



# ニッポンデータ通信

## おしらせ

ニッポンデータ2010の第二回追跡調査(アンケート調査)は、今秋に行う予定にしております。ご協力くださいますようお願い申し上げます。

## ニッポンデータ通信第2号の内容

研究代表者ごあいさつ	1
1. 循環器病の予防に関する調査 近況報告	1
2. 研究成果の紹介 ・高血圧・糖尿病が寿命を短縮 ・高血圧予防の知識が不十分?	2
3. 運動量を増やすコツ	3
参加者の声	4
編集後記	4



一昨年秋(2010年11月)実施時のチラシ

## 研究代表者ごあいさつ

昨今も天候の異常などによる自然災害が続きましたが、皆様お住まいの地域は大丈夫だったでしょうか。ニッポンデータにご参加の皆様は全国津々浦々にお住まいですので、ニュースを見るたびに事務局一同心配しております。

さて、平成22年11月皆様にご参加いただいた「循環器病の予防に関する調査(ニッポンデータ2010)」から一年半が経ちました。

昨年の第一回追跡調査には多くの皆様にご協力いただきました。心よりお礼申し上げます。

皆様のご協力によって得られたデータから、国民の健康に役立つ大きな成果がうまれつつあり、この通信でもご紹介していきます。

今後ともよろしく願いいたします。



研究代表者  
みづらかつゆき  
三浦克之  
(滋賀医科大学教授)

## 1. ニッポンデータ2010 近況報告

**第一回の追跡調査「健康状態についてのおたずね」へのご協力、誠にありがとうございました。**

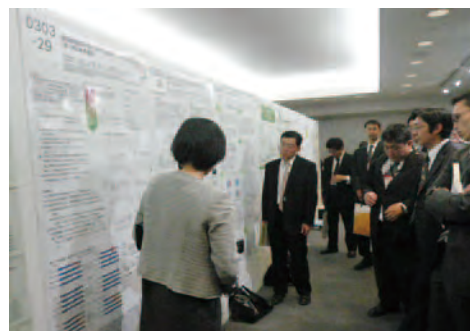
昨年の10月から本年3月までの期間、第一回の追跡調査「健康状態についてのおたずね」を皆様のお手元にお送りさせていただきました。調査票の回収率が99%と多くの方々に御協力いただき誠にありがとうございました。

第二回の追跡調査は今秋10月ごろを予定しております。御協力を重ねてお願いいたします。

**ニッポンデータ2010について学会で報告しました。**

事務局では昨年10月に、秋田で開催された日本公衆衛生学会でニッポンデータ2010の概要を報告させていただきました(左下写真)。これまで国が実施してきた全国調査を、今回初めて研究班が全国の自治体と協力して実施したということで多くの注目を集めました。

日本疫学会(本年1月、東京)ではニッポンデータ2010の結果から尿中ナトリウム・カリウム比の全国分布状況(内容はニッポンデータ通信第一号に掲載)を報告させていただき、メディアでも大きく取り上げられました。今後も得られた知見を皆様や社会に発信してまいります。



学会報告の様子(日本公衆衛生学会・10月)



## 2. 研究成果の紹介

### 高血圧・糖尿病が寿命を短縮

平均余命は健康状態を示す指標として利用されています。そこで高血圧・糖尿病の有無別に40歳の平均余命を算出し、これらの疾病が健康に与える影響を評価しました。

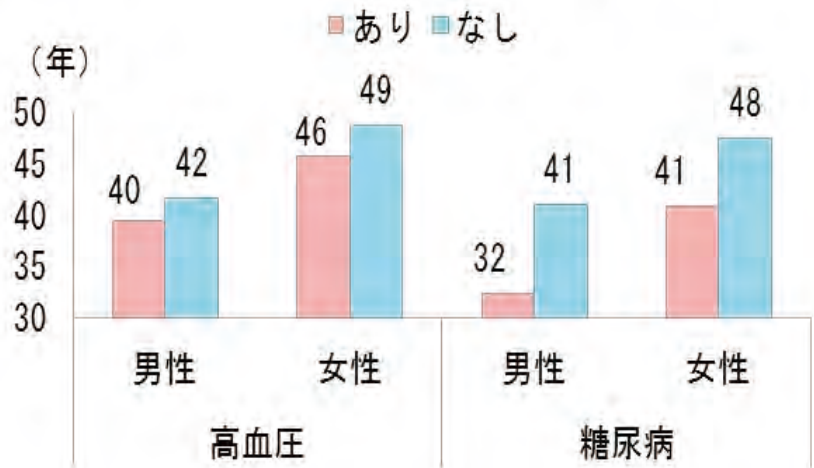
結果、40歳の平均余命は高血圧が「あり」の男性で2.2年、女性で2.9年短くなっていました。また糖尿病が「あり」の男性で8.8年、女性で6.6年短くなっていました。

この結果より、高血圧・糖尿病が平均余命に大きな影響を与えている事が明らかとなりました。

高血圧・糖尿病の予防・改善には日々の生活の中で運動量を増やすなど、生活習慣の工夫が大切です。

#### 40歳の平均余命（高血圧・糖尿病）

(ニッポンデータ80における分析結果)



