

高齢者の健康と生活

no.2



「長寿社会における暮らし方の調査」
1999年、2002年調査の結果報告

2004年3月

東京都老人総合研究所／東京大学／ミシガン大学

ごあいさつ

本研究プロジェクトは、高齢者がより健康で幸福な老後を送るための条件を明らかにすることを目的とし、1987年(昭和62年)より3年ごとに全国の高齢者を対象とする調査を実施してまいりました。2002年(平成14年)には、多くの皆様からのご協力をいただき第6回目の調査を実施することができました。

この小冊子は、1999年(平成11年)の第5回調査と2002年の第6回調査の結果を中心にまとめたものです。1999年の調査結果につきましては、東京都老人総合研究所よりすでにご報告申し上げますが(平成13年7月発行)、今回の第2報では、日本とアメリカの高齢者の比較、3年間の変化の様子や心身の健康をより良く保つための条件など、前回よりさらに発展させた内容となっております。また、子どもへの援助や社会貢献・余暇活動についてもとりあげ、援助されるだけではない高齢者像にも光をあてました。

近年、高齢者の大幅な増加、介護保険制度の導入など、高齢者を取りまく社会状況は大きく変化しており、本研究がスタートした17年前にも増して高齢者研究の重要性が高まっています。これまでのご支援に深く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・ご協力をたまわりますようお願い申し上げます。

2004年3月

「長寿社会における暮らし方の調査」
2002年調査実施メンバー 一同

高齢者の 日米比較

どこが同じで、どこがちがう？

ほかの国と比較することで、日本の高齢者の特徴がよりはっきりすることがあります。
ここでは、私たちの調査の結果をアメリカでの結果と比較してみました。
いずれも65歳以上の結果です。

日本の高齢者は健康状態が良好 —ただし男性の喫煙率は高い

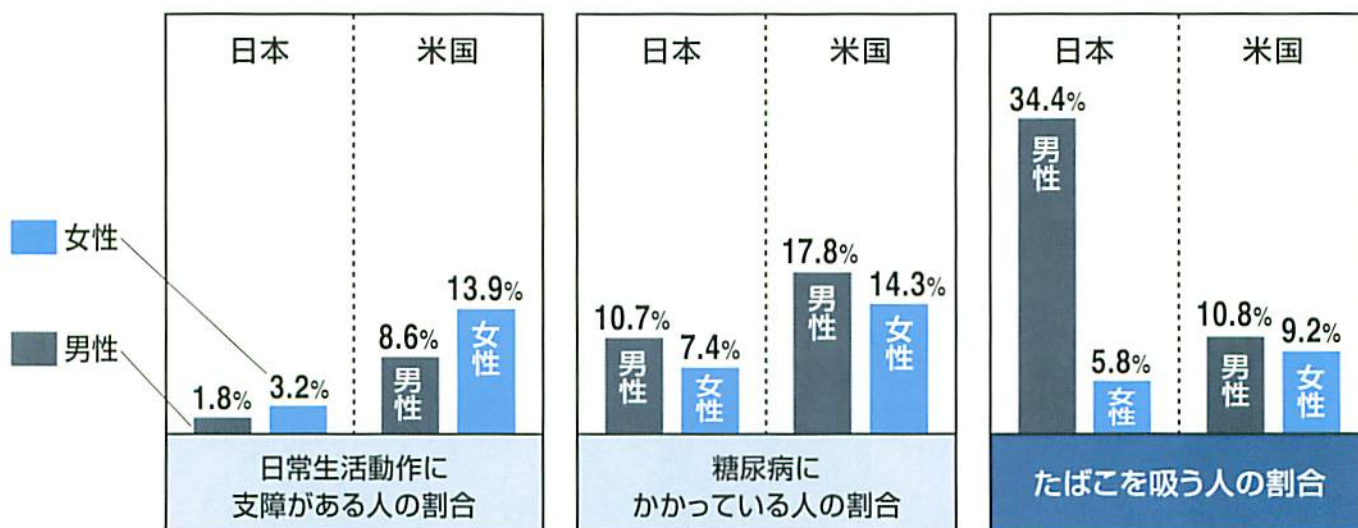
まず、健康や健康に影響を与える生活習慣についてみてみましょう〔図1〕。

日本の高齢者は米国の高齢者に比べて、日常生活動作(入浴、食事、外出など)に支障のある人の割合や、糖尿病と診断されている人の割合が低く、健康状態は良好といえます。その一方で、女性のほうが男性より日常生活動作に支障のある割合が高く、男性のほうが女性より糖尿病にかかっている割合が高いという男女差の傾向は共通してみられます。

