

ことについてみると、「一緒に活動する仲間を作ること」とする人が51.4%とする人が最も多く、次いで「地域に知人を作ること」が35.2%、「地域行事に参加すること」が28.9%、「町内会・自治会に参加すること」が23.1%となっている。

高齢期の社会参加活動に備えて今行っていることについてみると、「一緒に活動する仲間を作ること」とする人が20.1%、「町内会・自治会に参加すること」とする人が18.4%となっているが、「特にない」が45.1%と最も多い。(図1-3-3-2)。

高齢者が他の世代とともに社会の重要な一員として、地域の行事や団体への参加、社会活動などの社会参加活動を行うことは、活力ある地域社会の形成にとっても重要である。現役世代には仕事中心の生活を送っている人でも、高齢期には徐々に地域で過ごす時間が多くなる。高齢期において社会参加活動を行いたいと考える人は多いが、現役世代から、仲間づくり、行

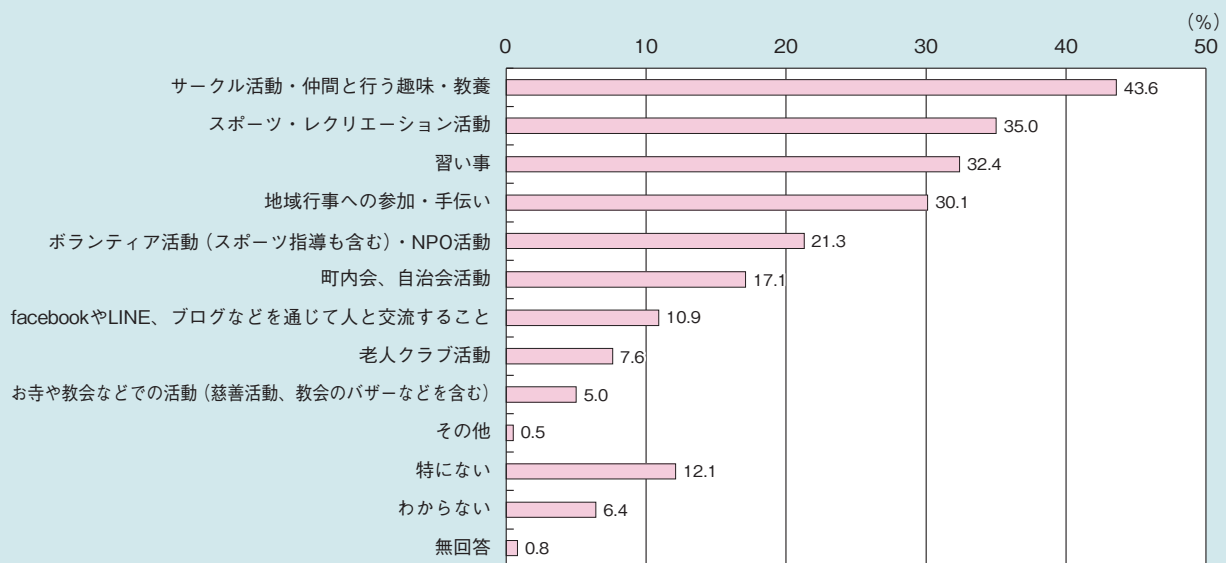
事・団体等への参加等の「備え」に取り組む人は多くはない。高齢期を健康でいきいきと過ごすためにも社会参加活動は重要であり、個々人の若年期からの取組が必要である。現役世代に向けて、高齢期における社会参加活動の重要性、そのために必要な備えなどについての啓発・情報提供を行い、具体的な行動につなげていくことが求められる。

4 健康に関する備え

(1) 高齢期の健康に不安を感じる者は7割以上

高齢期の健康に関する不安の程度をみると、「時々感じている」とする人が49.8%と最も多い。「常に感じている」(23.1%)と「時々感じている」(49.8%)を合わせた「不安を感じている」とする人が72.9%、「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」は24.6%となっている(図1-3-4-1)。

図1-3-3-1 高齢期に行いたい社会参加活動(複数回答)



資料：内閣府「高齢期に向けた「備え」に関する意識調査」(平成25年)

