厚生労働科学研究費補助金政策科学総合(政策科学推進研究)事業
分担報告書

高齢期の生活の準備に関する意識

研究分担者　新鞍真理子　富山大学大学院医学薬学研究部　准教授

要旨

老人クラブの会員にアンケート調査を実施し 280 名の調査票を分析した。

1）80.4%が老後の生活を考える講演や研修を受けていた。受講した内容は、健康・介護が 80.9%と最も多く、次いで趣味が 62.2%、地域との関わり方 49.3%、経済 16.4%、住まい 5.8%であった。健康・介護は、女性の受講者の割合が有意に多かった。

2）老後の準備として始めた内容は、趣味 69.3%が最も多く、次いで健康 66.8%、経済 47.9%、住宅 38.2%であり、住宅のみ男性の割合が有意に多かった。老後の準備を始めた年齢は、健康 57.0±8.9 歳、趣味 54.9±11.5 歳、経済 50.0±11.5 歳、住宅 48.8±13.3 歳であり、各内容とも性別による差はみられなかった。老後の準備に早く取り組んで良かったと回答した人は 47.0%であり女性の割合が有意に多く、もう少し早く取り組めば良かったと回答した人は 28.1%であり性別による差はみられなかった。

3）将来に不安があると回答した人は 87.9%であった。不安の内容は、健康 84.1%、介護 60.6%、経済面 25.6%、家族・親戚関係 20.3%、地域社会との関わり 7.7%、住まい 7.3%であった。家族・親戚関係の不安は男性に、介護の不安は女性が有意に多かった。

A. 研究目的

平均寿命の延伸により「人生 50 年」から「人生 80 年」の時代となった今日、定年退職後と重なる高齢期の過ごし方が課題となっている。高齢期は、心身の不調や定年退職等による社会的役割の喪失、配偶者や親しい友人の死に遭遇する機会が増えるなど精神的に落ち込みやすい状況が多くみられる。しかし、このような状況のなかにおいても、生きがいを持ち健康で活力ある生活を行い、シニアライフを楽しんでいる高齢者がたくさんいる。定年退職後は、第二の人生やセカンドライフと呼ばれ、新しい生活設計が必要とされている。壮年期から高齢期へ安心して移行でき、円滑に適応するためには、身体的、社会的、心理的側面からの準備が必要である。

本研究は、これから定年退職を迎える人々が老後の準備をする際、参考となる資料を作成することを目指し、現在、高齢期にある人々が、何歳くらいからどんな老後の準備を始めたか、その経験を調査することにより、老後の準備の実態と性差について記述することを目的とした。

B. 研究方法

1）調査対象

X県老人クラブ連合会の会員 300 名（男性 150 名、女性 150 名）にアンケート調査を実施した。280 名より返信があり、回収率は 93.3%であった。280 名全員を分析対象とした。

2）調査期間

調査は、2013 年 1 月～2 月に実施した。

3）調査方法

調査を行うに際し、まず、X県老人クラブ連合会事務局で調査の趣旨を説明し、研究協力の承諾を得た。次に、X県内 15 市町村の老人クラブ連合会の代表者の会合に出席し、研究者が直接、調査の趣旨と実施方法を説明し、研究協力を得た。調査票は、各市町村の老人クラブの代表者から、調査に協力することを承諾した会員に配布してもらった。会員が記入した調査票は、研究者宛ての返信用封筒に入れ、郵送により回収した。無記名による自記式調査を行った。各老人クラブの代表者には、調査票 10 部配布につき謝礼として図書カード 1000 円を進呈した。また、老人クラブ会員には、調査票への記入の謝礼としてボールペンとファイル合計 500 円相当を配布した。

4）調査内容

対象者の属性は、性、年齢、居住年数、現在の仕事、定年退職の経験、家族構成、住まいの形態を質問した。生活状況は、生活全般の満足度、毎月のやりくり、現在の健康状態、健康状態の変化、通院状況、外出頻度、孤立感、地域活動への参加態度、ストレス対処能力 SOC3 項目[1]、社会活動状況[2) 3)]について質問した。老後の生活の準備[4)]については、老後の生活を考える研修の受講状況、老後の生活の準備に関する開始の有無と開始年齢（経済、住まい、健康、趣味）、老後の準備をして良かったこと、もう少し早く準備に取り組めば良かったこと、将来の不安[5)]について質問した。

C. 結果

1）対象者の属性

（1）性別

性別は「男性」144 名（51.4%）、「女性」134 名（47.9%）、「無回答」2 名（0.7%）であった。

（2）年齢

年齢は、21 名（7.5%）の無記名があり、259 名（92.5%）の平均年齢は 71.86±5.49 歳、年齢幅は 61～84 歳であった。年齢区分でみると、60～74 歳　172 名（61.4%）、75 歳以上　87 名(31.1%)、無回答 21 名(7.5%)であった。

無回答を除く性別の年齢区分を表 1 に示した。性別と年齢の両方とも回答した人は 259 名であった。60～74 歳では、男性 63.7%、女性 69.4%、75 歳以上では、男性 36.3%、女性 30.6%であり、χ^2 検定の結果、性別による年齢分布の割合には有意な差はみられなかった。

表 1　性別の年齢分布

		年齢区分				合計	
		60-74 歳		75 歳以上			
性別	男性	86	63.7%	49	36.3%	135	100.0%
	女性	86	69.4%	38	30.6%	124	100.0%
合計		172	66.4%	87	33.6%	259	100.0%

（3）居住年数

回答者 276 名（98.6%）の居住年数の幅は 4～88 年であり、平均居住年数は 60.1±16.2 年であった。性別では、男性 142 名の

平均居住年数は　62.2±16.5 年、女性 134 名の平均居住年数は　57.9±16.6 年であった。t 検定の結果、女性に比べて男性の居住年数が 5%水準で有意に長かった。

