

# 高齢者の「ささえる」スポーツの 普及促進に向けた大規模疫学研究

辻 大士（つじ たいし）

筑波大学体育系  
（採択時：千葉大学予防医学センター）



# 研究の背景

---

- 第2期スポーツ基本計画（文部科学省，2017）では、「する」のみならず「みる」「ささえる」スポーツへの参画人口の拡大を目指している
- 「ささえる」スポーツに着目した研究は、特定の地域・団体における報告に限られている
- 全国規模の疫学調査を基に規定要因や健康指標との関連性を検証した研究は見当たらない

# 研究の目的

---

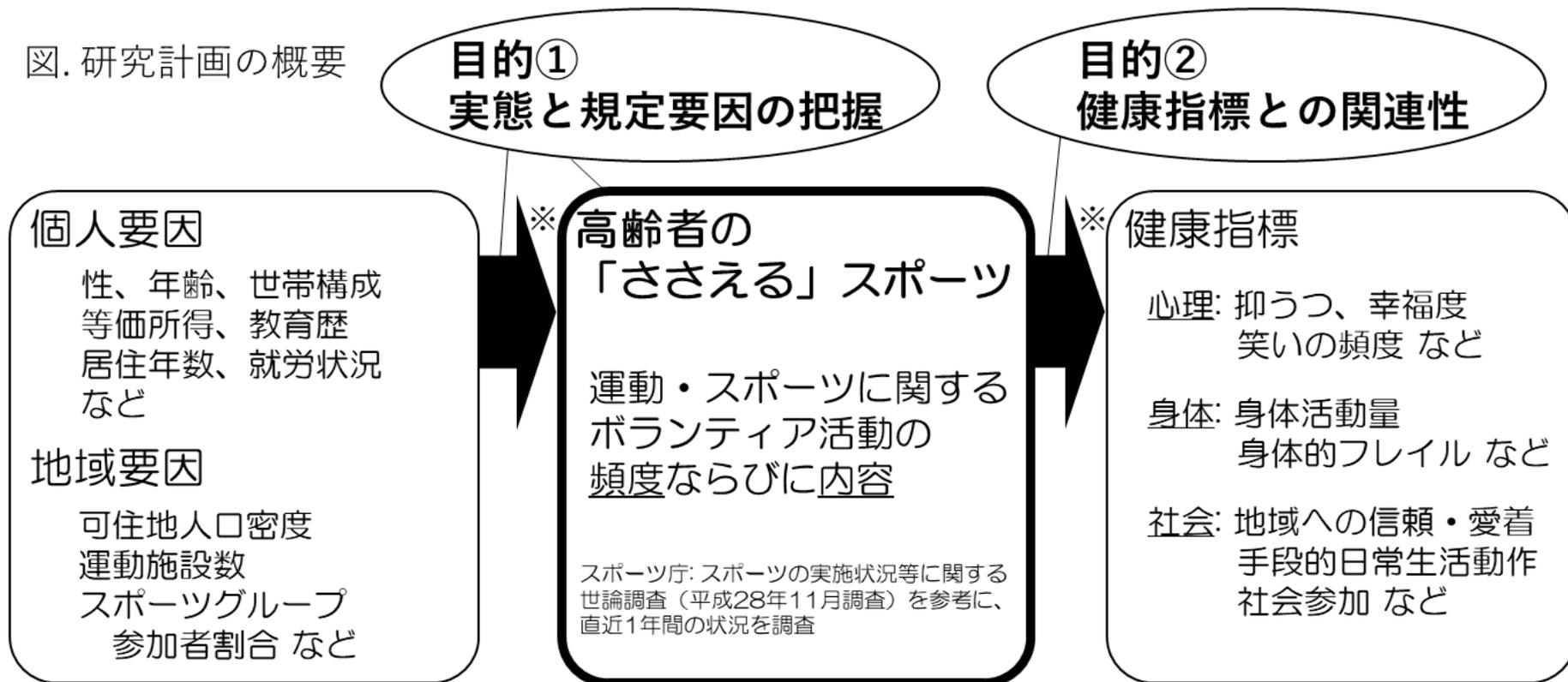
全国多市町村の高齢者を対象とした大規模調査を実施し

- ① 高齢者の「ささえる」スポーツ  
（＝スポーツに関わるボランティア活動）の実態と  
規定要因を把握する
- ② 高齢者の「ささえる」スポーツと  
健康指標との関連性を明らかにする

