その意識と行動

NEXT OLD

NEW ¥ **OLD**

新連載

65歳以上の高齢者の仲間

今の50代が高齢者の

間

りをすると超高

齢社会はどのように変わるのでしょうか?

高齢者にとっての幸せや生きがいとは、

しょうか?

02020

ら現在

の50代は、

ŋ

をし始めます

特徴なども織り込みながら、 代後半から70代前半] (50代)」と「

の先の超高齢社会を見据えた研究を行う 調査概要を参照)。 生活意識調査を実施いたしました。 て50代から70代前半男女の生活行 その調査結果の します 部

ていきたいと考えていますので、ぜひご一 て感じた生きるためのヒン 「仮説的_ な読み解きや、 一読下

動をお伝えいたします。

公益財団法人ハイライフ研究所

6

執筆者:主任研究員 福與宜治

- <ハイライフ研究所「次世代高齢者調査」調査概要>
- ①調査対象 東京30km圏に居住する満51歳~75歳の男女

0代前半

- ②標本数(有効回収数)500 51~55歳·56~60歳·61~65歳·66~70歳·71~75歳 男女計各100
- ③標本抽出法 エリアサンプリング法 ④調査方法 留置法(訪問調査) ⑤調査時期 平成28年10月~11月

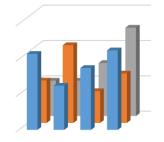
次世代シニアと 現在形シニアア ^{その意識と行動}

NEXT ⊙LD ¥ N

生活回

第一回 生活時間でみる一日の暮らし方。 「起きる」から「寝る」まで。

- ■男女とも年代が上がるほどに<mark>早寝早起き</mark>。 50代から70代前半まで年代を問わず、 男の方が早寝する。
- ■次世代シニアも現在形シニアも「昼寝」と「お酒」 は男の領分?「間食・おやつ」は女性の楽しみ?
- ■「掃除・洗濯」「料理・炊事」、女性のほとんどが 行っているに関わらず、家事をしない男性が多い。
- ■シニア男性はよく歩く。散歩する人は男性が女性より多い。新聞・雑誌は、年代が上がるほどによく読む"習慣紙"。
- ■男性は加齢とともに病院や健康増進活動が増え、 女性は人との交流を広げる活動が増える。
- ■身体能力の衰えとともに増える外出時の不安。 運転すること、歩くこと、トイレが近くなる悩み。

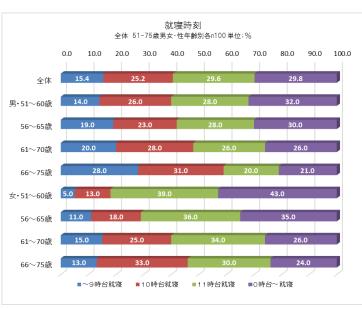




第一回 生活時間でみる一日の暮らし方。 「起きる」から「寝る」まで。

●男女とも年代が上がるほどに早寝早起き。 50代から70代前半まで年代を問わず男の方が早寝する。





まず、「生活時間、生活行動」についてみてみましょう。収入を伴う仕事を持っている人には調査時点「直近の休日」、その他の人には前日の自宅や外での暮らしぶりを記録してもらいました。

まず、起床時間。6時台以前に起きる次世代シニア(51-60歳)は男性で約5割(49%)、女性で約6割(57%)に止まるのに対して現在形シニア(66-75歳)では男性で7割(70%)、女性で約8割(79%)に及びます。次に就寝時間。10時台以前に寝る次世代シニアは男性で4割(40%)、女性で約2割(18%)、現在型シニアでは男性で約6割(59%)、女性で5割弱(46%)と"早寝族"が増えます。

同年代比較で見ると女性の方がやや夜更かし傾向にあることがグラフからも読み取れると思います。 次世代シニアの女性の4割強(43%)が深夜〇時台以降に寝ているあたりも注目です。

年を取るほどに早寝早起き、よく言われることですがここでも同様のことが確認できました。これは「世代=生まれた時期」というよりは「年代=加齢」に基づくものなのでしょう。ただしよく眠れるか(睡眠の質)否かは別の話であることも別の回にご報告いたします。



●次世代シニアも現在形シニアも「昼寝」と「お酒」は 男の領分?「間食・おやつ」は女性の楽しみ?

