

30～69歳の男女 1200名に聞いた 『自分の介護の準備に関する調査』 ～介護のライフプラン～

第一生命保険株式会社（社長 渡邊 光一郎）のシンクタンク、株式会社第一生命経済研究所（社長 長谷川 公敏）では、全国に居住する30～69歳の男女1200名を対象に、標記についてのアンケート調査を実施いたしました。

この程、その調査結果がまとまりましたのでご報告いたします。

《調査結果のポイント》

将来、自分に介護が必要となったときの不安 (P. 2)

- 9割以上の方が「金銭面」や「家族に対する精神的・肉体的負担」を不安に感じている。

自分に介護が必要になったときのための準備 (P. 3)

- 約半数の方が「特に準備はしていない」。

自分の介護のために準備をしていない理由 (P. 4)

- 第1位は「現在の生活だけで精一杯だから」が62.1%。

自分の介護のために準備を始めたきっかけ (P. 5)

- きっかけは、「家族・親族に介護が必要となったため」が31.0%。

これから、介護について準備を始めるきっかけ (P. 6)

- 「家族・親族に介護が必要になったら」自分の介護の準備を始めるが54.5%。

介護経験者が、前から準備しておけばよかったと思うこと (P. 7)

- 「介護の手段や方法についての情報を集める」が58.2%。

ふだん、健康のために気をつけていること (P. 8)

- 自分の健康について「特に気をつけていない」人はわずか5.3%。

「親の介護」と「自分の介護」の担い手についての考え方 (P. 9)

- 自分の親の介護と自分の介護では、担い手について考え方に大きな差がある。

自分の介護に関する希望や考え方を家族へ伝えているか (P. 10)

- 9割近くの方が自分の介護に関する希望や考え方を家族に伝えていない。

介護経験者が介護で不安になったときの相談相手 (P. 11)

- 相談相手は、「同居の家族・親族」が49.1%。

長生きについて (P. 12)

- すべての年代で、「長生きだと思ふ年齢」よりも、自分が「生きたいと思ふ年齢」の方が低い。

長生きに対して不安を感じる理由 (P. 13)

- 「体力が低下してしまい、日常生活が不便になるから」が71.8%。

＜お問い合わせ先＞

㈱第一生命経済研究所 ライフデザイン研究本部
研究開発室 広報担当（安部・新井）
TEL. 03-5221-4771
FAX. 03-3212-4470

【アドレス】<http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/ldi>



《調査の実施背景》

戦後、日本の平均寿命は飛躍的に延び、平成 23 年 7 月に厚生労働省が発表した「平成 22 年簡易生命表」によると、65 歳の平均余命は、男性は 18.86 歳、女性は 23.89 歳となっています。約 20 年あるセカンドライフをより有意義に、楽しく暮らすためには人生設計や事前の準備が必要なのではないでしょうか。

高齢社会と切っても切り離せない問題の 1 つが「介護」です。セカンドライフの準備をするにあたって、特に自分自身の介護に関してどのように感じ、準備をしているのかアンケート調査を実施しました。

《調査の実施概要、回答者の特性》

1. 調査地域と対象 全国の 30～69 歳の男女
2. サンプル数 1,200 名
3. 調査方法 第一生命経済研究所 生活調査モニターより抽出
4. 実施時期 2011 年 11 月 29 日～12 月 13 日
5. 有効回収数（率） 1,092 名（91%）
6. 回答者の属性

		全体	30代	40代	50代	60代
全体	(人)	1092	262	274	283	273
	(%)	100.0	24.0	25.1	25.9	25.0
男性	(人)	537	128	134	138	137
	(%)	49.2	23.8	25	25.7	25.5
女性	(人)	555	134	140	145	136
	(%)	50.8	24.1	25.2	26.1	24.5
介護経験あり	(人)	342	31	65	107	139
	(%)	31.3	11.8	23.7	37.8	50.9
介護経験なし	(人)	732	225	207	172	128
	(%)	67.0	85.9	75.5	60.8	46.9
無回答	(人)	18	6	2	4	6
	(%)	1.6	2.3	0.7	1.4	2.2

注：本ニュースリリースに掲載されていないデータの一部は、以下のレポートにも掲載されています。

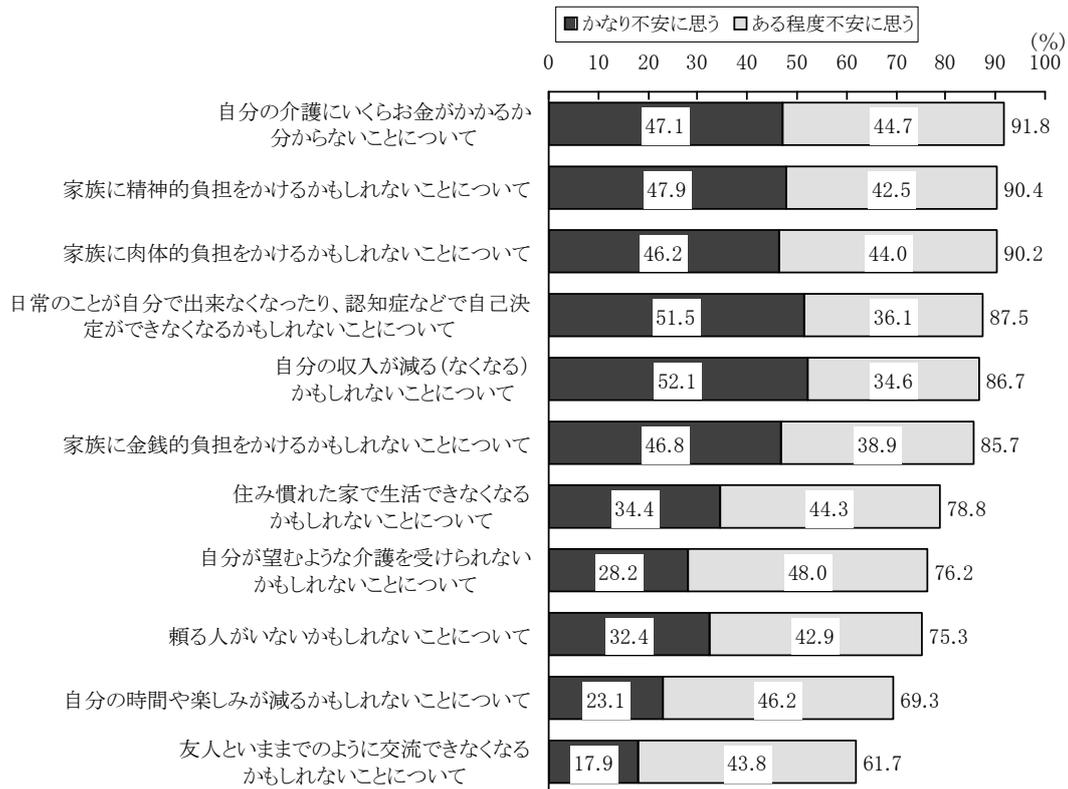
Life Design Focus 「あなたは介護についてどの程度知っていますか？」

