

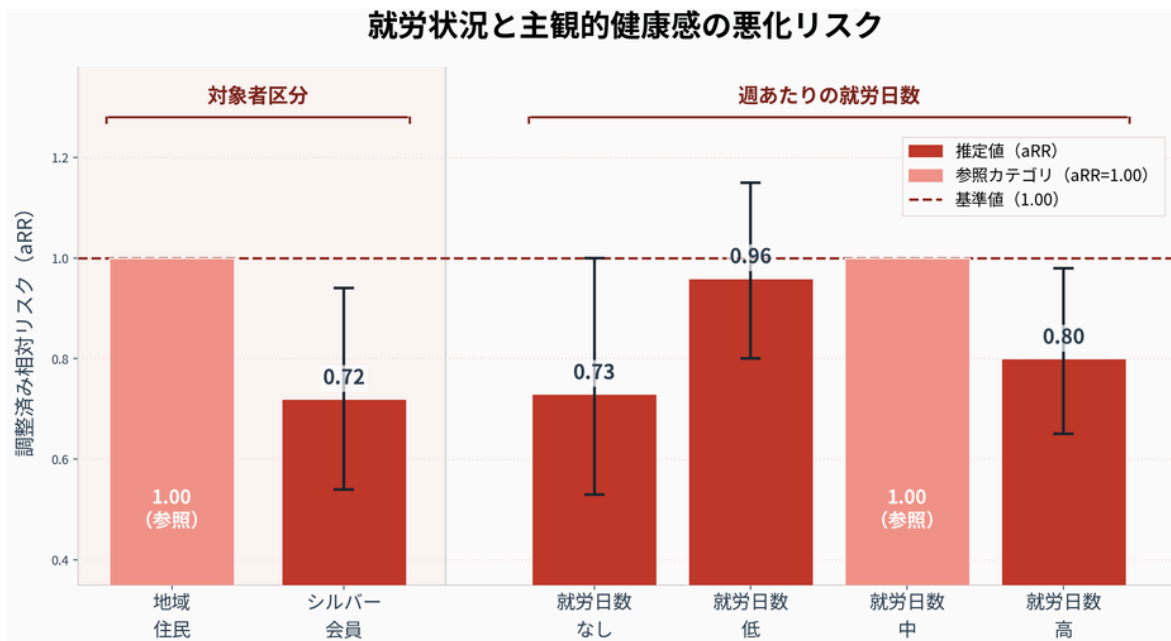
# シルバー人材センター会員は 主観的健康感の悪化リスクが28%低い

—75歳以上の高齢者2,230人の全国追跡調査で判明—

公益財団法人ダイヤ高齢社会研究財団は、全国シルバー人材センター事業協会からの受託研究により、全国50市区町村のシルバー人材センター会員（「シルバー会員」とする）および会員でない地域住民（「地域住民」とする）2,230名を対象とした2年間の追跡調査を分析した結果、高齢者の働き方と2年後の主観的健康感について以下の知見を得ました。本結果は、国際学術誌Asia Pacific Journal of Public Healthに早期公開されました。

## 結果のポイント

- 75歳以上高齢者の4人に1人で主観的健康感が悪化：「主観的健康感（個人が自分自身の健康状態をどのように認識しているか）」は、単なる自己評価にとどまらず、将来の死亡率を予測する重要な指標である。本研究の対象者では2年間に26%が悪化していた。
- シルバー会員は主観的健康感の悪化が抑制：シルバー会員では地域住民と比べて主観的健康感の悪化リスクが28%低かった。地域コミュニティとのつながりや柔軟な就労形態が、高齢者の主観的健康感の維持に貢献している可能性がある。
- 就労日数と主観的健康感悪化リスクの関連は逆U字型：週3日以上働く高齢者と働いていない高齢者のどちらも主観的健康感の悪化リスクが有意に低かった。就労日数が多い高齢者では就労を通じた社会参加によって、働いていない高齢者ではヘルスサービスへのアクセスや文化・余暇活動の時間確保が主観的健康感の維持に寄与する可能性が考えられた。



