

社会的活動がもたらす多様な効用

上席主任研究員 北村 安樹子

<過去最高を更新した平均寿命>

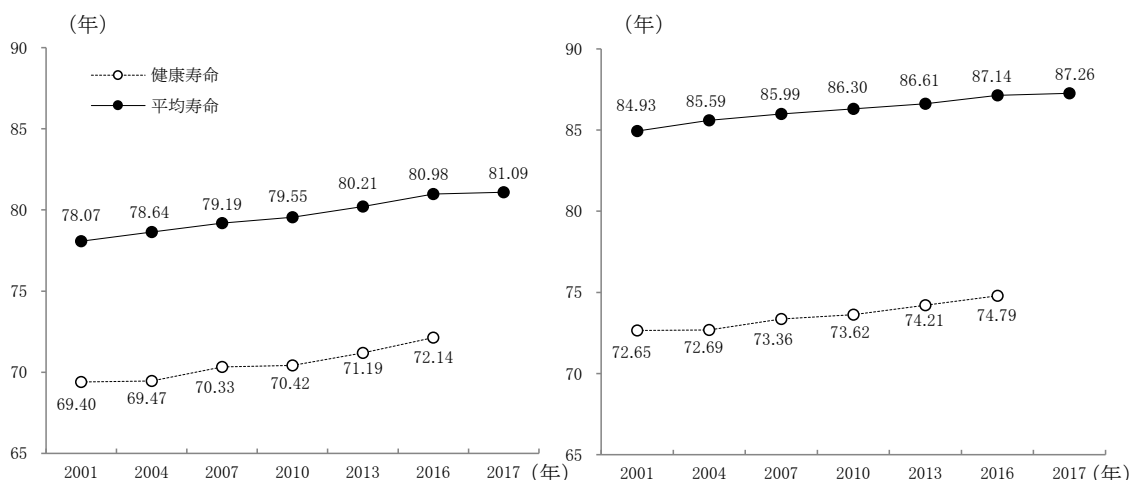
厚生労働省が7月末に発表した「平成29年簡易生命表の概況」によると、2017年の日本人の平均寿命は男性が81.09年、女性が87.26年と、いずれも過去最高を更新した。長寿は本来喜ばしいことであるが、この発表にある種の戸惑いを感じた人もいたのではない。その背景には、自身が健康上の問題で日常生活が制限されたり、医療・介護等を必要とする状況になってからも生き続けることに対する、人々の漠然とした不安感があると思われる。

<平均寿命と健康寿命の差>

日本では現在、平均寿命が延び続けるのと並行して、介護を必要とする人も増えており、要介護・要支援認定者数は2016年3月末時点で約620万人に達している（厚生労働省「平成27年介護保険事業状況報告」）。このため「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」として定義される「健康寿命」を延ばしていくことが求められている。

2016年の「健康寿命」は男性が72.14年、女性が74.79年で、平均寿命との差は男性で約9年、女性では12年以上にも及ぶ（図表1）。今年3月には都道府県別の健康寿命も公表されて、社会的にも大きな話題となった。

図表1 「健康寿命」と「平均寿命」の推移



資料：平均寿命：2001、2004、2007、2013、2016、2017年は厚生労働省「簡易生命表」、2010年は「完全生命表」、健康寿命：2001、2004、2007、2010年は厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」、2013、2016年は「第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会資料」より作成

<「就労」や「社会参加」による健康の維持・増進効果>

「人生100年時代」に向け個人の人生設計を考える際には、自身の健康寿命を延ばすため、健康の維持・増進に努めることも重要なテーマになるだろう。

こうしたなか、近年では、60代以降の就労が60代後半期の健康を維持する確率を高めること（厚生労働省「中高年縦断調査（中高年者の生活に関する継続調査）特別報告、2018年）や、高齢期の心身の健康を維持したり、介護を予防する上で、多様な社会的活動にかかわることが有効であるとの指摘もなされている（村山洋史「つながりと健康格差」ポプラ社 2018年など）。

