

## 中高年単身者における備えとしての健康づくり(2) ～ 自分の健康を気づかってくれる人・自分が健康を気づかう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、健康への気づかひに関する受領・提供状況の認知と、将来に向けた備えとしての健康づくりの実施状況の関連性を分析しました。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](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人のタイプ (P. 3)

- 女性で最も多いタイプは、健康を気づかってくれる人が親族と親族以外にもいる『多様型』
- 男性で最も多いタイプは、健康を気づかってくれる人が誰もいない『脆弱型』

#### 自分の健康を気づかってくれる人のタイプと健康づくり (P. 4)

- 健康づくりを実践する人の割合は、男女とも『多様型』の人で最も高い

#### 自分が健康を気づかう人の認知状況 (P. 5)

- 自分が健康を気づかう人として最も多くあげられたのは「母親」
- 「兄弟姉妹」は男女に共通して、「友人」は女性で多くあげられている

#### 健康への気づかひに関する受領・提供状況 (P. 6)

- 最も多いタイプは、自分の健康を気づかってくれる人と、自分が健康を気づかう人がどちらもいる『双方あり』
- 男性ではどちらもいない『双方なし』が約3分の1

#### 健康への気づかひをめぐる受領・提供状況と健康づくり (P. 7)

- 『双方あり』の人では、『一方のみ』やどちらもいない『双方なし』に比べ健康づくりを行っている傾向

#### ＜お問い合わせ先＞

株式会社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](mailto:kitamura@dlri.dai-ichi-life.co.jp)  
【URL】 <http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/ldi>

## 《調査の背景》

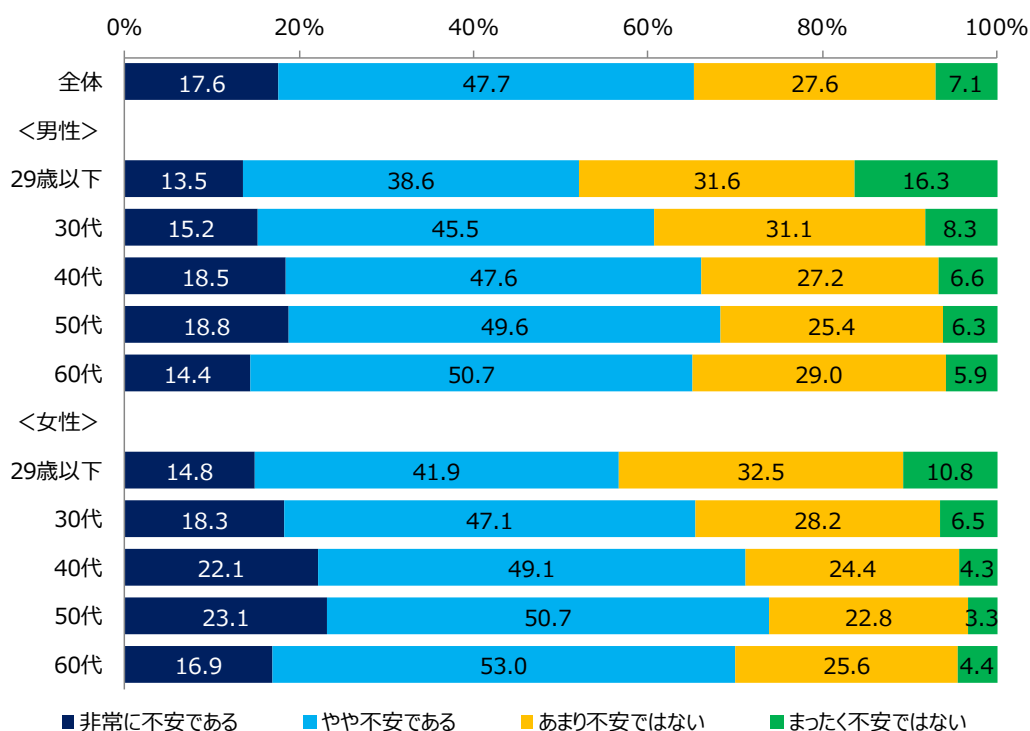
40～50代にかけての中高年期は、加齢にともなう心身の変化を実感しやすい時期として知られます。実際、当研究所が今年1月に行った調査でも、「自分の健康」に不安を感じている人の割合は、男女とも50代をピークに中高年期で高まる傾向にあります（図表1）。

