



健康な 体と心をつくる ヒント



皆さまにご協力いただいた
研究成果をご報告します。

日本老年学的評価研究(JAGES)

日本老年学的評価研究 (JAGES[※])とは？

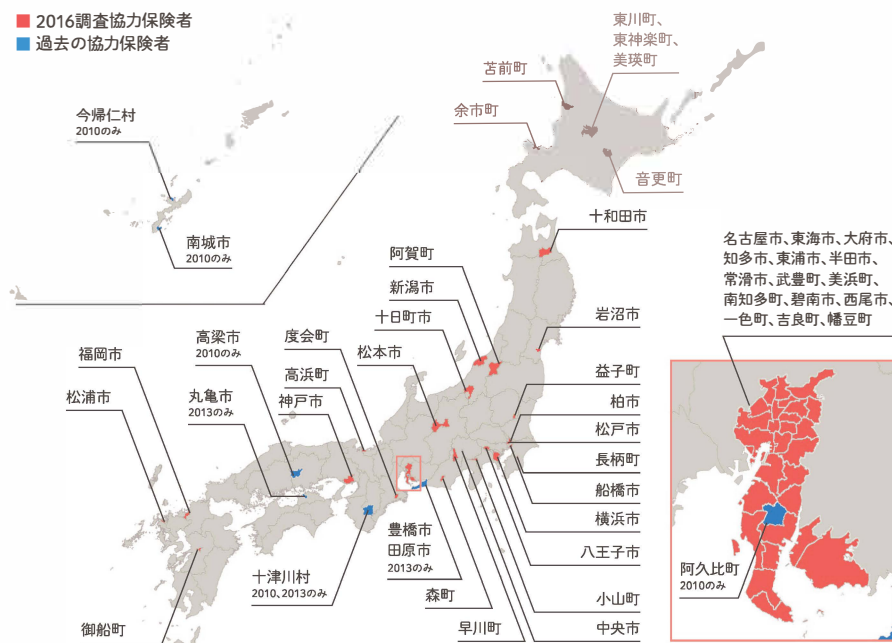
※Japan Gerontological Evaluation studyの頭文字

私たちは健康長寿を実現する“地域づくり”の秘訣を研究しています。

全国40以上の市町村で、約20万人の高齢者の調査をし、
全国の大学や国立研究所などで分析に取り組んでいます。

皆さんが「健康で長生きをするためには？」についてだけでなく、
「健康長寿のまちをつくるためには？」についても考えています。

日本老年学的評価研究(JAGES)調査フィールド



日本老年学的評価研究 (JAGES)のねらい

JAGESの目的は、世界一の健康長寿を誇る日本の

高齢者の実態を多面的に描き出すことです。

この研究を進めることで、以下の効果が期待されます。

健康を決める要因を明らかにする

運動・食事などの生活習慣、ストレスなどの心理的な要因のほかに、教育歴や所得のような社会・経済的な要因、地域の人間関係の豊かさなどの環境要因など、健康に関わる要因にはさまざまなものがあります。このような健康を決める要因を解明しています。

「健康格差」の実態を明らかにする

日本の高齢者において、社会経済的な要因や地域間における健康状態の格差(健康格差)が、どの程度見られるのかを明らかにし、「健康格差の縮小」をめざしています。

介護予防戦略の方向性を明らかにする

日本人の4人に1人以上が高齢者であるため、効果的な介護予防戦略を考える必要があります。要介護状態になりそうな人を見つけ出し、予防活動をする戦略だけでは限界があることがわかりました。そのため、地域住民全体を対象とした予防戦略の方向性を明らかにしています。

本冊子では、JAGESの研究成果から見えてきた

健康づくりのヒントについてご紹介いたします。

健康に長生きする秘訣は、 積極的に人と会うこと？

親戚や友人、ご近所の人など同居者以外の他者との交流が、「毎日頻繁」である人に比べ、「月1回～週1回未満」の人は1.3～1.4倍ほど要介護認定や認知症になりやすく、「月1回未満」の人は、さらに1.3倍ほど早く亡くなりやすいという結果がわかりました。ここでいう「交流」とは、直接会うことだけではなく、手紙や電話、メールなどで連絡を取り合うことも含まれています。

(斉藤雅茂ら. 日公衛誌2015)



健康づくりのヒント

親戚や友人、ご近所の人と交流を

運動は仲間とすると 介護予防に効果的？

週1回以上の運動をしているも、1人でしか行っていない人は、運動の集まりに参加している人に比べ、要介護状態になる可能性が1.3倍高いことがわかりました。

(Kanamori et al. PLoS ONE 2012)

1人で食事をしていると うつになりやすい？

1人暮らしの男性は、1人で食事をしていると、誰かと一緒に食事をする人に比べ、2.7倍うつになりやすいことがわかりました。女性の場合は、1人暮らしでも誰かと暮らしていても、1人で食事をしていると1.4倍うつになりやすいことがわかりました。

(Tani et al. Age Ageing 2015)



