未来の世代へ“健康”の贈り物

鶴岡みらい健康調査

Keio University

鶴岡みらい健康調査

年次報告2014

ー みらい調査開始3年目のご報告 ー

※このニューズレターはみらい調査にご参加いただいた方々に毎年ご送付しています。

「鶴岡みらい健康調査」とは

鶴岡市と**慶應義塾大学**を中心に、地域の保健・医療の専門家が力をあわせて2012年から開始した、生活習慣病の新しい予防法のための調査です。皆さまの血液や尿から**メタボローム解析技術**を用いて健診づくりに生かす“世界初”の取り組みです。

調査のしくみ

健診時にお預かりした

血液と尿

質問票

メタボローム解析

体内の数百以上の代謝物質を網羅的に測定する**世界最先端の技術**。生活習慣病の発症メカニズムを明らかにし、病気の早期発見や予防に役立てます。

慶應義塾大学先端生命科学研究所（鶴岡市覚岸寺）

生活習慣・健康情報とメタボロームの関係を分析

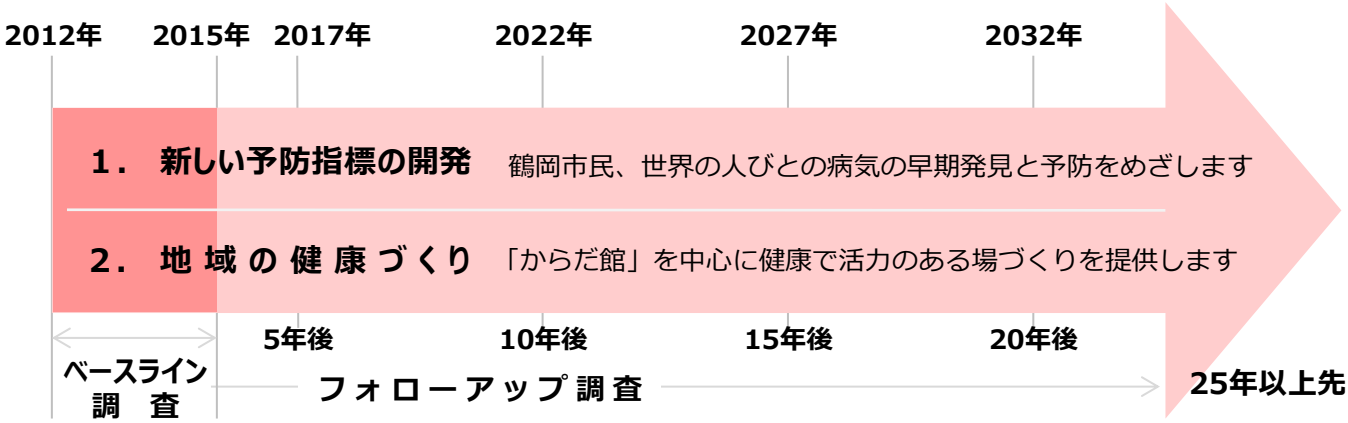
健診結果、生活習慣の質問票、病気の発症等を合わせて分析し、メタボロームと健康の関連を明らかにします。

新しい予防指標の開発

鶴岡の保健・医療資源と
鶴岡発の最先端技術で鶴岡を元気に！

■ みらい調査が目指すこと

調査開始から25年間以上かけて、慶應義塾大学、鶴岡市、鶴岡地区医師会、庄内保健所、市立荘内病院など、鶴岡・庄内の保健医療機関が協力して鶴岡の健康づくりに取り組みます。



ベースライン調査［2012-14年］

■ 2014年9月までに、 **9,114名(参加率89%)**の方に参加いただきました。3年で1万名が目標です。

フォローアップ調査［2015年-］

■ 1万名の参加者を25年間以上かけてフォローアップし、病気の原因を明らかにして、新しい健診をつくります。

生活習慣病	がん、脳卒中、心疾患、糖尿病など
心と身体の機能	認知機能、運動器・感覚器機能など

□ 健診時に追加の健康調査をお願いすることがあります。
□ 行政や病院などを経由して、病気等の情報を収集します。

■ みらい調査の活動報告

＜研究活動＞　新しい予防指標の開発

生活習慣によってメタボロームは違う！

－みらい健康調査の研究成果による学会発表から－

■飲酒習慣とメタボローム

1日に約2合以上飲酒する習慣のある人と、飲酒しない人では、実に26の代謝経路に違いがありました。

1日に2合以上飲む人は肝疾患や高血圧になりやすいことが知られていますが、そうした飲酒習慣が原因となる病気の進展を予測しうる血液内物質も複数特定できました。

■肥満・”メタボ”とメタボローム

内臓脂肪型肥満が原因となる”メタボ”は、名前の似ている「メタボローム」にも密接な関係があります。特に血中のアミノ酸代謝と強く関連していることが明らかになりました。追跡研究を続け、心疾患や脳卒中の予防につなげます。