<http://group.dai-ichi-life.co.jp/dlri/ldi/focus/fc1202.pdf>

将来、自分に介護が必要となったときの不安

9割以上の人「金銭面」や「家族に対する精神的・肉体的負担」を不安に感じている。

図表1 将来、自分に介護が必要となったときの不安



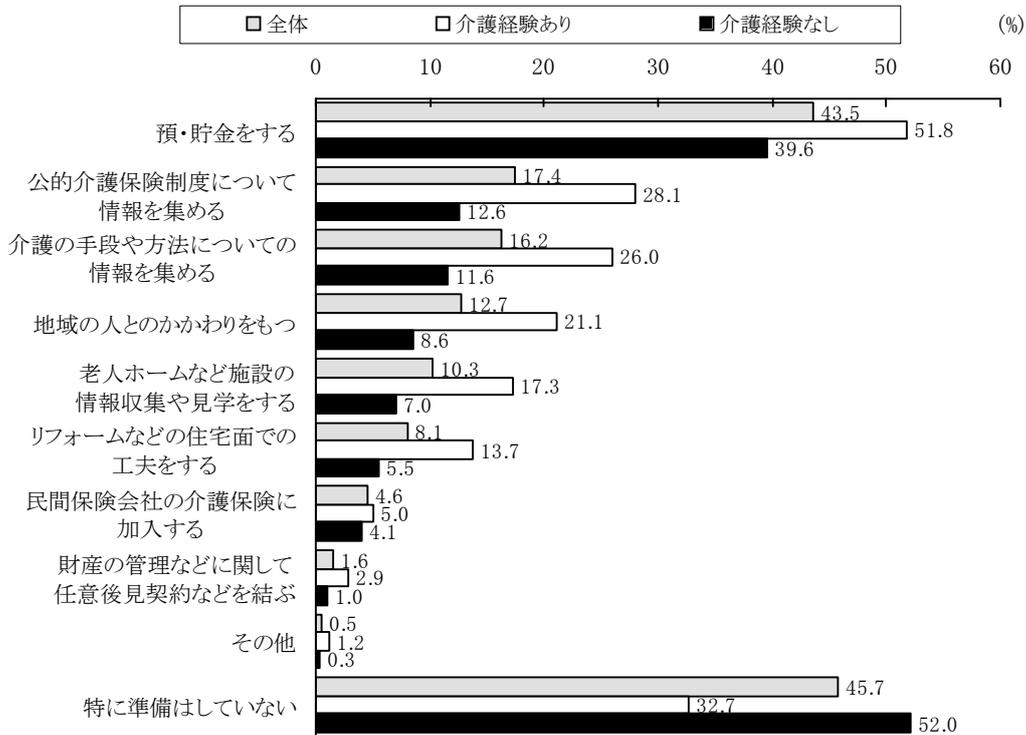
注:「あまり不安に思わない」「まったく不安に思わない」「無回答」は省略。

将来、自分に介護が必要になったときに不安に思うことについてたずねたところ、すべての項目で不安に思う（「かなり不安に思う」＋「ある程度不安に思う」）人が多いことが分かりました（図表1）。その中でも、「自分の介護にいくらお金がかかるかわからないこと」（91.8%）「家族に精神的負担をかけるかもしれないこと」（90.4%）「家族に肉体的負担をかけるかもしれないこと」（90.2%）について、9割以上の人不安に思うと回答しています。さらに、「日常のことが自分で出来なくなったり、認知症などで自己決定ができなくなるかもしれないこと」「自分の収入が減る（なくなる）かもしれない」については、5割以上の人「かなり不安に思う」ようです。

自分に介護が必要になったときのための準備

約半数の人が「特に準備はしていない」。

図表2 自分に介護が必要になったときのための準備(全体、介護経験有無別)〈複数回答〉



注:無回答は省略。

将来、自分に介護が必要となったときのためにどのような準備をしているかをたずねたところ、約半数の人が「特に準備をしていない」(45.7%)ことがわかりました(図表2)。介護経験の有無別に見ると、「特に準備はしていない」と回答した割合は、介護経験がない人では52.0%であり、介護経験がある(「現在介護をしている」+「過去に介護をした経験がある」以下同様)人に比べて19.3ポイントも多かったです。

他方、何らかの準備をしている人の中では「預・貯金をする」(43.5%)が第1位となりました。介護経験の有無別に見みると、介護経験がある人のほうが、介護経験がない人と比べて、介護の準備に対する意識が高いようです。なかでも、「公的介護保険制度について情報を集める」の差は15.5ポイント、「介護の手段や方法についての情報を集める」の差は14.4ポイントありました。

自分の介護のために準備をしていない理由

第1位は「現在の生活だけで精一杯だから」が62.1%。

図表3 自分の介護のために準備をしていない理由(全体、性別、性・年代別)〈複数回答〉

(単位：%)

