

厚生労働科学研究費補助金（健康安全・危機管理対策総合研究事業）
分担研究報告書

「構造的ソーシャルキャピタルと健康指標との関連の検討」

研究分担者 田淵 貴大（東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野）
研究協力者 飯塚 玄明（千葉大学予防医学センター社会予防医学研究部門）

研究要旨

【目的】本研究では社会参加と健康、ウェルビーイングとの関連を明らかにする。

【方法】2022年、2023年及び2024年のJACSIS研究調査データを用いて、15-79歳の男女約12,000人の一般住民を対象として、2024年の健康やウェルビーイングを含む7領域（30項目）をアウトカムとし、アウトカムワイド分析を行った。説明変数は2023年の社会参加の有無とした。2022年時点の目的変数と説明変数も調整した。統計解析は線形回帰分析を用いて、ボンフェローニ補正 $p=0.0017(0.05/30)$ を実施した。

【結果と考察】ボンフェローニ補正後、若年期の健診受診、歩行時間が増加し、高齢期では、友人と会う頻度が高く、1ヶ月間に会う友人の数が多かった。補正前では、高齢期のウェルビーイング（人生の意味）の向上などとの関連があった。

【結論】社会参加とウェルビーイングや健康との間には、不良な生活習慣や心理的側面などへの悪い影響は見られず、概ね良好な関連が見られた。

A. 研究目的

高齢者における社会参加の先行研究では、社会参加している者では、死亡・認知症・うつが少ないことが報告されている。一方で、若年層や中年層では、社会参加がうつ病の者のうつ症状改善や、身体/発達障害、乳癌患者などの特定の集団に対する横断研究や介入研究は行われるものの、地域在住の全体を対象とした研究は見られない。さらに近年では、就労も社会参加の一つと考えられ、健康との良い関連も指摘されている。そこで本研究では、日本全国の一般集団において、特に若年層や中年層で、社会参加と健康、ウェルビーイングとの関連を明らかにすることとした。

B. 研究方法

2022年、2023年及び2024年のJACSIS研究調査データを用いて、全国の15-79歳の男女約12,725人の一般住民を対象とし、年代別にアウトカムワイド分析を行った。目的変数は2024年の健康やウェルビーイングを含む7領域（30項目）とした。説明変数は2023年の社会参加（就労・スポーツ関係・趣味関係・ボランティア・通いの場の5種いずれかの参加）の有無とした。調整変数は2022年時点の性、年齢、教育歴、所得、同居家族、婚姻状況とし、2022年時点の目的変数と説明変数の項目も調整した。統計解析は線形回帰分析を行い、ボンフェローニ補正 $p=0.0017(0.05/30)$ を実施した。

(倫理面への配慮)
大阪国際がん研究センター「人を対象とする研究に関する倫理委員会」の承認
(No.20084-8)を得た。

C. 研究結果

5 種いずれかの社会参加をしている者の特徴として、男性、若年、教育歴が長い、所得が多い、同居者がいることが挙げられた (表 1)。

(表 1) 社会参加している者の特徴

	5種のいずれかへの参加	
	参加あり (n=9,803)	参加なし (n=2,922)
女性(%)	43.5	61.0
年齢(歳)	51.1	61.3
教育歴 12年以上(%)	74.4	61.2
所得(万)	256	201
独居(%)	17.1	22.5

若年層 (15～39 歳、n=3,048) において、社会参加している者では社会参加していない者と比較し、うつ症状と孤独感が減り、歩行量が増え、健診受診を行うようになっていた。一方で、野菜の摂取は減っていた。ボンフェローニ補正後も、歩行時間と健診受診の増加と関連していた (図 1 参照)。

中年層 (40～64 歳、n=5,728) において、友人と会う頻度や歩行時間が増え、健診受診を行うようになっていた。ボンフェローニ補正後にはこれらの関連は見られなかった (図 2 参照)。

高齢層 (65～79 歳、n=3,949) では、人生の意味が増し、友人と会う頻度と 1 ヶ月間に会う友人の数が増え、歩行時間も増えていた。ボンフェローニ補正後には友人と会う頻度、1 ヶ月間に会う友人の数の増加と関連していた (図 3 参照)。

