高齢者の健康と生活

「長寿社会における暮らし方の調査」の結果報告

平成13年7月
（財）東京都老人総合研究所

ごあいさつ

皆様におかれましては、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、私ども東京都老人総合研究所は、米国ミシガン大学と共同して、全国の高齢者を対象とする調査を1987年の第1回調査より3年おきに実施してまいりました。1999年には、皆様の多大なご協力を賜りまして第5回目の調査を実施することができましたことを、厚くお礼申し上げます。

本小冊子は、第5回調査の結果をまとめたものです。健康、くらしむき、家族、友人や近隣との関係など、高齢者の皆様が直面しやすい身近な問題について明らかになったことを、簡単にご紹介させていただきました。

今後の保健・福祉政策に役立てるための貴重なデータを得ることができましたことを感謝いたしますとともに、今後とも、私どもの研究にご理解・ご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

平成13年7月

(財)東京都老人総合研究所
所長　鈴木　紘一

同じ高齢者でも60代の人と80代の人ではかかえている問題も異なります。研究の上では、65歳から74歳までを「前期高齢者」、75歳以上を「後期高齢者」とよんで区別することが多いようです。前期高齢者と比較しながら、後期高齢者の健康やくらしむきの特徴をみてみました。

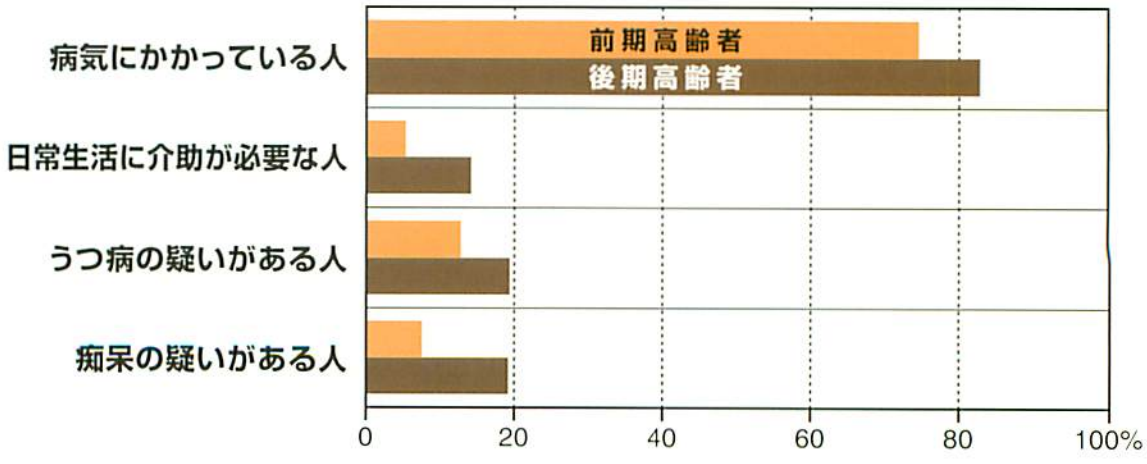
健康とくらしむき

1 健康の状態

健康状態をはかる物指しには、さまざまなものがあります。ここではその物指しとして、かかっている病気があるか、入浴や食事など日常生活に介助が必要か、うつ病の疑いがあるか、痴呆の疑いがあるかを用いました。図1のように、どの物指しでみても、後期高齢者は前期高齢者より健康状態が良くありません。特に、日常生活に介助が必要な人と痴呆の疑いがある人の割合については、後期高齢者は、前期高齢者より2～3倍高い値でした。

