

次世代シニアと 現在形シニア

その意識と行動

NEXT
OLD



NEW
OLD

◎2020年を過ぎる頃から現在の50代は、65歳以上の高齢者の仲間入りをし始めます。今の50代が高齢者の仲間入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？また、高齢者にとつての幸せや生きがいとは、何なのでしょうか？

▼公益財団法人ハイレイフ研究所では、この先の超高齢社会を見据えた研究を行う一環として50代から70代前半男女の生活行動、生活意識調査を実施いたしました。（調査概要を参照）。

▼ここでは、その調査結果の一部を連載コラムとしてご紹介いたします。

「次世代シニア（50代）」と「現在形シニア（60代後半から70代前半）」の年代間比較、男女間比較、ときにそのハザマとなる60代前半の特徴なども織り込みながら、それぞれの意識や行動をお伝えいたします。

▼また、「仮説的」な読み解きや、「一生活者」として感じた生きるためのヒントなども添えていきたいと考えていますので、ぜひご一読下さい。

公益財団法人ハイレイフ研究所

<ハイレイフ研究所「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

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

その意識と行動

NEXT
OLD



NEW
OLD



第七回
気がかりなもの。
それは「健康」。

第七回

気がかりなもの。 それは「健康」。



◇◆調査対象・言葉の定義◆◇

次世代シニア(51歳から60歳)

現在形シニア(66歳から75歳)

- 男性では現在形シニア、女性では次世代シニアの方が、「健康状態は良い」と認識している人がやや多い。
- 次世代シニアは「仕事や人間関係のストレス」が、現在形シニアは「健康寿命を意識する年齢」が、気がかり。
- 現在形シニアの活発な健康行動。「歩く」男性、女性は「食」。
- 健康状態が良くない人は複数の気がかりなことを抱えている。
- 「生活するのに全く問題ない」と「健康状態が良い」、は違う。



NEXT
OLD



NEW
OLD

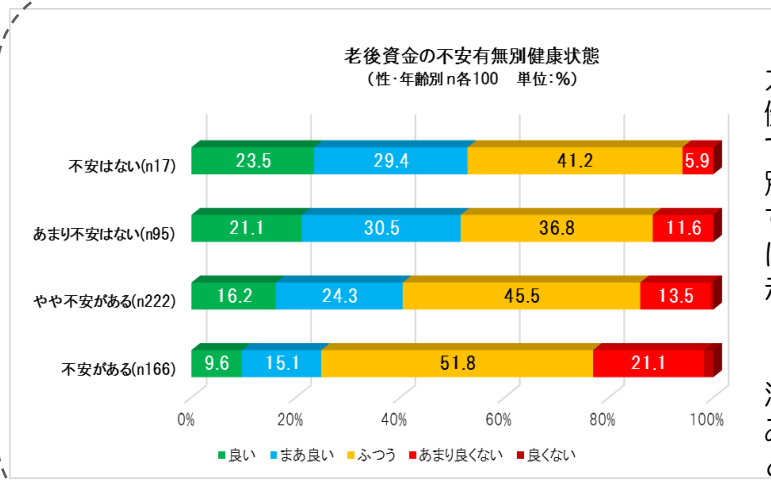
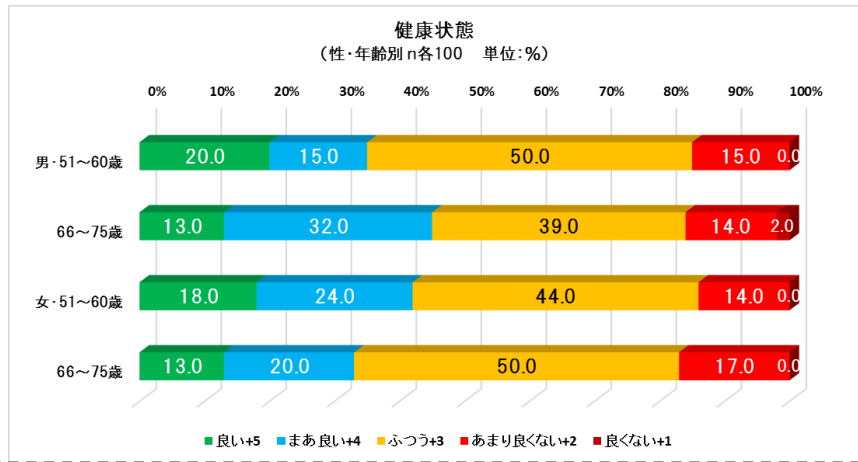
第七回 気がかりなもの。それは「健康」。

