

# 健康二次被害と対策



千葉大学予防医学センター

国立長寿医療研究センター

日本老年学的評価研究

一般社団法人JAGES機構

近藤克則



# 英政府、「孤独担当大臣」新設

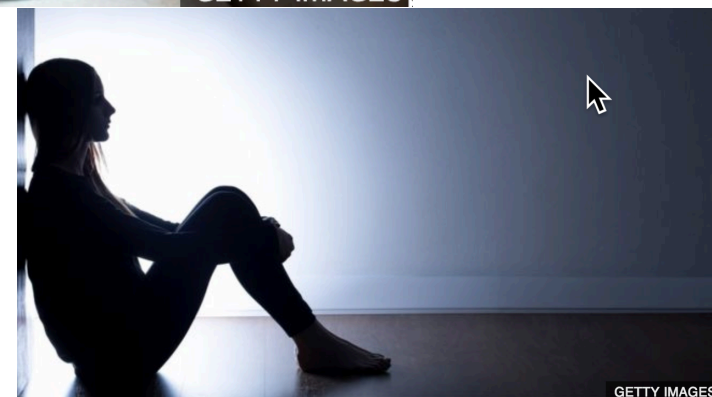


BBC ニュース

NEWS JAPAN

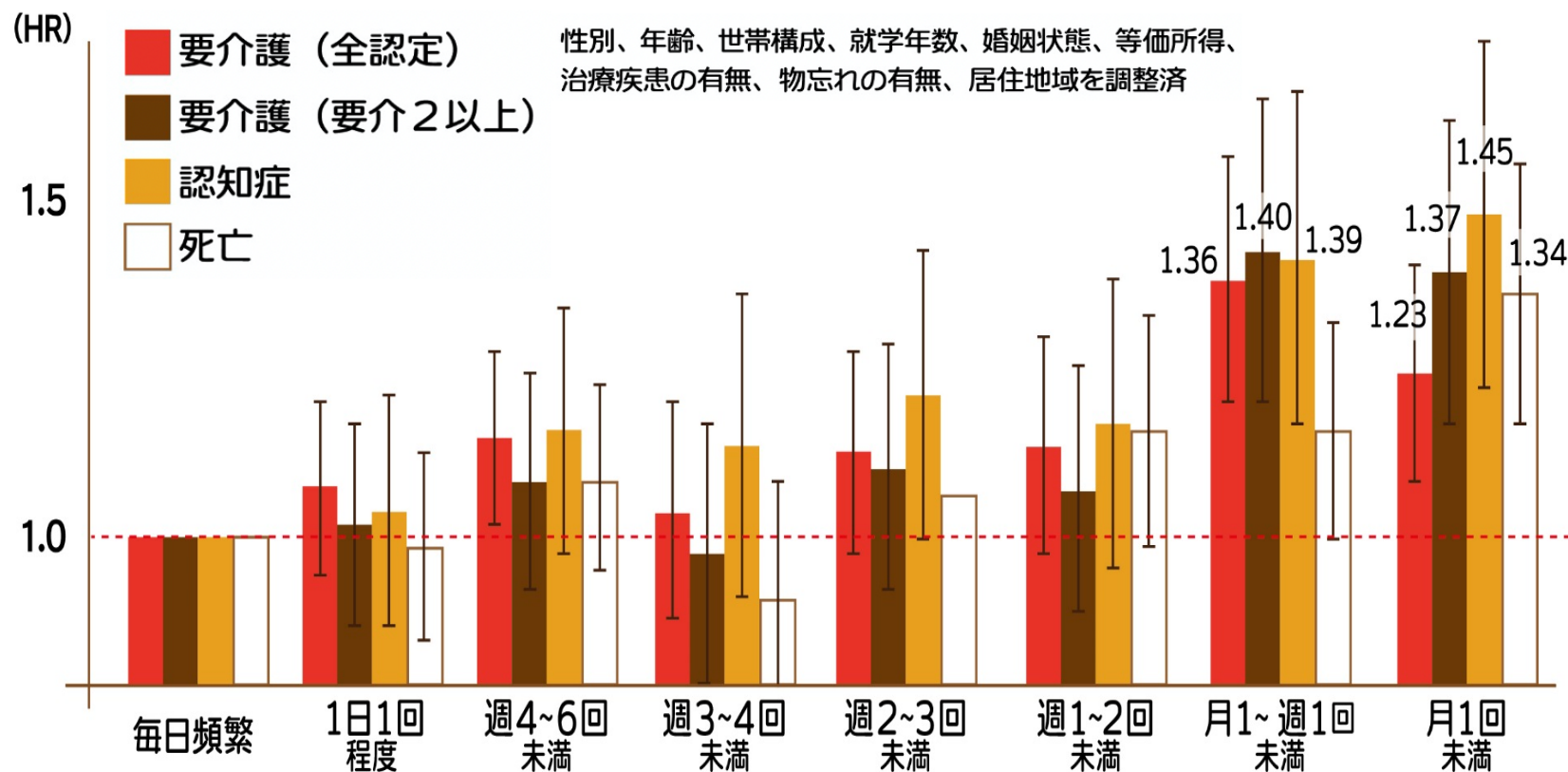
2018年  
01月18  
日

