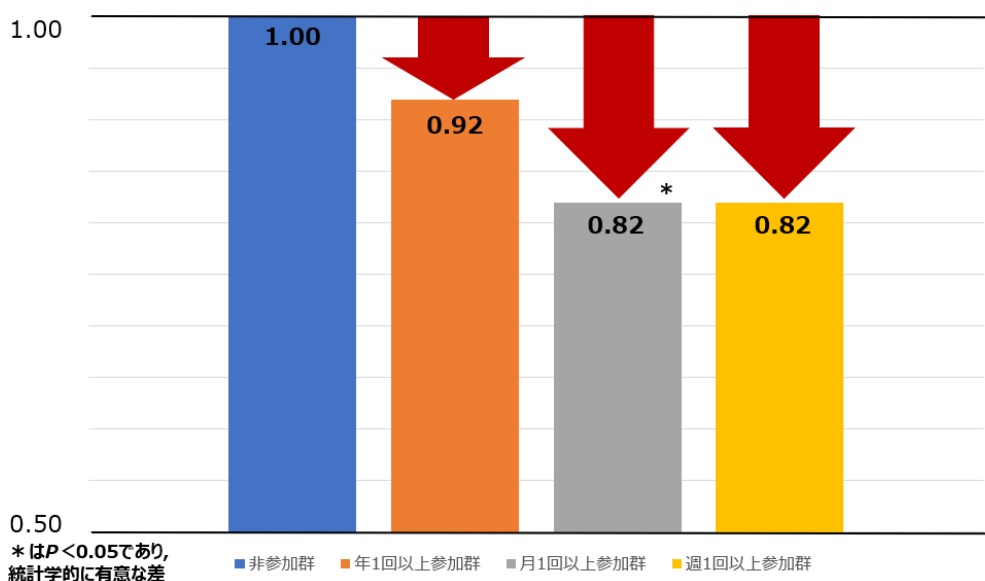


# 高齢者のボランティア参加は、 月1回以上でうつ発症リスクが低い ～3年後のうつ発症リスクは、18%低い～

高齢者のボランティアグループ参加が健康増進につながる先行研究は多く存在します。しかし、高齢者がどの程度、ボランティアグループに参加すれば高齢者の健康増進を期待できるでしょうか。本研究では、地域在住高齢者におけるボランティアグループ参加頻度と、その地域に暮らす高齢者のうつ傾向との関連性を検証しました。3年間追跡できた高齢者38,843人（男性18,194人、女性20,649人）の調査データを用いて、年1回以上、月1回以上もしくは、週1回以上の参加頻度別で集計・分析しました。その結果、月1回以上の頻度でボランティアグループ参加に参加している高齢者は、月1回未満の人と比較して、3年後のうつ発症リスクが18%低いことがわかりました。本研究の結果から、うつ発症リスク予防に対しては、月1回以上の参加で最も効果が期待できる可能性があります。

お問合せ先：浜松医科大学健康社会医学講座 博士課程 田村 元樹 [D21020@hama-med.ac.jp](mailto:D21020@hama-med.ac.jp)



図：ボランティアグループ参加頻度とうつ発症リスクとの関連  
(男性: n = 18,194 ; 女性: n = 20,649)

※以下の要因を統計学的に調整し、リスクの増減(%)を数値化した。

地域の影響: 居住年数、地域への信頼、地域への愛着、地域に役立ちたい、頻度別の地域ボランティアグループ参加割合、人口密度、年合計日照時間、年降水量

個人の影響: 性別、年齢、教育歴、等価所得、家族構成、婚姻状況就労状況、経済的ゆとり、治療中疾患(高血圧、脳卒中、糖尿病、聴覚障害、筋骨格系疾患、がんの有無)、歩行時間、参加組織の数

