News
Release

株式会社 第一生命経済研究所
Dai-ichi Life Group

2019年7月3日
株式会社　第一生命経済研究所

中高年単身者における備えとしての健康づくり
～ 「健康を気づかってくれる人」の認知状況に注目して ～

第一生命ホールディングス株式会社（社長 稲垣 精二）のシンクタンク、株式会社第一生命経済研究所（社長 丸野 孝一）では、雇用者として働く 40～50 代の中高年単身者 2,000 人を対象とする「中高年単身者の生活実態に関するアンケート調査」を実施し、自身の「健康を気づかってくれる人」の認知状況とともに、健康状態に対する主観的評価や将来に向けた備えとしての健康づくりの実施状況との関連性について分析しました。このほどその結果がまとまりましたので、ご報告いたします。

本リリースは、当研究所ホームページにも掲載しています。
URL　http://group.dai-ichi-life.co.jp/cgi-bin/dlri/ldi/total.cgi?key1=n_year

≪調査結果のポイント≫

自分の「健康を気づかってくれる」と感じる人はだれか（P. 2）

●女性や正規男性では「母親」をあげた人が最も多く、別居する「母親」が自分の健康を気づかってくれる存在として重要な位置を占める
●自分の健康を気づかってくれる人が「誰もいない」と答えた割合は、正規・非正規とも男性で4割前後、女性で2割前後

親の存在と自分の「健康を気づかってくれる」と感じる人の認知状況（P. 3）

●女性では親の生存中から「友人」をあげる割合が男性に比べ高く、正規・非正規とも4割弱を占める
●親がいない男性では、親が生存している場合に比べ「誰もいない」と答えた割合が高く、正規男性では半数弱、非正規男性では6割超

健康を気づかってくれる人の有無別にみる主観的健康（P. 4）

●自分の健康を気づかってくれる人が「いる」と答えた人では、「誰もいない」と答えた人に比べ健康状態が「よくない」と答えた人の割合が低い

健康を気づかってくれる人の有無別にみる健康づくりの実施状況（P. 5）

●自分の健康を気づかってくれる人が「いる」と答えた人では、「誰もいない」と答えた人に比べ将来に向けた備えとして健康づくりを行っている

＜お問い合わせ先＞
㈱第一生命経済研究所　調査研究本部
ライフデザイン研究部　北村　安樹子
TEL：03-5221-4814
E-mail：kitamura@dlri.dai-ichi-life.co.jp
【URL】http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/ldi

≪調査の背景≫

人生 100 年時代には、長期化する人生をカバーする計画的な資産形成（資産寿命の延伸）とともに、心身の健康を自律的・持続的に維持・管理していくことが重要になります。40～50 代にかけての中高年期は、加齢にともなう心身の変化を実感したり、仕事や家庭生活でストレスを抱えるなどして、精神的な危機に直面しやすい時期として知られます。このような状況は「ミッドライフ・クライシス」あるいは「中年の危機」などと呼ばれることもあるようです。

近年では結婚しないライフコースを歩む人の増加等を背景に、単身生活を送る中高年世代が増えています。また、未婚率の上昇等を背景に、現在は親などの親族等と同居している人も含めて、将来的にはその多くが単身世帯となる可能性があります。これらの人々には、非正規雇用など多様な雇用形態で働く人々も含まれています。

このような中高年単身者には、同居する身近な家族がいないからこそ、自身の健康の維持・管理を自律的に行う人もいるでしょう。一方で、自身の健康を気づかってくれる人が「誰もいない」と感じることが、自身の心身のコンディションをよい状態に保つことや、将来への備えとしての健康づくりを持続的に行うことを難しくしてしまう場合もあるのではないでしょうか。

このような問題意識から、今回のレポートでは雇用者として働き、単身で暮らす配偶者のいない中高年男女（以下、中高年シングル）を対象とするアンケート調査（＊1）を実施し、自分の「健康を気づかってくれる人」の認知状況の実態とともに、親がいない人といずれかの親が生存している人の比較を通して、親の存在と健康を気づかってくれる人の認知状況の関連性を考察しました。また、「健康を気づかってくれる」と感じる人の有無と、自身の健康状態に対する主観的評価や、将来に向けた備えとしての健康づくりの実施状況との関連性について分析しました。

