



統計から社会の実情を読み取る

第102回 高齢層の体力向上について

本川 裕 | Honkawa Yutaka

アルファ社会科学(株)主席研究員

■東京大学農学部農業経済学科卒。財団民経研究協会常務理事研究部長を経て、現職。元立教大学兼任講師。農業、地域、産業、開発援助などの調査研究に従事。現在は、「社会実情データ図録」サイト (<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/>) を主宰するかたわら地域・企業調査等を行う。著書に、「統計データはおもしろい!」(技術評論社、2010年)、『統計データが語る日本人の大きな誤解』(日本経済新聞出版社、2013年)、『なぜ、男子は突然、草食化したのか:統計データが解き明かす日本の変化』(同上、2019年)等。PRESIDENT Online にて連載を執筆中。



体力が増強しつつある高齢者

高齢者はますます元気になっている。あるいは若返っていると言われる。これは本当だろうか。本連載の2019年9月号「心身の衰えは何歳頃からか」では、加齢とともに物忘れなどの症状の発生率の低下傾向からこの点を確かめた。今回は、スポーツ庁によって全国で実施されている体力テストの結果から高齢者の体力がどのくらい向上しているのかを見てみよう。

スポーツ庁（設置以前は本局の文部科学省）では、生徒・学生や65歳未満の成年層に加えて、65歳以上の高齢者層を対象に体力・運動能力を47都道府県で毎年継続的に調査している。ここでは、測定方法が変更されて新体力テストとしての調査がはじまった1998年度から20年間の時系列変化をテストの合計点で追ったグラフを掲げた（図1参照）。

65歳以上の高齢者対象のテストの内容は、握力、上体起こしなど6項目である。各項目の得点基準は各年齢で同じだが、男女では異なるので同じ年齢層であっても男女の体力を合計点

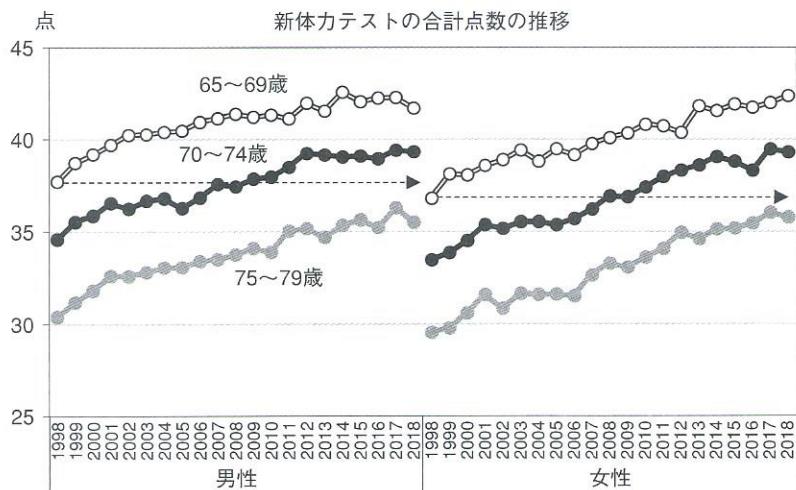
で比較することはできない。しかし、それぞれの時系列比較は有効であるし、年齢間の比較也可能である。

5歳刻みの年齢層を比較すると、歳を重ねるごとに点数が低くなっているが、当然のことながら、体力が落ちていくことが分かる。しかし、時系列的には、男女ともに各年齢層で体力向上が目覚ましい点が目立っている。高齢者の体力や運動能力は明らかに向かっているのである。

図から、1998年の65～69歳の点数が20年後の2018年のどの年齢層の点数と同程度かを調べてみると（矢印のついた点線で表示）、男性の場合は、70～74歳と75～79歳の中間程度、女性の場合はほぼ75～79歳と同じ水準となっていることが分かる。70～74歳の点数についてもほぼ同様の傾向にある。

つまり、この20年間に、高齢男性は5歳以上、高齢女性は10歳程度、体力的に若返ったと見なすことができる。

図1 高齢者の体力向上



注) 新体力テストの高齢者調査は、65～79歳を対象に6項目をテスト、調査対象数は都道府県ごとに男女各20人計120人、総計5,640人（ただし2018年度の実際の集計標本数は4,705人）。男女の得点基準が異なるので男女の体力を単純に比較はできない。年齢間比較や年齢別の時系列比較は有効。調査項目と項目別得点表は下表参照。

