

中高年者の

健康と生活

No.7



「長寿社会における暮らし方の調査」

2024年調査の結果報告

2026年2月

東京都健康長寿医療センター 研究所

ごあいさつ

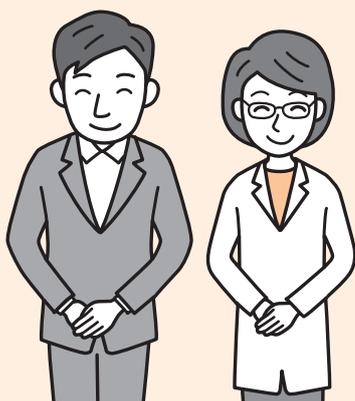
この調査は、1987（昭和62）年に全国の60歳以上の方を対象に開始し、その後、新しい対象者にも加わっていただきながら、35年以上にわたり継続しているものです。おかげさまで、2024（令和6）年9月末から12月にかけて、11回目となる調査を実施することができました。

本冊子では、第11回（2024年）調査の結果を中心にご報告しておりますが、過去の調査データも合わせて分析しています。それにより、年を重ねることでのどのような変化がおきているのか、新型コロナウイルス感染症の流行とその収束は中高年者にどのような影響を与えたのか、についても検討しました。

調査では高齢期の暮らしに関わる様々な質問をしており、本冊子でとりあげるテーマも、心身の健康、運動習慣、社会的交流や近所づきあい、「老い」への態度、介護を希望する場所、お金の管理、握力など、多岐にわたります。握力測定につきましては、第8回（2012年）調査より実施していましたが、コロナ禍にあった第10回（2021年）調査では中止し、今回再開したものです。

本冊子が、皆様にとりまして、長寿社会への関心と理解を高める一助となりましたら幸いです。本研究の成果を社会に還元できるよう、努めてまいります。今後とも、ご理解・ご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

2026（令和8）年2月



「長寿社会における暮らし方の調査」

2024年調査実施メンバー一同

心・体・行動の変化

心身の健康や運動習慣、社会的交流は、2012年から2024年までの4回の調査でどのように変化したでしょうか。同じ集団を追跡調査することで、加齢に伴いどのように変化するかをみています。また、前回、2021年調査は新型コロナウイルス感染症の流行下(コロナ禍)にあったことにも注目してご覧ください。

このページでは、1996年の第4回調査までに調査を開始した人を「W1-4参加者」、2012年の第8回調査からの参加者を「W8参加者」、2021年の第10回調査からの参加者を「W10参加者」としました。調査年ごとの年齢は下表の通りです。

対象者の年齢と回答者数

対象者の区分	調査参加開始年 (開始調査回)	2012年調査 (第8回)	2017年調査 (第9回)	2021年調査 (第10回)	2024年調査 (第11回)
W1-4参加者	1987-1996年 (第1-4回)	76-99歳 838人	81-99歳 487人	訪問調査は 実施せず	88-103歳 145人
W8参加者	2012年 (第8回)	60-92歳 1,324人	65-96歳 865人	69-98歳 661人	72-96歳 443人
W10参加者	2021年 (第10回)	—	—	60-92歳 1,136人	63-95歳 597人



心の健康はおおむね良好な状態を維持

生活に満足し、うつ気分が低い状態であれば、心の健康は良好といえるでしょう。生活に満足する人の割合は、調査年によらず高く一定し、男女いずれも80%以上でした(図1)。一方、うつ気分

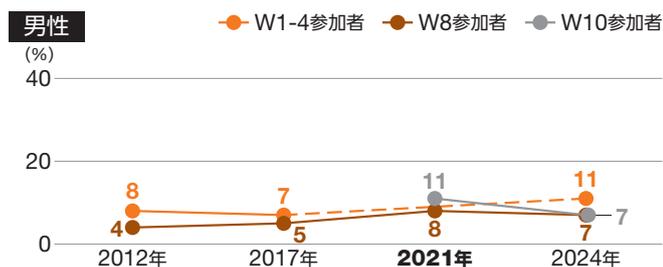
が高い人は、男性では11%以下、女性では16%以下の低い割合で推移していました(図2)。年を重ね、コロナ禍(2021年)を経験しても、回答者の多くは心の健康を良好に保てていることがわかりました。

【図1】生活に満足している人の割合



(注) 「全体として、ご自分の生活にどれくらい満足していますか」の問いに対し、「非常に満足」または「まあまあ満足」と回答した人の割合。

【図2】うつ気分が高い人の割合



(注) 抑うつ尺度 (CES-D) で24点中9点以上を「うつ気分が高い」とした。

心・体・行動の変化

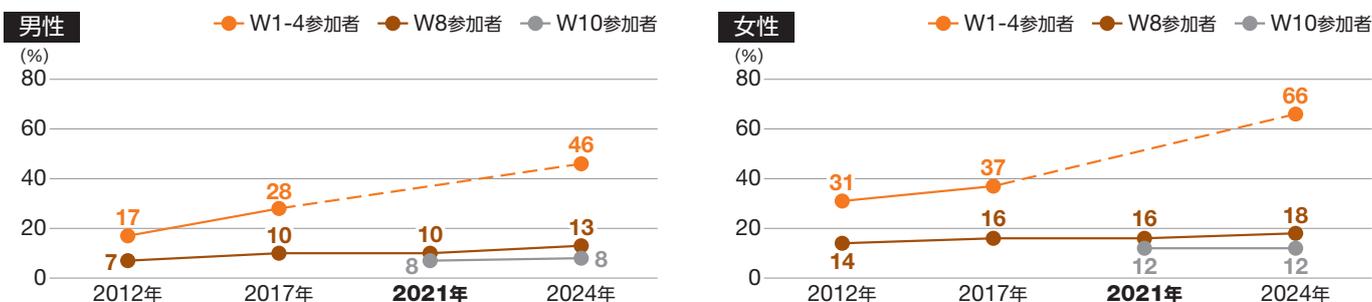
W1-4参加者：第1-4回調査(1987-1996年)からの参加者
 W8参加者：第8回調査(2012年)からの参加者
 W10参加者：第10回調査(2021年)からの参加者

