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）
「国民健康・栄養調査対象集団の新旧コホート研究による健康日本21（第三次）推進のエビデンス構築：NIPPON DATA80/90/2010」

第28号
2025年6月1日発行

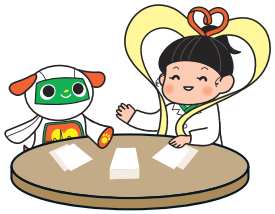
ニッポンデータ通信

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28号の内容

1．ニッポンデータ2010 近況報告	1
2．研究成果 「高血圧・肥満・喫煙・糖尿病」は日本人の健康寿命を縮める要因	2
3．健康寿命をのばす４つのヒント	3
参加者の声 各地研究者からの一言 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6年11月より第14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91.8%の回収率となりました。

今回も多くの方々にご協力いただけましたこと改めて感謝申し上げます。

全国規模の調査で長期間にわたりこのように高い参加率を維持できている調査は極めて貴重です。本研究の調査結果は、国の健康施策を考える際に非常に重要な情報となっておりますので、皆様には、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します。

次回の調査は、令和7年秋頃を予定しております。どうぞよろしくお願いします。

研究代表者より

春から寒暖差の大きな気候が続きましたが、皆様お元気にお過ごしでしょうか。

今回ご紹介する健康寿命に関する研究結果は、朝日新聞などで全国に報道いただきました。あたりまえの結果にも見えますが、日本人では高血圧、喫煙、糖尿病、肥満が今なお健康寿命に大きな影響があることが分かりました。またこれらをなくすことで健康寿命を伸ばすことができます。ぜひご自分の数字を確かめてみてください。

研究代表者　三浦克之

研究代表者の三浦教授が日本疫学会功労賞を受賞しました。

疫学に関して顕著な学術的業績を残し、後進の教育や指導、日本疫学会の発展に寄与した者として、研究代表者滋賀医科大学NCD疫学研究センター長三浦克之教授が、日本疫学会功労賞を受賞しました。



引き続き学会等での研究成果報告活動を行っています。

血圧値、肥満度、喫煙状況、糖尿病の組み合わせが健康寿命に与える影響について検討し、論文公表し、新聞等で報道されました。これらの4因子の組み合わせ毎に、65歳以降の日常生活が制限される事のない年数を計算しました。研究結果は、2頁にて紹介しておりますので、合わせてご参照ください。また、健康長寿のヒントを3頁に掲載しておりますので、こちらも参考にしていただければ幸いです。

2．研究成果：「高血圧・肥満・喫煙・糖尿病」は日本人の健康寿命を縮める要因

4つがあると健康寿命が約10年短縮
（ニッポンデータ90 20年追跡結果より）

血圧値、肥満度、喫煙状況、糖尿病の組み合わせが**健康寿命**※に与える影響について検討しました。その結果、血圧160/100mmHg以上、体格指数（BMI）25以上の肥満、喫煙習慣、糖尿病のすべてに該当する65歳の健康寿命は、男性で14.6年、女性で15.1年でした。一方、こうした生活習慣病などを持たない人では、男性22.6年、女性26.3年で、男性は8年、女性は11年の差がありました。なお、低体重も健康寿命が短縮しており、これは病気等による体重減少や筋肉量減少の影響等が考えられます。

男性

	糖尿病なし			糖尿病あり			
	低体重	普通体重	肥満（Ⅰ度）	低体重	普通体重	肥満（Ⅰ度）	
正常血圧（120/80 未満）	20.3	22.6	23.9	17.6	19.6	20.8	非喫煙
	18.7	21.0	22.1	16.2	18.2	19.3	過去喫煙
	16.7	18.8	19.9	14.2	16.1	17.1	現在喫煙
正常高値/高値血圧（120-139/80-89）	19.5	22.0	23.1	16.8	19.1	20.1	非喫煙
	18.0	20.3	21.3	15.5	17.6	18.6	過去喫煙
	16.0	18.1	19.1	13.6	15.5	16.4	現在喫煙
Ⅰ度高血圧（140-159/90-99）	18.0	20.8	21.6	15.6	18.2	19.0	非喫煙
	16.6	18.9	19.7	14.3	16.5	17.3	過去喫煙
	14.8	17.0	17.8	12.6	14.6	15.4	現在喫煙
Ⅱ/Ⅲ度高血圧（160/100 以上）	17.2	19.8	20.6	14.8	17.3	18.0	非喫煙
	15.7	18.0	18.8	13.6	15.6	16.4	過去喫煙
	14.0	16.1	16.9	11.9	13.8	14.6	現在喫煙

女性

	糖尿病なし			糖尿病あり			
	低体重	普通体重	肥満（Ⅰ度）	低体重	普通体重	肥満（Ⅰ度）	
正常血圧（120/80 未満）	22.6	26.3	26.1	18.3	21.7	21.5	非喫煙
	18.1	21.1	21.0	14.3	17.0	16.9	過去喫煙
	18.8	22.1	22.0	14.9	18.0	17.9	現在喫煙
正常高値/高値血圧（120-139/80-89）	21.1	25.2	24.9	17.0	20.8	20.6	非喫煙
	16.9	19.8	19.6	13.2	15.9	15.7	過去喫煙
	17.6	21.3	21.2	13.9	17.3	17.3	現在喫煙
Ⅰ度高血圧（140-159/90-99）	20.0	23.6	23.4	16.0	19.4	19.2	非喫煙
	15.9	18.7	18.6	12.4	14.9	14.7	過去喫煙
	16.6	20.0	19.9	13.0	16.1	16.0	現在喫煙
Ⅱ/Ⅲ度高血圧（160/100 以上）	18.9	22.4	22.1	15.1	18.3	18.1	非喫煙
	15.0	17.8	17.6	11.6	14.0	13.8	過去喫煙
	15.7	19.0	18.8	12.2	15.2	15.1	現在喫煙

