

2009 アクティブエイジング 全国調査

【概要版】

独立行政法人福祉医療機構「長寿・子育て・障害者基金」助成事業

アクティブエイジングを促進する啓発情報パッケージと
モニタリング開発のための実践モデル事業

The National Survey on
Active Aging
2009





はじめに

本調査は、2008年に実施したアクティブエイジング全国調査の回答者に対する追跡調査の分析結果と合わせ、アクティブエイジングを実現するためのプロモーション事業に関する諸外国の先進事例を集約したものです。追跡調査では、「活動時間」「活動頻度」「活動種目」「活動目的」「活動経歴」「体型年齢」「体力年齢」「気力年齢」「加齢像」のアクティブエイジングを構成する量と質の両方の側面について、個人レベルでの1年間の変化を分析しました。

その結果、2008年時に実施しなかった運動・スポーツ種目の継続的实施や開始、活動頻度や活動時間の増加、活動による楽しさの増大等、これまでの加齢に伴う活動縮小のイメージから、活動拡大へのイメージ転換を示唆する、活力に満ちたダイナミックな中高齢者の実像が浮かび上がってきました。本報告書では、これらの調査結果より見出されたアクティブエイジングに関わるさまざまな可能性を土台に、調査回答者1073名におよぶ活動実現の要因分析を行い、さらには、これらの要因を改善する事業アイデアを得るため、諸外国における先進的な身体活動プロモーション事業の包括的レビューを実施し、我が国におけるアクティブエイジングの実現に向けての振興課題と将来ビジョンを提示しました。

本調査が、個人と社会を活性化するための振興施策やプロモーションアイデアの活性化に貢献できる基礎データとして、我が国における健康づくり施策、スポーツ施策のみならず、さまざまな場面で活用されることを願っています。

主任研究者 長ヶ原 誠・神戸大学大学院人間発達環境学研究科准教授
財団法人 健康・体力づくり事業財団

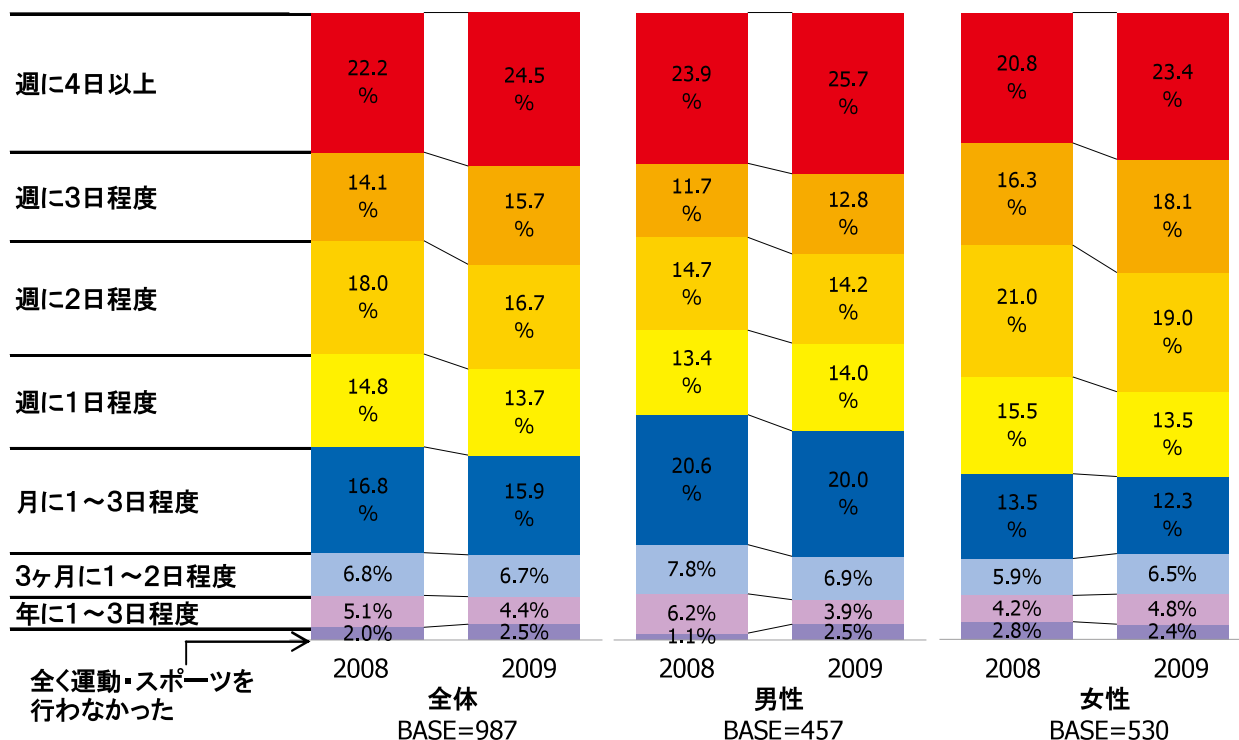
運動・スポーツの活動頻度の変化（全体・性別）

● 運動・スポーツの実施頻度は男女とも1年間でレベルアップ

運動・スポーツの実施に着目した活動頻度について、2008年から2009年への変化を分析した。

「年に1～3日程度」や「月に1～3日程度」の非定期的な実施者の割合と、「週1日程度」や「週2日程度」の定期的な実施者の割合がいずれも減少傾向を示した。しかしながらその一方で、「週3日程度」と「週4日程度」の高頻度実施者の割合が増加しており、特に「週4日以上」は、2008年の22.2%から、2009年の24.5%と2.3%の増加を示し、活動頻度ステージの中で最も増加率が高い。男女ともに、この高頻度実施率の増加がみられ、特に、女性の「週4日以上」の実施者率の増加(3.4%)は、男性のこの頻度ステージの増加(1.8%)を1.6%上回り、女性の高頻度実施者の増加傾向がこの1年間で著しかったことが分かる。

図1 運動・スポーツ実施頻度のステージ別割合の2008-2009変化(全体、性別)



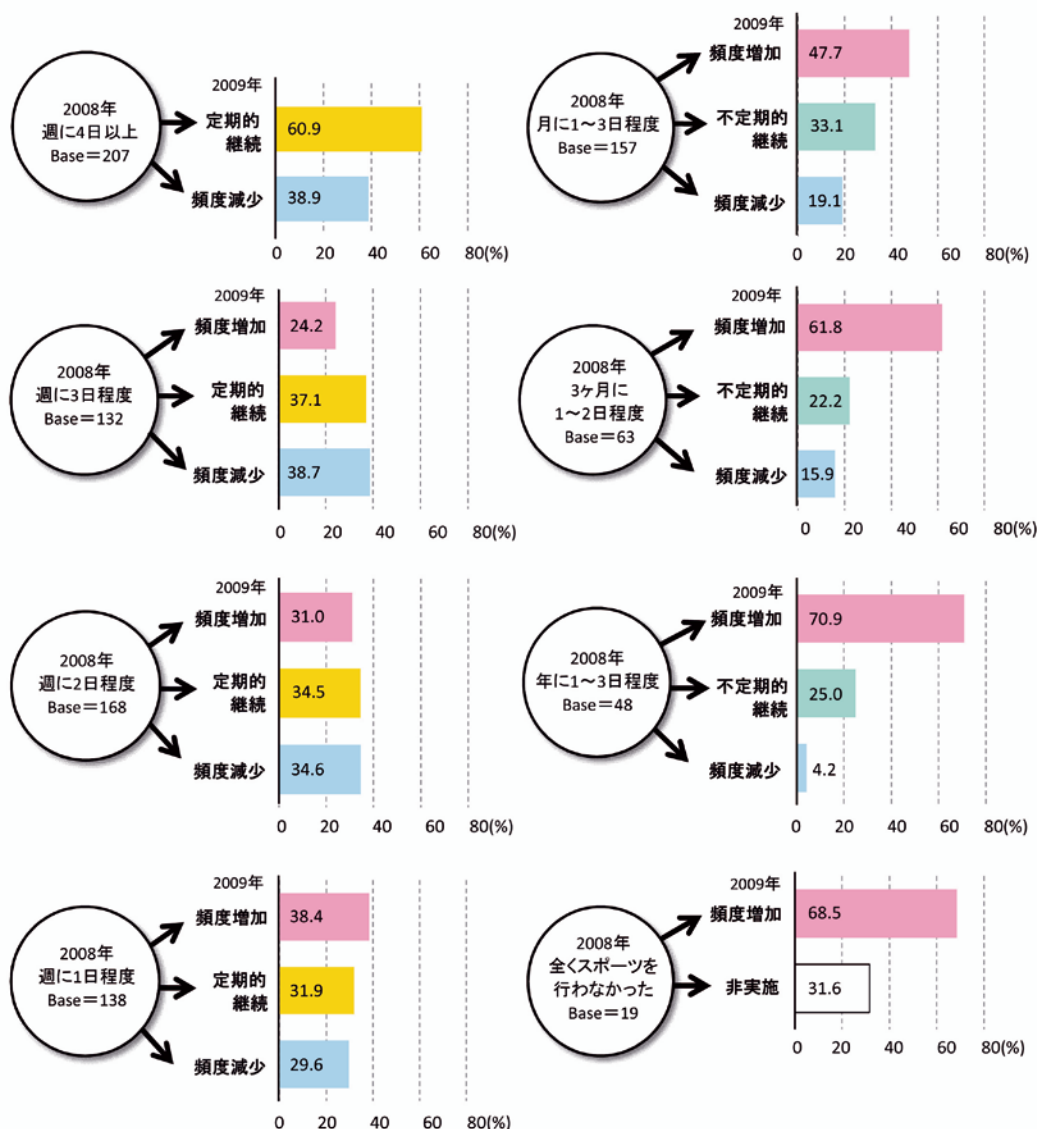
運動・スポーツ活動頻度のステージ移行

● これまでの非実施者や非定期的実施者の頻度レベルアップが顕著

この1年間で、運動・スポーツの活動頻度ステージが、①一つでも上昇(頻度増加)、②一つでも下降(頻度減少)、③週1日以上レベルで2008年から同じステージを2009年も維持(定期的継続)、④週1日未満レベルで2008年から同じステージを2009年も維持(不定期的継続)、⑤2008年に全く運動・スポーツを実施しておらず、2009年もその状態を継続(非実施)の5群に分け、全回答者をグルーピングした結果、図2に示す内訳となった。