日常生活に手助けが必要になる人は、後期高齢期になると増える

図3より、W1-4参加者では、年を重ねるにつれて、買い物や掃除などの日常生活に必要な動作(IADLといいます)が難しくなる人が増えています。2012年と2024年の調査を比べると、男性は17%から46%へ、女性は31%から66%へと、どちらも2倍以上に増えました。特に女性の方が、いつの調査でも高い割合を示しています。

一方で、W8参加者では、この増え方はそれほど大きくありません。これは調査対象の年齢が違うためです。2012年の調査では、W1-4参加者は76歳以上であるのに対し、W8参加者は60歳以上を対象にしています。つまり、75歳を過ぎた「後期高齢期」になると、日常生活の動作が難しくなる人が急に増え、介護が必要になる人も多くなります。

【図3】日常生活の動作(IADL)に手助けが必要な人の割合



(注) 「身の回りの物や薬などの買い物に出かける」「電話をかける」「バスや電車で乗って一人で出かける」「ちりを払ったり、ゴミを出すなどの軽い家事をする」のうち、手助けなしに行うことが難しい(「少し難しい」を含む)項目が1つ以上ある人の割合。

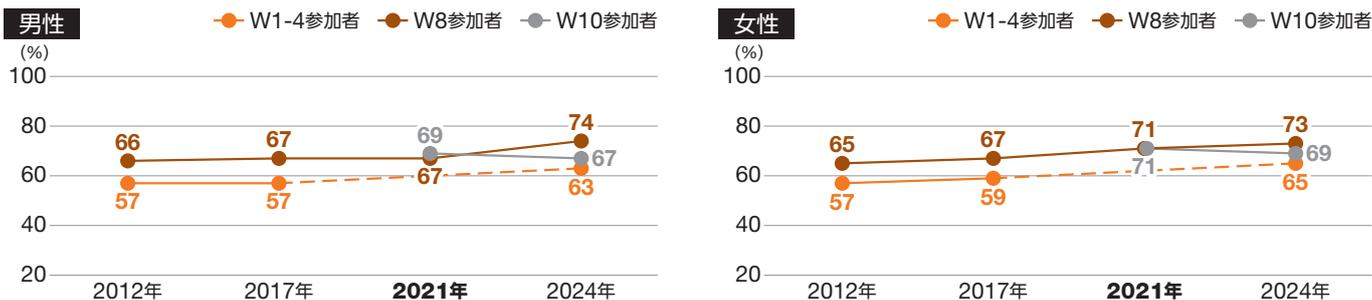
運動習慣はコロナ禍でも維持

運動習慣がある(体操や運動を「よくする」「ときどきする」)人の割合は、調査参加年によらず横ばい増加傾向でした(図4)。また、コロナ禍(2021年)でも大きな減少が見られませんでした。W1-4参加者は、2021年は訪問調査を実施しなかったためデータがありませんが、88歳以上となった2024

年、IADLは悪化しながらも(図3)、運動習慣は60%強が維持していました。

運動内容は一般にはウォーキングや体操が人気ですが、どんな運動であっても継続することが大切です。ご自身の体力や好みに合った、続けられる運動を見つけられると良いですね。

【図4】運動習慣がある人の割合



(注) 「体操、運動」について、「よくする」または「ときどきする」と回答した人の割合



友人等との対面での交流は、コロナ禍以前の水準に回復？

コロナ禍では外出機会が減り、対面で人と会う機会も大幅に減ることになりました。

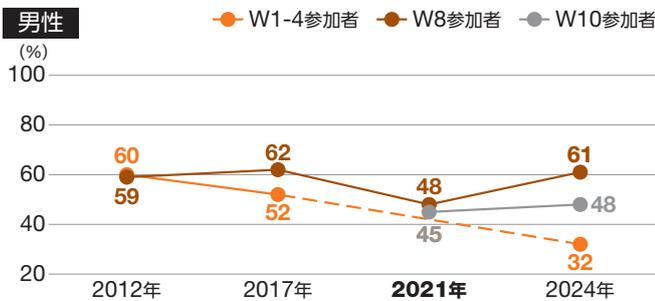
図5より、1ヵ月に1回以上の頻度で、友人や近所、親戚の人と会ったり出かけたりした人の割合は、コロナ禍前の2017年の時点で男性は50%から60%くらい、女性は70%強でした。

2021年のコロナ禍においては、このような対面

での交流割合は、W8参加者では男女とも大幅に低下しましたが、2024年には2017年と同じくらいの水準に戻り、W10参加者についても2024年は2021年に比べて上昇しました。

他方、90代以上が多いW1-4参加者では、2024年は男性では32%、女性では46%にとどまり、コロナ禍前の水準には戻りませんでした。

【図5】友人・近所の人・親戚との対面での交流が月1回以上ある人の割合



高齢者の強み：コロナ禍でも精神的にたくましく

コロナ禍には世界中の人々が大きな打撃を受けましたが、若い世代と比べると、高齢者の受けた精神的なダメージは小さかったようです。たとえば、18歳以上を対象とした調査では、高齢者は若い人に比べてコロナ禍にうつや不安が少なかったことが示されています¹。また、若い人ではコロナに対する不安が精神状態

