

問 19. 日常の生活習慣についておうかがいします。

①あなたの一日の睡眠時間はどれくらいですか。(ひとつだけ○印)

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 1. 6時間未満   | 2. 6~7時間未満 | 3. 7~8時間未満 |
| 4. 8~9時間未満 | 5. 9時間以上   |            |

②朝食を毎日とりますか。(ひとつだけ○印)

- |            |          |         |
|------------|----------|---------|
| 1. ほぼ毎日食べる | 2. 時々食べる | 3. 食べない |
|------------|----------|---------|

③塩分を取り過ぎないようにしていますか。(ひとつだけ○印)

- |         |             |          |
|---------|-------------|----------|
| 1. している | 2. ときどきしている | 3. していない |
|---------|-------------|----------|

④現在お酒を飲みますか。(ひとつだけ○印)

- |       |        |                 |
|-------|--------|-----------------|
| 1. 飲む | 2. やめた | 3. 以前からほとんど飲まない |
|-------|--------|-----------------|

⑤タバコを吸っていますか。(ひとつだけ○印)

- |          |        |             |
|----------|--------|-------------|
| 1. 吸っている | 2. やめた | 3. 吸ったことはない |
|----------|--------|-------------|

⑥散歩や体操を定期的に行っていますか。(ひとつだけ○印)

- |         |             |          |
|---------|-------------|----------|
| 1. している | 2. ときどきしている | 3. していない |
|---------|-------------|----------|

⑦運動やスポーツを定期的に行っていますか。(ひとつだけ○印)

- |         |             |          |
|---------|-------------|----------|
| 1. している | 2. ときどきしている | 3. していない |
|---------|-------------|----------|

問 20. あなたの現在の気持ちについてうかがいます。あてはまる回答の番号に○印をつけてください。

1. あなたはまわりの人たちとうまくいっていると思いますか。

- |         |            |
|---------|------------|
| 1. そう思う | 2. そうは思わない |
|---------|------------|

2. あなたは人とのつきあいがいい方ですか。

- |         |         |
|---------|---------|
| 1. ない方だ | 2. ある方だ |
|---------|---------|

3. あなたには親しくしている人がいますか

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

4. あなたのことを本当によくわかっている人は誰もいないと思いますか。

- |           |          |
|-----------|----------|
| 1. いないと思う | 2. いると思う |
|-----------|----------|

5. あなたには何かやろうとした時、一緒にできる人がいますか。

- |       |        |
|-------|--------|
| 1. いる | 2. いない |
|-------|--------|

6. あなたはほかの人たちから孤立しているように思いますか。

1. そう思う                      2. そうは思わない

7. あなたのことを本当に理解してくれる人がいますか。

1. いる                              2. いない

8. あなたはひとりぼっちだと感じますか。

1. 感じる                          2. 感じない

9. あなたのまわりには心の通い合う人がいますか。

1. いる                              2. いない

10. あなたには話し相手がありますか。

1. いる                              2. いない

問 21. あなたには、同世代の人と比べて幸福だと思えますか。あてはまる番号をひとつ選んで○印をつけてください。

1. 幸せである                      2. やや幸せである                      3. 他の人と同じ  
4. あまり幸せではない                      5. 幸せではない

記入して下さったのはどなたですか。

1. 本人                      2. 代理人（続柄を教えてください。  ）

ご協力ありがとうございました。

ご記入後は、同封の封筒に入れご返送ください。

厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）  
分担研究報告書

高齢者の社会参加と健康的な生活習慣との関連に関する研究

分担研究者 芳賀 博 東北文化学園大学医療福祉学部教授

研究要旨

都市部のシルバー人材センター利用者及び老人クラブ会員 1877人を対象として、社会参加の類型化を行い、その実態を性・年齢・世帯構成別に明らかにするとともに、社会参加と健康習慣、主観的健康感および生活満足度との関連性を検討した。34項目の社会的活動の因子分析を行った結果、「親戚・友人との交流」「町内会・自治会の活動」「学習活動」「OB会・同窓会などの活動」「宗教的・政治的な活動」の5つに類型化された。社会参加活動得点は、概して男性より女性で高かった。「町内会・自治会の活動」「学習活動」では高齢者ほど、「OB会・同窓会などの活動」では若年者ほど高かった。また、「OB会・同窓会などの活動」は、「その他」の世帯（子・孫との同居）で高く、一方、「宗教的・政治的な活動」では「一人暮らし」世帯で最も高かった。

社会参加活動得点は、「宗教的・政治的な活動」を除く、4因子全てが男女とも健康習慣実施数と有意な正の相関を示した。また、これらの4つの社会参加活動は、健康度自己評価、生活満足度とも密接に関連していることが示された。この結果は、本研究の仮説を支持するものであり、社会参加が健康習慣の獲得や持続にとって重要な役割を担っているといえる。

A. 研究目的

高齢社会の進展に伴い、痴呆性老人や寝たきりへの対策に加えて、高齢者の活力や Productivity の促進が急務の課題となっている。平成 12 年度からスタートした高齢者保健福祉施策（ゴールドプラン 21）においても介護サービス基盤の整備とともに元気高齢者対策としての健康・生きがいがづくりを含む積極的な社会参加の推進が位置づけられることとなった。

一方、社会老年学の領域においては高齢

者の社会参加および社会活動が自立度の維持や健康寿命の延伸に影響を及ぼすことはしばしば指摘されてきた<sup>1) 2)</sup>。しかし、社会参加が高齢者の健康に影響を及ぼすことの原因についてはこれまで十分議論がなされてこなかったように思える。仮説として、高齢者の社会参加が、健康的な生活習慣（健康習慣と略）の獲得や継続に影響を及ぼし、結果として健康度や QOL の維持・増進に好影響をもたらしているのではないかと考えられる。昨年の報告では、予備サンプルを

用いてこの点について分析し、社会参加と健康習慣実施数との間には、有意な相関があることを報告した。

今年度は、さらにデータ数を増して、都市部における元気高齢者の社会参加の類型化を行い、その実態を性・年齢・世帯構成別に明らかにするとともに、社会参加が健康習慣の実施に及ぼす影響について検討した。さらに、今年度は、社会参加と主観的健康度及び生活満足度との関連性についての検討もおこなった。

## B. 研究方法

### 1. 調査の対象と方法

調査の対象は、足立区シルバー人材センターに登録している高齢者及び足立区内の2つの老人クラブ会員である。調査の方法は、足立区シルバー人材センターの各支部にて対象者に調査票を手渡しで配付し、記入してもらった後、地区学習センターまで対象者本人に調査票を持参してもらう方法によった。また、老人クラブの会員に対しては、調査票を老人館や住区センターの利用者に直接手渡すか、世話役を通じて配付する方法によった。調査票の回収方法については、シルバー人材センターの場合と同様の方法によった。なお、調査票を直接持参できない対象者には、郵便で返送してもらうことにした。配付した調査票数は、シルバー人材センターが3,113部、老人クラブが244部の計3,357部であった。調査票の配付、回収は、平成14年12月～平成15年2月の間に行われた。回収数は、1,924(52.3%)であった。

### 2. 調査項目と分析方法

本研究では、これらの回収票の内、性別

または年齢が未記入であった25人、年齢が60歳未満であった22人を除く1,877人について検討した。

健康習慣については、Breslowら<sup>3)</sup>の健康習慣を一部改変した6項目：①睡眠<7～8時間>、②朝食<ほぼ毎日食べる>、③塩分摂取<とり過ぎに注意する>、④タバコ<すわない・やめた>、⑤散歩・体操<している>、⑥運動・スポーツ<している>を用いて評価した。社会参加については、「家庭外での対人関係をとまなう活動」34項目について、「1. いつもしている」「2. ときどきしている」「3. あまりしていない」「4. まったくしていない」の4件法で回答を求めた。ただし、分析は、「いつもしている」「ときどきしている」を「1=している」、「あまりしていない」「まったくしていない」を「0=していない」と再コードした後に行った。社会参加活動の分析に当たり、まず因子分析による社会参加の類型化を試みた。因子分析は、主要な因子に対する因子負荷が低かった項目を除外しながら繰り返し行なわれた。最終的に5因子、23項目が抽出された。その後、抽出された因子ごとに社会参加活動得点を求め健康習慣実施数及び健康度自己評価、生活満足度との関連性を分析した。社会参加活動得点は、「している」場合に1点を与え、その合計得点で評価した。

関連性の検討は、年齢と手段的自立(IADL)をコントロールした偏相関で行った。IADLは、「バス・自転車での外出」「日用品の買い物」「食事の支度」「金銭の管理」の4項目を取り上げ、「できる」と回答した場合、1点を与えその合計点で表した。

### 3. 倫理面への配慮

調査への協力要請にあたり、調査の趣旨を説明するとともに、得られたデータは研究目的以外には使用しない旨の説明を文書にて行い、調査票への記入をお願いした。

## C. 研究結果

### 1. 対象の基本属性

表1は、対象の性・年齢・世帯構成を示す。分析対象者1,877人のうち男性は1,246人(66.4%)、女性は631人(33.6%)であった。年齢構成は、60～69歳918人(48.9%)、70～79歳854人(45.5%)、80歳以上105人(5.6%)であった。また、世帯構成は、「一人暮らし」と「老人夫婦世帯」を合わせると高齢者だけの世帯は、全体の53.2%であった。

### 2. 社会参加活動の類型化

表2は、34項目の社会的活動に基づいて因子分析を繰り返し行い、最終的に選択された項目とその因子負荷量を示す。5つの因子、23項目が選択され、累積寄与率は、46.5%であった。第I因子は「親戚・友人との交流」、第II因子は、「町内会・自治会の活動」、第III因子は、「学習活動」、第IV因子は、「OB会・同窓会などの活動」、第V因子は、「宗教的・政治的な活動」と解釈された。なお、除外された項目は、近所づきあい、外国旅行、スポーツや運動、レクリエーション活動、趣味の会など仲間うちの活動、特技や経験を他人に伝える活動、シルバー人材センターなどの活動、市民運動などの団体への参加、インターネット上のサークル、各種協議会などの委員、研修会や講座などの講師の11項目であった。次に、5つの因子に因子負荷量の高い項目、すなわち各因子を構成する代表的な項目の

合計得点を求め、その因子を表す得点とした。表2の上から8項目が第I因子、次の5項目が第II因子、その次の3項目が第III因子、次の5項目が第IV因子、最後の2項目が第V因子を構成する項目群である。

### 3. 基本属性別にみた社会参加活動得点

表3に因子ごとの社会参加活動得点の平均と標準偏差を示す。「IV. OB会・同窓会などの活動」を除き、社会参加活動得点はいずれも男性より女性にその得点が高く、「I. 親戚・友人との交流」、「II. 町内会・自治会の活動」、「III. 学習活動」では有意であった。さらに、年齢別にみると、「II. 町内会・自治会の活動」、「III. 学習活動」では、高齢者ほどその得点は高く、逆に「IV. OB会・同窓会などの活動」では、若年者ほどその活動が活発であった。これを世帯構成別にみると、「IV. OB会・同窓会などの活動」は、高齢者のみの世帯以外の「その他」の世帯で有意に高く、一方、「V. 宗教的・政治的活動」では「一人暮らし」世帯で最も高かった。

### 4. 健康習慣、健康度自己評価、生活満足度の実態

表4は、健康習慣の実施割合を性別に示す。6項目の健康習慣のうち朝食を「ほぼ毎日食べる」と回答したものは男女とも90%以上と最も多く、運動・スポーツは低い実施率にとどまっていた。男女差に着目すると睡眠(7～8時間)では女性の30.1%に対し、男性の実施率(48.8%)が有意に高かった。一方、塩分の摂取(とり過ぎに注意)では、男性の51.1%に対し女性の60.1%、タバコ(すわない・やめた)では、男性の60.8%に対し女性の91.0%とそれぞれ女性で有意に高かった。健康習慣の実施

数の平均値でみると、男性の実施数は 3.09、女性のそれは 3.31 と女性に有意に高かった (表 5)。

表 6 に主観的 QOL の指標としての健康度自己評価および生活満足度の分布を示す。健康度自己評価が「非常に健康」と「まあ健康な方」を合わせた、いわゆる健康だと思っている者の割合は、男性 (78.5%) より女性 (81.6%) に高かったが、この差は有意ではなかった。また、生活満足度では、「非常に満足」と「まあ満足」を合わせると、男性 (64.1%) より女性 (70.1%) に満足度が高く、この差は有意であった。

