



統計から社会の実情を読み取る

第65回 精神のすこやかさ：男女年齢比較と県民比較

本川 裕 | Honkawa Yutaka

アルプア社会科学(株)主席研究员

■東京大学農学部農業経済学科卒。勵国民経研究協会常務理事研究部長を経て、現職。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、ネット上で「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。著作は、「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)等。ダイヤモンド社のダイヤモンド・オンラインにWebコラム「本川裕の社会実情データ・エッセイ」を連載中(隔週)。



男女年齢別の精神状態の良好度

健康には肉体的な側面と精神的な側面とがある。今回は精神的な面での健康について、男女年齢別、あるいは地域別にどんな特徴があるかを探ってみよう。

国民生活基礎調査は、毎年の簡易調査の他に3年ごとに大規模調査が行われ、この際には例年の世帯票や所得票とともに健康票や介護票による調査が実施される。また、世帯票や健康票については、サンプル数が30万世帯、74万人まで例年の5倍に拡大された調査が行われる。この健康票では、こころの状態を六つの設問できいており、精神状態が良好かどうかが、男女別に、かなり細かい年齢区分で分かる。

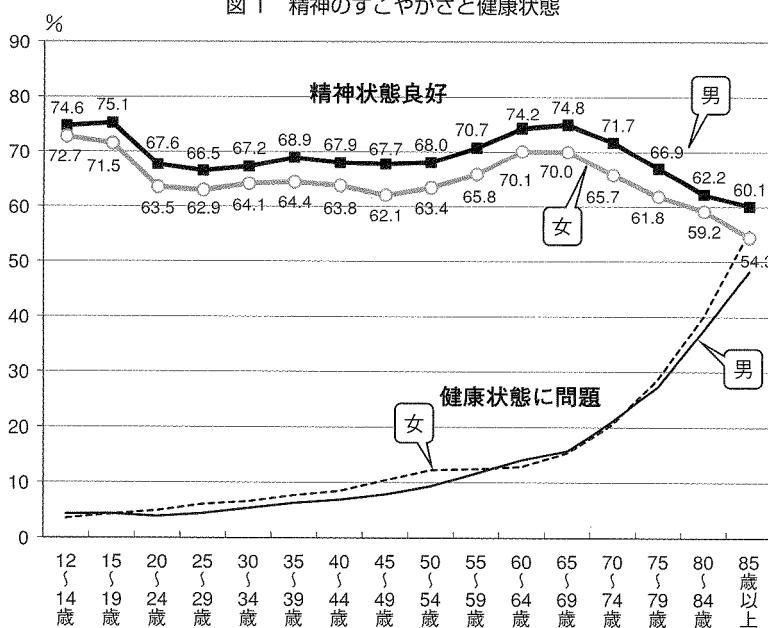
図1にこの結果を掲げたが、精神状態が良好な人の割合は、5歳刻みのいずれの年齢でも、女性は男性を下回っている点が目立っている(設問の内容については図の注を参照)。しかも、男女差は各年齢ともにほぼ一定である(若い世代では男女差が若干小さいという傾向が認められるが)。

精神状態の良好さについて、年齢ごとの状況を見ると、まず、10代では男女ともに70%以上だった良好度の割合が大学に進学したり社会に出たりする20代以上になると60%台に低下する。両親に守られ悩みも少なかった子どもが、成人して、大人の世界の風雨にさらされることになるからだといえよう。

その後、青壮年期を通じて精神状態の良好さに余り大きな変化がないが、次の転機として、男女ともに、50代後半から60代前半にかけて良好度がかなり高まる。子どもが独立したり、自分や配偶者が定年を迎えることにより、子育てなど生活上の問題や仕事上の問題に関する悩みやストレスから、ある程度、解放されるからだと思われる。

ところが、男性は65～69歳、女性は60～64歳をピークとして精神状態は下降に転じるのが次なるもう一つの目立った特徴である。75歳を境に前期高齢者と後期高齢者とに分ける場合があるが、両者には、精神の良好度に関して50代までの人生とは異なる大きな落差が生じ

図1 精神のすこやかさと健康状態



注) 「精神状態良好」は「こころの状態（精神的な問題の程度）」に関する6設問の点数合計が0～4点の割合（以下の解説を参照）。「健康状態に問題」は「健康上の問題で日常生活に影響がある」と回答した者の比率である。なお、「健康状態に問題」の場合 12～14歳ではなく 10～14歳の結果。

こころの状態（国民生活基礎調査の「用語の解説」から）

こころの状態には、K6という尺度を用いている。K6は米国のKesslerらによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されている。「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか」「何をするのも骨折りだと感じましたか」「自分は価値のない人間だと感じましたか」の六つの質問について5段階（「まったくない」（0点）、「少しだけ」（1点）、「ときどき」（2点）、「たいてい」（3点）、「いつも」（4点））で点数化する。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとされている。