		精一杯の生活だけで	まだ年齢が若いから	何をしたいかわからないから	きっかけがないから	将来のことを準備しても	自分には介護が必要になるとは思わないから	興味がない・関心がないから	公的介護保険制度で十分と思っているから	その他	無回答
全体		①62.1	②42.3	③38.9	31.5	7.8	6.8	6.0	4.8	4.2	0.8
性別	男性	①53.5	②42.3	③38.8	33.5	10.0	9.6	8.1	6.2	3.8	1.2
	女性	①71.5	②42.3	③38.9	29.3	5.4	3.8	3.8	3.3	4.6	0.4
性・年代別	男性-30代	②61.2	①62.4	③30.6	24.7	3.5	5.9	10.6	4.7	3.5	1.2
	男性-40代	①61.3	③37.1	②40.3	29.0	6.5	9.7	6.5	1.6	3.2	1.6
	男性-50代	①60.3	30.2	②42.9	③38.1	15.9	6.3	4.8	4.8	3.2	0.0
	男性-60代	22.0	③30.0	②46.0	①48.0	18.0	20.0	10.0	16.0	6.0	2.0
	女性-30代	①68.8	②66.3	③37.5	26.3	0.0	1.3	2.5	1.3	3.8	1.3
	女性-40代	①81.4	③35.7	②48.6	24.3	7.1	1.4	4.3	1.4	1.4	0.0
	女性-50代	①67.3	③34.6	30.8	②36.5	7.7	1.9	5.8	1.9	7.7	0.0
	女性-60代	①64.9	13.5	②35.1	②35.1	10.8	16.2	2.7	13.5	8.1	0.0

注1: 回答者は自分の介護について「特に準備はしていない」と答えた人。

注2: 図表中の丸数字①②③は全体、性別、性・年代別における順位。

図表2で、将来、自分に介護が必要となったときのために「特に準備はしていない」と回答した人に、準備をしていない理由をたずねました。全体では、第1位が「現在の生活だけで精一杯だから」(62.1%)、「まだ年齢が若いから」(42.3%)、「何をしたいかわからないから」(38.9%)、「きっかけがないから」(31.5%)という理由が続きます。

性・年代別に見ると、「現在の生活だけで精一杯だから」と回答した割合が、40代女性では81.4%と多く、60代男性は22.0%と少ないことが分かりました。また、60代男性・女性共に「自分に介護が必要になるとは思わないから」「公的介護保険制度で十分と思っているから」と回答した割合が、他の年代に比べて高いことが分かりました。

自分の介護のために準備を始めたきっかけ

きっかけは、「家族・親族に介護が必要となったため」が 31.0%。

図表4 自分の介護のために準備を始めたきっかけ(全体、年代別、介護経験の有無別)〈複数回答〉

(単位:%)

	家族・親族に介護が必要となったため	新聞・TV・雑誌等で介護について目にしたため	なんとなく	家族・親族と介護の話をした(聞いた)ため	友人・知人と介護の話をした(聞いた)ため	職業またはボランティアとして介護を経験したため	低下した身体機能が	自分が病気・怪我をしたため	説明会や勉強会(セミナー)に参加したため	公的介護保険料を支払うようになったため	友人・知人に介護が必要となったため	自分の記憶力・判断力が低下したため	その他
全体	① 31.0	② 25.6	③ 19.7	15.6	14.4	11.1	10.5	8.9	8.7	7.4	6.2	5.5	5.1
年代別	30代	② 21.1	③ 20.0	① 41.1	11.6	7.4	8.4	3.2	6.3	4.2	1.1	1.1	4.2
	40代	② 23.6	③ 22.1	① 25.0	16.4	15.0	12.1	7.9	7.9	9.3	9.3	5.0	2.9
	50代	① 36.7	② 31.9	15.1	③ 18.1	③ 18.1	9.6	13.9	10.2	7.8	7.2	6.0	5.4
	60代	① 36.8	② 25.3	8.8	③ 14.8	14.3	13.2	13.2	9.9	11.5	9.3	9.9	8.2
介護経験の有無別	介護経験あり	① 54.1	② 22.3	10.5	③ 16.6	10.0	12.2	9.6	7.4	10.9	5.2	5.7	6.1
	介護経験なし	15.7	① 27.1	② 25.7	14.9	③ 17.8	10.2	11.1	10.2	7.3	8.7	6.7	5.0

注1: 回答者は自分の介護について「特に準備はしていない」以外の回答をした人。

注2: 図表中の丸数字①②③は全体、年代別、介護経験の有無別における順位。

注3: 無回答は省略。

図表2で、自分に介護が必要となったときのために何らかの準備をしている人を対象に、準備を始めたきっかけをたずねました。

全体では、第1位が「家族・親族に介護が必要となったため」(31.0%)、次に「新聞・TV・雑誌等で介護について目にしたため」(25.6%)でした(図表4)。

年代別に見ると、30代・40代では、「なんとなく」準備している人が多いようです。

さらに、介護経験の有無別でみると、介護経験がある人の約半数は、「家族・親族に介護が必要となったため」に自分の介護についても考え、準備をはじめたようです。

これから、介護について準備を始めるきっかけ

「家族・親族に介護が必要になったら」自分の介護の準備を始める人が 54.5%。

図表5 将来、自分の介護について準備を始めるきっかけ(全体、年代別、介護経験の有無別)〈複数回答〉

(単位:%)

		家族・親族に介護が必要になったら	自分の身体機能が低下したら	自分が病気・怪我をしたら	自分に介護が必要になったら	自分の記憶力・判断力が低下したら	介護の準備ができていないから	友人・知人に介護が必要になったら	公的介護保険料を支払うようになったら	その他	わからない
全体		① 54.5	② 47.3	③ 39.7	25.3	21.2	15.4	8.6	5.8	2.8	6.0
年代別	30代	① 66.7	③ 33.9	② 41.2	21.2	10.3	13.9	14.5	12.1	3.6	7.3
	40代	① 60.6	② 43.2	③ 35.6	24.2	21.2	15.9	6.8	2.3	1.5	5.3
	50代	② 46.1	① 59.1	③ 38.3	25.2	29.6	14.8	5.2	4.3	5.2	6.1
	60代	33.3	① 63.2	② 44.8	③ 34.5	31.0	18.4	4.6	1.1	0.0	4.6
介護経験の有無別	介護経験あり	③ 35.7	① 58.0	② 47.3	25.0	29.5	15.2	3.6	6.3	1.8	4.5
	介護経験なし	① 59.6	② 44.1	③ 37.5	25.5	18.4	15.0	10.0	5.8	3.1	6.6

