

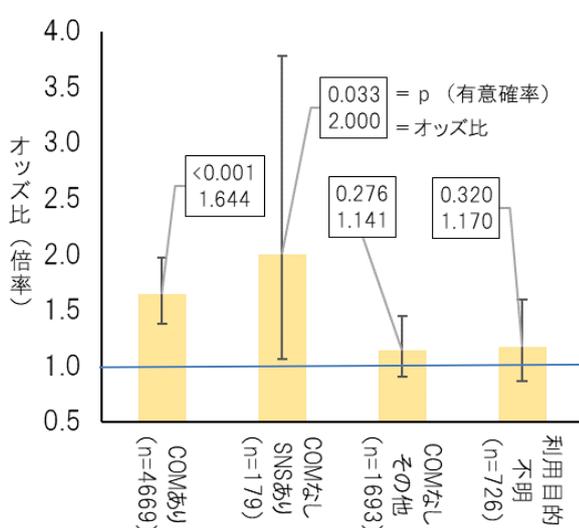
# インターネットでつながりを保つ高齢者は 健康感が1.6倍、幸福感が1.4倍

～性・年齢・学歴等や友人と会う頻度の影響を考慮した分析結果～

高齢者のインターネット利用が急速に進んでいます。高齢者のインターネット利用と健康・幸福との関連を、性、年齢、学歴等の他、実際に友人と会う頻度の影響を考慮した上で解析した結果、インターネットを利用しない人と比べ、インターネットを友人や家族とのコミュニケーションに利用する人は健康感(1.64倍)、幸福感(1.38倍)とも高いことが示されました。一方、インターネットをコミュニケーションに利用しない人ではこの差は見られませんでした。従って、高齢者が「インターネットを利用すると、その目的に関わらず」ではなく、「他者とのつながりを保つためのコミュニケーションにインターネットを利用をする」ことによって、健康や幸福の水準を高める可能性が示されました。また、障害や感染症対策で他者との交流が困難な場合でも、インターネットによるつながりを保つことが対面の交流を補完する可能性も示唆しました。

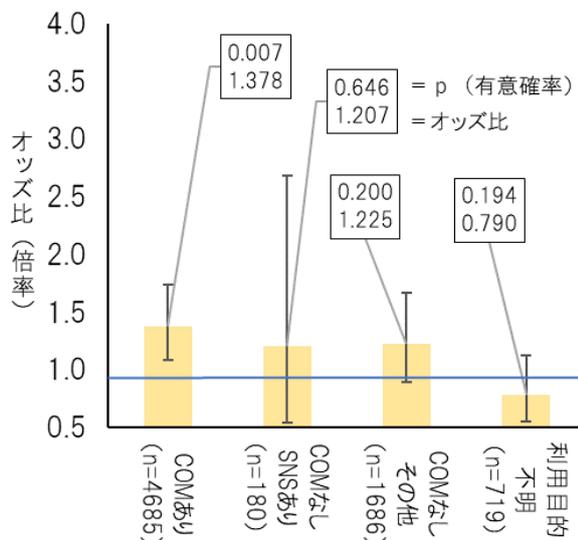
お問合せ先： 社団法人日本老年学的評価機構、株式会社QOL84プラス(キューオーエルハチヨンプラス)  
大田康博 ota.y@qol84plus.jp

インターネットのコミュニケーション (COM) 利用  
健康度自己評価 (健康感) との関連



健康度自己評価「とてもよい」と答えた人のオッズ比、参照カテゴリーは「あまりよくない・よくない」  
図は「インターネットを利用しない」(n=4722)を1とした場合のオッズ比(倍率)と誤差範囲(95%信頼区間)を示した。  
影響を考慮した調整変数: 性, 年齢, 学歴, 所得, IADL(手段的日常生活動作), 人口密度, 家族構成, 就労状態, 友人と会う頻度

インターネットのコミュニケーション (COM) 利用  
幸福感との関連



幸福感「8以上」と答えた人のオッズ比、参照カテゴリーは幸福感「4以下」  
図は「インターネットを利用しない」(n=4717)を1とした場合のオッズ比(倍率)と誤差範囲(95%信頼区間)を示した。  
影響を考慮した調整変数: 性, 年齢, 学歴, 所得, IADL(手段的日常生活動作), 人口密度, 家族構成, 就労状態, 友人と会う頻度

2022年7月発行

## ■背景

インターネットは単に情報接触機会の拡大をもたらしたに留まらず、人々の生活そのものを大きく変化させてきた。インターネット利用者が高齢化することなどにより、近年高齢者のインターネット利用率は急速に増加しており、2025年には、前期高齢者の80%超が、後期高齢者でも60%程度がインターネットを利用する見込みで、今後、インターネットは高齢者の生活にも大きな変化をもたらすことが予想される。本研究では、他者とのコミュニケーションのためのインターネット利用と健康度自己評価および幸福感との関連を調べた。

