

4. 沖縄県における高齢者の社会との関わりとその影響

医療経済研究機構 柳 史生

1. はじめに

沖縄県民の健康寿命は、全国的に伸びるなかで、その順位は下がってきており、令和4年の結果では、都道府県別にみて、男性が3番目に、女性が2番目に低い結果となった¹。また、要介護2以上となるまでの期間（平均自立期間）においても、都道府県別にみて、男性が2番目、女性が3番目に低い結果となっている²。

沖縄県では、今後も高齢者が増加していき、特に75歳以上の者は2050年までに約1.8倍となることが見込まれている³。

このようななかで、増加していく高齢者が望む暮らしを継続できるように、その健康の保持増進や介護予防に向けた取組がますます重要になってきている。

この高齢者の健康の保持増進や介護予防のためには、社会との関わりや他者との交流が重要であることが多くの研究で示されている。

このため、本稿では、沖縄県が令和6年11月に実施した「高齢者の生活状況調査」（以下「本調査」という。）の結果をもとに、高齢者の社会との関わりや他者との交流の状況やその影響について分析する。

以下の分析では、国で行った調査をもとに本調査の調査票を作成したことを踏まえて、参考として国の調査結果と比較しながら見ていくが、調査の時点や対象が異なることに留意する必要がある。

2. 就労や地域活動への参加状況とその影響

収入のある仕事の有無【Q5】について、「収入のある仕事をしている」との回答は45.1%となった。性別・年代別に見ていくと、男性や若い年代の方で「収入のある仕事をしている」との回答割合が高くなっている。このほか、離婚した方も回答割合が高くなっている。（図表Ⅱ－2－10、P21）

また、全国の調査結果⁴（28.7%）と本調査結果（全国の調査と同様に対象者を65歳以上とすると36.9%）を単純に比較すると約8%ポイント高くなっている。しかし、国勢調査や労働力調査等で見ると、沖縄県の高齢者の就業率は全国より低い傾向にあり、この結果は調査時点（全国の調査は令和4年に実施）や、対象者の年齢等の違いにより生じた可能性もある。

また、地域での活動への参加【Q30】について、同居者以外の他者との交流が週1回未満である場合には健康リスクにつながるという研究結果がある⁵ことを踏まえて、地域での活動への参加状況を可能な限り包括的に把握

¹ 厚生労働省「第4回 健康日本21（第三次）推進専門委員会資料1－1 健康寿命の令和4年値について」（2024）

² 国民健康保険中央会「平均自立期間・平均余命（令和4年統計情報分）について」（2024）

³ 国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（令和5（2023）年推計）」（2023）

⁴ 内閣府「令和4年高齢者の健康に関する調査」（2022）

⁵ 斉藤 雅茂, 近藤 克則, 尾島 俊之, 平井 寛, JAGES グループ「健康指標との関連からみた高齢者の社会的孤立基準の検討 10年間の AGES コホートより」（2015）

できるように、いずれかの選択肢で「週 4 回以上」「週 2 ～ 3 回」「週 1 回」のいずれかを回答したか、複数の選択肢で「月 1 ～ 3 回」を回答した者（以下「週 1 回相当以上参加した者」という。）について集計した。

この結果、地域での活動について週 1 回相当以上参加した者は 36.6%となった。性別・年代別に見ていくと、女性では 84 歳までの年代でおおむね 40%を超えていたのに対して、男性ではやや低い傾向にあり、特に 75～84 歳の年代で差が見られた。また、沖縄本島にお住まいの方や配偶者と同居している方が高い傾向が見られた。（表 1）

