

基礎研 レポート

「家派」女性の虚弱化予防

～60代女性の「健康行動の始動・継続」に関する調査研究から

生活研究部 主任研究員 前田 展弘
(東京大学高齢社会総合研究機構 客員研究員)
(03)3512-1815 maeda@nli-research.co.jp

1—はじめに～女性のより豊かな長寿の実現のために

近年、一億総活躍社会の実現に向けて女性の活躍が期待されるなど、何かと「女性」に社会的な注目が寄せられている。実は、筆者が専攻するジェロントロジー（高齢社会総合研究）においても、研究活動の中で「女性」はとても注目される。なぜならば、65歳以上の高齢者の多くは女性だからである。高齢者の年代別の男女比は、65歳以上だと「43：57」であるが、75歳以上だと「39：61」、さらに85歳以上になると「30：70」まで男女比は拡大する¹。周知のとおり、女性のほうが男性よりも平均寿命が長く、長生きの人が多いためである。人口減少局面下にある日本の中で今後も高齢者は増え続けていくが、特に増えるのは高齢の女性なのである。高齢社会は“お祖母ちゃんの社会”とも言われることもあるが、一人ひとりの女性がどのように高齢期を過ごしていけるか、元気に清々と暮らしていける人が多いか、そうでないか、個人の人生課題であると同時に、未来社会のあり様を左右する社会的にも注目すべきことと言えよう。

勿論、男性を無視するというわけではないが、高齢者の多数を占める女性が80歳、90歳になっても活き活きと自立した生活を営めることが本人にとっても社会にとっても望ましい。しかし、要介護者の男女比が「30：70」と女性のほうが圧倒的に多いように²、女性は長生きできる可能性が高いと同時に要介護状態になるリスクも高い。当然、長生きをすれば、いつかは要介護の状態になることは避けられないことではあるが、できるだけ自立した生活期間を延ばしていきたいものである。何歳になっても自由に行動でき、生活できる期間を延ばすことが、“より良い”長寿の実現にもつながることである。女性にとって“自立生活期間の最大化”は意識すべき一つの人生課題と言える。

そのためには、要介護状態に至る過程にある「虚弱化（フレイル）」をできるだけ若い段階から予防していくことが必要である。虚弱化は、骨格筋が弱まる「加齢性筋肉減弱症（サルコペニア）」や「骨

¹ 国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(2012年1月推計)」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果

² 厚生労働省「介護給付費実態調査月報」(平成27年1月審査分)より介護保険サービスの受給者総数(男性142万人(29%)、女性346万人(71%))

粗鬆症」等の影響から、移動能力をはじめとする身体機能が低下する現象である。女性は男性よりも相対的に骨や筋力が弱いため、男性以上に虚弱化予防を心掛けることが必要である。

虚弱化を予防するには、身体を鍛える、つまり“運動”すること（運動習慣を身につけること）が必要になる。しかし、運動を続けることは、男性も同様ではあるが、できる人とできない人とに分かれやすい。とかく女性は“運動は苦手、嫌い”と思われる人が多いように想像する。そのような女性に、どうすれば運動を始めてもらえるようになるか、続けてもらえるか、非常に難しいテーマである。

そこで、筆者が所属する東京大学高齢社会総合研究機構では、その解を追究すべく「**高齢者の健康行動の始動・継続に関する研究**」と題した調査研究を行った³。本稿では、当調査研究の概要と結果を紹介しつつ、最後に女性の虚弱化予防に向けた社会的取組みについて考察を行うこととしたい。

2—「高齢者の健康行動の始動・継続に関する研究」の概要

1 | 本調査研究の目的と特徴

行った調査研究は、虚弱化予防の必要性（重要性）がある「60代」の女性に対して、「どうすれば運動を始めたいと思うか、継続したいと思うか」、いくつかの「モチベーションの要素（以下、ドライバ）」を提示し、その「選好度」を調べたのである（定性・定量調査の実施）。調査結果は後述するが、調査研究の設計上での特徴を挙げると次の2点がある。

一点目は、60代女性を普段のライフスタイルや志向性を踏まえて、「家派」と「外派」に分けて調査および分析した点である。分類の定義は後述するが、大まかに言えば、家で過ごすことを好む人を「家派」、外で過ごすことを好む人を「外派」とした。虚弱化リスクを考えると、普段、外で活動的な生活を送っている外派の人は比較的“安心”と考えられる一方で、家を中心に行動範囲も狭く、普段の活動量も少ないと思われる家派の人は“心配”である。社会として何か手を差し出すべき対象としては後者の「家派」として考え、当該層へどのようなアプローチをはかっていくのが効果的なのか、そのことを主眼に分析を行っている。

二点目は、前述したように、「モチベーション」に着眼していることである。モチベーションとは、「やる気」を起こさせる内的な心の動き（動機づけ）である。人の行動変容に関する先行研究及び理論は数多く確認できるのだが、モチベーションまでを含めてその変容のプロセスを解明した研究は見当たらない。勉強をする、しないも同様のことであるが、すべての生活行動の起点は、本人の“やる気”に委ねられる。いくら他人が何を言っても、本人がやる気を起こさなければ、始めることも続けることもできない。本調査研究では、モチベーションの要素である「ドライバ」を独自に整理した上で、運動を“始める”ためのドライバ（以下、始動ドライバ）と、運動を“続ける”ためのドライバ（以下、継続ドライバ）について、60代女性の「家派」「外派」にその選好度を聞いている。