1. 健康状態

男性では現在形シニア、女性では次世代シニアの方が、「健康状態は良い」と認識している人がやや多い。

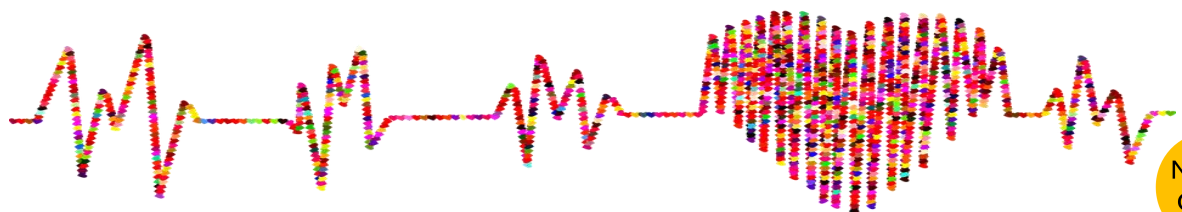
連載第七回は次世代高齢者調査より「健康」に関する意識と行動についてご報告いたします。健康上で気がかりなことは何か、健康維持、改善に向けて日頃行っていることは何か、などについて現在形シニア（66歳～75歳）と次世代シニア（51歳～60歳）並びに男女を比較しながら現状を探っていきたいと思います。

はじめは「健康状態についての良し悪し」を聞いた結果です。「健康状態は良い（良い+まあ良い）」と答えた人は、男性の場合、次世代シニア（35%）より現在形シニア（45%）の方がやや多く、女性では次世代シニア（42%）の方が現在形シニア（33%）よりやや多いという逆の傾向を示しています。「健康状態は良くない（あまり良くない+良くない）」という人の率は、どの性・年齢層も大差なく10%台半ばとなっています。健康状態の年齢階層別で男女が逆の傾向を示した点については次項で要因を探ってまいります。



「健康格差」という言葉があります。経済力、職業、地域など社会経済的な要因による健康状態の差を示し、社会的な問題ともなっています。そこで「老後資金の不安の有無」別に健康状態を集計したものが左のグラフです。「老後資金の不安＝経済的不安」の程度による健康格差の存在をうかがわせる結果を示しています。

経済力の差が食生活習慣、健康診断や受診治療などの医療行動、仕事環境などの差を生み、その蓄積が健康格差につながると考えると、この問題の深刻さを実感させられます。



次世代シニアは「仕事や人間関係のストレス」が、 現在形シニアは「健康寿命を意識する年齢」が、気がかり。

次は「健康や病気のことで気がかりなこと」が何か、です。表は30項目の中から選ばれた「気がかりなこと」の上位ランキングです（単位は％）。

【男性比較】次世代シニアの方が高く現在形シニアとの間に10%以上差がみられた項目は「仕事や人間関係でストレスを感じる（29%差）」「アルコールを飲みすぎてしまう（15%差）」
現在形シニアの方が高く同様に10%以上の差がみられた項目は「つまずくなど足腰の衰えを感じる（15%差）」「健康寿命という言葉を意識する年齢になった（13%差）」となっています（低い方の項目はいずれもランク外！）。前項「健康状態の良さ」で、やや次世代シニアが下回るのは、仕事で多忙な年代ゆえの精神的ストレス、その解消手段のはずの飲酒が身体的ストレスを誘発、身体の不調をより強く感じる姿が想像できます。

