

第2部 高齢者・生活困窮者を地域で支える仕組みについて

第1章 高齢者のインターネット利用頻度と健康状態・地域活動等への参加状況の関連

はじめに

2020年における個人の年齢階層別インターネット利用率は、13～59歳までの各階層ではすべて9割を越えていた。さらに60～69歳で8割以上、70～79歳で半数以上が利用しているが、80歳以上となると明らかに利用率は低くなり25.6%であった¹。わが国では1995年にMicrosoftが発売したWindows95が大きな契機²となり、インターネットが一般的に普及しはじめたといわれている³。今からおよそ25年前は現在80歳以上の年齢層が55歳以上であったことから、仕事においてもインターネットを用いる機会は少なかったことが考えられる。それと比べ、現在60歳以上の年齢層は35歳以上であったことから、その後、急速に普及していくインターネットを仕事で活用する機会も多く、インターネットに慣れ親しんだ結果、高齢者になった今でもインターネットを利用することが苦にならない世代といえよう。

板橋区は2017年1月に65～84歳の板橋在住男女3000人に対して、板橋区シニア活動計画高齢者ニーズ調査を実施した⁴。男性前期高齢者（65～74歳）でインターネットを全く利用しないと回答した割合は38.1%、無回答3.6%を除きおよそ6割がインターネットを利用している。男性後期高齢者（75歳以上）では全く利用しない割合が49.8%となり、無回答9.8%を除くと利用率は半数以下に減少する。女性前期高齢者で全く利用しないと回答した割合は54.5%、無回答4.9%を除くとおよそ4割がインターネットを利用している。そして女性後期高齢者では全く利用しない割合が72.5%、無回答が12.3%であったのでインターネットを利用しているのは1～2割と他の区分に比べ極めて少数ということになる。

板橋区では、社会活動の促進によるシニア世代の健康寿命の延伸や生きがいづくりを目指し「シニア世代活動支援プロジェクト」を推進しており、その一環として、2019年度から”板橋区版”フレイル予防事業を実施している。フレイルとは、健康から介護が必要な状態の中間の段階と言われ、加齢に伴う筋力低下、疲労感、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい衰え全般を指している。今後、高齢者層のインターネット利用率は現在と比べ上昇することが予想され、その影響で外出機会が減少しフレイルを加速させる可能性も否定できない。桂らが実施した60～80代1000名（男女500名ずつ）を対象にしたWeb調査では、70代、80代はインターネットの利用率が高いほど、社会的活動を介して、精神的健康の向上が示唆されたと報告している。しかし、結果で有意に認められた係数は総じ

て高くなく、他の要因も影響を及ぼしている可能性があることを指摘している⁵。

そこで、本研究は2017年に実施された「板橋区シニア活動計画高齢者ニーズ調査」の回答結果⁴を利用し、今後、高齢者のインターネット利用頻度が高まる状況下においてフレイル予防事業に貢献できる基礎資料となるよう、高齢者のインターネット利用頻度と健康状態、地域活動参加状況との関連についてクロス集計分析を実施し検討することを目的とした。

分析対象者および方法

「板橋区シニア活動計画高齢者ニーズ調査」⁴は、板橋区介護保険システムより地域包括支援センター圏域別に人口案分し無作為に抽出された板橋区に住所を有する65歳～84歳(2017年1月1日現在での年齢)男女3000人を対象に実施された(ただし、要介護認定者は除外)。調査期間は2017年1月10日(火)～1月25日(水)であり、調査票は郵送による配布・回収を行い、有効票数は1918票(有効回収率は63.9%)であった。本研究の分析対象者は、前前述1918票のうち、本人が回答し、性別、年齢区分が明記されており、自宅および区内の親族等の家に居住する1668名(男性759名、女性909名)とした。男性前期高齢者499名、男性後期高齢者260名、女性前期高齢者610名、女性後期高齢者299名に区分し、それぞれインターネット利用頻度と各項目についてクロス集計分析を実施した。カイ二乗検定の結果、有意となったものについては、どの個所が関連に寄与しているか確認するため、さらに残差分析を実施した。統計解析ソフト IBM SPSS Statistics 26 を用い、有意確率5%未満を統計的に有意とした。

