

定年退職半年前の公務員の生活習慣

森田 智子*

抄録：本研究の目的は、定年退職半年前の公務員の食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの健康に関わる生活習慣の実態を明らかにし、定年退職前後の生活習慣の支援のための基礎資料を得ることである。自治体職員向け定年退職準備セミナー受講者で、定年退職までの期間が約半年かつ58～60歳の男女176人を分析対象とした。生活習慣については項目別に単純集計し、男女別、職業別に χ^2 検定を行った。その結果80.7%は男性であり平均年齢は59.2歳だった。職業は専門的・技術的職業が46.0%で最も多かった。健康度自己評価は「非常に健康」「まあまあ健康」を合わせると83.3%だった。生活習慣については以下の結果を得た。

- 1) 食生活：朝食、野菜を毎日食べる人は70～80%、「食事の時間を決めて食べる」(62.1%)が多く、「ゆっくり時間をかけて食べる」(13.4%)「よく噛んで食べる」(17.9%)は低い割合だった。
- 2) 運動習慣：運動している人は64.8%で中でも「ウォーキング」(46.5%)が最も多かった。
- 3) 喫煙・飲酒：喫煙する人は全体の31%で1日の喫煙本数は11～20本が55.6%と最も多かった。お酒を飲む人は全体の75.6%であり「毎日飲む」(42.9%)が最も多かった。
- 4) 睡眠：1日の睡眠時間が「6～8時間未満」(68.9%)が最も多かった。
- 5) 基本属性と生活習慣との関連：男性は睡眠時間を十分に確保しており、女性は食事に気をつけていることが明らかになった。さらに職業別では、専門的・技術的職業の人は食事の内容に心がけていることが多かった。

キーワード：定年退職、生活習慣

I. はじめに

定年退職はそれまでの職業生活からの引退¹⁾という人生の1つの出来事、あるいは過程であり²⁾³⁾、長い職業生活からの一大転換点である⁴⁾といわれている。

平成15年雇用管理調査によると定年年齢を「60歳」とする企業割合は89.2%に達し60歳定年制は、ほぼ定着してきている⁵⁾。さらに我が国の平均余命は60歳で男性約21年、女性約27年であり⁶⁾、定年退職後の人生全体の約4分の1以上を占め長期にわたるといえる。また「退職後の生きがいと生活設計」によると、定年退職後の生活は健康、経済、人間関係、余暇利用の点に立脚した生活設計が必要であり⁷⁾、再就職や生きがいをもって社会活動や余暇活動をするうえで定年退職前からの健康的な生

活習慣の維持は必要な条件⁸⁾と考えられている。

定年退職前の成人後期にあたる時期は、加齢に伴う様々な身体の生理的变化が起こり、高血圧症、糖尿病、高脂血症といった生活習慣病が増加する時期とされている⁹⁾¹⁰⁾。これらのことから定年退職後60歳以降の高齢期に向けて、定年退職前から健康的な生活習慣を確立し、生活習慣病予防をしていくことは重要な課題であると考えられる。中でも、定年退職半年前は退職という出来事について意識するようになり、定年退職後の生活をより具体的に考え始める時期であると考えられる。この時期に食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの健康に関わる生活習慣がどのような状況であるか把握することは、定年退職を迎える人々のより健康的な生活習慣への支援のあり方について示唆を得るために重要であると考えられる。

そこで本研究は、自治体職員向け定年退職準備セミナ

*北海道医療大学看護福祉学部

一（以下セミナー）の受講者で定年退職半年前の公務員の食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒の健康に関わる生活習慣の実態を明らかにし、定年退職前後の生活習慣の支援のための基礎資料を得ることを目的とする。

II. 方法

1. 研究対象者

職員数が約2万人規模の地方公務員のうち、セミナー受講者657人を対象に調査票を配布し、同意が得られた325人から回答を得た。それらの中から、定年退職までの期間が約半年かつ58～60歳の男女176人を本研究の分析対象者とした。セミナーは、定年退職後の経済設計（退職金、年金、貯蓄、健康保険制度など）が主な内容であり、2003年度は8月～12月に16ヶ所で開催された。

2. 調査項目

基本属性（性別、年齢、職業）、健康度自己評価、健康に気をつけていること14項目¹¹⁾、食生活（朝食、間食、食品群の摂取頻度、食生活で心がけていること）20項目、仕事での活動状況、運動（習慣の有無、運動の種類、頻度、時間、運動をしない理由）、喫煙（有無と本数）、飲酒（有無と飲酒量と頻度）、睡眠（時間、目覚めの状況）の生活習慣¹¹⁾¹³⁾に関する項目を設定した。

