

バイエル ヘルシーエイジング
人生100年時代の「健康と幸せ力」プログラム

シニア世代の加齢と健康に関する意識調査 調査結果

調査概要

■調査対象者

全国の65才以上の男女 1,648名

※8地域（東北、関東、中部、近畿、中国、四国、九州）均等割り付け

※各地域 男女各103名

■調査時期

2018年6月8日～10日

■調査手法

インターネット調査 （調査委託先：株式会社マクロミルケアネット）

■調査主体

バイエル薬品株式会社

バイエル ホールディング株式会社

注）本調査レポートの百分率表示は小数点第2位で四捨五入の丸め計算を行なっているため、合計しても100%とならない場合があります。

調査結果サマリー①

■ シニア世代の加齢や健康に関する不安とコミュニケーション

➤ シニア世代（65才以上）の約69%が年をとることに不安を感じている。

- ・ 加齢に伴う不安TOP3は、「加齢により身体が衰えること」（約84%）、「介護が必要な状態になること」（約81%）、「日常生活において自立できなくなること」（約74%）。
- ・ 50%近いシニアが不安を感じる病気は上位から「循環器系の病気」（約54%）、「脳の病気」（約53%）、「がん」（約51%）、「目の病気」（約50%）。

➤ シニア世代は加齢や健康に不安を抱えているが、その不安について周囲の人と月1日以上話す割合は「配偶者」（約48%）、「友人」（約25%）、「医療関係者」（約25%）と、どの相手においても50%を下回った。

- ・ 性別ごとにみると、男性は「配偶者」と月1日以上話している割合が、女性に比べ高い。一方、女性は「子ども」および「友人」と月1日以上話している割合が、男性に比べ高い。

➤ また、加齢や健康の不安に関するコミュニケーションの満足度は「配偶者」（約46%）、「医療関係者」（約39%）、「子ども」（約35%）と、どの相手においても50%を下回った。

➤ シニア世代が、加齢や健康に関する不安を本当は相談したいと思っている相手は「子ども」と「医療関係者」であった。

➤ 加齢や健康の不安を周囲に話すことで得られた効果は「健康に関する知識や理解が深まった」が最も多く約42%、次いで「加齢と前向きに向き合う意欲が沸いた」（約39%）、「加齢や健康に関する不安が和らいだ」（約38%）。

➤ 現在疾患を抱えている方が、加齢や病気の不安を周囲に話すことで得られた効果は「病気や治療に関する知識や理解が深まった」が最も多く約47%、次いで「病気に対する不安が和らいだ」（約45%）、「病気と向き合う意欲が沸いた」（約41%）。

調査結果サマリー②

■ シニア世代の健康と幸せに関する取り組み

- シニア世代が健康のために取り組んでいることは「健康的な食事を摂る」が約62%で最も高く、次いで「定期的に医療機関に通う」（約59%）、「十分な睡眠をとる」（約58%）。
 - 性別ごとにみると、男性は女性に比べて「定期的に医療機関に通う」「飲酒を控える」「喫煙を控える」、女性は男性に比べて「健康的な食事を摂る」「十分な睡眠をとる」「自分のための時間を充実させること」「コミュニケーションをとること」「社会と関わりをもつこと」が高く、男女において取り組みの内容に差が見られた。
- シニア世代が「健康的で幸せに年を重ねる」ために自分にとって重要だと思っていることは、「身体と心の健康」と「最低限な生活ができるお金」に続いては、「家族や周囲の人との精神的なつながりが実感できること」（約87%）、「家族や周囲の人と話をすること」（約87%）であった。
- シニア世代が「健康的で幸せに年を重ねる」ために自分にとって重要なことについて、話せていると思う相手は「配偶者」が最も多く約59%。次いで「子ども」（約45%）、「友人」（約35%）、「医療関係者」（約31%）。配偶者以外の相手においては、話せている人の割合は50%を下回った。
 - 性別ごとにみると、男性は女性に比べて「配偶者」「医療関係者」、女性は男性に比べて「子ども」「友人」で、話せていると思う相手の割合がそれぞれ高い。

調査結果サマリー③

■ シニア世代の幸せ度

- シニア世代の現在の幸せ度平均は7.03点（10点満点）。
 - 性別ごとにみると、女性は7.23点で男性（6.83点）よりも高い。
- 周囲のいずれかの人と加齢や健康の不安を話す頻度が多い人ほど、幸せ度が高い。
 - 週1日以上話す人の幸せ度は7.20点、月1日以上話す人の幸せ度は6.99点、月1日未満の人の幸せ度は6.95点であった。
- 周囲のいずれかのの人との加齢や健康の不安に関するコミュニケーションに満足している層の幸せ度は10点満点中7.39点で、不満足な層（6.22点）より幸せ度が高い。
- 周囲のいずれかのの人と「健康で幸せに年を重ねる」ために自分にとって重要なことを話せている層の幸せ度は10点満点中7.25点で、話せていない層（6.04点）より幸せ度が高い。
- 幸せ度が非常に高い（10点満点中9点以上）層では、健康のために「健康的な食事」「十分な睡眠」「定期的な運動」に加え、「自分のための時間を充実させること」（約59%）「（家族や周囲の人との）コミュニケーションをとること」（約53%）に取り組んでいる。

調査結果

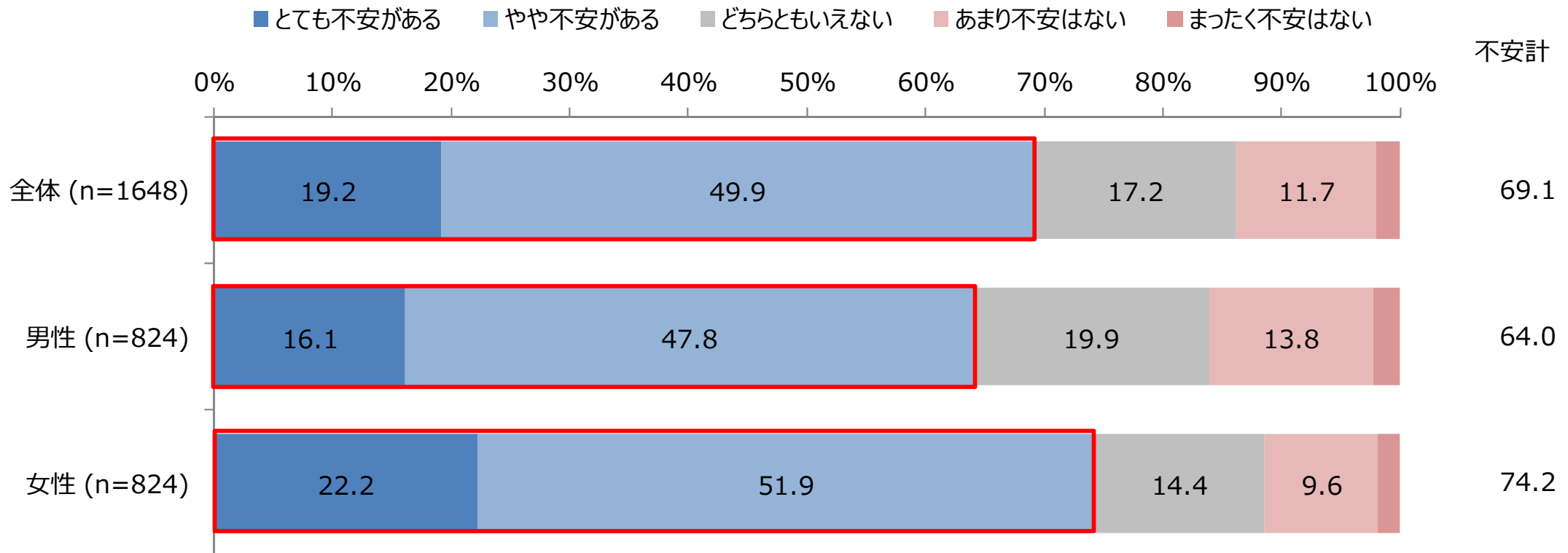
パート①

シニア世代の加齢や健康
に関する不安とコミュニ
ケーション

● 加齢への不安(全体および男女別)

- シニア世代（65才以上）において、加齢への不安を感じている人は約69%
- 性別ごとにみると、女性（約74%）、男性（約64%）と、女性の方が不安を感じている人の割合が高い。

