

40代から70代の男女6,000人に聞いた

人生100年時代におけるシニアの健康に関する意識と実態 調査結果概要

～「アクティブシニア」と「諦めシニア」の二極化が浮き彫りに～

将来の不安要素は「お金」？「健康」？

調査結果から見てきた人生100時代におけるシニアの実態。

1

楽観的な男性に対して現実的な女性。男女間での「健康寿命」に対する意識の違いが浮き彫りに。

P3

- 平均寿命に対して、自身がいつ頃まで健康寿命を維持できるかという質問に対して、「健康寿命が生命寿命に等しい」と考えている割合は70代男性が54.6%、70代女が40.5%。70代の男女間で約15%もの乖離が存在。
- 男性の健康寿命の平均は72.14歳。平均寿命とのギャップは▲8.84歳。女性の健康寿命の平均は74.79歳。平均寿命とのギャップは▲12.35歳。（厚生労働省調査データ）

2

老後の不安要素は「お金」と「自身の健康」が2トップ。そのインサイトを紐解いて見えた核心とは。

P5

- 老後に不安を感じる割合は全体で約9割にのぼるが、そのうち4人に1人（24.8%）は具体的な対策はしてない。
- 不安の種類別では1位「お金」52.4%、2位「認知症」45.3%、3位「自分自身の介護」40.1%、4位「寝たきり」33.3%、5位「脳血管疾患や心疾患などの疾患」26.7%
- 不安要素として「お金」と「自身の健康」の2つにすることが上位を占めた。
- 「お金」が老後の不安要素として1位であるにもかかわらず、対策となる「貯蓄」は6位（26.7%）、「財産運用」は8位（13.3%）にとどまる。
- 「お金」の不安の内訳では「医療費」がトップで52.6%。
- 老後不安への対策上位は「健康」に関する対策が独占。

3

2人に1人は普段の生活の中で膝の痛みを抱えている事実。

P6

- 60代、70代では2人に1人が膝痛を抱えている。
- 40代でも42.8%が膝痛を感じている。

4

膝痛を抱えるシニア層の意識は「アクティブシニア」と「諦めシニア」に二極化。
人生100年時代の健康への向き合い方。

P7

- 70代の2人に1人（50.4%）が正しい膝痛対策を理解している。
- 70代の2人に1人（43.8%）がウォーキングを、3人に1人（34.3%）が定期的な運動を行っている。一方で特に何もしていない人も約3割（27.0%）にのぼり、「アクティブシニア」と「諦めシニア」に二極化。
- 何もしない理由として、「老化現象として受け入れている」という回答が29.5%。約3割の人が膝痛改善を諦めている。

人生100年時代におけるシニアの健康に関する意識と実態 調査結果概要

調査目的

健康寿命と生命寿命とのギャップは、超高齢化社会を迎えている日本において、個人のQOL維持向上のみならず老後に対する備えや国民医療費の増大といった面においても、重要な問題となっている。今回の調査では、近い将来にこの問題に直面する、また既に直面している世代におけるリスク認識と行動実態に関するギャップを浮き彫りにすることを目的に実施する。

調査対象

40～79歳 男女 6,184人

年代	男性	女性	合計
40代	773	773	1,546
50代	773	773	1,546
60代	773	773	1,546
70代	773	773	1,546
合計	3,092	3,092	6,184

調査 エリア

全国

調査方法

インターネット調査

調査 実施期間

2019年08月23日(金)～2019年08月24日(土)

楽観的な男性に対して現実的な女性。 男女間での「健康寿命」に対する意識の違いが浮き彫りに。

「平均寿命に対して、平均的な健康寿命は何歳前までか」を伺いました。70代男性では54.6%が平均的な健康寿命*と生命寿命が等しいと考えており、対する70代女性は40.5%と男女間で約15%もの乖離があることがわかりました。実際に厚生労働省の平均寿命と健康寿命のデータを見ると、男性は8.84年、女性は12.35年というギャップが存在しており、男性は健康寿命に対して女性と比較して楽観的にとらえていることが浮き彫りとなりました。

