



# ニッポンデータ通信

**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21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 ①日常的な運動習慣は将来的な死亡リスクを低下させる ②新型コロナウイルス感染症の影響で身体活動量が減少した人も	2
3. 健康づくりのためには、運動量を増やすだけでなく、じっとしている時間を減らすことも効果的です	3
参加者の声	4
各地研究者からの一言	4
編集後記	4



ニッポンデータ公式キャラクター  
ニッポ姫

## 1. ニッポンデータ2010 近況報告

### 2021年度追跡調査 「健康状態についておたずね」を実施します。

毎年、ほぼ全員の方々より追跡調査「健康状態についてのおたずね」への御協力をいただいておりますこと厚く御礼申し上げます。今年も追跡調査「健康状態についてのおたずね」を実施いたします。同封の調査票にご回答の上、ご返送いただけますと幸いです。

コロナ禍が続く中、今年度も新型コロナウイルス流行下における生活習慣や心の健康について、また70歳以上の方には、日常生活動作等についてもおたずねしております(2019年度調査と同じ内容です)。質問数が若干増え、ご負担をおかけしますが、ぜひご協力いただきますようお願い申し上げます。

**研究代表者より**  
コロナ禍が続いていますが、皆様無事でお過ごしでしょうか。2年前には全く想像できなかった事態となり、人類が今後どのように生活すべきかを考える必要に迫られることとなりました。  
本研究班でもコロナ禍における生活習慣と健康を考える必要から、今回も追加の質問を加えさせていただきました。ご面倒とは存じますが、ぜひとも回答をお送りいただきたく、お願い申し上げます。  
調査の結果は、広く国民の健康を守るために役立てられています。  
研究代表者 三浦 克之

研究成果について記者会見を行いました。また、新聞やニュースで報道されました。

### 緊急事態下 生活習慣に変化



朝日新聞2021.6.20



NHK NEWS WEB (滋賀) 2021.5.26

ニッポンデータ2010のデータの調査結果について、5月に滋賀医科大学にて記者会見を行いました。その内容は朝日新聞やNHKニュースでも報道されました。報道にお気づきになった方もいらっしゃると思います。

報道された内容は、昨年度の本調査において緊急事態宣言中の生活習慣の変化についてお答えいただいたものです。内容の一部を2ページでご紹介しております。新型コロナの緊急事態宣言下では生活習慣の変化も大きかったことが分かりました。3ページでは、年齢に応じた活動量(運動量)の目標と、日常生活で活動量(運動量)を増やすコツを紹介しております。ぜひ参考にしていただき、健康的な生活のヒントにさせていただきますと幸いです。

## 2. 研究成果の紹介

### 2-1 日常的な運動習慣は将来的な総死亡・心不全死亡リスクを低下させる

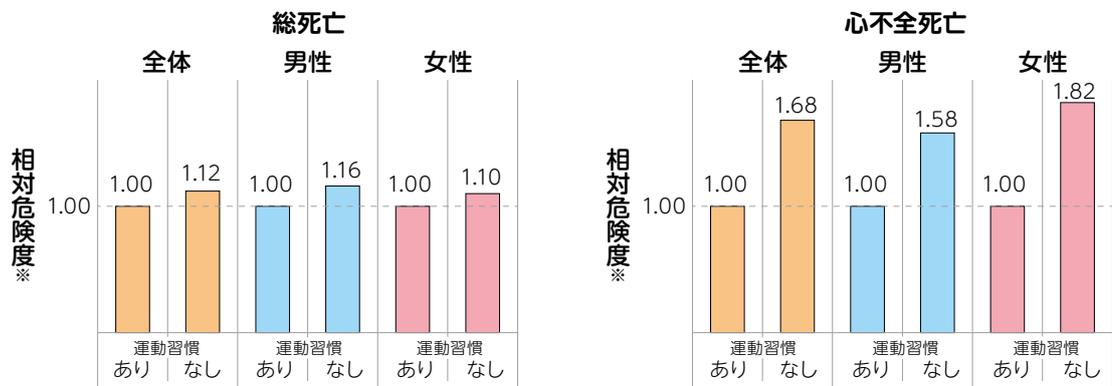
運動が健康に良い、ということは広く認識されていますが、NIPPON DATA90の対象者を20年間追跡した結果からも、日常的な運動習慣がある人は、将来的な死亡のリスクが低いことがわかりました。ここでの「日常的な運動習慣がある人」とは、1回30分以上の運動を週に2日以上、1年以上続けている人を指します。

日常的な運動習慣がない人は、ある人に比べて、総死亡の相対危険度が1.12倍高く、死因別では、特に心不全死亡の相対危険度が1.68倍高いことがわかりました。

将来のために、今から運動習慣を身につけることが大切だということが示されました。

#### 運動習慣の有無と総死亡・心不全死亡の関連

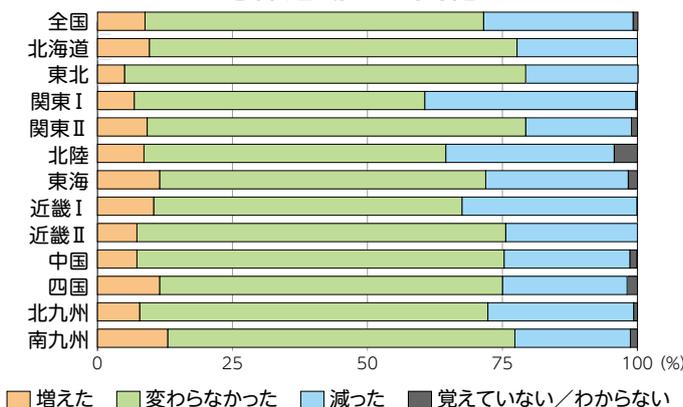
(NIPPON DATA90, 20年追跡, 男女7,709名)