D. 考察

若年期、成人期では歩行時間と健診受診が増え、健康行動が促進されていることが推測された。若年期ではそれに加え、うつ傾向と孤独感が減ることから、心理面にも良い影響

が考えられ、うつ病の方のうつ症状改善にも寄与した先行研究とも一致する。高齢期については、人生の意味が増すというウェルビーイングの一つとも関係していることが明らかとなった。先行研究でもボランティアの会への参加は幸福感の増加と関連しており、追跡期間を長くすることでウェルビーイングとの関連はさらに強くなる可能性がある。高齢者ではさらに、友人と会う頻度や1ヶ月に会う友人の数も増え、社会的に健康な状況を保つために、社会参加が重要である可能性が考えられる。いずれの年代においても、社会参加とウェルビーイングや健康との間には、不良な生活習慣や心理的側面などへの悪い影響は見られず、概ね良好な関連が見られた。

E. 結論

就労を含めた社会参加は、若年期の心理面や健康行動、中年期の健康行動、高齢期のウェルビーイングの一部、社会的な健康、歩行時間との良好な関連が見られた。不良な生活習慣や心理的側面などの悪い影響は見られなかった。

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

H. 知的財産権の出願・登録状況

(予定を含む。)

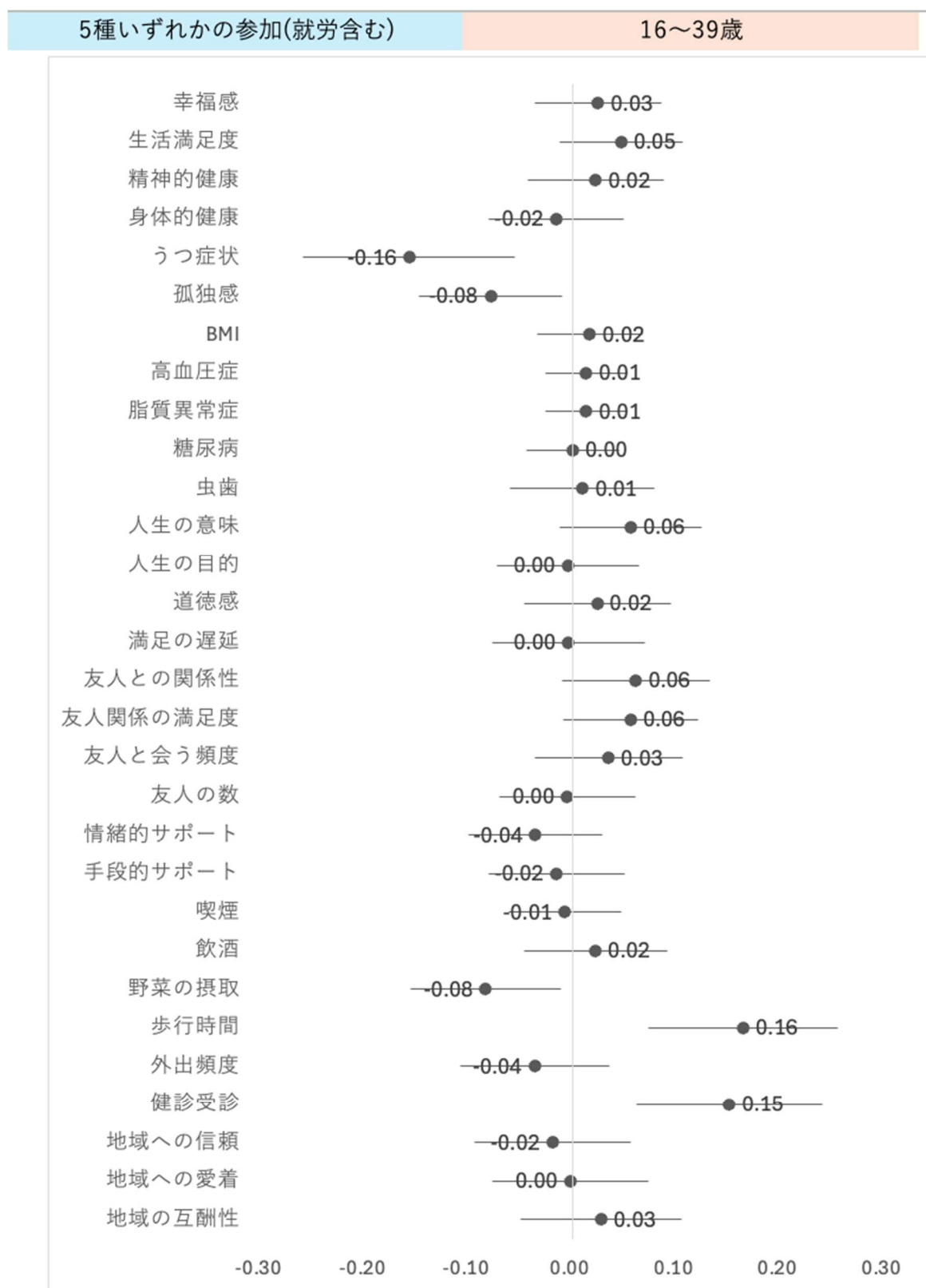
1. 特許取得