このように「家派」「外派」に分け、モチベーションの要素の「ドライバ」をもとに、運動の始動・

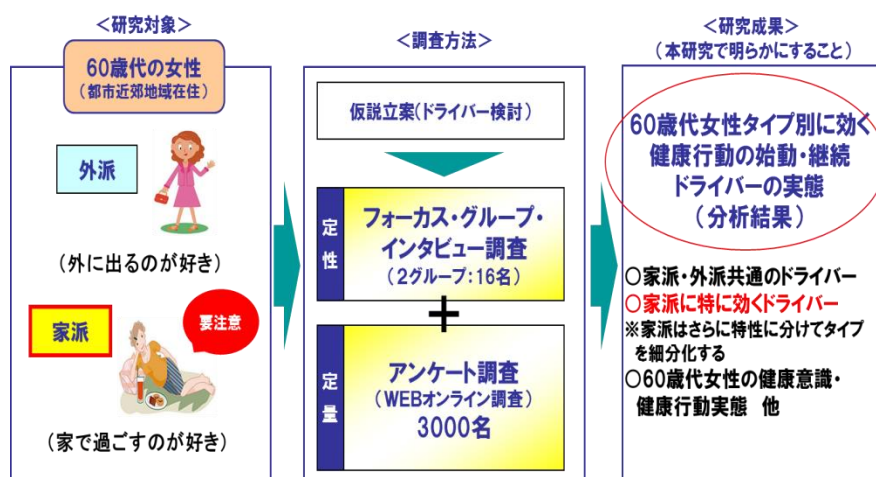
³ (株)地球快適化インスティテュート・東京大学高齢社会総合研究機構による共同研究「高齢者の健康行動の始動・継続に関する研究」（2012-13年度）

継続に関わるメカニズムの解明を試みようとする本調査研究は、他の先行研究には見られない新規性の高いユニークなものであったと言える。

2 | 本調査研究の設計と検証ポイント

さて、本調査研究は約2年（2012-13年）をかけて、綿密かつ徹底した研究を行ってきた。まず、健康行動、虚弱化、モチベーションに関する先行研究の把握と理解からはじめ、健康行動範囲の特定、調査対象者の選定（家派・外派の定義の検討）、モチベーションの要素であるドライバの洗い出しと選定、さらに家派・外派とドライバとの関係に関する仮説を構築した上で、60代女性に対するフォーカス・グループ・インタビュー調査（定性調査）を行い、その結果を踏まえた形で、60代女性約3000名を対象としたWEBアンケート調査を行ってきた。分析にあたっては、家派・外派の比較検証（単純集計・仮説検証）から、態度や行動指標によるタイプ分類した上でのクラスター分析、外向性と運動態度によるタイプ分類した上でのタイプ分析、ドライバ選好度によるタイプ分類した上でのタイプ分析、さらに虚弱化予防に関する市場規模の推定までを行った。

図表1: 本調査研究の全体概要



資料: 筆者作成

多くの知見が得られたが、本稿では主な検証ポイントである次の2点についてのみ紹介したい。

一つは、「家派」「外派」の出現状況とそれぞれの実態についてである。仮説段階では、60代女性の多くは「家」を好む生活を志向していると考えたが、実態はどうか。また家派の女性（また外派の女性）はどのような特徴があるのか。それを明らかにすることである。もう一つは「家派」「外派」のタイプに分けた上で、それぞれがどのドライバに関心を寄せるか、その選好度を明らかにすることである。この2点に焦点をあてて、WEBによるアンケート調査結果、及び家派・外派の比較検証結果を以下に概説する。

3—「高齢者の健康行動の始動・継続に関する研究」の結果

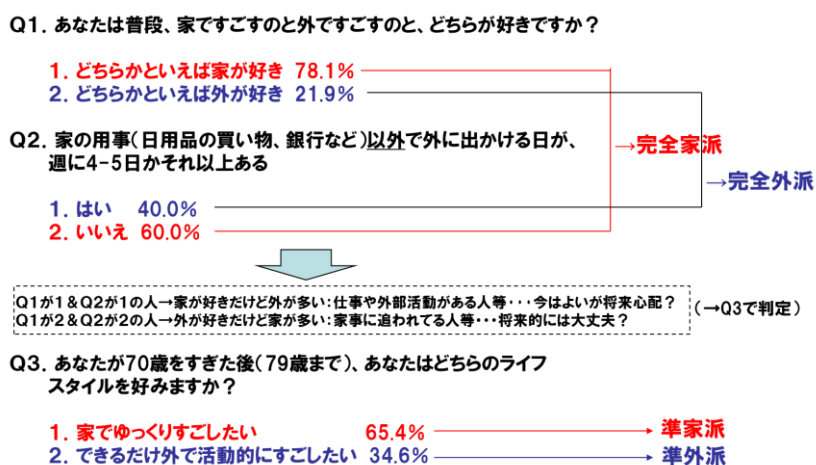
1 | 60代女性の「家派」「外派」の出現状況(スクリーニング段階からの知見)

WEB アンケート調査は、三大都市近郊地域在住⁴の60-69歳の女性を対象に実施した⁵。委託した調査会社のモニターの中から、事前のスクリーニングを行って私たちが独自に定義づけた「家派」「外派」の女性をそれぞれ1500名(計3000名)選出することを行った。すると、このスクリーニングの段階で貴重な情報を得ることができた。「家派」「外派」の定義の説明と合わせて紹介する。

家派と外派については、図表2にある3つの設問の回答から区分することにした。Q1で「普段、家派ですぐすのと外派ですぐすのと、どちらが好きか」を尋ね、Q2で「外出の頻度」を聞く。この時点で、家を中心としたライフスタイルかそうでないかを特定する(=完全家派と完全外派を抽出する)。しかし、家ですぐすことを好みながらも仕事などの関係で外出が多い人も存在する(逆もあり)。そのことを想定してQ3で70歳以降に望むライフスタイルを尋ねている(=準家派と準外派と別に定義づけた)。

