

JAGES project (日本老年学的評価研究 : Japan Gerontological Evaluation Study)

スポーツによる高齢者の介護予防と 政策展開に関する提言

～JAGES project2017までのエビデンスをもとに～

JAGES project 運動疫学ワーキンググループ

金森悟, 辻大士, 甲斐裕子, 山北満哉, 林尊弘, 菊池宏幸

JAGES project代表 (千葉大学予防医学センター教授)

近藤克則



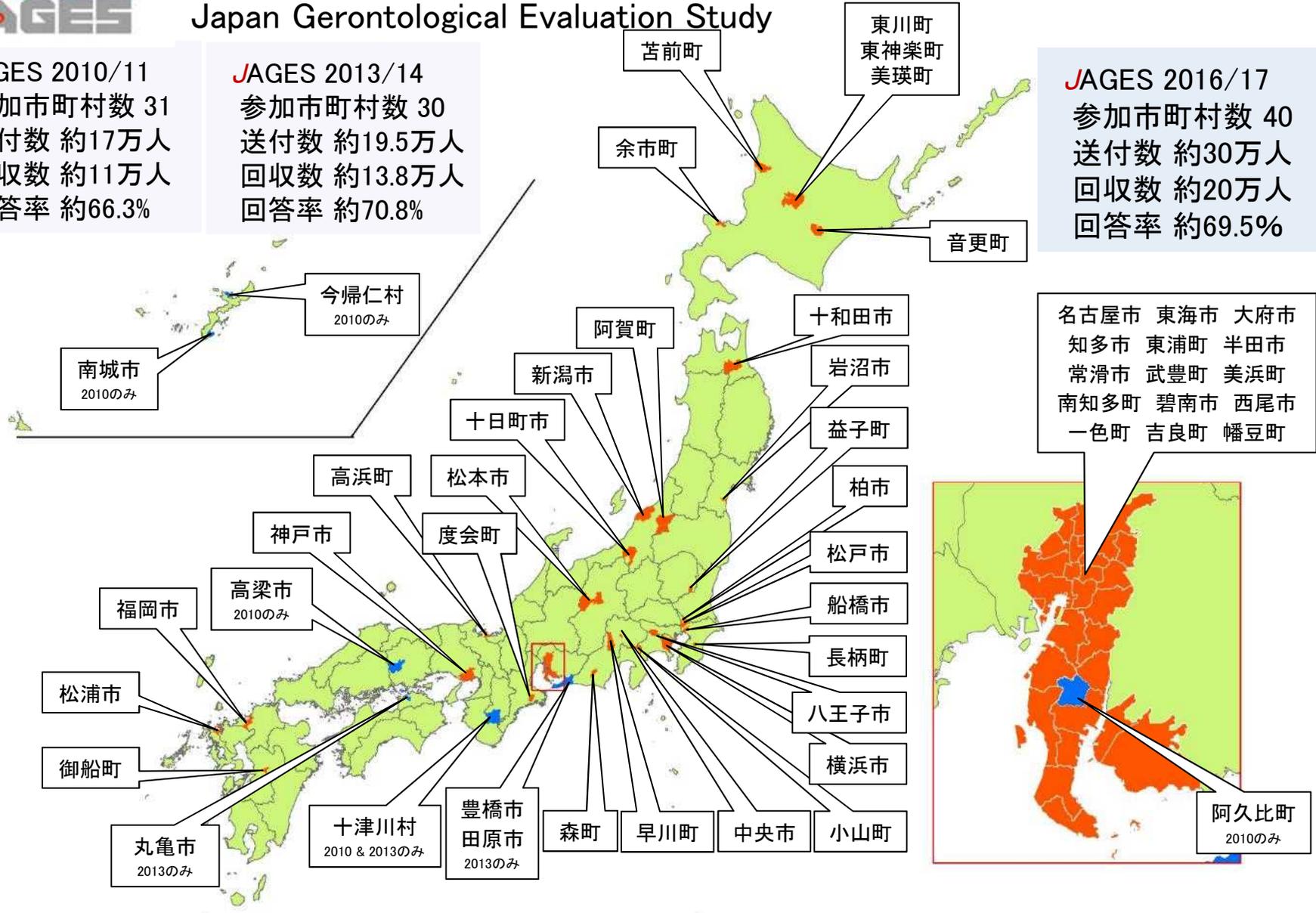
日本老年学的評価研究 JAGES調査フィールド Japan Gerontological Evaluation Study

