

基礎研 レター

「目指したい健康」はどんな状態？ ～アンケートによる「健康」の要素

保険研究部 研究員 村松 容子
e-mail: yoko@nli-research.co.jp

1——“健康”とは？

健康であることは、多くの人の願いであり、多くの人が関心を持っていることだろう。

人々の関心の高さを背景に、現在、健康づくりメニューや健康サービスが多数ある。また、昨今では、企業も、健康問題による従業員の生産性低下を防ぐことや公的医療保険の企業負担を抑制することを主な目的として、従業員やその家族の健康を保持・増進することに積極的だ。更に、政府が掲げる日本再興戦略においても「健康寿命の延伸」や「健康産業の活性化」など「健康」に関連した政策が含まれる。ここで使われている「健康」がどのような状態を指すのかは、必ずしも明確に定義されていないが、取組み内容を見る限り、健康診断項目や特定健康診査項目の改善に焦点が当たっているようだ。

しかし、個人にとっての「健康」は、健康診断では計れないものもあるだろう¹。たとえば、健康診断の結果が良くても、疲れがちであったとすれば、健康に不安を感じる。したがって、人々が健康を実感しながら暮らすためには、身体的な健康診断項目だけではなく、心理的な要素にも配慮する必要があると考えられる²。

それでは、どのような心理的な要素があるのだろうか。本稿では、20～69歳男女個人を対象に（株）ニッセイ基礎研究所で行ったアンケート³から、人々が「目指したい健康」とはどのような状態のことと考えているかについて紹介する。

2——“目指したい健康”はどのような状態か？

1 | 対象者全体では、「病気でないこと」「身体が丈夫なこと」

¹ WHO（世界保健機関）では、「健康」を「病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること（日本WHO協会訳）」と定義している。

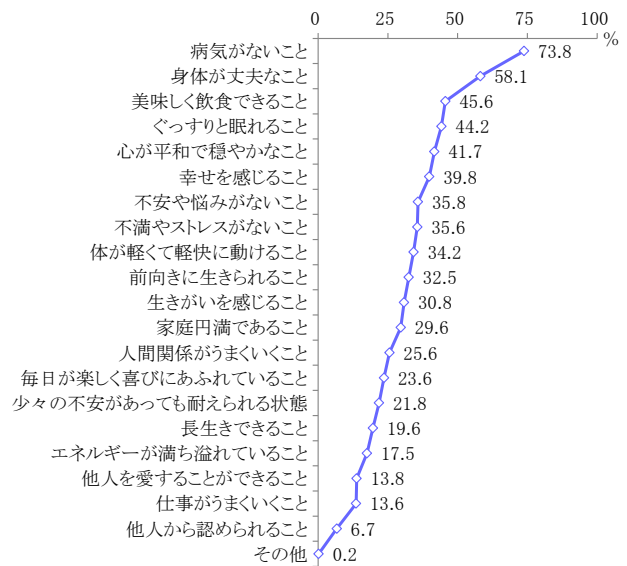
² 2015年12月から企業に導入された「ストレスチェック制度」もこういった動きの1つだろう。

³ 「健康に関する調査」2014年9月実施。20～69歳の男女個人（学生を除く）を対象としたインターネット調査。有効回答数3000サンプル。

まず、人々にとって“目指したい健康”とはどのような状態のことか、「その他」を含む21項目をあげてイメージに近いものを複数回答で尋ねた（図表1）。

その結果、対象者全体では、「病気でないこと」が73.8%と最も高く、「身体が丈夫なこと」が58.1%で続いた。以下は半数には満たないが、「美味しく飲食できること」「ぐっすり眠れること」「心が平和で穏やかなこと」が40%前後で続き、低い項目では「他人から認められること」が6.7%、「その他」が0.2%となった。

図表1 “目指したい健康”はどのような状態か？



2 | “目指したい健康”はいくつかのグループに分けられる

(1) グループの特徴

続いて、上記項目の選択パターンに基づいて、対象者を6つのグループに分類した。分類には、「その他」を除く20項目を使用し、潜在クラス分析⁴を使った。

分類したグループ別に、“目指したい健康”として各項目を選択した割合を示したものが図表2である。以下、6つのグループを図表2の順にグループIからグループVIと呼ぶことにする。

グループIとグループVIは、対象者全体と比べて全般的に低いですが、それぞれ「病気がない」、「毎日が楽しく喜びにあふれている」のみが対象者全体と比べて高い点が特徴的である。グループIではその他「身体が丈夫」「長生きできる」も対象者全体には及ばないがやや高くなっており、身体面を重視しているのに対し、グループVIは、心理面を重視している。

図表2 グループ別“目指したい健康”

