

「いきいきとした高齢社会のためのアンケート調査」結果概要 —第1回・第2回調査結果からみえてきたこと—

～社会参加している人の死亡率は、全国平均に比べて、
男性で約10歳以上、女性で約15歳以上若い世代のレベルである～

全国明るい長寿社会づくり推進機構連絡協議会

1. はじめに

高齢に達せず死亡する早世を予防し、人生の中で健康で障害の無い期間、いわゆる健康寿命を延伸するために、2000年から国が行った施策が「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」で、図1はそのモデルを示したものです。

日本では医療や介護が充実し、世界でトップレベルの平均寿命を誇る反面、要介護期間が長く、寝たきり状態で最期を迎える人も少なくありません。健康寿命を真に延伸させるためには、従来の医学モデルや既存の介護保険制度だけでなく、新しい方法論による支援として、日々の生活習慣を好ましくすることや屋内外の住環境を改善することに加えて、地域での交流や生きがいにつながる社会参加なども注目されています。

ここでは、健康寿命の延伸と生活習慣や社会活動等との関連について、高齢者の生きがい健康づくりを推進する組織として各都道府県に設置された「明るい長寿社会づくり推進機構」（以下、「推進機構」という）の実施事業の参加者を対象に、その全国組織である「全国明るい長寿社会づくり推進機構連絡協議会」と「首都大学東京」との協働で実施した、生存維持習慣に関する継続調査（第1回、第2回調査）から得られた結果を紹介します。

調査結果から、推進機構の事業に参加されている皆さまは、とても元気に生活されていらっしゃる、そして健康長寿のためのいくつかの科学的なエビデンスが明確になりました。以下にその概要を示しますのでご覧ください。皆さまがこれからも、お元気にて生活されることを希望いたします。

2. 調査の実施概要

本調査は、全国の推進機構が実施する事業に参加した方を対象に、選択肢つき自記式質問紙調査によって、社会参画の実態を把握するとともに、その後約3年間の累積生存率との関連を分析することによって、生存関連要因を明確にすることを主なねらいとしています（表1、表2）。

表1 第1回調査の実施概要

件名	いきいきした高齢社会のためのアンケート調査（第1回）
実施期間	2013年2月～2013年6月
対象	高齢者の生きがい健康づくり事業を都道府県レベルで推進する組織として全国47都道府県の全てに設置された、「明るい長寿社会づくり推進機構」の実施事業の参加者や関係者（概ね60歳以上の男女）。
実施方法	調査協力の得られた25府県の「明るい長寿社会づくり推進機構」を通じ、対象者に郵送または手渡しで調査票と返信用封筒を配布した。回答した調査票は、返信用封筒で直接長寿社会開発センターに返信いただくか、配布元の推進機構を通じて回収した。
有効回答数	4,346通（配布数：9,508通、回収率：45.7%）

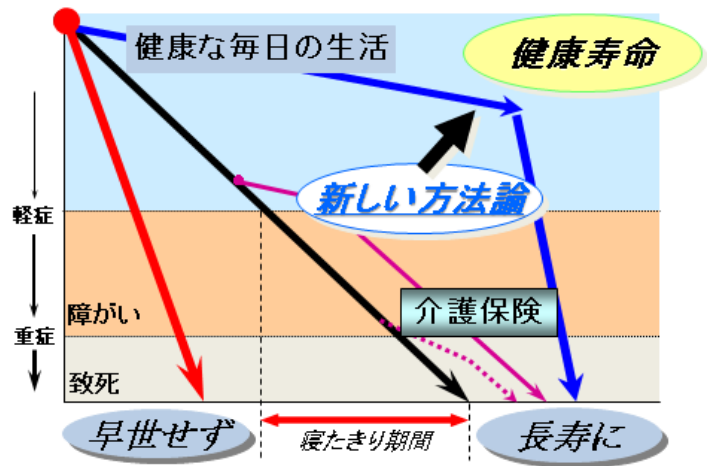


図1 早世予防と健康寿命の延伸

（出所：星旦二作成）

表2 第2回調査の実施概要

件名	いきいきした高齢社会のためのアンケート調査（第2回）
実施期間	2016年3月～2016年6月
対象	第1回調査で回答があった方で、調査協力の得られた方。
実施方法	調査協力の得られた方に長寿社会開発センターから調査票と返信用封筒を郵送し、回収した。回答のなかった方には電話にて生存の有無を確認した。
有効回答数	3,976名（配布数：4,346名、回収率：91.5%） （注）電話にて生存の有無を確認した方を含む

