

# 近隣に生鮮食料品店が増えると歩行時間も増える！

## 毎日の歩行時間が増える可能性が12%高い

高齢者にとって、日々の買い物は主な外出のきっかけです。果たして、近隣に生鮮食料品店が増えると、高齢者の毎日の歩行時間も増えるのでしょうか？

この疑問を解き明かすために、高齢者65,556人を2016年と2019年の2時点で調査しました。その結果、近隣に生鮮食料品店が増えたと回答した者は、2時点ともなしと回答した者と比べて、1日の歩行時間が増加する可能性が12%高いことが分かりました。生鮮食料品店が地域に増えることは「歩きたくなるまちづくり」に役立ち、暮らしているだけでおのずと健康に近づける「ゼロ次予防」の実現に有効かもしれません。

お問合せ先： 千葉大学予防医学センター 技術補佐員 小林周平 [kbsh211@chiba-u.jp](mailto:kbsh211@chiba-u.jp)

### 2時点での生鮮食料品店の有無の変化

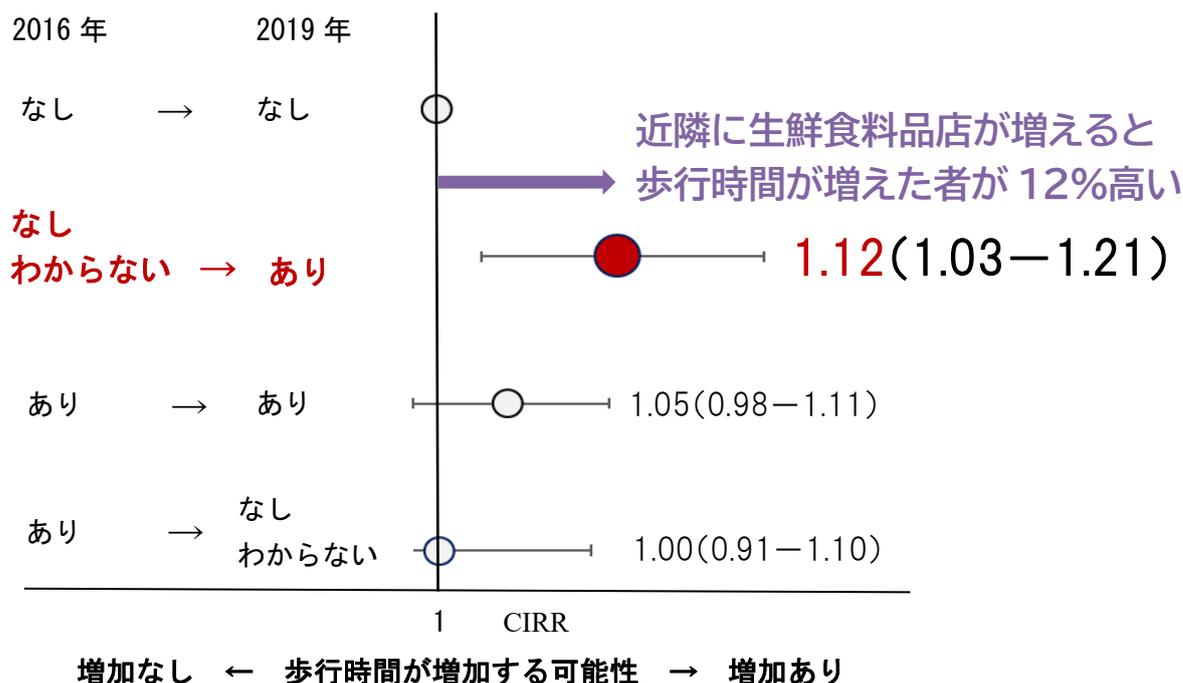


図. 生鮮食料品店の認識別(2016・2019年)の高齢者の歩行時間

**赤丸: 統計学的に有意だった**

図では性、年齢、婚姻状況、教育歴、等価所得、外出頻度、果物・野菜・肉・魚の摂取頻度、車利用の有無、居住年数、都市度、要治療疾患の有無、主観的健康観、認知機能低下の影響を統計学的に考慮しました。

