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29号
2025年10月1日発行

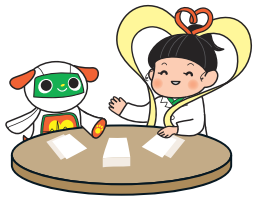
ニッポンデータ通信

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29号の内容

1．ニッポンデータ2010 近況報告	1
2．研究成果 日常生活の活動度と動脈硬化危険因子の関係	2
3．知ってますか？ 帯状疱疹	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7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。

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。

今年度は70歳以上の方には、日常生活動作等についてもおたずねしております（2019年度調査と同じ内容です）。

質問数が若干増え、ご負担をおかけして申し訳ございませんが、ご協力くださいますようお願いいたします。

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。

引き続き学会等での報告活動を行っています。

テレビ視聴時間や歩数等の日常生活の活動度と動脈硬化危険因子の関係について検討し、論文報告しました。2頁にて紹介しておりますので、ご参照ください。また、2010年と2020年で皆様の塩分摂取量やカリウム摂取量がどのように変化しているか（通信20号でご紹介）をまとめた成果が日本公衆衛生学雑誌にて掲載されました。日本の高血圧対策を考える際の重要な知見となります。今後も研究の成果を皆様と社会に還元して参ります。

YouTubeチャンネルのご案内

血圧管理の大切さを伝えることを目的とした、日本高血圧学会公式キャラクター「良塩くん（よしおくん）」による動画シリーズ「良塩くんの部屋」が配信中です。ぜひ、ご覧ください。

【良塩くんの部屋】➡

研究代表者より

今年の夏は、猛暑に豪雨と、地球温暖化が着々と進んでいるのを実感しました。皆様、体調を崩されなかったでしょうか。また、豪雨に被災された地域の皆様には心よりお見舞い申し上げます。

今回ご紹介しているのは、2010年における皆様のテレビ視聴時間の分析結果です。現在では、若者を中心に、テレビを見ないで、スマホなどでインターネットを見る時間が増えています。これも含めた「スクリーンを見ている時間」の長さとして結果を見ていただいても良いと思います。

研究代表者　三浦克之

2．研究成果報告

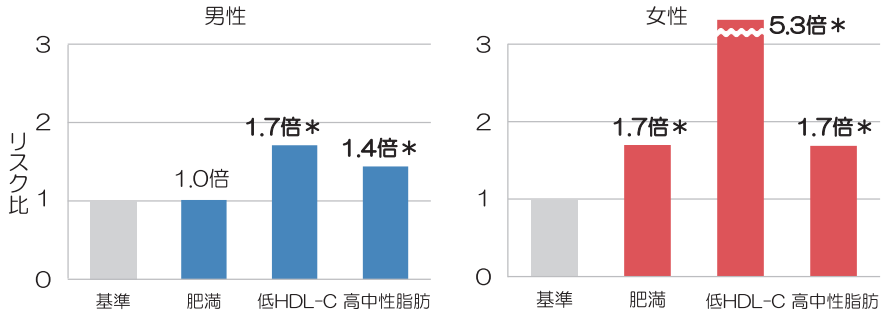
テレビ視聴時間や歩数等の日常生活の活動度と、動脈硬化危険因子の関係が明らかになりました

2010年の調査時に皆さまにお答えいただいた質問票と、血液検査との関連を検討しました。その結果、1日のテレビを観る時間が長い群は、**肥満、高中性脂肪、低HDLコレステロール**など、動脈硬化のリスク因子との関連がより強く認められました。そして1日の歩数は、特に男性において歩数が少ないとリスクが高いことが認められました。

これらの結果から、1日に座っている時間が長く、身体を動かす機会が少ない生活習慣は、動脈硬化のリスク因子と関連することが明らかになりました。

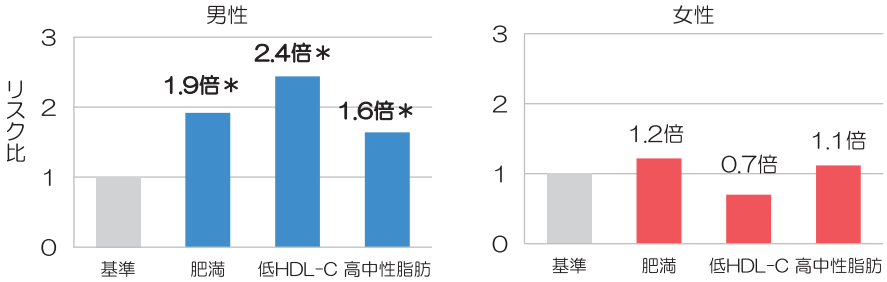
定義）肥満；BMI ≥ 25kg/m^2、高中性脂肪 ≥150mg/dL、低HDLコレステロール ＜ 40mg/dL