注1: 回答者は自分の介護について「特に準備はしていない」と答えた人。

注2: 図表中の丸数字①②③は全体、年代別、介護経験の有無別における順位。

注3: 無回答は省略。

図表2で、将来、自分に介護が必要となったときのために「特に準備はしていない」と回答した人に、将来どのようなきっかけがあれば、自分の介護について準備を始めようかをお聞きしました。全体では、第1位が「家族・親族に介護が必要になったら」(54.5%)、次に「自分の身体機能が低下したら」(47.3%)でした(図表5)。

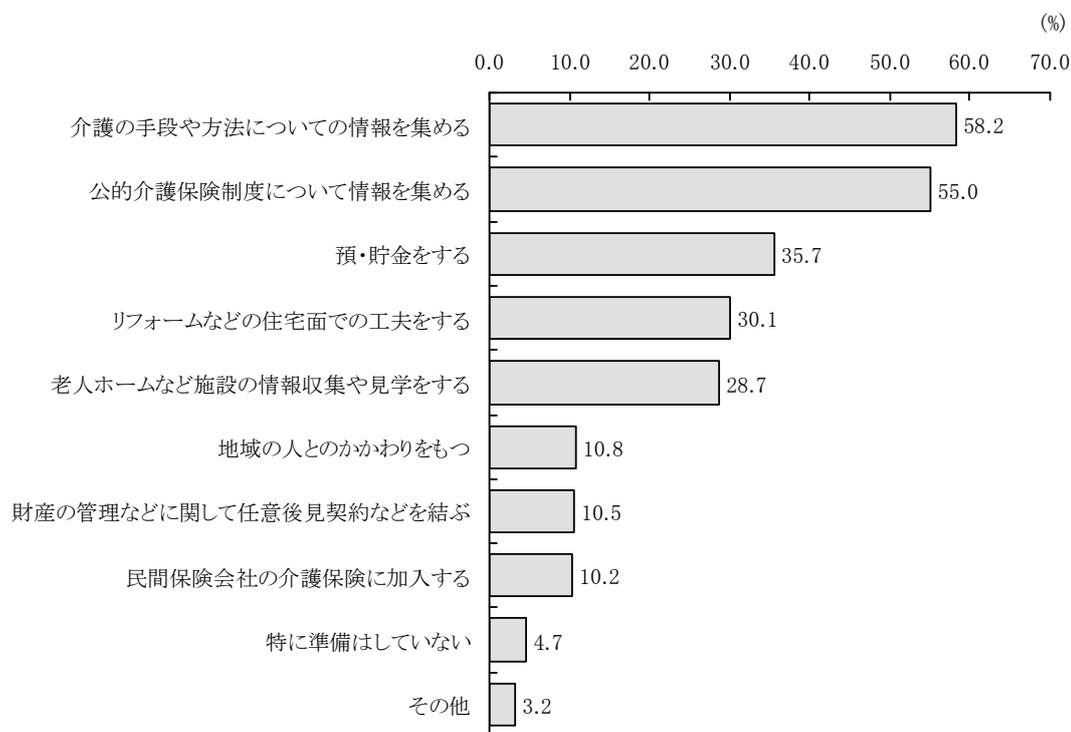
介護経験の有無別でみると、介護経験がない人では、「家族・親族に介護が必要になったら」自分の介護について準備を始めるきっかけになると考えていることが59.6%と最も多いことがわかりました。図表4にもあるように、実際に介護を準備している人のきっかけも「家族・親族に介護が必要となったため」が最も多く、合致する結果となりました。

さらに、年代別でみると、50・60代では、30・40代にくらべて「自分の身体機能が低下したら」介護の準備を始めようと考えている人が多いことがわかりました。

介護経験者が、前から準備しておけばよかったと思うこと

「介護の手段や方法についての情報を集める」が 58.2%。

図表6 前から準備しておけばよかったと思うこと<複数回答>



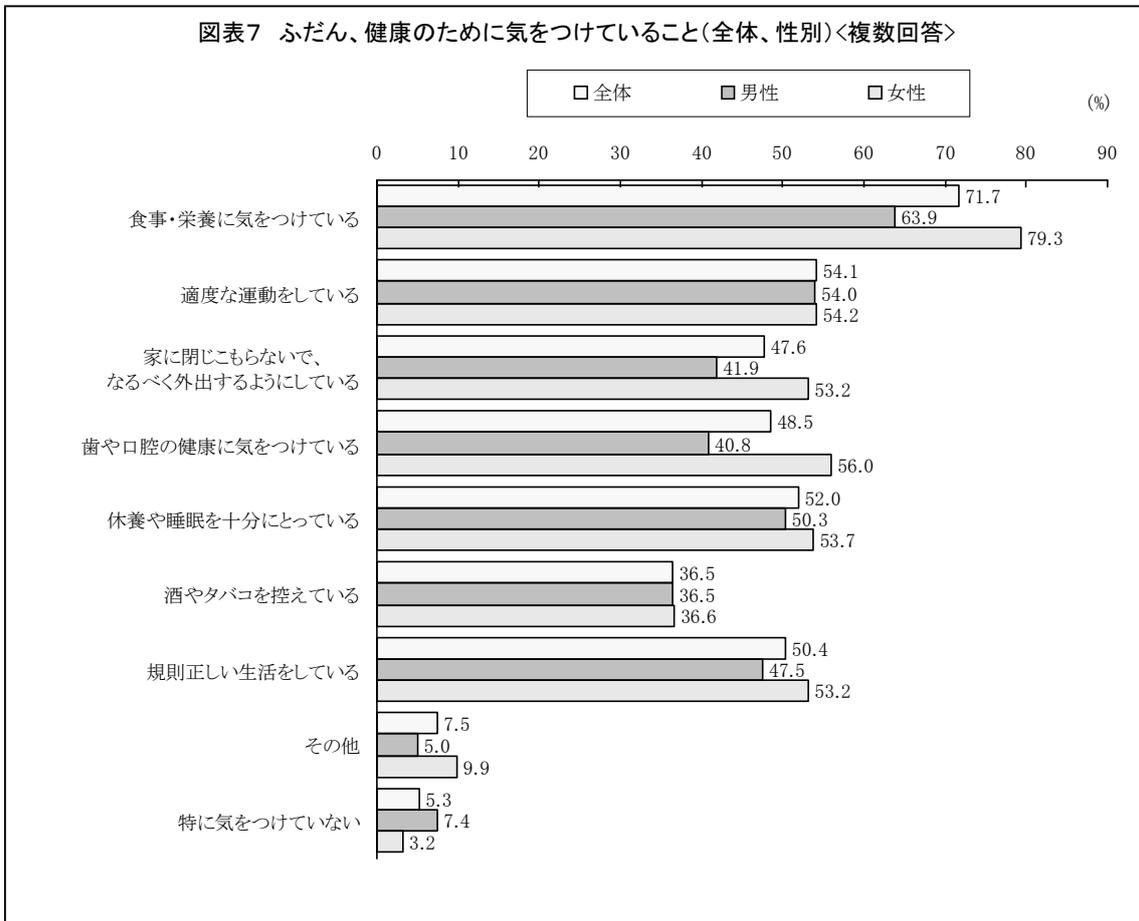
注1: 回答者は家族の介護の経験について「現在介護をしている」「過去に介護を経験したことがある」と答えた人。