CIRR: 累積発生率比(cumulative incidence rate ratio)とは、観察期間中に歩行時間が増加した者の発生割合 ※図から「その他(わからない・わからない)(なし・わからない)(わからない・なし)」の該当者は削除済み

その他の者は生鮮食料品店の有無の変化と歩行時間の変化に関連はありません CIRR: 1.06 (0.69-1.64),  $p=0.792$

## ■背景

高齢者の歩行量を維持・増加させることには多くの健康上望ましい効果が期待できる。しかし、健康日本 21(第二次)中間評価では、高齢者の歩数が目標値まで達成できなかったことが報告されている。そのため、建造環境を通じた身体活動量や歩数の維持・増加をもたらすゼロ次予防が注目されている。本研究では、建造環境の1つである生鮮食料品店の変化と歩行時間の変化との関連を明らかにすることを目的とした。

## ■対象と方法

日本老年学的評価研究(JAGES)が27市町の要介護認定を受けていない65歳以上の65,556人を対象に実施した自記式郵送調査データを用いた2016・2019年の2時点での縦断パネル研究である。目的変数は、歩行時間の2時点の変化(増加あり・なし)とし、説明変数は追跡前後の徒歩圏内にある生鮮食料品(肉、魚、野菜、果物など)が手に入る生鮮食料品店の有無の2時点の変化を5群にカテゴリー化(なし→なし:参照群、なしとわからない→あり、あり→あり、あり→なしとわからない、その他)したものである。2016年の性、年齢、婚姻状況、教育歴、等価所得、外出頻度、果物や野菜の摂取頻度、肉や魚の摂取頻度、車利用、居住年数、都市度、要治療疾患、主観的健康観、認知機能低下の影響を統計学的に考慮し、統計分析は、ロバスト標準誤差を用いたポアソン回帰分析(有意水準 5%)で歩行時間の増加なしに対する歩行時間の増加ありとなる累積発生率比(cumulative incidence rate ratio:CIRR)と95%信頼区間(confidence interval:CI)を算出した。分析に使用する全ての変数のうち、無回答者などをデータが取られていない場合は多重代入法で補完した。

## ■結果

歩行時間の増加ありが13,400人(20.4%)だった。2016・2019年の2時点で徒歩圏内の生鮮食料品店の有無の変化が「なし・なし」(6,577人, 10.0%)と比較した場合、「なしとわからない・あり」(5,311人, 8.1%)のCIRRは1.12(95%CI:1.03-1.21)だった。

## ■結論

徒歩圏内の生鮮食料品店の変化が「なし→なし」の地域に暮らす高齢者と比べて、徒歩圏内の生鮮食料品店の変化が「なしとわからない→あり」の地域に暮らす高齢者では、歩行時間が増加した者の発生が12%多かった。

## ■本研究の意義

世界保健機関が提唱したゼロ次予防のエビデンスを蓄積することは、高齢者が暮らしているだけで健康になるまちづくりやコンパクトシティづくりの一助となる可能性がある。

## ■発表論文

小林周平, 陳昱儒, 井手一茂, 花里真道, 辻大士, 近藤克則. 高齢者における近隣の生鮮食料品店の有無の変化と歩行時間の変化: JAGES2016-2019縦断研究. 日本公衆衛生雑誌 2022; J-STAGE早期公開

## ■謝辞

本研究は、厚生労働科学研究費補助金日本学術振興会科研費、国立研究開発法人日本医療開発機構(AMED)長寿科学研究開発事業、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、国立研究開発法人科学技術振興機構、公益財団法人笹川スポーツ財団、益財団法人健康・体力づくり事業財団、公益財団法人ちば県民保健予防財団、公益財団法人明治安田厚生事業団などから研究費の援助を受けて行われました。記して深謝します。