(注) 対象は35歳から64歳までの男女

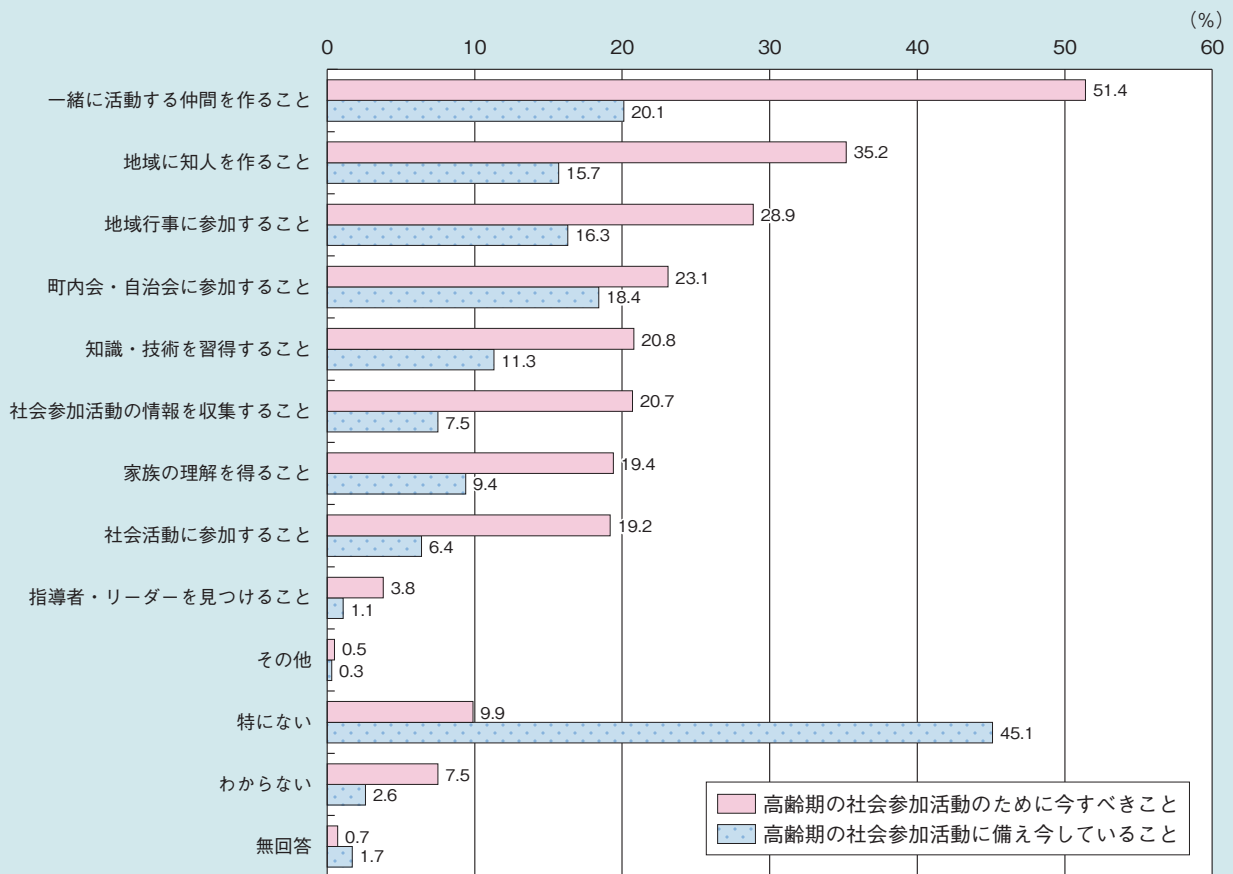
(2) 休養や睡眠を十分とっている者は約半数

高齢期に備えた健康の維持増進に必要だと思うことについてみると、「散歩やスポーツ・運動をする」とする人が77.1%と最も多く、次いで「規則正しい生活を送る」が72.6%、「休養

や睡眠を十分とる」が71.0%、「栄養のバランスのとれた食事をとる」が69.4%となっている。

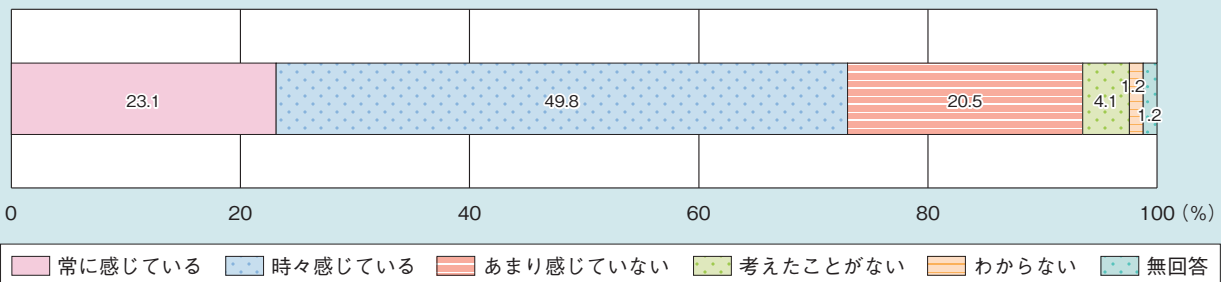
一方、健康の維持増進のために現在心がけていることについてみると、「休養や睡眠を十分とる」とする人が51.6%と最も高く、次いで、