*健康寿命

日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し自立した生活ができる生存期間。

図 1-1

2018年の日本人の平均寿命は、女性が約87歳、男性が約81歳ですが、平均的に何歳まで自分の足で立ち、健康に生活できると思いますか？※自身の性別の平均寿命に対して、平均何歳前までだと思うか。(男性の年代別) (n = 3,092)

(%)

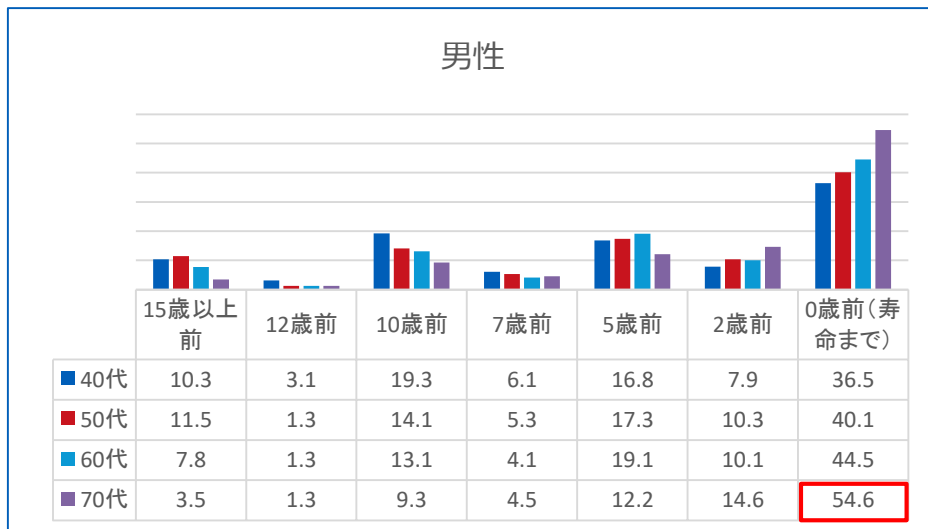
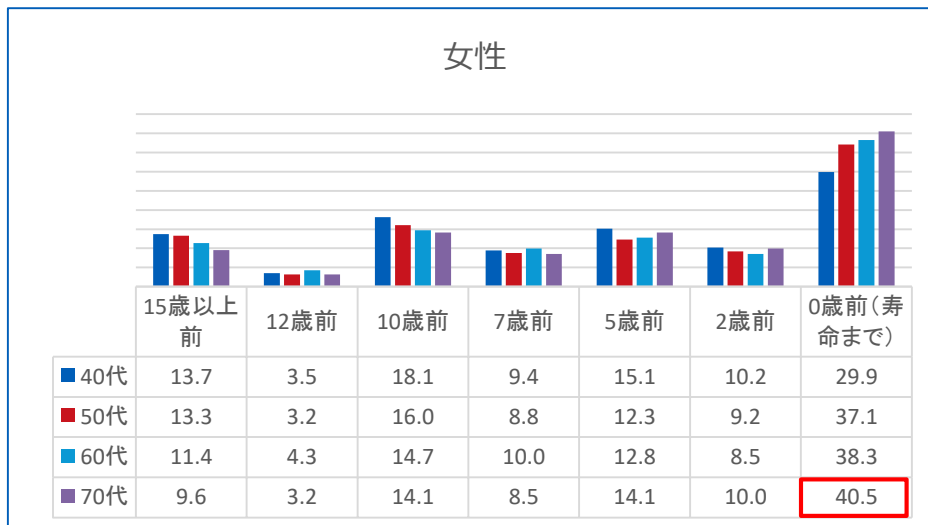


図 1-2

2018年の日本人の平均寿命は、女性が約87歳、男性が約81歳ですが、平均的に何歳まで自分の足で立ち、健康に生活できると思いますか？※自身の性別の平均寿命に対して、平均何歳前までだと思うか。(女性の年代別) (n = 3,092)

(n = 3,092)

