



配信先：大阪科学・大学記者クラブ、文部科学記者会、科学記者会

2025年5月13日

大阪公立大学

## 地域住民主体の健康活動の場『通いの場』が 要支援高齢者の要介護発生リスクを抑制

### <概要>

65歳以上の高齢者が人口の29.3%を占める日本において、健康寿命延伸の取組みとして、高齢者をはじめとした地域住民が主体となって介護予防やフレイル対策を目的とした活動を行う『通いの場』が注目されています。『通いの場』は97.6%の自治体で導入されており、身体を動かすだけでなく、人との交流による社会的な繋がりを得ることができます。要支援・介護の認定のない自立高齢者では、『通いの場』への参加が要介護発生リスクを下げることが知られています。しかし、すでに要介護状態になるリスクの高い要支援高齢者でも、専門家による手厚い介入が少ない『通いの場』によって同様の効果が得られるのかは明らかになっていませんでした。

大阪公立大学大学院リハビリテーション学研究科の上村 一貴准教授らの研究グループは、羽曳野市が2020年1月時点で要介護認定のない高齢者3,511人（要支援を含む）を対象に実施した健康状態や社会参加の状況を調査するアンケート結果と介護保険データを用い、4年間の要介護（1以上）認定・死亡の有無を追跡し分析しました。その結果、ハイリスク層である要支援高齢者でも、『通いの場』への参加が要介護・死亡のリスク抑制につながることが明らかになりました。本研究成果は、要支援者を含む幅広い層における『通いの場』の有効性を示すものであり、その知見を広く周知することで住民の参加を促進し、地域全体の健康寿命延伸に貢献することが期待されます。

本研究成果は、2025年5月9日に国際学術誌「Preventive Medicine」のオンライン速報版に掲載されました。



「羽曳野市の取り組みの成果を可視化したい」というニーズと、我々の研究がマッチし、社会的・学術的意義のある研究成果につながりました。  
今後も連携を深め、EBPM（エビデンスに基づく政策立案）に資する研究を進めてまいります。



上村 一貴准教授

## <研究の背景>

健康寿命の延伸を目指す介護予防施策として、全国の市町村で『通いの場』（地域住民の有志で、体操等のグループ活動を行うもの）が推進されています。『通いの場』は、生活機能低下の有無にかかわらず、誰もが担い手／支えられる立場となって社会参加できる場としても期待されています。

これまでの先行研究では、自立高齢者を対象に『通いの場』への参加が要介護認定や死亡の発生を抑制するかを検証したものしかなかったため、本研究では要支援認定を受けたハイリスク層の高齢者における効果を検討しました。

## <研究の内容>

本研究では、羽曳野市が2020年1月に要介護認定のない高齢者3,511人（要支援を含む）を対象に実施した郵送調査、および介護保険データを利用しました。そして、市が支援する『通いの場』の参加者と非参加者で、4年間の要介護（1以上）認定・死亡の発生率を追跡し、生存時間分析を用いて比較しました。

その結果、全対象者においても、要支援高齢者に限定した場合（図1）でも、『通いの場』参加者は非参加者に比べて要介護・死亡の危険性が低いことが示されました。

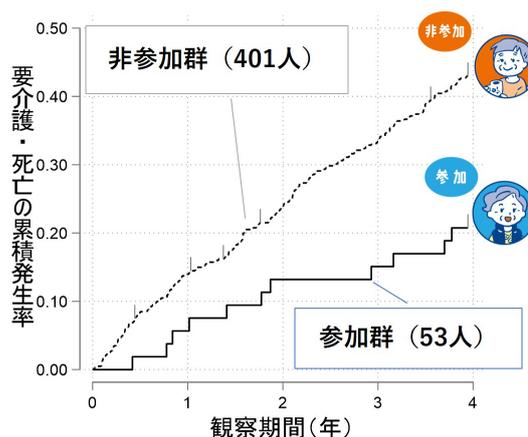


図1 要支援高齢者での検証結果

## <期待される効果・今後の展開>

本研究により、要介護リスクが高い要支援高齢者においても、『通いの場』は健康寿命の延伸に寄与することが示唆されました。自治体による介護予防施策は、その効果検証が不十分であるという指摘がありますが、本研究は幅広い層への通いの場推進に向け、市民啓発や参加意欲の向上に活用できるエビデンスを提供し、政策立案の指針として意義を持つと考えられます。

## <資金情報>

本研究は、羽曳野市からの受託研究（J231000599）からの支援を受けて行われました。

## <掲載誌情報>

【発表雑誌】 Preventive Medicine

【論文名】 Participation in community gathering places and loss of independence among older adults with and without mild disability in Habikino City, Japan: A four-year longitudinal study

【著者】 Kazuki Uemura, Tsukasa Kamitani, Koutatsu Nagai, Tetsuya Ueda, Masafumi Kuzuya, and Minoru Yamada

【掲載URL】 <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2025.108294>

### 【研究内容に関する問い合わせ先】

大阪公立大学大学院リハビリテーション学研究所  
准教授 上村 一貴（うえむら かずき）

TEL : 072-950-2111

E-mail : [kuemura@omu.ac.jp](mailto:kuemura@omu.ac.jp)

### 【報道に関する問い合わせ先】

大阪公立大学 広報課

担当：竹内

TEL : 06-6967-1834

E-mail : [koho-list@ml.omu.ac.jp](mailto:koho-list@ml.omu.ac.jp)