

「鶴岡みらい健康調査」からの
お知らせ

朝日地区 参加者の方へ

「鶴岡みらい健康調査」とは

鶴岡市と慶應義塾大学が中心となり、地域の保健・医療の専門家が力をあわせて25年以上にわたり、生活習慣病の予防法を築くことをめざしています。メタボローム解析技術*を用いた“世界初”的取り組みです。35歳～74歳で健康診断を受ける方のうち、ご賛同いただける方に追加の質問票へのご回答と尿や血液を少し余分にご提供いただいている。

*「メタボローム解析技術」に関しては、次ページをご参照ください。



ご参加、ありがとうございます。

- 3年間で1万人の目標のうち、調査開始から1年半で5,493人を超える方にご参加いただいております(2013年8月末現在)。
- 朝日地区からは、284人の方にご参加いただいております(2012年度)。
- これまでに、荘内日報、山形新聞などでご紹介いただきました。

皆さまの協力を得て、生活習 世界最先端の研究がここ鶴

「鶴岡みらい健康調査」のしくみ

世界最先端の技術「メタボローム解析」で
私達のからだのはたらきを解き明かします。

- 参加者の皆さまからいただいた血液と尿は、慶應義塾大学先端生命科学研究所に運び、メタボローム解析を行っています。また、ご記入頂いた調査票をもとに、生活習慣が健康に及ぼす影響を解明していきます。

荘内地区 健康管理センター



2 調査票を集計する



ご記入頂いた調査票

1 メタボローム解析を行う



慶應義塾大学 先端生命科学研究所



メタボローム解析技術って何?

からだの細胞のはたらきを網羅的に測定できる世界最先端の技術のこと。この技術を用いて血液や尿を分析することで、生活習慣病の徵候をいち早く捉え、予防に有効な検査指標(マーカー)を発見することを期待しています。

原田医師の
解説

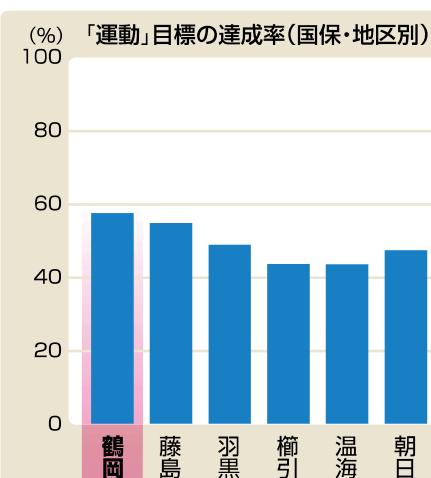


調査票集計結果のご紹介

市民の皆さまのライフスタイルを詳しく分析し、
健康との関係を明らかにしていきます。

- 今回は、ライフスタイルの改善において、特に重要な「運動」の集計結果をご紹介します。からだを動かす時間を増やすと、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などのリスクを下げる効果があることがわかっています。
- ご記入いただいた調査票から、週に4メツツ・時以上の運動*を行っている方の割合を地区別に分析した結果、鶴岡地区の目標達成率は57%でした。この目標値は18~64歳、もしくは65歳以上でからだを無理なく動かせる方に適した目標値です。
- 厚生労働省は、日常生活に運動の習慣を取り入れることを推奨しています。どの年代の方も、もっと積極的にからだを動かしましょう！

*: メツツ・時は、1時間あたりの運動の強度の単位のことを指しています。詳しくは10月の広報つるおかをご覧下さい。



運動を増やすための ポイント

運動の習慣がない人は、1日10分のウォーキングから始めてみませんか？10分でおよそ1,000歩です。毎日1,000歩、少し速めに歩幅を広くして歩いてみましょう！厳しい冬になる前の今がチャンス！今日からはじめてみて下さい！

深井医師の
アドバイス



週に4メツツ・時を達成する目安(週あたり)

ストレッチ 100分	ラジオ体操 60分	卓球 60分	スキー 45分	水泳(平泳ぎ) 45分	ジョギング 35分
----------------------	---------------------	------------------	-------------------	-----------------------	---------------------

慣病予防のための岡で行われています。



鶴岡みらい健康調査

メディア掲載情報

地域と一体となった取り組みに注目が集まっています。

広報つるおか [2012年2月1日号]

調査の内容が特集として、4ページにわたり紹介されました。



広報つるおか [2013年3月1日号]

調査2年目の取り組みなどについて紹介されました。

庄内日報 [2012年2月9日号]

