

# 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？

本研究班は、みなさまの地域の保健所や市町村の方々といっしょに、どうしたら「がん・脳卒中・心筋梗塞などの生活習慣病を防ぐことができるのか？」について検討しています。その一環として、平成5年から7年にかけて、みなさまの市町村にお住まいの方に対して、「健康づくりアンケート」を実施させて頂きました。

まだ、研究を開始してから十分な時間がたっていないので、最終的な結果は得られておりませんが、本研究の今後の計画と5年前のアンケートの結果の概要をお知らせいたします。

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・茨城県笠間保健所・新潟県柏崎保健所・大阪府吹田保健所・  
高知県中央東保健所・長崎県上五島保健所・沖縄県宮古保健所  
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。

## 本研究の目的について

本研究は、生活習慣と病気との関連を明らかにし、わが国の生活習慣病予防対策を推進するための基礎資料を得ることを主な目的としています。また、得られた成果を、地域住民の健康のために活用することを目指しています。

## 本研究の計画について

生活習慣と病気との関連を明らかにするためには、まず、みなさまの生活習慣を調査させていただいた上で、その後のみなさまの健康状態を確認させていただく必要があります。

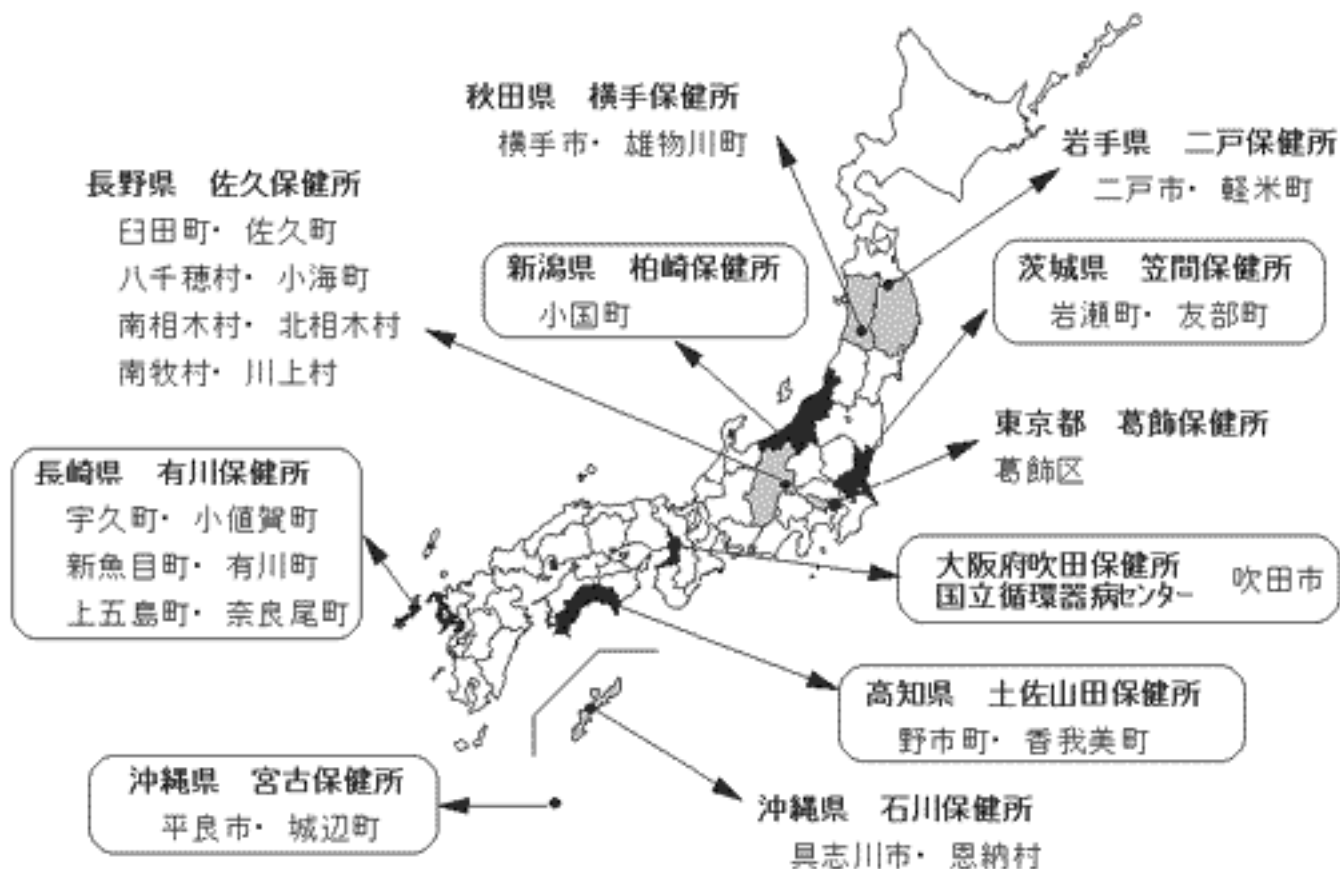
そのために、5年前に「健康づくりアンケート」を実施させていただきました。その後、死亡届にもとづいて死亡の状況と、疾病登録などにもとづいてがん・循環器疾患の発生の状況とを確認させていただいています。この確認を10年間続ける予定です。

