



# 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23号の内容

1. ニッポンデータ2010 近況報告	1
2. インターネット回答につきました	
3. インターネット回答手順	2
4. 研究成果の紹介	
4-1 中年期の糖尿病予備群・糖尿病は、将来的なADL低下や死亡リスクを上昇させる	3
4-2 中年期から健康診断を受診したり生活習慣に注意したりすることが大切です	
参加者の声	4
ソルコンフェスティバル in Kyoto 2022	4
編集後記	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4年度追跡調査「健康状態についてのおたずね」を実施します。今年インターネットでの回答も可能です。

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。  
**今年インターネットでの回答も可能となっております。**ぜひご利用ください。どうぞよろしくお願ひします。

### 食事による循環器疾患リスク予測ツール



第16号に掲載した「食事による循環器疾患リスクチャート」の計算がホームページ上でできるようになりました。お試しく下さい。「食事による循環器疾患リスク」で検索頂くか、下記QRコードよりご利用いただけます。

アクセスはこちらから→



## 2. インターネット回答につきました

昨今のIT技術の進歩は著しく、スマートフォンが1人1台と言われるまで普及したことから、非常に速いスピードでIT化が進んでいると感じます。ニッポンデータの追跡調査におきましてもご回答の負担を少しでも軽減するため、従来の紙の調査票に加えインターネット回答を併用することにいたしました。

この1年間に住所・氏名の変更がなく、インターネットへ接続可能なスマートフォンやタブレット、パソコンをお持ちの場合は、インターネット回答により、郵送不要となります。どうぞ活用ください。もちろん、従来通り郵送でご回答くださっても問題ございません。具体的な回答方法は2ページ目、ご本人のIDとパスワード、Q&A、詳細な説明文書は同封の「インターネット回答利用ガイド」をご覧ください。

ニッポンデータの追跡調査では、継続的にご協力をいただき、ありがとうございます。皆様のご意見も参考にしながら、これからも実施方法を工夫して参りたいと考えております。もし、今回の調査方法等に関しましてご意見ございましたら、些細な点でも結構ですので、事務局へのメッセージ欄にご記入いただければ幸いです。

今後とも、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

国立循環器病研究センター予防医療部  
 渡邊 至 (研究班メンバー)  
 滋賀医科大学NCD疫学研究センター  
 三浦 克之 (研究代表者)

### 3. インターネット回答手順

インターネット  
回答の  
メリット紹介

- 24時間いつでもOK!(時間を気にせずいつでも回答できます)
- 入力時のチェック機能を有効利用!(記入もれを防止できます)
- 調査票を郵送する必要なし



#### インターネット回答の可能な方

氏名・住所等  
変更なし

インターネット  
回答が可能です



氏名・住所等  
変更あり

アンケート用紙での  
ご回答を  
お願いします。

#### 1 アクセスする

右記のQRコードから専用サイトに  
移行してください。  
(パソコンからご回答される方は右記  
URLを入力ください)



＼ 回答サイトへアクセス! /

ニッポンデータ



<https://research.nttcoms.com/r/ND2010.html>



#### 2 ログインする

別紙「インターネット回答利用ガイド」  
に記載されているお名前と「ID」「パス  
ワード」をご確認の上、ご入力いただ  
きサイトにログインしてください。

ID      \* \* \* \* \*

パスワード      \* \* \* \* \*



#### 3 回答する

アンケートにご回答ください。  
(全部で8問、所要時間は5分程度です)



インターネットによる回答が難しい  
場合は、従来どおり紙の調査票で  
ご回答・ご返送ください。

※詳細な回答方法は別紙「インターネット回答利用ガイド」をご覧ください。

## 4. 研究成果の紹介

### 4-1 中年期の糖尿病予備群・糖尿病は、将来的なADL低下や死亡リスクを上昇させる

ADL (Activities of Daily Living) は、日本語では「日常生活動作」と訳されます。

食事、排泄、衣服の着脱、入浴、移動（屋内）、歩行（屋外）の6つの基本的な日常動作について、一人で独立して行うことができるかを指標とし、高齢者の「日常生活動作の自立性」を診断します。



今回、NIPPON DATA90対象者1,788人（45-64歳）の方を22年間追跡した結果を分析しました。その結果、**中年期に糖尿病予備群の人または糖尿病と診断された人**（服薬、空腹時血糖、HbA1c情報に基づく）は、**22年追跡後のADL低下リスクおよび死亡リスクが、非糖尿病の人に比べて高い**ことが分かりました。

