

令和7年6月27日

報道機関 各位

「通いの場」に介護予防効果と介護給付費抑制効果 富山県後期高齢者医療広域連合との連携事業の結果から

■ポイント

- ・砺波市の高齢者 9,382 人における 3 年間の大規模調査
- ・週 1 回の「通いの場」参加で、要介護となるリスクが 4 分の 1 に減少、また介護給付費の増加を年間 5.5 万円抑制する効果を確認

■概要

富山大学学術研究部医学系疫学・健康政策学講座の渡辺一海協力研究員（富山市まちなか診療所医師）、山田正明准教授、関根道和教授らの研究グループは、富山県後期高齢者医療広域連合との連携事業の結果、「通いの場」への参加頻度が高いほど、①要介護認定を受けにくいこと、②介護給付費の増加を抑制する効果があることを明らかにしました。本研究結果は、英国の医学雑誌である Journal of Public Health に 2025 年 6 月 9 日に掲載されました。

■研究の背景

退職すると自宅にこもって運動不足になりやすいことが知られ、虚弱（フレイル）や要介護の原因になることが指摘されています。「通いの場」とは、地域住民が主体となって行う、地域住民が集う場のことです。「通いの場」で行っていることは様々ですが、例えば富山県砺波市では「いきいき百歳体操」が盛んに行われており、高齢者の交流や体力づくりを通じて、認知症予防や介護予防になると期待されています。

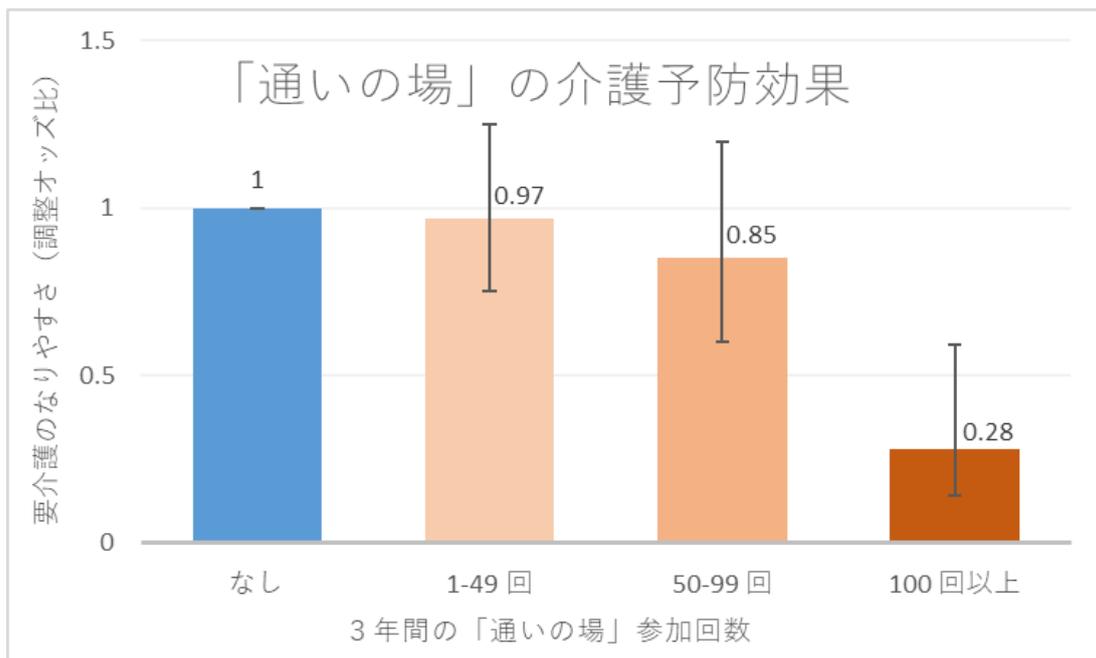
■研究の内容・成果

「通いの場」の健康への影響を評価するために、砺波市の 65 歳以上高齢者で 2019 年時点で要介護認定を受けていない 9,382 人を対象として、2019 年から 2022 年までの「通いの場」の参加回数と、3 年間での要介護認定の有無や介護給付費等の変化を評価しました。

その結果、「通いの場」に参加したことのない人と比較して、3 年間で「100 回以上」参加した人の要介護認定に対する調整オッズ比は 0.28 でした。このことは週 1 回程度参加することにより、要介護になるリスクが 4 分の 1 程度にまで低下することを意味しています。また、参加したことのない人は 3 年間で介護給付費が 9.1 万円増加したのに対して、「100 回以上」の人は 3.6 万円の増加にとどまっていました。