今後の計画として、中間にあたる5年めに第2回アンケート調査を予定しています。また、健康診査の血液検査の際に、同意していただける方に対して、血液10ccを余分に採取して、研究のために提供していただくことをお願いします。提供していただいた血液は、ただちに凍結し-80にて長期にわたって保存します。何を測定するかは、今後新しく発見される物質も含めて、将来決定します。

本研究にて集めた個人に関する情報は、すべて厳重な管理のもとに扱い、研究以外の目的には絶対に使用しません。また、個人が特定できる形で外部に公表することは絶対にいたしません

## 本研究の対象者について

全国10府県11保健所管内29市町村にお住まいの約14万人の方々（対象年齢は主として40～69歳）に協力をお願いしています。対象としている地域は以下の通りです。



- 線で囲んだ地域は平成5～7年に、その他の地域は平成2～4年に第1回アンケートを実施
- 平成9年度より、土佐山田保健所は中央東保健所に、有川保健所は上五島保健所に改称

# 第1回アンケートの結果について

対象者14万人のうち、11万人の方々から回答をいただきました。主な結果を以下にお示しします。

【たばこ】男性では、沖縄の石川、宮古を除き、50～60%の人がたばこを吸っておられました。女性では、東京の葛飾、大阪の吹田で10～20%と喫煙率が高かったのに対して、岩手の二戸、秋田の横手、新潟の柏崎、長崎の有川、沖縄の宮古では、喫煙率は5%以下でした（図1）。

【アルコール】毎日アルコールを飲む人は、男性では、秋田の横手、新潟の柏崎、大阪の吹田で60%以上と高く、沖縄の石川、宮古で低いという結果でした。しかし、沖縄では、つきあいで飲む回数が多く、総飲酒量はむしろ沖縄の宮古で最も多くなりました。女性では、都市部である東京の葛飾、大阪の吹田で、毎日飲む人が多くみられました。また、男性では、地域によって飲まれるアルコールの種類が大きく異なっていますが（図2）、女性では、ほとんどの地域でビールが最もよく飲まれていました。

図1 たばこを吸う人の割合

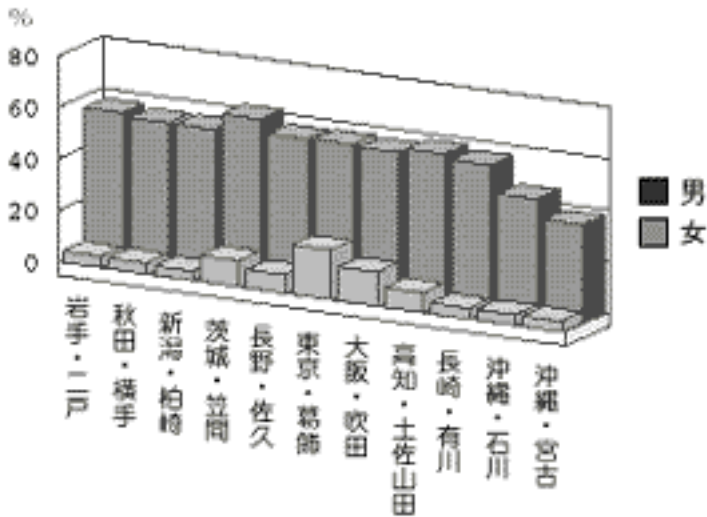
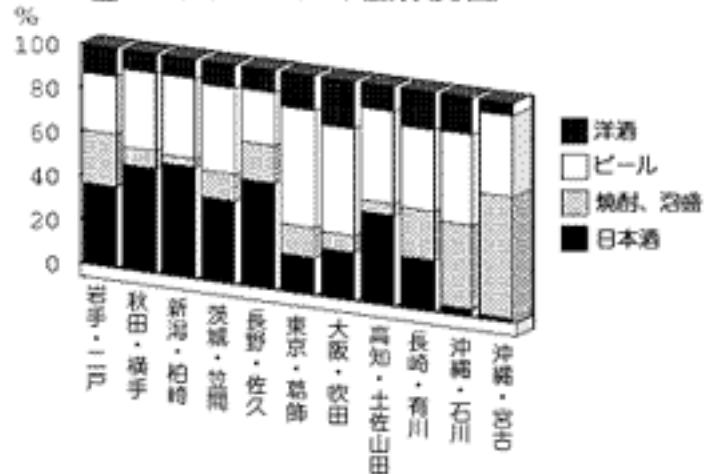