これにより、高齢者の「ささえる」スポーツの  
普及促進に向けた定量的な資料を得る

# 研究の概要図

図. 研究計画の概要



※1時点の調査データを用いる横断研究であるため、矢印で示す因果関係は検証できないが、この方向の仮説を立てて分析を実施する。また本調査をベースラインとする追跡調査を実施することで、今後は因果関係の検証が可能となる。

# 研究の方法 (JAGES調査フィールド)

- 2019調査協力保険者
- 過去の協力保険者

## JAGES 2019

参加市町村数 63  
 送付数 約36.9万人  
 回収数 約25.4万人  
 回収率 約68.9%  
 (2020年6月時点)

### JAGES 2016/17

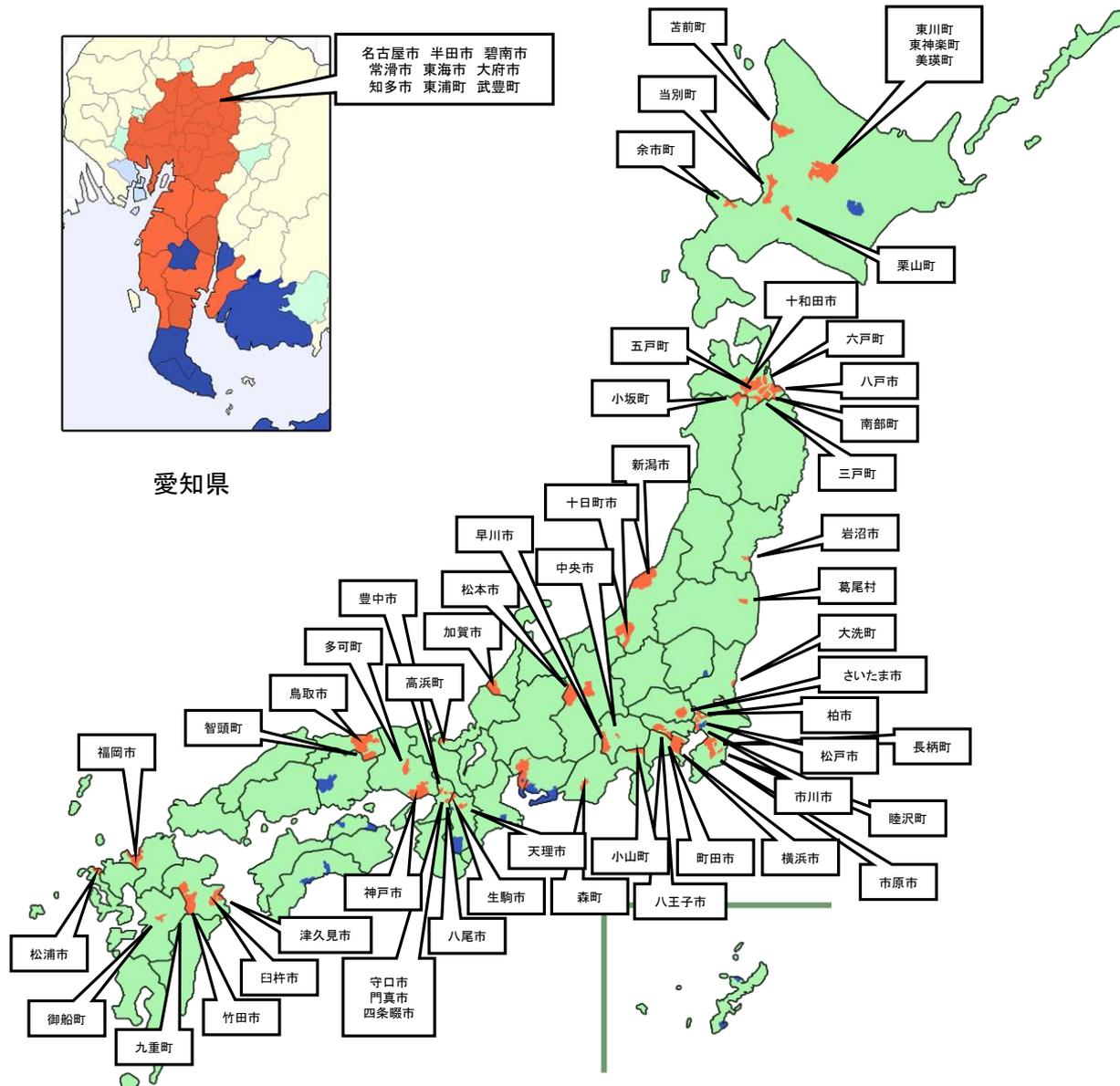
参加市町村数:41 送付数 約30万人  
 回収数 約20万人 回収率 約69.5%