今後は後期高齢者の数が増えるとみられているため、それに伴って介助や介護を必要とする人の全体の数も増えると考えられます。

図1 前期高齢者と後期高齢者の健康の状態



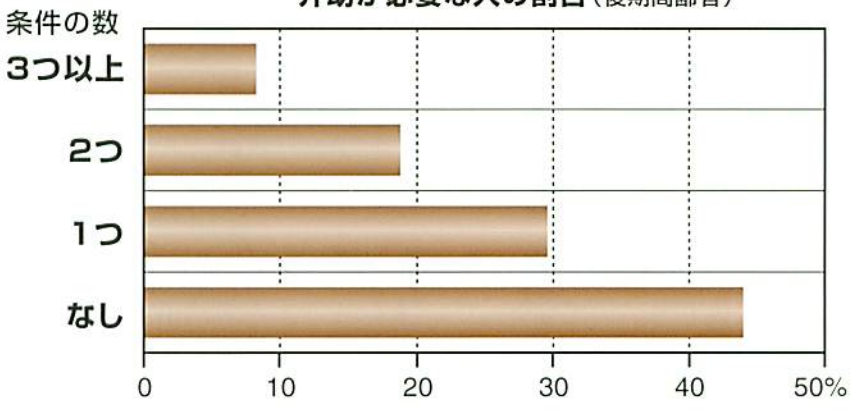
2 なぜ健康に違いが生まれるのか

しかし、すべての後期高齢者の健康状態が悪いわけではありません。元気で活発に活動している人もいれば、寝たきり状態にある人もいるなどさまざまです。どのような人の健康が良好なのでしょうか。

わたくしたちの研究では、**「たばこを吸わない」「運動をしている」「地域組織に参加している」「友人がいる」「経済的に困っていない」ことが、健康に良いことがわかりました。**

図2は、後期高齢者がこれらの条件にいくつあてはまるかによって、介助が必要な人の割合にどのくらいの差があるかを示したものです。3つ以上の条件にあてはまる人では、あてはまる条件のない人に比べて介助が必要な割合が4分の1以下でした。75歳以上という年齢に達した後においても、**日ごろの生活の送り方によって健康状態に大きな違いがうまれるのです。**

図2 健康に良い条件の数と介助が必要な人の割合（後期高齢者）



転倒に注意！

高齢者が転倒すると、それがきっかけとなり、ねたきりになりやすいといわれています。転倒を未然に防ぐために、室内環境に問題がないか点検してみましょう。

- ●照明が暗い場所がある
- ●床や廊下に滑りやすい敷物がある
- ●床が滑りやすい
- ●物が床の上に置かれている、散らかっている
- ●身体を曲げたり、手を高く伸ばさなければならないところに、物を保管している
- ●部屋、浴室、トイレの入口などに段差がある

※以上のうち、該当する項目が3つ以上ある場合には、まったくない場合と比較して転倒の危険性が2.6倍も高まります。

3 くらしむき

夫のいない女性は、きびしい状況に

食事をする、旅行に行く、病院を受診する、介護サービスを受ける、これらは無料ではありません。生活を充実させるために、それなりの支出はさけられないのです。

年収をみると、性別や年齢、配偶者がいるかどうかによって収入が大きく異なります（図3）。前期高齢者よりも後期高齢者の方が収入が少なく、また、配偶者がいる人よりもいない人の方が収入は少なくなっていました。特に、夫のいない女性の年収の平均は200万円より少なく、女性は配偶者がいないことによって収入が大きく減少することがわかります。そして、このような傾向は、収入だけでなく預貯金などの貯蓄の総額についても、同じようにみられました。

ひとりぐらしで配偶者のいない人は、配偶者のいる人に比べて生活費があまりかからないので、収入が少なくてもやっていける、と思われる方もいるでしょう。しかし、「あなたのお宅では、生活費は1ヶ月に最低いくら必要ですか」という質問の回答と、実際の収入の差額についてみると、実際の収入が必要な生活費を下回っている人の割合は、前期高齢者よりも後期高齢者の方が多く、配偶者がいる人よりもいない人の方が多いという結果になりました。特に夫のいない女性では、5割前後の人の収入が不足しています（図4）。

