

# 運動・スポーツが盛んな地域に暮らすだけで長生き

～参加者が地域に1割多いと、全死因とがん死亡リスクが11%減～

運動やスポーツのグループが盛んな地域に暮らす高齢者は、参加しているか否かに関わらず、うつや認知症のリスクが低いことが分かっています。ともすると、寿命も長いことが期待されます。本研究では9市町の311地域、約4.3万人の高齢者を最長7年間追跡したデータを分析しました。その結果、運動・スポーツグループ参加者が地域の高齢者の10人に1人(=1割)増えたとすると、自身が参加しているか否かを問わず、その地域の高齢者全体で見た全死因死亡とがん死亡のリスクが11%低いことが確認されました。これは、約1歳分の寿命延伸に匹敵する値です。

お問合せ先：筑波大学 体育系 助教 辻大士 [tsuji.taishi.gn@u.tsukuba.ac.jp](mailto:tsuji.taishi.gn@u.tsukuba.ac.jp)

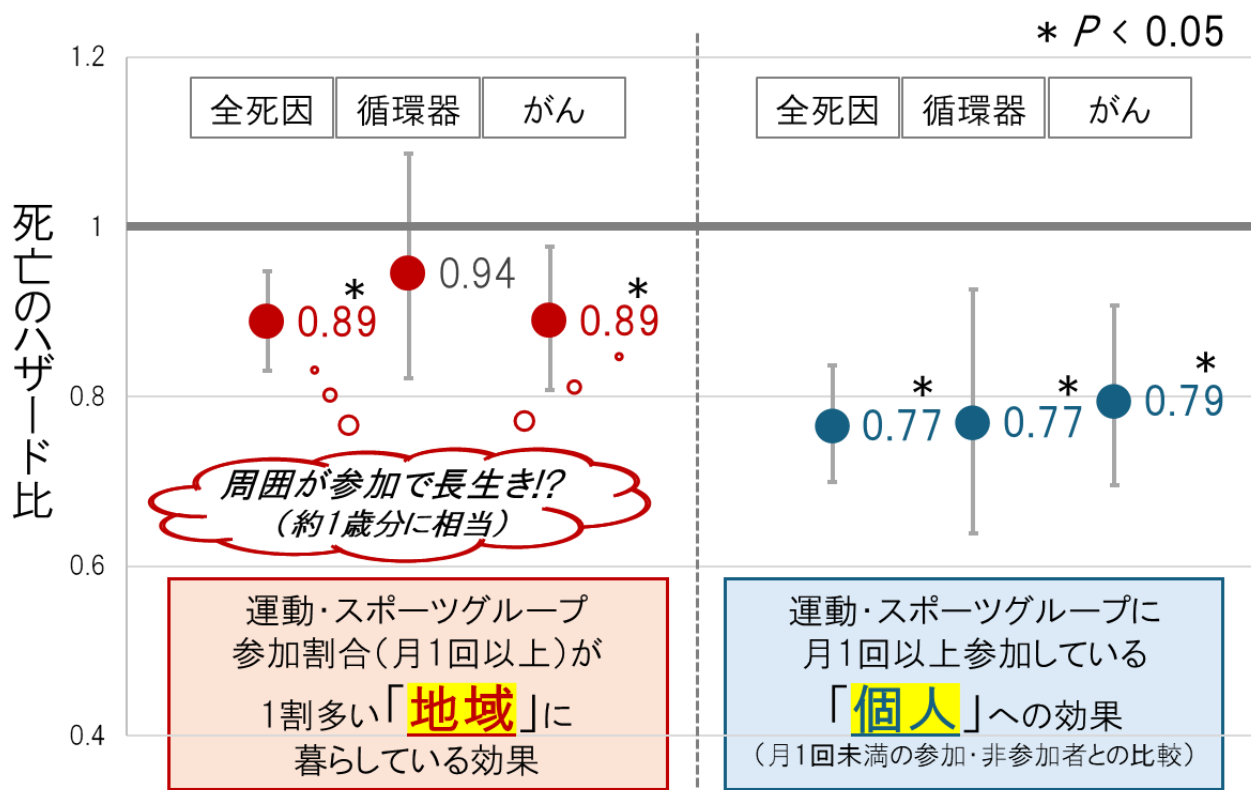


図. 地域・個人の各要因による各死亡リスクの減少  
(311地域の男性20,186人、女性22,902人を、最長7年間追跡)

