

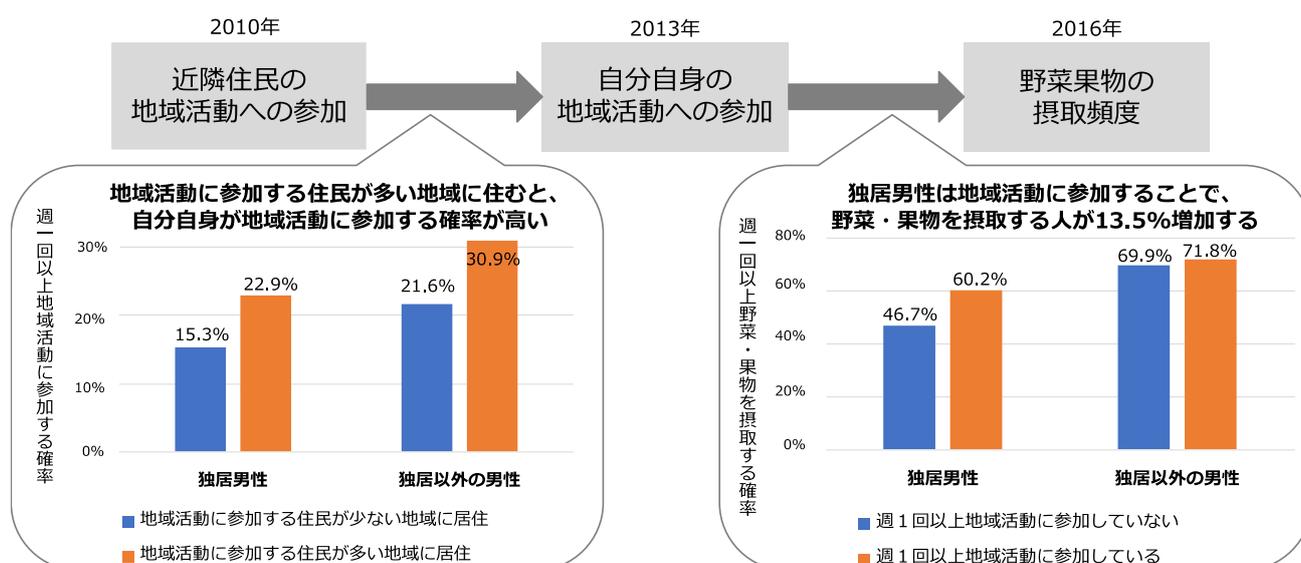
# 地域活動が盛んなまちに住むと野菜・果物の摂取が増加

特に独居男性では自分自身が地域活動に参加することで、野菜・果物を摂取する人が13.5%増加

通いの場や趣味の会など、様々な住民の活動を後押しすることで高齢者の健康を支援する動きが広がっています。活動が豊かなまちに住むと、栄養摂取や身体活動など、健康行動が改善する可能性を示すデータもあります。しかし、そのようなまちに住むと実際に活動への参加が増えることで、健康行動が改善するのには検証されたことがありませんでした。また、孤立や貧困といった生活上の困難があると、日々の食へ配慮するゆとりがなくなり、栄養摂取のバランスが偏りがちになりますが、そのような人々への効果も知られていません。

本研究では、65歳以上の約25,000名を対象に、3年ごとに3回繰り返して調査した9年間の追跡研究のデータを分析した結果、初回調査時に地域活動が盛んな地域に住んでいた人は、その後3年の間に自分自身も地域活動へ参加するようになる傾向があり、そのような人はさらにその後の3年間で野菜・果物摂取頻度が高くなる、という時間を追った関係性が確認されました。加えて、この効果は一人暮らしの人の方でより強いことがわかりました。特に一人暮らしの男性は、自分自身が地域活動に参加することで、野菜・果物を摂取する人が13.5%増加するという結果が得られました。反対に、活動が盛んな地域にいるのに地域活動に参加しない一人暮らしの男性は、むしろ果物・野菜摂取頻度低くなることも示されました。これらの結果から、地域活動の活発さが栄養摂取行動に与える効果のメカニズムの一つに、実際に地域活動に参加するか否かが関係していることが示唆されました。一人暮らしの人には、そのような地域づくりが特に効果的である可能性がある一方、独居男性に関しては、自身は参加しない人では望ましくない効果も示唆されることから、地域の活動を促すような支援の際には、恩恵が届きにくい人への配慮が必要と考えられます。