■今後の展開

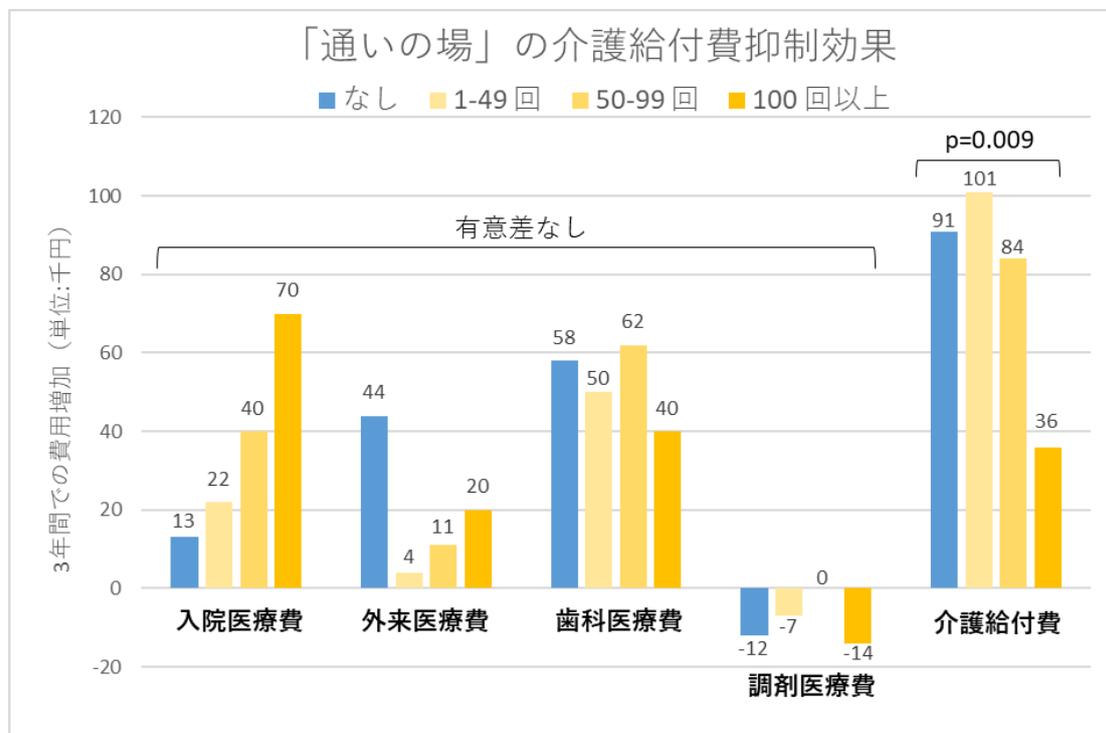
「通いの場」が、要介護認定の減少や介護給付費の削減に寄与することを明らかにした貴重な研究と考えています。今後、講演活動や施策立案への協力等を通じて、調査結果の社会還元を行ってまいります。



● 説明

- 9,382人を3年間調査したところ、818人(8.7%)が新規要介護認定を受けていました。
- 「通いの場」参加頻度ごとの新規要介護認定の割合は、「参加なし」で8.7%、「1-49回」で9.8%、「50-99回」で9.5%、「100回以上」で3.4%でした。
- 年齢、性別、もともとの健康状態などの影響を統計学的に考慮したうえで、通いの場参加回数と新規要介護認定の関連性を分析したところ、通いの場に「100回以上」参加した人は、参加しなかった人と比べて要介護認定のリスクが72%減少しました。(調整オッズ比0.28)
- これは、週1回程度の参加で要介護になるリスクが約4分の1に低下することを意味しています。
- 通いの場への定期的な参加が、将来の介護予防に大きな効果があることが統計的に認められました。
- 運動による身体機能の維持・向上や、社会的交流による刺激により、要介護状態への移行が予防された可能性があります。

図 2 : 「通いの場」の参加回数と各種費用との関係



● 説明

- 2019年から2022年の3年間で、医療費と介護費用の変化を分析しました。
- 年齢、性別、もともとの健康状態などの影響を統計学的に考慮したうえで、「通いの場」参加回数と費用の変化を分析しました。
- 医療費に統計的な差を認めませんでした。しかし、介護給付費には有意な差が認められました。
- 年間介護給付費の平均増加額は、「参加なし」で91,000円、「1-49回」で101,000円、「50-99回」で84,000円、「100回以上」で36,000円でした。
- これは、参加回数が多いほど介護費用が増加しにくいことを意味しています。
- 「通いの場」への定期的な参加が、介護費用の増加抑制に効果があることが統計的に認められました。
- 定期的な身体活動と社会参加により、身体・認知機能が維持され、介護サービス利用が増加しにくかった可能性があります。

【論文詳細】

論文名：

Impact of community gathering place participation on nursing care needs and medical costs among the elderly

著者：

Watanabe K, Yamada M, Tatsuse T, Sekine M

掲載誌：

Journal of Public Health

DOI：

<https://doi.org/10.1093/pubmed/fdaf066>

【本発表資料のお問い合わせ先】

富山大学学術研究部医学系疫学・健康政策学講座

協力研究員 渡辺 一海（富山市まちなか診療所医師）

930-0083 富山市総曲輪4丁目4番8号

TEL 076-461-3603 FAX 076-461-3604

准教授 山田 正明 教授 関根道和

930-0194 富山市杉谷 2630

TEL 076-434-7270 FAX 076-434-5022