

# シニアの趣味の多さと趣味活動時の「外出頻度」及び「インターネット利用頻度」の関連

## The relationship between the number of hobbies of seniors and their "frequency of going out" and "frequency of using the Internet" during hobby activities.

○水野 一成<sup>1</sup>, 近藤 勢津子<sup>1</sup>, 吉良 文夫<sup>1</sup>, 是永 諭<sup>2</sup>  
 Kazunari MIZUNO, Setsuko KONDO, Fumio KIRA, Ron KORENAGA

<sup>1</sup>NTTドコモ モバイル社会研究所 NTT DOCOMO, INC. Mobile Society Research Institute  
<sup>2</sup>立教大学社会学部メディア社会学科 RIKKYO UNIVERSITY College of Sociology Department of Communication

**Abstract** Hobbies and hobbies lead to more frequent outings among the elderly, which in turn leads to better health. It is also linked to the prevention of the onset of dementia in seniors who have more hobbies and interests. On the other hand, ICT utilization has positive effects on subjective health, etc. In this paper, we analyzed the relationship between the frequency of going out for hobbies and the frequency of Internet use. The results showed that seniors with more hobbies were more likely to go out and use the Internet more frequently during their hobbies.

キーワード 高齢者, 外出, 趣味, インターネット

### 1. はじめに

NTTドコモ モバイル社会研究所では、シニア世代の生活をより豊かにするために「(シニアへのサポート等)必要とされること」「ICTが貢献し得ること」を検討するため、2015年より本格的な調査を開始した。2024年1月に調査した結果では、スマートフォン(以下、スマホ)の所有が60代は91.5%、70代のスマホ所有は82.9%、80代前半(以下、80代)のスマホ所有は62.3% [1]であった。さらに、フィーチャーフォン(従来型のケータイ)、パソコン、タブレットの所有(パソコンとタブレットは家族の所有も含める)も含めると、60代は97.8%、70代は94.8%、80代も83.4%と多くのシニア層(本研究では60代、70代、80代前半を対象)がICT機器を所有しており、インターネットにアクセスできる環境にある。

図1 ICT機器所有状況

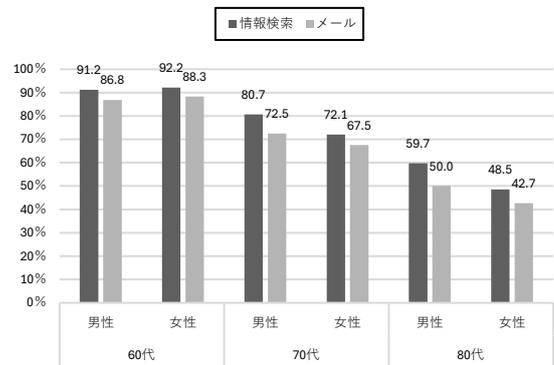
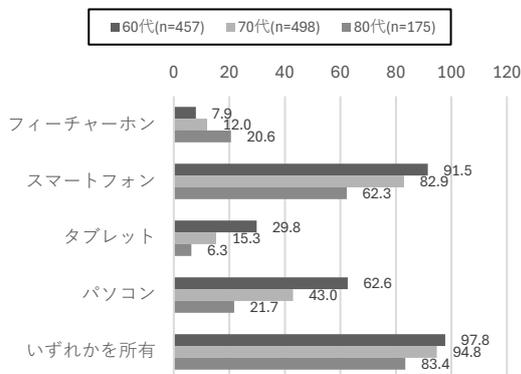


図2 ICTサービス利用



多くのシニアが所有するようになった情報機器で、様々なサービスを利用している。例えば、情報の検索は78.8%、メールの送受信も73.3%が利用している。ただ、図2の通り、年代間で利用率に大きな差が生じている。

シニアが、インターネットをコミュニケーションで利用することにより、健康度自己評価、幸福度が高いことが縦断研究により明らかになっている(桂ら2019) [2]。さらに、福定ら(2022)は非対面交流中心であっても、主観的健康に、寄与することを示唆している [3]。また、スマホやタブレットを利活用することで、情報(疑問を調べるようになった等)に関することを中心に、他にも購買行動(ネットで簡単に購入でき