また、これらの就労や地域での活動への参加の影響については、以下のような関係が見られた。

- ・「収入のある仕事をしている」者は、「収入のある仕事はしていない」者と比べて、生きがい【Q31】について「十分に感じている」との回答割合や孤独感が低い方⁶の割合がそれぞれ約 12%ポイント、約 8 %ポイント高い。（表 2、3）
- ・地域での活動に週 1 回相当以上参加した者は、それ以外の方と比べて、生きがいについて「十分に感じている」との回答割合や孤独感が低い方の割合がそれぞれ約 14%ポイント、約 15%ポイント高い。（表 2、3）
加えて、現在の健康状態【Q13】についても、
- ・「収入のある仕事をしている」者は、「収入のある仕事はしていない」者と比べて、「良い」「まあ良い」との回答割合が約 24%ポイント高い。（表 4）
- ・地域での活動に週 1 回相当以上参加した者は、それ以外の方と比べて、「良い」「まあ良い」との回答割合が約 13%ポイント高い。（表 4）

現在の健康状態については、健康状態が就労や地域での活動に影響を与えている可能性があるが、これまでの研究を踏まえると、就労や地域での活動が健康状態に影響を与えていることも考えられる。

⁶ 3つの設問への回答をスコア化して孤独感を評価する「UCLA 孤独感尺度」にて、「決してない（3点）」「ほとんどない（4～6点）」のいずれかに該当した者をいう。

表 1 地域での活動への参加

		調査数	地域での活動への参加		
			週1回相当以上	週1回相当未満	無回答
全 体		2228	816	624	788
		100	36.6	28.0	35.4
性・年代	【男性 計】	993	351	294	349
		100	35.3	29.6	35.1
	60～64男性	196	68	75	54
		100	34.4	38.0	27.6
	65～69男性	226	89	82	56
		100	39.2	36.1	24.8
	70～74男性	233	91	64	79
		100	39.1	27.3	33.7
	75～79男性	126	43	26	57
		100	34.3	20.3	45.4
	80～84男性	98	29	24	46
		100	29.1	24.5	46.4
	85～89男性	78	23	16	39
		100	29.0	20.6	50.3
	90～94男性	30	9	7	15
		100	28.3	21.7	50.0
	95歳以上男性	2	－	1	1
		100	－	50.0	50.0
	【女性 計】	1210	457	328	426
		100	37.7	27.1	35.2
	60～64女性	235	98	80	58
		100	41.5	34.0	24.5
	65～69女性	244	95	73	76
		100	39.0	30.0	31.0
	70～74女性	254	102	68	85
		100	40.2	26.6	33.3
	75～79女性	165	71	31	63
		100	43.2	18.5	38.3
	80～84女性	128	53	24	51
		100	41.6	18.8	39.6
	85～89女性	104	23	31	50
		100	22.2	30.0	47.8
	90～94女性	58	11	18	29
		100	19.0	31.0	50.0
	95歳以上女性	11	－	3	8
		100	－	28.6	71.4
	【その他】	－	－	－	－
		－	－	－	－
同 配 居 偶 状 者 況 の	同居	1302	517	389	396
		100	39.7	29.9	30.4
	別居	39	12	11	17
		100	29.5	28.2	42.3
	配偶者なし	698	237	182	279
		100	33.9	26.1	40.0
離 島 区 分	本島	2008	748	563	697
		100	37.3	28.0	34.7
	離島	220	68	61	91
		100	30.9	27.7	41.4

表 2 就労や地域での活動への参加と生きがい

		調査数	生きがいを感じているか				
			十分感じている	多少感じている	あまり感じていない	まったく感じていない	無回答
就労状況	収入のある仕事をしている	1005	433	443	86	12	32
		100.0	43.1	44.1	8.5	1.2	3.2
	収入のある仕事はしていないが、仕事を探している	42	11	24	6	-	1
		100.0	26.2	57.1	14.3	-	2.4
	収入のある仕事はしていない	1148	359	566	140	28	56
		100.0	31.3	49.3	12.2	2.4	4.8
地域での参加	週1回相当以上	816	376	375	35	3	29
		100.0	46.1	45.9	4.2	0.3	3.5
	週1回相当未満	624	201	308	85	11	20
		100.0	32.1	49.3	13.6	1.8	3.2