（4）現在の仕事

現在の仕事は、「1.自営業」35 名（12.5%）、「2.常勤の仕事（会社員など）」20 名（7.1%）、「3.非常勤の仕事（嘱託、アルバイトなど）」42 名（15.0%）、「4.無職」169 名（60.4%）、「5.その他」6 名（　2.1%）、無回答 8 名（2.9%）であった。

無回答を除いた性別の仕事の分布を表 2 に示した。「4.無職」以外を有職者とした場合、有職者は男性 44.7%、女性 30.5%であり、χ^2 検定の結果、女性に比べて男性の有職者の割合が 5%水準で有意に多かった。

表 2　性別の仕事の種類

			仕事					合計
			1 自営業	2 常勤	3 非常勤	4 無職	5 その他	
性別	男性	人数	26	13	19	78	5	141
		男性の%	18.4%	9.2%	13.5%	55.3%	3.5%	100.0%
	女性	人数	9	7	23	91	1	131
		女性の%	6.9%	5.3%	17.6%	69.5%	0.8%	100.0%
合計		人数	35	20	42	169	6	272
		全体の%	12.9%	7.4%	15.4%	62.1%	2.2%	100.0%

（5）定年退職の経験

定年退職の経験は、「1.あり」200 名（71.4%）、「2.なし」65 名（23.2%）、「3.その他」10 名（3.6%）、無回答 5 名（1.8%）であった。その他の内容は、早期退職等であった。

無回答を除いた性別の定年退職の経験を表 3 に示した。定年退職の経験者は、男性 84.7%、女性 59.5%であり、χ^2 検定の結果、女性に比べて男性は、定年退職経験者の割合が 0.01%水準で有意に多い傾向がみられた。

表 3　性別の定年退職の経験

			定年退職の経験			合計
			1 あり	2 なし	3 その他	
性別	男性	人数	122	19	3	144
		男性の %	84.7%	13.2%	2.1%	100.0%
	女性	人数	78	46	7	131
		女性の %	59.5%	35.1%	5.3%	100.0%
合計		人数	200	65	10	275
		全体の %	72.7%	23.6%	3.6%	100.0%

（6）家族構成

回答者を含めた家族の人数を記入した人は 256 名（91.4%）、無回答は 24 名（8.6%）であった。256 名における回答者を含めた家族の人数は、　1～9 名であり、平均人数は 3.4±1.8 名、中央値は 3 名であった。男性 130 名の平均人数は 3.5±1.78 名、女性 136 名の平均人数は 3.3±1.9 名であり、t 検定の結果、性別による有意な差はみられなかった。

無回答を除いた性別の家族形態を表 4 に示した。全体では「3.子どもと同居」48.2%、「2.夫婦２人のみ」31.9%、「1.一人暮らし」と「4.その他（親・兄弟）」がともに 10.0%であった。性別では、χ^2 検定の結果、女性に比べて男性では「夫婦２人のみ」世帯の割合が多く、男性に比べて女性では「一人暮らし」の割合が 1%水準で有意に多い傾向がみられた。

表 4　性別の家族形態

			家族形態				合計
			1 一人暮らし	2 夫婦２人のみ	3 子どもと同居	4 その他（親・兄弟）	
性別	男性	人数	5	51	59	13	128
		男性の %	3.9%	39.8%	46.1%	10.2%	100.0%
	女性	人数	20	29	62	12	123
		女性 の %	16.3%	23.6%	50.4%	9.8%	100.0%
合計		人数	25	80	121	25	251
		全体 の %	10.0%	31.9%	48.2%	10.0%	100.0%

（7）住まいの形態

住まいの形態は、「1.持ち家」278 名（99.3%）、「2.賃貸住宅」0 名（0.0%）、「3.その他」0 名（0.0%）、無回答 2 名（0.7%）であり、回答者全員が「持ち家」であった。

2）生活状況

（1）現在の生活全般の満足度

生活全般の満足度は、「1.満足していない」9 名（3.2%）、「2．あまり満足していない」28 名（10.0%）、「3．まあ満足している」173 名（61.8%）、「4．満足している」68 名（24.3%）、無回答 2 名（0.7%）であった。

無回答を除いた性別による分布を表 5 に示した。「3.まあ満足している」と「4.満足している」を合わせた生活に満足にしている人の割合は、男性 83.3%、女性 90.3%であり、χ^2 検定の結果、性別による有意な差はなかった。

表5 生活満足度

			生活満足				合計
			1 満足していない	2 あまり満足していない	3 まあ満足している	4 満足している	
性別	男性	人数	4	20	85	35	144
		男性の%	2.8%	13.9%	59.0%	24.3%	100.0%
	女性	人数	5	8	88	33	134
		女性の%	3.7%	6.0%	65.7%	24.6%	100.0%
合計		人数	9	28	173	68	278
		全体の%	3.2%	10.1%	62.2%	24.5%	100.0%

（2）毎月のやりくり

毎月のやりくりの状況は、「1.非常に苦労している」5 名（1.8%）、「2.やや苦労している」66 名（23.6%）、「3.どちらともいえない」78 名（27.9%）、「4.あまり苦労していない」103 名（36.8%）、「5．まったく苦労していない」22 名（7.9%）、無回答 6 名（2.1%）であった。

無回答を除いた性別の分布を表 6 に示した。「1.非常に苦労している」と「2.やや苦労している」を合わせた苦労している人の割合は、男性 30.8%、女性 20.6%、また、「4.あまり苦労していない」と「5.全く苦労していない」を合わせた苦労していない人の割合は、男性 39.2%、女性 52.7%であり、男性の苦労している人の割合が高いようにみえるが、χ^2 検定では有意な差はみられなかった。