調査の開始をお伝えする内容が、1面で紹介されました。



山形新聞 [2013年4月24日号]

調査開始から1年。市民の皆さまの理解を得て、当初の計画を大きく上回る成果を得ていることを取り上げていただきました。

国内外の学会で、研究成果を発表しています。

- メタボロミクス
●Metabolomics2013(イギリス、2013年) ●第83回日本衛生学会学術総会(金沢、2013年)
●第23回日本疫学会学術総会(大阪、2013年) ●第7回メタボロームシンポジウム(鶴岡、2012年)

「鶴岡みらい健康調査」がめざす3つのこと

鶴岡発の研究で世界の人々の健康に役立つことを目指しています。

●調査開始から25年後(2037年)まで、慶應義塾大学、市立庄内病院、鶴岡地区医師会、鶴岡市、庄内保健所など、鶴岡・庄内の保健医療機関が協力して取り組みます。

2012年

2017

2022

2027

2032

2037年

①新しい予防指標の開発

鶴岡市民の、そして世界の人々の病気の早期発見と、予防法の確立をめざします。

②鶴岡発の産業を育てる

最先端の診断法の開発や、より健康的なライフスタイルの提案をします。

③地域の活性化をめざす

「からだ館」を中心に健康で活力ある場を提供します。

0

5年後

10年後

15年後

20年後

25年後

インタビュー



朝日の頼れる保健師 「清和きよさん」 にお話を伺いました。

朝日地区の保健活動について 教えてください。

38ヵ所ある集落に出向いて健康教室などを日常的に、加えて「冬季健康教室」「運動習慣スッキリ教室」などの小規模イベントも行っています。こうした会では、生活習慣病や介護予防を目的としたストレッチ、運動、食事に関するをお伝えしたり、血圧測定なども行っています。朝日地区の担当保健師は2人と限られており、毎年すべての集落に出向くことができないのが悩みです。現在は、毎年訪問箇所を決め、計画的に巡回しています。

「鶴岡みらい健康調査」の 朝日地区の報告をどのように ご覧になりますか？

山菜採りや農作業などを行う方が多いので、日ごろから身体活動量は多いと感じていました。実際、調査の結果からも、厚生労働省が推奨する身体活動目標の達成率が男性73%、女性76%(鶴岡市全体では、男性65%、女性69%)と、鶴岡市の平均に比べて高いことがわかりました。一方で、日常的に運動を取り入れているかというと、そうではないようで、運動不足の方の割合が多いこともわかりました。朝日地区も他の地区と同様に、もっと運動を習慣として身につける必要がありそうです。

今後取り組みたい保健活動は ありますか？

朝日地区は、鶴岡市の他の地区と比べて高齢者が多く、日常的に通院が必要な病気をかかえている方や、介護を必要とする方が多い現状です。高齢者の健康上の問題は、ある程度は仕がないことですが、若い時からバランスの良い食事を心がけたり運動習慣を身につければ、健康を維持したまま長生きすることができるかもしれません。『ふっくら』では、「健康のつどい(年1回)」を婦人会の方、食生活改善推進員、保健推進員を中心を開催しています。100人以上の集客があり、若い方もたくさん集まる会です。この会をより充実させ、多くの方に健康に関する意識づけを行っていきたいです。

「鶴岡みらい健康調査」への 期待をお聞かせください！

この地区はいま、高齢者の健康や、要介護状態になるのをどう予防していくか、といった課題に全国に先駆けて直面しています。こうした背景もあり、「鶴岡みらい健康調査」から、朝日地区特有の傾向や生活習慣病予防のための手がかりがつかめればと強く願っています。調査の結果を踏まえて、いずれの世代の方も無理なく実践できる行動指針を、魅力的なメッセージに乗せてお伝えしていきたいと思っています。期待しています！

栗原管理栄養士からの
メッセージ



これから少しずつ、調査結果についてお伝えしていきます。
また、調査についてわからないことがあつたら、いつでも私たちに聞いてください！

調査に関するることは、ホームページでも紹介しています。
ぜひご覧ください！

<http://tsuruoka-mirai.net/>

鶴岡みらい健康調査



[鶴岡みらい健康調査 問い合わせ窓口]

慶應義塾大学先端生命科学研究所 からだ館がん情報ステーション内

電話：0235-29-0806 (平日10:00~16:00、土曜日10:00~14:00、休館日あり)



これからも鶴岡の皆さんとともに、活動をつづけていきます。
引き続き、ご協力お願い致します。