3. データ収集方法

セミナー担当者に調査の協力とセミナー会場で調査票を配布することの承諾を得た。研究者はセミナー当日に会場に出向き自記式・記名式調査票を配布し、書面および口頭で研究の主旨、プライバシー保護、職業上評価に影響しないことを説明し、同意の得られた人より調査票を回収した。調査票の回収はセミナー終了時に行い、その場で回収できない場合は、研究者宛の返信用封筒にて返信するよう依頼した。

4. 分析方法

得られたデータは調査項目別に単純集計し、食生活、運動、喫煙、飲酒、睡眠について男女別、職業別に χ^2 検定を行った。なお統計ソフトはSPSSVer. 12を用い、有意水準は5%とした。

III. 結果

1. 対象者の基本属性と健康に気をつけていること

対象者の基本属性と健康に気をつけていることについて表1に示した。

対象者176人のうち80.7%は男性であり、平均年齢は

59.2歳だった。職業は「専門的・技術的職業」(46.0%)が多かった。

健康度自己評価は「まあまあ健康だと思う」と回答した人が73.0%と最も多かった。健康に気をつけていることは「塩分を摂りすぎない」(59.1%)が最も多く、次いで「色々な種類のものを食べる」(54.5%)、「食べ過ぎない」(52.8%)「定期的に健康診断を受ける」(52.8%)の順だった。

表1 対象者の基本属性と健康に気をつけていること

		n=176	
調査項目	カテゴリー	人数	(%)
性別	男性	142	(80.7)
	女性	34	(19.3)
年齢	58歳	25	(14.2)
	59歳	88	(50.0)
	60歳	63	(35.8)
	その他 ^{a)}	17	(9.7)
職業	専門的・技術的職業	81	(46.0)
	管理的職業従事者	49	(27.8)
	事務従事者	29	(16.5)
	その他 ^{a)}	17	(9.7)
健康度自己評価 ^{b)}	非常に健康だと思う	18	(10.3)
	まあまあ健康だと思う	127	(73.0)
	あまり健康でない	25	(14.4)
	健康でない	4	(2.3)
健康に気をつけていること ^{b)}	塩分をとり過ぎない	104	(59.1)
	色々な種類のものを食べる	96	(54.5)
	食べ過ぎない	93	(52.8)
	定期的に健康診断を受ける	93	(52.8)
	脂っばいものは控えめに	87	(49.4)
	歩くことを心がける	86	(48.9)
	睡眠を十分にとる	84	(47.7)
	タバコを吸わない	76	(43.2)
	お酒を飲み過ぎない	75	(42.6)
	甘い飲み物やお菓子を食べすぎない	74	(42.0)
	からだをよく動かす	74	(42.0)
	ストレスをためない	71	(40.3)
	規則正しい生活をする	62	(35.2)
	健康の情報、知識を増やす	50	(28.4)

※ 欠損値あり（無回答および不明をのぞく）

a) 「その他」は、農林漁業作業、運輸、通信従事者、技術工、製造、建設作業および労務作業

注) 複数回答あり

2. 生活習慣

1) 食生活

食生活について表2に示した。朝食、野菜、穀類を毎日食べる人が約70～80%以上であり、摂取頻度では「魚・魚加工製品」は「週3～4回」(45.4%)、「肉・肉加工製品」は「週1～2回」(63.8%)が最も多かった。食事ですべて心がけている項目は「食事の時間を決めて食べる」(62.1%)が最も多く、「ゆっくり時間をかけて食べる」(13.4%)、「よく噛んで食べる」(17.9%)は低い割合だった。