表6 毎月のやりくり

			やりくり					合計
			1 非常に苦労している	2 やや苦労している	3 どちらともいえない	4 あまり苦労していない	5 まったく苦労していない	
性別	男性	人数	5	39	43	45	11	143
		男性の%	3.5%	27.3%	30.1%	31.5%	7.7%	100.0%
	女性	人数	0	27	35	58	11	131
		女性の%	0.0%	20.6%	26.7%	44.3%	8.4%	100.0%
合計		人数	5	66	78	103	22	274
		全体の%	1.8%	24.1%	28.5%	37.6%	8.0%	100.0%

（3）現在の健康状態

現在の健康状態は、「1.よくない」3 名（1.1%）、「2.あまりよくない」33 名（11.8%）、「3.まあよい」181 名（64.6%）、「4.よい」59 名(21.1%)、無回答 4 名(1.4%)であった。

無回答を除いた性別の分布を表 7 に示した。「1.よくない」と「あまりよくない」を合わせて「よくない」とし、「3.まあよい」と「4.よい」をあわせて「よい」とすると、「よくない」と感じている男性は 18.2%、女性は 6.9%、「よい」と感じている男性は 81.8%、女性は 93.1%であり、χ^2 検定の結果、女性に比べて男性では、健康状態が「よくない」と感じている人の割合が 1%水準で有意に多かった。

表7 健康状態

			健康状態				合計
			1 よくない	2 あまりよくない	3 まあよい	4 よい	
性別	男性	人数	2	24	92	25	143
		男性の%	1.4%	16.8%	64.3%	17.5%	100.0%
	女性	人数	0	9	89	33	131
		女性の%	0.0%	6.9%	67.9%	25.2%	100.0%
合計		人数	2	33	181	58	274
		全体の%	0.7%	12.0%	66.1%	21.2%	100.0%

（4）昨年と比べた健康状態

昨年と比べた健康状態は、「1.悪くなった」28 名(10.0%)、「2.変わらない」241 名(86.1 名)、「3.良くなった」8 名（2.9 名）、無回答 3 名（1.1%）であった。

無回答を除いた性別の分布を表 8 に示した。男女とも健康状態の変化の割合は同程度であり、χ^2検定の結果、性別による有意な差はなかった。

表 8　健康状態の変化

			昨年と比較した健康状態			合計
			1 悪くなった	2 変わらない	3 良くなった	
性別	男性	人数	15	126	2	143
		男性の%	10.5%	88.1%	1.4%	100.0%
	女性	人数	13	113	6	132
		女性の%	9.8%	85.6%	4.5%	100.0%
合計		人数	28	239	8	275
		全体の%	10.2%	86.9%	2.9%	100.0%

(5) 過去 1 カ月間の通院状況

過去 1 カ月間の通院状況は、「1.入院した」3 名（1.1%）、「2.ほぼ毎日通った」1 名（0.4%）、「3.数回通った」61 名（21.8%）、「4.月 1 回程度」125 名（44.6%）、「5.通っていない」82 名(29.3%)、無回答 8 名(2.9%)であった。

無回答を除いた性別の分布を表 9 に示した。「1.入院した」と「2.ほぼ毎日通った」「3.数回通った」を頻回群とし、「4.月 1 回程度」群と「5.通っていない」群の 3 群で比較しても、χ^2検定の結果、性別による有意な差はみられなかった。

表 9　通院状況

			ここ 1 カ月の通院状況					合計
			1 入院した	2 ほぼ毎日通った	3 数回通った	4 月 1 回程度	5 通っていない	
性別	男性	人数	3	0	31	68	41	143
		男性の%	2.1%	0.0%	21.7%	47.6%	28.7%	100.0%
	女性	人数	0	1	30	56	40	127
		女性の%	0.0%	0.8%	23.6%	44.1%	31.5%	100.0%
合計		人数	3	1	61	124	81	270
		全体の%	1.1%	0.4%	22.6%	45.9%	30.0%	100.0%

(6) 現在の外出状況（隣近所、買い物、通院などを含めて）

現在の外出頻度は、「1.ほぼ毎日」172 名（61.4%）、「2.週 2～3 日」78 名（27.9%）、「3.週 1 回」　17 名（6.1%）、「4.月 2～3 回」7 名（2.5%）、「5.月 1 回」0 名（0.0%）、「6.ほとんどない」1 名（0.4%）、無回答 5 名（1.8%）であった。

無回答を除いた性別の分布を表 10 に示した。男性では 95.1%、女性では 99.2%の人が週 1 回以上外出していた。閉じこもりの基準とされている週 1 回未満の外出者（「4.月 2～3 回」と「6.ほとんどない」）は、男性 4.9%、女性 0.8%であり、χ^2検定の結果、性別には有意な差はみられなかった。

表 10　外出頻度

			外出頻度					合計
			1 ほぼ毎日	2 週 2～3 日	3 週 1 回	4 月 2～3 回	6 ほとんどない	
性別	男性	人数	92	37	7	6	1	143
		男性の%	64.3%	25.9%	4.9%	4.2%	0.7%	100.0%
	女性	人数	79	40	10	1	0	130
		女性の%	60.8%	30.8%	7.7%	0.8%	0.0%	100.0%
合計		人数	171	77	17	7	1	273
		全体の%	62.6%	28.2%	6.2%	2.6%	0.4%	100.0%

(7) 現在の孤立感

現在感じている孤立感は、「1.よく感じる」3 名(1.1%)、「2. 時々感じる」8 名(2.9%)、「3.あまり感じない」114 名（40.7%）、「4.まったく感じない」151 名（53.9%）、無回答 4 名（1.4%）であった。