注2: 無回答は 0.9%。

図表6では、介護経験がある人に、家族の介護を経験して「介護をする前から準備しておけばよかった」と思うことをたずねた結果を示しています。「介護の手段や方法についての情報を集める」58.2%、「公的介護保険制度について情報を集める」55.0%と、半数以上の人が情報を集めることを介護を経験する前にしておけばよかった、と考えていることが分かりました。

ふだん、健康のために気をつけていること

自分の健康について「特に気をつけていない」人はわずか 5.3%。

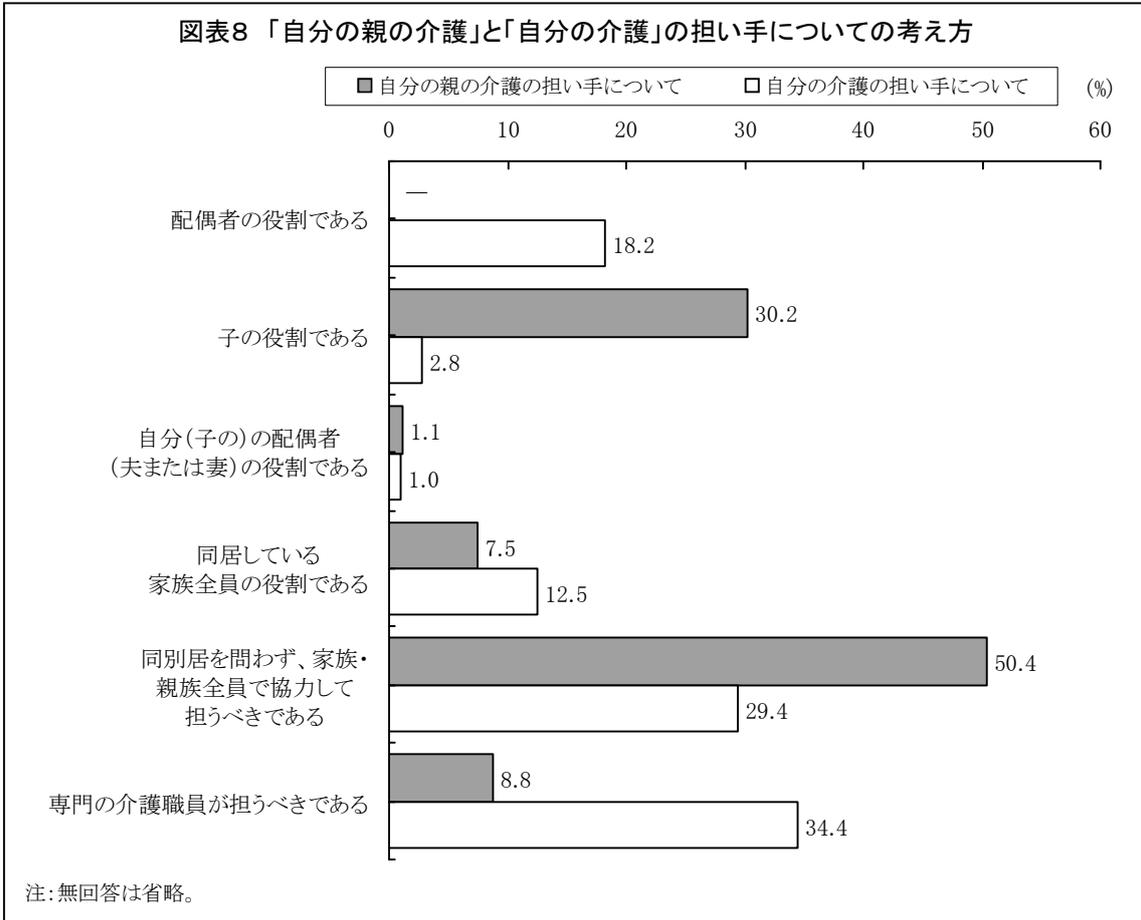


ふだん、自身の健康のために気をつけていることについてたずねたところ、「食事・栄養に気をつけている」人が71.7%と最も多く、次に「適度な運動をしている」人が54.1%でした(図表7)。「特に気をつけていない」と答えた人は5.3%しかおらず、大多数の人が自分の健康を気遣っていることが分かります。さらに、性別で見ると女性は、ほとんどの項目で男性を上回っていました。

これらの項目は、介護予防(介護が必要になることを出来るだけ遅らせ、介護が必要になってからは、その状態を維持、改善して悪化させないようにすること)にも通じる項目です。「介護状態にならないための方法について」知らない(「まったく知らない」+「あまり知らない」と答えた人が62.5%いますが(図表省略)、知らず知らずのうちに介護予防に取り組んでいる人が多いといえるでしょう。

