

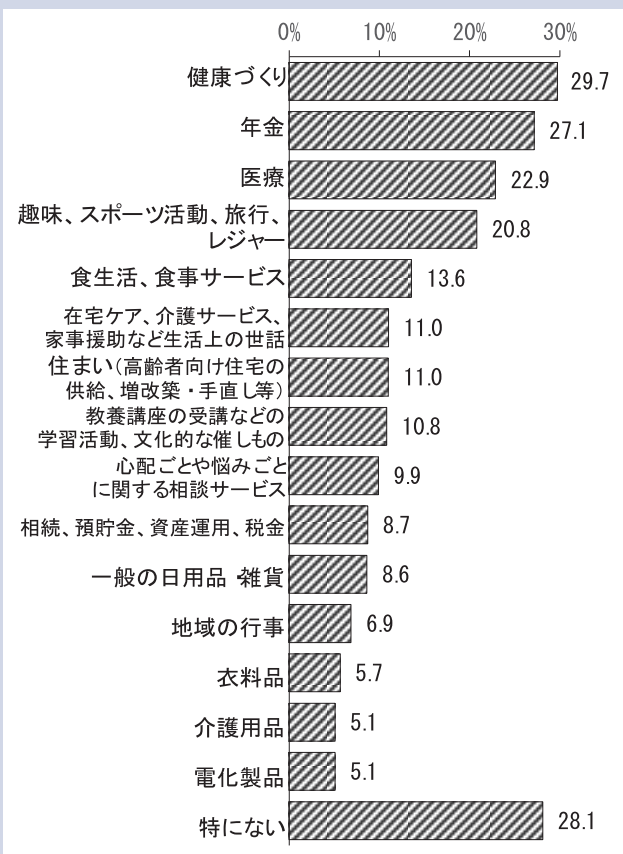
シニア世代の健康・余暇をめぐる視点

ライフデザイン研究部 主任研究員 北村 安樹子(きたむら あきこ)

シニア世代が必要とする日常生活情報

働く高齢者や単身世帯の増加など、60代以降のライフスタイルは多様化しており、求められている情報やそれらを得るためのスキルにも個人差がみられる。内閣府の調査によると、60歳以上の男女が「日常生活を行う上で必要な情報」として最も多く挙げたのは「健康づくり」で、「特にない」を除けば、「年金」「医療」がこれに続いている(資料1)。

資料1 60歳以上の男女が日常生活を行う上で必要な情報で、もっと欲しい内容<複数回答>



(注) 調査対象は全国の60歳以上の男女4,000人。2021年12月実施。5%以上の項目のみ記載。
 (出所) 内閣府「令和3年度高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査」より第一生命経済研究所作成。

また、「趣味、スポーツ活動、旅行、レジャー」も約2割を占めて、これらに次ぐ。生活における必要度という点では先の3項目に比べ低いものの、余暇や生きがいを楽しむという点で関心を持つ人も比較的多いと考えられる。また、60歳

以降のライフステージが長期化するなか、これらの活動を通じて1人で過ごす時間に向き合っていくことや、他者とのつながりを深めることを意識する人もいるだろう。

シニア世代の多様性と関心領域

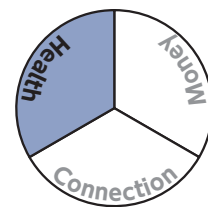
ただし、シニア世代が求める情報の内容には、自身の経済的な暮らし向きや健康状態に対する評価による違いもみられる。具体的にみると、家計や健康状態に不安を感じている人では「年金」や「医療」に関する情報を求める人が多い(資料2)。お金や病気にかかわることは、家族や友人などの親しい人にも知られたくない場合があること、個々人で異なる状況に応じた確かな情報を自ら探し出すのが難しいことなども、このような傾向に関連しているのかもしれない。

一方、家計に関し「あまりゆとりはないがそれほど心配なく暮らしている」、健康状態について「普通」とした人では「健康づくり」が最も多く挙げられている。回答者の多くを占めるこれらの人では、60代以降の長い人生を見据えて、生活習慣や健康づくりの重要性を感じている人が多いだろう。

また、家計に「ゆとりがある」、健康状態が「良い」「まあ良い」とした人では「趣味、スポーツ活動、旅行、レジャー」が比較的上位に挙げられている。これらの人は多数ではないが、自身のライフデザインについて主体的・自律的に考える人が増えているなか、余暇や生きがいを楽しむという視点とともに、自身や他者の仕事の可能性や、地域・社会貢献といった観点から関心をもつ人もいるのかもしれない。

「健康づくり」「余暇」への視点

そして、シニア世代の多くが「健康づくり」に関する情報を求めていること背景には、コロナ禍による生活への影響もあるのではないかと。同じ調査で、感染拡大による生活への影響についての回答結果をみると、最も多かったのは「旅行や買い物などで外出することが減った」で、これに「友人・知人や近所付き合いが減った」「別居している家族と会う機会が減った」など他者との付き合い・会合に関するものが続いている(資料3)。これらの回答にも、経済的な暮らし