＊1：「中高年単身者の生活実態に関するアンケート調査」。調査対象者は雇用者として働く 40～59 歳の配偶者のいない単身男女 2,000 名。調査方法はインターネット調査（調査機関　株式会社クロス・マーケティング）、調査時期は 2018 年 10 月。対象者は調査会社の登録モニターから一都三県の正規雇用者と非正規雇用者各 1,000 名を性・年齢階級別に均等になるよう抽出。

図表1　回答者の主な属性

（単位：%）

		配偶状況				平均年齢	平均年収
		未婚	離別	死別	計		
正規雇用者	全体	84.3	14.3	1.4	100.0	49.2歳	558万円
	男性	83.6	15.2	1.2	100.0	49.4歳	583万円
	女性	85.0	13.4	1.6	100.0	49.0歳	533万円
非正規雇用者	全体	84.7	13.3	2.0	100.0	49.6歳	250万円
	男性	90.2	9.6	0.2	100.0	49.8歳	259万円
	女性	79.2	17.0	3.8	100.0	49.5歳	241万円

注：年収の平均額は、「わからない・答えたくない」を除外して算出。

自分の「健康を気づかってくれる」と感じる人はだれか

●女性や正規男性では「母親」をあげた人が最も多く、別居する「母親」が自分の健康を気づかってくれる存在として重要な位置を占める
●自分の健康を気づかってくれる人が「誰もいない」と答えた割合は、正規・非正規とも男性で4割前後、女性で2割前後

図表2　中高年シングルが自分の健康を気づかってくれると感じる人
（就労形態、性別）＜複数回答＞　（単位：%）

	親族					親族以外				誰もいない
	父親	母親	兄弟姉妹	子ども	親族	パートナー・恋人	友人	職場・仕事関係の人	その他	
正規男性	23.6 ③	40.0 ①	20.2	3.0	4.6	13.6	17.0	9.8	3.0	35.4 ②
正規女性	27.2	55.0 ①	30.4 ③	3.2	7.0	16.4	37.8 ②	20.0	8.2	19.6
非正規男性	16.6	37.4 ②	19.6 ③	1.2	5.0	6.8	15.8	11.4	6.2	42.2 ①
非正規女性	24.0	45.2 ①	26.6 ③	6.2	10.2	11.8	39.6 ②	15.8	10.4	22.4

注：丸囲み数字は全体に占める順位（上位３項目）。「その他」は「現在所属する会・グループの人」「以前所属していた会・グループの人」「近所（地域）の人」「事業者や行政の人」等の合算値。なお、親族（父親、母親、兄弟姉妹、子ども、親族）および「パートナー・恋人」の集計値には該当者の有無が影響している可能性がある。参考までに、例えば「子ども」がいる人の母数は、正規男性（n=55）、正規女性（n=28）、非正規男性（n=26）、非正規女性（n=52）となっている。

はじめに、中高年シングルが自分の「健康を気づかってくれる人」として回答した結果をみます（図表２）。

「誰もいない」を含む 10 項目で構成した選択肢のうち、女性や正規男性では「母親」をあげた人が最も多く、「父親」や「兄弟姉妹」など他の親族の割合を大きく上回っています。中高年期以降のライフイベントでは母親の死より父親の死を先に経験する人が多いこととも関連すると思われますが、中高年シングルにとって別居する「母親」は自分の健康を気づかってくれる存在として重要な位置を占めていることがうかがえます。

また、「誰もいない」と答えた人の割合をみると、正規・非正規とも女性より男性において高く、正規男性では 35.4%、非正規男性では 42.2%を占めています。非正規男性では「誰もいない」をあげた人が４グループのうち最も多く、正規女性や非正規女性を 10 ポイント超上回っています。

DAI-ICHI LIFE RESEARCH INSTITUTE INC.