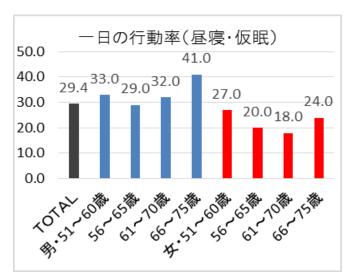
次に、調査日一日の行動率を行動分野別にみていきましょう。

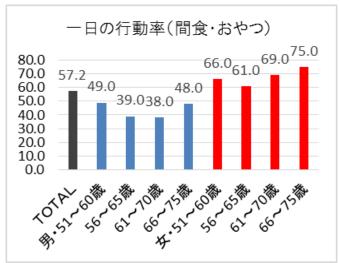
まず「食べる・寝る」周辺、「昼寝・仮眠」「間食・おやつ」「お酒を飲む」についてみます。「昼寝・仮眠」行動率は、どの年代においても女性より男性の方が高い傾向を示しています。 現在形シニア男性の約4割(41%)という値にも注目です。同様に男高女低傾向を示したのが 「お酒を飲む」で、各年代において30%台の男女差があります。

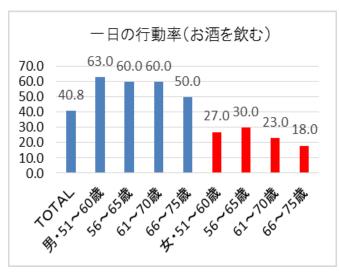
一方、「間食・おやつ」行動率は、どの年代においても男性より女性の方が高い傾向にあります。特に現在形シニアの女性は75%と高い行動率を誇っています。

この三つの行動が、体を休めたり、心身の疲れを癒したり、人とのコミュニケーションの潤滑油となったりする役割を果たしているのかもしれません。「お酒を飲む」が現在形シニアでやや低くなる(男性50%女性18%)のは、健康への気遣いや仕事ストレスニーズの低減などが考えられます。

昼寝をして夜にはお酒が待っている、そんな一日があってもいい。甘いもので小さな幸せ感じる瞬間はいくつになってもいい。そんなことを感じさせる結果でもありました。









●「掃除・洗濯」「料理・炊事」、女性のほとんどが 行っているに関わらず、家事をしない男性が多い。



続いて、家事について一日の行動率をみていきます。「掃除・洗濯等」「料理・炊事」ともに、女性は年代を問わず9割以上の行動率を示しているのに対して、男性はグラフにあるように2割前後の数値に留まっています。

今回の調査対象者構成において配偶者と同居している人が特に男性においては96%前後(女性は次世代シニアの87%、現在形シニアの68%が配偶者同居)と多いことから、主には配偶者有りの傾向とご理解下さい。ちなみに調査対象者男性の就業率は次世代シニアで98%、現在形シニアで53%となっています。家事分担は、家庭の考え方、就業状況など「家庭の事情」もあるため一概にはいえないものの、それにしても男性の家事参加率が少ないように思えます。しかも就業者については「休みの日」の行動を聞いた結果です。

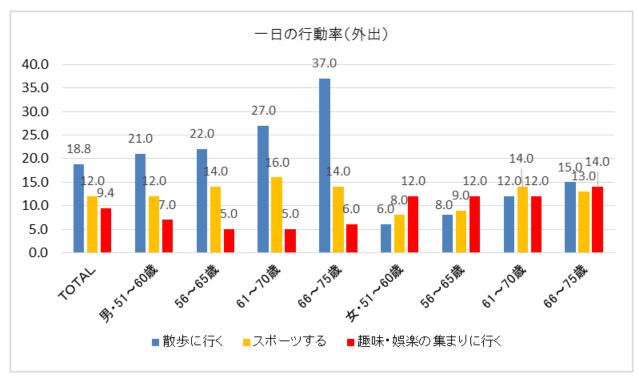
高齢者の単身世帯が増えています。今は家人に任せられても、一人になれば自分の事は自分がやらざるを得ません。一方、習慣はすぐには変えられぬもの。自立した生活者として、男性はもっと家事を自分事ととらえて行う必要があると感じるのは私だけでしょうか。また、毎日やることがあるという事は生活にリズムを与え、頭を働かせたり体を動かすことは健康維持にも役立つのではないでしょうか。ご意見をお待ちします。