#### 5. 社会参加と健康習慣、健康度自己評価、生活満足度との関連

表 7 は、社会参加活動得点と健康習慣実施数、健康度自己評価及び生活満足度との偏相関を示す。第 V 因子を除く、社会参加活動の第 I ~ IV 因子のそれぞれと健康習慣実施数とは有意な正の相関が認められた。また、第 I ~ IV 因子の社会参加活動が、健康度自己評価や生活満足度との間にも正の有意な関連にあることが示された。これらの結果は、男女とも同様であった。

#### D. 考察

本研究の対象は、シルバー人材センター利用者や老人クラブ会員であり、その性・年齢構成は全国の高齢者一般<sup>4)</sup>と比べると偏りが見られる。男女比は、本研究の 66 : 34 に対し、全国のそれは、44 : 56 であり、年齢構成でみると本研究の 60 代、70 代、80 代はそれぞれ、48.9%、45.5%、5.6% であったのに対し、全国は、48.7%、34.3%、16.9% であった。つまり、本研究の対象は、一般の高齢者集団に比べて、男性が多いこ

と、また、70 歳代が多く、80 歳以上の割合が少ないことが特徴である。

社会参加の定義や分類は多様であるが<sup>5)</sup>、本研究班では、社会参加を「家庭外での対人関係をともなう活動」と定義し、34 の調査項目を設定した。今回の分析では、これらの項目を用いた因子分析により社会参加の類型化を行った結果、5 つの主要な因子が抽出された。第 I 因子は親戚・友人との交流、第 II 因子は町内会・自治会の活動、第 III 因子は学習活動、第 IV 因子は OB 会・同窓会などの活動、第 V 因子は宗教的・政治的活動と解釈された。因子毎に求めた社会活動得点の男女差は、「親戚・友人との交流」「町内会・自治会の活動」「学習活動」の 3 類型において男性より女性で有意に高かった。橋本ら<sup>5)</sup>の一般高齢者を対象とした研究や世田谷区の老人クラブの会員を対象とした研究<sup>6)</sup>では、これらの社会活動は概して男性に活発であったが、本研究では、対象の特殊性からか逆の結果であった。また、社会参加活動は、概して 80 歳以上で活発になる傾向にあったが、「OB 会・同窓会などの活動」は、60~69 歳の若年群で活発であった。さらに、世帯構成別にみると、第 I、II、III、V の社会参加類型では、「一人暮らし」の者で活動が活発な傾向を示すが、「OB 会・同窓会などの活動」では、老人夫婦のみ世帯以外の世帯、すなわち子・孫との同居世帯で有意に活発であり、特徴的であった。これらのことは、「OB 会・同窓会などの活動」促進要因がその他の社会参加と異なることを示唆している。

本研究では、都市部の比較的高齢者の高い高齢者を対象としているが、6 項目の健康習慣 (睡眠、朝食、塩分、タバコ、散歩・

体操、運動・スポーツ)の実施数は、男性より女性で高かった。健康的な生活習慣の実施が、男性より女性において積極的であることはこれまでの他の地域においても共通に認められている<sup>7, 8)</sup>。また、本研究においては、健康度自己評価の「健康と思う」割合や生活満足度の「満足」と思う割合は、男性より女性に有意に高かったが、この傾向はこれまでの先行研究とは逆の結果であった<sup>9)</sup>。本研究対象がシルバー人材センターなどへの参加者であることを考えると、シルバー人材センターへ参加するような女性は特に元気であったり、意欲が高い等の特性を本来持ち合わせているためとも推察される。

社会参加活動得点と健康習慣実施数との相関を求めたところ、抽出された5因子のうち、「親戚・友人との交流」「町内会・自治会の活動」「学習活動」「OB会・同窓会などの活動」が活発な人ほど、健康習慣の実施数も多いことが示された。この結果は、本研究の仮説を支持するものであり、健康習慣の獲得や持続にとって社会参加が重要な役割を担っているといえる。同時に本研究では、これらの社会参加が、健康度自己評価や生活満足度とも密接に関連することも示され、これまでの先行研究の成果を支持するものであった<sup>1, 2, 10)</sup>。本研究での結果は、シルバー人材センターへ参加するような社会参加に意欲的な集団においてさえも、なお社会参加の程度が健康度や満足度に関連することを示したものであり、特筆すべきことであろうと思われる。

#### E. 結論

都市部のシルバー人材センター利用者及

び老人クラブ会員を対象として社会参加の類型化を行い、その実態を性・年齢・世帯構成別に明らかにするとともに、社会参加と健康習慣、主観的健康感および生活満足度との関連性を検討した。

34項目の社会的活動の因子分析に基づいて社会参加の類型化を行った。その結果、「親戚・友人との交流」「町内会・自治会の活動」「学習活動」「OB会・同窓会などの活動」「宗教的・政治的な活動」の5つに類型化された。社会参加活動得点は、「OB会・同窓会などの活動」を除き、男性より女性で得点が高かった。「町内会・自治会の活動」「学習活動」では高齢者ほど得点が高く、「OB会・同窓会などの活動」では若年者で活発であった。また、「OB会・同窓会などの活動」は、「その他」の世帯(子・孫との同居)で高く、一方、「宗教的・政治的な活動」では「一人暮らし」世帯で最も高かった。

社会参加活動得点は、「宗教的・政治的な活動」を除いて、4因子全てが男女とも健康習慣実施数と有意な正の相関を示した。また、これらの4つの社会参加は、健康度自己評価、生活満足度とも密接に関連していることが示された。

#### F. 健康危険情報

特になし

#### G. 研究発表

特になし

#### H. 知的財産権の出願・登録状況

特になし

文献

- 1) 芳賀 博 他：地域老人の日常生活動作能力に関する追跡的研究、民族衛生、54：217-233、1988.
- 2) 安田誠史 他：在宅高齢者の日常生活動作能力の低下に関連する生活様式、日本公衛誌、36：675-681、1989.
- 3) Breslow L, Enstrom JE: Persistence of health habits and their relationship to mortality, Preventive Medicine, 9: 469-483, 1980.
- 4) 国民衛生の動向、厚生統計協会、50(9)、2003.
- 5) 橋本修二 他：高齢者における社会活動状況の指標の開発、日本公衛誌、44、760-768、1997.
- 6) 長寿社会開発センター、都市高齢者の日常生活と社会参加－世田谷区高齢者の実態報告調査－、1995.
- 7) 芳賀 博：高齢者の心身の健康に及ぼすライフスタイルの影響、研究業績年報－高齢者の医学医療に関する研究－、笹川医学医療研究財団、12(1)、117-121、1996.
- 8) 芳賀 博 他：在宅老人のライフスタイルと生活の質に関する研究、老年社会科学、16(1)、52-58、1994.
- 9) 高齢者の総合的生活機能把握に関する研究報告書、厚生省統計情報部、48-49、1990.
- 10) 芳賀 博：高齢者の健康と社会的交流、

高齢者の病気と生活支援－痴呆・高脂血症・神経系難病－、医歯薬出版、79-88、2001.

研究協力者：

島貫秀樹（東北文化学園大学医療福祉学部）



表1 対象の性・年齢・世帯構成

	男	女	計
年齢			
60-69歳	534 ( 42.9 )	384 ( 60.9 )	918 ( 48.9 )
70-79歳	646 ( 51.8 )	208 ( 33.0 )	854 ( 45.5 )
80歳以上	66 ( 5.3 )	39 ( 6.2 )	105 ( 5.6 )
計	1246 ( 100.0 )	631 ( 100.0 )	1877 ( 100.0 )
世帯構成			
1人暮らし	74 ( 6.0 )	142 ( 22.7 )	216 ( 11.6 )
老人夫婦のみ	584 ( 47.1 )	191 ( 30.6 )	775 ( 41.6 )
その他	581 ( 46.9 )	292 ( 46.7 )	873 ( 46.8 )
計	1239 ( 100.0 )	625 ( 100.0 )	1864 ( 100.0 )

表2 高齢者の社会参加の因子構造(ヴァリマックス回転後の因子負荷量)

社会活動	I	II	III	IV	V
近くの親戚を訪問する	.643				
遠くの親戚を訪問する	.637				
遠くの友人を訪問する	.627				
デパートなどでの買い物	.611				
近くの友人を訪問する	.599				
お参りや参拝に行く	.493				
国内旅行	.480				
生活用品などの買い物	.453				
町内会や自治会の活動		.849			
町内会や自治会役員の活動		.817			
地域行事への参加		.707			
老人会の活動		.526			
社会奉仕		.464			
高齢者学級などの活動			.759		
カルチャーセンターなどの学習活動			.747		
市民講座などへの参加			.540		
会社OB会への参加				.627	
PTAのOB会への参加				.605	
授業参観				.510	
学校の同窓会				.507	
学校学習の支援				.490	
宗教団体の活動					.769
政治団体への参加					.695
因子寄与(%)	20.1	8.5	7.1	5.7	5.1

因子負荷量は、0.4以上を記載

表3 社会参加活動得点の平均、標準偏差

	I. 親戚・友人 との交流	II. 町内会・自 治会の活動	III. 学習活動	IV. OB会・同窓 会などの活動	V. 宗教的・政 治的活動
<b>性</b>					
男	4.62 ± 2.20 **	1.61 ± 1.71 **	0.34 ± 0.66 **	0.75 ± 0.96	0.31 ± 0.59
女	5.51 ± 2.00	1.91 ± 1.62	0.49 ± 0.81	0.69 ± 0.92	0.34 ± 0.58
<b>年齢</b>					
60-69歳	4.96 ± 2.18	1.63 ± 1.61 **	0.35 ± 0.67 **	0.81 ± 0.97 **	0.29 ± 0.55
70-79歳	4.86 ± 2.15	1.81 ± 1.75	0.41 ± 0.74	0.70 ± 0.94	0.34 ± 0.62
80歳以上	5.08 ± 2.53	1.96 ± 1.83	0.63 ± 0.92	0.29 ± 0.63	0.30 ± 0.66
<b>世帯構成</b>					
1人暮らし	5.14 ± 2.19	1.75 ± 1.65	0.46 ± 0.86	0.57 ± 0.79 **	0.41 ± 0.66 **
老人夫婦のみ	4.87 ± 2.15	1.72 ± 1.66	0.37 ± 0.69	0.72 ± 0.93	0.27 ± 0.55
その他	4.93 ± 2.21	1.74 ± 1.72	0.40 ± 0.71	0.78 ± 0.99	0.34 ± 0.61

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

表4 健康習慣の実施割合(%)

	男	女	
睡眠(7~8時間)	48.8	30.1	**
朝食(ほぼ毎日食べる)	92.9	92.8	n.s.
塩分摂取(とり過ぎに注意)	51.1	60.1	**
タバコ(すわない・やめた)	60.8	91.0	**
散歩・体操(している)	38.5	36.6	n.s.
運動・スポーツ(している)	17.6	20.6	n.s.