＜健康づくり活動＞　地域での健康講話

脳とこころの健康づくり

－湯田川地区　いきいき健康講座から－

認知機能低下は加齢とともに誰にでもおこること。ちゃんと維持されている機能と低下しやすい機能(処理速度や作業記憶)を知って、どう地域でいきいきと暮らしていくか、そしてどう暮らしやすい地域を作っていくかを一緒に考えました。

■地域に出かけてお話します。気軽にお声掛けを！

これまでに、朝日、温海、一学区、由良、京田、櫛引、黄金高坂、湯田川、田川、東栄、藤島、食生活改善推進協議会、保健推進員会連合会で、がんや脳卒中予防、認知症とうつ予防、健康長寿と食などをテーマに講話をしました。

ニーズに合わせてお話します。気軽にお声がけください！

■ 睡眠からみた健康づくり

－生活習慣に関する集計結果より抜粋－

鶴岡みらい健康調査

参加者の皆さまにご記入いただいた調査票を集計し、
市民の皆さまのライフスタイルについて分析しています。
今回は「睡眠」に関する質問の集計結果をご紹介します。

※解析対象者：2012年4月-2013年9月のみらい調査参加者。男性2,736名、女性2,992名、計5,728名の結果。

高齢者ほど睡眠時間は長くなる

男女とも年齢が上がるにつれて睡眠時間が長くなる傾向がみられました。また、どの年代でも女性の方が男性よりも睡眠時間が短いことがわかりました。これは全国調査と同様の結果でした。

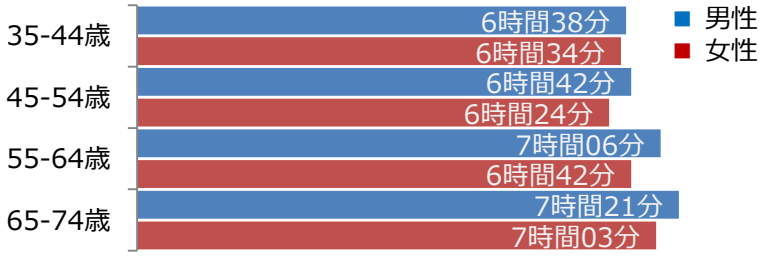


図1）年代別の平均睡眠時間

3割を超える人が日頃の睡眠に不満

「日頃の睡眠は十分だと思いますか？」という質問に対して、3割をこえる方が「足りない」もしくは「やや足りない」と回答しました。日頃の睡眠に不満を感じている人は意外に多いようです。

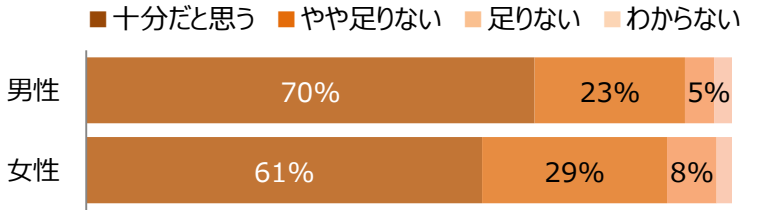


図2）日頃の睡眠は十分だと思いますか？

不眠症の可能性がある人は約6人に1人

不眠を客観的に評価する指標として、“アテネ不眠尺度”があります。これは8つの質問に対する回答を点数化して、不眠症の可能性をスクリーニングする目的で使われます。今回の集計では、全体の約15%の参加者に不眠症の可能性が認められました。また、若い世代や女性でその割合が高いことがわかりました。

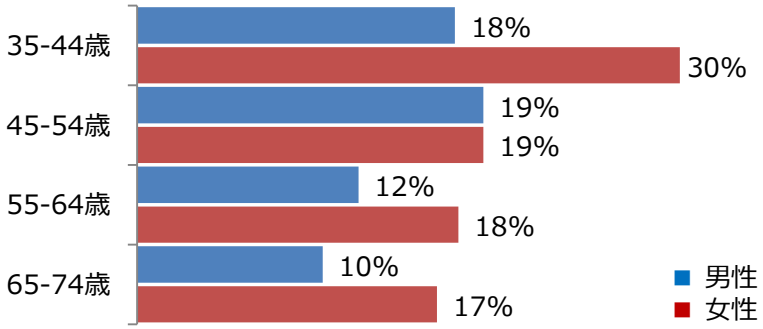


図3）不眠症の可能性がある人の割合

＜健康情報＞睡眠と健康

睡眠時間が不足したり、睡眠の質が悪化すると、生活習慣病やこころの病になりやすくなることが、近年の疫学調査からわかってきました。このような背景を受けて、2014年4月に厚生労働省から「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」が発表されました。