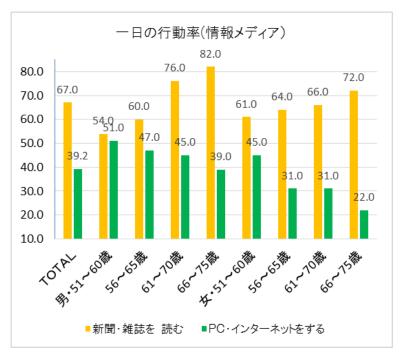


●シニア男性はよく歩く。散歩する人は男性が女性より多い。 新聞・雑誌は年代が上がるほどによく読む"習慣紙"。

外出時の行動から特徴的なものを取り上げます。「散歩に行く」は男性が女性に比べて顕著に高い一日 行動率を示しています。現在形シニア男性の37%は散歩をしています。「趣味・娯楽の集まりに行く」 はやや女性寄り、「スポーツする」は男女ほぼ同じレベルとなっています。

次のグラフでは情報接触行動のうち、年代による行動率に差が認められる二つを取り上げました。年齢が高いほど新聞や雑誌に接しており、PC・インターネトは逆の傾向を示しています。10年後、この構図は変わるのか、変わらないのか。変わる可能性大です。







●男性は加齢とともに病院や健康増進活動が増え、 女性は人との交流を広げる活動が増える様子がうかがえる。

ここまではある一日の行動をみてきました。次に、お店や娯楽施設、銀行などの外出先や活動別に一週間 一回以上行ったことのある人がどの位いるのかをみてみましょう。

初めに各対象ごとの上位ランキングを記します。

【次世代シニア男性(51~60歳)】

- 1. コンビニエンスストア 86% 2. スーパーマーケット 72% 3. 居酒屋・スナックなど料飲店 39% 【現在形シニア男性(66~75歳)】
- 1. スーパーマーケット 79% 2. コンビニエンスストア 55% 3. 病院医院、ウオーキングジョギング39% 【次世代シニア女性】
- 1. スーパーマーケット 97% 2. コンビニエンスストア 78% 3. 銀行・郵便局・役所等 67% 【現在形シニア女性】
- 1. スーパーマーケット 97% 2. コンビニエンスストア 61% 3. 銀行・郵便局・役所等 59% 男性もスーパーマーケットにはよく足を運びます。男性の3位を年代で対比すると次世代シニアは料飲店 だったのが現在形シニアでは医療健康系へシフトしています。

次に同性間で差の大きなものをみると以下のとおりです。数値は表をご覧ください。

男性 次世代>現在形 ・コンビニエンスストア ・料飲店 ・個人経営飲食店 など

次世代<現在形・病院医院・ウオーキングジョギング

- 女性 次世代>現在形 ・ コンビニエンスストア ・ 大型ショッピングセンター ・ ファストフードなど
 - 次世代<現在形 ・友人知人の家 ・子供や孫の家 ・趣味スポーツ等サークル活動など