収入にせよ、貯蓄額にせよ、配偶者のいない高齢の女性がきびしい状況におかれていることに変わりはありません。今後、何らかの対策が必要でしょう。

図3 年収の平均

（配偶者がいる人は夫婦合わせての年収）

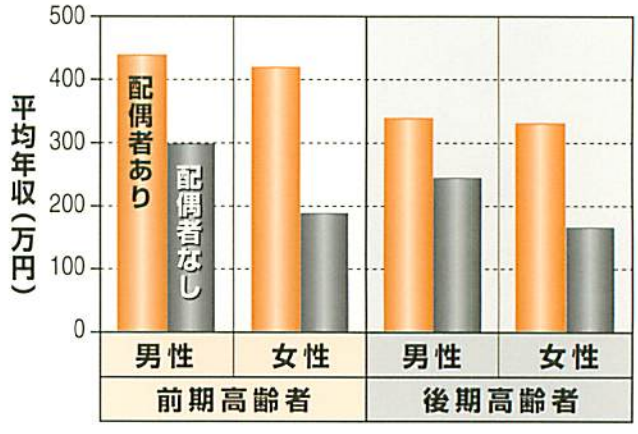
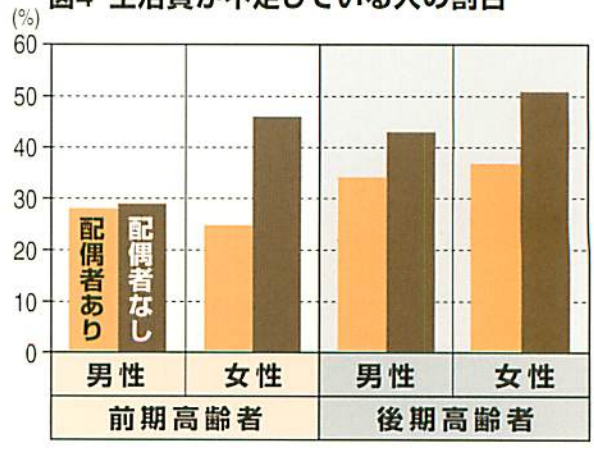


図4 生活費が不足している人の割合



家　族

1 高齢者を支える家族

男性は妻、女性は子ども

ここでは、後期高齢者がまわりの人から必要な支えを得ることができているか、またそのような支えを誰から得ているかをみてみました。

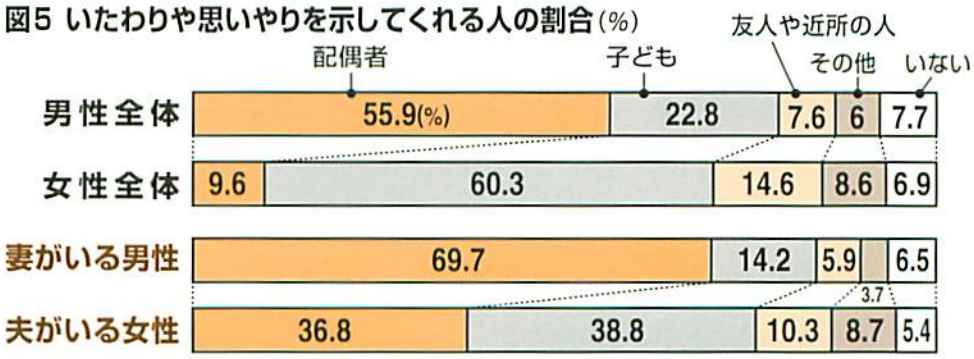
「いたわりや思いやりを示してくれる人」がいるかどうかについては、男女ともに9割の人が「いる」と答えています。いたわりや思いやりを示してくれる人は誰かをみると、図5に示したように、男性では「妻」をあげる人が圧倒的に多く、5割を超えていました。女性では、「夫」をあげる人が1割で、そのかわりに、「子ども」をあげる人が6割と多くなっています。さらに、女性では「友人や近所の人」をあげる人の割合が男性の約2倍ありました。

女性の場合精神的な支えになってくれる人として配偶者をあげる割合が低い理由として、配偶者に先立たれた人が多いことが考えられます。それでは、配偶者がいる人に限ったら女性でも配偶者からいたわりや思いやりを示してもらう人が多くなるでしょうか。図5のように、男性の約7割が「配偶者」と回答しているのに対し、女性ではその割合は4割です。「子ども」をあげる人は、男性で約1割、女性で4割でした。配偶者のいる人に限定しても、女性では男性に比べると配偶者を精神的な支えにしている割合が少ない反面、子どもを支えにしている人が多いことがわかります。

「ちょっとした手助けをしてくれる人」についても、男性は妻、女性は子どもという回答が多くみられました。

高齢者を日ごろから支える人として、男性は妻、女性は子どもがもっとも大事であることがわかります。

図5 いたわりや思いやりを示してくれる人の割合(%)

