

★調査の目的

今回の調査は、亀岡市『介護予防・日常生活支援総合事業』を平成29年度から実施するにあたり、市内高齢者を生物学的な面と心理的な面から調査を行い、亀岡市における有効な地域包括ケアシステムの下、幸せで健康的な高齢期を創設する為のエビデンスデータの蓄積を行うことを目的とした。

調査の主眼は、亀岡市在住の自立高齢者および要介護高齢者を対象とした訪問調査を実施し、幸福感の一側面である精神的健康（メンタルヘルス）と老年的超越についてその基礎的な検討を行うことである。2つの指標の平均的なレベルや、精神的健康と老年的超越との関係について、日本の他の代表サンプルとの相違を確認する。また、年齢、性別といった基本属性、生活機能や日中の過ごし方などとの関連を検討した。なお、本報告書では、平成28年度から3年間実施した幸福感調査のまとめとして、3年間のデータを集積した形での報告を行う。

★調査項目と手続き

調査項目は、①主観的健康感、②精神的健康（WHO5-J）、③日本版老年的超越質問紙改訂版、④日中の過ごし方、⑤車の運転に関する質問、⑥基本チェックリスト（KCL）、⑦身長、⑧体重、⑨握力、⑩デミスパンであった。調査手続き：調査は、対象者全戸に対して訪問を行い、調査員による聞き取り調査を実施した。

★調査対象者

亀岡市に在住する70歳から72歳（70歳群）、80歳から82歳（80歳群）、90歳から92歳（90歳群）の者で、要介護認定を受けていない全員を対象とした。なお、要支援認定者については、地域包括支援センター（以下、包括）のケースの中で、専門的支援（認知症（主治医意見書あり）、精神疾患、要身体介護者）が要らない人をピックアップし、調査を行った。また、調査は包括（2002件（平成28・29年度は5包括、平成30年度は7包括）、社会福祉協議会（100件）、社会福祉士会（150件）、亀岡市（369件）の4者で分担して実施した。

★調査期間：

平成28年7月1日から平成30年12月28日に実施した。

★倫理的配慮：

亀岡市個人情報保護条例に基づいて実施された。訪問時に対象者に調査の趣旨を説明し、了承を得た時点で同意とみなした。

★調査実施状況と参加者の属性

表1. 年度別の参加状況

自立高齢者		参加	不在	拒否	住所地不明	対象外	合計
H28年度	人数	630	229	188	19	8	1074
	割合	58.7%	21.3%	17.5%	1.8%	0.7%	100.0%
H29年度	人数	271	291	85	9	8	664
	割合	40.8%	43.8%	12.8%	1.4%	1.2%	100.0%
H30年度	人数	448	118	24	4	0	594
	割合	75.4%	19.9%	4.0%	0.7%	0.0%	100.0%
自立	度数	1349	638	297	32	16	2332
合計	割合	57.8%	27.4%	12.7%	1.4%	0.7%	100.0%
要支援高齢者							
H28年度	人数	223					223
	割合	100.0%					100.0%
H29年度	人数	48					48
	割合	100.0%					7.2%
H30年度	人数	77					77
	割合	100.0%					13.0%
合計	度数	348					348
	割合	100.0%					100.0%

表1に、3年間の年度別、自立高齢者・要支援高齢者別の参加状況を示した。なお、3年間の総対象者数は2680人、参加者は自立高齢者1349人、要支援高齢者348人、計1697人であった。自立高齢者の3年間トータルの参加率は57.8%であった。表2に、自立高齢者・要支援高齢者別に参加者の年齢群、性別の内訳を示した。要支援高齢者ではどの年齢群でも女性の割合が高かった。

表2. 参加者の年齢別・性別の人数

	自立高齢者			要支援高齢者		
	男性	女性	合計	男性	女性	合計
70歳群	378	428	806	34	79	113
割合	46.9%	53.1%	100.0%	30.1%	69.9%	100.0%
80歳群	222	241	463	46	153	199
割合	47.9%	52.1%	100.0%	23.1%	76.9%	100.0%
90歳群	42	38	80	6	30	36
割合	52.5%	47.5%	100.0%	16.7%	83.3%	100.0%
合計	642	707	1349	86	262	348
割合	47.6%	52.4%	100.0%	24.7%	75.3%	100.0%