表2 食生活

n=176

調査項目	毎日食べる		週3～4回食べる		週に1～2回食べる		まったく食べない	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
食品群の摂取頻度								
朝食	157	(89.2)	5	(2.8)	9	(5.1)	5	(2.8)
間食*	24	(14.2)	28	(16.6)	66	(39.1)	51	(30.2)
野菜	127	(72.2)	32	(18.2)	17	(9.7)	0	0
果物*	76	(43.4)	52	(29.7)	40	(22.9)	7	(4.0)
牛乳・乳製品*	89	(50.9)	29	(16.6)	44	(25.1)	13	(7.4)
豆腐・豆製品	56	(31.8)	63	(35.8)	55	(31.3)	2	(1.1)
きのこ・海藻・こんにゃく	29	(16.5)	56	(31.8)	89	(50.6)	2	(1.1)
卵*	29	(16.7)	59	(33.9)	81	(46.6)	5	(2.8)
肉・肉加工製品*	19	(10.9)	38	(21.8)	111	(63.8)	6	(3.4)
魚・魚加工製品*	42	(24.1)	79	(45.4)	49	(28.2)	4	(2.3)
ごはん、パン、麺類などの穀物	156	(88.6)	8	(4.5)	12	(6.8)	0	0
食事でいつも心がけていること	いつも心がけている		時々心がけている		あまり心がけていない		まったく心がけていない	
	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)	人数	(%)
色々な食品を食べる	80	(46.2)	74	(42.8)	16	(9.2)	3	(1.7)
よく噛んで食べる*	31	(17.9)	58	(33.5)	73	(42.2)	11	(6.4)
ゆっくり時間をかけて食べる*	23	(13.4)	52	(30.2)	80	(46.5)	17	(9.9)
食事の時間を決めて食べる*	108	(62.1)	42	(24.1)	17	(9.8)	7	(4.0)
低脂肪の食事を食べる	62	(35.2)	68	(38.6)	37	(21.0)	9	(5.1)
食物繊維を食べる	67	(38.1)	72	(40.9)	33	(18.8)	4	(2.3)
薄味で食べる	72	(40.9)	64	(36.4)	37	(21.0)	3	(1.7)
砂糖の多い食物を摂りすぎ過ぎない	60	(34.1)	76	(43.2)	35	(19.9)	5	(2.8)
食べ過ぎないようにする	72	(40.9)	70	(39.8)	30	(17.0)	4	(2.3)

*欠損値あり（無回答および不明を除く）

2) 仕事での活動状況と運動習慣

仕事での活動状況と運動習慣について表3に示した。仕事での活動状況は、「座ってする仕事であり、あまり歩かない」(73.3%)が最も多かった。運動習慣の有無は、「運動している」と回答した人は全体の64.8%であった。運動していると回答した人の中で、運動の種類は、「ウォーキング」(46.5%)が最も多かった。頻度は、「週に1～2回」(38.6%)、時間は、「1時間以上2時間未満」(43.0%)が多かった。「運動していない」と回答した人は全体の35.2%であり、理由を複数回答で尋ねたところ「仕事が忙しくて運動する時間がない」(38.7%)が最も多く、次いで「運動する仲間がいない」(24.2%)の順だった。

3) 喫煙と飲酒

喫煙と飲酒について表3に示した。「煙草を吸う」と回答した人は全体の31.0%、「禁煙した」(50.0%)、「煙草を吸わない」(18.0%)だった。喫煙率は男性36.2%、女性9.1%だった。1日の喫煙本数は11～20本が55.6%と最も多かった。お酒を飲む人は全体の75.6%であり、お酒を飲むと回答した人のうち「毎日飲む」(42.9%)、「1日に1～3合未満」(54.1%)が最も多かった。

4) 睡眠

睡眠について表3に示した。1日の睡眠時間が「6～8時間未満」(68.9%)、目覚めの状況は「週3～4回は気持ちよく目覚める」(35.8%)が最も多かった。

3. 基本属性と生活習慣との関連

1) 男女別にみた生活習慣について

男女別で有意差があった項目を表4に示した。男性が有意に多かったのは、間食は週3回以上食べない ($p=0.003$)、1日の睡眠時間が7時間以上 ($p=0.001$) だった。女性は、牛乳・乳製品 ($p=0.043$)、きのこ・海藻・こんにゃく ($p=0.013$) を週3回以上食べるが有意に多かった。さらに、食事で心がけていることとして、女性は、低脂肪の食事をとる ($p=0.009$)、薄味で食べる ($p=0.039$) が有意に多かった。

2) 職業別にみた生活習慣について

職業別で有意差のあった項目について表4に示した。専門的・技術的職業は、豆腐・豆製品 ($p=0.043$)、きのこ・海藻・こんにゃく ($p=0.005$) を週3回以上食べるが有意に多かった。

さらに、食事で心がけていることとしては、低脂肪の食事をとる ($p=0.004$)、食物繊維を多くとる ($p=0.027$) が専門的・技術的職業で有意に多かった。