図1-3-3-2 高齢期の社会参加活動のために今すべきこと、していること（複数回答）



資料：内閣府「高齢期に向けた「備え」に関する意識調査」（平成25年）
 （注）対象は35歳から64歳までの男女

図1-3-4-1 高齢期の健康に関する不安の程度



資料：内閣府「高齢期に向けた「備え」に関する意識調査」（平成25年）
 （注）対象は35歳から64歳までの男女

「栄養のバランスのとれた食事をする」が47.4%、「規則正しい生活を送る」が47.2%、「散歩やスポーツ・運動をする」が44.2%となっている。

また、「必要だと思うこと」の上位4項目については、約7割の人が必要だと思うとしているのに対し、「心がけていること」の上位4項目については、4~5割の人が心がけているとしており、必要だと思うことと実際に心がけていることとの間には乖離がみられる（図1-3-4-2）。

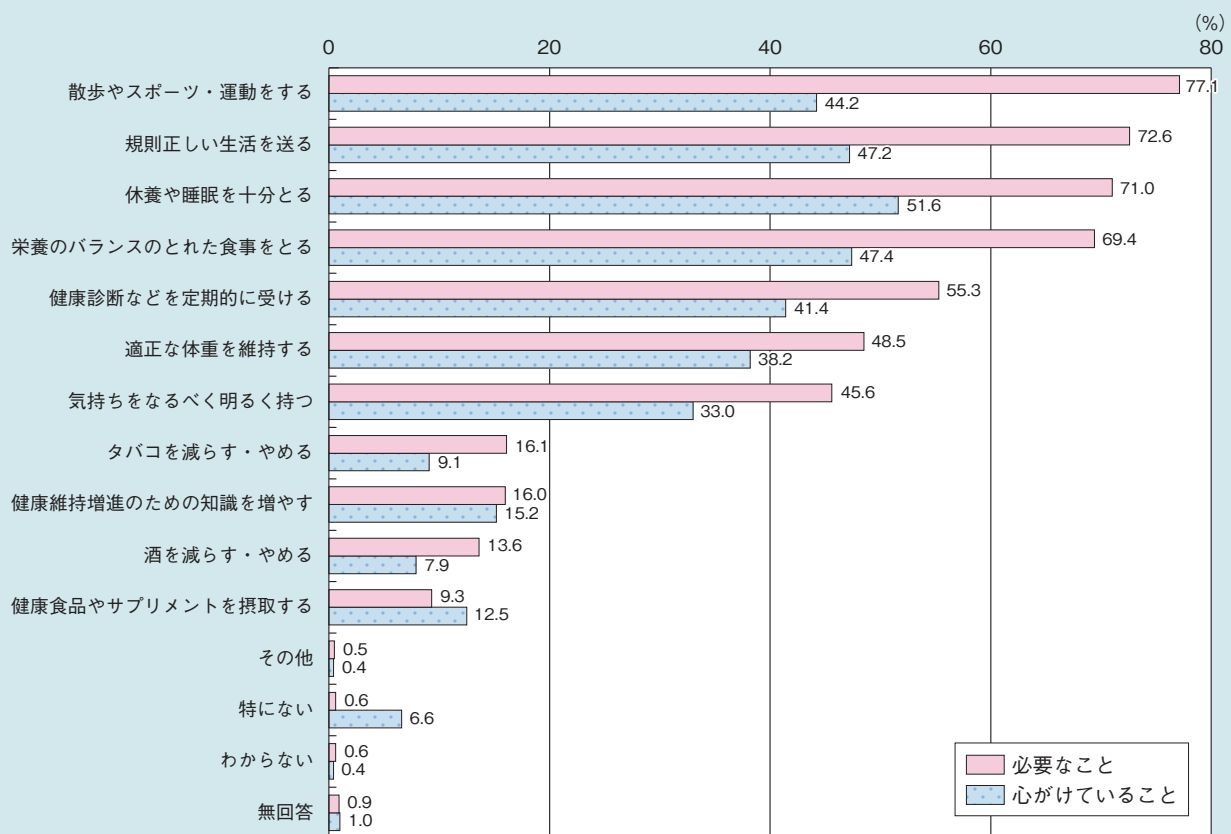
(3) 高齢期の健康の維持増進に備える上での不安

高齢期の健康の維持増進に備える上での不安についてみると、「医療費がどのくらいかかるか、

わからない」が25.3%と最も多く、次いで「仕事（家事）が忙しくて、休養や睡眠時間が十分にとれない」が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」が22.4%、「仕事（家事）が忙しくて、運動ができない」が21.3%となっている（図1-3-4-3）。

多くの人が高齢期の健康に不安を感じているが、高齢期の健康の維持増進は必要だと認識しつつも、実際には心がけることができない人が少なくなく、その理由としては、仕事に関連することを理由にする人が多い。一方で、高齢期に働くためには健康・体力づくりが必要とする人が最も多い。現役時代から仕事と生活の調和を図り、高齢期において健康で働き続けるための備えをすることが重要であろう。

図1-3-4-2 高齢期に備えた健康の維持増進に必要なこと、心がけていること（複数回答）



資料：内閣府「高齢期に向けた「備え」に関する意識調査」（平成25年）

（注）対象は35歳から64歳までの男女