【資料2】

厚生労働行政推進調査事業費補助金
（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）（指定型）
国民代表集団のコホート研究によるウィズ・コロナ時代の健康格差・健康寿命の
規定要因の解明および健康調査のオンライン化の検討：NIPPON DATA80/90/2010

第25号
2023年10月1日発行

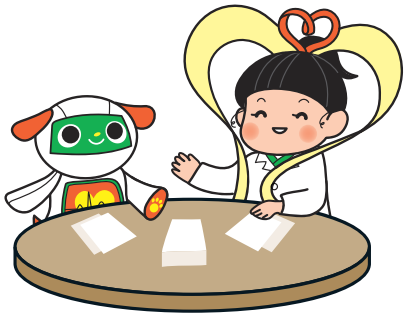
ニッポンデータ通信

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25号の内容

1．ニッポンデータ2010 近況報告	1
2．研究成果 インターネット調査に関するアンケート結果	2
3．悪い姿勢はストレッチをして解消しましょう！	3
参加者の声 Q&A 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5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。今年もインターネットでの回答が可能です。

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」に継続してご協力を頂いておりますこと、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。同封の調査票に回答の上、ご返送頂けますと幸いです。今年もインターネットでの回答が可能となっておりますので、どうぞご活用ください。具体的な回答方法やご本人のIDとパスワード、Q&Aは同封の説明文書「インターネット回答利用ガイド」をご覧ください。どうぞ宜しくお願いいたします。

研究代表者より

今年の夏も猛暑が続き、地球が「沸騰する」暑さでしたが、体調を崩されなかったでしょうか。一方、3年ぶりに夏のお祭りや花火大会が開催され、旅行も活発になり、楽しい夏を過ごされたことと思います。

この度、厚生労働省が発表した新しい国民健康づくり運動「健康日本21（第三次）」でも、本研究からの成果がたいへん役立ちました。今年も、インターネットと郵送、いずれでも結構ですので、調査へのご協力をよろしくお願い致します。

研究代表者　三浦克之

研究成果が令和6年度からの国の政策に活用されました。

厚生労働省では、国民が主体的に取り組める国民健康づくり運動として「健康日本21」を展開しています。

令和６年度から12年間の運動「健康日本21（第三次）」の目標値を設定する科学的なエビデンス（根拠）として、ニッポンデータの研究成果が数多く活用されました。今後も研究の成果を皆様、社会に還元して参ります。

引き続き、学会等での報告活動を行っています。



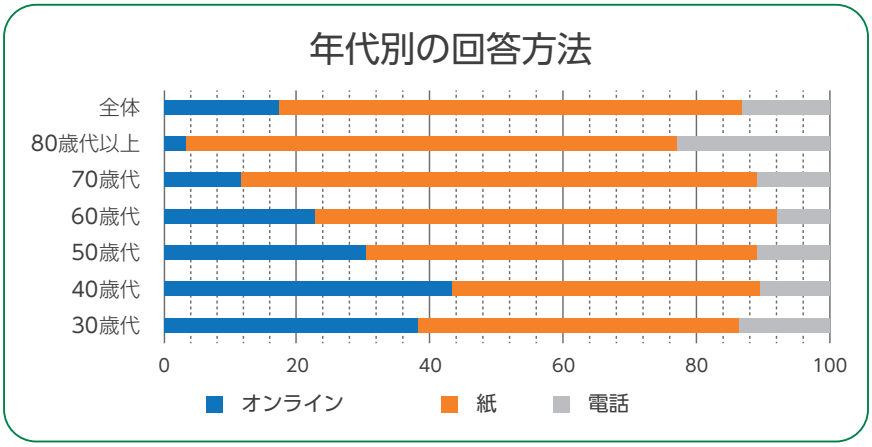
春に鹿児島で開催された日本糖尿病学会や循環器病予防学会で、心不全死亡や手段的日常生活動作機能低下の危険因子について報告しました。手段的日常生活動作機能とは、食事の準備、掃除、金銭管理等の少し複雑な日常動作の事です。中壮年期に軽度の血糖値上昇や血圧上昇を認める方は、将来、手段的日常生活動作機能が低下する危険度が高い、という結果でした。今のうちから生活習慣に留意して血糖値や血圧の管理に留意しましょう。