IV. 考 察

1. 定年退職半年前の生活習慣の特徴

本研究の対象者とした定年退職半年前の男女176人についてみると8割が男性であり、専門的・技術的職業の人が多い集団であった。健康度自己評価は「非常に健康」と「まあまあ健康である」を合わせると8割以上と

表3 仕事での活動状況と運動習慣、喫煙・飲酒・睡眠

		n=176	
調査項目	カテゴリー	人数	(%)
仕事での活動状況	座ってする仕事であり、あまり歩かない	129	(73.3)
	立ち仕事であり、かなり歩きまわる	29	(16.5)
	重たい物を持ち上げたり、運搬するような動きの多い仕事である	4	(2.3)
	その他 ^(a)	14	(8.0)
	運動をしている人	114	(64.8)
運動習慣	種類 ^{a)}		
	ウォーキング	53	(46.5)
	ゴルフ	15	(13.2)
	ジョギング	9	(7.9)
	ストレッチ体操	6	(5.3)
	パークゴルフ	6	(5.3)
	その他注 ^{b)}	25	(22.0)
	頻度 ^{a)}		
	毎日している	30	(26.3)
	週に3回以上	23	(20.2)
	週に1~2回	44	(38.6)
	月に1回	17	(14.9)
	時間 ^{a)}		
	2時間以上	19	(16.7)
1時間以上2時間未満	49	(43.0)	
30分以上1時間未満	29	(25.4)	
30分未満	17	(14.9)	
運動をしていない人	62	(35.2)	
理由 ^{(a),(b)}	仕事が忙しく運動する時間がない	24	(38.7)
	運動する仲間がいない	15	(24.2)
	運動が嫌いである	14	(22.6)
	運動をすると疲れる	12	(19.4)
	運動する施設や場所が近くにない	12	(19.4)
	病気のために運動ができない	5	(8.1)
	怪我のために運動ができない	2	(3.2)
	喫煙状況*		
煙草を吸わない	33	(18.0)	
禁煙した	87	(50.0)	
煙草を吸う	54	(31.0)	
本数 ^{c)}	1~10本	5	(9.3)
	11~20本	30	(55.6)
	21~30本	16	(29.7)
	31本以上	3	(5.6)
飲酒状況			
飲まない	43	(24.4)	
お酒を飲む	133	(75.6)	
頻度 ^{d)}	毎日飲む	57	(42.9)
	週に4~6日飲む	13	(9.8)
	週に1~3日飲む	31	(23.3)
	月に1~3日飲む	32	(24.1)
	飲酒量 ^{d)}		
	1日に1合以内	49	(36.8)
1日に1~3合未満	72	(54.1)	
1日に3~4合未満	9	(6.8)	
1日に5合以上	3	(2.3)	
睡眠時間			
8時間以上/日	41	(31.3)	
6~8時間未満/日	121	(68.9)	
6時間未満/日	14	(8.0)	
目覚めの状況			
毎日気持ちよく目覚める	56	(31.8)	
週に3~4回は気持ちよく目覚める	63	(35.8)	
月に3回は気持ちよく目覚める	26	(14.8)	
気持ちよく目覚めない	31	(17.6)	

注1)「その他」は自由記載

注2) サイクリング、水泳、水中ウォーキング、野球、スキー、テニスを含む

注3) 重複回答あり

※欠損値あり(無回答および不明をのぞく)

a)「運動している」と回答した人に対する割合、b)「運動していない」と回答した人に対する割合、c)「煙草を吸う」と回答した人に対する割合、d)「お酒を飲む」と回答した人に対する割合

高く、健康に気をつけている項目は「塩分をとりすぎないようにする」「色々な種類のものを食べる」「食べ過ぎない」といずれも食事に関することであった。平成10年国民生活基礎調査によると、55~64歳代の健康のために日頃実行している事柄は「バランスのとれた食事」「薄味を食べている」「食べ過ぎない」の食事に関することであった¹⁴⁾。平成16年内閣府体力・スポーツに関する世論調査では、50~59歳の健康や体力の維持増進のために心がけていることとして「食生活に気をつけている」が68.1%と最も高かった¹⁵⁾。さらに、ホワイトカラー男子勤務者の労働生活と健康状態の調査で年齢層別にみたところ食事に気をつけている人は50歳代で最も多く¹⁶⁾、高年齢層ほど食事に留意している人が多いことが明らかにされている。本研究では、食事に気をつけている人の割合は上位を占めており、既存調査の知見と同様の傾向を示していた。

