



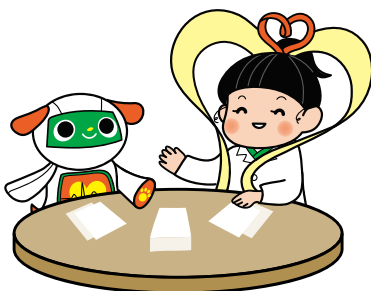
ニッポンデータ通信

おしらせ

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22号の内容

1. ニッポンデータ2010 近況報告	1
2. 高齢者の生活機能の指標である“高次生活機能”とは？	2
3. 研究成果の紹介 3-1 “高次生活機能”の低下は将来的な死亡リスクを上昇させる 3-2 特に、男性は社会的役割の低下、女性は手段的日常生活動作および知的活動の低下が将来的な死亡リスクを上昇させる	3
市民公開講座情報	4
参加者様の声	4
各地研究者からの一言	4



ニッポンデータ公式キャラクター
データ君(左)とニッポ姫(右)

1. ニッポンデータ2010 近況報告

令和3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。

令和3年11月より第11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。皆様のご協力のおかげで、93.4%の回収率となりました。例年の質問項目に加えて、コロナ関連の問診、70歳以上の方への問診をお願いしたにも関わらず、多くの方々にご協力いただきましたこと、感謝しております。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るため、ご負担をおかけしますが、引き続きご協力くださいますようお願いいたします。

今回の調査は、令和4年秋頃を予定しております。どうぞよろしくお願い致します。

研究代表者より

2年以上にわたり続いているコロナ禍に加えて、ウクライナでの戦争が勃発し、人類全体を不穏な空気が包んでいます。人類全体が健康に、また、幸せに生活できるよう、世界中で知恵を絞らなければならないと思います。

今回は、人生百年と言われるようになった中、健康長寿に必要な「高次生活機能」についてご紹介します。皆様のお役に立てば幸いです。

研究代表者 三浦 克之

ニッポンデータの成果は、国の政策や臨床ガイドラインに活用されています。

毎号、最新の研究成果を掲載しておりますが、それらの研究成果は、国の政策や臨床現場でのガイドラインにおいても活用されています。

以下は、これまでニッポンデータの成果が活用された例です。

○日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2019



○厚生労働省：標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】



○日本動脈硬化学会：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017



○日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2014



○日本動脈硬化学会：動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012



○厚生労働省 健康日本21 (第2次) 策定 (2012年)

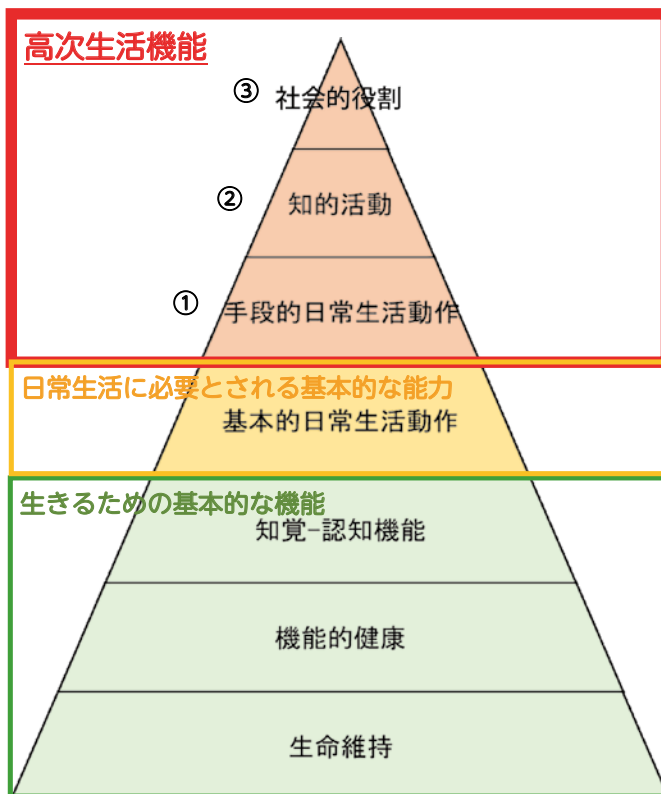


2. 高齢者の生活機能の指標である“高次生活機能”とは？

今回は、NIPPON DATA2010の調査で5年ごとに70歳以上の方へ質問している“高次生活機能”についてご紹介します。生活機能は7つの階層的なカテゴリーから成り（下図）、上位3つを“高次生活機能”と定義しています。