「孤独は1日たばこを15本吸うと同じくらい、健康に害を与える」



# 人との交流は週1回未満から健康リスクに

～認知症や要介護(要介護2以上), 死亡が1.3～1.4倍～



## 他者との交流頻度

10年間のコホートデータを使用。約12000人を解析した結果。

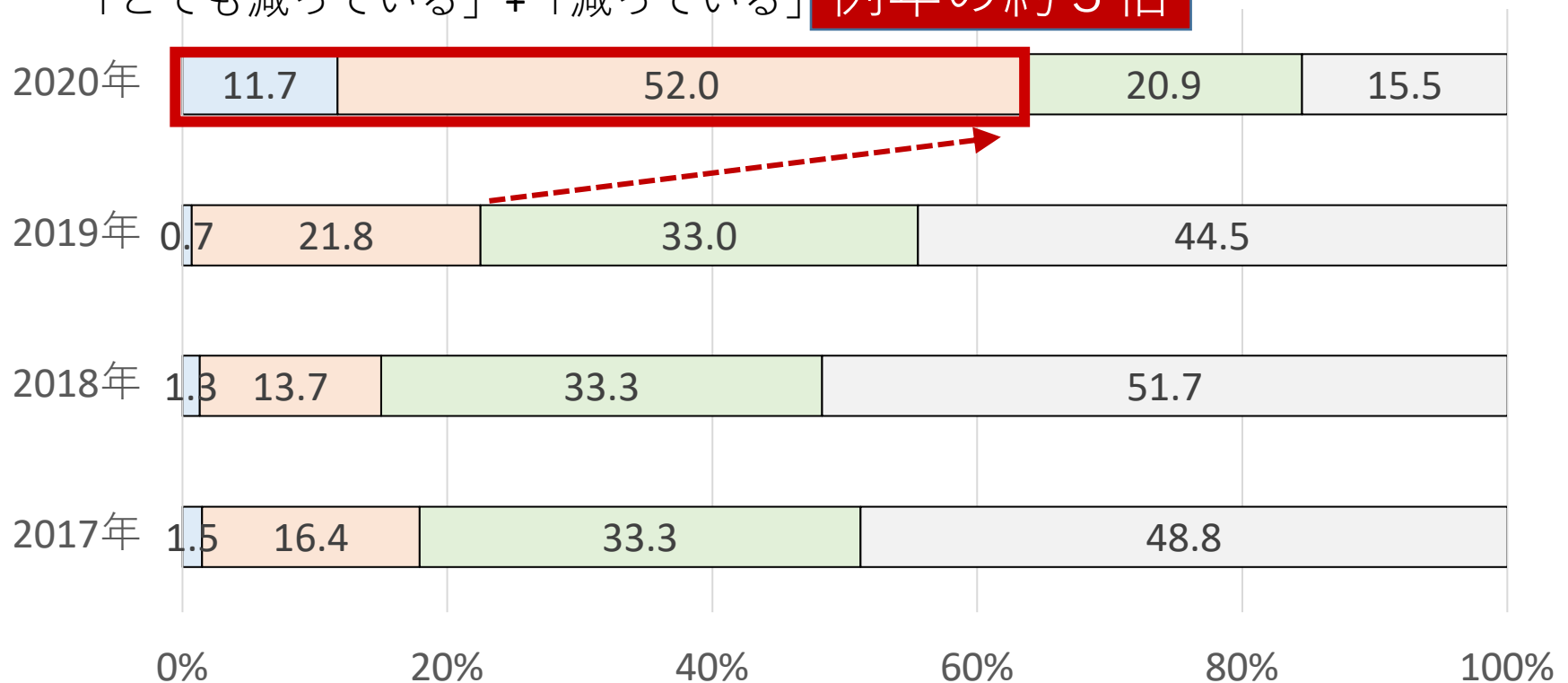
サロンに参加している

# 約3分の2の高齢者が前年より外出減少

\* 2017年度から継続しているパネル調査. 全4回に回答した544名を分析.