2. 研究成果：インターネット調査に関するアンケート結果



５月より新型コロナへの対応も変更となり、新たな日常生活が始まりましたが、いかがお過ごしでしょうか。令和４年度追跡調査では、従来の紙調査票に加えて、新たな取り組みとしてインターネットを用いた回答（オンライン回答）を導入しました。その際、オンライン回答もしくは従来の紙回答を選んだ理由をおたずねしました。

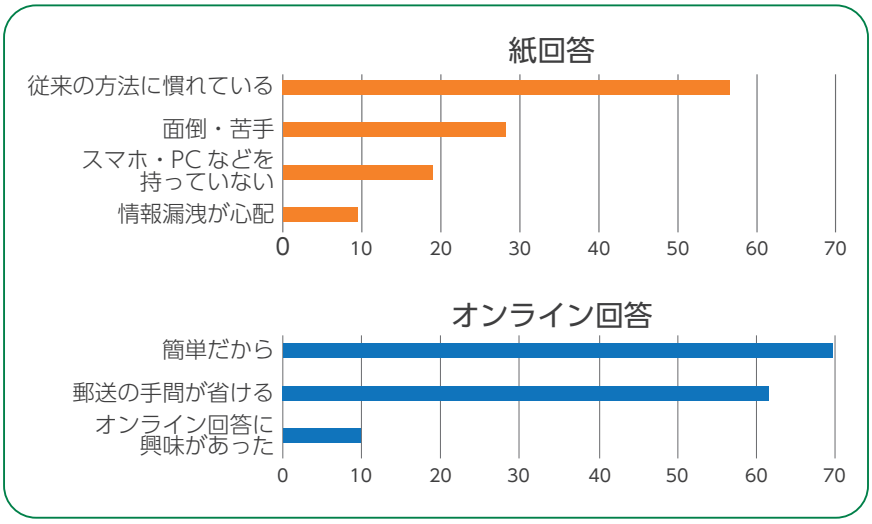
年代別回答方法



年代別の回答方法を左のグラフに示しました。

オンライン回答割合は、全体では約20％で、30～40歳代では40%前後と高めでしたが、年齢が高いほどオンライン回答割合は低くなりました。

回答方法理由(複数回答)



オンライン回答を選んだ理由は、60～70%が「簡単」「手間が少ない」など利便性向上に関する内容でした。

一方、従来の紙回答を選んだ理由は「従来の方法に慣れているから」が約60%、「オンライン回答が面倒・苦手」が30%前後でした。ほかに『情報漏洩が心配』も10%ほどありました。

本研究では、インターネット調査での『情報漏洩』リスクを最小にし、かつ、万一の『情報漏洩』に備えるため、下記の対策をしております。よろしければ、インターネット調査の活用をご検討ください。

☆ 外部から容易にアクセスできない調査システムを採用
☆ 回答は事前配布のID・パスワードの入力のみで可能
※氏名・住所・電話番号など個人を特定できる情報は入力不要
☆ IDとお名前・住所などとの照合表は研究事務局で厳重に管理



本年度も、追跡調査へのご協力を賜りますよう
何卒よろしくお願い申し上げます。

3. 日々の姿勢が悪くなっていませんか？ 悪い姿勢は肩コリや首のコリの原因になります。

ストレッチをして解消しましょう！



理学療法士　澁川　武志
（滋賀医科大学医学部附属病院）

★姿勢が悪くなる生活習慣になっていないかチェックしましょう。

- ☐ **頬づえ**をつくことが多い
- ☐ **スマホ**を長時間眺めている
- ☐ よく足を組んで座る
- ☐ 同じ方向を向いて寝ている
- ☐ 同じ足に体重を乗せて立っている