の悪化に結びついたのに対し、高齢者ではそのような関連が見られませんでした²。

この理由は明らかではありませんが、高齢者は仕事や学校生活への打撃が少なかったことに加えて、若い人に比べて感情のコントロールやストレスへの対処能力が高いことが一因ではないかと考えられています。

このような、困難や危機に直面しても心の健康を保ち、乗り越える力は「レジリエンス」と呼ばれます。年を重ねることで培われた、高齢者の強みの1つなのかもしれません。



1. Ueda M, Nordström R, Matsubayashi T : Suicide and mental health during the COVID-19 pandemic in Japan. *Journal of Public Health*, 44(3) : 541-548 (2022).

2. Wilson JM, Lee J, Shook NJ : COVID-19 worries and mental health: the moderating effect of age. *Aging & Mental Health*, 25(7) : 1289-1296 (2021).

「老い」への態度

これまでの研究では、老いることを前向きにとらえている人は、友人が
できやすく、健康を維持しやすく、寿命も長いことがわかっています。
調査では、「老い」に対する4つの意見について、ご自身はどのように
感じているかをうかがいました。

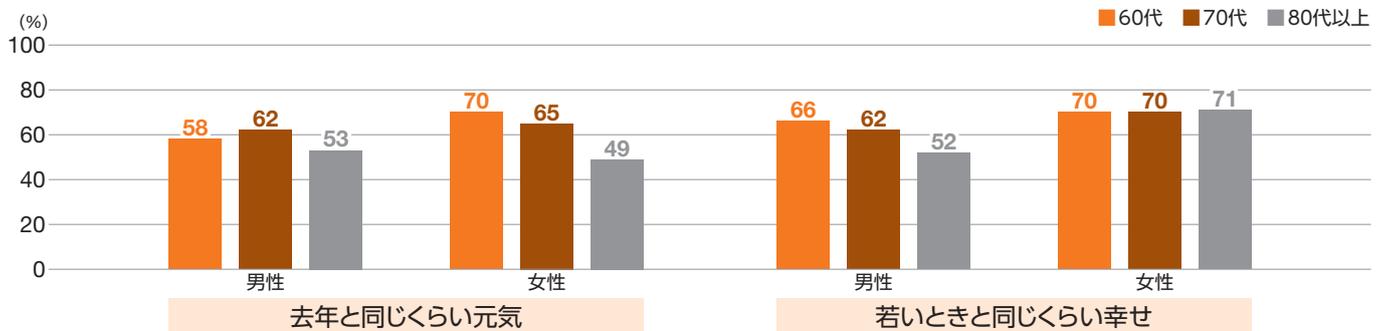
女性は年をとっても「若いときと同じくらい幸せ」

図6は、「去年と同じくらい元気がある」「若いときと比べて、同じくらい幸せ、または今の方が幸せ」という意見に賛成の人（「そう思う」「まあそう思う」と回答）の割合を示したものです。半数以上が、老いに対してこのような肯定的な態度をもっていましたが、この割合は80代以上になると低くなる傾向もみられました。

向もみられました。

一方で、女性は、「去年と同じくらい元気」と考える人は減少するものの、年齢によらず7割くらいの方が「若いときと同じくらい幸せ」と感じており、年を重ねても幸福感を保っていることがわかりました。

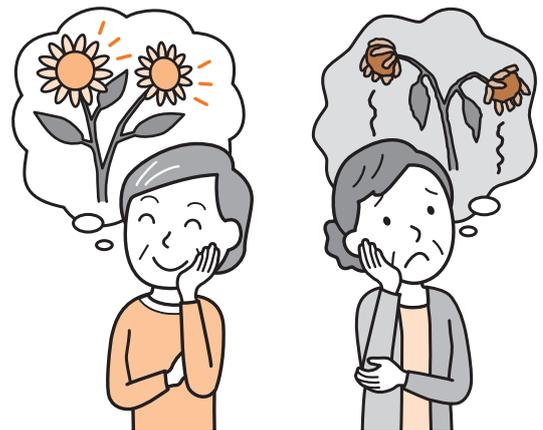
【図6】老いに対する肯定的な態度



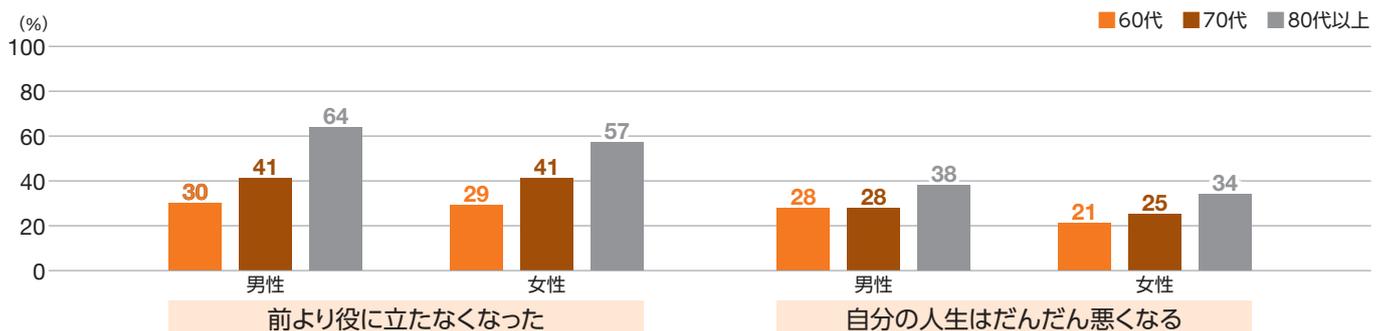
80代以上で「老い」を否定的に感じる人が増加

「年をとって前より役に立たなくなった」「自分の人生は年をとるに従ってだんだん悪くなっていく」という、老いへの否定的な意見に賛成の人の割合は、高齢になるほど高い傾向があります（図7）。特に80代以上では、男性の6割強、女性の6割弱が「前よりも役に立たなくなった」と感じていました。