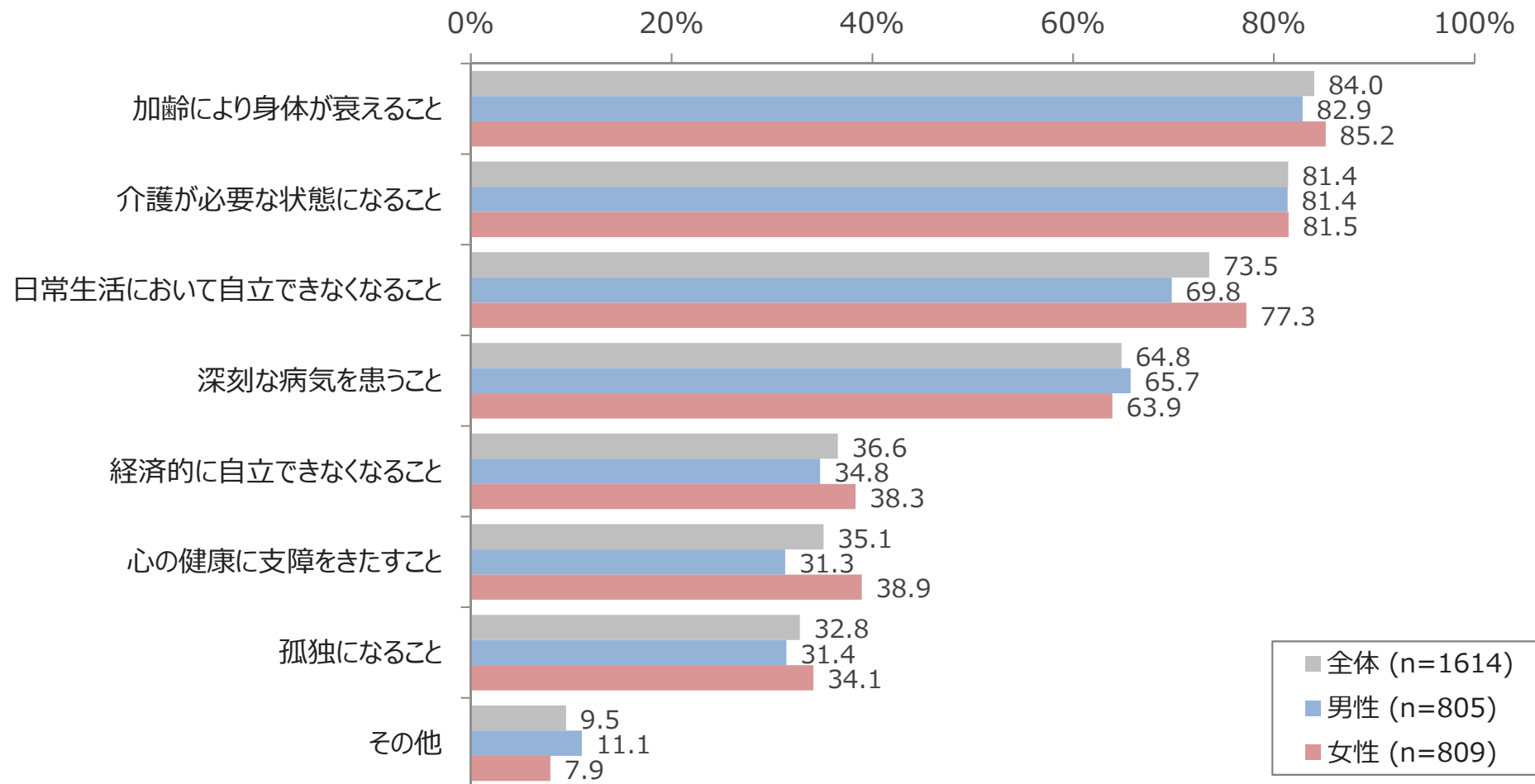
Q.年をとることに、どのくらい不安を感じますか？あてはまるものをひとつお選びください。（単一回答）【全回答者ベース】



● 加齢に伴い不安なこと

- シニア世代が加齢に伴い不安に思うことTOP3は、「加齢により身体が衰えること」（約84%）、「介護が必要な状態になること」（約81%）、「日常生活において自立できなくなること」（約74%）。
- 性別ごとにみると、「深刻な病気を患うこと」以外において、女性の方が不安を感じる割合が高い傾向である。

Q.年をとることに関して、不安なことは何ですか？あてはまるものをすべてお選びください。（複数回答）【年をとることに関して不安がある人ベース】

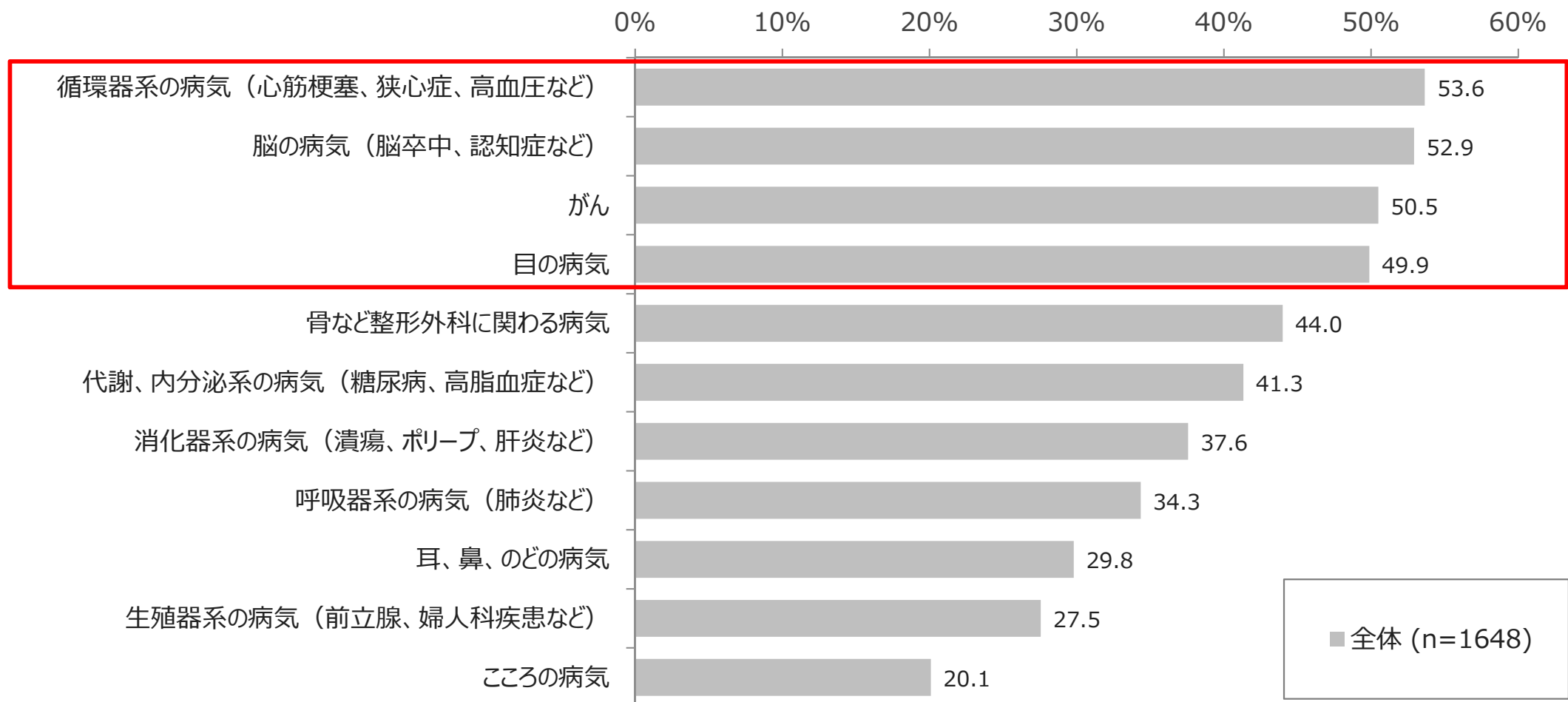


● 病気にかかることへの不安(全体)

