

第3節 〈特集〉高齢者の健康をめぐる動向について

内閣府では、「高齢社会対策大綱」（平成30年2月閣議決定）に基づく、「就業・所得」「健康・福祉」「学習・社会参加」「生活環境」「研究開発・国際社会への貢献等」の分野を踏まえ、高齢社会対策に関する調査を実施している。令和4年度については「高齢者の健康に関する調査」を実施し、高齢者の健康状態、インターネットでの情報収集状況、生きがいなどの意識や実態を把握することとした。

具体的には、主な調査項目として、「現在の健康状態」「健康についての心がけ」「社会活動への参加」「インターネットによる情報収集」等について調査を行った。

この白書では、調査結果の一部を紹介するとともに、他の調査のデータも活用し、これらを分析したものを特集としてまとめた（資料出所は特に断りのない限り、「令和4年度高齢者の健康に関する調査」（5年ごとに「高齢者の健康に関する調査」（以下「健康調査」という。）

を実施）である。）。

「令和4年度高齢者の健康に関する調査」

- 調査地域：全国
- 調査対象者：65歳以上（令和4年10月1日現在の男女
- 調査方法：郵送調査法（オンライン調査併用）
- 調査時期：令和4年10月28日～令和4年11月24日
- 有効回答数：2,414人（標本数男女合わせて4,000人）
- 有効回収率：60.4%

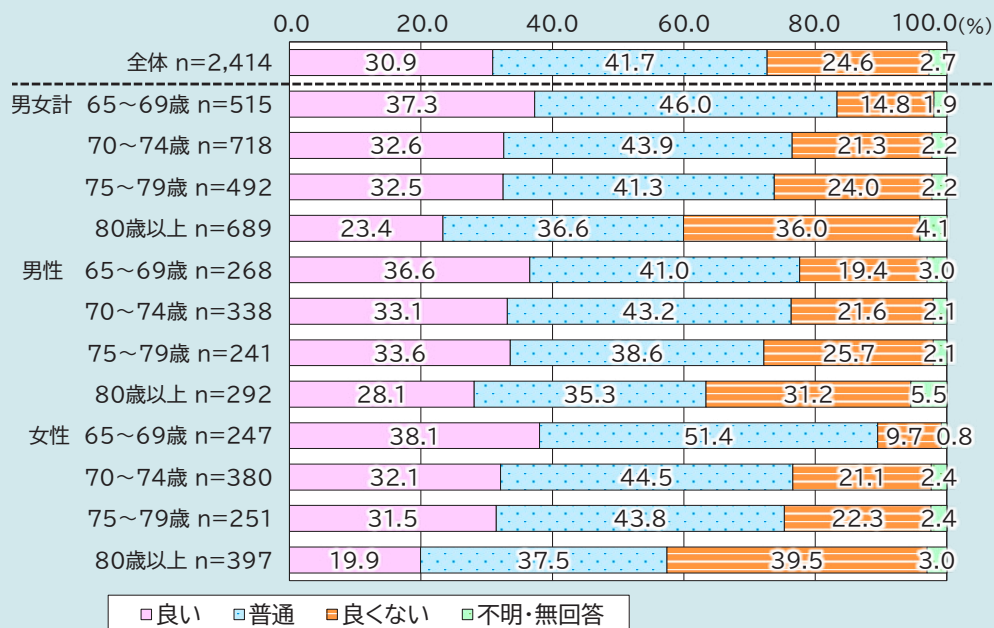
1 高齢者の健康について

（1）現在の健康状態について（年齢・性別）

○ 年齢が高くなるほど健康状態は良くない

年齢・性別に現在の健康状態について見ると、年齢が高くなるほど、健康状態は「良くない」と回答した人の割合が高くなっており、80歳以上では男性で3割を超え、女性で約4割となっている（図1-3-1-1）。

図1-3-1-1 年齢・性別健康状態（択一回答）



（注1）「良い」は「良い」と「まあ良い」の合計、「良くない」は「あまり良くない」と「良くない」の合計
 （注2）四捨五入の関係で、足し合わせても100.0%にならない場合がある。