活動ステージが一つでも上昇した「頻度増加」の割合は、2008年の活動頻度が低いステージほど高くなる傾向がみられ、2008年に「年1～3日程度」と回答した者の約7割が、活動頻度のステージを2009年に上げていることが分かる。逆に、活動頻度のステージが2008年に比べ一つでも下がった「頻度減少」の割合は、2008年の活動頻度のステージが上がるほど高くなる傾向がみられる。また、この1年でステージを維持している「定期的継続」と「不定期的継続」の数値は、週4日以上の高頻度ステージを除き、20%台から30%台を示している。

図2 運動・スポーツ実施頻度別のステージ移行(2008年→2009年)



運動・スポーツ種目別の開始実現率

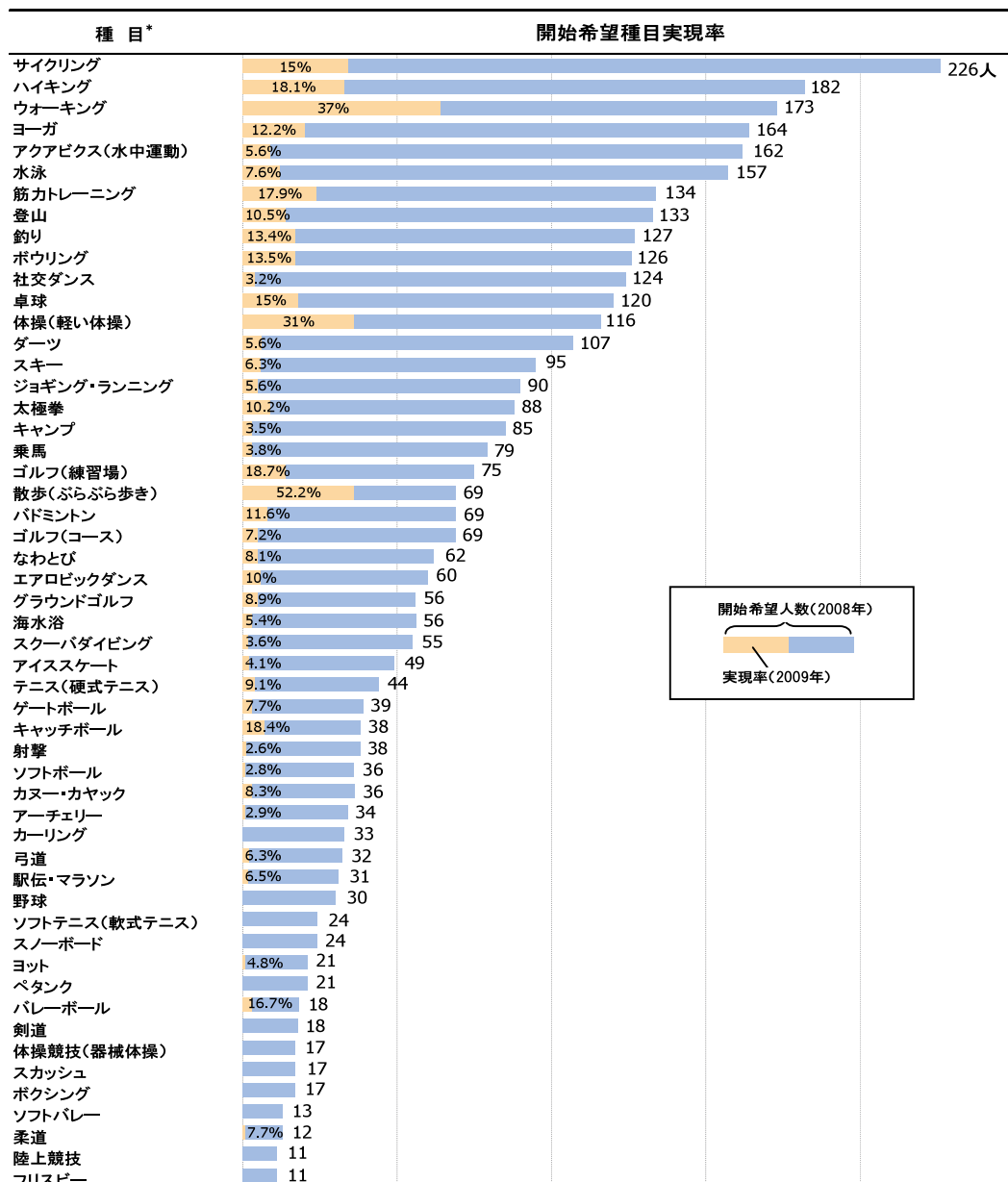
● 10種目において15%以上の開始実現率を示す

2008年調査で明らかとなった種目別の開始希望者に対し、1年の間でどの程度実際に開始できたのかを質問し、種目別の開始実現率を算出した。^{注)}

その結果、散歩(52.2%)を筆頭に、ウォーキング(37%)、体操(31%)、ゴルフ(練習場)(18.7%)、キャッチボール(18.4%)、ハイキング(18.1%)、筋カトレニング(17.9%)、バレーボール(16.7%)、サイクリング・体操(共に15%)が上位10種目となり、15%以上の開始実現率を示した。その他、31種目に及ぶ実施開始が確認され、種目間で実現率に差が見られるものの、「これまで行ったことのない運動・スポーツ種目を実施したい」という意欲を、実際に行動に移している中高齢者の活動性の高さが明らかとなった。

注) 2008年調査において、「過去1年間に実施していない」「今後、実施したい」の両方にあてはまる回答数を種目別に求め、種目別開始希望者数を算出した。この種目別の開始希望者数を母数として、その中で該当種目を実施した回答数を2009年調査によって求め、その割合を種目別開始実現率とした。

図3 運動・スポーツ種目の開始実現率(2008年→2009年)



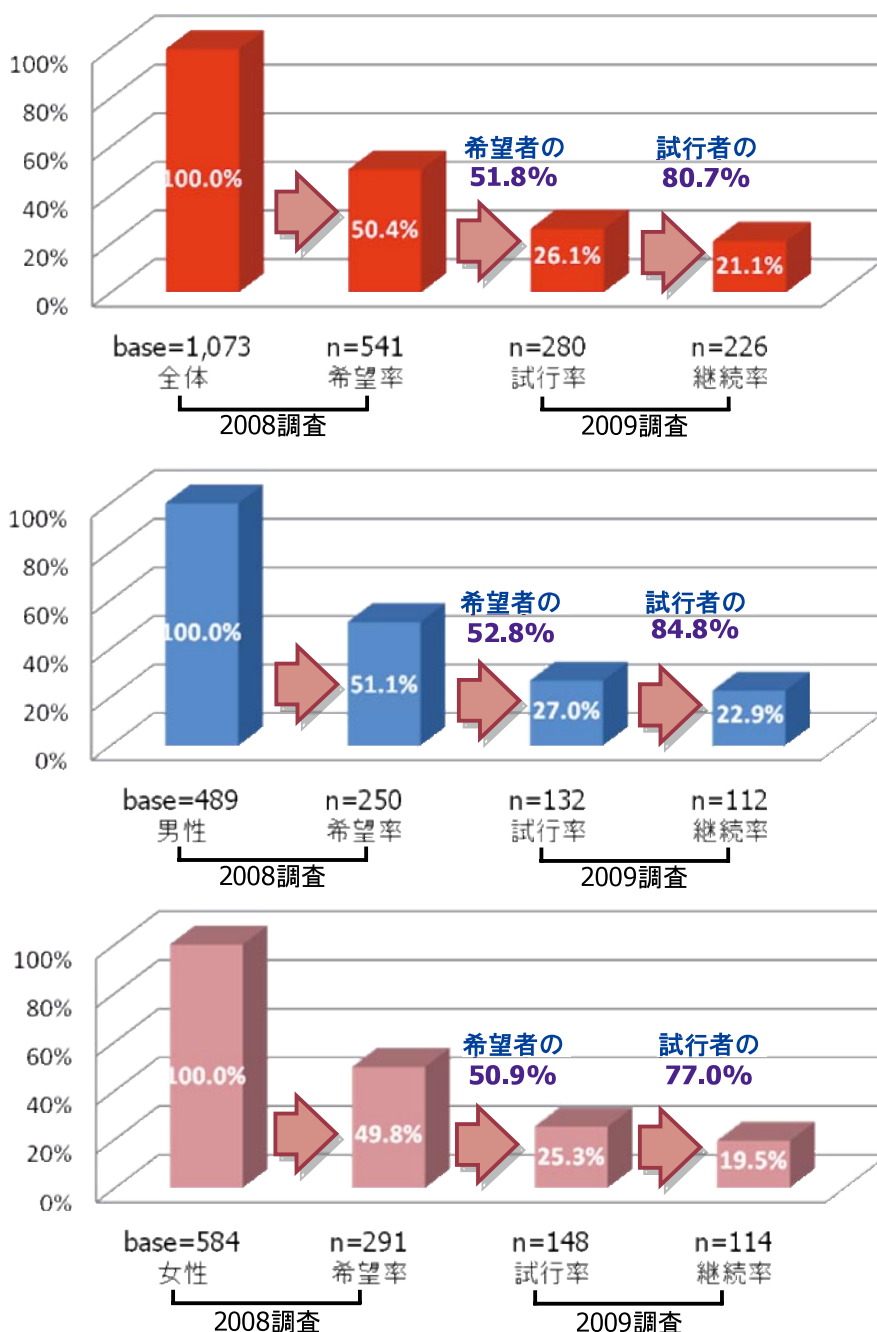
*2008年の調査の開始希望者の割合が、1%以上示した種目のみを列挙した。

運動・スポーツ開始希望種目の実施プロセス

● 開始希望種目の実施到達率は約2割

開始を希望する運動・スポーツ種目を実際に行ってみた試行率と、継続的に実施するようになった継続率までの活動経歴を段階的に示した。参加者1,073名のうち、2008調査時点で「今後行いたい」とする特定の運動・スポーツ種目への参加希望を持っていた者が約半数の50.4%(n=541)であり、さらにそのうちの約半数の者(全体の26.1%)が、この1年の間に実際にその運動・スポーツ種目を行ったとしている。その後、現在もその種目を継続して実施している者は、この1年の間に実際に行ってみた者の8割にのぼり、およそ5人に1人(21.1%)が、1年前の実施希望種目を継続的に実施していることが明らかとなった。性別では、男性の方が希望率、試行率、継続率の全てにおいて若干高い数値を示しており、特に試行した者の中での継続まで到達する者の割合が女性よりも高くなる傾向を示した。