■ 50%近いシニアが不安を感じる病気は上位から「循環器系の病気」（約54%）、「脳の病気」（約53%）、「がん」（約51%）、「目の病気」（約50%）。

Q.以下の病気にかかることに、どのくらい不安を感じますか？（各単一回答）【全回答者ベース】

※数値は、回答肢5択のうちTOP 2 計（「とても不安がある」「やや不安がある」）/全数ベース

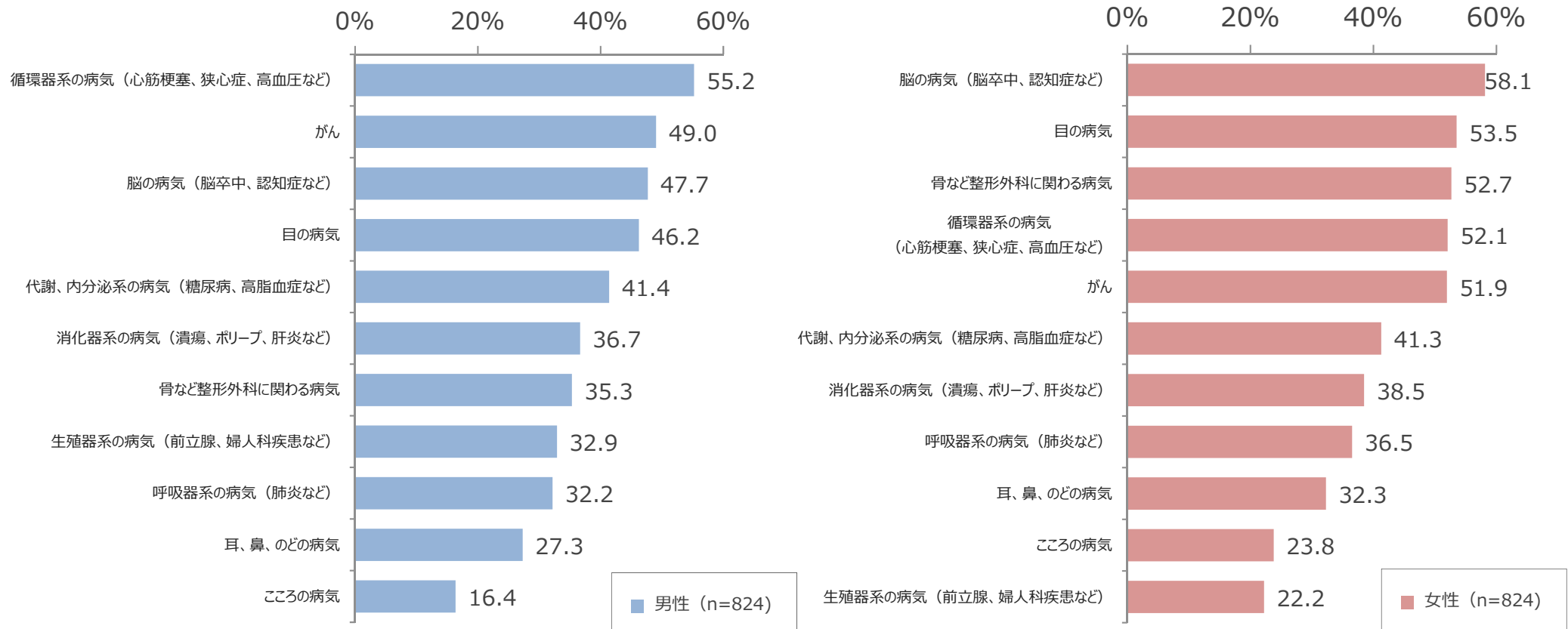


● 病気にかかることへの不安(男女別)

- シニア世代・男性が、不安を感じる病気TOP 3は「循環器系の病気」(約55%)、「がん」(約49%)、「脳の病気」(約48%)。
- シニア世代・女性が、不安を感じる病気TOP 3は「脳の病気」(約58%)、「目の病気」(約54%)、「骨など整形外科に関わる病気」(約53%)。「生殖器系の病気」以外において、女性の方が不安を感じる割合が高い傾向にある。

Q.以下の病気にかかることに、どのくらい不安を感じますか？(各単一回答)【全回答者ベース】

※数値は、回答肢5択のうちTOP 2計(「とても不安がある」「やや不安がある」)/全数ベース

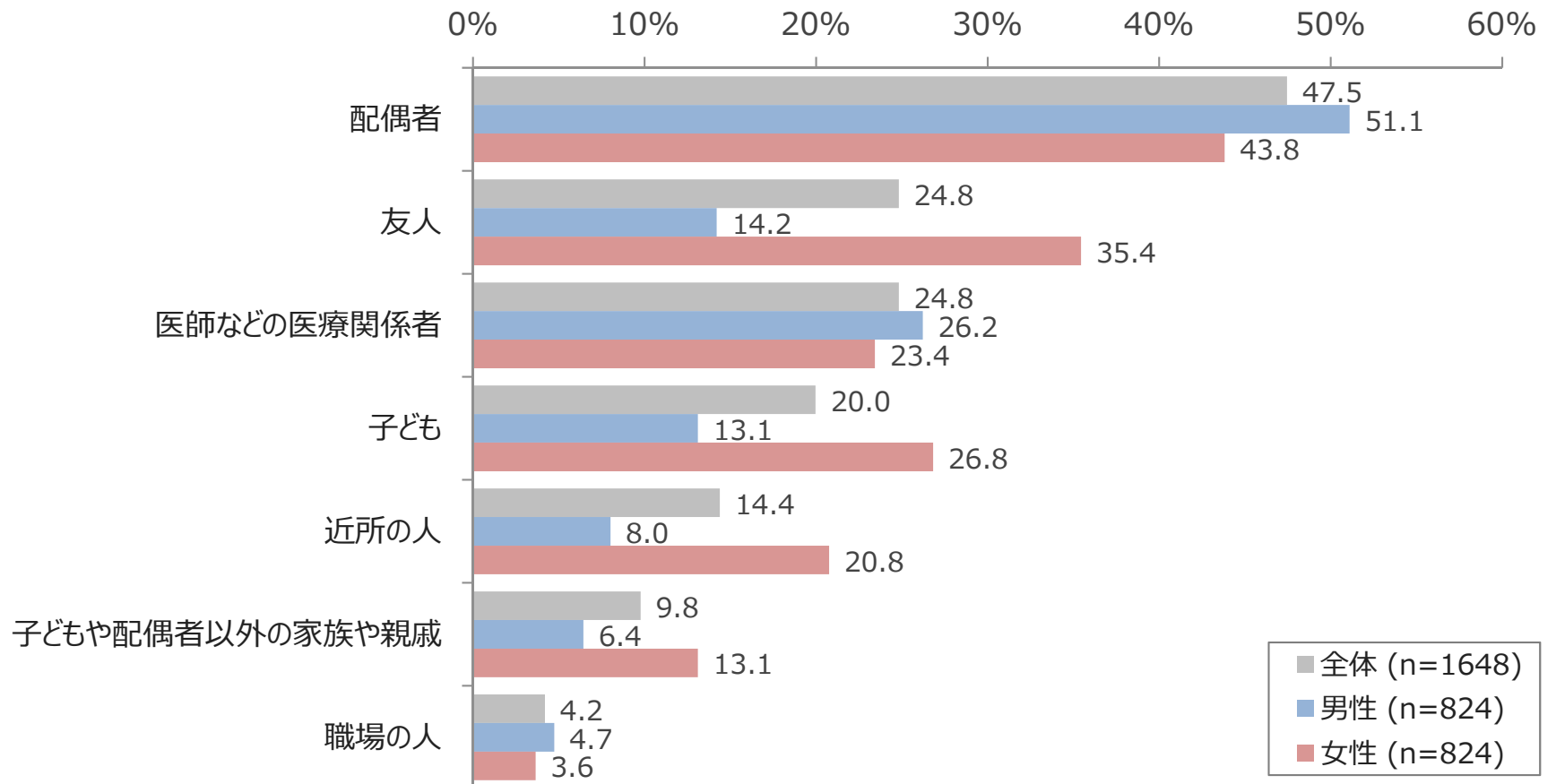


● 加齢や健康の不安に関するコミュニケーションの頻度

- シニア世代が加齢や健康の不安について月1日以上話す相手は、「配偶者」（約48%）、「友人」（約25%）、「医療関係者」（約25%）。月1日以上話す割合はどの相手においても50%を下回った。
- 性別ごとにみると、男性は「配偶者」と月1日以上話している割合が、女性に比べ高い。一方、女性は「子ども」および「友人」と月1日以上話している割合が、男性に比べ高い。