世代的な志向の差というより加齢による変化が想像できます。女性は買物などから、交流を求めて友人宅 や趣味のサークルへと行動をシフトするのかも知りません

最近1週間に1度以上行った	男 女											
	全体	51~60歳	66~75歳	51~60歳	66~75歳							
スーパーマーケット	86.4	72.0	79.0	97.0	97.0							
コンビニエンスストア	70.6	86.0	55.0	78.0	61.0							
個人経営の商店	21.8	16.0	24.0	29.0	20.0							
デパート	16.4	13.0	7.0	27.0	20.0							
大型ショッピングセンター	24.2	24.0	17.0	35.0	19.0							
ファミリーレストラン	20.2	23.0	10.0	25.0	21.0							
ファストフード	10.2	23.0	4.0	14.0	4.0							
個人経営の飲食店	20.4	36.0	18.0	17.0	17.0							
契茶店・カフェ	17.8	16.0	12.0	27.0	24.0							
居酒屋・スナックなど料飲店	16.8	39.0	15.0	15.0	7.0							
スポーツクラブ・フィットネスジム	10.2	9.0	7.0	12.0	12.0							
ゴルフ(練習含)場・テニス場	6.2	6.0	12.0	2.0	6.0							
ウオーキング·ジョギング	25.6	25.0	39.0	17.0	29.0							
マッサージ・指圧・鍼灸	7.8	8.0	2.0	10.0	10.0							
病院·医院	29.6	17.0	39.0	33.0	31.0							
デイケアサービス	0.8	0.0	0.0	1.0	2.0							
稽古事・習い事	8.8	1.0	3.0	13.0	19.0							
趣味スポーツ等サークル活動	15.0	10.0	14.0	15.0	25.0							
公園	17.6	20.0	24.0	17.0	16.0							
図書館や市民館	10.8	11.0	11.0	10.0	15.0							
映画館・美術館等の芸術施設	5.8	5.0	4.0	11.0	9.8							
健康ランド・スーパー銭湯	4.0	6.0	5.0	3.0	4.0							
家庭菜園	8.6	6.0	15.0	4.0	9.8							
銀行·郵便局·役所·保健所等	45.6	32.0	38.0	67.0	59.0							
自治会や管理組合・地域活動	9.8	8.0	10.0	12.0	12.0							
寺院·神社·教会	7.6	7.0	8.0	11.0	6.0							
子供や孫の家	10.6	6.0	13.0	5.0	18.0							
親・兄弟姉妹の家	13.4	16.0	9.0	21.0	13.0							
友人・知人の家	12.0	8.0	10.0	7.0	25.0							
(参考)年代別行動率累計値		549.0	504.0	635.0	608.0							
- 全体」は51歳から75歳男女計500)名		①同性内年代上	比較で10%以上	高い							
			②男女同年代上	北較で10%以上	高い							
			③①と②いずれ	の比較でも10%	以上高い							

(参考) 1日の時間帯別行動率を色で視覚化してみました。サーモグラフィー(体温などの熱分布図)のように一日の人の活動を眺めてみて下さい。左端には一日累計の行動率を示してあります。テレビ等の視聴、買物は各層共通で高く、家事は女性のみに高く暖色系となってます。

①【男性・次世代シニア】

男51歳から60歳			1%	台前征	後半	10%	台	20%	台	30%	台	40%	6台	50%台		60%	以上						_	L
	一日名	一日行動率		前4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時	24 時』 隆
朝起きたのは		100																						冲
昼寝・仮眠したのは		33																						
寝たのは		100																						
食事をする		100																						
間食・おやつを食べたのは		49																						
お酒を飲んだのは		63																						Г
テレビ・DVDをみる、ラジオ・CDをき		96																						
新聞・雑誌を読む		54																						Γ
パソコン・インターネットをする		51																						
ゲーム・囲碁・将棋などをする		7																						Г
勉強・読書をする		25																						
趣味のことをする		23																						Г
家事(掃除・洗濯等)をする		25																						
家事(料理・炊事)をする		17																						Г
植木や花・庭の手入れや水やり		14																						Г
子供や孫の世話をする		10																						Г
介護をする		0																						Г
仕事をする(職場以外)		10																						Г
目的地への移動		91																						Г
散歩に行く		21																						Г
スポーツをする		12																						Г
趣味・娯楽の集まりに行く		7																						Г
映画・観劇・美術館などに行く		4																						Г
アウトドアレジャー・海山などへ遠出		3																						Г
友人・知人宅へ行く		7																						Г
飲食店・居酒屋・喫茶店などへ行く		37																						Г
買物をする		72																						Г
神社・寺院・教会へ行く		4																						Г
図書館・公園へ行く		9																						Γ
ボランティア・社会・地域活動をする	,	2																						Γ
ペットの世話や散歩をする		11																						Г
銀行・郵便局等の金融機関へ行く		5																						Г
病院・介護施設・デイケアへ行く		1																						Г
学習する(大学公開講座・研修会)		0																						Γ
仕事をする(会社・事務所・店など)		6																						Г

