

未来の世代へ"健康"の贈り物～「鶴岡みらい健康調査」最新情報①

図本所政策推進課 ☎内線527

本市では、将来の新しい市民健診や未来世代の健康づくりに役立てるため、慶應義塾大学先端生命科学研究所が開発した「メタボローム解析」技術を取り入れた世界初の健康調査「鶴岡みらい健康調査」を、慶應義塾大学、鶴岡地区医師会、荘内病院、庄内保健所、地域の保健・医療機関等と連携・協力し進めています。昨年4月から調査を開始し、人間ドック健診を受けた、35歳～74歳の5,493人の皆さんから参加いただ

いています。生活習慣病を予防する新しい方法や次世代の健康診断の発展など、世界の予防医学の進歩にも貢献する「鶴岡みらい健康調査」では、平成26年度までの3年間で1万人の参加を目標にしています。市民の皆さんのご協力をお願いします。

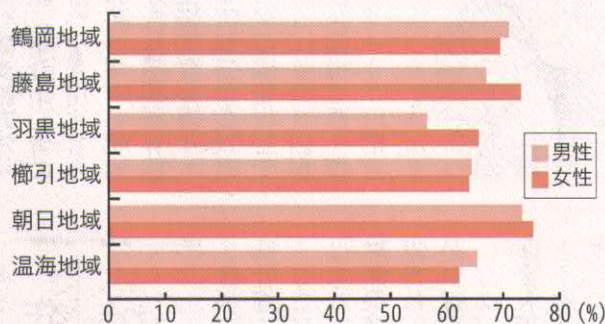
「鶴岡みらい健康調査」では市民の健康に関連する様々な実態が見えてきますが、今回は「運動の状況」についてお伝えします。

調査から見てきた「市民の運動の状況」

厚生労働省は身体活動（「生活活動」と「運動」）の強度を「メッツ」という単位を用いて数値にし、「1メッツの活動を1時間行ったときの活動量」を「1メッツ・時」と定義しています。健康づくりのため、65歳未満では週に23メッツ・時以上の身体活動（そのうち「運動」を4メッツ・時以上）、65歳以上では週に10メッツ・時以上の身体活動を行うことが目標です。

●身体活動目標に達している市民は約70%（図1）
調査に参加した市民のうち、69%が身体活動目標を満たしていました。65歳以上では96%が目標に達している一方、65歳未満では、運動が4メッツ・時に達していた割合が低かったため、目標達成は44%でした。

図1：身体活動目標に到達している人の割合



▶ 1メッツ・時に相当する身体活動

生活活動	時間	運動
歩行	20分	バレーボール
自転車	15分	速歩
階段昇降	10分	軽いジョギング
重い荷物を運ぶ	7～8分	水泳、ランニング

●週1回以上運動してる人は、若い層に少ない！（図2）
調査に参加した市民のうち、週1回以上の運動習慣のある人は、働き盛りの50代前半までの男性では4割以下でした。

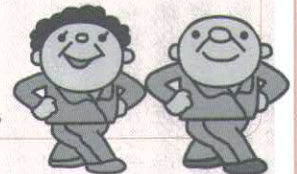
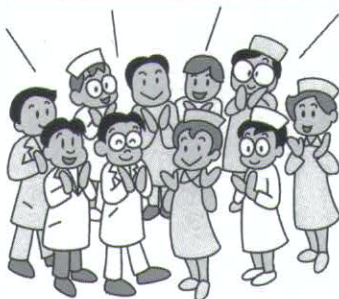
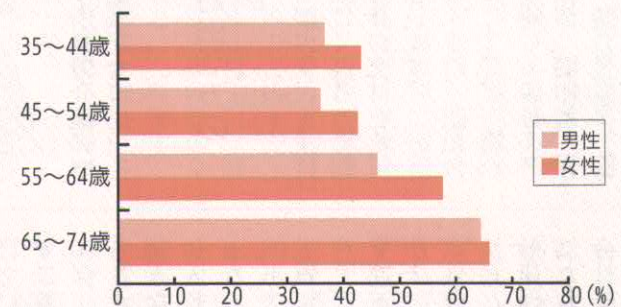


図2：週1回以上の運動習慣のある人の割合（年代別）



- 1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ
- 1日10分の散歩（約1,000歩）で、週3.5メッツ・時の運動に！
1日10分からでも、アクティブに身体を動かすように心掛けよう！
キビキビと掃除や洗濯、家事の合間に「ながら体操」！

鶴岡みらい健康調査の調査成果は専門学会で発表しているほか、「鶴岡みらい健康調査」ホームページやニュースレターで詳しい結果をお伝えしています。