無回答を除く性別の分布を表 11 に示した。「1.よく感じる」と「2.時々感じる」を合わせて「感じる」群とし、「3.あまり感じない」と「4.まったく感じない」群を合わせて「感じない」群とした場合、孤立を「感じる」群は、男性 2.1%、女性 5.3%であり、女性の割合が若干多いように見えるが、χ^2検定の結果、性別による割合には有意な差はみられなかった。

表 11　孤立感

			孤立感				合計
			1 よく感じる	2 時々感じる	3 あまり感じない	4 まったく感じない	
性別	男性	人数	1	2	62	78	143
		男性の%	0.7%	1.4%	43.4%	54.5%	100.0%
	女性	人数	2	5	51	73	131
		女性の%	1.5%	3.8%	38.9%	55.7%	100.0%
合計		人数	3	7	113	151	274
		全体の%	1.1%	2.6%	41.2%	55.1%	100.0%

（8）地域活動（町内会など）への参加態度

地域活動への参加態度は、「1.いつも自主的に参加」112 名（40.0%）、「2.だいたい自主的に参加」113 名（40.4%）、「3.誘われた時だけ参加」33 名（11.8%）、「4.仕方なく参加」3 名（1.1%）、「5.参加したいができない」2 名（0.7%）、「6.参加していない」8 名（2.9%）、無回答 9 名（3.2%）であった。

無回答を除いた性別の地域活動への参加態度を表 12 に示した。「1.いつも自主的に参加」と「2.だいたい自主的に参加」を合わせて積極的参加群とし、「3.誘われた時」「4.仕方なく参加」と「5.参加したいができない」「6.参加していない」を合わせて消極的参加群とすると、積極的参加群は男性 88.0%、女性 78.0%であり、消極的参加群は男性 12.0%、女性 22.0%であった。χ^2 検定の結果、女性に比べて男性の積極的参加者の割合が 5%水準で有意に多かった。

表 12 地域活動への参加態度

			地域活動への参加態度						合計
			1 いつも自主的に参加	2 だいたい自主的に参加	3 誘われた時だけ参加	4 仕方なく参加	5 参加したいができない	6 参加していない	
性別	男性	人数	72	53	12	0	2	3	142
		男性の%	50.7%	37.3%	8.5%	0.0%	1.4%	2.1%	100.0%
	女性	人数	39	60	20	3	0	5	127
		女性の%	30.7%	47.2%	15.7%	2.4%	0.0%	3.9%	100.0%
合計		人数	111	113	32	3	2	8	269
		全体の%	41.3%	42.0%	11.9%	1.1%	0.7%	3.0%	100.0%

（9）ストレス対処能力

ストレス対処能力 SOC3 項目について、「よくできる」（1 点）～「まったくできない」（7 点）の 7 件法で回答を得た。各質問とも回答者は 269 名（96.1%）、無回答は 11 名（3.9%）であった。

質問 1「あなたは、日常生じる困難や問題の解決策を 見つけることができますか。」

269 名の平均は 2.6±1.3 点、男性の平均は 2.6±1.3 点、女性の平均は 2.7±1.3 点であり、ｔ検定の結果、性別による有意差はみられなかった。

質問 2「あなたは、人生で生じる困難や問題のいくつかは、向き合い、取り組む価値があると思いますか。」

269 名の平均は 2.7±1.5 点、男性の平均は 2.7±1.4 点、女性の平均は 2.7±1.4 点であり、ｔ検定の結果、性別による有意差はみられなかった。

質問 3「あなたは、日常生じる困難や問題を 理解したり 予測したりすることができますか。」

269 名の平均は 2.8±1.4 点、男性の平均は 2.9±1.3 点、女性の平均は 2.8±1.5 点であり、ｔ検定の結果、性別による有意差はみられなかった。

（10）過去１年間に行った社会活動

過去１年間に行った社会活動は、下記の 1～20 の項目に、仕事の有無を追加して、21 項目の参加状況を分析した。

「1.地域の行事（祭り・盆踊り）」、「2.町内会活動」、「3.老人会活動」、「4.趣味の会の活動」、「5.奉仕活動（ボランティア）」、「6.特技などの伝承」、「7.高齢者大学」、「8.カルチャーセンター」、「9 .市民大学講座」、「10.シルバー人材センター」、「11.近所づきあい」、「12.近所での買い物」、「13.デパート」、「14.近くの友人訪問」、「15.遠くの友人訪問」、「16.国内旅行」、「17.海外旅行」、「18.お寺参り・教会など」、「19.スポーツ」、「20. レクリエーション」

社会活動の種類の個数は、1～18 個の幅で平均9.1±3.6個、中央値9.2個であった。

男性では1～18個の幅で平均8.8±3.7個、中央値8.8個、女性では1～16個の幅で平均9.3±3.4個、中央値9.6個であり、t検定では性別による有意な差はみられなかった。

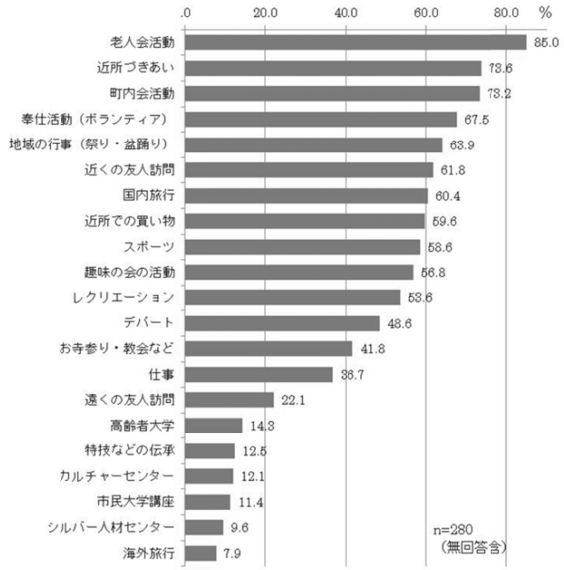

図1　過去1年間の社会活動参加者に割合（複数回答）

次に、過去1年間の社会活動の実施状況を図1に示した。無回答2名（0.7%）を含む280名に対する実施者の割合を「%」で示した。参加者が多い社会活動は、「老人会活動」85.0%が最も多く、次いで「近所づきあい」73.6%、「町内会活動」73.2%、「奉仕活動（ボランティア）」67.5%の順であった。

