

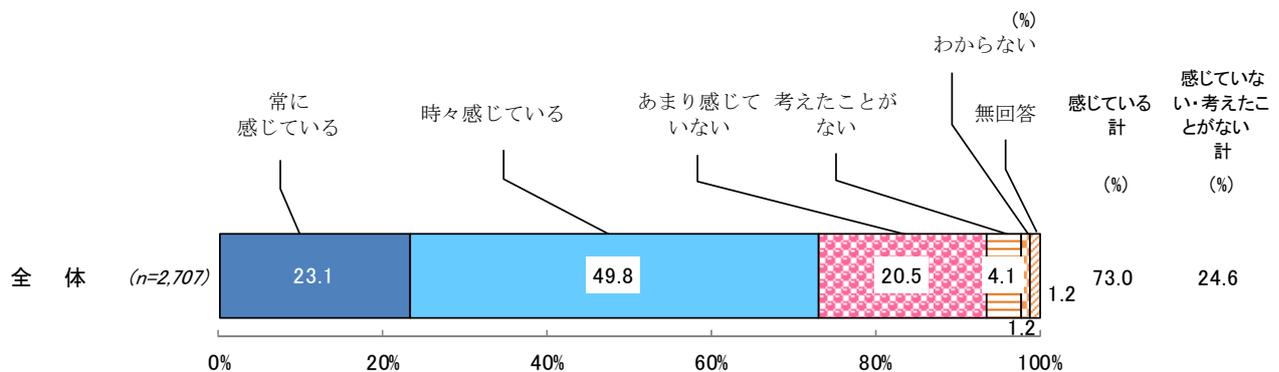
## 5.健康に関する意識

### (1) 高齢期の健康に関する不安の程度(Q21)

- Q21 あなたは、高齢期におけるご自分の健康について不安を感じることがありますか。(○は1つ)
- |           |             |
|-----------|-------------|
| 1 常に感じている | 3 あまり感じていない |
| 2 時々感じている | 4 考えたことがない  |
|           | 5 わからない     |

高齢期の健康に関する不安について聞いたところ、「常に感じている」(23.1%)と「時々感じている」(49.8%)を合わせた『感じている(計)』が73.0%、「あまり感じていない」(20.5%)と「考えたことがない」(4.1%)を合わせた『感じていない・考えたことがない(計)』が24.6%となっている。

図2-5-1 高齢期の健康に関する不安の程度(Q21)



性別にみると、大きな差はみられない。

性・年齢別にみると、男女ともに35～39歳は『感じていない・考えたことがない(計)』(男性34.2%、女性35.0%)が3割台と、他の層より高い。一方、男性60～64歳は「常に感じている」が30.4%と、高くなっている。

性・未既婚別にみると、女性の既婚(配偶者と離別)に「常に感じている」(38.1%)が4割近い。

表2-5-1 高齢期の健康に関する不安の程度(Q21)

		(%)								
		全 体	常に感じ ている	時々感じ ている	あまり感 じていな い	考えたこ とがない	わからな い	無回答	感じてい る 計	感じてい ない・考 えたこと がない 計
全 体		2707	23.1	49.8	20.5	4.1	1.2	1.2	73.0	24.6
性 別	男性	1210	22.1	48.9	21.7	4.7	1.6	0.9	71.1	26.4
	女性	1497	23.9	50.6	19.5	3.7	0.9	1.4	74.5	23.2
性・ 年 齢 別	男性 35～39歳	155	12.9	49.0	23.9	10.3	2.6	1.3	61.9	34.2
	男性 40～44歳	176	21.6	48.3	17.0	10.2	2.8	-	69.9	27.3
	男性 45～49歳	164	16.5	53.7	22.6	3.7	3.0	0.6	70.1	26.2
	男性 50～54歳	197	19.8	51.3	22.3	4.1	1.5	1.0	71.1	26.4
	男性 55～59歳	206	23.8	50.0	22.3	2.4	1.0	0.5	73.8	24.8
	男性 60～64歳	312	30.4	44.6	22.1	1.3	-	1.6	75.0	23.4
	女性 35～39歳	234	19.7	43.2	25.6	9.4	1.7	0.4	62.8	35.0
	女性 40～44歳	242	19.4	50.4	21.5	5.8	2.1	0.8	69.8	27.3
	女性 45～49歳	240	26.3	52.5	15.0	3.3	0.4	2.5	78.8	18.3
	女性 50～54歳	233	25.3	55.8	15.0	2.6	0.4	0.9	81.1	17.6
	女性 55～59歳	221	24.9	52.9	18.6	1.4	0.9	1.4	77.8	19.9
	女性 60～64歳	327	26.9	49.2	20.8	0.6	0.3	2.1	76.1	21.4
性・ 未 既 婚 別	男性未婚	188	23.9	47.9	16.5	5.9	4.3	1.6	71.8	22.3
	男性既婚（配偶者あり）	940	20.7	50.1	23.0	4.7	0.9	0.6	70.9	27.7
	男性既婚（配偶者と死別）	12	25.0	41.7	33.3	-	-	-	66.7	33.3
	男性既婚（配偶者と離別）	53	34.0	41.5	20.8	1.9	1.9	-	75.5	22.6
	女性未婚	162	28.4	49.4	14.2	4.3	1.2	2.5	77.8	18.5
	女性既婚（配偶者あり）	1119	20.9	52.3	21.3	3.8	0.8	0.9	73.2	25.1
	女性既婚（配偶者と死別）	59	30.5	49.2	18.6	-	1.7	-	79.7	18.6
	女性既婚（配偶者と離別）	118	38.1	40.7	11.9	4.2	0.8	4.2	78.8	16.1

(2) 高齢期の健康に関して不安を感じる事(Q21SQ)

