

令和元年度 高齢期の幸福度に関する報告書

地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所

増井 幸恵

目次

1. 本調査の目的.....	2
2. 調査の方法.....	2
2-1. 調査項目と手続き	2
2-2. 調査対象者および参加者	3
2-3. 調査期間	3
2-4. 倫理的配慮	3
3. 調査参加状況.....	4
4. 各変数の分布について	5
4-1. 主観的健康感	5
4-2. 精神的健康（WHO-5）	6
4-3. 老年的超越	7
4-4. 要介護リスク（基本チェックリスト）	8
4-5. 握力	13
4-6. BMI	14
4-7. 日中の過ごし方	15
4-8. 経済状況	15
5. 資料 各項目の分布	17
5-1. 主観的健康感	17
5-2. WHO-5	17
5-3. 基本チェックリスト	18
5-4. 老年的超越	19
5-5. 日中の過ごし方	20
5-6. 経済的状況	20
5-7. BMI と握力	20

1. 本調査の目的

『高齢期の幸福度調査』は平成 28 年度より実施されており、市内高齢者を対象に、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大きな目的としている。

ここで報告する調査は、令和元（2019）年度に新規に抽出された 80 歳以上の高齢者に対する調査となる。調査対象をこれまでよりも高く設定し、今後さらに寿命が伸長し、増加する後期高齢者、超高齢者層の実態や幸福度に関連する要因について、前回から更にデータを積み上げ、重点的に明らかにしていく。更に、前回、平成 28 年から 30 年度の同年齢の調査参加者よりも 3 歳若い対象者を調査することにより、時代の変化が参加者の幸福感や身体機能にどのように影響するかを明らかにする。

今回の報告書では、令和元（2019）年度の調査の対象者 154 人に関するデータの基本集計について報告を行う。上記の最終的な目的の検証は、令和 2 年度以降のデータの収集後、報告する予定である。

2. 調査の方法

2-1. 調査項目と手続き

①主観的健康感：1 項目

自分の健康状態がよいか悪いかの自己評価を「とても健康だ」から「健康でない」までの 4 段階で評定するものである。得点が高いほど、健康感がよいことを示している。

②精神的健康感（幸福感）WHO5-J：5 項目

本調査では、精神的健康の測定に、日本語版 WHO-5 精神健康状態表（以下、WHO5-J）を用いた。この質問票は 5 項目からなる質問票であり、各質問について 6 段階で評定を行うものである。得点の範囲は 0 点から 25 点であり、得点が高いほど精神的健康がよい。13 点未満であるとうつ病の罹患リスクが高いことが報告されている（Awata, et al, 2007）。

③厚生労働省 基本チェックリスト（KCL）：20 項目

ここでは基本チェックリスト 25 項目のうち、「暮らしぶり 1」（5 項目：手段的日常生活動作が可能であるか）、「運動器関係」（5 項目：運動器の機能について）、「栄養」（2 項目：低影響状態かどうか）、口腔機能（3 項目：口腔機能に問題がないか）、「暮らしぶり 2」（5 項目：閉じこもり、認知症に関する問題がないか）を用いた。得点が高いほど、要介護リスクが高いことを示している。

④日本版老年的超越質問紙改訂版の短縮版：12 項目

高齢者の心理発達的一种である老年的超越を測定する日本版老年的超越質問紙改訂版（増井ら 2013）を、更に簡便に実施するために 12 項目に短縮したもの。各項目は「あてはまる」から「ややあてはまらない」の 4 段階で評定される。この短縮版では下位因子はなく、12 項目の合計得点が高いほど、老年的超越が高いことを示す。

⑤日中の過ごし方：日中の過ごし方について、①収入のある仕事、②ボランティア、③田畑の仕事、④家事、⑤家族の介護、⑥孫の世話、⑦運動、⑧学習・教養、⑨その他、について、それぞれ実施の有無をうかがった（複数の質問で「はい」を許す形）。また、⑦、⑧、⑨については具体的に何を行っているかを尋ね、コーディングを行った。

⑥経済的状況：現在の経済的状況について、大変苦しい、やや苦しい、ふつう、ややゆとりがある、大変ゆとりがある、の 5 段階で評定した。

⑦身体指標：身長（参加者からの聞き取り）、体重（実測ができない場合には聞き取り）、握力（実測のみ：基本的に立位で測定）。

⑧調査手続きおよび分析方法

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。収集されたデータは、IBM SPSS Statistics バージョン 25 を用いて統計的分析（記述統計値の算出、t 検定、分散分析、相関係数、重回帰分析など）を行った。

2－2．調査対象者および参加者

要支援高齢者については、包括支援センターケースの中で、専門的支援が不要と判断された者 13 人（男性 5 人、女性 8 人、平均年齢 85.2 ± 6.1 歳、年齢範囲：70 歳～95 歳）が調査に参加した。専門的支援が必要な者（認知症、精神疾患、要身体介護者）については調査対象外となった。

自立高齢者については、亀岡市在住で、令和元年 12 月 1 日現在に、79 歳から 81 歳（80 歳群）、および 89 歳から 91 歳（90 歳群であった者から、死亡、転出、介護認定または介護保険申請中の人を除き、154 人（80 歳群：94 人、90 歳群：60 人）の抽出を行い、訪問調査を実施した。

訪問調査の結果、自立高齢者群では、80 歳群 79 人（男性 32 人、女性 47 人、参加率=84.0%）、90 歳群 43 人（男性 16 人、女性 27 人、参加率 71.7%）、計 122 人が参加した。

2－3．調査期間

令和元年 12 月 2 日～令和 2 年 2 月 28 日に実施した。

2－4．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。

3. 調査参加状況

表 3－1－1 に、調査対象者 154 人の男女別の参加状況を示した。

表 3－1－1. 令和元（2019）年度、新規調査対象者の参加状況

		参加	不在	拒否	死亡	合計
男性	人数	48	9	3	0	60
	割合	80.0%	15.0%	5.0%	0.0%	100.0%
女性	人数	74	11	7	2	94
	割合	78.7%	11.7%	7.4%	2.1%	100.0%
合計	度数	122	20	10	2	154
	割合	79.2%	13.0%	6.5%	1.3%	100.0%

表 3－1－2 に、地域別・男女別の参加者数を示した。各地区別の参加率は、亀岡 75.0%、川東 68.2%、西部 90.5%、中部 80.0%、南部 78.3%、篠 75.0%、つつじヶ丘 87.0%であった。要支援者の居住地については、中部地区 6 人（男性 2 人、女性 4 人）、篠地区（男性 3 人、女性 4 人）であった。

表 3－1－2. 地区別・男女別の参加者数

		男性	女性	合計
亀岡地区	人数	4	11	15
	割合	26.7%	73.3%	100.0%
川東地区	人数	5	10	15
	割合	33.3%	66.7%	100.0%
西部地区	人数	8	11	19
	割合	42.1%	57.9%	100.0%
中部地区	人数	11	9	20
	割合	55.0%	45.0%	100.0%
南部地区	度数	8	10	18
	割合	44.4%	55.6%	100.0%
篠地区	度数	5	10	15
	割合	33.3%	66.7%	100.0%
つつじが丘地区	度数	7	13	20
	割合	35.0%	65.0%	100.0%
合計	度数	48	74	122
	割合	39.3%	60.7%	100.0%