図1 22年追跡後のADL低下リスク

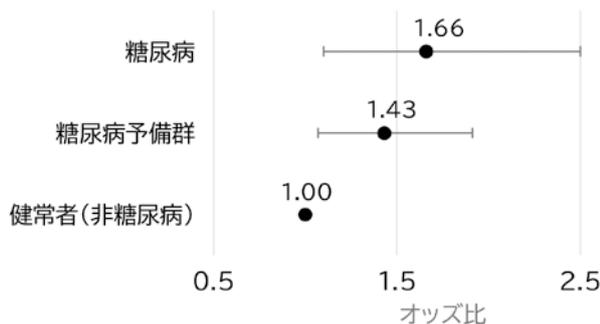


図2 22年追跡後の死亡リスク

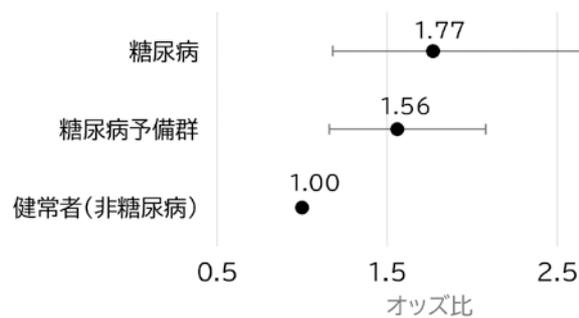


図1,2ともに、年齢、性別、喫煙、飲酒、body mass index、高血圧、脂質異常症で調整済み。  
出典：Hoangら. J Diabetes Investig. 2022

図1は、22年追跡後のADL低下リスクが、非糖尿病の人に比べて、中年期に糖尿病予備群の人、糖尿病と診断された人が、それぞれ1.43倍、1.66倍高いことを示しています。

図2は、22年追跡後の死亡リスクが、非糖尿病の人に比べて、中年期に糖尿病予備群の人、糖尿病と診断された人が、それぞれ1.56倍、1.77倍高いことを示しています。

### 4-2 中年期から健康診断を受診したり生活習慣に注意したりすることが大切です

糖尿病予備群や糖尿病の方の多くは、自覚症状がありません。したがって、中年期以降の方は、**年に一度は健康診断を受診**し、ご自身の健康状態を把握し、適切な血糖管理を行っていくことが望ましいです。

糖尿病予備群の方は、**体重増加、運動不足、偏った食事などに注意**し、糖尿病への進行を防ぎ、ADL低下や死亡リスクの低減を図りましょう。

糖尿病と診断された方は、**運動療法や食事療法**に加え、医師の診断のもと**薬物治療**も併用しながら、**血糖値をコントロール**し、将来の合併症予防だけでなく、ADL低下や死亡リスクの低減を図りましょう。

## 参加者の声

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。

- ・今62歳ですがおかげで元気で過ごせています。ちょっとした努力と心の持ちよう健康で元気な毎日を過ごせます。(山口県 60代 女性)
- ・ニッポ姫はじめて見かけました。かわいいです！ボールペンありがとうございます。早速、子供にとられました！(滋賀県 40代 女性)
- ・今のところ、心配することもなく週1回ですが体操に行っています。やりたいことが多くあり、有りがたいです。(兵庫県 80代 女性)

\*ご不明な点等ございましたら、ご遠慮なく、事務局までご連絡ください。

## ソルコンフェスティバル in Kyoto 2022

今年11月にソルコンフェスティバル(減塩フォーラム)が京都で開催されます。市民公開講座やフォーラムなど、オンライン形式(Zoom)で開催されるものも多くございますので、ご興味のある方は是非ご参加ください。

### イベント内容

1. シンポジウム 講演会
2. 映画上映「千年の一滴 だししょうゆ」
3. 出汁の取り方講座
4. ソルコン精進料理 食べ比べ
5. インターナショナルキッズクッキングショー
6. レガシーフーズ企画 ソルコン屋台 ソルコン漬物
7. 美味しいソルコンクッキングショー
8. たかが塩、されど塩 ミネラル塩の魅力
9. 宇治市提供 K のちから 宇治茶の魅力
10. ギネスに挑戦! 血圧測定世界一! など



←メールアドレス登録画面です。登録して頂くと、イベントの参加方法や最新情報が届きます。



←YouTube紹介です

## 編集後記

今年で新型コロナウイルスが蔓延してから約3年になりました。その間、私たちの生活も色々と変わって参りました。マスクやオンラインは当たり前、感染者数が増えているときはイベントや旅行も控えてしまいますね。皆様の健康状況にはお変わりありませんでしょうか？

さて、今回同封の品「トレシー®」は、クリーニングクロスです。洗濯すれば繰り返し使えますので、お使いのスマホやタブレット、メガネや時計、アクセサリなど色々拭き取ってみてください。

また、今回、新たな試みとして、アンケートのインターネット回答を実施いたします。可能な方は是非インターネット回答をご利用ください。よろしくお願いいたします。

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。

## 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/>