資料) 厚生労働省「国民生活基礎調査」

るといってよい。

その理由が健康上の問題であることはまず間違いない。国民生活基礎調査の健康票では、こころの状態と並んで、日常生活に影響するような健康問題を抱えているかを聞いているが、図に示したように60代後半以降に健康問題ありの人は加速度的に増えていくので、これと反比例で精神状態の良好さも失われるのである。健康寿命が大きな課題となるゆえんである。

精神のすこやかさと関連する指標

精神状態の良好度とこれに関連する二つの指標について、男女・年齢別構造を並べて比較した図を次に掲げた（図2）。

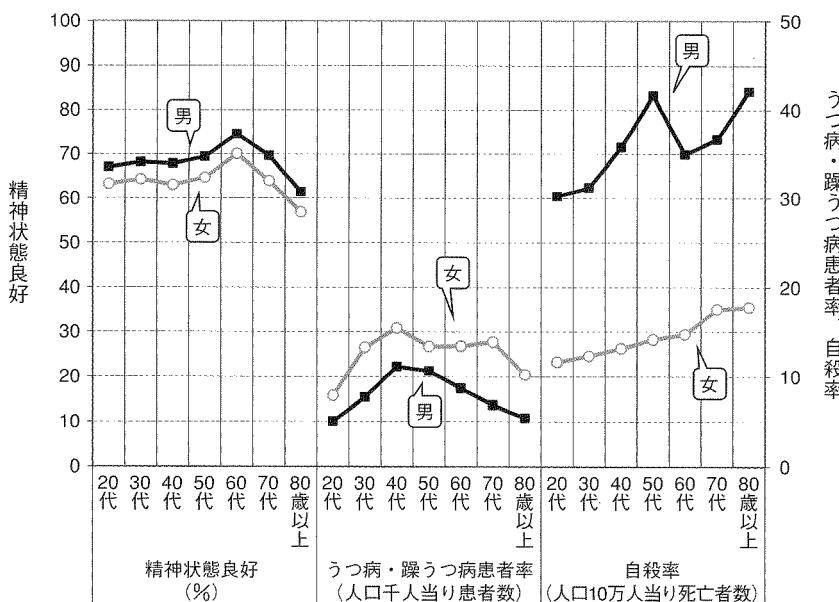
いずれの年齢でも女性の方が男性より精神状態の良好度が下回っているが、これを反映するよううつ病・躁うつ病の患者率（医療機関に対する調査の結果分かった入院している患者数の対人口比）はいずれの年齢でも女性の方が男性を上回っている。

ただし、この二つの指標は年齢構造ではやや食い違いを示している。すなわち、上述の通り、精神状態の良好度では60代でいったん良好度が増した後、70代、80歳以上と年

齢をさらに重ねると再び良好度が低下するのに対し、うつ病・躁うつ病の患者率は、男女ともに40代のピークから年齢を重ねると低下していくのである（女性の場合は70代まで高い状態が継続する傾向にあるが）。

次に、精神状態の悪化が原因とされることが多い自殺について見てみると、まず何より、男性が女性を大きく上回っている点が、精神状態やうつ病・躁うつ病の患者率とはまったく逆になっている点が目立っている。年齢構造では、60代以上では精神状態の良好度の低下と自殺

図2 精神のすこやかさと関連する指標



注) 2013年、ただしうつ病・躁うつ病患者率は2014年

資料) 厚生労働省「国民生活基礎調査」、「患者調査」、「人口動態統計」

率の上昇とは比例しており、健康を理由にした自殺が高齢者には多いことを反映していると思われる。しかし、50代より若い世代では、女性とは異なり男性が50代で特に自殺率が高くなる点など精神状態の状況とは一致していない点も目立つ。

このように全体としては自殺率は必ずしも男女年齢別の精神状態の様相とは並行してはいない。自殺には一般的な精神状態の良好度とは異なるその他の要因が重要だと考えられるのである。

県別の精神状態の良好度

国民生活基礎調査の大規模調査は、上述のようにサンプル数が多く、都道府県別の比較的信頼できる情報を得られる数少ない調査の一つであるのに、意外とその結果は活用されていない。そこで、ここでは、精神の良好度に関する県別

データを紹介しておく。

図3は、この設問の回答結果を、3年次分、県別にグラフにしたものである。図1の注に記したように設問の回答は精神的な問題が少ないほど点数が少ない結果となる。ここでは、全体の点数が少ない人の割合、あるいは総合平均点の低さを県別に示した。精神的な問題が少ないほど心が平安あるいは健全ということであ

