

2015年11月12日  
博報堂 新しい大人文化研究所

新大人研レポート No.20 シニアから新大人へ、新型50・60代に。その④

新型50・60代は「介護予防」「健康向上欲求」の意識高く

## 「介護予防」を心がけ、「健康向上」を手段として 「生活を充実させ、楽しみたい」という気持ちが強い。

- ・「健康を維持して今の暮らしを保ちたい」は全体の9割で、「健康を向上させて、生活を充実させたい／楽しみたい」は全体の8割。
- ・現在携わっている介護に関しては「精神的負担」が大きく、自身の介護に関しては60代の83.2%が具体的な「介護予防」策を実践している。

博報堂新しい大人文化研究所では、40～60代を“新しい大人世代”と呼び、調査研究を行っています。調査結果を見ると、40～60代の変化は、さらに本格感を増しています。新大人研レポート2012～13年は「絶滅!？」する中高年－“新しい大人世代の登場”、2013～14年は「いま高齢社会は“新しい大人社会”へと大きく変化」でした。2015年はあらためて生活者の変化に注目して『シニアから新大人へ』。自分たちは従来の50・60代とは違うという意識が高まっています。40代も含めて、単なる「若々しさ」だけでなく多方面での新たな兆しが見えてきました。今回のシリーズでは、消費にも大きな影響を与えるその生活者の意識変化を明らかにして行きます。

今回の調査結果から、新しい大人世代は、「今の暮らしを保ちたい」だけにとどまらず、「生活を充実させ・楽しむ」ために自身の健康の維持・向上を目指し、介護予防を心がけていることが見えてきました。

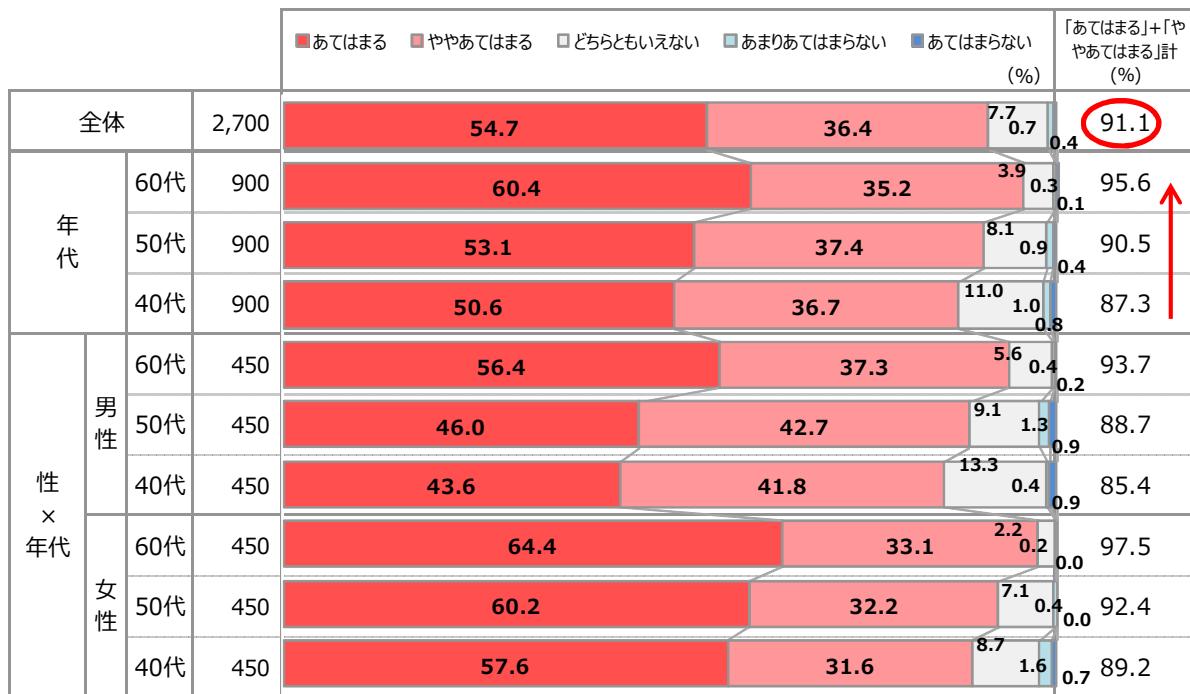
「健康維持」に関しては全体の91.1%が「健康を維持して今の生活を保ちたい」と答えており、「いまの健康を向上させてさらに生活を充実させたい・楽しみたい」は82.1%にのぼりました。「健康」がゴールなのではなく、ゴールはあくまで「生活を充実させたい・楽しみたい」であり、その手段としての健康を心がけていることがわかりました。新しい大人世代にとって「健康」は歳を重ねても楽しく充実した生活を送るための手段の一つという気持ちが強くなっているようです。

