

資料8-6

# あなたの寿命を決める まちの環境とは？

令和元年5月19日  
健幸まちづくりシンポジウム  
～長生きできるまち・多摩へ～

千葉大学予防医学センター  
近藤克則教授 講演資料より抜粋

1

## 社会参加と介護予防効果の関係について～厚生労働科研の成果～

スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等の地域組織への参加割合が高い地域ほど、認知症や転倒やうつリスクが低い傾向がみられる。

### 調査方法

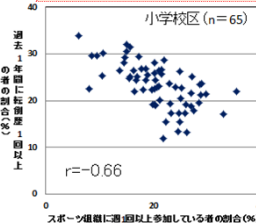
2010年8月～2012年1月にかけて、北海道、東北、関東、東海、関西、中国、九州、沖縄地方に分布する31自治体に居住する高齢者のうち、要介護認定を受けていない高齢者169,201人を対象に、郵送調査（今帰仁村のみ訪問調査）を実施。112,123人から回答。（回収率66.3%）

【研究デザインと分析方法】  
研究デザイン：横断研究  
分析方法：地域相関分析

JAGES（日本老年学的評価研究）プロジェクト



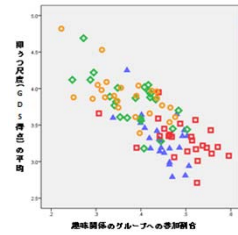
スポーツ組織への参加割合が高い地域ほど、転んだ経験のある高齢者が少ない相関が認められた。



9自治体分のデータを利用して、前期高齢者を対象に、小学校区単位で集計。

第47回  
社会保障審議会  
介護保険部会  
資料に加筆

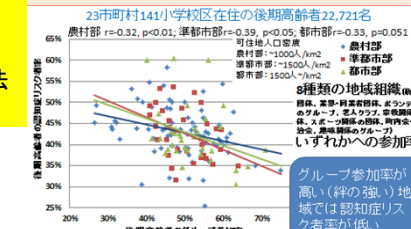
趣味関係のグループへの参加割合が高い自治体ほど、うつのリスクのある高齢者が少ない。



参加を促す  
プログラムと  
効果検証手法  
開発が課題

【対象】  
JAGES参加25自治体  
【実数】  
Y軸：高齢者うつ  
X軸の平均（JAGES 2010年横断調査）  
X軸：高齢者の趣味関係のグループへの参加割合（JAGES 2010年横断調査）

ボランティアグループ等の地域組織への参加割合が高い地域ほど認知症リスクを有する高齢者の割合が少ない相関が認められた。



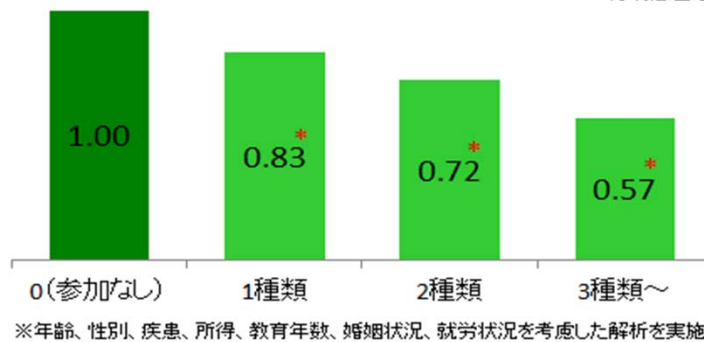
グループ参加率が高い（絆の強い）地域では認知症リスク者率が低い

図表については、厚生労働科学研究班（研究代表者：近藤克則氏）からの提供

2

## 参加組織の種類の数別の 要介護認定の発生リスク

種類の数が多いほどリスクは減る\*は有意差あり



Satoru Kanamori, Yuko Kai, Jun Aida, Katsunori Kondo, Ichiro Kawachi, Hiroshi Hirai, Kokoro Shirai, Yoshiki Ishikawa, Kayo Suzuki, the JAGES group. Social participation and the prevention of functional disability in older Japanese: the AGES Cohort Study. PLOS ONE 2014.  
URL: <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0099638>