<Q21で「1」または「2」とお答えの方に>

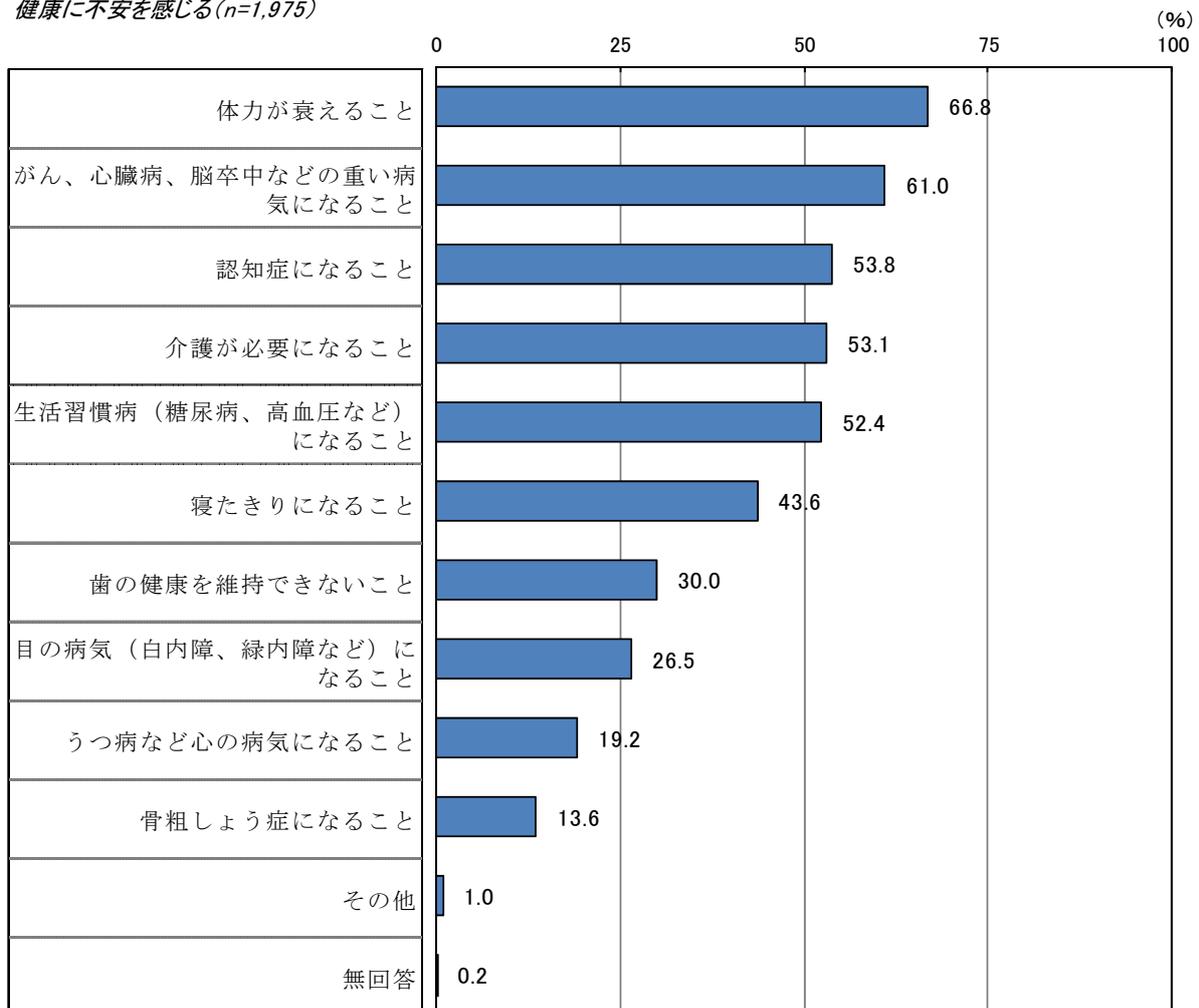
SQ あなたは、高齢期におけるご自分の健康についてどのようなことに不安を感じていますか。  
この中からいくつでもあげてください。(○はいくつでも)

- |                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| 1 生活習慣病（糖尿病、高血圧など）になること  | 7 歯の健康を維持できないこと |
| 2 がん、心臓病、脳卒中などの重い病気になること | 8 体力が衰えること      |
| 3 認知症になること               | 9 寝たきりになること     |
| 4 うつ病など心の病気になること         | 10 介護が必要になること   |
| 5 骨粗しょう症になること            | 11 その他（ ）       |
| 6 目の病気（白内障、緑内障など）になること   |                 |

高齢期の健康に関して不安を「常に感じている」「時々感じている」と答えた者(1,975人)に対し、高齢期の健康に不安を感じる事について聞いたところ、「体力が衰えること」が66.8%で最も高く、次いで「がん、心臓病、脳卒中などの重い病気になること」(61.0%)、「認知症になること」(53.8%)、「介護が必要になること」(53.1%)、「生活習慣病（糖尿病、高血圧など）になること」(52.4%)、「寝たきりになること」(43.6%)などの順となっている。

図2-5-2 高齢期の健康に関して不安を感じる事(Q21SQ)(複数回答)

健康に不安を感じる(n=1,975)



性別にみると、「生活習慣病（糖尿病、高血圧など）になること」（男性 62.8%、女性 44.3%）は、女性より男性で高く、「体力が衰えること」（男性63.5%、女性69.3%）、「認知症になること」（男性45.3%、女性60.3%）、「介護が必要になること」（男性 46.0%、女性 58.5%）、「寝たきりになること」（男性 39.0%、女性 47.3%）、「うつ病など心の病気になること」（男性 15.1%、女性 22.3%）、「骨粗しょう症になること」（男性 5.9%、女性 19.6%）は、男性より女性で高い。

性・年齢別にみると、男性 45～49 歳では「生活習慣病（糖尿病、高血圧など）になること」（70.4%）が、全体では第1位の「体力が衰えること」（61.7%）より上位に挙げられている。一方、女性 60～64 歳は「介護が必要になること」（63.5%）が「体力が衰えること」（72.7%）に次いで挙げられ、他の層より高い。

性・未既婚別にみると、女性では、未婚者と既婚（配偶者と離別）は「介護が必要になること」（ともに 66.7%）、「寝たきりになること」（未婚 59.5%、既婚（配偶者と離別） 49.5%）、「うつ病など心の病気になること」（未婚 30.2%、既婚（配偶者と離別） 29.0%）が、他の層よりも高い。一方、男性未婚者と既婚（配偶者あり）は、「生活習慣病（糖尿病、高血圧など）になること」（未婚者 63.0%、既婚（配偶者あり） 62.6%）が他の層よりも高い。

表2-5-2 高齢期の健康に関して不安を感じる事(Q21SQ) (複数回答)

(%)

	全 体	体力が衰えること	がん、心臓病、脳卒中などの重い病気になること	認知症になること	介護が必要になること	生活習慣病（糖尿病、高血圧など）になること	寝たきりになること	歯の健康を維持できないこと	目の病気（白内障、緑内障など）になること	うつ病など心の病気になること	骨粗しょう症になること	その他	無回答
全 体	1975	66.8	61.0	53.8	53.1	52.4	43.6	30.0	26.5	19.2	13.6	1.0	0.2
性 別													
男性	860	63.5	62.2	45.3	46.0	62.8	39.0	30.6	24.2	15.1	5.9	0.3	0.3
女性	1115	69.3	60.1	60.3	58.5	44.3	47.3	29.5	28.3	22.3	19.6	1.5	0.1
性・年齢別													
男性 35～39歳	96	63.5	61.5	45.8	45.8	56.3	42.7	26.0	24.0	17.7	8.3	1.0	-
男性 40～44歳	123	65.0	59.3	38.2	45.5	60.2	35.0	26.0	22.8	17.9	4.1	-	0.8
男性 45～49歳	115	61.7	65.2	42.6	43.5	70.4	39.1	31.3	25.2	18.3	6.1	0.9	-
男性 50～54歳	140	66.4	60.0	45.7	47.9	62.9	38.6	27.9	23.6	20.0	4.3	0.7	0.7
男性 55～59歳	152	59.9	65.8	51.3	48.0	67.8	40.1	34.9	22.4	12.5	6.6	-	0.7
男性 60～64歳	234	64.1	61.5	46.2	45.3	59.8	38.9	33.3	26.1	9.8	6.4	-	-
女性 35～39歳	147	67.3	66.7	52.4	53.1	48.3	44.2	38.8	28.6	27.2	18.4	0.7	0.7
女性 40～44歳	169	67.5	54.4	58.6	55.0	40.2	44.4	24.9	19.5	24.9	10.7	2.4	-
女性 45～49歳	189	67.7	58.7	60.8	56.6	41.8	46.6	32.3	25.9	20.1	20.1	1.1	-
女性 50～54歳	189	71.4	59.3	65.1	59.8	46.0	47.6	28.6	27.5	29.1	23.8	1.6	-
女性 55～59歳	172	67.4	59.9	60.5	59.9	37.8	45.3	28.5	29.7	16.9	19.2	1.7	-
女性 60～64歳	249	72.7	61.8	61.8	63.5	49.8	52.6	26.5	35.7	18.1	22.9	1.6	-
性・未既婚別													
男性未婚	135	67.4	52.6	40.7	45.9	63.0	43.7	28.9	28.1	15.6	7.4	-	1.5
男性既婚（配偶者あり）	666	62.9	64.6	46.7	46.4	62.6	37.8	30.8	23.1	14.3	5.9	0.5	0.2
男性既婚（配偶者と死別）	8	75.0	50.0	50.0	37.5	62.5	50.0	25.0	25.0	-	-	-	-
男性既婚（配偶者と離別）	40	62.5	62.5	40.0	45.0	60.0	45.0	32.5	22.5	30.0	2.5	-	-
女性未婚	126	70.6	61.1	64.3	66.7	40.5	59.5	33.3	29.4	30.2	17.5	3.2	0.8
女性既婚（配偶者あり）	819	68.7	59.7	60.8	56.5	45.4	45.3	29.2	27.2	20.5	19.3	1.3	-
女性既婚（配偶者と死別）	47	72.3	63.8	63.8	59.6	46.8	42.6	29.8	29.8	17.0	21.3	2.1	-
女性既婚（配偶者と離別）	93	74.2	55.9	51.6	66.7	38.7	49.5	30.1	30.1	29.0	23.7	1.1	-