■ 2016調査協力保険者
■ 過去の協力保険者

JAGES 2010/11
 参加市町村数 31
 送付数 約17万人
 回収数 約11万人
 回答率 約66.3%

JAGES 2013/14
 参加市町村数 30
 送付数 約19.5万人
 回収数 約13.8万人
 回答率 約70.8%

JAGES 2016/17
 参加市町村数 40
 送付数 約30万人
 回収数 約20万人
 回答率 約69.5%



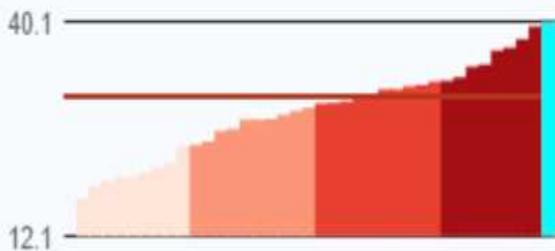
JAGES HEART2016

Health Equity Assessment and Response Tool

前期高齢者 | コア指標 スポーツの会参加者(月1回以上)割合



グラフ (地図表示と連動)



スポーツの会参加割合
月1回以上(前期高齢者)

指標名	地区名	今回 (...位)	前回 (...位)	改善状況	数 (n)	域内平均 (%)	評価グラフ		
うつ割合 (GDS5点以上)		17.7	3	19.9	-2.2 ↑	1,671	21.2	15.2	◆ 30.7
口腔機能低下者割合		11.1						9.8	◆ 17.9
残歯数19本以下の者の割合		34.1						29.7	◆ 73.4
物忘れが多い者の割合		30.1						29.3	◆ 42.4
要介護リスク者割合		1.1						0.8	◆ 2.8
認知症リスク者割合		0.3						0.3	◆ 1.7
要介護認定者割合		4.1	23	2.4	◆ 6.3
スポーツの会参加者(月1回以上)割合		40.1	1	31.7	8.4 ↑	1,499	30.3	12.1	40.1
趣味の会参加者(月1回以上)割合		43.6	3	35.8	7.8 ↑	1,561	37.1	19.2	45
ボランティア参加者(月1回以上)割合		19.6	2	13.7	5.9 ↑	1,532	14.9	5.1	20.2

参加割合が高いまちで健康指標が良い

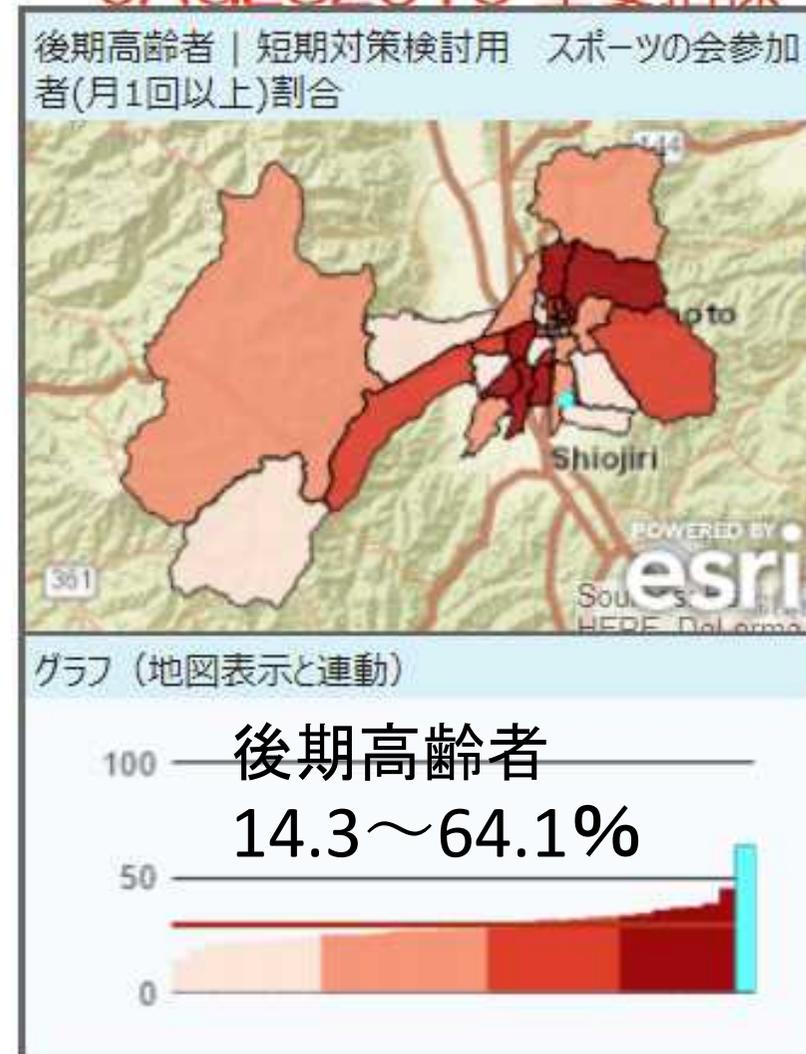
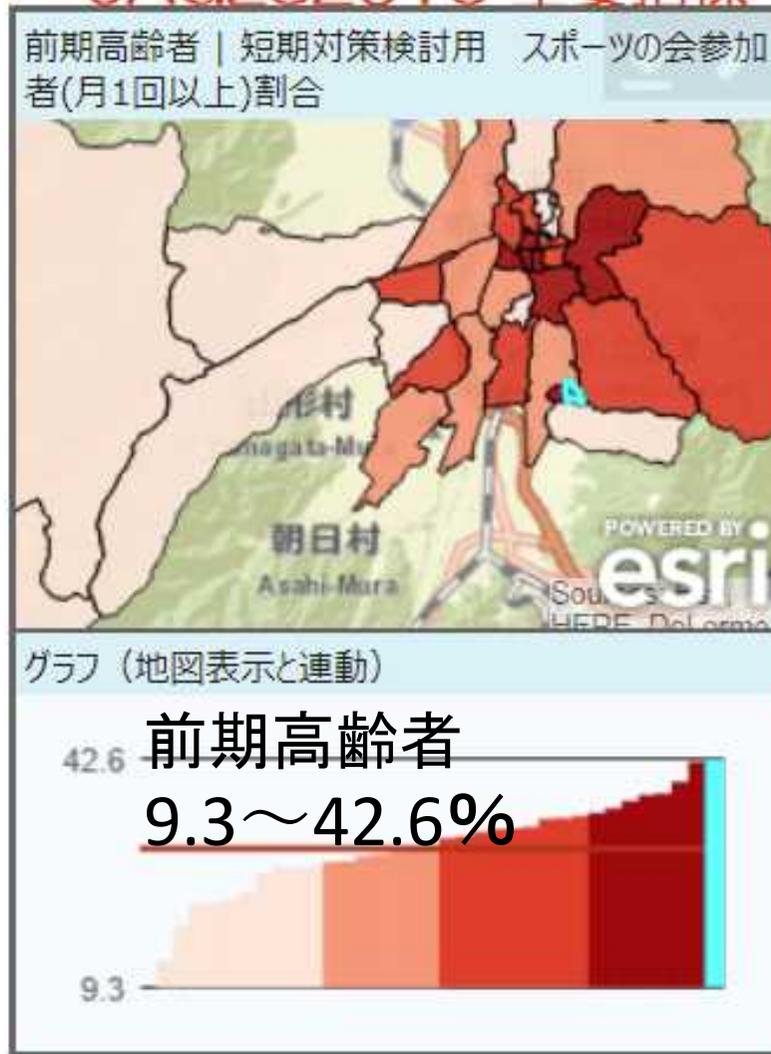
市町村間に12.1~40.1%の格差



