

基礎研 レポート

健康無関心層へのアプローチ

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

1——健康増進を阻む要素として、「健康への無関心層」がクローズアップされている

1 | 健康増進に向けた国の政策

人生100年時代を迎えつつある今、健康維持・増進が課題となっている。

国は、高齢者人口がピークを迎え、現役世代が急激に減少する2040年頃を見据えて、多様な就労・社会参加ができる環境整備を進めることを必要としている。その前提として、予防・健康づくりを強化して、健康寿命の延伸を図ることを2019年の「健康寿命延伸プラン」で掲げている¹。健康寿命延伸プランでは、これまで健康増進に向けた各種取組みが届きにくかった「健康無関心層」を含めて効果的なアプローチを構築していくことが重要とされている。

これまで、国の健康増進に向けた働きかけは、国全体の健康状態の底上げを狙って、疾病リスクの有無にかかわらず、集団全体に介入して、集団全体のリスクを下げようとするもの（ポピュレーションアプローチと言われる）や、疾病リスクが高い人に向けて早期に介入しようとするもの（ハイリスクアプローチ）があった。しかし、前者では、健康意識が高い人の健康状態や健康習慣の改善は見込めるものの、疾病リスクがある人に伝わるとは限らず、むしろ健康状態の格差が拡大してしまいかねない。また、後者は、すでにリスクが顕在化した人へはアプローチできるが、将来的にリスクがある人に伝わるとは限らない。

そこで、健康無関心層へのアプローチが注目されるようになった。

2 | 健康無関心層とは

健康無関心層と総称されるが、健康維持に向けた活動や生活の改善を行わないという点では共通するが、健康維持に向けた活動や生活の改善を行わない背景は様々で、例えば、健康診断に行かないことで、健康状態が悪化していることに気づかない人や、食生活や運動習慣の見直しを行わない人、健康状態を維持することに関心がない人、健康状態を改善することに関心があってもそのための時間や

¹ 厚生労働省「健康寿命延伸プラン（2019年5月）」（<https://www.mhlw.go.jp/content/12601000/000514142.pdf>）。

知識がない人など、様々な人がいると考えられる。健康無関心層に対して、効果的に健康政策を届けるためには、どういった人で、どういった要因が健康行動の実施を阻害しているのか知る必要がある。そこで、健康無関心層を特定するために、例えば、小澤他²は、30～60代のデータから健康無関心を「健康への意識」「健康への意欲」「健康への価値観」の3因子を定義する試みを行っている。厚生労働省では、2019年から「国民健康・栄養調査」で、運動習慣と食習慣について、改善してみようと考えているかを尋ねている³。

しかし、一般に、健康状態の悪化は、生活習慣の改善だけで解決できるものばかりではない。そこで、本稿では、健康への関心を、「自分の健康状態を把握している」ことと考えることにした。加齢や体質により、健康状態が芳しくなくても、自分の健康状態を把握していることで、適切な対処をとれることが重要だと考えた。使用したデータは、ニッセイ基礎研究所が2023年6月に実施した「生活に関する調査」の結果である。調査は、学生を除く全国に住む20～79歳の男女を対象とするインターネット調査で、有効回答4,131（男性2,051、女性2,080）である。