項目と下位項目

板橋区の報告書に基づき、「自身の健康状態」、「かかりつけ医の存在」、「生活機能(運動器)」、「閉じこもり」、「生活機能(口腔)」、「もの忘れ」、「生活機能(暮らしぶり)」、「心の健康」、「地域活動への参加状況」の9項目とした。下位項目があるもの7項目あり、「生活機能(運動器)」に「手すりを使わず階段を昇ることができる」、「何もつかまらず椅子から立ち上がることができる」、「続けて15分くらい歩いている」、「この1年間で転倒経験がある」、「転倒に対する不安がある」の5項目、「閉じこもり」に「週1以上外出している」、「昨年と比べて外出が減少した」の2項目、「生活機能(口腔)」に「半年前に比べ固い物が食べにくい」、「お茶や汁物でむせることがある」、「口の渇きが気になる」の3項目、「もの忘れ」に「人から物忘れがあると言われる」、「自分で電話番号を調べてかける」、「今日の日付がわからない時がある」の3項目、「生活機能(暮らしぶり)」に「バスや電車を使い1人で外出している」、「日

用品の買い物をしている」、「預貯金の出し入れをしている」、「友人宅を訪ねている」、「家族や友人の相談にのっている」の5項目、「心の健康」に「毎日の生活に充実感がない」、「楽しんでやれたことが楽しめなくなった」、「楽にできていたのにおっくうになった」、「自分が役に立つ人間だと思えない」、「わけもなく疲れたような感じがする」の5項目、「地域活動等への参加状況」に「俳句、詩吟、陶芸等の趣味活動」、「学習・教養サークル」、「健康・スポーツ活動」、「町会・自治会等の役員、事務局活動」、「老人クラブ等の役員、事務局活動」、「NPO団体等の役員、事務局活動」、「地域の催し物の世話役等の地域行事」、「環境美化・緑化推進・まちづくり等の活動」、「学習会、子ども会、郷土芸能等の伝承活動」、「交通安全、防犯防災活動」、「高齢者支援活動」、「障がいのある人への支援活動」、「保育の手伝い等の子育て支援活動」、「その他のボランティア活動」の14項目であった。

結果および考察

男女、前期・後期の4区分において、インターネット利用頻度と各項目の回答比率に差が認められた ($p < 0.05$) 項目に○印をつけた (表1)。

1. 高齢者全体のインターネット利用頻度とかかりつけ医の存在について

インターネット利用頻度と「かかりつけ医の存在」は4区分全てに回答比率に差がなく関連はみられなかった。板橋区の高齢者は8割近くかかりつけ医がいる⁴が、東京都全体での割合は84.2%、80歳以上は9割を越えている⁶。今後、かかりつけ医の必要性⁷について、高齢者に対してインターネットを効果的に活用することで広めていくことができる余地が多くあると考えられる。

2. 高齢者全体のインターネット利用頻度と主体的健康観について

本研究では主観的健康観とした。「観」と「感」については明確に定義されてはならず⁸、主観的健康観は医学的な健康状態ではなく、自らの健康状態を主体的に評価する指標である⁹。金城ら¹⁰は医療・健康情報の入手程度と主観的健康評価との相関関係を分析した結果、自ら健康だと考える人は運動やフィットネス、自治体から提供される情報、医療相談や健康相談ができる窓口の情報、ストレス解消法やこころの健康、健康管理や病気予防の入手程度との相関があることを明らかにしている。入手メディアはテレビ、友人や家族、新聞利用が多く、インターネットの利用は14%と少なかったことも報告している。板橋区の高齢者の場合、インターネットで利用している機能はホームページ閲覧が7割と高いが、その閲覧している

内容までは明らかにされていない⁴。その内容が医療・健康情報であれば、本人の主観的健康観に影響を及ぼすと考えられるが、本研究では、女性前期高齢者のみインターネット利用頻度と主観的健康観に関連がみられたのみであった（表2）。板橋区の高齢者の多くはインターネットから医療・健康情報を入手できていないことが推察されるので、今後、高齢者のインターネット利用者が増えていくことを考え、インターネットからも高齢者が負担なく医療・健康情報を受け取りやすいよう環境整備を進めていくことが必要と考える。

