



健康長寿調査



調査結果の概要

平均寿命は延伸傾向にあり、「人生 100 年時代」の到来が間近になってきています。令和 2 年に日本人の平均寿命は男性 81.56 歳、女性 87.71 歳になっています。このような長寿化の背景には、私たちの心身の諸側面の機能改善があると考えられています。これまで、高齢者は 65 歳からと定義されてきました。しかし、今では高齢者は 75 歳からと定義する方が良いのではという議論が進められています (図 1)。

健康長寿調査では、高齢期の心身の健康の変化を調べています。2023 年度の調査は、7 月 1 日に兵庫県朝来市で開始し、11 月 19 日の東京都板橋区での調査をもちまして終了しました。283 名の方に調査に参加いただきました。お忙しいなか、調査会場まで足を運んでいただきました方々に、調査員一同感謝しております。

今回は昨年度の調査から得られた結果をご紹介します。ぜひご一読いただけますと幸いです。

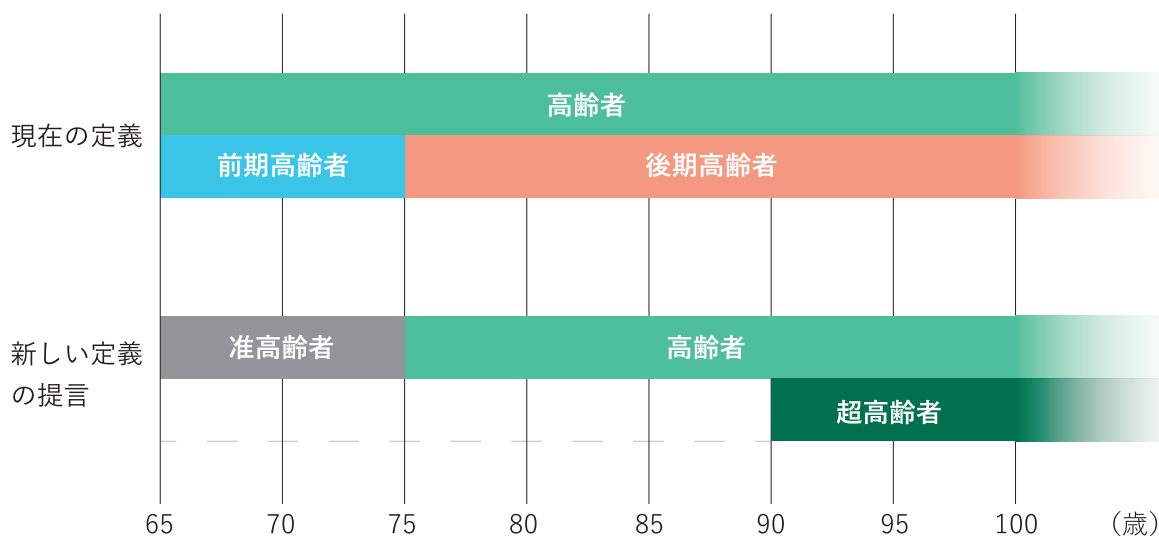
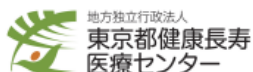


図 1 高齢者の定義変更の提言

出典：日本老年学会・日本老年医学会、「高齢者に関する定義検討ワーキンググループ」報告書（2017 年）





健康長寿調査の結果紹介

私たちは、高齢者の寿命に影響する、認知機能、運動機能、心理的・社会的状態について、2023年現在に70歳前後の方々と13年前（2010年）70歳前後だった方々を比較することにより、

- ①認知機能や運動機能、心理的・社会的状態に世代差はあるのか、
- ②世代差を生み出す要因は何か、を明らかにする研究を進めております。

今回は、2010年の70代調査参加者(69～71歳)と2023年の70代調査参加者(69歳～71歳)の結果を比較して、運動機能・心理的健康・社会関係がどのように変化しているかを紹介します。

運動機能では、下半身の機能（下肢の敏捷性程度や歩行速度）と上半身の筋力（握力）を測定しました。

心理的健康では、精神的健康と主観的健康感を測定しました。精神的健康は、「明るく、楽しい気分で過ごした」「落ち着いた、リラックスした気分で過ごした」など、日常生活における皆様の精神的健康をお尋ねしました。主観的健康感では、ご自身は健康だと思うかをお尋ねしました。

社会関係では、ソーシャルサポート（他者から得られる様々な支援）についてお尋ねしました。

2010年にご参加くださった483名（男性209人、女性274人）と2023年にご参加くださった283名（男性131人、女性152人）の以下の測定指標を比較した結果を紹介します。



図2 朝来市での調査説明会
(2023)

測定指標



座位ステッピング
歩行速度
握力



精神的健康
主観的健康感



ソーシャルサポート



運動機能の世代差

2010年と2023年に調査参加くださった70代調査参加者（69～71歳）の皆様の運動機能について紹介します。

1. 座位ステッピングの回数

座位ステッピングテストは、転倒リスクを評価するためのテストの一つです。下肢の敏捷性を測るため、20秒でどのくらい素早く足を動かせるか確認します。2010年と2023年の70代の参加者の座位ステッピングの回数を比べてみると、最近の70代の参加者の下肢の敏捷性がより高いことが示されました。

