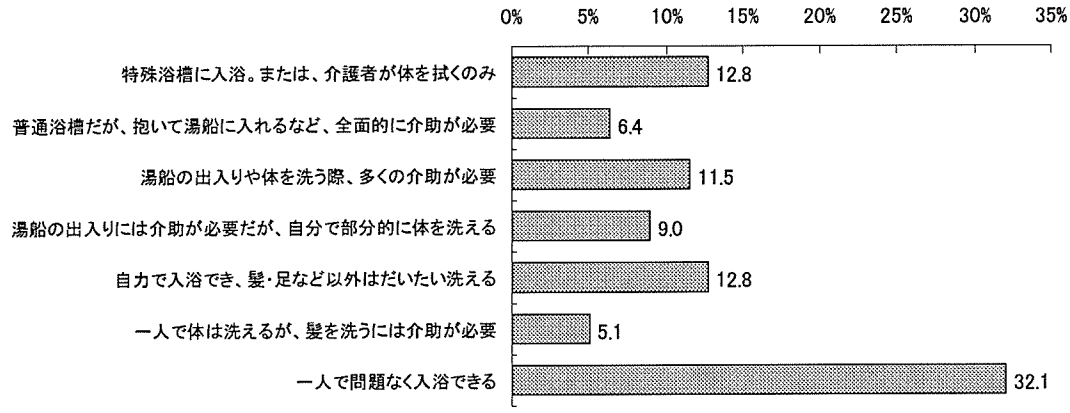
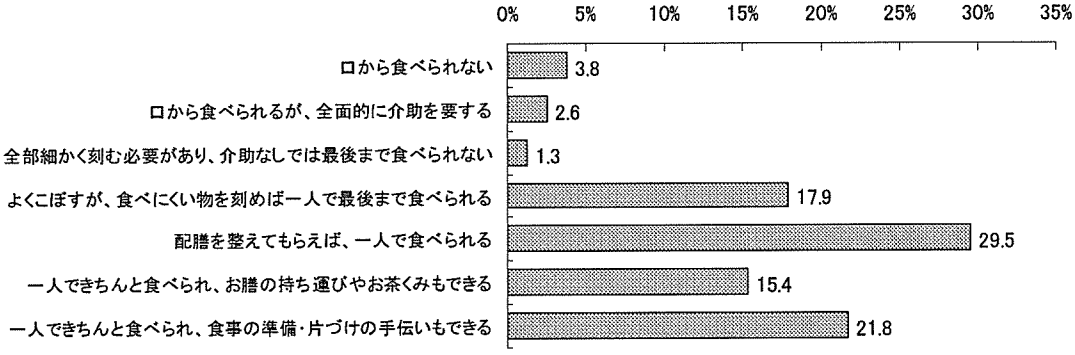
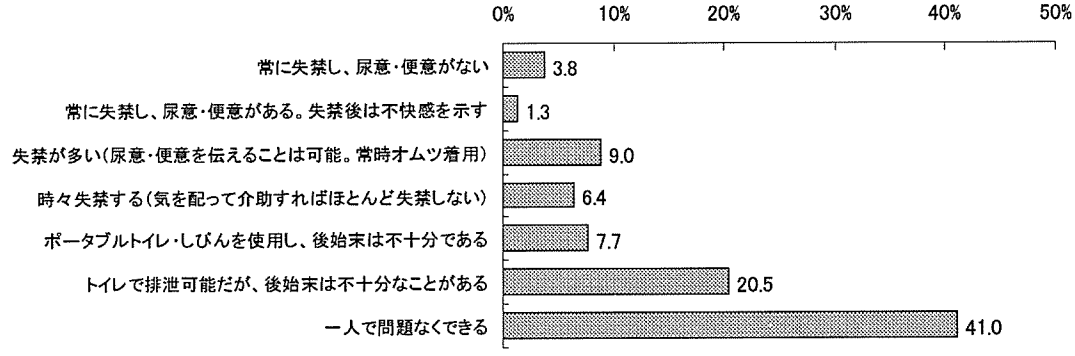
【入浴】


0%
5%
10%
15%
20%
25%
30%
35%
特殊浴槽に入浴。または、介護者が体を拭くのみ
12.8
普通浴槽だが、抱いて湯船に入れるなど、全面的に介助が必要
6.4
湯船の出入りや体を洗う際、多くの介助が必要
11.5
湯船の出入りには介助が必要だが、自分で部分的に体を洗える
9.0
自力で入浴でき、髪・足など以外はだいたい洗える
12.8
一人で体は洗えるが、髪を洗うには介助が必要
5.1
一人で問題なく入浴できる
32.1

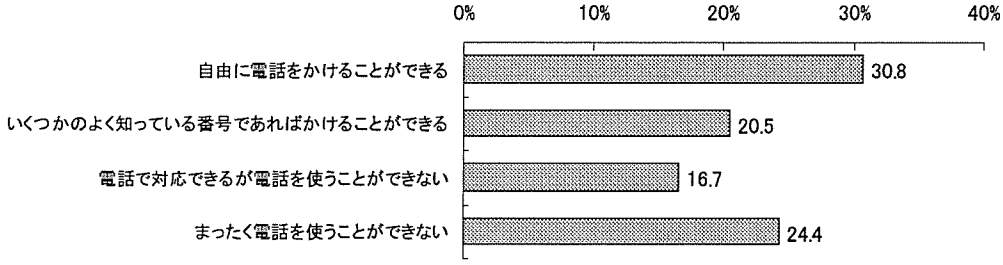
【摂食】


0%
5%
10%
15%
20%
25%
30%
35%
口から食べられない
3.8
口から食べられるが、全面的に介助を要する
2.6
全部細かく刻む必要があり、介助なしでは最後まで食べられない
1.3
よくこぼすが、食べにくい物を刻めば一人で最後まで食べられる
17.9
配膳を整えてもらえば、一人で食べられる
29.5
一人できちんと食べられ、お膳の持ち運びやお茶くみもできる
15.4
一人できちんと食べられ、食事の準備・片づけの手伝いもできる
21.8

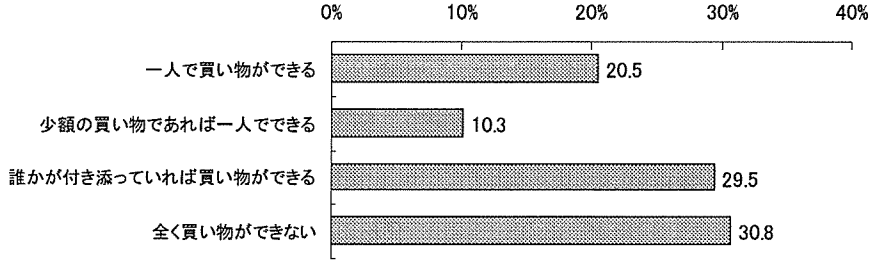
【排泄】


0%
10%
20%
30%
40%
50%
常に失禁し、尿意・便意がない
3.8
常に失禁し、尿意・便意がある。失禁後は不快感を示す
1.3
失禁が多い(尿意・便意を伝えることは可能。常時オムツ着用)
9.0
時々失禁する(気を配って介助すればほとんど失禁しない)
6.4
ポータブルトイレ・しびんを使用し、後始末は不十分である
7.7
トイレで排泄可能だが、後始末は不十分なことがある
20.5
一人で問題なくできる
41.0