親の存在と自分の「健康を気づかってくれる」と感じる人の認知状況

●女性では親の生存中から「友人」をあげる割合が男性に比べ高く、正規・非正規とも4割弱を占める
●親がいない男性では、親が生存している場合に比べ「誰もいない」と答えた割合が高く、正規男性では半数弱、非正規男性では6割超

図表3　両親の存在と中高年シングルの自分の健康を気づかってくれると感じる人の認知状況
（就労形態、性別、親の生存状況別）＜複数回答＞

（単位：%）

		親族					親族以外				
		父親	母親	兄弟姉妹	子ども	親族	パートナー・恋人	友人	職場・仕事関係の人	その他	誰もいない
親生存者	正規男性	31.6 ②	53.6 ①	20.4	2.7	3.5	14.2	14.7	8.3	3.2	31.1 ③
	正規女性	34.0 ③	68.8 ①	31.3	3.3	7.0	17.0	37.5 ②	21.3	8.5	14.3
	非正規男性	24.3 ③	54.8 ①	20.2	1.5	5.3	7.0	15.5	12.0	6.7	32.8 ②
	非正規女性	32.8 ③	61.7 ①	26.8	5.5	8.7	12.0	36.9 ②	15.0	8.7	18.6
両親死亡者	正規男性	－	－	19.7 ③	3.9	7.9	11.8	23.6 ②	14.2	2.4	48.0 ①
	正規女性	－	－	27.0 ③	3.0	7.0	14.0	39.0 ②	15.0	7.0	41.0 ①
	非正規男性	－	－	18.2 ②	0.6	4.4	6.3	16.4 ③	10.1	5.0	62.3 ①
	非正規女性	－	－	26.1 ③	8.2	14.2	11.2	47.0 ①	17.9	14.9	32.8 ②

注：丸囲み数字は全体に占める順位（上位３項目）、「その他」は「現在所属する会・グループの人」「以前所属していた会・グループの人」「近所（地域）の人」「事業者や行政の人」等の合算値。なお、親生存者は親のいずれか、または双方が「いる」と答えた人。なお、親族（父親、母親、兄弟姉妹、子ども、親族）および「パートナー・恋人」の集計値には該当者の有無が影響している可能性がある。

続いて中高年シングルのうち、「親生存者」と「両親死亡者」の回答結果を比較し、自身の「健康を気づかってくれる人」についての認知状況との関連性を考察します。

図表３は、親生存者（上段）と両親死亡者（下段）の回答結果を比較したものです。これをみると、下段では上段に比べ「誰もいない」と答えた人の割合が就労形態や性別によらず大幅に高くなっています。こうした傾向は男性でより顕著にみられ、両親がいない正規男性では、「誰もいない」と答えた人が48.0%、非正規男性では62.3%を占めています。親がいない状況は、中高年シングルの男性にとって、自分の「健康を気づかってくれる」存在がいないと感じることに関連している可能性があります。