スポーツの会参加率高いのは？

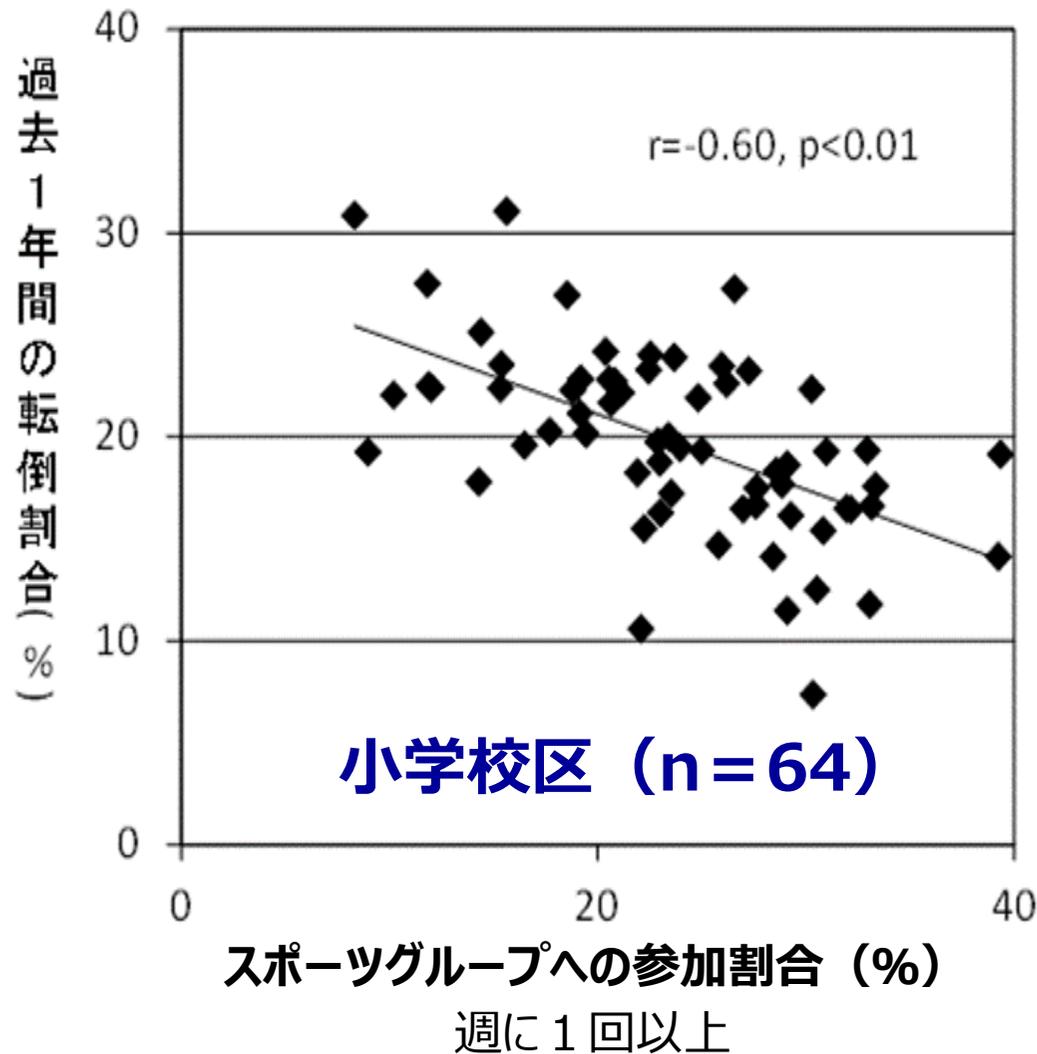
- 市内にも大きな差, なぜ？

JAGES HEART 2016

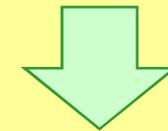


転倒者が、わずか4分の1のまちがある

スポーツグループへの参加割合が高いまちは、転倒者が少ない