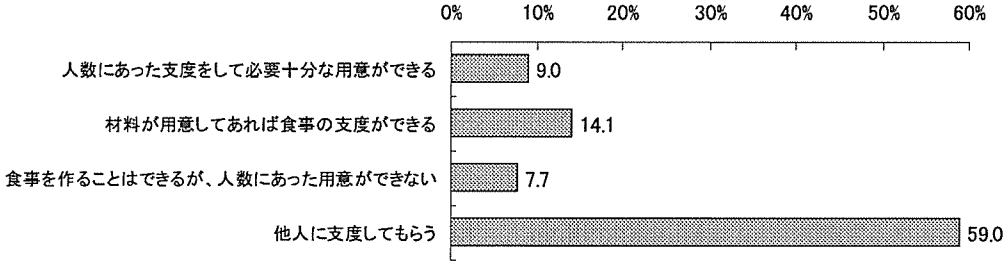
【電話の使い方】



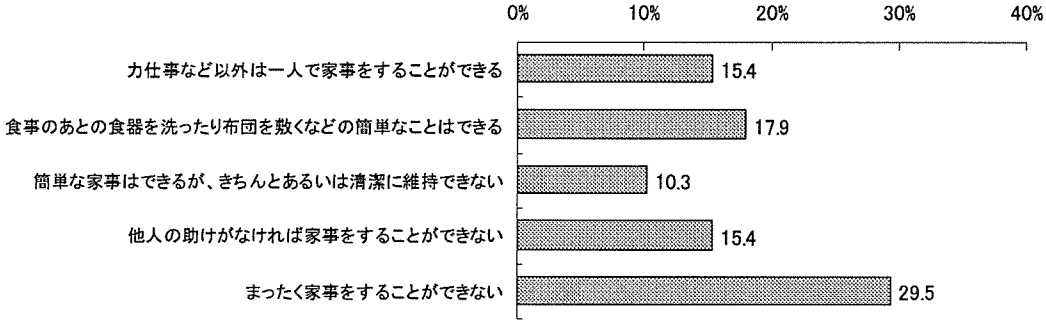
【買い物】



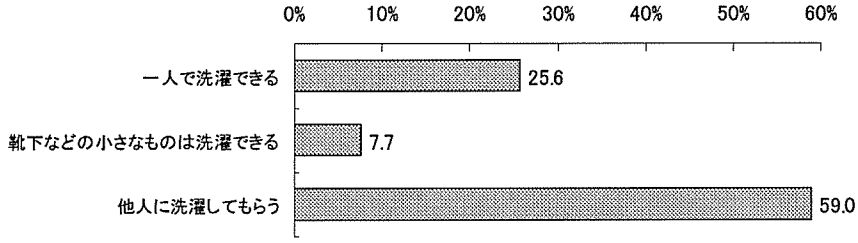
【食事の支度】



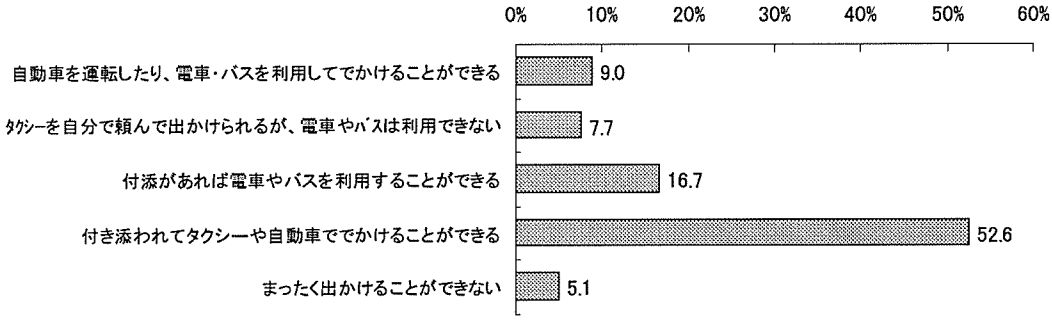
【家事】



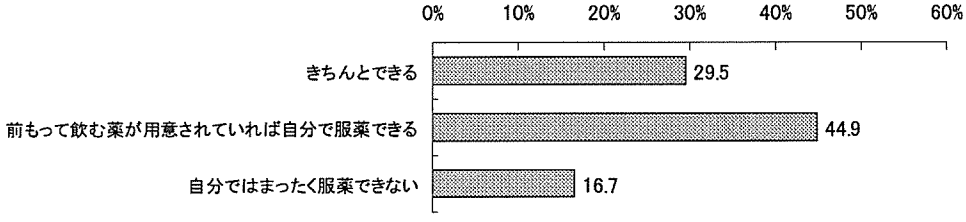
【洗濯】



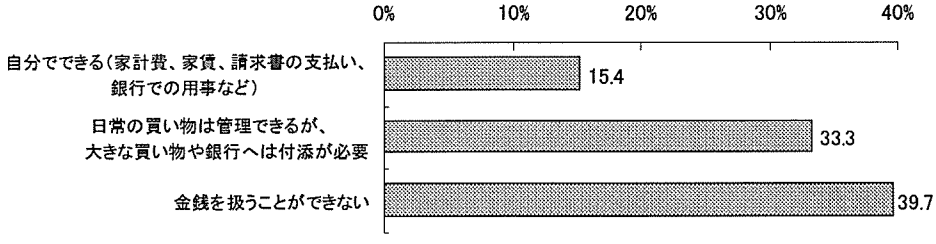
【移動・外出】



【服薬の管理】



【金銭の管理】

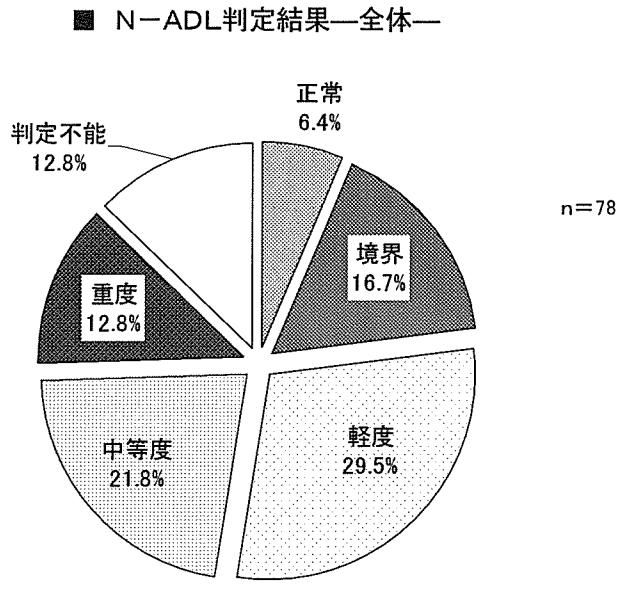


（２）Ｎ－ＡＤＬ（Ｎ式老年者用日常生活動作能力評価尺度）による判定結果

前項にみたＡＤＬ及びＩＡＤＬ関連項目への回答結果からＮ式老年者用日常生活動作能力評価尺度によりＡＤＬを判定すると図２のようである。

全体では「軽度」がもっとも多く、29.5%を占める。次いで、「中等度」が 21.8%、「境界」16.7%、「重度」12.8%となっている。なお、このＮ－ＡＤＬ上は「正常」に分類される者が 6.4%であった。(「無回答」等による「判定不能」が 12.8%であった。)