「親の介護」と「自分の介護」の担い手についての考え方

自分の親の介護と自分の介護では、担い手について考え方に大きな差がある。



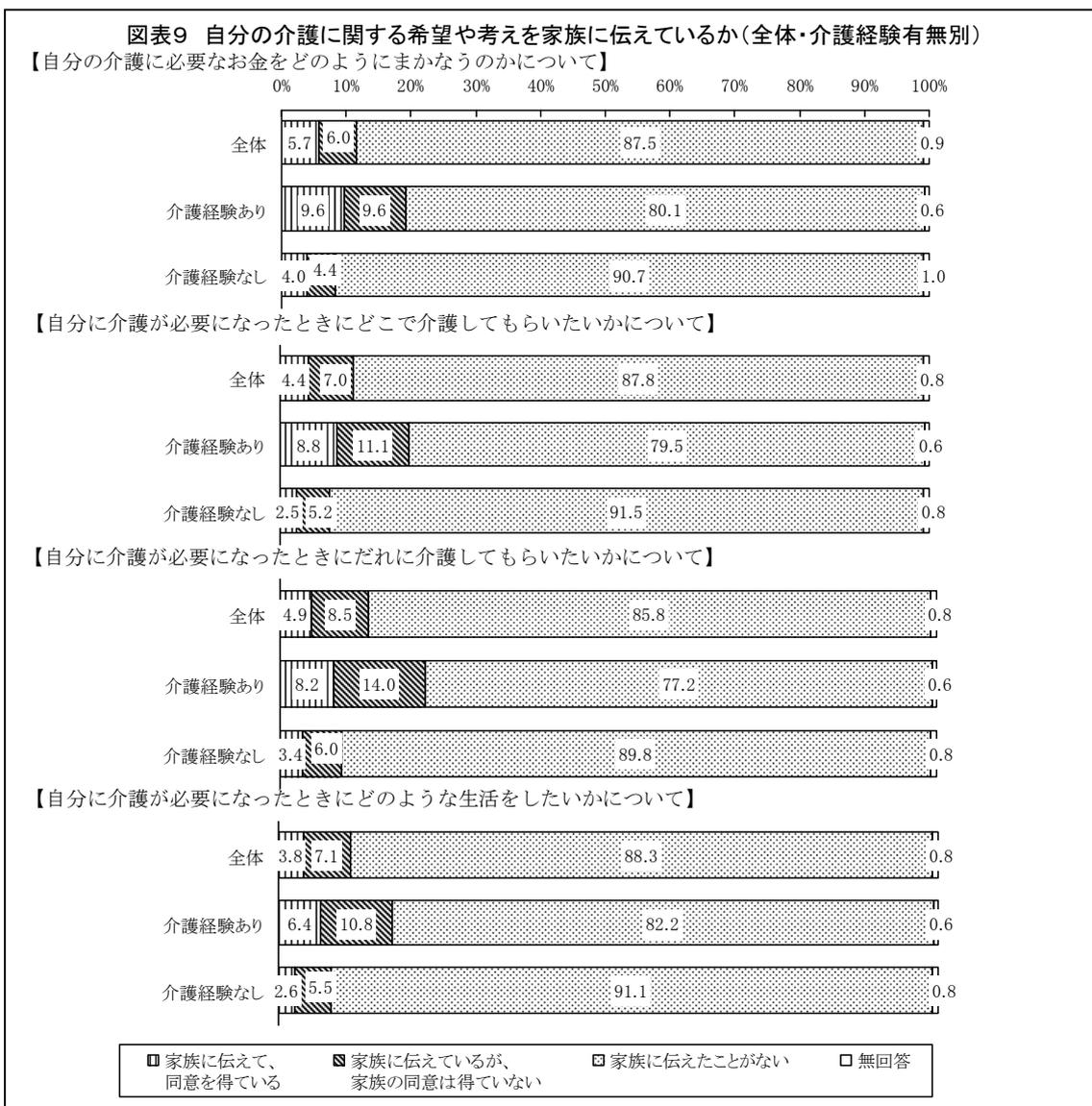
介護の担い手について、最も近い考え方をたずねたところ、自分の親の介護については、「同別居を問わず、家族・親族全員で協力して担うべきである」(50.4%)と考えている人が最も多く、「子の役割である」(30.2%)がこれに続きます。

一方、自分の介護については、3人に1人が「専門の介護職員が担うべきである」(34.4%)と答え、「同別居を問わず、家族・親族全員で協力して担うべきである」(29.4%)と考えている人は、自分の親の介護のときよりも大幅に低くなっています。さらに、自分の親の介護については、約3割の人が「子の役割である」と回答しているのに対し、自分の介護に置き換えると「子の役割である」と考える人は、わずか2.8%にとどまります。(図表8)。

