

中高年期以降の健康維持の秘訣

ライフデザイン研究部 上席主任研究員 北村 安樹子 (きたむら あきこ)



追跡調査における「主観的健康観」に注目

人生100年時代を迎えるにあたり、50歳以降のライフステージを健康に過ごすにはいったいどのような生活習慣が重要なのか。健康意識の高い中高年世代であれば誰もが知りたいこのテーマだが、現実には諸説あって判断が難しい。

本稿では厚生労働省が2005年から行っている「中高年者縦断調査(中高年者の生活に関する継続調査)」に注目する。その理由は、この調査が2005年時点で50代だった全国の男女を対象として行われている同一個人への追跡調査だからである。

この調査では「あなたの現在の健康状態はいかがですか」という設問で健康状態をたずねている。本稿ではこの主観的健康観に関し継続的に「よい」と答えた人が続てきた生活習慣に関する集計結果から、人生100年時代に向けた中高年期以降の健康維持の秘訣について考えてみたい。

50代から健康状態がずっとよい人は半数弱

資料1は、この調査における主観的健康観に関する回答の変化を5つのグループに分けてその分布をみたもの

である。

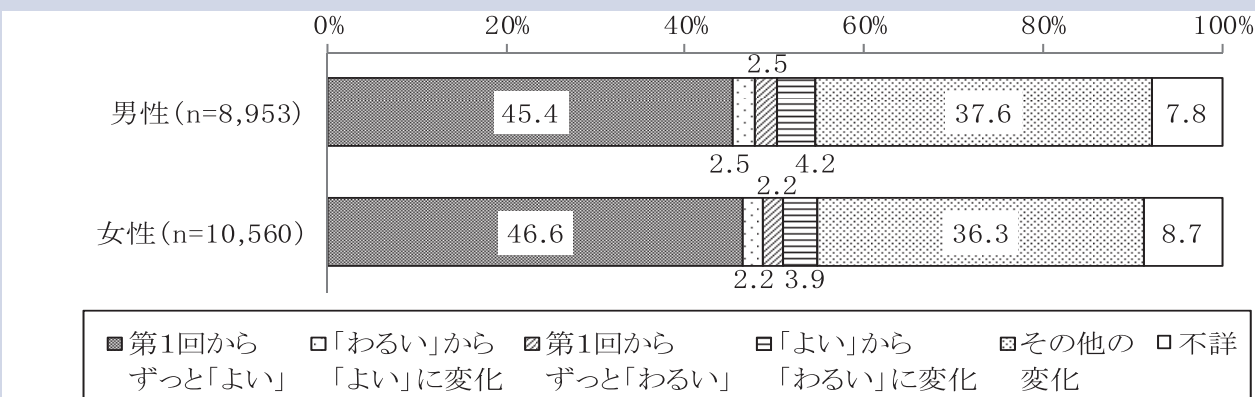
1番左の「第1回からずっと『よい』」は、第1回から第12回まで継続して「よい(『大変よい』『よい』『どちらかといえばよい』のいずれか、以下同じ)」と答えた場合であり、男性では45.4%、女性では46.6%を占める。一方、左から3番目の「第1回からずっと『わるい』」は、第1回から第12回まで、継続して「わるい(『大変わるい』『わるい』『どちらかといえばわるい』のいずれか、以下同じ)」と答えた場合であり、男性では2.5%、女性では2.2%である。これら2つは主観的健康観に関する11年間の回答内容が変化していないグループ、残りの3つは変化したグループということになる。

この集計からわかるのは、初回調査時から継続してよい健康状態をキープできている人の割合が2分の1に満たないことである。50代以降の10年間の健康状態をよい状態で保つのは簡単ではないことがうかがえる。彼らは日ごろどのような生活習慣を心がけてきた人たちのだろうか。

男性では「適度な運動をする」、女性では「多様な食品をとる」が1位

資料2は、資料1の「第1回からずっと『よい』」に該当す

資料1 第12回調査時に61～70歳になった男女における第1回調査からの主観的健康観についての回答変化



(注)集計対象は、第1回から第12回調査まで回答した19,513人 (出所)厚生労働省(2017)『第12回中高年者縦断調査(中高年者の生活に関する継続調査)の概況』より作成



