



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27号の内容

1. ニッポンデータ2010 近況報告	1
2. 「国民健康づくり運動」のご紹介	2
3. 「個人の行動と健康状態の改善」のご紹介	3
市民公開講座のお知らせ 参加者の声 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6年度追跡調査 「健康状態についてのおたすね」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。

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すね」への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すね」を実施いたします。同封の調査票に回答の上、ご返送頂きますと幸いです。

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、どうぞご利用ください。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

地震や台風、集中豪雨など、自然災害が立て続けに起きております。皆様お住まいの地域は大丈夫だったでしょうか。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

本ニュースレターでは今年から始まった健康日本21 (第3次) をご紹介しています。ニッポンデータ研究の結果を役立てていただいています。

今年の大河ドラマ「光る君へ」では琵琶湖や石山寺など滋賀県の名所が登場しています。一度ぜひ滋賀県にもお出かけ下さい。

研究代表者 三浦克之

北岡特任助教が 日本循環器病予防学会 奨励賞を受賞しました。

研究班では1994年以降の約20年分の国民健康栄養調査結果を都道府県毎に分析し、健康の地域格差を生じさせている生活習慣等を明らかにする取り組みを行っています。食習慣の違いを明らかにした滋賀医科大学の北岡かおり特任助教が、日本循環器病予防学会奨励賞を受賞しました。



引き続き学会等で 研究成果報告を行っています。

春に東京で開催された第59回日本循環器病予防学会学術集会で、研究成果を報告しました。安静時心電図検査の所見で心肥大所見を認め、血液検査で腎機能低下を認めた場合は、その後の循環器疾患死亡リスクが高い、という結果でした。軽度の心肥大や腎機能低下は自覚症状を伴いません。年に一回は、市町や職場の健康診査を受けましょう。

2. 「国民健康づくり運動」のご紹介

日本では平均寿命が延びる一方で、高齢化や生活習慣の変化により、疾患の構造が変化してきました。国民の健康づくりを社会全体で進めることの重要性が増す中で、健康づくり対策を総合的・計画的に推進するため、厚生労働省は「国民健康づくり運動」を展開してきています。