表1 インターネット利用頻度と健康状態・地域活動参加状況（全体）

| 項目 | 下位項目 | 男性（759名） | | 女性（909名） | |
|-----------------|------------------------|----------|-------|----------|-------|
| | | 前期高齢者 | 後期高齢者 | 前期高齢者 | 後期高齢者 |
| 自身の健康状態 | 主観的健康観 | | | ○ | |
| かかりつけ医 | かかりつけ医の存在 | | | | |
| 生活機能 (運動器) | 手すりを使わず階段を昇ることができる | | | ○ | ○ |
| | 何もつかまらず椅子から立ち上がることができる | | ○ | ○ | ○ |
| | 続けて15分くらい歩いている | | | | |
| | この1年間で転倒経験がある | | | | |
| 閉じこもり | 転倒に対する不安がある | ○ | | | |
| | 週1以上外出している | ○ | | | |
| 生活機能 (口腔) | 昨年と比べて外出が減少した | | ○ | ○ | |
| | 半年前に比べ固い物が食べにくい | ○ | | | |
| | お茶や汁物等でむせることがある | | | | |
| もの忘れ | 口の渇きが気になる | ○ | | | |
| | 人から物忘れがあると言われる | | | | |
| | 今日の日付がわからない時がある | | | | |
| 生活機能 (暮らしぶり) | 少し（5分）前のことが思い出せる | | | | ○ |
| | バスや電車を使い1人で外出している | | | ○ | |
| | 日用品の買い物をしている | | | | |
| | 預貯金の出し入れをしている | ○ | | | |
| | 友人宅を訪ねている | | | | |
| 心の健康 | 家族や友人の相談にのっている | ○ | | ○ | |
| | 毎日の生活に充実感がない | ○ | ○ | | |
| | 楽しんでやれていたことが楽しめなくなった | ○ | ○ | | |
| | 楽にできていたことがおっくうになった | ○ | | | |
| | 自分が役に立つ人間だと思えない | ○ | ○ | ○ | |
| 地域活動等への 参加状況 | わけもなく疲れたような感じがする | ○ | | | |
| | 俳句・詩吟・陶芸等の趣味活動 | | ○ | ○ | |
| | 学習・教養サークル | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 健康・スポーツ活動 | | | ○ | ○ |
| | 町会・自治会等の役員・事務局活動 | | | | ○ |
| | 老人クラブ等の役員・事務局活動 | ○ | | | ○ |
| | NPO団体等の役員・事務局活動 | | | ○ | |
| | 地域の催し物の世話役等の地域行事 | | | | |
| | 環境美化・緑化推進・まちづくり等の活動 | | ○ | | |
| | 学習会・子ども会・郷土芸能等の伝承活動 | | | | |
| | 交通安全・防犯防災活動 | | | | ○ |
| | 高齢者支援活動 | | | | |
| | 障がいのある人への支援活動 | | | ○ | |
| 保育の手伝い等の子育て支援活動 | | | ○ | | |
| その他のボランティア活動 | | | ○ | ○ | |

表2 女性前期高齢者のインターネット利用頻度と主観的健康観のクロス集計

| 健康状態 (p<0.05) | | インターネット利用頻度 | | | | | | 合計 |
|---------------|--------|--------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|-------------|-----|
| | | ほぼ毎日 利用する | 2~3日おきに 利用する | 週に1回程度 利用する | 月に1回程度 利用する | 年に数回程度 利用する | 全く 利用しない | |
| とても健康 | n | 24 | 5 | 3 | 4 | 2 | 24 | 62 |
| | 調整済み残差 | 3.3 | 0.6 | -1.1 | 1.2 | 0 | -3 | |
| まあまあ健康 | n | 88 | 28 | 35 | 14 | 13 | 228 | 406 |
| | 調整済み残差 | -0.4 | 1 | 0.3 | -0.4 | 0.1 | -0.2 | |
| あまり健康でない | n | 14 | 3 | 4 | 2 | 1 | 49 | 73 |
| | 調整済み残差 | -0.6 | -0.8 | -1 | -0.4 | -0.9 | 2 | |
| 健康でない | n | 1 | 0 | 6 | 1 | 2 | 23 | 33 |
| | 調整済み残差 | -2.7 | -1.5 | 2.1 | -0.2 | 1 | 1.6 | |
| 合計 | n | 127 | 36 | 48 | 21 | 18 | 324 | 574 |

