

2 健康の状況

(1)健康状態の変化

この14年間、健康状態がずっと「よい」と思っている者は、男女とも全ての年齢階級で概ね4割

継続して健康維持のために心がけていることは、男では「適度な運動をする」、女では「バランスを考え多様な食品をとる」割合が最も高い

第1回調査から14年間の健康状態の変化をみると、「第1回からずっと「よい」と思っている者は、男40.4%、女41.7%であり、男女とも全ての年齢階級で概ね4割となっている(表2)。

また、「第1回からずっと「よい」と思っている者について、性別に第1回から継続して健康維持のために心がけていることをみると、男は「適度な運動をする」13.9%、女は「バランスを考え多様な食品をとる」19.2%が最も高く、性別の割合の差でみると、「バランスを考え多様な食品をとる」、「食後の歯磨きをする」で差が大きくなっており、女の方が高くなっている(図2)。

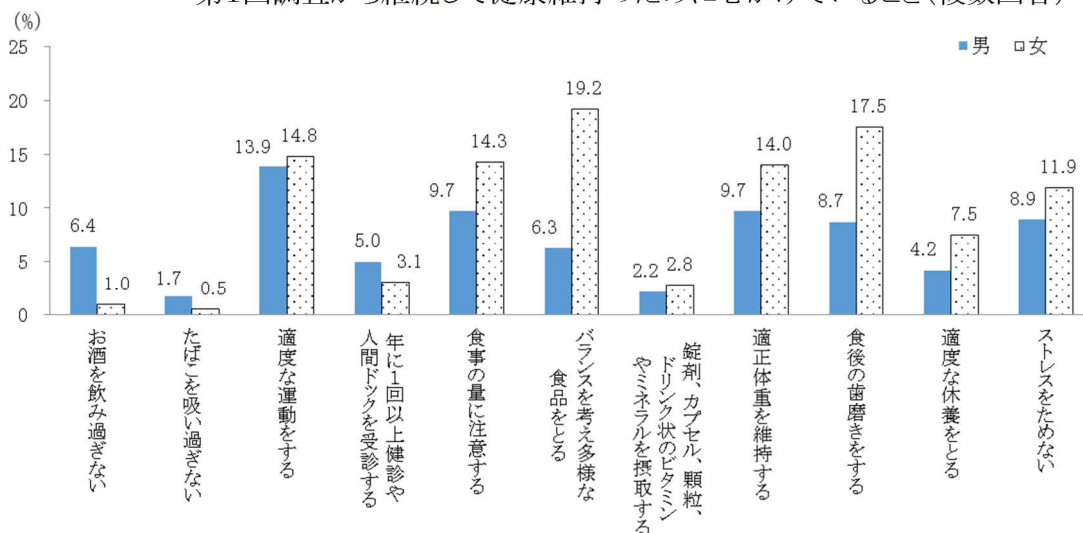
表2 性、年齢階級別にみた第1回調査から第15回調査までの健康状態の変化

(単位:%)

	第1回からの健康状態の変化					
	総数	第1回からずっと「よい」	「わるい」から「よい」に変化	第1回からずっと「わるい」	「よい」から「わるい」に変化	その他の変化
総数	100.0	41.1	1.7	1.7	3.6	40.8
男	100.0	40.4	1.8	1.9	4.0	41.5
64歳	100.0	44.0	1.6	1.4	3.4	37.8
65～69歳	100.0	40.4	1.8	1.8	3.7	42.5
70～73歳	100.0	39.8	1.8	2.1	4.5	40.9
女	100.0	41.7	1.7	1.6	3.3	40.3
64歳	100.0	41.5	1.3	2.0	2.9	43.3
65～69歳	100.0	43.2	1.7	1.6	3.1	40.5
70～73歳	100.0	40.2	1.8	1.5	3.6	39.5

注：総数には第1回からの健康状態の変化の不詳を含む。

図2 性別にみた健康状態の変化が「第1回からずっと「よい」と思っている者の第1回調査から継続して健康維持のために心がけていること(複数回答)



