



# 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24号の内容

1. ニッポンデータ2010 近況報告	1
2. 研究成果 コロナ禍の生活習慣変化と体重の変化	2
3. 移動機能のチェックと歩きかたについて	3
参加者の声 各地研究者からの一言	4
編集後記	



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すね」が終了しました。ご協力ありがとうございました。

令和4年11月より第12回の追跡調査「健康状態についてのおたすね」を実施しました。皆様のご協力のおかげで、91.8%の回収率となりました。今回は、例年の質問紙に加えて、インターネット回答も併用しましたが、いかがでしたでしょうか。

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。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5年秋頃を予定しております。どうぞよろしく願います。

### 研究代表者より

3年以上にわたって続いた新型コロナウイルスの世界的流行がほぼ終息し、ようやく元の普通の生活が戻ってきています。

全世界で700万人近くの方が死亡し、日本でも7万人以上の方が亡くなりました。また、感染後の後遺症に苦しんでいる方もおられると思います。この歴史的なパンデミックから得た教訓を決して忘れてはならないと思います。

長い長いトンネルをようやく抜けましたが、これからも健やかにお過ごしください。

研究代表者 三浦克之

### 食事による循環器疾患リスク予測ツールがTBSテレビ「THE TIME」で放映されました。



TBS テレビ「THE TIME」

NIPPON DATAの研究成果より、普段の食生活から将来の循環器疾患リスクを予測できるツールを開発し、昨年9月にTBSテレビ「THE TIME」で取り上げられました。

番組内でも紹介されておりましたが、第16号に掲載した「食事因子による循環器死亡リスク」の計算が、ホームページ上でできるようになりました。「食事による循環器疾患リスク」で検索いただくか、下記QRコードよりご利用いただけます。



## 2. 研究成果：コロナ禍の生活習慣変化と体重の変化

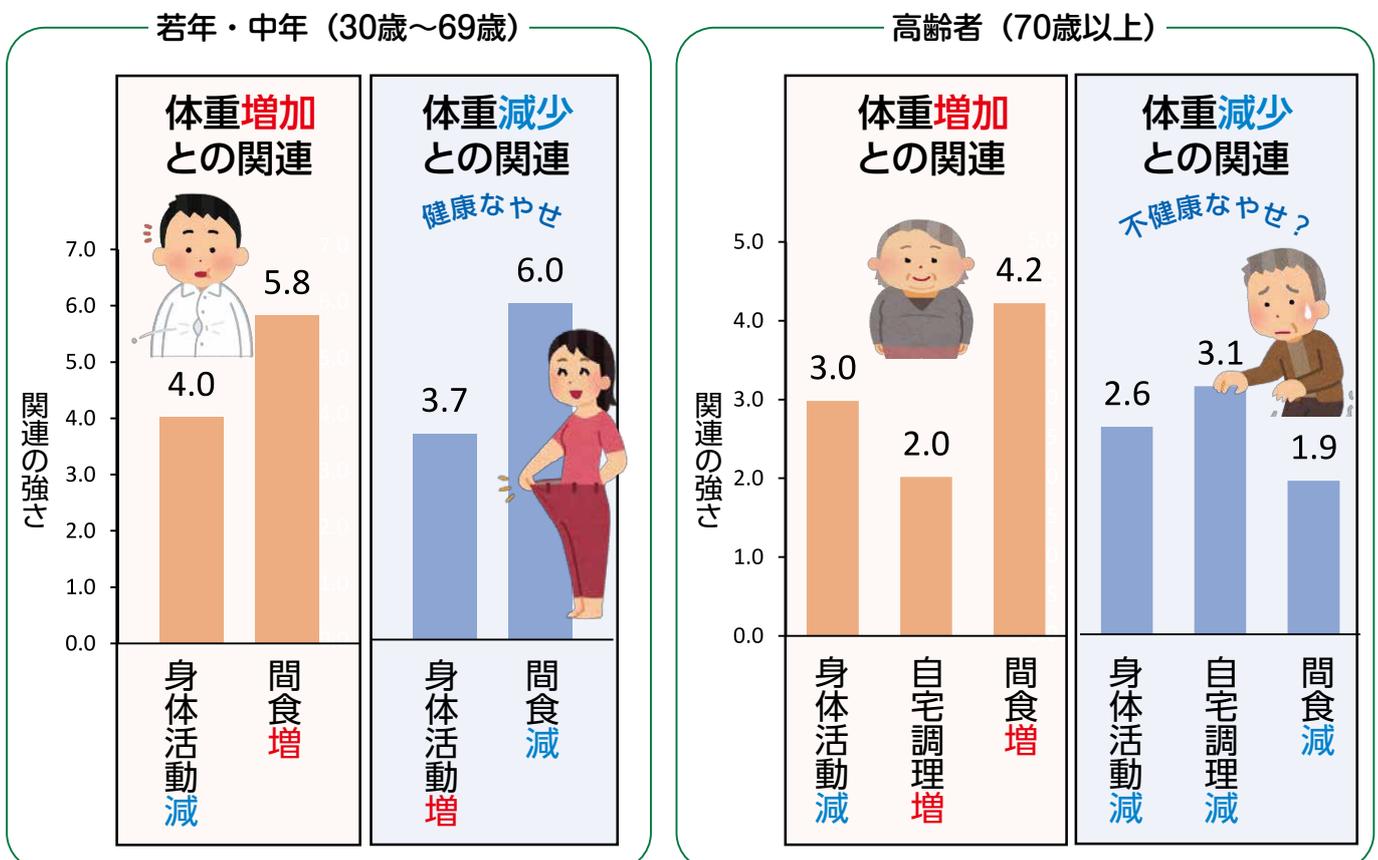


調査へのご協力、ありがとうございました

コロナ禍では緊急事態宣言が出されましたがいかがお過ごしでしたでしょうか。令和2年11月にお願いした第10回追跡調査では、コロナ禍の運動習慣や食生活の変化と、体重が増えたか、減ったかをお尋ねしました。