年を重ねると、体に変化があったり、できないことが増えるのは自然なことです。あまり悲観的にならず、「できること」「楽しめること」に目を向けることが、長生きのコツかもしれません。



【図7】老いに対する否定的な態度



(注) 図6、図7とも、2024年調査の留置調査に回答した1,005人のうち、該当項目の無回答者を除き集計。

介護を希望する場所の変化

日本では、介護保険制度が2000年に施行されるなど、介護をめぐる状況は時代とともに大きく変化しています。高齢者の意識はどうでしょうか。

特別養護老人ホームを希望する人が増加

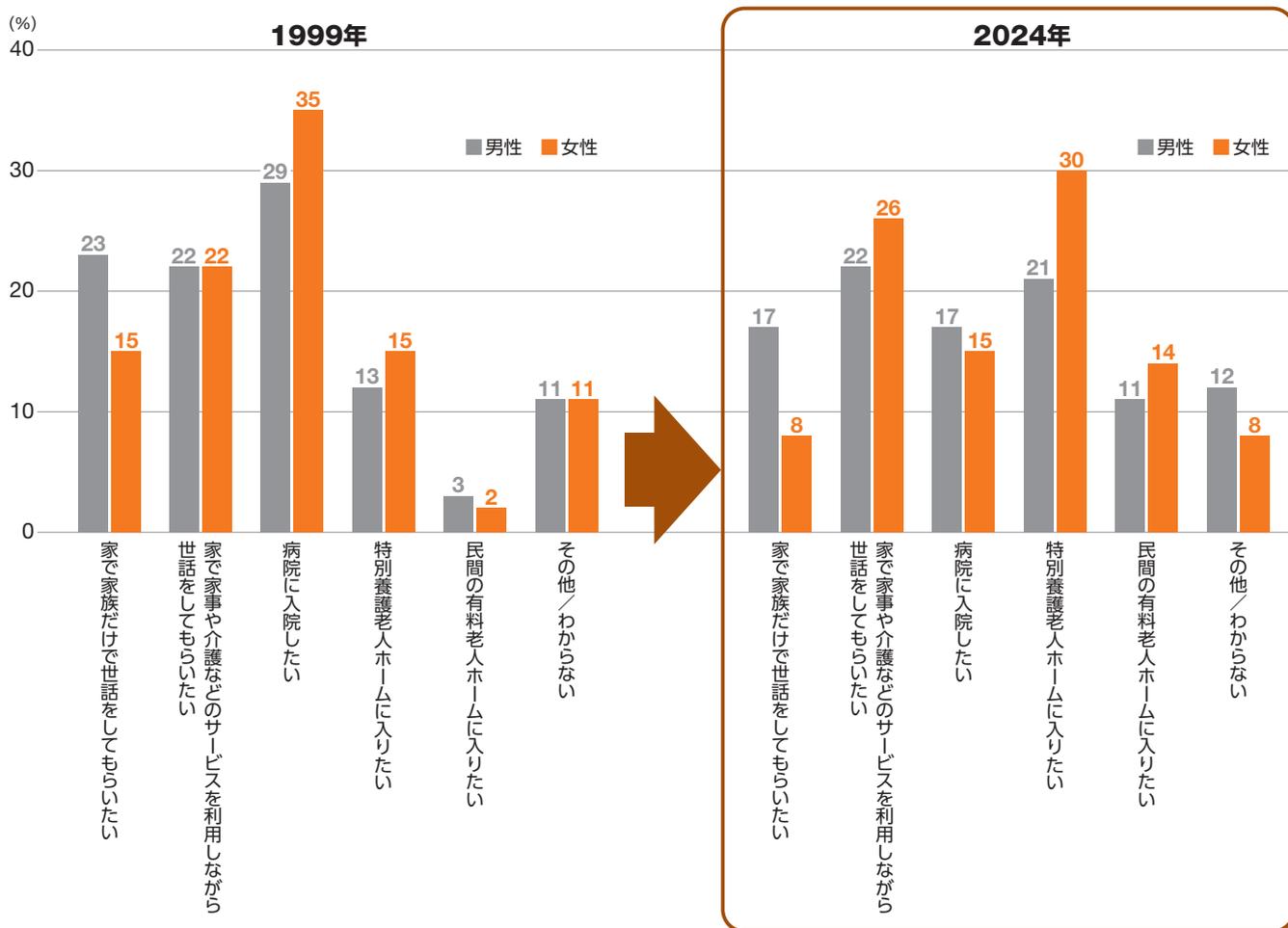
調査では、「実際にどうなるかは別にして、もし、寝たきりのような状態が長く続いたとき、どのようにしたいか」をたずねました。

