

の3グループを作成した。なお、ロジスティック回帰分析には2002年(W6)の世帯収入の各カテゴリー中央値と1999年(W5)の世帯収入の各カテゴリー中央値の差を用いた。

### (3) 余暇活動実施の関連要因

余暇活動実施の関連要因として、以下の3つを用いた。

#### ①健康状態 (ADL障害)

余暇活動を行う際には、それらの活動が行えるような健康状態にあることが重要である。そこで、「身の回りの物や薬などの買い物に出かける」「電話をかける」「バスや電車に乗って一人で出かける」「ちりを払ったり、ゴミを出すなどの軽い家事をする」というADL障害の項目について、「ぜんぜん難しくない」「少し難しい」「かなり難しい」「非常に難しい」「まったくできない」という選択肢を、各動作の障害が重い方からそれぞれ4点~0点を配点し、4種類の動作の合計点を健康の指標 (ADL障害) とし、分析に用いた。

#### ②社会指標

学歴 (教育年数)、性別 (男性1、女性0のダミー変数)、年齢を用いた。

#### ③心理的要因

余暇活動実施には、社会・経済条件以外に「いろいろな活動をしてみたい・楽しみたい」という好奇心・積極性などの人生に対する前向きさ (心理的要因) が関連しているのかを見るため、W6の間46(3)「これから先にもおもしろいこと、楽しいことがいろいろありそうだ」という問への回答にそれぞれ「そう思う=3点」「どちらとも言えない=2点」「そうは思わない=1点」の得点を与え、「前向きな姿勢」として分析に加えた。

### 3) 分析方法

#### (1) 経済状態と余暇活動実施の有無

上述した経済状態を示す世帯収入 (本人および配偶者の年収)、世帯収入に占める生活必要額の割合、1999年(W5)と2002年(W6)の2時点における世帯収入の変化、という3つの指標と旅行、外食、趣味・稽古ごとなどの活動の有無をクロス表により確認する。

#### (2) 余暇活動実施の有無の関連要因

余暇活動実施の有無の関連要因については、旅行、外食、趣味・稽古ごとなどの活動の有無をそれぞれ従属変数とし、経済状態の3指標、ADL障害、学歴、性別、年齢、心理的要因として「前向きな姿勢」を独立変数として投入するロジスティック回帰分析を行った。

### 3. 結果

#### 1) 経済状態と余暇活動実施の有無

##### (1) 世帯収入と余暇活動の有無

世帯収入と余暇活動の有無については、旅行、外食、趣味・稽古ごとのすべての活動において、カイ二乗検定で有意な結果が得られた（表 1）。

表 1 世帯収入と余暇活動の有無

世帯収入	旅行		外食		趣味・稽古ごと	
	した(%)	しなかった(%)	した(%)	しなかった(%)	した(%)	しなかった(%)
120万円未満	174(35.3)	319(64.7)	235(47.8)	257(52.2)	107(21.8)	384(78.2)
120-300万未満	429(47.8)	469(52.2)	525(58.7)	370(41.3)	299(33.7)	587(66.3)
300-500万未満	337(60.8)	217(39.2)	403(72.7)	151(27.3)	256(46.4)	296(53.6)
500-1000万未満	126(67.7)	60(32.3)	143(76.9)	43(23.1)	96(51.9)	89(48.1)
1000-2000万未満	32(76.2)	10(23.8)	30(71.4)	12(28.6)	21(50.0)	21(50.0)
2000万円以上	10(76.9)	3(23.1)	11(84.6)	2(15.4)	7(58.3)	5(41.7)
合計	1108(50.7)	1078(49.3)	1347(61.7)	835(38.3)	786(36.3)	1382(63.7)
カイ2乗値		108.74**		95.27**		96.86**

\*\*p < 0.01, \*p < 0.05

旅行は、世帯収入が高くなるほど実施した人が増加する。世帯収入が 120 万円未満では過去 1 年の間に旅行をした人は約 35%であるが、120-300 万円未満では約半数、1000 万円以上では 70%以上、すなわち世帯収入 120 万円未満の約 2 倍の人が旅行に行っている。

外食についても、旅行と同様おおよそ世帯収入が上がるほど実施した人が増加している。しかし、外食はもっとも実施している人が少ない世帯収入 120 万円未満においても約半数の人が過去 1 ヶ月に外食に行ったと答えている点が、旅行とは大きく異なる。また、70%以上が実施という層が、旅行は世帯収入 1000 万円以上であるのに対し、外食は世帯収入 300 万円以上であり、外食は旅行に比べ、収入が低い層においても実施している人が多いことが分かる。

趣味・稽古ごとも、旅行や外食と同様おおよそ世帯収入が上がるほど実施した人が増加している。しかし、趣味・稽古ごとを実施している人はそもそも少なく、旅行の実施 51.7%、外食の実施 61.7%に対し、趣味・稽古ごとの実施は 36.3%と過去 1 ヶ月に実施した人が 4 割にも満たない。世帯収入 120 万円未満の層では 21.8%しか実施しておらず、これは世帯収入 300-500 万円未満の層の 46.4%の半数にも満たない。

##### (2) 世帯収入に占める生活必要額の割合と余暇活動の有無

世帯収入に占める生活必要額の割合と余暇活動の有無においては、旅行、外食、趣味・稽古ごとのすべての活動において、カイ二乗検定で有意な結果が得られなかった（表 2）。

この理由として、世帯収入に占める生活必要額の割合という指標の持つ意味が、高い場合は「家計に余裕がない／お金をあるだけ使う（浪費）」、低い場合は同様に「家計に余裕

がある／お金をあまり使わない（節約）」と、世帯収入に応じて異なるため、世帯収入の影響をコントロールし、分析を行う必要があるだろう。

表 2 世帯収入に占める生活必要額の割合と余暇活動の有無

生活必要額 ／世帯収入	旅行		外食		趣味・稽古ごと	
	した(%)	しなかった(%)	した(%)	しなかった(%)	した(%)	しなかった(%)
50%まで	289(53.2)	254(46.8)	326(60.1)	216(39.9)	208(38.4)	333(61.6)
51%～100%	457(52.9)	407(47.1)	569(65.9)	294(34.1)	346(40.2)	514(59.8)
101%～120%	109(53.7)	94(46.3)	135(66.5)	68(33.5)	76(38.2)	123(61.8)
121%以上	74(49.7)	75(50.3)	89(60.1)	59(39.9)	48(32.7)	99(67.3)
合計	929(52.8)	830(47.2)	1119(63.7)	637(36.3)	678(38.8)	1069(61.2)
カイ2乗値		0.70		6.32		3.14

\*\* p < 0.01, \* p < 0.05

### (3) 世帯収入の変化と余暇活動の有無

収入が低下したため余暇活動実施をしない、逆に収入が増加したため余暇活動を実施する、という収入の増減と余暇活動実施に関連があるのかを確認するため、世帯収入の変化と余暇活動の有無の関係をみてみると、旅行、外食、趣味・稽古ごとのうち、趣味・稽古ごとのみカイ二乗検定で有意な結果が得られた（表 3）。

