



ニッポンデータ通信

1. ニッポンデータ2010 近況報告

お知らせ

転居・連絡先変更やご不明な点等がございましたら、事務局までご連絡いただきますようお願いいたします。
(事務局の連絡先は4ページに記載しております)

ニッポンデータ通信第12号の内容

1. ニッポンデータ2010 近況報告	1
2. 研究成果の紹介	2
2-1. 日本国民の動かない時間は1日平均5時間超！	
2-2. 善玉HDLコレステロール値と循環器病の危険度	
3. 日常生活で活動量(運動量)を増やすコツ	3
参加者の声	4
各地研究者からの一言	4
編集後記	4

平成28年度追跡調査「健康状態についてのおたずね」が終了しました。ご協力ありがとうございました。

平成28年10月より第6回の追跡調査「健康状態についてのおたずね」を実施しました。おかげさまで、97.2%の回収率となりました。多くの方々にご協力いただけましたこと、感謝しております。誠にありがとうございました。

本研究の調査結果は、将来、国の健康施策を考える際に非常に重要な情報となります。これ以降も引き続きご協力くださいますよう、重ねてお願いいたします。なお、次回の調査は、平成29年10月を予定しております。どうぞよろしくお願いいたします。

研究成果について記者会見を行いました。また、テレビで報道されました。



(NHK関西NEWS WEB)

皆様にご協力いただいておりますニッポンデータ2010のデータの研究成果について、滋賀医科大学にて記者会見を行いました。また、「NHK関西NEWS WEB」でも報道されました。皆様の中にも報道にお気づきになった方がいらっしゃるのではないのでしょうか。報道された研究内容は、1日の身体活動時間について詳細に検討したもので、男性より女性の方が中度の活動時間が長く、年齢が上がるほど活動時間が短いという結果でした。詳しくは、次ページをご参照ください。活動時間が短い人は、将来糖尿病などの生活習慣病になる危険度が高いと言われています。3ページでは、日常生活で活動量(運動量)を増やすコツをご紹介します。ぜひご参考にして頂き、健康的な生活のヒントにして頂ければ幸いです。

研究代表者より

夏も近づいて参りましたが皆様お元気でお過ごしでしょうか。今回は「動かない時間」についての研究発表を中心にお届けします。

車社会、何でもリモコン、ネット通販などなど、人はどんどん動かなくなっていますね。一方で最近、高齢化社会に向けて、歩いて用事を済ませることができるようコンパクトなまちづくりも始まっています。年を取ってもこまめに動くライフスタイルを維持したいですね。

研究代表者 三浦 克之



2010年11月実施時のチラシ

2. 研究成果の紹介

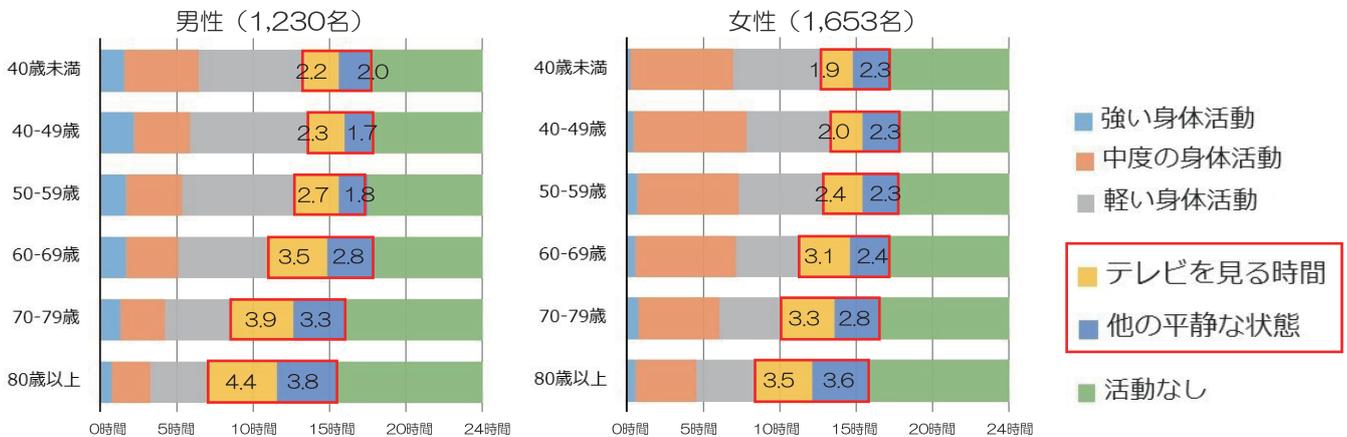
2-1. 日本国民の動かない時間は1日平均5時間超！

(ニッポンデータ2010より)

身体活動量が少ない人ほど循環器疾患や糖尿病のリスクが高まることが報告されています。しかし、これまで日本人の身体活動量の実態は分かっていませんでした。

今回、ニッポンデータ2010のデータから、日本国民の身体活動量を分析しました。その結果、1日(24時間)のうち平静な状態(読書、会話などで座っている状態、または立っていてもリラックスした状態)およびテレビ視聴時間は平均5時間超で、男女とも高齢になるほどその時間は長くなり、身体活動量は低くなることが明らかになりました。将来の循環器疾患、生活習慣病予防のためにも、体を動かす時間を増やすことが望まれます。次ページの「日常生活で活動量を増やすコツ」を参考に、ご自身の日常の活動量を見直してみてください。

