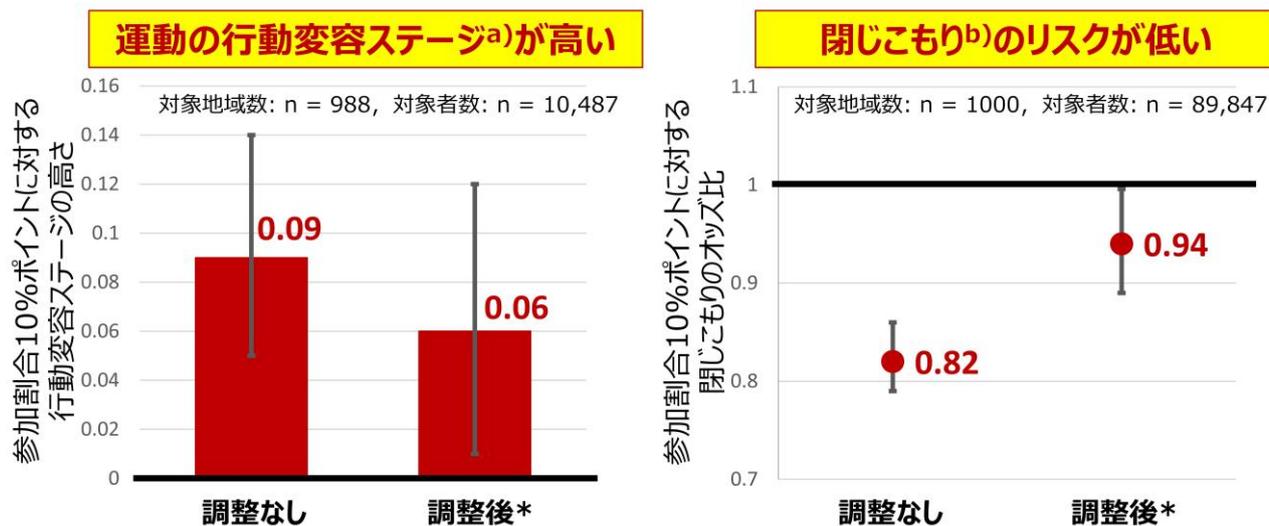


# スポーツグループが盛んな地域では 非参加者でも健康意識や行動が良好

～運動・スポーツへの“無関心”が少なく、閉じこもりの可能性が6%低い～

スポーツ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。果たしてなぜ、参加していない人まで健康なのでしょう。本研究では、全国39市町の1000地域、約9万人の非参加者のデータを分析しました。その結果、地域全体の高齢者のスポーツグループ参加割合が高い地域に暮らしていると、たとえ非参加者であっても、運動・スポーツへの関心・意欲や実践状況が良好であり、閉じこもりのリスクが6%低いことが明らかになりました。

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)



- a) 1. 無関心期（6か月以内に運動を始めるつもりはない）；2. 関心期（6か月以内に運動を始めようと思っている）  
3. 準備期（運動をしているが、定期的ではない）；4. 実行期（運動をしているが、始めて6か月以内）  
5. 維持期（6か月以上、運動習慣がある）

- b) 外出頻度が週1回以下

\* 年齢、性、可住地人口密度、地域の平均等価所得、治療中疾患、独居、飲酒、喫煙、教育歴、等価所得を調整  
エラーバーは95%信頼区間を示す。いずれも、統計学的に有意（ $P < 0.05$ ）

図. 地域のスポーツグループ参加割合と行動変容ステージ、閉じこもりとの関連

## ■背景

スポーツ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(Press Release No. 135-17-27/182-19-16)。果たしてなぜ、参加していない人まで健康なのでしょうか。本研究では、地域の高齢者全体のスポーツグループ参加割合と、その地域に暮らすスポーツグループ非参加者における、運動・スポーツへの関心・意欲や実践状況、ならびに閉じこもりとの関連を調べました。

## ■対象と方法

日本老年学的評価研究(Japan Gerontological Evaluation Study: JAGES)の2016年の調査データを用い、横断研究を行いました。まず、全国39市町の1000地域(およそ小・中学校区)ごとのスポーツグループ参加割合を、高齢者157,233人のデータから算出しました。続いて、対象者を非参加者89,847人に限定し、閉じこもり(外出頻度が週1回以下)の状況を調査し、さらに8人に1人の確率でランダムに選ばれた10,487人に対して、運動・スポーツへの関心・意欲や実践状況(行動変容ステージ: ①無関心期、②関心期、③準備期、④実行期、⑤維持期)の段階を調査しました。そして、それらの関連性を、性、年齢、教育歴、所得、独居、飲酒、喫煙、疾患、人口密度、地域の平均所得の影響を統計学的に調整し、マルチレベル回帰分析を用いて検証しました。

## ■結果

1000地域のスポーツグループ参加割合の平均は26.7%(最小2.0%~最大50.5%)でした。非参加者の行動変容ステージは、約4割が無関心期であった一方、約2割は実行期・維持期でした。また、閉じこもりの高齢者は8.2%でした。地域のスポーツグループ参加割合が10%ポイント高くなる(=地域の高齢者の10人に1人が新たに参加する)につれ、その地域に暮らす非参加者の行動変容ステージが平均で0.06段階高くなる結果が確認されました。同様に、閉じこもりのリスクは6%低くなる結果が確認されました。

## ■結論

スポーツグループが盛んな地域に暮らす高齢者は、たとえそれに参加していなくても運動・スポーツへの関心や意欲が高く、個人としては運動・スポーツを実践している者が多いことが確認されました。ゆえに、外出頻度が高く、閉じこもりが少ないことも確認されました。

## ■本研究の意義

地域にスポーツグループを増やすことは、それに参加する高齢者だけでなく、その地域に暮らす“健康無関心”な高齢者の健康意識や行動の改善に波及する可能性が見出されました。すなわち、地域の全高齢者の健康の底上げに役立つかもしれません。

## ■発表論文

Tsuji T, Kanamori S, Miyaguni Y, Kondo K. Community-Level Sports Group Participation and Health Behaviors Among Older Non-Participants in a Sports Group: A Multilevel Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(2): 531, 2021.

■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、国立研究開発法人科学技術振興機構などから研究費の援助を受けて行われました。