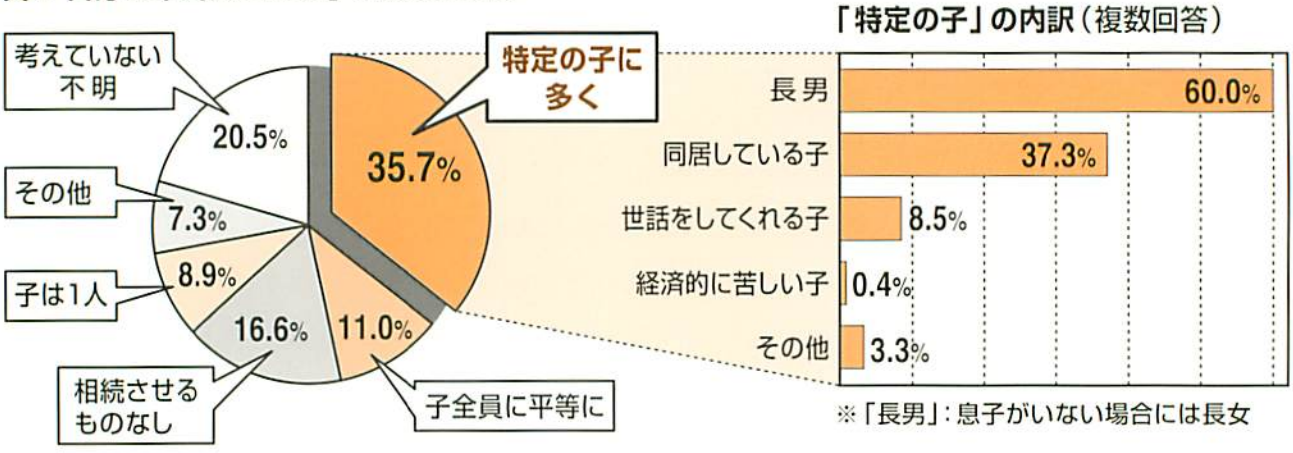


2 子どもへの相続

後期高齢者が自分の死後、財産（家、土地などの不動産）をどのように相続させようと考えているのか聞いてみると、図6のようになりました。**「特定の子どもに多く相続させる」が3分の1を超えて一番多くなっています。**

では、特定の子どもとは誰なのでしょうか。「長男」という回答がもっとも多く、ついで「同居している子」「世話をしてくれる子」の順となっています。しかし、長男という回答には、長男がいずれ同居や介護をしてくれるという期待が込められているかもしれません。もっとも、どう相続させるかまだ考えていない人も少なくありません。

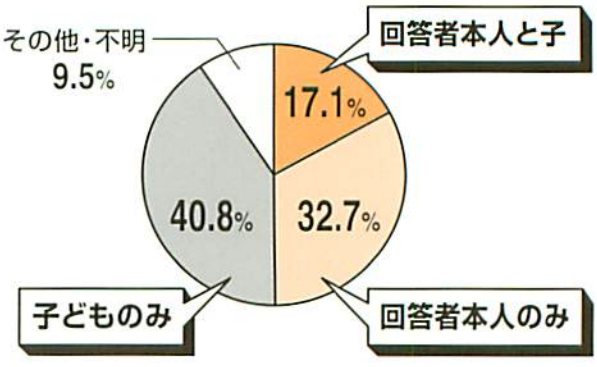
図6 自分の不動産をどの子に残したいか



それでは、配偶者が死亡して、実際に相続を経験した人はどのような相続をしたのでしょうか。図7のとおり、不動産があった人では子どものみに相続させた人が多くなっています。さらに詳しく調べると、長男に多く相続させるとともに、その長男と同居している人が多いこともわかりました。回答者本人（残された配偶者）のみが相続した場合も約3割と多くなっています。**亡くなった高齢者の多くは、残された配偶者の生活を心配して配偶者に相続させるか、長男に相続させて配偶者をみさせようと考えていたようです。**