図２　Ｎ式老年者用日常生活動作能力評価尺度による判定結果―全体―



この判定結果を対象者の性別・年齢階級別にみると（表１）、全般に「軽度」ないし「中等度」が多い点で同様であるが、年齢別の「70～74 歳」では 11 人中の７人が中等度以上となっている。また、「70 歳未満」の９人中３人は「重度」であった。一方、「80～84 歳」や「85 歳以上」の層では「軽度」がもっとも多く、「重度」は必ずしも多くない。Ｎ－ＡＤＬの状況は必ずしも年齢とは相関しない面があるといえる。

表１　要介護者の性別・年齢階級別にみたＮ－ＡＤＬ判定結果

＊上段；実数（人）、下段；構成割合（%）

		n、%	正常	境界	軽度	中等度	重度	無回答
全　体		78	5	13	23	17	10	10
		100.0	6.4	16.7	29.5	21.8	12.8	12.8
性別	男　性	25	1	3	9	7	3	2
		100.0	4.0	12.0	36.0	28.0	12.0	8.0
	女　性	44	1	10	13	10	7	3
		100.0	2.3	22.7	29.5	22.7	15.9	6.8
	無回答	9	3	－	1	－	－	5
		100.0	33.3	－	11.1	－	－	55.6
年齢別	70歳未満	9	－	3	2	1	3	－
		100.0	－	33.3	22.2	11.1	33.3	－
	70～74歳	11	－	－	3	5	2	1
		100.0	－	－	27.3	45.5	18.2	9.1
	75～79歳	11	－	3	3	3	1	1
		100.0	－	27.3	27.3	27.3	9.1	9.1
	80～84歳	19	2	4	8	3	2	－
		100.0	10.5	21.1	42.1	15.8	10.5	－
	85歳以上	19	－	3	6	5	2	3
		100.0	－	15.8	31.6	26.3	10.5	15.8
	無回答	9	3	－	1	－	－	5
		100.0	33.3	－	11.1	－	－	55.6

1.2　介護負担度

表２　介護負担関連事項への回答割合―全体―

＊単位；%、n＝78（＝100.0%）

	思わない	たまに思う	時々思う	よく思う	いつも思う	無回答
1. 介護を受けている方は、必要以上に世話を求めてくると思いますか	39.7	21.8	17.9	5.1	1.3	14.1
2. 介護のために自分の時間が十分にとれないと思いますか	19.2	28.2	20.5	11.5	6.4	14.1
3. 介護のほかに、家事や仕事などもこなしていかなければならず「ストレスだな」と思うことがありますか	20.5	21.8	21.8	12.8	9.0	14.1
4. 介護を受けている方の行動に対し、困ってしまうと思うことがありますか	23.1	29.5	14.1	10.3	9.0	14.1
5. 介護を受けている方のそばにいると腹が立つことありますか	23.1	38.5	15.4	2.6	6.4	14.1
6. 介護があるので家族や友人と付き合いづらくなっていると思いますか	41.0	14.1	15.4	12.8	3.8	12.8
7. 介護を受けている方が将来どうなるのか不安になることがありますか	11.5	21.8	14.1	14.1	25.6	12.8
8. 介護を受けている方は、あなたに頼っていると思いますか	6.4	11.5	7.7	23.1	39.7	11.5
9. 介護を受けている方のそばにいると、気が休まらないと思いますか	34.6	21.8	10.3	11.5	9.0	12.8
10. 介護のために体調をくずしたと思ったことがありますか	46.2	19.2	6.4	11.5	3.8	12.8
11. 介護があるので、自分のプライバシーを保つことができないと思いますか	53.8	12.8	7.7	6.4	5.1	14.1
12. 介護があるので、自分の社会参加の機会が減ったと思うことがありますか	33.3	21.8	14.1	9.0	9.0	12.8
13. 介護を受けている方が家にいるので、友達を自宅によびたくてもよべないと思ったことがありますか	39.7	17.9	11.5	7.7	7.7	15.4
14. 介護を受けている方は「あなただけが頼り」というふうにみえますか	17.9	9.0	6.4	16.7	37.2	12.8
15. いまの暮らしを考えれば、介護にかける金銭的な余裕がないと思うことがありますか	37.2	17.9	7.7	9.0	15.4	12.8
16. 介護にこれ以上の時間は割けないと思うことがありますか	32.1	17.9	9.0	16.7	9.0	15.4
17. 介護が始まって以来、自分の思いどおりの生活ができないと思うことはありますか	17.9	25.6	15.4	10.3	16.7	14.1
18. 介護を誰かに任せてしまいたいと思うことはありますか	42.3	19.2	10.3	6.4	7.7	14.1
19. 介護を受けている方に対して、どうしていいかわからないと思うことがありますか	34.6	26.9	10.3	7.7	6.4	14.1
20. 自分は今以上にもっと頑張って介護すべきだと思うことがありますか	30.8	23.1	17.9	5.1	9.0	14.1
21. 本当はもっとうまく介護できるのになあと思うことがありますか	32.1	25.6	14.1	7.7	6.4	14.1

注）網掛けはもっとも多い回答であることを示す。

介護者の介護負担感関連事項への回答をみると、全般に、「思わない」との否定的回答、すなわち介護の負担は特に感じていないとする者がもっとも多い。ただ、「思わない」がも

っとも多い場合でも、必ずしも突出して多いわけではなく、「たまに思う」や「時々思う」とする者も一定程度に多く、項目別の「腹が立つことがある」で「たまに思う」が38.5%を占めるほか、被介護者の「行動に困ってしまうと思うことがある」も約３割が「たまに思う」としており、ともにもっとも多い。