また、無回答を除く性別にみた社会活動の参加者の割合を図2に示した。男性144名、女性132名における実施者の割合を「%」で示した。男性では、「老人会活動」87.5%が最も多く、次いで「町内会活動」79.9%、「近所づきあい」と「奉仕活動（ボランティア）」がともに68.8%、「地域の行事」65.3%、「スポーツ」64.6%の順であった。女性では、「老人会活動」83.3%が最も多く、次いで「近所づきあい」80.3%、「近くの友人訪問」77.3%、「町内会活動」68.2%、「奉仕活動（ボランティア）」67.4%、「近所での買い物」65.2%、の順であった。χ^2検定の結果、女性に比べて男性の参加者の割合が有意に多かったのは、「町内会活動」、「仕事」、「シルバー人材センター」であり、男性に比べて女性の参加者の割合が多かったのは、「近所づきあい」、「近くの友人訪問」、「趣味の会」、「デパート」、「遠くの友人訪問」であった。

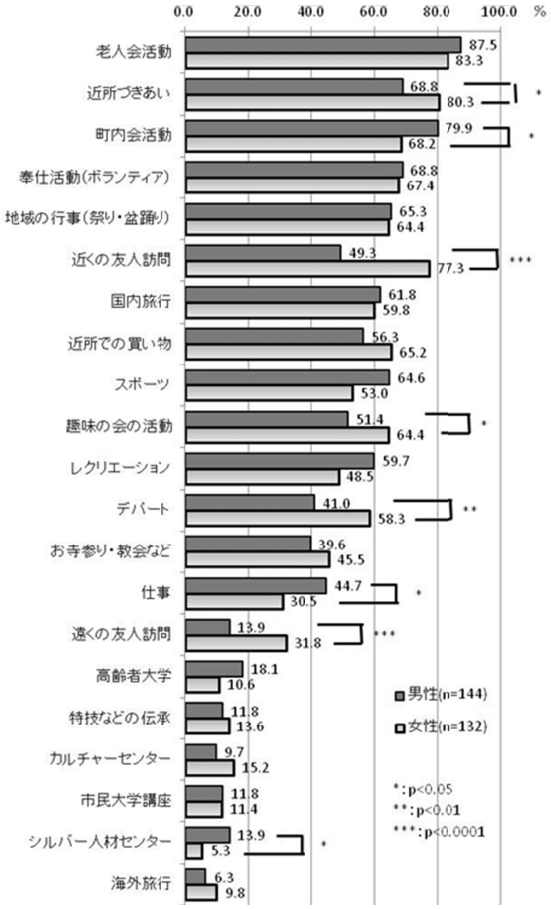

図2　性別の社会活動参加者の割合（複数回答）

3）老後の生活（概ね65歳以降の生活）の準備について

(1)老後の生活を考えるための講演や研修

への参加

老後の生活を考えるための講演や研修を受けたことがある人は 225 名（80.4%）、受けたことがない人は 47 名（16.8%）、無回答 8 名（2.9%）であった。性別では、男性の受講者は 118 名（83.7%）、女性の受講者は 107 名(81.7%)であり、χ^2 検定の結果、性別による有意差はみられなかった。

講演や研修を受けたことがあると回答した 225 名が参加した内容を図 3 に示した。「健康・介護」80.9%が最も多く、次いで「生きがい・趣味」62.2%、「地域社会との関わり方」49.3%の順であった。

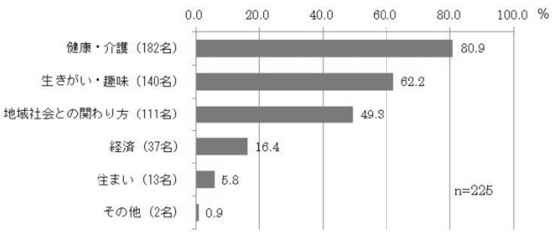

図 3　参加した老後の生活に関する講演や研修の種類（複数回答）

受講者 225 名のうち無回答を除いた性別の参加内容を図 4 に示した。参加内容は、男女とも順位は変わらないが、「健康・介護」では、男性 74.4%、女性 90.5%であり、χ^2 検定の結果、男性に比べて女性の参加者の割合が 1%水準で有意に多かった。

また、講演や研修を受けたことがあると回答した 225 名のうち、受講した成果については、「参考になった」171 名（76.0%）、「どちらともいえない」21 名（9.3%）、「参考にならなかった」1 名（0.4%）、無回答 32 名（14.2%）であった。

無回答を除いた性別では、男性 100 名は「参考になった」85 名（85.0%）、「どちらともいえない」14 名（14.0%）、「参考にならなかった」1 名（1.0%）であり、女性 93 名は「参考になった」86 名（92.5%）、「どちらともいえない」7 名（7.5%）、「参考にならなかった」0 名（0.0%）であった。χ^2 検定の結果、性別による分布の有意な差はみられなかった。