健康に害を与えるといわれている喫煙習慣については、日米とも男性のほうが女性よりもたばこを吸う人の割合が高いことがわかります。米国の場合、この男女差はわずかなものですが、日本の場合、男性の喫煙率が女性の6倍もあります(男性の約35%に対し、女性は約6%)。日本の男性の喫煙率は米国の男性にくらべてもきわめて高いといえます。



〔図1〕健康状態と喫煙率



データ:

日常生活動作…(日) 1996年調査

(米) National Long Term Care Survey (1994) in the Older Americans 2000: Key Indicators of Well-Being

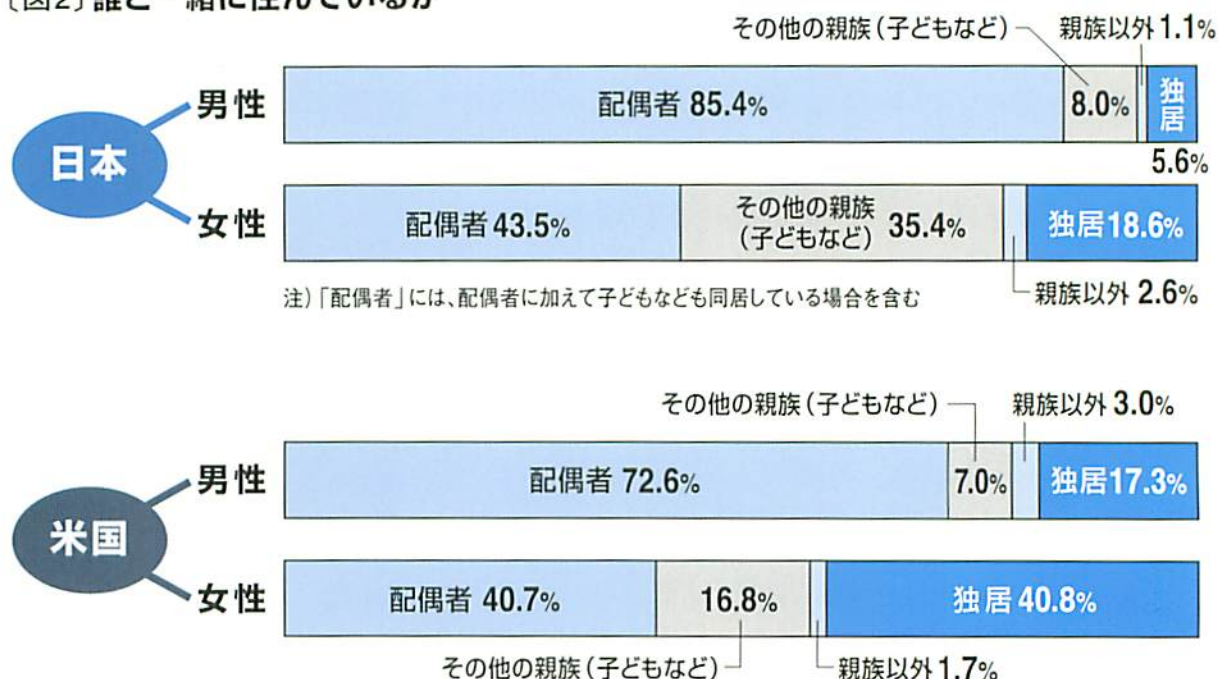
糖尿病、喫煙…(日) 1999年調査、(米) CDC National Health Interview Survey (2003)

女性のひとりぐらしが多いが、その割合は米国の半分以下

〔図2〕は、高齢者が誰と同居しているかを表しています。日米とも、女性のほうが男性よりひとりぐらしが多くなっています。**米国では、実に女性高齢者の40%以上がひとりぐらしです。**さらに、同居の配偶者がいる割合に注目

すると、女性では50%に満たないのに対し、男性では70%以上にのぼります。女性は男性より長生きなので、配偶者と死別し、配偶者以外の親族（子どもなど）と住んだり、ひとりぐらしになる可能性が高いからでしょう。