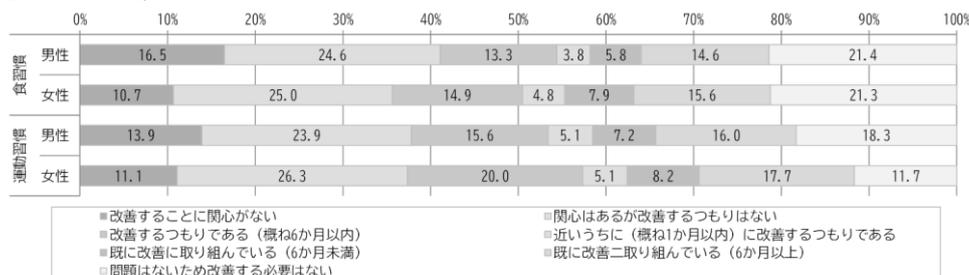
2——「自分の健康状態を常に把握している」は23%

1 | 女性、高年齢で「把握している」割合が高い

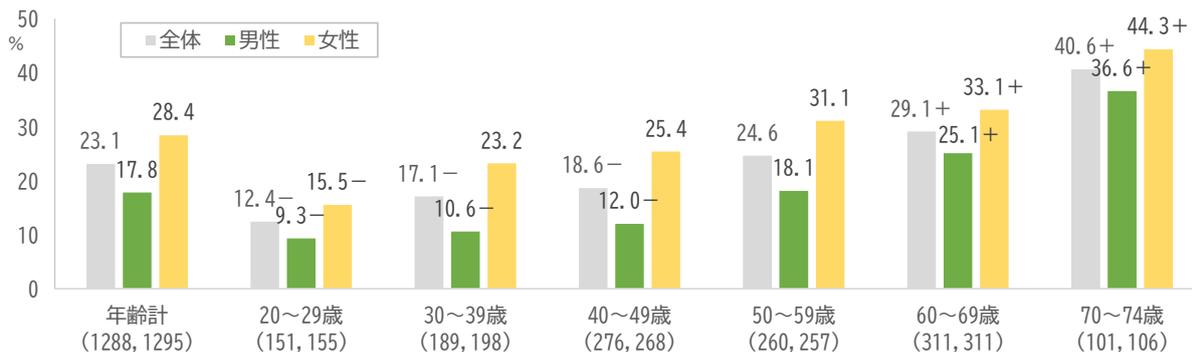
「自分の健康状態は、いつも自分で把握している」に対して、「はい」と回答した人は、全体の23.1%だった。男女それぞれの年齢計は、順に17.8%、28.4%で、女性が男性よりも10ポイント以上高かった。年齢群別にみると、年齢が高い人で、それぞれ健康状態を把握している人は多かった。

図表1でもっとも自分の健康状態を把握している割合が高かった70歳代女性でも44.3%と半数に満たず、自分の健康状態を常に把握している人は多くはなさそうだ。

² 小澤千枝、石川ひろの、加藤美生、福田 吉治「「健康無関心層」の把握に向けた健康関心度尺度の開発」日本健康教育学会誌29巻(2021)3号
³ 2019年調査「国民健康・栄養調査 (<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>)」の結果は下図のとおり。「改善することに関心がない」と「関心はあるが改善するつもりはない」は、食習慣、運動習慣について男女いずれも35～40%程度となっていた。



図表1 性別・年齢別「自分の健康状態を常に把握している」割合



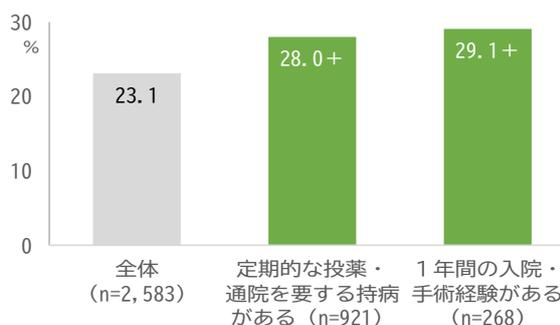
(注1) ()内は、人数(男性、女性の順)
 (注2) 全体、および男女それぞれの年齢計と差のある数値に± (有効水準 5%)
 (資料) ニッセイ基礎研究所「2023年生活に関する調査」

2 | 定期的な投薬・通院や疾病歴があると、自分の健康状態を把握する可能性

「定期的な投薬・通院を要する持病の有無」と、「1年間の入院・手術経験の有無」別にみると、持病や入院・手術歴がある人で、把握している割合が高かった。

持病があると、定期的な通院時に、少なくともその持病については診察があると思われ、自分の健康状態を把握する機会になると思われる。また、1年以内等に入院や手術をしていると自分の健康状態への関心も高まると考えられる。