Q.あなたは、ご自身の加齢や健康（病気についても含む）の不安を、周囲の人とどのくらいの頻度で話しますか？（各単一回答）【全回答者ベース】

※数値は「週に1日以上」「月に2～3日ぐらい」「月に1日ぐらい」の合計 / 全数ベース

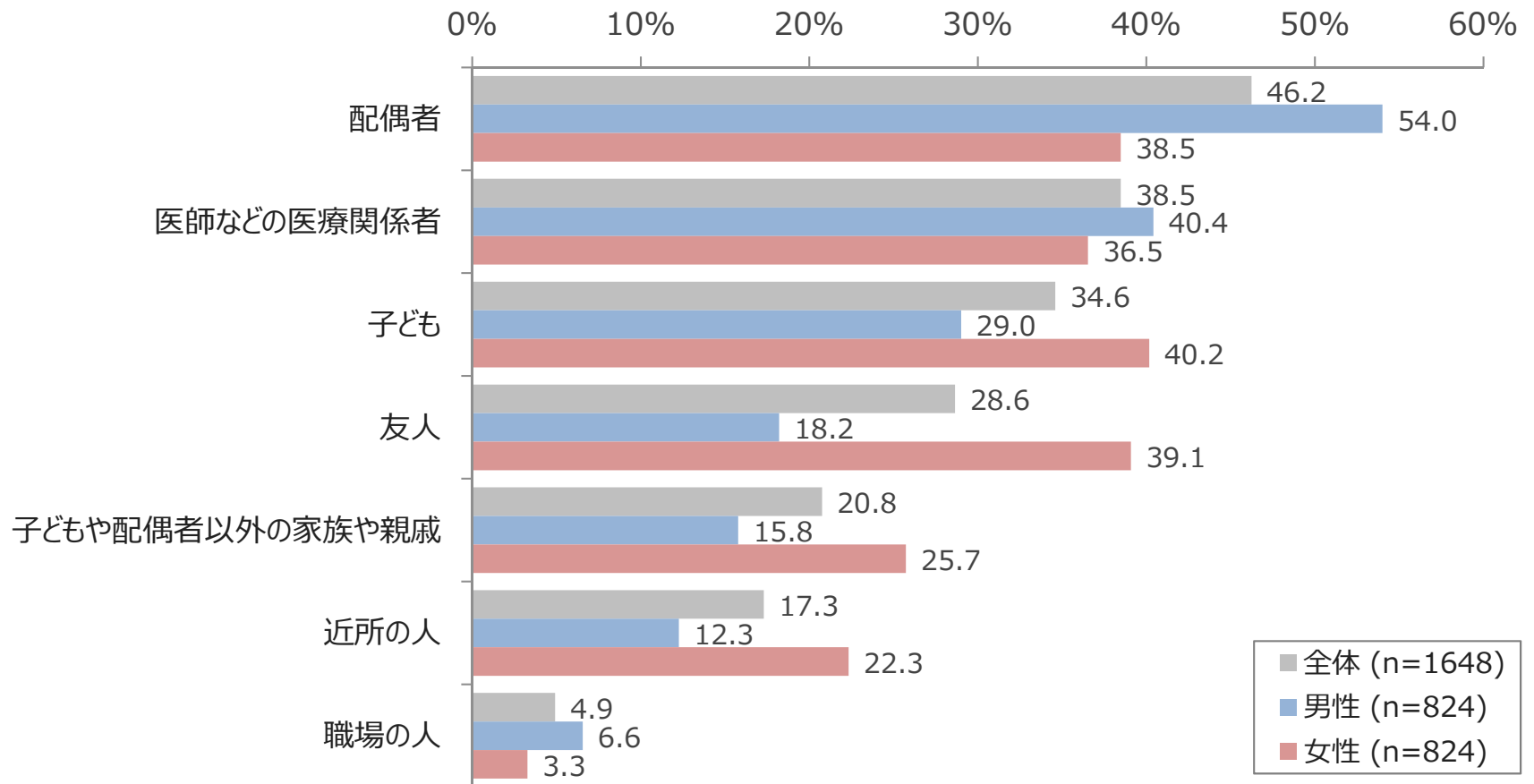


● 加齢や健康の不安に関するコミュニケーションの満足度

- シニア世代において、加齢や健康の不安に関するコミュニケーションの満足度は「配偶者」（約46%）、「医療関係者」（約39%）、「子ども」（約35%）と、どの相手においても50%を下回った。
- シニア世代・男性では、「配偶者」とのコミュニケーションの満足度が最も高く54%であった。一方、シニア世代・女性では、「子ども」とのコミュニケーションの満足度が最も高く約40%であった。

Q. あなたは、ご自身の加齢や健康（病気についても含む）の不安に関して、以下の方々とのコミュニケーションに、どのくらい満足していますか。
【全回答者ベース】

※数値はTOP2計（「とても満足している」「やや満足している」）/全数ベース



● 加齢や健康の不安を相談したい人

■ シニア世代が、加齢や健康に関する不安を本当は相談したいと思っている相手は「子ども」と「医療関係者」。

Q.あなたは、ご自身の加齢や健康（病気についても含む）に関する不安について、どんなことを周囲の誰と相談していますか。また、したいと思っていますか。

【年をとることに関して不安があり、周囲のいずれかの人と話している人ベース】

全体 n = 1640

※ <差分> は「実際に相談している」－「本当に相談したい」

※ ①～③は各項目ごとの上位3位

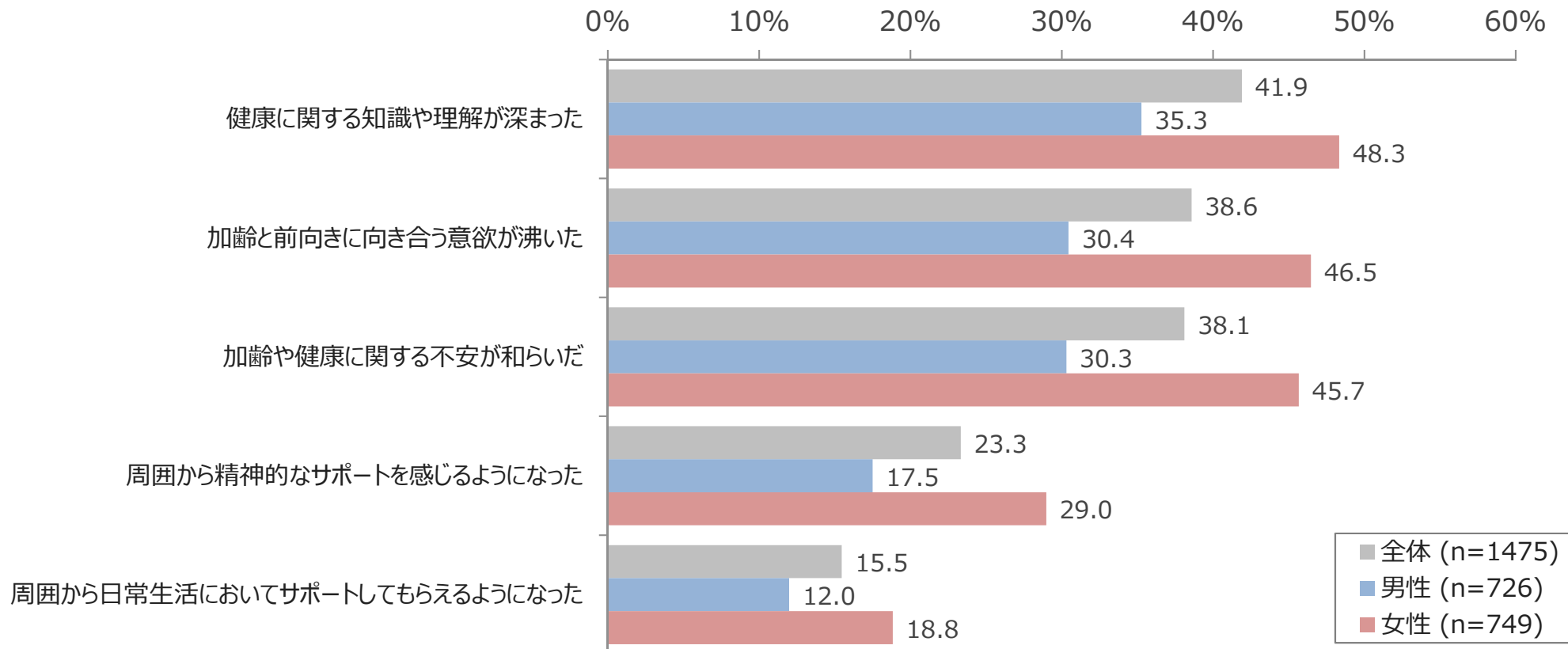
		配偶者	子ども	子どもや配偶者以外の家族や親戚	友人	近所の人	職場の人	医師などの医療関係者	その他	特にいない
『加齢により身体が衰えること』の不安	実際に相談している	① 43.0	② 18.4	6.3	③ 17.4	2.8	0.8	10.4	0.9	35.1
	本当に相談したい	① 29.3	② 20.3	4.8	6.6	0.9	0.2	③ 15.6	1.0	40.3
	<差分>	13.7	-2.0	1.5	10.9	1.9	0.5	-5.2	-0.1	
『介護が必要な状態になること』の不安	実際に相談している	① 33.6	② 14.4	3.8	③ 9.3	1.4	0.2	3.8	0.8	49.1
	本当に相談したい	① 26.3	② 21.5	3.5	3.8	0.7	0.1	③ 9.9	1.8	46.6
	<差分>	7.3	-7.1	0.3	5.5	0.7	0.2	-6.1	-1.0	
『深刻な病気を患うこと』の不安	実際に相談している	① 31.0	② 11.3	3.7	7.4	1.2	0.2	② 11.3	0.7	49.9
	本当に相談したい	① 23.8	③ 13.9	3.7	3.5	0.5	0.1	② 18.5	0.7	48.4
	<差分>	7.1	-2.6	0.1	3.9	0.7	0.1	-7.3	-0.1	
『心の健康に支障をきたすこと』の不安	実際に相談している	① 22.4	② 8.2	2.4	③ 7.0	0.8	0.1	3.7	0.5	64.3
	本当に相談したい	① 18.0	② 10.2	3.2	4.6	0.5	0.1	③ 7.3	0.5	63.7
	<差分>	4.3	-2.0	-0.9	2.3	0.3	0.0	-3.7	-0.1	
『孤独になること』の不安	実際に相談している	① 20.9	② 7.9	2.8	③ 7.4	1.3	0.1	0.7	0.7	66.2
	本当に相談したい	① 17.0	② 12.4	3.5	③ 5.9	1.3	0.2	2.0	0.9	64.5
	<差分>	3.9	-4.5	-0.7	1.5	0.1	-0.1	-1.3	-0.2	
『日常生活において自立できなくなること』の不安	実際に相談している	① 32.3	② 14.3	4.0	③ 8.4	1.5	0.1	2.1	1.2	50.7
	本当に相談したい	① 24.4	② 20.8	4.5	4.8	1.2	0.1	③ 5.4	1.9	49.4
	<差分>	7.9	-6.5	-0.5	3.5	0.2	0.1	-3.3	-0.7	
『経済的に自立できなくなること』の不安	実際に相談している	① 25.2	② 10.9	2.9	③ 4.0	0.4	0.1	0.6	1.3	61.9
	本当に相談したい	① 21.0	② 17.2	③ 3.8	2.7	0.5	0.1	1.1	1.4	60.2
	<差分>	4.2	-6.3	-1.0	1.3	-0.1	0.0	-0.5	-0.1	