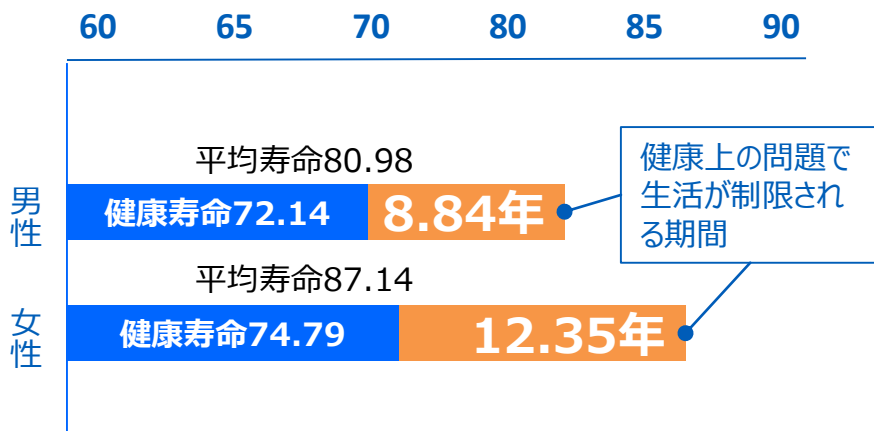
(%)



楽観的な男性に対して現実的な女性。 男女間での「健康寿命」に対する意識の違いが浮き彫りに。

図 1-3

男女別の平均寿命と健康寿命の比較



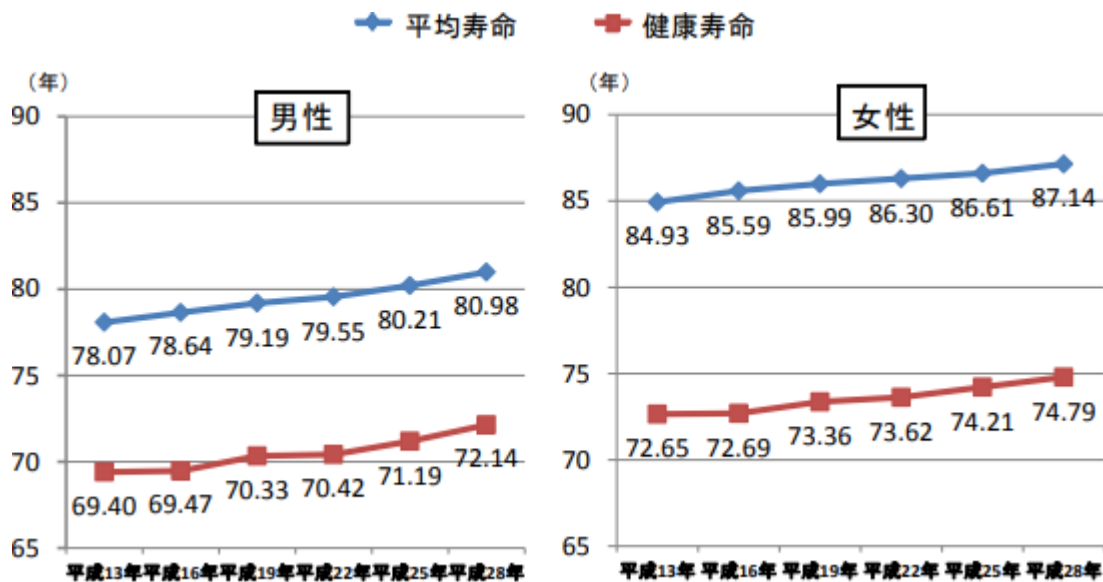
【資料】

○平均寿命:厚生労働省「平成22年完全生命表」「平成25年簡易生命表」「平成28年簡易生命表」

○健康寿命:厚生労働省「平成22年/平成25年/平成28年簡易生命表」厚生労働省「平成22年/平成25年/平成28年人口動態統計」厚生労働省「平成22年/平成25年/平成28年国民生活基礎調査」総務省「平成22年/平成25年/平成28年推計人口」より算出