3. 回答者の属性

（1）性別・年齢

生存の有無が確認できた方は、「男性」2,063人、「女性」1,879人、「性別不明」34人でした（表3）。年齢別には、「61～70歳」が44.9%、「71～80歳」が44.3%を占めています。

（2）3年間の生存維持状況

3年間で49名の方が亡くなりました（表4）。なお60歳までの調査者に亡くなられた方はみられませんでした。

表3 性・年齢別回答者数

性別 年齢（歳）	総数		男性		女性		性別不明	
	（人）	（%）	（人）	（%）	（人）	（%）	（人）	（%）
年齢計	3,976	100.0	2,063	100.0	1,879	100.0	34	100.0
≤60	52	1.3	14	0.7	38	2.0	0	0.0
61-70	1,785	44.9	891	43.2	889	47.3	5	14.7
71-80	1,761	44.3	925	44.8	822	43.7	14	41.2
81≤	344	8.7	225	10.9	117	6.2	2	5.9
無回答	34	0.9	8	0.4	13	0.7	13	38.2

表4 3年間での生存・死亡の状況

性別 生存状況	総数		男性		女性		性別不明	
	（人）	（%）	（人）	（%）	（人）	（%）	（人）	（%）
生存・死亡計	3,976	100.0	2,063	100.0	1,879	100.0	34	100.0
生存	3,927	98.8	2,022	98.0	1,872	99.6	33	97.1
死亡	49	1.2	41	2.0	7	0.4	1	2.9

4. 主な調査結果

主な調査結果として、全国の同世代の死亡状況と比較した結果とともに、3年後の生存と統計学的にみて関連する要因を以下に示します。

(1) 全国の同世代との死亡率の比較

2013年6月に実施した第1回調査対象者の生存状況について、追跡できた3,976人の3年間の死亡率について、同性・同年齢の全国状況と比較しました(図2)。

本調査にご協力いただいた皆さまの死亡率は極めて低く、対人口10万で比較すると、全国平均に比べて、男性では約10歳以上、女性では約15歳以上、若い世代の死亡率レベルであることが示されました。

(2) 3年後の生存と関連する要因

次に、3年後の生存維持ないし死亡状況と関連する要因について、統計学的にみて有意な要因を示します。

①主観的健康感との関係

主観的健康感(自分は健康的だと思うかどうか)と生存との関連を分析すると、第1回調査において「健康でない」と回答した方が有意に死亡していました(図3)。

また、主観的健康感が維持されているほど累積生存日数が有意に維持されていました。特に、「健康でない」とする群では、他の選択肢と比べると累積生存率が全て有意に低下していました。すなわち、健康状態について前向きな気持ちを持つことによる生存維持の意義が示されました(図4)。