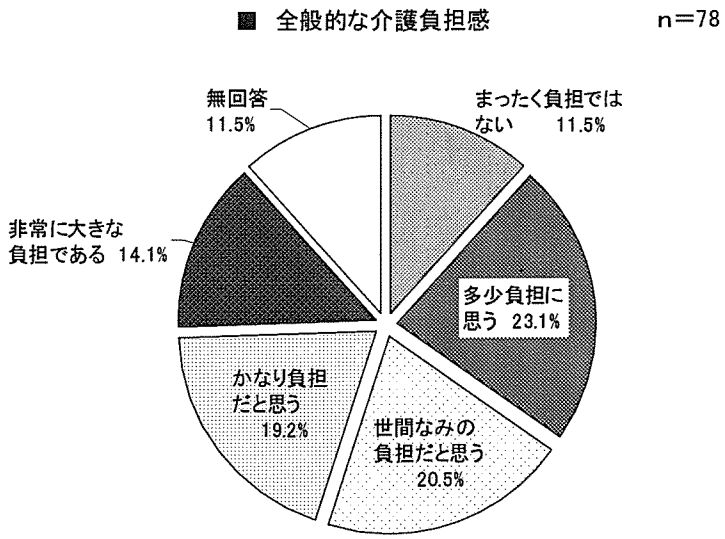
さらに、被介護者が「介護者に頼っている」「介護者だけが頼り」に関しては、４割近くが「いつもそう思う」としている。また、被介護者が「将来どうなるのか不安」も「いつもそう思う」が約４分の１の25.6%である。他の項目における「いつもそう思う」の割合は全般に10%未満であるから、介護者の負担感は、とりわけ被介護者の依存と将来への不安という面において強い。

本調査にみる限り、介護負担感は自己犠牲を強いられる等のストレスはさほどではないものの、介護者、特に主介護者としての心理的な重圧感として表されているといえる。

（全般的な負担感）

上のような個別事項に即した負担感のほか、「全体を通して、介護するということは、どのくらい自分の負担になっているか」ときいたところでは、図３のように、「まったく負担ではない」は約１割にとどまり、他は程度の差はあれ、負担感を感じている。「多少負担に思う」や「世間なみの負担だと思う」がともに20%強であり、両者を合わせた割合は約44%を占める。一方、「非常に大きな負担である」が14.1%、「かなり負担だと思う」が19.2%であり、負担感を強く感じている者も約３割みられる。

図３　全般的な介護負担感—全体—



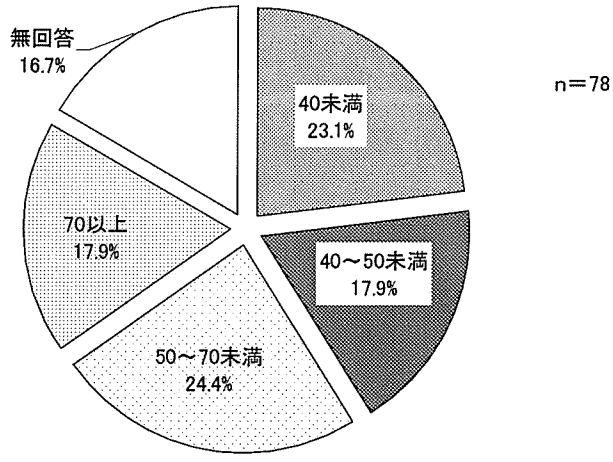
（介護負担感判定結果）

介護負担感をスコア化し、全体の中央値（median：本項の場合は50点）で高値、低値にわけ、さらに、それぞれを任意に二分割した結果をみると、図４のようになる。

これを特に被介護者の年齢別にみると、被介護者「70歳未満」や「70～74歳」で介護負担感が高値（スコア50以上）を示す割合が高く、「80～84歳」や「80歳以上」では、むしろ低値（スコア50未満）の割合が高い。前述のＮ－ＡＤＬの状況と同様、介護負担は必ずしも年齢とは相関しないといえる。

図４　介護負担感判定結果—全体—

■ 介護負担スコア（構成割合）—全体—



■　要介護者の性別・年齢階級別にみた介護負担度スコア

＊上段；実数（人）、下段；構成割合（%）

		n、%	← 低			高→	
			40未満	40～50未満	50～70未満	70以上	無回答
全体		78	18	14	19	14	13
		100.0	23.1	17.9	24.4	17.9	16.7
性別	男性	25	7	4	8	3	3
		100.0	28.0	16.0	32.0	12.0	12.0
	女性	44	11	10	10	10	3
		100.0	25.0	22.7	22.7	22.7	6.8
	無回答	9	－	－	1	1	7
		100.0	－	－	11.1	11.1	77.8
年齢別	70歳未満	9	2	－	5	1	1
		100.0	22.2	－	55.6	11.1	11.1
	70～74歳	11	3	1	2	4	1
		100.0	27.3	9.1	18.2	36.4	9.1
	75～79歳	11	2	2	3	2	2
		100.0	18.2	18.2	27.3	18.2	18.2
	80～84歳	19	8	4	3	4	－
		100.0	42.1	21.1	15.8	21.1	－
	85歳以上	19	3	7	5	2	2
		100.0	15.8	36.8	26.3	10.5	10.5
	無回答	9	－	－	1	1	7
		100.0	－	－	11.1	11.1	77.8

＊　「介護負担感」判定について

○日本語版ZBI(Zarit Burden Inventory)に準拠

ZBIはZaritによって開発された22項目からなる介護負担感評価尺度である。Zaritの定義によれば、介護負担は「親族を介護した結果、介護者が情緒的、身体的、社会生活及び経済状況に関して被った被害の程度」とされており、ZBIはこの定義に基づいて作成された尺度である。日本語版は新井(1998)によって作成された。

1～21項目までの各質問は「なし=0」～「ほとんど常に=4」の5件法で回答を求める。22項目については、包括的な介護負担を問う質問であり、全体として介護がどの程度負担かを、「まったく負担ではない=0」～「非常に大きな負担である=4」の5件法で回答を求める。以上22項目の合計得点を介護負担感の指標として用いることが可能であり、得点が高いほど介護負担の程度が高いことを示す。

1.3　ＢＰＳＤ（認知症に伴う行動と精神症状）の状況

被介護者のＢＰＳＤないし認知症に関わる事項への回答としては、図５のように、「同じ事を何度も聞く」をあげる介護者がもっとも多く全体の半数近くの 47.4%にのぼった。次いで、「よく物をなくしたり、置き間違えをしたり、隠したりする」や「日常的な物事に関心を示さない」が 30%前後（それぞれ 32.1%、28.2%）であった。その他、「昼間寝てばかりいる」「尿失禁をする」が 20%台で、相対的に多い部類に属する。なお、当該設問に対しては、全体の３割強が無回答であった。