4. 各変数の分布について

4－1. 主観的健康感

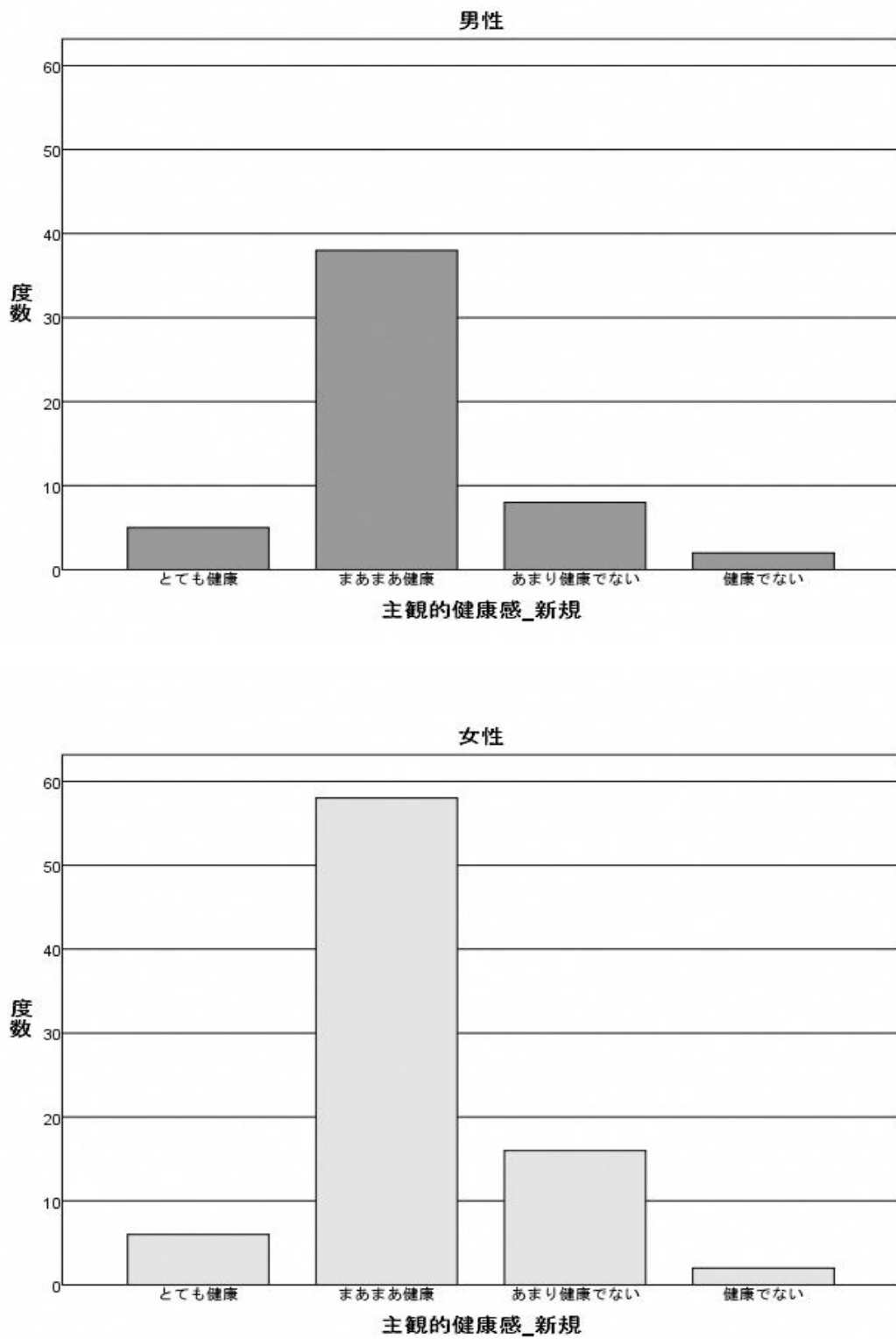


図 4－1－1. 主観的健康感の男女別のヒストグラム（上段：男性、下段：女性）

4－2．精神的健康（WHO-5）

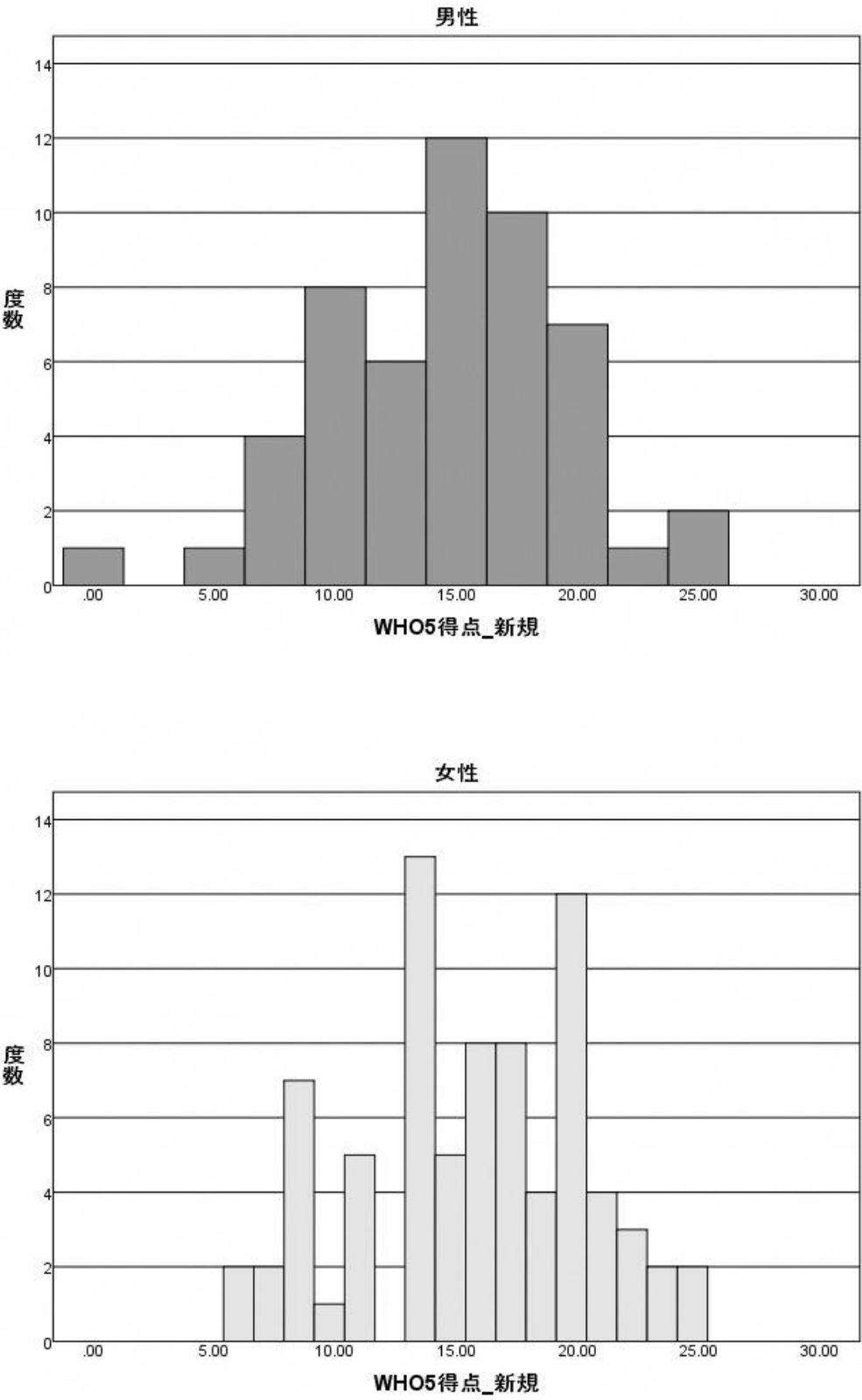


図 4－2－1． WHO-5 得点の男女別のヒストグラム（上段：男性、下段：女性）