## ■対象と方法

JAGES(Japan Gerontological Evaluation Study;日本老年学的評価研究)が2016年に行った、全国38市町の要介護認定を受けていない65歳以上の男女22,295人対象の郵送調査のデータを分析した。健康の指標は「健康度自己評価(4段階)」を用い、「とてもよい」、「まあよい」、「あまりよくない・よくない」の3段階とした。なお、多くの研究によって、「健康度自己評価」は、高齢者の生命予後と関連があるとされている。幸福の指標は、幸福感を11段階(0~10)で尋ね、「幸福」を(8~10)、「まあ幸福(5~7)」、「幸福でない(0~4)」の3段階とした。

インターネットの利用は、過去1年間のインターネットやメールの利用有無を質問し、利用者には利用目的を尋ねた。利用目的は、「情報収集・検索」、「友人や家族とのコミュニケーション」、「地図や交通情報案内」、「銀行取引等」、「ライン、フェイスブック、ツイッター等」、「その他」等から複数回答を得て、「コミュニケーション利用」、「SNS利用」に着目し、①「インターネットを利用しない(「利用しない」と表記)」、②「コミュニケーション利用あり(「コミュニケーション利用」または「COM」と表記)」、③「コミュニケーション利用はないがSNS利用あり(「COMなしSNSあり」と表記)」、④「それ以外の利用のみ(「その他」と表記)」、⑤「利用目的不明」の5群に分類した。この5群で、健康度自己評価および幸福感が異なるのか、性別、年齢、教育年数、等価所得、IADL(手段的日常生活動作)、可住地人口密度、家族構成、就労状態、友人・知人と会う頻度を調整した、多項ロジスティック回帰分析でオッズ比(OR)を求めた。

## ■結果

健康度自己評価で「とてもよい」と回答した人は、インターネットを「コミュニケーション(COM)利用する人」でインターネットを利用しない人より有意に多かった(OR1.64、有意確率 $p < 0.001$ )<sup>\*</sup>。また、「COMなしSNSあり」の人でもインターネットを利用しない人より有意に多かった(OR2.00、有意確率 $p = 0.033$ )<sup>\*</sup>。一方、「その他」利用群や利用目的不明群では、利用しない群との間で健康度自己評価について統計的に有意な関連は認められなかった<sup>\*\*</sup>。

幸福感では、0~10の11段階尺度で8-10点と回答した人を「幸福」とした分析の結果、インターネットをコミュニケーション(COM)利用する人はインターネットを利用しない人より「幸福」な人が多いこと(オッズ比OR=1.38、有意確率 $p = 0.007$ )<sup>\*</sup>が明らかになった。一方、「COMなしSNSあり」や「その他」、「利用目的不明」では、利用しない群との間に幸福感に統計的に有意な関連は認められなかった<sup>\*\*</sup>。

「COMなしSNSあり」の人では、健康度自己評価との関連は確認されたが、幸福感との関連は確認できなかった。これは、該当する人数(180人程度)が「COM」(4680人程度)などと比べ少ないため、誤差が大きく算定されたためである可能性がある。一方、今回の研究では「ライン、フェイスブック、ツイッター等」に回答した人をSNS利用者としたが、これらの中には友人や家族とのコミュニケーションを目的としない利用も含まれる。高齢者のSNS利用は今後増加すると見込まれるため、今後の研究ではSNS利用の設問を充実させること等で、コミュニケーション利用か否かを弁別することが必要となつてこよう。

(<sup>\*</sup> 今回のような結果が、偶然のためにたまたま観察される確率を計算したところ0.1%未満(3.3%、0.7%)でした。)

(<sup>\*\*</sup> 同様に偶然である確率は5%を超えていました。)

■ 結論

高齢者が友人や家族とのコミュニケーションのためにインターネットを利用することと、健康度自己評価および幸福感の間に正の関連があることが明らかになった。本研究は、高齢者が「インターネットを利用すると、その目的に関わらず」ではなく、「他者とのつながりを保つためにインターネットをコミュニケーション利用する」ことによって、健康度や幸福感の水準を高め「豊かな超高齢社会を実現していく可能性」があることを明らかにした。

■ 本研究の意義

加齢に伴う様々な障害や、最近の新型コロナウイルス感染症対策の影響等、何らかの事情で他者との直接の交流が妨げられる環境下でも、インターネットによる他者とのつながりが高齢者の健康や幸福の保持に資する可能性があることを示唆した。

■ 発表論文

高齢者のインターネット利用と健康・幸福感の関連－JAGES2016 横断断究－：大田康博、斉藤雅茂、中込敦士、近藤克則 老年社会科学 44(1):9-18 (2022)

■ 謝辞

本研究は、JSPS 科研、厚生労働科学研究費補助金、国立研究開発法人日本医療研究開発機構(AMED)、国立研究開発法人国立長寿医療研究センター長寿医療研究開発費、国立研究開発法人科学技術振興機構、革新的自殺研究推進プログラム、公益財団法人 8020 推進財団の令和元年度 8020 公募研究事業などの助成を受けて実施しました。記して深謝します。