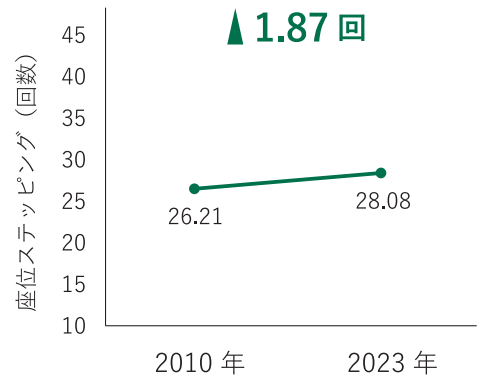


図3 座位ステッピングの回数の世代差

2. 歩行速度

歩行速度は、8フィート（約2.44m）を日常の歩く速さで歩いて歩行時間を計測します。歩行速度においても、座位ステッピングと同じく、最近の70代の参加者はより速いという結果が出ました。これらの比較結果を世代に分けて示したものが、図3、4になります。

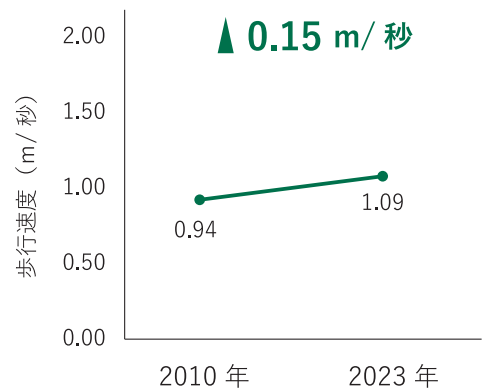


図4 歩行速度の世代差

3. 握力

握力は、握力計を使って測定します。参加者の皆様の安全を考慮して、座位で測定しています。握力に関しても、2010年の参加者と比べると、2023年の参加者は男女ともに筋力が上昇しているという結果が出ました（図5）。

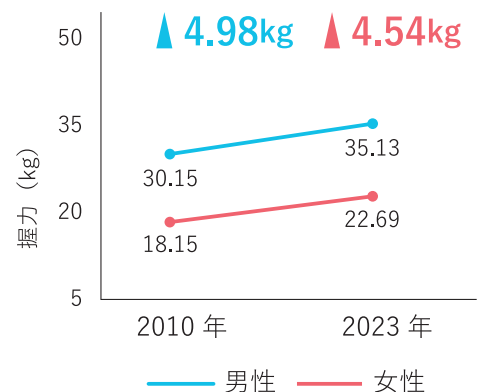


図5 男女別の握力の世代差



心理的健康

2010年と2023年に調査参加くださった70代調査参加者の皆様の主観的健康感および精神的健康の世代差について紹介します。主観的健康感とは、医学的な健康状態ではなく、自らの健康状態を捉える健康指標です（得点範囲は1～4点）。また、私たちの調査で用いている「WHO-5精神健康状態表」(WHO-5-J)は、世界保健機関(WHO)が開発し、使用を推奨している簡便な精神的健康の測定尺度です（得点範囲は0～25点）。これらの尺度や指標を用いて測定した心理的健康の結果を世代別に示したものが、図6、7になります。

2010年調査に調査参加くださった方々と比べて、2023年に調査参加くださった方々の主観的健康感が高くなっていましたが、精神的健康は低下しているという傾向が見られました。

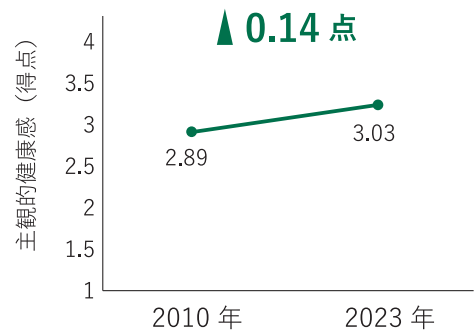


図6 主観的健康感の世代差

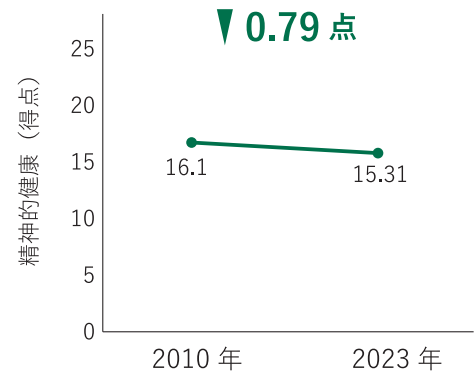


図7 精神的健康の世代差



社会関係

ソーシャルサポートとは、他者から得られる様々な支援を意味しています。本研究では情緒的サポート（他者からの共感・愛情の提供）と手段的サポート（手伝い・金銭の援助・情報提供）に注目し、6項目の質問で、みなさまが受けている支援について尋ねました（得点範囲は0～6点）。2010年の70代参加者と比べると、2023年の70代参加者がソーシャルサポートの得点が高いことが分かりました（図8）。

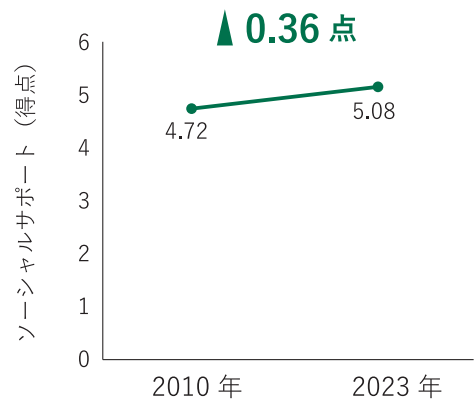


図8 ソーシャルサポートの世代差



結論

私たちの調査から、日本の70歳前後の高齢者の運動機能は時代とともに向上している傾向が示されました。しかし、精神的健康については低下しているという結果が示されました。私たちは、そのような現象が起きている原因を探る研究を続けています。今後とも、皆様からご支援賜りますようお願い申し上げます。

結果の一部を紹介いたしましたが、ご参考になれば幸いです。これからも皆様に調査から分かったことをお伝えできるように努めてまいります。引き続きよろしくお願い申し上げます。