2024年の調査(図8右側)では、男女とも「特別養護老人ホームに入りたい」という意見が多く、次いで「家で、家事や介護などのサービスを利用しながら世話をしてもらいたい」という意見が多くなっていました。施設入所や介護サービスの利用を希望する意見は特に女性で多く、男性は「家で家族だけで世話をしてもらいたい」という意見が、女性の2倍以上ありました。

介護保険制度が始まる前年の1999年の調査(図8左側)では、男女とも「病院に入院したい」という意見が最も多く、特別養護老人ホームを希望する人は少なかったのですが、25年間で高齢者の療養場所の希望は大きく変わったことがわかります。



【図8】寝たきりのような状態になったときに、どうしたいか(65歳以上の回答者)



(注) 本人の希望にもっとも近いものを1つだけ選択。1999年は3,240人(第1-5回調査からの参加者で1999年時65歳以上)、2024年は1,003人(第8回または第10回調査からの参加者で2024年時65歳以上)を分析。

近所づきあい

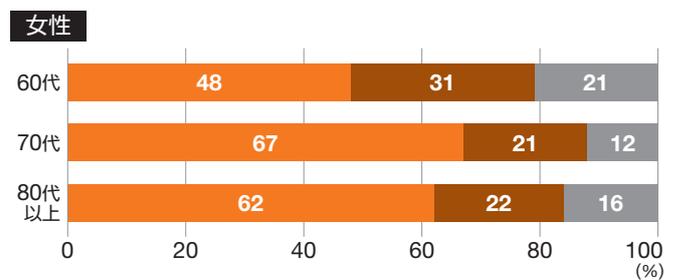
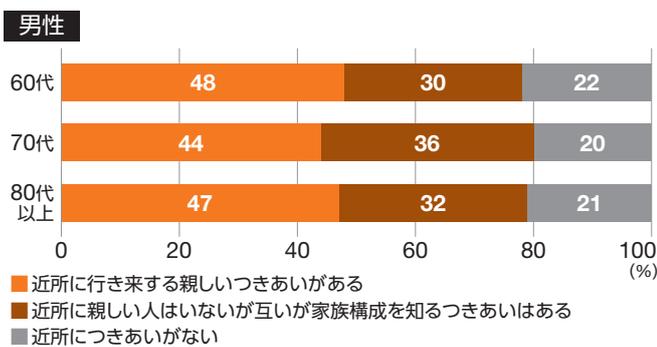
2021年と2024年の調査では、「互いに家を行き来するような間柄の近所の人はいるか」「家を行き来するほどではないが、家族構成を互いに知っている近所の人はいるか」という2つの質問により、近所づきあいについてたずねました。

親しい近所づきあいは70代以上の女性が多い

まず、2021年調査の結果をみてみましょう(図9)。「互いに家を行き来する親しい近所づきあい」は、70代と80代以上の女性では7割近くがもっていましたが、男性と60代の女性では5割未満にとどまりました。一方で、男性と60代女性では、「互いの家族構成を知るつきあい」のみある人が3割強と、70代以上の女性(2割強)に比べて高く、いずれの近所づきあいもない人は2割程度でした。



【図9】2021年調査における「近所づきあい」の状況



(注) 60歳以上の回答者1,750人を分析。

3年間で近所づきあいが変化した人も

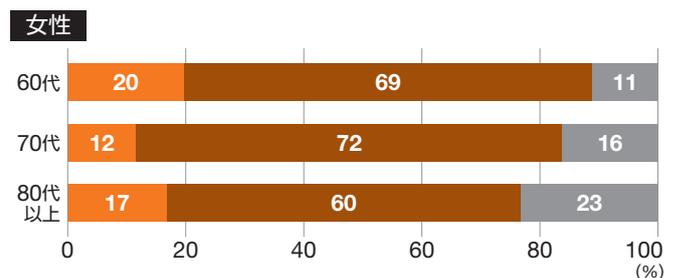
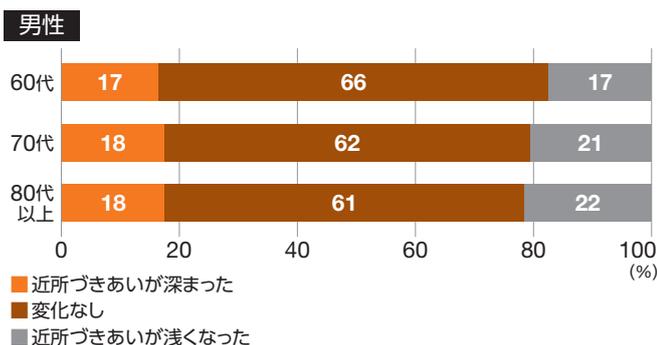
次に、2021年調査と2024年調査の両方に回答した人について、近所づきあいの3年間での変化を調べました(図10)。

6-7割弱の人には変化がありませんでしたが、近所づきあいが深まった(家族構成を知る人や家を行き来する人ができた)人が、60代女性で比較的多くみられました。2024年は新型コロナウイルス流行

が落ち着いたことで近所づきあいを深めた人が、特に比較的若い層の女性に多かったようです。

逆に80代以上では、この3年で近所づきあいが浅くなった人が2割を超えました。近所づきあいが浅くなった人は、自治会や趣味の会などの社会活動に参加していない傾向がみられました(図略)。

