

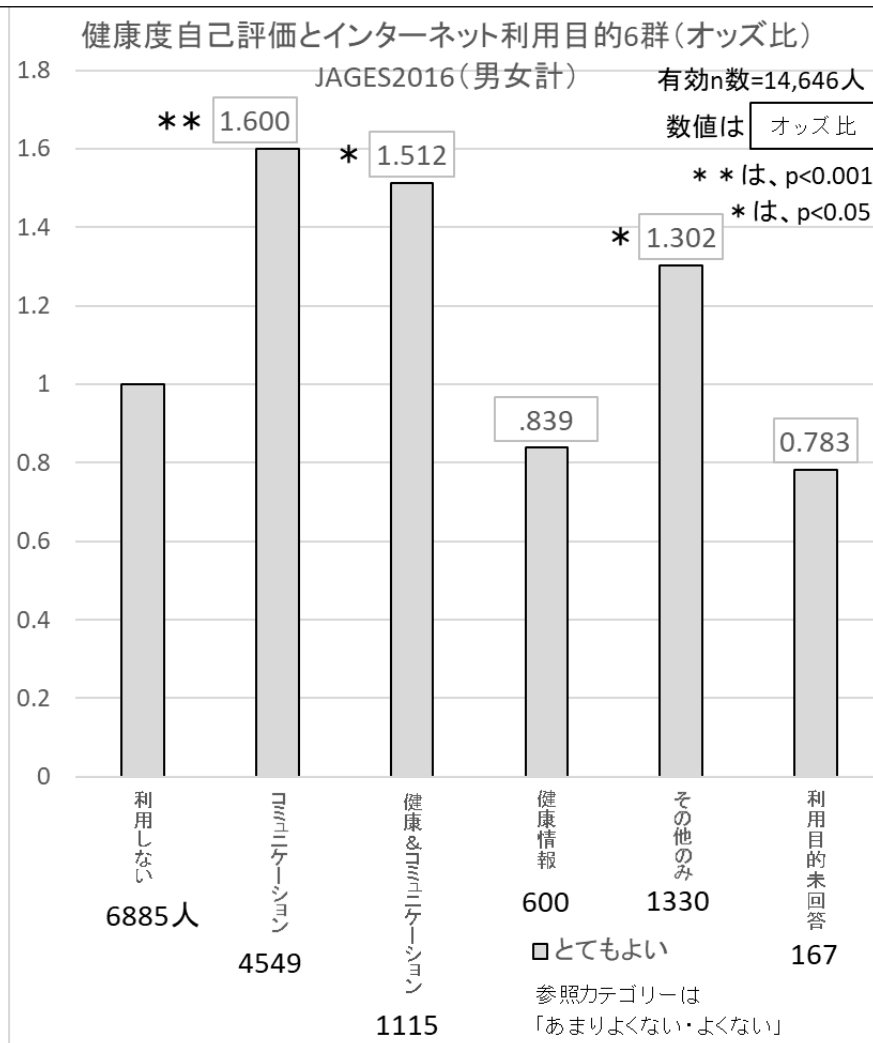
ネットによるつながりがあると健康な人が1.6倍

— 幸福な人も約1.3倍。 高齢者 約2万人を対象とした調査より —

高齢者のインターネット利用が健康や幸福と関連があるのかを検討しました。その結果、友人・知人と実際に会う頻度を考慮した上で、インターネットを使っている人は使っていない人より、健康感、幸福度ともに高く、特に他者とのつながりのためにインターネットを使っている人にその傾向が強くみられることが分かりました。

新型コロナウイルス対策など何らかの事情で他者との接触が難しい場合でも、インターネットによる他者とのつながりを保つことが、高齢者の健康や幸福にプラスに働く可能性が示唆されました。

お問い合わせ先: 日本福祉大学 実務家教員 大田康博 (mh140030@n-fukushi.ac.jp)



性別、年齢、教育年数、等価所得、IADL、可住地人口密度、友人・知人と会う頻度の影響を考慮した分析結果

■ 背景

高齢者が「社会参加することは健康にプラス」、「社会的に孤立することは幸福にマイナス」であることは様々な研究が明らかにしています。また、インターネットを利用する高齢者で健康感や幸福度が高いという研究もいくつかあります。今回はインターネットの利用目的により健康や幸福との関連に違いがあるかという視点で分析しました。さらに今回は、友人・知人と実際に会う頻度の影響等を考慮した上で分析を行いました。

■ 対象と方法

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22,700人*¹について分析を行いました。調査対象者が回答した、健康度自己評価(4段階)および主観的幸福度(10段階)と、インターネットの利用*²有無や利用目的がどのように関連しているかを、友人・知人と実際に会う頻度等を考慮した上で分析*³しました。インターネットの利用目的は、1「健康や医療に関する情報収集・検索」、2「各種情報収集・検索」、3「友人や家族とのコミュニケーション」、4「地図や交通情報案内」、5「銀行取引や株、証券などの取引」、6「ライン、フェイスブック、ツイッター等」、7「その他」から複数回答をいただき、1を「健康情報利用」、3と6を「コミュニケーション利用」、それ以外を「その他」とし、これに「利用目的未回答」、「インターネットを利用しない」を加え、図の利用6群に分類し(各群の人数は図に記載)、健康度自己評価および主観的幸福度との関連を分析しました。

*¹JAGES(Japan Gerontological Evaluation Study;日本老年学的評価研究)2016より

*²携帯電話でのメールなどを含む

*³ロジスティクス回帰分析。影響を考慮したのは、性別、年齢、教育年数、等価所得、IADL、可住地人口密度、友人・知人と会う頻度。

■ 結果

「健康度自己評価」で「とてもよい」と回答した人は、インターネット利用6群(図)のうち、「コミュニケーション」利用群で、「利用しない」群と比べて有意*¹に多い(オッズ比 OR=1.6倍、有意確率 p=0.000)ことが分かりました。また、インターネットを利用している人はその他のみ等でも、利用していない人より健康度自己評価が有意*²に高い傾向にありました。

「主観的幸福度」では、10段階尺度で9-10点と回答した人を「幸福」とした分析の結果、「幸福」な人は、「コミュニケーション」利用群で、「利用しない」群より有意*³に多い(OR=1.287倍、p=0.025)ことが分かりました。利用目的別にみて、幸福度との間で統計的に有意な関連が認められたのは、「コミュニケーション」利用群だけでした。

※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%*¹(5%*²、2.5%*³)未満でした。

■ 結論

友人・知人と実際に会う頻度の影響を考慮した上でも、インターネット利用、特に他者とのつながり(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、健康や幸福との間に関連があることが明らかになりました。最近、新型コロナウイルス感染予防のため各地の高齢者サロン等が休止する状態になっていますが、平常時においても、今までサロンに通っていた方が、足腰の不安等から通えなくなってしまう、その結果、身体的・精神的な衰えが急速に進むことはよくあります。コロナ禍により社会の様々な場面でテレワーク型の試みが拡大していますが、この機会にデジタル弱者である高齢者でも気軽に楽しめるテレワーク型サロン等の開発や取組みが進むことを期待しています。

■ 関連する学会報告

大田康博 他、「高齢者の健康度自己評価とインターネットのコミュニケーション利用」、社会医学研究、2016年8月7日、p107