今回の集計結果からもわかるように、日頃の睡眠に不満を感じている人や、不眠症の疑いがある人は少なからずいます。運動して身体を動かす、決まった時間に朝食を食べる、自分の年齢にあった睡眠時間を知るなど、睡眠12箇条にあるような生活習慣を見直してみましょう。それでも不安がある場合は、早めに医師に相談してみることをお勧めします。

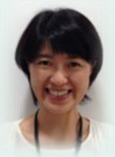
～睡眠12箇条～（厚生労働省）

1 良い睡眠でからだもこころも健康に
2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを
3 良い睡眠は生活習慣病予防につながります
4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です
5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の運動を
6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です
7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠
10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない
11 いつもと違う睡眠には、要注意
12 眠れない、その苦しみかかえずに、専門家に相談を

（※詳しい内容は、厚生労働省ホームページから参照できます。
http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000042749.html）

地区担当保健師さんからのメッセージ

石井美喜さん 《西郷》



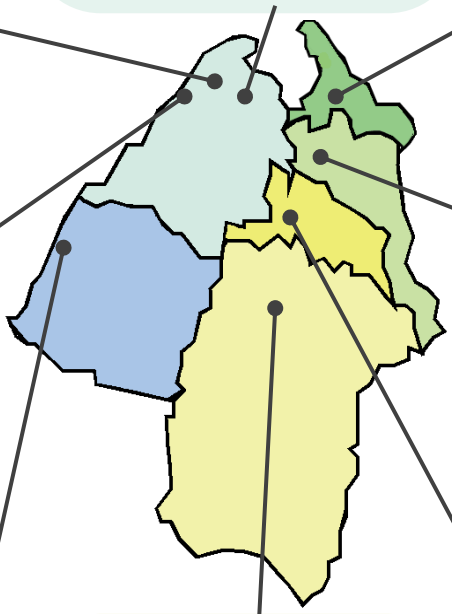
西郷地区は地域活動が活発である一方、健康を後回しにしがちな人も多いと実感しています。普段から健康に意識を向けていただける活動をしていきたいです。

五十嵐信子さん《5学区》

年に一回、健診を受けて、ご自身の身体状態を把握することはとても大切です。地域の保健活動には高齢者の方々だけでなく、様々な世代の方に参加していただけるように取り組んでいきたいです。

金内節子さん《藤島》

食生活改善推進員さんや保健推進員さんと一緒に健康教室を開催しています。住民の方々が日々の生活習慣に活かせるように工夫して取り組んでいきたいです。



小細澤邦子さん《湯野浜》

湯野浜地区では温泉地で働いている世代が多く、なかなか集まって活動をする機会がないので、訪問活動に力を入れています。公衆浴場等に健康づくりのポスターも掲示していますので、ぜひご覧ください。

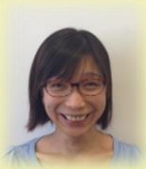
佐藤淳子さん《羽黒》

男性にも健康について意識してもらえるように羽黒地区の独自の活動として年に3回 『男塾』を開催しています。仕事をされている若い世代の方も健康づくり活動に興味をもっていただけるような工夫をしていきたいです。

百瀬ちづ子さん《温海》

地域の保健活動は10年20年と継続することで、その効果があらわれることを実感してきました。20年後にみらい調査の成果もみられることを期待しています。

大川美紀子さん《朝日》



私たち地区担当保健師を、住民の方々にもっと活用していただけるように頑張りたいです。健康づくりを通して様々な問題に対して一緒になって取り組んでいきたいと思っています。

森直湖さん《櫛引》

櫛引地区は三世代同居率が全国トップクラスであることが特徴のひとつです。よって、健康づくりも家族単位で進めることが大切だと考えています。健康教室では、家族にも伝えてもらえるように体験型の教室を心がけています。

みらい健康調査セミナー2015
「健康長寿研究最前線」

毎年、健康研究の最前線をお伝えしています。
日時：2015年3月15日(日) 午後
場所：鶴岡メタボロームキャンパス
(市内覚岸寺字水上246-2)
詳細は「広報つるおか」に掲載予定です。
入場無料(整理券配布)。お待ちしています!

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 検索

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、休館日あり）