図表2 疾病等経験別「自分の健康状態を常に把握している」割合



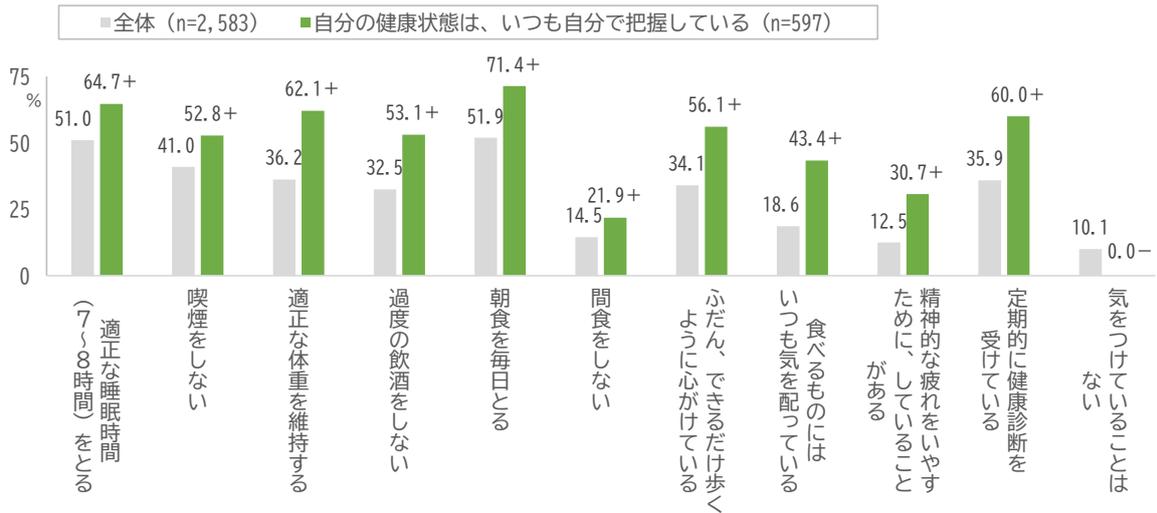
(注) 全体と比べて差のある数値に± (有意水準 5%)
 (資料) ニッセイ基礎研究所「2023年生活に関する調査」

3——「自分の健康状態を常に把握している」人の健康状態、健康行動

続いて、自分の健康状態を常に把握しているかどうかで、健康行動、疾病罹患や医療等サービスに関する不安とそれへの対応策、主観的健康感にどのような差があるかを見る。

まず、健康行動として、睡眠や喫煙、体重等いわゆる健康と関連が深いとされるいくつかの健康行動や習慣について、それぞれあてはまるかどうかを尋ねた結果を、全体と、自分の健康状態はいつも自分で把握している人とで比較した(図表3)。その結果、自分の健康状態を常に把握している人では、健康に良いとされる行動や習慣を行っている割合が高かった。特に、「適正な体重を維持する」「過度の飲酒をしない」「ふだん、できるだけ歩くように心がけている」「食べるものにはいつも気を配っている」「定期的に健康診断を受けている」は全体と比べて20ポイント以上高かった。なお、「気を付けていることはない」は一人もいなかった。