\*\* p<0.01

表5 健康習慣の実施数の平均、標準偏差

	平均	標準偏差	
<b>性</b>			
男	3.09	1.29	**
女	3.31	1.18	

\*\* p<0.01

表6 健康度自己評価、生活満足度の分布(%)

	男	女	
<b>健康度自己評価</b>			
4. 非常に健康だと思う	9.2	7.8	n.s.
3. まあ健康な方だと思う	69.3	73.8	
2. あまり健康ではない	17.1	14.6	
1. 健康ではない	4.4	3.8	
計	100.0	100.0	
<b>生活満足度</b>			
4. 非常に満足している	6.3	6.2	*
3. まあ満足している	57.8	63.9	
2. あまり満足していない	26.4	20.2	
1. 満足していない	9.5	9.7	
計	100.0	100.0	

\* p<0.05

表7 社会参加活動得点と健康習慣実施数、健康度自己評価、生活満足度の偏相関

	健康習慣実施数		健康度自己評価		生活満足度	
	男	女	男	女	男	女
I. 親戚・友人との交流	0.18 **	0.18 **	0.20 **	0.24 **	0.25 **	0.23 **
II. 町内会・自治会活動	0.08 **	0.15 **	0.14 **	0.13 **	0.14 **	0.22 **
III. 学習活動	0.15 **	0.19 **	0.12 **	0.16 **	0.08 **	0.21 **
IV. OB会・同窓会活動	0.16 **	0.15 **	0.10 **	0.18 **	0.16 **	0.20 **
V. 宗教的・政治的活動	0.01	0.02	0.10 **	0.07	0.06	0.01

\*\* p<0.01 年齢、IADLをコントロール

## 高齢者の社会参加と QOL の関係

分担研究者 高田和子（独立行政法人国立健康・栄養研究所 主任研究員）

本年度は、昨年度実施した高齢者に対する調査をもとに、社会参加の状況と QOL の関連を、活動の種類と影響する QOL の下位尺度に注目して検討することを目的とした。

QOL は、太田らが作成した質問を用い、下位尺度 6 項目（生活活動力、健康満足感、人的サポート満足感、経済的ゆとり満足感、精神的健康、精神的活力）のそれぞれの得点を種々の活動への参加の有無、参加の頻度ごとに比較した。

その結果、様々な社会活動への参加の多くは、活動への参加頻度が増すことで、QOL の各下位尺度を高くしていたが、その関係は性・年齢により異なっていた。男性の 70 歳以上では活動の種類を問わず活動への参加が QOL を高くしていたが、女性では男性に比べ活動への参加と QOL の関係が小さかった。また、活動内容によって、どの QOL の下位尺度との関連が強いかも異なっていた。

本年度の結果からは、まだ QOL が高いことと活動への参加状況の因果関係が不明確であるが、縦断研究の結果とあわせて検討していくことにより、社会活動を QOL との関連から分類し、高齢者の QOL の維持・向上に役立つ活動の場の提供が可能と考えられる。

### A 研究目的

高齢者の QOL には様々な要因が関係するが、社会参加の状況も QOL に大きく影響すると思われる。社会参加の状況と QOL の関連が明らかになれば、高齢者の QOL の維持・向上のために、望ましい社会参加活動を提供することも可能となる。昨年度は調査対象者のうち早期に回答が回収された者のみを対象に社会参加の状況と QOL について検討した。本年度は全対象者についての回答をもとに、社会参加の状況と QOL の関連を、活動の種類と影響する QOL の下位尺度に注目して検討する。

### B 研究方法

昨年度、本研究班で足立区シルバー人材センターに登録している高齢者及び足立区内の 2 つの老人クラブの会員を

対象に実施した調査で回収された 1,924 の回答（回収率 52.3%）について解析を行った。年齢または性別が不明な者（25 名）、QOL の質問に未回答の項目がある者（220 名）、年齢が 60 歳未満の者（21 名）を除く 1,658 名を解析対象とした。QOL は、太田ら<sup>1)</sup>が作成した質問を用い、下位尺度 6 項目（生活活動力、健康満足感、人的サポート満足感、経済的ゆとり満足感、精神的健康、精神的活力）のそれぞれの得点で評価した。また、QOL 得点は年齢や性により差がみられることが指摘されている<sup>2)</sup>ので、各群の人数がほぼ同じになるように対象者を 60~69 歳と 70 歳以上の 2 群に分けて性別に比較した。各社会参加の参加状況は、「あまりしない」、「まったくしない」、「時々する」、「いつもする」の 4 つの選択枝により回答しているが、1 つの選択枝の回答率が 10% 未満あるいは 50% 以上に偏っている場合は、2 群に分けて QOL 得点の比較をした。それ以外

の項目では4群間での比較をした。2群間のQOL得点の比較はT-testにより、4群間でのQOL得点の比較はone-way analysis of varianceにより行った。すべての解析にはSPSS ver11.0Jを使用した。

#### (倫理面への配慮)

研究班で得られたデータの解析に際し、ID番号と回答のみからなるデータベースを使用し、対象者の氏名、住所等の個人情報は一切扱わなかった。

### C 研究結果

男女別・年齢別の社会参加の頻度ごとにQOLの6つの下位尺度の得点を表1～4に示した。多くの項目で、参加頻度が高いほど、各QOL得点が高い傾向にあった。参加頻度によるQOL得点に有意差があったが、頻度が増すと得点が高くなるはならなかった項目は以下のとおりであった。

・男性60～69歳：地域行事への参加での健康満足感と経済的ゆとり満足感

・シルバー人材センターの経済的ゆとり満足感

・男性70歳以上：自治会活動の健康満足感

・女性60～69歳：自治会活動の経済的ゆとり満足感

・女性70歳以上：生活・食料品の買物の経済的ゆとり満足感

活動への参加頻度が増すとQOL得点が増す場合の有意差の有無を表5にまとめた。アスタリスクのある項目が、活動への参加頻度が増すと有意に、そのQOLの得点が増していることを示している。活動に参加することによるQOL向上は女性より男性で、60～69歳より70歳以上で多く見られた。性別・年齢に関わらず各QOL得点の各下位尺度を高くしている活動は、「遠くの友人の訪問」、「スポーツ」、「レクリエーション」、「趣味仲間との活動」、「カルチャーセンターへの参加」であった。また、「デパートでの買物」、「国内旅行」は70歳以上の女性を除く各群で、「近くの友

人の訪問」、「ボランティア活動」、「高齢者大学への参加」、「PTAのOB会の参加」、「会社のOB会の参加」は60～69歳の女性を除く各群でのQOLを高めていた。「市民講座への参加」は男性の60～69歳を除く各群のQOLを高くしていた。男性でのQOLを高くしていた活動は、「近所づきあい」、「近くの親戚の訪問」、「外国旅行」、「特技・経験を伝える活動」、「ネット上のサークル活動」であった。「遠くの親戚の訪問」は男女とも60～69歳でのQOLを高くしていた。今回の34項目の活動の中でQOLとの関連の低い項目は、「生活・食料品の買物」、「宗教団体活動」、「講座等の講師」であった。

QOLの下位尺度ごとにみると、活動頻度とQOL下位尺度の関係は精神的活力で最も強く、ついで人的サポート満足感であった。逆に生活活動力、健康満足感、精神的健康は活動頻度との関係が小さかった。

### D 考察

様々な社会活動への参加は、活動内容によって高く維持できるQOLの下位尺度や、QOLが向上しうる対象(性・年齢)が異なっていた。男性の70歳以上では活動の種類を問わず活動への参加がQOLを高くしていたが、女性では男性に比べ活動への参加とQOLの関係が小さかった。友人の訪問、国内旅行・スポーツ・レクリエーション活動、趣味仲間・カルチャーセンター・市民講座・市民活動・ボランティア・OB会・高齢者大学などは性・年齢を問わずQOLを高くすることに貢献している傾向があったが、これらは知人・友人との交流や興味・知的好奇心などを満足させやすい活動と思われる。一方で、自治会活動、自治会役員、老人会、シルバー人材センター、政治団体、協議会等の委員、講座の講師は男性の70歳以上でのみQOLの各下位尺度を高くしており、これらの対象にとって何らかの肩書きや役割があることがQOLを高くすることに関連していると予測される。また、「近所づきあい」、「近くの親戚の訪問」、「外国旅

行」、「特技・経験を伝える仕事」、「ネット上のサークル活動」は男性でのみ QOL を高くする傾向にあった。これらの活動は「外国旅行」や「ネット上のサークル活動」のように男女での参加頻度に差がみられる場合もあるが、それ以外はその活動への男女での参加意義に差があると考えられる。

QOL の下位尺度をみてみると、精神的に positive な面に関連する精神的活力は多くの活動で QOL が高くなっていた。このことは、活動の種類を問わず、そのような場に出ること、あるいは出ることが可能なことが positive な気持ちの維持に関連していると考えられる。その一方で、「生活・食料品の買物」、「講座等の講師」は精神的活力への影響が少なかったが、前者は日常的な活動でありすぎることによると考えられる。生活活動力は女性の 70 歳以上で参加頻度の高い傾向が多かったが、これは活動力の高い者が各活動への参加が多いためと思われる。健康満足感は多くの活動で活動頻度が高いと高くなっていたが、「外国旅行」、「老人会の活動」、「シルバー人材センターの活動」、「政治団体への参加」、「宗教活動」、「協議会等の委員」、「講座の講師」では差がなかった。また、人的サポートは「生活・食料品の買物」、「神社・仏閣・教会へ行く」、「特技・実技を伝える」、「シルバー人材センターでの活動」、「ネット上のサークル」、「宗教団体活動」、「授業参観」、「講座等の講師」で活動頻度による差が小さいが、これらの活動の多くは人的交流の少ないものと推測された。

社会活動による QOL の向上は活動の種類によって、影響を与える QOL の下位尺度が異なり、また性や年齢によっても QOL の維持・向上への影響が異なることが推測された。しかしながら、今回は断面的な調査であるために、ある QOL の下位尺度が高いような特性を持つ人がその活動に参加する傾向にあるのか、その活動に参加することで、その QOL の下位尺度を高く維持できるのかといった因果関係が不明である。今後の縦断研究の結果とあわせて検討していくこ

とにより、社会活動を QOL との関連から分類することで、高齢者の QOL の維持・向上に役立つ活動の場の提供が可能と考えられる。また、QOL の下位尺度の詳細な検討からは、ある活動の特徴を検討でき、活動のあり方を変えていくことで、QOL の多くの面の維持・向上に役立つようにしていくことが可能と考える。

## E 結論

活動の多くは、活動への参加頻度が増すことで、QOL の各下位尺度を高くしていたが、その関係は性・年齢により異なっていた。また、活動の種類によって、生活活動力、健康満足感、人的サポート満足感、経済的ゆとり満足感、精神的健康、精神的活力のどの QOL の下位尺度との関連が強いのかも異なっていた。

## F 健康危機情報

特になし

## G 研究発表

### 1. 論文発表

- 1) Zhang J, Ishikawa-Takata K et al. Is a Type A behavior pattern associated with falling among the community-dwelling elderly? Arch Gerontol Geriatr 2004; 38: 145-152.

### 2. 学会発表

- 1) 渡辺訓子、赤堀摩弥他. 静岡県高齢者生活実態縦断調査結果. 公衆衛生学会(京都) 2003.10.23.
- 2) 久保田晃生、赤堀摩弥他. 高齢者の身体活動状況と QOL との関連. 第 25 回日本健康増進学会(兵庫) 2003.10.30.

## H 知的財産権の出願・登録状況

なし

## I 引用文献

- 1) 太田壽城、芳賀博、長田久雄、他：  
地域高齢者のための QOL 質問表の

開発と評価。日本公衛誌、48 (4) :  
258 - 266、2001.

表1 各活動頻度別にみた QOL 下位尺度の得点 (男性 60~69 歳)