※調整済み相対リスクが1.00より低いと主観的健康感が悪化する者が少ないことを示す。

※週の就労日数：シルバー会員は「シルバー就業日数+シルバー以外の収入のある仕事の就業日数」、地域住民は「収入のある仕事の就業日数」から算出。なし（週0日）/低（週1~2日未満）/中（週2~3日未満）/高（週3日以上）。

## 背景

日本は世界でも類を見ない超高齢社会を迎えており、75歳以上人口の割合の増加に伴い、日常生活に支援を要する者の割合も高まっている。高齢者の就労継続は、世界保健機関（WHO）が健康長寿の観点から推奨しており、日本の高齢者就労割合（25.2%）は欧米諸国を大幅に上回る。しかし、これまでの研究は65～74歳を中心としたものが多く、75歳以上を対象とした縦断的な知見は乏しかった。また、高齢者の就労と主観的健康感の関連が、経済的満足度によってどう変わるかを検討した研究は不足していた。

## 対象と方法

2022年と2024年に全国50市区町村において前向きコホート研究を実施した。対象は、日常生活が自立しており質問紙への回答が可能な認知機能である75歳以上の地域在住高齢者とし、シルバー人材センター会員（「シルバー会員」とする）と同地域に居住する非会員の高齢者（「地域住民」とする）をリクルートした。両年度のアンケートに回答し2022年時点の主観的健康感が最も悪いカテゴリ（「よくない」と回答）ではない2,230名を分析対象者とした。

主な曝露変数は就労状況（現在の仕事の有無・シルバー人材センター会員区分・週あたりの就労日数・過去の職種）とし、アウトカムは2年間の主観的健康感の悪化（悪化あり／なし）とした。分析には、修正ポアソン回帰分析を用い、年齢・性別・学歴・世帯所得・疾患数・フレイル状態など12の交絡因子を調整した上で関連を検討した。さらに、経済的満足度（高／低）による層別解析を実施した。

## 結果

追跡期間である2年間で2,230名のうち595名（26.6%）の主観的健康感が悪化した。修正ポアソン回帰分析の結果、以下の3点が明らかになった。

- シルバー会員は非会員と比べて主観的健康感の悪化リスクが有意に低かった（調整リスク比0.72; 95%信頼区間: 0.54-0.94）。
- 就労日数と主観的健康感悪化リスクの関係は逆U字型を示した。週0日（調整リスク比0.73; 95%信頼区間: 0.53-1.00）および週3日以上（調整リスク比0.80; 95%信頼区間: 0.65-0.98）の群は、基準である週2～3日未満と比べてリスクが低かった。
- 上記の関連は、経済的満足度が高いグループでのみ確認され、経済的満足度が低いグループでは統計的に有意な関連は見られなかった。

## 結論

本研究は、就労が高齢者の主観的健康感に与える影響は一律ではないことを示す。特に、シルバー人材センターは、就労を通じて高齢者が主観的健康感を維持できる有効な仕組みである可能性がある。そして、高齢化社会において高齢者の就労機会を創出する上では、その効果の違いを考慮することが求められる。

## 書誌情報

Tsuchiya-Ito R, Morishita-Suzuki K, Nakamura-Uehara M, Watanabe S, Ishibashi T. Differences in the association between working status and self-rated health according to financial satisfaction among older adults aged  $\geq 75$  years: A cohort study of Silver Human Resources Centers in Japan. *Asia Pacific Journal of Public Health*. <https://doi.org/10.1177/10105395261430808>. Epub ahead of print.



このPDFは財団HP  
(<https://dia.or.jp/news/?year=2026>) および左のQRコード  
からも入手できます。

## お問い合わせ先

研究部 土屋 瑠見子  
TEL: 03-5919-3172  
Email: [silver@dia.or.jp](mailto:silver@dia.or.jp)

