

令和6年6月13日

報道機関各位

週1回程度「通いの場」に通うと、介護が必要な状態になりにくい

高齢者の健診医療介護レセプトデータ分析より

■ ポイント

・超高齢社会において、地域の「通いの場」は「生きがいつくり」「仲間づくり」の場であり、地域の介護予防の拠点となっている。

・富山県砺波市の国民健康保険および後期高齢者医療制度の65歳以上の被保険者のうち要介護認定されていない約1万人を対象に、地域の「通いの場」への参加が、その後の要介護認定にどのような影響があるかを分析した。

・その結果、通いの場に参加したことのない人と比較して、過去3年間の「通いの場」への参加が100回以上(週1回程度)の群は、新規に要介護となった者の発生率は有意に少なかった(不参加群 8.4% vs 100回以上群 3.4%、性・年齢調整オッズ 0.26)

・また、「通いの場」への参加回数が多い人は、「1日3食きちんと食べる」人が多く、「週に1回以上運動する」人が多く、喫煙習慣が少ないなど、健康的な生活習慣を持っていた。また、社会参加も多く、フレイル(虚弱状態)が少ないことも示された。

■ 概要

富山大学大学院博士課程の渡辺一海医師、医学部疫学・健康政策学講座の山田正明准教授、関根道和教授らのグループは、地域連携事業として富山県後期高齢者医療広域連合からの委託を受け、令和元年度砺波市在住の65歳以上の国民健康保険および後期高齢者医療制度の被保険者のうち要介護認定のない10,290人が、地域の「通いの場」に参加することで、その後の要介護認定にどのような影響があるかを分析しました。

令和元年度から令和3年度における「通いの場」への参加者について、一度でも通いの場に参加したことのある人は1,590人(14.5%)でした。そのうち100回以上の参加者は236人(1回以上参加者の14.8%)でした(図1)。

そこで、3年間での「通いの場」参加者を「0回(不参加)」群、「1～49回」群、「50～99回」群、「100回以上」群の4群に分けて、その後の要介護認定との関係性を評価しました。

令和元年度に要介護認定のない10,290人の中で、令和4年度まで追跡可能であった9,884人において、令和4年度までに新規に要介護(1から5)に認定された人は833人(8.5%)でした。「通いの場」への参加回数と新規要介護との関係は、性別、年齢によらず、「通いの場」に3年間で100回以上参加している人(おおよそ週1回程度通いの場に通っている人)は、不参加者に比べて新規要介護認定者となる者の発生率が有意に少ないことがわかりました(発生率8.4% - 3.4%、性・年齢調整オッズ比0.26倍)(図2)。この結果から、「通いの場」は地域の介護予防の拠点として機能していると同時に、特に通う頻度が重要であると考えられました。

また、関連する別の分析として、令和4年に75歳以上で後期高齢者健診を受けている3,880人について、地域の「通いの場」に参加することが、高齢者質問票の結果とどのように関連するかを分析しました。「通いの場」に参加したことのある人は847人(22.5%)で、参加回数が多いほどフレイルが少なく、1日3食きちんと食べており、週1回以上運動に取り組む、喫煙が少なく、社会参加が多いことがわかりました(図3)。今回のフレイルの判定については、堀らが報告した①身体機能、②栄養機能、③口腔機能、④認知機能、⑤社会的側面の5領域を踏まえた判定基準を採用していることから、「通いの場」は身体機能のみならず、栄養状態や口腔機能、認知機能、社会的側面の改善を通してフレイルを予防している可能性が考えられました。

これらの結果から、「通いの場」は高齢者同士の輪が広がる場所であり、週1回程度参加しているとフレイルの発生率が少なく、介護予防につながると考えられました。超高齢化が進む中でも、誰もが年齢によらずいきいきと活躍できる社会になるために、定期的な「通いの場」参加が重要な一歩となることが期待されます。

■ 詳細

後期高齢者の健康診査、医療介護レセプトデータと生活習慣病、フレイル、通いの場の参加状況との関連分析報告書 富山県後期高齢者医療広域連合受託事業
著者： 齊藤麻由子 渡辺一海 山田正明 関根道和