このように、自分の親の介護と自分の介護では、担い手について考え方に大きな差があります。

自分の介護に関する希望や考え方を家族へ伝えているか

9割近くの人が自分の介護に関する希望や考え方を家族に伝えていない。



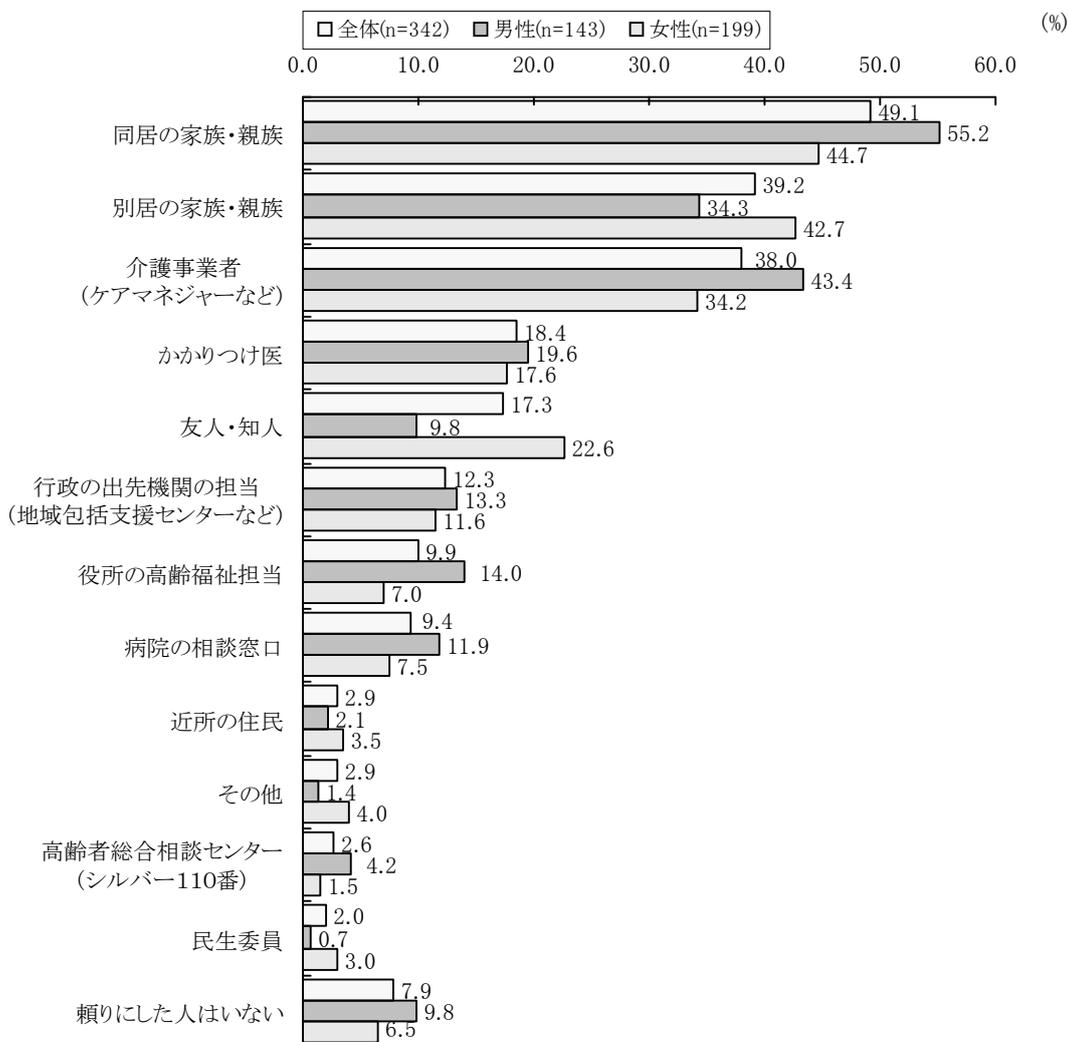
自分に介護が必要となったときに、どのような介護を望んでいるか、自身の希望や考え方を家族に伝えているかたずねました。具体的には「自分の介護に必要なお金をどのようにまかなうのか」「自分に介護が必要になったときにどこで介護してもらいたいのか」「自分に介護が必要になったときにだれに介護してもらいたいのか」「自分に介護が必要になったときにどのような生活をしたいか」のすべてにおいて「家族に伝えたことがない」人が9割近くとなりました(図表9)。

介護経験の有無別でみると、介護経験がある人のほうが、自分の介護について家族に伝えている割合が高いようです。

介護経験者が介護で不安になったときの相談相手

相談相手は、「同居の家族・親族」が 49.1%。

図表 10 介護で不安になったりしたときの相談相手(全体、性別)〈複数回答〉



注1: 回答者はご家族の介護の経験について「現在介護をしている」「過去に介護を経験したことがある」と答えた人。

注2: 無回答は省略。

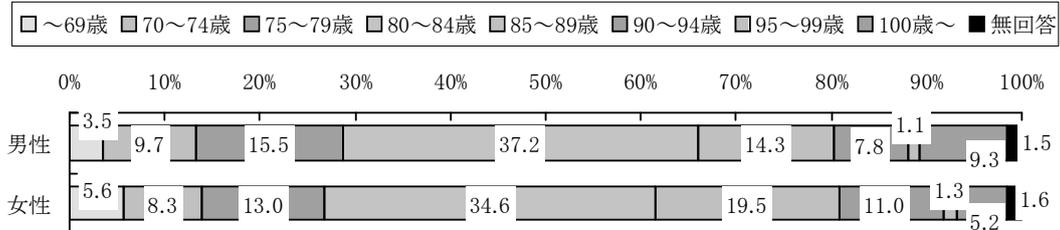
図表 10 では、介護経験がある人に、介護で不安になったり、悩んだとき、相談相手として誰を頼ったかをたずねた結果を示しています。第 1 位は、「同居の家族・親族」(49.1%)、次いで「別居の家族・親族」39.2%、「介護事業者(ケアマネジャーなど)」38.0%などとなっています。

性別にみると、「同居の家族・親族」以外では、男性は女性に比べて、「介護事業者(ケアマネジャーなど)」や「役所の高齢福祉担当」など専門家に相談する傾向があり、女性は男性に比べて「友人・知人」など気心知れた人に相談する傾向があるようです。

長生きについて

すべての年代で、「長生きだと思ふ年齢」よりも、自分が「生きたいと思ふ年齢」の方が低い。

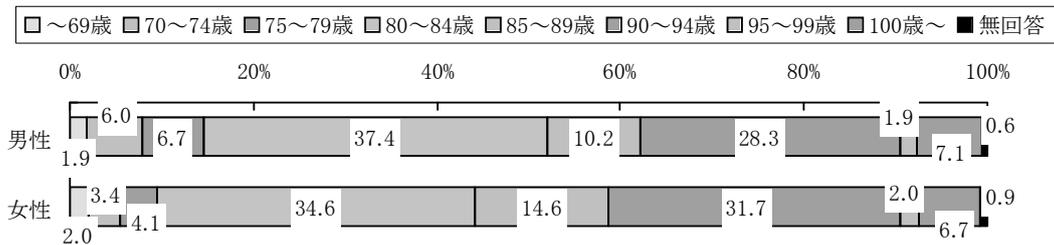
図表 11 何歳まで生きていますか(性別)



図表 12 何歳まで生きたいかの平均値(性別、性・年代別)

	全体	30代	40代	50代	60代
男性	81.9 歳	81.3 歳	80.6 歳	82.3 歳	83.2 歳
女性	81.0 歳	81.6 歳	77.6 歳	82.6 歳	82.3 歳

図表 13 長生きとは何歳以上のことをいいますか(性別)



図表 14 長生きとは何歳以上のことをいうか(性別、性・年代別)

	全体	30代	40代	50代	60代
男性	83.9 歳	82.8 歳	82.9 歳	84.7 歳	85.2 歳
女性	84.8 歳	84.3 歳	83.9 歳	85.2 歳	85.7 歳