3つ以上当てはまったら、悪い姿勢が癖になっている可能性があります。注意しましょう。

★実際の筋肉コリコリ度をチェックしましょう。

1．両手をいっぱいまで挙げて腕の内側を耳につけることができる

立って、両手を上にあげます。二の腕を耳につけ、手のひらを合わせることができればOK





腕が上がらない場合は、×

2．壁に立って、頭の後ろ・肩・お尻・かかとを壁につけることができる

頭の後ろ・肩・お尻・かかとのすべてを壁につけられればOK

どちらもできない場合、身体の筋肉がコリコリに硬くなっている可能性が高いです。



★ストレッチをご紹介します。

肩や首の痛みに悩まされているとしたら、それは硬くなった筋肉が原因かもしれません。ストレッチして筋肉を伸ばしましょう。

1．立って行う
「両手あげストレッチ」

①背筋を伸ばして壁に背中をつけ、耳の横を通るように腕を上げます。あごが上がらないよう、あごを引いて行ってください。



②耳の横から降ろすように肘をまげて腕を降ろしていきます。



③①と②をゆっくり10回繰り返しましょう。

肩を張って、壁にそって腕をあげましょう。



2．座って行う
「背中のストレッチ」

①椅子に深く座って、両手を首の後ろで組みます。

頭の後ろではなく首の後ろ！





②椅子の背にもたれかかるように背中を伸ばしましょう。お尻が少し前にズレてもかまいません。

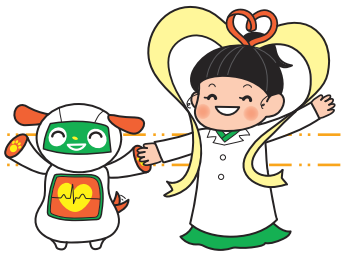
③①と②を長く息を吐きながらゆっくりと3～5回繰り返しましょう。

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

- インターネット回答の実施ありがとうございます。個人的には届いてすぐに忘れず回答できて、返送忘れもせずにすむためとても助かります。（神奈川県　50代　女性）
- ストレス解消も大事な「予防薬」かと映画や友達とランチ、温泉と心のバランスをとっております。（山口県　60代　女性）
- たくさんの薬を飲んでおりますが、元気で毎日を過ごしております。１日8,000から9,000歩位歩いております。（宮城県　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ますようお願いします。



Q&A

Q. なぜ、調査期間が長いのですか

A. 長い間、調査にご協力くださり、本当にありがとうございます。生活習慣等の効果や影響はすぐに現れるものではなく、少しずつ現れます。そのため、特定の個人を長期間追跡することが必要になります。どうぞ、ご理解の上、引き続きご協力をお願いいたします。

Q. 調査結果はどのように活用されていますか

A. 厚生労働省をはじめとする行政機関の循環器病予防や介護予防の施策立案の基礎資料として活用されます。



Q. 高齢のため調査票の記入がつらくなってきたのでどうすればよいですか

A. 調査票の記入が難しい場合は、お電話で聞き取りさせていただいております。今年度のアンケートに、今後、電話での回答を希望するかどうかの質問がございます。そちらにチェックをお入れください。また、ご本人様の対応が難しい場合は、恐れ入りますが、ご家族など周囲の皆様が、おわかりになる範囲でご回答いただけますと幸いです。

編集後記

今年の夏も猛暑が続きましたが、皆様いかがおすごしでしたか。このあたりでは、早朝に歩く方や水撒きされる姿を多く見かけました。地球温暖化により私達も暮らし方を様々工夫する必要に迫られています。さて、今号では、昨年実施したインターネット調査に関するアンケートの結果を掲載しました。皆様のご負担を減らすよう工夫して参りますので、引き続きご協力くださいますようお願いいたします。

今回の同封の品、2024年カレンダーに一言メッセージを掲載しました。御自身の健康に気を配り、健やかな日々暮らして頂ければ嬉しく思います。

ニッポンデータ通信 編集担当　門田・船木

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４時まで）
ホームページ　https://shiga-publichealth.jp/nippon-data/