図4 開始希望種目の実施到達までの段階モデル



運動・スポーツの目的別実施希望の実現率

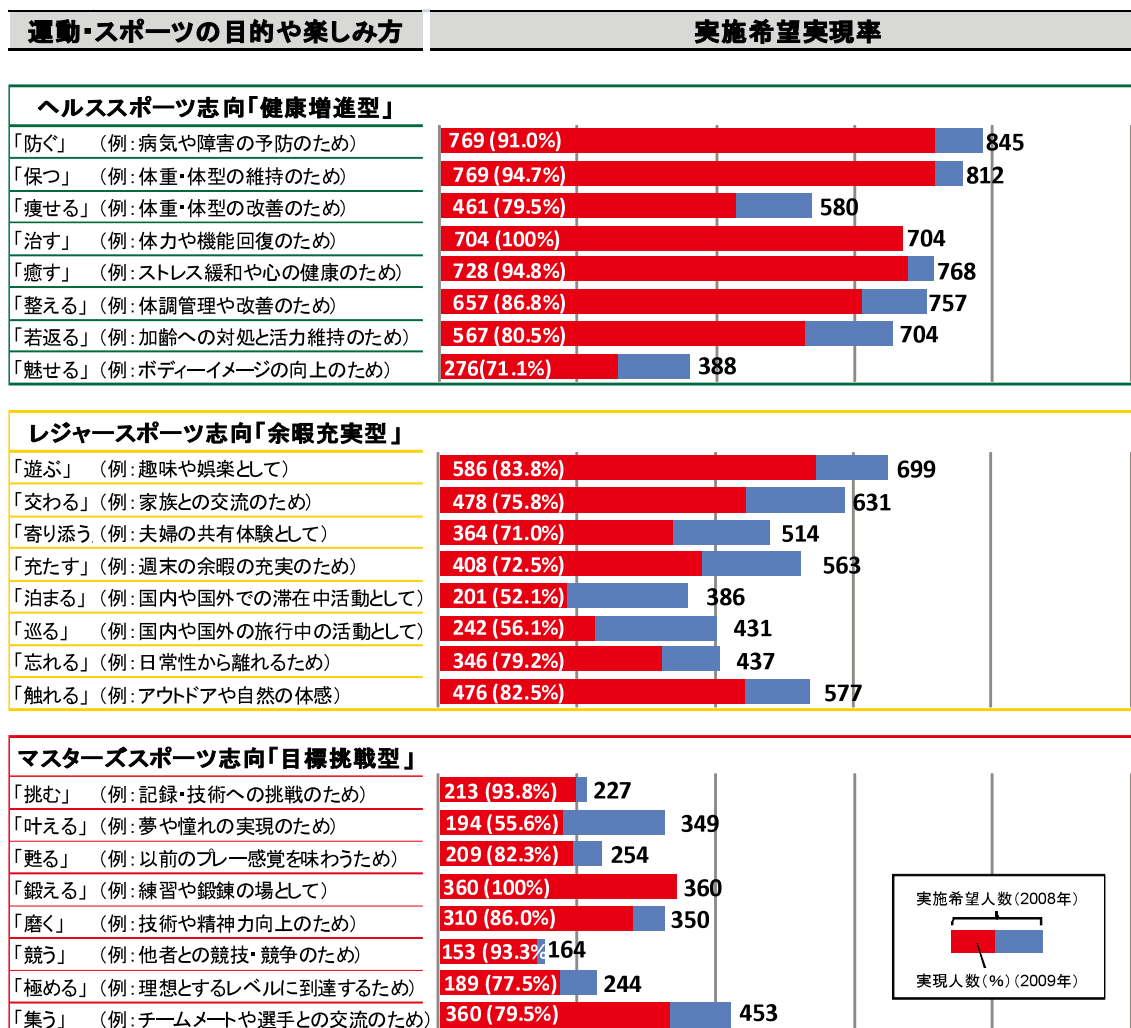
● 健康増進と目標挑戦に関する実施希望者の実現性が高い

中高年齢期におけるさまざまな運動・スポーツの目的別実施ニーズは検討されてきているが、実際にそのニーズがどの程度実現され、その実現の度合いが目的別にどの程度異なるのかは明らかとなっていない。本調査では、2008年調査で明らかとなった目的別の実施希望者に対し、1年の間でどの程度実現できたのかを質問し、目的別実現率を算出した。^{注)}

その結果、ヘルススポーツ志向の「治す」、マスターズスポーツ志向の「鍛える」の項目については、その希望者全員が実施実現を示し、「防ぐ」「保つ」「癒す」「挑む」「競う」は、90%台の数値となった。レジャースポーツ志向の項目に比べ、ヘルススポーツ志向とマスターズスポーツ志向への実施希望者は、希望目的への参加を継続した傾向が高いことが分かる。

注) 2008年調査において、「過去1年間に実施した」「今後も実施したい」の両方にあてはまる回答数を目的別に求め、目的別実施希望者数を算出した。この目的別の実施希望者数を母数として、その中で該当する目的で実施した回答数を2009年調査によって求め、その割合を目的別実現率とした。

図5 運動・スポーツの目的別実施希望の実現率



最も増やしたい時間の実現率

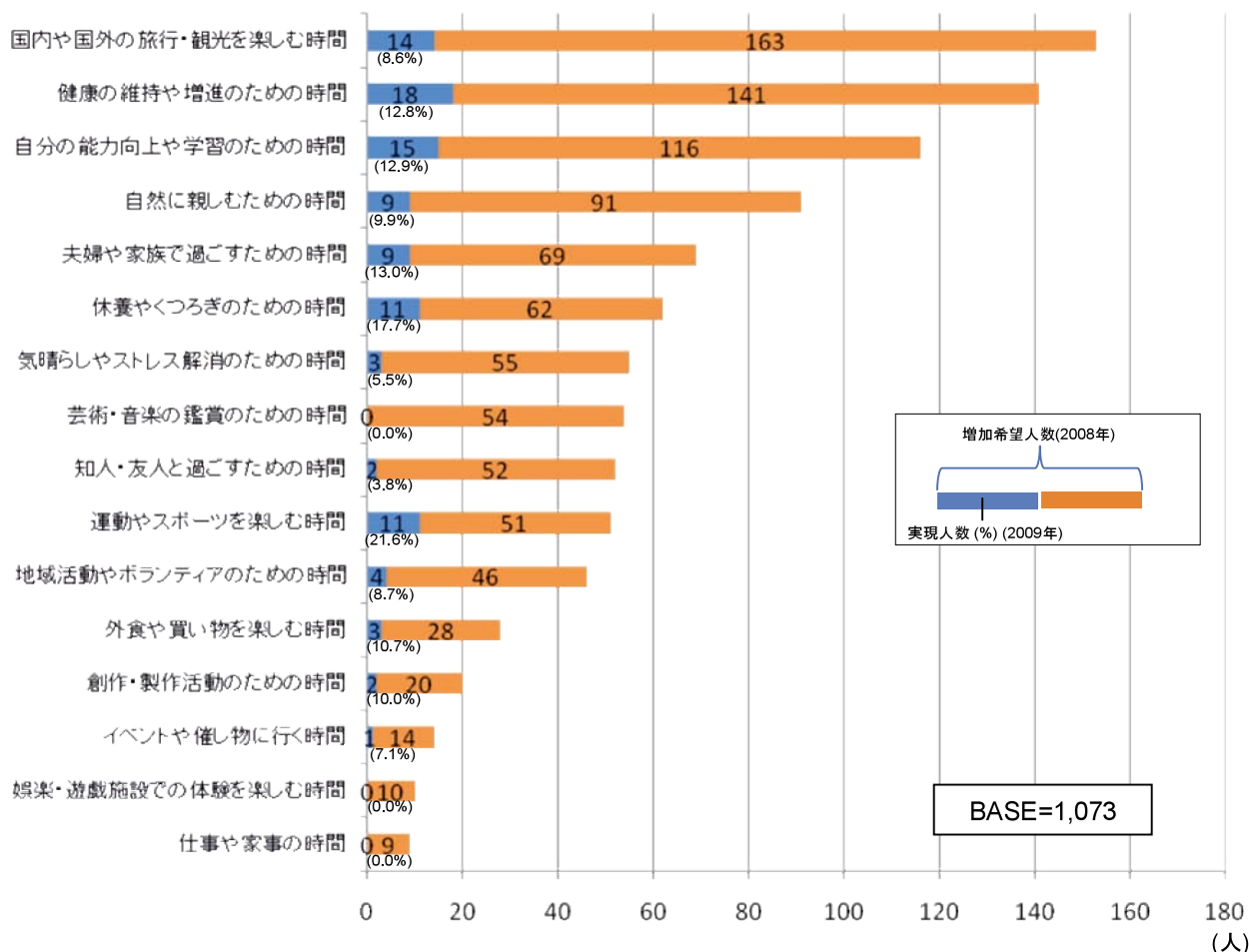
● 実現率1位は「運動やスポーツを楽しむ時間」

中高齢期においては、どのような時間を増やしたいと希望し、実際どの程度その希望が実現されているのだろうか。本調査では、2008年調査で尋ねた最も増やしたい時間が、1年の間でどの程度実現できたのかを求めた。^{注)}

