

健康づくりニュース



5年前にお願いしました「健康づくりアンケート」を覚えていらっしゃいますか？

厚生省の疫学研究班では、皆様方の地域の保健所や市町村といっしょに、どうしたら「がん・脳卒中・心筋梗塞などの成人病を防ぐことができるのか？」という研究に取り組んでいます。そのために、平成2年から3年にかけて、次頁の5ヶ所の保健所管内の市町村にお住まいの昭和5年から昭和24年迄に生まれた全ての住民の方々を対象にして、「健康づくりアンケート」を実施させて頂きました。このアンケートにより教えていただいた皆様方のライフスタイル（生活様式）をもとに、どのような生活や食事をしていると成人病になりやすいのか、あるいは、なりにくいのかということを明らかにしようと計画しております。

フォローアップを開始してから時間が十分にたっていないので、いまだ結果を得るには至っておりませんが、アンケートの集計結果がまとまりましたので、各地の違いなどを報告いたします。

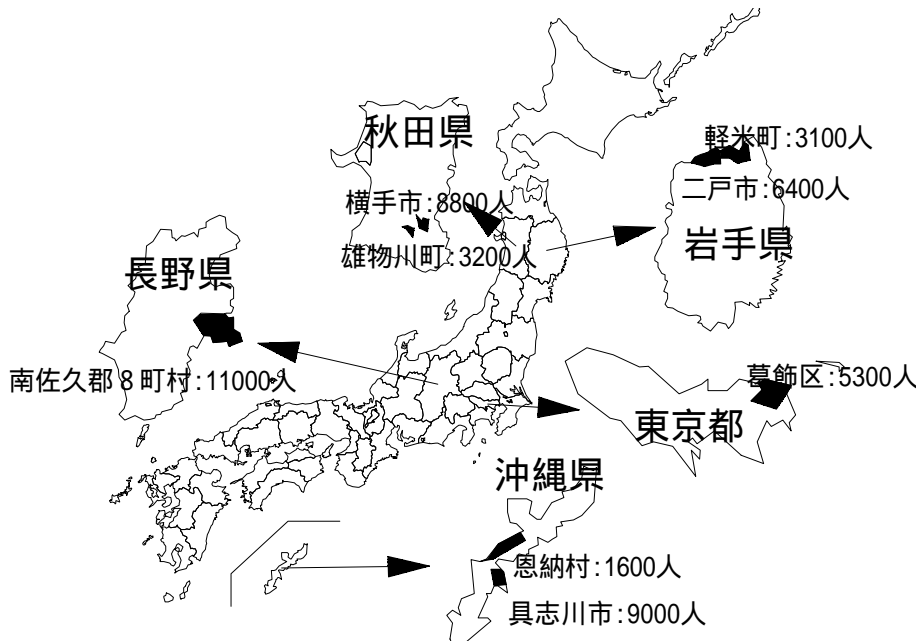
厚生省「多目的コホートによるがん・循環器疾患の疫学研究」班

岩手県二戸保健所
秋田県横手保健所
東京都葛飾保健所
長野県佐久保健所
沖縄県石川保健所
国立がんセンター
国立循環器病センター

このニュースレターに関するご質問は、保健所にお問い合わせ下さい。

健康づくりアンケートにご回答頂いた方々について

4県14市町村の昭和5年から24年生まれの4万3千人の方々に加えて、東京都葛飾区の40歳あるいは50歳の誕生日健診を受けた5千3百人、合計約5万人の方々にご回答いただきました。



また、平成5年度からは、新たに6府県14市町村の約7万人の人々が調査に加わり、同様な健康づくりアンケートに答えていただきました。日本全国から約10万人以上の人々が、この調査に参加されていることになり、海外からも注目されています。

健康づくりアンケートの地域による特徴

健康づくりアンケートの主な結果を地域毎に集計して、比較してみました。

	男 性					女 性				
	岩手	秋田	長野	沖縄	東京	岩手	秋田	長野	沖縄	東京
喫煙者 (%)	57	55	57	47	57	5	4	7	7	18
飲酒を毎日する人 (%)	37	56	45	15	48	2	3	3	1	9
みそ汁を毎日 (%)	91	88	78	56	58	88	84	72	54	57
漬け物を毎日 (%)	53	57	61	4	33	61	68	73	6	45
黄色野菜を毎日 (%)	14	9	16	17	6	23	16	31	27	16
油料理を毎日 (%)	15	11	18	49	12	16	12	22	57	14
牛肉週3日以上 (%)	7	10	10	21	15	5	8	7	20	15
新鮮な魚介類毎日 (%)	20	26	11	4	6	23	36	14	4	7
睡眠8時間以上 (%)	61	52	53	37	35	47	38	36	27	20
生活を楽しむ (%)	19	18	21	33	29	19	19	21	35	29