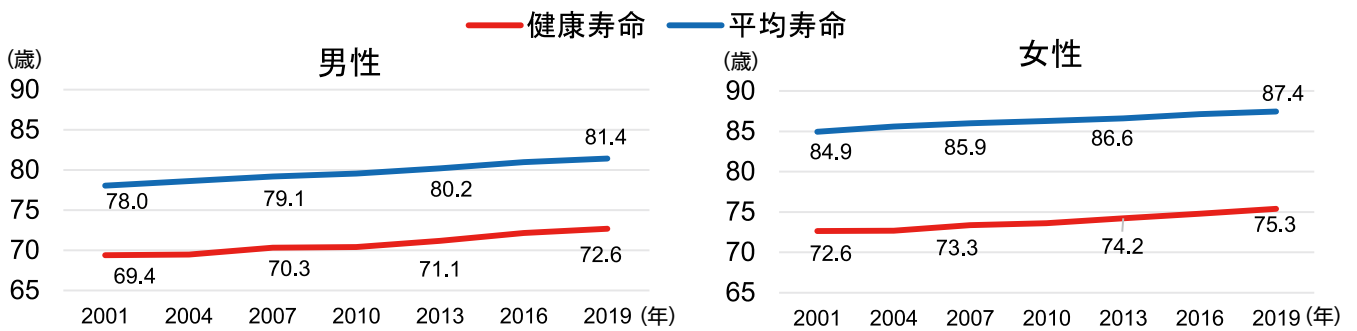
厚生労働省では2000年から「健康日本21」をスタートしました。

健康日本21の目標設定の資料として、ニッポンデータの研究成果が活用されています。



厚生労働省のYoutubeもぜひご覧ください

健康日本21（第二次）で設定された目標について、男性・女性ともに「健康寿命」は着実に延びつつありますが、**目標値に達していない項目**もありました。



<目標値に達していない項目例>

メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合



適正体重のこどもの割合



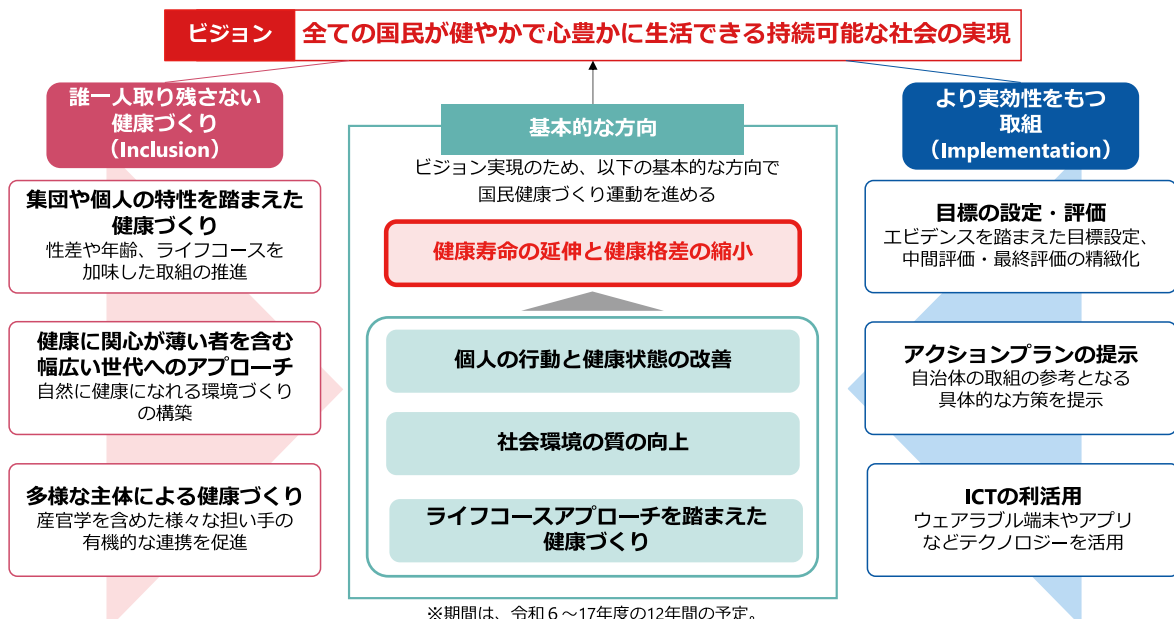
睡眠による休養を十分とれていない者の割合



生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合



令和6年度より、健康日本21（第三次）がスタート



健康日本21（第三次）の全体像

～厚生労働省～

基本方針の1つである「個人の行動と健康状態の改善」のご紹介

健康寿命の延伸に向け、個人の行動と健康状態の改善は重要です。

生活習慣の改善、生活習慣病（NCDs）の予防に加え、生活機能の維持・向上を踏まえた取り組みが推進されます。

栄養・食生活の目標

- ① 適正体重の維持（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）
- ② 肥満傾向児の減少
- ③ バランスの良い食事*を摂っている者の増加
- ④ 野菜摂取量の増加
- ⑤ 果物摂取量の改善
- ⑥ 食塩摂取量の減少



BMI：18.5～24.9
65歳以上はBMI 20～24.9

※主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日



野菜：350g/日以上
果物：200g/日
食塩：男性7.5g/日、女性6.5g/日未満

身体活動・運動の目標

- ① 日常生活における歩数の増加
- ② 運動習慣者*の増加
- ③ 運動やスポーツを習慣的に行っていないこどもの減少

20～64歳は8,000歩
65歳以上は6,000歩

※1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続



休養・睡眠の目標

- ① 睡眠で休養がとれている者の増加
- ② 睡眠時間が十分に確保できている者の増加
- ③ 週労働時間60時間以上の雇用者の減少

睡眠時間：6～9時間
60歳以上は6～8時間



飲酒の目標



- ① 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒*している者の減少
- ② 20歳未満の者の飲酒をなくす

※純アルコール摂取量で
男性40g/日、女性20g/日以上



喫煙の目標



- ① 喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）
- ② 20歳未満の者の喫煙をなくす



お住まいの自治体の取り組み（アクションプラン）は、市町村の広報やホームページなどに掲載されますので、ぜひご確認ください！

市民公開講座のお知らせ

- 第71回日本栄養改善学会学術総会 市民公開講座

「わが国における栄養改善が果たしてきた成果とこれからの人材育成
ー栄養士の養成開始100年と学会創立70年を記念してー」

【オンデマンド配信】2024年9月25日(水)から10月30日(水)まで(予定)



- 日本動脈硬化学会 第14回市民公開講座

「動脈硬化予防に向けて～プロジェクトJAS 金沢～動脈硬化を防いで日本を元気に使用」

【日時】2024年11月3日(日) 14-16時

【会場】金沢大学附属病院 宝ホール(石川県金沢市宝町13-1)



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

- アンケートに答える事で、病気の予防に少しでもお役に立てれば嬉しいです。病気で苦しむ方が、一人でも少なくなればと願います。
(東京都 60代 女性)
- ネット回答は楽でいいですね。健康に気を付けようと、運動を今年から始めました。
(福岡県 40代 女性)
- 80歳でバイク免許を和歌山県に返納、毎日自転車です。足に筋肉がついて走り回るのが楽しみです。
(和歌山県 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いたします。

編集後記

紅葉の時期が近づいて参りました。滋賀医科大学のある大津市では、石山寺、比叡山、日吉大社などが紅葉スポットとして人気です。私のお気に入り、昼休みの散歩コースにしている「びわこ文化公園」です。運動不足解消が目的でしたが、今では四季折々の自然を堪能できる楽しみのひとつになりました。

さて、今号紹介の「健康日本21」では目標設定の資料として、ニッポンデータ研究の成果が活用され、とても役立っております。引き続きご協力くださいますようお願いいたします。

ニッポンデータ通信 編集担当 船木・北岡・門田

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/>