	n	生活活動力	健康満足感	人的サポート満足感	経済的ゆとり満足感	精神的健康	精神的活力
近所づきあい	あまり+まったくしない	137 4.7 ± 0.8 *	2.3 ± 1.0	2.4 ± 0.8 **	0.8 ± 0.9 *	1.2 ± 1.0 **	1.6 ± 1.1 **
	時々+いつもする	336 4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.9	2.8 ± 0.5	1.0 ± 0.9	1.6 ± 1.0	2.2 ± 0.8
生活・食料品の買物	あまり+まったくしない	74 4.2 ± 1.0 **	2.1 ± 1.1 **	2.5 ± 0.8 **	0.7 ± 0.9 *	1.3 ± 1.1	1.7 ± 1.1 **
	時々+いつもする	399 4.9 ± 0.4	2.5 ± 0.8	2.7 ± 0.6	1.0 ± 0.9	1.5 ± 1.0	2.1 ± 1.0
デパートの買物	あまり+まったくしない	167 4.6 ± 0.8 **	2.1 ± 1.0 **	2.5 ± 0.8 **	0.7 ± 0.9 **	1.3 ± 1.0 **	1.7 ± 1.1 **
	時々+いつもする	305 4.9 ± 0.4	2.6 ± 0.8	2.8 ± 0.6	1.1 ± 0.9	1.6 ± 1.0	2.2 ± 0.8
近くの友人を訪問	あまり+まったくしない	205 4.7 ± 0.7 **	2.3 ± 0.9 *	2.5 ± 0.8 **	0.9 ± 0.9 *	1.3 ± 1.0 **	1.7 ± 1.1 **
	時々+いつもする	267 4.9 ± 0.4	2.5 ± 0.8	2.9 ± 0.5	1.0 ± 0.9	1.6 ± 1.0	2.3 ± 0.8
近くの親戚を訪問	あまり+まったくしない	178 4.7 ± 0.7	2.3 ± 1.0 *	2.5 ± 0.9 **	0.7 ± 0.9 **	1.3 ± 1.0 **	1.8 ± 1.1 **
	時々+いつもする	294 4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.5	1.1 ± 0.9	1.6 ± 1.0	2.2 ± 1.0
遠くの友人を訪問	あまり+まったくしない	340 4.7 ± 0.6 *	2.3 ± 0.9 **	2.6 ± 0.7 **	0.9 ± 0.9 *	1.4 ± 1.0 **	1.9 ± 1.1 **
	時々+いつもする	133 4.9 ± 0.5	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.5	1.1 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.3 ± 0.8
遠くの親戚を訪問	あまり+まったくしない	266 4.7 ± 0.6 *	2.3 ± 1.0 **	2.6 ± 0.7 **	0.9 ± 0.9 *	1.3 ± 1.0 **	1.8 ± 1.1 **
	時々+いつもする	207 4.9 ± 0.5	2.6 ± 0.7	2.8 ± 0.6	1.1 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.3 ± 0.9
国内旅行	あまり+まったくしない	209 4.7 ± 0.7	2.2 ± 1.0 **	2.5 ± 0.8 **	0.7 ± 0.8 **	1.2 ± 1.0 **	1.7 ± 1.0 **
	時々+いつもする	264 4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.5	1.2 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.3 ± 1.0
外国旅行	まったくしない	368 4.8 ± 0.6	2.4 ± 0.9 **	2.7 ± 0.7 **	0.9 ± 0.9 **	1.4 ± 1.0 **	1.9 ± 1.0 **
	する	104 4.8 ± 0.4	2.6 ± 0.7	2.7 ± 0.6	1.2 ± 0.9	1.6 ± 1.0	2.4 ± 0.9
神社・仏閣・教会	あまり+まったくしない	153 4.6 ± 0.8 **	2.4 ± 0.9	2.6 ± 0.7	0.7 ± 0.9 **	1.4 ± 1.0	1.8 ± 1.1 **
	時々+いつもする	320 4.9 ± 0.4	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.7	1.1 ± 0.9	1.5 ± 1.0	2.1 ± 1.0
スポーツ	まったくしない	77 4.6 ± 0.9 *	2.1 ± 1.1 **	2.5 ± 0.8 **	0.8 ± 0.9 **	1.2 ± 1.0 **	1.5 ± 1.1 **
	あまりしない	145 4.8 ± 0.5	2.4 ± 0.8	2.6 ± 0.8	0.8 ± 0.9	1.4 ± 1.0	1.9 ± 1.1
	時々する	165 4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.6	1.1 ± 0.9	1.6 ± 1.0	2.2 ± 0.9
	いつもする	85 4.9 ± 0.4	2.5 ± 0.9	2.9 ± 0.4	1.1 ± 0.9	1.8 ± 1.0	2.4 ± 0.8
レクリエーション	あまり+まったくしない	328 4.7 ± 0.6 *	2.3 ± 0.9 **	2.6 ± 0.7 **	0.9 ± 0.9 **	1.3 ± 1.0 **	1.8 ± 1.1 **
	時々+いつもする	145 4.8 ± 0.4	2.6 ± 0.7	2.8 ± 0.5	1.2 ± 0.9	1.8 ± 1.0	2.5 ± 0.7
地域行事への参加	まったくしない	153 4.7 ± 0.7	2.2 ± 1.0 **	2.5 ± 0.9 **	0.8 ± 0.9 *	1.2 ± 0.9 **	1.6 ± 1.1 **
	あまりしない	144 4.8 ± 0.4	2.4 ± 0.8	2.7 ± 0.7	1.0 ± 0.9	1.4 ± 1.0	2.0 ± 1.0
	時々する	114 4.8 ± 0.5	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.1 ± 0.9	1.6 ± 1.1	2.3 ± 0.8
	いつもする	62 4.8 ± 0.4	2.4 ± 0.9	2.9 ± 0.4	1.0 ± 0.9	1.9 ± 1.0	2.3 ± 0.8
自治会活動	まったくしない	151 4.6 ± 0.8 **	2.3 ± 1.0	2.5 ± 0.9 **	0.8 ± 0.9 **	1.2 ± 0.9 **	1.6 ± 1.1 **
	あまりしない	130 4.9 ± 0.4	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.7	1.1 ± 0.9	1.5 ± 1.1	2.2 ± 1.0
	時々する	117 4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.5	1.1 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.3 ± 0.8
	いつもする	75 4.8 ± 0.4	2.5 ± 0.9	2.9 ± 0.4	1.0 ± 0.9	1.8 ± 1.0	2.2 ± 1.0
自治会役員への活動	まったくしない	234 4.7 ± 0.7	2.4 ± 0.9	2.6 ± 0.8 **	0.9 ± 0.9	1.3 ± 1.0 *	1.8 ± 1.1 **
	あまりしない	92 4.8 ± 0.4	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.6	1.0 ± 0.9	1.6 ± 1.1	2.1 ± 0.9
	時々する	78 4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.5	1.1 ± 0.8	1.6 ± 1.0	2.3 ± 0.8
	いつもする	69 4.8 ± 0.4	2.4 ± 1.0	2.8 ± 0.5	1.0 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.2 ± 1.0
老人会の活動	まったくしない	303 4.8 ± 0.6	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.7	0.9 ± 0.9 *	1.4 ± 1.0 **	1.9 ± 1.1 **
	する	168 4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.8	2.7 ± 0.6	1.1 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.3 ± 0.8
趣味仲間との活動	まったくしない	196 4.8 ± 0.7	2.3 ± 1.0	2.6 ± 0.8 **	0.7 ± 0.9 **	1.2 ± 0.9 **	1.6 ± 1.1 **
	あまりしない	97 4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.9	2.6 ± 0.7	1.1 ± 0.9	1.5 ± 1.0	2.1 ± 0.8
	時々する	119 4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.6	1.1 ± 0.8	1.7 ± 1.0	2.4 ± 0.7
	いつもする	60 4.8 ± 0.5	2.6 ± 0.8	3.0 ± 0.2	1.2 ± 0.9	1.9 ± 0.9	2.6 ± 0.6
ボランティア活動	まったくしない	217 4.7 ± 0.7 *	2.3 ± 0.9	2.6 ± 0.8 **	0.9 ± 0.9 *	1.3 ± 1.0 **	1.7 ± 1.1 **
	する	254 4.8 ± 0.4	2.5 ± 0.9	2.8 ± 0.5	1.1 ± 0.9	1.6 ± 1.0	2.3 ± 0.9
特技・経験を伝える	まったくしない	241 4.7 ± 0.7	2.3 ± 0.9 *	2.6 ± 0.8 **	0.8 ± 0.9 **	1.3 ± 1.0 **	1.7 ± 1.1 **
	する	231 4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.6	1.1 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.4 ± 0.8
高齢者大学への参加	まったくしない	406 4.8 ± 0.6	2.4 ± 0.9 *	2.7 ± 0.7	0.9 ± 0.9 **	1.4 ± 1.0 *	1.9 ± 1.1 **
	する	66 4.9 ± 0.4	2.6 ± 0.7	2.7 ± 0.6	1.3 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.5 ± 0.6
カルチャーセンター	まったくしない	372 4.8 ± 0.6	2.4 ± 0.9 **	2.7 ± 0.7 **	0.9 ± 0.9 **	1.4 ± 1.0 **	1.9 ± 1.1 **
	する	100 4.8 ± 0.4	2.6 ± 0.7	2.8 ± 0.5	1.3 ± 0.9	1.8 ± 0.9	2.4 ± 0.8
市民講座への参加	まったくしない	270 4.7 ± 0.6	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.7	0.9 ± 0.9 *	1.3 ± 1.0 **	1.8 ± 1.1 **
	する	202 4.8 ± 0.4	2.5 ± 0.9	2.7 ± 0.6	1.1 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.3 ± 0.9
シルバー人材センター	まったくしない	132 4.7 ± 0.7	2.5 ± 0.9	2.6 ± 0.7	0.9 ± 0.9 *	1.3 ± 0.9 **	1.8 ± 1.2 **
	あまりしない	124 4.8 ± 0.5	2.3 ± 1.0	2.6 ± 0.8	0.9 ± 0.9	1.3 ± 1.1	1.9 ± 1.0
	時々する	108 4.8 ± 0.5	2.4 ± 0.9	2.8 ± 0.5	1.2 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.2 ± 0.8
	いつもする	107 4.8 ± 0.5	2.4 ± 0.8	2.8 ± 0.6	1.0 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.2 ± 0.8
市民活動など団体	まったくしない	316 4.8 ± 0.6	2.4 ± 0.9 *	2.6 ± 0.7 *	0.9 ± 0.9	1.4 ± 1.0 *	1.9 ± 1.1 **
	する	156 4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.5	1.1 ± 0.9	1.6 ± 1.0	2.3 ± 0.8
政治団体への参加	まったくしない	294 4.8 ± 0.6	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.7	1.0 ± 0.9	1.4 ± 1.0 **	1.9 ± 1.1 **
	する	178 4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.8	2.7 ± 0.7	1.0 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.2 ± 0.8
ネット上のサークル	まったくしない	421 4.8 ± 0.6 **	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.7	0.9 ± 0.9 *	1.4 ± 1.0 *	2.0 ± 1.0 **
	する	51 4.9 ± 0.3	2.6 ± 0.7	2.6 ± 0.8	1.3 ± 0.8	1.8 ± 1.0	2.4 ± 0.9
PTAのOB会	まったくしない	406 4.8 ± 0.6	2.4 ± 0.9 **	2.7 ± 0.7	0.9 ± 0.8 *	1.4 ± 1.0 **	1.9 ± 1.0 **
	する	66 4.8 ± 0.4	2.7 ± 0.6	2.8 ± 0.6	1.2 ± 0.9	1.8 ± 1.1	2.5 ± 0.7
会社のOB会	まったくしない	255 4.7 ± 0.7 *	2.3 ± 0.9 **	2.6 ± 0.8 **	0.8 ± 0.9 **	1.4 ± 1.0	1.8 ± 1.0 **
	する	217 4.8 ± 0.4	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.6	1.2 ± 0.9	1.6 ± 1.1	2.3 ± 1.0
宗教団体活動	まったくしない	366 4.8 ± 0.6 **	2.4 ± 0.9 *	2.7 ± 0.7	1.0 ± 0.9	1.5 ± 1.0	2.0 ± 1.0 *
	する	76 4.9 ± 0.4	2.6 ± 0.7	2.7 ± 0.7	0.8 ± 0.9	1.5 ± 1.0	2.3 ± 1.0
小中学校のクラブ指導	まったくしない	404 4.8 ± 0.6 *	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.7	1.0 ± 0.9	1.4 ± 1.0	2.0 ± 1.0 *
	する	67 4.9 ± 0.4	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.5	1.0 ± 0.9	1.7 ± 0.9	2.3 ± 0.9
授業参観	まったくしない	407 4.8 ± 0.6	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.7	1.0 ± 0.9	1.5 ± 1.0	2.0 ± 1.0
	する	63 4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.5	1.0 ± 0.9	1.5 ± 1.0	2.2 ± 1.0
協議会等の委員	まったくしない	368 4.8 ± 0.6	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.7	1.0 ± 0.9	1.4 ± 1.0	2.0 ± 1.0 **
	する	83 4.9 ± 0.4	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.7	1.0 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.3 ± 0.9
学校の同窓会	まったくしない	181 4.7 ± 0.7	2.3 ± 1.0 **	2.6 ± 0.7 *	0.8 ± 0.9 **	1.3 ± 1.0 **	1.8 ± 1.1 **
	する	291 4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.6	1.1 ± 0.9	1.6 ± 1.0	2.2 ± 1.0
講座等の講師	まったくしない	414 4.8 ± 0.6 *	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.7	0.9 ± 0.9	1.5 ± 1.0	2.0 ± 1.0 **
	する	54 4.9 ± 0.4	2.4 ± 0.9	2.6 ± 0.8	1.2 ± 0.9	1.6 ± 0.9	2.4 ± 0.8