事前のスクリーニングにおいては、8893名にサンプリングし、6589名から回答を得たが(有効回答回収率74.1%)、まずQ1の段階で約8割(78.1%)の人が「家」ですぐすことが好きと答えている。男性や他の年代の女性との比較ができないが、60代女性の8割は「家」ですぐすことを好んでいるという結果は、住空間の重要性を再認するような結果であった。

図表2:「家派」「外派」の抽出におけるスクリーニング構造(結果)



資料:筆者作成

「家派」「外派」の話に戻ると、Q1～3を経て最終的に、完全家派・完全外派・それ以外(準家派・準外派)に分けてその出現状況を整理すると、次のような結果となった。完全家派は3334名(回答者全体の50.6%)、完全外派:824名(回答者全体の12.5%)、それ以外(準家派と準外派の合計):2431名(回答者全体の36.9%)となった。最終的に都市近郊地域在住の60代女性の実態は、完全家派「5割」、完全外派

⁴ 東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県/愛知県/大阪府・京都府・兵庫県

⁵ 調査実施期間:①スクリーニング 2013年8月2-9日(9日間)、②本調査 2013年8月9-12日(3日間)

「1割」、それ以外「4割」ということである。この数字は60代女性の実態を理解する上で貴重な情報と受け止めている。以上のスクリーニングを経て、本調査に向けては、家派については1500名への絞り込みを行い1569名を選出し、外派については完全外派が1500名に満たなかったため準外派を加えて1572名を選出した（最終的な有効回答数）。ただし、本稿で以降に紹介する分析結果は、タイプの違いを鮮明にすることを意図して、完全家派1569名と完全外派697名を対象にしたものだけにした。

図表3:スクリーニングから本調査に向けた対象者の調整結果

【1】スクリーニング(調査対象者の選定)				【2】本調査の実施		
	(名)					
サンプリング	8893	↓回収率				
有効回答	6589	74.1%				↓最終の調査対象者(名)
	↓	出現ウエイト (6589名の内訳)		サンプリング	有効回答数	回収率
家派	4711	71%		2166	1569	72%
完全家派	3334	51%	→ (回収率を逆算して調整)	2166	1569	72%
準家派	1377	21%		—	—	—
外派	1878	29%		1878	1572	84%
完全外派	824	13%	→	824	697	85%
準外派	1054	16%	→	1054	875	83%
計				4044	3141	78%

資料:筆者作成

2 | 「完全家派」と「完全外派」の人の特徴

では、完全家派と完全外派の人はどのような人たちなのだろうか。参考情報にはなるが気になるところである。本調査（WEB アンケート調査）では、回答者の属性、社会的役割や社会活動の状況、生活習慣や健康状態、健康に関する関心、運動経験や運動に対する態度、性格特性や価値観、運動を始めるおよび継続するためのドライバに対する評価の6領域について、22の質問群、全部で139項目の質問を行っている。その結果を踏まえて、完全家派と完全外派の人の違いを表す特徴としては次のようなことが挙げられた（図表4～6にもとづく説明）。

①社会的役割、社会活動の違い

- ✓ 「外派」は「家派」に比べて収入のある仕事をしている人が多く（家派23%、外派41%）、仕事の頻度も高く、仕事以外の社会活動（自治会・町内会など、趣味や習い事、ボランティア活動）をしている人の割合も多く活動頻度も高かった。
- ✓ 友人や知人との会話は家派も外派も8割以上が「ある」と回答していたが、比較すると外派の方が多かった。
- ✓ また、外派のほうが自由になるお金がある人が多く、自由になる時間は少なく、自宅にいる時間は少ない、という差も有意であった。

以上から、「家派」に比べて「外派」志向の人は社会的に活発で、社会的役割を持っている人が多く、仕事等をしていることからお金にはある程度自由があるが、自由な時間は相対的に少なく自宅外にいる時間の多い生活を送っていると言える。逆にいうと、「家派」は仕事を含む社会的な活動が相対的に不活発で、自由な時間が多く、またその多くを自宅で過ごしている様子がみてとれた。

②健康に関連する意識、態度や行動の違い

- ✓ 健康に寄与するとされる生活習慣のうち、「外派」は「家派」に比べて飲酒習慣を持つ人が1割ほど多かった。
- ✓ 一方で定期検診を受けていない人は「外派」は32%、「家派」は44%と10%近い差があった。
- ✓ 健康状態に関する評価を比べると、主観的健康状態は「家派」のほうが低かった。
- ✓ 健康への関心はおおむね「家派」に比べて「外派」が高く、健康に気をつけている、健康情報に関心がある、実際に血圧を定期的に測っている、といった点で有意な差がみられた。また、具体的な健康ニーズについても、ほぼすべての項目で「外派」が高かった。

以上から、「家派」と「外派」で実際の健康状態には差はないが、「家派」に比べて「外派」の人は自身の健康や美容に関心が高く、一方の「家派」はそれほど関心が高くなく、測定等もあまり行わず、定期健診の受診率も低いことがわかった。

図表4:「完全家派」と「完全外派」の比較結果(1)