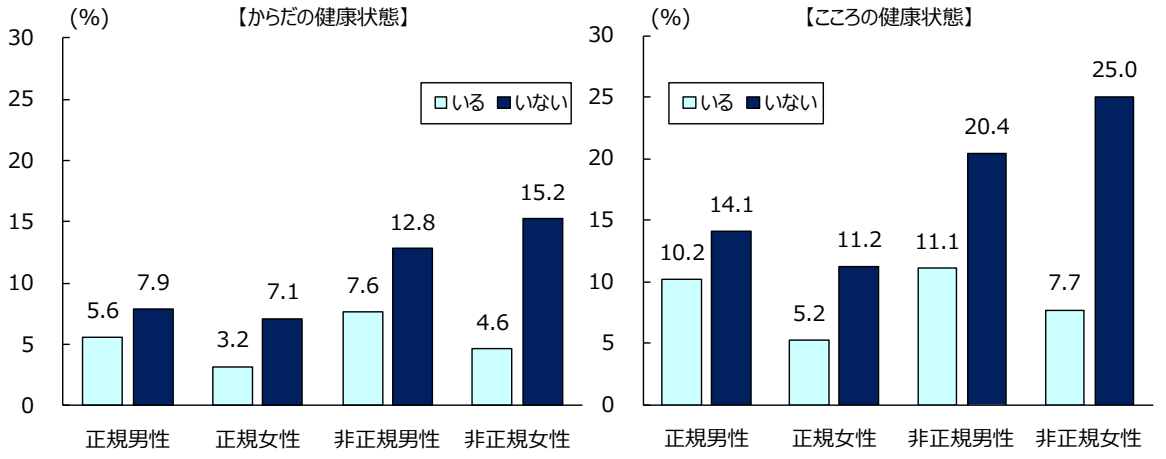
一方、女性の場合、親の生存中から「友人」をあげる割合が男性に比べ高く、正規・非正規とも４割弱を占めています。このような傾向は両親が死亡した人にも共通し、正規女性では39.0%と「誰もいない」（41.0%）とほぼ同じ水準、非正規女性では47.0%と「誰もいない」（32.8%）を上回って半数近くを占めています。非正規女性では、男性や正規女性に比べ親がいない場合にも、自身の健康を気づかってくれる友人がいると感じている人が多い傾向にあります。

DAI-ICHI LIFE RESEARCH INSTITUTE INC.

健康を気づかってくれる人の有無別にみる主観的健康

●自分の健康を気づかってくれる人が「いる」と答えた人では、「誰もいない」と答えた人に比べ健康状態が「よくない」と答えた人の割合が低い

図表４　健康状態について「よくない」と答えた人の割合
（就労形態、性別、健康を気づかってくれる人の有無別）



注：設問文は「あなたの現在の健康状態はいかがですか。「よい」「まあよい」「ふつう」「あまりよくない」「よくない」の５つの選択肢のうち「よくない」と答えた人の割合

次に、健康状態について「よくない」と答えた人の割合を、先にみた「健康を気づかってくれる人」の有無別に比較しました（図表４）。

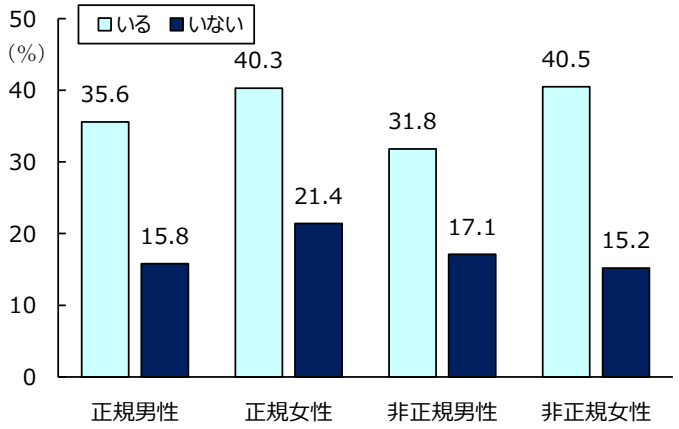
その結果、就労形態や性別にかかわらず、自分の健康状態を気づかってくれる人が「いる」と答えた人では、「誰もいない」と答えた人に比べからだ・こころのいずれの健康状態についても、「よくない」と答えた人の割合が低くなっていました。このような傾向は、非正規雇用の女性のこころの健康状態において最も顕著にみられ、「誰もいない」と答えた人では「よくない」人が25.0％を占めたのに対し、「いる」と答えた人では7.7％にとどまりました。非正規雇用者として働く中高年シングル女性のメンタルヘルスには、自身の健康を気づかってくれると感じられる人の存在が関連している可能性が示唆されます。

DAI-ICHI LIFE RESEARCH INSTITUTE INC.