※性別、年齢、BMI、エネルギー摂取量、喫煙、飲酒、循環器疾患の既往で調整 Yuko Takatsuji, 他. Tohoku J. Exp. Med. 2020年

### 2-2 新型コロナウイルス感染症の影響で身体活動量が減少した人も

#### 身体活動量の変化



新型コロナウイルス感染症の流行により、生活様式が変わった方も多いと思います。

この度2020年度ニッポンデータ2010追跡調査にて、2020年4月～5月の緊急事態宣言中に身体活動量（運動・スポーツ、仕事、通勤・通学、家事、庭仕事、散歩などを含む）がそれ以前と比べ変化したかどうかをお尋ねしたところ、増えたとの回答が全体で8.8%、減ったとの回答が全体で27.7%でした。

地域差もありますが、身体活動量が増えた人よりも、減った人の方が多いようです。日々状況が変わる中でも、工夫して身体活動量を増やしていきたいですね。

【地域区分】北海道、東北（青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島）、関東I（埼玉、千葉、東京、神奈川）、関東II（茨城、栃木、群馬、山梨、長野）、北陸（新潟、富山、石川、福井）、東海（岐阜、静岡、愛知、三重）、近畿I（京都、大阪、兵庫）、近畿II（滋賀、奈良、和歌山）、中国（鳥取、島根、岡山、広島、山口）、四国（徳島、香川、愛媛、高知）、北九州（福岡、佐賀、長崎、大分）、南九州（熊本、宮崎、鹿児島、沖縄）

より詳しい内容は  
こちらのQRコードより



### 3. 健康づくりのためには、運動量を増やすだけでなく、じっとしている時間を減らすことも効果的です

運動が大切と聞くと、スポーツのような運動を増やさなければいけないと思うかもしれませんが、**日常の仕事や家事などの生活活動の内容を改善したり、じっとしている時間を減らしたり**することも、健康づくりには効果的です。



ニッポンデータ  
公式キャラクター  
ニッポ姫

#### 65歳以上の方

**目標：1日合計40分※  
身体を動かす**

ご自身の身体の調子に合わせて、まずは軽い運動から。転倒予防のためには、片足立ち等バランス感覚を鍛えるトレーニングも取り入れるのが理想です。



じっとしている時間を意識して減らし、**身体を動かす時間に置きかえる。**

まずはちょっとした運動からでOK！  
散歩やストレッチ、立ち上がってする作業など、  
じっとしている時間にできることを探してみましょう。



#### 誰でも今から できること

通勤やお出かけでは**階段を使う**、**早歩きを心がける**など、日常の活動を見直す。



**目標：1日合計60分※  
身体を動かす**

軽い運動から、徐々に強度・頻度を上げていきましょう。慣れてきたら、筋力を高めるような運動も取り入れるのが良いでしょう。



#### 18歳～64歳の方

※連続でなく細切れでもよいので、できる時間を見つけてみましょう。  
参考：WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior (2020)、健康づくりのための身体活動基準2013

## 今回の質問調査について

2010年研究開始時に生活習慣や心の健康についておたずねしました。新型コロナウイルス感染症の流行により、生活様式が変わった方がいらっしゃると思います。今回の質問調査では最近の生活習慣や心の健康についてお答えいただければ幸いです。お答えいただける範囲でご記入をお願い致します。

また5ページ目は70歳以上の方のみお答えください。わかりにくい点がございましたら、事務局へお問い合わせください。ぜひご協力をいただきたく、よろしくお願い申し上げます。

## 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。

- 新型コロナの流行でトレーニングルームの使用が難しく、健康に対する行動が思い通りに行かなくなっています。  
(茨城県、70歳代、女性)
- 色々ストレスになることもありますが、散歩は毎日6,000歩を心がけています。  
(東京都、70歳代、女性)
- 今後も食事、運動等、健康に気をつけて、主人と2人で過ごしていきたいと思っています。  
(島根県、70歳代、女性)

## 各地研究者からの一言

 今回は厚生労働省の担当者にご一言をお願いしました。

事務局

厚生労働省では、健康寿命の延伸を目指して、国民健康づくり運動「健康日本21（第二次）」など、予防・健康づくりの取組を進めています。NIPPON DATAをはじめ多くの研究データは今後の健康づくり施策を考えていく上でも大変重要な役割を担っており、皆様のご協力に感謝申し上げます。

厚生労働省 健康局 健康課 がん・疾病対策課（併任） 課長補佐 寺井 愛



## 編集後記

このたびの豪雨災害により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。一日も早いご復興をお祈り致します。今月号では年齢に応じた活動量（運動量）の目標と、日常生活での活動量（運動量）を増やすコツをご紹介します。北岡は琵琶湖沿いで比叡山の景色を楽しみながら散歩をしています。皆様もお出かけの際にエレベーターではなく階段を使うなど、ちょっとした運動をぜひ取り入れてみてください。

ニッポンデータ通信 編集担当 大橋 北岡 船木 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NCD疫学研究センター（旧アジア疫学研究センター）

（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 077-548-3659 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://shiga-publichealth.jp/>

<https://shiga-publichealth.jp/nippon-data/>