健康づくりのヒント

運動や食事は、みんなと一緒に

「憩いのサロン」に行くと 活動的になる？

まちに開設された交流の場「憩いのサロン」に行き、談笑したり、みんなで体操などをしたりすることで、1年後に外出する機会が増えた人は47%、会話する機会が増えた人は62%いました。

(細川ら. 社医研 2016)

頻繁に参加すると 介護や認知症予防に？

「憩いのサロン」に頻繁に参加している人は、そうでない人と比べ、5年間のうちに要介護認定を受ける可能性が5割低く、7年間のうちに認知症になる可能性が3割低いことがわかりました。

(Hikichi et al. J Epidemiol Community Health 2015, Hikichi et al. Alzheimers Dement (NY) 2017)



健康づくりのヒント

まちにある交流の場「憩いのサロン」へ

「憩いのサロン」参加者の声

憩いのサロンに参加している方の感想を
いくつかご紹介します。



参加者M・Sさん

人と人とのふれあいの場。知らなかった人たちと友達になり、サロンの参加が楽しみです。歌などは大きな声を出して歌うので、若くなった気分になります。



参加者T・Uさん

サロンに行き始めた頃、あまり腕が上がらなかったり、膝が痛かったりして大変でしたが、3年経ってすごくよくなり、感謝しています。毎月のサロンが楽しみです。



参加者A・Wさん

サロンへは初年度から欠かさず出席していますが、ボランティアの方がいつも楽しいことを計画してくださり、感謝しています。お茶タイムのおしゃべりも楽しく、健康で毎回参加できるのはとても幸せです。



ボランティアの方

初めてマイクを持ったとき、緊張で心臓が止まりそうでした。今はみなさんの笑顔に支えられ、サロンの日が待ち遠しく思えるようになりました。

「武豊町 憩いのサロン5周年記念誌」より抜粋・一部改変

集まりへの参加が 体を健康にする？

スポーツや趣味の会などの組織に参加している人は、そうでない人と比べ、歯の本数が1.3倍多いことがわかりました。また、月1回以上参加している人は、高血圧が約6%少ないことがわかりました。

(Takeuchi et al. PLoS ONE 2013, Yazawa et al. Hypertens Res 2016)



参加する組織が多いほど 要介護になりにくい？

複数の組織に参加している人ほど、4年間のうちに要介護状態になりにくいことがわかりました。種類別では、スポーツの会への参加で34%、趣味の会で25%、町内会・自治会で15%ほど要介護認定を受ける確率が低くなっています。

(Kanamori et al. PLoS ONE 2014)



スポーツや趣味の会などに参加を

男性は役割を持つと うつになりにくい？

男性の場合、自治体など地域組織に参加している人は、していない人と比べ、3年後にうつになる可能性が5~6割少ないことがわかりました。さらに、参加の程度は同じくらいでも、組織の中で役割を持っている人がうつになる確率は、持っていない人の約7分の1であることがわかりました。

(Takagi et al. BMC Public Health 2013)

役割を持っている人は 長生きする？

地域組織に参加している人のうち、役員をしている人は、していない人と比べ、約5年間のうちに亡くなる確率が12%低いことがわかりました。

(Ishikawa et al. BMC Public Health 2016)



地域組織で役割を持つのがおすすめ

交流が盛んな地域に住むと 歯の健康によい？

自治体などの組織に参加している人が多い地域に住むと、そうでない地域に住む人と比べ、個人の様々な状況を考慮した上でも、3年間のうちに歯を失う可能性が7%少ないことがわかりました。

(Koyama et al. BMJ Open 2016)



人の絆が強い地域に住むと 女性は介護予防になる？

女性の場合、助け合いや情報交換が活発な地域に住む人は、そうでない地域に住む人と比べ、個人の様々な状況を考慮した上でも、4年間のうちに要介護状態になりにくいことがわかりました。

(Aida et al. J Epidemiol Community Health 2012)

* これら2つの研究から、人間関係が豊かな地域は
住むだけで健康につながる可能性があるためそのような地域づくりが重要になります。



健康づくりのヒント

人間関係が豊かな地域づくりに貢献を

ここまでご紹介してきた内容は、

調査にご協力いただいた皆さまのおかげで、
研究成果として論文やメディアに発信することができています。

今後も皆さまの健康づくりのお役に立てる研究を

続けていきたいと思っておりますので、

引き続き、調査へのご協力をお願いいたします。

日本老年学的評価研究(JAGES)について、

さらに詳しく知りたい方はホームページをご参照ください。

<https://www.jages.net/>

NHKの番組に
JAGES代表・近藤克則が出演
大きな反響をいただきました

2016年9月19日(月) 放送 NHKスペシャル 「私たちのこれから #健康格差 あなたに忍び寄る危機」

市民参加型の討論番組NHKスペシャル「私たちのこれから」に、JAGESの代表・近藤克則
が出演しました。番組の生投票には、過去最高の3万5000人を超える方が参加。「気にな
るボタン」投票は89万回を超え、ツイッターや番組ホームページからは、放送中1万件に迫
る質問や意見をいただきました。