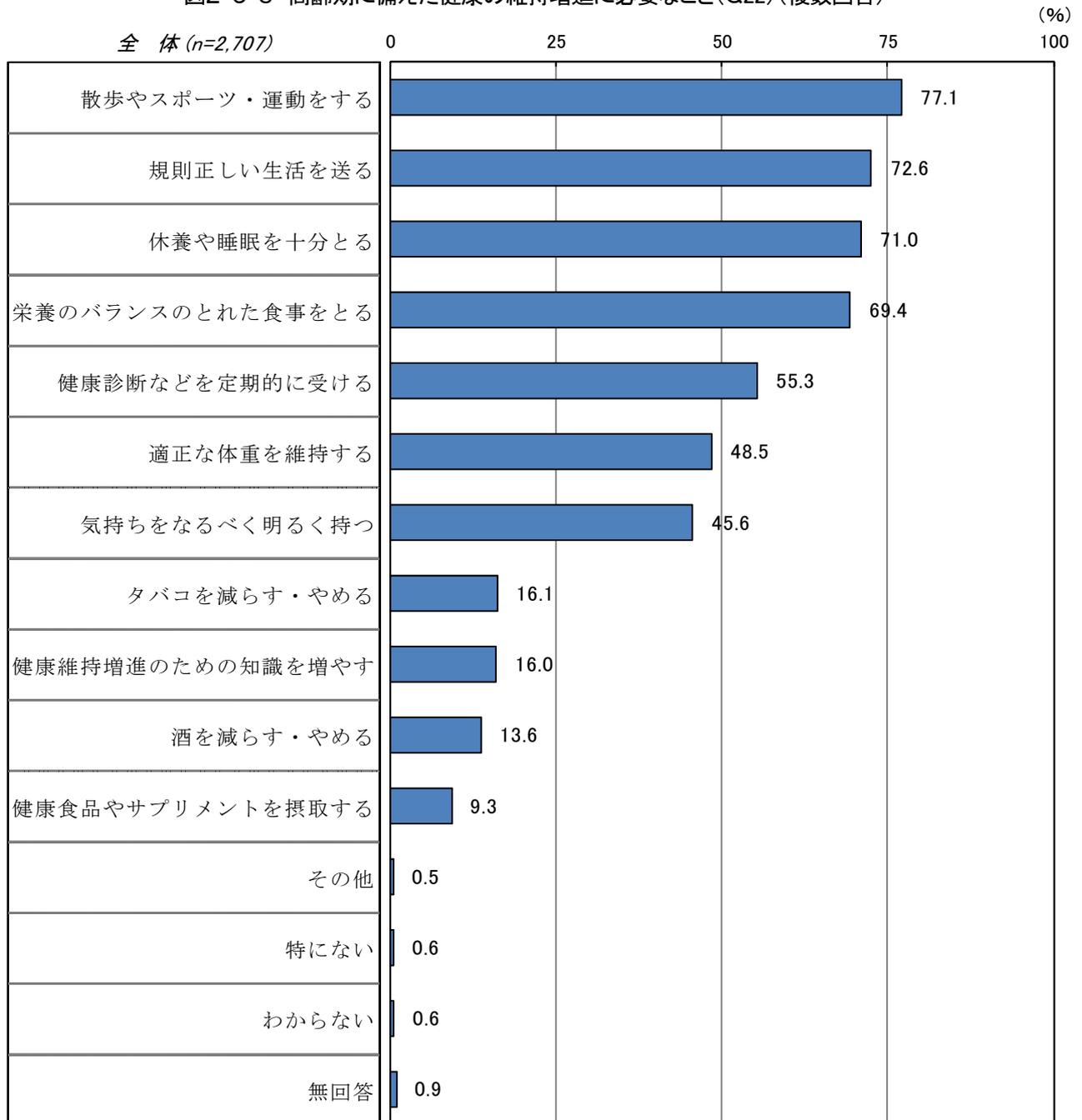
(3) 高齢期に備えた健康の維持増進に必要なこと(Q22)

Q22 あなたが、高齢期に備えて、ご自分の健康を維持増進するために、必要だと思うことがありますか。  
 この中からいくつでもあげてください。(○はいくつでも)

1 休養や睡眠を十分とる	8 散歩やスポーツ・運動をする
2 規則正しい生活を送る	9 適正な体重を維持する
3 栄養のバランスのとれた食事をとる	10 健康維持増進のための知識を増やす
4 健康食品やサプリメントを摂取する	11 気持ちをなるべく明るく持つ
5 健康診断などを定期的に受ける	12 その他 ( )
6 酒を減らす・やめる	13 特にない
7 タバコを減らす・やめる	14 わからない

高齢期に備えた健康の維持増進に必要なことについて聞いたところ、「散歩やスポーツ・運動をする」が77.1%で最も高く、次いで「規則正しい生活を送る」(72.6%)、「休養や睡眠を十分とる」(71.0%)、「栄養のバランスのとれた食事をとる」(69.4%)、「健康診断などを定期的に受ける」(55.3%)、「適正な体重を維持する」(48.5%)、「気持ちをなるべく明るく持つ」(45.6%)などの順となっている。

図2-5-3 高齢期に備えた健康の維持増進に必要なこと(Q22)(複数回答)



性別にみると、「規則正しい生活を送る」(男性 67.3%、女性 76.9%)、「休養や睡眠を十分とる」(男性 67.3%、女性 74.0%)、「栄養のバランスのとれた食事をとる」(男性 60.7%、女性 76.4%)、「健康診断などを定期的に受ける」(男性 50.7%、女性 59.1%)、「適正な体重を維持する」(男性 45.5%、女性 50.9%)、「気持ちをなるべく明るく持つ」(男性 33.6%、女性 55.4%)、「健康維持増進のための知識を増やす」(男性 13.7%、女性 17.8%)は、いずれも男性より女性で高く、「タバコを減らす・やめる」(男性 24.7%、女性 9.2%)と「酒を減らす・やめる」(男性 21.2%、女性 7.5%)は、女性より男性で高い。

性・年齢別にみると、「散歩やスポーツ・運動をする」「規則正しい生活を送る」「休養や睡眠を十分とる」「栄養のバランスのとれた食事をとる」は、女性のすべての年齢層で7～8割台を占めている。また、「健康診断などを定期的に受ける」と「気持ちをなるべく明るく持つ」は、女性の高年齢層ほど高い。一方、男性 35～39歳では「タバコを減らす・やめる」(32.3%)、男性 45～49歳は「酒を減らす・やめる」(26.2%)が、他の層より高くなっている。