そこで、以下では内閣府の調査から60歳以上の人々が行っている「社会的活動」に注目し、活動を行っている人自身がそれらの活動にどのような効用を感じているのかをみてみたい。なお、この調査における「社会的活動（貢献活動）」とは、「グループや団体、複数の人で行っている社会や家族を支える活動のこと。活動の内容が社会や家族を支える活動であっても、単なる近所づきあいによるものは含まず、現在はたまたま1人で活動しているが、本来は組織がある（組織をつくる予定がある）場合は含む」と定義されている。

<「社会的活動」の実施状況>

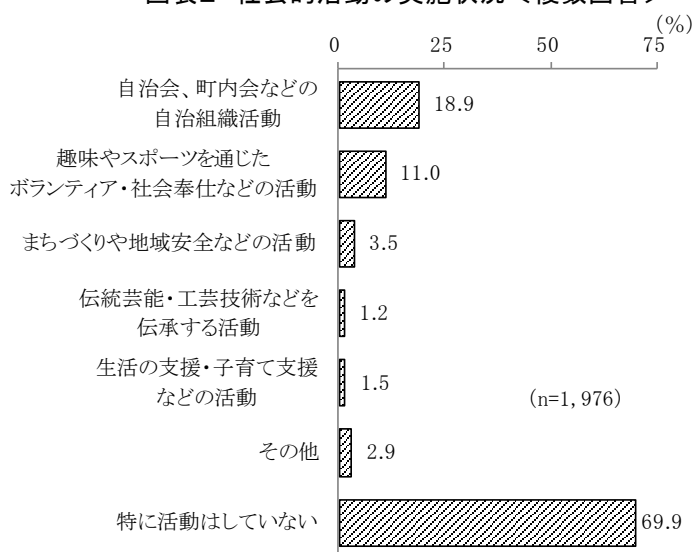
図表2は、60歳以上の男女における社会的活動の実施状況をたずねた結果である。最も多かった回答は「特に活動はしていない」で69.9%を占める。先の定義に基づく「社会的活動」を行っている人は約3割と、少数派であることがわかる。

一方、行っている人が最も多くあげたのは「自治会、町内会など自治組織の活動」（18.9%）であり、「趣味やスポーツを通じたボランティア・社会奉仕などの活動」（11.0%）がこれに続いている。「まちづくりや地域安全などの活動」（3.5%）、「生活の支援・子育て支援などの活動」（1.5%）、「その他」（2.9%）をあげる人は、いずれも5%に満たない。

次に、これらの活動をはじめた主なきっかけ（複数の活動をしている場合は、最も力を入れている活動について回答）をみると、最も多くあげられたのは「自治会、町内会の誘い」（45.7%）であり、「友人、仲間のすすめ」（20.8%）、「個人の意思（問題意識や解決したい課題をもつこと、以下省略）」（15.6%）、「活動団体からの呼びかけ」（8.2%）などが続いている（図表3）。

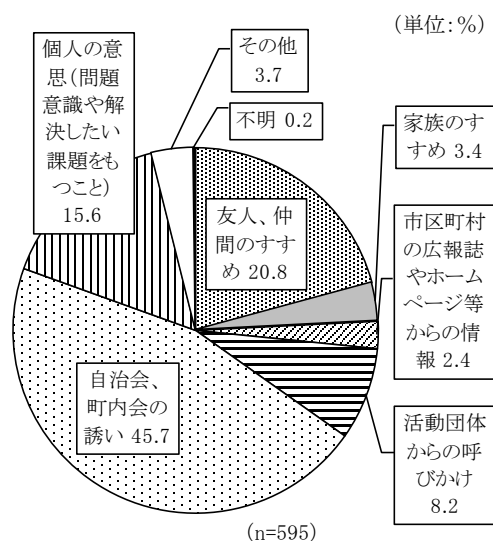
就業状況別にみた場合、有職の人、無職の人とも「自治会、町内会の誘い」をあげる人が最も高い割合を占めるが、前者（49.4%）の方が後者（43.4%）よりもやや高くなっている。一方、無職の人では「友人、仲間のすすめ」（23.9%）をあげる人が有職の人（16.0%）に比べて高くなっている（図表省略）。性・就労状況別の比較ができないため詳細はわからないが、仕事をしていない人や退職した人では、有職の人に比べて、「友人、仲間のすすめ」が活動を始めるきっかけになりやすいのかもしれない。