健康を気づかってくれる人の有無別にみる健康づくりの実施状況

●自分の健康を気づかってくれる人が「いる」と答えた人では、「誰もいない」と答えた人に比べ将来に向けた備えとして健康づくりを行っている

図表5　高齢期に向けた備えとして健康づくりを行っている割合
（就労形態、性別、健康を気づかってくれる人の有無別）



注：設問文は「あなたは将来への備えとして次のことを行っていますか。優先順位の高いものから３つあげてください」。選択肢は「財産形成（貯蓄、有価証券など）」「民間の医療保険への加入」「民間の個人年金への加入」「民間の介護保険への加入」「住まいの確保」「仕事につながる専門的な知識や技術・技能の習得」「体力の増進や健康の維持」「交友関係の充実や仲間づくり」「家族関係の充実」「その他」「特にしていない」。図表の数値は、「体力の増進や健康の維持」をあげた人の割合

最後に、将来に向けた備えとして「体力の増進や健康の維持」を実施していると答えた人の割合を「健康を気づかってくれる人」の有無によって比較しました。その結果、就労形態や性別によらず、「健康を気づかってくれる」人がいると答えた人の方が、先のような健康づくりを行っている割合は高くなっていました（図表５）。

こうした傾向は、男性より女性においてより顕著にみられ、正規・非正規とも「いる」と答えた人では４割を占めるのに対し、「誰もいない」と答えた人では正規女性で21.4%、非正規女性では15.2%にとどまりました。両者の差を考えると、非正規女性では、そうした人がいると感じられることが、健康づくりを行うことに結びつきやすいのかもしれません。

DAI-ICHI LIFE RESEARCH INSTITUTE INC.

≪研究員のコメント≫

（1）中高年期における「健康を気づかってくれる」と感じる人の変化

今回のレポートでは、雇用者として働く中高年シングルが自分の「健康を気づかってくれる」と感じる人の認知状況とともに、両親がいない人と、親のいずれかが生存している人の回答結果にどのような違いがみられるのかを考察しました。その結果、女性や正規男性では「母親」をあげた人が最も多く、「父親」や「兄弟姉妹」など他の親族の割合を大きく上回りました。中高年シングルにとって別居する「母親」は自分の健康を気づかってくれる存在として重要な位置を占めていることがうかがえます。両親がいない男性では自分の「健康を気づかってくれる」と感じる人が「誰もいない」とする人が半数前後を占め、親の存在と自身の「健康を気づかってくれる」人の有無の関連性の強さが示唆されました。

また、雇用者として働く中高年シングルが自分の「健康を気づかってくれる」と感じる人の分布は男女で異なり、男性では親族以外に自身の健康を気づかってくれると感じる人が少ない傾向がみられました。女性の場合、親の生存中から自身の健康を気づかってくれる人として「友人」をあげる割合が男性に比べ高くなっています。男性に比べ長生きが想定される女性の場合、自身の健康を気づかってくれる友人関係を早くから確保する傾向があるのかもしれません。

（2）将来への備えとしての健康づくりに向けて

今回のレポートでは、「健康を気づかってくれる」人の認知状況と、自身の健康状態についての評価、また、将来に向けた健康づくりの実行状況との関連性についても検討しました。その結果、「健康を気づかってくれる」人が「いる」と認知している人の方が、「誰もいない」と感じている人に比べ自身の心身の健康状態を「よくない」と答えた割合が低く、将来に向けた健康づくりを行っている割合が高くなっていました。

なお、一般的に経済状況がよい人の方が、将来の備えを行っている人の割合は高く、今回の調査における将来に向けた健康づくりに関しても同様の傾向が確認されます。しかしながら、今回の調査結果によると、「健康を気づかってくれる」人が「誰もいない」と答えた人では、年収の多寡にかかわらず、そのような人がいると答えた人に比べ将来に向けた健康づくりを行っている割合が低くなっていました（図表省略）。このような人の中には、将来に向けた健康づくりや健康の維持・管理を自律的に行っていくことが課題になる人もいると思われます。長期化する高齢期に向けて、自律的・持続的に健康づくりを行っていくことや自分に合う健康づくりの方法をみつけること、などの対策を考えていく必要があるでしょう。

（ライフデザイン研究部　北村安樹子）

DAI-ICHI LIFE RESEARCH INSTITUTE INC.