1) 食生活

本研究では野菜を毎日食べる人が7割、魚・魚加工製品は週に3~4回食べる人が多く、肉・肉加工製品よりも摂取頻度が高かった。平成15年国民健康・栄養調査における年齢階級別の食品群別摂取量は、年齢の上昇に伴い野菜類の摂取量が増加する傾向にあり、特に50~59歳代は魚介類の摂取量が肉類を超えていることが示されている¹⁷⁾。このことから本研究の結果と同様の傾向がみられた。

壮年期の食生活意識調査によると、何をどれだけ食べるかという食事の質・量だけでなく、どのように食べるか「食べ方」の重要性を示している。また、食事の規則性、時間、回数、腹八分目、早さ、咀嚼、味付けの状況を把握することは、生活習慣病の予防の観点から重要であると報告されている¹⁸⁾。本研究では、半数以上が食事の時間を決めて食べることに心がけていたが、一方で「ゆっくり時間をかけて食べる」「よく噛んで食べる」は1割程度と低い割合であった。在職中は職場環境や仕事上の理由で食事時間の確保が十分にできず、よく噛んで食べるのが容易でないことが推測される。

2) 運動習慣

既存調査における50~59歳代の運動習慣がある人は男女とも3割以下¹⁶⁾¹⁷⁾である。本研究では、運動習慣のある人の割合が半数以上とその割合が高く、運動を積極的に取り入れている集団であることが考えられる。さらに、平成16年内閣府体力・スポーツに関する世論調査によると、年間に行った運動の種類を年代別に調査した結果50~59歳代はウォーキングが4割以上を占めており¹⁵⁾、ウォーキングは年代層が上昇するとともに、その比率が増加することが示されている¹⁶⁾。本研究では、運動している人の半数以上がウォーキングを積極的に日常

表4 男女別、職業別にみた生活習慣（有意差のあった項目のみ示した）

調査項目	カテゴリー	総数 (176) %	性別		p 値
			男性 (142) %	女性 (34) %	
間食 ^{a)}	週3回以上食べない	69.2	74.8	47.1	0.003
牛乳・乳製品 ^{a)}	週3回以上食べる	67.4	63.8	82.4	0.043
きのこ・海草・こんにゃく ^{a)}	週3回以上食べる	48.3	43.7	67.6	0.013
低脂肪の食事をとる ^{b)}	心がけている	73.9	69.7	91.2	0.009
薄味で食べる ^{b)}	心がけている	77.3	73.9	91.2	0.039
1日の睡眠時間 ^{c)}	7時間以上	60.8	66.9	35.3	0.001

調査項目	カテゴリー	総数 (176) %	職業				p 値
			専門的 技術的 (81) %	管理的 (49) %	事務的 (29) %	その他 (14) %	
豆腐・豆製品 ^{a)}	週3回以上食べる	67.6	77.8	61.2	51.7	64.3	0.043
きのこ・海草・こんにゃく ^{a)}	週3回以上食べる	48.0	61.7	34.7	31.0	50.0	0.005
低脂肪の食事をとる ^{b)}	心がけている	73.4	81.5	73.5	69.0	35.7	0.004
食物繊維を食べる ^{b)}	心がけている	78.6	87.7	73.5	72.4	57.1	0.027
普段の飲酒量 ^{d)}	1日3合未満	91.5	88.3	97.4	100.0	75.0	0.089

注) 検定は χ^2 検定を用いた。

- a) 食事の摂取頻度：「毎日食べる」「週3～4回以上食べる」と回答した人をあわせて「週3回以上食べる」とした。
- b) 食事で心がけていること：「いつも心がけている」「時々心がけている」と回答した人をあわせて「心がけている」とした。
- c) 運動習慣：運動を「毎日している」「週に3回以上している」を「週3回以上している」とした。
運動時間は「2時間以上」「1時間以上2時間未満」と回答した人は「週1時間以上している」とした。
- d) 喫煙：「煙草を吸う」「煙草を吸わない」人にわけ、「禁煙した」と回答した人は「煙草を吸わない」に含めた。
飲酒：週に飲む頻度を「3日以上」「3日未満」、1日に飲む量を「3合以上」「3合未満」とした。
- e) 1日の睡眠時間：「7時間以上」「7時間未満」にわけた。

