

シニア世代の生活と健康

ごあいさつ

私たちは、2016年に、東京都世田谷区と墨田区にお住まいの65歳以上の方々を対象に、現在の生活と健康、生活の軌跡に関する調査を行いました。これまでの人生経験をお聞きしたのは、高齢期の生活と健康は高齢になってからだけでなく、それ以前の長年の積み重ねの結果であると思えることができるからです。また、2つの異なる地域で調査を行いましたのは、居住する地域によっても高齢者の方々の生活や健康に違いがみられると考えたからです。

調査結果の詳細は、桜美林大学のWeb（注 参照）に掲載されております。今回、調査にご協力いただいた方々に、その結果の一部を直接お伝えしたいと考え、冊子にまとめました。分析結果では、高齢者の方々の生活の軌跡と現在の健康や生活習慣との関係、さらに現在の生活と健康が地域や世帯の種類によって異なる様子が明らかにされていると思います。

私たちは、引き続き、健康に生活するためには何が必要かについて明らかにしていきたいと思っております。今後とも私どもの研究にご理解・ご協力をいただくことができますと幸甚に存じます。

注) 掲載されているwebは、

https://www.obirin.ac.jp/info/year_2016/r11i8i000001u08g.html

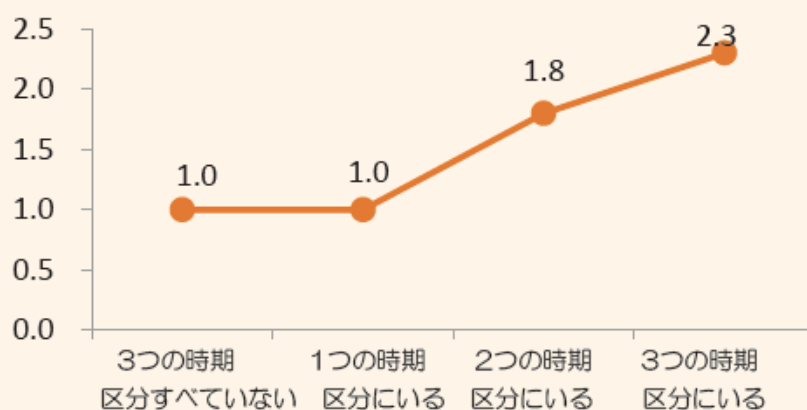


「シニア世代の生活の軌跡と健康に関する調査」
2016年調査の結果報告

身近な人の習慣の影響を受ける

調査では、中学生のころ、20歳位のころ、40歳位のころに、家族や職場の同僚など身近な人の中で、運動習慣をもつ人がいたか否かについて質問しました。3つの時期のいずれも身近な人の中で運動習慣をもつ人がいなかった人を1とした場合、3つの時期すべてに身近な人の中で運動習慣をもつ人がいた人では、高齢期の運動習慣をもっている人の割合が2.3倍高いことがわかりました（図1）。つまり、高齢者の運動習慣は、個人の努力だけでなく、身近な人の中で運動習慣をもつ人がいたかいないかによっても大きく影響されることがわかります。実は、禁煙や栄養のバランスのとれた食事をしているか否かについても同じように、身近な人の習慣が影響していることがわかりました。

