

同一個人への継続調査からみる健康維持の秘訣

— 厚生労働省「中高年者縦断調査」からの示唆 —

上席主任研究員 北村 安樹子

＜人生100年時代における「健康」の重要性＞

人生100年時代には、これまでより長期間に渡る人生のライフデザインを考えながら生きていく必要がある。このような時代には、生涯現役で働き続けるための基盤としても「健康」が重要な資産になる。したがって、心身の健康のマネジメントを早くから意識していくことが、これまで以上に重要になるだろう。

では、人生100年時代に向けて、多くの人が心身の衰えを感じやすい50歳以降のライフステージを健康に過ごしていくには、いったいどのような生活習慣が重要なのか。これは、健康意識の高い中高年世代であれば誰もが知りたいテーマだが、現実には諸説あって判断が難しい。このようななか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、この調査が初回調査の行われた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継続調査であり、初回調査から一貫して健康状態がよいと答え続けた人々が日頃どのようなことを心がけてきたかについての集計結果を確認できるためである。

この調査では、健康状態について「あなたの現在の健康状態はいかがですか」という質問を用いて継続的にたずねており、このような自らの健康状態を主観的に評価した指標は「主観的健康感」と呼ばれる（厚生労働省「中高年者縦断調査（中高年者の生活に関する継続調査）特別報告 2018年3月）。本稿ではこの結果のなかから、自身の健康状態について継続的に「よい」と答えた人に関する、健康維持のための心がけについての集計結果に注目し、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。

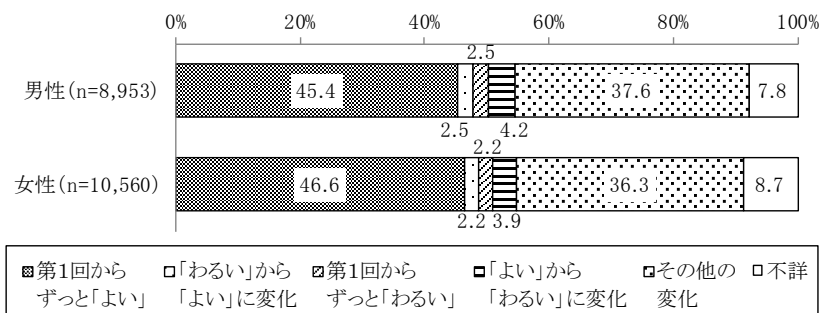
＜初回調査から健康状態がずっと「よい」と答えた人は男女とも半数弱＞

図表1は、この調査において、初回からの健康状態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番目の「第1回からずっと『よい』」は、第1回から第12回までの健康状態に関する設問において、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、男性の45.4%、女性の46.6%を占める。これに対して、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

ちらかといえはわるい』のいずれか、以下同じ)」と答えた場合であり、男性の2.5%、女性の2.2%となっている。これらの2つのグループは、健康状態に関する11年間の回答内容が変化していないグループということになる。

この集計結果からわかるのは、初回調査時から11年間継続してよい健康状態をキープできている人は2分の1に満たないということである。調査方法の制約はあるものの、50代以降の10年間の健康状態をよい状態で保っていくことは、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なのだろうか。

図表1 第12回調査時に61～70歳になった男女における第1回調査時からの主観的健康感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

資料：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

<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>

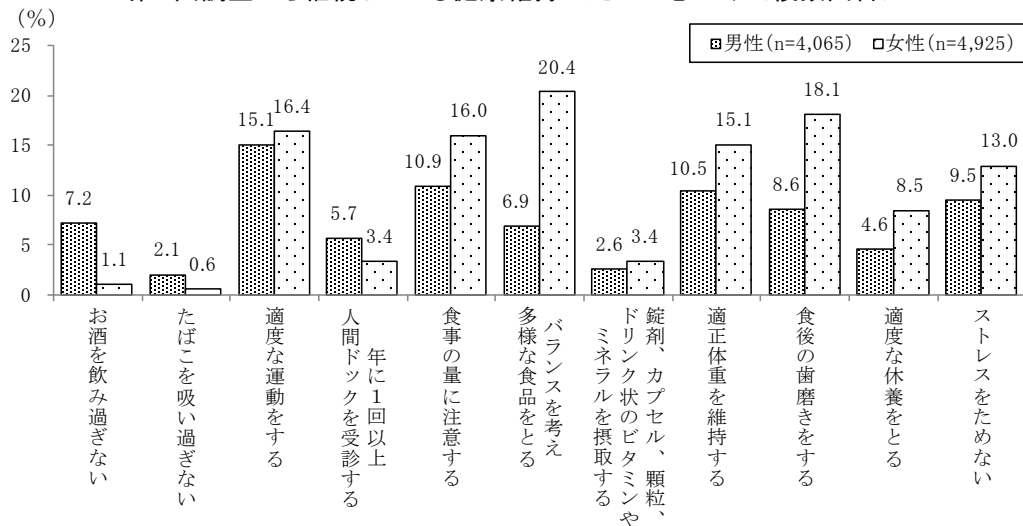
図表2は、この調査における健康状態についての回答が「第1回からずっと『よい』」と答えた男女が、11年間継続している健康維持のための心がけについての集計結果である。全般に、男性に比べて女性の方がより多くのことを心がけており、自身の健康に関してさまざまな面で高い意識をもってきた人が多いことを確認できる。

性別の特徴をみると、このような男性が最も続けてきたことは「適度な運動をする」（15.1%）であり、「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。これに対して女性の場合、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。

これらの上位5項目のうち、男女の差が最も小さいのは「適度な運動をする」である一方、男女の差が最も大きいのは「バランスを考え多様な食品をとる」となっている。前者に関しては、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）」においても、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ていくことが目標とされている。今回の集計

結果からも、適度な運動を継続的に行うことが、50歳代以降の健康を維持していくための、男女に共通する秘訣であることが示唆される。

図表2 主観的健康感についての回答が「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>



資料：図表1に同じ

<「バランスよく、少しずつ」は家計にもやさしい？>

一方、後者の「バランスを考え多様な食品をとる」については、女性の実践者が男性を3倍近く上回っている。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いため、自身は意識しなくてもその恩恵を受けている可能性があり、女性ほど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。

これに対して、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」に関しても、男性より高い割合であげられている。これらの条件も満たして多様な食品をとるには、「バランスよく、少しずつ」という点がポイントになりそうである。しかし、子の独立など家族が小規模化する50歳代以降の食生活に、現実にこうした習慣を取り入れるには工夫も必要になる。たとえば、食品・食材を購入する際や外食する際に、別居する家族や家族以外の人とそれらをシェアすることは一案だろう。人生100年時代に向けた中高年期以降の健康維持の秘訣としてだけでなく、家計にもやさしい生活の知恵といえるのではないだろうか。

(ライフデザイン研究部 きたむら あきこ)