【女性比較】同様の比較で次世代シニアの方が10%以上高い項目は「仕事や人間関係でストレスを感じる（11%差）」「更年期など年齢からくる体質変化で体調不良（19%差）」など。高齢者の方が高い項目は「健康寿命という言葉を意識する年齢になった（17%差）」「つまずくなど足腰の衰え（12%差）」などとなっています。また「目の疲れやかすみなどで見えづらい」は共通1位、かつ男性より高い項目となっています。

健康や病気で気がかりなこと(MA)

		男性		
		51歳～60歳	66歳～75歳	
1	目の疲れやかすみなどで、見えづらくなったこと	36	腰痛・ひざ痛・関節痛など体のあちこちに不調や痛み	40
2	腰痛・ひざ痛・関節痛など体のあちこちに不調や痛み	33	疲れやすいなど体力の衰えを感じる	34
3	仕事や人間関係でストレスを感じる	31	現在、治療中の病気のこと	33
4	疲れやすいなど体力の衰えを感じる	29	目の疲れやかすみなどで、見えづらくなったこと	32
5	物忘れが多くなったこと	28	物忘れが多くなったこと	30
6	現在、治療中の病気のこと	24	病気のおそれがあり生活習慣改善を求められている	24
7	アルコールを飲みすぎてしまうこと	23	つまずくなど足腰の衰えを感じる	24
8	太りすぎ、やせすぎなど体型が変わったこと	20	頻尿になったこと	24
9	頻尿になったこと	20	健康寿命という言葉を意識する年齢になったこと	24
10	病気のおそれがあり生活習慣改善を求められている	18	新しいことをする意欲や好奇心がうすれたこと	18

年齢別 n=各100 単位：％

健康や病気で気がかりなこと(MA)

		女性		
		51歳～60歳	66歳～75歳	
1	目の疲れやかすみなどで、見えづらくなったこと	48	目の疲れやかすみなどで、見えづらくなったこと	48
2	腰痛・ひざ痛・関節痛など体のあちこちに不調や痛み	40	腰痛・ひざ痛・関節痛など体のあちこちに不調や痛み	45
3	疲れやすいなど体力の衰えを感じる	39	健康寿命という言葉を意識する年齢になったこと	34
4	現在、治療中の病気のこと	23	物忘れが多くなったこと	31
5	太りすぎ、やせすぎなど体型が変わったこと	20	疲れやすいなど体力の衰えを感じる	29
6	更年期など年齢からくる体質変化で体調不良なこと	20	現在、治療中の病気のこと	28
7	寝たきりなど体が不自由になり介護が必要な状態になること	19	何回も起きてよく眠れないこと・睡眠が浅くなったこと	24
8	物忘れが多くなったこと	18	新しいことをする意欲や好奇心がうすれたこと	22
9	根気がなくなり、飽きやすくなったこと	18	つまづくなど足腰の衰えを感じる	21
10	新しいことをする意欲や好奇心がうすれたこと	18	太りすぎ、やせすぎなど体型が変わったこと	21

年齢別 n=各100 単位：％

色分け

- 50%以上
- 40%台
- 30%台
- 20%台
- 10%台



NEXT
OLD

NEW
OLD

現在形シニアの活発な健康行動。「歩く」男性、女性は「食」。

ここでは「健康維持・改善のために日頃（週1回以上）やっていること」の回答をみていきましょう。下のランキング表（行動率の高い順）で、まず気付くのが、次世代シニアに比べて現在形シニアの行動率が総じて高いことです。特に男性において大きな差がみられます。

- 【男性比較】次世代シニアの方が現在形シニアより10%以上高い項目は「特にない」を除いて1つもありません。現在形シニアの方が高いのは「ウォーキングや散歩（31%差）」「規則正しい生活（22%差）」「和食中心の食生活（20%差）」など11項目に及びます。
- 【女性比較】男性同様、女性も次世代シニアの方が高い項目はなく、現在形シニアの方が高いのは「腸内環境によい食物摂取（20%差）」「体重計、血圧計などで数値測定（18%差）」「塩分控えめな食事（17%差）」などの8項目となります。
- 行動率の高さで目立つのは、現在形シニア男性の「ウォーキング・散歩」と女性全般の「栄養バランスの良い食事」です。私たちが健康のために、食べる・動く・眠る、に配慮した生活を営みたいものです。