最高血圧140mmHg以上または最低血圧90mmHg以上、降圧剤服用

随時血糖値200mg/dL以上、血糖降下剤服用、糖尿病の自己申告

### 高血圧予防の知識が不十分？

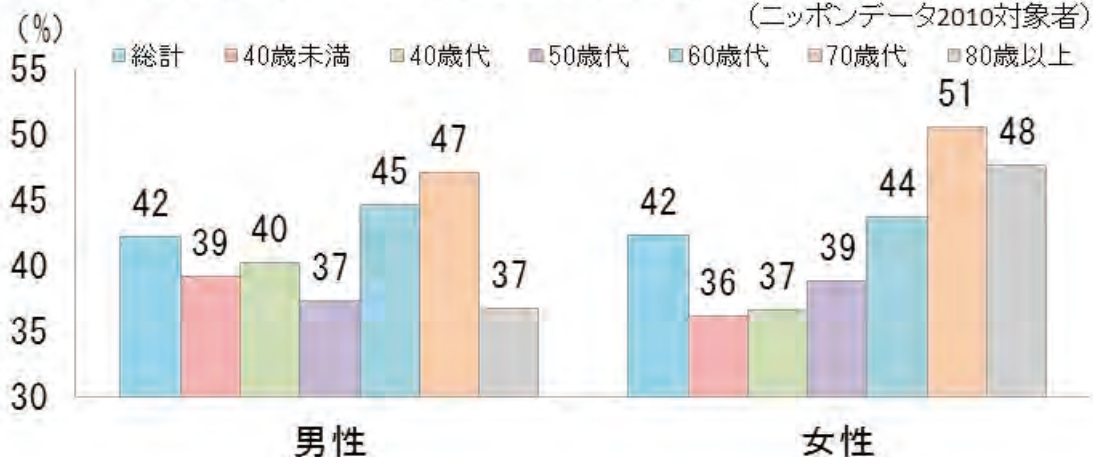
前号でも紹介しましたが、野菜・果物の摂取不足は高血圧の原因となります。今回、どれくらいの人がこのことを知っているのか調査しました。

その結果、野菜・果物の摂取不足が高血圧の原因であると正しく認識している人の割合は低く、全体の42%でした。また、若年者ほど割合が低くなっていました。

高血圧を予防するためにはその原因を正しく知り、生活習慣の改善（野菜・果物の摂取量を増やす、塩分を控えるなど）を心がけることが必要です。

#### 野菜・果物の摂取不足が高血圧の原因であると認識している割合

(ニッポンデータ2010対象者)





### 3. 運動量を増やすコツ

運動量を増やして高血圧・糖尿病を予防しましょう。

必要な運動量の目安として厚生労働省より、1日に8,000～10,000歩、歩くことが推奨されています。また、これとは別に1週間のうちに速歩で60分、ジョギングやテニスで35分などの活発な身体活動も行うことが推奨されています。（右図参照）

もしまとまった運動時間が取れない方は、NEAT（非運動性活動熱発生）と呼ばれる運動以外の日常活動（ゴミ出し、電車の中で立つなど、座っている以外の行動）を増やしましょう。一回数分程度の運動を、一日に複数回行うことも有効です。

日常生活の中で運動量を増やす方法は以下のとおりです。少しずつ取り入れていきましょう。

1週間のうちに行う活発な身体活動

	
ゴルフ：60分	自転車：60分
	
エアロビクス：40分	水泳：30分

改変：健康づくりのための運動指針2006、厚生労働省

**1. 歩き方を意識  
しましょう**  
(早歩き、歩幅を広げる  
など)



**2. 階段を使いま  
しょう**



**3. 外出しましょ  
う**



**4. 家事をしましょ  
う**



**5. 立ちましょ  
う**  
(電車移動、テレ  
ビの視  
聴など)



**6. 万歩計をつけ  
ましょ  
う**



**7. 回り道をしましょ  
う**

普段とは違うルー  
トで散歩や通勤、外  
出してみましょ  
う

※膝や腰に痛みがある場合

プールで歩きましょう  
(水の浮力のため体に負担が少なく、水の  
抵抗によって大きな運動量が得られます)







## 参加者の声

第一回の追跡調査にご協力いただき誠にありがとうございました。

その際、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。

- 人に良い品物の正しい情報を通信に記載してほしいと思います（女性）。
- 平成22年11月の検査をお受けした時は、お腹周りが標準をはるかに超えておりましたが、今ではやっと標準（90cm）にゆかないまでもほぼ標準に近くまで頑張りました。本当にいい励みになり感謝いたしております（女性）。
- 昨年の健康調査のおかげで健康意識が高まり、体重マイナス3kg、ウエストのくびれもバッチリでほんとうに感謝です。ありがとうございました。今ハマっているのが「ダイエットフラフープ回し」と「ロングプレス」で、またさらに健康に対して、楽しく挑戦しながら生活しています（女性）。
- ニッポンデータ通信第1号、楽しく拝見しました。解り易かったです。2号が待たれる気持ちでいます（男性）。

## 編集後記

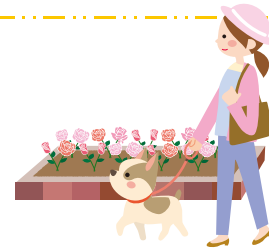
皆様お元気で過ごしてでしょうか。ニッポンデータ通信第2号の編集担当の永井です。

今号では運動量を増やすコツをご紹介します。適度な運動は気分転換にも役立ちます。散歩のルートを変えると新しい発見があるかもし

れません。私は走ることを運動として行っておりますが、梅雨に入りなかなか外で走るのが難しくなってきた今日この頃です。そこで、私自身も「運動量を増やすコツ」を実践しようと思っております。

これからも健康増進に役立つ情報をご紹介しますと思います。ご意見・ご要望をお寄せください。

ニッポンデータ通信 編集担当 永井 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社会医学講座公衆衛生学部門（研究代表者 三浦克之）

〒520-2192 滋賀県大津市瀬田月輪町

電話番号 077-548-2191 ファックス 077-543-9732

（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 <http://hs-web.shiga-med.ac.jp/>

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