表 3 世帯収入の変化と余暇活動の有無

世帯収入の変化 (W6-W5)	旅行		外食		趣味・稽古ごと	
	した(%)	しなかった(%)	した(%)	しなかった(%)	した(%)	しなかった(%)
減少	242(53.8)	208(46.2)	283(63.2)	165(36.8)	183(40.8)	265(59.2)
変化なし	580(49.6)	589(50.4)	717(61.4)	450(38.6)	405(34.9)	755(65.1)
増加	169(51.7)	158(48.3)	198(60.6)	129(39.4)	129(39.7)	196(60.3)
合計	991(50.9)	955(49.1)	1198(61.7)	744(38.3)	717(37.1)	1216(62.9)
カイ2乗値		2.34		0.63		6.01*

\*\* p < 0.01, \* p < 0.05

有意な結果が得られた趣味・稽古ごとの活動と世帯収入の変化をみてみると、世帯収入に変化がなかった層がもっとも趣味・稽古ごとの活動をしておらず（34.9%）、世帯収入が減少した層がもっともこれらの活動をしている（40.8%）。一方、世帯収入が増加した層では世帯収入が減少した層とほぼ同じ 39.7%の人が趣味・稽古ごとの活動をしている。

世帯収入の変化と余暇活動の有無において、旅行・外食では有意な結果が得られず、有意な結果が得られた趣味・稽古ごとの活動においても世帯収入が増加した層と減少した層との差が殆ど見られなかったのは、この指標がまったく有効でないのではなく、2 時点での世帯収入の額によって、「世帯収入が下がる」ことの意味が異なることが考えられる。すなわち、同じ減少の層でも年収 750 万円から 400 万円に減少する人と、210 万円から 120

万円に減少する人とは、「世帯収入が下がる」切実さが大きく異なるからである。そのため、世帯収入の下がり幅ではなく、(2)と同様に世帯収入の影響をコントロールし、分析を行う必要があるだろう。

なお、(1)(2)(3)において全体のサンプル数が異なるのは、世帯収入に占める生活必要額の割合や世帯年収の変化を計算する際に欠損値が増えたためである。

## 2) 余暇活動実施の有無の関連要因

1) においては、収入の影響をコントロールせず、単純クロス表で経済状態と余暇活動の実施の有無について検討したが、ここでは健康状態(手段的活動の障害度)、教育年数、性別、年齢とともに世帯収入を世帯収入に占める生活必要額の割合・世帯年収の変化のコントロール変数として投入し、経済状態と余暇活動の有無についてロジスティック回帰分析を行った(表4~表6)。

ロジスティック回帰分析の結果より、経済状況との関連が見られたのは旅行の実施と趣味・稽古ごとの実施の有無で、現在の収入が高い人ほど過去1年間の間に旅行や趣味・稽古ごとを行っていることが分かる。経済状況を示す変数のうち有意な効果を持ったのは、現在の収入と3年前と現在との収入の変化である。このうち3年前と現在との収入の変化は、旅行の有無についてのみで有意な効果を持っている。つまり、現在の収入が高く、現在の収入が過去(3年前)の収入より低い人ほど旅行に行っている、ということである。この解釈を本分析結果のみで行うことは困難であるが、このような結果が出た一因として、余暇活動の有無に関する質問項目は「誰に支出してもらったか」に拘わらず単に「行ったかどうか」だけを問題にしており、子どもにお金を出してもらって旅行をするケースが含まれることに留意する必要があるだろう。

表4 経済状態と旅行実施の有無

	旅行の有無(した=1, しなかった=0)					
	収入モデル		生活必要額/収入モデル		収入変化モデル	
	回帰係数	オッズ比	回帰係数	オッズ比	回帰係数	オッズ比
収入(世帯)	.001 *	1.001	.001 *	1.001	.001 ***	1.001
生活必要額/収入	—	—	.226	1.254	—	—
収入の変化	—	—	—	—	-.001 **	.999
健康状態	-.194 ***	.824	-.253 ***	.776	-.172 ***	.842
学歴	.134 ***	1.144	.159 ***	1.172	.102 ***	1.108
性別(男性1,女性0)	.230	1.258	.140	1.151	.234	1.263
年齢	-.065 ***	.937	-.057 **	.945	-.067 ***	.936
前向きな姿勢	.532 ***	1.703	.517 ***	1.676	.597 ***	1.817
モデル $X^2(df)$	128.280(6) ***		102.218(7) ***		121.347(7) ***	

※\*\*\*:1%有意、\*\*:5%有意、\*:10%有意

表 5 経済状態と外食実施の有無

	外食の有無(した=1, しなかった=0)					
	収入モデル		生活必要額/収入モデル		収入変化モデル	
	回帰係数	オッズ比	回帰係数	オッズ比	回帰係数	オッズ比
収入(世帯)	.000	1.000	.000	1.000	.001	1.001
生活必要額/収入	—	—	.234	1.264	—	—
収入の変化	—	—	—	—	.000	1.000
健康状態	-.173 ***	.841	-.221 ***	.802	-.202 ***	.817
学歴	.145 ***	1.156	.146 ***	1.157	.143 ***	1.154
性別(男性1,女性0)	-.559 ***	.572	-.428 **	.652	-.600 ***	.549
年齢	-.037 *	.964	-.019	.982	-.028	.972
前向きな姿勢	.245 ***	1.278	.234 **	1.264	.230 **	1.259
モデルX <sup>2</sup> (df)	80.585(6) ***		58.454(7) ***		77.247(7) ***	

※\*\*\*:1%有意、\*\*:5%有意、\*:10%有意

表 6 経済状態と趣味・稽古ごと実施の有無

	趣味・稽古ごとなどの有無(した=1, しなかった=0)					
	収入モデル		生活必要額/収入モデル		収入変化モデル	
	回帰係数	オッズ比	回帰係数	オッズ比	回帰係数	オッズ比
収入(世帯)	.001 **	1.001	.000	1.000	.001 **	1.001
生活必要額/収入	—	—	.040	1.041	—	—
収入の変化	—	—	—	—	.000	1.000
健康状態	-.381 ***	.683	-.373 ***	.689	-.331 ***	.718
学歴	.133 ***	1.142	.136 ***	1.146	.106 ***	1.112
性別(男性1,女性0)	-.141	.869	-.185	.831	-.093	.911
年齢	-.017	.983	-.007	.993	-.024	.977
前向きな姿勢	.520 ***	1.682	.591 ***	1.805	.550 ***	1.733
モデルX <sup>2</sup> (df)	102.188(6) ***		75.903(7) ***		88.942(7) ***	

※\*\*\*:1%有意、\*\*:5%有意、\*:10%有意

旅行や外食、趣味・稽古ごとという余暇活動すべてにおいて有意な効果を持ったのは経済状況ではなく、健康状態(ADL障害)と学歴(教育年数)、人生に対する前向きな姿勢であった。すなわち、ADL障害の程度が低く、教育年数が長く、人生に対して前向きな