\* 「昨年と比べて外出の回数は減っていますか?」という質問への回答

「とても減っている」+「減っている」 **例年の約3倍**



□ とても減っている □ 減っている □ あまり減っていない □ 減っていない

# 高齢者要介護度、全国的に悪化か 区分変更申請、緊急宣言後に急増 時事通信調査

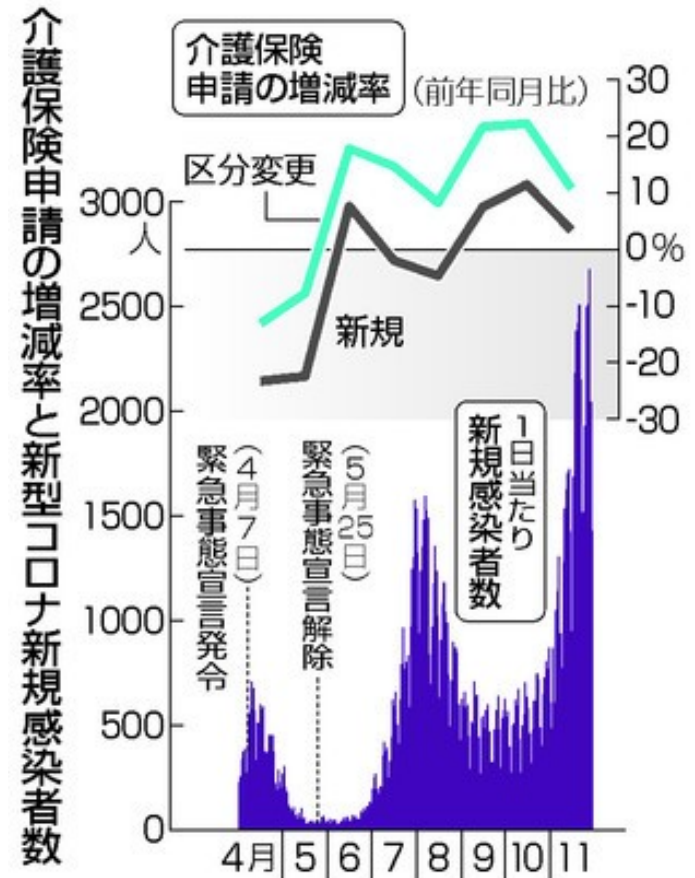
2021年01月01日  
7時35分

専門家は新型コロナウイルス感染を恐れた高齢者が外出や施設利用を控えたことで、身体機能に悪影響が出ている可能性があるとして分析。「体力や認知機能の低下の危険にも目を向けるべきだ」と警鐘を鳴らした。