最も階層が高いのが
“高次生活機能”なのね。



①手段的日常生活動作：日常的な動作の中でも、より頭を使って判断することが求められる動作のこと

1 バスや電車を使って1人で外出できますか

2 日用品の買い物ができますか

3 自分で食事の用意ができますか

4 請求書の支払いができますか

5 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか

②知的活動：知的な活動を能動的に行うこと

6 年金などの書類が書けますか

7 新聞を読んでいますか

8 本や雑誌を読んでいますか

9 健康についての記事や番組に関心がありますか

③社会的役割：積極的に社会へ参加し役割を担うこと

10 友だちの家を訪ねることがありますか

11 家族や友だちの相談にのることがありますか

12 病人を見舞うことができますか

13 若い人に自分から話しかけることがありますか

Koyano W, et al Arch Gerontol Geriatr.1991

高次生活機能は13の質問から成るアンケート（上表）を用いて評価します。覚えていらっしゃる方もおいででしょう。

それぞれの質問に対して“はい”、“いいえ”で回答し、“はい”は1点、“いいえ”は0点となります。合計点が評価点となります（満点13点）。

点数が高いほど自立していることを表します。

①手段的日常生活動作、②知的活動、③社会的役割それぞれの項目に関して、いくつ「はい」があるか数えてみましょう。

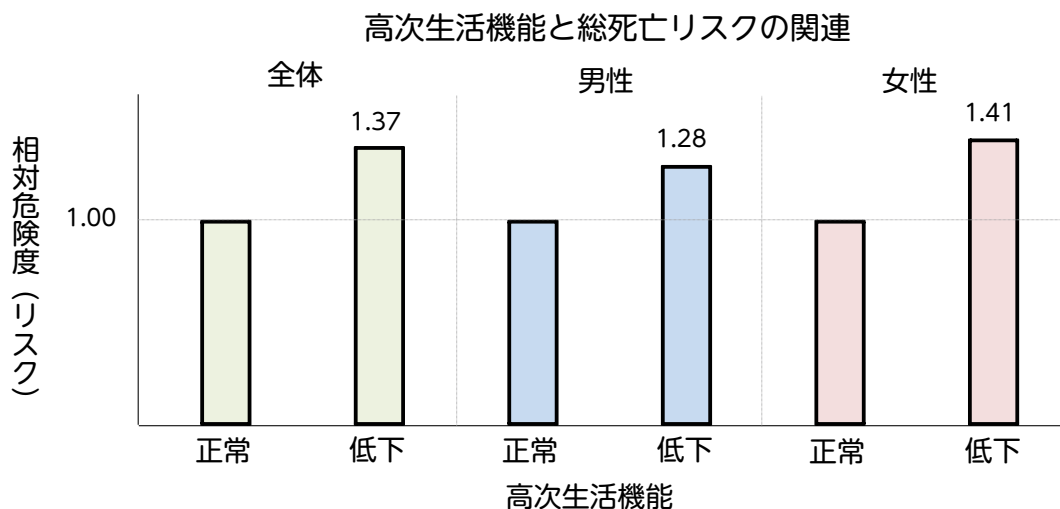
次のページでは、この高次生活機能と死亡リスクの関連、男女による違いを紹介します。