3

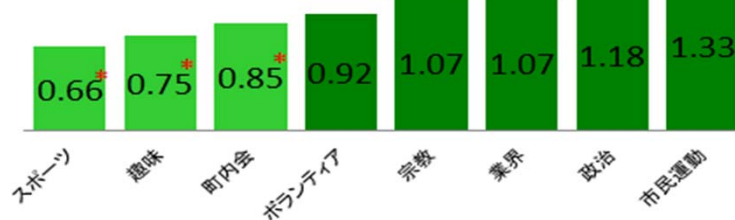
## 参加組織別の 要介護認定の発生リスク

12,951人を4年間追跡

\*は有意差あり

※基準は各組織の不参加

スポーツ・趣味・町内会で低い



※年齢、性別、疾患、所得、教育年数、婚姻状況、就労状況、各組織への参加を考慮した解析を実施

Satoru Kanamori, Yuko Kai, Jun Aida, Katsunori Kondo, Ichiro Kawachi, Hiroshi Hirai, Kokoro Shirai, Yoshiki Ishikawa, Kayo Suzuki, the JAGES group. Social participation and the prevention of functional disability in older Japanese: the AGES Cohort Study. PLOS ONE 2014.

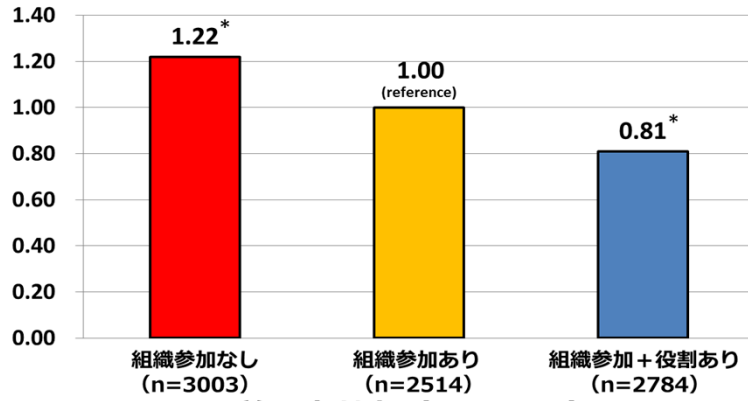
URL: <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0099638>

4

前期高齢者では、地域活動の非会員は一般会員よりも認知症発症リスクが22%高く、役割者では19%低い。

\*統計学的に意味のある違いが認められたもの

認知症を伴う要介護認定発生のハザード比



前期高齢者 (n=9234)

※性、年齢、教育年数、婚姻状況、居住形態、就業状況、歩行時間、既往歴（心疾患、脳卒中、高血圧、糖尿病）、飲酒、喫煙、抑うつ、IADLを考慮した解析  
 ※※各対象者数は欠測値の補完前の対象者数を示す。