①デモグラフィック変数、社会的役割や活動状況

	完全家派	完全外派	統計量 (t, χ^2)	p値	
n	1569	697			
デモグラフィック	年齢	63.55	63.83	t (2264)=2.392	.017
	通学年数	13.71	13.99	t (2264)=2.652	.008
	婚姻状況(0=未婚離婚、1=既婚)	.77	.80	$\chi^2(1)=3.594$.063
	職業(0=無職・主婦、1=働いている)	.21	.37	$\chi^2(1)=63.085$.000
	就業経験フルタイム	.36	.39	$\chi^2(1)=1.455$.228
	就業経験パートタイム	.21	.24	$\chi^2(1)=2.415$.120
	就業経験自営家族従業	.11	.10	$\chi^2(1)=.900$.377
	同居(0=同居者あり、1=独居)	.13	.10	$\chi^2(1)=3.291$.080
	社会的役割・活動	収入のある仕事(0=なし、1=あり)	.23	.41	$\chi^2(1)=80.982$
収入のある仕事(1-5)		1.71	2.39	$\chi^2(4)=93.720$.000
介護や看護(0=なし、1=あり)		.12	.15	$\chi^2(1)=2.920$.093
介護や看護(1-5)		1.36	1.39	$\chi^2(4)=11.858$.018
子育て(0=なし、1=あり)		.17	.20	$\chi^2(1)=2.180$.154
子育て(1-5)		1.38	1.45	$\chi^2(4)=2.529$.639
家事(0=なし、1=あり)		.99	.99	$\chi^2(1)=.012$	1.000
家事(1-5)		4.87	4.81	$\chi^2(4)=8.149$.086
自治会・町内会(0=なし、1=あり)		.18	.27	$\chi^2(1)=22.745$.000
自治会・町内会(1-5)		1.23	1.41	$\chi^2(4)=35.721$.000
趣味・習い事(0=なし、1=あり)		.43	.63	$\chi^2(1)=77.602$.000
趣味・習い事(1-5)		1.86	2.43	$\chi^2(4)=102.679$.000
ボランティア活動(0=なし、1=あり)		.14	.26	$\chi^2(1)=43.237$.000
ボランティア活動(1-5)		1.21	1.45	$\chi^2(4)=56.229$.000
友人知人との会話(0=なし、1=あり)		.82	.87	$\chi^2(1)=10.288$.001
友人知人との会話(1-5)	2.82	3.27	$\chi^2(4)=59.835$.000	
経済・生活状況	自由にお金(1-4)	2.79	2.98	t (2264)=5.515	.000
	自由になる時間(1-4)	2.91	2.74	t (2264)=4.151	.000
	自宅にいるか(1-4)	3.32	1.95	t (2264)=31.049	.000

②健康に関連する意識、態度

	完全家派	完全外派	統計量 (t, χ^2)	p値	
n	1569	697			
生活習慣	睡眠時間(0=6-8時間、1=少、多い)	.19	.20	$\chi^2(1)=.266$.607
	朝食(0=毎日食べる、1=食べない)	.10	.07	$\chi^2(1)=6.638$.010
	間食(0=食べない、1=食べる)	.82	.82	$\chi^2(1)=.046$.859
	飲酒(0=飲まない、1=飲む)	.44	.54	$\chi^2(1)=20.684$.000
	喫煙(0=吸わない、1=吸う)	.21	.20	$\chi^2(1)=.215$.652
	定期健診(0=受診、1=非受診)	.44	.32	$\chi^2(1)=27.712$.000
	健康状態 健康意識	現在の健康状態(1-5)	3.66	3.86	t (1575.85)=5.522
健康に気をつける(1-4)		3.01	3.09	t (1319.14)=3.053	.002
健康情報への関心(1-4)		3.12	3.22	t (1276.27)=3.576	.000
定期的な通院(0=なし、1=ある)		.51	.50	$\chi^2(1)=.174$.682
定期的な薬業(0=なし、1=ある)		.45	.45	$\chi^2(1)=.094$.784
歩行困難(0=なし、1=ある)		.11	.08	$\chi^2(1)=4.371$.036
足腰が弱るのは仕方ない(1-4)		2.74	2.62	t (1203.42)=4.249	.000
体調管理 モニタリング	体重の定期測定	.77	.79	$\chi^2(1)=1.328$.253
	血圧の定期測定	.46	.54	$\chi^2(1)=11.713$.001
	歩数の定期測定	.25	.29	$\chi^2(1)=3.691$.055
	その他の定期測定	.07	.10	$\chi^2(1)=5.044$.027
	簡易測定の手紙(1=測りたくない)	.26	.20	$\chi^2(1)=7.287$.008
健康ニーズ	美容・老化防止(1=気かけ努力)	.39	.51	$\chi^2(1)=27.452$.000
	体型の維持や改善	.41	.56	$\chi^2(1)=42.791$.000
	足腰が弱ならないようにする	.58	.72	$\chi^2(1)=42.332$.000
	体力をつける、維持する	.49	.67	$\chi^2(1)=63.718$.000
	転ばない、骨折予防	.45	.58	$\chi^2(1)=31.983$.000
血圧の維持・改善	.37	.45	$\chi^2(1)=13.814$.000	

資料: 東京大学高齢社会総合研究機構作成資料より

③価値観の違い

- ✓ 生活の何を重視しているかという価値観を比較してみると、有意な差がみられたのは、「今を楽しく過ごせること」「自分の好きなことを続けられること」「社会のためになること」「他人に必要とされること」の4項目だった。いずれも「外派」が高かった。

「家派」に比べて「外派」は、好きなことをしたい、楽しく過ごしたい、という欲求が高いと同時に、人や社会のためになりたいという意識も高いことがうかがえた。

図表5:「完全家派」と「完全外派」の比較結果(2)