一方で、前向きな新しい大人世代においても、相変わらず「介護」という問題は重要なテーマとなっています。50・60代の20%が「現在、介護が必要な家族がいる」と回答しており、男女別でみると女性の方が「介護が必要な家族があり、自分も介護に携わっている」割合が高くなっていました。

また、介護に対する負担について聞いてみると、五大負担（精神的負担、時間的拘束、肉体的負担、金銭的負担、情報の不足）のうち最も高いのは「精神的負担」となりました。しかし、その経験からか、自身はなんらかの「介護予防」をしようとしており、60代の「介護予防」をしている割合は83.2%と前向きな意識が伺えます。

■ 「健康を維持して今の暮らしを保ちたい」は9割で、年齢が上がるほどその気持ちは傾向は強い。  
 「健康を維持して今の暮らしを保ちたい」と思う人は、全体の91.1%であり、60代95.6%、50代90.5%、40代87.3%というように、年齢が高いほどその気持ちは強くなっています。また、男女別でみると男性に比べ女性のほうが健康維持欲求は高い傾向にあるようです。

Q.あなたは「健康を維持し今の暮らしを保ちたい」ということについてどのようにお考えですか。



### ■ 「健康を向上させて生活を充実させたい・楽しみたい」は8割強。

「健康を向上させて、生活をさらに充実させたい・楽しみたい」は全体で82.1%であり、年代別に大きな差はありません。ただし、男女別にみると、男性の40代77.7%、50代78.4%、60代79.7%に対し、女性が40代83.5%、50代88.0%、60代84.6%と女性の割合が高く、男性に比べ女性の方がその欲求が高くなっています。

Q.あなたは「今の健康を向上させて、生活をさらに充実させたい／楽しみたい」ことについてどのようにお考えですか。



## ■要介護家族を抱えるのは50・60代の2割。

要介護家族のいる割合は、40代では10.4%ですが、50・60代では約20%となっています。やはり介護家族を抱えるのは50代からといえます。とくに「自分が介護に携わっている」割合は女性の60代で9.8%、50代では12.2%と男性の60代5.8%、50代6.0%の倍近くになっています。

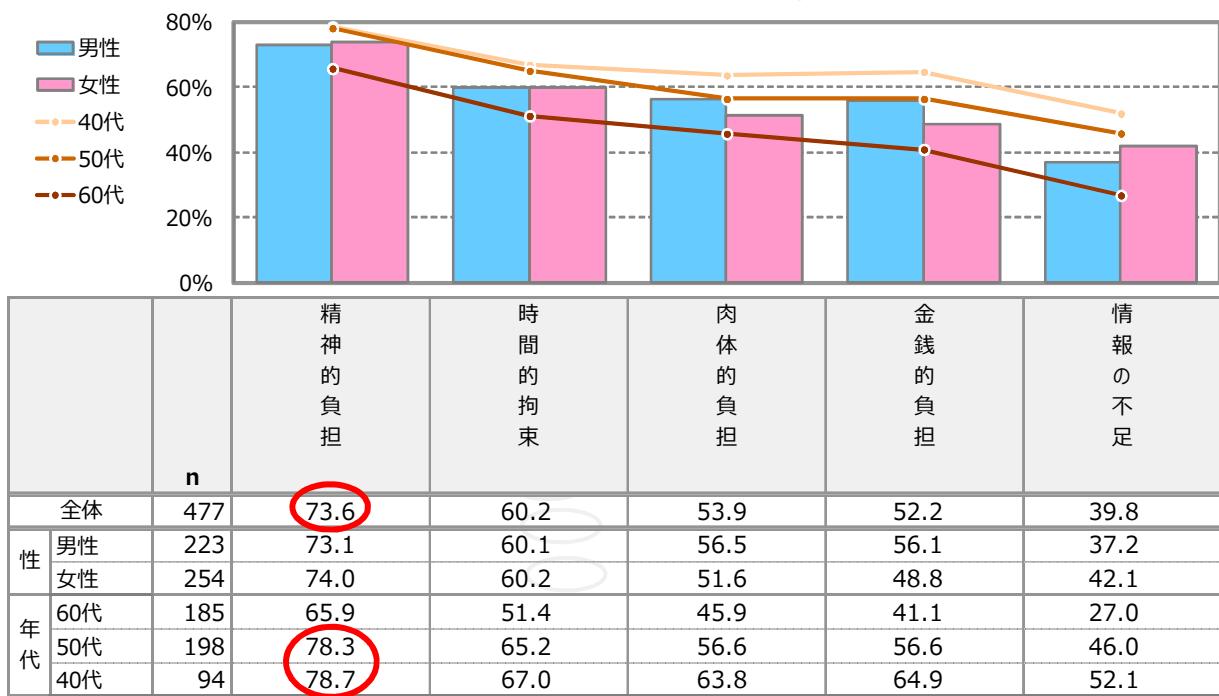
Q.現在、介護が必要なご家族がいらっしゃいますか、いらっしゃる場合、あなたは介護に携わっていますか。