〔図2〕 誰と一緒に住んでいるか



データ:

(日) 1999年調査

(米) March Current Population Survey (1998) in the Older Americans 2000: Key Indicators of Well-Being



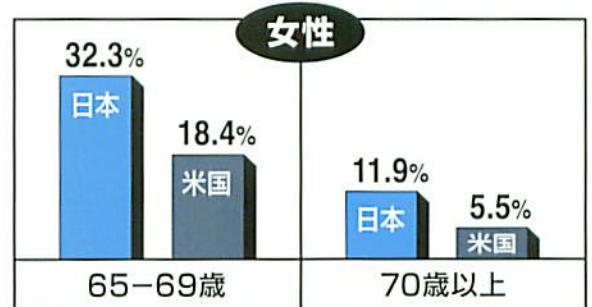
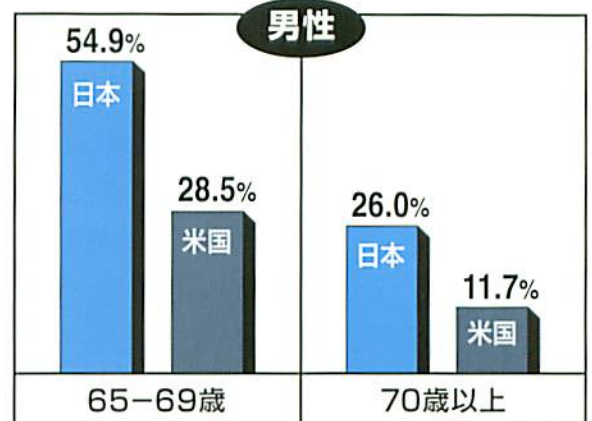


日本では高齢になっても働く人が多い

〔図3〕より、日本の高齢者は米国の高齢者に比べ、働いている割合が高いことがわかります（注：働いているかどうかの判断は回答者本人に任されていますので、パートや不定期の仕事も含まれます）。65-69歳の男性をみると、日本では50%以上が働いていますが、米国では30%未満にすぎません。日本では、70歳以上であっても、男性の25%以上、女性の11%以上は働いています。

日本の高齢者の就労率が高い理由としては、健康状態が比較的良いことや、この年齢層には自営業者が多いことなどがあげられています。また、労働に対する考え方の違いも大きいと考えられます。

〔図3〕働いている人の割合



データ:

(日) 1999年調査

(米) Current Population Survey (1999) in the Older Americans
2000: Key Indicators of Well-Being

3年後も 幸せであるために

お金があったり、健康であったりすることだけが幸せであるための条件ではありません。1999年から2002年の追跡調査の結果をみると、活発な社会参加や適度な運動をしている人ほど3年後の幸福感が高いことがわかりました。

具体的には、1999年に右記のような条件にあてはまる人は、1つもあてはまらない人に比べて、3年後の2002年に幸福と感じている割合が高い傾向にあります。また、1つより2つ、2つより3つと、あてはまる数が多い人のほうが、幸福と感じている割合がより高くなります。

3年後、幸せな生活を送れるように、今から生活リズムをかえてみませんか？

幸せな生活をおくるための条件

- 旅行、外食、趣味の活動をよくしている
- ボランティア活動をよくしている
- 友人や近所の人との交流が多い
- 軽い体操や散歩などの運動をしている
- 経済的に裕福である
- 身体に障害がなく、健康状態が良い

注) 1999年時点の幸福感等を同じであると仮定した場合の結果

高齢期の 親子関係

多くの親にとって、子どもは独立後も大切な家族の一員です。
特に高齢期は、自分の健康の悪化や配偶者の死などをきっかけとして、
子どもとの関係を見つめ直す時期でもあります。
(ここでは、2002年の調査時に73歳以上だった回答者とそのお子さんについて分析しました)

子どもはどこに住んでいるか

回答者の方には、平均して2.5人(子どもがいる人に限ると2.7人)のお子さんがいました。子どもの性別ごとにどこに住んでいるかをみると〔図4〕、**息子のほうが娘よりも親と同居している割合が高い**ことがわかります。