る等)やペーパーレス化(カードが減り財布がすっきりした等)などによって生活に変化が生じている[4]。このように、シニア層がインターネットを利活用することで得られるメリットについては、QOLや社会的活動の分野で多く実証されている。

また、岡本ら(2006)が高齢者と趣味の関係について、趣味を含む個人活動が活発な者の特性は、外出時の身体の辛さがない、親しい友人や仲間の数が多い、活動情報をよく知っている、活動情報を教えてくれる人がいる者[5]。また、趣味を含む社会活動(ボランティア、スポーツ、シニアクラブ、町内会グループ)の性質と回数の両方が、健康的なライフスタイル行動を指向した社会参加の長期的な影響を及ぼす要素となることを、Abe et al. (2022)が示している[6]。上記の報告の通り、趣味の活動を通じて外出頻度が増える、外出の意欲が増すことが明らかになっている。さらにLingらは(2020)趣味の数が増えるほど、認知症発症リスクが提言されることを6年間の縦断研究の中で明らかにし、高齢者が多様な趣味を実践できる環境作りが大切であると言及している[7]。環境作りの一つに場所の提供がある。都市部において、趣味の参加頻度は、趣味の行う施設の周辺に「飲食店」や「医療・福祉施設」があると、多くなる[8]。

シニアにとって、外出頻度について藤田ら(2004)は外出頻度が低いほど身体・心理・社会的側面で健康水準は低くなっていると、調査を通じて明らかにしている[9]。

このようにシニアにとって、外出することが健康水準を高め、また趣味活動を通じて、外出が促されること、さらに多趣味であるほどその効用がより大きいことが明らかになっている。また、インターネットを利用することが健康満足度の水準が高くなる。

ただ、これまでの研究の限界点として、趣味活動の中で、外出とインターネット利用を合わせて分析した研究は少ない。

そこで、本稿では多趣味のシニアは、その趣味活動の中で、外出及びインターネット利用との間に関連が見られるかを明らかにすることを目的とした。

## 2. 調査概要

調査時期：2024年1月

調査対象：全国、60～84歳男女

調査方法：訪問留置調査

標本抽出法：QUOTA SAMPLING

性別(5歳刻み)・年齢・エリアで割付

1,130回答者回収

分析対象はNAを除く1,053

## 3. 分析手法

目的変数を「趣味の個数」

説明変数は「趣味実施時の外出頻度」「趣味実施時のインターネット利用時間」「年齢」「性別」として重回帰分析を実施する

表1 シニアの趣味

	男性			女性			平均
	60代	70代	80代	60代	70代	80代	
テレビ視聴	54.6	54.1	58.3	58.3	63	58.3	57.8
散歩・ウォーキング	30	42.1	41.7	27.8	43.8	39.8	36.9
庭いじり・ガーデニング・野菜作り	24.2	30	34.7	37.4	46	49.5	36.2
旅行	30.8	23.2	23.6	40.9	33.2	30.1	31.3
読書	26	26.2	29.2	22.6	28.3	35	26.9
スポーツ観戦	35.2	31.3	33.3	19.1	17.4	21.4	25.6
音楽・美術鑑賞	27.8	12.9	15.3	33.5	23.8	23.3	23.7
自身が行なうスポーツ	27.3	22.3	20.8	21.3	24.2	24.3	23.6
映画鑑賞	28.2	18.9	18.1	28.3	17.7	11.7	21.7
インターネット	37.4	23.2	16.7	18.7	10.6	3.9	20
料理	10.1	6.4	6.9	24.8	27.9	30.1	18.1
行楽・ドライブ・ツーリング	27.3	20.2	15.3	13	12.8	10.7	17.3
手芸	0	0.4	0	25.7	29.4	27.2	14.7
学習・自己啓発	13.7	11.6	12.5	9.6	13.6	14.6	12.4
カラオケ・合唱	7	10.7	15.3	10	12.5	16.5	11.1
ゲーム(囲碁・将棋・麻雀含む)	17.6	12.9	9.7	11.7	5.3	4.9	10.9
競馬・競艇・競輪・パチンコ・宝くじ	15.4	17.6	13.9	3	3.8	1.9	9.3
グルメ	11.9	3	2.8	12.6	10.9	8.7	9.1
写真	9.3	10.3	9.7	3.5	3.4	3.9	6.5
つり	14.1	10.3	8.3	0.9	0.4	0	5.8
その他	4.4	5.6	9.7	5.2	3.4	3.9	4.9
趣味はない	6.2	6.4	13.9	5.2	4.9	9.7	6.5