②【男性・現在形シニア】

男66歳から75歳			1%1	台前很	後半	10%	台	20%	台	30%	台	409	6台	50%	6台	60%	6以上	=						
	一日行	動率	4時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10		12	13	14	15	16		18	19	20	21	22	23	24 時以
			前							時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	降
朝起きたのは		100																						<u> </u>
昼寝・仮眠したのは		41																						
寝たのは		100																						
食事をする		100																						
間食・おやつを食べたのは		48																						
お酒を飲んだのは		50																						
テレビ・DVDをみる、ラジオ・CDをきく		92																						
新聞・雑誌を読む		82																						
パソコン・インターネットをする		39																						
ゲーム・囲碁・将棋などをする		7																						
勉強・読書をする		19																						
趣味のことをする		31																						
家事(掃除・洗濯等)をする		19																						
家事(料理・炊事)をする		18																						
植木や花・庭の手入れや水やり		31																						
子供や孫の世話をする		7																						1
介護をする		0																						1
仕事をする(職場以外)		5																						
目的地への移動		90																						
散歩に行く		37																						
スポーツをする		14																						
趣味・娯楽の集まりに行く		6																						
映画・観劇・美術館などに行く		1																						
アウトドアレジャー・海山などへ遠出		2																						
友人・知人宅へ行く		6																						
飲食店・居酒屋・喫茶店などへ行く		16																						
買物をする		64																						
神社・寺院・教会へ行く		3																						
図書館・公園へ行く		10																						1
ボランティア・社会・地域活動をする		5																						
ペットの世話や散歩をする		11																						†
銀行・郵便局等の金融機関へ行く		13																						T
病院・介護施設・デイケアへ行く		11																						†
学習する(大学公開講座・研修会)		1																						t
仕事をする(会社・事務所・店など)		5																						t



①【女性・次世代シニア】

女51歳から60歳			1%	台前征	後半	10%	台	20%	台	30%	台	409	6台	50%	6台	609	6以上							
		-													_									H
			⊿ n±.							10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	2
	一日行	動率	4時 前	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10 時		時	時		時		時	時	時	時	時	₂₂ 時	23 時	明隆
朝起きたのは		100																						
昼寝・仮眠したのは		27																						Т
夏たのは		100																						
食事をする		100																						Г
間食・おやつを食べたのは		66																						
お酒を飲んだのは		27																						П
テレビ・DVDをみる、ラジオ・CDをきく		98																						
新聞·雑誌を読む		61																						Т
パソコン・インターネットをする		45																						
ゲーム・囲碁・将棋などをする		12																						Т
砂強・読書をする		18																						Т
趣味のことをする		14																						Т
家事(掃除・洗濯等)をする		95																						
家事(料理・炊事)をする		98																						T
直木や花・庭の手入れや水やり		33																						Т
子供や孫の世話をする		10																						П
ト護をする		6																						T
士事をする(職場以外)		6																						T
目的地への移動		96																						
枚歩に行く		6																						Т
スポーツをする		8																						T
趣味・娯楽の集まりに行く		12																						T
映画・観劇・美術館などに行く		2																						Ť
アウトドアレジャー・海山などへ遠出		3																						
支人・知人宅へ行く		4																						Т
飲食店・居酒屋・喫茶店などへ行く		25																						Т
買物をする		87																						T
申社・寺院・教会へ行く		5																						T
図書館・公園へ行く		4																						Т
ドランティア・社会・地域活動をする		4																						t
ペットの世話や散歩をする		19																						t
銀行・郵便局等の金融機関へ行く		15			l																			٢
病院・介護施設・デイケアへ行く		10																						t
学習する(大学公開講座・研修会)		1			l	t	1	1						1							t	1	t	t
仕事をする(会社・事務所・店など)		8					<u> </u>	†														1		t