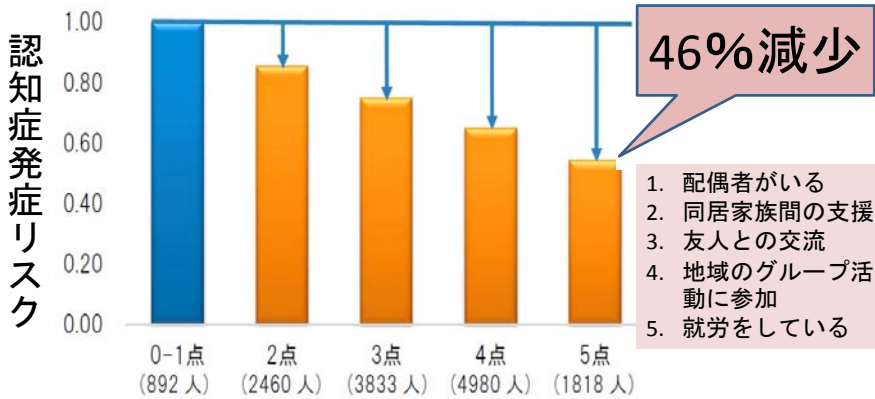
5

国立研究開発法人  
 国立長寿医療研究センター  
 National Center for Geriatrics and Gerontology



13984名を9.4年追跡

社会との多様なつながりがある人は認知症発症リスクが半減

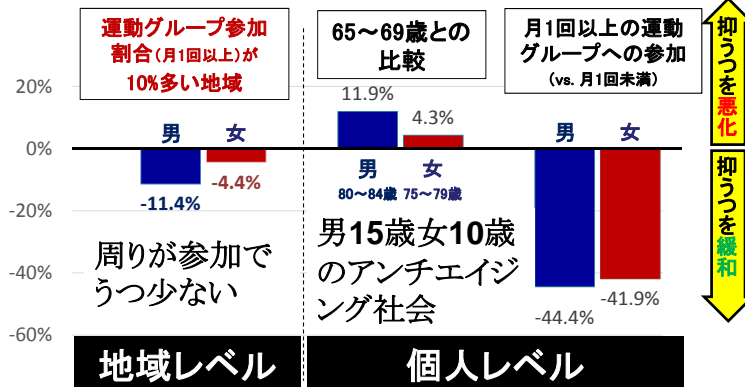


1. 配偶者がいる
2. 同居家族間の支援
3. 友人との交流
4. 地域のグループ活動に参加
5. 就労をしている

社会とのつながりの数

6

## 運動グループ参加割合が高いまちでうつが少ない



(男性: n = 35,975; 女性: n = 38,706; 地域数: n = 516)

※統計学的に調整した要因

地域の要因: 可住地人口密度

個人の要因: 疾患, 家族構成, 飲酒, 喫煙, 教育歴, 所得

Tsuji T, Miyaguni Y, Kanamori S, Hanazato M, Kondo K.: Community-level sports group participation and older individuals' depressive symptoms. *Medicine & Science in Sports & Exercise* (in press)

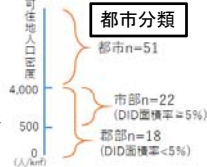
7

## 社会参加10%多いと認定率2~5%低い

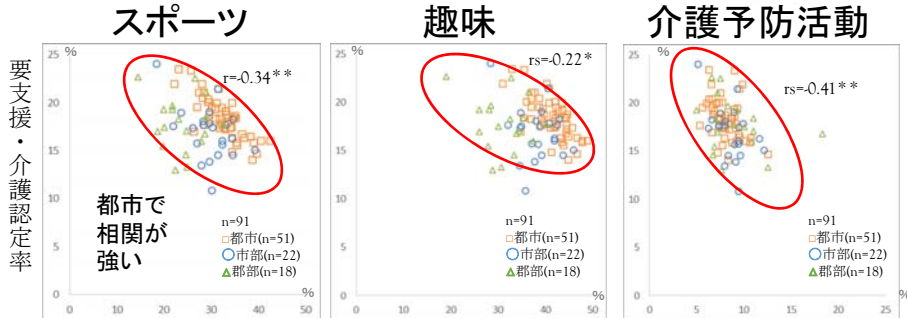
市区町村単位の地域相関分析: 91市区町村 (n=188,583人)

【問6】参加している会やグループ、仕事についておうかがいします。  
1) あなたは下記のような会・グループにどのくらいの頻度で参加していますか。

1. 週4回以上 2. 週2~3回 3. 週1回 4. 月1~3回 5. 年に数回 6. 参加していない 1~4⇒参加者とし



1) 要介護認定率と地域組織参加割合の相関分析(下図)