ニッポンデータ2010参加者における性・年齢階級別の強度別身体活動時間の1日に対する割合

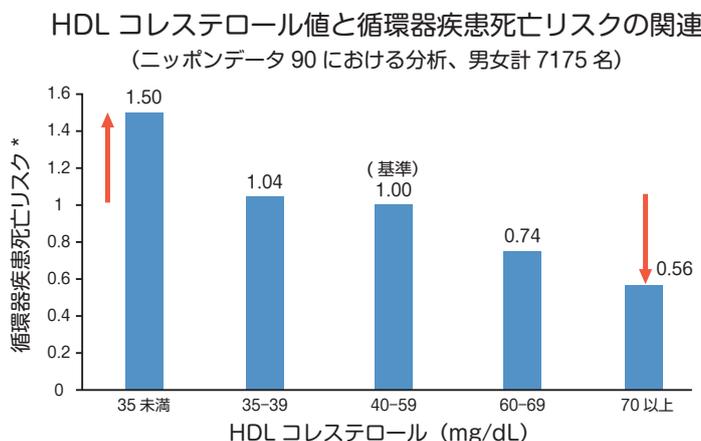


大橋瑞紀ら 厚生労働省研究班による、厚生指標 2016年

2-2. 善玉HDLコレステロール値と循環器病の危険度

(ニッポンデータ90 10年追跡結果より)

皆様は、ご自身のHDLコレステロール値をご存知でしょうか？ HDLコレステロールは善玉コレステロールともいわれます。今回、ニッポンデータ90研究の10年追跡結果を用い、血液中のHDLコレステロール値と循環器疾患(心筋梗塞、脳卒中など)による死亡リスクとの関連を検討しました。その結果、循環器疾患の死亡リスクは、HDLコレステロール値が40-59mg/dLの群を基準とすると最も低い(35mg/dL未満)群で約1.5倍高くなり、最も高い(70mg/dL以上)群で約半分になりました(図)。



*: 年齢、肥満度、中性脂肪、non-HDLコレステロール、高血圧、糖尿病、喫煙、飲酒で調整
岡村ら 厚生労働省研究班による、欧州動脈硬化学会誌2006年

これらの結果より、HDLコレステロールを増やすことが循環器疾患の一つの予防策になると言えます。 HDLコレステロールは、薬による治療でなかなか増えませんが、運動や身体活動量を増やすことにより増加します。次ページをご参照頂き、ご自身の身体活動量をチェックしてみてください。

このような知見は長期間にわたり追跡した結果、得られるものです。皆様に協力頂いておりますこと、感謝いたします。引き続きご協力をお願いできますと幸いです。

3. 日常生活で活動量（運動量）を増やすコツ

健康のために、からだをどれだけ動かせばよいのか、その目標をご存知ですか？



● 毎日の生活に『+10』の週間を！

今よりほんの少し意識を変えることが、生活習慣病の予防につながります。たとえば、こんな『+10』に挑戦してみませんか？



※厚生労働省『健康づくりのための身体活動基準2013・アクティブガイド』より転載



雨が多い季節になりました。家のなかでテレビを見ている時間、まずは10分の足踏みから始めてみませんか？



参加者の声

これまでに参加者の皆様より頂いたメッセージの一部をご紹介します。

- 毎年のお便りが来ると一年無事に過ごせたと感じ、感謝しております。(北海道、70歳代、女性)
- ニッポンデータ通信第11号をよく読み、脂肪の質にこだわる、コレステロールを摂りすぎない、などいつも頭におき家族全員健康に過ごせるように頑張ります。(栃木県、60歳代、女性)
- 院長(主治医の)先生から“どうしてこんなに元気なのか”と言われていました。95歳万歳です。(愛知県、90歳代、男性)

Q&A (ご質問)

- 素朴な疑問ですが、この調査は何人くらい対象なのでしょう?
→ご質問ありがとうございます。現在約3000名の方にご参加頂いております。毎年多くの方にご協力頂いております。誠にありがとうございます。
- * 今後もしも不明な点等ございましたら、遠慮なく、事務局までご連絡くださいますようお願いいたします。

各地研究者からの一言

健康診断を受けて生活習慣病が指摘された場合、その後きちんとした対処(生活習慣の改善・服薬治療)をすれば大きな病気にはつながりにくいことが分かっています。皆様は大丈夫かと

東北大学 東北メディカル・メガバンク機構
予防医学・疫学部門 個別化予防・疫学分野
教授 寶澤 篤



と思いますが、健診でひっかかった項目はそのままにせず、きちんと対処するよう周りの方に教えてください。

編集後記

今年も夏が近づいてまいりました。皆様いかがお過ごしでしょうか?

今号では、身体活動量を増やすコツをご紹介しました。「運動」となると、敷居が高いと思われる方もおられるでしょうが、普段の生活の中で少し意識してみ

ると、活動量増やせそうですね。ついエスカレーターに乗ってしまいますが、隣の階段を使うなど、私も実行してみたいと思います。皆様もぜひ取り入れてください。

ニッポンデータ通信 編集担当 近藤・門田

ニッポンデータ2010中央事務局

国立大学法人滋賀医科大学アジア疫学研究センター内

(研究代表者 三浦 克之(滋賀医科大学社会医学講座公衆衛生学部門))

〒520-2192 滋賀県大津市瀬田月輪町

電話番号 077-548-2476 ファックス 077-543-4800

(電話受付時間 平日午前10時から午後5時まで)

ホームページ <https://hs-web.shiga-med.ac.jp/>

<https://hs-web.shiga-med.ac.jp/study/NIPPONDATA2010/>