることがわかり、錦地域として「住民が今住んでいる所にできるだけ住み続けられるように」をすべての目標にするという意思統一ができた。その共通の目標に向かって、生活圏単位などで細かな現状分析を行い、それを住民と関係機関が共有し、地域課題への対応に一緒に取り組んでいくこのプロセスこそが地域包括ケアシステムの構築だと思われる。

## 文 献

- 1) 厚生労働省. 地域包括ケアシステム. ([http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/huku\\_shi\\_kaigo/kaigo\\_koureisha/chiiki-houkatsu/](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/huku_shi_kaigo/kaigo_koureisha/chiiki-houkatsu/)) 2017.9.8.
- 2) 内閣府. 平成24年度 高齢者の健康に関する意識調査結果 (全体版). (<http://www8.cao.go.jp/kourei/ishiki/h24/sougou/zentai/index.html>) 2017.9.8.

- 3) 山口県. やまぐち中山間地域づくり支援サイト.  
(<http://www.yamaguchi-chusankan.jp/category/gaiyo.html>) 2017.9.8.
- 4) 山口県. 山口県中山間地域づくりビジョン改訂版.  
([http://www.yamaguchi-chusankan.jp/category/gaiyo/pdf/gaiyo\\_vision.pdf](http://www.yamaguchi-chusankan.jp/category/gaiyo/pdf/gaiyo_vision.pdf)) 2017.9.8.
- 5) 厚生労働省, 農林水産省, 経済産業省. 地域包括ケアシステム構築に向けた公的介護保険外サービスの参考事例集. (<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12300000-Roukenkyoku/guidebook-zentai.pdf>) 2017.9.8.