その結果、「運動やスポーツを楽しむ時間」の実現率がトップの21.6%を示し、昨年に運動やスポーツの時間を最も増加させたいと回答した者の中で、約5人に1人がその希望を実際に行動に移したことが明らかとなった。2番目には「休養やくつろぎのための時間」が17.7%と続き、次いで「自分の能力向上や学習のための時間」と「健康の維持や増進のための時間」がそれぞれ12.9%と12.8%で、ほぼ同じ実現率を示した。一方、「芸術・音楽の鑑賞のための時間」「娯楽・遊戯施設での体験を楽しむ時間」「仕事や家事の時間」は、いずれも実現回答数は見られず、特に芸術・音楽鑑賞については、2008年調査での時間増加希望率が全体の8位だったのにも関わらず、実現回答数は見られなかった結果となり、増やしたい時間の内容によって、実現率のレベルは異なっていることが明らかとなった。

注) 2008年調査では、「最も増やしていきたい時間は何ですか」という質問により、16個の時間項目の中から1つを選択させ、各時間増加の希望者数を求めた。2009年調査では、「ここ1年の間で、最も増えた時間は何ですか」という質問文を用い、2008年調査と同様の16個の時間項目の中から最も増加した時間の回答者数を求めた。

図6 最も増やしたい時間の実現率(2008年→2009年)



生活時間の変化が余暇時間充実度に及ぼす影響

● 「娯楽・遊戯での体験時間」が増えると余暇充実度得点が21点増加

生活時間の変化が余暇時間充実度に及ぼす影響度を明らかにするために、前述した最も増えた時間ごとに、個人の余暇充実度得点変化への関係を分析した。^{注)}

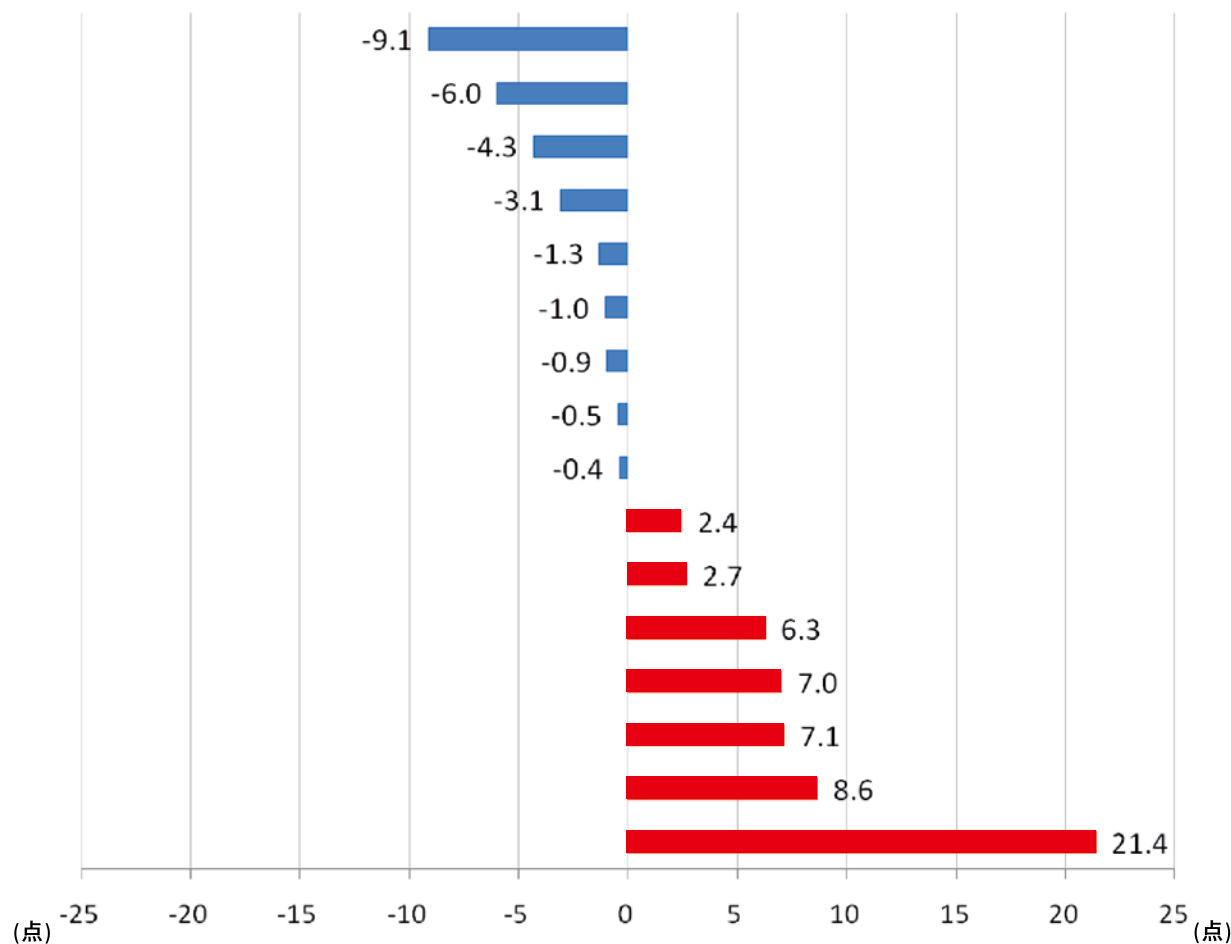
図7は、各時間が最も増えたと回答された場合、どの程度、2008年から2009年において、個人の余暇充実度得点が増加、あるいは減少したかを示したものである。

この結果、「娯楽・遊戯施設での体験を楽しむ時間」が最も増加したと回答した者は、余暇充実度得点が平均して21.4点上昇し、その他にカテゴリースコアが7以上を示した項目は、「芸術・音楽の鑑賞のための時間」が8.6点、「運動・スポーツを楽しむ時間」が7.1点、「自分の能力向上や学習のための時間」が7点となっており、これらの時間増加は余暇時間充実度の上昇に強い影響を及ぼしていることが分かる。

逆に、余暇充実度得点にマイナスの影響を与えたカテゴリースコア7以上の項目は「仕事や家事の時間」(-9.1点)であり、この1年で仕事や家事の時間が最も増えたと回答した者は、平均して9.1点の余暇充実度得点の減少傾向がみられた。最もプラスの影響を及ぼす「娯楽・遊戯施設での体験を楽しむ時間」まで、その幅が約30点となり、生活時間の変化によって余暇時間充実度が大きく異なってくる事が分かる。

注) 林の数量化理論Ⅰ類を用い、余暇充実度得点(2009年調査)を基準変数とした。男女と年齢を最初に投入し、最も増えた時間(2009年調査)の16項目を2回目に投入しながら、各時間からの余暇充実度得点への影響度を示すカテゴリースコアを算出した。

図7 最も増えた時間と余暇充実度得点の増減度との関係



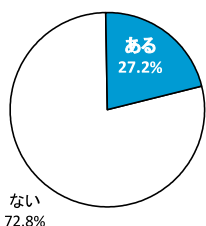
運動・スポーツ実施の量と質の増加経験

● 約10人に3人が、時間、頻度、楽しさを増加

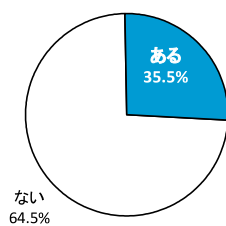
運動・スポーツの活動経歴を明らかにするために、運動・スポーツの時間、頻度、楽しさが増加した経験の有無について回答を求めた。この1年で実施時間が長くなった運動・スポーツ種目があるかどうかを尋ねたところ、27.2%が「ある」と回答し、実施回数が増えたと回答した者は35.5%、より楽しく感じるようになったと回答した者は35.9%を示し、運動・スポーツ実施に関わる時間増加人口、頻度増加人口、楽しさ増加人口は、全体の約30%前後で認められることが明らかとなった。これらの割合は、性別では大きな違いは見られないが、年代別では、いずれも60歳代の回答率が最も高く、いずれも40%レベルを示している。これらに該当する種目について比較すると、いずれもウォーキング、散歩、軽い体操が上位を占めており、時間増加と頻度増加では、筋力トレーニングとサイクリング、頻度増加と楽しさ増加では、ゴルフ(コース)の割合が高い傾向が見られる。

図8 運動・スポーツ実施の時間・頻度・楽しさの増加人口率(全体・性別・年代別)と回答種目

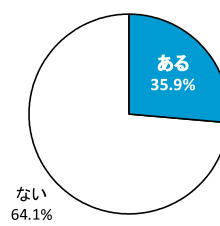
ここ1年の間に1回の実施時間が長くなった運動・スポーツはありますか。



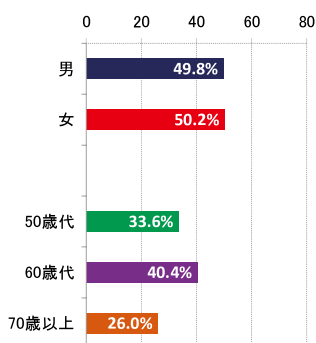
ここ1年の間に実施回数が増えた運動・スポーツはありますか。



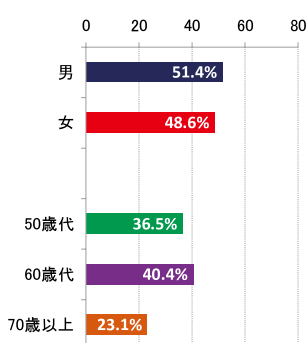
ここ1年の間により楽しく感じるようになった運動・スポーツはありますか。



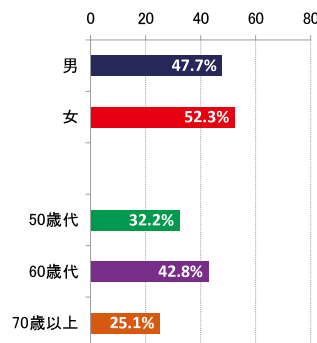
時間増加人口 (n=277/N:1020)