3. 女性前期高齢者のインターネット利用頻度と生活機能（運動器）と閉じこもりについて
 女性前期高齢者は生活機能（運動器）の下位項目「手すりを使わずに階段を昇ることができる」や、「何もつかまらず椅子から立ち上がることができる」において、いずれもインターネットをほぼ毎日利用する人がそれらの行動ができると回答した割合が高く、反対に全く利用しない人はできないと回答した割合が高かった（表3）。

表3 女性前期高齢者のインターネット利用頻度と階段を昇る（上段）・椅子から立ち上がる（下段）のクロス集計

| 手すりを使わず階段を 昇ることができる (p<0.001) | | インターネット利用頻度 | | | | | | 合計 |
|-------------------------------------|--------|--------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|-------------|-----|
| | | ほぼ毎日 利用する | 2~3日おきに 利用する | 週に1回程度 利用する | 月に1回程度 利用する | 年に数回程度 利用する | 全く 利用しない | |
| はい | n | 112 | 35 | 36 | 19 | 14 | 229 | 445 |
| | 調整済み残差 | 3.1 | 2.6 | -0.4 | 1.5 | 0 | -4.2 | |
| いいえ | n | 16 | 2 | 12 | 2 | 4 | 94 | 130 |
| | 調整済み残差 | -3.1 | -2.6 | 0.4 | -1.5 | 0 | 4.2 | |
| 合計 | n | 128 | 37 | 48 | 21 | 18 | 323 | 575 |

| 何もつかまらず椅子か ら立ちあがれる (p<0.05) | | インターネット利用頻度 | | | | | | 合計 |
|-----------------------------------|--------|--------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|-------------|-----|
| | | ほぼ毎日 利用する | 2~3日おきに 利用する | 週に1回程度 利用する | 月に1回程度 利用する | 年に数回程度 利用する | 全く 利用しない | |
| はい | n | 120 | 36 | 40 | 21 | 17 | 276 | 510 |
| | 調整済み残差 | 2.1 | 1.7 | -1.2 | 1.7 | 0.8 | -2.9 | |
| いいえ | n | 8 | 1 | 8 | 0 | 1 | 48 | 66 |
| | 調整済み残差 | -2.1 | -1.7 | 1.2 | -1.7 | -0.8 | 2.9 | |
| 合計 | n | 128 | 37 | 48 | 21 | 18 | 324 | 576 |

階段を昇ること、椅子から立ち上がるこれらの動作は、大腿四頭筋などの筋力や膝関節障害の有無が関係している。インターネット利用頻度が高ければ、生活機能（運動器）の改善

につながるとは考えられないため、活動的な人がインターネットもよく利用すると考えることが妥当である。閉じこもりについての下位項目「昨年と比べ外出が減少した」をみると、インターネットを全く利用しない人は「はい」と回答した割合が多く、2～3日おきに利用する人は「いいえ」回答した割合が多くなっている（表4）。つまりインターネットの利用頻度が高まることで外出機会が減少するわけではなく、むしろ逆の傾向、閉じこもりにならない傾向があるようだ。このことから女性前期高齢者の場合、インターネットの利用頻度が多い人は外出する機会が昨年と比べ変わらず、日常生活においても階段を昇ることや椅子から立ち上がることを苦にしていまいと考えられる。

表4 女性前期高齢者のインターネット利用頻度と昨年と比べ外出が減少のクロス集計

| 昨年と比べ外出が減少した(p<0.05) | | インターネット利用 | | | | | 全く利用しない | 合計 |
|----------------------|--------|-----------|-------------|------------|------------|------------|---------|-----|
| | | ほぼ毎日利用する | 2～3日おきに利用する | 週に1回程度利用する | 月に1回程度利用する | 年に数回程度利用する | | |
| はい | n | 25 | 2 | 7 | 4 | 4 | 86 | 128 |
| | 調整済み残差 | -0.8 | -2.5 | -1.3 | -0.4 | 0 | 2.8 | |
| いいえ | n | 103 | 35 | 41 | 17 | 14 | 238 | 448 |
| | 調整済み残差 | 0.8 | 2.5 | 1.3 | 0.4 | 0 | -2.8 | |
| 合計 | n | 128 | 37 | 48 | 21 | 18 | 324 | 576 |