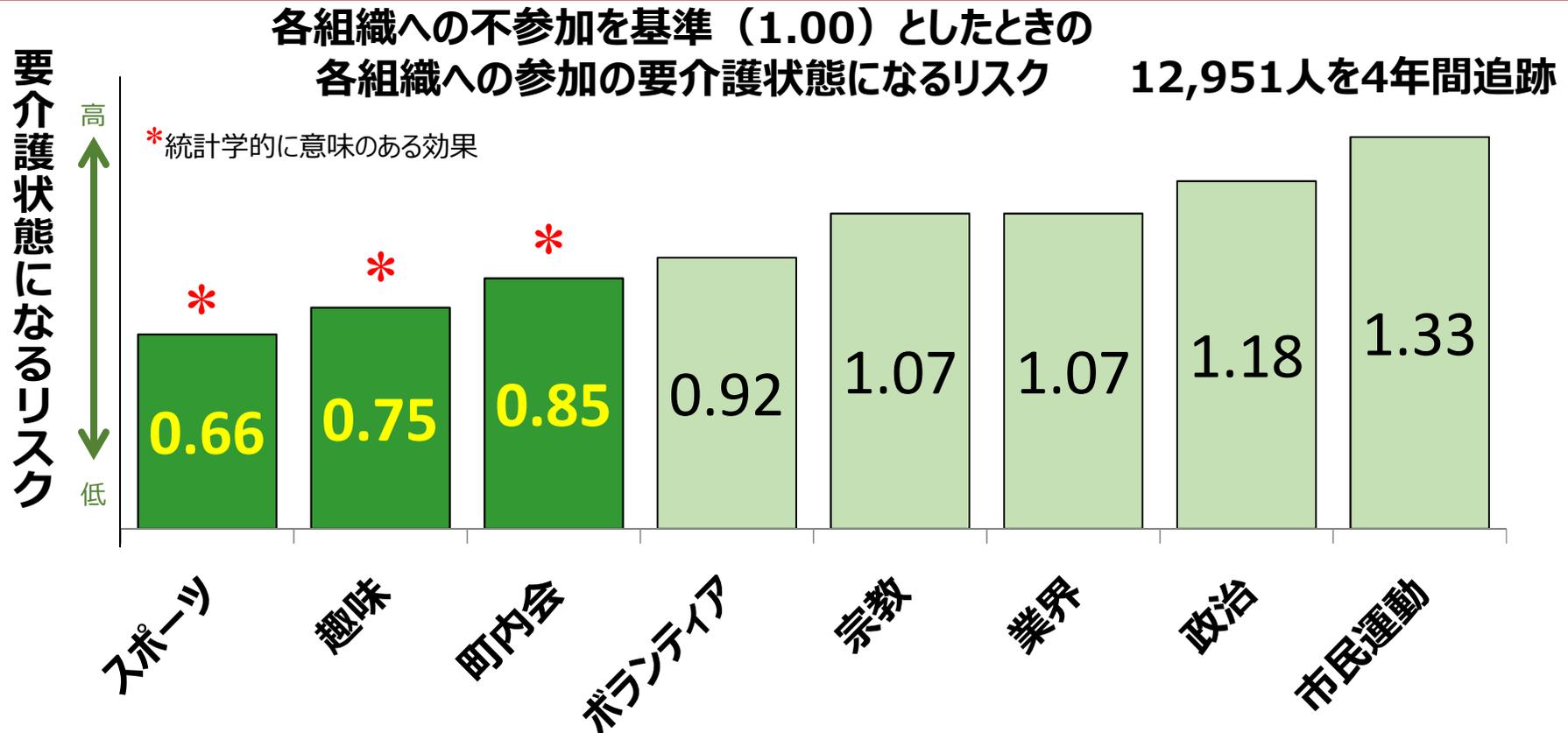


➤ 64小学校区 (9自治体) をの前期高齢者 (16,102人) を対象



- スポーツグループ参加率と負の相関
- 転倒率は7.4%~31.1%と自治体間で**4倍以上**の差

様々な社会参加のうち、スポーツグループへの参加は最も要介護状態になりにくい



(年齢、性、疾患、所得、教育年数、婚姻状況、就労状況、各組織への参加を考慮した解析)