	対象者全体	グループI	グループII	グループIII	グループIV	グループV	グループVI
病気がない	73.8	76.8	61.3	78.3	92.2	96.5	2.9
身体が丈夫	58.1	40.0	50.0	79.5	92.5	99.9	0.9
美味しく飲食できる	45.6	12.5	48.8	77.5	76.4	97.1	0.1
ぐっすりと眠れる	44.2	7.9	44.7	83.6	77.4	98.7	0.1
心が平和で穏やか	41.7	7.5	45.0	88.6	46.8	98.6	2.0
幸せを感じる	39.8	7.8	48.8	85.7	25.1	99.4	0.1
不安や悩みがない	35.8	8.1	35.8	67.9	44.3	99.2	1.6
不満やストレスがない	35.6	8.7	31.0	70.2	47.8	99.3	0.1
体が軽くて軽快に動ける	34.2	8.0	25.1	68.3	55.1	97.8	0.1
前向きに生きられる	32.5	3.6	31.9	78.9	21.6	98.1	1.0
生きがいを感じる	30.8	3.5	34.5	76.5	3.4	99.4	1.7
家庭円満である	29.6	4.5	38.3	65.4	4.4	91.3	0.1
人間関係がうまくいく	25.6	2.1	26.0	63.1	5.6	91.8	1.9
毎日が楽しく喜びにあふれている	23.6	1.4	13.1	49.6	7.7	94.7	99.6
少々の不安があっても耐えられる	21.8	1.9	16.7	48.8	18.4	85.7	6.8
長生きできる	19.6	16.4	10.2	23.7	27.4	55.6	0.0
エネルギーが満ち溢れている	17.5	1.9	4.6	36.5	27.0	86.3	1.9
他人を愛することができる	13.8	0.9	5.9	34.8	0.0	81.9	0.0
仕事がうまくいく	13.6	2.5	10.1	28.0	0.7	71.0	1.0
他人から認められる	6.7	0.3	3.7	11.0	0.0	50.7	0.0
グループ別構成比	100.0	35.9	24.9	17.2	11.0	7.4	3.5

(注) 対象者全体と比べて大きい値に網掛け(有意水準1%)

グループIIIとグループVは、対象者全体と比べるといずれも高い。グループVでは最も低い「他人から認められる」でも半数を超えており、“目指したい健康”への期待は多岐にわたる。ただし「長生きできる」については、この2つのグループは他項目と比べると相対的に低くなっている。

⁴ 対象者を、その特徴に基づいてグループに分ける統計手法の1つ。マーケティングなどでよく利用される。今回は、情報量基準(BIC)の変化を参考にクラス数を6とした。

また、グループⅡは、対象者全体と似た傾向をもつが、「幸せを感じる」「家庭円満である」など心理面を重視する傾向があった。グループⅣは「病気がない」「身体が丈夫」「体が軽くて軽快に動ける」など、身体的な充実を重視していた。

なお、グループ別構成比は、対象者全体では、グループⅠから順に35.9%、24.9%、17.2%、11.0%、7.4%、3.5%だった。

(2) 性・年代、健康状態の違い

グループ別構成比は、属性によって異なる(図表3)。たとえば20代男性の50.7%がグループⅠに属している。対象者全体では35.9%であったことから、20代男性はグループⅠに多いと言える。一方、グループⅥには8.7%しか属していない。しかし、対象者全体では3.5%であったことから、相対的にグループⅥにも20代男性が多いと言える。

以下、同様に、対象者の性別、年代別、病歴と健康診断結果、今後の健康との付き合い方についての特徴をグループ別にまとめる。

グループⅠには、20～50代の男性が多い。投薬や通院、入院、手術などの病歴が少ないほか、健康診断の結果でも思わしくない項目がないことから、身体面での健康状態が良い人が多いと思われる。健康との付き合い方は、「なりゆきにまかせたい」「わからない」等の回答が多い。

グループⅡには、50～60代の比較的年齢層の高い男女が多い。投薬や通院、入院、手術の病歴があるほか、健康診断では結果が思わしくない項目が多数ある。今回のグループの中では最も身体面での健康状態が悪い可能性がある。健康との付き合い方は「現状の状態を維持したい」と回答している。

グループⅢには、40～60代の中老年女性が多い。投薬や通院、入院経験はあるが手術は少ないほか、健康診断においては、いくつか思わしくない項目がある。健康との付き合い方としては「現在より増強したい」と回答している人が多い。

グループⅣには、20～40代の女性が多い。BMI(または体重)のみ思わしくないと回答している。ただし、投薬や通院、入院、手術といった病歴は少ないことから比較的、身体面での健康状態は良いものと推測できる。健康との付き合い方では「現在より増強したい」と考えている。

グループⅤには、40代女性が多い。腹囲と視力・聴力が思わしくないと回答している。グループⅣと同じく投薬や通院、入院、手術といった病歴は少なく、健康との付き合い方では「現在より増強したい」と考えている。