③価値観

	完全家派	完全外派	統計量 (t, χ^2)	p値	
n	1569	697			
価値観 (1-4)	今を楽しみ過ごせる	3.40	3.50	t(2264)=4.167	.000
	家族に喜ばれる	3.10	3.19	t(2264)=3.278	.001
	家事などをしっかりする	3.01	3.00	t(2264)=.439	.661
	社会のためになる	2.75	2.89	t(1349.43)=5.323	.000
	周りの人に迷惑をかけない	3.33	3.38	t(2264)=2.075	.038
	おいしいものを食べられる	3.36	3.38	t(2264)=.910	.363
	自分の好きなことを続けられる	3.43	3.53	t(2264)=4.142	.000
	お金の不安がない	3.53	3.55	t(2264)=1.154	.249
他人に必要とされる	3.04	3.22	t(1347.11)=6.707	.000	

資料: 東京大学高齢社会総合研究機構作成資料より

④運動経験、態度の違い

- ✓ 過去の運動経験については全般的に「外派」の方が経験があり、特に運動部や運動サークルへの参加、スポーツクラブやジム等での運動は、家派と外派で経験者の割合に2割近い差があった。一方で、自宅での運動の経験割合については差がなかった。
- ✓ 現在の運動実施状況については、「家派」は50%、「外派」は72%が、1カ月以上継続して、週1回以上の運動を行っていた。ここにも2割近い差がみられたことになる。
- ✓ ただし、実際に運動している人で比較するとその頻度や、誰かと運動をしているかどうかには差はみられなかった。差がみられたのは運動を始めた時期で、「外派」の運動実施者の5割以上が5年以上その運動を続けているのに対し、「家派」の運動実施者では6割強がここ5年で始めた人だった。
- ✓ また、運動をはじめたきっかけに各群で特徴的な違いがあった。外派は「その運動が好きだった」「ストレス発散のため」に始めた人が比較的多くみられたが、完全家派ではその割合は1割台だった。両群で差がなかったのは、「メタボ対策」「骨や筋力の低下予防」「体力づくり」などで、健康維持向上のために運動を始めたという割合は両者に差がなく、ともに多く挙げられた理由だった。
- ✓ 逆に運動をしていない人にしない理由を聞いた結果では、家派では「運動が好きでない」が5割近くと最も多く、外派では「時間が無い」が4割近くと、大きな差がみられた。
- ✓ さらに運動に対する態度をみると、「健康のために運動をすべき」という質問は多くの人が肯定的な回答をしていたが、特に外派で高く、一方の「出来れば運動はしたくない」という問いについては家派が高かった。

以上から、家派は外派に比べて運動経験が乏しく、実際に現在運動している割合も低く、している場合は健康や体力の維持向上のために、比較的最近始めた、出来ることならば運動はしたくない、という人が多い傾向がみられた。また、実際に運動をしている人にその内容をきいた結果をみると、家派で比較的多いのは「ウォーキング」や「散歩」、「ストレッチ」、「体操」などであり、外派で1割近い人が行っている「競技系スポーツ」「水泳」「エアロビクス」「ダンス」を行っている人は2-5%と少なかった。

図表6:「完全家派」と「完全外派」の比較結果(3)

④運動経験、態度

	完全家派	完全外派	統計量 (t, χ^2)	p値	
n	1569	697			
運動経験 (0=なし, 1=過去・現在 経験あり)	運動部や運動の会、サークル	.45	.67	$\chi^2(1)=92.367$.000
	スポーツクラブなど	.53	.72	$\chi^2(1)=74.042$.000
	自治体等が行う運動教室など	.23	.36	$\chi^2(1)=39.254$.000
	定期的な外での運動	.58	.66	$\chi^2(1)=13.117$.000
	定期的な自宅での運動	.38	.39	$\chi^2(1)=.194$.674
以上5つの経験数合計(0-5)	2.17	2.79	t (2264)=9.415	.000	
現在の 運動実施状 況	現在運動しているか	.50	.72	$\chi^2(1)=92.604$.000
	運動の頻度(1-5)	3.54	3.56	t (1283)=.383	.702
	運動をする相手(1=誰かと)	.44	.50	$\chi^2(1)=5.038$.026
	運動をいつ始めたか(1=5年以上)	.37	.55	$\chi^2(1)=38.690$.000
	運動を始めたきっかけ				
	好きだった	.15	.34	$\chi^2(1)=66.429$.000
	ストレス発散	.14	.29	$\chi^2(1)=39.446$.000
	美容	.11	.16	$\chi^2(1)=7.574$.007
	メタボ対策	.22	.22	$\chi^2(1)=.000$	1.000
	骨や筋力の低下予防	.52	.49	$\chi^2(1)=1.546$.229
	体力づくり	.59	.62	$\chi^2(1)=1.066$.320
	健診で悪い数値	.09	.07	$\chi^2(1)=.738$.402
	家族や友人に誘われた	.12	.12	$\chi^2(1)=.018$.929
	家族や友人に勧められた	.04	.06	$\chi^2(1)=2.221$.151
	医者に勧められた	.09	.09	$\chi^2(1)=.014$	1.000
	広告や宣伝、テレビや雑誌で	.07	.02	$\chi^2(1)=11.517$.001
	なんとなく	.08	.05	$\chi^2(1)=3.486$.070
	運動しない理由				
	好きでない	.48	.35	$\chi^2(1)=11.481$.001
	時間が無い	.18	.41	$\chi^2(1)=47.435$.000
	続かない	.23	.20	$\chi^2(1)=.638$.446
	必要性を感じない	.05	.07	$\chi^2(1)=.363$.606
	経済的負担	.07	.09	$\chi^2(1)=.960$.349
やりたいと思っものがない	.18	.15	$\chi^2(1)=1.441$.251	
自分に合ったものが無い	.17	.17	$\chi^2(1)=.001$	1.000	
人間関係が面倒	.10	.05	$\chi^2(1)=5.849$.017	
運動態度	健康の為運動すべき(1-4)	3.24	3.40	t (1274.92)=5.737	.000
	運動したくない(1-4)	2.38	1.91	t (1352.98)=12.593	.000