性・未既婚別でみると、男性の既婚(配偶者あり)と既婚(配偶者と離別)は「酒を減らす・やめる」(既婚(配偶者あり) 21.1%、既婚(配偶者と離別) 26.4%)と「タバコを減らす・やめる」(既婚(配偶者あり) 23.2%、既婚(配偶者と離別) 50.9%)が他の層より高い。また「タバコを減らす・やめる」は、男性の未婚者でも 26.1%と高くなっている。一方、女性の未婚者では「休養や睡眠を十分とる」(80.9%)と「栄養のバランスのとれた食事をとる」(79.0%)が、女性の既婚(配偶者あり)では「規則正しい生活を送る」(78.3%)が、それぞれ他の層よりも高い。

表2-5-3 高齢期に備えた健康の維持増進に必要なこと(Q22)(複数回答)

		全	体	散歩やス ポーツ・ 運動をす る	規則正し い生活を送 る	休養や睡 眠を十分 とる	栄養のバ ランスの とれた食 事をとる	健康診断 などを定 期的に受 ける	適正な体 重を維持 する	気持ちを なるべく 明るく持 つ	タバコを 減らす・ やめる	健康維持 増進のた めの知識 を増やす	酒を減ら す・やめ る	健康食品 やサプリ メントを 摂取する	その他	特にな い	わから ない	無回答
全 体		2707	77.1	72.6	71.0	69.4	65.3	48.5	45.6	16.1	16.0	13.6	9.3	0.5	0.6	0.6	0.9	
性 別	男性	1210	75.1	67.3	67.3	60.7	50.7	45.5	33.6	24.7	13.7	21.2	7.8	0.3	1.0	0.9	0.9	
	女性	1497	78.7	76.9	74.0	76.4	59.1	50.9	55.4	9.2	17.8	7.5	10.5	0.7	0.2	0.4	0.9	
性・年 齢 別	男性 35～39歳	155	76.1	58.7	66.5	58.7	51.6	51.6	29.0	32.3	13.5	17.4	7.7	-	1.3	1.3	0.6	
	男性 40～44歳	176	80.1	59.1	67.0	64.2	42.6	50.0	30.1	24.4	14.2	19.9	5.7	0.6	2.8	0.6	1.1	
	男性 45～49歳	164	73.2	68.9	66.5	57.9	45.7	42.7	28.0	25.6	12.2	26.2	4.9	0.6	1.2	1.2	1.8	
	男性 50～54歳	197	79.2	69.5	64.5	65.5	52.8	46.2	33.0	22.3	13.7	21.3	9.6	1.0	-	1.0	-	
	男性 55～59歳	206	73.8	66.0	65.5	58.3	52.9	43.7	39.8	20.4	14.1	17.5	8.7	-	-	1.0	0.5	
	男性 60～64歳	312	71.2	74.7	71.2	59.9	54.8	42.0	36.9	25.0	14.1	23.7	8.7	-	1.0	0.6	1.3	
	女性 35～39歳	234	83.3	77.8	70.9	77.4	56.4	48.7	44.9	11.5	15.4	11.1	5.6	0.9	0.4	0.9	-	
	女性 40～44歳	242	81.8	77.7	75.6	73.1	56.2	57.9	50.8	12.4	15.3	11.2	7.0	1.7	-	0.8	-	
	女性 45～49歳	240	75.4	73.3	75.0	75.4	52.9	46.7	53.8	6.3	15.8	5.8	13.8	-	0.4	0.8	1.3	
	女性 50～54歳	233	74.7	73.4	73.4	76.8	61.8	51.5	57.5	9.9	17.6	7.7	9.9	0.4	-	-	0.9	
	女性 55～59歳	221	78.3	79.2	72.9	78.7	61.5	52.5	58.8	8.6	14.5	5.9	11.3	0.5	0.5	-	1.4	
	女性 60～64歳	327	78.6	79.2	75.5	76.8	63.9	48.9	63.6	7.0	25.1	4.3	14.1	0.6	-	-	1.8	
性・未 既 婚 別	男性未婚	188	63.8	67.0	67.6	51.1	45.7	36.2	25.5	26.1	15.4	18.6	8.5	0.5	1.6	3.2	1.1	
	男性既婚(配偶者あり)	940	78.0	67.4	67.7	62.6	51.6	47.2	34.9	23.2	13.1	21.1	7.8	0.3	0.7	0.4	0.9	
	男性既婚(配偶者と死別)	12	83.3	66.7	75.0	66.7	75.0	58.3	50.0	8.3	25.0	25.0	8.3	-	-	-	-	
	男性既婚(配偶者と離別)	53	66.0	64.2	54.7	64.2	49.1	47.2	30.2	50.9	15.1	26.4	5.7	-	1.9	-	-	
	女性未婚	162	77.2	73.5	80.9	79.0	60.5	52.5	53.1	10.5	22.2	9.9	11.1	2.5	-	0.6	1.2	
	女性既婚(配偶者あり)	1119	79.4	78.3	73.5	76.4	58.9	51.7	56.5	8.0	18.1	6.8	10.6	0.5	0.3	0.4	0.6	
	女性既婚(配偶者と死別)	59	69.5	72.9	66.1	72.9	54.2	32.2	59.3	15.3	8.5	10.2	8.5	-	-	-	-	
女性既婚(配偶者と離別)	118	80.5	75.4	72.9	76.3	62.7	51.7	47.5	15.3	12.7	9.3	10.2	-	-	-	2.5		

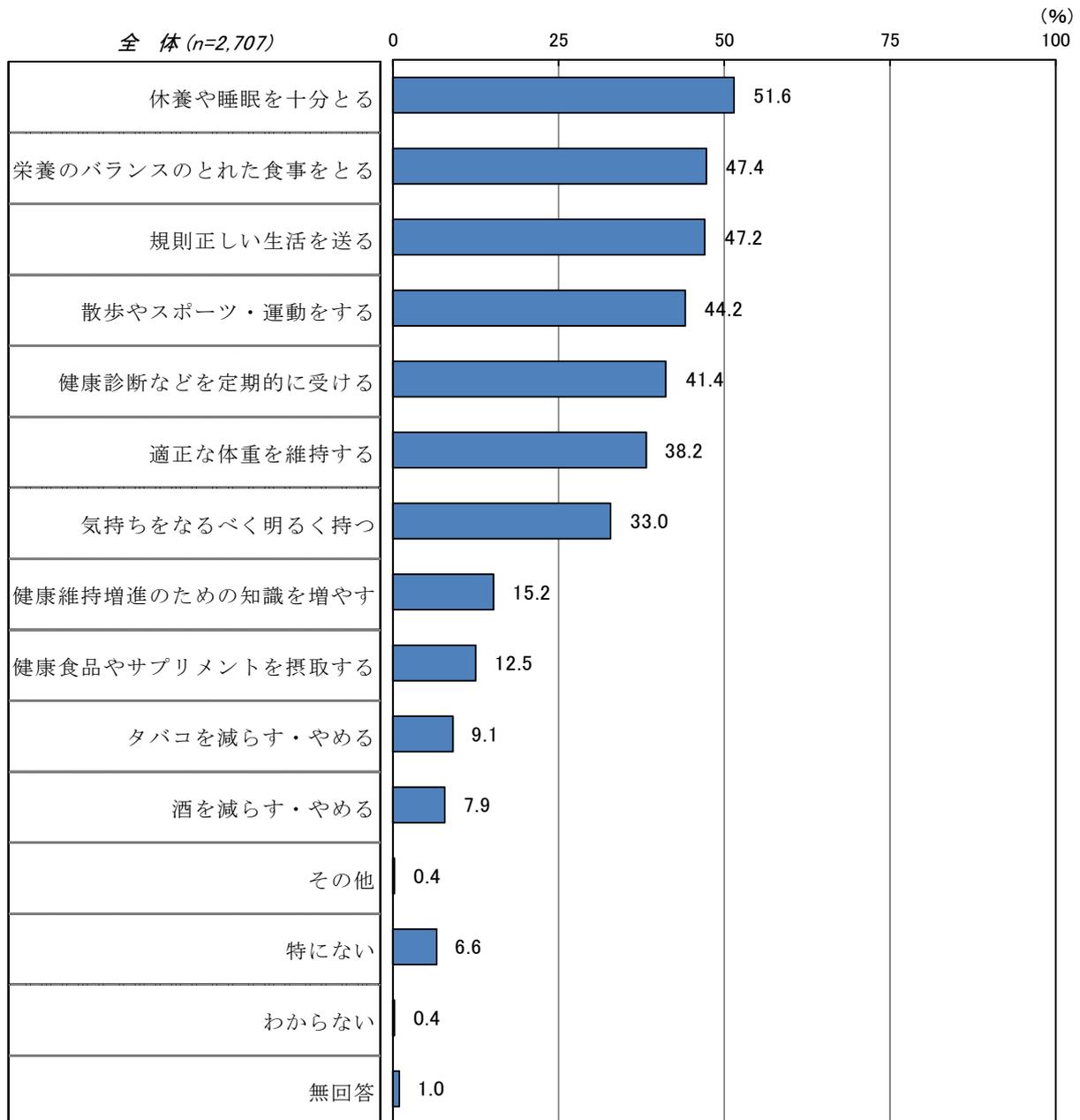
(4) 健康の維持増進のために心がけていること(Q22SQ)