あなたは何歳まで生きていますかとたずねたところ、男女とも「80~84 歳」と回答した人が1番多いことが分かりました(図表 11)。日本の平均寿命(平成 22 年簡易生命表)との比較で見ると、男性の 69.8%が 80 歳以上と回答しており、平均寿命(79.6 歳)より長く生きたいと考えています。逆に、女性では 75.5%の人が 86 歳以下と回答しており、平均寿命(86.4 歳)より早く人生を終わらせたいと考えていることが分かりました(図表省略)。

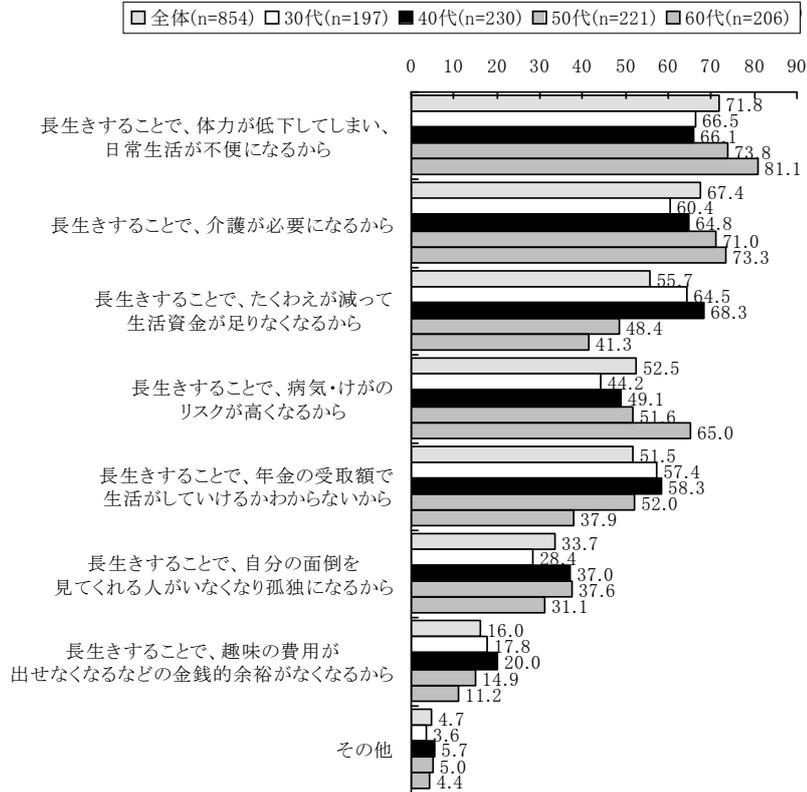
また、長生きとは何歳以上のことをいいますかとたずねたところ、男女とも「80~84 歳」と回答した人が1番多いことが分かりました(図表 13)。

平均値を性・年代別にみると、すべての年代で、「長生きだと思ふ年齢」よりも、自分が「生きたいと思ふ年齢」の方が低く、特に 40 代女性は、6.3 歳も差があることが分かりました。(図表 12・14)

長生きに対して不安を感じる理由

「体力が低下してしまい、日常生活が不便になるから」が 71.8%

図表 15 長生きに対して不安を感じる理由(年代別)〈複数回答〉



注1: 回答者は長生きをすることへの不安について「非常に不安を感じる」「やや不安を感じる」と答えた人。

注2: 無回答は省略。

長生きをすることに不安を感じている（「非常に不安を感じる」＋「やや不安を感じる」）人は 78.2% でした（図表省略）。特に、男性（73.9%）より女性（82.3%）の方が不安を感じている人が多いようです（図表省略）。不安を感じている人に、長生きに対して不安を感じる理由をたずねた結果が図表 15 です。不安を感じる理由としては、「体力が低下してしまい、日常生活が不便になるから」71.8%、「介護が必要になるから」67.4% などでした。

年代別に見ると、30代、40代は、「体力が低下してしまい、日常生活が不便になるから」などに加え、「長生きすることで、たくわえが減って生活資金が足りなくなるから」「長生きすることで、年金の受取額で生活がしていけるかわからないから」という金銭的な面での不安も大きく、様々な要因で長生きに対して不安を感じていることがわかりました。

《研究員のコメント》

今回の調査では、介護について自分が「介護をする場合」ではなく「介護される場合」についてどのように考えているのか、また行動しているのかをたずねました。

その結果、将来、自分に介護が必要となったときのことを考えると、ほとんどの人が不安に思うようです。特に介護にかかる費用や収入が途絶えてしまうのではないかとというような金銭にかかわることや、家族に精神的・肉体的、場合によっては経済的に負担をかけてしまうのではないかとといったことは多くの人が非常に不安を感じています。

一方で、昨今は、健康な身体になるための料理のレシピや、日本全国各地で開催されるマラソン大会などの「健康ブーム」で、健康になりたい、健康を維持したいというような、健康にまつわる情報が巷にあふれています。今回の調査でも、健康について特に気をつけていないという人はわずかしきありませんでした。しかも健康のために気をつけていることは、知らず知らずのうちに介護予防の取組にもなっています。

しかし、現在の生活だけで精一杯、あるいは、介護を考えるにはまだ若いといった理由で、自分に介護が必要となったときのための準備をしている人は、多くはありません。さらに、預・貯金をするなどして介護の準備をしている人もいますが、ほとんどの人が、介護について希望や考えを家族に伝えていないことがわかりました。厚生労働省の「平成 22 年国民生活基礎調査」によると、介護が必要となった主な原因の第 1 位は脳血管疾患（脳卒中）ですが、病気や怪我などで急に介護が必要となってしまったとき、介護に対する希望や考えを家族に伝えられるとは限りません。同じ家族といっても、介護についての考え方は違うかもしれません。介護をされる本人にとっても、周りの家族にとっても、事前に介護に対する希望や考えを共有することで、介護の負担が軽減されるのではないのでしょうか。

また、介護経験がある人によると、介護の方法や、公的介護保険制度の情報を事前に集めておくと介護をするうえで役に立つようです。

高齢社会のなかで、自分に介護が必要になったらと考えると不安になります。しかし、介護に対する不安を少しでも軽くするために、介護に関する情報を集めたり、介護のことを家族で話し合ったり、介護になってしまったときのために出来る範囲で準備をしたり、介護が必要にならないように介護予防を実施することが、これからよりいっそう重要になってくるのではないのでしょうか。

(研究開発室 副主任研究員 安部英子)