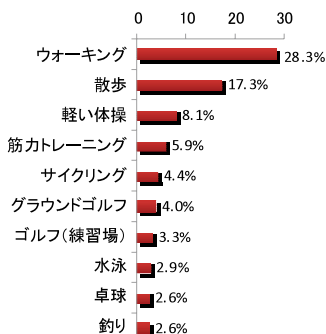
頻度増加人口 (n=364/N:1026)



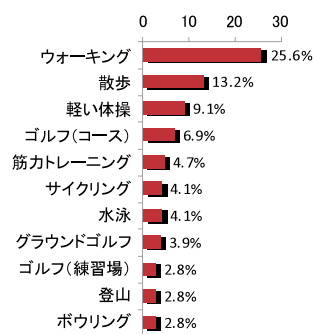
楽しさ増加人口 (n=367/N:1022)



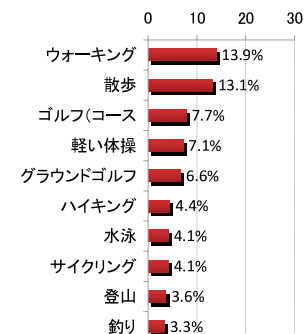
時間増加種目



頻度増加種目



楽しさ増加種目

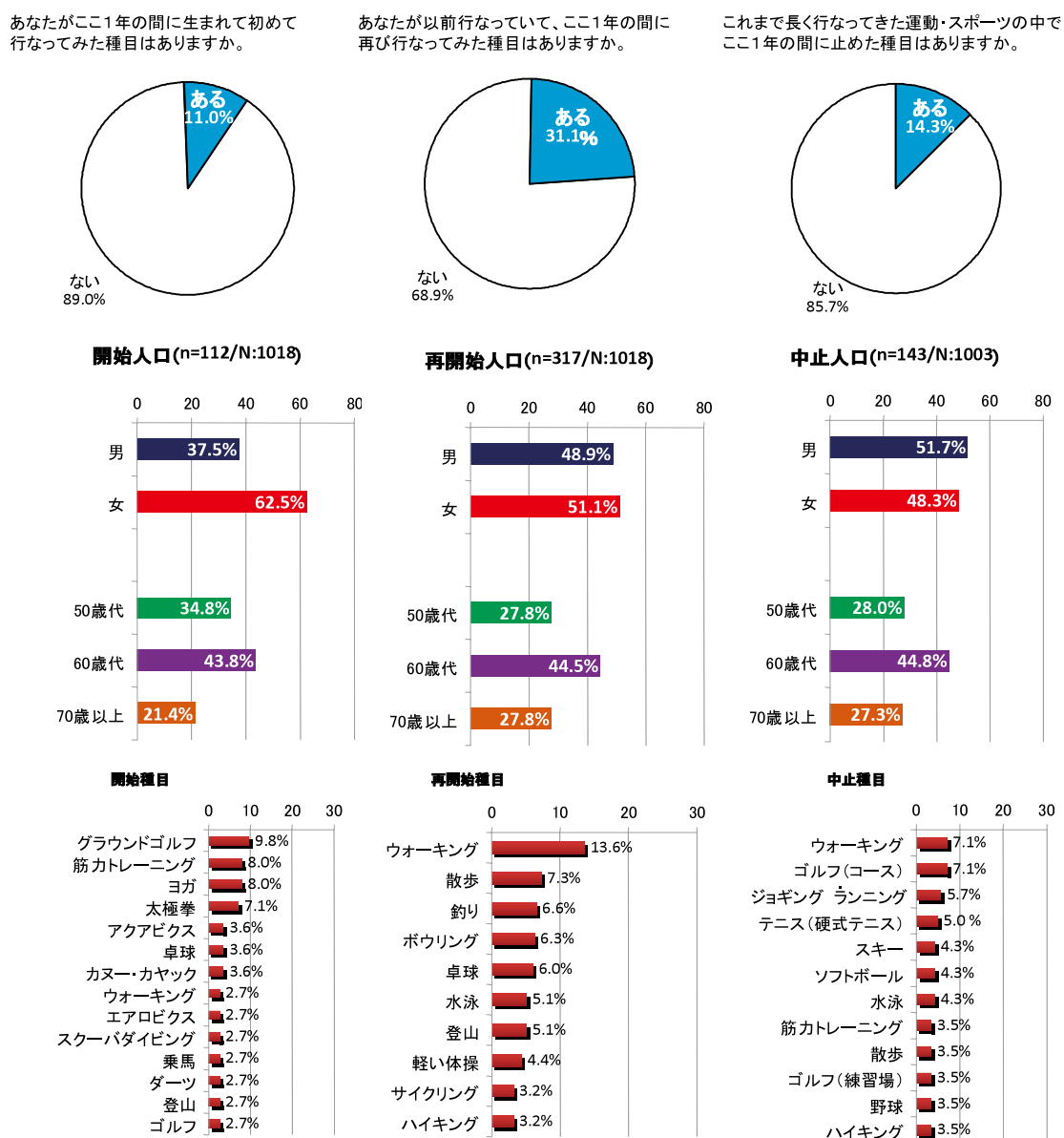


運動・スポーツ実施の開始・再開・中止経験

● 10人に3人が、以前の実施種目を再び実施

運動・スポーツ実施の量と質の増加経験に加え、新しい種目を始める(開始人口)、以前行っていた種目を再び実施する(再開人口)、これまで行っていた種目を止める(中止人口)の視点から分析した。その結果、開始人口は11%、再開人口は31.1%の数値を示し、10人に1人が新しい種目をこの1年で始め、10人に3人が以前の実施種目を再び始めたことが明らかとなった。再開人口では男女差が見られないが、開始人口では女性(62.5%)が男性(37.5%)よりも割合が高いことが分かる。年代別では、いずれも60歳代の回答率が最も高く40%代を示した。これらに回答された種目では、グラウンドゴルフを筆頭として、筋カトレーニング、ヨガ、太極拳、アクアビクス、カヌー・カヤック、エアロビクス、スクーバダイビング、乗馬、ダーツ、ゴルフが開始種目として挙げられ、再開種目では、散歩、釣り、ボウリング、水泳、軽い体操、サイクリング、ハイキングが上位となり、種目の違いが顕著となっている。中止人口は、全体の14.3%であり、ウォーキング、ゴルフ(コース)、ジョギング・ランニング、硬式テニスが、5%以上の中止種目として回答された。

図9 運動・スポーツの開始・再開・中止の増加人口率(全体・性別・年代別)と回答種目



運動・スポーツの活動経歴とその実現要因

● 主体者要因の重要性は共通、外的要因は活動内容により影響度が異なる

アクティブエイジング調査2009から得られた身体活動の時間増加、頻度増加、楽しさ増加、開始、再開、中止の際のきっかけや理由に関する言語データを、主体者要因と、外的要因であるハード、ソフト、ヒューマンの各要因への該当率でまとめた。いずれの活動経歴にも主体者自身の要因が最も頻出度が高く、特に身体面の条件が重要な前提となり、次に意識面の要因の数値が高くなっている。さらに、再開を除くと、仲間に関する要因が行動のきっかけになっている傾向が強いことが分かる。再開の場合には指導者の影響が特に強い。ハード面よりもソフト面の理由を、楽しさ増加と中止以外のグループは多く挙げており、楽しさ増加はエリア面に象徴される環境条件の必要性の高さを示唆している。これまでの身体活動のプロモーションは、エネルギー消費量の増加や頻度を中心とした習慣化に目が向けられがちであったが、活動時間や活動のための期間を長くしたり、活動量だけではなく楽しさに象徴されるような質的側面や活動満足度を高めたり、これまで始めてみたいと思っていた種目を開始したり、以前行ったことのある種目を再び開始したり、現在行っている種目の中止行動やドロップアウトを防ぐなどの、アクションや行動の発生に目を向けたプロモーションのあり方とその要因の理解が必要不可欠となる。人生後期でのアクションを重要視するアクティブエイジングのプロモーションにおいては、そのアクションが起こった際の出来事やきっかけの情報を具体的かつ豊富に持つことが効果的な支援の鍵となる。実際に活動を起こした対象者の実話や生の声に基づいた活動要因の具体的情報の把握と集約がより一層求められる時代となる。

図10 身体活動経歴の要因分析結果

		時間増加	頻度増加	楽しさ増加	開始	再開	中止
主体者	意識	23.8	10.8	14.6	14.8	11.2	30.3
	身体	38.9	41.2	40.9	26.9	41.0	28.8
	時間	11.5	8.5	1.7	-	2.5	17.6
ハード (モノ)	エリア	2.7	1.4	8.3	-	2.5	0.7
	施設	1.5	1.2	0.3	2.8	3.2	4.9
	用具	1.6	2.3	0.3	-	1.8	-
ソフト (コト)	プログラム	2.3	5.2	2.3	6.5	2.9	-
	イベント	1.2	2.9	1.2	13.9	5.0	0.7
	情報	0.4	1.7	1.4	2.8	2.6	0.7
ヒューマン (ヒト)	仲間	12.5	20.1	27.2	28.8	2.6	14.0
	指導者	1.6	1.2	1.1	0.9	23.3	1.4
	組織	2.3	3.7	0.9	2.8	1.8	0.7