資料: 東京大学高齢社会総合研究機構作成資料より

3 | 運動の始動・継続ドライバの策定と「家派」「外派」の選好度

①運動の始動・継続ドライバの策定

本調査研究の核となるのが、運動の始動及び継続に寄与すると期待される「ドライバ」を如何に選定するかということである。この選定には相応の時間を要したものである。

先行研究において、直接的に研究目的に沿う検証可能なドライバを見出すことができなかつたため、関連すると思われる心理学の諸理論(社会心理学理論、健康行動理論他)⁶を洗い出し、そこに含まれるドライバを拾い上げ、独自に運動の始動ドライバと継続ドライバを策定することとした。

やる気を起こさせる手段と云えば、“飴と鞭”ということがよく言われることであるが、洗い出したドライバを整理していくと、種類や視点が様々あることがわかつた。大きく区分すると次の4つの視点から構成されている。それは、「①必要性 (need/must)」、「②利点 (merit)」、「③楽しさ (enjoy)」、「④その他、条件・配慮・工夫」といったところである。詳細な説明は割愛するが、例えば、①については、“そのことをやる、やらなければならない”という自己認識や情報、役割といったことがドライバとなりうる。②については、まさに“飴”のことになるが、やることによって褒美や報酬が得られることがドライバになる。③については、文字通り“楽しさ”である。何事も楽しくなければ関心

⁶ 社会的認知理論(Bandura,1962)、合意的行為理論・計画的行動理論(Fishbein,1967;Fishbein & Ajzen,1975)、自己決定理論(Deci & Ryan,2000)、健康信念モデル(Rosenstock,1966;Becker,1974)、行動変容ステージモデル(Prochaska, 1983)等



③運動に関する始動ドライバと継続ドライバ(WEB アンケート調査に用いた最終案)

始動ドライバ			継続ドライバ		
1	ひとりで	ひとりでやれる	1	家の中で	家の中で出来る
2	家族友人	家族や親しい友人と一緒に楽しめる	2	短時間で	短時間で出来る
3	仲間増加	運動をとおして仲間や知り合いが増える	3	強度合致	運動の強度が自分に合っている
4	女性専用	女性専用である、女性だけで行う	4	運動仲間	一緒に運動する仲間がいる
5	多世代	いろいろな世代の人と一緒にを行う	5	料金安い	経済的な負担がない・少ない
6	ついでに	買い物や通勤、家事などのついでに行える	6	楽しい	やっていて気持ちいい、楽しい
7	自宅近所	自宅の中またはごく近所で行える	7	目標明確	目標がはっきりしている
8	珍しい所	普段は行かない場所に行ける	8	ポイント	参加したり目標を達成するとポイントが貯まり、金銭や物・サービスに替えられる
9	無料安価	無料またはかなり安価で出来る	9	上達数値	自分がどれだけうまくいったか、出来るようになったかが数値などで示される
10	ポイント	運動をするほどポイントが貯まり経済的にお得になる	10	変化数値	自分の体重、筋肉量、血圧など、身体面の変化が数値などで示される
11	達成報酬	課題や目標を達成すると、褒美がもらえる	11	上達褒め	家族や友人に「うまくなった」「上達した」と褒められる
12	負担低い	身体への負担が低い	12	変化褒め	家族や友人に「きれいになった」「あかるくなった」など身体や心の変化を褒められる
13	負担高い	身体への負担が高く、適度な疲労を感じる	13	上達実感	あなた自身が、自分の上達を実感する
14	マイペース	自分のペースで行ったり、内容を決められる	14	変化実感	あなた自身が、自分の身体や心のよい変化を実感する
15	日時既定	運動の内容や頻度、曜日が、あらかじめ決まっている			
16	専門内容	専門家が自分のレベルや目標に合わせて運動の内容を決めてくれる			
17	専門指導	専門家が体の動かし方などを指導、アドバイスしてくれる			
18	注目機器	世間で注目のプログラムや機器を使う			
19	内容記録	自分が行った運動の内容や運動量が記録される			
20	達成競争	同じ運動をしている人と、達成度や上達度を競争する			
21	効果裏付	運動の効果について信頼できるデータが示されている			

資料:筆者作成

②「完全家派」と「完全外派」の運動の始動・継続ドライバに対する評価

上記の始動ドライバと継続ドライバについて、「完全家派」と「完全外派」の人にそれぞれのドライバについて4段階（非常に重要～まあ重要～あまり重要でない～重要でない）で評価してもらったところ、以下のような結果を得た。

【始動ドライバ】家派・外派共通して評価が高かった項目（2項目）

- ✓ 「ひとりでやれる」「自分のペースで決められる」

【始動ドライバ】家派のほうが、評価が高かった項目（3項目）

- ✓ 「自宅や近所で行える」、「無料または安価で行える」、「身体負担が低い」

【始動ドライバ】外派のほうが、評価が高かった項目（8項目）

- ✓ 「家族や友人と楽しめる」、「仲間や知り合いが増える」、「色々な世代の人と行う」、「ふだんいかないところに行ける」、「身体負担が高い」、「専門家がアドバイスしてくれる」、「世間で注目のプログラム等を行える」、「同じ運動をしている人と達成度や上達度を競争する」