図 1-4

男女別の平均寿命と健康寿命の推移



※平成28年は、国民生活基礎調査が熊本地震により熊本県を調査していないため、熊本県が含まれていない。

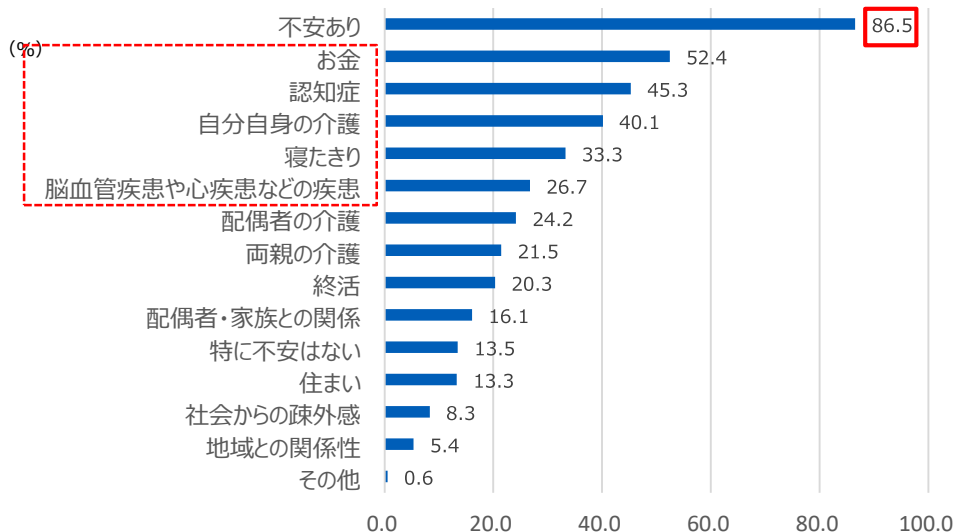
データソース：厚生労働科学研究費補助金の研究班において厚生労働省「国民生活基礎調査」をもとに算定

老後の不安要素は「お金」と「自身の健康」が2トップ。 そのインサイトを紐解いて見えた核心とは。

老後の不安について聞いたところ、**全体で約9割（86.5%）が不安を抱えていると回答しました。**さらに、不安の種類別では、1位「お金」52.4%、2位「認知症」45.3%、3位「自分自身の介護」40.1%、4位「寝たきり」33.3%、5位「脳血管疾患や心疾患などの疾患」26.7%となりました。**この結果から、老後の不安要素としては、「お金」と「健康の維持」という2つに關することが上位を占める結果となりました。**

図2-1 老後への不安として抱えているもの（複数選択）

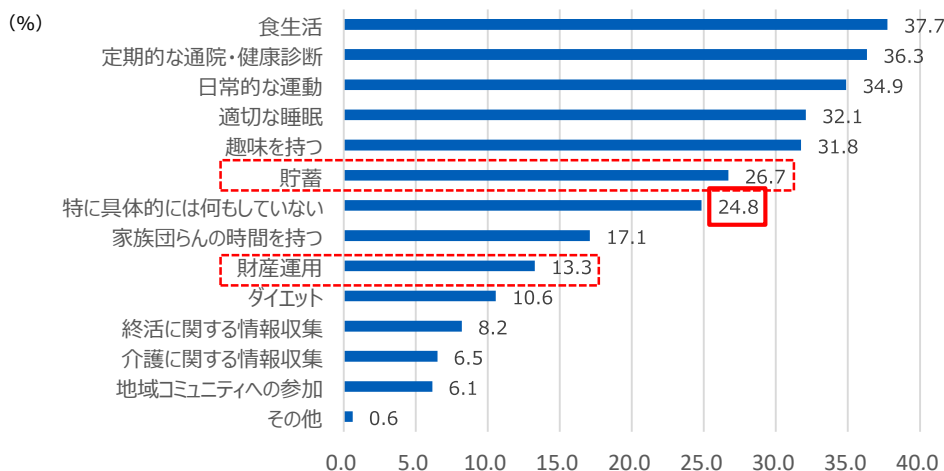
(n=6,184)



続いて「老後に不安がある」と回答した5,351人に、老後の不安に対して具体的に取り組んでいることを聞きました。その結果、**4人に1人（24.8%）は何も対策をしていないことがわかりました。**また、老後への健康不安の解消のためにしていることの上位5項目は、1位「食生活」37.7%、2位「定期的な通院・健康診断」36.3%、3位「日常的な運動」34.9%、4位「適切な睡眠」32.1%、5位「趣味を持つ」31.8%といった健康にまつわることで、お金に関する対策は、6位に「貯蓄」26.7%、8位に「財産運用」13.3%に留まりました。このことから、**「お金」が老後の不安要素として1位であるにもかかわらず、実際の行動としては健康に関連する対策に偏っているという事実が浮き彫りとなりました。**