「コロナより機能低下の方が恐ろしい。行政が感染リスクだけを強調するのは間違いだ」

淑徳大 結城康博教授

<https://www.jiji.com/jc/article?k=2020123100328&g=soc>



(注)介護保険申請の数字は52市区の平均値、時事通信社調べ。感染者数は厚生労働省まとめ

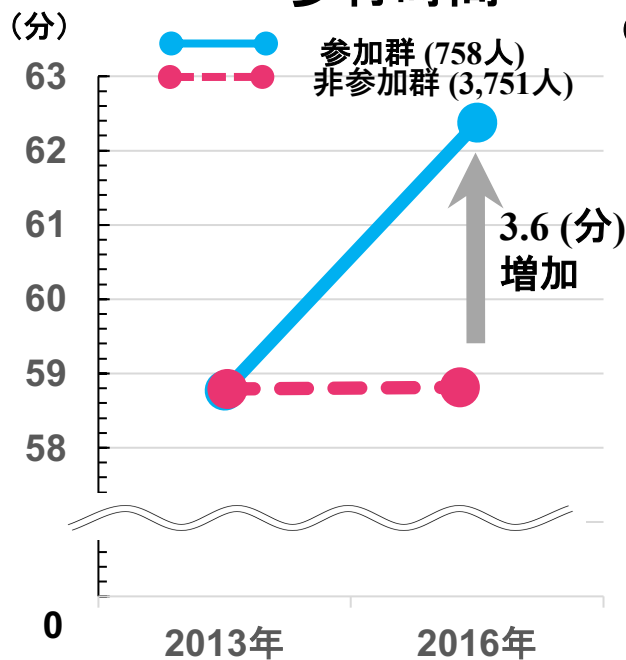
# 対策：安全で必要な交流の促進

- 「3密」を避ける対策を取れば低リスク
  - 3密を避ける対策すれば、リスクはさほど高くない
    - 屋外で、2m離れて、数人なら大丈夫
- 不安が強い人にも勧められるのは
  - 電話・ネットを使った交流を
    - 高齢者もこれを機会にネット利用を
    - 動画配信サービスが増えている
    - 職を失った若者を先生役にするなど
    - ただし不利な条件の人たちへの配慮が必要

# ウォーキングポイント事業参加の高齢者で 歩行時間1日約3.6分(約360歩)増加, 運動機能, うつが改善

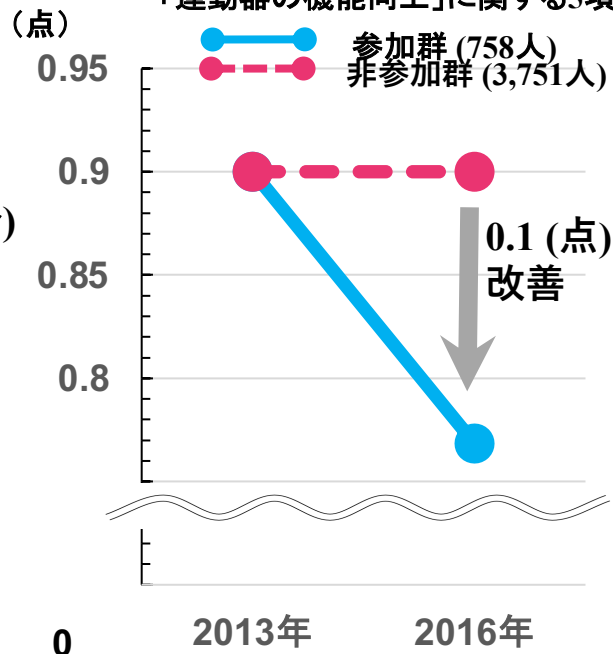
360歩 × 2.36円/歩 (国土交通省の年間医療費抑制推定額) × 高齢者15万人 = **年12.6億円抑制**

## 一日あたりの 歩行時間



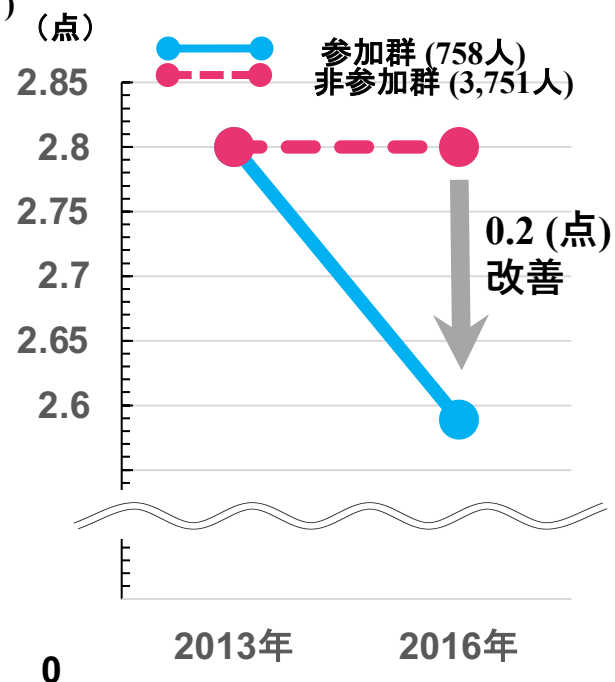
## 運動機能得点

(基本チェックリスト  
「運動器の機能向上」に関する5項目)



## うつ得点

(老年期うつ評価尺度(GDS)15項目版)



歩行時間が正の場合は歩行時間の増加, 運動機能得点とうつ得点が負の場合は運動機能得点, うつ得点が改善  
参加者と非参加者の背景要因が揃うように傾向スコアによる逆確率重み付け(IPTW)を用いて調べました。