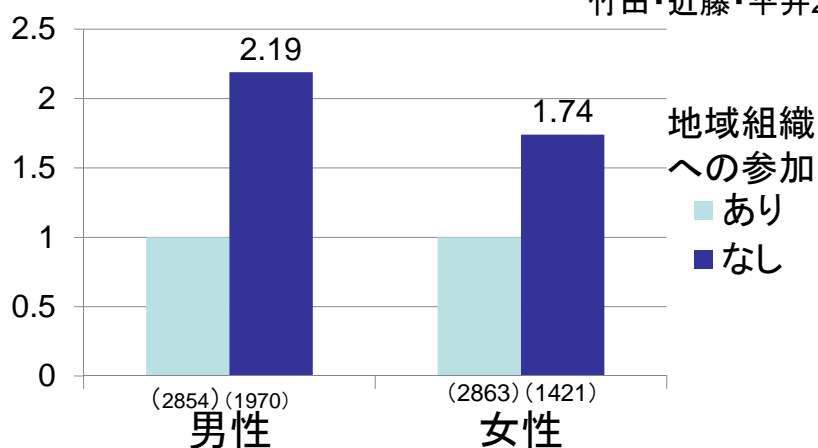
2) 「後期高齢者割合」「単身高齢者世帯割合」「高齢者有業割合」「可住地人口密度」を調整した重回帰分析

偏回帰係数: ..... -0.22\*\* ..... -0.16\*\* ..... -0.45\*\*  
調整済R<sup>2</sup>: ..... (0.42) ..... (0.35) ..... (0.41)  
(目的変数) 要支援・介護認定率 (説明変数) 地域組織参加割合 \* : p<.05 \*\* : p<.01

厚生労働科学研究費補助金「介護予防を推進する地域づくりを戦略的に進めるための研究」(H28-長寿-一般-002) 研究班分析 8

## 地域組織に参加していない者で 認知症発症が多い (3年間の縦断研究)

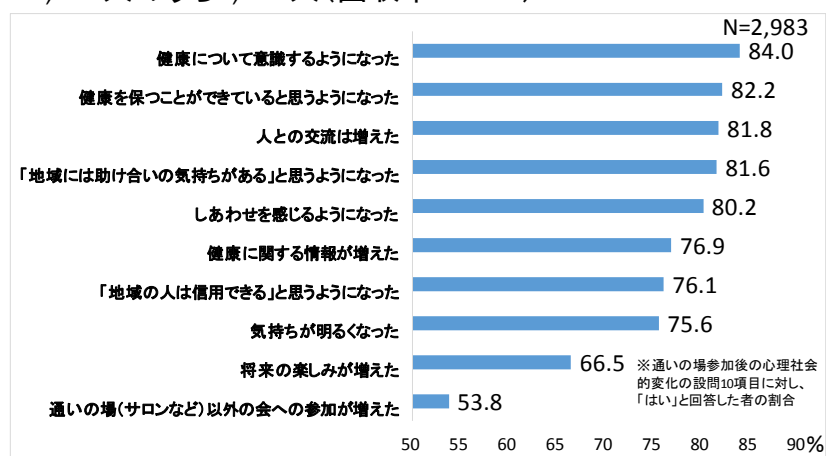
竹田・近藤・平井2010



9

## 通いの場参加後の心理社会的な変化

分析対象: JAGES参加7市町の通いの場109箇所の参加者  
3,305人のうち2,983人(回収率90.3%)