各組織への不参加者を基準としたところ、スポーツ、趣味、町内会への参加者は要介護状態の発生が少なかった。最も低かったのがスポーツグループへの参加で、不参加者に比べ**34%**少なかった。

武豊町【憩いサロン・各会場の取り組み】

【主な活動・・・季節のイベント】

☆新年かくし芸大会

☆ひな祭り

☆夏まつり

☆ミニ運動会

☆クリスマス会



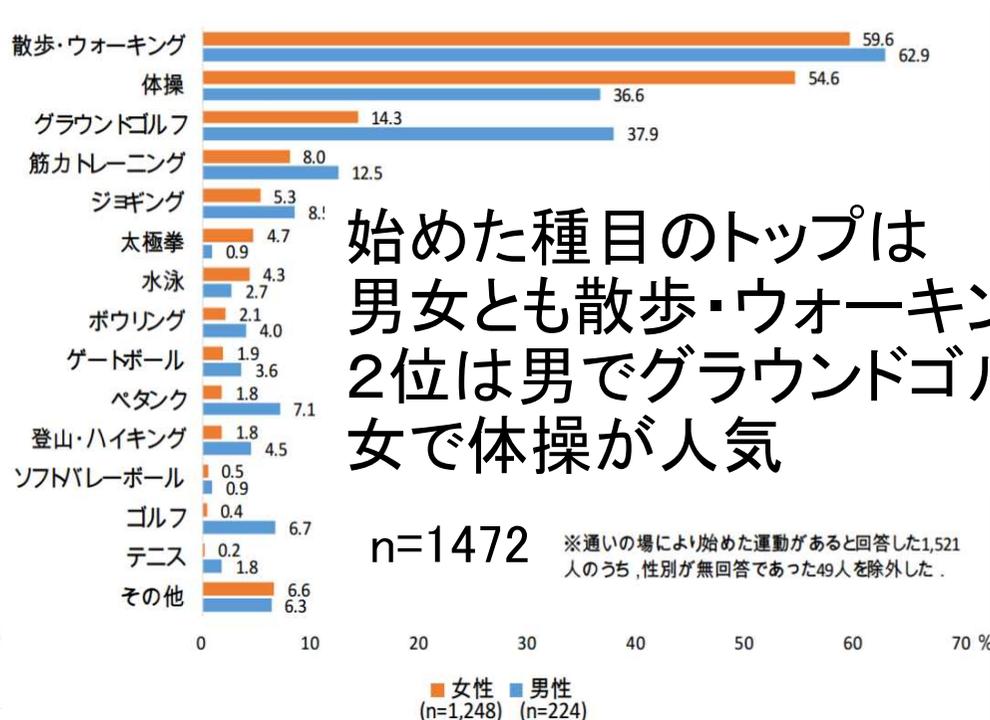
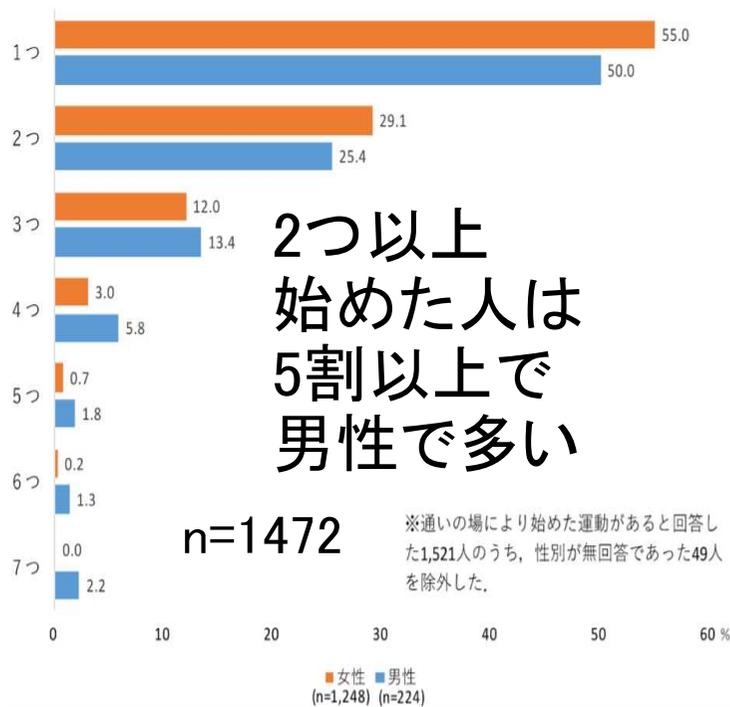
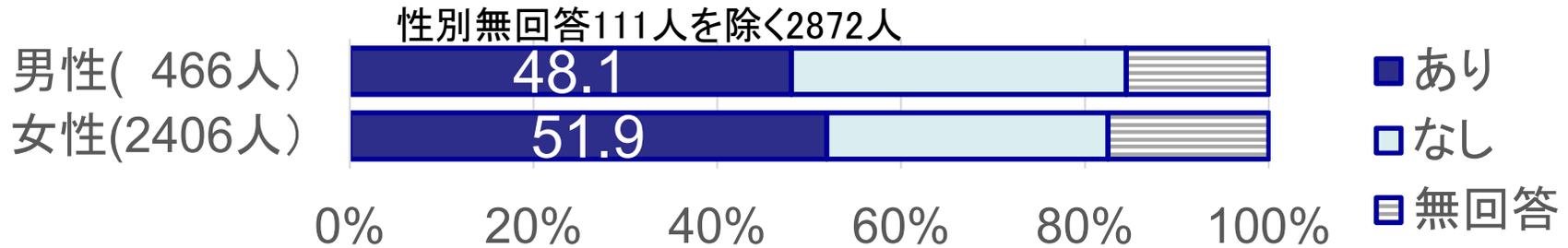
(盆踊り)