4－3．老年的超越

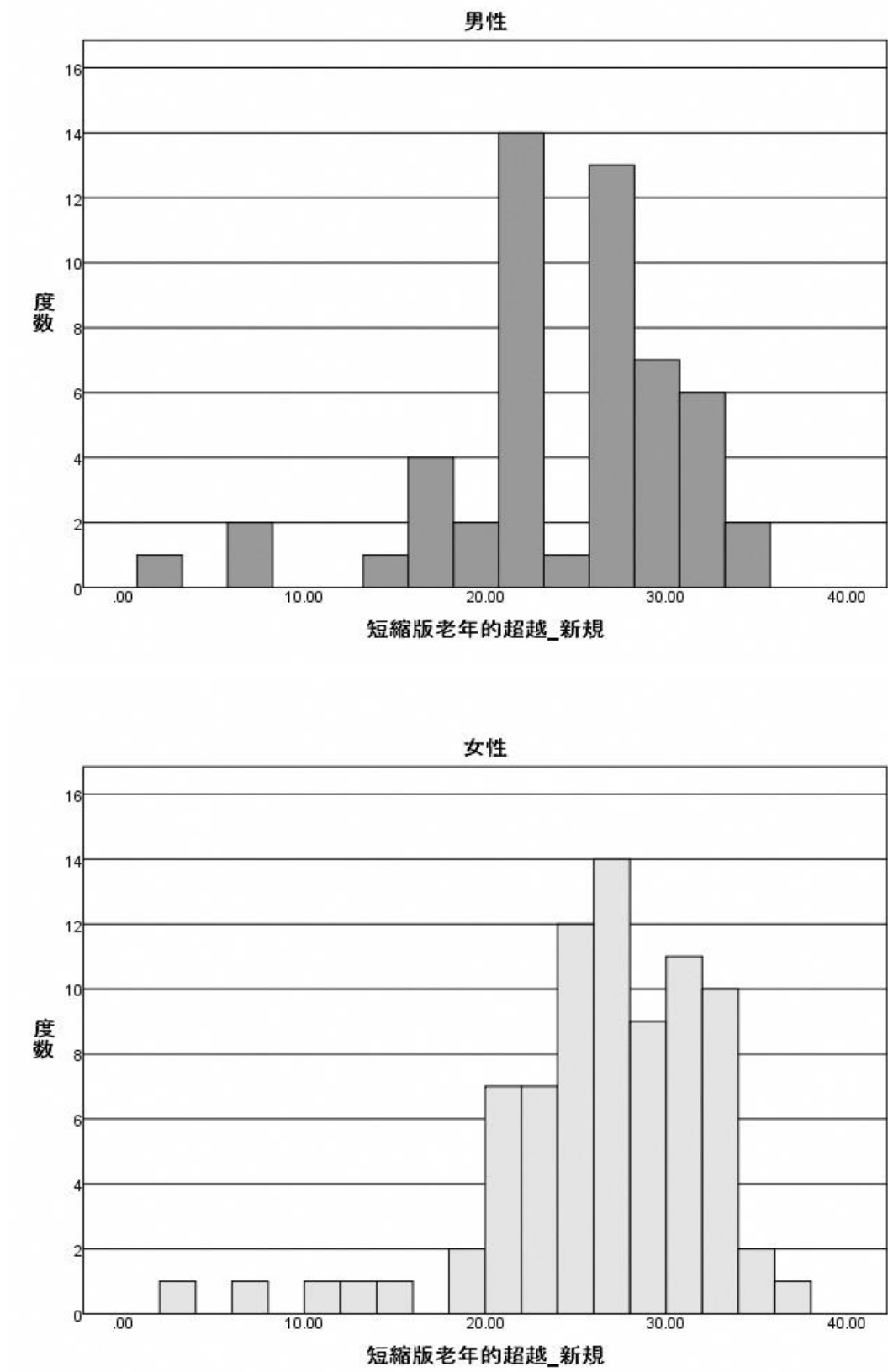


図 4－3－1．老年的超越の男女別のヒストグラム（上段：男性、下段：女性）

4－4．要介護リスク（基本チェックリスト）

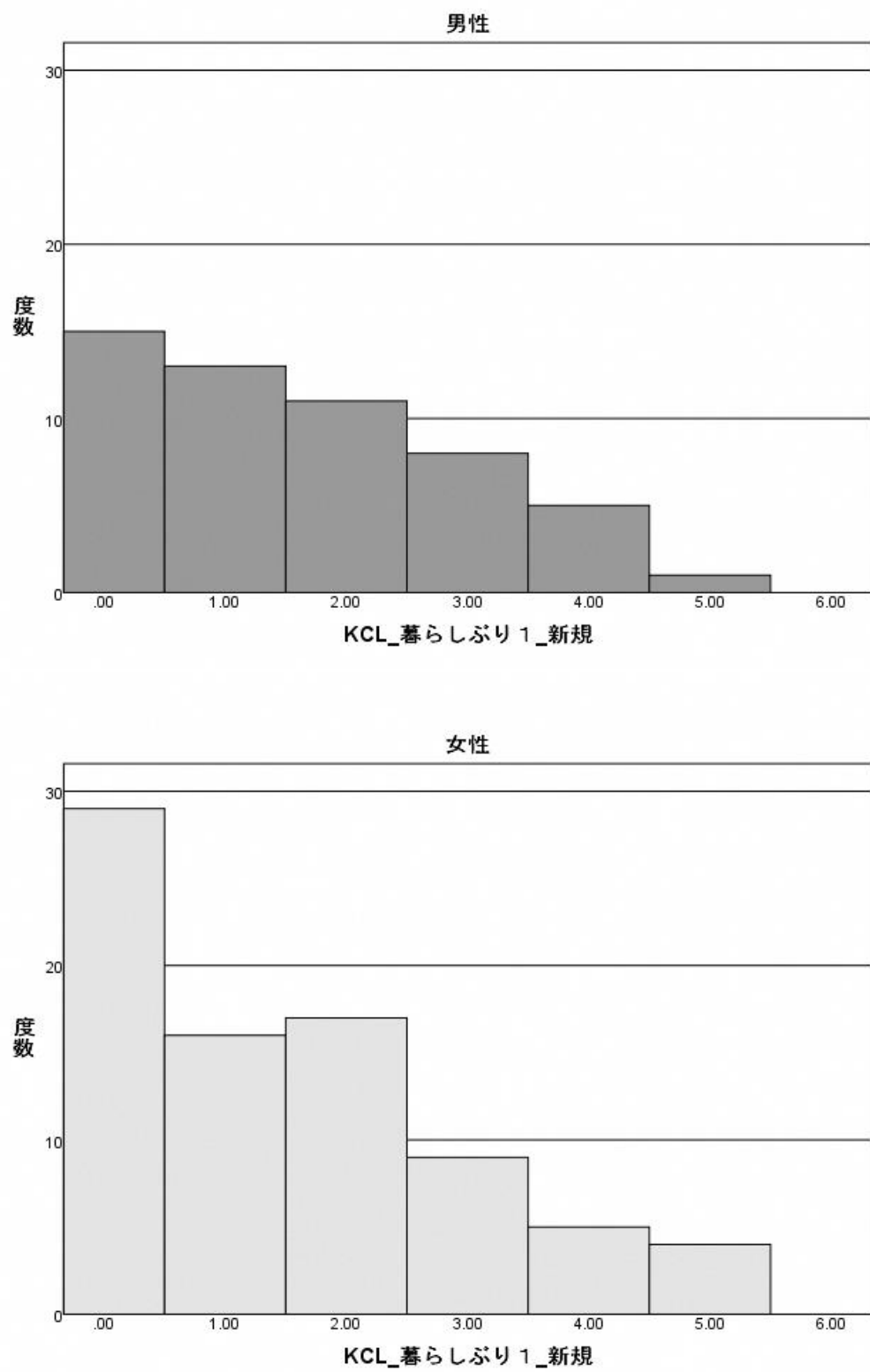