【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

准教授 山田正明

TEL : 076-434-7270 Email : masakit@med.u-toyama.ac.jp

図1 「通いの場」の参加回数の分布

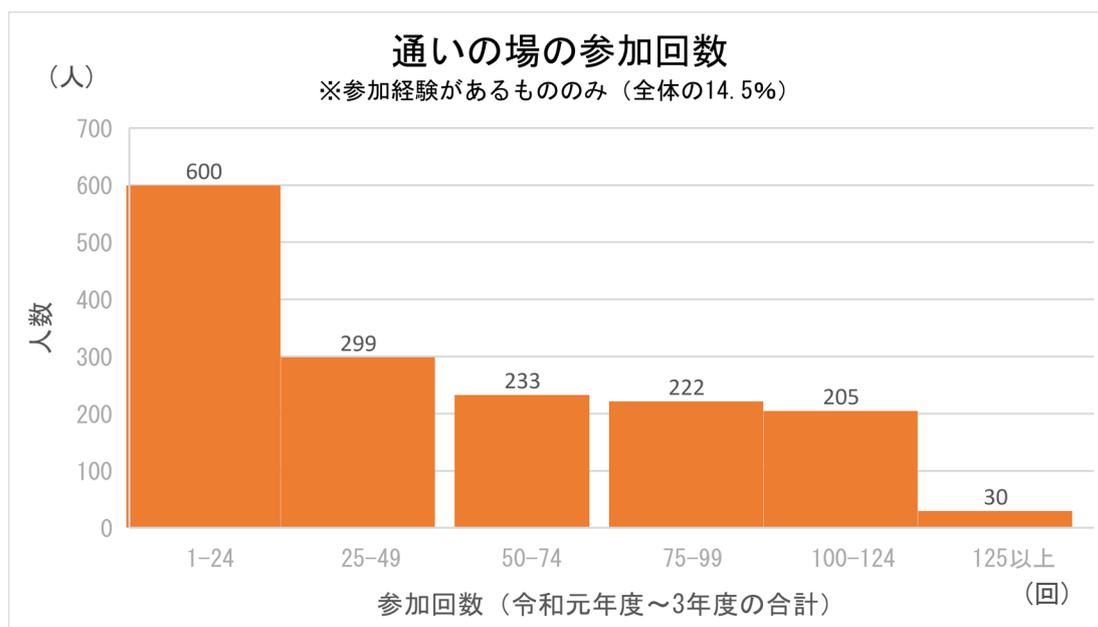


図2 令和4年度新規要介護認定の多変量解析

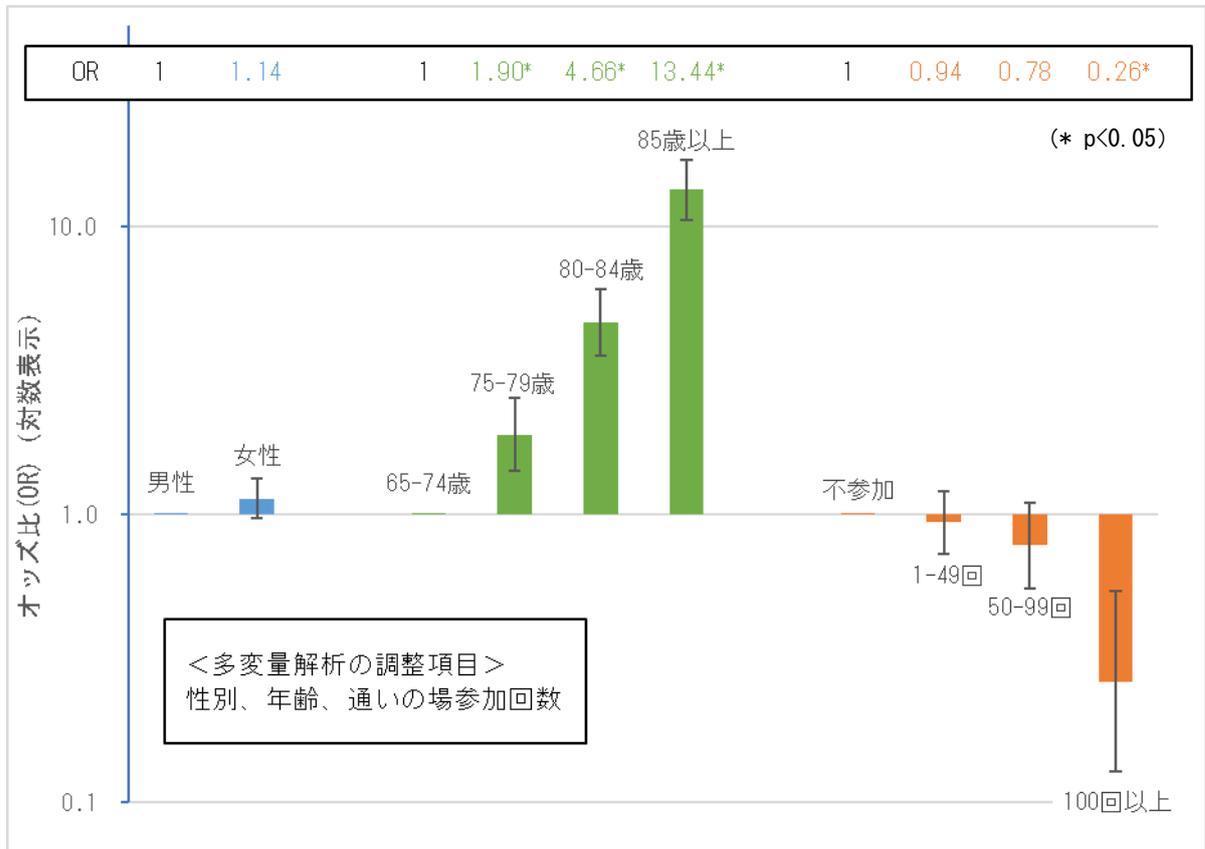


図3 フレイル・生活習慣等の保有と通いの場参加状況の関連