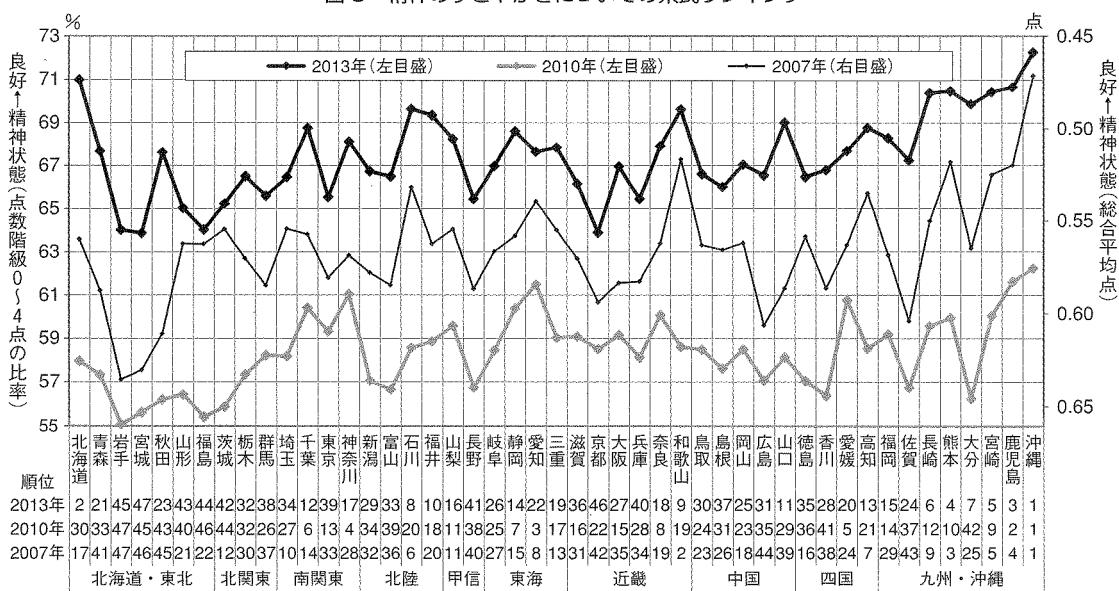
るが、これを「のんき度」と考えることもできる。このデータは「県民ののんき度ランキング」と呼ぶことも可能なのである。

もちろん、各年の結果には、調査時点までにそれぞれの県民を襲った経済状態の変化や災害など外部的要因の影響も反映されていると考えられるので、県民性の判断には数年次の結果で共通した傾向を読み取らねばならない。

図を見て誰でも気がつくと思うが、精神状態の良好度（のんき度）は西高東低の地域構造をもっているといえる。傾向として、東北が最も低いレベルにあり、九州・沖縄が高いレベルにある。特に、沖縄は3年次すべてで全国トップである点が目立っている。地球規模でも日本国内でも北国気質と南国気質の対比が語られることが多いが、その通りのデータになっているといえる。

細かく見ていくと、同じ北方圏に属すとはい

図3 精神のすこやかさについての県民ランキング



注) これらの状態についての6設問（5択のうち最もプラスは0点、最もマイナスは4点）の平均点で精神状態の良好度を評価。詳しくは図1参照。
原資料の集計方法に応じ、2007年は6設問の平均点の平均、2010年、13年は6設問の点数合計0～4点の割合をグラフにした。

資料) 厚生労働省「国民生活基礎調査」

え、北海道は東北と比べると精神状態の良好度（のんき度）が高く、2013年には全国第2位となっているぐらいである。必ずしも気候風土だけが県民性の要因ではないことが分かる。

東北地方の中では2013年に岩手、宮城、福島が全国の中でも最低水準のレベルとなっているので、この年次だけ見ると東日本大震災の影響かとも思われるが、精神状態の良好度（のんき度）の値は全体に2010年から上昇しており、2007年、2010年にも岩手と宮城は東北の中ばかりでなく全国の中で最低レベル、福島も2010年にはやはり低いレベルだったので、外的要因というより、むしろ、もともとの県民性の反映といえそうである。

関東地方では、北関東や埼玉は水準が各年次で水準が一定していないが、それ以外では、千葉と神奈川が高く東京が低いという傾向が認められる。臨海県のゆとりと首都のきぜわしさと

の対比だとも感じられる。

北陸・甲信地方では、新潟、富山と長野で低く、それ以外で高いという傾向が認められる。富山と石川では隣県であり県民性が似ていると思われがちであるが、精神状態の良好度（のんき度）では富山が低く、石川が高いという対照的な県民性となっている。また、長野県民は物事を難しく考える傾向がありそうだ。

全体に精神状態の良好度（のんき度）が高い九州地方の中では佐賀県民だけは一貫して低い傾向にあるようだ。大分県民も2007年、2010年は、佐賀県民同様、低かったが、2013年には隣県とそれほど変わらない水準となっている。

こうした県民性の状況は、だから何なんだといつてしまえばそれまでであるが、なかなか興味深いデータだと思われる。