資料) スポーツ庁「体力・運動能力調査」

高齢者対象の新体力テストの項目別得点表（9～2点は略）

	10点		1点	
	男性	女性	男性	女性
握力	49kg以上	32kg以上	21kg以下	11kg以下
上体起こし	21回以上	17回以上	0回	0回
長座体前屈	56cm以上	56cm以上	13cm以下	17cm以下
開眼片足立ち	120秒以上	120秒以上	4秒以下	3秒以下
10m障害物歩行	4.4秒以下	5.0秒以下	11.1秒以上	15.1秒以上
6分間歩行	755m以上	690m以上	389m以下	339m以下

資料) 新体力テスト年代別実施要項

高齢者間の体力格差は広がっているか？

このように、体力・運動能力から見て高齢者の若返り現象は疑いのないところである。

だが、問題なのは、体力が平均的に向上しているとしても、元気な高齢者と不元気な高齢者とに両極化していないかどうかである。高齢者が平均的に元気になっているからといって、国民全体を対象に退職年齢を強制的に遅くしたり、年金の受給年齢を一律的に遅らせたりしたとするなら、不元気な高齢者にとってはたまたまではないからである。

幸いにスポーツ庁は、高齢者の体力テストの

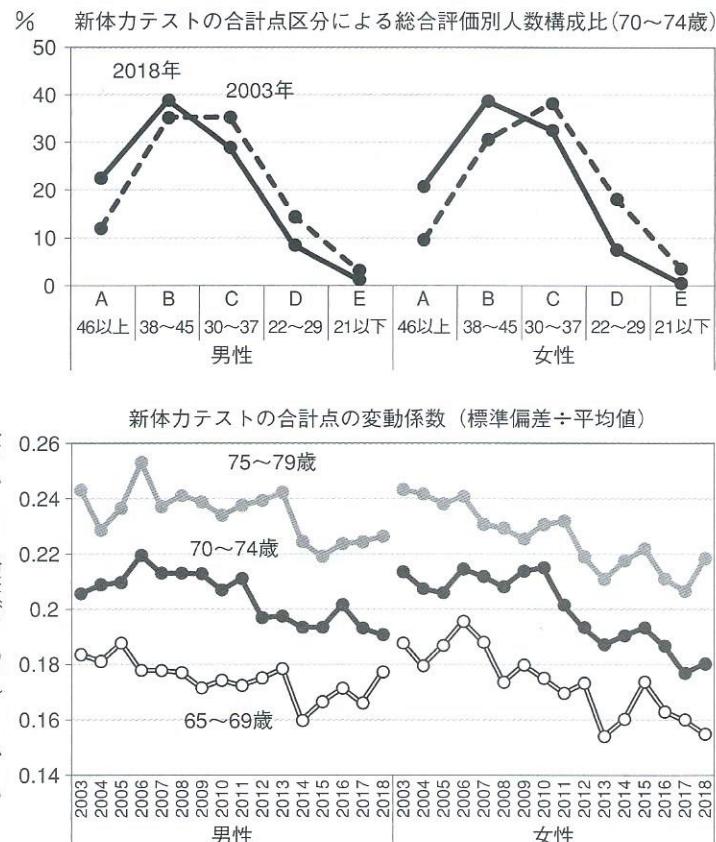
結果について、ばらつきのデータを公表しているので、これを検証してみよう（図2参照）。

まず、合計点数の最も高いA区分から最も低いE区分に分けた総合評価別の人数構成比を見てみよう。2003年から15年後の2018年への変化を見るとおおむね全体的に向上しており、高い区分と低い区分が両極化しているようには見えない。