			介護が必要な家族があり、 自分も(が)介護に携わっている	介護が必要な家族がいるが、 自分は介護に携わっていない	介護が必要な家族はない	(%)	要介護 家族あり 計(%)
全体		2,700	7.0	10.7	82.3		17.7
年代	60代	900	7.8	12.8	79.4		20.6
	50代	900	9.1	12.9	78.0		22.0
	40代	900	4.1	6.3	89.6		10.4
性 × 年代	男性 60代	450	5.8	14.9	79.3		20.7
	50代	450	6.0	12.7	81.3		18.7
	40代	450	3.3	6.9	89.8		10.2
	女性 60代	450	9.8	10.7	79.6		20.5
	50代	450	12.2	13.1	74.7		25.3
	40代	450	4.9	5.8	89.3		10.7

## ■家族の介護における負担は五大負担のうち「精神的負担」が最も大きい。

家族の介護の五大負担（精神的負担、時間的拘束、肉体的負担、金銭的負担、情報の不足）のうち、最も大きいのは精神的負担の73.6%で、40代・50代が78%台となっています。介護保険制度がスタートした15年前から、精神的な負担が最も大きいという調査結果は一貫して変わらない傾向です。

Q.ご家族の介護による負担感や大変さを、あなたご自身はどの程度感じていますか。  
(対象：現在介護家族がいる方)



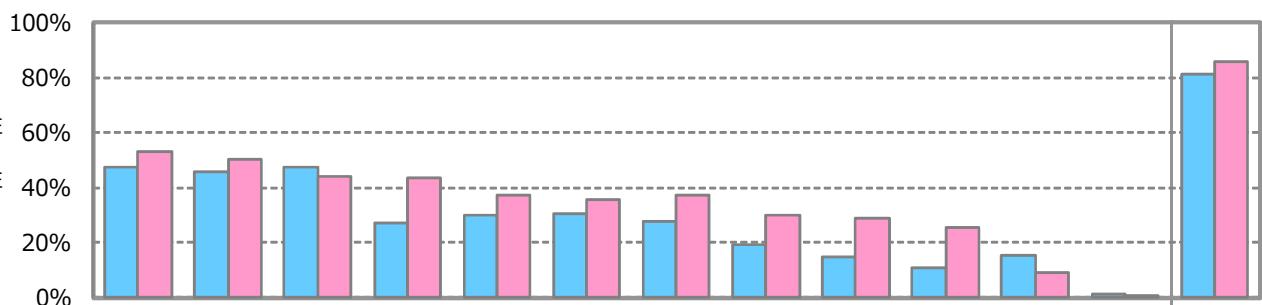
※掲出スコアはTop2 Box

## ■自分自身の「介護予防」として8割が具体的な予防策を実践。

60代の「日頃介護予防として心掛けていること・実行していること」は、1位「定期健診」

50.3%、2位「適度な運動」48.1%、3位「散歩など」45.6%となっています。続く4位が「手先や指を動かす」35.2%、5位が「新聞や本を読んで頭を使う」33.8%であり、認知症を意識しているとみられます。いずれにせよ、60代の83.2%がなんらかの「具体的な取組み」をしており、介護予防策を実践していることがわかりました。