近年では、結婚しないライフコースを歩む人の増加等も背景に、単身生活を送る中高年世代が増えています。1人暮らしは健康の維持・管理を自分のペースで効率的に行いやすいライフスタイルである一方、病気で体調を崩した場合等に、身のまわりの世話や精神面で頼れる人が身近にいないことを不安に感じやすい面もあるのではないのでしょうか。

多くの人にとって高齢期の1人暮らしが標準化していくこれからの時代は、心身のコンディションをよい状態に保ち、将来への備えとしての健康づくりを誰もが自律的・持続的に行っていくことが重要になります。そのためには、将来への備えとして自律的に健康づくりを行う中高年単身者のライフスタイルにはどのような特徴がみられるのかを知ること、多くの人にとって参考になると思われま。

そこで、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）に注目し、自分の健康を気づかってくれると感じる人の多様性や、自分が健康を気づかう人の有無が、中高年シングルの健康づくりの実践状況にどう関連するのかを分析しました。分析に使用するデータは、雇用者として働く40～59歳の配偶者のいない単身者2,000名を対象に行った「中高年単身者の生活実態に関するアンケート調査」<sup>注)</sup>です。

図表1 「自分の健康」にどの程度不安を感じているか(性年代別)



資料：株式会社第一生命経済研究所「今後の生活に関するアンケート」（2019年1月実施）より作成

注：「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。回答者の主な属性は図表2のとおり。

図表2 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

※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人のタイプ

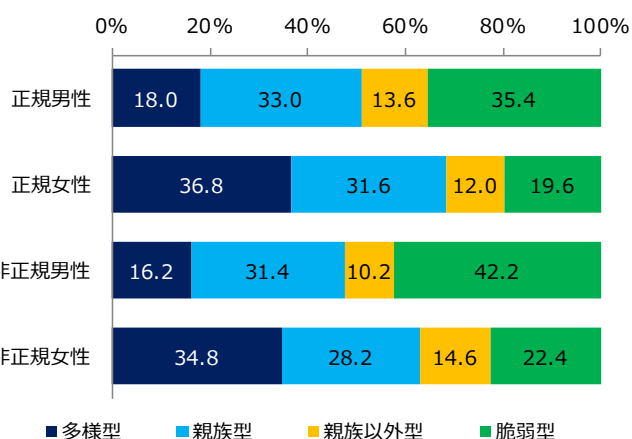
- 女性で最も多いタイプは、健康を気づかってくれる人が親族と親族以外にもいる『多様型』
- 男性で最も多いタイプは、健康を気づかってくれる人が誰もいない『脆弱型』

図表3 自分の健康を気づかってくれる人の多様性

		親族の認知状況	
		いる	いない
親族以外の認知状況	いる	多様型	親族以外型
	いない	親族型	脆弱型

注：親族が「いる」は、「母親」「父親」「兄弟姉妹」「子ども」「それ以外の親族」のいずれか、親族以外が「いる」は「パートナー・恋人」「友人」「職場・仕事関係の人」「その他」のいずれかに回答した人。『脆弱型』は「誰もいない」に回答した人。

図表4 自分の健康を気づかってくれる人の多様性(就労形態、性別)＜複数回答＞



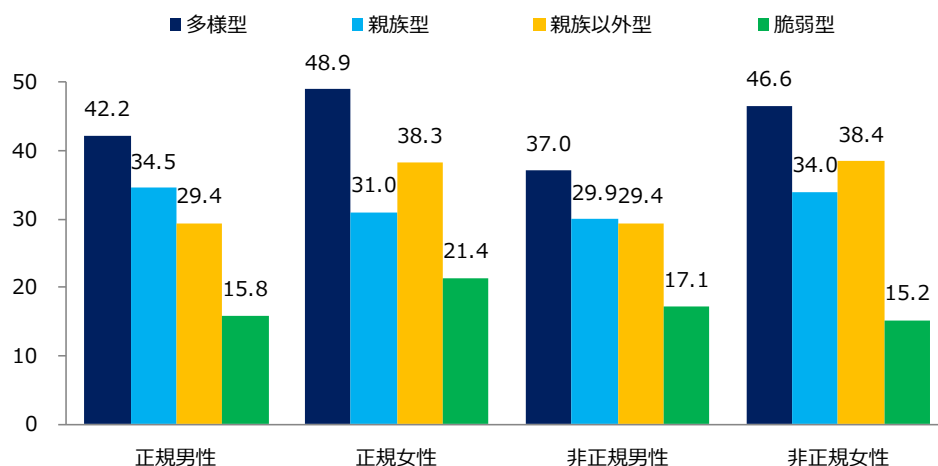
中高年シングルが自分の健康を気づかってくれると感じている人の多様性は、将来への備えとしての健康づくりの実践状況に関連しているのでしょうか。