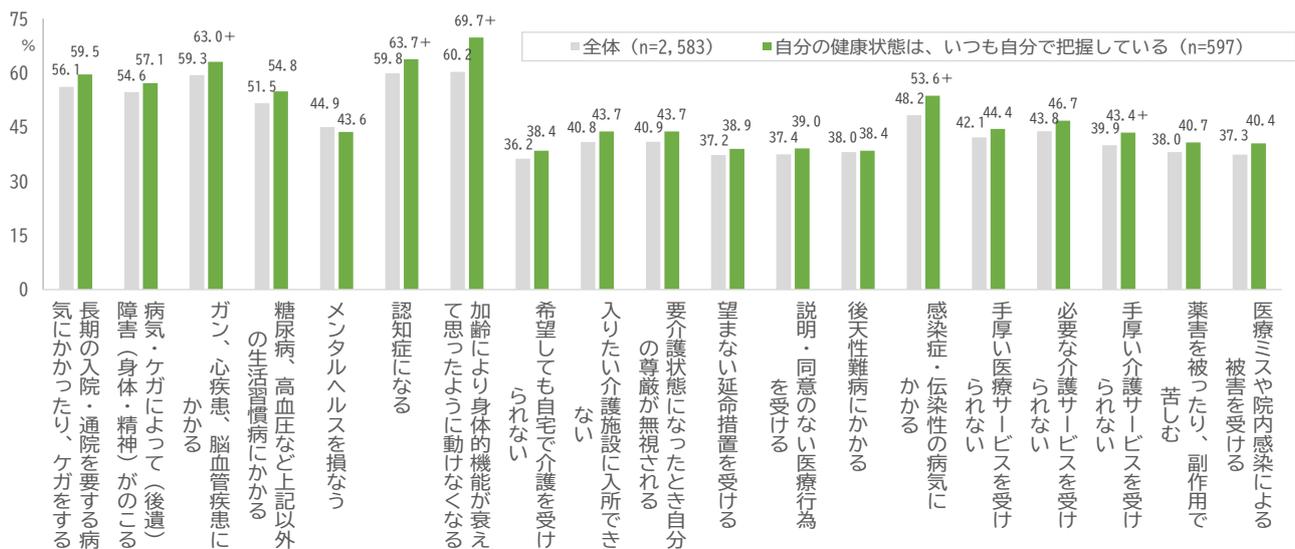
図表3 健康行動や習慣の実施状況



(注) 全体と比べて差のある数値に± (有意水準 5%)
 (資料) ニッセイ基礎研究所「2023年生活に関する調査」

次に、疾病罹患や医療等サービスに関する不安について、それぞれあてはまるかどうかを尋ねた結果を、全体と比較した(図表4)。その結果、自分の健康状態を把握している人は、「ガン、心疾患、脳血管疾患にかかる」「認知症になる」「加齢により身体的機能が衰えて思ったように動けなくなる」「感染症・伝染性の病気にかかる」「手厚い介護サービスを受けられない」の5項目で全体を上回った。このうち、「加齢により身体的機能が衰えて思ったように動けなくなる」「認知症になる」「ガン、心疾患、脳血管疾患にかかる」は全体で上位3位に入る不安項目であることから、自分の健康状態を把握している人は、全体で上位にあがる項目について、より不安を感じる人が多いようだった。それ以外の14の不安項目については大きな差はなかった。

図表4 疾病罹患や医療等サービスに関する不安

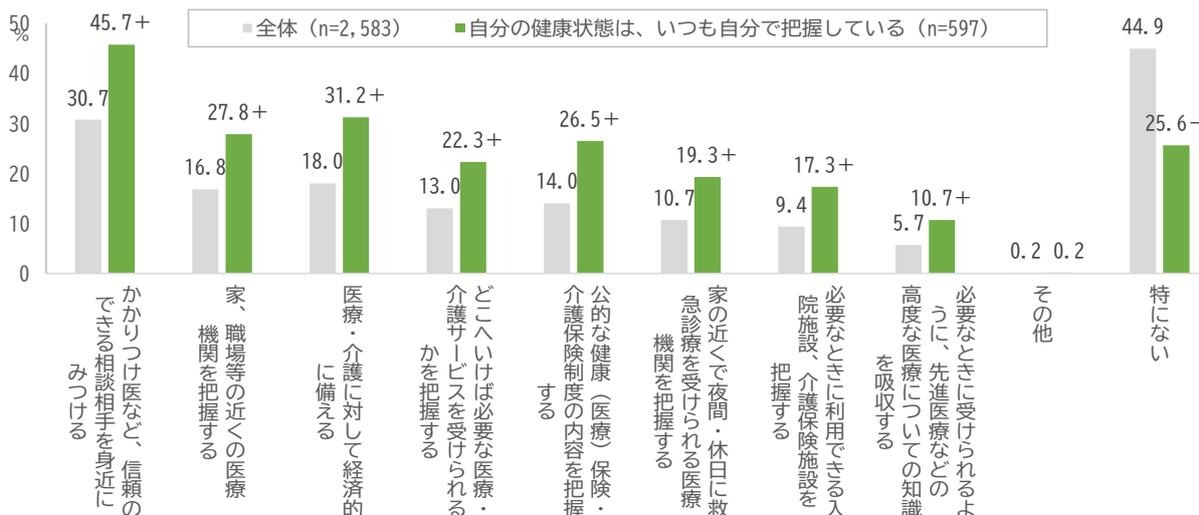


(注) 全体と比べて差のある数値に± (有意水準 5%)
 (資料) ニッセイ基礎研究所「2023年生活に関する調査」

こういった疾病罹患や医療等サービスに関する不安への対応策について、あてはまるかどうかを尋ねた結果を、全体と比較した（図表 5）。その結果、自分の健康状態を把握している人は、すべての項目で全体を上回り、何等かの対策を講じている割合が高かった。特に、「かかりつけ医など、信頼のできる相談相手を身近にみつける」は全体を 15 ポイント上回った。