健康の維持・改善のために日頃（週1回以上）やっていること(MA)

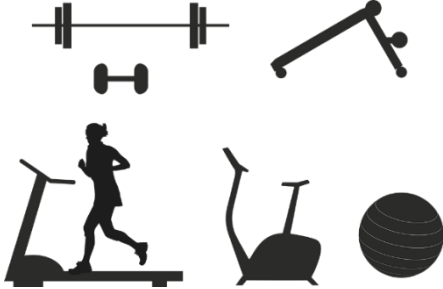
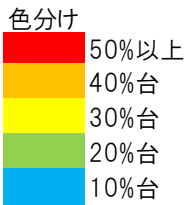
		男性	
		51歳～60歳	66歳～75歳
1	十分な睡眠時間の確保	29	ウォーキングや散歩 57
2	ウォーキングや散歩	26	規則正しい生活 48
3	規則正しい生活	26	塩分控えめな食事 41
4	塩分控えめな食事	23	体重計、血圧計などで数値を測定 38
5	体重計、血圧計などで数値を測定	22	十分な睡眠時間の確保 37
6	サプリメントなど健康食品の摂取	21	栄養バランスの良い食事 36
7	特にない	19	早寝早起き 33
8	筋力アップトレーニング	17	和食中心の食生活 26
9	栄養バランスの良い食事	17	歩数計などで活動量を測定(スマホなど含む) 26
10	腸内環境によい食物の摂取(乳酸菌・食物繊維など)	17	健康や病気に関する情報番組の視聴 25

年齢別 n=各100 単位:%

健康の維持・改善のために日頃（週1回以上）やっていること(MA)

		女性	
		51歳～60歳	66歳～75歳
1	栄養バランスの良い食事	39	栄養バランスの良い食事 44
2	規則正しい生活	32	腸内環境によい食物の摂取(乳酸菌・食物繊維など) 43
3	ウォーキングや散歩	28	ウォーキングや散歩 42
4	サプリメントなど健康食品の摂取	26	体重計、血圧計などで数値を測定 40
5	十分な睡眠時間の確保	26	塩分控えめな食事 37
6	ストレッチや柔軟運動	24	規則正しい生活 37
7	腸内環境によい食物の摂取(乳酸菌・食物繊維など)	23	健康や病気に関する情報番組の視聴 30
8	体重計、血圧計などで数値を測定	22	和食中心の食生活 28
9	笑うことで免疫力強化	21	ストレッチや柔軟運動 24
10	塩分控えめな食事	20	早寝早起き・十分な睡眠時間の確保・笑うことで免疫力強化 23