息子の場合、半数近くは同居か“スプーンの冷めない”10分未満の距離に住んでいます。娘の場合は4人に1人にすぎません。



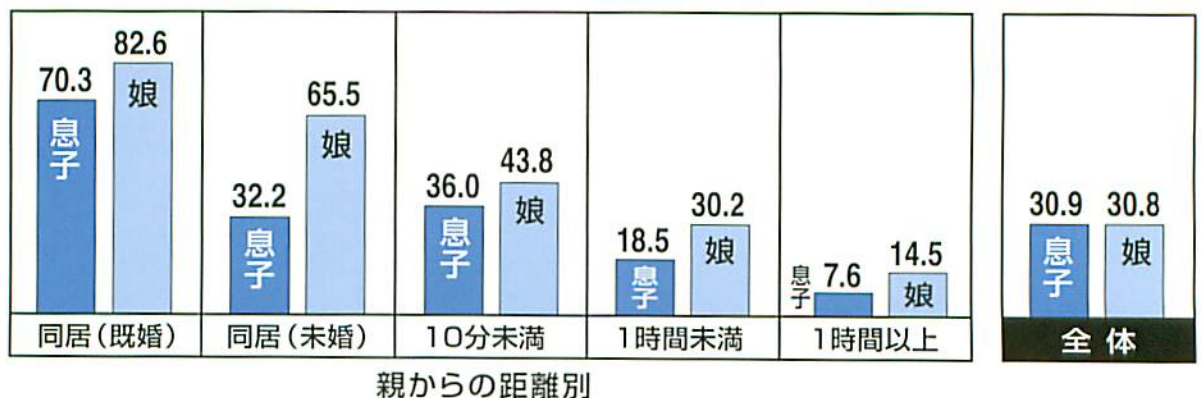
親はどの子を頼りにしているか

「寝たきりになったとき、自宅での介護を期待できる相手」を2人まで尋ねたところ、回答者の約6割が子どもや子どもの配偶者(主に息子の妻)を1人以上あげました。

具体的にどの子(子の配偶者を含む)を頼りにしているかをみると〔図5〕、子が未婚か既婚かでも違いますが、**親の近くに住む子ほど将来の介護者として期待していました。**

また、**距離が同じくらいなら、息子夫婦より娘夫婦のほうを頼りにしていることもわかります。**たとえば、「同居している既婚の子」という条件つきなら、息子夫婦の約7割に対し、娘夫婦の約8割が親から介護者として期待されていることになります。ただ、現実には、同居している娘は息子より大幅に少ないので〔図4〕、全体としては息子に期待する人も娘と同じくらいいます。

〔図5〕親が介護を期待している割合 (%)



親から子への援助—子どものほうも親を頼りにしている？

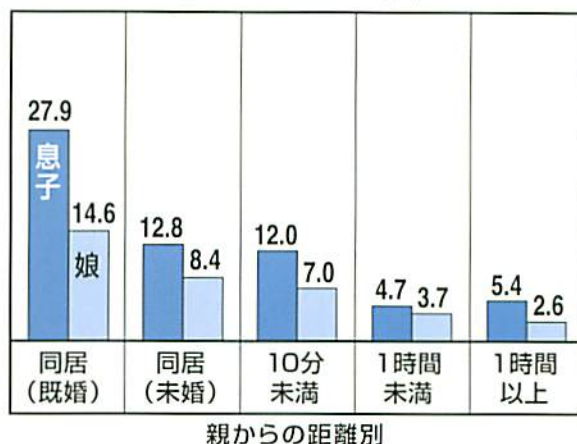
では、子どもが同じ家や近所に住むことは、親である高齢者の側だけに利点があるのでしょうか。〔図6〕は、子どもが学校卒業以降に、両親（回答者とその配偶者）から受けた援助を示しています。同居している既婚の子は、別居の子にくらべて、親から不動産を譲り受けたり（特に息子の場合）、孫の子守りや家事の手伝いなど金銭面以外の援助を受けたりしており（特に娘の場合）、**親との同居は子どもにとっても利点がある**といえそうです。

一方、100万円以上のお金や品物の提供については、どこに住んでいるかにかかわらず3割前後の子どもが経験しており、親の側の経済的余裕とも強く関連していました。同居している未婚の子にこのような金銭的援助を受けた人が少ないのは、**まとまった額のお金は、結婚や住宅購入時の資金として提供されることが多い**ためと考えられます。

