

第3節 〈特集〉高齢者の健康をめぐる動向について

内閣府では、「高齢社会対策大綱」（平成30年2月閣議決定）に基づく、「就業・所得」「健康・福祉」「学習・社会参加」「生活環境」「研究開発・国際社会への貢献等」の分野を踏まえて、高齢社会対策に関する調査を実施しており、令和4年度は「高齢者の健康に関する調査」（調査時期は令和4年10～11月）を実施した。

この白書では、調査結果の一部を紹介するとともに、他の調査のデータも活用し、これらを分析したものを特集としてまとめた（資料出所は特に断りのない限り、「令和4年度高齢者の健康に関する調査」（5年ごとに「高齢者の健康に関する調査」（以下「健康調査」という。）を実施）である。）。

1 高齢者の健康について

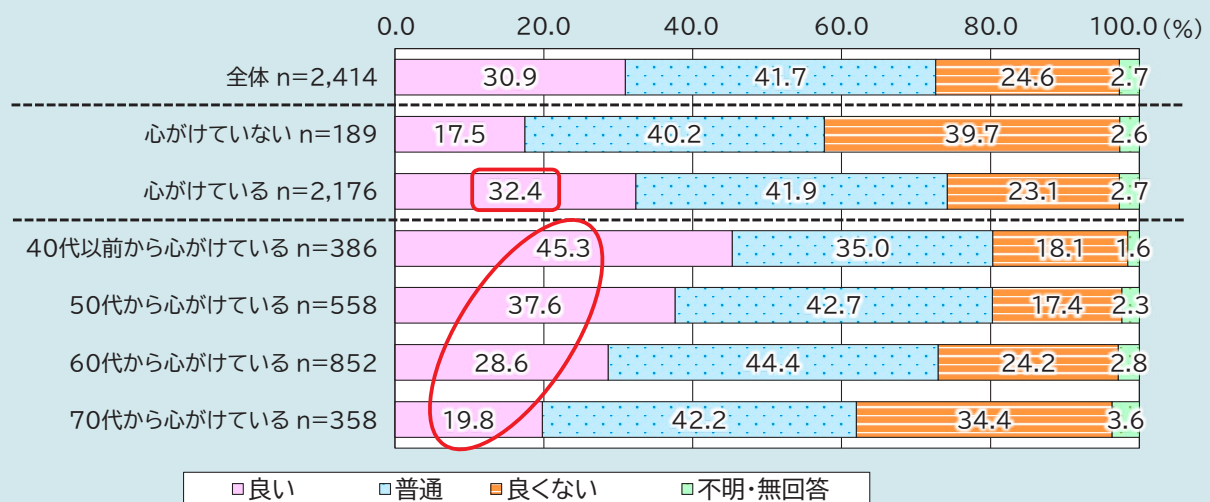
(1) 健康についての心がけについて

○若いときから健康に心がけている人は健康状態が良い

健康についての心がけ（休養・散歩など）と現在の健康状態について見ると、健康に「心がけている」と回答した人は、健康状態は「良い」と回答した割合が高くなっている。また、健康に心がけ始めた年齢別に健康状態について見ると、40代以前から健康に心がけ始めた人は約半数が健康状態が「良い」と回答しているなど、若いときから健康に心がけ始めたと回答した人は、健康状態が「良い」と回答した割合が高くなっている（図1-3-1-1）。

