

(3) 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1-3-1-5）。

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1-3-1-6）。

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1-3-1-7）。

図1-3-1-5 社会活動への参加の有無と健康状態（複数回答）

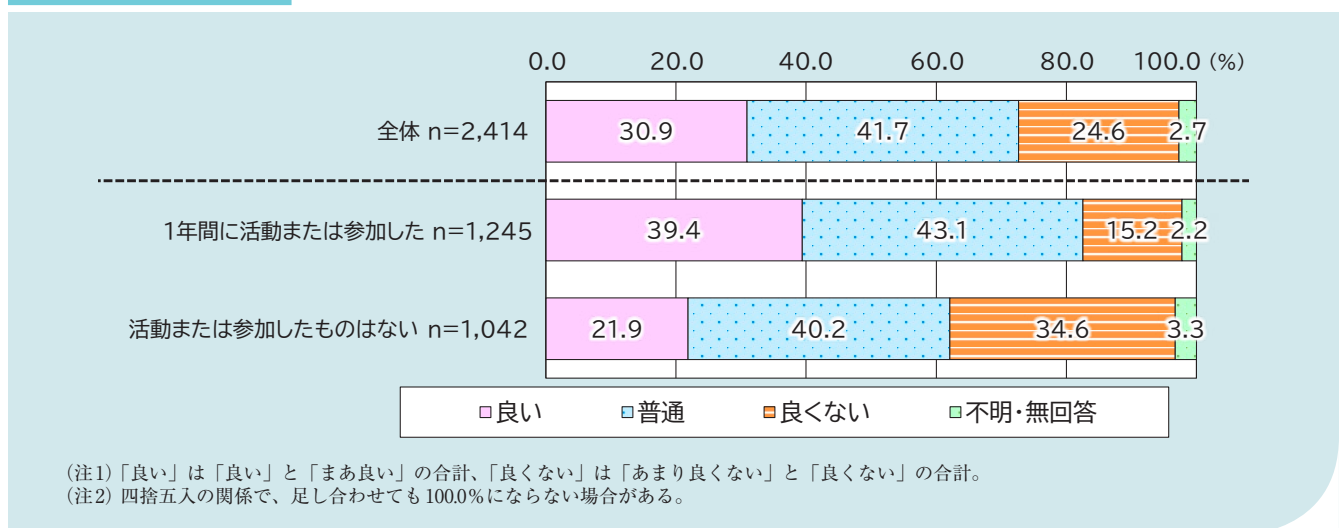
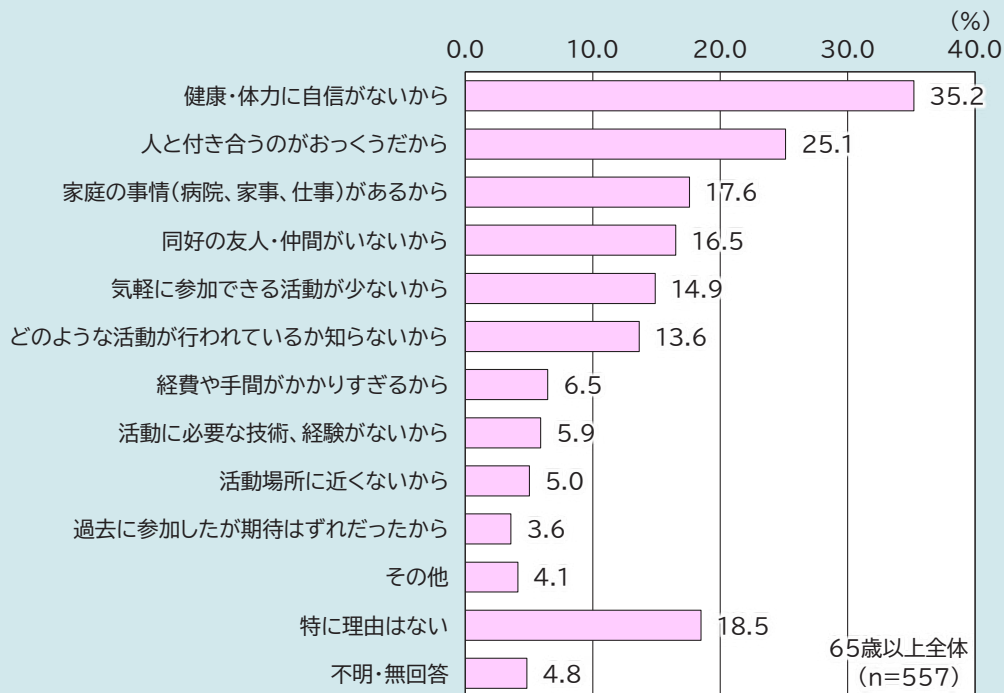
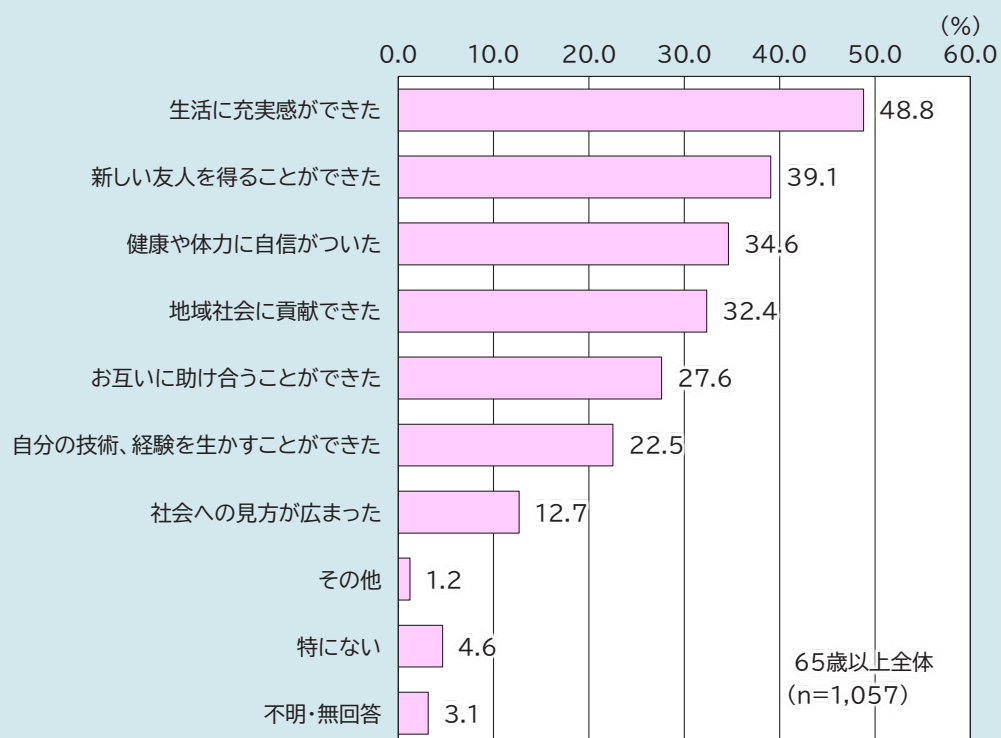