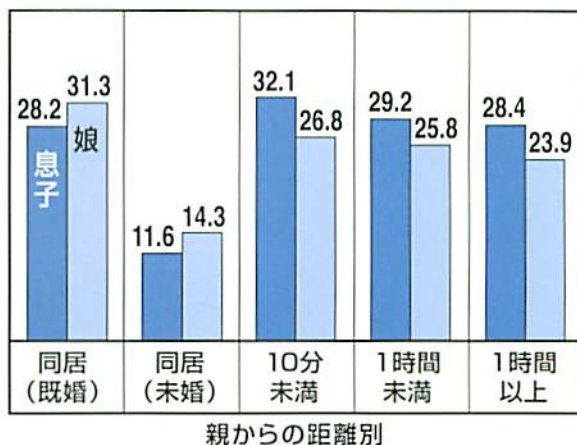


〔図6〕子どもが親から受けた援助
(最終学校卒業以降)

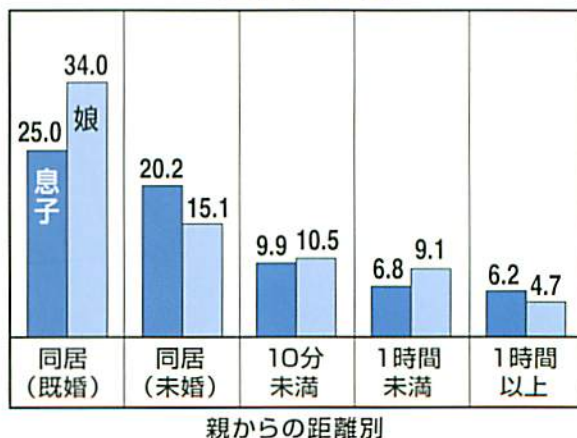
① 不動産の譲渡 (%)



② 100万円以上の金品 (%)



③ 1年以上にわたる金銭以外の援助 (%) (子守り、家事など)