## 4. 調査結果

### 4.1 シニアの趣味

シニアの趣味の回答結果(複数回答)は表1の通りである。性別・年代問わず、最も多い趣味は「テレビ視聴」であり、50%を超えた。また、次いで「散歩・ウォーキング」が続き、全体では36.9%、特に男性の70代及び80代は2位である。その次に多い趣味は「庭いじり・ガーデニング・野菜作り」であり、全体では36.2%、特に女性が高く、70代及び80代は2位、60代でも3位となった。その次に多い趣味は「旅行」であり、全体で31.3%。60代女性は2位となった。男性は「インターネット」や「スポーツ観戦」の回答も多く、女性は「音楽・美術鑑賞」や「手芸」の回答も多い。

趣味を持たない人は、全体で6.5%と少数ではあるが80代男性は13.9%とやや多い。

### 4.2 シニアの趣味の個数(目的変数)

趣味の個数の分布は図1に示した。平均個数は4.2個、最頻値は3個、分散は7.7である。性年代別に見ると、男性は60代が4.5個で平均を上回っているが、70代は3.9個、80代は4.0個と下がる。女性は60代・70代で4.3個、80代でも4.2個と年代による差は男性と比較して少ない。

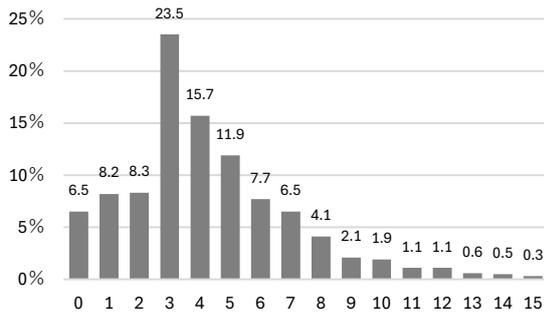


図3 シニアの趣味の個数

### 4.3 趣味と外出頻度及びインターネット利用

表1で選択した趣味の中からより多く行っている趣味3つを選んでもらい（3つの中で行う頻度順は聞いていない）それぞれの趣味について、趣味を行う時に「外出を伴うか」「インターネット利用を伴うか」それぞれ4件法（伴う・たびたび伴う・たまに伴う・伴わない）で聞いた。各趣味別にその趣味を行う時に外出・インターネット利用を伴う（伴う・たびたび伴う・たまに伴うの計）割合を示したのが表2である。「つり」「行楽・ドライブ・ツーリング」「カラオケ・合唱」「旅行」「グルメ」「徒歩・ウォーキング」は趣味を行う時に、外出を伴う割合が95%を超えた。「インターネット」「学習・自己啓発」「写真」「音楽・美術鑑賞・観劇」「ゲーム（囲碁・将棋・麻雀含む）」「旅行」は趣味を行う時に、インターネットの利用を伴う割合が60%を超えた。また、「旅行」「グルメ」「写真」「行楽・ドライブ・ツーリング」は趣味を行う時に、外出及びインターネット利用の両方を伴う割合が50%を超えている。一方、「テレビ視聴」や「読書」は趣味を行う時に、外出及びインターネット利用の両方を伴う割合は一桁である。このように趣味によって、外出やインターネット利用は大きく異なっている。