### 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 回収率 約70.8%

### JAGES 2010/11

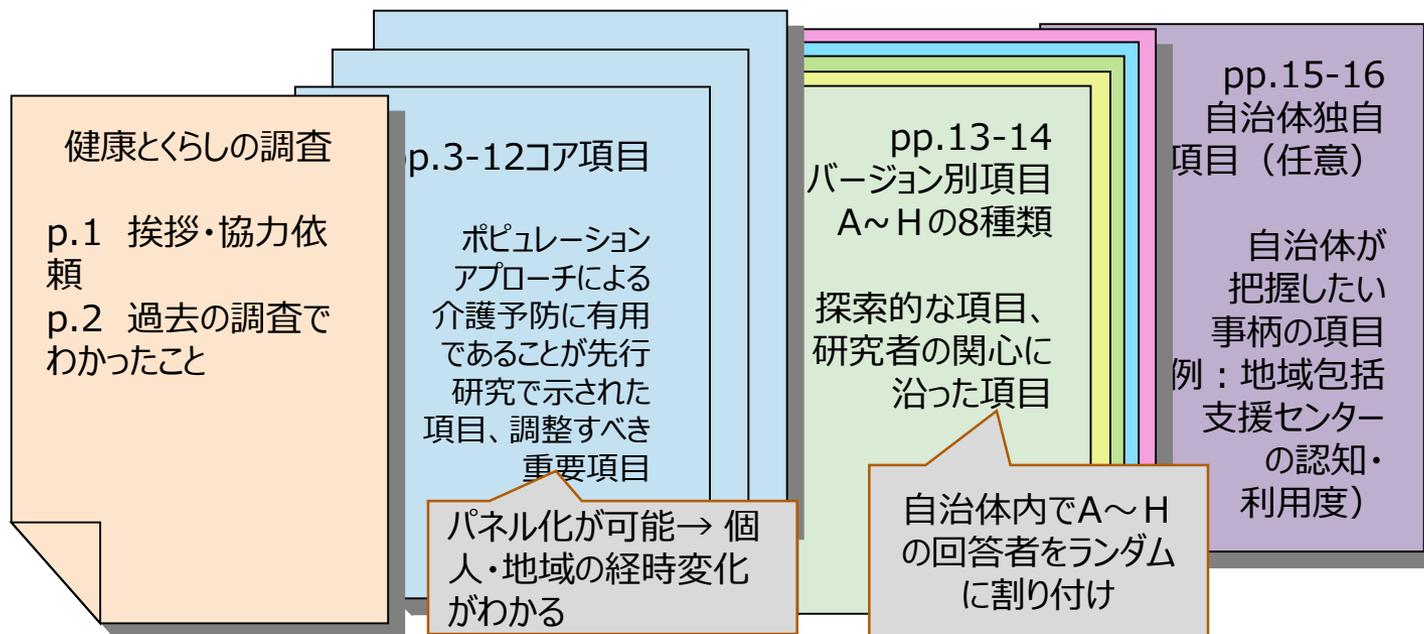
参加市町村数 31 送付数 約16.9万人  
 回収数 約11.2万人 回収率 約66.3%



# 研究の方法（JAGES調査票構成）

## 【健康とくらしの調査】

介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の拡張版  
（A3用紙2つ折り4枚 16ページの冊子）



# 研究の方法（JAGES 2019調査項目）

## コア

|                    |                                       |
|--------------------|---------------------------------------|
| 身体状況<br>健康状態       | 生活習慣 罹患 保健行動 BMI<br>転倒状況              |
| 心理                 | うつ 幸福度                                |
| 社会                 | ソーシャル・ネットワーク<br>ソーシャル・サポート            |
| 社会経済<br>的地位        | 年間世帯所得 世帯人数 教育<br>就職（最長職）年金 生活保護      |
| 会・グ<br>ループへ<br>の参加 | ボランティア スポーツ 老人<br>クラブ 町内会・自治会 趣味<br>他 |
| 地域環境               | （地域に対する）信頼 互酬性<br>治安 祭り 近所付き合い        |
| 外出                 | 外出頻度 交通手段                             |