● 加齢や健康の不安を話すことの効果

- 加齢や健康の不安を周囲に話すことで得られた効果は、「健康に関する知識や理解が深まった」が最も多く約42%、次いで「加齢と前向きに向き合う意欲が沸いた」（約39%）、「加齢や健康に関する不安が和らいだ」（約38%）。
- 性別ごとにみると、女性は男性に比べ、周囲と話すことで何らかの効果を得られている人の割合が高い。

Q.ご自身の加齢や健康（病気についても含む）の不安に関して、周囲の人と話すことでどのような効果がありましたか？（各単一回答）
【年をとることに関して不安があり、周囲のいずれかの人と加齢への不安を話している人ベース】

※数値はTOP 2計（「とてもそう思う」「ややそう思う」）/いずれかの周囲の人と加齢への不安を話すベース



● 現在疾患を抱えている方が、加齢や病気の不安を話すことの効果

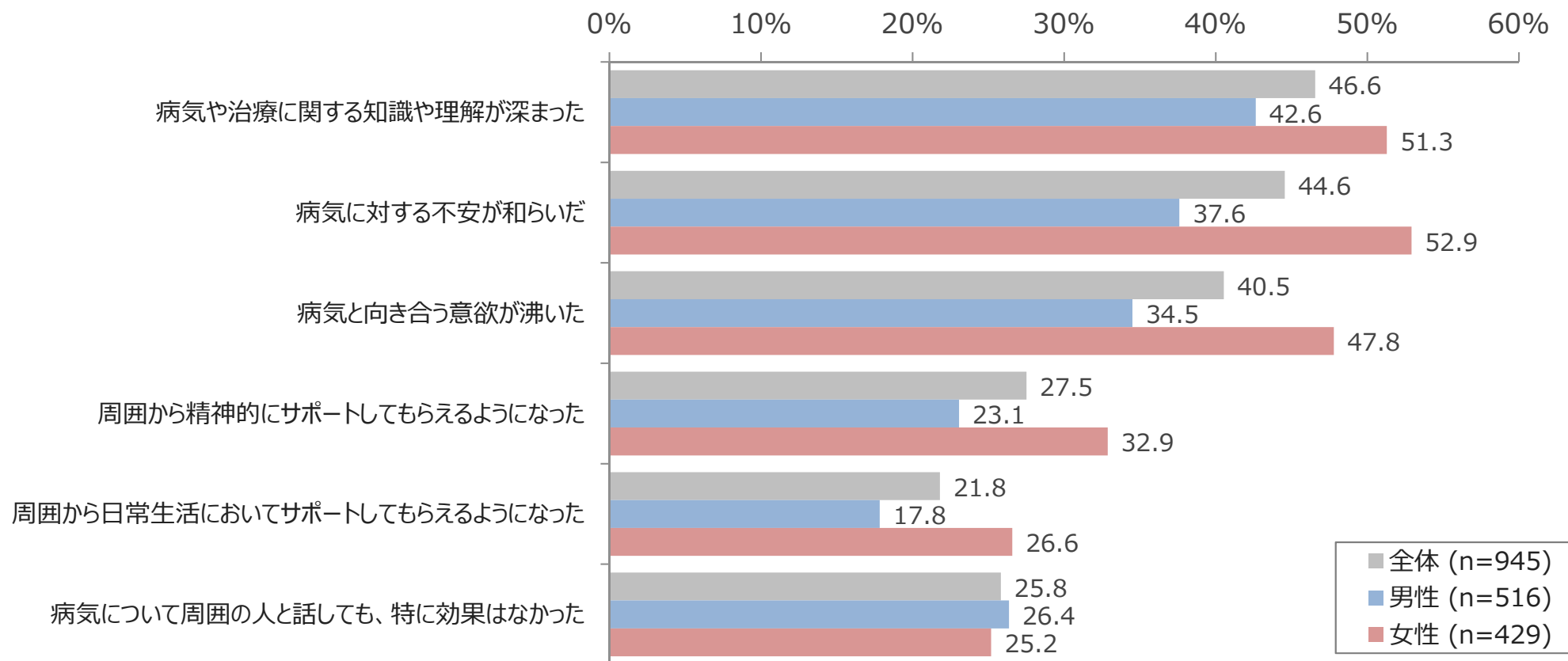
- 加齢や健康の不安を周囲に話すことで得られた効果は、「病気や治療に関する知識や理解が深まった」が最も多く約47%、次いで「病気に対する不安が和らいだ」（約45%）、「病気と向き合う意欲が沸いた」（約41%）。
- 性別ごとにみると、女性は男性に比べ、周囲と話すことで何らかの効果を得られている人の割合が高い。

Q. 現在病気を患っている方で、ご自身の加齢や健康（病気についても含む）の不安について周囲と話した方にお伺いします。

ご自身の病気の不安について、周囲の人と話すことでどのような効果がありましたか。（各単一回答）

【現在病気を患っていて、年をとることに関して不安があり、周囲のいずれかの人と話している人ベース】

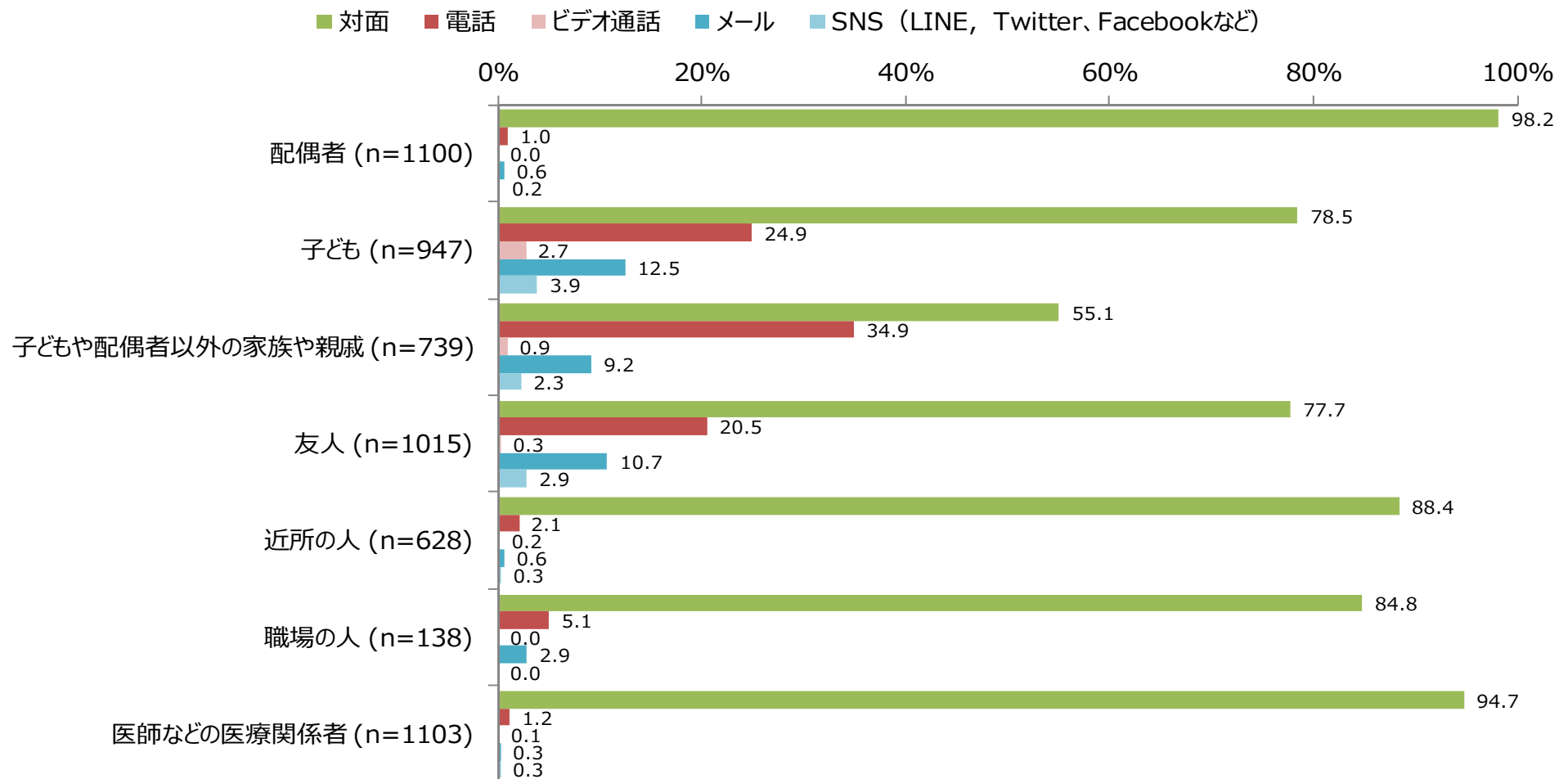
※数値はTOP 2 計（「とてもそう思う」「ややそう思う」）/現在何らかの疾患を抱えていて、いずれかの周囲の人と加齢への不安を話すベース