【図10】2021年から2024年までの近所づきあいの変化



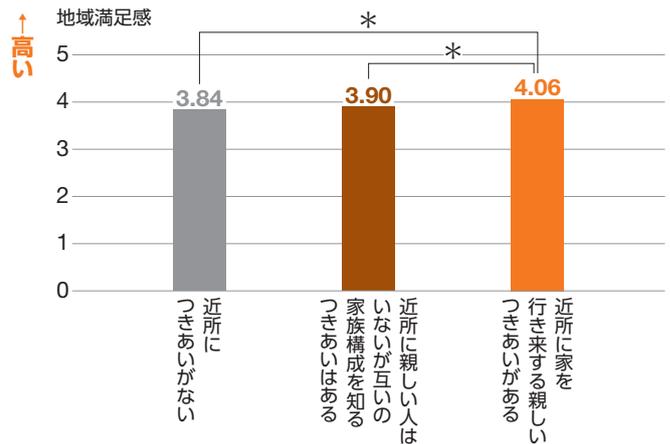
(注) 2021年調査と2024年調査の両方に回答した1,029人を分析。

親しい近所づきあいがある人は、地域への満足感も高い

親しい近所づきあいがある人は、近所づきあいが
ない人、および互いの家族構成を知るような近所
づきあいだけの人と比べて、住んでいる地域への
満足感が高い傾向がありました(図11の*印の箇所
に差あり)。親しい近所づきあいがあることは、地
域での暮らしにいろどりを与えられます。



【図11】「近所づきあい」の状況別にみた地域満足感の
平均値(2024年調査)



(注) 2021年調査と2024年調査の両方に回答した1,029人を分析。
*印のグループ間には、統計的に有意な差あり。性別、年齢、家族、
健康・経済状態等の条件が同じになるように調整。

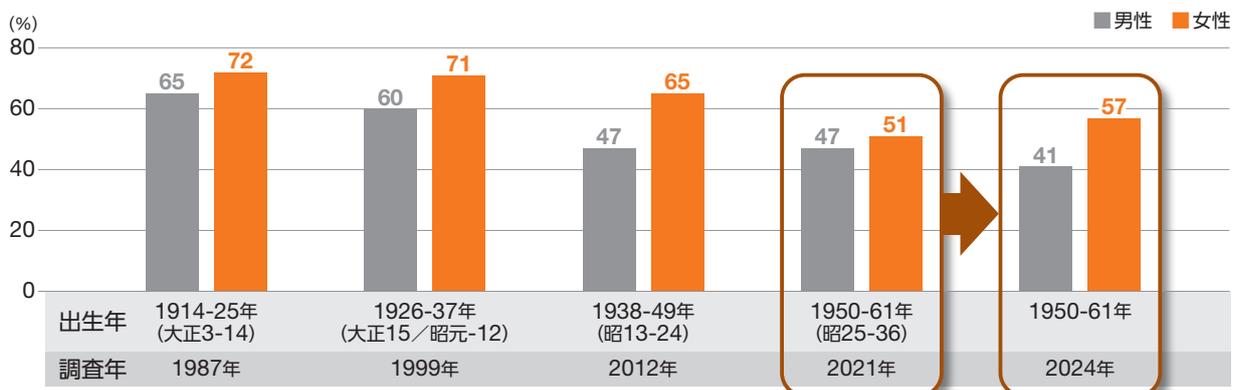
世代(コーホート)と近所づきあい

同時期に生まれた集団を(出生)コーホートと呼びます。この調査は、1987年に開始し、60歳以上の新しい対象者を追加しながら続けていますが、「互いに家を行き来する」親しい近所づきあいがある割合は、後に生まれたコーホートほど低くなっています(図12)。ただ、興味深い男女差もみられます。

1938-49年生まれまでは、男性の減少が女性に比べて急で、男女差が徐々に拡大しました。高度経済成長期を経て、自営業の割合が減少し、サラリーマンと専業主婦の家庭が主流になった世代です。

その後の1950-61年生まれでは、コロナ禍にあった2021年は、女性における近所づきあいの減少により男性との差が縮小しましたが、2024年には、再び男女差が拡大しました。コロナ禍の影響は女性の方がより強く受けていたのかもしれませんが。

【図12】親しい近所の人がいる割合(60-74歳での回答)



(注) 出生年が早いコーホートから順に、1,326人、1,795人、694人、586人が回答。

高齢期のお金の管理

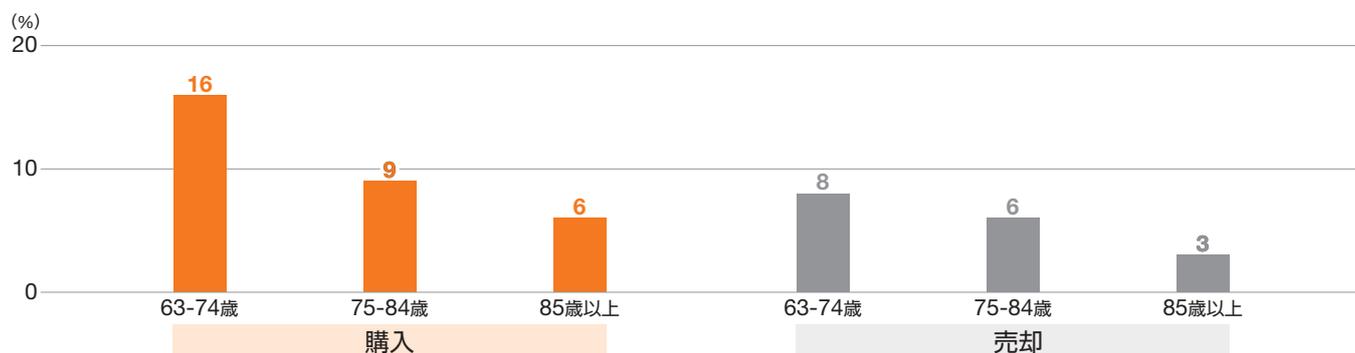


有価証券の売買をしている人はどのくらいいるか

過去1年間に有価証券(株式、債券、投資信託など)を購入・売却した人の割合を、年齢層別にみました(図13)。どの年齢層でも「購入」した人は「売却」した人より多く、63-74歳では16%が有価証券