お問い合わせ先: 東京大学大学院 医学系研究科 保健社会行動学分野 講師  
高木 大資 [dtakagi@m.u-tokyo.ac.jp](mailto:dtakagi@m.u-tokyo.ac.jp)



注1) 地域活動には、ボランティア・スポーツ・趣味の会・老人クラブ・町内会が含まれる。  
注2) 週1回以上地域活動に参加している住民の割合を小学校区単位で集計した。その住民割合の10パーセンタイル値を地域活動に参加する住民が少ない地域、90パーセンタイル値を地域活動に参加する住民が多い地域とした。

## ■背景

高齢者が栄養素を適切に摂取することは、健康維持に重要です。特に、一人暮らしや貧困などの社会的背景を持つ高齢者は、栄養バランスの取れた食事の回数が少なく、野菜・果物などの摂取量が少ないことが知られていることから、より重点的な対策が必要です。住んでいる地域の特性も、健康に影響するため重要です。具体的には、地域活動に参加する住民が多い地域に住むことは、高齢者の健康行動に関連することが知られています。しかし、そのような地域の特性が、どのようなメカニズムで高齢者に良い影響を与えているのかは、実証的に明らかにすることが困難であり、検証されていませんでした。そこで本研究では、以下の2つの仮説を立て、検証しました。

1. 地域活動に参加する住民が多い地域に住むことで、地域活動に参加する頻度が高くなり、野菜・果物の摂取頻度が増える
2. 地域活動に参加する住民が多い地域に住むことの、野菜・果物摂取に対する影響は、一人暮らしや貧困などの社会的背景によって異なる

## ■対象と方法

2010年・2013年・2016年に65歳以上の方約25,000名から収集したデータを用いて分析しました。非線形構造方程式モデリングという解析手法を用いて、地域活動に参加する住民が多いという2010年の地域の特性が、2013年に地域活動に参加することを介して、2016年に野菜・果物摂取頻度を増加させるかを検討しました。全ての分析は、性別に加えて、世帯状況(一人暮らしか否か)と世帯収入によって層別化しました。

## ■結果

全体集団では、2010年の地域活動に参加する住民が多い地域の特性が、2013年の個人の地域活動への参加を介して、2016年の野菜・果物摂取頻度を増加させていました。しかし、一人暮らしの男性においては、2010年に地域活動に週1回以上参加している人が10%増加するごとに、野菜・果物を週1回以上摂取する確率が16.5%下がるという負の関連を示しました。また、2013年に地域活動に参加すると、2016年に野菜・果物を高頻度で摂取する確率が、一人暮らしの男性は家族等と同居している男性よりも高いことが示唆されました(13.5% vs 1.9%)。

## ■結論

地域活動に参加する住民が多いという特性が栄養摂取行動に良い影響を与えるメカニズムの一つとして、個人の地域活動への参加の促進という経路があることが示唆されました。更に、一人暮らしの男性は、地域活動に参加する住民が多い地域に居住しているにも関わらず、地域活動に参加しない場合、野菜・果物の摂取頻度が減る可能性が示唆されました。しかし、地域活動に参加した場合は、家族と同居している男性よりもより大きな効果が得られることから、一人暮らしの男性も参加しやすい地域活動等を実施することで、世帯状況に関連した栄養状態の格差を是正することに役立つ可能性があることが示されました。

## ■本研究の意義

地域の特性が高齢者の健康行動に影響するメカニズムを実証的に検証した初めての研究です。

## ■発表論文

Nishio, M., Takagi, D., Shinozaki, T., & Kondo, N. (2021). Community social networks, individual social participation and dietary behavior among older Japanese adults: Examining mediation using nonlinear structural equation models for three-wave longitudinal data. *Preventive Medicine*, 106613.

## ■謝辞

本研究は、JSPS科研、厚生労働科学研究費補助金、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長寿医療研究開発費などの助成を受けて実施しました。記して深謝します。