図2 アルコールの種類(男性)



【食事】日本的な食事の指標として、みそ汁を毎日飲む人の割合を比較すると、岩手の二戸、秋田の横手、新潟の柏崎では80%を超えていたのに対して、大阪の吹田では40%以下でした（図3）。平成5～7年にかけて第1回アンケートを行った6地域の中で、食品別に毎日食べる人の割合を比較すると、納豆は笠間で多く、新鮮な魚は土佐山田・有川で多く、葉が緑色の野菜は宮古・柏崎・土佐山田で多く、とうふは宮古・土佐山田で多い、という結果でした（図4）。

図3 みそ汁をほとんど毎日飲む人の割合

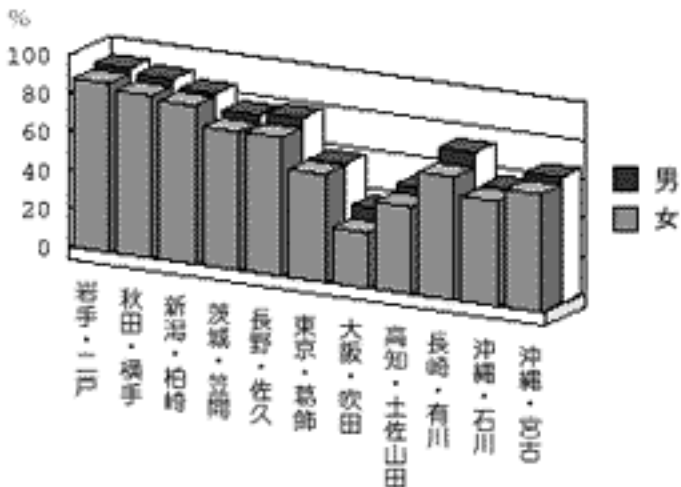
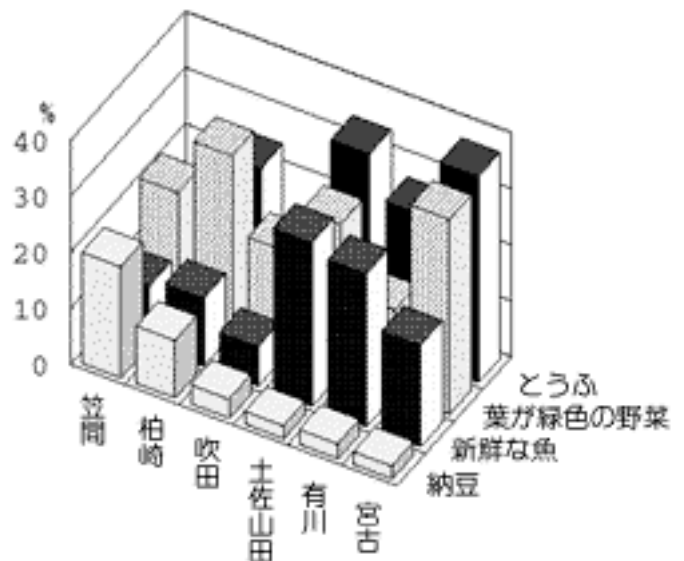