注) 孫への援助も(その親である)子への援助に含めている。

高齢女性の くらしむき

女性は男性にくらべて収入が少なくなりがちです。
その原因をさぐるとともに、収入の少ない女性は
どのように“やりくり”しているのかをみてみました。

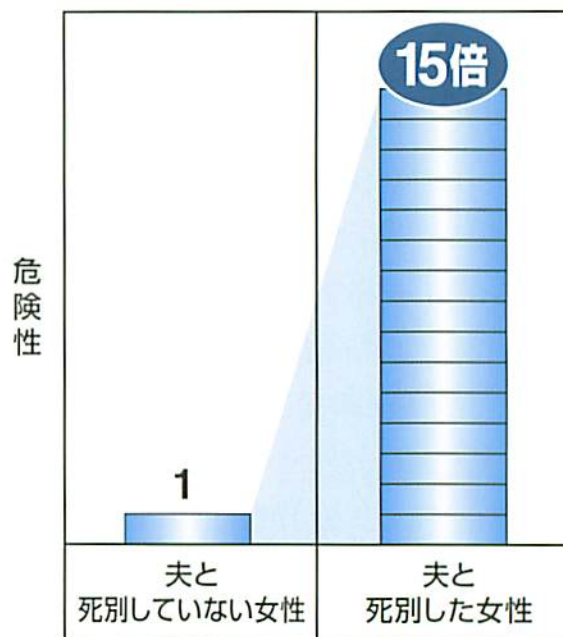
夫との死別によるくらしむきの変化

夫との死別により、女性は経済的に大きな影響を受けます。これは、1999年と2002年の間に夫と死別した人と、死別していない人を比較することで確認できます。

たとえば、夫との死別により、年収120万円未満になってしまう危険性は15倍高まります。
〔図7〕。



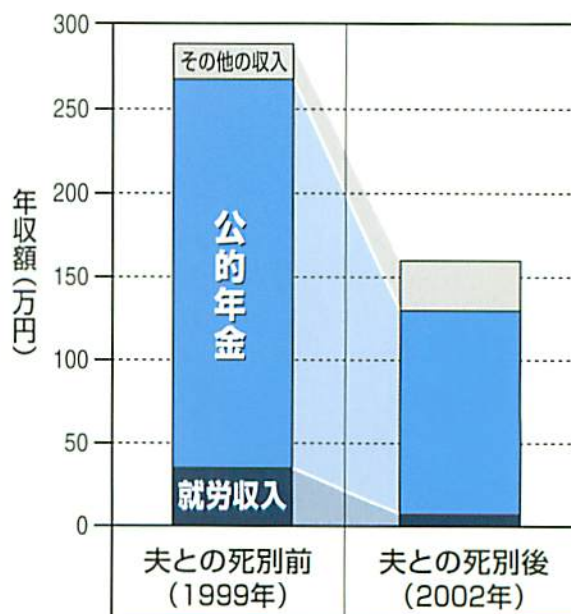
〔図7〕 夫との死別により年収120万円未満になる危険性の大きさ
(1999年－2002年)



こうした所得の変化は、どのような収入が減ることによって起こるのでしょうか。夫との死別前後の所得を比較すると、(平均的にいって)就労収入が大きく減少し、また公的年金が約半分近くに減少していることがわかります〔図8〕。



〔図8〕 夫と死別した女性の年収の平均的な変動

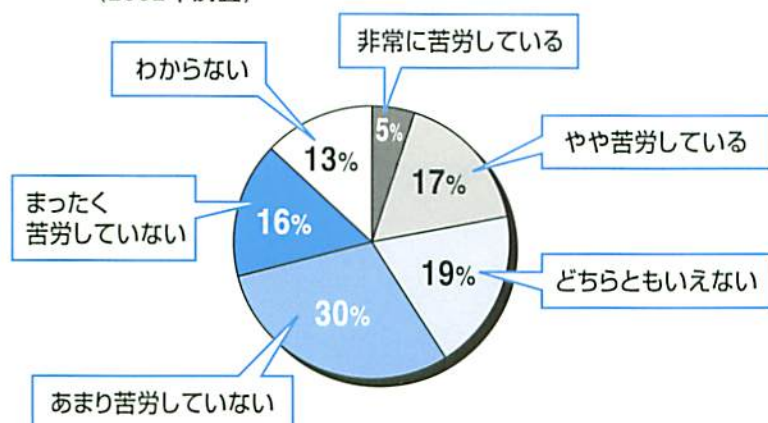


収入の少ない女性の生活のやりくり

ただし、年収が120万円未満になったからといって、すべての人が生活のやりくりに困るわけではありません。2002年の調査時点において、生活のやりくりに苦勞している人が約2割いる一方で、苦勞していない人も約半数います〔図9〕。

また、年収が120万円未満の女性の多くが、実際には、親族などから生活費の支援を受けており〔図10〕、こうした調査結果は、年金制度が成熟しつつある現在でも、依然として、**私的な経済的支援が重要な役割を果たしている**ことを示しています。

〔図9〕 年収が120万円未満の女性の毎月のやりくり
(2002年調査)



〔図10〕 生活費(衣食住に関する支出)を
親族などに負担してもらっている女性の割合
(年収別、2002年調査)

年収 120万円未満	62.1%
年収 120～300万円未満	36.7%
年収 300～500万円未満	20.3%
年収 500万円以上	13.5%

注) 支出の一部のみを負担してもらっている場合を含む

寝たきりや 痴呆に ならないために

寝たきりや痴呆にならないようにするには
毎日の生活の中で
どのようなことを心がけたらよいのでしょうか。

家族や地域への貢献が介護を防ぐ

今回の調査では、家事や就労、ちょっとした奉仕活動（たとえば道路や公園の掃除、友人や近所の人の手助け、地域の活動や趣味などの会の手伝い、など）をしている人では、寝たきりや痴呆になる可能性が少ないことがわかりました。