(玉入れ)

「通いの場」への参加がきっかけで 運動始めた人

JAGES参加7市町の通いの場109箇所の
参加者3,305人のうち2,983人(回収率90.3%)

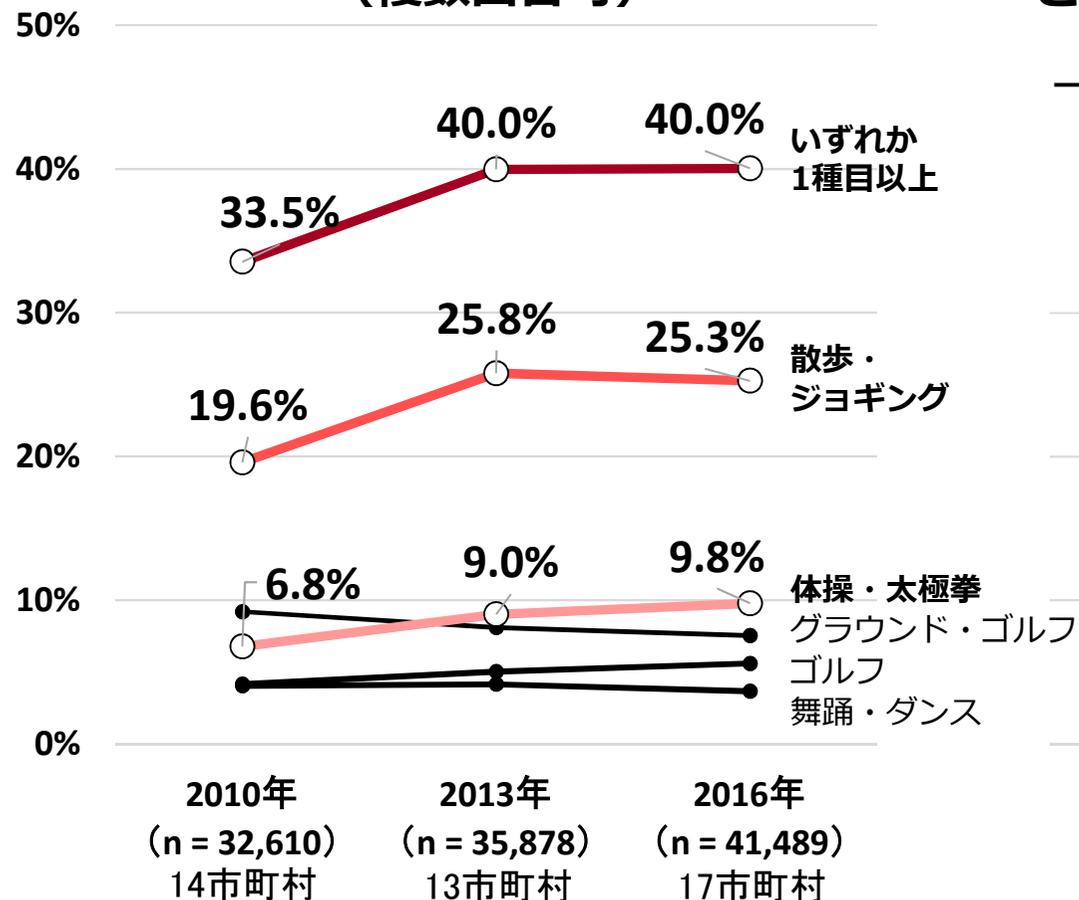


散歩・ジョギング、体操の実践者や スポーツ関係のグループに所属する高齢者が増加

JAGES2010－2016調査：6年間で2～7%の増加！

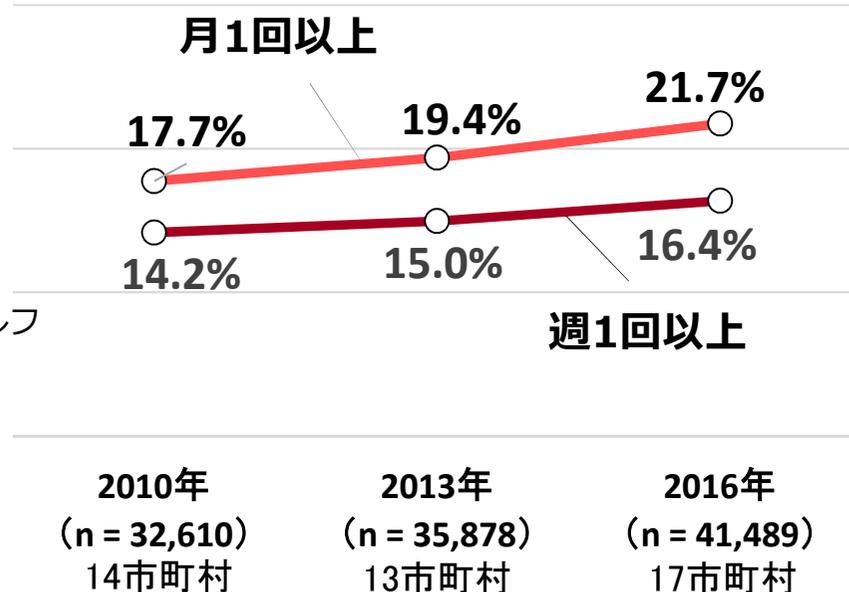
(全数調査をした市町村)

