

「鶴岡みらい健康調査」からの  
お知らせ

# 羽黒地区 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)。
- 羽黒地区からは、447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

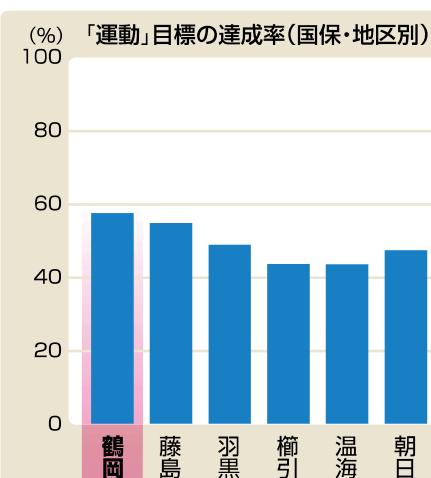


## 調査票集計結果のご紹介

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 <b>100分</b>	ラジオ体操 <b>60分</b>	卓球 <b>60分</b>	スキー <b>45分</b>	水泳(平泳ぎ) <b>45分</b>	ジョギング <b>35分</b>
----------------------	---------------------	------------------	-------------------	-----------------------	---------------------

# 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。



### 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。



### 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。

### 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

# 羽黒の頼れる保健師 「佐藤き江さん、志田仁美さん」 にお話を伺いました。



## 羽黒地区の保健活動について教えてください。

羽黒地区の保健活動は、①子どもの健康づくり、②おとのなの健康づくり、③健康づくりの輪を広げる、が3本柱となっています。具体的な取り組みとして、男性の生活習慣改善をめざした健康教室「男塾」、毎月第4木曜日にゆぽかで開催している「ゆぽか健康講座」などを行っています。これらの健康教室・講座は、地域の保健推進員や食生活改善推進員、庄内病院の皆さんにもご協力いただいています。

## 「鶴岡みらい健康調査」の羽黒地区の報告をどのようにご覧になりますか？

飲酒の報告について興味をもちました。厚生労働省が推奨している適正な飲酒量は1日あたり1合以内ですが、1合以上飲んでいる人の割合が、羽黒では男性60%、女性5%（鶴岡市全体では、男性50%、女性4%）と、男性で多いことがわかりました。適度にお酒を飲むのは良いことですが、飲み過ぎないこと、また、休肝日をつくるなど、健康に良いお酒の楽しみ方をおすすめしていきたいです。

## 今後取り組みたい保健活動はありますか？

健康診断の精密検査を受診される方の割合が低いことが、以前からの課題となっています。精密検査を含め、健康診断を、からだの状態を知り・理解を深め・改善につなげるための機会ととらえていただくよう呼びかけていきたいです。また、羽黒地区の保健師が2名と限られているため、保健推進員や食生活改善推進員の方々と協力して、羽黒の皆さんをくまなくカバーできるよう、これからも頑張ってまいります。

## 「鶴岡みらい健康調査」への期待をお聞かせください！

保健活動はすぐに効果が見えない分、日々の運動や食生活改善の取り組みに確信を持っていただくために、データなどの科学的根拠をお示しすることを意識しています。この「鶴岡みらい健康調査」から得られたデータは、地域に根ざしたものになるはずですので、とても楽しみにしています。ぜひ、保健活動に取り入れていきたいです。鶴岡の未来のために、私たちも一緒に頑張りますので、調査スタッフの皆さん、これからもよろしくお願ひいたします。期待しています！

### 栗原管理栄養士からのメッセージ



これから少しづつ、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！

未来の世代へ“健康”的贈り物”  
**鶴岡みらい健康調査**

いつもの人間工学健康調査に、少しの思いやり。  
「鶴岡みらい健康調査」は未来の世代の健康に向けた取り組みです。

**鶴岡みらい健康調査とは**  
・ 開催場所  
・ 概要  
・ スタッフ紹介  
・ わたしたちが目指すこと

**活動のお知らせ&報告**  
・ 健康情報  
・ リンク

【参考】  
・ 参加のお願い  
・ 現在までの成果  
・ 参加協力の範囲  
・ 密接にご協力いただくこと  
・ 健康情報を行動うこと  
・ よくあるご質問

調査に関することは、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。