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



表2 各活動頻度別にみた QOL 下位尺度の得点 (男性 70 歳以上)

		n	生活活動力	健康満足感	人的サポート満足感	経済的ゆとり満足感	精神的健康	精神的活力
近所づきあい	あまり+まったくしない	152	4.7 ± 0.7	2.1 ± 1.0 **	2.4 ± 0.9 **	0.8 ± 0.9 **	1.3 ± 1.1 **	1.6 ± 1.0 **
	時々+いつもする	476	4.8 ± 0.6	2.5 ± 0.9	2.8 ± 0.5	1.1 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.1 ± 0.9
生活・食料品の買物	あまり+まったくしない	94	4.4 ± 1.0 **	2.1 ± 1.1 **	2.7 ± 0.8 **	0.9 ± 0.8	1.5 ± 1.1	1.8 ± 1.0 *
	時々+いつもする	538	4.8 ± 0.5	2.4 ± 0.9	2.8 ± 0.6	1.1 ± 0.9	1.6 ± 1.1	2.0 ± 1.0
デパートの買物	あまり+まったくしない	239	4.6 ± 0.9 **	2.2 ± 1.0 **	2.7 ± 0.7 *	0.9 ± 0.9 **	1.5 ± 1.1	1.7 ± 1.0 **
	時々+いつもする	390	4.8 ± 0.4	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.5	1.1 ± 0.9	1.7 ± 1.1	2.2 ± 0.9
近くの友人を訪問	あまり+まったくしない	286	4.7 ± 0.7 **	2.3 ± 1.0 **	2.6 ± 0.7 **	0.9 ± 0.9 **	1.4 ± 1.0 **	1.7 ± 1.0 **
	時々+いつもする	342	4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.8	2.9 ± 0.4	1.1 ± 0.9	1.8 ± 1.1	2.3 ± 0.9
近くの親戚を訪問	あまり+まったくしない	230	4.7 ± 0.7	2.2 ± 1.0 **	2.6 ± 0.8 **	0.9 ± 0.9 **	1.4 ± 1.0 **	1.8 ± 1.0 **
	時々+いつもする	396	4.8 ± 0.6	2.5 ± 0.9	2.8 ± 0.5	1.1 ± 0.9	1.7 ± 1.1	2.1 ± 0.9
遠くの友人を訪問	あまり+まったくしない	438	4.7 ± 0.7 **	2.3 ± 1.0 **	2.7 ± 0.7 **	1.0 ± 0.9 **	1.5 ± 1.0 **	1.8 ± 1.0 **
	時々+いつもする	191	4.8 ± 0.5	2.6 ± 0.8	2.9 ± 0.3	1.2 ± 0.9	1.9 ± 1.1	2.3 ± 0.9
遠くの親戚を訪問	あまり+まったくしない	317	4.7 ± 0.7	2.4 ± 1.0	2.7 ± 0.6	0.9 ± 0.9 **	1.5 ± 1.0 **	1.8 ± 1.0 **
	時々+いつもする	311	4.7 ± 0.6	2.4 ± 0.9	2.8 ± 0.6	1.2 ± 0.9	1.8 ± 1.1	2.1 ± 0.9
国内旅行	あまり+まったくしない	301	4.7 ± 0.7	2.3 ± 1.0 **	2.6 ± 0.8 **	0.8 ± 0.9 **	1.4 ± 1.1 **	1.7 ± 1.0 **
	時々+いつもする	329	4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.9	2.9 ± 0.4	1.3 ± 0.9	1.8 ± 1.0	2.2 ± 0.9
外国旅行	まったくしない	501	4.7 ± 0.7	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.7 **	0.9 ± 0.9 **	1.6 ± 1.1 *	1.8 ± 1.0 **
	時々+いつもする	125	4.8 ± 0.6	2.5 ± 0.9	2.9 ± 0.3	1.5 ± 0.8	1.8 ± 1.0	2.5 ± 0.7
神社・仏閣・教会	あまり+まったくしない	186	4.6 ± 0.8 *	2.2 ± 1.1 **	2.6 ± 0.7 *	0.8 ± 0.9 **	1.3 ± 1.0 **	1.7 ± 1.0 **
	時々+いつもする	443	4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.9	2.8 ± 0.5	1.1 ± 0.9	1.7 ± 1.1	2.1 ± 1.0
スポーツ	まったくしない	139	4.6 ± 0.8	2.0 ± 1.1 **	2.5 ± 0.8 **	0.7 ± 0.9 **	1.2 ± 0.9 **	1.5 ± 1.0 **
	あまりしない	185	4.7 ± 0.6	2.4 ± 0.8	2.8 ± 0.4	1.0 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.0 ± 0.9
	時々する	185	4.8 ± 0.6	2.5 ± 0.9	2.8 ± 0.5	1.1 ± 0.9	1.7 ± 1.1	2.2 ± 0.9
	いつもする	118	4.8 ± 0.5	2.6 ± 0.7	2.8 ± 0.6	1.3 ± 0.9	1.8 ± 1.1	2.4 ± 0.8
レクリエーション	あまり+まったくしない	424	4.7 ± 0.7 *	2.3 ± 1.0 **	2.7 ± 0.7 **	0.9 ± 0.9 **	1.5 ± 1.1 **	1.8 ± 1.0 **
	時々+いつもする	202	4.8 ± 0.5	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.3	1.4 ± 0.8	2.0 ± 1.0	2.5 ± 0.8
地域行事への参加	まったくしない	179	4.7 ± 0.8	2.2 ± 1.0 **	2.6 ± 0.8 **	0.8 ± 0.9 **	1.4 ± 1.1 **	1.8 ± 1.0 **
	あまりしない	200	4.7 ± 0.6	2.3 ± 1.0	2.7 ± 0.6	1.1 ± 0.9	1.6 ± 1.0	2.0 ± 1.0
	時々する	146	4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.8	2.9 ± 0.4	1.2 ± 0.9	1.8 ± 1.1	2.2 ± 0.9
	いつもする	104	4.8 ± 0.6	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.3	1.2 ± 0.9	1.9 ± 1.0	2.3 ± 0.8
自治会活動	まったくしない	175	4.7 ± 0.8	2.4 ± 0.9 **	2.6 ± 0.8 **	1.0 ± 0.9 *	1.5 ± 1.1 **	1.7 ± 1.0 **
	あまりしない	179	4.8 ± 0.8	2.2 ± 1.0	2.7 ± 0.7	1.0 ± 0.9	1.4 ± 1.0	1.9 ± 1.0
	時々する	148	4.8 ± 0.6	2.5 ± 0.8	2.9 ± 0.4	1.0 ± 0.9	1.8 ± 1.1	2.1 ± 0.9
	いつもする	126	4.8 ± 0.5	2.6 ± 0.8	2.9 ± 0.4	1.2 ± 0.9	1.9 ± 1.0	2.4 ± 0.8
自治会役員の活動	まったくしない	315	4.7 ± 0.7	2.4 ± 1.0 **	2.7 ± 0.7 *	0.9 ± 0.9 **	1.5 ± 1.1 **	1.8 ± 1.0 **
	あまりしない	119	4.8 ± 0.6	2.2 ± 1.0	2.8 ± 0.5	1.0 ± 0.9	1.6 ± 1.0	2.0 ± 1.0
	時々する	88	4.9 ± 0.3	2.6 ± 0.8	2.8 ± 0.6	1.2 ± 0.9	1.8 ± 1.1	2.1 ± 0.9
	いつもする	107	4.8 ± 0.6	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.3 ± 0.9	1.9 ± 1.0	2.4 ± 0.8
老人会の活動	まったくしない	359	4.7 ± 0.7	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.7 *	1.0 ± 0.9 *	1.5 ± 1.1 *	1.8 ± 1.0 **
	時々+いつもする	271	4.8 ± 0.6	2.4 ± 0.9	2.8 ± 0.5	1.1 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.2 ± 0.9
趣味仲間との活動	まったくしない	250	4.7 ± 0.7	2.3 ± 1.0 *	2.6 ± 0.8 **	0.8 ± 0.9 **	1.4 ± 1.1 **	1.8 ± 1.0 **
	あまりしない	121	4.7 ± 0.6	2.5 ± 0.9	2.7 ± 0.6	1.1 ± 0.9	1.5 ± 1.1	1.9 ± 1.0
	時々する	138	4.7 ± 0.6	2.5 ± 0.9	2.8 ± 0.5	1.2 ± 0.9	1.8 ± 1.1	2.3 ± 0.9
	いつもする	124	4.8 ± 0.4	2.5 ± 0.7	2.9 ± 0.2	1.3 ± 0.9	1.9 ± 1.0	2.5 ± 0.7
ボランティア活動	まったくしない	278	4.7 ± 0.7 *	2.3 ± 1.0	2.7 ± 0.7 **	0.9 ± 0.9 **	1.5 ± 1.1 **	1.7 ± 1.0 **
	時々+いつもする	354	4.8 ± 0.5	2.4 ± 0.9	2.8 ± 0.5	1.1 ± 0.8	1.8 ± 1.1	2.2 ± 0.9
特技・経験を伝える	まったくしない	332	4.7 ± 0.7	2.3 ± 1.0 *	2.7 ± 0.7 **	0.9 ± 0.9 **	1.5 ± 1.1 **	1.7 ± 1.0 **
	時々+いつもする	302	4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.9	2.8 ± 0.5	1.2 ± 0.9	1.8 ± 1.0	2.3 ± 0.8
高齢者大学への参加	まったくしない	511	4.7 ± 0.6	2.4 ± 1.0 **	2.7 ± 0.8 **	1.0 ± 0.9 **	1.6 ± 1.1 **	1.9 ± 1.0 **
	時々+いつもする	122	4.8 ± 0.6	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.5	1.3 ± 0.8	1.9 ± 1.0	2.4 ± 0.7
カルチャーセンター	まったくしない	482	4.7 ± 0.7 **	2.3 ± 1.0 **	2.7 ± 0.6 *	0.9 ± 0.9 **	1.6 ± 1.1 **	1.9 ± 1.0 **
	時々+いつもする	149	4.9 ± 0.5	2.6 ± 0.8	2.8 ± 0.5	1.3 ± 0.8	1.9 ± 1.0	2.4 ± 0.8
市民講座への参加	まったくしない	309	4.7 ± 0.7	2.3 ± 1.0 **	2.7 ± 0.7 **	0.9 ± 0.9 **	1.5 ± 1.1 **	1.7 ± 1.0 **
	時々+いつもする	323	4.8 ± 0.6	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.5	1.2 ± 0.9	1.8 ± 1.0	2.3 ± 0.9
シルバー人材センター	まったくしない	182	4.7 ± 0.7 *	2.3 ± 1.0 *	2.7 ± 0.7	0.8 ± 0.9 **	1.5 ± 1.1 **	1.8 ± 1.0 **
	あまりしない	158	4.7 ± 0.7	2.3 ± 1.0	2.8 ± 0.6	0.9 ± 0.9	1.5 ± 1.0	1.9 ± 1.0
	時々+いつもする	151	4.8 ± 0.4	2.6 ± 0.9	2.7 ± 0.6	1.1 ± 0.9	1.8 ± 1.1	2.0 ± 1.0
市民活動など団体	まったくしない	394	4.7 ± 0.7 *	2.3 ± 1.0 **	2.7 ± 0.7 **	0.9 ± 0.9 **	1.5 ± 1.1 **	1.8 ± 1.0 **
	時々+いつもする	238	4.8 ± 0.5	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.5	1.2 ± 0.9	1.8 ± 1.1	2.3 ± 0.9
政治団体への参加	まったくしない	350	4.7 ± 0.6	2.3 ± 1.0	2.7 ± 0.7 *	1.0 ± 0.9 *	1.5 ± 1.1 **	1.8 ± 1.0 **
	時々+いつもする	282	4.7 ± 0.6	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.5	1.1 ± 0.9	1.8 ± 1.0	2.2 ± 0.9
ネット上のサークル	まったくしない	554	4.8 ± 0.6	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.6	1.0 ± 0.9 **	1.6 ± 1.1 *	1.9 ± 1.0 **
	時々+いつもする	79	4.7 ± 0.9	2.6 ± 0.8	2.8 ± 0.5	1.4 ± 0.8	1.9 ± 1.1	2.4 ± 0.8
PTAのOB会	まったくしない	535	4.8 ± 0.6	2.4 ± 1.0 *	2.7 ± 0.6 *	1.0 ± 0.9 **	1.6 ± 1.1 **	1.9 ± 1.0 **
	時々+いつもする	95	4.6 ± 0.9	2.6 ± 0.8	2.9 ± 0.5	1.4 ± 0.8	1.9 ± 1.0	2.5 ± 0.8
会社のOB会	まったくしない	380	4.7 ± 0.7	2.3 ± 1.0 **	2.7 ± 0.7 **	0.9 ± 0.9 **	1.5 ± 1.1 **	1.8 ± 1.0 **
	時々+いつもする	252	4.8 ± 0.6	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.5	1.3 ± 0.9	1.9 ± 1.0	2.3 ± 0.9
宗教団体活動	まったくしない	497	4.8 ± 0.6	2.4 ± 0.9	2.8 ± 0.6	1.0 ± 0.9	1.6 ± 1.1	1.9 ± 1.0 **
	時々+いつもする	137	4.7 ± 0.7	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.6	1.1 ± 0.9	1.7 ± 1.1	2.2 ± 0.8
小中学校のクラブ指導	まったくしない	528	4.7 ± 0.8	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.6	1.0 ± 0.9 **	1.6 ± 1.1 **	1.9 ± 1.0 **
	時々+いつもする	102	4.8 ± 0.7	2.5 ± 0.9	2.8 ± 0.7	1.4 ± 0.8	1.9 ± 1.0	2.4 ± 0.8
授業参観	まったくしない	544	4.7 ± 0.6	2.4 ± 0.9 *	2.7 ± 0.6	1.0 ± 0.9 *	1.6 ± 1.1	2.0 ± 1.0 *
	時々+いつもする	86	4.7 ± 0.7	2.6 ± 0.7	2.8 ± 0.6	1.2 ± 0.9	1.8 ± 1.1	2.2 ± 0.9
協議会等の委員	まったくしない	472	4.8 ± 0.6	2.3 ± 1.0 **	2.7 ± 0.6	1.0 ± 0.9 **	1.5 ± 1.1 **	1.8 ± 1.0 **
	時々+いつもする	161	4.7 ± 0.7	2.6 ± 0.8	2.8 ± 0.6	1.2 ± 0.9	2.0 ± 1.0	2.3 ± 0.9
学校の同窓会	まったくしない	309	4.7 ± 0.6	2.3 ± 0.9	2.7 ± 0.6	0.9 ± 0.9 **	1.5 ± 1.1 **	1.8 ± 1.0 **
	時々+いつもする	323	4.7 ± 0.6	2.4 ± 0.9	2.8 ± 0.6	1.2 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.1 ± 0.9
講座等の講師	まったくしない	548	4.7 ± 0.6	2.4 ± 1.0 **	2.7 ± 0.6 **	1.0 ± 0.9 **	1.6 ± 1.1 **	1.9 ± 1.0 **
	時々+いつもする	80	4.8 ± 0.6	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.3 ± 0.8	2.0 ± 1.0	2.4 ± 0.9