## ニーズ調査

## バージョン

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| A | 認知症へ理解 地域資源、救急車・インターネットの利用について      |
| B | 服薬、医療受診、かかりつけ医、看取りについて              |
| C | 睡眠や食事、目や耳の健康、地域活動やサロン活動への参加について     |
| D | 口の健康、災害への備え・意識、喫煙習慣                 |
| E | 日常生活、思想、希死念慮、規範意識、差別について            |
| F | 住宅環境、温浴の利用、生きがい・感謝、仕事・外出・乳製品の習慣について |
| G | 運動の実施状況、スポーツ観戦、運動に対する意識について         |
| H | 健康状態、孤立、身体の痛みについて                   |

# 高齢者の8%がスポーツボランティアを実践 ～スポーツボランティア実践者の特徴は？～

男性、誰かと同居、社会経済状況が良好な者で実践者が多い

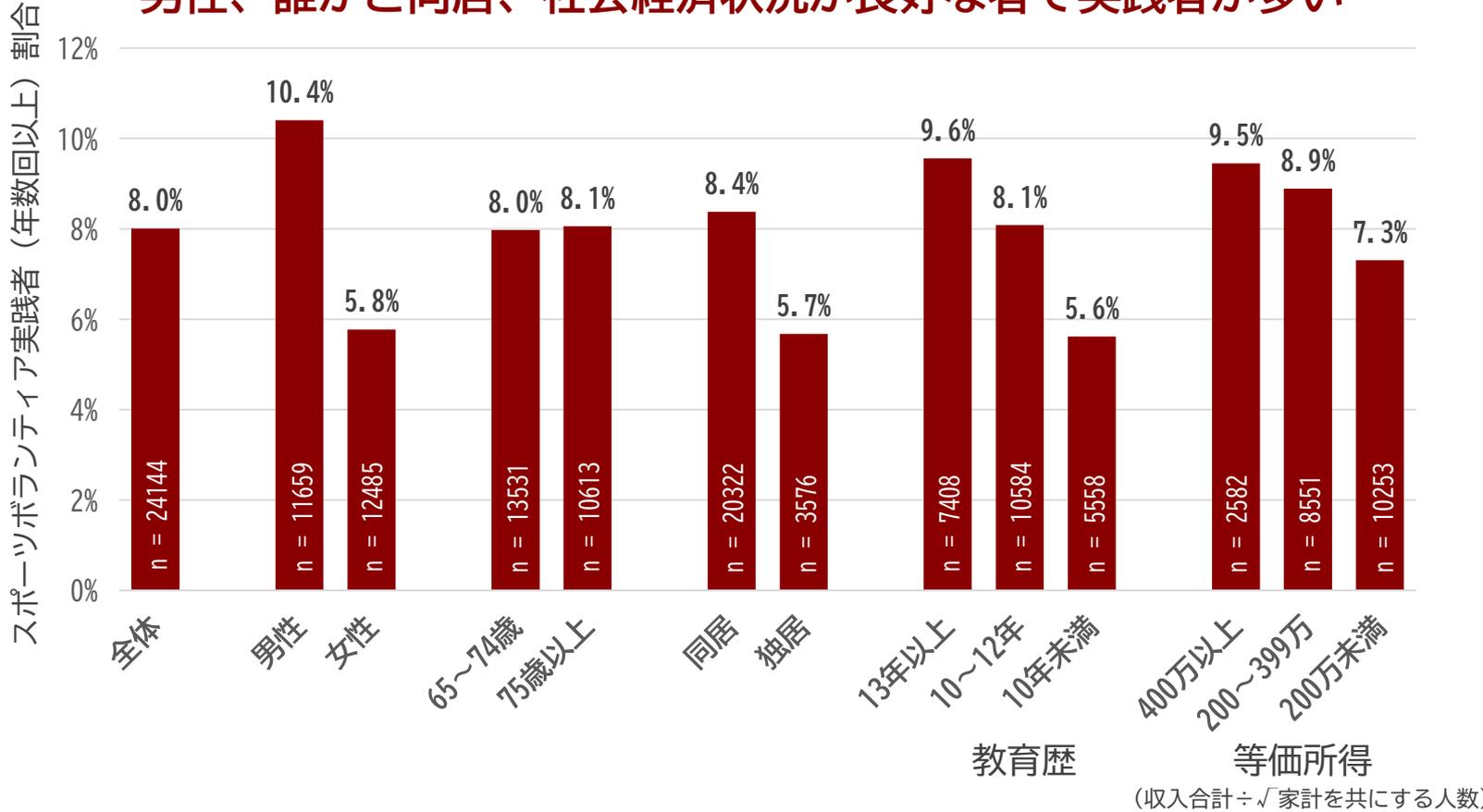
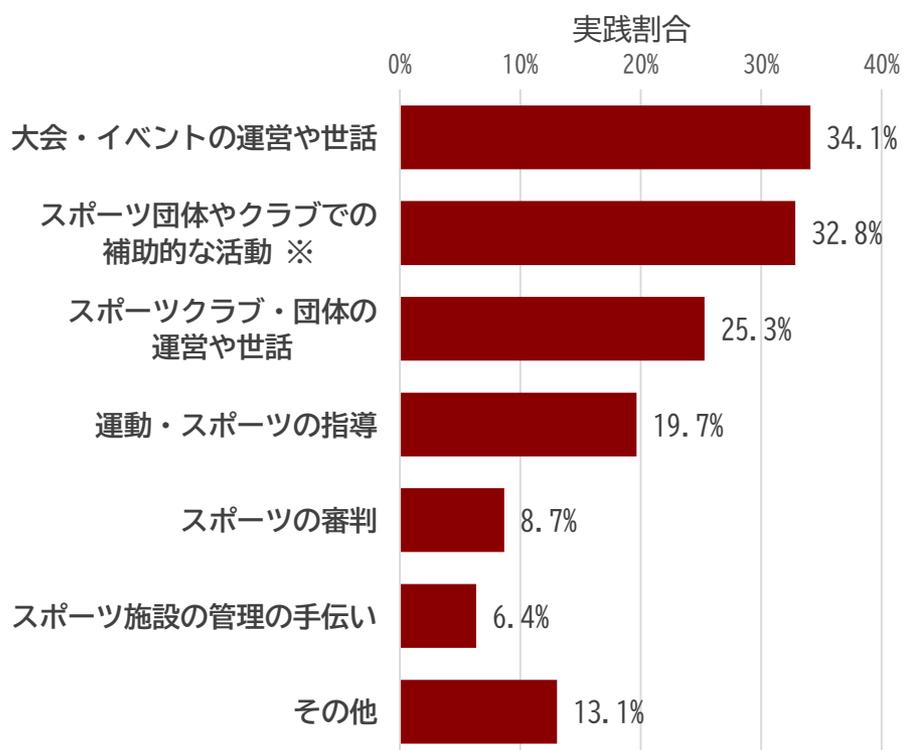