● 加齢や健康の不安に関するコミュニケーション方法

■ シニア世代の加齢や健康に関するコミュニケーションは、「対面」でのコミュニケーションが多くを占め、「メール」や「SNS」の活用は進んでいない。

Q.あなたは、ご自身の加齢や健康（病気についても含む）に関する不安について、誰と、どんな方法でコミュニケーションをとっていますか？
【いずれかの周囲の人と加齢への不安を話すベース】



調査結果

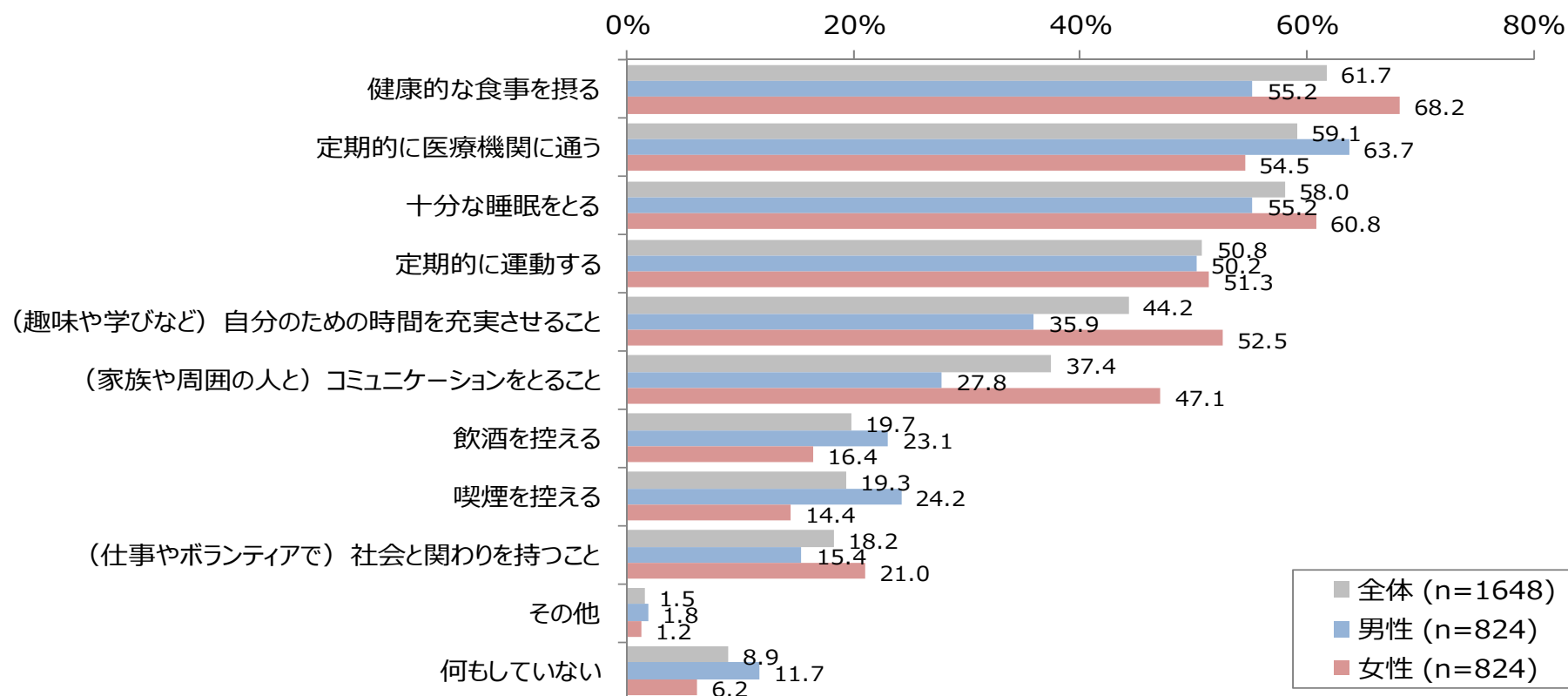
パート②

シニア世代の健康と幸せ に関する取り組み

● 健康のための取り組み

- シニア世代が健康のために取り組んでいることは「健康的な食事を摂る」が約62%で最も高く、次いで「定期的に医療機関に通う」（約59%）、「十分な睡眠をとる」（約58%）。
- 性別ごとにみると、男性は女性と比べて「定期的に医療機関に通う」「飲酒を控える」「喫煙を控える」、女性は男性と比べて「健康的な食事を摂る」「十分な睡眠をとる」「自分のための時間を充実させること」「コミュニケーションをとること」「社会と関わりをもつこと」が高い。

Q.あなたは「身体と心」の健康を維持するために、どのようなことに取り組んでいますか？（複数回答）【全回答者ベース】

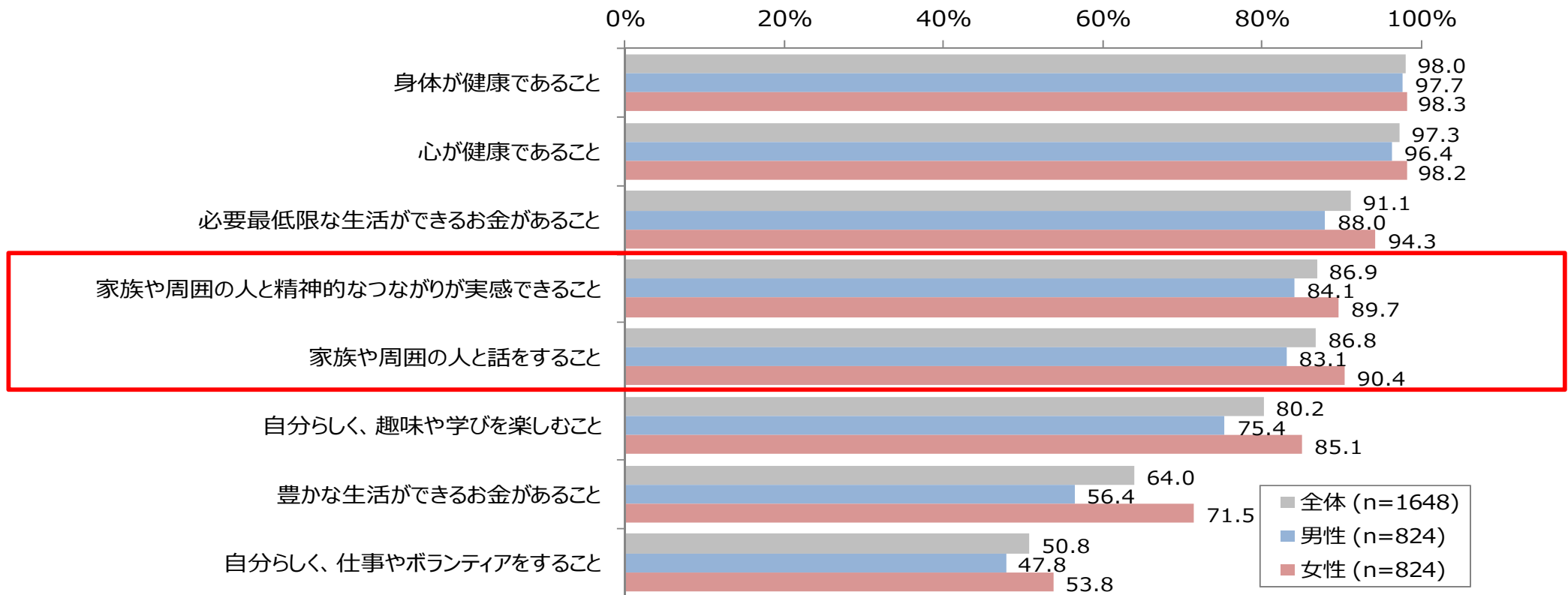


●「健康的で幸せに年を重ねる」ために重要なこと

■ シニア世代は「健康的で幸せに年を重ねる」ために、ほぼ全員が「身体と心の健康」が重要だと考えている。次いで「最低限な生活ができるお金」（約91%）、「家族や周囲の人との精神的なつながりが実感できること」（約87%）、「家族や周囲の人と話をすること」（約87%）が重要であると答えた。