姿勢を持っている人ほどすべての余暇活動において実施する傾向が認められた。さらに旅行については年齢（表 4）、外食については性別（表 5）がそれぞれ有意な効果を持ち、旅行は年齢が若いほど、外食については女性ほど実施した人が多いことが分かった。

#### 4. 考察

本稿は、高齢期における旅行や外食、趣味・稽古ごとという余暇活動の有無と経済状況との関連について検討してきた。ロジスティック回帰分析の結果、経済状況との関連が見られたのは、旅行の実施と趣味・稽古ごとの実施の有無で、現在の年収が高い人ほどこれらの活動を行っていることが明らかになった。外食の実施の有無においては経済状況は有意な効果をもたず、世帯収入と外食の有無のクロス表分析結果を合わせると、200 円も出せばファーストフードやコーヒーショップでお茶を楽しむことが出来るようになった現在、外食は経済状況にかかわらず気軽に楽しめるものになっていると言えよう。

本稿の分析結果において重要な点は、旅行や外食、趣味・稽古ごとという余暇活動すべてにおいて有意な効果を持った要因は、経済状況ではないということである。本稿の分析において、すべての余暇活動に有意な効果を持った要因は健康状態（ADL 障害度）、学歴（教育年数）、人生に対する前向きな姿勢であった。すなわち、健康を維持し（ADL 障害の程度が低く）、学歴が高く、人生に対して前向きな姿勢を持っていれば、すべての余暇活動を実施する傾向があるのだ。

ここで考えなければならないのは、学歴の持つ意味である。余暇活動を行うには、特に旅行や外食などの外出を伴うものについては、当然それが行える健康状態であることが要求される。また、「おもしろいこと、楽しいことがありそう」という好奇心が旺盛である人ほど様々な活動を行う、ということも想像に難くない。では、学歴はどのようなのだろうか。

まず第 1 に考えられるのは情報へのアクセス、情報収集力である。旅行はともかく、趣味・稽古ごとの活動は、市区町村が月 2 千円程度や場合によっては参加費無料で提供しているものがあるため、経済状況に関わらず実施しようと思えばいくらでもできる。ただし、これらの活動の多くは市区町村の広報誌、役所の掲示板で案内されるため、そのような広報誌・掲示板を見る、もしくは読まないことには、少なくとも身近にそのような情報を提供してくれる人がいないことには、活動に参加することはおろか、どこでどのような活動が実施されているか知ることすらできない。介護保健や生活保護などの社会保障制度の認知に学歴による差が見られるのと同じことが、余暇活動の情報へのアクセスにも起こっているのかも知れない。また、1999 年（W5）の調査報告書において杉澤・深谷が健康と学歴階層の関連について述べているように、健康と学歴はまったく無関係という訳ではない。つまり、学歴は健康の維持において有利に働く傾向が認められるのである。特に、高等学校への進学率が 40%前後、大学への進学率が 10%前後の現在の 70 歳以上の世代においては学歴が生活態度に及ぼす影響—文化資本としての学歴の意義は大きいと考えられる。

家事行動や生理的的必要行動（食事、睡眠など）以外の時間はすべて自由時間、すなわち余暇時間が増加する高齢期において、旅行や外食、趣味・稽古ごとが生活に占める重み、生活全般への影響は若い世代のそれ以上であろう。上述した学歴の影響や経済条件を除去

する形で「活動的な」老後の生活を実現するためには、健康維持のための活動をも含んだ趣味・稽古ごとの公的なプログラムを充実させること、さらにその情報を周知させるため、初回は町内会や自治会組織を利用し、半強制的に地域の高齢者に参加してもらうなどの工夫が必要である。

## 文献

- 財団法人 東京都老人総合研究所，2002，東京都老人総合研究所短期プロジェクト報告書『後期高齢期における健康・家族・経済のダイナミクス』。
- 総務庁，1998，「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」。
- 内閣府，2001，「高齢者の生活と意識に関する国際比較調査」。
- 内閣府（編），2003，「平成15年版 高齢社会白書」，ぎょうせい。
- 直井道子，2001，「幸福に老いるために一家族と福祉のサポート」，勁草書房
- 文部科学省，2004，「平成16年版 文部科学統計要覧」，国立印刷局。

# 資料



# 研究成果(2003年度)

## 【学会発表】

- Akiyama, H., Kobayashi, E., Liang, J. : Gender differences in protective factors of health ; A longitudinal study in Japan. The Gerontological Society of America 56<sup>th</sup> Annual Scientific Meeting, San Diego, 2003. 11. 21-25
- Kobayashi, E., Fukaya, T., Sugihara, Y., Akiyama, H., Liang, J. : Compensatory structure and functions of social networks among the Japanese elderly living alone. The 7<sup>th</sup> Asia / Oceania Regional Congress of Gerontology, Tokyo, 2003.11.24-28
- 小林江里香、深谷太郎、杉原陽子、秋山弘子、Jersey Liang : 独居高齢者における社会的ネットワークの構造的・機能的特徴. 第44回日本社会心理学会大会, 東京, 2003. 9. 16-18
- Naoi, M., Kobayashi, E., Fukaya, T., Sugihara, Y., Akiyama, H., Liang, J. : Do children support their elderly mother in exchange for father's bequest? The 7<sup>th</sup> Asia / Oceania Regional Congress of Gerontology, Tokyo, 2003.11.24-28

## 【誌上発表】

- Kim, H., Kobayashi, E., Liang, J. : Effects of support exchange with children on the subjective well-being of Japanese older-old. Journal of the Korea Gerontological Society, 23(4), 195-209, 2003 (in Korean)
- Liang, J., Bennett, J.M., Sugisawa, H., Kobayashi, E., and Fukaya, T. : Gender differences in old age mortality in Japan ; Roles of health behavior and baseline health status. Journal of Clinical Epidemiology, 56(6), 572-582, 2003
- Liang, J., Shaw, B.A., Krause, N.M., Bennett, J.M., Blaum, C., Kobayashi, E., Fukaya, T., Sugihara, Y., and Sugisawa H. : Changes in functional status among older adults in Japan ; Successful and usual aging. Psychology and Aging, 18(4), 684-695, 2003

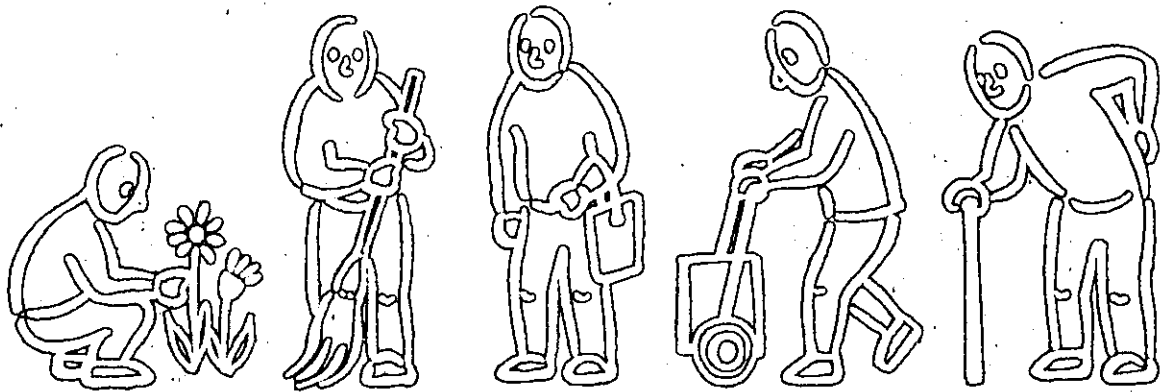
## 【刊行物】

※調査協力者に調査結果を紹介するための冊子

東京都老人総合研究所、東京大学、ミシガン大学 高齢者の健康と生活 2-「長寿社会における暮らし方の調査」1999年、2002年調査の結果報告一、2004 (巻末資料として貼付)