図表3 性年代、健康状態別グループ構成比

		グループ別構成比 (%)					
		グループⅠ	グループⅡ	グループⅢ	グループⅣ	グループⅤ	グループⅥ
グループ別構成比		35.9	24.9	17.2	11.0	7.4	3.5
男性	20代	50.7	16.5	13.6	7.4	3.1	8.7
	30代	47.6	19.2	11.7	10.2	7.5	3.8
	40代	48.6	16.9	11.9	9.9	7.8	5.0
	50代	39.7	33.3	14.0	7.7	4.6	0.7
	60代	34.5	32.2	15.6	8.4	5.3	4.0
女性	20代	35.5	19.2	16.4	15.9	8.5	4.5
	30代	34.2	23.4	14.2	16.1	7.8	4.3
	40代	29.1	23.5	20.4	13.2	12.3	1.5
	50代	25.7	30.8	23.4	10.2	8.6	1.3
	60代	17.2	31.8	29.3	11.4	8.0	2.3
病歴	投薬・通院を要する持病がある	29.2	29.3	20.8	11.5	7.8	1.5
	入院経験がある	31.4	27.9	19.5	11.0	8.0	2.3
	治療のための手術の経験がある	31.0	29.2	18.9	10.4	8.0	2.4
健康診断結果が思わしくない項目	BMI(または体重)	30.3	30.5	16.0	14.3	8.3	0.6
	腹囲	26.7	31.7	19.8	11.9	9.7	0.2
	血圧	33.7	27.9	18.0	10.8	8.5	1.0
	血液検査	27.5	30.3	21.1	11.7	8.5	0.9
	視力、聴力	23.8	30.0	21.9	11.8	11.5	1.0
	その他	26.9	30.1	23.3	11.3	7.9	0.5
健康との付き合い方	現在より増強したい	26.6	22.0	22.7	14.6	12.9	1.3
	現在の状態を維持したい	34.8	30.0	17.4	11.3	5.5	1.0
	なりゆきにまかせたい	52.4	21.9	9.3	6.1	3.7	6.6
	あてはまらない・わからない	53.0	11.5	6.7	3.2	2.8	22.8

(注)「グループ別構成比」に比べて大きい値に網掛け(有意水準1%)

グループVIには、20代と40代の男性、および20代の女性が多い。投薬や通院、入院、手術の経験がなく、健康診断の結果も良い。グループIと同様に健康との付き合い方では「なりゆきにまかせたい」「わからない」の回答する人に多くなっている。

図表2のグループ別“目指したい健康”とあわせてみると、若年、身体面での健康状態が良い人が多く含まれるグループIやグループVIでは、“目指したい健康”を、それぞれ「病気でない」や「毎日が楽しく喜びにあふれている」と他グループと比べて狭い概念で捉えていた。ただしグループIが身体面を重視する傾向があるのに比べると、グループVIは心理面を重視する傾向があった。いずれも健康との付き合い方では「なりゆきにまかせたい」「わからない」と回答しており、日常生活において健康について考えることが少ないことがうかがえる。

今回のグループの中では年齢が高く、最も身体面での健康状態が悪い可能性があるグループIIは、“目指したい健康”として「幸せを感じる」「家庭円満である」など心理面を重視する傾向があった。健康との付き合いでは「現在の状態を維持したい」と、グループIII～Vと比べると消極的だった。

女性の40代以降に多く、やや身体面での健康状態が悪い可能性があるグループIIIは、“目指したい健康”としてすべての項目で対象者全体を上回った。健康との付き合いでは「現在より増強したい」と回答する人が多く、健康に対する期待が大きいように思われる

グループIVは、若い女性が多いことや、病歴が多くはないこと、他の健康診断項目で思わしくない項目があるわけではないことから、比較的健康的状態は良いものと考えられる。このグループも、健康との付き合い方では「現在より増強したい」と回答している。

3—まとめと考察

「健康」とは、「病気でないこと」と考えがちであるが、今回のアンケートでは73.8%程度にとどまった。このことから、「健康」が1つの要素では捉えられないものと言える。分析結果からは、“目指したい健康”は潜在グループ分析により6つのグループに分けられ、身体面を重視するグループ、心理面を重視するグループ、多くの項目を重視するグループなどがあり、それぞれ“目指したい健康”の捉え方は様々だった。

一方、冒頭に紹介した健康づくりのための政策や取組みにおける「健康」は、こういった幅広い概念の中で、それぞれの目的に応じて絞り込んだ意味で使われているようだ。

今後もこういった「健康」に関する取組みは活発に行われると思われる。その際、その取組みがどういった「健康」を目指しているのか、それが人々の思う“目指したい健康”とどうつながるのかが明確になると、より参加しやすいものとなるだろう。