Q.あなたにとって、「健康的で幸せに年を重ねる」ために以下の要素はどのくらい重要ですか？（各単一回答）【全回答者ベース】

※数値はTOP 2 計（「とても重要である」「やや重要である」）/全数ベース

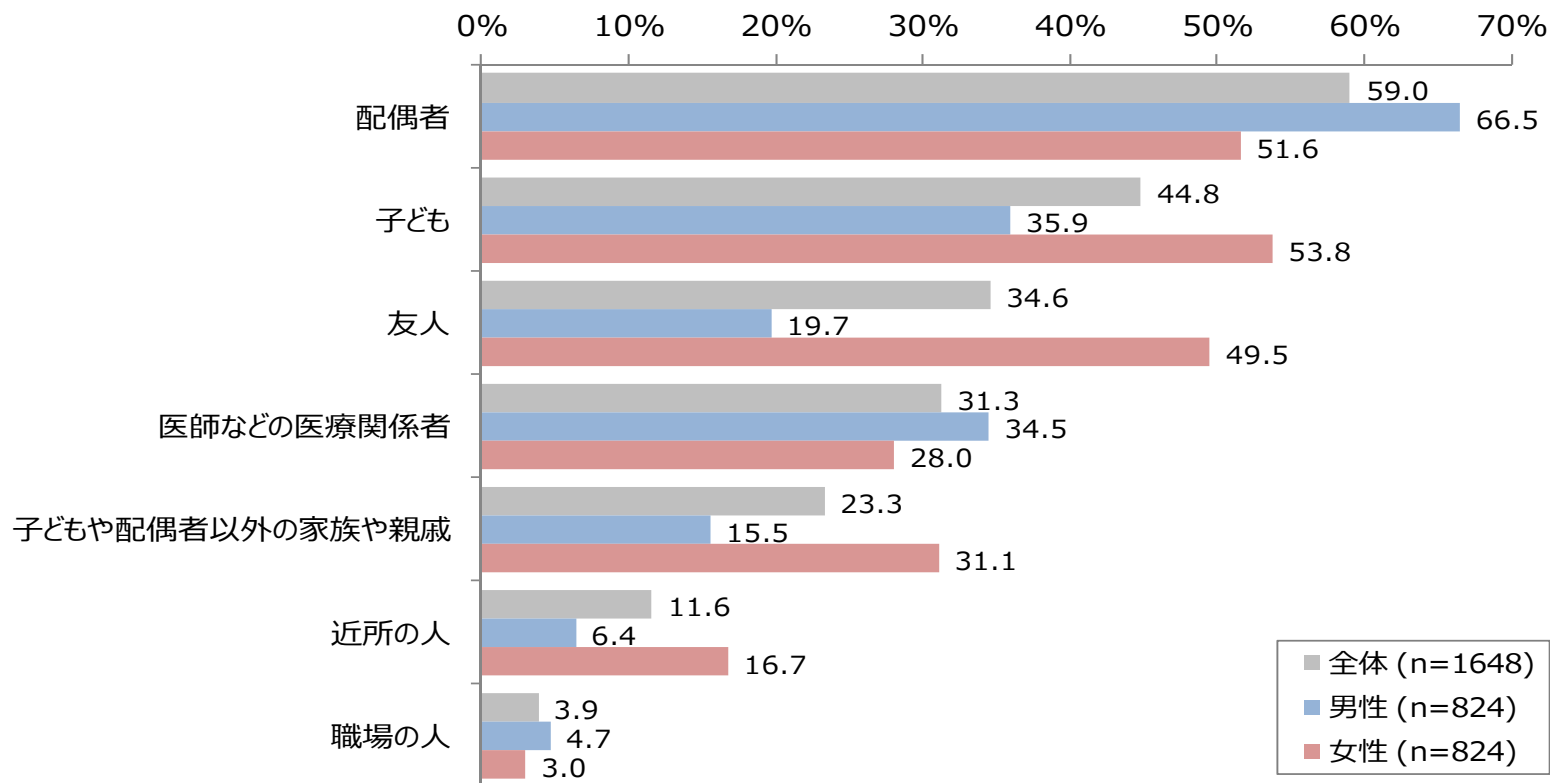


●「健康的で幸せに年を重ねる」ことに関するコミュニケーション

- シニア世代が「健康的で幸せに年を重ねる」ために自分にとって重要なことについて、話せていると思う相手は「配偶者」が最も多く約59%。次いで「子ども」（約45%）、「友人」（約35%）、「医療関係者」（約31%）。
配偶者以外の相手においては、話せている人の割合は50%を下回った。
- 性別ごとにみると、男性は「配偶者」「医療関係者」、女性は「子ども」「友人」で、話せている人の割合がそれぞれ高い。

Q.あなたは、「健康的で幸せに年を重ねる」ために、自分にとってどんなことが重要か、周囲の人とどの程度話せていますか。（各単一回答）
【全回答者ベース】

※数値はTOP 2 計（「十分に話せている」「やや話せている」）/全数ベース



調査結果

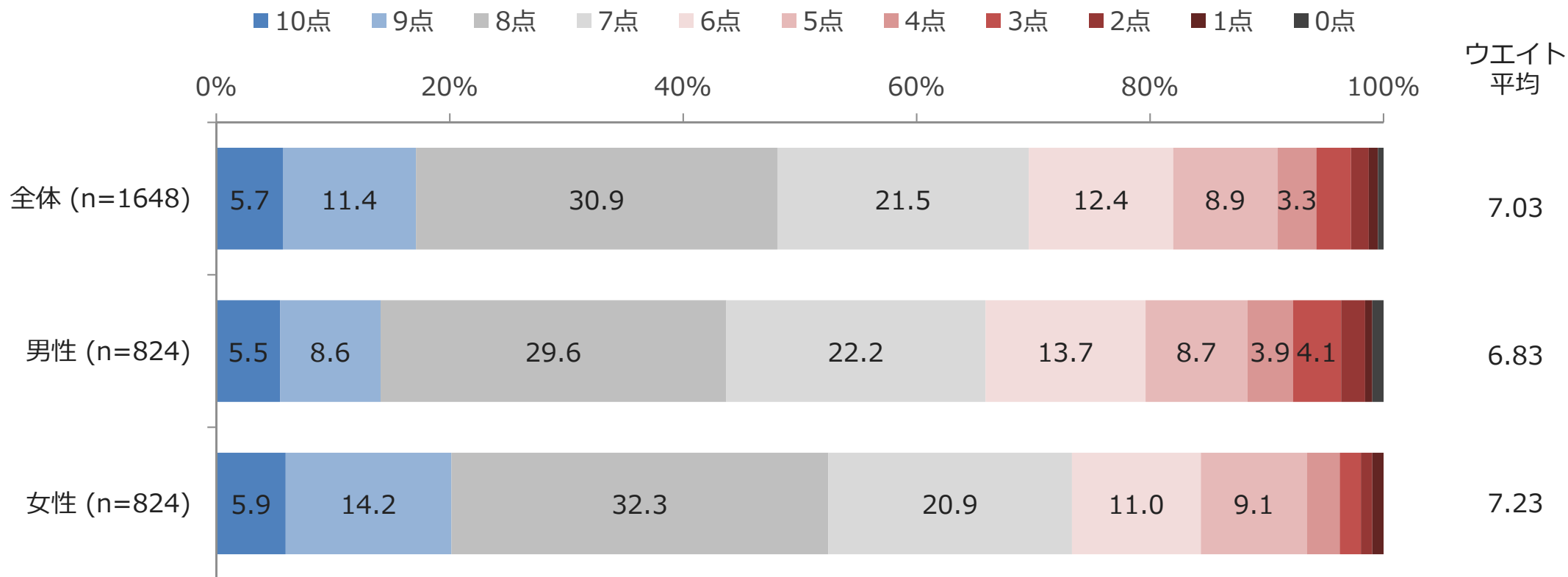
パート③

シニア世代の幸せ度

● シニア世代の幸せ度(全体および男女別)

- シニア世代の現在の幸せ度平均は7.03点（10点満点）。
- 性別ごとにみると、女性は7.23点で男性（6.83点）よりも高い。

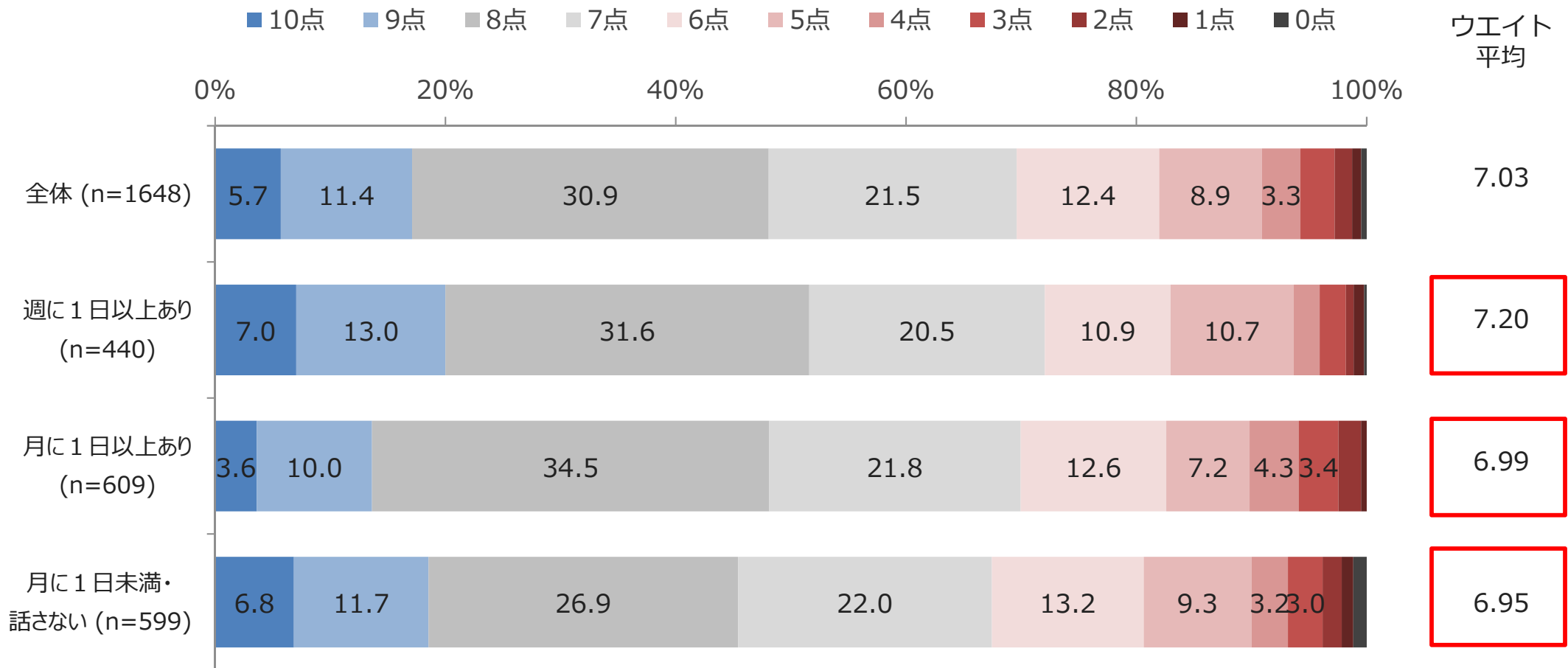
Q.あなたは、現在、どの程度、ご自身が「幸せ」だと感じていますか。10点満点（0点～10点）でお答えください。（単一回答）【全回答者ベース】