**SQ** あなたは、**現在**、ご自分の健康を維持増進するために心がけていることはありますか。  
 この中からいくつでもあげてください。(○はいくつでも)

1 休養や睡眠を十分とる	8 散歩やスポーツ・運動をする
2 規則正しい生活を送る	9 適正な体重を維持する
3 栄養のバランスのとれた食事をとる	10 健康維持増進のための知識を増やす
4 健康食品やサプリメントを摂取する	11 気持ちをなるべく明るく持つ
5 健康診断などを定期的に受ける	12 その他 ( )
6 酒を減らす・やめる	13 特にない
7 タバコを減らす・やめる	14 わからない

健康の維持増進のために現在心がけていることについて聞いたところ、「休養や睡眠を十分とる」が 51.6%で最も高いが、「栄養のバランスのとれた食事をとる」(47.4%)、「規則正しい生活を送る」(47.2%)、「散歩やスポーツ・運動をする」(44.2%)、「健康診断などを定期的に受ける」(41.4%)、「適正な体重を維持する」(38.2%)が、いずれも僅差で上位を占め、次いで「気持ちをなるべく明るく持つ」(33.0%)などの順となっている。

図2-5-4 健康の維持増進のために心がけていること(Q22SQ) (複数回答)



性別にみると、「栄養のバランスのとれた食事をとる」(男性 39.8%、女性 53.6%)、「規則正しい生活を送る」(男性 43.3%、女性 50.4%)、「気持ちをなるべく明るく持つ」(男性 23.6%、女性 40.5%)、「健康維持増進のための知識を増やす」(男性 11.1%、女性 18.6%)、「健康食品やサプリメントを摂取する」(男性 9.3%、女性 15.0%)は、いずれも男性よりも女性で高く、「散歩やスポーツ・運動をする」(男性 47.1%、女性 41.9%)、「タバコを減らす・やめる」(男性 14.3%、女性 4.9%)と「酒を減らす・やめる」(男性 12.8%、女性 4.0%)は、女性よりも男性で高い。

性・年齢別にみると、男女とも 60～64 歳は「休養や睡眠を十分とる」(男性 61.5%、女性 59.0%)が 6 割前後と高い。また、多くの項目では、男女とも高齢層ほど心がけているという者の割合が高くなる傾向にあるが、「健康診断などを定期的に受ける」は、男性 50～54 歳 (50.3%) と女性 60～64 歳 (54.4%) で高くなっている。男性 35～39 歳、40～44 歳及び 45～49 歳では「特にない」が他の層より高く、1 割を超えている。

性・未既婚別にみると、女性の既婚(配偶者あり)では「栄養のバランスのとれた食事をとる」(55.9%)と「気持ちをなるべく明るく持つ」(41.3%)が、他の層より高くなっているが、男性の既婚(配偶者あり)では「散歩やスポーツ・運動をする」(47.9%)が高く、健康への心がけに差がみられる。「気持ちをなるべく明るく持つ」は、女性の既婚(配偶者と死別)(52.5%)で高い。

表2-5-4 健康の維持増進のために心がけていること(Q22SQ)(複数回答)

	全	休養や睡眠を十分とる	栄養のバランスのとれた食事をとる	規則正しい生活を送る	散歩やスポーツ・運動をする	健康診断などを定期的に受ける	適正な体重を維持する	気持ちをなるべく明るく持つ	健康維持増進のための知識を増やす	健康食品やサプリメントを摂取する	タバコを減らす・やめる	酒を減らす・やめる	その他	特にない	わからない	無回答
全 体	2707	51.6	47.4	47.2	44.2	41.4	38.2	33.0	15.2	12.5	9.1	7.9	0.4	6.6	0.4	1.0
性別																
男性	1210	49.4	39.8	43.3	47.1	41.7	35.7	23.6	11.1	9.3	14.3	12.8	0.1	8.9	0.5	1.0
女性	1497	53.4	53.6	50.4	41.9	41.1	40.2	40.5	18.6	15.0	4.9	4.0	0.7	4.7	0.3	0.9
性・年齢別																
男性 35～39歳	155	39.4	34.8	31.6	35.5	31.0	32.9	16.8	9.7	7.1	14.8	9.0	-	14.8	1.3	1.3
男性 40～44歳	176	39.2	31.3	29.5	40.3	32.4	33.0	17.0	11.9	8.0	10.8	9.1	-	16.5	1.7	-
男性 45～49歳	164	39.0	34.1	37.8	42.1	34.1	27.4	20.1	8.5	6.1	15.2	12.8	-	12.8	0.6	0.6
男性 50～54歳	197	53.8	45.2	44.7	50.3	50.3	36.5	23.9	11.7	11.7	12.7	11.2	0.5	7.1	-	1.0
男性 55～59歳	206	51.5	46.1	51.5	50.5	45.6	38.8	28.6	12.6	12.1	13.6	13.1	-	3.9	-	1.0
男性 60～64歳	312	61.5	42.6	53.5	55.1	48.1	40.4	29.2	11.2	9.6	17.0	17.6	-	4.2	-	1.6
女性 35～39歳	234	50.4	45.3	44.0	32.5	25.6	31.2	27.4	14.5	9.8	3.4	4.7	-	9.4	1.3	-
女性 40～44歳	242	56.6	51.2	49.6	29.8	33.5	33.5	28.9	15.7	13.6	6.6	4.1	0.8	5.4	-	-
女性 45～49歳	240	43.8	52.5	46.3	43.8	34.6	37.5	38.8	18.8	18.3	3.3	4.2	0.8	7.1	-	0.8
女性 50～54歳	233	53.6	53.2	45.5	39.1	47.6	45.1	45.1	16.7	15.9	6.9	6.0	0.4	3.9	0.4	0.4
女性 55～59歳	221	54.8	57.9	57.0	47.1	46.6	42.1	44.8	20.4	14.9	3.2	1.8	0.9	2.7	-	1.4
女性 60～64歳	327	59.0	59.3	57.8	54.7	54.4	48.9	53.8	23.5	16.8	5.8	3.4	0.9	1.2	-	2.4
性・未既婚別																
男性未婚	188	50.0	31.4	38.8	43.1	27.7	27.1	16.5	12.8	10.1	17.6	14.9	-	12.8	1.6	2.1
男性既婚(配偶者あり)	940	49.6	40.9	44.0	47.9	44.3	37.1	25.0	10.3	9.3	12.6	11.8	0.1	8.3	0.2	0.7
男性既婚(配偶者と死別)	12	66.7	50.0	58.3	75.0	66.7	58.3	25.0	25.0	16.7	-	8.3	-	-	-	-
男性既婚(配偶者と離別)	53	39.6	45.3	41.5	43.4	34.0	37.7	22.6	13.2	7.5	35.8	20.8	-	7.5	-	-
女性未婚	162	51.9	44.4	40.1	37.0	43.2	35.8	32.1	21.6	17.9	3.7	3.1	1.9	6.8	1.2	1.2
女性既婚(配偶者あり)	1119	53.7	55.9	52.4	42.4	41.0	40.9	41.3	18.3	14.3	4.5	4.0	0.6	4.3	0.1	0.5
女性既婚(配偶者と死別)	59	50.8	49.2	52.5	45.8	42.4	32.2	52.5	10.2	15.3	6.8	3.4	-	3.4	-	1.7
女性既婚(配偶者と離別)	118	57.6	49.2	50.0	40.7	40.7	41.5	37.3	19.5	16.9	9.3	4.2	-	3.4	-	2.5