# 高齢者の健康と生活

no.2



**「長寿社会における暮らし方の調査」  
1999年、2002年調査の結果報告**

2004年3月

東京都老人総合研究所／東京大学／ミシガン大学

## ごあいさつ

---

本研究プロジェクトは、高齢者がより健康で幸福な老後を送るための条件を明らかにすることを目的とし、1987年(昭和62年)より3年ごとに全国の高齢者を対象とする調査を実施してまいりました。2002年(平成14年)には、多くの皆様からのご協力をいただき第6回目の調査を実施することができました。

この小冊子は、1999年(平成11年)の第5回調査と2002年の第6回調査の結果を中心にまとめたものです。1999年の調査結果につきましては、東京都老人総合研究所よりすでにご報告申し上げておりますが(平成13年7月発行)、今回の第2報では、日本とアメリカの高齢者の比較、3年間の変化の様子や心身の健康をより良く保つための条件など、前回よりさらに発展させた内容となっております。また、子どもへの援助や社会貢献・余暇活動についてもとりあげ、援助されるだけではない高齢者像にも光をあてました。

近年、高齢者の大幅な増加、介護保険制度の導入など、高齢者をとりまく社会状況は大きく変化しており、本研究がスタートした17年前にも増して高齢者研究の重要性が高まっています。これまでのご支援に深く感謝いたしますとともに、今後とも、私どもの研究にご理解・ご協力をたまわりますようお願い申し上げます。

2004年3月

---

「長寿社会における暮らし方の調査」  
2002年調査実施メンバー 一同

# 高齢者の 日米比較

## どこが同じで、どこがちがう？

ほかの国と比較することで、日本の高齢者の特徴がよりはっきりすることがあります。  
ここでは、私たちの調査の結果をアメリカでの結果と比較してみました。  
いずれも65歳以上の結果です。

## 日本の高齢者は健康状態が良好 —ただし男性の喫煙率は高い

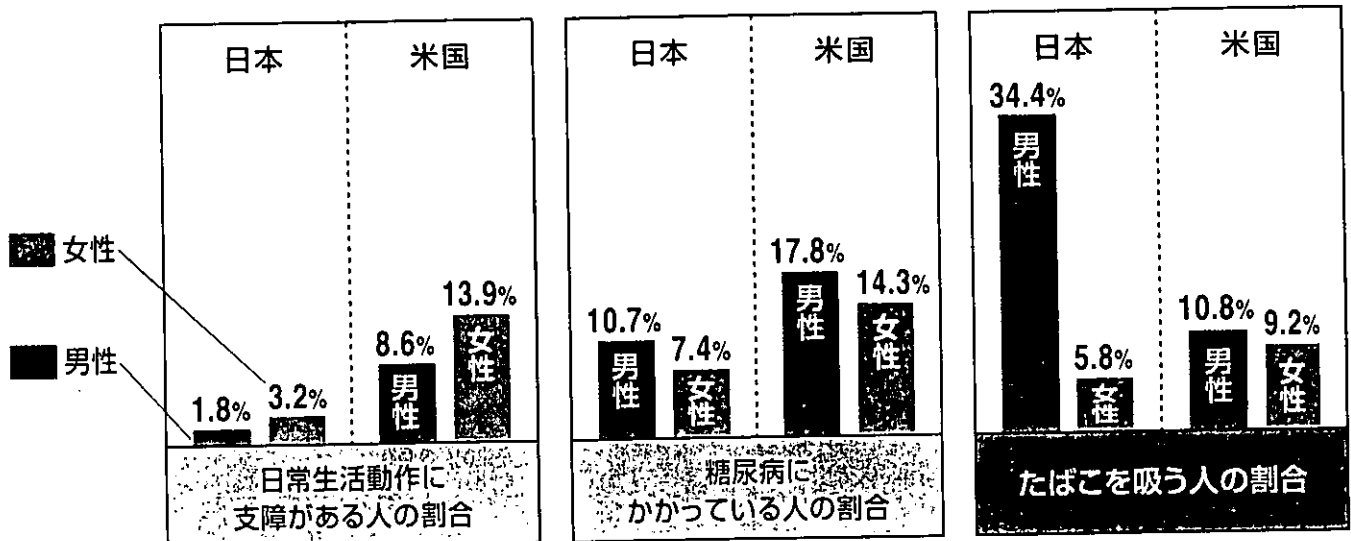
まず、健康や健康に影響を与える生活習慣についてみてみましょう〔図1〕。

日本の高齢者は米国の高齢者に比べて、日常生活動作(入浴、食事、外出など)に支障のある人の割合や、糖尿病と診断されている人の割合が低く、健康状態は良好といえます。その一方で、女性のほうが男性より日常生活動作に支障のある割合が高く、男性のほうが女性より糖尿病にかかっている割合が高いという男女差の傾向は共通してみられます。

健康に害を与えるといわれている喫煙習慣については、日米とも男性のほうが女性よりもたばこを吸う人の割合が高いことがわかります。米国の場合、この男女差はわずかなものですが、日本の場合、男性の喫煙率が女性の6倍もあります(男性の約35%に対し、女性は約6%)。日本の男性の喫煙率は米国の男性にくらべてもきわめて高いといえます。



〔図1〕健康状態と喫煙率



データ:

日常生活動作…(日)1996年調査

(米) National Long Term Care Survey (1994) in the 'Older Americans 2000: Key Indicators of Well-Being

糖尿病、喫煙…(日)1999年調査、(米) CDC National Health Interview Survey (2003)

