

「鶴岡みらい健康調査」からの お知らせ

櫛引地区 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。

鶴岡市

慶應義塾大学

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)。
- 櫛引地区からは、424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、生活習慣病の 世界最先端の研究がここ鶴岡

「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をもちに、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

慶應義塾大学 先端生命科学研究所

1 メタボローム解析を行う



2 調査票を集計する



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、生活習慣病の徴候をいち早く捉え、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。

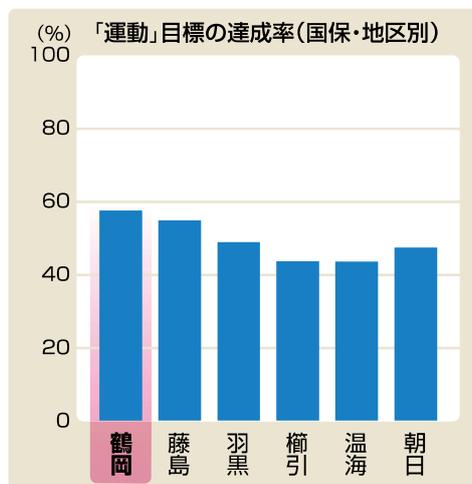


調査票集計結果のご紹介

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メッツ・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！

*:メッツ・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ください。



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！

週に4メッツ・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。



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ページにわたって紹介されました。

荘内日報 [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。

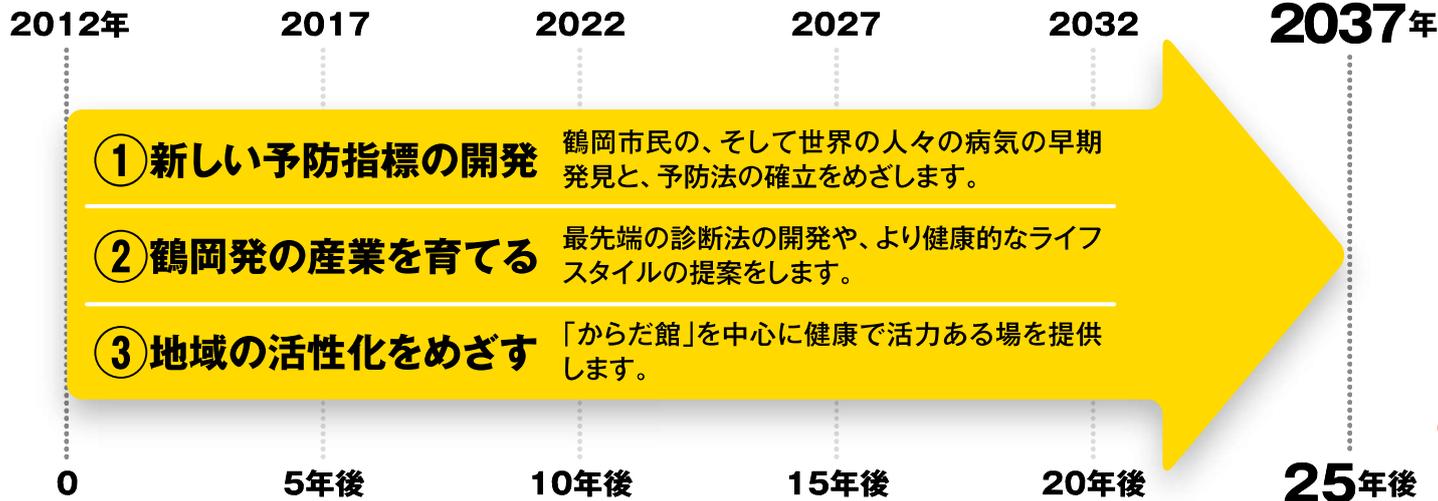
国内外の学会で、研究成果を発表しています。

- 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、市立荘内病院、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。





櫛引の頼れる保健師 「渡部敏子さん」 にお話を伺いました。

櫛引地区の保健活動について 教えてください。

急な体調変化などで119番通報があった場合に、ご家族やかかりつけ医の連絡先等が一目でわかる「くしびき安心カード」を配布する活動が特徴的だと思います。このカードは、櫛引の世帯あたりの家族構成にヒントを得ています。一世帯あたりの同居人数が多く、3世帯同居が全国トップクラスです。核家族化が進む現代においては望ましいことですが、一方で、息子・娘夫婦が共働きで日中は高齢の祖父母だけが自宅に残る、という現状も課題となっています。町会長さんにもご協力いただいて、約半数の世帯がこのカードを活用するに至っています。

「鶴岡みらい健康調査」の 櫛引地区の報告をどのように ご覧になりますか？

肥満の方の割合が男性37%、女性29%(鶴岡市全体では、男性29%、女性25%)と多いことがわかりました。櫛引は農業が盛んなので、日ごろから力仕事を行う人は多いのですが、日常的に運動を取り入れているかというところではない、ということだと思います。過去に行った調査では、野菜の摂取量が少ないことも明らかになって

いますので、今後は「鶴岡みらい健康調査」から得られた結果も踏まえて、より深く、櫛引の運動や食生活を把握していきたいです。

今後取り組みたい保健活動は ありますか？

「健康のつどい」などの健康に関する集会を、より多くの住民の皆さまが興味を持ち、足を運んでいただけるよう、もっともっと魅力的なイベントにしていきたいです。食生活改善推進員や保健推進員など、他の視点を持った方々との協力が鍵になると考えています。また、「くしびき安心カード」についても、多くの世帯に広まるよう、引き続き呼びかけてまいります。

「鶴岡みらい健康調査」への 期待をお聞かせください！

健康診断の際に、私自身がこの調査に参加しました。私の調査票の回答が未来の鶴岡、そして全国の皆さまのためになることを想像すると、嬉しくなっていました。「鶴岡みらい健康調査」は、20年以上にわたって続きます。鶴岡の未来のために、保健師としても、市民としても、応援団の一員になれたら嬉しく思います。今後もたくさんの方に参加していただきたいです！

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ったら、いつでも私たちに聞いてください！



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まとともに、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。