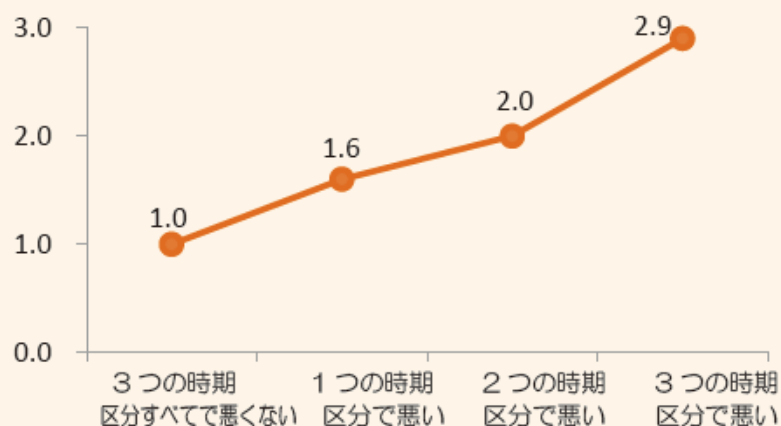
図1 3つの時期区分における身近な人の運動習慣の有無と高齢者の運動習慣



どのような生活を送ってきたかで高齢者の健康が影響

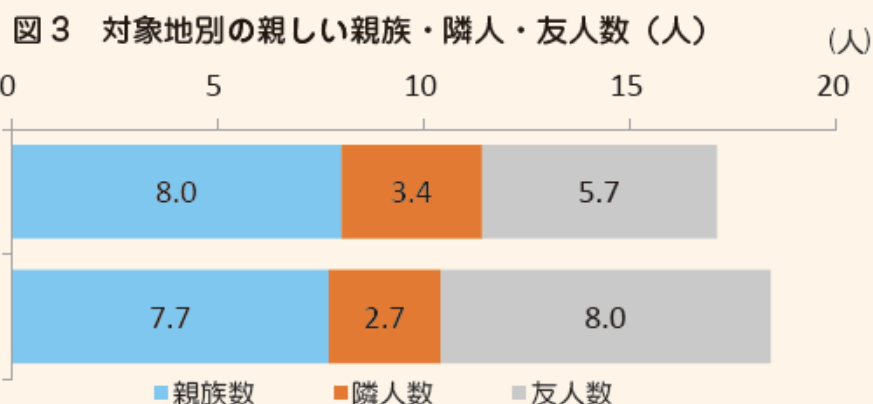
同じように、中学生のころ、20歳位のころ、40歳位のころ、家庭の経済状態がどのような状態であったかを質問しました。3つの時期のいずれも家庭の経済状態が悪かったという人では、いずれの時期においても経済状態が悪いことはなかったという人に比べて、健康が悪いという人の割合が2.9倍高いことがわかりました（図2）。高齢期に至るまでの経験も高齢期の健康に大きく影響することがわかります。

図2 3つの時期区分における経済的貧しさで健康が悪い人の割合



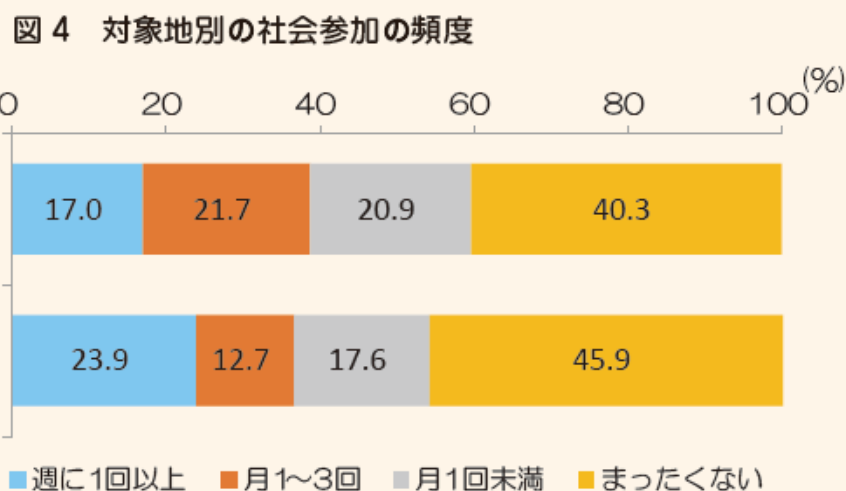
住んでいる地域によって異なる人とのつながり

健康や経済と同様に、幸福に暮らす条件のひとつである人間関係はどうなっているのでしょうか。日頃から親しくしている親族、隣人、友人ネットワークの視点から、その人数を調査対象地別にまとめてみました（図3）。親しい親族数は、二つの区とも同じくらいの人数です。しかし隣人数は墨田区の方が多く、友人数は世田谷区の方が多いことが分かります。「下町」と「山の手」と呼ばれるような違いは、こうしたネットワークの構成といった側面からも確認できました。