表2 趣味活動に伴う外出及びインターネット利用の割合

趣味	回答者数	外出とインターネットの利用両方		インターネットを利用する割合(%)
		外出を伴う割合(%)	インターネットを伴う割合(%)	
テレビ視聴	417	1	6	22
徒歩・ウォーキング	318	14	95	14
庭いじり・ガーデニング・野菜作り	282	20	58	28
自身が行なうスポーツ	213	38	93	40
旅行	186	60	96	61
読書	163	9	26	24
音楽・美術鑑賞・観劇	142	46	77	63
スポーツ観戦	139	25	53	39
映画鑑賞	116	34	66	53
インターネット	106	11	13	94
手芸	102	17	36	33
料理	101	20	33	51
行楽・ドライブ・ツーリング	90	51	98	51
競馬・競艇・競輪・パチンコ・宝くじ	78	21	65	42
ゲーム（囲碁・将棋・麻雀含む）	74	16	35	61
学習・自己啓発	68	40	63	65
カラオケ・合唱	66	15	97	15
つり	48	40	98	40
その他	43	33	67	47
グルメ	39	54	95	56
写真	33	52	88	64
平均		24	59	39

### 4.4 趣味の個数を目的変数とする重回帰分析

目的変数を「趣味の個数」、説明変数は「趣味を行う時に外出を伴う」「趣味を行う時にインターネットを伴う」「年齢」「性別（男性=1、女性=2）」とし、重回帰分析を実施した。その結果を表2、図6に示す。

なお、「趣味を行う時に外出を伴う」「趣味を行う時にインターネットを伴う」に関しては、以下の手順で得点化したものを変数とした。回答肢から伴う=4点・たびたび伴う=3点・たまに伴う=2点・伴わない=1点とした。最大で3つ趣味を選んでもらっているため、3つ選んだ者は3つの得点の平均、2つ選んだ者は2つの得点の平均、1つ選んだ者は1つの得点を変数とした。

目的変数と説明変数間の標準回帰係数を見ると、「趣味を行う時に外出を伴う」「趣味を行う時にインターネットを伴う」「年齢」において有意な関係が見られた。また、説明変数間においても「趣味を行う時に外出を伴う」「趣味を行う時にインターネットを伴う」は有意な相関関係が確認できた。

表3 趣味の個数を目的変数とする重回帰分析

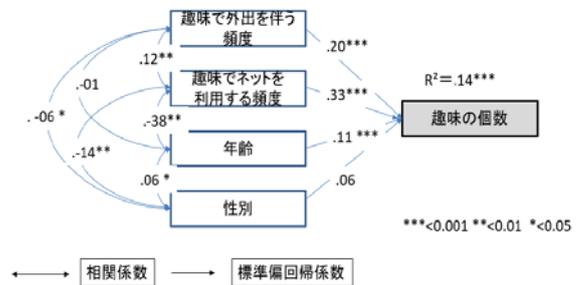
説明変数	$\beta$	r
外出を伴う	0.20***	0.23***
インターネット利用を伴う	0.33***	0.30***
性別	0.06	0.00
年齢	0.11***	-0.02
$R^2$	0.143	
Adj. $R^2$	0.14	
N	1,053	

注)  $\beta$ :標準回帰係数

係数r:相関係数

\*\*\* $p < 0.001$  \*\* $p < 0.01$  \* $p < 0.05$

図4 趣味の個数を目的変数とする重回帰分析(標準偏回帰係数)



## 5. 考察

本研究の結果、「趣味の個数」と「外出」、「インターネット利用」の間には関係があることを確認できた。趣味の個数が多い、つまり多趣味のシニアは、趣味活動時に外出頻度が多くやインターネットの利用頻度もより多く伴っていた。

インターネットが趣味行動と関連された点については①趣味に関する内容を検索・探求した②趣味活動を共にする者との情報共有や連絡事項のやり取りが行われた結果が想定される。そうしたやり取りの結果、趣味活動が活発となり、結果外出を伴うことも増えたのではないかと考えられる。また反対に外出を伴う趣味活動をするために、インターネットの活用があり、外出頻度が増すと、それに連動し、インターネットの利用頻度が増した可能性もある。

シニアにとって、このように趣味活動への参加により外出に繋がる効果は、健康状況から外出に繋がる効果と同程度であり、よりその効果は後期高齢者ほど高い[10]。では、より趣味活動を活発にするためには、どうすればいいか、二点課題を上げる。一点目は趣味活動拠点の確保である[7]。二点目は情報格差（デジタル・デバイド）である。図1の通り、インターネットへアクセスできる環境は整いつつあるが、利活用となるとまだ年代によって大きな差がある。図5の通り、インターネット利用時間（1日平均）は年代によって大きな差がある。また性別によっても差があり、男性の方が女性より長い。なお、インターネット利用時間に差が見られるのは「仕事でいつからパソコンを使っている」かに関係しており、早い年代から仕事でパソコンを使っていると、現在のインターネット利用時間が長い[11]。