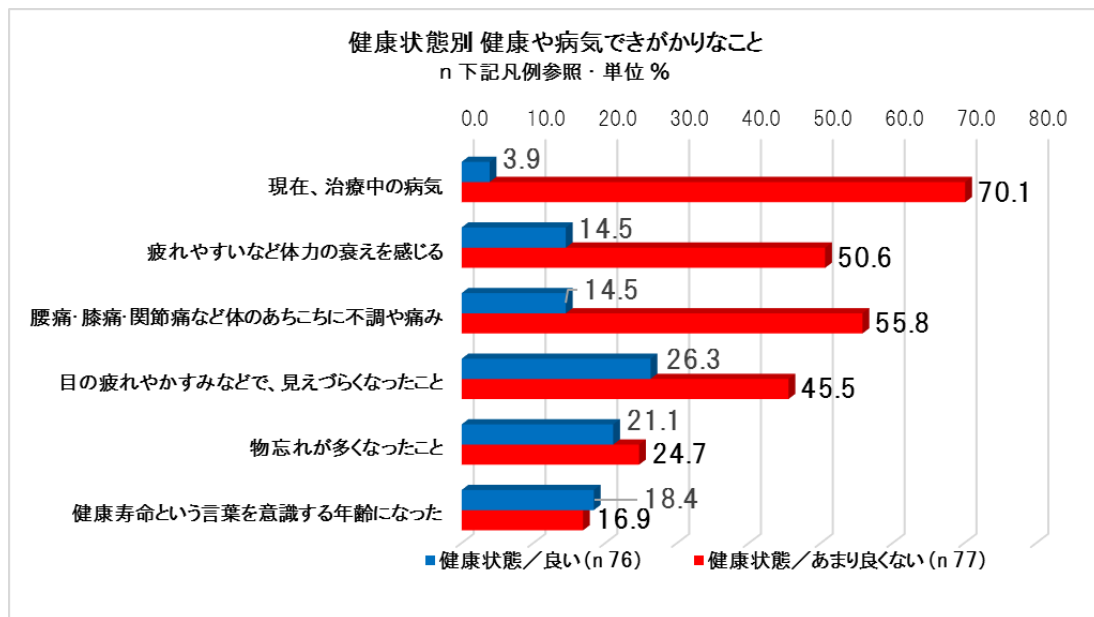
年齢別 n=各100 単位:%



4. 健康状態別の「健康や病気で気がかり」と「健康のために日頃やっていること」

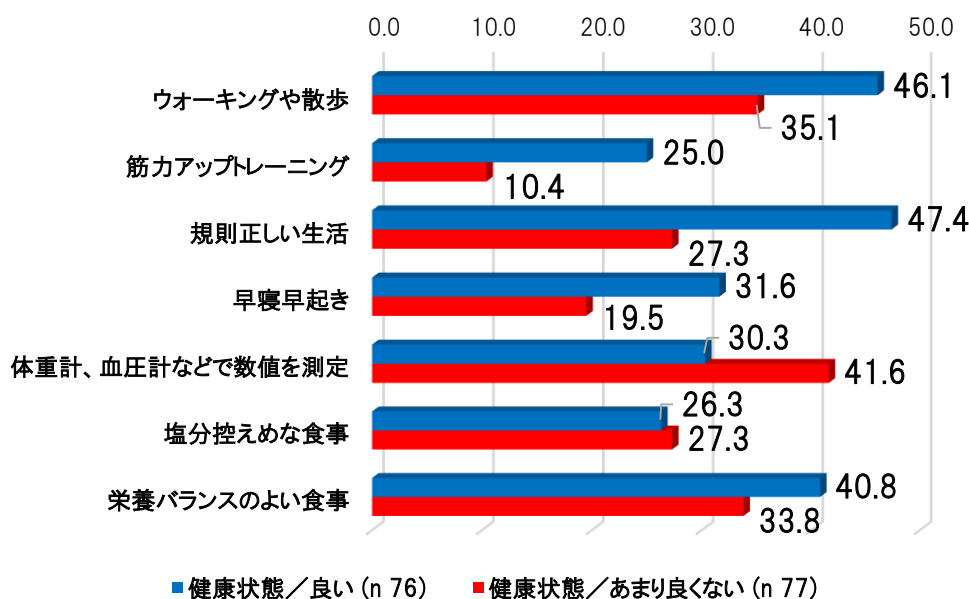
健康状態が良くない人は複数の気がかりなことを抱えている。

次に、「気がかりなこと」と「日頃やっていること」について、性・年代を問わず健康状態の良い人と良くない人ではどのような違いがあるのかをみましょう。健康状態が「良くない」と答えた人は僅少のため、ここでは回答数が近い「良い」と「あまり良くない」人を見比べます。下のグラフで明らかのように「あまり良くない」人の7割は「治療中の病気」「体力の衰え」「腰痛・膝痛などの不調や痛み」「見えづらさ」など、複数の気がかりを抱えていることがわかります（複数回答を足し上げると200%以上となる）。