表 3 就労や地域での活動への参加と孤独感尺度

		調査数	孤独感尺度				
			決してない (3点)	ほとんどない (4～6点)	時々ある (7～9点)	常にある (10～12点)	無回答
就労状況	収入のある仕事をしている	1005	226	429	278	29	43
		100.0	22.5	42.7	27.7	2.8	4.3
	収入のある仕事はしていないが、仕事を探している	42	6	18	14	2	3
		100.0	13.1	41.7	33.3	4.8	7.1
	収入のある仕事はしていない	1148	189	462	385	54	60
		100.0	16.4	40.2	33.5	4.7	5.2
地域での参加	週1回相当以上	816	184	392	198	17	27
		100.0	22.5	48.0	24.2	2.1	3.2
	週1回相当未満	624	108	236	228	23	30
		100.0	17.2	37.8	36.5	3.7	4.8

表 4 就労や地域での活動への参加と現在の健康状態

		調査数	現在の健康状態					
			良い	まあ良い	普通	あまり良くない	良くない	無回答
就労状況	収入のある仕事をしている	1005	243	210	438	98	8	9
		100.0	24.2	20.9	43.6	9.7	0.8	0.8
	収入のある仕事はしていないが、仕事を探している	42	5	8	22	6	-	1
		100.0	11.9	19.0	52.4	14.3	-	2.4
	収入のある仕事はしていない	1148	102	138	510	286	88	26
		100.0	8.8	12.0	44.4	24.9	7.6	2.2
地域での参加	週1回相当以上	816	166	171	353	107	10	11
		100.0	20.3	20.9	43.2	13.1	1.2	1.3
	週1回相当未満	624	89	86	295	121	30	4
		100.0	14.3	13.8	47.2	19.3	4.8	0.6

3. 外出頻度とその影響

外出頻度【Q23】について、「ほとんど毎日」との回答が 60.4%と最も多かった。性別・年代別に見ていくと、男性や年代の若い方で外出頻度が高い傾向がある。また、死別の方、同居家族全体の収入が低い方は、外出頻度が低い傾向がある。例えば、死別の方や同居家族全体の収入が 10 万円未満の方のうち外出頻度が週 1 回未満の方は、それぞれ 12.6%、16.5%と、全体（7.2%）と比べて 5%ポイント以上高かった。（図表Ⅱ－5－2、P58）

外出の目的【Q24】については、「買い物」「通院」「仕事」「趣味・余暇・社会活動」「銀行や役所など」が 79.6%、38.6%、37.6%、37.1%、35.5%と高かった。（図表Ⅱ－5－3、P59）

外出頻度について、全国の調査結果⁷と単純に比べると、「ほとんど毎日」との回答割合が約 1 %ポイント高い一方、週 1 回未満の者も約 2 %ポイント高くなっている。（Q 2 3 外出の頻度、P130）

また、外出の目的について比べると「仕事」との回答が約 7%ポイント高く、一方、「通院」「銀行や役所など」との回答がそれぞれ約 29%ポイント、約 15%ポイント低くなっている。（Q 2 4 外出の目的、P130）

特に「通院」の回答割合が低く、高齢者の健康に影響を及んでいないかが懸念される。

外出頻度の影響について、「ほとんど毎日」「2～3日に1回」「週に1回」と回答した者は、それ以下の方と比べて、生きがいについて「十分感じている」「多少感じている」との回答割合が約 30%ポイント高く、また、孤独感の低い方の割合が約 25%ポイント高くなっている。（表 5、6）

また、現在の健康状態についても「良い」「まあ良い」との回答割合も約 25%ポイント高くなっている。（表 7）

現在の健康状態については、2と同様に、これまでの研究を踏まえると、外出頻度が健康状態に影響を与えていることも考えられる。

⁷ 内閣府「令和 5 年高齢社会対策総合調査」（2023）

表5 外出頻度と生きがい

		調査数	生きがいを感じているか				
			十分感じている	多少感じている	あまり感じていない	まったく感じていない	無回答
全 体		2228	817	1045	235	41	91
		100.0	36.6	46.9	10.5	1.8	4.1
外 出 頻 度	ほとんど毎日	1346	577	599	108	16	47
		100.0	42.8	44.5	8.0	1.2	3.5
	2～3日に1回	525	151	291	56	7	20
		100.0	28.8	55.4	10.7	1.3	3.8
	週に1回	175	52	92	21	4	7
		100.0	29.7	52.3	12.0	2.0	4.0
	月に1～2回	77	24	29	16	6	4
		100.0	30.5	37.0	20.1	7.1	5.2
	年に数回	12	1	5	4	1	2
		100.0	4.3	39.1	30.4	8.7	17.4
	ほとんど外出しない	71	6	24	27	8	6
		100.0	8.5	34.0	38.3	11.3	7.8