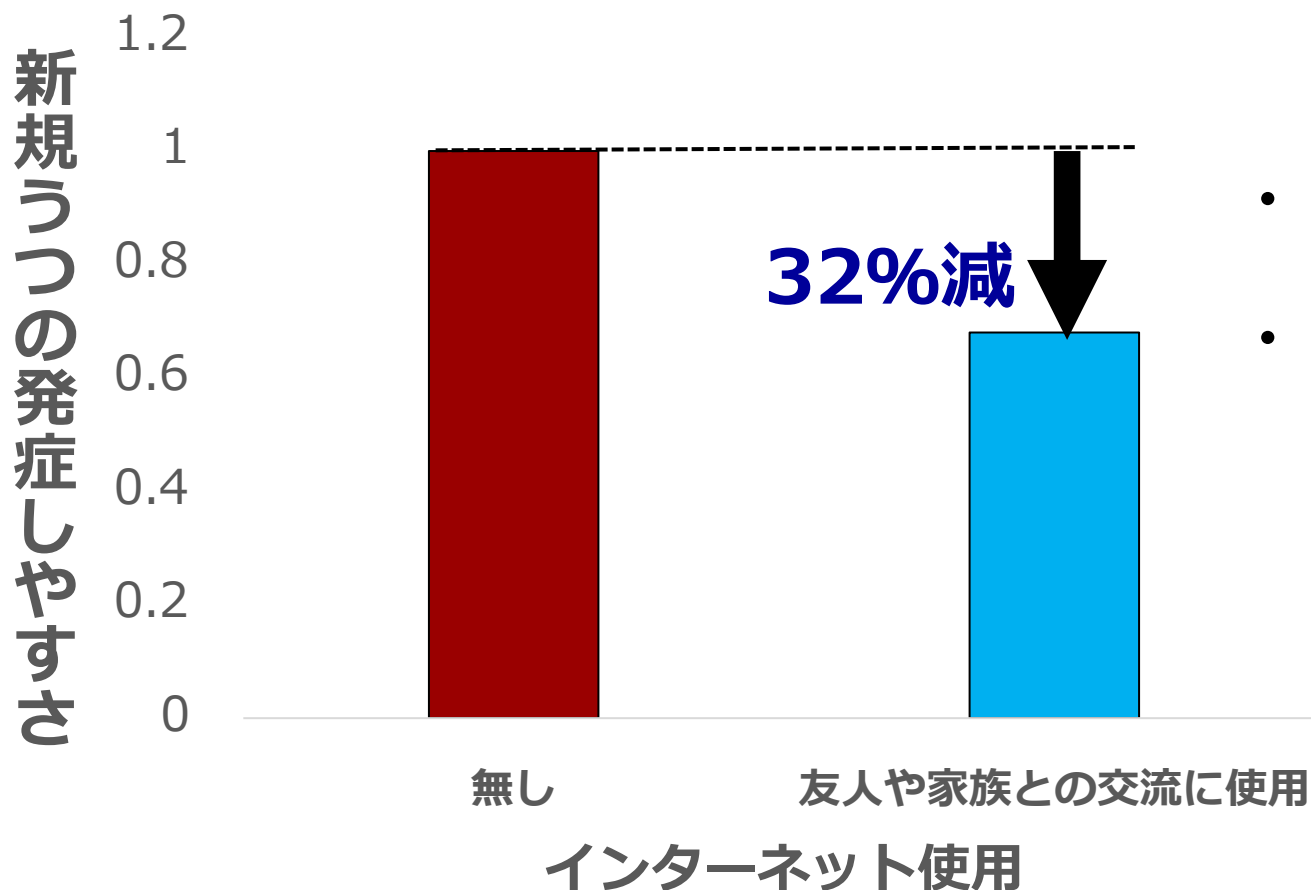
藤原聡子, 辻大士, 近藤克則. ウォーキングによる健康ポイント事業が高齢者の歩行時間, 運動機能, うつに及ぼす効果: 傾向スコアを用いた逆確率重み付け法による検証. 日本公衆衛生雑誌 67(10),734-744,2020.