図５　ＢＰＳＤ関連事項への回答割合―全体―

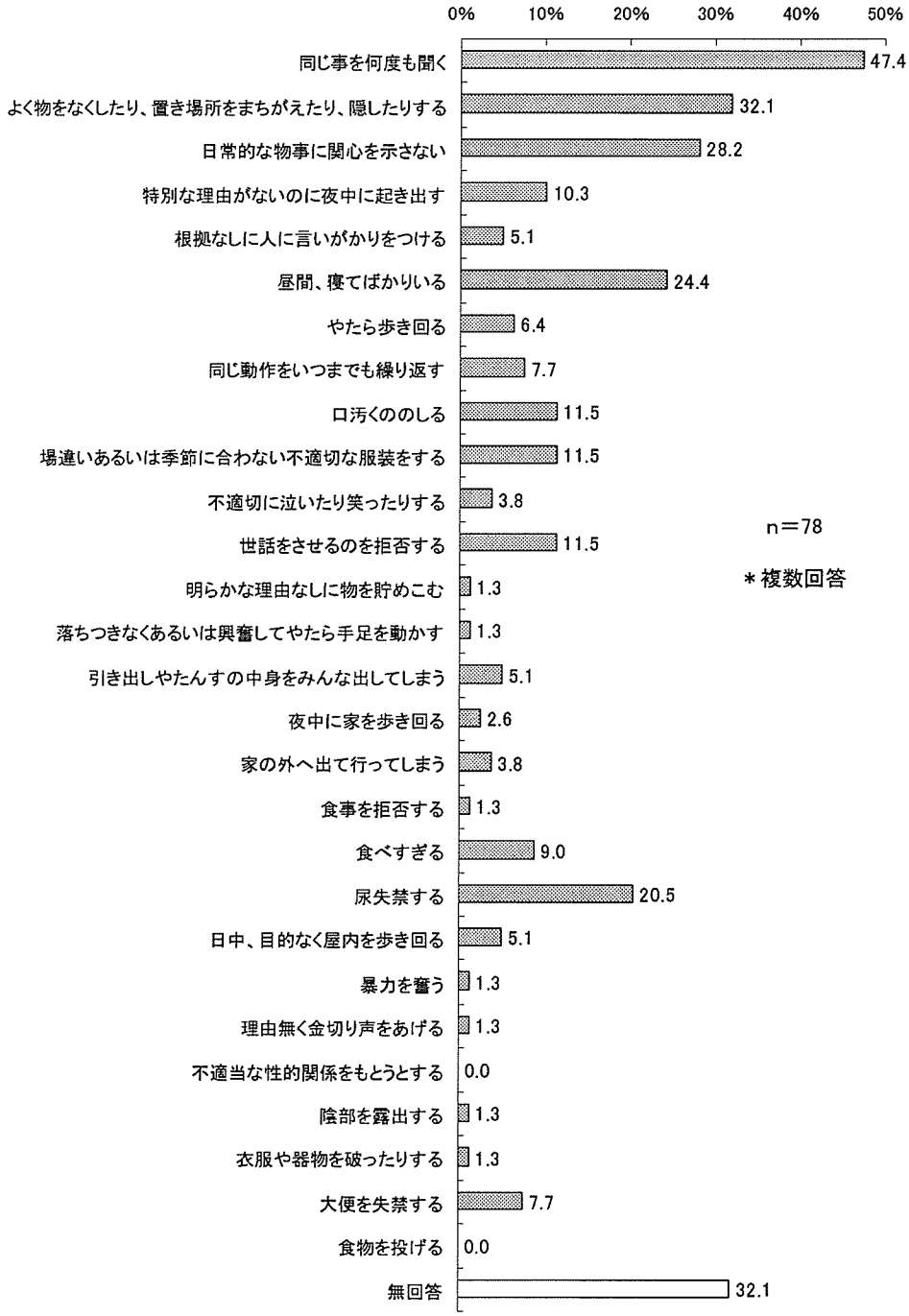


表３にはＢＰＳＤ関連事項への回答をスコア化（28 項目への回答個数）したものを被介護者の性別・年齢別にみたものである。全体では「１～２」や「３～４」が多く、４割以上を占める。次いで、「５～６」が 15.4%である。「７～９」や「10 以上」のＢＰＳＤが疑われる者は 10%弱であった。

この認知症が疑われる「７～９」ないし「10 以上」の者は女性に多く、７人中５人が女性であった（男性１人、無回答による性別不明１人）。年齢別では特徴的な傾向は見出せず、本調査における限り、ＢＰＳＤと年齢は必ずしも相関しない。

表３　要介護者の性別・年齢階級別にみたＢＰＳＤスコア（該当項目数）分布

＊上段；実数（人）、下段；構成割合（%）

		n、%	1～2	3～4	5～6	7～9	10 以上	無回答
全　体		78	18	16	12	4	3	25
		100.0	23.1	20.5	15.4	5.1	3.8	32.1
性別	男　性	25	7	4	4	1	0	9
		100.0	28.0	16.0	16.0	4.0	0.0	36.0
	女　性	44	11	11	7	3	2	10
		100.0	25.0	25.0	15.9	6.8	4.5	22.7
	無回答	9	－	1	1	－	1	－
		100.0	－	11.1	11.1	－	11.1	－
年齢別	70 歳未満	9	2	2	2	1	－	2
		100.0	22.2	22.2	22.2	11.1	－	22.2
	70～74 歳	11	4	2	－	－	2	3
		100.0	36.4	18.2	－	－	18.2	27.3
	75～79 歳	11	2	2	3	－	－	4
		100.0	18.2	18.2	27.3	－	－	36.4
	80～84 歳	19	3	4	4	1	－	7
		100.0	15.8	21.1	21.1	5.3	－	36.8
	85 歳以上	19	7	5	2	2	－	3
		100.0	36.8	26.3	10.5	10.5	－	15.8
	無回答	9	－	1	1	－	1	6
		100.0	－	11.1	11.1	－	11.1	66.7

＊　「ＢＰＳＤスコア」について

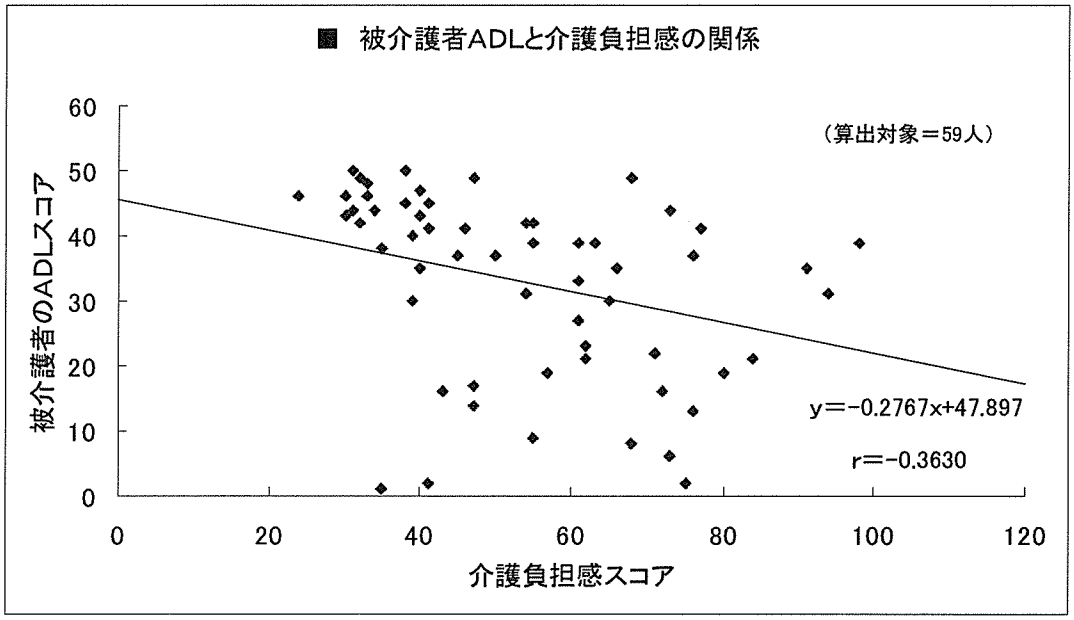
ＤＢＤスケール（Dementia Behavior Disturbance Scale：溝口（1993））の項目を参考に、該当項目を２件法で問う方法によりＢＰＳＤを測定した。