次に「日頃やっていること」をみましょう。「健康状態が良い」人の方が「あまり良くない」人に比べて10%以上高い行動率を示す項目は「規則正しい生活（20%差）」「筋力アップトレーニング（15%差）」などとなります。因果関係はここでは測ることはできませんが、体に不調があると規則正しい生活もままならない側面も、規則正しい生活が健康状態を維持する側面もあるでしょう。元気なうちは規則正しい生活を心がけ、不調がある場合は出来る範囲でなにか一つでも生活のリズムを維持する習慣を持つことが大切なのではと思わせる結果でした。

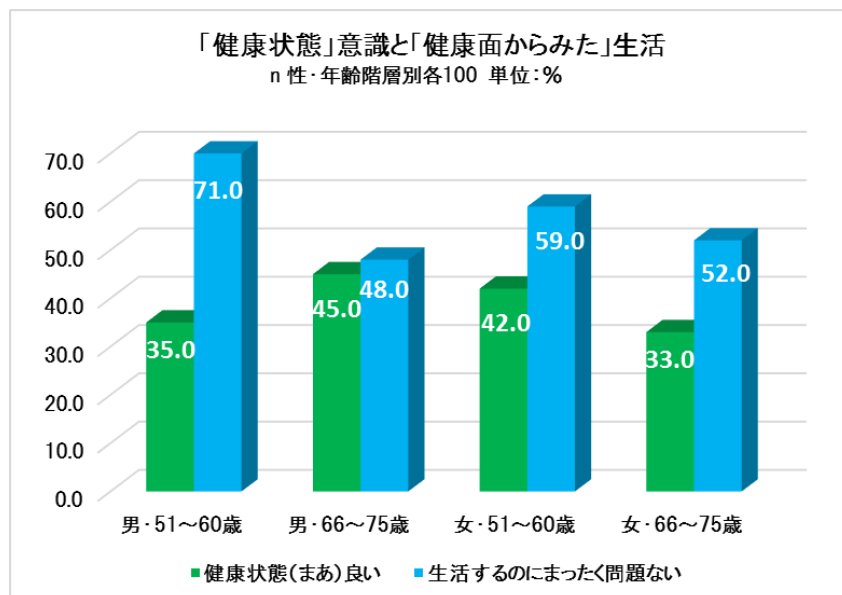
健康状態別 健康維持・改善のために日頃行っていること
(n 下記凡例参照・単位 %)



NEXT
OLD

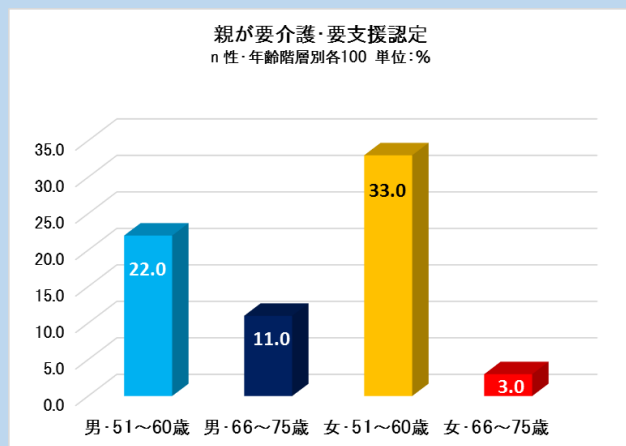
NEW
OLD

「生活するのに全く問題ない」と「健康状態が良い」、は違う。



健康面からみてふだんの生活を営むのに問題はないか、外出や入浴など人の手助けが必要かを聞き「生活するのにまったく問題ない」と答えた人の率と、1の項「健康状態」で「良い（まあ良いを含む）」と答えた人の率を比較したのが上のグラフです。性・年代別、共通して「問題ない」率が上回っています。このギャップは何でしょう。健康状態は「ふつう」と答えた人が多数派であるのも事実ですが「良い」と言えない人たちの「自覚症状のない生活習慣病は抱えている」「生活に問題があるとまではいえないが腰痛を抱えている」「からだに問題はないが精神的ストレスや疲労を抱えている」「健康とまではいえず普通かな」など、様々な声が想像できます。「健康」という概念に人が求めるものは、健常な人と深刻な病気の治療をしている人とでは大きく異なるでしょう。しかし「健康」について人が思うとき「今よりもっと」「いつまでも」という祈りのような気持ちがこめられているのではないかと推察します。