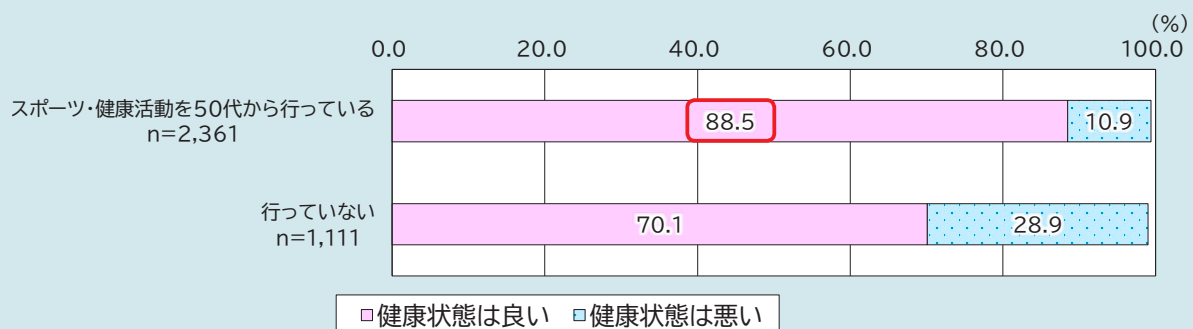
また、厚生労働省が実施した、過去約20年にわたるパネル調査ではスポーツ・健康活動（ウォーキングなど）を50代から行っている人は、「健康状態は良い」と回答した割合が高くなっている（図1-3-1-2）。

図1-3-1-1 健康についての心がけ・心がけ始めた年齢と健康状態（択一回答）



(注1) 「良い」は「良い」と「まあ良い」の合計、「良くない」は「あまり良くない」と「良くない」の合計
 (注2) 「70代から心がけている」の対象は全て70歳以上である。
 (注3) 四捨五入の関係で、足し合わせても100.0%にならない場合がある。

図1-3-1-2 スポーツ・健康活動と健康状態



資料：厚生労働省「第17回中高年者縦断調査（中高年者の生活に関する継続調査）」（令和3年11月調査）

(注1) 第1回から第17回まで集計可能な継続サンプル数は16,579人

(注2) 第17回の対象者の年齢は66～75歳（2005年の第1回調査時点では50～59歳）

(注3) 四捨五入の関係で、足し合わせても100.0%にならない場合がある。

(注4) 「スポーツ・健康活動を50代から行っている」は第1回から第17回まで継続して行っている人、「行っていない」は第1回から第17回まで全て行っていない人という。

(2) 健康と社会活動への参加について

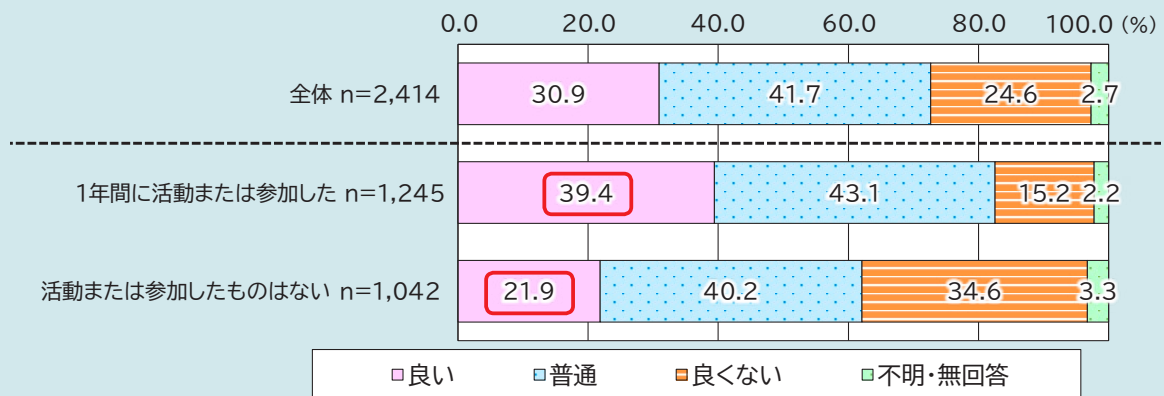
○社会活動に参加した人は健康状態が良い

社会活動（健康・スポーツ・地域行事など）への参加の有無別に現在の健康状態について見ると、この1年間に社会活動に参加した人は、健康状態が「良い」と回答した割合が高くなっている（図1-3-1-3）。

また、別の内閣府の調査において、社会活動に参加したいと思わない理由について見ると、「健康・体力に自信がないから」と回答した人の割合が最も高くなっている（図1-3-1-4）。