- 調査では、コロナ禍前と比べて、緊急事態宣言期間（令和2年春）に生じた体重の変化や、食習慣や身体活動など生活習慣の変化についてお尋ねしました。
- 回答いただいた1,810人のうち、24%が「体重が増加した」、10%が「体重が減少した」と回答されました。
- 若年・中年（69歳以下）では、「身体活動の減少と間食の増加に伴った体重増加」や、逆に「身体活動を増やし間食を節制した結果の体重減少」がみられました。
- 高齢者（70歳以上）の体重減少は、間食や自宅で料理した食事の減少だけでなく、身体活動量の減少とも関連していました。買い物を含めた外出の自粛生活が、筋肉減少を伴う体重減少、つまり「不健康なやせ」につながっていた可能性を示しました。

「若年・中年」と「高齢者」では、体重減少に関連する生活習慣が異なりました。



この成果は、英国医学雑誌「BMJ Open」に2022年12月1日にオンライン掲載されました。

### 3. 移動機能のチェックと歩きかたについて

引きこもりがちな生活により体重が減ると、筋肉量と筋力も低下し、日常の生活動作（移動・食事・更衣・排泄・入浴など）が困難になってしまいます。

特に高齢者では、過度な自粛生活によって身体能力に問題が生じていないかを、セルフチェックしておきましょう。

そこで今回は、ロコモ（ロコモティブシンドローム）のチェックに用いられている「ロコモ度テスト」を紹介します。

#### ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは？

筋肉や関節などの障害のために、歩く、階段を上るなど移動機能が低下した状態のことです。

##### 立ち上がりテスト（下半身の筋力を調べる）

- ①40cmの台もしくは椅子を用意して、そこに両腕を組んで腰かけます。
- ②両脚を肩幅くらいに広げ、床に対して脛（すね）の角度がおよそ70度になるようにします。
- ③そのまま反動をつけずに立ち上がり、3秒保持します。



できない人は、**移動機能の低下が進行している状態**です

できた人は④以降の片足で行うテストを行います。

- ④40cmの台もしくは椅子を用意して、両腕を組んで腰かけます。
- ⑤両脚を肩幅くらいに広げ、床に対して脛の角度をおよそ70度にします。
- ⑥左右どちらかの脚を上げて、上げた脚の膝を軽く曲げます。
- ⑦そのまま反動をつけずに立ち上がり、3秒保持します。



できない人は、**移動機能の低下が始まっている状態**です

出典：日本整形外科学会ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

#### ロコモ（移動機能の低下）を予防・改善するためには

ロコモを予防・改善するためには、歩く力を高めることが大切です。

まずは普段の歩きかたを見直して、元気に歩いてみましょう。

「息が弾むくらいだが、会話ができる」程度のきつさになるように、「大股で」「早歩き」すると効果的です。

第9号（2015年秋）でお知らせしたスクワット（1日10～15回程度を2～3セット、慣れたら回数を増やす）などの筋トレと組み合わせるとより効果が高まります。



## 参加者の声

これまでに参加者の皆様よりいただいたメッセージの一部をご紹介します

- インターネットで回答できるようになって、すごく便利です。 (山口県 40代 男性)
  - 82歳ですが薬を飲みながら元気で週2回の卓球をしたり野菜作りして楽しんでいます。 (岡山県 80代 女性)
  - よる年波には勝てないとよく言いますが、その通りだと思います。することが多くなっているとは思いませんが時間がかかります。でも動けてやるのがあって幸せだなと思っています。 (島根県 70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ますようお願いいたします。

## 各地研究者からの一言

今年の1月に京都府立医科大学・地域保健医療に異動しました高嶋直敬です。

2010年の調査を担当しました。前回調査からインターネットを用いたオンライン調査を取り入れましたが、いかがでしたでしょうか？

少しでも皆様のご負担軽減につながればと考えています。3年余り続いたコロナ禍では皆様の日々の生活にも大きな影響があったかと思えます。今回皆様のご協力により、コロナ禍での身体活動の減少によって、若・中年者では肥満、高齢者ではやせにつながったという結果がでました（詳細は、2頁をご覧ください）。

この5月からは新型コロナウイルス感染症が季節性インフルエンザなどと同じ扱い（5類感染症）になり、行動制限なども大幅に緩和され、With/Afterコロナの新たな日常が始まります。ぜひ新たな日常に合わせて、日々の生活の中で無理のない範囲で、少しでも体を動かす習慣を取り入れていただければと思います。引き続きの本研究へのご協力をよろしくお願いいたします。

京都府立医科大学 地域保健医療疫学 教授 高嶋 直敬



## 編集後記

今号では、コロナ禍に実施した生活習慣と体重変化についてご報告させていただきました。ここ数年間のコロナ禍では、私たちの目に見える部分だけでなく、目に見えにくいメンタル面や人間関係などにも大きく影響を及ぼしたかと思えます。最近、外にも出やすい気候になってきたので、体を動かしたり、誰かと話したり、自分が好きなことをしたり、ぜひ積極的に気分転換していきましょう。



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/>