図表2 社会的活動の実施状況＜複数回答＞



資料：内閣府「平成28年高齢者の経済・生活環境に関する調査」2017年3月より作成

図表3 活動を始めたきっかけ



資料・注は図表2に同じ

＜「社会的活動」にかかわることの効用を考える＞

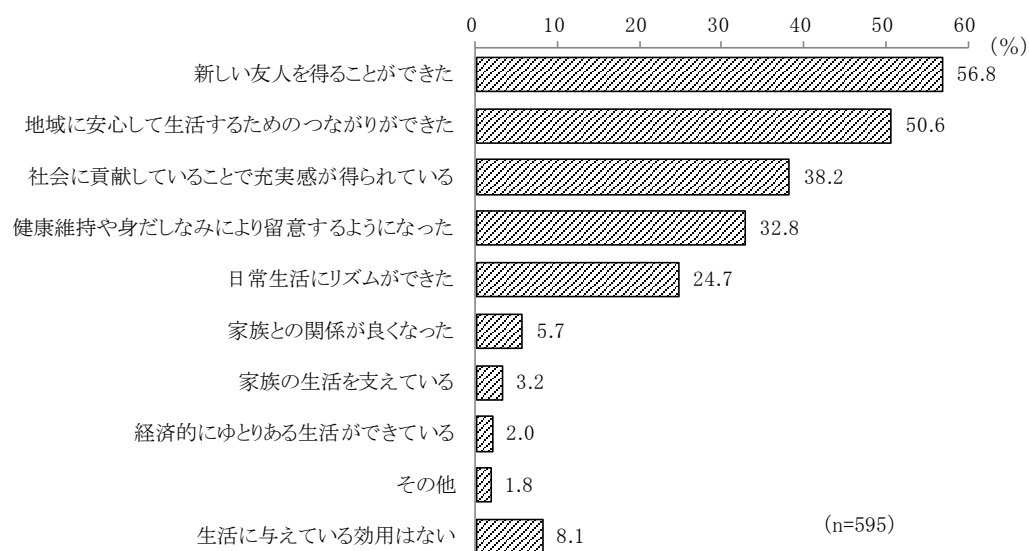
最後にこれらの社会的活動を行っている人が、自身の生活に関しどのような効用を感じているのかについての回答結果をみる（図表4）。

まず、「生活に与えている効用はない」と答えた人は8.1%であることから、9割以上の方が何らかの効用を感じていることがわかる。また、最も多くあげられている効用は、「新しい友人を得ることができた」（56.8%）という点であり、「地域に安心して生活するためのつながりができた」（50.6%）、「社会に貢献していることで充実感が得られている」（38.2%）、などがこれに続いている。社会的活動を通じた人との出会いや地域とのつながりが、安心感や充実感といったところの健康の維持・増進につながっているようである。また、健康維持や身だしなみへの留意という形で生活の自立度が高まったり、日常生活にリズムができるなど、生活習慣の改善を実感する人もいるようである。

「人生100年時代」と聞くと、多くの人は自分の人生設計に関して、キャリアデザインや資産形成といった経済面の備えを優先し、多様な社会的活動にかかわることや、そのための時間を後回しにしがちではないだろうか。しかし、リンダ・グラットンとアンドリュースコット著「LIFE SHIFT」（東洋経済新報社、2016年）でも指摘されているように、人生100年時代には、貯蓄をはじめとする有形の資産形成とともに、お金の換算できない無形資産の価値や、両者のバランス・相乗効果を意識した人生設計が重要になる。

なお、今回注目した社会的活動へのかかわり方は、自身が直接「参加」する以外にも、資金や場所の提供をはじめ、多様な形がありうる。かかわり方や内容によっては、自身が健康上の問題を抱えていても、継続したり、始められることがあるだろう。どのようなことに困難を感じ、どのように対処したのかについて自身の経験を伝えるなど、場合によっては自身が健康上の問題を抱えていたり、介護が必要な状況だからこそ行える活動というものもあるのかもしれない。いずれにしろ、自身のライフデザインにおける「社会的活動」とのかかわりを考えてみることは、人生100年時代に向けて新たな生き方を見出すきっかけになるのではないだろうか。

図表4 社会的活動をしていてよかったこと＜複数回答＞



資料・注は図表2に同じ

(ライフデザイン研究部 きたむら あきこ)