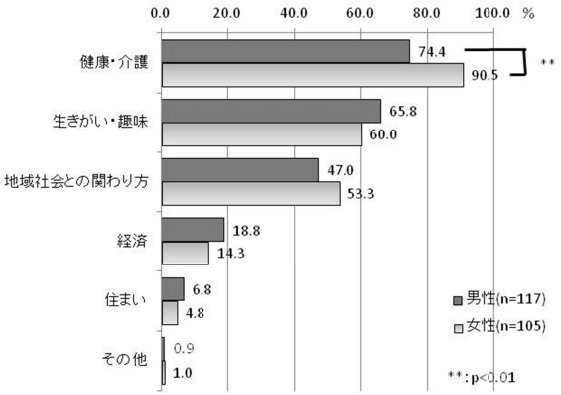

図 4　性別の参加内容（複数回答）

（2）家計や生活資金など、経済面の老後の準備

経済面の老後の準備を「始めた」人は、134 名（47.9%）、「特に準備をしなかった」人は 138 名（49.3%）、無回答 8 名（2.9%）であった。性別では、老後の準備を「始めた」人は、男性 142 名のうち 65 名（45.6%）、女性 130 名のうち 69 名（53.1%）であった。χ^2 検定の結果、性別による有意な差はみられなかった。

また、老後の準備を「始めた」134 名が、準備を始めた時の年齢の幅は 20～75 歳、平均年齢 50.0±11.5 歳、中央値は 50 歳であった。性別の平均年齢では、男性（64 名）51.6±11.2 歳、女性（67 名）48.5±11.7 歳であり、t 検定では有意な差はなかった。

経済面の準備の具体的な内容に関する自由記述では、男女とも、貯金、職場での積

み立て、保険加入・見直し、資産運用、年金、生活資金の計算、家のローンの返済時期、節約、施設入所費の計算、入院費の蓄えなどであった。また、男性は、家主になってから、妻が弱ってから、定年退職後、年金受給後など、女性は、結婚後、子どもが社会人になってから、夫が亡くなってから、退職後・定年退職後、家のローン返済後、年金受給後から準備を始めていた。

（3）住まいや住宅などの老後の準備

住宅面での老後の準備を「始めた」人は107名（38.2%）、「特に準備をしなかった」人は161名（57.5%）、無回答12名（4.3%）であった。性別では、老後の準備を「始めた」人は、男性142名のうち68名（47.9%）、女性126名のうち39名（31.0%）であり、χ^2検定において1%水準で有意に男性の割合が多かった。

また、老後の準備を「始めた」107名が、準備を始めた年齢の幅は20～75歳、平均年齢48.8±13.3歳、中央値は50歳であった。性別の平均年齢は、男性（66名）48.9±13.5歳、女性（35名）48.7±13.1歳であり、t検定では有意な差はみられなかった。

住まいや住宅の老後の準備に関する自由記述では、男女とも、住宅の新築・増改築、立替、住宅購入、移転、リフォーム、トイレ（和から洋式へ）・浴室のリフォーム、車椅子対応、バリアフリー、住宅ローンや相続による資金の準備、積雪対策、子どもと同居のための準備などであった。準備を始めた時期は、男性は結婚後、子どもとの同居などをきっかけに新築や増改築を行い、女性は親の介護、義母亡き後、夫の退職後などにリフォームなどを行っていた。

（4）老後に備えて、健康であるための心がけ

老後に備えて、健康であるための心がけを「始めた」人は187名（66.8%）、「特にしなかった」人は86名（30.7%）、無回答7名（2.5%）であった。性別では、心がけを「始めた」人は、男性143名のうち94名（65.7%）、女性130名のうち93名（71.5%）であった。

また、心がけを「始めた」187名が、準備を始めた年齢の幅は、20～72歳、平均年齢57.0±8.9歳、中央値は60歳であった。性別の平均年齢は、男性（92名）58.1±8.2歳、女性（87名）55.8±9.4歳であり、t検定では有意な差はみられなかった。

健康であるために心がけた内容の自由記述では、男性は、スポーツ・運動、ジョギング、ウォーキング、体重管理、食事、暴飲暴食、定期健診、かかりつけ医をもつ、禁煙、世話役を引き受ける、生涯学習など、女性は、健康食品、睡眠時間、スポーツ・運動・体操、ウォーキング、食事、くよくよしない、頭を使う、体をよく動かす、交流、定期健診などであった。

（5）老後にも出来る、生きがいや趣味、余暇活動

老後にも出来る生きがいや趣味、余暇活動を事前に「始めた」人は194名（69.3%）、「特にしなかった」人は78名（27.9%）であった。性別では、事前に「始めた」人は、男性141名のうち96名（68.1%）、女性131名のうち98名（74.8%）であった。

また、事前に準備を「始めた」194名が、準備を始めた年齢の幅は20～77歳、平均年齢54.9±11.5歳、中央値は60歳であった。

性別の平均年齢は、男性（95 名）56.4±11.4 歳、女性（98 名）53.4±11.4 歳であり、t 検定では有意な差はみられなかった。

自由記述に記載された具体的な内容は、男性では、ゴルフ、ゲートボール、軽スポーツ、登山、温泉めぐり、詩吟、俳句、短歌、踊り、絵画、写真、書道、パソコン、ボランティア、音楽、園芸、カラオケ、酒、麻雀など、女性では、大正琴、音楽、体操、ヨガ、水泳、ビーチボール、詩吟、民謡、川柳、俳句、園芸、書道、絵画、ボランティア、生花、茶道、ダンス、踊り、パソコン、手芸、旅行などが記載されていた。