(5) 高齢期に備えた健康の維持増進に必要なこと(Q22)／健康の維持増進のために心がけていること(Q22SQ)

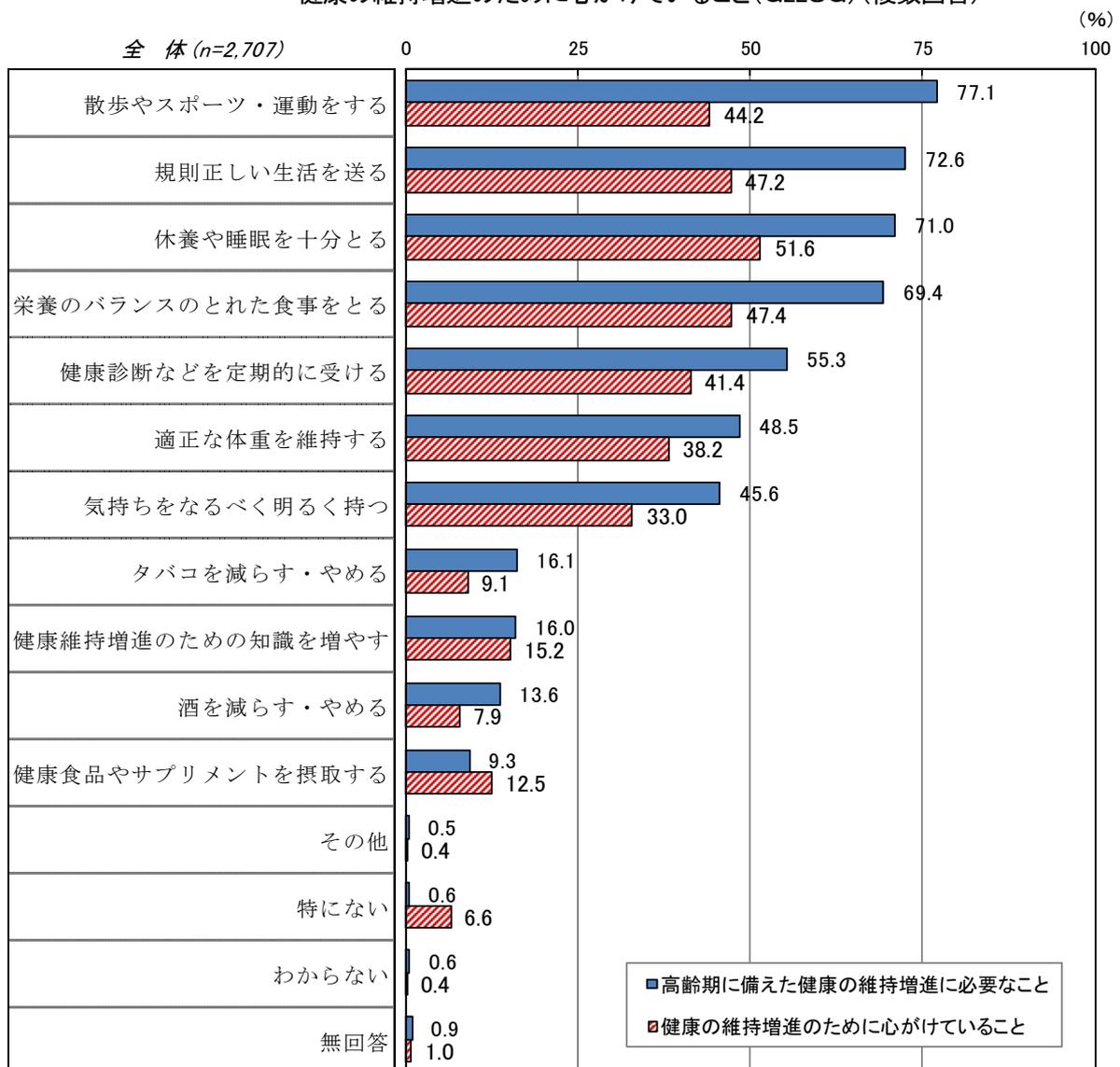
**Q22** あなたが、**高齢期に備えて**、ご自分の健康を維持増進するために、必要だと思うことがありますか。  
この中からいくつでもあげてください。(○はいくつでも)

**SQ** あなたは、**現在**、ご自分の健康を維持増進のために心がけていることはありますか。  
この中からいくつでもあげてください。(○はいくつでも)

<b>1</b> 休養や睡眠を十分とる	<b>8</b> 散歩やスポーツ・運動をする
<b>2</b> 規則正しい生活を送る	<b>9</b> 適正な体重を維持する
<b>3</b> 栄養のバランスのとれた食事をとる	<b>10</b> 健康維持増進のための知識を増やす
<b>4</b> 健康食品やサプリメントを摂取する	<b>11</b> 気持ちをなるべく明るく持つ
<b>5</b> 健康診断などを定期的に受ける	<b>12</b> その他 ( )
<b>6</b> 酒を減らす・やめる	<b>13</b> 特にない
<b>7</b> タバコを減らす・やめる	<b>14</b> わからない

高齢期に備えた健康の維持増進に必要なこと (Q22) と、健康の維持増進のために心がけていること (Q22SQ) を比較すると、「散歩やスポーツ・運動をする」(必要 77.1%、現在 44.2%、差 32.9 ポイント)、「規則正しい生活を送る」(必要 72.6%、現在 47.2%、差 25.4 ポイント)、「栄養のバランスのとれた食事をとる」(必要 69.4%、現在 47.4%、差 22.0 ポイント)、「休養や睡眠を十分とる」(必要 71.0%、現在 51.6%、差 19.4 ポイント) で差が大きく、乖離がみられる。

図2-5-5 高齢期に備えた健康の維持増進に必要なこと(Q22) (複数回答)  
健康の維持増進のために心がけていること(Q22SQ) (複数回答)



