

【 「高齢期の健康を支えているもの」に関する調査 】

健康に大切な要素で、「安全な家」「周囲に人がいる環境」が高齢期に急増。

男性高齢者、健康を「医者」「薬」「奥さん」に頼る傾向。

高齢期のライフスタイルについて研究しております、NPO法人「老いの工学研究所」（大阪市中央区）は、「高齢期の健康を支えているもの」について調査し、50歳以上の432名から回答を得ました。その結果についてお知らせいたします。

1. 「安全な家」「周囲に人がいる環境」の重要性が、高齢期に急に増してくる。

本調査では、「現在のあなたの健康維持にとって、大切な役割を果たしているものは何ですか？」と質問し、21項目（次ページ参照）から選択していただきました。（複数回答可）

年代による差（80歳以上と50歳代との差）が大きかった項目は以下の通りとなりました。

	50歳代	60歳代	70歳代	80歳以上	80歳以上と 50歳代の差
安全な家であること	18%	36%	56%	59%	41p
緊急時に、助けてくれる人が いること	21%	34%	57%	61%	40p
病院や医師	39%	49%	60%	74%	35p
身の回りのことを手伝って くれる人がいること	7%	11%	17%	27%	20p
近隣のコミュニティ（家を出 れば人がいる環境）	13%	19%	29%	30%	17p

「安全な家であること」「緊急時に助けてくれる人がいること」の上位2つは、80歳以上と50歳代では約40ポイントの差があり、高齢期に急増していることが分かります。また、この2項目は80歳以上の人の約6割が健康維持に重要であるとしています。

「安全な家であること」については、転倒やヒートショックなど、家庭内で高齢者の死亡事故が多発していることが広く知られるようになったのではないかと考えられます。

「身の回りのことを手伝ってくれる人がいる」「近隣のコミュニティ（家を出れば人がいる環境）」も、50歳代から約20ポイント増えています。体調急変の際の緊急対応だけでなく、日常的に人がいる環境で不便を解消し、楽しく過ごすことも高齢期の健康維持には大切になってくることが分かります。

従来より、高齢期の健康は「医療」や「健康習慣」と関連づけて捉えられがちですが、本調査を通して、「安全な住まい」や「周囲に人がいる」といった環境の側面も、健康に関係すると考える高齢者が増えつつあることが伺えます。

2. 男性高齢者、健康を「医者」「薬」「奥さん」に頼る傾向。

65歳以上の高齢者が、「健康維持にとって、大切な役割を果たしている」と考えるものは、以下の通りで、上位から「家族」「病院・医師」「趣味」となりました。

男女で違いが大きいのは、「病院・医師」「薬や健康食品の摂取」「身の回りの手伝いをしてくれる人がいる」「デイサービス」で、いずれも男性が女性を10ポイント以上、上回っています。男性は、自分の健康維持について「医者」「薬」「奥さん」に頼りがちになっていることが伺えます。

【65歳以上（293名）の「健康維持に大切な役割を果たしているもの」】

	全体	男性	女性	差
家族の存在（同居、別居を問わず）	74.4%	72.8%	77.6%	-4.8%
病院や医師	63.1%	73.0%	53.9%	19.1%
楽しめる趣味があること	60.1%	61.7%	58.6%	3.1%
規則正しい生活	59.7%	58.2%	61.2%	-3.0%
万が一の際、緊急時には助けてくれる人がいること	55.6%	59.6%	52.0%	7.6%
安全な家であること	53.6%	55.3%	52.0%	3.3%
同世代の友人・知人との交流	51.9%	48.9%	54.6%	-5.7%
健康診断や人間ドッグの受診	42.0%	44.0%	40.1%	3.8%
健康習慣（運動）	41.3%	44.7%	38.2%	6.5%
薬や健康食品の摂取	35.8%	44.0%	28.3%	15.7%
健康習慣（食事）	34.5%	34.0%	34.9%	-0.8%
テレビ等、メディアの健康情報	30.4%	31.9%	28.9%	3.0%
近隣のコミュニティ（家を出れば人がいる環境）	27.0%	28.4%	25.7%	2.7%
近場や地域に、楽しめる、癒される場所があること	21.2%	24.1%	18.4%	5.7%
身の回りのことを手伝ってくれる人がいること	20.1%	25.5%	15.1%	10.4%
学びたいテーマがあること	20.1%	19.9%	20.4%	-0.5%
仕事、地域での役割	15.4%	10.6%	19.7%	-9.1%
若い世代との交流	15.0%	17.7%	12.5%	5.2%
インターネットの健康情報	12.3%	9.2%	15.1%	-5.9%
デイサービスなど	8.2%	13.5%	3.3%	10.2%
介護サービス	4.8%	5.7%	3.9%	1.7%

●調査の概要

- ・調査期間：6月1日～6月30日
- ・調査方法：郵送、ファックス、インターネット
- ・回答者数

	男性	女性	計
50歳代	50	46	96
60歳代	47	47	94
70歳代	57	74	131
80歳以上	63	48	111
	217	215	432

<お問い合わせ先>

特定非営利活動法人「老いの工学研究所」

<https://www.oikohken.or.jp/>

大阪市中央区伏見町四丁目2番14号

理事長 川口 雅裕

TEL：06-6223-0001