4. 男性前期高齢者のインターネットの利用頻度と心の健康について

男性前期高齢者では、心の健康の下位項目全てにおいて同じ傾向がみられた。インターネットをほぼ毎日利用する人は、「毎日の生活に充実感がない」、「楽しんでやれていたことが楽しめなくなった」、「楽にできていたことがおっくうになった」、「自分が役に立つ人間だと思えない」、「わけもなく疲れた感じがする」に対して「いいえ」と回答した割合がいずれも高かった。反対に全く利用しない人は、それらの問いに対して「はい」と回答した割合がいずれも高かった（表5）。さらに、男性後期高齢者においても「毎日の生活に充実感がない」、「楽しんでやれていたことが楽しめなくなった」、「自分が役に立つ人間だと思えない」の3つの下位項目でも男性前期高齢者と同じ傾向を示していた。これらのことより男性高齢者にとってインターネット利用頻度が高いことが、その人の心の健康度が高いことに関連していた。もちろん、この結果からだけでは心の健康を向上させるために、インターネット利用頻度を増やすことが必要とはいえない。もともと心の健康度が高い人が、余裕があるのでインターネットを利用している可能性も考えられる。また、心の健康とインターネット利用頻度については女性には全く関連性がなかった。今後、男女差が明確になった心の健康については、閲覧するホームページの内容などを含め、さらなる調査を実施し解明していくことが望

ましいと考えられる。

表5 男性前期高齢者のインターネット利用頻度と心の健康に関する下位項目のクロス集計

| 毎日の生活に充実感が ない(p<0.001) | | インターネット利用 | | | | | | 合計 |
|--------------------------------------|--------|--------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|-------------|-----|
| | | ほぼ毎日 利用する | 2~3日おきに 利用する | 週に1回程度 利用する | 月に1回程度 利用する | 年に数回程度 利用する | 全く 利用しない | |
| はい | n | 21 | 9 | 11 | 1 | 3 | 50 | 95 |
| | 調整済み残差 | -4.9 | 0.8 | 2.8 | -0.8 | 0.6 | 3.4 | |
| いいえ | n | 189 | 27 | 16 | 9 | 8 | 128 | 377 |
| | 調整済み残差 | 4.9 | -0.8 | -2.8 | 0.8 | -0.6 | -3.4 | |
| 合計 | n | 210 | 36 | 27 | 10 | 11 | 178 | 472 |
| 楽しんでやれていたこ とが楽しめなくなった (p<0.05) | | インターネット利用 | | | | | | 合計 |
| | | ほぼ毎日 利用する | 2~3日おきに 利用する | 週に1回程度 利用する | 月に1回程度 利用する | 年に数回程度 利用する | 全く 利用しない | |
| はい | n | 16 | 6 | 6 | 0 | 2 | 34 | 64 |
| | 調整済み残差 | -3.4 | 0.6 | 1.4 | -1.3 | 0.5 | 2.8 | |
| いいえ | n | 196 | 30 | 21 | 10 | 9 | 143 | 409 |
| | 調整済み残差 | 3.4 | -0.6 | -1.4 | 1.3 | -0.5 | -2.8 | |
| 合計 | n | 212 | 36 | 27 | 10 | 11 | 177 | 473 |
| 案にできていたことが おっくうになった (p<0.01) | | インターネット利用 | | | | | | 合計 |
| | | ほぼ毎日 利用する | 2~3日おきに 利用する | 週に1回程度 利用する | 月に1回程度 利用する | 年に数回程度 利用する | 全く 利用しない | |
| はい | n | 50 | 14 | 12 | 1 | 4 | 75 | 156 |
| | 調整済み残差 | -3.9 | 0.8 | 1.3 | -1.6 | 0.3 | 3.3 | |
| いいえ | n | 162 | 22 | 15 | 9 | 7 | 104 | 319 |
| | 調整済み残差 | 3.9 | -0.8 | -1.3 | 1.6 | -0.3 | -3.3 | |
| 合計 | n | 212 | 36 | 27 | 10 | 11 | 179 | 475 |
| 自分が役に立つ人間だ と思えない(p<0.001) | | インターネット利用 | | | | | | 合計 |
| | | ほぼ毎日 利用する | 2~3日おきに 利用する | 週に1回程度 利用する | 月に1回程度 利用する | 年に数回程度 利用する | 全く 利用しない | |
| はい | n | 21 | 5 | 8 | 4 | 3 | 53 | 94 |
| | 調整済み残差 | -4.9 | -0.9 | | 1.6 | 0.6 | 4.3 | |
| いいえ | n | 191 | 30 | 19 | 6 | 8 | 123 | 377 |
| | 調整済み残差 | 4.9 | 0.9 | -1.3 | -1.6 | -0.6 | -4.3 | |
| 合計 | n | 212 | 35 | 27 | 10 | 11 | 176 | 471 |
| わけもなく疲れたよう な感じがする(p<0.05) | | インターネット利用 | | | | | | 合計 |
| | | ほぼ毎日 利用する | 2~3日おきに 利用する | 週に1回程度 利用する | 月に1回程度 利用する | 年に数回程度 利用する | 全く 利用しない | |
| はい | n | 42 | 10 | 10 | 3 | 3 | 66 | 134 |
| | 調整済み残差 | -3.6 | -0.1 | 1 | 0.1 | -0.1 | 3.2 | |
| いいえ | n | 169 | 26 | 17 | 7 | 8 | 113 | 340 |
| | 調整済み残差 | 3.6 | 0.1 | -1 | -0.1 | 0.1 | -3.2 | |
| 合計 | n | 211 | 36 | 27 | 10 | 11 | 179 | 474 |