1.4　要介護高齢者のＡＤＬと介護負担感の関係

前述の被介護者ＡＤＬと介護者の介護負担感がどのように関係するのかをみた。対象は被介護者ＡＤＬ関連設問項目及び介護者としての介護負担感関連項目のすべてに回答した59人である。

図６には両者のスコアを散布図で示したが、相関係数は－0.363 であり、被介護者ＡＤＬと介護負担感には一定程度の相関があるといえる。強い相関を示さないのは、介護者の介護に対する意識・モチベーションの違いのほか、総合的なＡＤＬが比較的高い場合でも、認知症等による問題行動等があることによって、負担感が高まることなどが関係しているものとみられる。

図６　被介護者ＡＤＬと介護者の介護負担感の相関関係

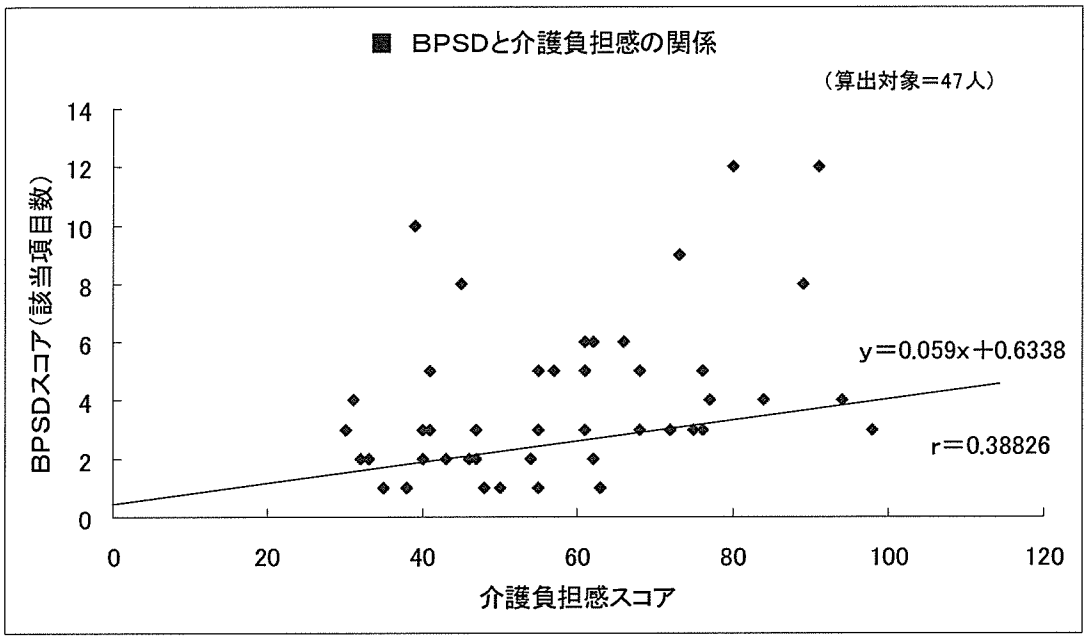


1.5　要介護高齢者のＢＰＳＤと介護負担感の関係

前項同様の方法で、介護負担感をＢＰＳＤとの関係でみた。対象は 47 人である。

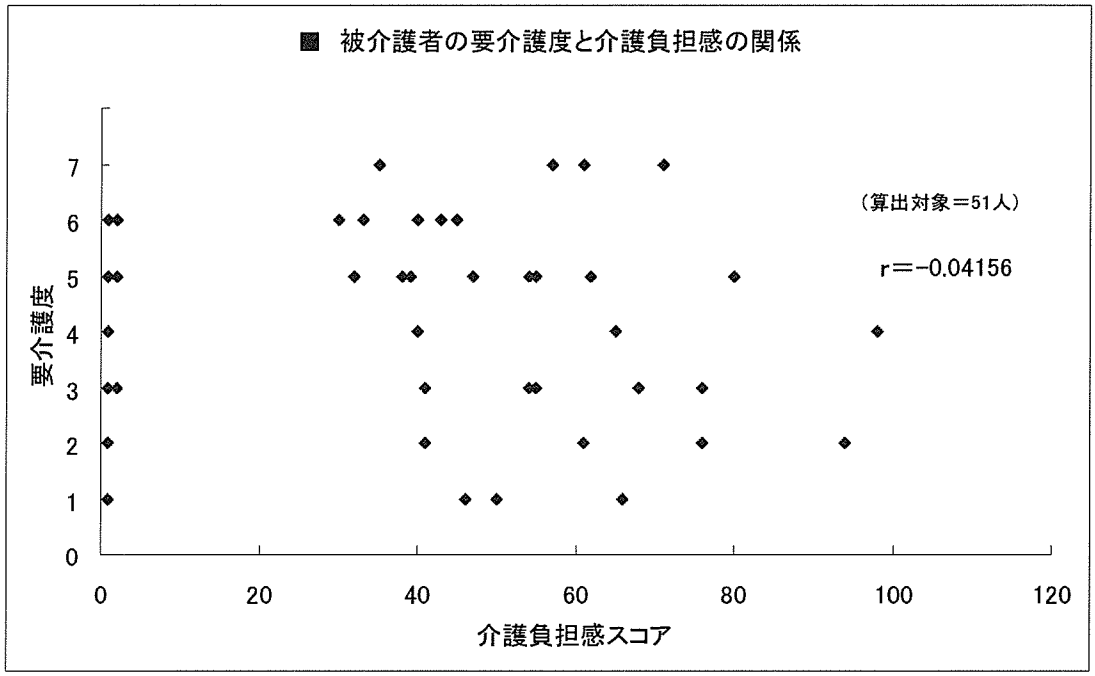
図７にみるように、ＢＰＳＤ（スコア）と介護負担感（スコア）の相関係数（ｒ）は 0. 38826 となっており、ＡＤＬとの関係と同様、認知障害と介護負担感とは一定の相関があるといえる。

図７　被介護者のＢＰＳＤと介護者の介護負担感の相関関係



【参考】　要介護度と介護負担感

被介護者の要介護度と介護負担感には相関がみられなかった（ｒ＝0.04156）が、要介護認定者の場合、適切なケアプランの策定と、それに基づく介護サービスの提供により、介護負担度が軽減されているケースも少なくないことが推察される。