図2-2 老後への不安を解消するために取り組んでいること（複数選択）

(n=5,351)

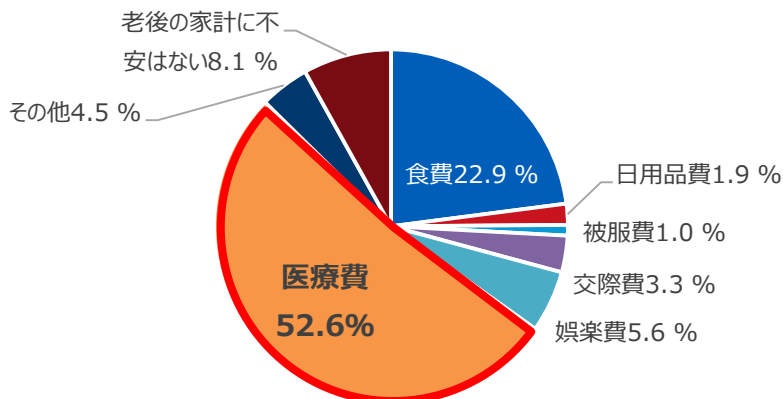


2

老後の不安要素は「お金」と「自身の健康」が2トップ。 そのインサイトを紐解いて見えた核心とは。

老後に関して不安があると回答した人を対象に、不安要素で1位であった「お金」に関して家計に締める割合として最も不安な項目を聞きました。その結果、**「医療費」が52.6%となり、2位の食費と2倍以上の差をつける形で1位となりました。このことから、老後の不安として「お金」と考えている人の2人に1人以上が、医療費に関して不安を感じているという実態がわかりました。**

図2-2 将来への不安の一つである「お金」について家計に締める割合として最も不安な項目 (n=5,351)



以上の結果から、老後への不安は「お金」と「自身の健康」が2大不安であることがわかりました。さらに、「お金」に関する不安のうち半分以上が医療費に関する不安であることから、**人々が感じている老後の不安とは「健康への不安」である**と言えることがわかりました。

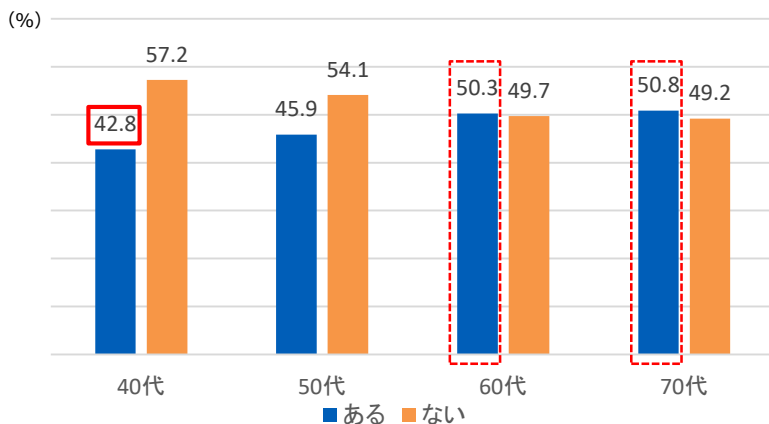
3

2人に1人は普段の生活の中で膝の痛みを抱えている事実。

厚生労働省が発表した資料では、寝たきりなどの要介護の要因の約25%は、運動器障害によるものだというデータがあります。

*¹また、60歳以上の高齢者で膝痛を患っている人数は現在約3,000万人と推定されており、これは日本人の全人口の4人に1人にあたります。*² そこで今回、性年代別に膝痛の有無を確認しました。その結果、40代でも42.8%が日常生活で膝痛を感じており、**60代、70代では2人に1人にのぼるという事実が明らかとなりました。**

図3-1 普段の生活の中で膝痛を感じるかどうか (n=6,184)