図 4－4－1． KCL 暮らしぶり 1 の男女別のヒストグラム（上段：男性、下段：女性）

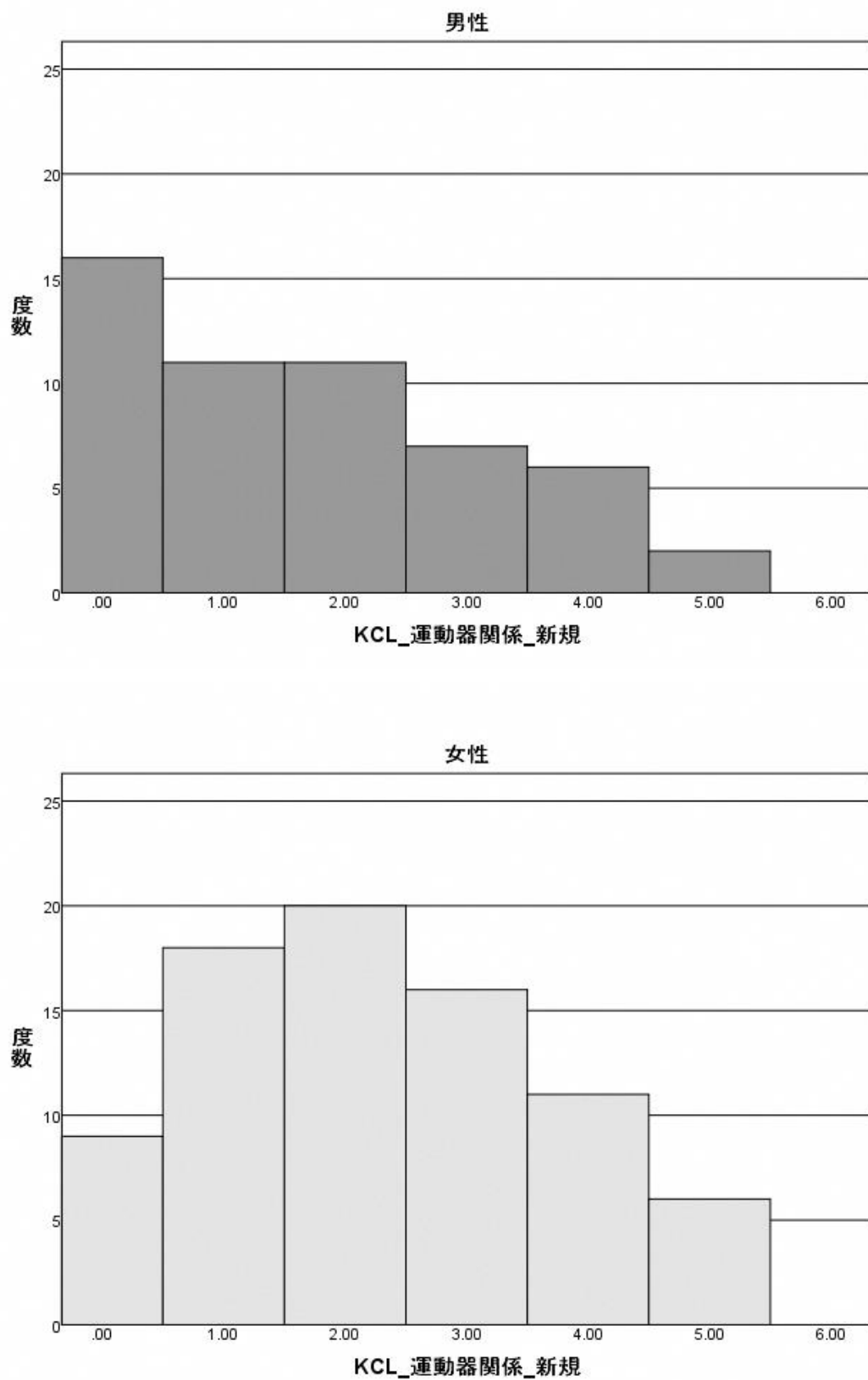


図 4－4－2． KCL 運動器関係の男女別のヒストグラム（上段：男性、下段：女性）

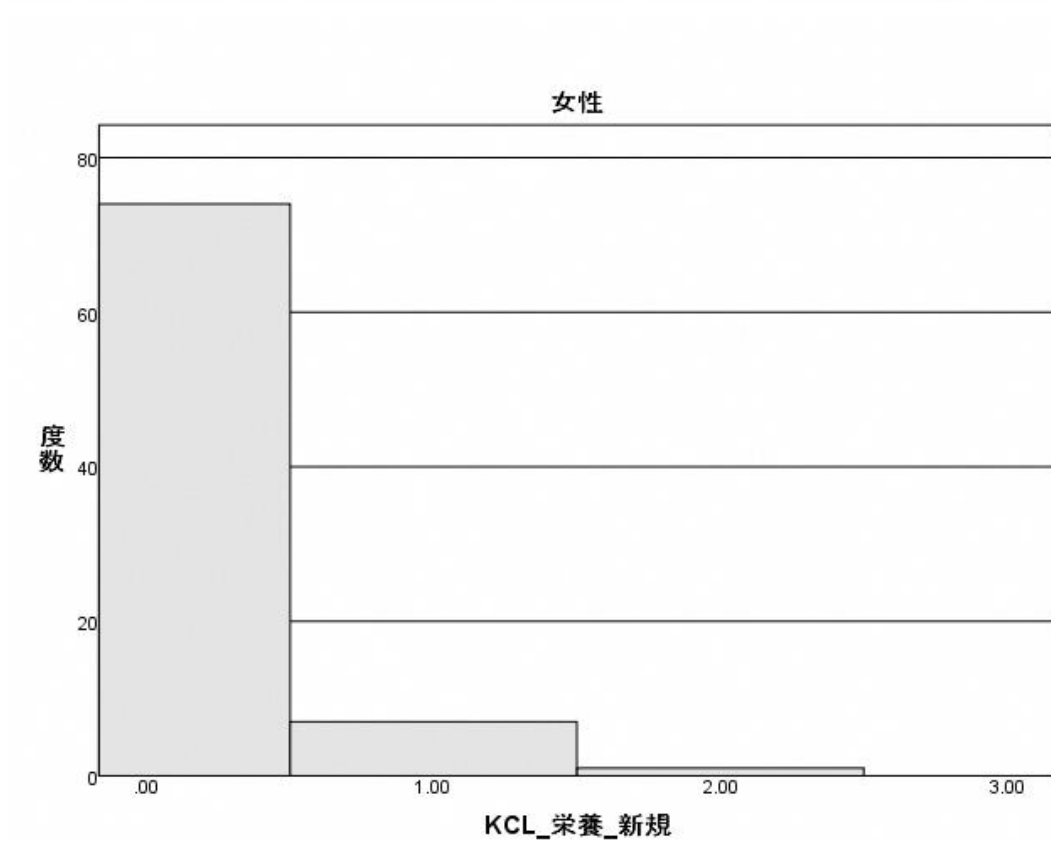
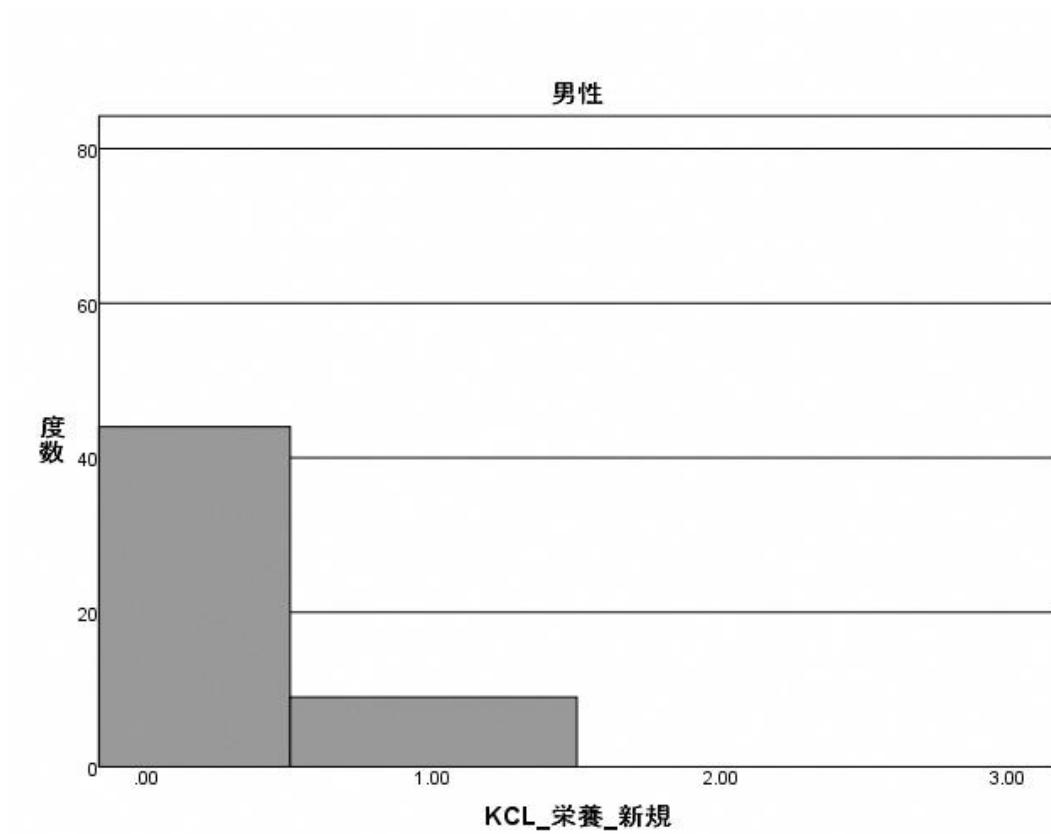