調査では「介護認定の有無と程度」を自分自身と家族について聞いています。自分自身認定有りは僅少でした。一方で、親（父母）が「要支援・要介護認定を受けている」人は、下のグラフが示すように、次世代シニア（51～60歳）に多くなっています。実際に「介護している」ことを示す数字ではありませんが、介護で離職する50代が社会で顕在化している問題の裾野を窺わせます。



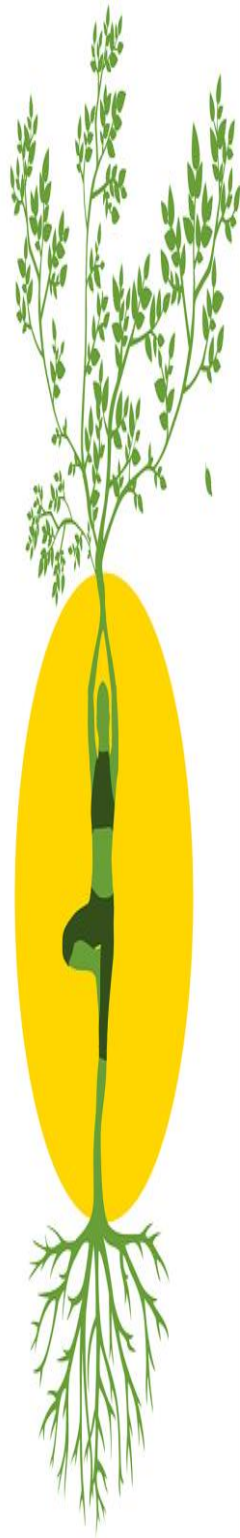
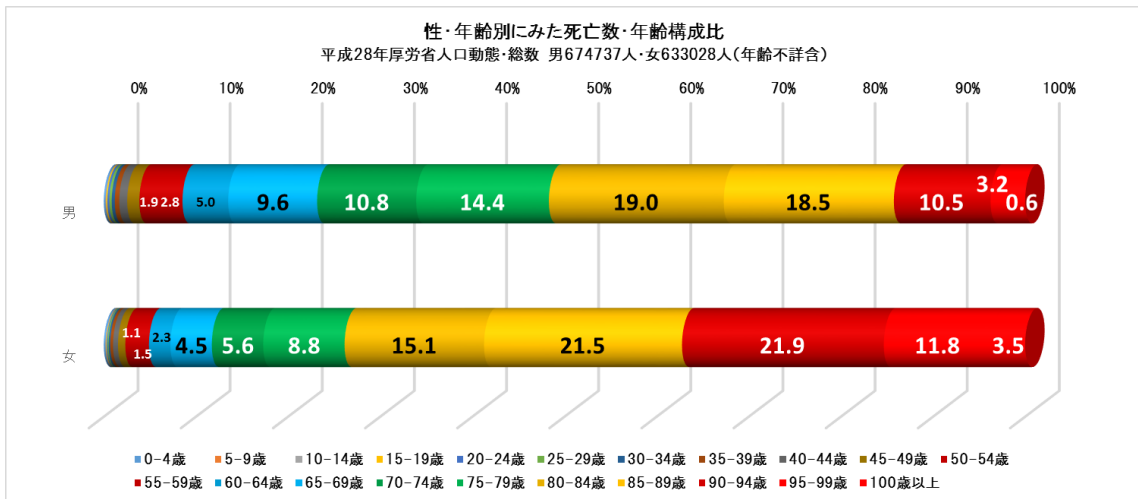
結びに。