図4 毎日食べる人の割合(男女平均)



【調理方法】同じ食品でも、地域によって調理方法に違いがありました。例えば、魚介類の調理方法は、宮古・有川では「煮る」、石川では「揚げる」が多いのに対して、残りの地域では、「焼く」が圧倒的に多いという結果でした（図5）。

【睡眠時間】生活リズムの指標として、睡眠時間を比較してみますと、一日8時間以上寝ている人の割合は、二戸・横手・佐久・有川・宮古で多く、都市部の葛飾・吹田および沖縄の石川で少なくなっていました（図6）。

図5 魚介類の調理方法(女性)

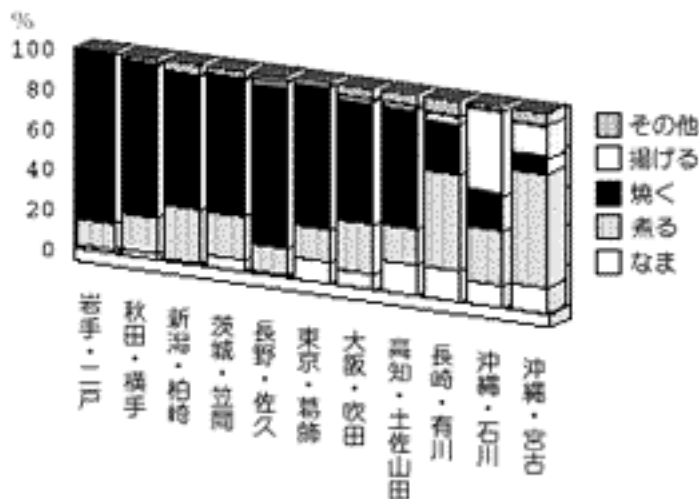
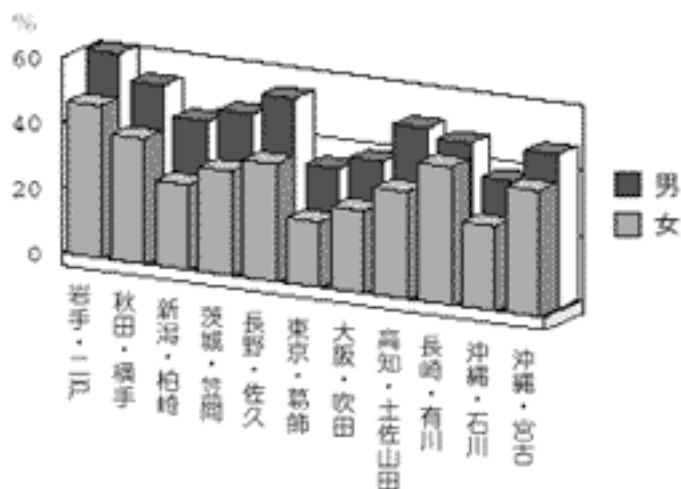


図6 毎日8時間以上睡眠する人の割合



このように、嗜好、食生活、生活リズムなどの生活習慣は、地域によって大きく異なりますし、同じ地域の中でも、個人によって異なります。一方、がん・脳卒中・心筋梗塞などの病気の頻度も、地域によって違いがあり、こうした違いの原因は、主に生活習慣にあると考えられています。従来の研究から、たばこを吸う人ががんや心筋梗塞が多いことや、塩分を多くとる人に脳卒中が多いことなどがわかっていますが、まだまだ、わからない点も多く残されています。今後、この研究でそれらを明らかにしていく予定です。

## 第2回アンケートの協力をお願い

平成5年から7年にかけて第1回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。その間、みなさまの生活習慣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されたりした方がいらっしゃるのではないのでしょうか。このように生活習慣を変えた結果、病気になる危険性がどのように変化するのかを検討することは、今後の健康教育をすすめる上で大変貴重な資料となります。加えて、第1回アンケート後のみなさまの健康状態もお知らせいただきたいと思います。

このような目的で、平成10年から12年にかけて、第2回アンケートを予定しております。また、第2回アンケートでは、食事に関する内容をより詳細にして、アンケートの回答にもとづいて栄養素摂取量を計算し、約1年後にお一人お一人にお知らせする予定です。研究の主旨をご理解のいただきまして、ご協力下さいますよう、よろしくお願いいたします。