図 4 - 4 - 3. KCL 栄養の男女別のヒストグラム（上段：男性、下段：女性）

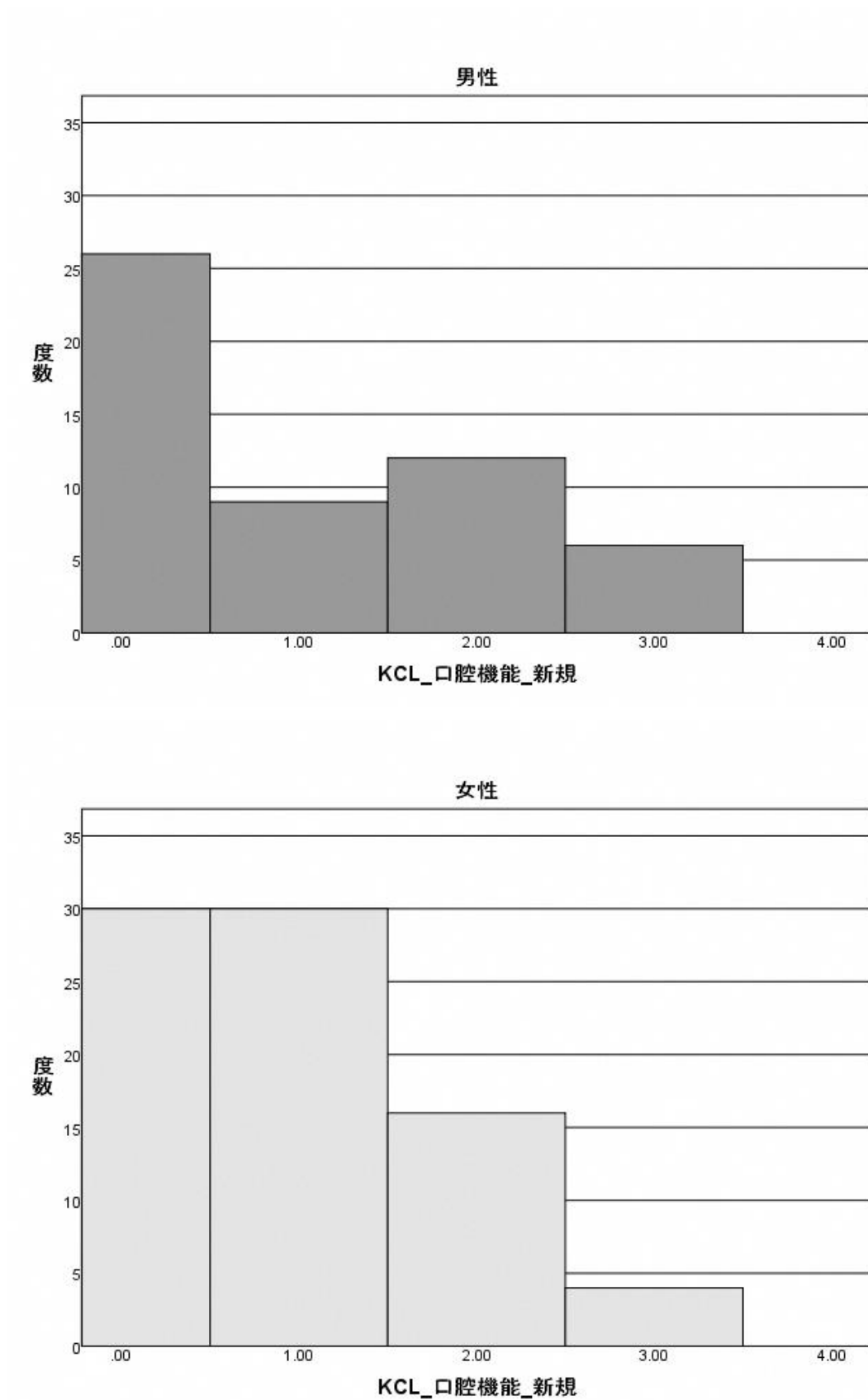


図4-4-4. KCL 口腔機能の男女別のヒストグラム（上段：男性、下段：女性）

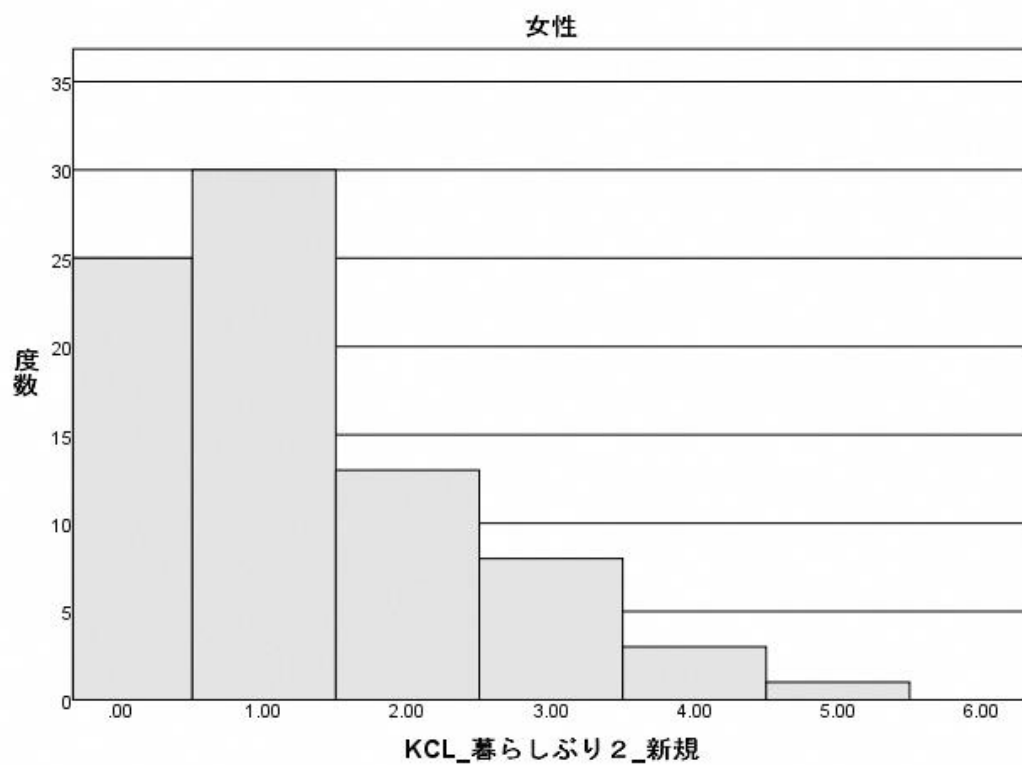
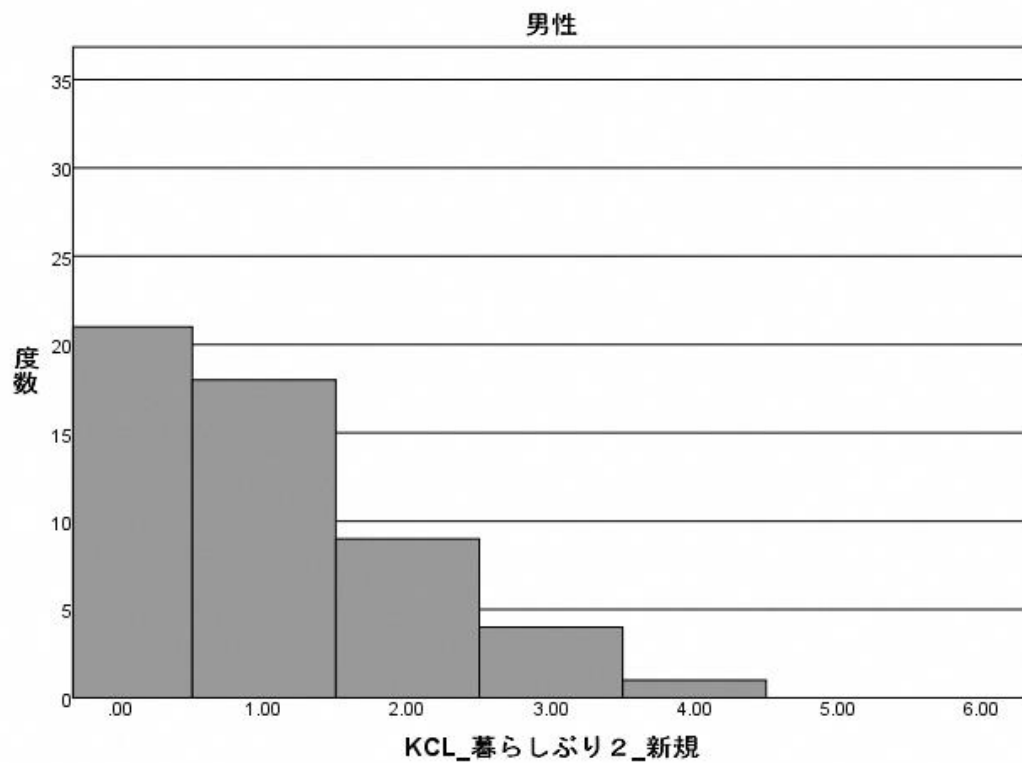