注：第15回の「第1回からずっと「よい」と思っている者の性別ごとの総数を100とした時の割合である。

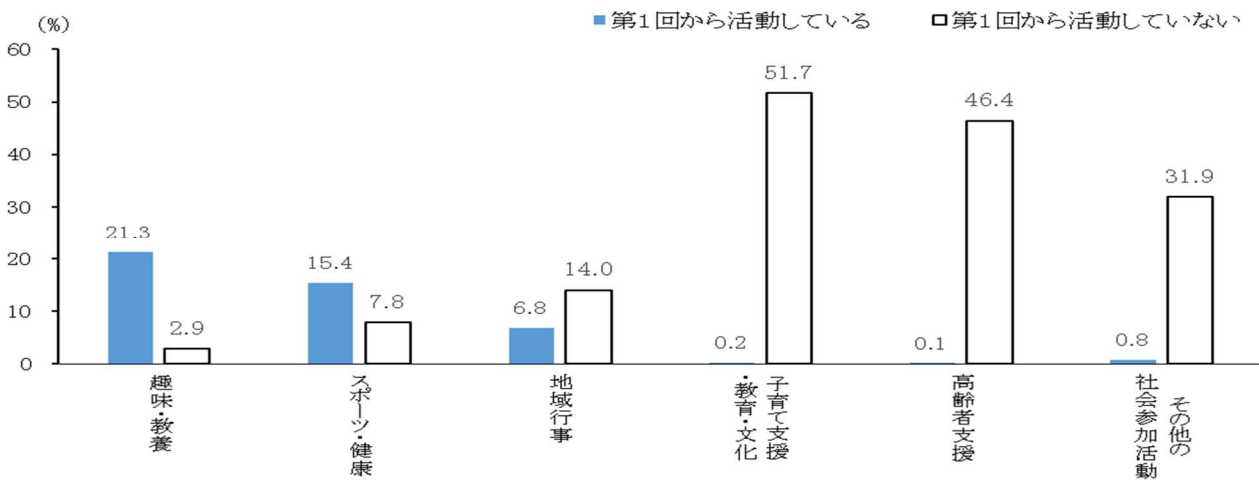
(2)活動状況の変化とこころの状態

この14年間、「趣味・教養」「スポーツ・健康」又は「地域行事」の活動を続けている者は、「第1回から活動していない」者と比べて、過去1か月間に「神経過敏に感じた」ことなどが「まったくない」と答えた割合が高い

第1回調査から14年間の余暇・社会参加活動状況の変化をみると、「第1回から活動している」割合は、「趣味・教養」が21.3%と最も高く、次いで「スポーツ・健康」15.4%、「地域行事」6.8%となっている(図3)。

これら余暇・社会参加活動の6つのうち、活動の多い「趣味・教養」「スポーツ・健康」「地域行事」について、第15回のこころの状態(令和元年10月の1か月間)別に、第1回からの活動状況の変化をみると、いずれのこころの状態でも「第1回から活動している」者の方が「第1回から活動していない」者より、「まったくない」と答えた割合が高くなっている(表3)。

図3 第1回調査から第15回調査までの余暇・社会参加活動状況の変化



注:第15回の総数を100とした時の割合である。

表3 第1回調査からの余暇・社会参加活動状況の変化別にみた第15回調査のこころの状態

(単位:%)

	第15回のこころの状態(過去1か月間)													
	総数		神経過敏に感じましたか		絶望的だと感じましたか		そわそわ、落ち着かなく感じましたか		気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか		何をすることも骨折りと感じましたか		自分は価値のない人間だと感じましたか	
			あり	まったくない	あり	まったくない	あり	まったくない	あり	まったくない	あり	まったくない	あり	まったくない
総数	(100.0)	100.0	48.6	49.6	24.7	73.6	35.5	62.5	39.7	58.6	46.0	52.3	23.0	75.4
第1回からの余暇・社会参加活動状況の変化														
趣味・教養 (囲碁、料理、旅行など)														
第1回から活動している	(21.3)	100.0	44.2	55.0	16.8	82.7	31.9	67.4	33.9	65.4	42.0	57.4	15.8	83.7
活動「していない」から「している」に変化	(3.7)	100.0	46.4	52.0	18.9	79.8	33.1	65.7	34.6	64.1	42.2	56.5	18.9	80.0
活動「している」から「していない」に変化	(2.1)	100.0	53.8	45.6	29.7	69.8	39.0	59.9	47.2	52.0	50.7	48.8	28.6	70.8
第1回から活動していない	(2.9)	100.0	54.4	44.6	37.7	60.9	41.5	57.1	49.0	50.2	55.4	43.7	35.5	63.5
スポーツ・健康 (ウォーキング・球技など)														
第1回から活動している	(15.4)	100.0	43.2	56.2	16.0	83.6	30.0	69.1	32.8	66.6	39.7	59.9	16.3	83.3
活動「していない」から「している」に変化	(5.3)	100.0	44.7	54.8	22.1	77.3	30.8	68.6	35.6	64.0	42.5	56.9	20.4	79.1
活動「している」から「していない」に変化	(2.2)	100.0	51.4	48.3	28.9	70.9	40.7	58.8	43.3	56.4	51.7	48.0	26.2	73.5
第1回から活動していない	(7.8)	100.0	51.5	47.7	30.7	68.7	39.8	59.1	45.1	54.2	53.2	46.2	28.0	71.4
地域行事 (町内会の催しなど)														
第1回から活動している	(6.8)	100.0	43.5	55.7	18.2	81.3	32.9	66.1	32.5	66.8	42.1	57.0	17.3	82.1
活動「していない」から「している」に変化	(5.6)	100.0	44.2	55.1	18.7	80.8	32.8	66.3	34.6	64.8	43.7	55.8	18.2	81.3
活動「している」から「していない」に変化	(1.2)	100.0	50.2	49.3	30.4	69.1	38.2	59.9	40.1	59.4	49.8	49.8	29.0	70.5
第1回から活動していない	(14.0)	100.0	49.8	49.9	26.7	72.8	35.6	63.7	41.7	57.9	49.6	50.0	25.6	74.1

注:1)総数には第1回からの余暇・社会参加活動状況の変化のその他の変化と不詳及び第15回のこころの状態の不詳を含む。

2)こころの状態「あり」は、各項目に「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」と回答した者をいう。