5. 高齢者のインターネット利用頻度と地域活動等への参加状況について

地域活動等への参加状況の中で、「学習・教養サークル」への参加は、4区分全てに回答比率で同じ傾向がみられた。その傾向はインターネットを利用する人ほど「過去1年間に参加した」、「今後新たに参加したい」と回答した割合が高く、インターネットを全く利用しない人は反対にその割合が低かった（表6、表7）。

また、女性前期および後期高齢者において、「健康・スポーツ活動」に同じ傾向がみられた。インターネットを全く利用しない人は「過去1年以内に参加した」と回答した割合が低く、「全く参加していない」と回答した割合が高かった（表8）。

表6 男性高齢者のインターネット利用頻度と学習・教養サークルへの参加のクロス集計

| 学習・教養サークル(上 段,前期,p<0.05) (下 段,後期,p<0.01) | | インターネット利用 | | | | | | 合計 |
|--|--------|--------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|-------------|-----|
| | | ほぼ毎日 利用する | 2~3日おきに 利用する | 週に1回程度 利用する | 月に1回程度 利用する | 年に数回程度 利用する | 全く 利用しない | |
| 過去1年間に参加した | n | 20 | 2 | 1 | 0 | 1 | 6 | 30 |
| | 調整済み残差 | 2.6 | -0.2 | -0.6 | -0.8 | 0.4 | -2.1 | |
| 今後新たに参加したい | n | 19 | 5 | 1 | 0 | 0 | 3 | 28 |
| | 調整済み残差 | 2.6 | 2.1 | -0.5 | -0.8 | -0.8 | -3.1 | |
| 全く参加していない | n | 172 | 29 | 26 | 10 | 10 | 173 | 420 |
| | 調整済み残差 | -3.8 | -1.4 | 0.8 | 1.2 | 0.3 | 3.8 | |
| 合計 | n | 211 | 36 | 28 | 10 | 11 | 182 | 478 |
| 過去1年間に参加した | n | 6 | 2 | 0 | 0 | 0 | 6 | 14 |
| | 調整済み残差 | 1.6 | 0.7 | -1 | -0.8 | -0.4 | -0.9 | |
| 今後新たに参加したい | n | 3 | 5 | 1 | 0 | 0 | 1 | 10 |
| | 調整済み残差 | 0.4 | 4.7 | 0.4 | -0.7 | -0.4 | -2.9 | |
| 全く参加していない | n | 49 | 14 | 15 | 10 | 3 | 121 | 212 |
| | 調整済み残差 | -1.6 | -3.7 | 0.5 | 1.1 | 0.6 | 2.6 | |
| 合計 | n | 58 | 21 | 16 | 10 | 3 | 128 | 236 |