図4-4-5. KCL 暮らしぶり2の男女別のヒストグラム（上段：男性、下段：女性）

4－5．握力

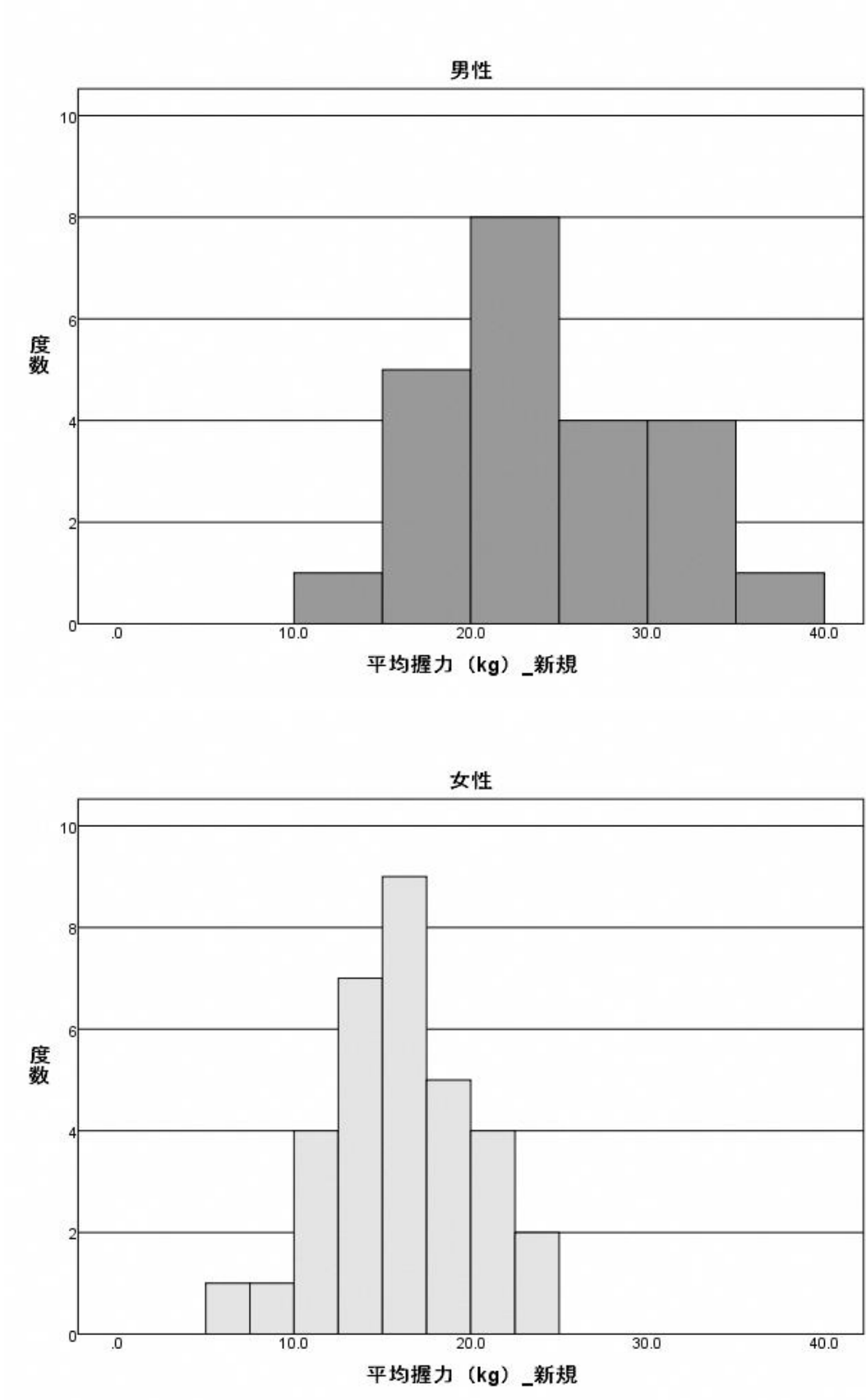


図 4－5－1．平均握力の男女別のヒストグラム（上段：男性、下段：女性）

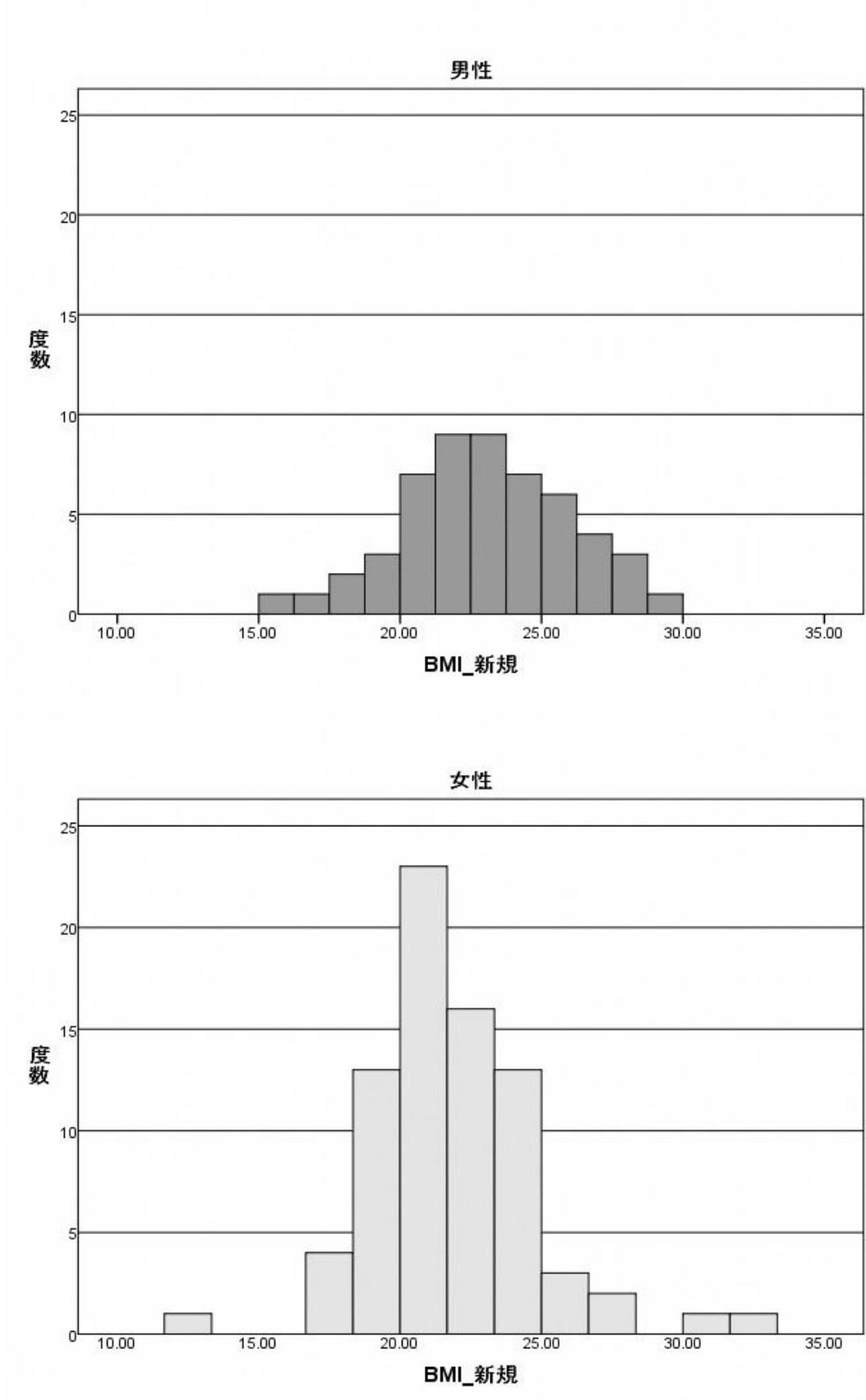


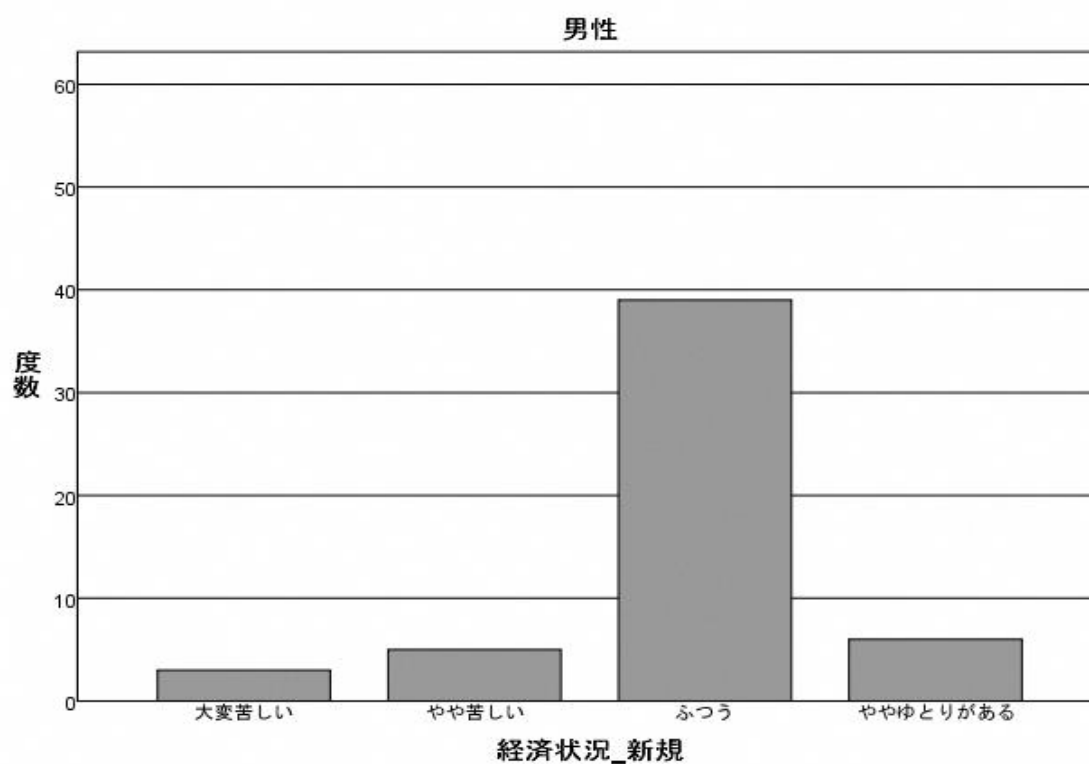
図 4－6－1．BMI の男女別のヒストグラム（上段：男性、下段：女性）

4－7．日中の過ごし方

表 4－7－1．男女別日中の過ごし方の割合（重複回答可）

	男性（N=53）		女性（N=82）	
	N	(%)	N	(%)
収入のある仕事についている	7	13.7%	9	11.4%
ボランティアをしている	6	11.8%	9	11.4%
田畑の仕事をしている	26	49.1%	21	25.9%
家事をしている	24	47.1%	69	87.3%
家族の介護をしている	0	0.0%	7	9.1%
孫の世話をしている	5	10.4%	12	15.2%
運動をしている	37	75.5%	49	60.5%
学習・教養をしている	25	53.2%	34	43.0%

4－8．経済状況



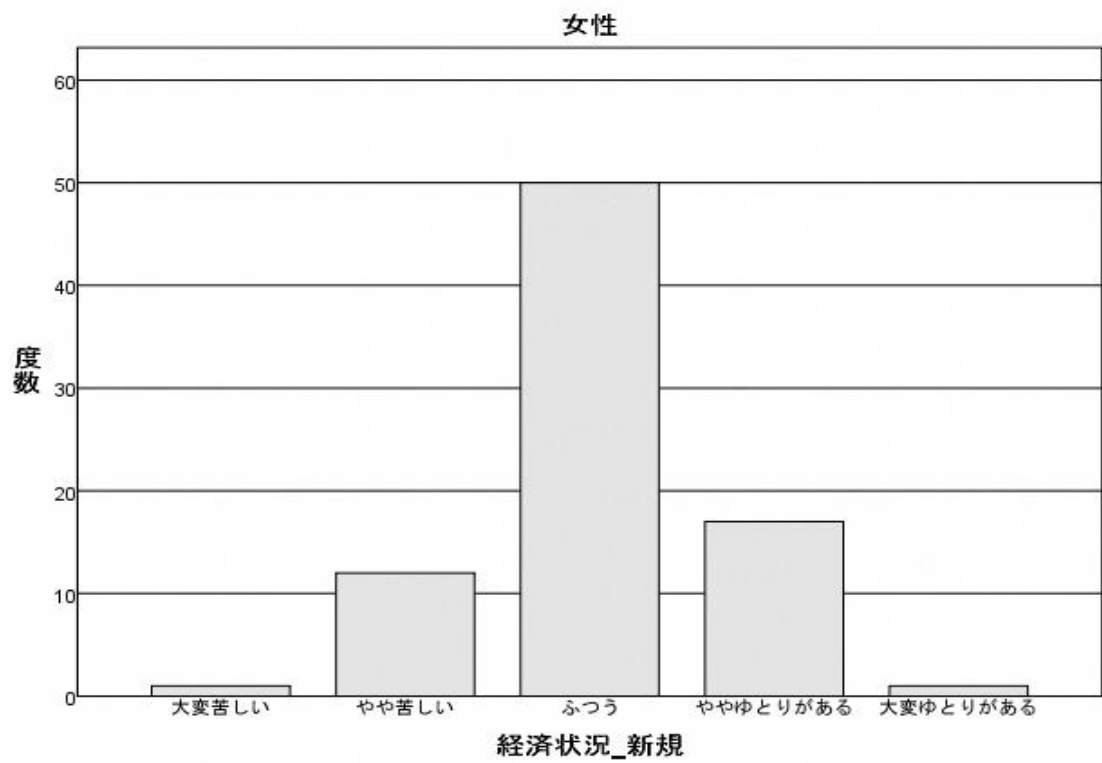


図 4－8－1．経済状況の男女別のヒストグラム（上段：男性、下段：女性）

5. 資料 各項目の分布

5-1. 主観的健康感

表 5-1-1. 主観的健康感の男女別の度数分布

	男性 (N=53)		女性 (N=82)		合計 (N=135)	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)
とても健康	5	9.4%	6	7.3%	11	8.1%
まあまあ健康	38	71.7%	58	70.7%	96	71.1%
あまり健康でない	8	15.1%	16	19.5%	24	17.8%
健康でない	2	3.8%	2	2.4%	4	3.0%

5-2. WHO-5

表 5-2-1. WHO-5 得点の男女別の度数分布

	男性 (N=52)		女性 (N=78)		合計 (N=130)	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)