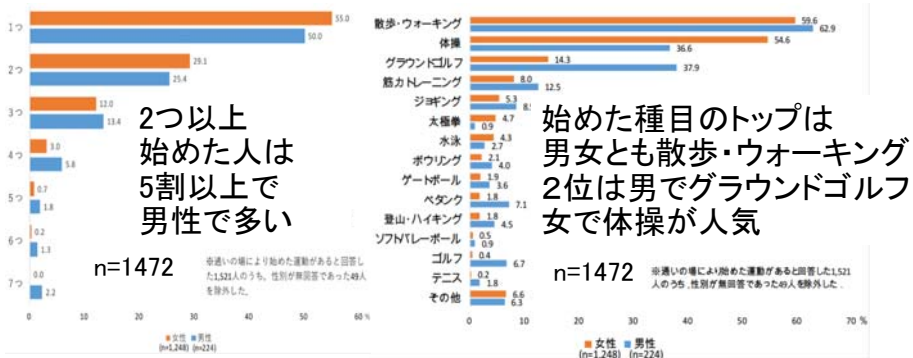
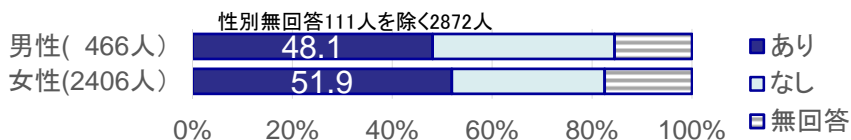


厚生労働科学研究費補助金(H27-認知症-一般001)平成28年度総括・分担研究報告書.p56

10

## 「通いの場」への参加がきっかけで 運動始めた人

JAGES参加7市町の通いの場109箇所の  
参加者3,305人のうち2,983人(回収率90.3%)



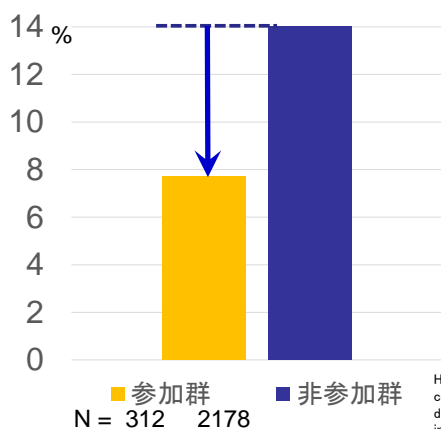
厚生労働科学研究費補助金(H27-認知症-一般001)平成28年度総括・分担研究報告書、p. 64-65

11

## サロン参加群で要介護認定率は低い

武豊プロジェクト

要介護認定率



2007年から2012年までの5年間の  
要介護認定率を参加群と非参加群  
で比較した

5年間で要介護認定率は約半分  
(6.3%ポイント)抑制されていた

Hikichi, H., Kondo, N., Kondo, K., Aida, J., Takeda, T., & Kawachi, I. Effect of community intervention program promoting social interactions on functional disability prevention for older adults: propensity score matching and instrumental variable analyses. JAGES Taketoyo study. Journal of Epidemiology and Community Health (doi: 10.1136/jech-2014-205345)

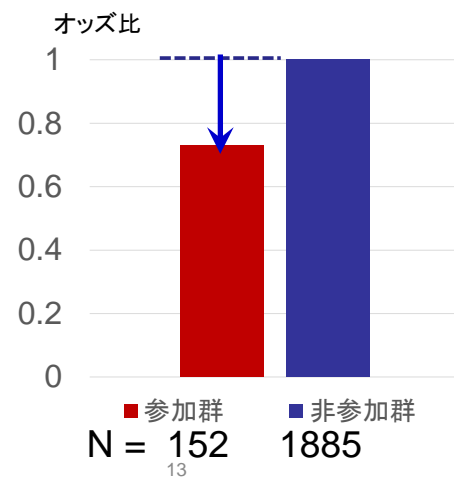
12

CHIBA UNIVERSITY

## サロン参加群で認知症発症3割減

武豊プロジェクト

認知症発症



2007年から7年間追跡  
認知症度ランク1以上の  
要介護認定を受ける  
確率を参加群と非参加  
群で比較した

Hikichi, H., Kondo, K., Takeda, T., and Kawachi, I. (in press) Social interaction and cognitive decline: Results of 7-years community intervention. *Alzheimer's & Dementia: Translational Research & Clinical Interventions*.



CHIBA UNIVERSITY