なし

2. 実用新案登録

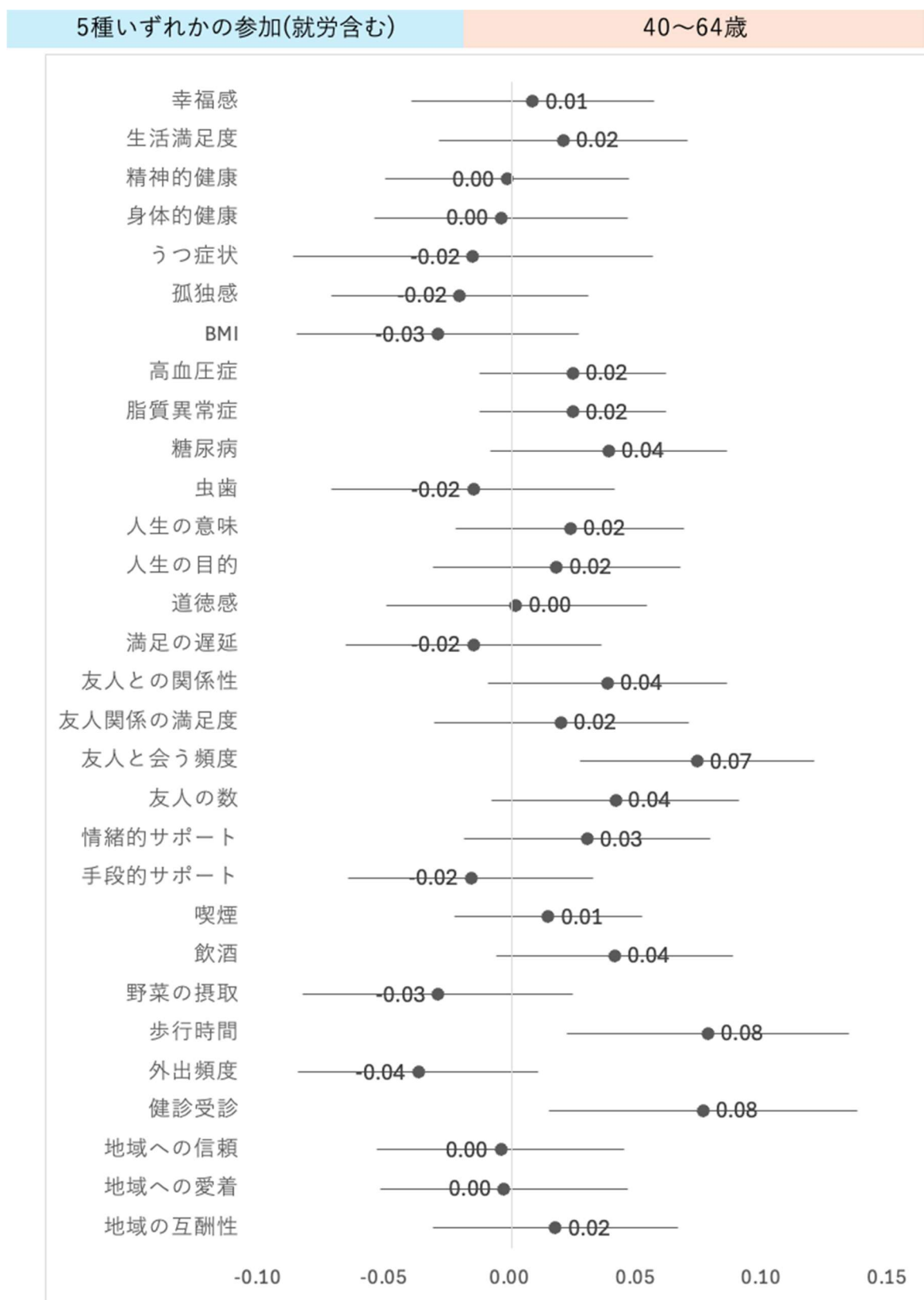
なし

(図 1) 若年期 (15～39 歳) における結果



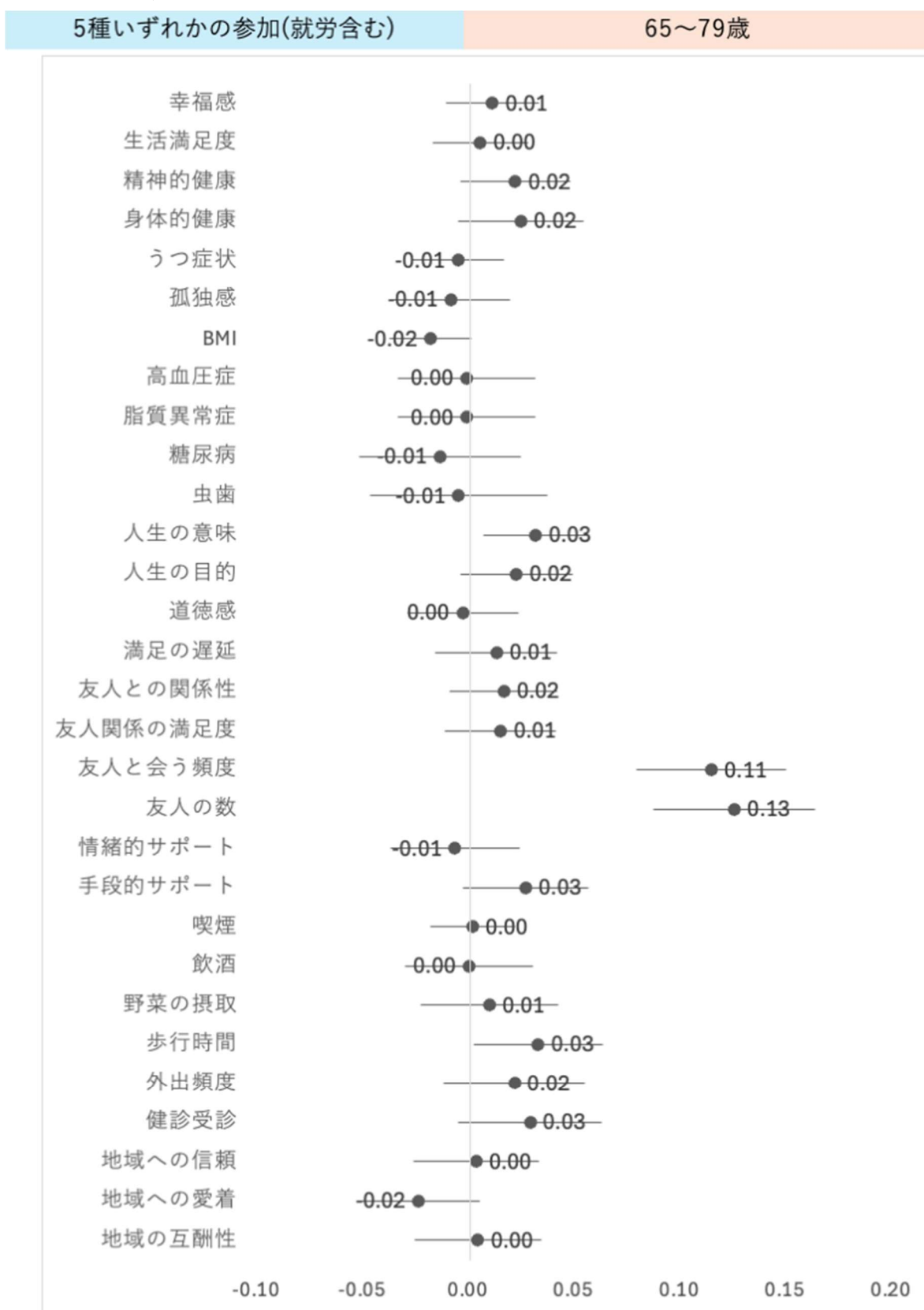
うつ症状が少ない, 孤独感が少ない, 歩行時間が長い, 健診を受診している
野菜の摂取が少ない

(図 2) 中年期 (40～64 歳) における結果



友人と会う頻度が多い, 歩行時間が長い, 健診受診が多い

(図 3) 高齢期 (65～79 歳) における結果



人生の意味が増す, 友人と会う頻度が多い, 1ヶ月に会う友人が多い, 歩行時間が長い