明るく楽しい気分						
まったくない	3	5.8%	0	0.0%	3	2.3%
ほんのたまに	6	11.5%	7	9.0%	13	10.0%
半分以下の期間を	6	11.5%	9	11.5%	15	11.5%
半分以上の期間を	14	26.9%	26	33.3%	40	30.8%
ほとんどいつも	20	38.5%	28	35.9%	48	36.9%
いつも	3	5.8%	8	10.3%	11	8.5%
落ち着いたリラックスした気分						
まったくない	1	1.9%	0	0.0%	1	0.8%
ほんのたまに	4	7.7%	7	9.0%	11	8.5%
半分以下の期間を	9	17.3%	6	7.7%	15	11.5%
半分以上の期間を	13	25.0%	19	24.4%	32	24.6%
ほとんどいつも	17	32.7%	30	38.5%	47	36.2%
いつも	8	15.4%	16	20.5%	24	18.5%
意欲的で活動的						
まったくない	4	7.7%	2	2.6%	6	4.6%
ほんのたまに	8	15.4%	14	17.9%	22	16.9%
半分以下の期間を	7	13.5%	16	20.5%	23	17.7%
半分以上の期間を	18	34.6%	24	30.8%	42	32.3%
ほとんどいつも	13	25.0%	17	21.8%	30	23.1%
いつも	2	3.8%	5	6.4%	7	5.4%
ぐっすりと休めた						
まったくない	3	5.8%	1	1.3%	4	3.1%
ほんのたまに	5	9.6%	9	11.5%	14	10.8%
半分以下の期間を	4	7.7%	10	12.8%	14	10.8%
半分以上の期間を	19	36.5%	17	21.8%	36	27.7%
ほとんどいつも	12	23.1%	24	30.8%	36	27.7%
いつも	9	17.3%	17	21.8%	26	20.0%
日常生活の興味						
まったくない	4	7.7%	1	1.3%	5	3.8%
ほんのたまに	11	21.2%	13	16.7%	24	18.5%
半分以下の期間を	8	15.4%	17	21.8%	25	19.2%
半分以上の期間を	12	23.1%	21	26.9%	33	25.4%
ほとんどいつも	13	25.0%	18	23.1%	31	23.8%
いつも	4	7.7%	8	10.3%	12	9.2%