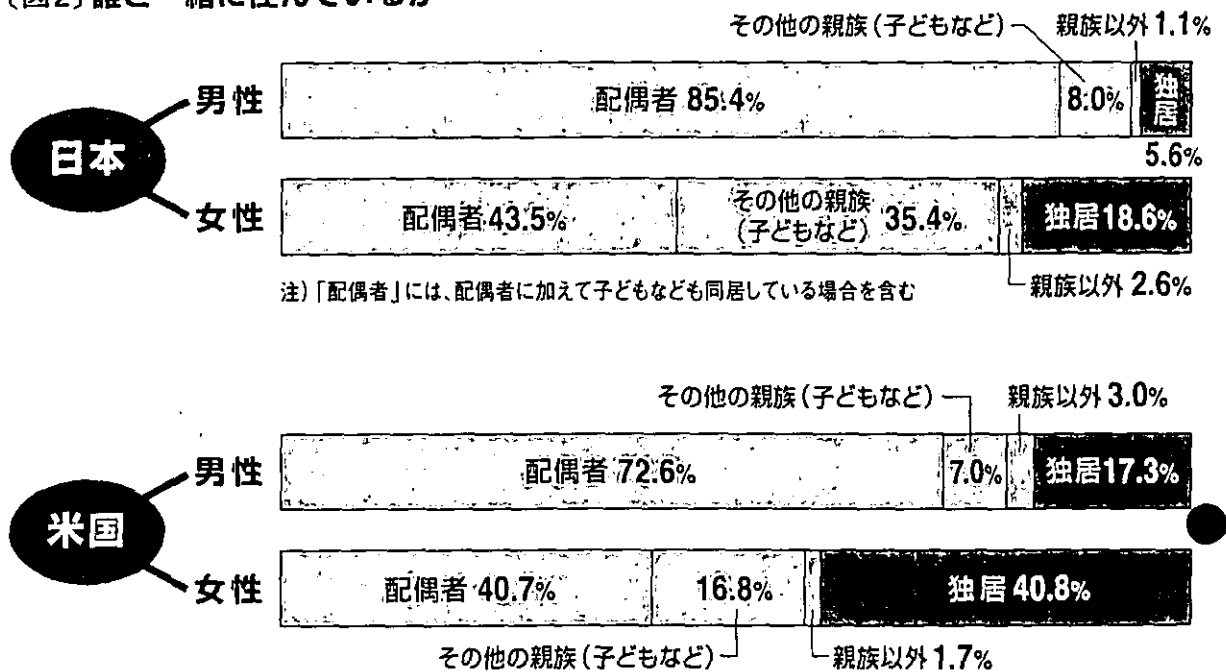
# 高齢者の日米比較

## 女性のひとりぐらしが多いが、その割合は米国の半分以下

〔図2〕は、高齢者が誰と同居しているかを表しています。日米とも、女性のほうが男性よりひとりぐらしが多くなっています。米国では、実に女性高齢者の40%以上がひとりぐらしです。さらに、同居の配偶者がいる割合に注目

すると、女性では50%に満たないのに対し、男性では70%以上にのぼります。女性は男性より長生きなので、配偶者と死別し、配偶者以外の親族(子どもなど)と住んだり、ひとりぐらしになる可能性が高いからでしょう。

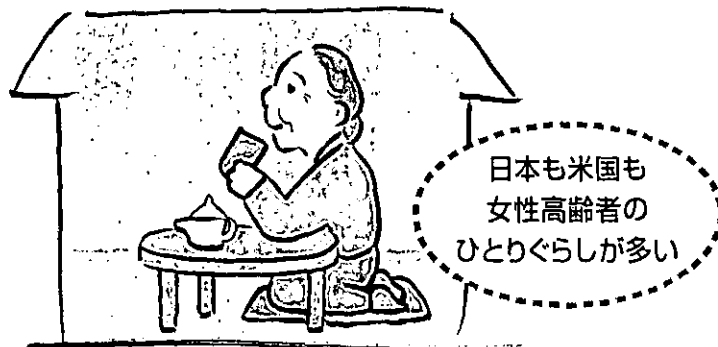
〔図2〕誰と一緒に住んでいるか



データ:

(日) 1999年調査

(米) March Current Population Survey (1998) in the Older Americans 2000: Key Indicators of Well-Being



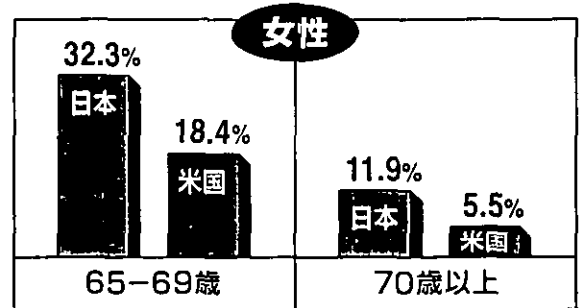
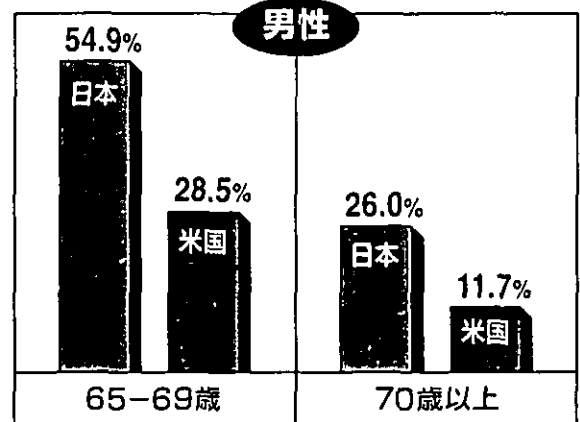


## 日本では高齢になっても働く人が多い

〔図3〕より、日本の高齢者は米国の高齢者に比べ、働いている割合が高いことがわかります（注：働いているかどうかの判断は回答者本人に任されていますので、パートや不特定の仕事も含まれます）。65-69歳の男性をみると、日本では50%以上が働いていますが、米国では30%未満にすぎません。日本では、70歳以上であっても、男性の25%以上、女性の11%以上は働いています。

日本の高齢者の就労率が高い理由としては、健康状態が比較的良いことや、この年齢層には自営業者が多いことなどがあげられています。また、労働に対する考え方の違いも大きいと考えられます。

〔図3〕働いている人の割合



データ:

(日) 1999年調査

(米) Current Population Survey (1999) in the Older Americans 2000: Key Indicators of Well-Being

### 3年後も 幸せであるために

お金があつたり、健康であつたりすることだけが幸せであるための条件ではありません。1999年から2002年の追跡調査の結果をみると、活発な社会参加や適度な運動をしている人ほど3年後の幸福感が高いことがわかりました。

具体的には、1999年に右記のような条件にあてはまる人は、1つもあてはまらない人に比べて、3年後の2002年に幸福と感じている割合が高い傾向にあります。また、1つより2つ、2つより3つと、あてはまる数が多い人のほうが、幸福と感じている割合がより高くなります。

3年後、幸せな生活を送れるように、今から生活リズムをかえてみませんか？

### 幸せな生活をおくるための条件

- 旅行、外食、趣味の活動をよくしている
- ボランティア活動をよくしている
- 友人や近所の人との交流が多い
- 軽い体操や散歩などの運動をしている
- 経済的に裕福である
- 身体に障害がなく、健康状態が良い