表6 外出頻度と孤独感尺度

		調査数	孤独感尺度				
			決してない (3点)	ほとんどない (4～6点)	時々ある (7～9点)	常にある (10～12点)	無回答
全 体		2228	426	917	692	86	107
		100.0	19.1	41.2	31.1	3.9	4.8
外 出 頻 度	ほとんど毎日	1346	297	593	365	36	56
		100.0	22.0	44.0	27.1	2.6	4.2
	2～3日に1回	525	85	209	189	22	22
		100.0	16.1	39.8	35.9	4.1	4.1
	週に1回	175	29	63	64	6	14
		100.0	16.6	35.7	36.3	3.4	8.0
	月に1～2回	77	10	25	29	9	6
		100.0	12.3	32.5	37.0	11.0	7.1
	年に数回	12	-	3	8	1	-
		100.0	-	26.1	65.2	8.7	-
	ほとんど外出しない	71	5	17	31	13	6
		100.0	6.4	23.4	44.0	17.7	8.5

表 7 外出頻度と現在の健康状態

		調査数	現在の健康状態					
			良い	まあ良い	普通	あまり良くない	良くない	無回答
全 体		2228	351	358	986	399	99	36
		100.0	15.8	16.1	44.3	17.9	4.4	1.6
外 出 頻 度	ほとんど毎日	1346	284	267	609	150	21	16
		100.0	21.1	19.8	45.2	11.1	1.5	1.2
	2～3日に1回	525	48	67	249	128	23	11
		100.0	9.1	12.8	47.5	24.4	4.3	2.0
	週に1回	175	10	18	79	47	18	6
		100.0	5.4	10.0	44.9	26.6	10.0	3.1
	月に1～2回	77	4	1	24	34	15	-
		100.0	5.2	1.3	30.5	43.5	19.5	-
	年に数回	12	1	1	2	8	1	-
		100.0	4.3	4.3	17.4	65.2	8.7	-
	ほとんど外出しない	71	3	4	15	30	19	2
		100.0	3.5	5.0	20.6	41.8	26.2	2.8

4. 人と話す頻度とその影響

人と話す頻度【Q27】について、「毎日」との回答が 85.6%と最も多かった（図表Ⅱ－5－9、P67）。性別・年代別に見ていくと、女性や 70 歳代までの方で「毎日」の回答割合が高い傾向である。

また、未婚・死別の方や独居の方、同居家族全体の収入が低い方は、人と話す頻度が低い傾向がある。例えば、未婚・死別の方や独居の方、同居家族全体の収入が 10 万円未満の方のうち人と話す頻度が週 1 回以下の方は、それぞれ 8.2%、8.9%、10.6%、10.4%と、全体（4.3%）と比べておおむね 4 %ポイント以上高かった。（図表Ⅱ－5－10、P68）

また、人と話す頻度について、全国の調査結果⁸と単純に比べると、「毎日」との回答割合が約 12%ポイント高くなっている。（Q 2 7 人と話す頻度、P131）

人と話す頻度の影響について、「毎日」「2～3日に1回」と回答した者は、それ以外の方と比べて、生きがいについて「十分感じている」「多少感じている」との回答割合や、孤独感の低い方の割合が 30%ポイント前後高くなっている。また、現在の健康状態についても「良い」「まあ良い」との回答割合も約 23%ポイント高くなっている。（表 8、9）