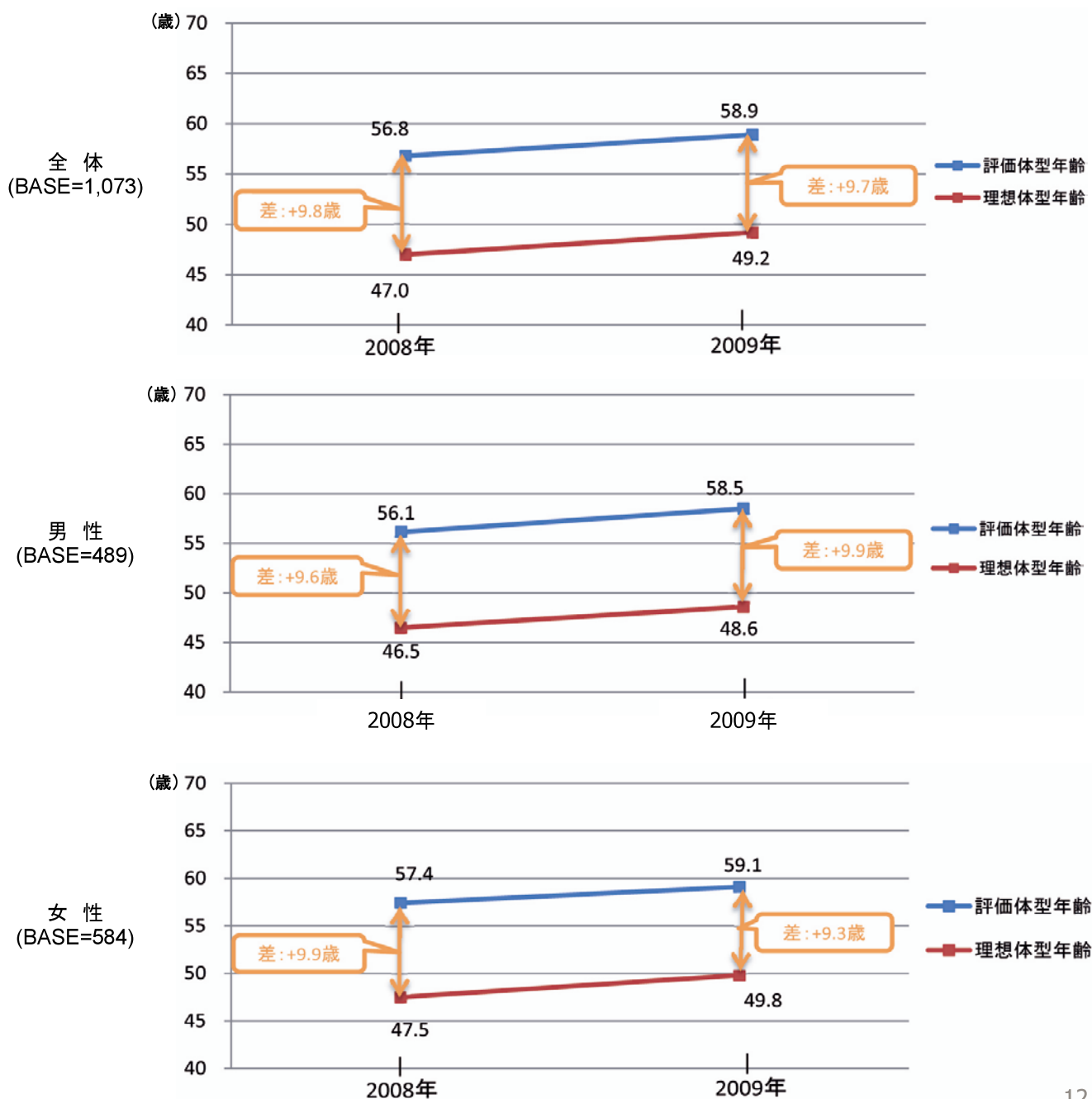
30%以上
10%以上 — 30%未満
5%以上 — 10%未満 (%)

理想体型年齢と評価体型年齢の変化

● 理想年齢と評価年齢のギャップは常に約10歳

2008年から理想体型年齢と評価体型年齢がどのように変化しているかを検討するため、2008年と2009年のそれぞれの平均値(回答された年齢をそのまま使用)を図11のようにプロットした。全体の理想体型年齢では、2008年が47歳、2009年では49.2歳と約2歳上昇した。全体の評価体型年齢では、2008年が56.8歳、2009年では58.9歳と、これも約2歳上昇傾向を示した。理想年齢と評価年齢は、いずれもこの1年間で2歳上昇していることが明らかとなった。また理想年齢と評価年齢のギャップ値は2008年に9.8歳であったが、2009年でもこの値は変化せず、体型に関する理想年齢と評価年齢は、約10歳の間隔を保っていることがうかがえる。これらの傾向は性別による大きな違いは見られず、理想体型年齢と評価体型年齢は、男女共通に同感的に意識されていることが推測される。

図11 理想体型年齢と評価体型年齢の平均値推移(2008年→2009年)(全体・性別)



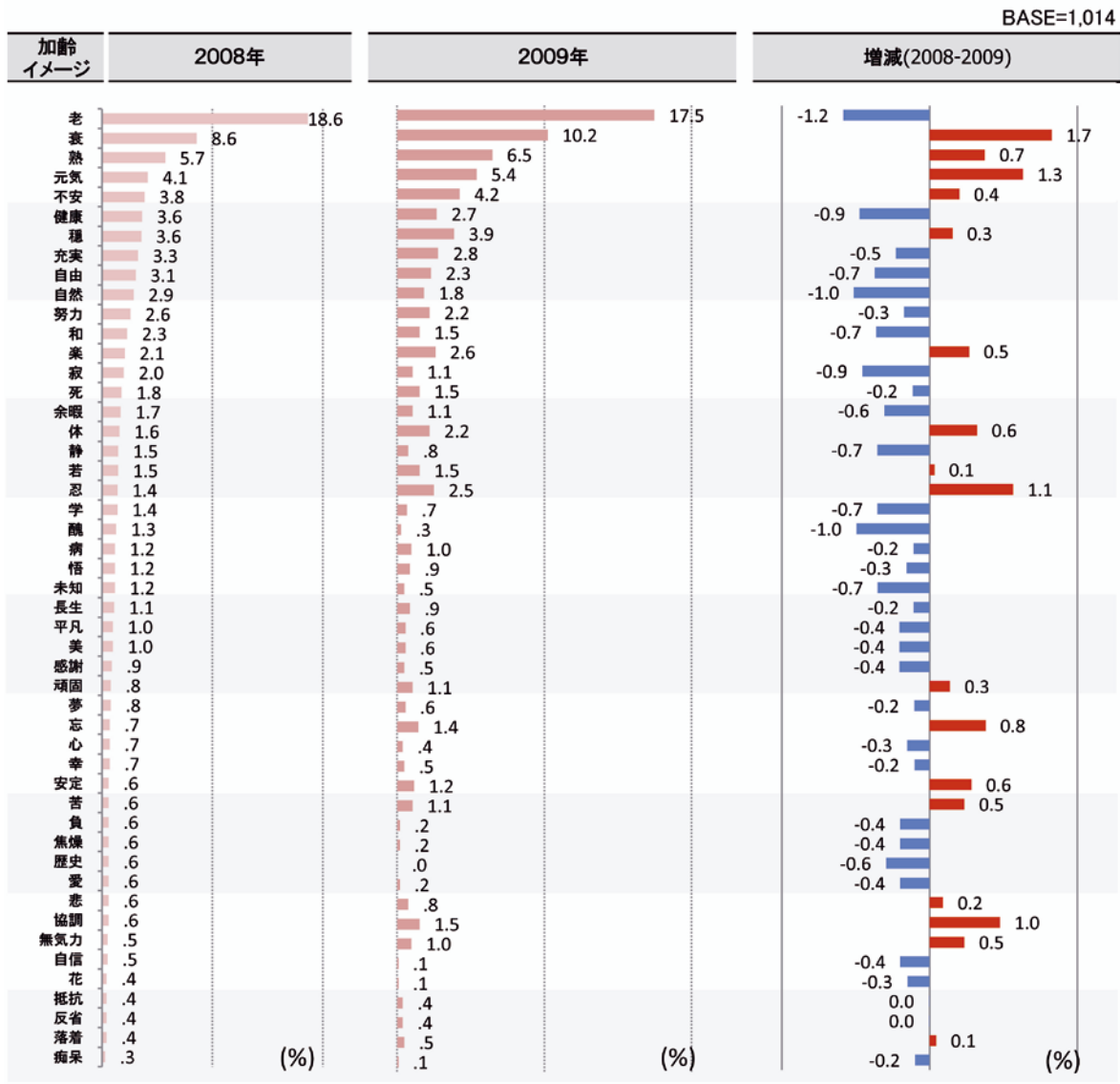
自己加齢像の2008-2009比較

● 増加率では「老」・「元気」・「忍」がトップ3

加齢イメージの面からもアクティブエイジングを捉えることを目的として、本調査では2008年と2009年の両調査において、「歳をとることに対し、あなた自身をイメージする言葉を漢字でご自由にお書きください」という質問項目によって自由回答を求め、これらの内容分析を行った。^{注)} 分析の結果、50個の加齢像を表すキーワードが確認され、この中で最も頻出度の高かったものは、2008年と2009年の両方において「老」となった(2008年:18.6%、2009年:17.5%)。次いで「衰」「熟」「元気」「不安」が続き、1位の「老」から上位5項目は、両年とも順位が変わらず、現在のわが国における中高齢者が抱く代表的な加齢像と言える。また、2008年と2009年の増減率に着目すると、「衰」(1.7%増)、「元気」(1.3%増)、「老」(1.3%減)、「忍」(1.1%増)、「協調」(1%増)、「自然」(1%減)、「醜」(1%減)が顕著な変化を示し、ポジティブ、ネガティブ、シリアスな加齢像の変化が観察される結果となった。

注) 分析では、得られた自由回答を、テキストマイニング手法(SPSSText Analysis for Surveys 3.0)を用い言語集約を行った。高頻出の用語を代表カテゴリーとして、全てのケース情報を分類し、代表カテゴリーに属さない用語については、新規カテゴリーを設定しながら、言語データの分類を行った。