次に、ばらつきを一つの指標であらわす時に使われる変動係数の毎年の推移を各5歳別の年齢層で追ってみよう。

変動係数の水準そのものは、60代後半より

図2 高齢者間の体力・運動能力格差は縮小傾向



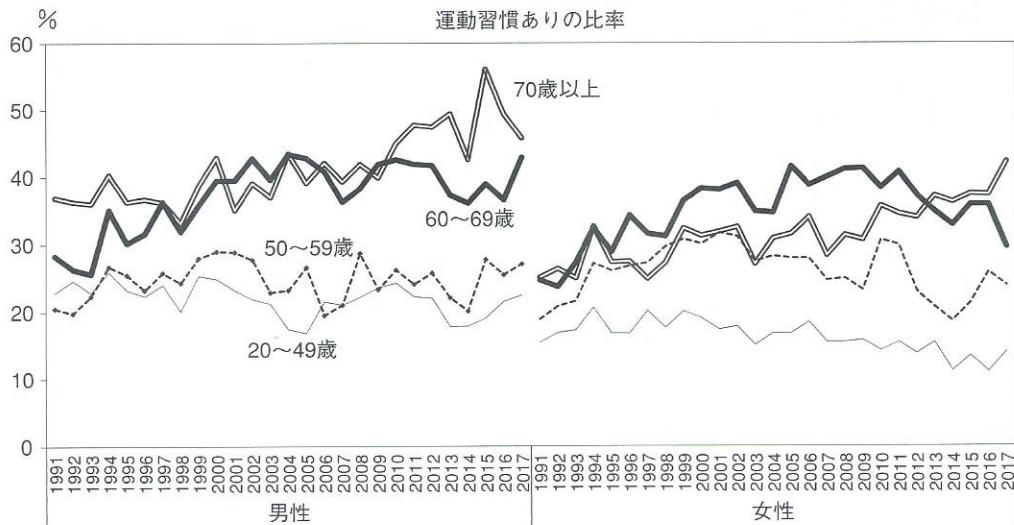
資料) スポーツ庁「体力・運動能力調査」

70代前半、70代後半より70代後半の方が大きくなっていることが分かる。これは、高齢者になればなるほど元気な高齢者と不元気な高齢者が分かれてくることを示している。

ところが、男女・年齢別の時系列変化を見ると、いずれの層においても、傾向的に変動係数が低下し、ばらつきが小さくなってきていることが明らかである。すなわち、高齢者間の健康格差は縮小に向かっているのである。それにともなって、加齢に伴う健康格差拡大のテンポ自体も遅くなっている。つまり、全体として高齢者が若返っていると言える。

前述のように、老老格差が拡大している中で高齢者の頑張りに期待するとそれだけ弱者の高齢者の負担が増してしまって、格差やばらつきの認識は重要である。しかし、このように高齢者間の格差が拡大していない以上、一般論として、元気な高齢者がそれぞれの分野で活躍する機会が増え、日本経済復活の切り札となる可能性も増してきていると言えそうである。これまで15~64歳と定義されてきた生産年齢人口の年齢の上限が例えば69歳にまで引き上げられ、こうして生まれる能動的な人的資本の拡大によって経済が活性化する余地は大きく広がっていると言えよう。

図3 男女別年齢別の運動習慣の動向



注) 「運動の習慣あり」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していること。ここで、運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うもの。20~49歳の値は20代、30代、40代の値の平均。2012年、16年は全国補正值。

資料) 厚生労働省「国民健康・栄養調査」

高齢者の運動習慣の向上

こうした高齢者の体力向上は、現代人の肉体年齢による生理的な衰えが遅くなっているためと考えられるが、それとともに高齢者がよく運動をするようになったためとも考えられる。

高齢者の運動習慣の状況がどうなっているかをとらえるため、厚生労働省の毎年の調査結果から、男女年齢別に、運動習慣（30分以上の運動を週2回以上1年以上継続）をもつ者の比率の推移を図3に掲げた。

年齢別に二極化の傾向が（特に、男性において）、はっきり見て取れる。

すなわち、もともと運動習慣を有する者の割合が高い60代や70歳以上、特に70歳以上ではその割合が上昇しているのに対して、50代以下の年齢層では、むしろ、運動習慣が後退気味なのである。

近年は60代も50代の動きに近づいている。これは65歳ぐらいまで働く人が増えたためで

あろう。やはり、仕事をしていると運動習慣を維持するのは難しいことがうかがわれる。

高齢者は、健康志向が高まると同時に、運動をする生活上の余裕も生まれているのに対して、若年層、中年層では、ますます、仕事や家事、あるいは趣味の生活に追われて忙しくなり、運動をする習慣が維持しにくいというのが実態なのではないだろうか。

男女別の推移を比較すると、各年齢層で、男性の方が女性より運動習慣ありの比率が高いことが分かる。特に、60代以上の年齢層で男性の上昇が女性と比べて目立っている。50代に関しては、例外的に、男女に差がないかたちになっている。

いずれにせよ、こうした高齢者層への運動習慣の浸透が、高齢者の体力向上の大きな要因になっていることは確かであろう。こうした運動習慣を維持しながら、高齢者に各分野で活躍してもらうことが課題だと言えよう。