自立高齢者70歳群59.7%、80歳群34.3%、90歳群6.0%、要支援高齢者70歳群32.5%、80歳群57.2%、90歳群10.3%であった。自立高齢者よりも要支援高齢者の方が有意に高い年齢群の参加者の割合が多かった。

★主な結果

1) 亀岡市高齢者の精神的健康の高さについて：SONIC研究との比較から

図1は、幸福感の一側面である精神的健康（WHO5得点）について、亀岡市の自立高齢者と、本調査と同様の年齢層について調査を実施しているSONIC研究の得点を示したものである。自立高齢者の調査参加率は57.8%と比較的高く、参加者全体の平均点は17点とSONIC研究の16点より統計的に有意に高かった。

表3に、うつ病など発症リスクが高まるとされるWHO5得点が13点未満の者の割合を、亀岡市の自立高齢者、要支援高齢者、SONIC研究参加者に分けて示した。自立高齢者における割合は、も16%とSONIC研究の21%よりも有意に低かった。SONIC研究では調査を会場招待型調査で実施しており、より健康度の高い集団と考えられるため、訪問調査で参加率60%を超える本研究のデータは、より平均的な高齢者集団

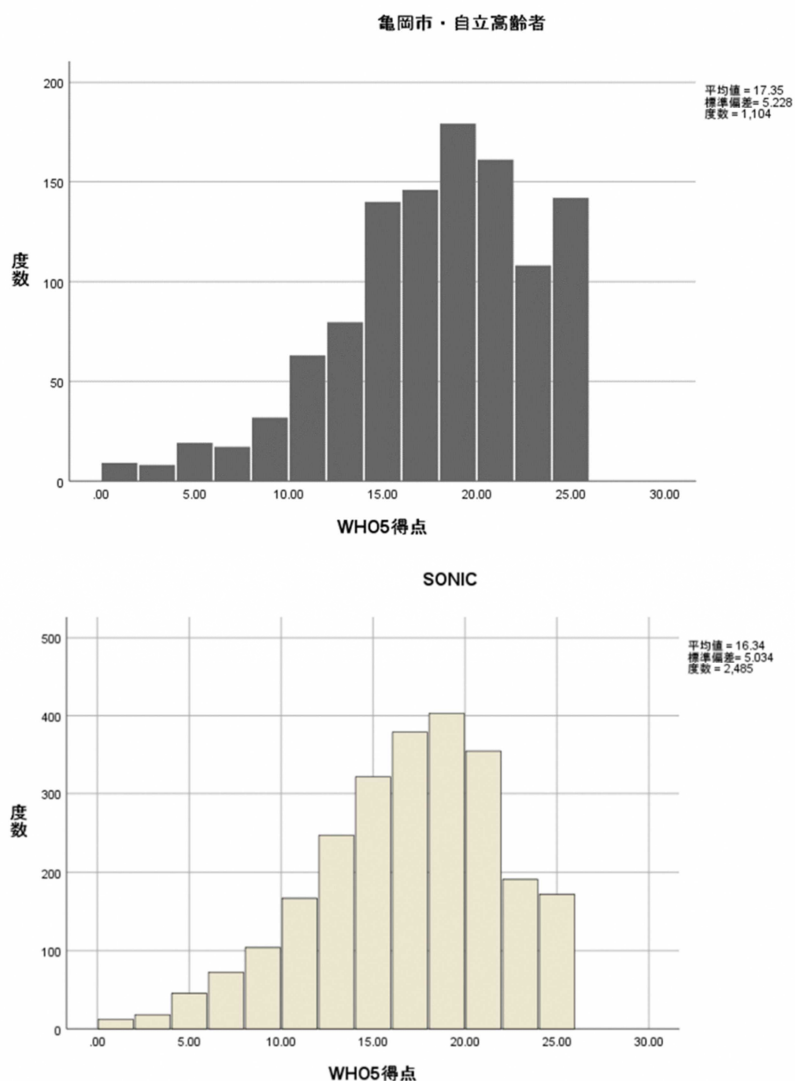


図1. 精神的健康（WHO5）得点の分布

（上段：亀岡市自立高齢者、下段：SONIC研究参加者）

像を示していると考えられるため、亀岡市の自立高齢者の幸福感（精神的健康）の高さを示すものであると考えられた。

一方で、要支援高齢者においては、WHO5 得点の平均値は 14 点であり、自立高齢者よりも統計的に有意に低い得点となった。更に、精神的健康のリスク有の割合も 36%に及んでおり、要支援高齢者は身体面のみならず精神面での対策が必要であることが確認された。