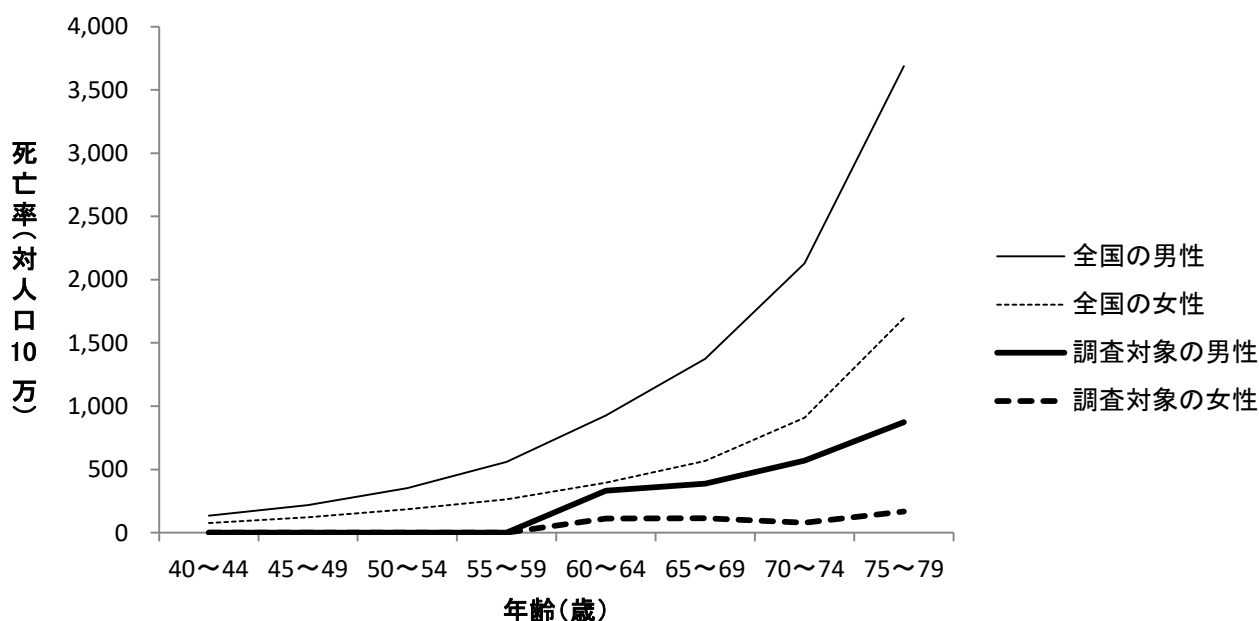


図2 全国の同世代死亡率との比較(2013年度)

②社会活動（趣味活動、地域活動、外出）との関係

社会活動への参加状況と生存との関係を分析しました（図5）。趣味活動と地域活動は、「している」か「していない」かの2選択肢、外出は、「できる」、「手助けがあればできる」、「できない」の3選択肢として、得点化しました（社会的得点）。「6点以下（相対的に孤立していない）」と、「7点以上（相対的に孤立している）」に2群化して3年間の累積生存率を算出した結果、7点の群では、3年間で生存率が約2割低下しており、統計学的に有意な差がみられました。すなわち、日々の社会参画による生存維持の意義が示されました。