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

表3 各活動頻度別にみた QOL 下位尺度の得点 (女性 60~69 歳)

	n	生活活動力	健康満足感	人的サポート 満足感	経済的ゆとり 満足感	精神的健康	精神的活力
近所づきあい	あまり+まったくしない	56 4.9 ± 0.3	2.4 ± 0.9	2.4 ± 1.0 **	0.7 ± 0.9	1.1 ± 1.0 *	1.5 ± 1.1 **
	時々+いつもする	288 5.0 ± 0.1	2.6 ± 0.8	2.9 ± 0.4	1.0 ± 0.9	1.5 ± 1.0	2.1 ± 1.0
生活・食料品の買物	あまり+まったくしない	5 4.8 ± 0.9	1.2 ± 1.1 **	2.4 ± 0.9	0.4 ± 0.5	0.2 ± 0.4 **	1.2 ± 0.8
	時々+いつもする	339 5.0 ± 0.1	2.6 ± 0.8	2.8 ± 0.6	0.9 ± 0.9	1.5 ± 1.0	2.0 ± 1.0
デパートの買物	あまり+まったくしない	78 4.9 ± 0.3	2.3 ± 1.0 **	2.6 ± 0.7 *	0.6 ± 0.8 **	1.1 ± 0.9 **	1.5 ± 1.1 **
	時々+いつもする	288 5.0 ± 0.1	2.6 ± 0.7	2.8 ± 0.5	1.0 ± 0.9	1.5 ± 1.0	2.1 ± 1.0
近くの友人を訪問	あまり+まったくしない	89 5.0 ± 0.3	2.4 ± 0.9	2.6 ± 0.8 **	0.8 ± 0.9	1.2 ± 0.9 **	1.6 ± 1.1 **
	時々+いつもする	255 5.0 ± 0.1	2.6 ± 0.8	2.9 ± 0.4	1.0 ± 0.9	1.5 ± 1.1	2.1 ± 1.0
近くの親戚を訪問	あまり+まったくしない	109 5.0 ± 0.3	2.5 ± 0.8	2.6 ± 0.7 **	0.7 ± 0.9 **	1.3 ± 1.0	1.8 ± 1.0
	時々+いつもする	235 5.0 ± 0.1	2.8 ± 0.8	2.9 ± 0.4	1.0 ± 0.9	1.5 ± 1.0	2.1 ± 1.0
遠くの友人を訪問	あまり+まったくしない	213 5.0 ± 0.2 *	2.5 ± 0.9 *	2.7 ± 0.7 **	0.8 ± 0.9 **	1.2 ± 1.0 **	1.8 ± 1.1 **
	時々+いつもする	130 5.0 ± 0.0	2.7 ± 0.7	2.9 ± 0.3	1.1 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.3 ± 0.9
遠くの親戚を訪問	あまり+まったくしない	171 5.0 ± 0.3 *	2.5 ± 0.9	2.6 ± 0.7 **	0.8 ± 0.9 *	1.3 ± 1.0 **	1.8 ± 1.1 **
	時々+いつもする	173 5.0 ± 0.0	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.3	1.0 ± 0.9	1.6 ± 1.0	2.2 ± 0.9
国内旅行	あまり+まったくしない	118 5.0 ± 0.2	2.3 ± 1.0 **	2.6 ± 0.8 **	0.5 ± 0.7 **	1.0 ± 0.9 **	1.6 ± 1.1 **
	時々+いつもする	226 5.0 ± 0.1	2.7 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.2 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.2 ± 0.9
外国旅行	まったくしない	260 5.0 ± 0.1	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.6 **	0.8 ± 0.9 **	1.4 ± 1.0	1.9 ± 1.1 **
	時々+いつもする	84 5.0 ± 0.3	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.3 ± 0.9	1.5 ± 1.1	2.3 ± 0.8
神社・仏閣・教会	あまり+まったくしない	88 4.9 ± 0.3	2.4 ± 1.0 *	2.7 ± 0.7	0.7 ± 0.9 *	1.4 ± 1.1	1.6 ± 1.2 **
	時々+いつもする	256 5.0 ± 0.1	2.6 ± 0.7	2.8 ± 0.5	1.0 ± 0.9	1.4 ± 1.0	2.1 ± 0.9
スポーツ	まったくしない	89 4.9 ± 0.3 *	2.4 ± 1.0	2.6 ± 0.6 *	0.5 ± 0.7 **	1.3 ± 1.0 *	1.4 ± 1.0 **
	あまりしない	114 5.0 ± 0.0	2.6 ± 0.8	2.8 ± 0.6	0.9 ± 0.9	1.4 ± 1.1	2.0 ± 1.0
	時々する	86 5.0 ± 0.0	2.6 ± 0.8	2.9 ± 0.4	1.1 ± 0.9	1.4 ± 1.0	2.2 ± 0.9
	いつもする	74 5.0 ± 0.2	2.7 ± 0.6	2.8 ± 0.5	1.2 ± 0.9	1.7 ± 1.0	2.3 ± 1.0
レクリエーション	あまり+まったくしない	211 5.0 ± 0.2	2.4 ± 0.9 **	2.7 ± 0.7 **	0.7 ± 0.9 **	1.2 ± 1.0 **	1.7 ± 1.0 **
	時々+いつもする	133 5.0 ± 0.2	2.8 ± 0.5	2.9 ± 0.3	1.3 ± 0.9	1.8 ± 1.0	2.5 ± 0.7
地域行事への参加	まったくしない	77 4.9 ± 0.3	2.2 ± 1.0 **	2.5 ± 0.8 **	0.6 ± 0.8 **	1.0 ± 1.0 **	1.4 ± 1.0 **
	あまりしない	109 5.0 ± 0.0	2.7 ± 0.7	2.8 ± 0.4	1.0 ± 0.9	1.4 ± 1.0	2.0 ± 1.0
	時々する	102 5.0 ± 0.0	2.7 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.1 ± 0.9	1.6 ± 1.0	2.3 ± 0.9
	いつもする	56 4.9 ± 0.3	2.6 ± 0.7	3.0 ± 0.1	1.1 ± 0.9	1.9 ± 1.0	2.4 ± 0.8
自治会活動	まったくしない	69 4.9 ± 0.3 *	2.3 ± 1.0 *	2.5 ± 0.9 **	0.6 ± 0.8 **	1.2 ± 1.0 **	1.5 ± 1.1 **
	あまりしない	101 5.0 ± 0.0	2.7 ± 0.7	2.8 ± 0.5	1.0 ± 0.9	1.2 ± 0.9	2.0 ± 1.0
	時々する	120 5.0 ± 0.0	2.8 ± 0.8	2.8 ± 0.4	1.1 ± 0.9	1.5 ± 1.1	2.2 ± 0.9
	いつもする	53 4.9 ± 0.3	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.3	0.9 ± 0.9	1.9 ± 0.9	2.2 ± 1.0
自治会役員の活動	まったくしない	136 5.0 ± 0.2	2.4 ± 0.9 *	2.7 ± 0.7 *	0.8 ± 0.9	1.3 ± 1.0 *	1.8 ± 1.1
	あまりしない	82 5.0 ± 0.0	2.7 ± 0.6	2.8 ± 0.5	1.1 ± 0.9	1.4 ± 1.0	2.1 ± 1.0
	時々する	88 5.0 ± 0.0	2.6 ± 0.8	2.9 ± 0.4	1.0 ± 0.9	1.5 ± 1.1	2.1 ± 0.9
	いつもする	38 4.9 ± 0.3	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.3	0.9 ± 0.9	1.9 ± 1.0	2.2 ± 1.1
老人会の活動	まったくしない	220 5.0 ± 0.2	2.5 ± 0.9	2.7 ± 0.6 **	0.9 ± 0.9 *	1.4 ± 1.0	1.8 ± 1.1 **
	時々+いつもする	125 5.0 ± 0.2	2.7 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.1 ± 0.9	1.5 ± 1.0	2.3 ± 0.8
趣味仲間との活動	まったくしない	111 5.0 ± 0.2	2.3 ± 1.0 **	2.6 ± 0.8 **	0.5 ± 0.8 **	1.2 ± 1.0 **	1.3 ± 1.1 **
	あまりしない	55 5.0 ± 0.1	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.6	0.9 ± 0.9	1.2 ± 1.0	1.9 ± 1.0
	時々する	87 5.0 ± 0.0	2.7 ± 0.6	2.9 ± 0.3	1.1 ± 0.9	1.5 ± 1.0	2.3 ± 0.8
	いつもする	92 5.0 ± 0.2	2.7 ± 0.6	2.9 ± 0.3	1.3 ± 0.9	1.8 ± 1.0	2.5 ± 0.7
ボランティア活動	まったくしない	182 5.0 ± 0.2	2.5 ± 0.9 *	2.7 ± 0.6	0.8 ± 0.9 **	1.4 ± 1.0	1.7 ± 1.1 **
	時々+いつもする	163 5.0 ± 0.1	2.7 ± 0.7	2.8 ± 0.5	1.1 ± 0.9	1.4 ± 1.0	2.3 ± 0.8
特技・経歴を伝える	まったくしない	190 5.0 ± 0.2	2.5 ± 0.9	2.7 ± 0.7 **	0.8 ± 0.9 **	1.4 ± 1.0	1.7 ± 1.1 **
	時々+いつもする	155 5.0 ± 0.2	2.7 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.1 ± 0.9	1.5 ± 1.0	2.4 ± 0.8
高齢者大学への参加	まったくしない	273 5.0 ± 0.2	2.5 ± 0.8 *	2.8 ± 0.6	0.9 ± 0.9 **	1.4 ± 1.0	1.9 ± 1.0 **
	時々+いつもする	71 5.0 ± 0.2	2.7 ± 0.6	2.8 ± 0.4	1.2 ± 0.9	1.5 ± 1.1	2.5 ± 0.9
カルチャーセンター	まったくしない	236 5.0 ± 0.2	2.5 ± 0.9 **	2.7 ± 0.6 **	0.8 ± 0.9 **	1.4 ± 1.0	1.8 ± 1.0 **
	時々+いつもする	108 5.0 ± 0.2	2.7 ± 0.6	2.9 ± 0.3	1.2 ± 0.9	1.5 ± 1.1	2.4 ± 0.8
市民講座への参加	まったくしない	170 5.0 ± 0.2	2.4 ± 0.9 *	2.7 ± 0.7 **	0.7 ± 0.9 **	1.3 ± 1.0	1.7 ± 1.1 **
	時々+いつもする	175 5.0 ± 0.2	2.7 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.1 ± 0.9	1.5 ± 1.0	2.2 ± 0.9
シルバー人材センター	まったくしない	134 5.0 ± 0.2	2.5 ± 0.9	2.7 ± 0.7	0.9 ± 0.9 *	1.5 ± 1.0	1.9 ± 1.1
	あまりしない	81 5.0 ± 0.0	2.5 ± 0.9	2.8 ± 0.5	0.9 ± 0.9	1.2 ± 1.1	1.9 ± 1.0
	時々する	82 5.0 ± 0.2	2.7 ± 0.8	2.9 ± 0.4	0.9 ± 1.0	1.5 ± 1.0	2.1 ± 0.9
	いつもする	47 5.0 ± 0.1	2.8 ± 0.5	2.8 ± 0.6	1.3 ± 0.8	1.6 ± 1.1	2.1 ± 1.0
市民活動など団体	まったくしない	217 5.0 ± 0.2	2.5 ± 0.9 **	2.7 ± 0.7 **	0.8 ± 0.9 **	1.3 ± 1.0 **	1.8 ± 1.0 **
	時々+いつもする	127 5.0 ± 0.2	2.7 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.1 ± 0.9	1.6 ± 1.0	2.3 ± 0.9
政治団体への参加	まったくしない	215 5.0 ± 0.2	2.5 ± 0.8	2.7 ± 0.6 *	0.9 ± 0.9	1.4 ± 1.1	1.8 ± 1.1 **
	時々+いつもする	130 5.0 ± 0.2	2.8 ± 0.7	2.9 ± 0.5	1.0 ± 0.9	1.5 ± 1.0	2.3 ± 0.8
ネット上のサークル	まったくしない	318 5.0 ± 0.2	2.8 ± 0.8	2.8 ± 0.6	0.9 ± 0.9 *	1.4 ± 1.0	2.0 ± 1.0
	時々+いつもする	27 5.0 ± 0.0	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.6	1.3 ± 0.9	1.4 ± 1.1	2.3 ± 0.8
PTAのOB会	まったくしない	280 5.0 ± 0.2	2.5 ± 0.9 *	2.8 ± 0.6	0.8 ± 0.9 **	1.4 ± 1.0	1.9 ± 1.0 **
	時々+いつもする	64 5.0 ± 0.0	2.7 ± 0.6	2.9 ± 0.5	1.3 ± 0.9	1.6 ± 1.1	2.4 ± 0.9
会社のOB会	まったくしない	231 5.0 ± 0.1	2.5 ± 0.9	2.7 ± 0.6 *	0.8 ± 0.9 *	1.4 ± 1.0	1.8 ± 1.1 **
	時々+いつもする	114 5.0 ± 0.3	2.7 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.1 ± 0.9	1.4 ± 1.1	2.3 ± 0.9
宗教団体活動	まったくしない	284 5.0 ± 0.2	2.6 ± 0.8	2.8 ± 0.6	0.9 ± 0.9	1.4 ± 1.0	1.9 ± 1.0 **
	時々+いつもする	61 5.0 ± 0.3	2.5 ± 0.9	2.8 ± 0.4	0.9 ± 0.9	1.6 ± 1.0	2.5 ± 0.7
小中学校のクラブ指導	まったくしない	313 5.0 ± 0.2	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.6 **	0.9 ± 0.9 **	1.4 ± 1.0	2.0 ± 1.0
	時々+いつもする	32 5.0 ± 0.0	2.8 ± 0.6	3.0 ± 0.0	1.2 ± 0.9	1.6 ± 1.1	2.3 ± 1.0
授業参観	まったくしない	297 5.0 ± 0.2	2.6 ± 0.8	2.8 ± 0.6 **	0.9 ± 0.9	1.4 ± 1.0	1.9 ± 1.0 *
	時々+いつもする	45 5.0 ± 0.3	2.5 ± 0.9	2.9 ± 0.3	1.1 ± 0.9	1.5 ± 1.1	2.3 ± 0.9
協議会等の委員	まったくしない	298 5.0 ± 0.2	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.6 *	0.9 ± 0.9	1.4 ± 1.0	1.9 ± 1.0 **
	時々+いつもする	43 5.0 ± 0.3	2.7 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.1 ± 0.9	1.5 ± 1.2	2.4 ± 0.7
学校の同窓会	まったくしない	140 5.0 ± 0.2	2.4 ± 0.9 **	2.7 ± 0.7 *	0.8 ± 0.9 **	1.3 ± 1.0	1.8 ± 1.1 **
	時々+いつもする	205 5.0 ± 0.1	2.7 ± 0.7	2.8 ± 0.5	1.0 ± 0.9	1.5 ± 1.0	2.1 ± 1.0
講座等の講師	まったくしない	311 5.0 ± 0.1	2.6 ± 0.8	2.8 ± 0.6	0.9 ± 0.9	1.4 ± 1.0	2.0 ± 1.0
	時々+いつもする	34 4.9 ± 0.3	2.5 ± 0.9	2.7 ± 0.7	0.7 ± 0.8	1.3 ± 1.0	2.0 ± 1.1