なお、年齢群別にみると、70 歳群と 90 歳群の男性ではリスク有の割合が 50%に達しており、男性要支援高齢者への支援は急務であることが考えられる。

表 3 精神的健康リスク有の人の割合

		リスク有	リスク無	合計
亀岡市 自立高齢者	人数	177	927	1104
	割合	16.0%	84.0%	100.0%
亀岡市 要支援高齢者	人数	124	223	347
	割合	35.7%	64.3%	100.0%
SONIC 研究	人数	521	1964	2485
	割合	21.0%	79.0%	100.0%
合計	度数	822	3114	3936
	割合	20.9%	79.1%	100.0%

2) 老年的超越と精神的健康との関連

図 2 は自立・要支援者別に、老年的超越の高さと精神的健康 WHO5 の関係を示したものである。老年的超越の 27 項目合計得点を中央値で高群、低群に分け、老年的超越の平均点を求めた。

自立高齢者では、男女ともどの年齢群、高超越群は低超越群よりも WHO5 得点が高く精神的健康が高いことが有意に示された。また、年齢群と老年的超越の高さの交互作用が有意であり、男女とも 90 歳群では 70 歳群、80 歳群よりも老年的超越の影響が大きく、低超越群の WHO5 がより低くなること示された。

要支援高齢者における年齢、老年的超越の高さ別の WHO5 得点の平均値を示したものである。分析の結果、男女と

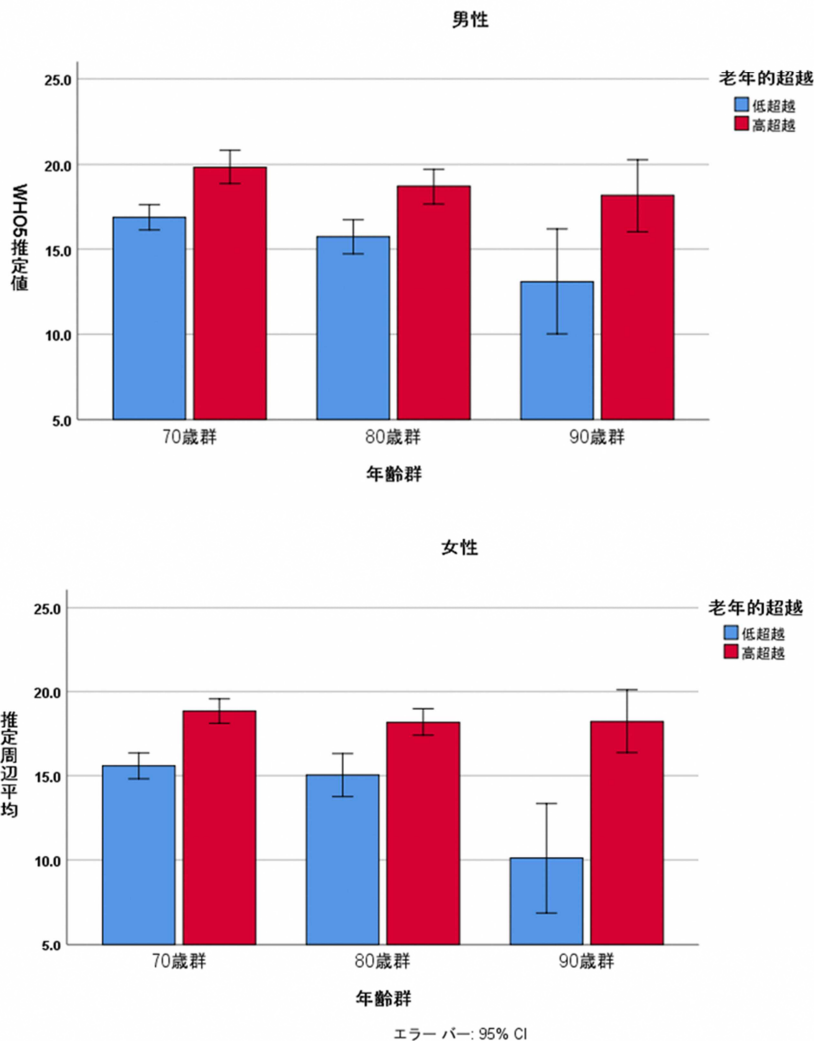


図 2. 老年的超越の高さ別の WHO5 得点平均値 (上段：自立高齢者、下段：要支援高齢者)