今回のレポートでは、中高年シングルの自分の健康を気づかってくれる人についての回答状況を、親族と親族以外の双方に『多様型』、親族のみ、もしくは親族以外の人のみである『親族型』『親族以外型』、誰もいない『脆弱型』の4つに分類しました(図表3)。その結果、女性では『多様型』が3割強から4割弱を占め、男性を10ポイント以上上回っています(図表4)。これに対して男性では『脆弱型』が4割前後を占め、女性に比べ健康を気づかってくれる人の多様性が低く、誰もいないと感じている人が多くなっています。

# 自分の健康を気づかってくれる人のタイプと健康づくり

## ●健康づくりを実践する人の割合は、男女とも『多様型』の人で最も高い

図表5 自分の健康を気づかってくれる人の多様性と備えとしての健康づくりの実践状況  
(就労形態・性別)



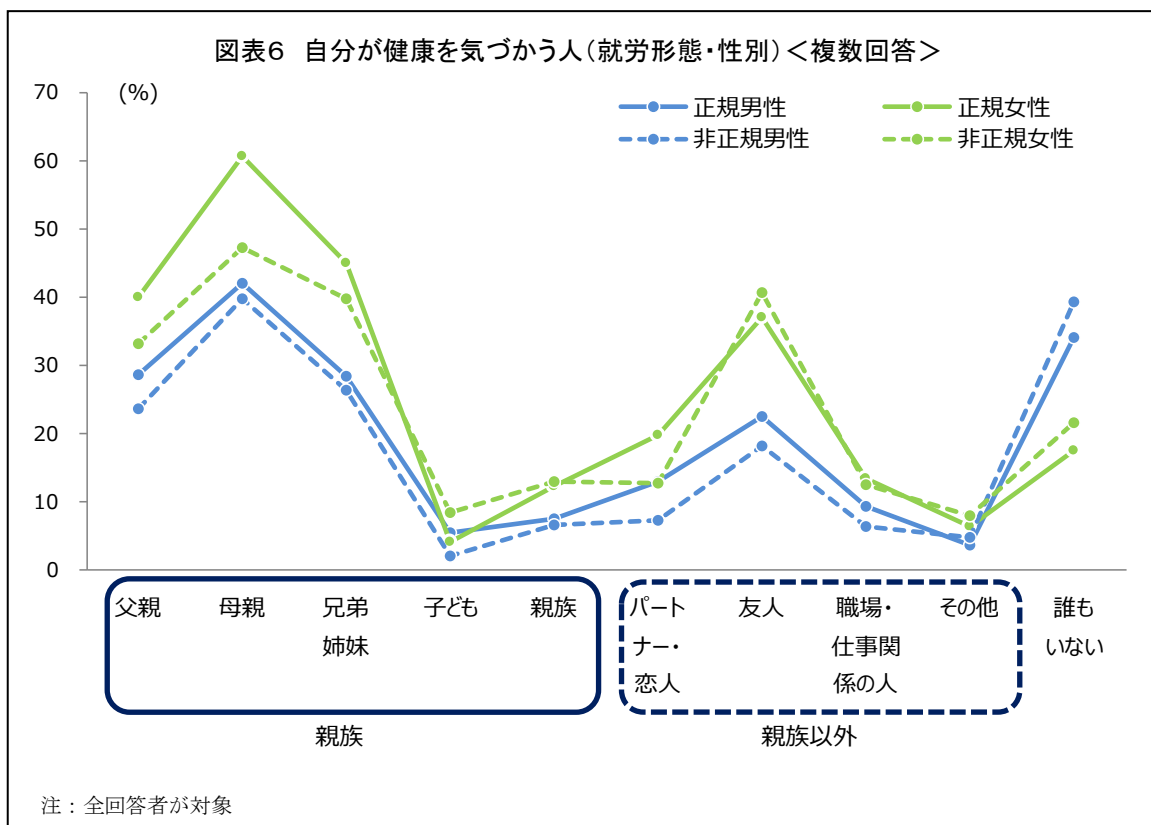
次に、自分の健康を気づかってくれる人のタイプ別に、将来への備えとしての健康づくりの実践状況を比較しました。