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

表4 各活動頻度別にみた QOL 下位尺度の得点 (女性 70 歳以上)

		n	生活活動力	健康満足感	人的サポート 満足感	経済的ゆとり 満足感	精神的健康	精神的活力
近所づきあい	あまり+まったくしない	30	4.5 ± 1.3	2.0 ± 1.3 *	2.4 ± 0.9 *	1.1 ± 0.9	1.0 ± 1.1 **	1.4 ± 1.2 **
	時々+いつもする	175	4.9 ± 0.5	2.6 ± 0.7	2.8 ± 0.5	1.3 ± 0.9	1.6 ± 1.1	2.2 ± 0.9
生活・食料品の買物	あまり+まったくしない	8	2.6 ± 2.1 *	1.6 ± 1.4	2.4 ± 1.1	2.0 ± 0.0 **	1.6 ± 1.2	1.4 ± 1.5
	時々+いつもする	197	4.9 ± 0.3	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.5	1.2 ± 0.9	1.5 ± 1.1	2.1 ± 1.0
デパートの買物	あまり+まったくしない	48	4.5 ± 1.2 *	2.3 ± 1.1	2.5 ± 0.9 *	1.1 ± 0.9	1.6 ± 1.1	1.7 ± 1.1 **
	時々+いつもする	160	4.9 ± 0.3	2.6 ± 0.7	2.8 ± 0.4	1.3 ± 0.9	1.5 ± 1.2	2.2 ± 1.0
近くの友人を訪問	あまり+まったくしない	37	4.5 ± 1.3	2.1 ± 1.2 *	2.3 ± 0.9 **	1.0 ± 0.9	1.0 ± 1.0 **	1.4 ± 1.2 **
	時々+いつもする	168	4.9 ± 0.4	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.3 ± 0.9	1.6 ± 1.2	2.3 ± 0.9
近くの親戚を訪問	あまり+まったくしない	58	4.6 ± 1.1 *	2.3 ± 1.0	2.6 ± 0.8 *	1.1 ± 0.9	1.4 ± 1.2	1.7 ± 1.2 **
	時々+いつもする	147	4.9 ± 0.3	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.3 ± 0.9	1.6 ± 1.2	2.2 ± 0.9
遠くの友人を訪問	あまり+まったくしない	112	4.7 ± 0.9 *	2.4 ± 1.0 **	2.7 ± 0.7 **	1.1 ± 0.9	1.3 ± 1.1 *	1.9 ± 1.1 *
	時々+いつもする	94	4.9 ± 0.3	2.7 ± 0.6	2.9 ± 0.4	1.3 ± 0.8	1.7 ± 1.2	2.3 ± 0.9
遠くの親戚を訪問	あまり+まったくしない	86	4.7 ± 0.9 *	2.3 ± 1.0 **	2.6 ± 0.7 **	1.1 ± 0.9	1.4 ± 1.2	1.8 ± 1.1 **
	時々+いつもする	120	4.9 ± 0.3	2.7 ± 0.6	2.9 ± 0.4	1.3 ± 0.9	1.6 ± 1.1	2.3 ± 1.0
国内旅行	あまり+まったくしない	80	4.7 ± 1.0 *	2.4 ± 1.0	2.7 ± 0.7 *	0.9 ± 0.9 **	1.5 ± 1.2	1.8 ± 1.2 **
	時々+いつもする	126	4.9 ± 0.3	2.6 ± 0.7	2.8 ± 0.5	1.4 ± 0.8	1.5 ± 1.1	2.3 ± 0.8
外国旅行	まったくしない	151	4.8 ± 0.8 *	2.5 ± 0.9	2.7 ± 0.6	1.1 ± 0.9 **	1.5 ± 1.1	1.9 ± 1.1 **
	時々+いつもする	53	4.9 ± 0.3	2.7 ± 0.6	2.9 ± 0.5	1.6 ± 0.7	1.6 ± 1.2	2.5 ± 0.7
神社・仏閣・教会	あまり+まったくしない	50	4.5 ± 1.2 *	2.1 ± 1.1 **	2.6 ± 0.7 *	1.0 ± 0.9	1.7 ± 1.2	1.8 ± 1.1 **
	時々+いつもする	156	4.9 ± 0.3	2.6 ± 0.7	2.8 ± 0.5	1.3 ± 0.9	1.5 ± 1.1	2.2 ± 1.0
スポーツ	まったくしない	50	4.4 ± 1.2 **	2.1 ± 1.1 **	2.5 ± 0.8 **	1.0 ± 0.9 *	1.4 ± 1.1	1.4 ± 1.1 **
	あまりしない	59	4.9 ± 0.2	2.6 ± 0.7	2.8 ± 0.6	1.2 ± 0.9	1.5 ± 1.2	2.2 ± 1.0
	時々する	52	4.9 ± 0.3	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.3	1.3 ± 0.9	1.5 ± 1.1	2.3 ± 0.9
	いつもする	44	5.0 ± 0.2	2.7 ± 0.6	2.9 ± 0.4	1.5 ± 0.8	1.7 ± 1.0	2.6 ± 0.7
レクリエーション	あまり+まったくしない	124	4.7 ± 0.8 **	2.4 ± 1.0 **	2.7 ± 0.7 **	1.1 ± 0.9 **	1.4 ± 1.2	1.8 ± 1.1 **
	時々+いつもする	80	5.0 ± 0.4	2.7 ± 0.6	2.9 ± 0.2	1.5 ± 0.8	1.7 ± 1.1	2.5 ± 0.7
地域行事への参加	まったくしない	51	4.6 ± 1.1 *	2.1 ± 1.1 **	2.4 ± 0.9 **	1.0 ± 0.9	1.2 ± 1.1	1.4 ± 1.2 **
	あまりしない	52	4.9 ± 0.5	2.7 ± 0.6	2.9 ± 0.3	1.2 ± 0.9	1.5 ± 1.2	2.2 ± 1.0
	時々する	57	4.8 ± 0.5	2.6 ± 0.8	2.9 ± 0.4	1.2 ± 0.9	1.8 ± 1.2	2.3 ± 0.9
	いつもする	45	5.0 ± 0.1	2.7 ± 0.6	2.9 ± 0.4	1.5 ± 0.8	1.5 ± 1.1	2.6 ± 0.7
自治会活動	まったくしない	51	4.6 ± 1.1 *	2.1 ± 1.1 **	2.4 ± 0.9 **	1.1 ± 0.9	1.3 ± 1.1	1.4 ± 1.2 **
	あまりしない	45	4.9 ± 0.5	2.6 ± 0.8	2.8 ± 0.6	1.2 ± 0.9	1.4 ± 1.2	2.2 ± 1.0
	時々する	62	4.8 ± 0.6	2.5 ± 0.7	2.9 ± 0.3	1.2 ± 0.9	1.5 ± 1.2	2.3 ± 0.8
	いつもする	47	5.0 ± 0.0	2.8 ± 0.5	3.0 ± 0.1	1.5 ± 0.8	1.7 ± 1.1	2.6 ± 0.8
自治会役員としての活動	まったくしない	85	4.7 ± 0.9 *	2.3 ± 1.0	2.6 ± 0.8 **	1.1 ± 0.9	1.4 ± 1.2	1.7 ± 1.2 **
	あまりしない	44	4.9 ± 0.3	2.5 ± 0.7	2.8 ± 0.4	1.3 ± 0.9	1.4 ± 1.2	2.4 ± 0.7
	時々する	42	4.8 ± 0.5	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.3	1.3 ± 0.9	1.8 ± 1.0	2.3 ± 0.9
	いつもする	34	4.9 ± 0.5	2.7 ± 0.6	3.0 ± 0.0	1.5 ± 0.7	1.6 ± 1.0	2.6 ± 0.5
老人会の活動	まったくしない	72	4.7 ± 0.9 *	2.3 ± 1.0	2.6 ± 0.7 *	1.2 ± 0.9	1.3 ± 1.1	1.6 ± 1.2 **
	時々+いつもする	132	4.9 ± 0.5	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.3 ± 0.9	1.6 ± 1.2	2.4 ± 0.8
趣味仲間との活動	まったくしない	47	4.6 ± 1.1 *	2.1 ± 1.2 **	2.4 ± 0.9 **	1.0 ± 0.9 **	1.2 ± 1.2	1.2 ± 1.1 **
	あまりしない	28	4.9 ± 0.4	2.5 ± 0.8	2.8 ± 0.6	1.0 ± 0.9	1.5 ± 1.1	2.0 ± 1.0
	時々する	57	4.8 ± 0.6	2.5 ± 0.8	2.9 ± 0.4	1.2 ± 0.9	1.6 ± 1.2	2.3 ± 0.9
	いつもする	71	4.9 ± 0.3	2.7 ± 0.5	2.9 ± 0.2	1.5 ± 0.8	1.6 ± 1.1	2.6 ± 0.6
ボランティア活動	まったくしない	77	4.7 ± 0.9 *	2.3 ± 1.0 *	2.6 ± 0.7 *	1.1 ± 0.9	1.3 ± 1.2	1.8 ± 1.2 **
	時々+いつもする	126	4.9 ± 0.4	2.6 ± 0.7	2.8 ± 0.5	1.3 ± 0.9	1.6 ± 1.1	2.4 ± 0.8
特技・経験を伝える	まったくしない	98	4.7 ± 0.8 *	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.6	1.1 ± 0.9 *	1.3 ± 1.1 **	1.8 ± 1.1 **
	時々+いつもする	106	4.9 ± 0.5	2.6 ± 0.7	2.8 ± 0.5	1.4 ± 0.8	1.7 ± 1.1	2.4 ± 0.8
高齢者大学への参加	まったくしない	145	4.8 ± 0.7 *	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.7 **	1.1 ± 0.9 **	1.4 ± 1.2 **	1.9 ± 1.1 **
	時々+いつもする	59	4.9 ± 0.4	2.6 ± 0.6	2.9 ± 0.3	1.5 ± 0.8	1.9 ± 1.0	2.6 ± 0.6
カルチャーセンター	まったくしない	133	4.8 ± 0.8 *	2.4 ± 1.0 **	2.7 ± 0.7 **	1.1 ± 0.9 *	1.4 ± 1.1 *	1.9 ± 1.1 **
	時々+いつもする	70	4.9 ± 0.4	2.7 ± 0.5	2.9 ± 0.3	1.4 ± 0.8	1.7 ± 1.1	2.5 ± 0.7
市民講座への参加	まったくしない	92	4.7 ± 0.9 **	2.3 ± 1.0 **	2.7 ± 0.7 *	1.1 ± 0.9 *	1.3 ± 1.1 *	1.7 ± 1.1 **
