



高齢者のゲームは健康によいのか？

～趣味の会参加と友人交流が増加。一方で閉じこもりは見られず～

近年、スマホや家庭用ゲーム機を利用してデジタルゲームを楽しむ高齢者が増えています。しかし、こうした活動が高齢者の健康やウェルビーイングにどのような影響を与えるのかは、まだ十分に明らかになっていません。本研究では、2020年から2022年にかけて2年間にわたる追跡調査を実施し、65歳以上の2,504人を対象にデジタルゲームが健康やウェルビーイングに与える影響を多面的に検証しました。

その結果、デジタルゲームはウェルビーイングや身体的健康に直接的な影響を与えるわけではありませんでしたが、趣味グループへの参加や友人との交流を増やす可能性があることが示されました。また、デジタルゲームの利用が座りがちな生活や屋外活動の減少につながることはなく、高齢者がバランスの取れた生活を送る中で、社会的なつながりを広げるツールとなり得ることがわかりました。

お問合せ先： 千葉大学予防医学センター 准教授 中込敦士 anakagomi0211@gmail.com

デジタルゲームと健康・ウェルビーイング

1. 幸福感・生活満足度		2. 身体的・精神的健康		3. 人生の意味や目的	
幸福感・生活満足度	→	身体的・精神的健康	→	人生の意味や目的	→
		IADL	→	生きがい	→
		忘れやすさ	→		
		うつ症状	→		
4. 性格や美德		5. 社会的関係		6. 健康行動	
性格や美德	→	親しい社会的関係	→	座りがちな生活	→
		趣味グループ参加	↑**	喫煙	→
		スポーツグループ参加	→	飲酒	→
		友人と会う頻度	↑*	外出	→
		友人の数	→		

P値 (結果の確かさ)
*** <0.00278
** <0.01
* <0.05

・65歳以上の日常生活で自立した高齢者で2,504人

・年齢、性別、教育年数、自己評価による経済的困窮度、婚姻状況、同居状況、雇用状況、2020年時点でのアウトカムの影響を統計的に考慮



■背景

近年、スマートフォンや家庭用ゲーム機を利用したデジタルゲームを楽しむ高齢者が増加しており、日本では2021年に65歳以上の10.7%が趣味や娯楽としてデジタルゲームをプレイしていることが報告されています。デジタルゲームは、高齢者の身体的および認知的健康を促進する可能性が指摘されていますが、一方で過剰な利用は身体活動や社会的活動の低下につながる可能性もあります。本研究は、日常生活の中でのゲーム利用が高齢者の健康やウェルビーイングにどのような影響を及ぼすのかを多面的に評価しました。

■対象と方法

本研究では、日本老年学的評価研究(JAGES)が実施した2020年(プレベースライン)、2021年(ベースライン)、2022年(追跡調査)の3時点にわたるデータを使用しました。研究対象者は千葉県松戸市在住の65歳以上の日常生活で自立した高齢者で2,504人です。

デジタルゲームの利用状況は2021年調査で、パソコン、携帯電話、スマートフォン、タブレット、または家庭用ゲーム機でゲームを定期的にプレイしているかを尋ね、定期的にプレイしているか否かで検討しました。健康・ウェルビーイングの指標として、幸福感・生活満足度、身体的・精神的健康、人生の意味や目的、性格や美德、社会的関係、健康行動に関連する18項目を2022年調査で評価しました。統計解析では年齢、性別、教育年数、自己評価による経済的困窮度、婚姻状況、同居状況、および雇用状況(雇用ありまたはなし)と、2020年時点でのアウトカムを調整し、これらによる統計的な影響を最小限に抑えました。多数の項目を検証するため、Bonferroni補正*1を適用して有意水準を設定しました($p < 0.00278$)。

■結果

デジタルゲームの利用と幸福感・生活満足度、身体的・精神的健康、人生の意味と目的、性格と美德、健康行動との関連は確認されませんでした。一方で、デジタルゲームの利用者は、趣味グループへの参加頻度(平均差=0.124, $p=0.005$)や友人との交流頻度(平均差=0.076, $p=0.024$)が多いという関連が見られました(ただし、これらの関連は、Bonferroni補正を適用した後では統計的有意水準を満たさず、解釈に注意が必要です)。また、座りがちな生活や閉じこもり、などとの関連も確認されませんでした。

■結論

本研究の結果、デジタルゲームの利用が高齢者の幸福感や健康に直接的な影響を及ぼすことは確認されませんでした。しかし、ゲームを通じて趣味のグループに参加したり、友達と交流する機会が増える可能性があることがわかりました。また、デジタルゲームの利用が座りがちな生活や外出の減少を促すといった否定的な影響も見られませんでした。本研究は、デジタルゲームが高齢者の日常生活においてバランスの取れた活動の一部として受け入れられる可能性を示唆しています。

■本研究の意義

デジタルゲームは、高齢者にとって新しい娯楽や社会的活動の手段としての可能性を秘めています。本研究は、高齢者がデジタルゲームを通じて社会的つながりを深め、活動的な生活をサポートする可能性を示した点で意義があります。また、近年注目されているeスポーツやゲームを通じた新しい交流の場が、高齢者の社会参加を促進する有効な手段となる可能性があります。

■発表論文

Nakagomi, A., Ide, K., Kondo, K. and Shiba, K., 2025. Digital Gaming and Subsequent Health and Well-Being Among Older Adults: Longitudinal Outcome-Wide Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 27, p.e69080.



■謝辞

本研究は公益財団法人科学技術融合振興財団、厚生労働科学研究費補助金、日本学術振興会科研費 RISTEX 社会技術研究開発センターなどから研究助成を受けて実施しました。本研究の内容は著者の意見であり、資金提供している組織の公式な考え方や方針を示すものではありません。

■用語解説

Bonferroni補正^{*1}

多くのデータを分析すると、本当は関連がないのに、偶然「関連がある」と誤解してしまう可能性があります。

Bonferroni補正は、**p値を「検定の回数」で割って厳しくする方法**で、これにより偶然効果がみられることを防ぎます。

一方、基準が厳しすぎて本当の効果を見逃してしまうこともあります。