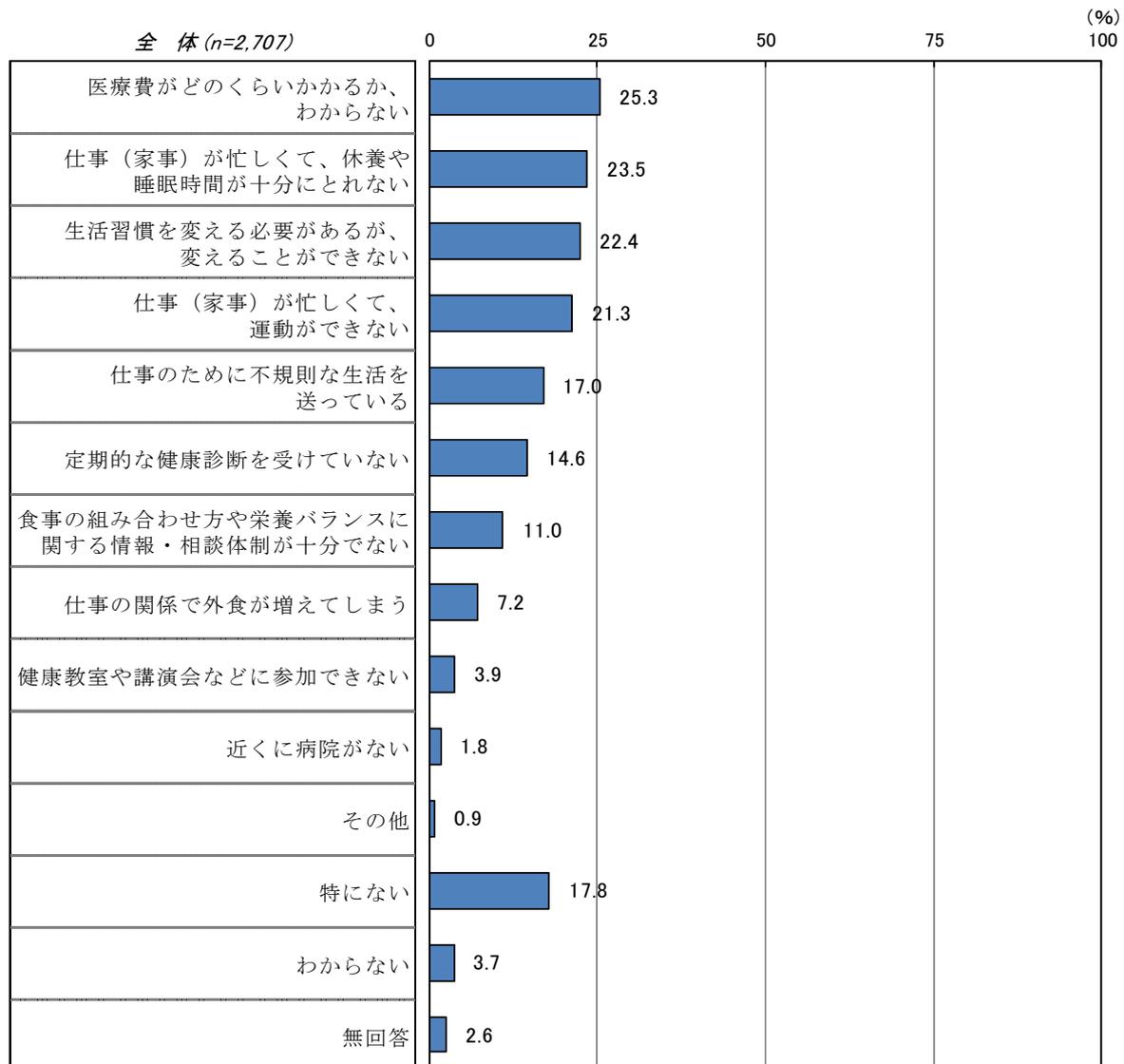
(6) 高齢期の健康の維持増進に備える上での不安(Q23)

Q23 あなたは、高齢期における健康維持増進に備える上で、不安に思うことがありますか。  
この中からいくつでもあげてください。(〇はいくつでも)

- |                               |                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1 仕事(家事)が忙しくて、休養や睡眠時間が十分にとれない | 7 食事の組み合わせ方や栄養バランスに関する情報・相談体制が十分でない |
| 2 仕事(家事)が忙しくて、運動ができない         | 8 生活習慣を変える必要があるが、変えることができない         |
| 3 仕事のために不規則な生活を送っている          | 9 近くに病院がない                          |
| 4 仕事の関係で外食が増えてしまう             | 10 医療費がどのくらいかかるか、わからない              |
| 5 定期的な健康診断を受けていない             | 11 その他( )                           |
| 6 健康教室や講演会などに参加できない           | 12 特にない                             |
|                               | 13 わからない                            |

高齢期の健康の維持増進に備える上での不安について聞いたところ、「医療費がどのくらいかかるか、わからない」(25.3%)、「仕事(家事)が忙しくて、休養や睡眠時間が十分にとれない」(23.5%)、「生活習慣を変える必要があるが、変えることができない」(22.4%)、「仕事(家事)が忙しくて、運動ができない」(21.3%)がいずれも僅差で上位を占め、次いで「仕事のために不規則な生活を送っている」(17.0%)、「定期的な健康診断を受けていない」(14.6%)、「食事の組み合わせ方や栄養バランスに関する情報・相談体制が十分でない」(11.0%)などの順となっている。なお、「特にない」は17.8%となっている。

図2-5-6 高齢期の健康の維持増進に備える上での不安(Q23)(複数回答)



性別にみると、「生活習慣を変える必要があるが、変えることができない」（男性 24.8%、女性 20.5%）、「仕事のために不規則な生活を送っている」（男性 23.1%、女性 12.0%）、「仕事の関係で外食が増えてしまう」（男性 11.2%、女性 4.1%）は、いずれも女性より男性で高く、「医療費がどのくらいかかるか、わからない」（男性 22.7%、女性 27.5%）と「定期的な健康診断を受けていない」（男性 10.0%、女性 18.2%）は、男性より女性で高い。

性・年齢別にみると、「医療費がどのくらいかかるか、わからない」は女性 35～39 歳（34.2%）で高い。また、「仕事（家事）が忙しくて、休養や睡眠時間が十分にとれない」と「定期的な健康診断を受けていない」は女性で、「仕事のために不規則な生活を送っている」は男性で、それぞれ若年齢層で高い傾向がある。

性・未既婚別にみると、「医療費がどのくらいかかるか、わからない」は女性の未婚者（38.9%）で、「仕事（家事）が忙しくて、運動ができない」は男性の既婚（配偶者あり）（24.8%）で、それぞれ他の層より高くなっている。また、「仕事のために不規則な生活を送っている」は、男性の未婚者（26.1%）と既婚（配偶者あり）（22.6%）、女性の未婚者（24.1%）と既婚（配偶者と離別）（24.6%）で高い。男性の既婚（配偶者と離別）では「食事の組み合わせ方や栄養バランスに関する情報・相談体制が十分でない」（32.1%）も高くなっている。

現在の自身の就労状況別にみると、「定期的な健康診断を受けていない」（仕事をしている層 12.0%、仕事をしていない層 24.2%）と「食事の組み合わせ方や栄養バランスに関する情報・相談体制が十分でない」（仕事をしている層 9.7%、仕事をしていない層 16.2%）は、仕事をしている層よりも仕事をしていない層のほうが高く、「仕事（家事）が忙しくて、休養や睡眠時間が十分にとれない」（仕事をしている層 26.5%、仕事をしていない層 12.6%）、「仕事（家事）が忙しくて、運動ができない」（仕事をしている層 24.4%、仕事をしていない層 10.5%）、「仕事のために不規則な生活を送っている」（仕事をしている層 20.9%、仕事をしていない層 2.5%）、「仕事の関係で外食が増えてしまう」（仕事をしている層 8.7%、仕事をしていない層 2.1%）は、仕事をしていない層よりも仕事をしている層のほうが高い。