その課題を解決する一案として、周りからのサポートが挙げられる。周囲からのサポートが多いと趣味活動が多くなる[12]。

今回の分析では表2の通り、趣味の種別が色濃く反映される結果となった。今後は趣味に打ち込む濃度（頻度や生活に占める割合、趣味を始めた時期等）についても調査・分析を行いたい。

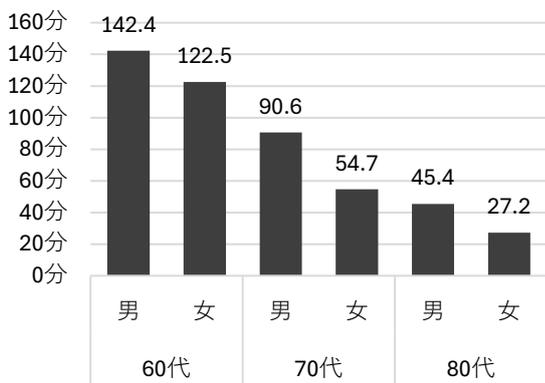


図5 シニアのインターネット利用時間

## 参考文献

- 1) NTT ドコモ モバイル社会研究所:シニアのスマホ所有率 (https://www.mobaken.jp/project/seniors/seniors20240318.html,2024.03.18)(2024.06.27 確認)
- 2) 桂瑠以・橋本和幸(2019) 高齢者のインターネット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 第18巻 第1号』,1-12
- 3) 福定城・斎藤雅茂・近藤克則・斎藤民(2022) 対面・非対面交流のタイプ別にみた高齢者の主観的健康: JAGES2019横断研究『厚生指標 2022.10』,1-9
- 4) 水野一成・近藤勢津子・吉良文夫(2022) ICTサービスの利用によって生じた「情報格差」が及ぼした「生活の変化」について:年代間、シニア間の差を定量調査で分析『第17回日本応用老年学会大会』
- 5) 岡本明・岡田進一・白澤政和(2006) 大都市居住高齢者の社会活動に関連する要因 身体、心理、社会・環境的要因から『日本公衆衛生雑誌/53巻(2006)7号』
- 6) Takumi Abe, Satoshi Seino, Yui Tomine, Mariko Nishi, Toshiki Hata, Shoji Shinkai, Yoshinori Fujiwara, Akihiko Kitamura(2022) Identifying the specific associations between participation in social activities and healthy lifestyle behaviours in older adults『Maturitas Volume 155, January 2022』 24-31
- 7) LingLING・辻大士・長嶺由衣子・宮國康弘・近藤克則(2020)高齢者の趣味の種類及び数と認知症発症: JAGES6年縦断研究『日本公衆衛生雑誌第67巻11号』 800-810
- 8) 金洪稷・樋野公宏・薄井宏行・花里真道・高木大資・近藤尚己・近藤克則(2019)高齢者の趣味活動・スポーツ参加と近隣施設の密度の関係—名古屋市内における JAGES のパネルデータを用いて『都市計画論文集 Vol.54 No.3』 1490-1495
- 9) 藤田幸司・藤原佳典・熊谷修・渡辺修一郎・吉田祐子・本橋豊・新開省二(2004) 地域在宅高齢者の外出頻度別にみた身体・心理・社会的特徴『日本公衆衛生雑誌 51巻3号』 168-180
- 10) 高橋俊彦・三徳和子・長谷川卓志・星旦二(2006) 都市在住高齢者の外出実態とその規定要因間の関連性『日本健康教育学会誌 14(1)』 2-15
- 11) 水野一成・鮑戸弘(2023) ICT機器別に見る利用が高いシニアの特性分析 — ICT利用のライフスタイル研究—『日本行動計量学会第51回大会』
- 12) 橋本和幸・桂瑠以(2023)高齢者のインターネットの交流・活動量に影響する要因. -インターネット利用で困った時の被援助経験及び援助経験に注目して『了徳寺大学研究紀要-17号』 113-121