図1-3-1-6 社会活動に参加したいと思わない理由（複数回答）



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1-3-1-7 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)

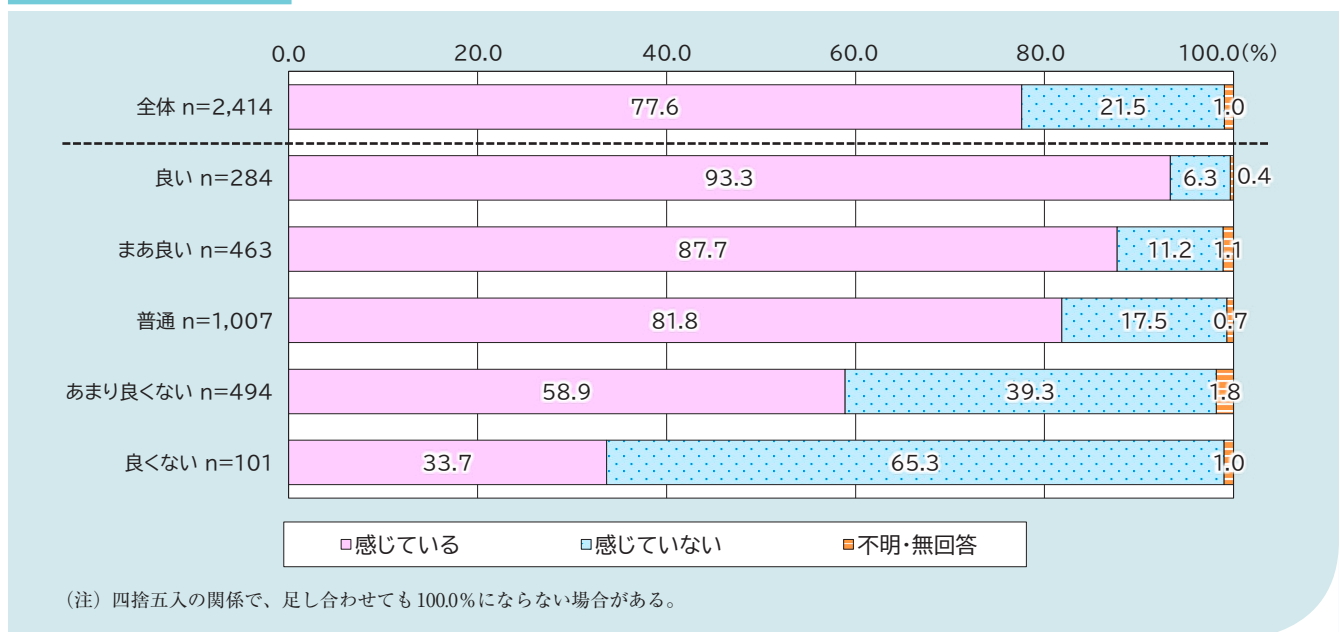
(4) 健康と生きがいについて

○ 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1-3-1-8）。

図1-3-1-8 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）



コラム 社会参加活動と健康について

令和4年10月31日愛知県名古屋市にて、「高齢期のフレイル予防」をテーマに「令和4年度高齢社会フォーラム（内閣府・愛知県・名古屋市共催）」を開催した。

パネルディスカッションでは、複数の専門家から「高齢者が就労、スポーツ、地域行事など社会参加活動を行うことが長生きにつながる」「人とのつながりがあり、かつ活気あるまちづくりによって一人一人の健康が生まれる」などといった意見が示された。



【パネルディスカッションの様子】