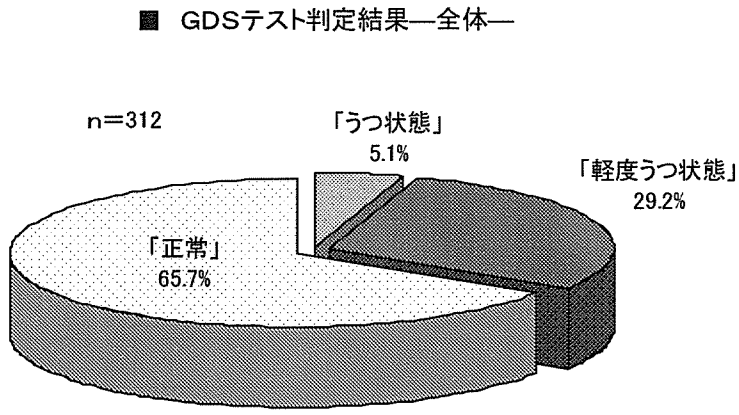
注）要介護度のスケールは「要支援 1」＝１、「要支援 2」＝2……「要介護 5」＝７

2　生活・健康調査結果から

2.1　健常高齢者の「抑うつ」の状況

比較的健康な高齢者対象の健康度測定に参加した者に対する「生活・健康についてのアンケート調査」（質問紙法）に盛り込んだＧＤＳ（Geriatric Depression Scale 高齢者うつスケール）テスト結果をみると、全体としては「正常」が 65.7%と多数を占めるが、「軽度うつ状態」が３割近い 29.2%であった。また「うつ状態」が 5.1%であった。

図８　健康高齢者の「抑うつ」状況（ＧＤＳ判定）—全体—



＊判定不能者（一定数以上の無回答項目がある者）は除外している

＊　ＧＤＳ（Geriatric Depression Scale 高齢者うつスケール）について

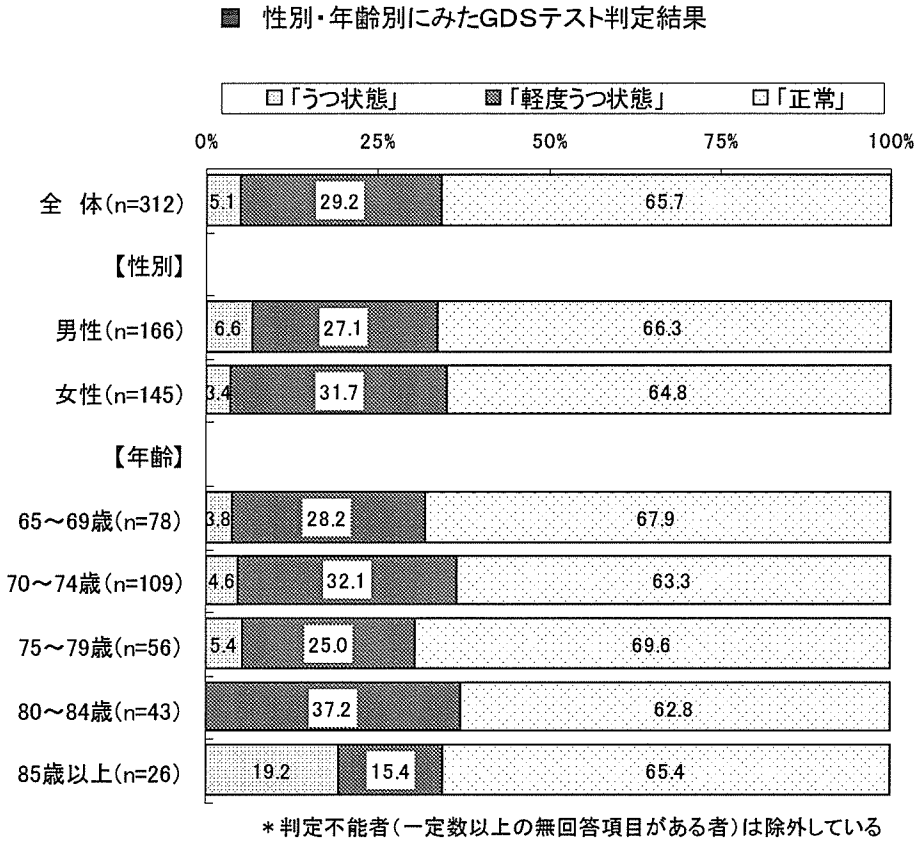
高齢者や認知症があっても答えやすい 30 項目の質問からなる（添付調査票—「生活・健康についてのアンケート調査」—参照）。判定方法は次の通りである（逆転項目を含む回答を各１点として合計スコアを算出）。

- ○　0～9 点　　：　正常
- ○　10 点～19 点：　軽度うつ状態
- ○　20 点以上　　：　うつ状態

健康高齢者のうつ状況を性別・年齢別にみると、図９のように、性別では「軽度うつ状態」は女性にやや多いが、「うつ状態」は逆に男性でより多い。「軽度うつ状態」と「うつ状態」を合わせた割合は男性が 33.7%、女性が 35.1%となっている。うつ傾向にある者は、有意な差とはいえないが、やや女性が多い。

年齢別にみるところでは、より高齢層であるほどうつ傾向を示す者が多いというわけではなく、「軽度うつ状態」以上の者は「70～74 歳」及び「80～84 歳」で 35%強となっている。但し、「85 歳以上」においては「うつ状態」が 19.2%と、他年齢層と比較して高くなっている。

図９　性別・年齢別にみた健康高齢者の「抑うつ」状況



＊判定不能者（一定数以上の無回答項目がある者）は除外している

2.2 「生活・健康調査」その他の主な結果—ＧＤＳテスト判定別の生活状況—

以下には「生活・健康についてのアンケート調査」の主な項目の結果を、全体及び対象者のＧＤＳ判定結果別にみた。

まず睡眠の状況をみると、「毎日の睡眠の取り方」に関しては概ね規則的であるとはいえるが、うつ判定結果別の「軽度うつ」や「うつ状態」の場合には不規則とする者の割合が多くなる。また、「夜間睡眠途中の覚醒」は、全体としても多くの者が「ときどきある」を中心に、これを認める者が大多数であるが、特に「うつ状態」と判定されたすべてが該当し（但し、「無回答」３人を除く）、「毎晩ある」が 16 人中６人であるほか、「ときどきある」３人、「あることが多い」４人であった。

「転倒経験と転倒への不安」をみると、この１年間での転倒経験者は全体でも 14.2%と相対的に少ない。また、うつ判定結果との相関はみられない。ただ、転倒への不安をみると、全体の２割強、「うつ状態」と判定された者の 43.8%が「はい」（転倒への不安がある）としている（16 人７人）。