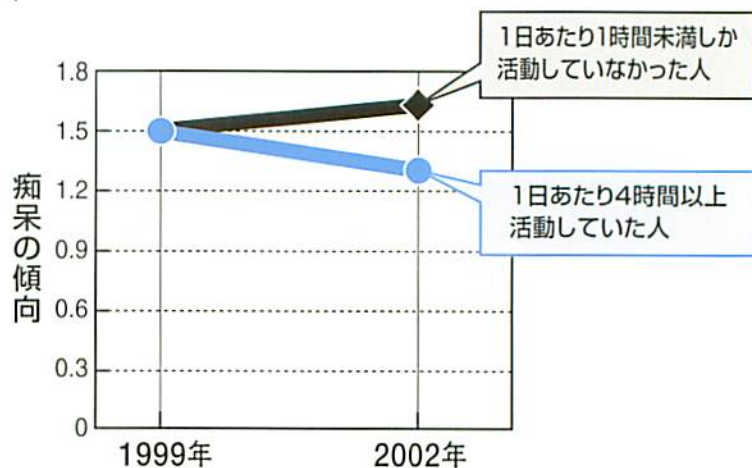
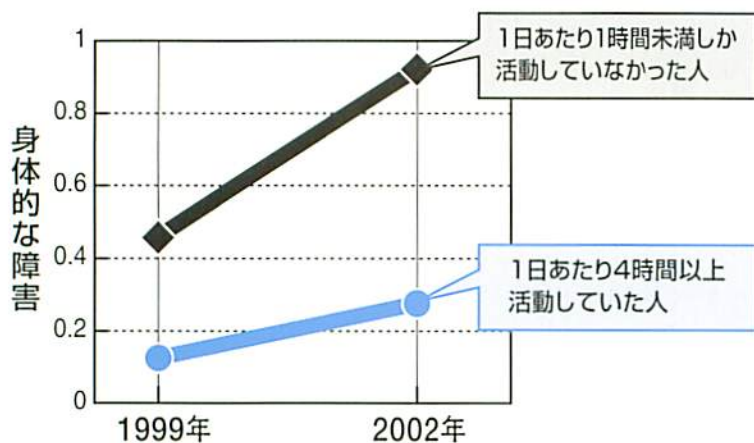
〔図11〕は、1999年の調査から2002年の調査の3年間に、身体的な障害と痴呆傾向がそれぞれどのように変化したかを示しています。これをみると、家事や就労、奉仕や

手伝いといった活動を合計して1日あたり1時間未満しかしていなかった人では、身体的な障害や痴呆傾向がだんだん重くなっていくのに対して、このような活動を1日あたり4時間以上していた人では、あまり悪化していないことがわかります。

特別なことをしなくてもかまいません。
家庭や地域の中で自分にできることを見つけ、それをやることが、寝たきりや痴呆を防ぐことにつながるといえます。

〔図11〕1日あたりの活動時間別にみた「身体的な障害」と「痴呆傾向」の変化

注) 1999年時点の健康状態や年齢等が同じであると仮定した場合の変化を示した。
得点が高いほど障害や痴呆の傾向が強い。



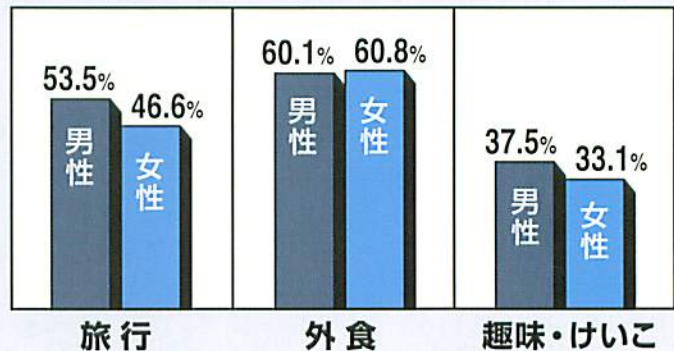
外に出かけてみませんか

みなさんは、日々の生活をどのようにお過ごしですか？
体の具合が悪く外出できない場合もありますが、そうでない場合はなるべく外にでかけることをおすすめします。家の外に出かけ、人と触れ合ったり、さまざまな刺激を受けることは、前ページのように体にもよい影響をあたえるのです。(ノ)

旅行や外食、趣味・けいこごとの2002年の調査結果をみると〔図12〕、この1年間に旅行した人は男性が53%、女性が46%で、約半数の人がどこかに旅行しています。外食については、男女とも約60%の人が、趣味・けいこごなどの活動については男性の37%、女性の33%が「おこなった」と答えています。



〔図12〕活動をした人の割合(%)



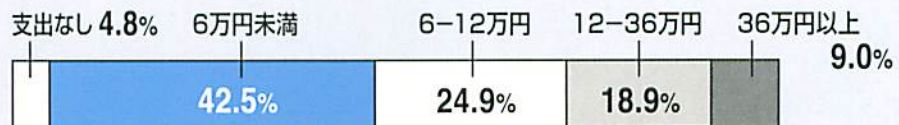
つぎに、これらの活動をした人はいったいどれくらいのお金を使ったか、調査結果をみてみましょう〔図13〕。