②【女性・現在形シニア】

女66歳から75歳			1%	台前往	後半	10%台		20%	台	30%	台	40%	6台	50%	6台	609	6以上	-						
		_																						+
	一日行	動率	4時 前	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10 時	11 時	12 時	13 時		15 時	16 時	17 時	18 時	19 時	20 時	21 時	22 時	23 時	2 ⁴ 時 降
朝起きたのは		100																						Ë
昼寝・仮眠したのは		24																						┸
寝たのは		100																						
食事をする		100																						
間食・おやつを食べたのは		75																						
お酒を飲んだのは		18																						
テレビ・DVDをみる、ラジオ・CDをきく		94																						
新聞・雑誌を読む		72																						
パソコン・インターネットをする		22																						
ゲーム・囲碁・将棋などをする		9																						
勉強・読書をする		13																						
趣味のことをする		33																						Т
家事(掃除・洗濯等)をする		91																						
家事(料理・炊事)をする		93																						
植木や花・庭の手入れや水やり		37																						Т
子供や孫の世話をする		15																						
<u>介護をする</u>		3																						T
仕事をする(職場以外)		5																						T
目的地への移動		92																						T
散歩に行く		15																						T
スポーツをする		13																						T
趣味・娯楽の集まりに行く		14																						T
映画・観劇・美術館などに行く		4																						$^{+}$
アウトドアレジャー・海山などへ遠出		Ö																						十
友人・知人宅へ行く		11																						$^{+}$
飲食店・居酒屋・喫茶店などへ行く		20																						╈
買物をする		84			1	1																	+	+
神社・寺院・教会へ行く		2			1	1	1															1	+	+
図書館・公園へ行く		6				-	-															1	1	+
ボランティア・社会・地域活動をする		3		 		<u> </u>	<u> </u>					 											1	+
ペットの世話や散歩をする		15			 																			+
銀行・郵便局等の金融機関へ行く		15	1	 	1																		-	+
歳11.郵便局等の並融成例へ11へ 病院・介護施設・デイケアへ行く		12	-	-	1	1	1	1												1	-	1	+	+
病院・介護施設・ティクテン・コン 学習する(大学公開講座・研修会)		2	-		 	1	1	1												-	 	1	1	+
子首 9 6 (人子公開講座・研修会) 仕事をする(会社・事務所・店など)		2	<u> </u>		1	1						_	1	1	 					1	1	1	+	+

●身体能力の衰えとともに増える外出時の不安。 運転すること、歩くこと、トイレが近くなる悩み。

今回の最後は、「外出時に感じていること」をみていきましょう。外出時に感じる不満、不安、悩みや 心配事で当てはまるものを聞きました。

グラフ左は男性、右は女性の回答結果です。初めに各対象ごとの上位ランキングをみていきましょう。 【次世代シニア男性(51~60歳)】

1. 自動車の維持費が高い 45% 2. 電車やバスの運賃が高い 23% 3. 夜間照明がない、暗い 15%

【現在形シニア男性(66~75歳)】

1. すぐにトイレに行きたくなる 30% 2. 自動車の維持費が高い28% 3. 自動車の運転に際し身体能力の衰えによる事故が心配 27%

【次世代シニア女性】

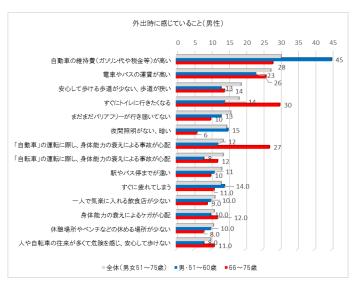
1. 電車やバスの運賃が高い 35% 2. 自動車の維持費が高い 33% 3. 安心して歩ける歩道が少ない、歩道が狭い 24%

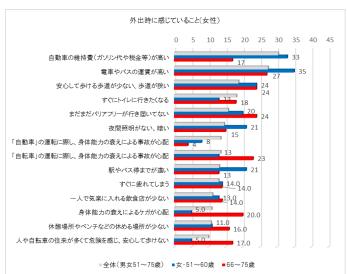
【現在形シニア女性】

1. 電車やバスの運賃が高い 27% 2. 安心して歩ける歩道が少ない、歩道が狭い 24% 2. まだまだバリアフリーが行き届いていない 24%

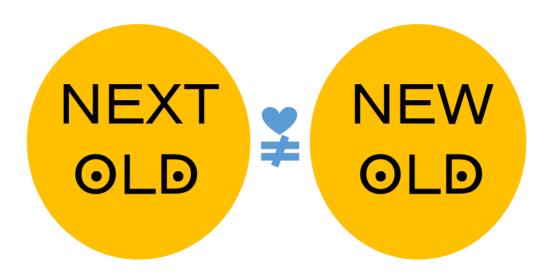
自家用車や公共交通の経済的負担は共通して感じているようですが、現在形シニアになると加齢に伴う身体的な不安が上位に入ってきます。男性は頻尿不安、身体の衰えに伴う運転不安が浮上します。女性では、歩道の狭さなど人や車と交差する際の危険に対する不安のみならず、やはり身体の衰えに伴う段差の危険などを感じています。自転車の運転にも不安を抱きます。男女差はあるもののこれらは共通して年代とともに高まる不安といえましょう。

今回はここまでとなります。最後までお読みいただきありがとうございました。









Copyright@2017 Research Institute for High-Life

連載第二回(予定)

現在の生活には満足?幸せを感じるときは?

公益財団法人ハイライフ研究所