住んでいる地域によって異なる社会参加の程度

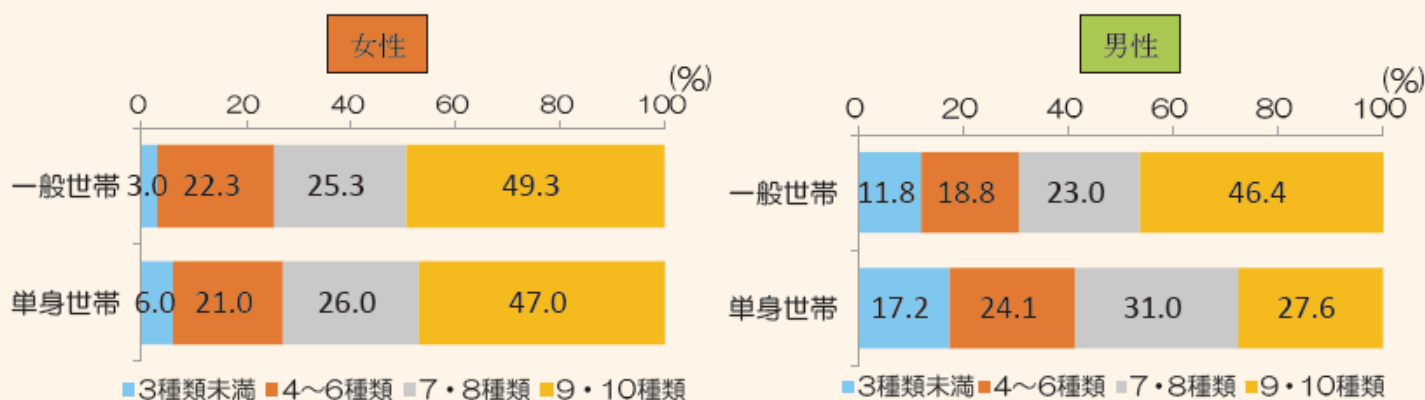
墨田区と世田谷区の参加している団体や組織の数は、墨田区で1.21、世田谷区で1.12と大差ありません。しかし、参加頻度でみてみますと、世田谷区では「週に1回以上」が24%と、墨田区（17%）よりも多いものの、参加していない人の割合も、世田谷区では46%と墨田区（17%）よりも多くなっています（図4）。世田谷区では社会参加が活発な人もいる反面、まったく参加しない人も多くいるということがわかります。



高齢者の属する世帯によって異なる食習慣

健康を維持するためには、必要な栄養素をバランスよく取ることが欠かせません。そこで、1週間に肉、魚介類、海藻、野菜、牛乳、大豆製品、いも、油脂、果物、卵を摂取したのか（摂取食品の多様性）、性別に一般世帯と単身世帯で比較してみました（図5）。女性の場合、一般世帯と単身世帯でそれほど差はみられません。男性では、単身世帯で食品を9・10群摂取する人が減り、4～6群、7・8群の人が多くなります。3群未満の人も20%弱みられました。一人暮らしの男性は、食事の際に副菜をもう1品加えて、様々な食品を食べることを心掛けたほうがよさそうです。

図5 世帯類型別摂取食品群の種類



調査の概要

1. 対象

東京都の墨田区と世田谷区に在住の65歳以上の住民から、各1,000人ずつ計2,000人を住民基本台帳に基づき無作為に抽出した。

2. 調査項目

現在の健康、職業、社会活動、社会階層、生活意識に加えて、親の社会階層、ライフコース上の生活出来事、周囲の生活習慣などを質問した。

3. 調査方法

訪問面接法で行った。

4. 回収数・率

回収数は739であり、回収率は36.9%であった。

5. 調査メンバー

杉澤 秀博（桜美林大学大学院・老年学研究科・教授、代表）
 原田 謙（実践女子大学・人間社会学部・准教授）
 杉原 陽子（首都大学東京大学院・都市環境科学研究科・准教授）
 柳沢 志津子（徳島大学大学院・医歯薬学研究部・講師）
 新名 正弥（公益財団法人未来工学研究所・研究員）