[https://www.jages.net/kenkyuseika/paper\\_ja/?action=common\\_download\\_main&upload\\_id=10944](https://www.jages.net/kenkyuseika/paper_ja/?action=common_download_main&upload_id=10944)

# ネット交流でうつ発症リスク3割減

高齢者9199名を2013年から3年間追跡

うつ発症率は、無し群11.5%vs使用群で8.1%



- 交流でのみ差があり
- ショッピングや情報収集目的では差がない



# 約6割の高齢者がインターネットを使用

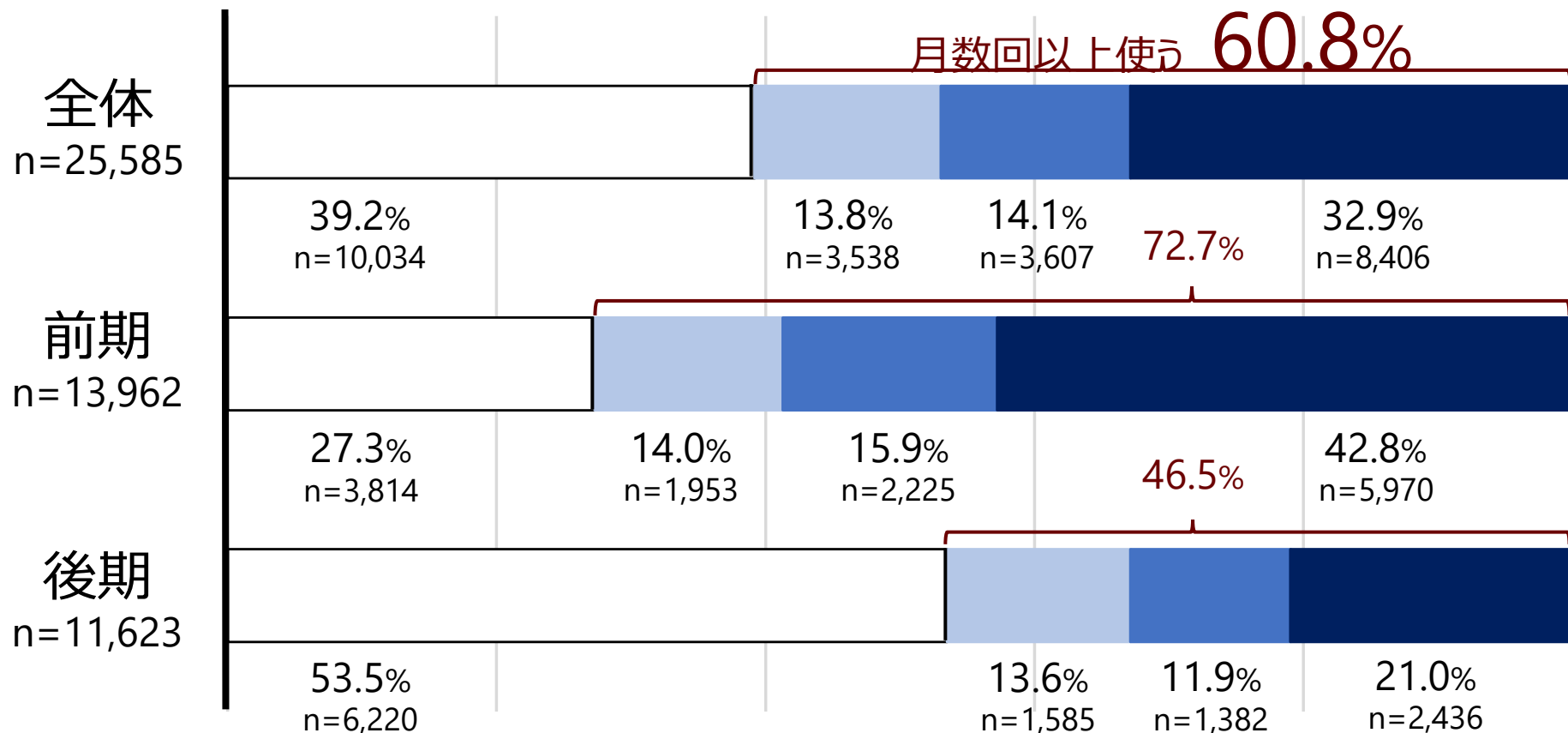
(前期高齢者では約7割, 後期高齢者では約4割)