## ■背景

社会参加が身体的、心理的健康に良いとされる研究は国内外に存在し、特に高齢者のボランティアグループ参加が健康増進に有益であることは様々な研究が示しています。しかし、高齢者がどの程度、ボランティアグループに参加すればうつ発症リスク予防の効果を期待できるでしょうか。本研究では、高齢者のボランティアグループ参加頻度とうつ傾向との関連性を検証しました。

## ■対象と方法

2013-2016年にJAGESが実施した24市町村に存在する65歳以上の要介護認定を受けていない高齢者38,843人のパネルデータを用いました。2013年時点でボランティアグループに年1回以上、月1回以上もしくは週1回以上の参加頻度別に集計しました。うつ傾向は、高齢者用うつ尺度(15項目版Geriatric Depression Scale; GDS)を用いて、2013年にうつ傾向が無かった人( $GDS < 5$ )が、2016年にうつ傾向を発症したか否か( $GDS \geq 5$ )で評価しました。分析手法は、3年間追跡できた人を対象に、ボランティアグループ参加群と非参加群の属性の違いを、傾向スコアマッチング法を用いてバランスさせた上で、うつ発症リスクとの関連性を検証しました。高齢者自身がボランティアグループに参加しているか否かを頻度別に、性別、年齢、教育歴、等価所得、家族構成、婚姻状況、就労状況、経済的ゆとり、治療中疾患(高血圧、脳卒中、糖尿病、聴覚障害、筋骨格系疾患、がんの有無)、歩行時間、参加組織の数、居住年数、地域への信頼、地域への愛着、地域に役立ちたい、頻度別の地域ボランティアグループ参加割合、人口密度、年合計日照時間、年降水量の要因の影響を統計学的に調整しました。

## ■結果

対象者のうち、ボランティアグループに年1回以上の参加群は25.0%、月1回以上の参加群は15.5%、週1回以上の参加群は7.0%でした。うつ傾向を示した人は10.5%であり、ボランティアグループへ年1回以上の参加群の中では8.3%、月1回以上の参加群の中では7.6%、週1回以上の参加群の中では7.3%でした。傾向スコアマッチング法により、異なる背景要因を調整して回帰分析を行った結果、ボランティアグループに月1回以上の参加群では、非参加群と比較して、うつ発症リスクが18%低いことがわかりました。年1回以上の参加群および週1回以上の参加群では、非参加群と比較して、うつ発症リスクと統計学的に有意な関連は認められませんでした。この値は、ボランティアグループ参加群と非参加群の属性や健康状態などの背景要因を調整した結果であり、すなわち、ボランティアグループに参加する高齢者は月1回以上の頻度でうつ発症リスク低下の恩恵を受ける可能性が考えられます。

## ■結論

高齢者のボランティアグループ参加は、月1回以上の頻度で3年後のうつ発症リスクを抑制する効果があることが示唆されました。

## ■本研究の意義

月1回以上のボランティアグループ参加は実現可能な参加頻度であり、公衆衛生の施策を検討する上で、意味のある頻度と考えられます。ボランティアグループに高齢者の参加を促す施策は、高齢者のうつ発症予防対策となる可能性が示唆されました。

## ■発表論文

田村元樹, 服部真治, 辻大士, 近藤克則, 花里真道, 坂巻弘之: 高齢者のボランティアグループ参加と個人のう

つ傾向との関連: 傾向スコアマッチング法を用いた3年間のJAGES縦断研究. 日本公衆衛生雑誌, 早期公開日: 2021/10/22, doi.org/10.11236/jph.21-014.

#### ■謝辞

本研究は厚生労働省、文部科学省、国立研究開発法人日本医療研究開発機構、公益財団法人長寿科学振興財団などから研究費の援助を受けて行われました。また、医療経済研究機構の自主研究(PJ番号:20350)として行われました。記して深謝いたします。なお、このプレスリリース中の意見や提案、またその元になっている医療経済研究機構調査報告書に述べられている意見や提案は、医療経済研究機構としての見解を示すものではありません。