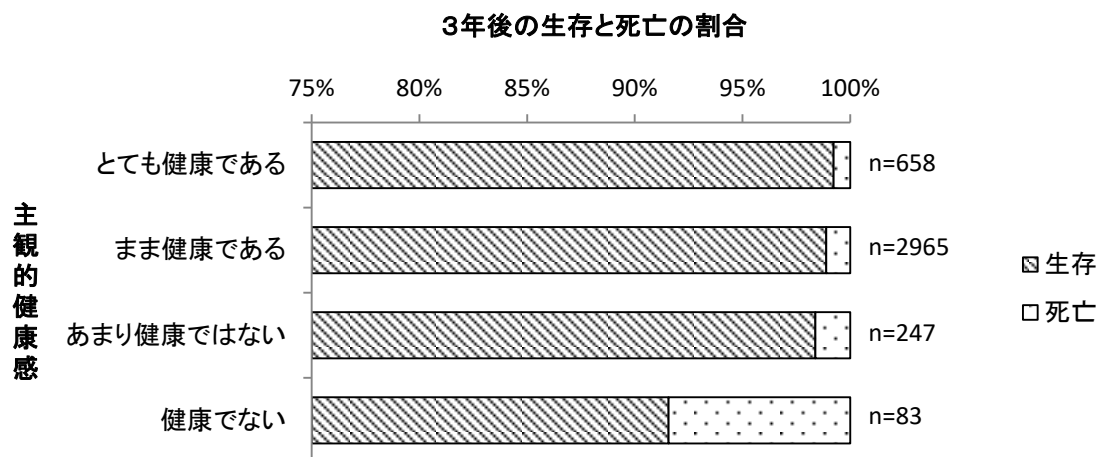


図3 主観的健康感と3年後の生存・死亡の関係

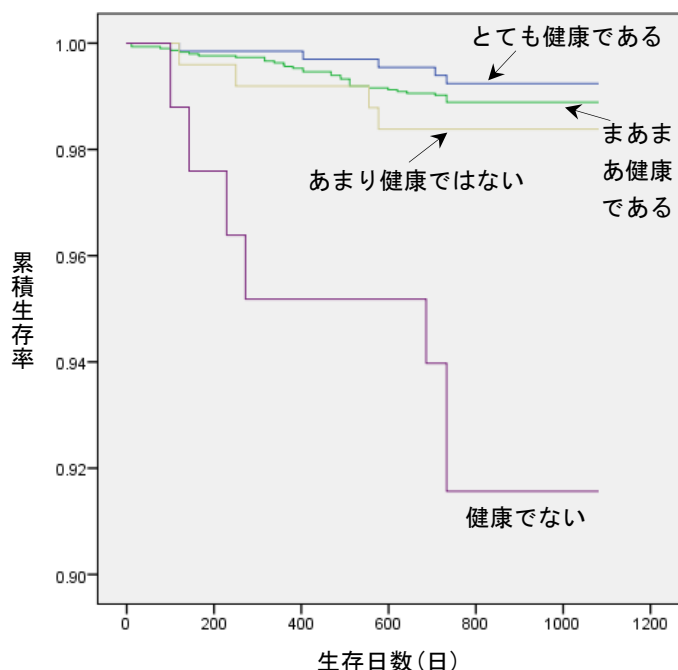


図4 主観的健康感の選択肢別にみた累積生存率

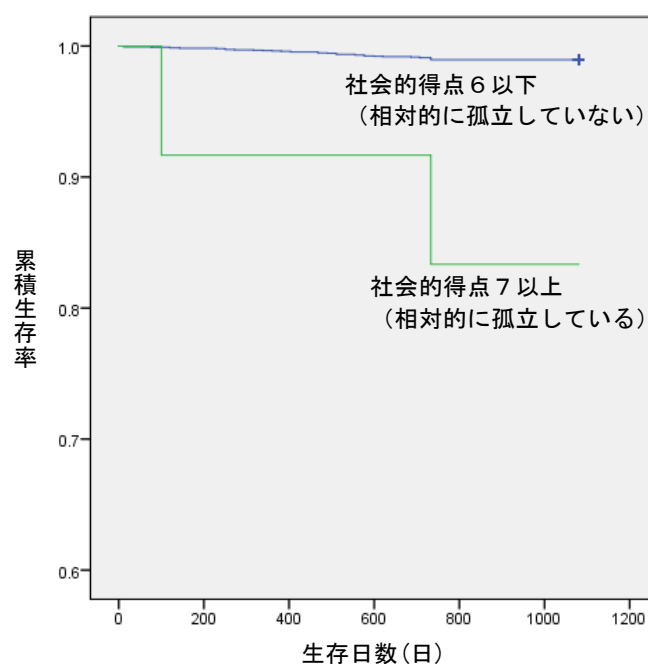


図5 社会的得点別にみた累積生存率

表5 生存日数を規定するCox 比例ハザードモデル

	有意確率	Exp(B)	Exp(B)の95%信頼区間	
			下限	上限
性別	0.000	0.170	0.066	0.436
年齢階層	0.020	1.910	1.107	3.295
がん	0.000	4.399	2.068	9.356
うつ病	0.003	9.282	2.160	39.894
呼吸器系の病気	0.016	3.239	1.246	8.416
外出控え	0.017	0.313	0.121	0.814

③その他の要因

生存と関連するその他の要因としては、以前から喫煙していない人の生存日数が有意に維持されていました。また、体重増加した人の生存日数も有意に維持されていました。その他の健康維持要因としては、病気見舞いできる人、外出を控えない人、1キロ以上歩ける人、買い物と食事の用意ができる人、自分でトイレに行ける人、自分で風呂に入れる人、年金書類が書ける人、旅行が生きがいの人、近所に外出できる人、バス・電車で外出できる人、それにタクシーで外出しない人の生存日数が、統計学的にみて有意に維持されていました。