を購入、8%が売却していました。この割合は高齢になるにつれて減少しますが、高齢になっても有価証券を売買する人が一定割合、存在しています。

【図13】この1年間の有価証券の購入と売却



(注) 2024年調査の留置調査の回答者1,005人より、該当項目の無回答者を除き集計。

お金の管理は自分でできるか

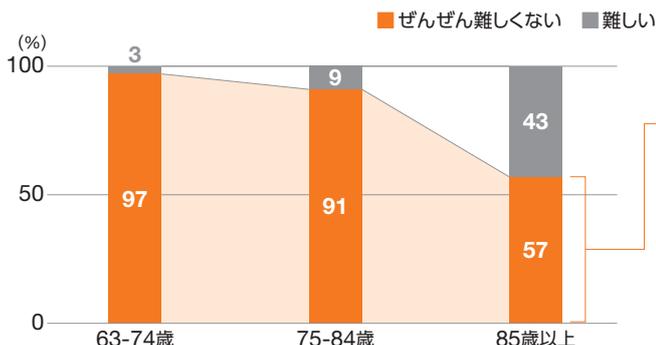
その一方で、お金の管理(預金の出し入れや、月々の支払いなど)について、他の人の手助けなしに行うことが難しいと感じている人もいます。特に、85歳以上では43%が「難しい」としており、75-84歳の9%に比べて大幅に増加しています(図14)。

また、2021年調査にも回答した1,066人(当時60歳以上)について、3年後の2024年にお金の管理がより難しくなった人の割合は、63-74歳で2%、

75-84歳で6%、85歳以上では20%でした(図略)。

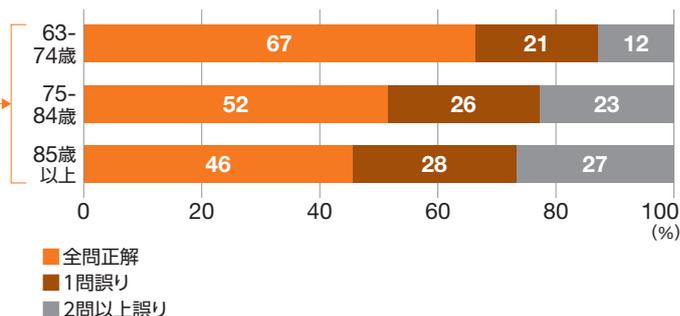
さらに、お金の管理は「ぜんぜん難しくない」と答えている人でも、記憶力についての質問に全問正解した人は、75歳以上では50%前後でした(図15)。自分では大丈夫と思っても、加齢による記憶力低下もあるため、還暦を過ぎたら早めに信頼できる人とお金の管理について話し合っておくと良いかもしれません。

【図14】お金の管理を自分でできるか



(注) 面接調査(家族等による代理回答を含む)の回答者1,298人を分析。

【図15】記憶力テストの間違い数(%)



(注) お金の管理が「ぜんぜん難しくない」と回答した人の中で、記憶力(認知機能)テストに回答した962人を分析。

なぜ握力を測るのか？

図16は、今回の調査で測定した握力の平均値を年齢ごとに示したものです。

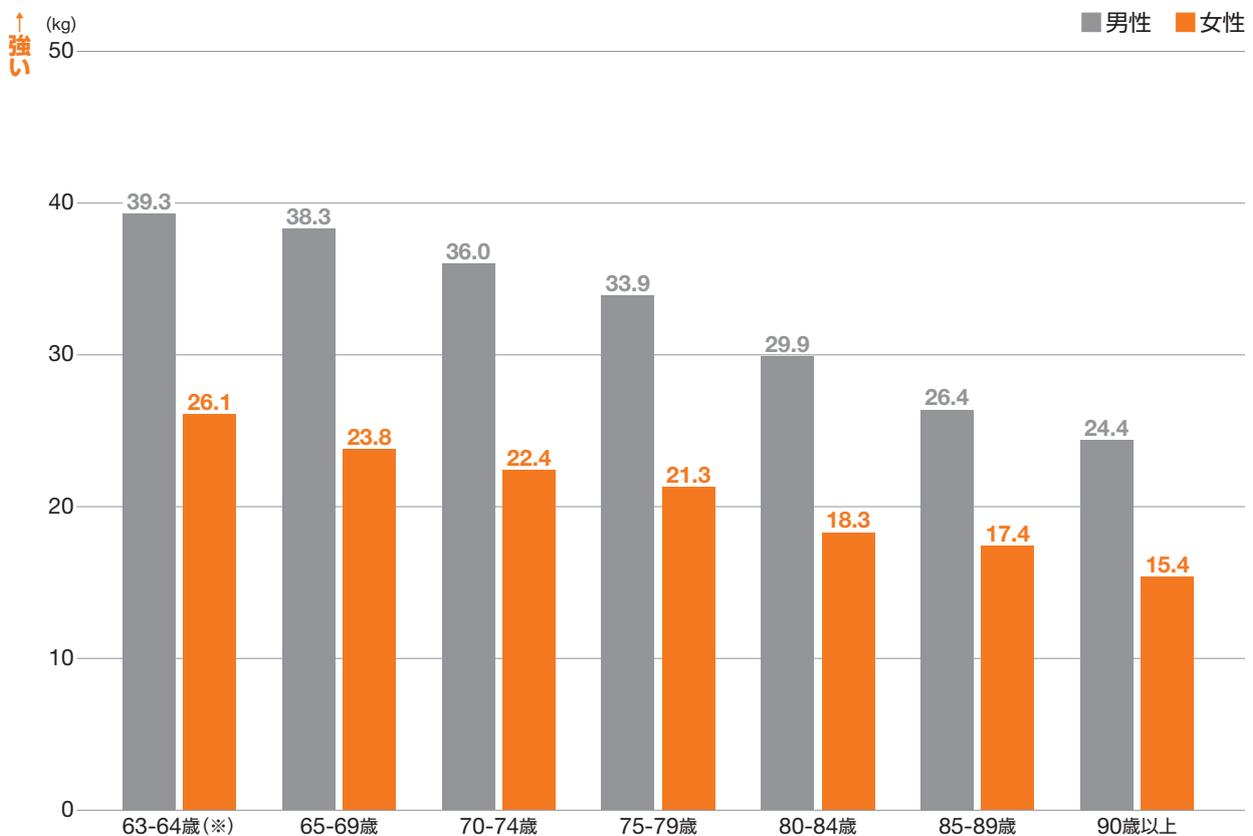
握力は、単に手の力を測定しているわけではありません。物を強く握るときには、手指だけでなく、腕、肩、体幹など多くの筋肉が同時にはたらきます。そのため、握力は「からだ全体の筋力」を反映する指標とされています。

