

「鶴岡みらい健康調査」からの
お知らせ

温海地区

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”の取り組みです。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ます。

*:「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。



鶴岡みらい健康調査

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)。
- 温海地区からは、306人の方にご参加いただいております(2012年度)。
- これまでに、庄内日報、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

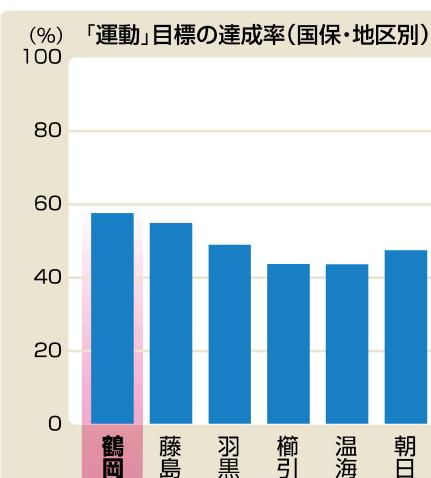


調査票集計結果のご紹介

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



温海の頼れる保健師 「五十嵐美恵子さん」 にお話を伺いました。

温海地区の保健活動について 教えてください。

約4人に1人が75歳以上と、鶴岡市全体でも特に“超”高齢化が進んでいることと、集落が多く、みんなで同じ場所に集まって何かを行うことが難しい地区であることを踏まえた活動をしています。たとえば、集団健診の際の「健診時学習会」を、住民の皆さんと直接お話ができる機会として大切にしています。この学習会では、健康診断を終えた受診者を対象に約15分程度、健康相談を行ったり、健常維持に役立つ情報をご提供しています。

「鶴岡みらい健康調査」の 温海地区の報告をどのように ご覧になりますか？

高血圧の人の割合が、男性56%、女性52%(鶴岡市全体では、男性52%、女性45%)が高いことがわかりました。また、温海地区の女性の平均睡眠時間が6時間33分と、男性の7時間10分と比べて短いことも興味深かったです。温海の女性は“働き者”が多いからかもしれません。男性の飲酒量が多く、1日1合という適正飲酒量を超えて、1日あたり2合以上飲酒する人が3割以上いらっしゃいました。お酒に関しては週に1日でも2日でも、休肝日を設けることを勧めたいと思います。

今後取り組みたい保健活動は ありますか？

高血圧の方が多いことが以前からの課題でした。そのため、日々の血圧の状態を知るために、ご家庭で毎日血圧を測っていただくことの重要性をお伝えしていきたいです。また、より多くの方にがん検診を受けていただくための支援を考えています。そのひとつの取り組みとして「健診時学習会」では、特定保健指導(主に生活習慣病予防のための保健指導)に加えて、がん検診の重要性についてもご案内しています。

「鶴岡みらい健康調査」への 期待をお聞かせください！

昨年、保健推進員会で「鶴岡みらい健康調査」の説明会を開催しました。その時の推進員さんのご感想で「鶴岡市は健康増進活動に対して、前向きに取り組むところだと思っていた。これから慶應の先生達も加わってくれたらさらに発展するだろう」という声を多くの方からいただきました。20年以上と長い期間をかけて行う調査なので、大変だと思いますが、鶴岡のみらいのために、ぜひ頑張っていただきたいです。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。