JAGES2019 バージョンA【問21】

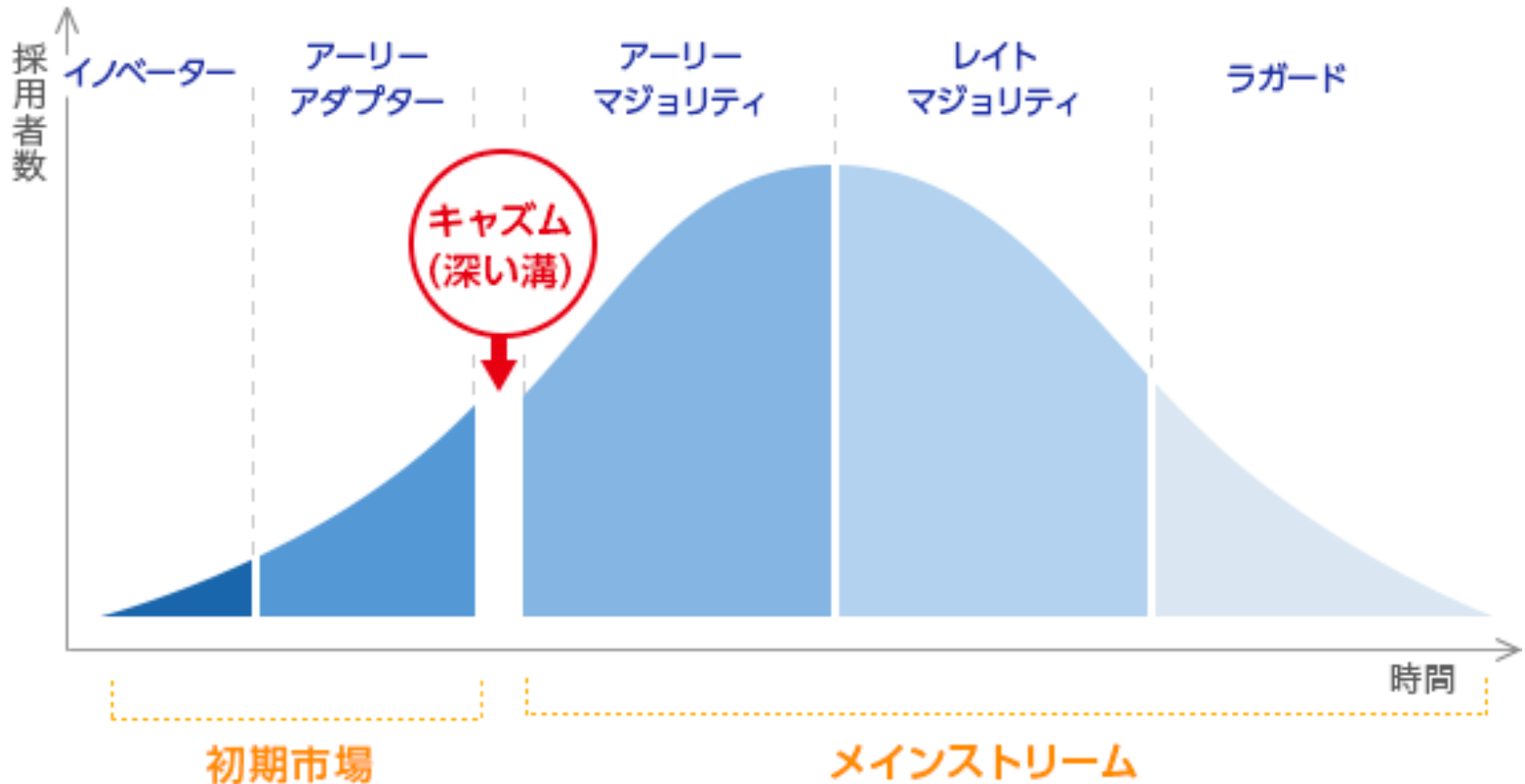
インターネットやメール（パソコン・携帯電話など）についておうかがいします。  
あなたは過去1年間に、インターネットやメールをどのくらい使いましたか？

1. 使わなかった 2. 月に数回使う 3. 週2~3回使う 4. ほぼ毎日使う



# 普及の理論 (E. M. ロジャーズ)

[https://www.onemarketing.jp/lab/btob-marketing/innovation-theory\\_195](https://www.onemarketing.jp/lab/btob-marketing/innovation-theory_195)



初期市場とメインストリーム市場の間に「キャズム」と呼ばれる深い溝がある(J・A・ムーア)

# 高齢者にタブレット貸し出し交流

2021年01月13日 19時14分



# 医歩 (メディカル・ウォーキング)



みんな、顔筋体操 😊