さらに、もの忘れや日付の認識をみると、「もの忘れ」があることを認める者は、うつ判定結果「正常」が 9.1%であるのに対し、「軽度うつ状態」で 15.8%、「うつ状態」37.5%（但し、16 人中の６人）という結果になっている。なお、日付の認識に関しては、全体の 19.6%が認めているが、うつ判定結果との関連はみられなかった。

表４　生活・健康調査主要項目の結果

① 毎日の睡眠の取り方

＊上段；実数（人）、下段；構成割合（%）

		n、%	毎日、夜間に規則的に睡眠をとっている	毎日、昼間に規則的に睡眠はとっている	不規則だが、毎日、睡眠をとっている	睡眠をとらないことがある	無回答
全　体		332	195	5	39	3	90
		100.0	58.7	1.5	11.7	0.9	27.1
ＧＤＳ判定結果	健康	208	129	2	17	－	60
		100.0	62.0	1.0	8.2	－	28.8
	軽度うつ状態	95	50	2	16	2	25
		100.0	52.6	2.1	16.8	2.1	26.3
	うつ状態	16	8	－	4	1	3
		100.0	50.0	－	25.0	6.3	18.8

② 夜間睡眠途中の覚醒の有無

＊上段；実数（人）、下段；構成割合（%）

		n、%	全くない	ほとんどない	ときどきある	あることが多い	毎晩ある	無回答
全体		332	14	28	77	34	87	92
		100.0	4.2	8.4	23.2	10.2	26.2	27.7
GDS判定結果	正常	208	10	20	51	18	49	60
		100.0	4.8	9.6	24.5	8.7	23.6	28.8
	軽度うつ状態	95	4	6	19	12	27	27
		100.0	4.2	6.3	20.0	12.6	28.4	28.4
	うつ状態	16	－	－	3	4	6	3
		100.0	－	－	18.8	25.0	37.5	18.8

③ 趣味を行う頻度

＊上段；実数（人）、下段；構成割合（%）

		n、%	特に決まっていない、不定である	ほぼ決まっている	無回答
全体		332	47	135	150
		100.0	14.2	40.7	45.2
GDS判定結果	正常	208	28	91	89
		100.0	13.5	43.8	42.8
	軽度うつ状態	95	12	37	46
		100.0	12.6	38.9	48.4
	うつ状態	16	5	4	7
		100.0	31.3	25.0	43.8

④ 「転倒」経験と転倒への不安

＊上段；実数（人）、下段；構成割合（%）

		n、%	この１年間での転倒の有無			転倒に対する不安の有無		
			はい	いいえ	無回答	はい	いいえ	無回答
全体		332	47	180	105	71	143	118
		100.0	14.2	54.2	31.6	21.4	43.1	35.5
GDS判定結果	正常	208	25	117	66	37	97	74
		100.0	12.0	56.3	31.7	17.8	46.6	35.6
	軽度うつ状態	95	20	45	30	24	37	34
		100.0	21.1	47.4	31.6	25.3	38.9	35.8
	うつ状態	16	2	10	4	7	4	5
		100.0	12.5	62.5	25.0	43.8	25.0	31.3

⑤　「もの忘れ」「日付の認識」の有無

＊上段；実数（人）、下段；構成割合（%）

		n、%	周囲から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われるか			今日が何月何日かわからない時があるか		
			はい	いいえ	無回答	はい	いいえ	無回答
全体		332	42	170	120	65	158	109
		100.0	12.7	51.2	36.1	19.6	47.6	32.8
GDS判定結果	正常	208	19	114	75	39	100	69
		100.0	9.1	54.8	36.1	18.8	48.1	33.2
	軽度うつ状態	95	15	45	35	19	44	32
		100.0	15.8	47.4	36.8	20.0	46.3	33.7
	うつ状態	16	6	6	4	2	10	4
		100.0	37.5	37.5	25.0	12.5	62.5	25.0

3　健康度測定から

3.1　体力測定結果

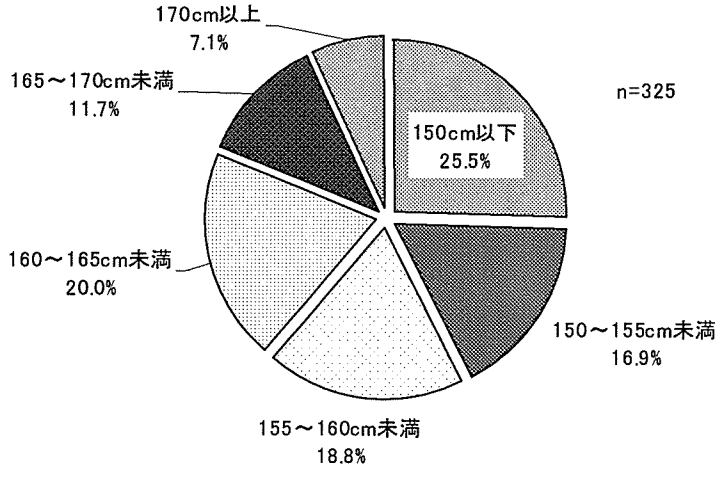
健康度測定の一環として行った体力測定結果は表５に示すとおりである。このうち、特に肥満等の状況についてみると、ＢＭＩ判定では、全体の半数近く（48.9%）が「理想体重」であったが、「肥満度１」の 27.4%をはじめ、「過体重」11.7%であるほか、「過体重」から「肥満３度」の者の割合も合わせて約４割（40.9%）となっている。他方、「やせすぎ」「やせ気味」は合わせて約１割の 9.8%であった。なお、性別でみると、女性よりも男性に肥満傾向を示す者が多くなっている。

胴周囲判定結果では、「問題なし」58.8%、「問題あり」（上半身肥満）が 41.2%であった。

表５　身長・体重・肥満の状況

① 身長

＊上段；実数（人）、下段；構成割合（%）

		n、%	150cm 以下	150～155cm 未満	155～160cm 未満	160～165cm 未満	165～170cm 未満	170cm 以上
全　体		325	83	55	61	65	38	23
		100.0	25.5	16.9	18.8	20.0	11.7	7.1
性別	男性	172	4	15	33	60	37	23
		100.0	2.3	8.7	19.2	34.9	21.5	13.4
	女性	153	79	40	28	5	1	－
		100.0	51.6	26.1	18.3	3.3	0.7	－
年齢	65～69 歳	79	14	13	13	20	11	8
		100.0	17.7	16.5	16.5	25.3	13.9	10.1
	70～74 歳	111	22	17	25	26	12	9
		100.0	19.8	15.3	22.5	23.4	10.8	8.1
	75～79 歳	61	17	9	12	12	8	3
		100.0	27.9	14.8	19.7	19.7	13.1	4.9
	80～84 歳	46	21	8	7	5	4	1
		100.0	45.7	17.4	15.2	10.9	8.7	2.2
	85 歳以上	28	9	8	4	2	3	2
		100.0	32.1	28.6	14.3	7.1	10.7	7.1

■ 身長測定結果－全体－