Q.あなたはご自身が「要介護状態」にならないために、日頃どのようなことを心掛けたり、実際に行っていますか。



	n	い定期健康診断を受けて	す適度な運動で体を動か	を散歩などして歩くこと	ていことや指をする動かすによしう	な手先や指をする動かすによしう	こ識新聞をし頭本てを読むよなうどな意	べきよ嫌いなしく何いでるも食	注意しないよう、	る康TV情報や新聞をつけてやい健	ていとよく話すようにし	いたりするよにと、語らてかつ	たり一緒にと、語らてかつ	かかりつけの医師に相	その他の	具体的取り組み有計
60代 全体	900	50.3	48.1	45.6	35.2	33.8	33.1	32.8	24.6	21.8	18.2	12.2	0.8	83.2		
60代 男性	450	47.3	46.0	47.3	27.1	30.2	30.7	28.0	19.1	14.7	11.1	15.3	1.1	80.9		
60代 女性	450	53.3	50.2	43.8	43.3	37.3	35.6	37.6	30.0	28.9	25.3	9.1	0.4	85.6		

## <調査概要>

調査主体：博報堂 新しい大人文化研究所

調査対象：40～60代男女

対象エリア：1都3県（東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県）

中小都市（首都圏、熊本市・岡山市以外の政令指定都市および岩手県・宮城県・福島県を除く）

対象者数：2,700サンプル

調査手法：インターネット調査

調査日時：2015年3月20日（金）～3月22日（日）

## <参考資料>

### 博報堂 新しい大人文化研究所 過去のレポート一覧

※過去のレポートは、下記URLにてご覧いただけます。

<http://www.h-hope.net/>（新しい大人文化研究所WEBサイト）

<http://www.hakuhodo.co.jp/>（博報堂WEBサイト → 「ニュースリリース」 → 「調査レポート」）

#### 【新大人研レポート “新しい大人世代” の～シリーズ】

- No.1 人生のとらえ方(2012.1.19)
- No.2 言われて嬉しい言葉(2012.2.1)
- No.3 コミュニケーション(2012.4.16)
- No.4 健康意識 (2012.5.31)
- No.5 お金に関する意識 (2012.8.27)
- No.6 社会意識 (2012.9.3)
- No.7 夫婦関係 (2013.2.26)

#### 【新大人研レポート いま高齢社会は“新しい大人社会”へと大きく変化 シリーズ】

- No.8 その① おカネ (2013.07.31)
- No.9 その② 食 (2013.9.5)
- No.10 その③ メディア (2013.11.6)
- No.11 その④ 社会性 (2013.11.28)
- No.12 その⑤ クルマ (2013.12.25)
- No.13 その⑥ 住 (2014.2.4)
- No.14 その⑦ 旅 (2014.2.19)
- No.15 その⑧ 介護 (2014.3.28)
- No.16 その⑨ 孫 (2014.3.31)

#### 【新大人研レポート シニアから新大人へ、新型50・60代に。シリーズ】

- No.17 その① 新大人はこれまでの同世代と違う“新型50・60代” (2015.10.8)
- No.18 その② 新大人は“新型50・60代”であり、それをリードするのは「自然体大人女子」 (2015.10.13)
- No.19 その③ 新型50・60代は「新しい大人のライフスタイル」創りへ(2015.10.27)

### 「博報堂 新しい大人文化研究所」(新大人研)について

「新大人研」は、博報堂エルダービジネス推進室（2000年設立）を前身とし、2011年2月に「エルダーナレッジ開発新しい大人文化研究所」を正式名称として設立されました。15年間のナレッジの蓄積を持っています。従来の中高年層の間で一般的であった意識やライフスタイルとは異なる、新しい40～60代が誕生しています。新大人研では、年を重ねるごとに前向きな意識を持つ、この新しい中高年生活者を「新しい大人」と名づけ、少子高齢化社会にプラスのインパクトを与える重要な存在として調査・研究しています。さらに、2015年からはクリエイティブなどの実践機能も本格的に加え、よりよい未来のためのソーシャルイノベーションを起こす社会のエンジンを目指しています。今年度は『新大人研レポート～シニアから新大人へ、新型50・60代に。』を連続シリーズで発表していく予定です。

#### ■新大人研著作は台湾版・韓国版など海外へも