も、ほぼどの年齢群においても、高超群は低超越群よりも WHO5 得点が高く精神的健康が有意に高いことが示された。しかし、自立高齢者で示された年齢群と超越の高さの交互作用は有意ではなかった。

3) 日中の過ごし方と精神的健康との関連

表 4 は、自立高齢者・要支援認定者別に、9 種類の日中の過ごし方について「している」と回答した人、しなかった人それぞれにおいて、精神的健康リスク有の人の割合を示したものである。

分析の結果、自立高齢者の男性では、普段、家事（畑仕事）をやっている人の方が、精神的健康のリスク有の人の割合が少ない有意傾向があることがわかった。

一方、要支援高齢者では、男性では、畑仕事

をやっていること、学習活動をしている人では、精神的健康リスク有の人の割合が有意傾向のレベルで低いことが示された。女性では、家事をしている人、学習活動をしている人で精神的健康のリスク有の人が少ないことがわかった。

★亀岡市高齢者の幸福感調査のまとめ

本調査では、亀岡市在住の 70 歳、80 歳、90 歳の要支援・要介護認定を受けていない自立高齢者・要支援高齢者を対象として、幸福感の一側面である精神的健康（WHO5 得点）について、平成 28 年度から平成 30 年度までの 3 年間にわたって、訪問調査によりデータの収集を行った。

自立高齢者の WHO5 平均点は 17 点であり、本調査と同様の年齢層について調査 SONIC 研究の 16 点より高かった。同様に、うつ病などの発症リスクが高まるとされる WHO5 得点が 13 点未満の者の割合も 16%と SONIC 研究の 21%よりも低かった。一方で、要支援高齢者においては、WHO5 得点の平均値は 14 点であり、自立高齢者よりも統計的に有意に低い得点となった。更に、精神的健康のリスク有の割合も 36%に及んでおり、要支援高齢者は身体面のみならず精神面での対策が必要であることが確認された。

本調査では、高齢者の精神的健康に対する重要な心理的な関連要因として「老年的超越」に注目し調査を実施した。その結果、自立高齢者・要支援高齢者のどちらにおいても、老年的超越が高い人では精神的健康が有意に高いことが示された。

また、日中の過ごし方の精神的健康に対する影響は、要支援高齢者で強く見られた。高齢者の精神的健康の維

表 4 日中の過ごし方と精神的健康リスクとの関連

自立高齢者 (463人)

	男性			女性		
	非実施	実施	有意差	非実施	実施	有意差
1.収入のある仕事	14.2%	11.4%		12.4%	16.0%	
2.ボランティア・地域組織	13.5%	12.1%		13.9%	6.9%	
3.家事（詳細なし・その他）	13.7%	12.5%		15.5%	12.2%	
4.家族の世話（孫・その他）	13.7%	11.1%		12.6%	15.0%	
6.家事（田畑）	16.4%	7.9%	p<.1	14.4%	9.4%	
7.運動（趣味・軽いものも）	11.4%	18.2%		15.0%	6.8%	
8.学習（学習・教養活動・新聞読書）	14.3%	6.9%		12.6%	15.1%	
9.趣味（その他の趣味）	13.6%	12.3%		13.8%	11.5%	

要支援高齢者 (112人)

	男性			女性		
	非実施	実施	有意差	非実施	実施	有意差
1.収入のある仕事	32.1%	50.0%		35.9%	25.0%	
2.ボランティア・地域組織	31.0%	100.0%		36.3%	0.0%	
3.家事（詳細なし・その他）	27.3%	50.0%		52.4%	29.5%	p<.1
4.家族の世話（孫・その他）	32.1%	50.0%		34.8%	38.5%	
6.家事（田畑）	41.7%	0.0%	p<.1	36.1%	30.0%	
7.運動（趣味・軽いものも）	31.6%	36.4%		33.8%	50.0%	
8.学習（学習・教養活動・新聞読書）	40.0%	0.0%	p<.1	41.3%	15.8%	p<.05
9.趣味（その他の趣味）	36.4%	25.0%		36.4%	31.3%	

持には、役割があること、生きがいを感じられることが重要である。また、要支援高齢者では「田畑」というように、自分の身近に、自分の自由になる時間の中で行うことができる活動であることが重要であるかもしれない。更に、要支援者では学習活動が精神的健康の維持に役立つことが示され、やはり自分の行える範囲での活動の充実が幸福感にとって重要であることが示された。