(2) 健康についての心がけについて

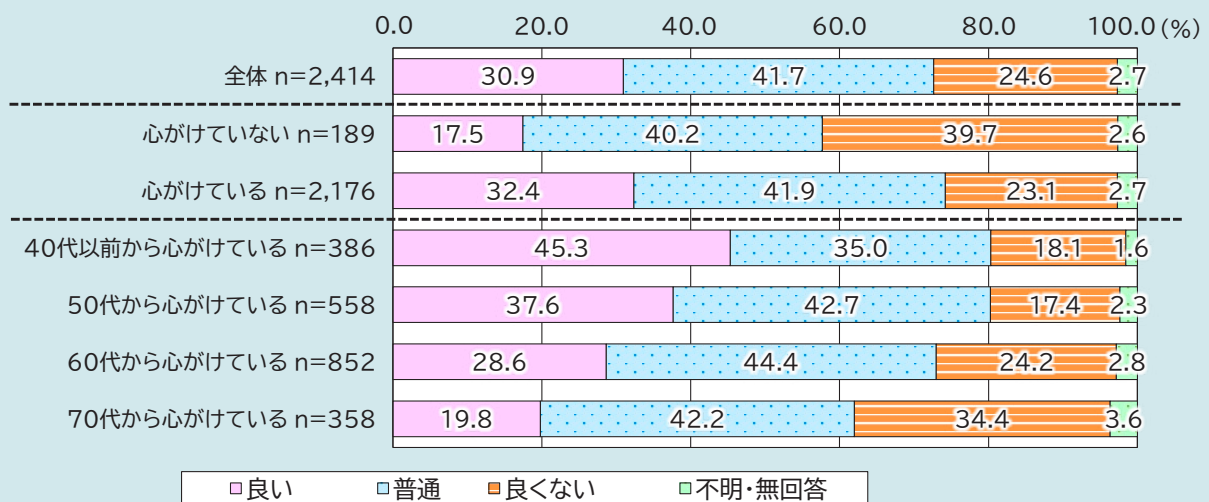
○ 若いときから健康に心がけている人は健康状態が良い

健康についての心がけ（休養・散歩など）と現在の健康状態について見ると、健康に「心がけている」と回答した人は、健康状態は「良い」と回答した割合が高くなっている。また、健康に心がけ始めた年齢別に健康状態について見ると、40代以前から健康に心がけ始めた人は約半数が健康状態が「良い」と回答しているなど、若いときから健康に心がけ始めたと回答した人は、健康状態が「良い」と回答した割合が高くなっている（図1-3-1-2）。

また、厚生労働省が実施した、過去約20年にわたるパネル調査ではスポーツ・健康活動（ウォーキングなど）を50代から行っている人は、「健康状態は良い」と回答した人の割合が高くなっている（図1-3-1-3）。

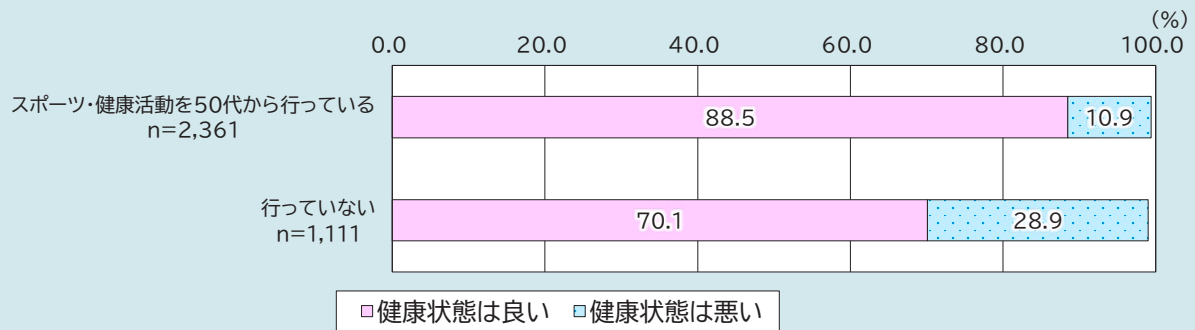
なお、日頃心がけていることと健康状態について見ると、「地域の活動に参加する」「散歩やスポーツをする」「趣味をもつ」ことにより健康に心がけている人は、健康状態が「良い」と回答した割合が高くなっている（図1-3-1-4）。