上記（2）～（5）の内容を図 5、図 6、図 7、図 8 に示した。

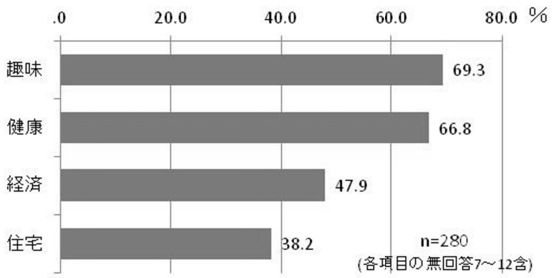

図 5　老後の準備を始めた人の割合（複数回答）

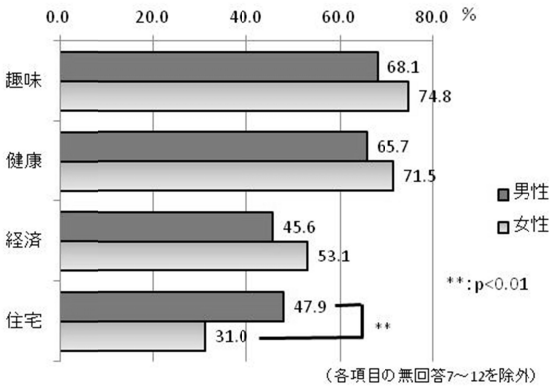

図 6　性別の老後の準備を始めた人の割合（複数回答）

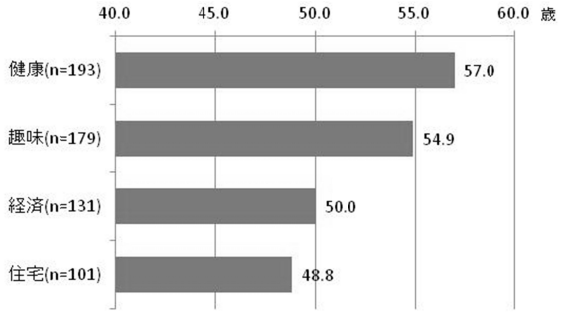

図 7　老後の準備を開始した平均年齢

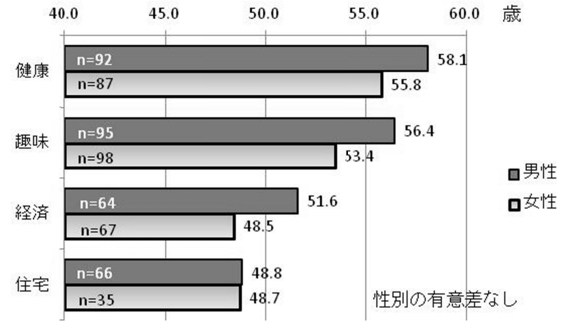

図 8　性別の老後の準備を開始した平均年齢

（6）老後の生活の準備で、早く取り組んで良かったと思う事

早く取り組んで良かったことが「ある」125 名（44.6%）、「特にない」141 名（50.4%）、無回答 14 名（5.0%）であった。無回答を除いた性別の老後の生活の準備で早く取り組んで良かったと思う事の有無を表 13 に示した。良かったことが「ある」と回答した男性は 56 名（40.3%）、女性は 69 名（54.3%）であり、χ^2 検定の結果、良かったことが「ある」と回答した人は、男性に比べて女性の割合が 5%水準で有意に多かった。

表 13　老後の生活の準備を早く取り組んで良かったこと

			良かった		合計
			1 ある	2 ない	
性別	男性	度数	56	83	139
		男性 の %	40.3%	59.7%	100.0%
	女性	度数	69	58	127
		女性 の %	54.3%	45.7%	100.0%
合計		度数	125	141	266
		全体 の %	47.0%	53.0%	100.0%

良かったことの内容の自由記述では、男性は、早めに住宅の改築ができたこと、ローンが完済できたこと、投資の勉強ができたこと、貯蓄ができたこと、趣味を通じて友達・仲間ができたこと、社会的な役割があること、健康であること、趣味の内容が充実したこと、自分のことは自分でする習慣が身についたこと、なんでも積極的に行うこと、奉仕活動ができたことなどがあった。女性も同様、家の改築、貯蓄、友達・仲間が増えたこと、グループに入れたこと、交流が増えたこと、趣味の内容が充実したこと、健康であること、生活に生きがいがあること、ボランティア活動などがあった。

（7）老後の生活の準備で、もう少し早く取り組めば良かったと思う事

老後の準備をもう少し早く取り組めば良かったと思うことが「ある」人は 76 名（27.1%）、「特にない」194 名は（69.3%）、無回答 10 名（3.6%）であった。無回答を除いた性別の分布を表 14 に示した。もう少し早く取り組めば良かったと思うことが「ある」と回答した人は、男性 38 名（27.1%）、女性 38 名（29.2%）であり、χ^2検定の結果、性別による分布の差はみられなかった。

表 14 老後の生活の準備をもう少し早く取り組めば良かったこと

			もう少し早く取り組めは良かったこと		合計
			1 ある	2 ない	
性別	男性	度数	38	102	140
		男性 の %	27.1%	72.9%	100.0%
	女性	度数	38	92	130
		女性 の %	29.2%	70.8%	100.0%
合計		度数	76	194	270
		全体 の %	28.1%	71.9%	100.0%

もう少し早めに取り組めば良かったと思う自由記述の内容は、男性では、経済的な資金面、食事、運動、健康、パソコン・資格・英語などの勉強、楽器や絵手紙などの趣味などがあり、女性では、家の新築、バリアフリー、耐震構造、経済的な資金面、健康、筋トレ、運動、登山、運転免許、趣味の内容（俳句、短歌など）、いらない物の整理などがあった。

（8）将来の不安

将来の不安については、245 名（87.5%）が何らかの不安を感じており、「特にない」と回答した人は 30 名（10.7%）、無回答は 5 名（1.8%）であった。

将来の不安があると回答した 245 名における不安の内容を図 9 に示した。「健康」が最も多く、次いで「介護」、「経済面（財産・相続等を含む）」、「家族・親戚関係」、「地域社会との関わり」、「住まい」の順であった。