● シニア世代の幸せ度(コミュニケーション頻度別)

■ 周囲のいずれかの人と加齢や健康の不安を話す頻度が多い人ほど、幸せ度が高い。週1日以上話す人の幸せ度は7.20点、月1日以上話す人の幸せ度は6.99点、月1日未満の人の幸せ度は6.95点であった。

Q.あなたは、現在、どの程度、ご自身が「幸せ」だと感じていますか。10点満点（0点～10点）でお答えください。（単一回答）【全回答者ベース】

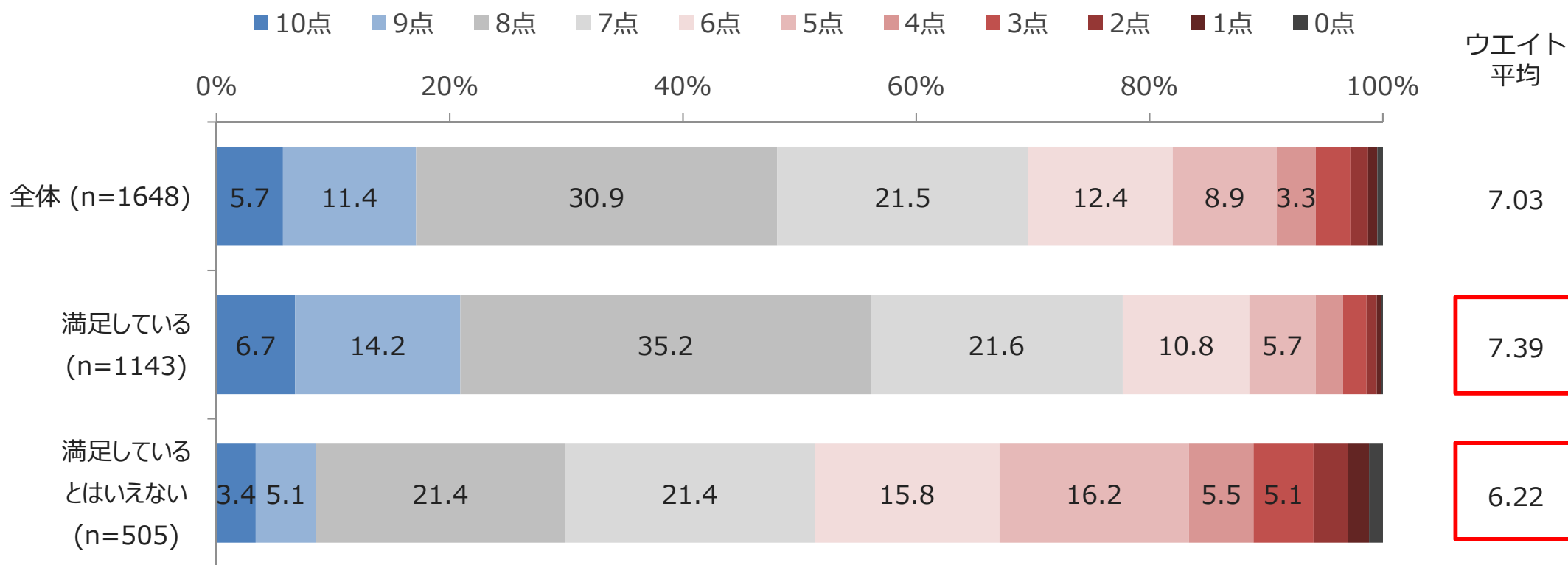


● シニア世代の幸せ度(コミュニケーション満足度別)

■ 周囲のいずれかのひととの加齢や健康の不安に関するコミュニケーションに満足している層の幸せ度は7.39点で、不満足な層（6.22点）より幸せ度が高い。

Q.あなたは、現在、どの程度、ご自身が「幸せ」だと感じていますか。10点満点（0点～10点）でお答えください。（単一回答）【全回答者ベース】

※いずれかの周囲の人とのコミュニケーションに「満足している」の数値はTOP2計、「満足しているとはいえない」の数値はBOTTOM3計

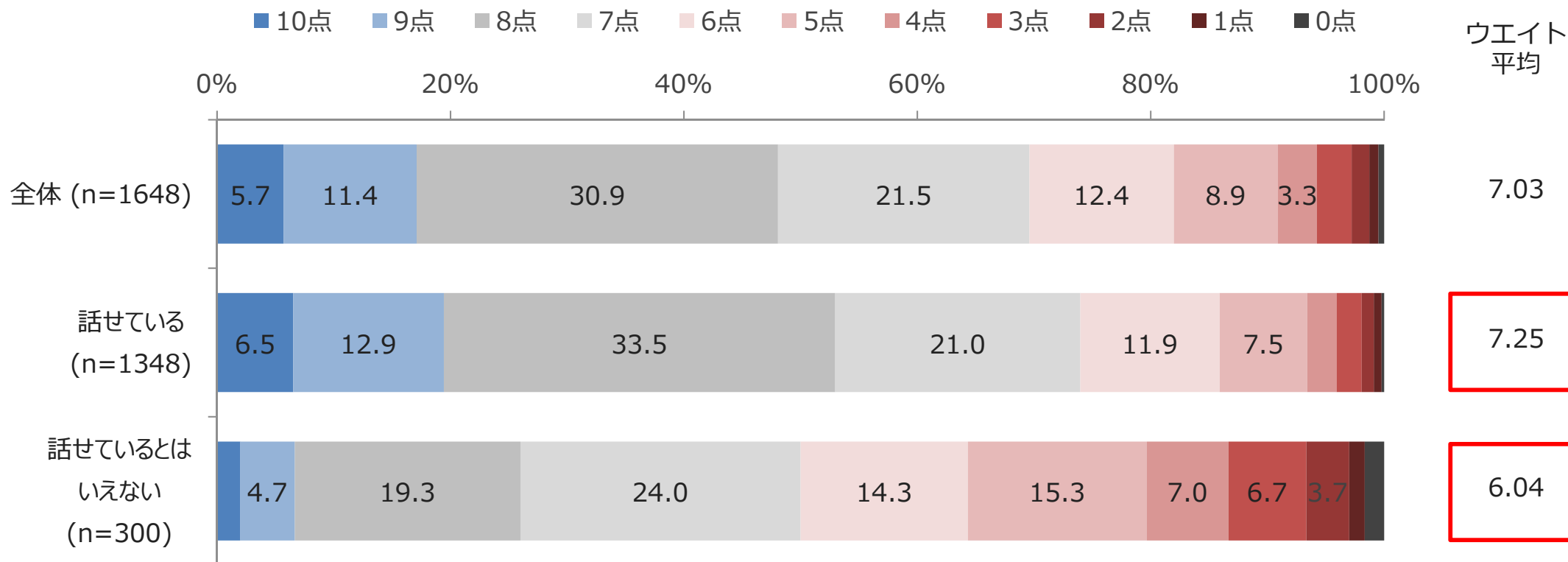


● シニア世代の幸せ度(「健康で幸せな年を重ねる」ために重要なことを話す有無別)

■ 周囲のいずれかの人と「健康で幸せに年を重ねる」ために重要なことを話せている層の幸せ度は7.25点で、話せていない層（6.04点）より幸せ度が高い。

Q.あなたは、現在、どの程度、ご自身が「幸せ」だと感じていますか。10点満点（0点～10点）でお答えください。（単一回答）【全回答者ベース】

※いずれかの周囲の人と「話せている」の数値はTOP 2 計、「満足しているとはいえない」の数値はBOTTOM 3 計



● 幸せ度が非常に高い人(9点以上)の健康のための取り組み

■ 幸せ度が非常に高い(9点以上)層では、健康のために「健康的な食事」「十分な睡眠」「定期的な運動」に加え、全体では50%に満たない項目であるにもかかわらず、50%以上が「自分のための時間を充実させること」(約59%) 「(家族や周囲の人との) コミュニケーションをとること」(約53%)に取り組んでいる。

Q. あなたは「身体と心」の健康を維持するために、どのようなことに取り組んでいますか？(複数回答)