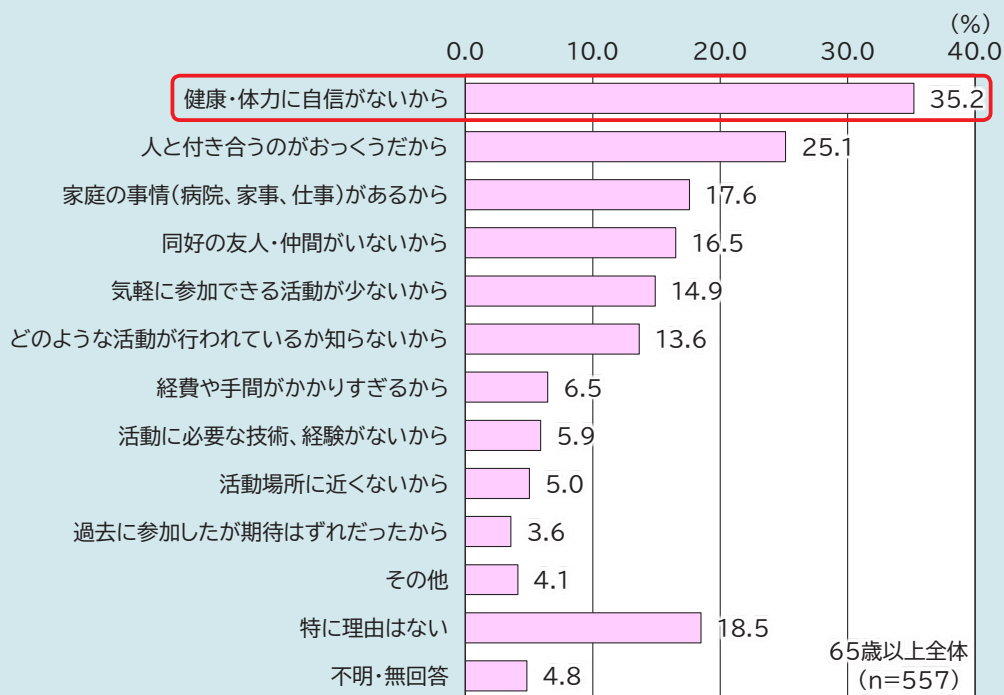
なお、社会活動に参加して良かったと思うことについて見ると、「生活に充実感ができた」「新しい友人を得ることができた」「健康や体力に自信がついた」と回答した割合が高くなっている（図1-3-1-5）。

図1-3-1-3 社会活動への参加の有無と健康状態（複数回答）



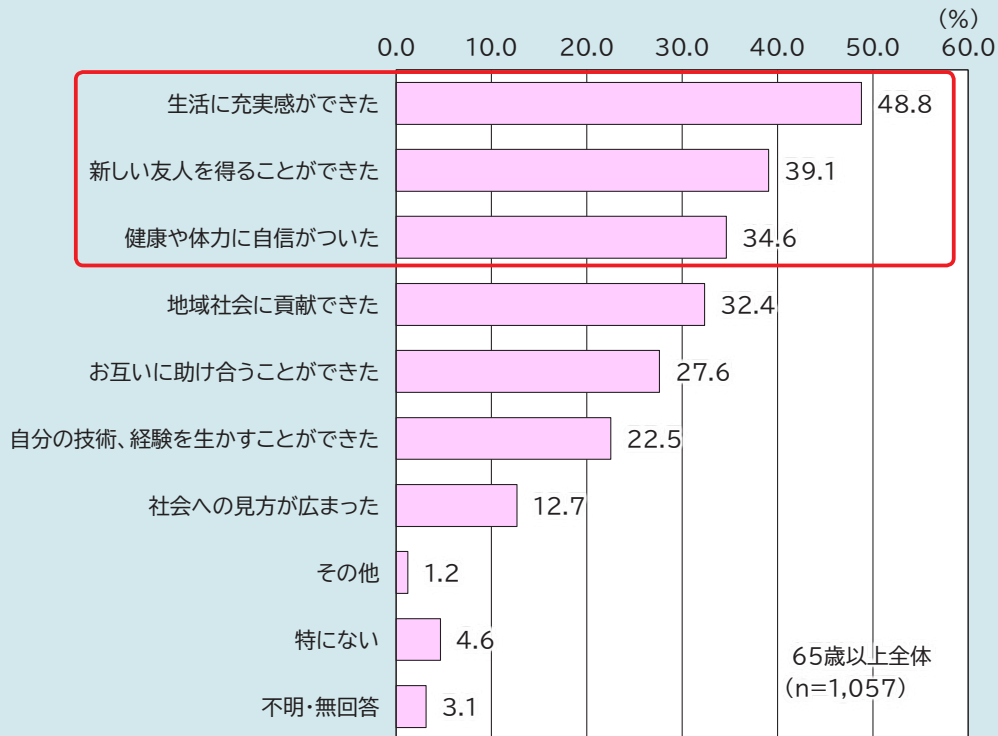
(注1) 「良い」は「良い」と「まあ良い」の合計、「良くない」は「あまり良くない」と「良くない」の合計
 (注2) 四捨五入の関係で、足し合わせても100.0%にならない場合がある。