3. 研究成果の紹介

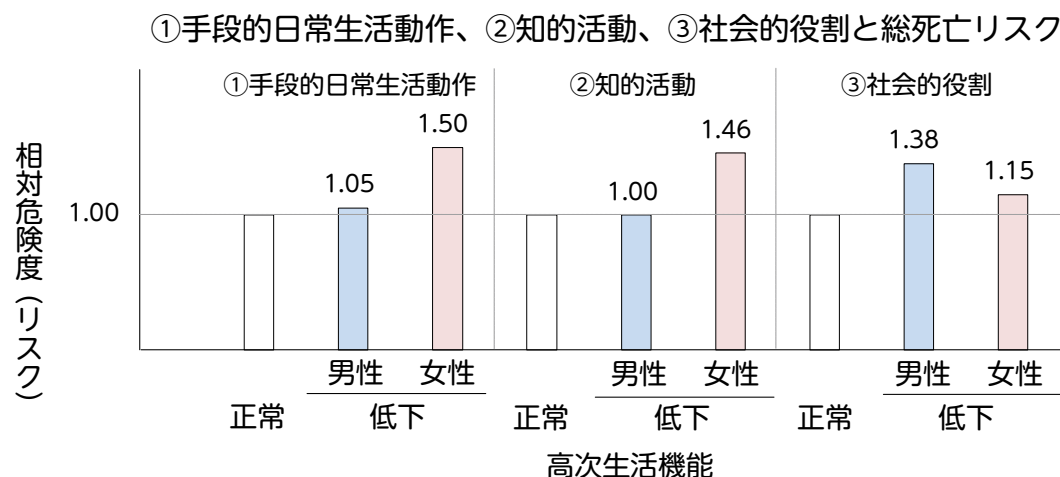
3-1 “高次生活機能”の低下は将来的な死亡リスクを上昇させる

基本的日常生活動作（食事、トイレ、更衣、入浴、屋内歩行、屋外歩行）の能力が低下すると、将来的な死亡のリスクが高くなることは以前から知られていました。今回、NIPPON DATA90の対象者の方を15年間追跡した結果、基本的日常生活動作よりも高次の能力である“高次生活機能”が将来の死亡リスクと関連することが分かりました。そして、高次生活機能が低下した人は、低下していない人に比べて、総死亡の相対的なリスクが1.37倍高かったのです。各死因による死亡リスクは次の通りでした：心血管死亡リスク1.33倍、脳卒中死亡リスク1.34倍、がん死亡リスク1.39倍、肺炎死亡リスク1.26倍。



3-2 特に、男性は社会的役割の低下、女性は手段的日常生活動作および知的活動の低下が将来的な死亡リスクを上昇させる

“高次生活機能”は①手段的日常生活動作、②知的活動、③社会的役割の3つから構成されます。そこで、この3つの機能と将来的な死亡リスクを男女別に検討しました。その結果、男性では、社会的役割が低下している人が、低下していない人に比べて、総死亡リスクが1.38倍高いことが分かりました。女性では、手段的日常生活動作が低下している人が、低下していない人に比べて、総死亡リスクが1.50倍高く、知的活動が低下している人が、低下していない人に比べて、総死亡リスクが1.46倍高いことがわかりました。



市民公開講座情報

今後開催される**全国の市民公開講座情報**です。一般市民向けで分かりやすい内容となっております。無料で参加できますので、ご都合が合えば是非ご参加ください。事前参加登録が必要な場合があります。社会情勢等によりオンラインになる可能性もあります。詳細は各ホームページをご覧ください。

●第10回 臨床高血圧フォーラム（於：ロイトン札幌）
2022年6月18日（土）、19日（日）
『高血圧から身を守る～健康寿命延伸は高血圧管理から』



●第54回 日本動脈硬化学会総会・学術集会（於：久留米シティプラザ）
2022年7月24日（日）14:00～15:40
『身につけよう！健康長寿を楽しむ知恵』～動脈硬化って、どんなことに気をつけたらいいの？』



参加者様の声

これまでの参加者様よりいただいたメッセージの一部をご紹介します。

- ・毎年このアンケートが届くたび何事もなく過ごせたことにほっとします。この状態を続けるように食事、運動に心配りができる様がんばりたいと思います。（愛知県 70代 女性）
- ・私は旅行が趣味で次の予定は琵琶湖と比叡山方面だったのですがコロナで断念しました。北岡さんの散歩コースを地図を見ながら想像しています。コロナが収束したら行けるように夫とウォーキングを続けています。（栃木県 70代 女性）

Q & A (ご質問)

- ・なぜこの調査に参加しているの？
→2010年に厚生労働省の国民健康・栄養調査をお受けいただいた際に、本調査の説明をし参加同意いただきました。その際、本調査の心電図検査等を受けていただいております。

各地研究者からの一言

私は主にニッポンデータのアウトカム（ここでは心臓病、脳卒中、糖尿病の発症や死亡などの調査です）を扱う仕事をしております。2010年に色々な測定、調査をしていただいたことを覚えていらっしゃるでしょうか？今年であれからもう12年目になります。皆さんが少しでも長く元気にご活躍されることを心より願っております。

敦賀市立看護大学 看護学部 教授 喜多 義邦



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/>