注) 1999年時点の幸福感等を同じであると仮定した場合の結果

## 高齢期の親子関係

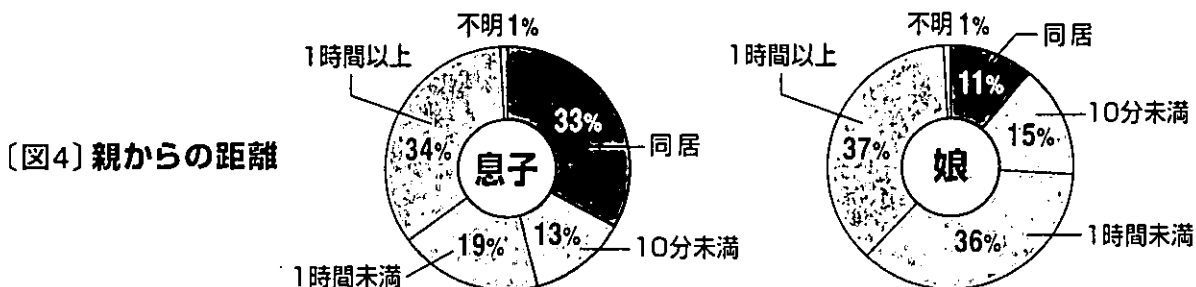
多くの親にとって、子どもは独立後も大切な家族の一員です。特に高齢期は、自分の健康の悪化や配偶者の死などをきっかけとして、子どもとの関係を見つめ直す時期でもあります。

(ここでは、2002年の調査時に73歳以上だった回答者とそのお子さんについて分析しました)

## 子どもはどこに住んでいるか

回答者の方には、平均して2.5人(子どもがいる人に限ると2.7人)のお子さんがいました。子どもの性別ごとにどこに住んでいるかをみると〔図4〕、息子のほうが娘よりも親と同居している割合が高いことがわかります。

息子の場合、半数近くは同居か“スープの冷めない”10分未満の距離に住んでいます。娘の場合は4人に1人にすぎません。



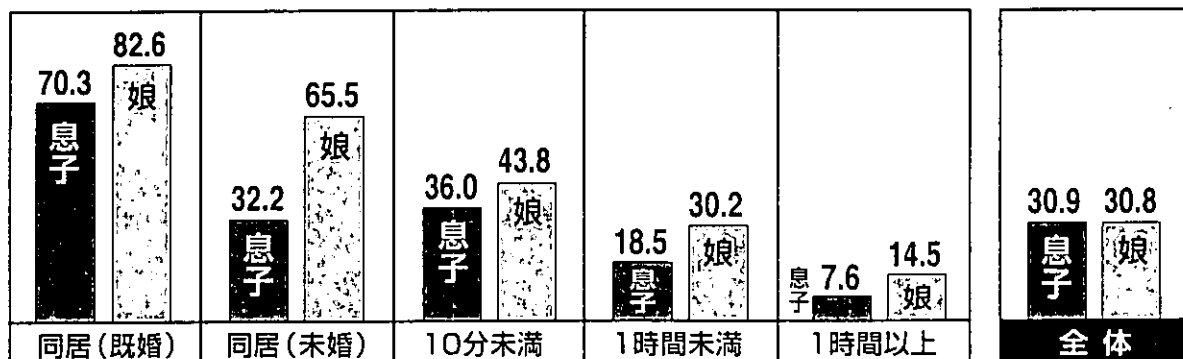
## 親はどの子を頼りにしているか

「寝たきりになったとき、自宅での介護を期待できる相手」を2人まで尋ねたところ、回答者の約6割が子どもや子どもの配偶者(主に息子の妻)を1人以上あげました。

具体的にどの子(子の配偶者を含む)を頼りにしているかをみると〔図5〕、子が未婚か既婚かでも違いますが、親の近くに住む子ほど将来の介護者として期待していました。

また、距離が同じくらいなら、息子夫婦より娘夫婦のほうを頼りにしていることもわかります。たとえば、「同居している既婚の子」という条件つきなら、息子夫婦の約7割に対し、娘夫婦の約8割が親から介護者として期待されていることとなります。ただ、現実には、同居している娘は息子より大幅に少ないので〔図4〕、全体としては息子に期待する人も娘と同じくらいいます。

〔図5〕 親が介護を期待している割合 (%)

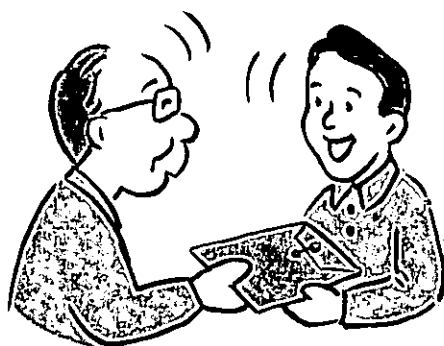


親からの距離別

# 親から子への援助—子どものほうも親を頼りにしている？

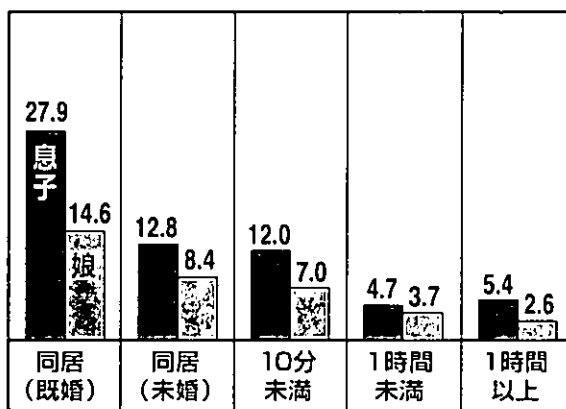
では、子どもが同じ家や近所に住むことは、親である高齢者の側だけに利点があるのでしょうか。〔図6〕は、子どもが学校卒業以降に、両親（回答者とその配偶者）から受けた援助を示しています。同居している既婚の子は、別居の子にくらべて、親から不動産を譲り受けたり（特に息子の場合）、孫の子守りや家事の手伝いなど金銭面以外の援助を受けたりしており（特に娘の場合）、親との同居は子どもにとっても利点があるといえそうです。

一方、100万円以上のお金や品物の提供については、どこに住んでいるかにかかわらず3割前後の子どもが経験しており、親の側の経済的余裕とも強く関連していました。同居している未婚の子にこのような金銭的援助を受けた人が少ないのは、まとまった額のお金は、結婚や住宅購入時の資金として提供されることが多いためと考えられます。



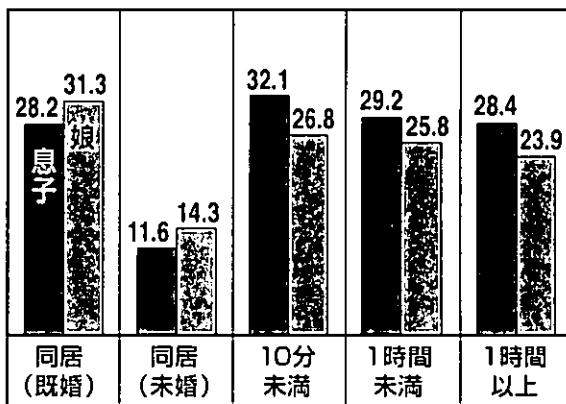
〔図6〕子どもが親から受けた援助  
(最終学校卒業以降)