その結果、自分の健康を気づかってくれる人が親族と親族以外の双方にいると感じている『多様型』の人では、他の3タイプに比べ健康づくりを実践している人の割合が高い傾向がみられました(図表5)。また、自分の健康を気づかってくれる人が『親族型』や『親族以外型』の人では、実践者の割合が『脆弱型』の人に比べて高かった一方で、『多様型』の人に比べると低い傾向がみられました。

2019.7.3 発行のニュースリリースでもみたように、親がいる人に比べ両親が死亡した人には『脆弱型』の人が多かったことから、親を含む親族だけでなく、親族以外にも自身の健康を気づかってくれる人がいることは、中高年シングルが将来に向けた健康づくりを行っていく上で良好な環境であることが示唆されます。

## 自分が健康を気づかう人の認知状況

- 自分が健康を気づかう人として最も多くあげられたのは「母親」
- 「兄弟姉妹」は男女に共通して、「友人」は女性で多くあげられている



では、自分の健康を気づかってくれる人がいると感じている中高年シングルにおいて、自分が健康を気づかう人がいるかどうかは、将来に向けた健康づくりの実践状況に関連するのでしょうか。

ここではまず、中高年シングルが、自分が健康を気づかう人について回答した結果についてみてみましょう。図表6のように、最も多くあげられたのは「母親」で、親族では「兄弟姉妹」、非親族では「友人」がこれに続いています。単身生活を送る中高年シングルにとって「母親」は、自分が健康を気づかう人としても重要な位置を占めていることがわかります。また、「兄弟姉妹」は男女に共通して、「友人」は男性に比べ女性で、それぞれ多くあげられる傾向にあります。

一方、「誰もいない」と答えた人は女性に比べ男性で多く、正規雇用者で3割強、非正規雇用者で4割弱を占めています。

なお、自分の健康を気づかってくれる人が「誰もいない」と答えた人では、自分が健康を気づかう人についても「誰もいない」と答える割合が7～8割を占めました(図表省略)。自分の健康を気づかってくれる人がいないと感じる傾向は、自分が健康を気づかう人がいないと感じる傾向と関連していると考えられます。

# 健康への気づきに関する受領・提供状況

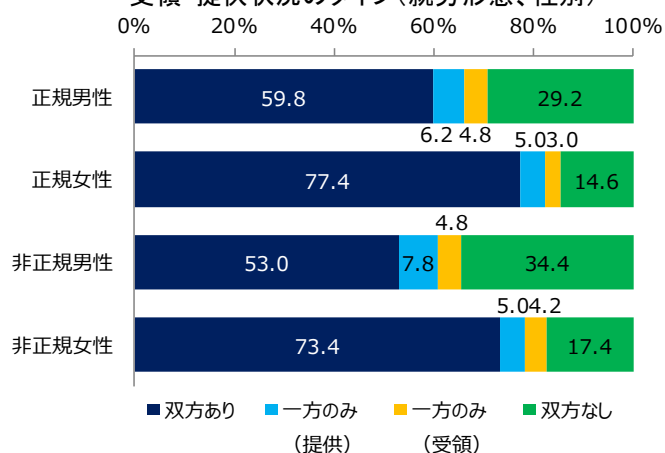
- 最も多いタイプは、自分の健康を気づかってくれる人と、自分が健康を気づかう人がどちらもいる『双方あり』
- 男性ではどちらもいない『双方なし』が約3分の1

図表7 健康への気づきに関する受領・提供状況のタイプ化(就労形態・性別)

		気づかう人	
		いる	いない
気づかってくれる人	いる	双方あり	一方のみ(受領)
	いない	一方のみ(提供)	双方なし

注:「気づかってくれる人」「気づかう人」が「いる」は、それぞれ「父親」「母親」「兄弟姉妹」「子ども」「それ以外の親族」「パートナー・恋人」「友人」「職場・仕事関係の人」「その他」のいずれかをあげた人。「いない」は「誰もいない」と答えた人。

図表8 健康への気づきに関する受領・提供状況のタイプ(就労形態、性別)



次に、自分の健康を気づかってくれる人と、自分が健康を気づかう人の回答状況により回答者を次の3グループに分類しました(図表7)。これらの双方がいると答えた『双方あり』、いずれかのみがいると答えた『一方のみ(提供または受領)』、双方ともいないと答えた『双方なし』の3グループです。