資料2 60歳以上の男女が日常生活を行う上で必要な情報で、もっと欲しい内容(経済的な暮らし向き・現在の健康状態別)
 <複数回答、上位3項目>

(単位: %)

	上位3項目		
	第1位	第2位	第3位
全体(100.0)※再掲	健康づくり 29.7	特にない 28.1	年金 27.1
<経済的な暮らし向き別>			
家計にゆとりがあり、まったく心配なく暮らしている(12.4)	特にない 34.3	健康づくり 28.1	趣味 27.4
家計にあまりゆとりはないが、それほど心配なく暮らしている(55.3)	健康づくり 30.5	特にない 30.1	年金 22.8
家計にゆとりがなく、多少心配である(24.5)	年金 40.1	健康づくり 30.0	医療 27.0
家計が苦しく、非常に心配である(7.4)	年金 43.1	医療 33.7	健康づくり 26.0
<現在の健康状態別>			
良い(12.9)	特にない 33.0	健康づくり 31.1	趣味 29.2
まあ良い(20.2)	特にない 33.1	健康づくり 32.3	趣味 25.6
普通(40.3)	健康づくり 29.7	特にない 28.6	年金 26.3
あまり良くない(21.6)	年金 31.8	健康づくり 28.6	医療 27.4
良くない(4.6)	年金 38.9	医療 37.2	在宅ケア 32.7

(注)資料1に同じ。()内は、表側の割合。「趣味」は「趣味、スポーツ活動、旅行、レジャー」、「在宅ケア」は「在宅ケア、介護サービス、家事援助など生活上の世話」の略。
 (出所)資料1に同じ。

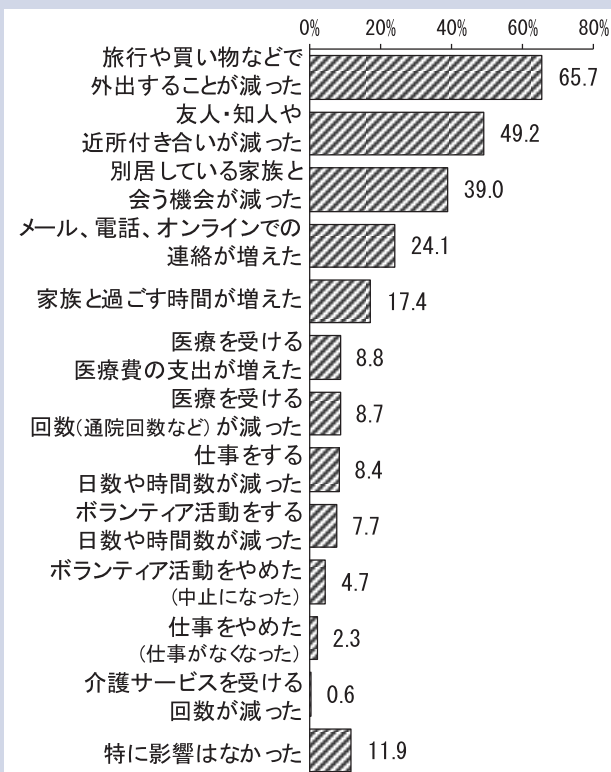
向きや健康状態に対する評価による違いはみられるが、影響の規模という点では、外出や会合・付き合いにかかわる側面、生活の変化を実感してきた人が多くなっている。

コロナ下の生活が長期化・常態化するなかで、外出や他者との対面機会を控える傾向が続いた人のなかには、自宅で過ごす時間が増えた時期を経験した人も多かったと考えられる。そのような経験を通じて、心身の健康づくりには、自宅で過ごす時間をよりよいものにすることとともに、外出や身体を動かす機会をもつことも重要であるとの認識が多くなりに広がったのではないかと。また、高齢期の健康を考

えていく上で、外出機会の減少や活動量の低下に伴う心身の虚弱化を防ぐことが重要であるとのメッセージが様々なメディア等を通じて発信されてきたことが、高齢者や高齢期を意識し始めた人に響いた面もあったのかもしれない。

シニア世代には、コロナ禍の経験を通じて、これまで強く意識していなかった生活習慣や、仕事や趣味・余暇などの社会的な活動が、自身や他者にとってどのような意味があるのかをあらためて考える機会をもった人もいただろう。1人や少人数でも行えるか、外出や身体を動かす行動を伴うか、心身の健康状態や環境が変化した場合にも行えるか、誰かのために役立つ要素があるか。これらの気づきには、高齢期の健康づくりや余暇の過ごし方をめぐるポジティブな視点が含まれているのではないだろうか。

資料3 60歳以上の男女における感染拡大による生活への影響<複数回答>



(注)資料1に同じ。「その他の影響」(2.6%)、「不明、無回答」(1.7%)は掲載省略。
 (出所)資料1に同じ。