図1-3-1-4 社会活動に参加したいと思わない理由（複数回答）



資料：内閣府「高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査」(令和3年度)

図1-3-1-5 社会活動に参加して良かったと思うこと（複数回答）



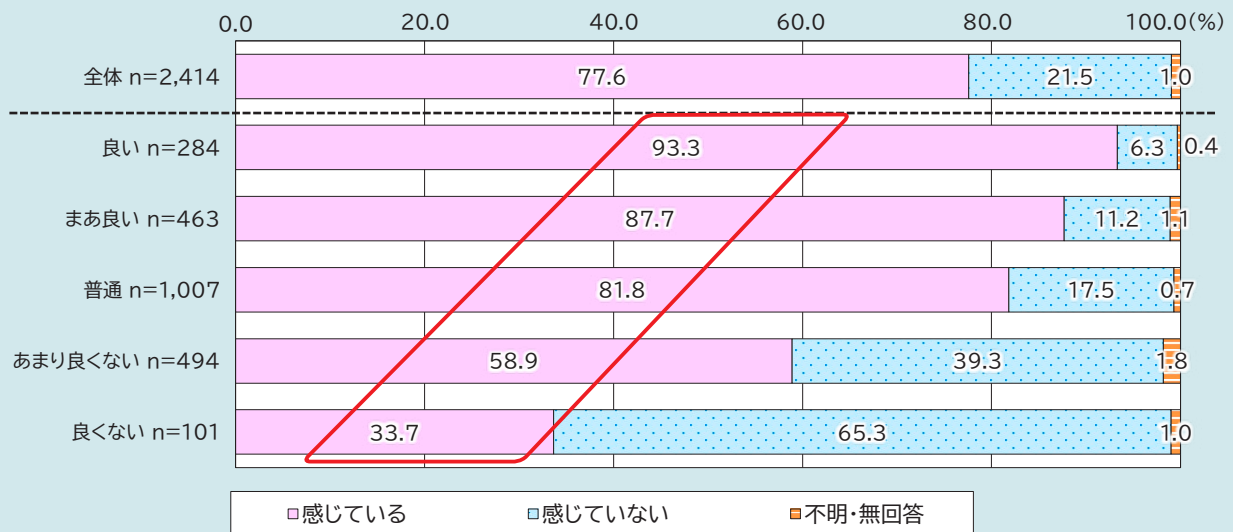
資料：内閣府「高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査」（令和3年度）

(3) 健康と生きがいについて

○健康状態が良い人ほど生きがいを感じている

現在の健康状態別に生きがいを感じる程度を見ると、健康状態が「良い」と回答した人ほど生きがいを感じる程度は高くなっており、健康状態と生きがいは非常に強い相関関係が見られる（図1-3-1-6）。

図1-3-1-6 健康状態別生きがい（喜びや楽しみ）を感じているか（択一回答）



(注) 四捨五入の関係で、足し合わせても100.0%にならない場合がある。