※以下の要因を統計的に調整し、ハザード比(死亡リスクの減少の程度)を算出した。上下のひげは95%信頼区間を表す。

年齢、性、婚姻、独居、教育歴、所得、就労、飲酒、喫煙、体格指数、既往歴(高血圧、脳卒中、心疾患、糖尿病、脂質異常症、筋骨格系疾患、がん)、主観的健康感、うつ、手段的日常生活動作、可住地人口密度



## ■背景

私たちのこれまでの研究から、運動・スポーツグループに参加する高齢者が多い地域では、自身の参加状況に関わらず、うつ症状や認知症のリスクが低いことが分かりました(Press Release No: 135-17-27 & No: 182-19-16)。とすると、死亡のリスクも低いことが期待されます。そこで本研究では、各地域における高齢者の運動・スポーツグループの参加割合と、その地域に暮らす高齢者の死亡との関連を検証しました。

## ■対象と方法

2010～12年にJAGESが実施した調査を起点として、それから最長7年間の死亡の状況を追跡できた高齢者43,088人(6道県・9市町)を分析対象者としました。311の地域(およそ小～中学校区)ごとに、運動・スポーツグループに月1回以上参加している者の割合を集計しました。追跡期間中の死亡や死因(循環器疾患、がん)に関する情報を、厚生労働省や市町から提供を受け、上記の調査データと紐づけました。それらの関連性を分析するにあたり、自身が運動・スポーツグループに参加しているか否か、年齢、性、婚姻、独居、教育歴、所得、就労、飲酒、喫煙、体格指数、既往歴(高血圧、脳卒中、心疾患、糖尿病、脂質異常症、筋骨格系疾患、がん)、主観的健康感、うつ、手段の日常生活動作、可住地人口密度の要因の影響を統計学的に調整しました。

## ■結果

最長7年間の追跡期間中に、5,711人(13.3%)の死亡が確認され、1,311人(3.0%)が循環器疾患、2,349人(5.5%)ががんで亡くなりました。運動・スポーツグループ参加割合を311地域ごとに集計した結果、平均で28.3%であり、10.0%～52.7%の地域差が認められました。参加割合が1割増えた(地域の高齢者の10人に1人が新たに参加した)と仮定すると、その地域に暮らす高齢者全体の全死因死亡とがん死亡のリスクが11%低くなる結果が確認されました。これは、年齢が約1歳分若いことに匹敵する値でした。この結果は、各対象者が運動・スポーツグループに参加しているか否かの影響を差し引いた結果であり、すなわち、運動・スポーツグループに参加する高齢者の多い地域では、それに参加していない人でも、寿命延伸の恩恵を受ける可能性が考えられます。

## ■結論

高齢者の運動・スポーツグループへの参加割合が高い地域に暮らす高齢者は、自身が参加しているか否かに関わらず、全死因死亡やがん死亡のリスクが抑制され、すなわち長生きできる可能性が高いことが示されました。

## ■本研究の意義

高齢者が参加できる運動やスポーツのグループを地域に増やすことは、その参加者のみならず、その地域に暮らす高齢者全体の寿命延伸に有益である可能性が示されました。令和6年度からは、健康日本21(第三次)が開始され、その中で「自然に健康になれる環境づくり」が目指されています。本研究は、その実現に向けた貴重な知見となります。

## ■発表論文

Tsuji T, Okada E, Saito M, Kanamori S, Miyaguni Y, Hanazato M, Kondo K, Ojima T. Community-level group sports participation and all-cause, cardiovascular disease, and cancer mortality: a 7-year longitudinal study. *Int J Behav Nutr Phys Act* 21: 44, 2024.

## ■謝辞

本研究は独立行政法人日本学術振興会、厚生労働省、国立研究開発法人日本医療研究開発機構、国立研究開発法人国立長寿医療研究センター、国立研究開発法人科学技術振興機構社会技術研究開発センター、公益財団法人笹川スポーツ財団、公益財団法人健康・体力づくり事業財団などから研究助成を受けて行われました。