図. 特性ごとのスポーツボランティア実践者の割合 (24,144人の回答より)

# 「ささえる」スポーツの内容は？ ～大会・イベントの運営や世話が人気！～



※ 送迎、飲料や弁当の準備、施設の予約・手配、指導や審判の補助役員や会計等、チラシの作成等

**■「ささえる」スポーツの頻度**  
 問18-3-1) あなたはこの1年間に平均してどのくらいの頻度で、スポーツの指導やスポーツ大会の運営、自身や家族が所属するスポーツクラブの手伝い（練習や大会での参加者の送迎、参加者の飲料や弁当の準備等）など運動・スポーツに関するボランティア活動を行いましたか。

- 1. 週1回以上      2. 月1～3回
- 3. 年に数回      4. 行っていない

**■「ささえる」スポーツの内容**  
 ※上の間で1～3に回答した人に対して  
 問18-3-2) その活動は具体的にどのような内容ですか。あてはまる番号すべてに○をつけてください。

(選択肢は左図の7項目)

図. スポーツに関わるボランティア活動の内容（実践者1,684人の回答より）

# 「ささえる」スポーツの内容は？（性別・年代別）

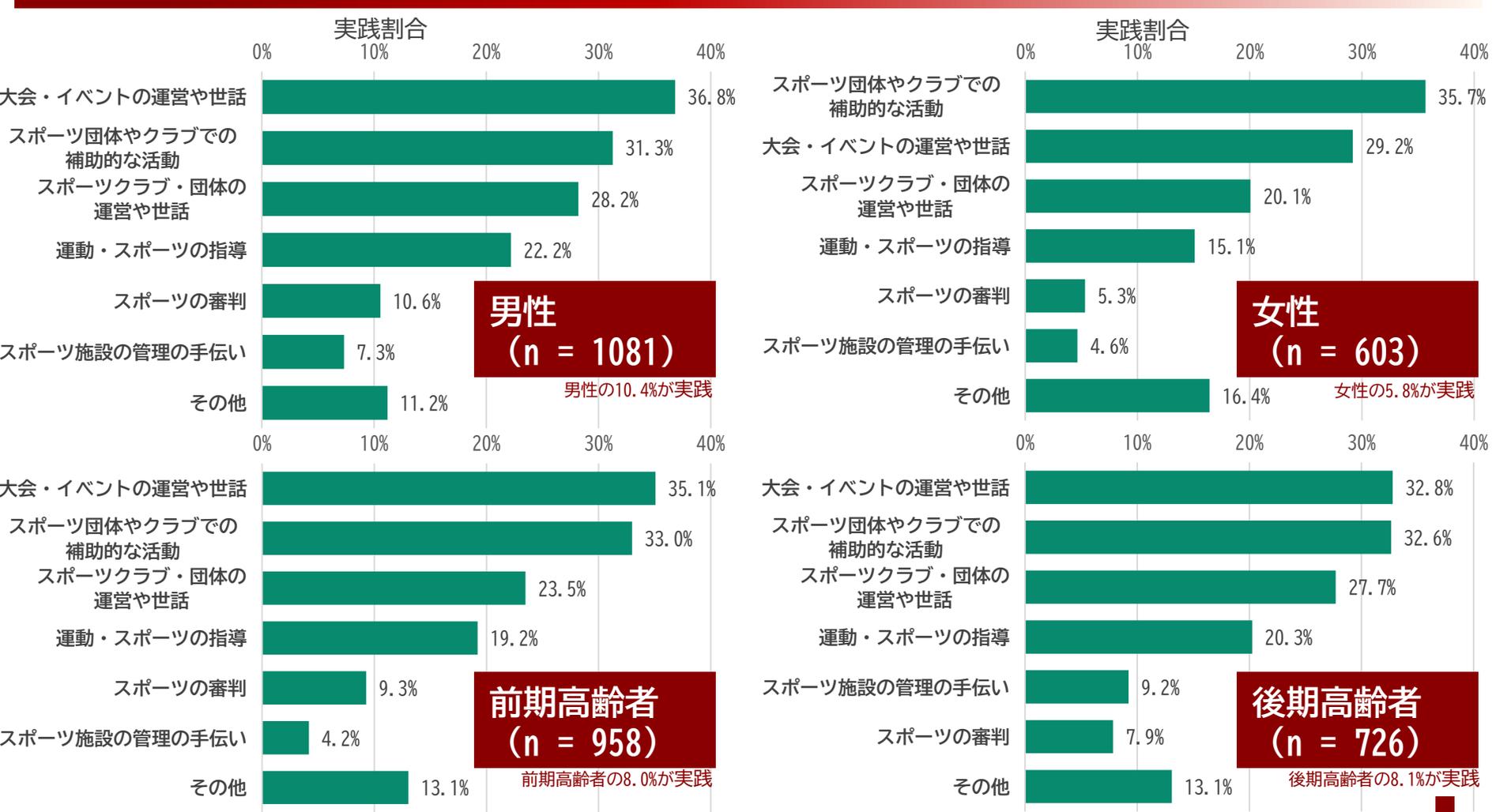