相続の仕方には地域差もありました。東北や北陸地方では子どもが相続して同居している人が多いのですが、東京などでは残された配偶者が相続することが多いようです。

図7 死亡した配偶者の不動産を誰が相続したか



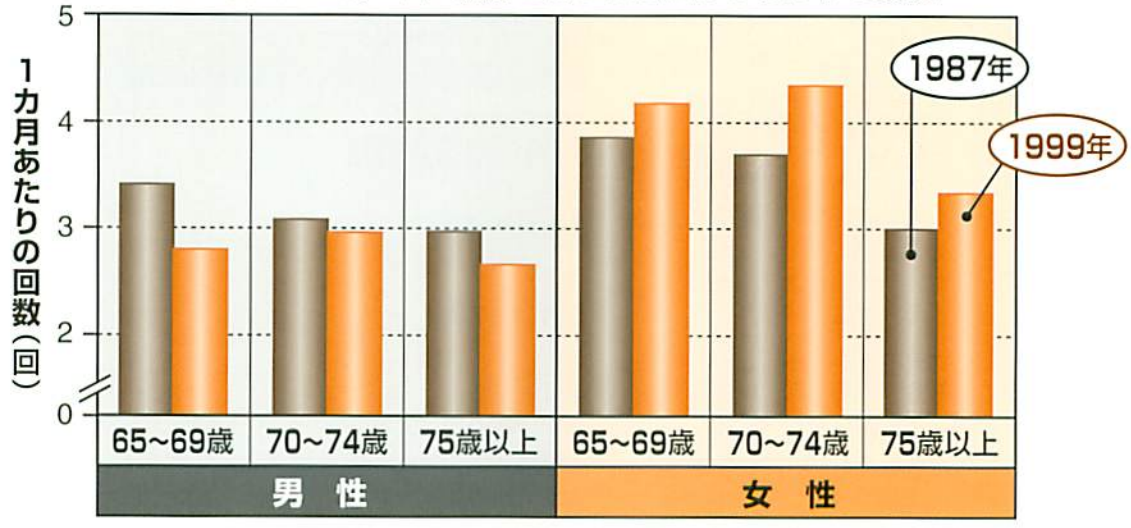
友人や近隣とのつきあい

女性のつきあいは、ますます活発に

友人や近隣など家族以外の人々との関係はどうでしょうか。ここでは、今回（1999年）の調査の結果を、12年前（1987年）の高齢者と比べながら紹介します。

図8は、友人や近所の人、親戚と会ったり、出かけたりする交流の回数を、男女別に示したものです。74歳までの前期高齢者では、平均して男性では月3回、女性では月4回、75歳以上の後期高齢者でも、男女に共通して月3回くらいは友人たちと交流していることがわかります。この交流の回数は、女性の方が男性より多いのですが、興味深いことに、1987年と比べると1999年にはこの男女差がさらに大きくなっています。

図8 友人・近所の人・親戚と会ったり出かけたりする回数



図には示していませんが、同じ傾向は、親しい友人の数や、友人たちと電話で話す回数についてもみられました。つまり、1999年の女性高齢者は、12年前の女性高齢者に比べて、家庭の外でのつきあいをより活発に持つようになったというわけです。ところが、男性では女性のような傾向はみられず、むしろ1999年の方が交流は少ない傾向がみられます。このように、高齢者の状態は、いつも同じわけではなく、社会や時代の影響を受けることもあります。