表7 女性高齢者のインターネット利用頻度と学習・教養サークルへの参加のクロス集計

| 学習・教養サークル(上 段,前期,p<0.001) (下 段,後期,p<0.05) | | インターネット利用 | | | | | | 合計 |
|---|--------|--------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|-------------|-----|
| | | ほぼ毎日 利用する | 2~3日おきに 利用する | 週に1回程度 利用する | 月に1回程度 利用する | 年に数回程度 利用する | 全く 利用しない | |
| 過去1年間に参加した | n | 21 | 10 | 6 | 1 | 1 | 14 | 53 |
| | 調整済み残差 | 3.2 | 4.1 | 0.8 | -0.7 | -0.5 | -4.7 | |
| 今後新たに参加したい | n | 10 | 4 | 7 | 2 | 4 | 11 | 38 |
| | 調整済み残差 | 0.7 | 1.2 | 2.3 | 0.6 | 2.9 | -3.6 | |
| 全く参加していない | n | 96 | 21 | 36 | 17 | 12 | 302 | 484 |
| | 調整済み残差 | -3 | -4 | -2.1 | 0.1 | -1.6 | 6.2 | |
| 合計 | n | 127 | 35 | 49 | 20 | 17 | 327 | 575 |
| 過去1年間に参加した | n | 5 | 3 | 2 | 1 | 0 | 21 | 32 |
| | 調整済み残差 | 2 | 2 | 1.1 | 0.3 | -0.9 | -2.5 | |
| 今後新たに参加したい | n | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 14 |
| | 調整済み残差 | 3.2 | -0.7 | -0.7 | -0.6 | -0.6 | -1 | |
| 全く参加していない | n | 10 | 6 | 6 | 5 | 6 | 185 | 218 |
| | 調整済み残差 | -3.6 | -1.3 | -0.6 | 0 | 1.1 | 2.8 | |
| 合計 | n | 19 | 9 | 8 | 6 | 6 | 216 | 264 |

フレイル予防策には身体活動の実施はもちろん重要であるが、身体活動の実施が困難な高齢者では文化的活動や社会活動に参加することが予防の可能性につながる¹¹ことから、今後、インターネットを効果的に活用し高齢者の地域活動等への参加を促進する方策も検討してい

くことが望ましいであろう。

表 8 女性高齢者のインターネット利用頻度と健康・スポーツ活動への参加のクロス集計

| 健康・スポーツ活動 (上段,前期,p<0.001) (下段,後期,p<0.05) | | インターネット利用 | | | | | | 合計 |
|--|--------|--------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|-------------|-----|
| | | ほぼ毎日 利用する | 2~3日おきに 利用する | 週に1回程度 利用する | 月に1回程度 利用する | 年に数回程度 利用する | 全く 利用しない | |
| 過去1年間に参加した | n | 24 | 13 | 12 | 4 | 5 | 50 | 108 |
| | 調整済み残差 | 0.1 | 2.7 | 1 | 0 | 1.1 | -2.4 | |
| 今後新たに参加したい | n | 7 | 3 | 1 | 6 | 1 | 18 | 36 |
| | 調整済み残差 | -0.3 | 0.5 | -1.3 | 4.3 | -0.1 | -0.8 | |
| 全く参加していない | n | 93 | 20 | 37 | 11 | 11 | 254 | 426 |
| | 調整済み残差 | 0.1 | -2.7 | -0.1 | -2.4 | -1 | 2.6 | |
| 合計 | n | 124 | 36 | 50 | 21 | 17 | 322 | 570 |
| 過去2年間に参加した | n | 7 | 3 | 4 | 2 | 3 | 40 | 59 |
| | 調整済み残差 | 1.7 | 0.8 | 1.9 | 0.6 | 1.6 | -3.2 | |
| 今後新たに参加したい | n | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 10 | 14 |
| | 調整済み残差 | 2.2 | 0.8 | -0.7 | -0.6 | -0.6 | -1 | |
| 全く参加していない | n | 8 | 5 | 4 | 4 | 3 | 163 | 187 |
| | 調整済み残差 | -2.7 | -1.1 | -1.4 | -0.3 | -1.2 | 3.5 | |
| 合計 | n | 18 | 9 | 8 | 6 | 6 | 213 | 260 |