図12 自己加齢像を表す漢字の頻出度と頻出度変化(2008年→2009年)



運動・スポーツの活動経歴と理想加齢像

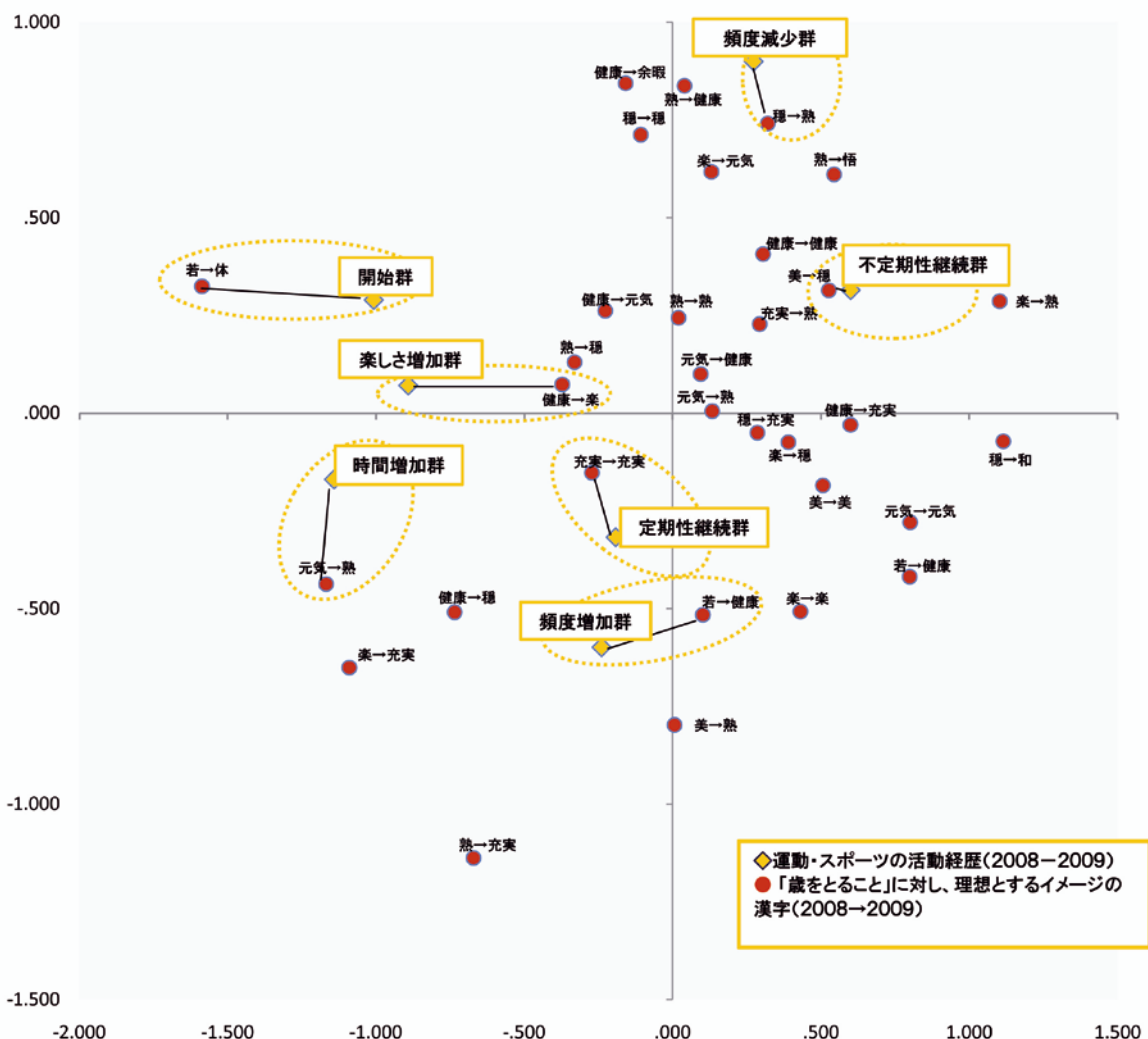
● 活動の量と質の向上と理想加齢像との同調関係

2008年から2009年にかけての運動・スポーツに関わる活動経歴が、同じ期間での理想加齢像の変化パターンにどのように関係しているかを定性的に分析した。^{注)}

図13では、七つの運動・スポーツ活動経歴に最も近い変化パターンが(点線で結ばれたもの)お互いに最も関係性が強いことを示している。①運動・スポーツ実施頻度がこの1年間で減少した「頻度減少群」は「穏→熟」、②週1回未満の不定期的な運動・スポーツ実施レベルを2008年から維持している「不定期性継続群」は「美→穏」、③運動・スポーツをこの1年で開始した経験のある「開始群」は「若→体」、④運動・スポーツ実施の楽しさが増した「楽しさ増加群」は「健康→楽」、⑤運動・スポーツの実施時間が増えた「時間増加群」は「元気→熟」、⑥運動・スポーツ実施頻度が増加した「頻度増加群」は「若→健康」との関係が最も強く、⑦週1回以上の運動・スポーツをこの1年間継続している「定期性継続群」は「充→充」、という理想加齢像の変化パターンによって最も特徴づけられる結果となった。運動・スポーツによる活動性の向上は、加齢像の変化と密接な関係にあることがうかがえる。

注) 多重コレスポネンス分析を用いて、7つの活動経歴と、頻出度30位までの理想加齢像パターン項目をマッピングした。7つの各活動経歴に最も近いパターン項目が、最もそれらの活動経歴に関係性が強いことを表している。

図13 運動・スポーツの活動経歴と理想加齢像変化パターンの関係マップ



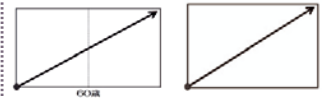
加齢と共に増加する「〇〇力」の2008-2009比較

● 増加率では「忍耐力」が トップ

加齢に伴うエンパワーメント(増力化)に着目し、加齢と能力の関係について、年齢と共に増加していく能力についての自由回答を2008年と2009年に求め^{注1)}、その回答情報の分類と集約を行なった。

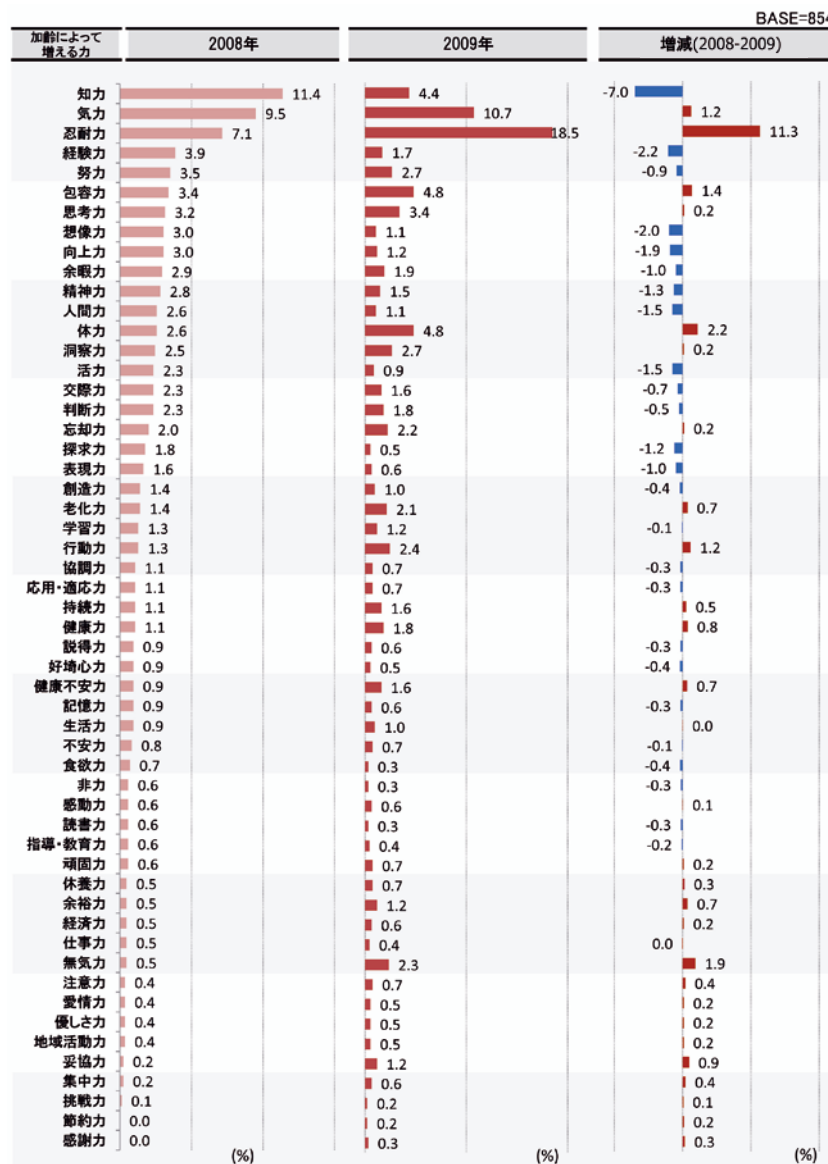
図14には、自由回答データの分析^{注2)}から抽出されたカテゴリーを、両年とも頻出度の高い順に列挙した。両年の頻出度には違いが見られ、2008年は「知力」「気力」「忍耐力」の順で多かったが、2009年には「忍耐力」が1位となり、続いて「気力」、3位には「体力」と「包容力」が上昇し、「知力」は5位となった。これらの変化は、増減率に顕著に表れており、「知力」が7%減少する一方で、「忍耐力」は11.3%増加し、「体力」や「包容力」もそれぞれ2.2%と1.2%増加している。加齢に伴う各種能力の向上は意識されていることを示すと同時に、その認知が変化する可能性が高いことを示唆している。