生活に取り入れており、有酸素運動としてのウォーキングが広く普及していることが推測される。

一方、平成14年保健福祉動向調査では、運動を行っていない人の理由として、男女ともに「時間に余裕がない」が最も多く50～59歳代の男女では約47%であった¹⁹⁾。本研究では、運動を行っていない人の理由として「仕事が忙しくて運動する時間がない」と回答した人が最も多く、既存調査と同様の傾向を示していた。仕事の忙しさという労働要因により運動する時間の確保が容易でないことから、今後は職場における身体活動量の増加の促進も含め²⁰⁾、運動を日常生活に取り入れることができる環境を整えていくことが課題であると考えられる。

さらに、仕事での活動状況については、ほとんど座っている仕事であり、あまり歩かない人が7割以上と大部分を占めており、活動強度に照らして考えると「軽度」に該当する²¹⁾。これらのことから特に運動習慣のない人においては、日常生活の消費エネルギーが低い状況にあることが考えられ、このことが仕事以外の積極的な運動習慣の動機付けになっていることが推測される。

3) 喫煙・飲酒習慣

平成15年国民健康・栄養調査における50～59歳の喫煙率は男性54.4%、女性10.7%であり、1日の喫煙本数は11～20本が44.4%であった¹⁷⁾。本研究の男性の喫煙率は36.2%と既存調査結果より低い割合を示していたが、喫

煙本数を比較すると、11～20本と回答した人は半数以上と高い割合を示していた。つまり、喫煙者は少数であるが1回の喫煙あたりの本数が多い人が含まれていた。

飲酒状況については、平成14年国民栄養調査によると50～59歳代の飲酒率は全体で31.4%であり、40歳代に次いで高く、特に男性の50～59歳代は60%を超え高い割合²²⁾²³⁾を示し、仕事上の付き合いや家での晩酌する傾向にある²³⁾と報告されている。本研究では全体で7割以上と既存調査よりも高い割合を示し、飲酒が多い集団であったと考えられる。

4) 睡眠

平成14年国民栄養調査では、睡眠・休養を十分にとっている人が50～59歳代の男女で約7割と年齢を増すごとにその割合が高くなっている²²⁾。また平成12年保健福祉動向調査では、年齢階級別に睡眠時間の割合を示しており²⁴⁾、55～64歳代では6～8時間未満が58.5%と半数以上を占め、本研究と同様の傾向を示していた。さらに、目覚めの状況では、毎日週3～4回は気持ちよく目覚めている人が多いことから、睡眠によって休養が充足されている人が多いと考えられる。

2. 男女別・職業別の生活習慣の特徴

男性は睡眠時間を十分に確保しており、女性は食事に気をつけていることが明らかになった。古谷野らは、30

～59歳の壮年期を対象とした老後の生活設計と準備行動に関する調査を実施し、スポーツと健康診断の受診は男性、食事に注意することは女性が多く行い、健康づくりのための準備行動に性差があると指摘している²⁵⁾。また、的場らの生活習慣の性差に関する調査では、女性は栄養の偏りに気をつけている人が全年齢層を通じて半数以上であった²⁶⁾。本研究の対象者は、定年退職半年前の老後の準備行動をおこす時期にあり、女性は食事の内容に気をつけている人が多く、健康によい行動をとっている人の割合が高く先行研究と一致していた。

高木らは、専門的・技術的職業従事者と農林漁業従事者の生活習慣について比較しており、専門的・技術的職業従事者は運動実施や健康情報の収集に関して高い得点であったと報告している²⁷⁾。本研究では、食事の内容や食事について「低脂肪の食事をする」「食物繊維を多くとる」ことを心がけていると回答した人は専門的・技術的職業従事者に有意に多かったことから、同様に専門的・技術的職業従事者は健康的な生活習慣に努める傾向が強いことが考えられる。

V. 本研究の限界と方向性

本研究は、定年退職半年前の一時点の横断的な結果であり、さらに対象者は地方公務員で定年退職準備セミナーを受講した人々に限られ、定年退職半年前の人々の生活習慣の実態を代表する結果とは言い難い。

しかし、今後の課題として今回の調査結果を踏まえて、定年退職を契機にどのように生活習慣が変化するか縦断的に分析していくことで、生涯を通じた健康づくり支援の一つとして定年退職後の健康的な生活のあり方に視点をおいた継続的な看護支援を検討するための基礎資料となるものと考えられる。