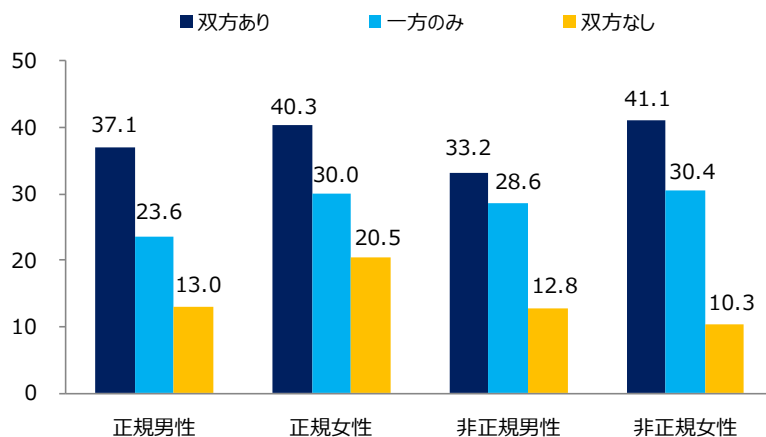
その結果、就労形態や性別によらず最も多かったのは『双方あり』で、男性では5割強～6割弱、女性では7割強から8割弱を占めました(図表8)。男性に比べ女性では『双方あり』の人が占める割合が20ポイント前後高かった一方、『双方なし』の占める割合は10ポイント近く低くなっています。

なお、『一方のみ(提供)』と『一方のみ(受領)』は、就労形態や性別にかかわらず1割未満でした。つまり、今回の調査に回答した中高年シングルの大半は、このような人の双方がいるとした『双方あり』か、いずれもないとした『双方なし』のどちらかに分類され、前者の方が多数派であるものの、男性では後者の『双方なし』が全体の約3分の1を占めました。

## 健康への気づかいをめぐる受領・提供状況と健康づくり

- 『双方あり』の人では、『一方のみ』やどちらもいない『双方なし』に比べ健康づくりを行っている傾向

図表9 健康への気づかに関する受領・提供状況のタイプと健康づくりの実践状況  
(就労形態・性別)



注：「一方のみ（提供）」及び「一方のみ（受領）」は該当者が少ないため合算した

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」を実践していると答えた人の割合を、先にみた健康への気づかに関する受領・提供タイプ別に比較しました。その結果、健康を気づかってくれる人、および健康を気づかう人の双方がいると答えた『双方あり』の人では、いずれかしかいないと答えた『一方のみ』の人や、どちらもいないと答えた『双方なし』の人に比べ先のような健康づくりを行っている割合が高い傾向にありました（図表9）。

『双方あり』の人では、将来に向けた備えとして「体力の増進や健康の維持」を行っている人と答えた人が非正規男性で3割強、それ以外の男女では4割前後を占めますが、『双方なし』の人では1～2割弱とこれを大幅に下回りました。また、『一方のみ』の人が行っている割合は、両者の中間の水準となっています。



## 《研究員のコメント》

本稿における分析の結果、中高年シングルにおいて将来への備えとして健康の維持・管理や健康づくりを行っている人の割合は、自分の健康を気づかってくれる人が親族以外にもいる人や、自分が健康を気づかう人がいる人で高い傾向がみられました。

また、中高年シングルにおいて、自分の健康を気づかってくれる人がいないと答えた人では、自分が健康を気づかう人もいないと答える傾向がみられました。このことは個人のライフデザインにおいて、自分が相手の健康を気づかう人をもつことやそのような役割を担うことが、自身の健康を気づかってくれる人を得ることにつながる可能性があることを示唆しています。

人生 100 年時代に向けた個人の人生設計では、計画的な資産形成とともに、スキルアップを行うなどして長く働くためのキャリアプランを描いていくことが重要になります。一方で、趣味や旅行など自分の楽しみのための時間を充実させていきたいと考える人や、仕事やプライベートを通じて他者のQOL（生活の質）向上を支えたいと考えている人もいられるかもしれません。こうしたなか、今回の調査結果からは、自律的に健康づくりに取り組む中高年シングルでは、健康への気づかひの受領・提供を通じて多様な人とのつながりを認知していることが明らかになりました。このようなライフスタイルには、多くの人がこれからの人生設計を考えていく上で参考になる面があるのではないのでしょうか。

シングルで生きる人も増えるこれからの時代は、健康の維持・管理や体調の変化を家族に代わって気づかってくれる人とのつながりが、人々の人生において重要な役割を果たすと考えられます。職場における従業員の健康管理や地域社会を通じた健康づくりにおいても、こうした“つながり”に着目した取り組みが重要になりそうです。

(ライフデザイン研究部 北村安樹子)