注1)2008年は左図、2009年は右図を用いて、加齢と共に増加する力の内容を、「〇〇力(りよく)」という記入回答により求めた。



注2)分析では、得られた自由回答を、両年ともテキストマイニングを用い、高頻出の用語を代表カテゴリーとして、全てのケース情報を分類し、代表カテゴリーに属さない用語については、新規カテゴリーを設定しながら、言語データの分類を行った。

図14 加齢と共に増加する「〇〇力」の頻出度と頻出度変化(2008年→2009年)

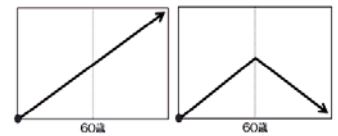


運動・スポーツ活動経歴と加齢力との関係

● 加齢力を高める運動・スポーツの活動性

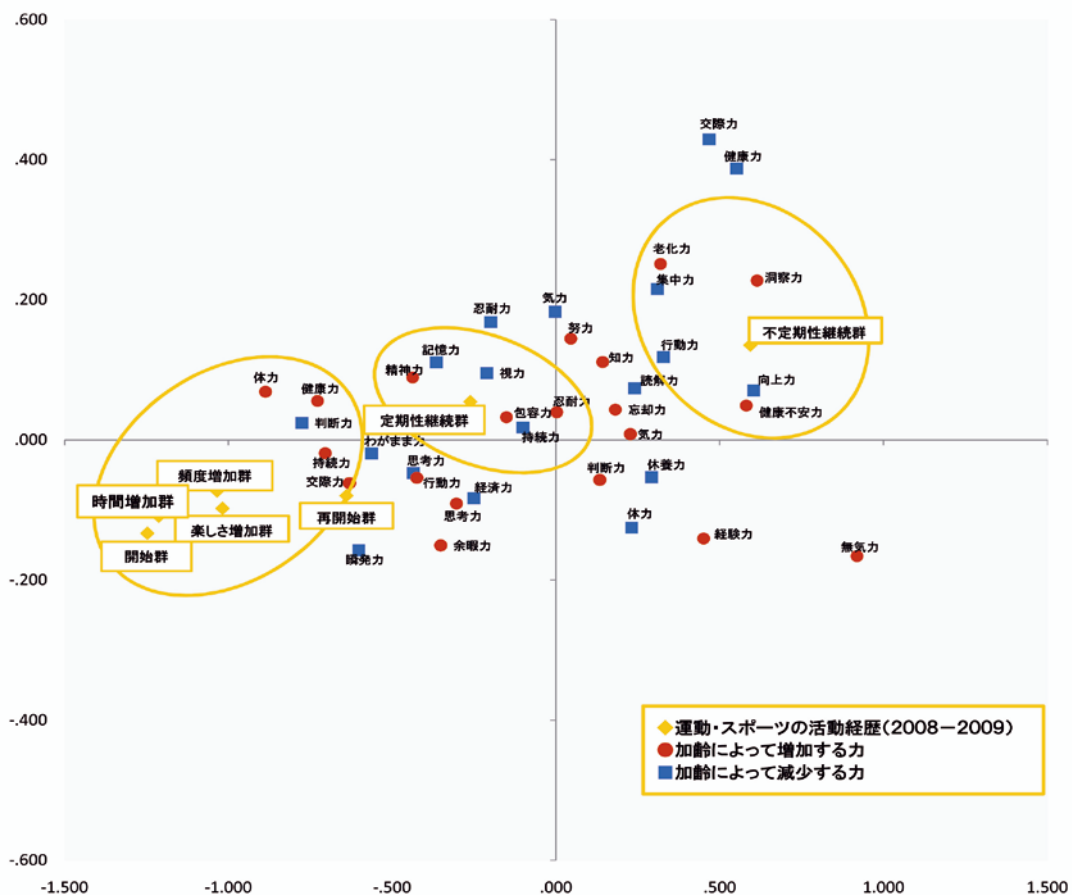
2008年から2009年にかけての運動・スポーツに関わる活動経歴が、2008年から2009年にかけての加齢力の変化パターンにどのように関係しているかを定性的に分析した。注1) 運動・スポーツ実施が週1日未満の不定期的な運動・スポーツ活動レベルを2008年から維持している「不定期性継続群」では、加齢に伴う「向上力」「行動力」「集中力」の低下と密接な関係があり、「洞察力」の向上はあるものの、「健康不安力」や「老化力」の増加が顕著である。運動・スポーツ実施が週1日以上 of 定期的な運動・スポーツ活動レベルを2008年から維持している「定期性継続群」では、「持続力」「記憶力」「視力」の各低下と関係がある一方で、「精神力」「包容力」「忍耐力」の向上に強く関係している。この1年間で、運動・スポーツ実施の「頻度」「時間」「楽しさ」が増加している群と、「開始」「再開」群は、いずれも「判断力」の低下と関係があるものの、「体力」「健康力」「持続力」「交際力」の増加に強く関係している結果となった。運動・スポーツによる活動性の向上は、能力向上の認知を活性化し、個人のエンパワーメントを促すことが示唆されよう。

注1)加齢に伴い増加する力(左図)と、減少する力(右図)についての各自由回答から抽出された、頻出頻度ベスト20のカテゴリーを用い、多重コレスポネンス分析によって、運動・スポーツ活動経歴との関係性を検討した。



注2)各カテゴリーをマッピングした後、クラスター分析によって、各座標のグルーピングを行った。図中では楕円で囲まれた中に位置するカテゴリー相互の関係性が強いことを表している。

図15 運動・スポーツ実施の活動経歴と加齢力との関係性マッピング



第1章 アクティブエイジングの現状 （2008～2009縦断調査による指標分析）

指標1：活動時間
指標2：活動頻度
指標3：活動種目
指標4：活動目的
指標5：活動経歴
指標6：体型年齢
指標7：体力年齢
指標8：気力年齢
指標9：加齢像
指標10：加齢力

第2章 アクティブエイジングの要因 （2009調査データ：活動のきっかけや理由に関する自由回答分析）

分析方法
要因1：時間増加要因
要因2：頻度増加要因
要因3：楽しさ増加要因
要因4：開始要因
要因5：再開要因
要因6：中止要因
結果のまとめ

第3章 アクティブエイジングのプロモーション （諸外国の実践モデル事業情報の収集と事業分析）

モデル事業
事業1：主体者関連事業
事業2：ハードウェア関連事業
事業3：ソフトウェア関連事業
事業4：ヒューマンウェア関連事業

第4章 今後のアクティブエイジングに向けて ：5つの将来ビジョン

ビジョン1：ゴール
ビジョン2：活動
ビジョン3：シナリオ
ビジョン4：プル事業
ビジョン5：プッシュ事業

資料編 Appendix

(1) アクティブエイジングに関する政策／学術
／実践情報関連の参考文献一覧 他

アクティブエイジング全国調査2008報告書（完全版）

第1章 加齢と年齢に対する意識とニーズ

1. 60歳以降に減少していく「〇〇力」
2. 60歳以降に増加していく「〇〇力」
3. 体型年齢、体力年齢、気力年齢
4. 感覚年齢と加齢観との関係性

第2章 時間に対する意識とニーズ

1. 今後増やしていきたい時間
2. 余暇時間の充実度評価
3. 仕事時間と余暇時間の充実度比較

第3章 運動・スポーツ参加状況と実施ニーズ

1. 運動・スポーツの実施頻度
2. 運動・スポーツ種目別のアクティブレベル
3. 運動・スポーツ種目への参加希望率と潜在需要

第4章 最も行ってみたい運動・スポーツ種目と実現要因

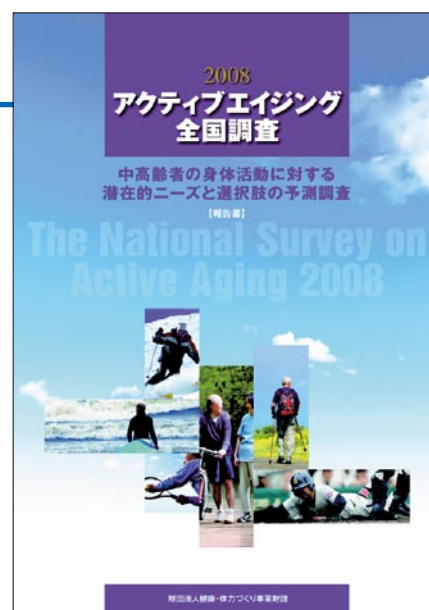
1. 最も行ってみたい運動・スポーツ種目
2. 最も行ってみたい運動・スポーツ種目を一緒に行いたい相手
3. 最も行ってみたい運動・スポーツ種目の促進要因
4. 最も行ってみたい運動・スポーツ種目の阻害要因
5. 促進要因と阻害要因の関係

第5章 運動・スポーツの活動目的と便益ニーズ

1. 現在の運動・スポーツ実施の楽しみ方
2. 今後の運動・スポーツ実施の楽しみ方
3. 運動・スポーツ参加の潜在需要
4. ヘルススポーツ志向の潜在需要
5. レジャースポーツ志向の潜在需要
6. マスターズスポーツ志向の潜在需要

第6章 アクティブエイジングの成熟化

1. 加齢に伴う運動・スポーツの楽しさの成熟化
2. 実現したい運動・スポーツの目標と夢
3. スポーツライフの成熟化パターン
4. スポーツライフの成熟度と加齢観との関係



独立行政法人福祉医療機構「長寿・子育て・障害者基金」助成事業

アクティブエイジングを促進する啓発情報パッケージとモニタリング開発のための実践モデル事業

アクティブエイジング全国調査2009

主任研究者 長ヶ原 誠

平成22年3月

財団法人 健康・体力づくり事業財団

〒105-0021 東京都港区東新橋2-6-10 大東京ビル

Tel 03-6430-9111 Fax 03-6430-9211

URL <http://www.health-net.or.jp/>