良い人間関係をもつことは、心身の健康を保つ上で大切な条件の1つと言われています。年をとっても豊かな人間関係をもてるような社会にしていきたいものです。

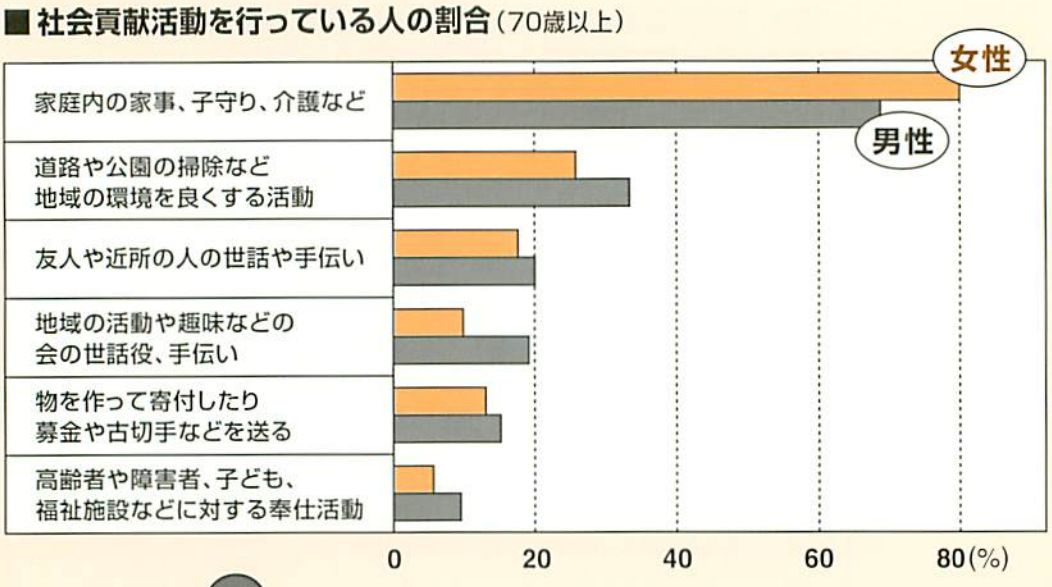
高齢者も社会を支えている

年をとると人の世話になることが多く、何の役にもたっていないと思っている人も多いのではないでしょうか。実際には、多くの高齢者が、家庭や地域で人や社会に貢献しています。わたくしたちの調査でも、70歳以上の8割近くは、家庭や地域で何らかの貢献活動を行っていました。その内容としては、「家事や子守り、介護など家庭内での貢献」がもっとも多く、ついで「道路や公園の掃除など地域の環境を良くする活動」「友人や近所の人の世話や手伝い」「地域の活動や趣味などの会の世話役、手伝い」といったことが行われていました。

社会への貢献というと、障害者や高齢者の施設で行うボランティア活動のような特別なものを想像するかもしれませんが、家庭内や地域など身近なところでできるちょっとしたことであっても良いのです。何もしていない人とくらべると、このような貢献を少しでもしている人の方が、生きがいを感じて生活している割合が3倍ほど高くなっていました。

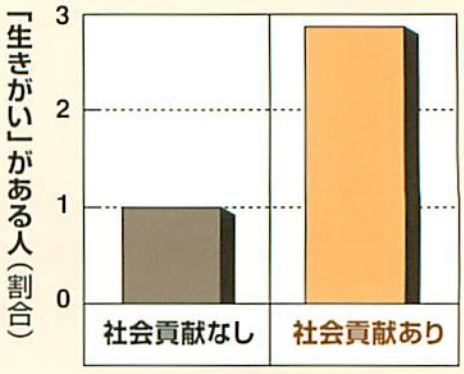
小さな貢献であってもそれを行うことは、自分自身のいきいきとした生活につながるといえます。

■社会貢献活動を行っている人の割合（70歳以上）



■社会貢献と生きがい

「社会貢献なし」を1とした場合



高齢者の健康と生活

調 査 の 概 要

過去4回のいずれかの調査に協力してくださった2,718人と、今回新たに全国から無作為抽出された70歳以上の2,000人の計4,718人を調査対象としました。調査は平成11年10月に訪問面接法によって実施し、3,483人（回収率73.8%）の方からご協力をいただきました。

本プロジェクトは、厚生省（現、厚生労働省）の厚生科学研究費補助金長寿科学総合研究事業（平成10年～12年）、東京都老人総合研究所短期プロジェクト、米国国立老化研究所（National Institute on Aging）より助成を受けました。

平成13年7月発行

高齢者の健康と生活
「長寿社会における暮らし方の調査」の結果報告

編集・発行／**（財）東京都老人総合研究所**
〒173-0015 東京都板橋区栄町35-2
☎03-3964-3241（代表）

デザイン／松下 園子
〒140-0003 東京都品川区八潮5-6-32-1205 ☎03-3790-3757

印　　刷／（有）ストリームス
〒112-0005 東京都文京区水道2-6-4 S-BOX ☎03-5977-2821

R50
古紙配合率50%再生紙を使用しています