	時々+いつもする	110	4.9 ± 0.4	2.7 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.4 ± 0.9	1.7 ± 1.2	2.4 ± 0.8
シルバー人材センター	まったくしない	83	4.6 ± 1.0 *	2.4 ± 1.0	2.7 ± 0.7	1.3 ± 0.9	1.5 ± 1.1	1.8 ± 1.1 **
	あまりしない	50	4.9 ± 0.5	2.6 ± 0.7	2.8 ± 0.5	1.3 ± 0.8	1.3 ± 1.2	2.3 ± 0.9
	時々する	34	5.0 ± 0.0	2.6 ± 0.9	2.9 ± 0.3	1.1 ± 1.0	1.7 ± 1.2	2.2 ± 1.1
	いつもする	37	4.9 ± 0.2	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.3	1.1 ± 0.9	1.5 ± 1.2	2.4 ± 0.8
市民活動など団体	まったくしない	127	4.7 ± 0.8 *	2.4 ± 1.0 **	2.7 ± 0.7	1.2 ± 0.9	1.4 ± 1.1 *	1.9 ± 1.1 **
	時々+いつもする	78	4.9 ± 0.4	2.7 ± 0.6	2.9 ± 0.4	1.4 ± 0.9	1.8 ± 1.1	2.4 ± 0.8
政治団体への参加	まったくしない	128	4.8 ± 0.8 *	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.7	1.2 ± 0.9	1.4 ± 1.1 *	2.0 ± 1.1 **
	時々+いつもする	77	4.8 ± 0.5	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.3 ± 0.9	1.7 ± 1.1	2.4 ± 0.9
ネット上のサークル	まったくしない	184	4.8 ± 0.7 *	2.5 ± 0.9	2.8 ± 0.6	1.2 ± 0.9 *	1.5 ± 1.1	2.1 ± 1.0 *
	時々+いつもする	20	4.8 ± 0.7	2.5 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.6 ± 0.8	1.9 ± 1.1	2.6 ± 0.7
PTAのOB会	まったくしない	173	4.8 ± 0.7 **	2.5 ± 0.9	2.7 ± 0.6 *	1.2 ± 0.9 *	1.4 ± 1.1 *	2.0 ± 1.1 **
	時々+いつもする	31	5.0 ± 0.2	2.7 ± 0.6	2.9 ± 0.3	1.5 ± 0.8	1.9 ± 1.1	2.5 ± 0.6
会社のOB会	まったくしない	156	4.8 ± 0.8 **	2.5 ± 0.9	2.7 ± 0.6 **	1.1 ± 0.9 **	1.4 ± 1.1 *	2.0 ± 1.1 *
	時々+いつもする	47	5.0 ± 0.2	2.6 ± 0.7	2.9 ± 0.2	1.5 ± 0.8	1.8 ± 1.2	2.4 ± 0.8
宗教団体活動	まったくしない	149	4.8 ± 0.8 *	2.4 ± 0.9	2.7 ± 0.6	1.2 ± 0.9	1.4 ± 1.1	2.1 ± 1.0
	時々+いつもする	56	4.9 ± 0.2	2.6 ± 0.7	2.8 ± 0.6	1.2 ± 0.9	1.7 ± 1.3	2.2 ± 1.0
小中学校のクラブ指導	まったくしない	180	4.8 ± 0.7 **	2.5 ± 0.9 **	2.7 ± 0.6 **	1.2 ± 0.9 **	1.4 ± 1.2 **	2.0 ± 1.1 **
	時々+いつもする	24	5.0 ± 0.0	2.8 ± 0.5	3.0 ± 0.2	1.6 ± 0.7	2.0 ± 1.0	2.7 ± 0.5
授業参観	まったくしない	176	4.8 ± 0.7 **	2.4 ± 0.9 **	2.8 ± 0.6	1.2 ± 0.9	1.4 ± 1.2 *	2.0 ± 1.1 **
	時々+いつもする	26	5.0 ± 0.0	2.9 ± 0.3	2.9 ± 0.3	1.5 ± 0.8	1.9 ± 1.0	2.6 ± 0.6
協議会等の委員	まったくしない	173	4.8 ± 0.7 *	2.5 ± 0.9	2.7 ± 0.6 **	1.2 ± 0.9	1.5 ± 1.1	2.0 ± 1.0 *
	時々+いつもする	32	4.9 ± 0.4	2.6 ± 0.6	2.9 ± 0.2	1.3 ± 0.9	1.6 ± 1.2	2.5 ± 0.8
学校の同窓会	まったくしない	109	4.7 ± 0.9 **	2.3 ± 1.0 **	2.7 ± 0.7 **	1.2 ± 0.9 **	1.4 ± 1.1	1.9 ± 1.1 **
	時々+いつもする	86	5.0 ± 0.1	2.7 ± 0.7	2.9 ± 0.4	1.3 ± 0.9	1.6 ± 1.2	2.3 ± 0.9
講座等の講師	まったくしない	179	4.8 ± 0.7 **	2.5 ± 0.9	2.8 ± 0.6	1.2 ± 0.9	1.5 ± 1.1	2.1 ± 1.1
	時々+いつもする	20	5.0 ± 0.0	2.6 ± 0.5	2.8 ± 0.4	1.4 ± 0.8	1.8 ± 1.3	2.4 ± 0.7

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

表 5 活動への参加頻度とQOL 得点向上の関係

	生活活動力		健康満足感				人的サポート満足感				経済的ゆとり満足感				精神的健康				精神的活力			
	男性		女性		男性		女性		男性		女性		男性		女性		男性		女性			
	60~69	70以上	60~69	70以上	60~69	70以上	60~69	70以上	60~69	70以上	60~69	70以上	60~69	70以上	60~69	70以上	60~69	70以上	60~69	70以上		
近所づきあい	*				**	*	**	**	*	*	**			**	**	*	**	**	**	**	**	**
生活・食料品の買物	**	**	*	**	**	**	**	**	**	*				**	**	*	**	**	*			
デパートの買物	**	**	*	**	**	**	**	**	*	*	**	**	**	**	**	*	**	**	**	**	**	**
近くの友人を訪問	**	**		*	**	*	**	**	**	**	*	**		**	**	**	**	**	**	**	**	**
近くの親戚を訪問			*	*	**			**	**	**	*	**	**	**	**			**	**		**	**
遠くの友人を訪問	*	**	*	*	**	**	*	**	**	**	**	*	**	**	**	*	**	**	**	*	**	**
遠くの親戚を訪問	*		*	*	**		**	**	**	**	*	**	*	**	**	**		**	**	**	**	**
国内旅行			*	**	**	**		**	**	**	*	**	**	**	**	**		**	**	**	**	**
外国旅行			*	**				**	**	**	**	**	**	**	*			**	**	**	**	**
神社・仏閣・教会に行く	**	*	*		**	*	**	*	*	**	**	*		**				**	**	**	**	**
スポーツ	*		*	**	**	**	**	**	*	**	**	**	*	**	**	*	**	**	*	**	**	**
レクリエーション	*	*	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
地域行事への参加			*		**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
自治会活動	**		*	*		*	**	**	**	**	**	*		**	**	**	**	**	**	**	**	**
自治会役員の活動					**	*		**	*	*	**		**		*	**	*	**	**		**	**
老人会の活動								*	**	*	*	*	*	**	*			**	**	**	**	**
趣味仲間との活動					*	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
ボランティア活動	*	*	*		*	*	**	**	*	*	**	**	**	**	**	*	**	**	*	**	**	**
特技・経験を伝える活動				*	*			**	**	**		**	**	**	*	**	**	**	**	**	**	**
高齢者大学への参加			*	**	*			**		**	**	**	**	*	**		**	**	**	**	**	**
カルチャーセンターへの参加	**		*	**	**	**	**	*	**	**	**	**	*	**	**	*	**	**	**	**	**	**
市民講座への参加			**		**	*	**	**	**	*	*	**	**	*	**	**	*	**	**	**	**	**
シルバー人材センター活動	*		*		*					**	*		**	**			**	**		**	**	**
市民活動など団体への参加	*		*	*	**	**	**	*	**	**		**	**	*	**	**	*	**	**	**	**	**
政治団体への参加								*	*		*		**	**	*	**	**	*	**	**	**	**
ネット上のサークル活動	**					**				*	**	*	*	*	*		**	**		**	**	*
PTAのOB会への参加			*	**	**	*	*	*	*	*	**	**	*	**	**	*	**	**	*	**	**	**
会社のOB会への参加	*		**	**	**	**	**	**	*	**	**	*	**	**	*	**	*	**	**	**	**	*
宗教団体活動	**		*	*													*	**	**		**	**
小中学校のクラブ指導	*		**		**		**	**	**	**	**	**	**	**	**	*	**	*	**	*	**	**
授業参観			**		*	**		**		*		*		*		*	*	*	*	*	**	**
協議会等の委員					**		*	**		**		**		**		**		**	**	**	**	*
学校の同窓会			**	**	**	**	*	*	**	**	**	**	**	**	**	*	**	**	**	**	**	**
講座等の講師	*		**		**		**		**		**		**		**		**	**	**	**	**	**

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