男性は沖縄をのぞき60%近い人がたばこを吸っています。女性は、全体で10%以下と低い喫煙率ですが東京の女性の高さが気になります。毎日飲酒率でも東京の女性の高さが目立ちます。

食生活に関しては、岩手、秋田などの東北地方で、塩分のとりすぎになりやすいみそ汁や漬け物を食べる回数が多く、脳卒中や胃がんの高い発生率に関係していそうです。ニンジンなどの黄色野菜の食べる回数は、秋田や東京の人が少なくなっています。また、油料理や牛肉などの脂肪のとりかたは、沖縄が多いようです。逆に、魚は、東北の2地域で多くとられています。

生活リズムについては、沖縄や東京の人達は睡眠時間を削って、生活を楽しんでいるのでしょうか？

このように、嗜好、食生活、生活リズムなどのライフスタイルは、地域レベルで見ると違いがあるように、同じ地域に住む個人個人でもさまざまです。しかしながら、黄色野菜を沢山食べるのが良いのか、牛肉の摂取はほどほどにすべきなのかは、現状でははっきりとした結論は得られていません。皆様方のご協力により、どのようなライフスタイルをしていると成人病の発生が少なく、最も健康的なのかを、あと数年の後にお示しすることが出来るものと思います。

成人病予防のためにはまずたばこを止めましょう

この調査の結果を待つまでもなく、自信をもって健康のためにおすすめできることは、まず禁煙です。男性では半分以上の方が現在もたばこを吸われているようなので、あえてここでとりあげました。たばこを吸い続けると、肺がんを始めとしたがんだけでなく、心筋梗塞や糖尿病など多くの成人病になる確率が間違いなく上がります。

禁煙の効果は年をとってからでも遅すぎることはなく、もし、いまからでも禁煙をすれば、そのまま吸い続ける人に比べ、その後の全ての原因による死亡確率を半分位にまで減らすことも可能です。

たばこを吸っている人は今日からでも禁煙をしましょう。しばらく休煙してみようという軽い気持ちでも始めるのも大切です。

禁煙チャレンジのコツ

1. 家の中でたばこを吸う場所を1カ所に決める。
2. 禁煙手帳の記録を見て、無駄なたばこは吸わないようにする。
3. 会社などで今までたばこを吸っていた場所を少しずつ減らしていく。
4. 禁煙目標日の前日には、灰皿、ライターなど喫煙具を処分する。
5. 禁煙してから得られる良いことを考える。
6. 口寂しいときは、代用品を口にする。
低カロリーガム（歯みがきガム）、昆布、低カロリーの飴
7. 禁煙したことがある人は、失敗した理由を思い出して今回の禁煙チャレンジの参考にする。
8. たばこを吸いたくなるような場所は避ける。
9. もらいたばこはしない。

（（財）大阪がん予防検診センター「禁煙虎の巻」）

成人病予防のための食生活指針

現在迄の知見で成人病の予防に役にたつと思われる食生活指針を以下に示します。

1. いろいろ食べて成人病予防
 - 主食、主菜、副菜をそろえ、目標は1日30食品
 - いろいろ食べても食べ過ぎないように
2. 日常生活は食事と運動のバランスで
 - 食事はいつも腹八分目
 - 運動十分で食事を楽しもう
3. 減塩で高血圧と胃がん予防
 - 塩辛い食品を避け、食塩摂取は1日10g以下
 - 調理の工夫で、無理なく減塩
4. 脂肪を減らして心臓病予防
 - 脂肪とコレステロール摂取を控えめに
 - 動物性脂肪、植物油、魚油をバランスよく
5. 生野菜、緑黄色野菜でがん予防
 - 生野菜、緑黄色野菜を毎日の食卓に
6. 食物繊維で便秘・大腸がんを予防
 - 野菜、海藻をたっぷりと
7. カルシウムを十分摂って丈夫な骨づくり
 - 骨粗しょう症の予防は青壮年期から
 - カルシウムに富む牛乳、小魚、海藻を
8. 甘い物は程々に
 - 糖分を控えて肥満を予防
9. 禁煙、節酒で健康長寿
 - 禁煙は百益あっても一害なし
 - 百薬の長アルコールも飲み方次第

(厚生省「食生活指針」)

平成7年に実施予定のアンケート調査についての協力をお願い

平成2年にアンケートを実施してから、5年の歳月がすぎようとしています。その後、皆様方の生活様式や食生活に変化はなかったでしょうか？例えば、たばこを止められたり、漬け物を食べる回数を減らしたりした方がいらしゃるのではないのでしょうか。このように生活を変化させたことが、成人病になる確率を高くしたり低くしたりすることに結びつかないか否かを調べる必要があります。そのために平成7年になりましたら、再度、アンケート調査をお願いする予定になっております。何卒、よろしくご協力下さい。