【継続ドライバ】家派・外派共通して評価が高かった項目（2項目）

- ✓ 「気持ちいい・楽しい」、「強度が自分にあっている」

【継続ドライバ】家派のほうが、評価が高かった項目（2項目）

- ✓ 「家の中で出来る」、「短時間でできる」

【継続ドライバ】外派のほうが、評価が高かった項目（3項目）

- ✓ 「一緒に運動する仲間がいる」、「家族や友人に上達を褒められる」、「家族や友人に変化を褒められる」

また「始動ドライバ」と「継続ドライバ」について、最も重視するものを1つだけ挙げてもらった設問の回答では次のことがわかった。

- ✓ 始動ドライバでは、家派・外派共通して「ひとりでやれる」、「自分のペースで決められる」、「無料またはごく安価でできる」、「自宅や近所で行える」の4項目が高い
- ✓ 継続ドライバでは、家派・外派共通して「気持ちいい、楽しい」、「自分の体や心の変化を実感する」、「強度が自分に合っている」、「家の中でできる」の4項目が高い

以上をまとめると、家派、外派に関わらず、始動ドライバについては「ひとりでやれる」、「自分のペースで決められる」、継続ドライバについては「気持ちいい、楽しい」、「強度が自分に合っている」ことへの評価が共通して高く、人に煩わされずに運動や体を動かすことを楽しみたいという点が60代女性の評価として共通して強いことを示す結果であった。

家派か外派かで違う点に注目すると、家派は手軽に（近くで、安く、短時間で、負荷低く）できることをドライバとして評価する傾向が強い一方で、外派は他者と一緒にする、知り合う、他者と競う、褒められる、といった他の人との関わりをドライバとして重視していること、また専門家の助言や、ある程度の身体負荷を好む傾向が、家派に比べて高いことが明らかとなったと言える。

図表8:「完全家派」と「完全外派」の比較結果(4)

「始動ドライバ」「継続ドライバ」に対する評価

①4段階による評価平均得点

		完全家派	完全外派	統計量 (t, χ^2)	p値
n		1569	697		
始動ドライバ (1-4)	1 ひとりでやれる	3.08	3.02	t (2264)=2.392	.017
	2 家族や友人と楽しめる	2.40	2.60	t (2264)=6.222	.000
	3 仲間や知り合いが増える	2.30	2.65	t (2264)=10.687	.000
	4 女性専用	2.23	2.17	t (2264)=2.071	.038
	5 いろいろな世代の人と行う	2.29	2.54	t (2264)=8.219	.000
	6 買い物や通勤、家事のついで	2.68	2.65	t (2264)=1.034	.301
	7 自宅や近所で	3.07	2.97	t (2264)=3.561	.000
	8 普段いかないところに行ける	2.07	2.31	t (1235.49)=7.693	.000
	9 無料・安価	3.18	3.03	t (2264)=5.012	.000
	10 ポイント貯まる	2.33	2.35	t (2264)=.633	.527
	11 課題達成で褒美	2.25	2.28	t (2264)=.630	.529
	12 身体負荷が低い	2.99	2.86	t (1221.68)=4.335	.000
	13 身体負荷が高い	2.27	2.41	t (2264)=4.160	.000
	14 自分のペースで決められる	3.16	3.15	t (2264)=.237	.813
	15 運動の内容などが決まっている	2.55	2.63	t (2264)=2.619	.009
	16 専門家が内容を決めてくれる	2.67	2.76	t (1428.45)=2.936	.003
	17 専門家がアドバイスしてくれる	2.76	2.88	t (1447.50)=3.666	.000
	18 世間で注目	2.04	2.23	t (1326.92)=6.137	.000
	19 運動内容や量が記録される	2.46	2.52	t (2264)=1.874	.061
	20 達成度や上達度を競争	1.94	2.10	t (2264)=5.280	.000
	21 運動効果が信頼できる	2.53	2.57	t (2264)=1.279	.201
継続ドライバ (1-4)	1 家の中で出来る	2.82	2.53	t (1293.69)=8.368	.000
	2 短時間でできる	2.93	2.72	t (1245.13)=6.986	.000
	3 強度が自分に合っている	3.20	3.14	t (2264)=2.951	.003
	4 一緒に運動する仲間がいる	2.17	2.44	t (1290.56)=8.218	.000
	5 経済的負担が少ない	3.21	3.11	t (2264)=3.484	.001
	6 気持ちいい、楽しい	3.29	3.34	t (2264)=2.246	.025
	7 目標がはっきりしている	2.95	3.04	t (2264)=3.033	.002
	8 ポイント貯まる	2.15	2.20	t (2264)=1.114	.265
	9 自分の上達が数値で示される	2.40	2.48	t (2264)=2.205	.028
	10 身体面の変化が数値で示される	2.82	2.83	t (2264)=.233	.815
	11 家族や友人に上達を褒められる	2.19	2.33	t (2264)=4.192	.000
	12 家族や友人に変化を褒められる	2.44	2.58	t (2264)=4.299	.000
	13 自分が上達を実感する	3.02	3.07	t (2264)=2.054	.040
	14 自分が変化を実感する	3.15	3.14	t (2264)=.517	.605

②最も重視する項目(1つ選択)