結論

2017年に調査した板橋区の高齢者のインターネット利用頻度と健康状態・地域活動等への参加状況と関連をクロス集計分析から検討した。かかりつけ医の存在はインターネット利用頻度に関連はなく、主体的健康観との関連もないため、高齢者はインターネットから医療・健康情報を十分に獲得できていないことが示唆された。健康状態との関連においては日常生活に支障をきたしておらず、外出する機会が減少していない女性前期高齢者はインターネット利用頻度が高い傾向が示された。また、心の健康に不安のない男性高齢者はインターネット利用頻度が高い傾向が示された。どちらも本研究ではインターネット利用頻度との関連をみただけであり、その原因については今後、解明していく必要がある。また、学習・教養サークルへの参加についてもインターネット利用頻度が関連していた。女性高齢者に限っては健康・スポーツ活動への参加にも関連していた。今後、フレイル予防事業を進めていく際に、インターネットをより効果的に活用していく方策を探っていくことが重要と考える。

引用文献

1. 総務省令和3年版情報通信白書インターネットの利用状況

<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r03/html/nd242120.html> (閲覧日; 2022年1月14日)

2. NHK アーカイブス. パソコンブーム.

新しいパソコンソフト、ウィンドウズ95が日本に上陸した。発売日には徹夜の行列もできるほどの人気となった。これによってパソコンの操作が手軽になり、インターネットの利用が身近なものになった。新車情報をインターネットで流す大手自動車メーカーも現れた。こうした風潮に乗って、中高年向けのパソコン教室も大賑わい。パソコンは庶民の生活にも浸透してきた。

https://www2.nhk.or.jp/archives/tv60bin/detail/index.cgi?das_id=D0009030271_00000 (閲覧日：2022年1月20日)

3. 総務省令和元年版情報通信白書インターネットの登場・普及とコミュニケーションの変化.

<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r01/html/nd111120.html> (閲覧日：2022年1月14日)

4. 板橋区シニア活動推進計画高齢者ニーズ調査報告書. 2017.3

5. 桂瑠以, 橋本和幸. 高齢者のインターネットの使用が社会的活動及び精神的健康に及ぼす影響の検討. 情報メディア研究, 18巻1号. 2019;1-12

6. 東京都福祉保健局. 平成27年度「高齢者の生活実態」. 2016.10

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kiban/chosa_tokei/zenbun/heisei27/27houkokusho_zenbun.html (閲覧日：2022年1月14日)

7. 日本医師会. かかりつけ医を持ちましょう. <https://www.med.or.jp/people/kakari/> (閲覧日：2022年1月23日)

日本では4人に1人以上が65歳以上の高齢者という、超高齢社会となっている。国では、その状況に対応するため、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で暮らしていけるよう、医療、介護、福祉などのサービスを一体的に提供できる体制の構築を進めている。日本医師会では、かかりつけ医がその中心的な役割を果たすべきであると考えており、皆さんにかかりつけ医をもつことを呼び掛けている。

8. 岡戸順一, 星旦二, 長谷川明弘, 高林幸二, 渡部月子, 藤原佳典. 主観的健康感の医学的意義と健康支援活動. 総合都市研究, 第73号. 2000;125-133

9. 五十嵐久人. 飯島純夫. 主観的健康感に影響を及ぼす生活習慣と健康関連要因. 山梨大学看護学会誌, 第4巻第2号. 2006;19-24

10. 金城光, 石井国雄, 齋藤俊樹, 野村信威, 濱田明日也. 高齢者の医療・健康情報の入手状況と課題. 老齡社会科学, 第39巻第1号. 2017;7-20

11. 吉澤裕世. 田中友規. 高橋競. 藤崎万裕. 飯島勝矢. 地域在住高齢者における身体・文化・地域活動の重複実施とフレイルの関係. 日本公衛誌, 第66巻第6号. 2019;306-316