図. スポーツに関わるボランティア活動の内容（性別・年代別）

# スポーツボランティア実践者では健康感が高い ～性・年代を問わず一貫した結果～

実践者では主観的健康感が良好な者が約10%多い

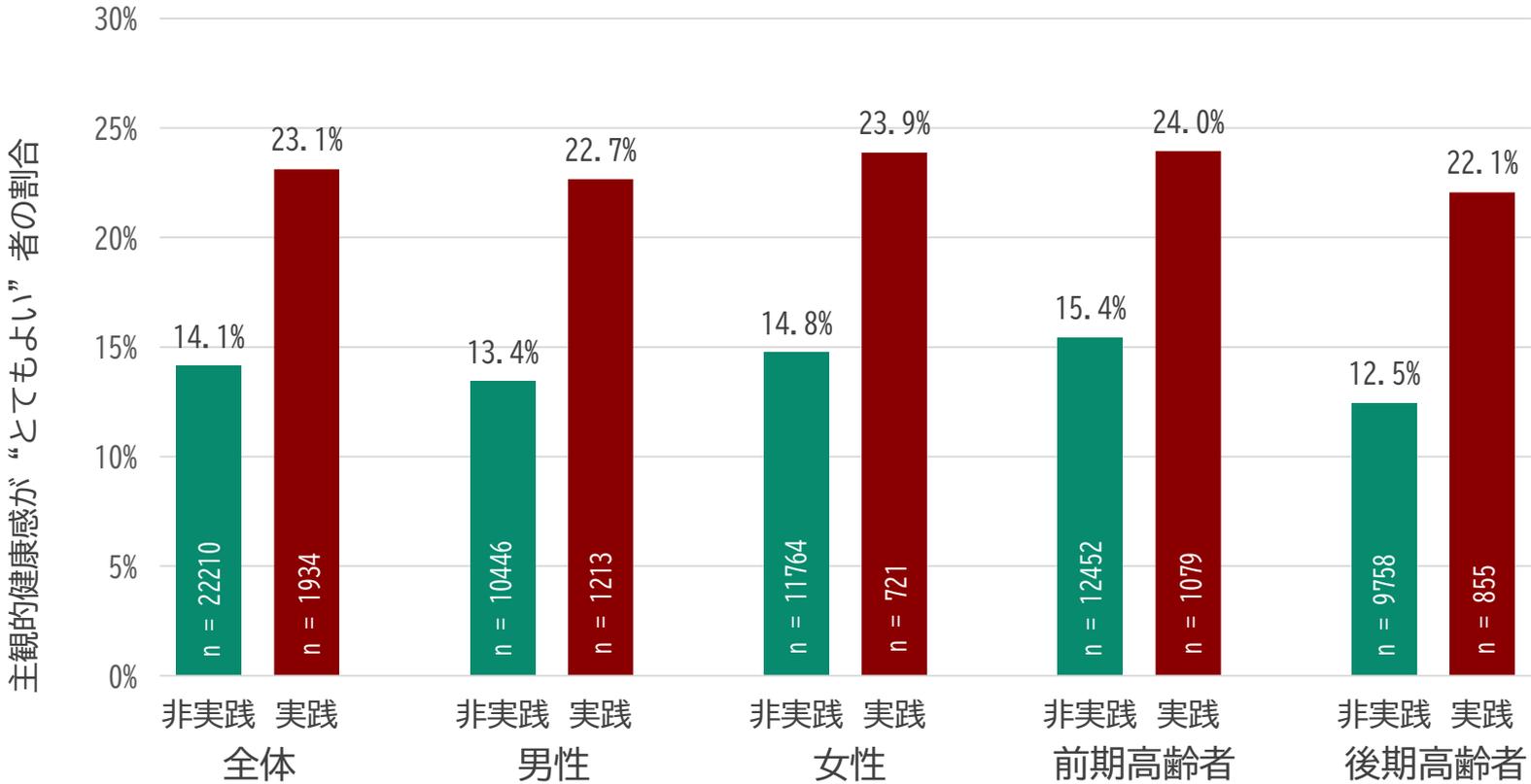


図. スポーツボランティアの実践状況と主観的健康感 (24, 144人の回答より)

# 研究のまとめ

---

- 高齢者の8%が「ささえる」スポーツに参画
- 男性、誰かと同居、社会経済状況が良好な者に多い
- 活動内容は、大会・イベントの運営や世話が最多
- 「ささえる」スポーツ実践者は主観的健康感が良好

今後は…

- 各種要因を調整した多変量解析を実施
- 本調査をベースラインとした縦断研究を実施

# 謝辞

---

本研究は下記の団体や皆さまのご協力を得て実施しました  
記して御礼申し上げます

- 公益財団法人健康・体力づくり事業財団
- 調査にご協力いただいた市町村の担当者  
ならびに調査参加者の皆さま
- 日本老年学的評価研究（JAGES）に関わる研究者  
ならびにスタッフの皆さま