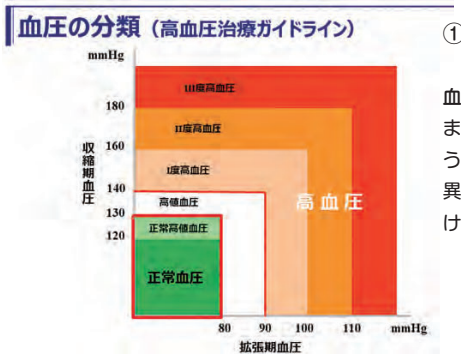
※**健康寿命**：「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと。健康寿命は様々な定義や算出方法があり、本研究では【「食事、更衣、入浴、排せつ、歩行」の全てを自分でできる状態】と定義しました（Katz ADL index（カッツ日常生活動作））。

この成果は、日本疫学会の国際学術雑誌「*Journal of Epidemiology*」に、2025年1月10日にオンライン掲載されました。

詳しい情報はこちら

3. 健康寿命をのばす4つのヒント

2頁で紹介した研究の結果から、**血圧・体重・タバコ・糖尿病**に気をつけることが重要です。
この章ではこの４つの項目について健康寿命をのばすヒントを紹介します。



出典：「高血圧治療ガイドライン」日本高血圧学会より作図

①血圧

基本的に診察室血圧は130/80mmHg未満、家庭血圧は125/75mmHg未満が目標とされています。まずは、望ましい生活習慣を送るよう、努力しましょう。なお、個人の状況によって目標とする血圧値が異なる場合もありますので、治療中の方はかかりつけ医に御確認ください。

💡血圧を下げるヒント💡
- 減塩（1日6g未満）
- 野菜を多く、塩分は少なく
- 無理をしない有酸素運動を
  毎日30分以上、または週180分以上

②体重

肥満の有無は**「体格指数（BMI）」**で判断します。BMIの**正常範囲は18.5～24.9(kg/m^2)**です。肥満者はBMI25未満を目指して減量しましょう。個人差はありますが、3～4kg減量すれば血圧の低下が期待できます。肥満の原因は過食と運動不足なので、摂取エネルギーを抑え、併せて運動も行いましょう。
＊BMIの計算；体重（kg）÷（身長（m）の2乗）

③タバコ

タバコや新型タバコには発がん物質を含む有害物質が含まれており、肺や心臓や脳への危険性などが指摘されています。喫煙者本人だけでなく、周囲の人の健康にも悪影響を与える**「受動喫煙」も問題**です。禁煙を始めるタイミングに遅すぎるということはありません。一本でも減らしましょう。禁煙の24時間後には心臓発作の可能性が低下すると言われています。

④糖尿病

血糖値の高い状態が続くことで、**血管が傷つき、全身の健康に悪影響**を与える病気です。進行すると、目が見えにくくなったり、足の感覚が鈍ったり、腎臓が悪くなったりします。



💡血糖を下げるヒント💡
- バランスの取れた食事
- 適度な運動
- 体重管理
- 禁煙

＊糖尿病の診断基準；空腹時血糖値126mg/dL以上、HbA1Cは6.5%以上

上記の４つの対策は重複することも多く、始められそうなものからチャレンジしていきましょう。すでに取り組んでいらっしゃる方は、今後も継続しましょう。

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

- 朝のラジオ体操を始めてから血圧が下がりました。（茨城県　70代　男性）
- 引っ越しをきっかけに禁煙に成功しました！健康のため続けます。（京都府　50代　女性）
- 年齢が50代に差し掛かっているので、昨年から運動を定期的に始めています。（福岡県　40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。

各地研究者からの一言



私はニッポンデータでは心臓病の発症の調査に参加しています。今回は高血圧、肥満、喫煙、糖尿病が健康寿命を縮めるという研究結果と健康寿命を伸ばすヒントが報告されています。皆様の調査へのご協力がこのような成果につながっています。ご自身や周りの方の健康状況をもう一度見直していただき、少しでも健康寿命を延ばしていただければ幸いです。これからも宜しくお願いいたします。

国立循環器病研究センター　オープンイノベーションセンター長　宮本　恵宏

編集後記



今年は調査を開始してから15年目を迎えます。調査開始当時は保育園に通っていた我が子は成人し、60代だった親は80代となり、環境が大きく変わりました。皆様はいかがでしょうか。
皆様には長い間、調査にご協力くださり、本当にありがとうございます。
以前より健康を意識される方が増えたのではないでしょうか。
人生100年時代と言われますが、今号の特集にもあります健康で長生きできるよう、健康に過ごすための習慣を見直す機会になれば幸いです。
これからもどうぞよろしくお願いいたします。

ニッポンデータ通信 編集担当　船木・北岡・川島

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/