一方、「特にない」は全体では半数近くあったのに対し、自分の健康状態を把握している人では 25.6% と低かった。

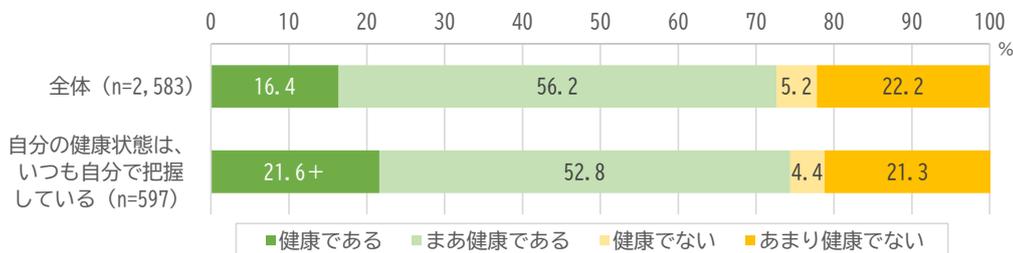
図表 5 不安への対応策



(注) 全体と比べて差のある数値に± (有意水準 5%)
 (資料) ニッセイ基礎研究所「2023 年生活に関する調査」

最後に、主観的健康感を尋ねた結果を比較した（図表 6）。その結果、自分の健康状態を把握している人では「健康である」が全体を 5 ポイント上回り、「まあ健康である」「健康でない」「あまり健康でない」が少しずつ低くなっていた。

図表 6 主観的健康感



(注) 全体と比べて差のある数値に± (有意水準 5%)
 (資料) ニッセイ基礎研究所「2023 年生活に関する調査」

以上のとおり、「自分の健康状態を常に把握している」人は、疾病罹患や医療等サービスに関する不安では19項目のうち5項目で、全体と比べて不安を感じている人が多かったが、それ以外の14項目では全体との差はあまり大きくない。しかし、疾病罹患や医療等サービスに関する不安への対応策は全体と比べてすべての項目で上回り、不安に向けて何らかの対策をとっている人が多いと言えそうだ。特に、「かかりつけ医など、信頼のできる相談相手を身近にみつける」は半数程度が実施しており、自分の体調や疾病歴も踏まえて相談できるかかりつけ医を持っているようだ。

また、健康行動を実践している割合も高い。特に、「適正な体重を維持する」「過度の飲酒をしない」「ふだん、できるだけ歩くように心がけている」「食べるものにはいつも気を配っている」「定期的に健康診断を受けている」は全体を大きく上回っていた。「定期的に健康診断を受けている」は、自分の健康状態を把握するための手段の1つであるが、全体の35.9%、把握していない人でも28.7%（図表略）が受けており、健康診断を受けていても、自分の健康状態を把握しているとは限らないようだ。

自分の健康状態を常に把握している人で、「健康である」と回答した割合が有意に高かった。自分の健康状態を把握していることで、自分の健康に自信を持つことができる可能性もあるし、自分の健康に自信を持っている人が積極的に健康状態を把握しようとしている可能性もあるだろう。

4—「自分の健康状態を常に把握していない人」の把握

本稿では、20～74歳を対象として行ったアンケート調査から、「自分の健康状態を常に把握している」と回答した23%の人の、健康行動、疾病罹患や医療等サービスに関する不安、不安への対処法の特徴をみた。健康状態を把握している人で、疾病罹患や医療等サービスに関する不安に大きな差があるわけではなかったが、健康行動を実践しており、疾病罹患や医療等サービスに関する不安への対処を行っている可能性があった。このことから、健康状態を把握することが、健康行動を実践したり、疾病罹患や医療等サービスに関する不安に対処することに至るモチベーションの1つとなり得る可能性が考えられた。

また、健康状態を把握している人は「健康である」と回答した割合が有意に高かった。図表1、2に示したとおり、高齢者や疾病経験をもつ人で、健康状態を把握している人が多かったが、健康状態を把握し、適切な対応をとることが、健康の自信につながる可能性が考えられた。また、健康であることに自信をもつことで、自身の健康状態に関心をもつ可能性も考えられた。

今回の結果では、定期的な健康診断を受けていても、自分の健康状態を把握しているとは限らないことから、例えば、若年齢者には、職場等で受ける健康診断で、疾病リスクを発見するだけでなく、いかに自分自身の健康状態が良いのかを再認識できるようなものとするすることで、さらに積極的に健康状態を把握しようとする関心につなげることができるかもしれない。さらなる分析をおこなっていきたい。