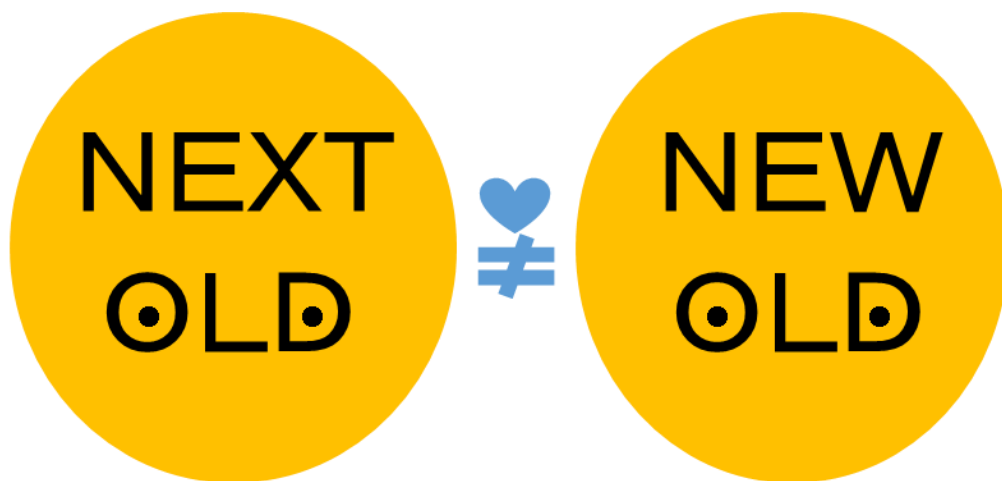
以上、ハイライフ研究所「次世代高齢者調査」の「健康」に関する結果の中からご紹介してきました。最後に健康に関連した公的統計に目を向けてみましょう。

- 日本人の平均寿命は女性87.14歳、男性80.98歳（厚生労働省・2016年簡易生命表）
- 日本人の健康寿命は女性74.79歳、男性72.14歳 ※健康寿命=日常生活に制限のない期間（厚生労働省の2016年簡易生命表と同省2016年国民生活基礎調査よりニッセイ基礎研究所が算出）
- 全国の100歳以上の高齢者は約6万7千人で過去最多。女性が88%を占める。（2017年9月1日時点、住民基本台帳を基に厚生労働省が調査）
- 65歳以上要介護（要支援）認定者数は620万人、内75歳以上が545万人。（厚生労働省「介護保険事業状況報告（暫定）」平成29年4月分）

また、リンダ・グラットン、アンドリュー・スコット著「ライフシフト（100年時代の人生戦略）」の影響、超長寿社会を見据えた経済・社会システム実現のための政策グランドデザインを検討する「人生100年時代構想会議」の内閣開催などを受け「人生100年」という言葉もよく見聞きするようになりました。そして、平均寿命があり、健康寿命がある。例えば定年を契機に高齢期の人生設計を考える際、人は何歳まで生きることを想定して設計するのでしょうか。平均寿命を想定し、少しでも健康寿命を伸ばすよう心がけ、好きなこと、好きな場所、好きな人との時間を充実したものとするという人が多いのではないのでしょうか。一方で、寿命の平均はあくまで「平均」。あと5年なのか、あと40年生きるのか、勿論わかりません。

下図は昨年1年の死亡者の年齢分布を男女別にみたグラフです。縁起でもないと思わず、前向きな気持ちでご覧下さい。80歳未満で亡くなった方（緑色から左）は男性の場合約半数、女性は約4人に一人です。このグラフに私は「平均」よりもリアルなものを感じます。何歳までかわからない不確実性に満ちた人生、その長さの可能性もふり幅が大きくなる中、高齢期の人生設計は、この年齢までは「〇〇期」、もっと生きたら「△△期」と分けてみるのも一考です。日頃の生活習慣に留意することで健康の種を植え、水をまき、命を育み伸びて行く収穫多き人生を歩みたいものです。最後までお読みいただきありがとうございます。





Copyright©2017 Research Institute for High-Life

連載第八回予定

「意識としての老後」(仮称)。

公益財団法人ハイレイフ研究所