付記：本研究は科学研究費補助金（若手研究B）により実施し、老年社会科学学会（平成15年仙台）で発表した。最後に調査にご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。

文 献

- 1) 本間信吾：退職による家族・生活の変化，老年精神医学，4（2），169-174，1987.
- 2) 西村純一：定年退職期のライフスタイルと社会的ネットワークとの関係，東京家政大学研究紀要，37，261-269，1997.
- 3) 袖井孝子：定年退職一家族と個人への影響，老年社会科学，10（2），64-79，1988.
- 4) 古谷野亘，他東京都老人総合研究所社会学部門：現代定年模様；15年間の追跡調査，25-45，ワールドプランニング，東京，1993.
- 5) 厚生労働大臣官房統計情報部：平成15年雇用管理調査，<http://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/roudou/koyou/kanri/kanri03/index.html>，2003.
- 6) 厚生統計協会（編）：国民衛生の動向2004年版，厚生指標・臨時増刊，51（9），p399，厚生統計協会，東京2004.
- 7) 村田博：退職後の生きがいと生活設計，人事院月報，40（11），1-3，1987.
- 8) 若林満，松浦いね，林文俊：定年退職者の在職中の経験と退職後の生きがいに関する研究（Ⅱ），労務研究，42（12），2-12，1989.
- 9) 舟島なおみ：看護のための人間発達学．第2版，142-158，医学書院，東京，2001.
- 10) 古谷野亘，安藤孝敏：新社会老年学；シニアライフのゆくえ，55-81，ワールドプランニング，東京，2003.
- 11) Belloc NB, Breslow L：Relationship of Physical Health Status and Health Practices. Preventive Medicine, 1, 409-421, 1972.
- 12) Berkman LF&Breslow L，森本兼曩監訳，星旦二編訳：生活習慣と健康，HBJ出版局，東京，1989.
- 13) 森本兼曩：ライフスタイルと健康；健康理論と実証研究，医学書院，東京，1991.
- 14) 厚生労働大臣官房統計情報部（編）：平成10年国民生活基礎調査・4巻；第2巻，306-307，厚生統計協会，東京，2000.
- 15) 内閣府大臣官房政府広報室世論調査担当：平成16年体力・スポーツに関する世論調査，24-33，内閣府大臣官房政府広報室，2005.
- 16) 武田文：ホワイトカラー男子勤務者の年齢層別にみた労働生活と健康状態（第二報）；保健行動と健康状態-，民族衛生，57（6），239-257，1991.
- 17) 厚生労働大臣官房統計情報部：平成15年国民健康・栄養調査，<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2005/04/h0421-1.html> 2005.
- 18) 井川聡子，渡邊隆子，落合敏ほか：生活習慣予防と健康増進（第1報）；壮年期の食生活意識調査からの一考察，千葉県立衛生短期大学紀要，16-1，7-12，1997.
- 19) 厚生労働大臣官房統計情報部（編）：平成14年保健福祉動向調査；運動習慣と健康意識，32-33，厚生統計協会，東京，2003.
- 20) 厚生労働省：厚生労働白書；国民の健康増進対策，平成16年度版，69-70，ぎょうせい，東京，2004.
- 21) 前掲6)，p467.

- 22) 健康栄養情報研究会 (編):国民栄養の現状;平成14年国民栄養調査結果, p66, 第一出版, 東京, 2003.
- 23) 那須郁夫, 渡邊寿子, 中村隆ほか:日本人習慣飲酒のコホート分析;国民栄養調査による, 厚生指標, 50 (2), 1-8, 2003.
- 24) 厚生労働大臣官房統計情報部 (編):平成12年保健福祉動向調査;心身の健康, p29, 厚生統計協会, 東京, 2001.
- 25) 古谷野亘, 井上勝也, 岡本多喜子ほか:都市壮年における老後の生活像と準備行動 (2);準備行動, 老年社会科学, 8, 77-87, 1985.
- 26) 的場恒孝, 中川経子, 石竹達ほか:市民の健康意識と日常保健行動, 日本公衆衛生学会, 41 (4), 330-340, 1994.
- 27) 高木廣文, 西山悦子, 佐伯圭一郎ほか:男の職業による生活習慣の差, 厚生指標, 46 (13), 3-9, 1999.

Lifestyles of civil servants before 6 months of retirement

Tomoko MORITA*

* Div. of community nursing