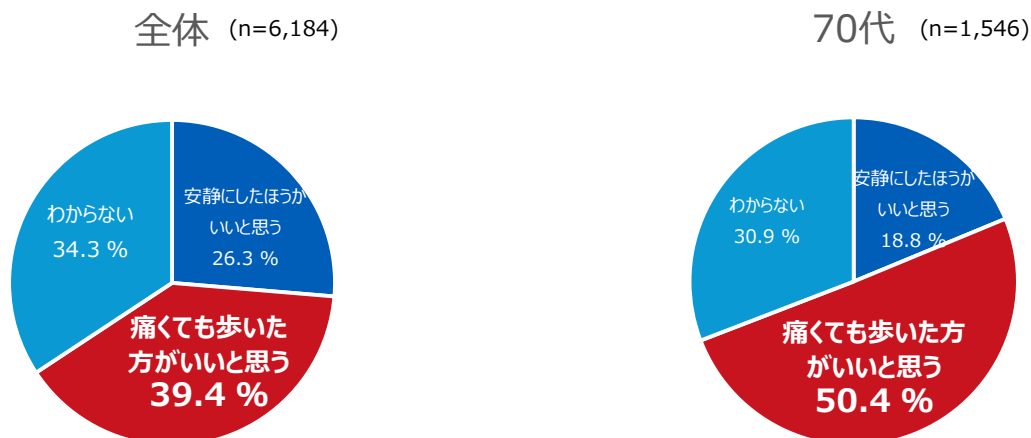
*¹ 資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年)
(注) 熊本県を除いたものである。

*²：厚生労働省「介護予防の推進に向けた運動器疾患対策について 報告書」
平成20年7月「介護予防の推進に向けた運動器疾患対策に関する検討会」

膝痛の原因の9割を占めるといわれている*変形性膝関節症では、ウォーキングなどの運動で身体を動かすことで関節を支える筋力を維持または鍛え、膝痛の重症化予防と改善をはかることが重要といわれています。そこで、今回のアンケートで膝痛を感じたときの対処法について聞きました。その結果、全体の約4割（39.4%）が「痛くても歩いたほうが良い」と回答し、年代別では**70代では2人に1人（50.4%）が同様の回答をしており、膝痛対策に関して正しい理解が浸透していることがわかりました。**

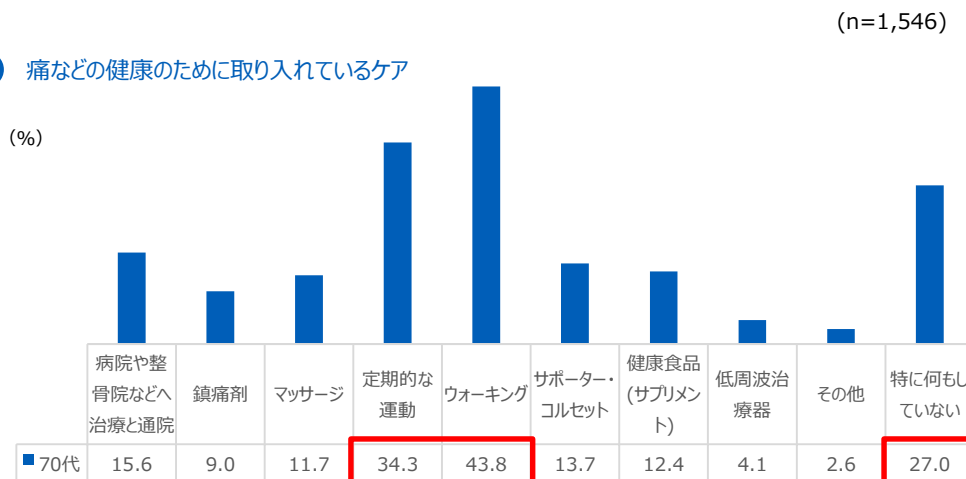
*古賀 良生 編集：変形性膝関節症-病態と保存療法。南江堂,2008/変形性膝関節症の疫学-ROADstudyから見てきたこと/IASP「関節症の疫学」。Tukena Neogi. 2016