(3) 生存日数に関する分析

次に、生存日数を規定する要因を多変量解析により分析すると、制御できない要因ですが、男性より女性で、後期高齢者より前期高齢者の生存が維持されていました（表5）。

制御できる要因としては、主観的健康感が維持され、「がん」と「うつ病」と「呼吸器疾患に罹患していない」ことと、「外出を控えていない」ことでした。

(4) 全体の結果のまとめ

今回調査にご協力いただいた皆さまは、3年間の死亡率が全国の同世代と比較して極めて低く、日々の活動が生存維持につながっていることが科学的に明確にされました。また、生存維持されやすい集団の中でも、とりわけ、主観的健康感が高く、うつやがん、それに呼吸器疾患にならずに、外出を控えない皆さんの生存がさらに維持されていました。

ただし、年間所得額は、生存維持を直接には規定しませんでした。一方で、口腔ケアにより食を豊かにして体重を低下させないこと、そして前向きに生きることにつながる外出や社会的な活動が活発であることがその後の生存維持と関連することが示されました。

経済的に、および生活に満足している人は、近所づきあいや地域活動などのつながりと日常生活の自立に関連し、また、運動や外出頻度、主観的健康感が高いことに関連し、年を重ねることや役割の変化や病気の予防といった老いへの受容が高まることが示されました。

また、外出頻度や運動頻度が高く、主観的健康感の高い人は、生活や経済的な満足度も高く、「年を重ねること」「役割」「病気予防」といった老いへの受容が高いことも示されました。さらに、「外出頻度」が高い人は「近所づきあい」「地域活動・ボランティア活動」「近くに用事やお使いをしてくれる人がいる」などの地域とのつながりを経由しても、老いへの受容が高くなることも示されました。

5. おわりに

本調査の新規性は、社会活動をしている集団では、全国平均と比べて生存が維持されやすいことが示唆された点です。

追跡による生存維持調査から、性と年齢は制御できないものの、外出を控えずに、がんや呼吸器疾患、そしてうつ病にならずに、運動をしたり、地域活動やボランティアを続けたり、地域とつながることが、その後の生存維持だけではなく、歳を重ねてもいきいきとした生活、つまり高い生活満足感を維持し、年を重ねても老いを受容して健やかな生活へつながることが関連構造として明らかになりました。これらの研究成果は、世界的にみても初めての成果である可能性があり、追試が求められます。

本調査により、推進機構の事業へ参加することは、主観的健康感を高め、結果的にはその後の生存維持にも役立っていることが初めて明らかになりました。推進機構の活動成果が一定程度明確にされたものと考えられます。

本調査は、自己申告による調査ではあるものの、全国にまたがる大規模調査の継続追跡結果です。今後は、追跡期間を延長して要介護度を明確にするとともに、様々な生きがい活動による介入追跡研究によって因果を明確にする研究実施が求められます。