テレビ視聴時間による比較



（2時間未満と、4時間以上の比較）　（1.5時間未満と、3.5時間以上の比較）

1日の歩数による比較



（8,208歩以上と、4,545歩以下の比較）　（7,510歩以上と、4,408歩以下の比較）

＊統計学的有意

この成果は、日本動脈硬化学会の国際学術雑誌「Journal of Atherosclerosis and Thrombosis」に、2025年4月2日に受理されました。

☆ テレビ視聴は時間を決めて、1日の生活リズムを見直しましょう！

曜日ごとに「観たい番組」を決めて楽しめると良いですね。
無意識にだらだらと観続けてしまうことを防ぐのにも効果的です。



☆ あなたの歩数、足りていますか？毎日歩く計画をしましょう！

厚生労働省が推進する「健康日本21(第三次)」では、歩数の目標として、20～64歳では1日8,000歩以上、65歳以上では1日6,000歩以上が推奨されています。

・通勤時、時間の余裕がある日は、１駅歩く！
・買い物中や駅では、エスカレーターより階段！
・公園散策、史跡巡り、紅葉狩りなど散策目的のウォーキングデイを計画！

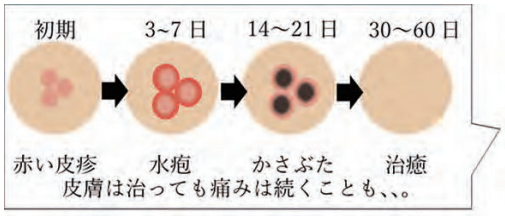


3. 知ってますか?帯状疱疹

昨年の調査時に多くの質問をいただきました

帯状疱疹/帯状疱疹後疼痛って何? -いわゆるヘルペスです

小さい頃に罹った水ぼうそうのウイルス（Varicella zoster virus）が、体の神経に潜んでいます。疲れたり、体力が落ちてくると、神経に沿って帯状に皮疹が出現します。これが帯状疱疹です。ウイルスが神経に悪さをするため、人により、神経に沿って、痛み・痒み・麻痺が起こります。3ヶ月以上経過しても痛い場合、帯状疱疹後疼痛と呼ばれ、痛みが日常生活に影響を及ぼす状態になります。





もし罹ったらどうするの? -早期の治療開始が大切です

早期発見・治療開始が重要です。帯状疱疹は神経に沿って出現するため、頭から足まで全身のどこでも出現しえます。発症早期では、皮疹がないけれど、痛みがある状態(前駆痛)で、診断がつかず、様々な医療機関を受診する事もあります。

帯状疱疹を疑う場合、早期に皮膚科・内科を受診し、抗ウイルス薬を発症から3日以内に内服しましょう。皮疹の範囲が広く、激しい痛みを感じる場合や頭・顔面にできた場合等は、早期の神経ブロックの治療が有効です。ペインクリニックも併診しましょう。





罹らないようにするには? -ワクチンも利用しましょう

日頃から、体力・免疫力を養い、疲れを貯めない様にしましょう。なお、令和７年度より、65歳以上の方に帯状疱疹ワクチンの定期接種が開始されました。詳しくは各自治体の広報やホームページをご確認ください。

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

- 毎年「いいえ」にチェックを継続できるように人間ドッグ、生活をちゃんとしたいです。（愛知県40代女性）
- 加齢で気になることが色々ありますが、気をつけて健康を保ちたいです。（埼玉県50代女性）
- 今夏は暑さが厳しく家に滞在している時間が大幅に増加しました。運動不足を実感しています。これから極力運動をするよう努めます。（東京都70代男性）
- 毎年頂くお便りを嬉しく拝見しています。ありがとうございます。今もお陰様で子供、孫達とゴルフでラウンドしています。（東京都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。

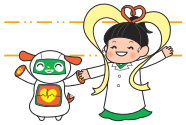
各地研究者からの一言



皆様にご協力頂いているニッポンデータ2010も15年目を迎えました！
この間には自然災害やコロナの大流行など多くの出来事がございました。日々の健やかな暮らしの有難さを実感しています。皆様、御一緒に、無理なく楽しく、体づくりに励んでまいりましょう。これからも健康長寿に役立つ情報を発信していきたいと思います。どうぞ宜しくお願いいたします。

滋賀医科大学NCD疫学研究センター准教授　門田　文

編集後記



この夏は記録的な猛暑が続き、日中の外出や運動もままならない日が多かったのではないでしょうか。秋が近づき、各地で秋祭りや運動会が催される季節になってきました。こうした行事に参加することで自然と体を動かすきっかけになるといいですね。楽しみながら活動量を増やしていきましょう。同封のカレンダーに毎日の歩数や運動などを記録して日々の生活習慣づくりにお役立てください。

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/