さらに、夫婦の就労状況別にみると、共働き夫婦は「仕事（家事）が忙しくて、休養や睡眠時間が十分にとれない」（27.2%）と「仕事（家事）が忙しくて、運動ができない」（26.1%）が高く、片働き夫婦は「仕事の関係で外食が増えてしまう」（10.8%）が、それぞれ高い。夫婦ともに無職の場合は、「特にない」が 31.8%である。

都市規模別にみると、町村で「近くに病院がない」（5.7%）が他の層よりも、やや高い。

表2-5-6 高齢期の健康の維持増進に備える上での不安(Q23) (複数回答)

(%)

	全 体	医療費がどのくらいかかるかわからない	仕事(家事)が忙しくて、休養や睡眠時間が十分にとれない	生活習慣を変える必要があるが、変えることができない	仕事(家事)が忙しくて、運動ができない	仕事のために不規則な生活を送っている	定期的な健康診断を受けていない	食事の組み合わせや栄養バランスに関する情報・相談体制が十分でない	食事の関係を外食で増やしてしまう	健康教室や講演会などに参加できない	近くに病院がない	その他	特になし	わからない	無回答	
全 体	2707	25.3	23.5	22.4	21.3	17.0	14.6	11.0	7.2	3.9	1.8	0.9	17.8	3.7	2.6	
性 別																
男性	1210	22.7	23.3	24.8	22.4	23.1	10.0	10.9	11.2	3.3	0.9	1.0	17.8	4.1	2.2	
女性	1497	27.5	23.7	20.5	20.4	12.0	18.2	11.1	4.1	4.3	2.5	0.9	17.9	3.3	2.9	
性・年齢別																
男性 35~39歳	155	20.6	30.3	21.9	25.8	27.1	11.0	7.7	17.4	1.9	1.3	1.3	12.9	7.1	1.9	
男性 40~44歳	176	27.3	27.8	27.3	27.8	27.8	10.8	9.1	11.9	1.7	1.1	0.6	16.5	5.7	-	
男性 45~49歳	164	22.6	36.0	26.2	28.7	31.7	8.5	12.2	11.6	2.4	0.6	0.6	11.0	7.3	1.2	
男性 50~54歳	197	18.8	20.3	22.3	25.4	23.4	7.6	8.1	10.2	2.5	0.5	0.5	17.3	4.1	2.0	
男性 55~59歳	206	21.4	27.2	26.7	20.4	22.8	11.7	9.2	11.7	4.4	-	0.5	19.4	1.9	2.9	
男性 60~64歳	312	24.7	9.9	24.4	13.8	13.8	10.3	15.7	7.7	5.1	1.6	1.9	23.7	1.6	3.8	
女性 35~39歳	234	34.2	29.1	20.5	29.9	16.2	25.6	13.7	5.6	3.0	1.7	0.4	11.1	4.7	-	
女性 40~44歳	242	28.1	26.0	17.8	28.1	12.0	26.0	8.7	4.5	3.7	2.5	0.8	14.0	2.9	1.2	
女性 45~49歳	240	25.8	29.6	27.5	18.3	12.5	15.8	10.0	3.8	2.5	2.5	1.7	15.4	2.5	2.1	
女性 50~54歳	233	28.3	29.6	19.3	18.9	17.2	15.5	10.3	5.6	6.4	3.4	0.9	19.3	3.4	3.0	
女性 55~59歳	221	23.5	22.2	19.5	19.9	11.3	17.2	12.2	4.1	4.1	3.2	-	19.5	1.8	4.1	
女性 60~64歳	327	25.4	10.7	19.0	10.7	5.5	11.6	11.6	1.8	5.8	2.1	1.2	25.4	4.0	5.8	
性・未既婚別																
男性未婚	188	25.5	19.1	25.0	14.4	26.1	9.6	17.0	14.4	2.7	1.1	1.6	15.4	8.5	2.7	
男性既婚(配偶者あり)	940	22.2	24.6	24.4	24.8	22.6	9.8	8.3	10.3	3.4	0.7	1.0	18.5	3.1	2.1	
男性既婚(配偶者と死別)	12	-	16.7	25.0	16.7	25.0	-	25.0	8.3	8.3	8.3	-	8.3	8.3	-	
男性既婚(配偶者と離別)	53	24.5	17.0	28.3	9.4	18.9	18.9	32.1	17.0	-	1.9	-	13.2	5.7	1.9	
女性未婚	162	38.9	24.1	23.5	19.8	24.1	13.0	16.0	6.8	2.5	4.9	0.6	14.8	4.9	1.9	
女性既婚(配偶者あり)	1119	26.4	23.1	19.9	21.0	8.9	18.9	11.0	3.0	4.4	2.3	0.9	18.4	2.8	2.9	
女性既婚(配偶者と死別)	59	27.1	15.3	20.3	15.3	10.2	18.6	6.8	-	3.4	3.4	1.7	20.3	6.8	3.4	
女性既婚(配偶者と離別)	118	22.9	30.5	23.7	18.6	24.6	20.3	7.6	11.0	7.6	1.7	-	16.1	3.4	2.5	
就業状況別																
農林漁業	30	30.0	16.7	13.3	30.0	13.3	16.7	16.7	3.3	6.7	3.3	-	10.0	10.0	3.3	
自営業・個人事業主・フリーランス	241	20.3	23.2	20.7	20.7	15.4	23.7	6.6	9.1	3.3	0.4	1.2	20.7	2.1	2.9	
正規の社員・職員	996	21.8	30.3	24.1	29.2	27.4	6.5	8.5	11.2	3.7	1.3	0.6	15.0	3.4	1.8	
非正規の社員・職員	717	29.4	22.5	21.1	18.8	15.6	15.8	12.0	4.9	4.3	2.2	1.0	17.6	3.2	2.6	
会社または団体の役員	74	16.2	29.7	20.3	23.0	8.1	8.1	9.5	12.2	5.4	1.4	-	20.3	1.4	5.4	
在宅就労	15	40.0	20.0	20.0	26.7	-	20.0	13.3	6.7	6.7	13.3	-	-	-	6.7	
その他	8	37.5	25.0	12.5	25.0	25.0	12.5	12.5	12.5	-	-	-	12.5	25.0	12.5	
仕事をしている 計	2081	24.4	26.5	22.3	24.4	20.9	12.0	9.7	8.7	4.0	1.6	0.8	16.5	3.3	2.5	
仕事はしていない	562	29.0	12.6	23.3	10.5	2.5	24.2	16.2	2.1	3.4	2.7	1.4	22.2	4.4	2.3	
就労状況別																
共働き夫婦	1219	23.5	27.2	21.7	26.1	17.9	13.0	8.6	6.7	4.3	1.5	0.7	16.7	3.0	2.1	
片働き夫婦	378	22.5	23.5	21.4	23.8	20.1	9.0	8.7	10.8	2.9	1.1	0.8	19.8	3.4	3.7	
夫婦ともに無職	110	28.2	10.9	20.9	10.0	2.7	17.3	9.1	3.6	5.5	3.6	2.7	31.8	1.8	1.8	
都市規模																
大都市	725	25.9	24.0	23.2	19.4	19.6	14.6	10.6	9.2	2.5	0.4	1.1	17.2	4.3	2.3	
中都市	1144	25.8	24.2	22.1	22.0	15.7	14.7	10.7	6.9	4.7	1.2	0.9	17.9	3.6	2.3	
小都市	591	23.5	23.9	22.8	23.0	18.4	14.0	11.5	6.4	4.1	3.0	0.8	18.3	3.0	3.0	
町村	247	25.9	18.2	20.6	19.0	11.3	15.0	12.6	4.9	3.6	5.7	0.8	18.2	3.6	3.6	