Q. あなたが行っている趣味は何ですか
(複数回答可)

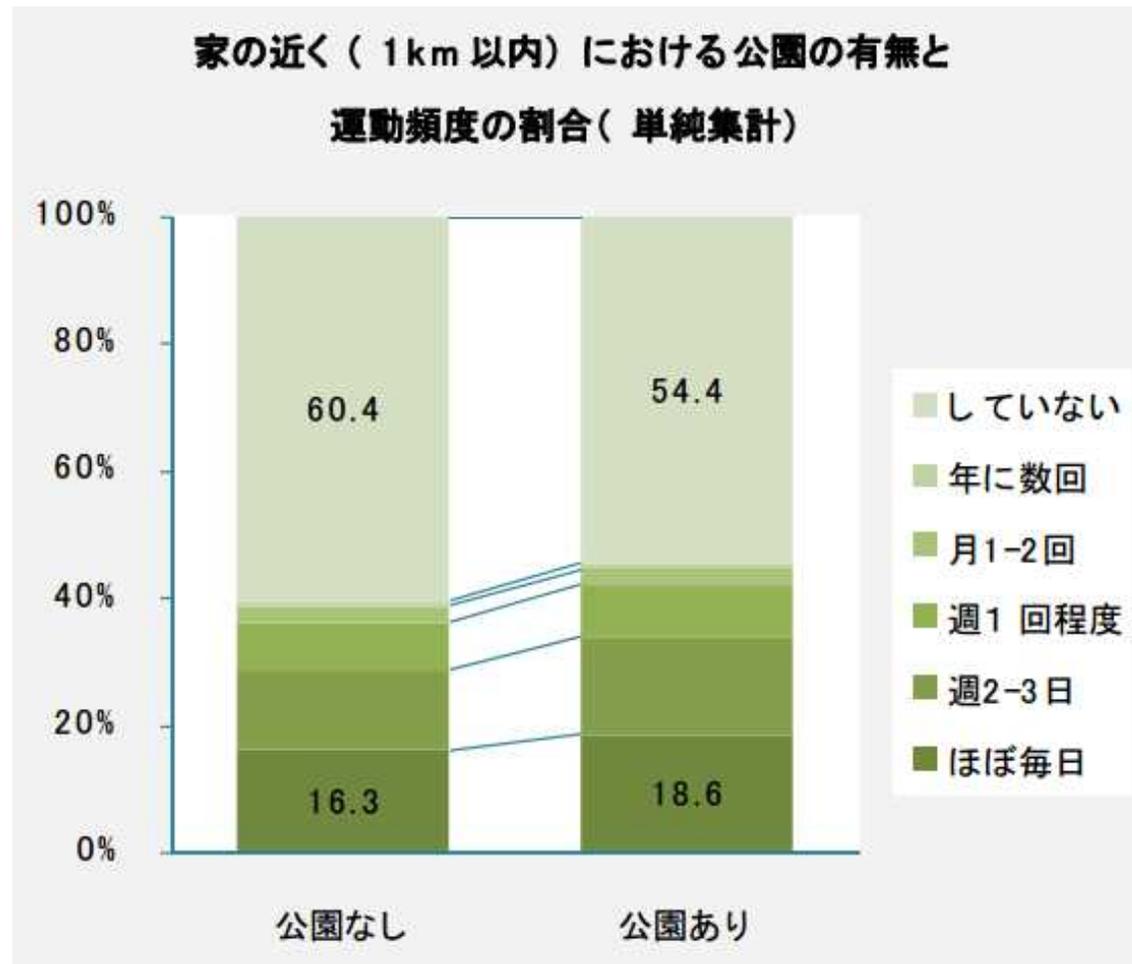


Q. あなたは下記のような会・グループに
どのくらいの頻度で参加していますか

→スポーツ関係のグループやクラブ



公園の近くに住む人は 1.2倍頻繁に運動する



都市計画は
健康政策でも
ある

Hanibuchi T, Kawachi I, Nakaya T, Hirai H, Kondo K. 2011. Neighborhood built environment and physical activity of Japanese older adults: Results from the Aichi Gerontological Evaluation Study (AGES). BMC Public Health 11: 657 (doi: 10.1186/1471-2458-11-657).

JAGES HEARTの活用の可能性

政策マネジメント・システム
JAGES HEARTの応用でできること
Health Equity Assessment and Response Tool

現在、できること

- 介護予防の課題の見える化と地域診断（保険者・市区町村・小学校区単位での比較）
- 指標間の関連の検討
- プログラムの評価
- 経時的なモニタリング など



今後の応用次第でできること

- スポーツ振興計画の策定に向けた課題の見える化と地域診断
- 健康に関連するスポーツ関連要因の検討
- スポーツ振興計画の評価 など

JAGES HEARTを拡充させることで、スポーツ基本法に謳われた地方自治体**スポーツ振興計画のPDCAサイクルを回すために役立つツール**とすることができる。そのためには、有効な指標づくりのための研究の推進、システムの更なる洗練、対象地域の拡大などに向けた**研究費獲得が不可欠**である。

まとめ

これまでに明らかにできたこと

スポーツグループへの参加の転倒・介護予防効果（エビデンス）

- スポーツグループへの参加と転倒の少なさは関連（個人レベル&社会レベル）
- 個人的に運動するよりも、スポーツグループに参加した方が介護のリスクが低い
- 社会参加のうちスポーツグループへの参加は、要介護状態になるリスクが最も低い
- 体操・太極拳とウォーキングの両方と回答している者で最も転倒歴が少なかった

スポーツグループへの参加の実態

- スポーツグループで行う運動は、男性ではゴルフや散歩、女性では体操が多い
- 性別、職業、ライフスタイルによって、スポーツグループへの参加には違いがある

これまでに開発できたシステム

JAGES HEART：政策マネジメント・システム

- 介護予防の課題の見える化と地域診断が可能
- 指標間の関連の検討、プログラムの評価や経時的なモニタリングにも有効

政策提言と今後の展開

政策提言

介護予防のために

- 高齢者がスポーツを行える組織・団体を育成すると同時に、会場・公園の整備、実態を踏まえたスポーツグループへの参加支援策を！

政策の効果的・効率的な実施のために

- 地方自治体や介護保険者が自らPDCAのサイクルを回せるように、JAGES HEARTの活用を！

今後の展開が期待されること