継続的にご協力賜りますようお願い申し上げます。

【調査主体】

全国明るい長寿社会づくり推進機構連絡協議会

【調査実施機関】

一般財団法人長寿社会開発センター 企画振興部（担当：薬師寺 清幸、山登 一輝）

【分析解析・協働研究者】

星 旦二（首都大学東京 名誉教授）、中山 直子（横浜創英大学 講師）

全国の「明るい長寿社会づくり推進機構」一覧

都道府県名	団体名	部署名
北海道	社会福祉法人 北海道社会福祉協議会	地域福祉部 地域福祉課
青森県	社会福祉法人 青森県すこやか福祉事業団	青森県長寿社会振興センター
岩手県	公益財団法人 いきいき岩手支援財団	総務・健康支援課
宮城県	社会福祉法人 宮城県社会福祉協議会	人材育成部 いきがい健康課
秋田県	社会福祉法人 秋田県社会福祉協議会	地域福祉・生きがい振興部
山形県	公益財団法人 山形県生涯学習文化財団	学習振興部
福島県	社会福祉法人 福島県社会福祉協議会	いきいき長寿課
茨城県	社会福祉法人 茨城県社会福祉協議会	茨城わくわくセンター
栃木県	社会福祉法人 とちぎ健康福祉協会	事業部 事業企画課
群馬県	公益財団法人 群馬県長寿社会づくり財団	総務企画グループ
埼玉県	公益財団法人 いきいき埼玉	高齢者いきがい支援担当
千葉県	社会福祉法人 千葉県社会福祉協議会	地域福祉推進部 地域福祉推進班
東京都	公益財団法人 東京都体育協会	事業部 生涯スポーツ課
神奈川県	公益社団法人 かながわ福祉サービス振興会	かながわ長寿社会開発センター
新潟県	社会福祉法人 新潟県社会福祉協議会	地域福祉課
富山県	社会福祉法人 富山県社会福祉協議会	富山県いきいき長寿センター
石川県	社会福祉法人 石川県社会福祉協議会	長寿生きがいセンター
福井県	社会福祉法人 福井県社会福祉協議会	福井県すこやか長寿センター
山梨県	社会福祉法人 山梨県社会福祉協議会	福祉振興課
長野県	公益財団法人 長野県長寿社会開発センター	
岐阜県	公益財団法人 岐阜県教育文化財団	健康長寿課
静岡県	公益財団法人 しずおか健康長寿財団	健康増進生きがい推進課
愛知県	社会福祉法人 愛知県社会福祉協議会	福祉生きがいセンター
三重県	社会福祉法人 三重県社会福祉協議会	福祉研修人材部 福祉育成支援課
滋賀県	社会福祉法人 滋賀県社会福祉協議会	滋賀県レイカディア振興センター
京都府	公益財団法人 京都SKYセンター	総務課
大阪府	一般財団法人 大阪府地域福祉推進財団	事業者支援課
兵庫県	公益財団法人 兵庫県生きがい創造協会	生涯学習部 事業課
奈良県	社会福祉法人 奈良県社会福祉協議会	地域福祉課 すこやか長寿センター
和歌山県	社会福祉法人 和歌山県社会福祉協議会	地域福祉部
鳥取県	社会福祉法人 鳥取県社会福祉協議会	地域福祉部
島根県	社会福祉法人 島根県社会福祉協議会	地域福祉部
岡山県	社会福祉法人 岡山県社会福祉協議会	地域福祉部
広島県	社会福祉法人 広島県社会福祉協議会	総務課
山口県	社会福祉法人 山口県社会福祉協議会	地域福祉部 生涯現役推進センター
徳島県	公益財団法人 とくしま“あい”ランド推進協議会	業務第一課
香川県	公益財団法人 かがわ健康福祉機構	長寿社会部
愛媛県	社会福祉法人 愛媛県社会福祉協議会	福祉振興部 長寿推進課
高知県	社会福祉法人 高知県社会福祉協議会	いきいきライフ推進課
福岡県	社会福祉法人 福岡県社会福祉協議会	地域福祉部 共生社会推進課
佐賀県	公益財団法人 佐賀県長寿社会振興財団	総務課
長崎県	公益財団法人 長崎県すこやか長寿財団	健康生きがい推進課
熊本県	一般財団法人 熊本さわやか長寿財団	総務グループ
大分県	社会福祉法人 大分県社会福祉協議会	市民活動支援部 長寿いきいき班
宮崎県	社会福祉法人 宮崎県社会福祉協議会	長寿社会推進センター
鹿児島県	社会福祉法人 鹿児島県社会福祉協議会	長寿社会推進部
沖縄県	社会福祉法人 沖縄県社会福祉協議会	いきいき長寿センター

【本調査に関する問合せ先】

全国明るい長寿社会づくり推進機構連絡協議会 事務局

（一般財団法人長寿社会開発センター 企画振興部内）

住 所:東京都港区西新橋3-3-1 KDX西新橋ビル6階

T E L:03-5470-6753

F A X:03-5470-6763