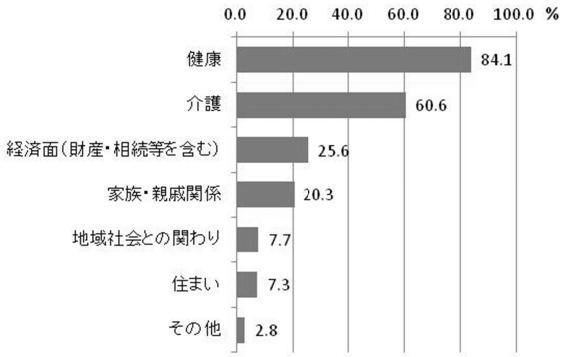

図 9 将来の不安の内容（複数回答）

将来の不安があると回答した 245 名のうち、性別の無回答者 2 名を除いた 253 名による性別の将来の不安の分布を図 10 に示した。性別では、何らかの将来の不安がある男性は 125 名、女性 118 名は、いずれも「健康」が一番多く、次いで「介護」、「経済面（財産・相続等を含む）」、「家族・親戚関係」の順であった。性別のχ^2検定の結果、

男性に比べて女性の割合が有意に多かったのは「介護」であり、女性に比べて男性の割合が多かったのは「家族・親戚関係」であった。

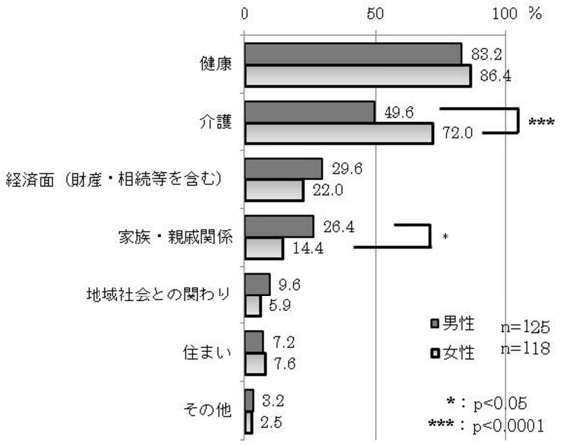

図 10 性別の将来の不安（複数回答）

D. 考察

本研究では、事前に老後の生活の準備に関する講演や研修を受けた人は 80.4%であった。老後の準備を始めた人は趣味 69.3%、健康 66.8%であった。また、住宅と経済面の準備は 50 歳頃から、趣味は 55 歳、健康は 57 歳頃からそれぞれ準備を始めていた。本研究の調査対象者は、87.3%が健康で、ほぼ毎日外出している人が 62.6%、自主的に地域活動に参加している人が 83.3%、孤独感を感じない人が 96.3%、ストレス対処能力が高い傾向にあることなどから、地域の中でも特に活動的で元気な高齢者が多かったと考えられる。そのため、老後の準備に対する意識が高く、定年退職前から準備が行われていたと考えられる。また、住宅に関して、老後の準備を始めた割合が 38.2%と少なかったのは、地域の特性として、現在、全員が持ち家であることもあり、住宅は、結婚する時に用意したり家の跡を継ぐということがあるため、老後の準備としての意識が低いのではないかと考えられる。

老後の準備については、健康への関心が高く、早めに取り組まれていたが、将来の不安についても健康に対する不安の割合が多かった。健康に関しては、高齢期に入る前から取り組み、高齢期の間も将来に向けて継続的に取り組むことが必要な課題であると考えられる。

性差については、女性は、事前に行った老後の準備の受講内容では、健康・介護の割合が多く、将来の不安においても、介護についての割合が多かった。老後の準備に早く取り組んで良かったと思っている人の割合は、女性が多かった。また、男性は、住宅の老後の準備を始めた割合が多かった。その他、老後の準備に早めに取り組んで良かったこと、もう少し早めに取り組めば良かったことの具体的な内容について、今後、詳細に検討することが必要である。

今回は、調査の結果を記述したのみであり、今後、老後の準備の実施状況とその評価との関連、老後の準備と将来の不安との関連などについて、詳細に分析する予定である。

E. 結論

1）80.4%が老後の生活を考える講演や研修を受けており、その内容は、健康・介護が 80.9%と最も多く、次いで趣味が 62.2%、地域との関わり方 49.3%、経済 16.4%、住まい 5.8%であった。健康・介護は、女性の受講者の割合が有意に多かった。

2）老後の準備として始めた内容は、趣味 69.3%が最も多く、次いで健康 66.8%、経

済 47.9%、住宅 38.2%であり、性差では住宅のみ男性の割合が有意に多かった。老後の準備を始めた年齢は、健康 57.0±8.9 歳、趣味 54.9±11.5 歳、経済 50.0±11.5 歳、住宅 48.8±13.3 歳であり、性別による差はみられなかった。

3）将来に不安がある人は 87.9%であり、内容は、健康 84.1%、介護 60.6%、経済面 25.6%、家族・親戚関係 20.3%、地域社会との関わり 7.7%、住まい 7.3%であった。家族・親戚関係の不安は男性に、介護の不安は女性が有意に多かった。

F. 研究発表

１．論文発表

なし

２．学会発表

なし

G. 知的財産権の出願・登録状況

１．特許取得

なし

２．実用新案登録

なし

３．その他

なし

H. 参考文献

1）山崎喜比古、戸ヶ里泰典、坂野純子：ストレス対処能力 SOC．P34．有信堂．2008

2）片桐恵子：退職シニアと社会参加．東京大学出版．2012

3）橋本修二、青木利恵、玉腰暁子、他：高齢者における社会活動状況の指標の開発. 日本公衆衛生雑誌. 44(10). 760-768. 1997

4）清水妙子：老年期に向けての主体的準備活動．佛教大学大学院紀要．29．115-128．2011

5）厚生労働統計協会：国民衛生の動向 2011/2012．厚生労働省「国民生活基礎調査」．58（9）．433．2011