東京オリンピックのレガシーを実証

- JAGES projectのプラットフォームを生かして、東京オリンピック開催による健康づくり効果を検証

スポーツ振興計画の推進を支援

- JAGES HEARTを発展させ、スポーツ基本法に謳われた地方自治体スポーツ振興計画の策定と着実な進展のためのマネジメント・システムを開発

文献

- 林尊弘, 近藤克則, 山田実. 2014. 転倒者が少ない地域はあるか: 地域間格差と関連要因の検討: JAGES プロジェクト. 厚生指標 61: 1-7.
- Hayashi T, Kondo K, Suzuki K, Yamada M and Matsumoto D. 2014. Factors associated with falls in community-dwelling older people with focus on participation in sport organizations: the Japan gerontological evaluation study project. BioMed Res Int 2014: 537614.
- Kanamori S, Kai Y, Kondo K, Hirai H, Ichida Y, Suzuki K and Kawachi I. 2012. Participation in sports organizations and the prevention of functional disability in older Japanese: the AGES cohort study. PLoS One 7: e51061.
- Kanamori S, Kai Y, Aida J, Kondo K, Kawachi I, Hirai H, et al. 2014. Social participation and the prevention of functional disability in older Japanese: the JAGES cohort study. PLoS ONE 9: e99638.
- Kanamori S, Takamiya T, Inoue S. 2015. Group exercise for adults and elderly: Determinants of participation in group exercise and its associations with health outcome. The Japanese Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 4: 315-320.
- Yamakita M, Kanamori S, Kondo N, Kondo K. 2015 .Correlates of regular participation in sports groups among Japanese older adults: JAGES cross-sectional study . PLoS ONE: in press.
- 鈴木佳代, 近藤克則, JAGESプロジェクト. 2014. 見える化システムJAGES HEARTを用いた介護予防における保険者支援. 医療と社会 24: 75-85