旅行、外食、趣味・けいこごとすべてにおいて、1ヵ月あたりの支出額は5千円未満と答えている人がもっとも多くなっています。特に、外食、趣味・けいこごとの活動については、およそ半数の人が1ヵ月あたりの支出額は5千円未満と答えており、**お金をかけずに工夫して外食や趣味・けいこごとの活動を楽しんでいることがわかります。**

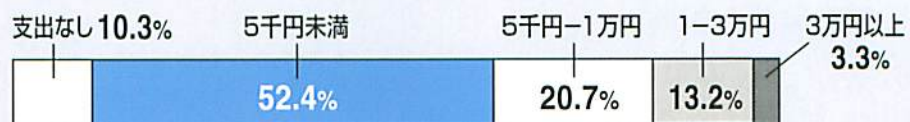
近頃は、200円くらいでコーヒーを飲めるお店があります。趣味やけいこごとの活動は、市町村や老人クラブが1ヵ月あたり数百円～3千円くらい、場合によっては無料で開催しているものもたくさんあります。外に出かけるのにちょうど良い気候になってきました。市町村役場、老人クラブで、どのような活動があるのか調べてみましょう。そして、「お金をかけずに」さまざまな活動に取り組んでみませんか。

〔図13〕

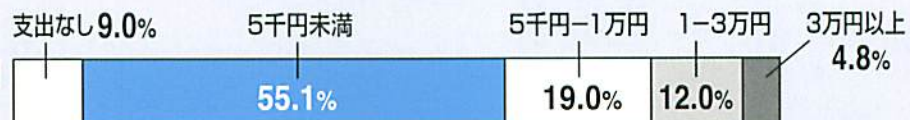
旅行費用
(1年あたり)



外食費用
(1ヵ月あたり)



趣味・けいこ費用
(1ヵ月あたり)



調査の概要

調査方法

第1回調査は1987年(昭和62年)に全国から無作為抽出された60歳以上の方を対象におこない、その後、新しい対象者を加えながら3年ごとに実施してきました。1999年(平成11年)には、過去4回のいずれかの調査にご協力いただいた方と、新たに加わった70歳以上の方を対象として調査し、3,482人(回収率74%)の方にご協力いただきました。さらに、2002年(平成14年)には、1999年からの参加者を含む過去5回のいずれかの調査にご協力いただいた方(66歳～)を対象とし、2,825人(回収率73%)にご協力いただきました。いずれも調査の実施は社団法人中央調査社に委託し、10月～12月に訪問面接法でおこないました。

研究組織 (2002年調査実施メンバー)

【東京都老人総合研究所】

小林 江里香
杉原 陽子
深谷 太郎
原田 謙

【ミシガン大学 (University of Michigan)】

ジャーシー・リヤン (Jersey Liang)
ニール・クラウス (Neal Krause)
ジョアン・ベネット (Joan M. Bennett)
倉本 尚美

【東京大学】

秋山 弘子*1
金 児 恵*2
水野-島谷 いずみ*2

*1ミシガン大学客員研究員

*2東京都老人総合研究所非常勤研究員

【その他の共同研究者】

直井 道子 (東京学芸大学)
杉澤 秀博 (桜美林大学)
柴田 博 (桜美林大学)
木村 好美 (大阪市立大学)
山田 篤裕 (慶應義塾大学)
金 恵京 (韓国・湖西大学校)
西村 昌記 (ダイヤ高齢社会研究財団)

2002年の調査実施にあたり、厚生労働科学研究費補助金(研究代表:秋山弘子、H14-政策-007)、および米国国立老化研究所(National Institute on Aging)の研究助成(研究代表:Jersey Liang、R37-AG154124)を受けました。

R50

古紙配合率50%再生紙を使用しています

2004年3月発行

高齢者の健康と生活₂

「長寿社会における暮らし方の調査」1999年、2002年調査の結果報告

編集・発行／(財)東京都高齢者研究・福祉振興財団

東京都老人総合研究所 社会参加・介護基盤研究グループ

〒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