## ① 不動産の譲渡(%)



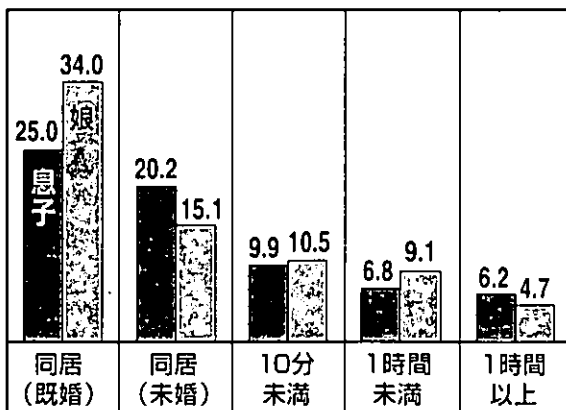
親からの距離別

## ② 100万円以上の金品(%)



親からの距離別

## ③ 1年以上にわたる金銭以外の援助(%) (子守り、家事など)



親からの距離別

注) 孫への援助も(その親である)子への援助に含めている。



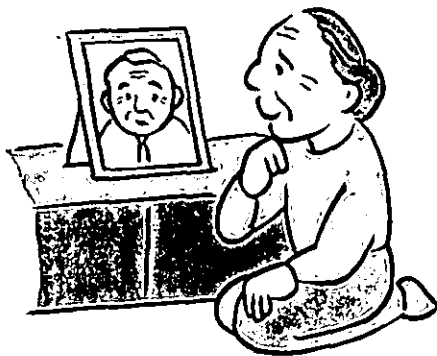
# 高齢女性の くらしむき

女性は男性にくらべて収入が少なくなりがちです。その原因をさぐるとともに、収入の少ない女性はどのように“やりくり”しているのかをみてみました。

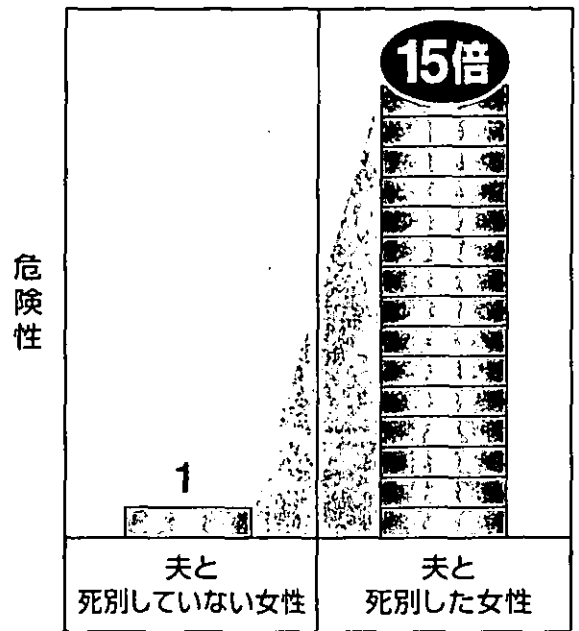
## 夫との死別によるくらしむきの変化

夫との死別により、女性は経済的に大きな影響を受けます。これは、1999年と2002年の間に夫と死別した人と、死別していない人を比較することで確認できます。

たとえば、夫との死別により、年収120万円未満になってしまう危険性は15倍高まります。〔図7〕。

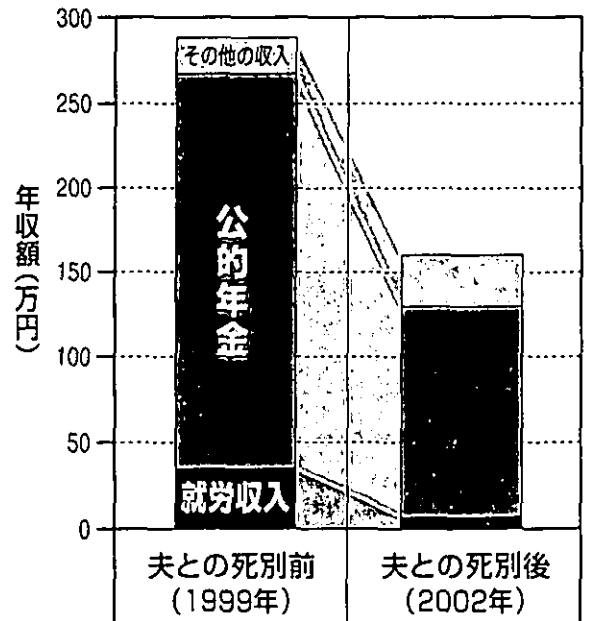


〔図7〕 夫との死別により年収120万円未満になる危険性の大きさ (1999年－2002年)



こうした所得の変化は、どのような収入が減ることによって起こるのでしょうか。夫との死別前後の所得を比較すると、(平均的にいって) 就労収入が大きく減少し、また公的年金が約半分近くに減少していることがわかります〔図8〕。

〔図8〕 夫と死別した女性の年収の平均的な変動

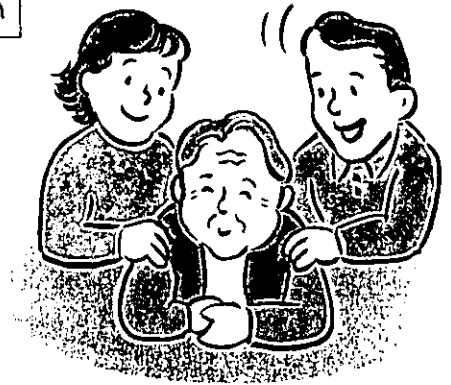
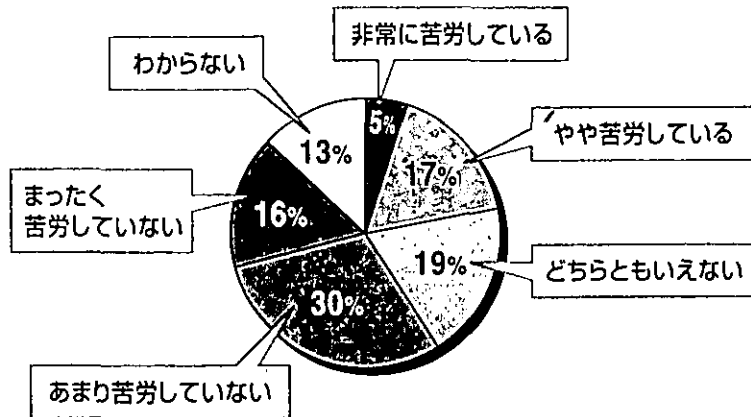


## 収入の少ない女性の生活のやりくり

ただし、年収が120万円未満になったからといって、すべての人が生活のやりくりに困るわけではありません。2002年の調査時点において、生活のやりくりに苦勞している人が約2割いる一方で、苦勞していない人も約半数います〔図9〕。

また、年収が120万円未満の女性の多くが、実際には、親族などから生活費の支援を受けており〔図10〕、こうした調査結果は、年金制度が成熟しつつある現在でも、依然として、私的な経済的支援が重要な役割を果たしていることを示しています。

〔図9〕 年収が120万円未満の女性の毎月のやりくり  
(2002年調査)