現在の健康状態については、2，3と同様に、これまでの研究を踏まえると、人と話す頻度が健康状態に影響を与えていることも考えられる。（表 10）

⁸ 内閣府「令和 5 年高齢社会対策総合調査」（2023）

表 8 人と話す頻度と生きがい

		調査数	生きがいを感じているか				
			十分感じている	多少感じている	あまり感じていない	まったく感じていない	無回答
全 体		2228	817	1045	235	41	91
		100.0	36.6	46.9	10.5	1.8	4.1
人 と 話 す 頻 度	毎日	1908	760	887	168	22	73
		100.0	39.8	46.5	8.8	1.1	3.8
	2日～3日に1回	182	36	100	34	3	9
		100.0	19.8	54.9	18.7	1.6	4.9
	1週間に1回	41	4	24	8	2	4
		100.0	9.8	58.5	18.3	3.7	9.8
	1週間に1回未満・ほとんど話をしない	55	5	20	18	12	1
		100.0	8.2	35.5	32.7	21.8	1.8

表 9 人と話す頻度と孤独感尺度

		調査数	孤独感尺度				
			決してない (3点)	ほとんどない (4～6点)	時々ある (7～9点)	常にある (10～12点)	無回答
全 体		2228	426	917	692	86	107
		100.0	19.1	41.2	31.1	3.9	4.8
人 と 話 す 頻 度	毎日	1908	384	830	568	52	75
		100.0	20.1	43.5	29.8	2.7	3.9
	2日～3日に1回	182	25	58	67	16	17
		100.0	13.5	31.9	36.8	8.8	9.1
	1週間に1回	41	4	12	20	3	4
		100.0	8.5	28.0	47.6	7.3	8.5
	1週間に1回未満・ほとんど話をしない	55	6	10	24	13	3
		100.0	10.0	17.3	43.6	23.6	5.5

表 10 人と話す頻度と現在の健康状態

		調査数	現在の健康状態					
			良い	まあ良い	普通	あまり良くない	良くない	無回答
全 体		2228	351	358	986	399	99	36
		100.0	15.8	16.1	44.3	17.9	4.4	1.6
人 と 話 す 頻 度	毎日	1908	325	329	848	318	64	25
		100.0	17.0	17.2	44.4	16.7	3.3	1.3
	2日～3日に1回	182	15	20	84	42	21	2
		100.0	8.0	10.7	45.9	23.1	11.3	1.1
	1週間に1回	41	2	4	17	15	3	1
		100.0	3.7	9.8	40.2	36.6	7.3	2.4
	1週間に1回未満・ほとんど話をしない	55	3	1	26	16	8	2
		100.0	5.5	0.9	47.3	28.2	14.5	3.6

5. 今後の取組への期待

本稿では、本調査の結果に基づき、高齢者の就労や地域での活動への参加や外出頻度、人と話す頻度が、生きがいや孤独・孤立の状態に関連することや、現在の健康状態に影響する可能性について示した。

また、1 のとおり留意が必要だが、全国の調査結果と比べると、沖縄県の高齢者は、外出する頻度や人と話す頻度の高い方が多い傾向が見られた。一方、外出頻度が低い方も多い傾向にあることや、外出目的として特に通院が少なく高齢者の健康に影響している可能性があることにも注意が必要である。

前述のとおり、高齢者が社会との関わりを持続けることができるように支援していくことは、高齢者の生きがいだけでなく、健康維持や介護予防の観点からも、ますます重要性が高まっている。

厚生労働省においては、高齢者の社会との関わりについて、高齢者の雇用対策とともに、いきいき百歳体操等の通いの場や生活支援コーディネーターによる支援等の取組を進めており、近年性別・年齢階級別の要介護認定率は下がってきている。一方、通いの場については、その参加者の平均年齢が上がってきており、また、その内容が比較的若い高齢者の嗜好に合わない場合もあることなどの課題もある。

このため、沖縄県において、さらに多くの高齢者が本人の希望に応じて社会と関わり、生きがいを持ちながら健康に生活できるようにしていくためには、各地域において、

- ・地域や企業と協力して、各高齢者の嗜好にあった多様なサービスや活動を充実していくこと
 - ・高齢者とサービスや活動を効果的・効率的にマッチングしていくこと（インターネットによるマッチング等も検討）
- が重要と考えられる。