握力が弱くなると、転倒しやすくなったり、歩く速さがゆっくりになったり、日常生活の動作がしづらくなることがあります。また、病気への抵抗力や体力の予備力とも関係があり、健康状態を総合的に表す“バロメーター”としても役立ちます。

握力を保つためには、手だけをきたえるよりも、からだ全体を動かすことが大切です。**散歩や体操、筋力運動などに加え、たんぱく質を含む多様な食品を食べること、外出や交流を続けることも効果的です。**



【図16】年齢別にみた握力の平均値



(注) 男性543人、女性628人について、左右2回ずつ測定した値の最大値を使用。

64歳以下の回答者(*)は、2021年調査から参加する63歳・64歳のみで該当者が少ない(37人)ため、参考値。

調査の概要



【調査方法】

全国にお住まいの60歳以上の中高年者を対象とするパネル調査(同じ対象者への継続調査)です。

第11回(2024年)調査は、これまでに1回以上調査にご協力いただいた方を対象とし、2024年9月末～12月に訪問調査を実施しました。

第8回・第10回継続対象者(面接法と留置法を併用)

第8回(2012年)または第10回(2021年)調査において、全国の60～92歳(当時)より無作為抽出され、面接調査にご協力いただいた方です。第11回調査は、1,040人(回収率72%)、ご家族などによる代理回答を含めると1,104人(同76%、63歳～100歳)に面接調査へのご協力をいただきました。留置調査(調査票を渡し、後日回収にうかがう)も依頼し、1,005人(1,040人中の97%)にご回答いただきました。

第1回～第5回継続対象者(面接法)

第1回(1987年:当時60歳以上)、第2回(1990年:当時60～62歳)、第4回(1996年:当時60～65歳)、第5回(1999年:当時70歳以上)調査のいずれかから参加する方で、第9回(2017年)までは面接調査、第10回(2021年)は郵送調査を実施しました。第11回調査は面接調査をおこない、163人(回収率43%)、代理回答を含めると225人(同60%、88～103歳)にご回答いただきました。

●対象者ご本人の面接調査の最後に、握力測定をお願いしました(1,171人が参加)。

(注)各回の新規対象者は、いずれも住民基本台帳より層化二段無作為抽出。回収率は死亡・長期施設入所者を除いた対象者数で計算。代理回答(代行調査)は、健康上の理由などで対象者ご本人が面接調査に回答できない場合に、一部の項目のみご家族などにお答えいただくものです。

研究組織(2024年調査実施メンバー)

【東京都健康長寿医療センター研究所】

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム

小林江里香
村山 洋史
竹内 真純
村山 陽

【その他の共同研究者(五十音順)】

秋山 弘子(東京大学名誉教授)
岡本 翔平(筑波大学)
菅原 育子(武蔵野大学)
杉澤 秀博(桜美林大学)
杉原 陽子(東京都立大学)
清野 諭(山形大学)*
*東京都健康長寿医療センター研究所(兼務)
津田 好美(早稲田大学)
中川 威(大阪大学)
原田 謙(実践女子大学)
山田 篤裕(慶應義塾大学)
Jersey Liang(ミシガン大学名誉教授)

【調査実施の委託先】

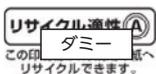
一般社団法人 中央調査社



調査のホームページ <https://www2.tmig.or.jp/jahead/>



2024年調査の実施にあたり、科学研究費助成事業(課題番号:23H00063、研究代表:小林江里香)による研究助成を受けました。



2026年2月発行

中高年者の健康と生活 No.7

「長寿社会における暮らし方の調査」
2024年調査の結果報告

編集・発行/ 地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター 研究所
社会参加とヘルシーエイジング研究チーム
〒173-0015 東京都板橋区栄町35-2 TEL. 03-3964-3241(内線4258)

デザイン・印刷/ (株)ストリームス
〒112-0014 東京都文京区関口1-23-6 プラザ江戸川橋310
TEL. 03-5227-5561