図1-3-1-2 健康についての心がけ・心がけ始めた年齢と健康状態（択一回答）



(注1) 「良い」は「良い」と「まあ良い」の合計、「良くない」は「あまり良くない」と「良くない」の合計
 (注2) 「70代から心がけている」の対象は全て70歳以上である。
 (注3) 四捨五入の関係で、足し合わせても100.0%にならない場合がある。

図1-3-1-3 スポーツ・健康活動と健康状態



資料：厚生労働省「第17回中高年者縦断調査（中高年者の生活に関する継続調査）」（令和3年11月調査）

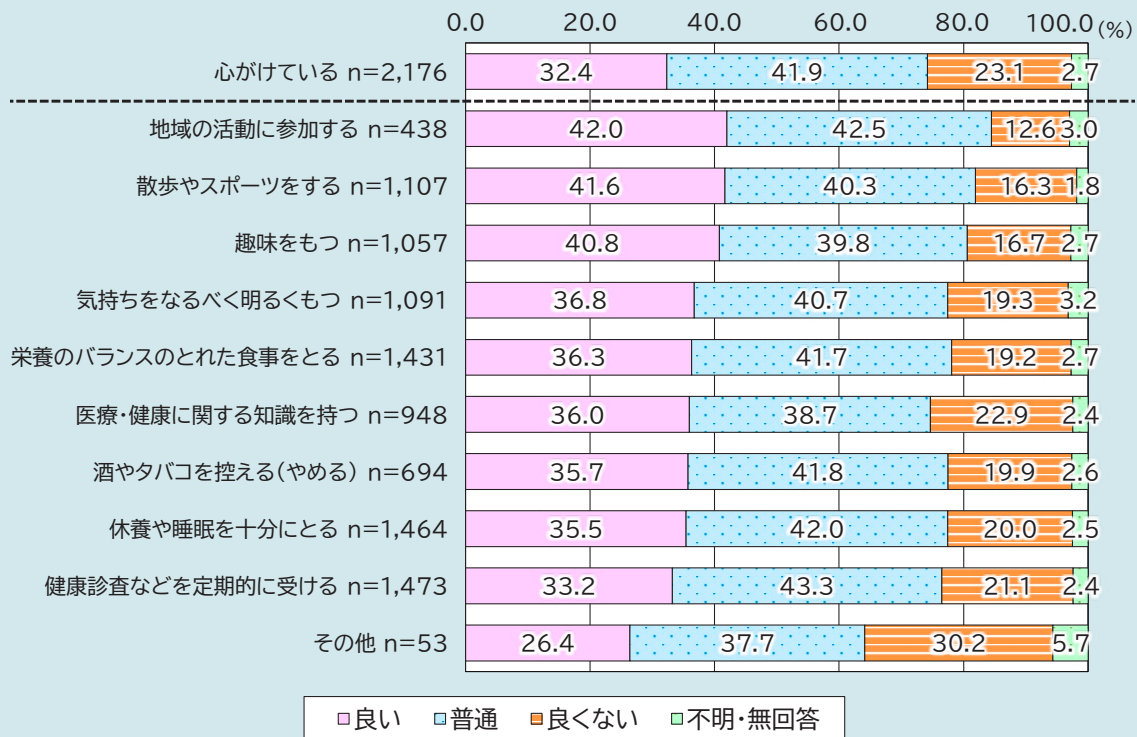
（注1）第1回から第17回まで集計可能な継続サンプル数は16,579人

（注2）第17回の対象者の年齢は66～75歳（2005年の第1回調査時点では50～59歳）

（注3）四捨五入の関係で、足し合わせても100.0%にならない場合がある。

（注4）「スポーツ・健康活動を50代から行っている」は第1回から第17回まで継続して行っている人、「行っていない」は第1回から第17回まで全て行っていない人をいう。

図1-3-1-4 日頃心がけていることと健康状態（複数回答）



（注1）「良い」は「良い」と「まあ良い」の合計、「良くない」は「あまり良くない」と「良くない」の合計

（注2）四捨五入の関係で、足し合わせても100.0%にならない場合がある。