5-3. 基本チェックリスト

表 5-3-1. KCL の男女別の度数分布

	男性 (N=53)		女性 (N=82)		合計 (N=135)	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)
バスや電車で 1 人で外出をする	20	38.5%	34	42.5%	54	40.9%
日用品の買い物をする	11	20.8%	16	20.0%	27	20.3%
預貯金の出し入れをする	14	26.9%	18	22.5%	32	24.2%
友人宅の訪問をする	27	50.9%	27	33.8%	54	40.6%
家族や友人の相談にのる	12	22.6%	22	28.2%	34	26.0%
階段や手すりを壁を伝わらずにのぼる	26	49.1%	56	70.0%	82	61.7%
椅子の座位から何もつかまらずに立つ	16	30.2%	34	42.5%	50	37.6%
15分続けて歩く	9	17.0%	14	17.7%	23	17.4%
この 1 年間に転んだことがある	15	28.3%	21	26.3%	36	27.1%
転倒に対する不安が大きい	22	42.3%	55	71.4%	77	59.7%
6 か月間で 2 ～ 3 kg 以上の体重減少がある	5	10.4%	4	5.3%	9	7.3%
半年前に比べて固いものが食べにくい	18	34.6%	22	28.2%	40	30.8%
お茶や汁物等でむせることがある	16	30.2%	22	28.6%	38	29.2%
口の渇きが気になる	17	32.1%	30	37.5%	47	35.3%
週 1 回以上は外出をしている	6	11.3%	14	18.4%	20	15.5%
昨年と比べて外出の回数が減っている	17	32.1%	33	41.8%	50	37.9%
周りの人から「いつも同じことを聞く」 などの物忘れがある	9	17.0%	15	19.0%	24	18.2%
自分で電話番号を調べて、電話をかける	7	13.2%	11	13.8%	18	13.5%
今日が何月何日かわからないときがある	13	25.0%	24	30.4%	37	28.2%

5-4. 老年的超越

表5-4-1. 老年的超越の男女別の度数分布

	男性 (N=53)		女性 (N=82)		合計 (N=135)	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)
よいことは、他の人のおかげ	50		76		126	
そうでない	1	2.0%	2	2.6%	3	2.4%
どちらかといえばそうでない	10	20.0%	7	9.2%	17	13.5%
どちらかといえばそうだ	22	44.0%	28	36.8%	50	39.7%
そうだ	17	34.0%	39	51.3%	56	44.4%
周りの人の支えで私は生きていける	51		78		129	
そうでない	0	0.0%	2	2.6%	2	1.6%
どちらかといえばそうでない	3	5.9%	1	1.3%	4	3.1%
どちらかといえばそうだ	16	31.4%	18	23.1%	34	26.4%
そうだ	32	62.7%	57	73.1%	89	69.0%
ひとりで静かに過ごす時間は大切だ	51		76		127	
そうでない	4	7.8%	4	5.3%	8	6.3%
どちらかといえばそうでない	6	11.8%	7	9.2%	13	10.2%
どちらかといえばそうだ	13	25.5%	22	28.9%	35	27.6%
そうだ	28	54.9%	43	56.6%	71	55.9%
「もう死んでもいい」「もう少し生きていきたく	51		78		129	
そうでない	18	35.3%	21	26.9%	39	30.2%
どちらかといえばそうでない	7	13.7%	10	12.8%	17	13.2%
どちらかといえばそうだ	15	29.4%	30	38.5%	45	34.9%
そうだ	11	21.6%	17	21.8%	28	21.7%
ご先祖様との繋がりを強く感じる	50		78		128	
そうでない	8	16.0%	2	2.6%	10	7.8%
どちらかといえばそうでない	6	12.0%	8	10.3%	14	10.9%
どちらかといえばそうだ	10	20.0%	28	35.9%	38	29.7%
そうだ	26	52.0%	40	51.3%	66	51.6%
他の人のことを羨ましいと思う	50		76		126	
そうでない	1	2.0%	5	6.6%	6	4.8%
どちらかといえばそうでない	13	26.0%	13	17.1%	26	20.6%
どちらかといえばそうだ	13	26.0%	19	25.0%	32	25.4%
そうだ	23	46.0%	39	51.3%	62	49.2%
自分の人生は意義がある	49		76		125	
そうでない	2	4.1%	5	6.6%	7	5.6%
どちらかといえばそうでない	5	10.2%	3	3.9%	8	6.4%
どちらかといえばそうだ	24	49.0%	35	46.1%	59	47.2%
そうだ	18	36.7%	33	43.4%	51	40.8%
毎日が楽しい	49		75		124	
そうでない	3	6.1%	1	1.3%	4	3.2%
どちらかといえばそうでない	4	8.2%	14	18.7%	18	14.5%
どちらかといえばそうだ	30	61.2%	36	48.0%	66	53.2%
そうだ	12	24.5%	24	32.0%	36	29.0%
昔より思いやりが深くなった	50		78		128	
そうでない	2	4.0%	2	2.6%	4	3.1%
どちらかといえばそうでない	5	10.0%	9	11.5%	14	10.9%
どちらかといえばそうだ	29	58.0%	39	50.0%	68	53.1%
そうだ	14	28.0%	28	35.9%	42	32.8%
人の気持ちがよくわかるようになった	51		79		130	
そうでない	2	3.9%	2	2.5%	4	3.1%
どちらかといえばそうでない	4	7.8%	4	5.1%	8	6.2%
どちらかといえばそうだ	27	52.9%	39	49.4%	66	50.8%
そうだ	18	35.3%	34	43.0%	52	40.0%
できないことがあってもくよくよししない	51		78		129	
そうでない	2	3.9%	3	3.8%	5	3.9%
どちらかといえばそうでない	9	17.6%	10	12.8%	19	14.7%
どちらかといえばそうだ	19	37.3%	27	34.6%	46	35.7%
そうだ	21	41.2%	38	48.7%	59	45.7%
細かいことが気にならなくなった	53		78		131	
そうでない	2	3.8%	3	3.8%	5	3.8%
どちらかといえばそうでない	10	18.9%	11	14.1%	21	16.0%
どちらかといえばそうだ	22	41.5%	36	46.2%	58	44.3%
そうだ	19	35.8%	28	35.9%	47	35.9%

5-5. 日中の過ごし方

表5-5-1. 日中の過ごし方の男女別の度数分布

	男性 (N=53)		女性 (N=82)	
	N	(%)	N	(%)
収入のある仕事についている	7	13.7%	9	11.4%
ボランティアをしている	6	11.8%	9	11.4%
田畑の仕事をしている	26	49.1%	21	25.9%
家事をしている	24	47.1%	69	87.3%
家族の介護をしている	0	0.0%	7	9.1%
孫の世話をしている	5	10.4%	12	15.2%
運動をしている	37	75.5%	49	60.5%
学習・教養をしている	25	53.2%	34	43.0%

5-6. 経済的状況

表5-6-1. 経済状況の男女別の度数分布

	男性 (N=53)		女性 (N=82)	
	N	(%)	N	(%)
大変苦しい	3	5.7%	1	1.2%
やや苦しい	5	9.4%	12	14.8%
ふつう	39	73.6%	50	61.7%
ややゆとりがある	6	11.3%	17	21.0%
大変ゆとりがある	0	0.0%	1	1.2%

5-7. BMI と握力

表5-7-1. BMI の男女別の度数分布

	18.5未満		18.5～20.6		20.7～22.8		22.9～24.9		25～29.9		30～34.9		合計	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	
男性	4	7.5%	7	13.3%	16	30.4%	12	22.8%	14	26.6%	0	0.0%		53
女性	5	6.1%	20	24.1%	30	36.6%	15	18.1%	5	6.0%	2	2.4%		77

※18.5～24.9を3等分に分類

表5-7-2. 握力の男女別の度数分布

	6.0～12.5		12.6～19		19.1～25.5		25.6～32		32.1～38.5		38.6～		合計	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	
男性	1	4.3%	5	21.5%	8	34.4%	4	17.2%	5	21.5%	0	0.0%		23
女性	6	18.0%	20	60.1%	7	21.1%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%		33

※参加者全体の握力を、もっとも少ない握力の値を参考に6.5kgごとに区切った