	完全家派	完全外派	計
1 ひとりでやれる	22.9%	19.2%	21.8%
2 家族や友人と楽しめる	5.2%	6.5%	5.6%
3 仲間や知り合いが増える	2.4%	6.8%	3.7%
4 女性専用	0.7%	0.6%	0.7%
5 いろいろな世代の人と行う	0.3%	1.3%	0.6%
6 買い物や通勤、家事のついで	6.0%	4.5%	5.6%
7 自宅や近所で	14.7%	9.1%	13.0%
8 普段いかないところに行ける	0.3%	0.3%	0.3%
9 無料・安価	11.2%	10.7%	11.0%
10 ポイント貯まる	0.3%	0.4%	0.4%
11 課題達成で褒美	0.2%	0.4%	0.3%
12 身体負荷が低い	5.2%	3.6%	4.7%
13 身体負荷が高い	1.1%	1.4%	1.2%
14 自分のペースで決められる	16.5%	17.7%	16.8%
15 運動の内容などが決まっている	2.5%	4.1%	3.0%
16 専門家が内容を決めてくれる	3.1%	5.2%	3.7%
17 専門家がアドバイスしてくれる	4.2%	5.1%	4.5%
18 世間で注目	0.0%	0.4%	0.1%
19 運動内容や量が記録される	0.5%	0.3%	0.4%
20 達成度や上達度を競争	0.2%	0.4%	0.3%
21 運動効果が信頼できる	2.4%	1.9%	2.3%
1 家の中で出来る	14.7%	6.5%	12.2%
2 短時間でできる	6.9%	5.8%	6.5%
3 強度が自分に合っている	12.1%	12.7%	12.3%
4 一緒に運動する仲間がいる	2.6%	6.9%	3.9%
5 経済的負担が少ない	11.1%	9.3%	10.6%
6 気持ちいい、楽しい	22.4%	26.3%	23.6%
7 目標がはっきりしている	1.2%	2.9%	1.7%
8 ポイント貯まる	0.3%	0.3%	0.3%
9 自分の上達が数値で示される	0.8%	0.6%	0.7%
10 身体面の変化が数値で示される	6.2%	7.4%	6.6%
11 家族や友人に上達を褒められる	0.3%	1.0%	0.5%
12 家族や友人に変化を褒められる	0.5%	0.7%	0.6%
13 自分が上達を実感する	3.5%	5.4%	4.1%
14 自分が変化を実感する	17.4%	14.0%	16.3%

資料: 東京大学高齢社会総合研究機構作成資料より

4—考察～“80歳になってもさっそうと歩ける”自分づくりに向けて(社会の取組視点)

以上のことから、60代女性が運動するにあたって好むポイント(始動ドライブ・継続ドライブ)はある程度理解できたわけだが、社会にとって、また企業あるいは地域にとって重要なことは、この情報をもとに、中高齢女性に対して虚弱化予防に向けたアクションを展開できるかということである。

アンケートの中で、率直に「運動することが好きか、嫌いか」を尋ねてみると、「好き」と答えた人は52%、「嫌い」と答えた人は「48%」であった。前述のとおり、「家」で過ごすことを好む女性は8割にのぼり、「家派」という定義にあてはめるときも「5割」が該当するのが60代女性の実態である。虚弱化予防に向けて運動を促す必要がある女性は相当の人数があることは確かであろう。

家派の女性が好むドライブは、「ひとりで」「自分のペースで、そして「気持ちよく、楽しめて」「強度も自分にあっていて」かつ「手軽」なことである。ではどんな運動プログラム、あるいは商品サービスを考案できるかと考えたが、それは意外と難しい。家の中でできる体操だったり、トレーニングを紹介する本やビデオはすでに社会に普及している。しかし、そもそも運動に関心がなければ、その本などを手にすることはないわけである。運動に対する無関心層を振り向かせる何か、それを考えなければならない。

そこで筆者なりに考えたことは、ドライブの選好度に応える直接的な解を求めるだけでなく、選好された結果の解釈を拡大させながら考えた次のことである。家派の人が求める「マイペース」「手軽さ」といったことを考えると、要は「わざわざ運動を目的に運動はしたくない」、「日常生活の中で自然な形で(ついでに、結果として)運動になっていればよい」、そういう思いがドライブ選好の背景にあるのではないかと推測する。虚弱化予防には運動が必要であることは違いないが、健康を維持することだけを考えれば、規則正しい生活だったり食事などに気を付けているだけでもよいかもしれない。必ずしも運動が必要とは限らない、そのように考える人も少なくないと思われる。そうした人に運動を働きかけるとすれば、運動を目的化せずに、例えば「外に楽しめる、居心地のよい居場所」を創るということは、間接的にだが効果的ではないだろうか。外に出る、人に会うということは、結果として身体に様々な刺激と負荷を与えることになる。

もう一つ考えられることは、「目標」の提示と運動論である。「目標がはっきりしている」という継続ドライブを入れてはみたが(No.7)選好度は低調であった。ただ、そもそも目標自体が何かを提示しない中での回答であり、関心を示されなかったと解釈したい。今回の研究では、「80歳になってもさっそうと歩けること」を虚弱化予防のゴールに据えて検討を重ねてきた。虚弱化予防というのは、体重などと異なり日々の変化が見えづらいものである。やっても何も変わらないと、継続の意思が弱まることは想像に難くない。だからこそ、長期においても何か明確な目標を提示して、意識付けをはかることが虚弱化予防に向けた第一歩になるのではないかと考える。“80歳になってもさっそうと歩けること”でも他でもよいが、そうしたポジティブなメッセージを広める取組みが社会にとって必要であり大事なことではないかと考える。

以上、僅かな取組視点にはなるが、今回の研究成果が女性の豊かな長寿の実現に少しでも貢献できれば幸いである。