〔図10〕 生活費(衣食住に関する支出)を  
親族などに負担してもらっている女性の割合  
(年収別、2002年調査)

年収 120万円未満	62.1%
年収 120~300万円未満	36.7%
年収 300~500万円未満	20.3%
年収 500万円以上	13.5%

注) 支出の一部のみを負担してもらっている場合を含む

# 寝たきりや痴呆にならないために

寝たきりや痴呆にならないようにするには  
毎日の生活の中で  
どのようなことを心がけたらよいのでしょうか。

## 家族や地域への貢献が介護を防ぐ

今回の調査では、家事や就労、ちょっとした奉仕活動（たとえば道路や公園の掃除、友人や近所の人の手助け、地域の活動や趣味などの会の手伝い、など）をしている人では、寝たきりや痴呆になる可能性が少ないことがわかりました。

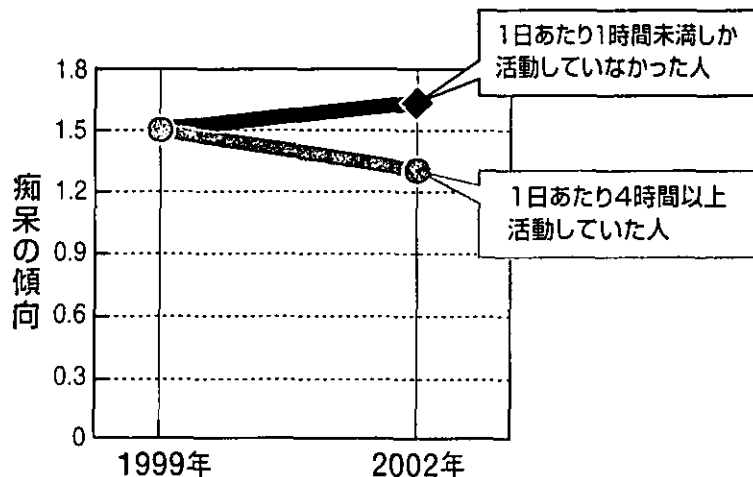
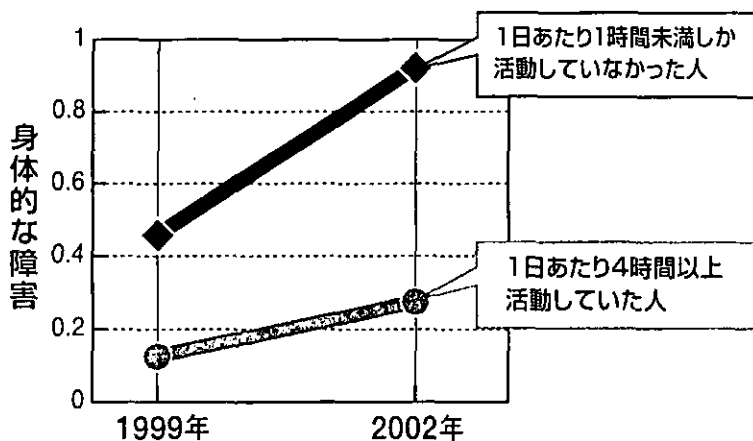
〔図11〕は、1999年の調査から2002年の調査の3年間に、身体的な障害と痴呆傾向がそれぞれどのように変化したかを示しています。これをみると、家事や就労、奉仕や

手伝いといった活動を合計して1日あたり1時間未満しかしていなかった人では、身体的な障害や痴呆傾向がだんだん重くなっていくのに対して、このような活動を1日あたり4時間以上していた人では、あまり悪化していないことがわかります。

特別なことをしなくてもかまいません。家庭や地域の中で自分にできることを見つけ、それをやるのが、寝たきりや痴呆を防ぐことにつながるといえます。

〔図11〕 1日あたりの活動時間別に見た「身体的な障害」と「痴呆傾向」の変化

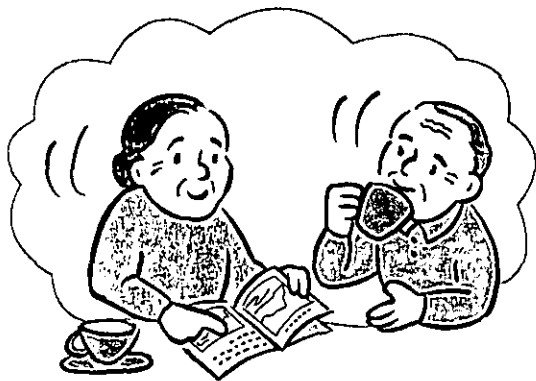
注) 1999年時点の健康状態や年齢等が同じであると仮定した場合の変化を示した。  
得点が高いほど障害や痴呆の傾向が強い。



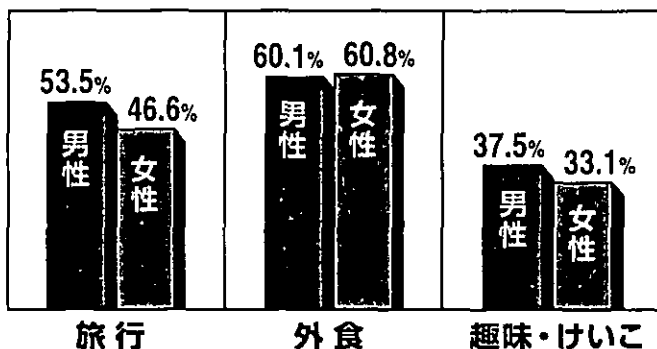
# 外に出かけてみませんか

みなさんは、日々の生活をどのようにお過ごしですか？  
体の具合が悪く外出できない場合もありますが、そうでない場合はなるべく外にでかけることをおすすめします。家の外に出かけ、人と触れ合ったり、さまざまな刺激を受けることは、前ページのように体にもよい影響をあたえるのです。(ノ)

旅行や外食、趣味・けいこことについての2002年の調査結果をみると(図12)、この1年間に旅行した人は男性が53%、女性が46%で、約半数の人がどこかに旅行しています。外食については、男女とも約60%の人が、趣味・けいこことなどの活動については男性の37%、女性の33%が「おこなった」と答えています。



〔図12〕活動をした人の割合(%)



つぎに、これらの活動をした人はいったいどれくらいのお金を使ったか、調査結果をみてみましょう(図13)。

旅行、外食、趣味・けいこことすべてにおいて、1ヵ月あたりの支出額は5千円未満と答えている人がもっとも多くなっています。特に、外食、趣味・けいこことの活動については、およそ半数の人が1ヵ月あたりの支出額は5千円未満と答えており、お金をかけずに工夫して外食や趣味・けいこことの活動を楽しんでいることがわかります。

近頃は、200円くらいでコーヒーを飲めるお店があります。趣味やけいこことの活動は、市町村や老人クラブが1ヵ月あたり数百円～3千円くらい、場合によっては無料で開催しているものもたくさんあります。外に出かけるのにちょうど良い気候になってきました。市町村役場、老人クラブで、どのような活動があるのか調べてみましょう。そして、「お金をかけずに」さまざまな活動に取り組んでみませんか。

〔図13〕