る男女が、11年間継続してきた健康維持のための心がけについての集計結果である。

性別にみると、男性では「適度な運動をする」(15.1%)が最も多く、「食事の量に注意する」(10.9%)、「適正体重を維持する」(10.5%)、「ストレスをためない」(9.5%)、「食後の歯磨きをする」(8.6%)がこれに続いている。一方、女性では最も多いのが「バランスを考え多様な食品をとる」(20.4%)であり、「食後の歯磨きをする」(18.1%)、「適度な運動をする」(16.4%)、「食事の量に注意する」(16.0%)、「適正体重を維持する」(15.1%)がこれに続いている。全般に女性の方がより多くのことを心がけており、自身の健康に関してさまざまな面で高い意識をもってきた人が多いことがうかがえる。

なお、これらの上位5項目のうち男女差が最も小さいのは「適度な運動をする」である。現在、国民の健康づくりに関して政府がすすめる「健康日本21(第2次)」でも1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している「運動習慣者」の割合をさらに高めることが目標とされている。また、近年では運動やスポーツをはじめさまざまな活動に参加したり、間接的にかかわったりすることが、心身の健康の維持にもたらす効果も注目されている。これらの活動を通じて得られる人間関係やコミュニ

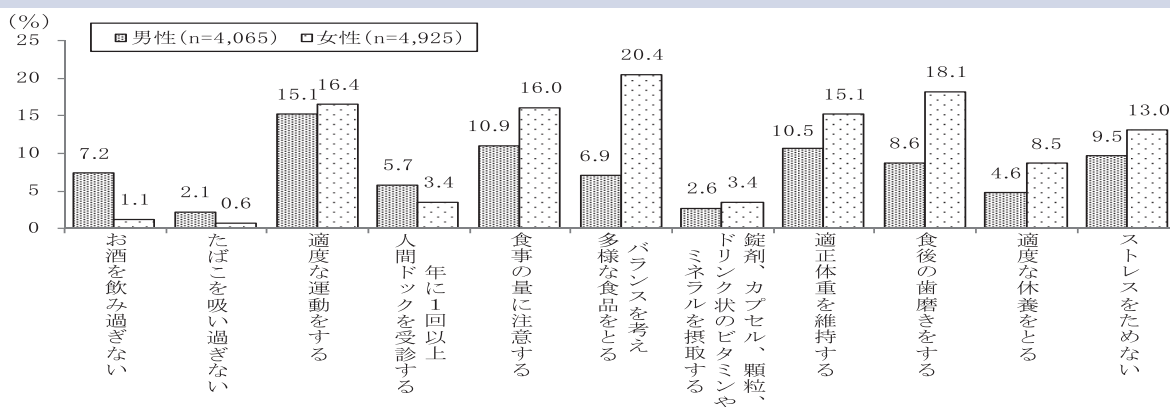
ケーションが、精神面での健康維持に役立つ面もあるのだろう。

健康維持の秘訣は「少しずつ」?

一方、上位5項目のうち男女差が最も大きいのは「バランスを考え多様な食品をとる」であり、女性では男性の3倍近い。この世代の男性には食品・食材の購入や調理を妻に頼ってきた人も多く、早くからこの点を自ら心がけてきた人が少ないのかもしれない。

また、女性では「バランスを考え多様な食品をとる」とともに、「食事の量に注意する」や「適正体重を維持する」をあげる割合も男性より高い。これらの条件も満たして多様な食品をとるには「少しずつ」という点がポイントになると考えられる。50代以降のライフステージでは、子の独立など世帯の小規模化につながるライフイベントを迎える人も多い。最近では少量単位で購入できる食品・食材も増えてはいるが、独立した子や別居する親といった家族や友人等と食品・食材を分け合う機会や外食する機会が、多様な食品を「少しずつ」取り入れる機会にもなるだろう。「少しずつ」は、人生100年時代に向けた中高年期以降の健康づくりの秘訣として、重要なキーワードになるのではないだろうか。

資料2 主観的健康観についての回答が「第1回からずっと『よい』」男女が第1回調査から継続している健康維持のための心がけ<複数回答>



(出所)厚生労働省(2017)「第12回中高年齢者縦断調査(中高年齢者の生活に関する継続調査)の概況」より作成