図4-1 加齢による膝痛が発生した場合、歩かず安静にしたほうが良いと思うか



70代に「膝痛などの健康のためのケアとしてどんなケアを取り入れているか」を確認したところ、約2人に1人（43.8%）の人がウォーキングを、また約3人に1人（34.3%）は定期的な運動をおこなっている反面、何もしていない人が約3割程度（27.0%）存在していることがわかりました。

図4-2 痛などの健康のために取り入れているケア

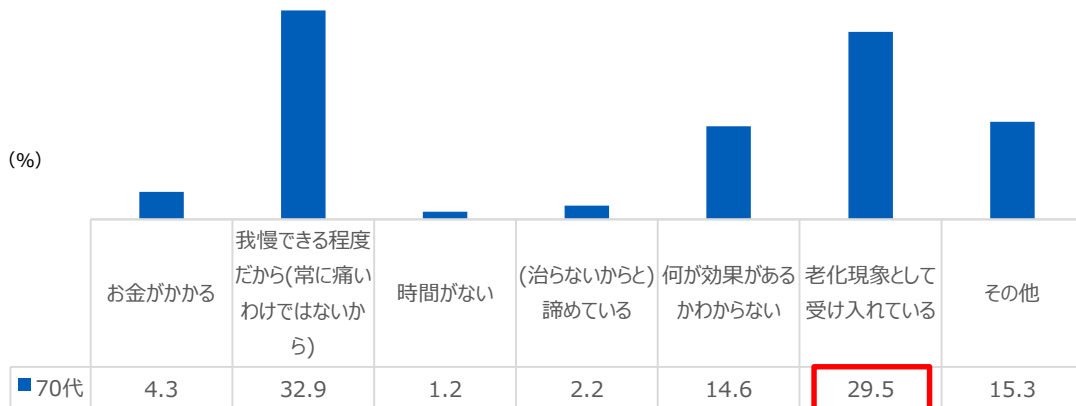


膝痛を抱えるシニア層の意識は「アクティブシニア」と「諦めシニア」に二極化。 人生100年時代の健康への向き合い方。

そこで、何もしていないと回答した人にその理由を聞いたところ、**「老化現象として受け入れている」**という回答が全体の約3割（29.5%）にのぼることがわかりました。このことから、同じ70代でも、**膝痛を抱えるからこそウォーキングや定期的な運動を積極的に取り入れる「アクティブシニア」と、老化現象として現実を受け入れ諦めてしまう「諦めシニア」の二極化の傾向があることが浮き彫りとなりました。**

図4-3 何もしていない理由

(n=417)



オムロン ヘルスケアでは、アクティブシニアはもちろん諦めシニアや膝痛に悩むすべての方の歩行をサポートします。

現代は、70代でも平均25～30年の余生が待ち受けている「人生100年時代」と言われています。その中で、健康寿命と生命寿命とのギャップは、超高齢化社会を迎えている日本において、個人のQOL維持向上のみならず老後に対する備えや国民医療費の増大といった面においても、重要な問題となっています。このような背景のもと、当社は要介護の原因となる膝痛をはじめとする関節疾患を予防もしくは重症化を抑止することが、健康寿命の延伸につながると考えています。当社では、ひざ電気治療バンドをはじめとする低周波治療器の開発・販売を通じて、関節疾患の新たなセルフケア方法を提案していくことで、介護予防と健康寿命延伸をサポートしていきます。

低周波で膝痛をやわらげてウォーキングをサポートする「オムロン ひざ電気治療バンド」

■ 商品名：オムロン ひざ電気治療バンド HV-F710

■ 商品特長

- ・ スイープ波形で痛みを緩和
- ・ ワンタッチで簡単操作
- ・ 歩行への影響が少ない波形を採用。歩きながら使用して歩行をサポート。



歩行中にひざ下に装着し、電気刺激を与えることで、ひざの痛みをやわらげ、ウォーキングをサポートする電気治療バンド。痛みの抑制物質の分泌や血行の促進に効果があるとされる低い周波数と、痛みの伝達を即効的に遮断する効果に優れ急性痛に有効とされている高い周波数を組み合わせたスイープ波形を搭載し、ウォーキング時のひざの痛みを緩和。痛みをやわらげながら歩くことで、無理せずにウォーキングを継続でき、ひざ痛を予防、改善することができます。

