

健康づくりニュース（第3号）



平成7年冬にお願いしましたアンケート調査にご協力ありがとうございました。

厚生省の疫学研究班では全国11地域の保健所や市町村といっしょに、『がん・脳卒中・心筋梗塞などの成人病（生活習慣病）をどのようにしたら効果的に防ぐことができるのか？』の疑問に答えるための研究に取り組んでいます。そのひとつとして、次ページの4地域では平成2年と平成7年の2回、「健康づくりアンケート」を実施いたしました。この結果をもとに、生活習慣と成人病との関係を明らかにし、国民全体の健康維持・増進に役立てていただこうと研究を班一丸となって進めておりますので、引き続きご協力の程お願い申し上げます。

成人病は長い年月を経て発生する病気ですから、まだ結果を披露するには及びませんが、平成7年冬にお願いしましたアンケート調査の結果のうち、食事・飲酒・喫煙習慣について、各地域の生活習慣の特徴をまとめてみました。これはそのまま、その地域に住んでいらっしゃる方々が「何に特に気をつけたらよいのか？」の指針としていただければと思います。

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・東京都葛飾区葛飾保健所・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、各保健所にお問い合わせ下さい。

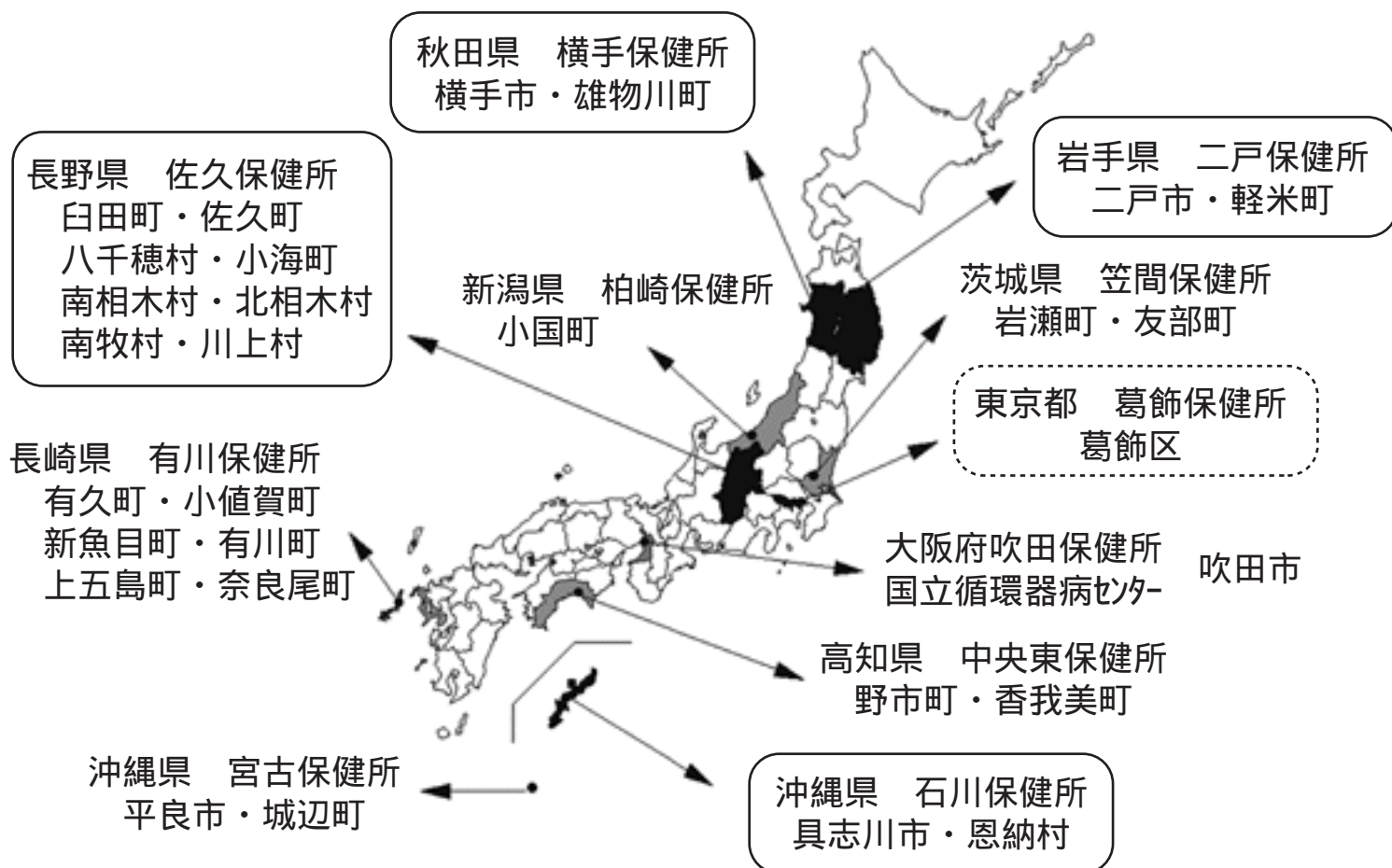
ご協力をお願いしている地域について

全国10都道府県11保健所管内29市町村にお住まいの14万人の方々にご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4地域で、平成7年に中間アンケート調査を行いました。

平成7年以後に、同様の調査を東京都葛飾地域のみなさまにも順次お願いしています。

平成10年から12年にかけて、残る6地域でも同様の調査が行われる予定になっています、



線で囲んだ地域は平成2～6年に、その他の地域は平成5～7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

中間調査アンケートについて

岩手県二戸地域・秋田県横手地域・長野県佐久地域・沖縄県石川地域・東京都葛飾地域の一部のみなさまには、2年前の平成7年冬に、たくさんの項目があるアンケートへのご回答をお願いいたしました。ご回答頂きました皆様にはアンケートに基づいて計算した栄養素の摂取状況を報告致しましたが、役立てていただけましたでしょうか？ 対象となった5万5千名のうち、およそ8割の方から回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。

中間調査アンケートにみる各地域の生活習慣のちがい

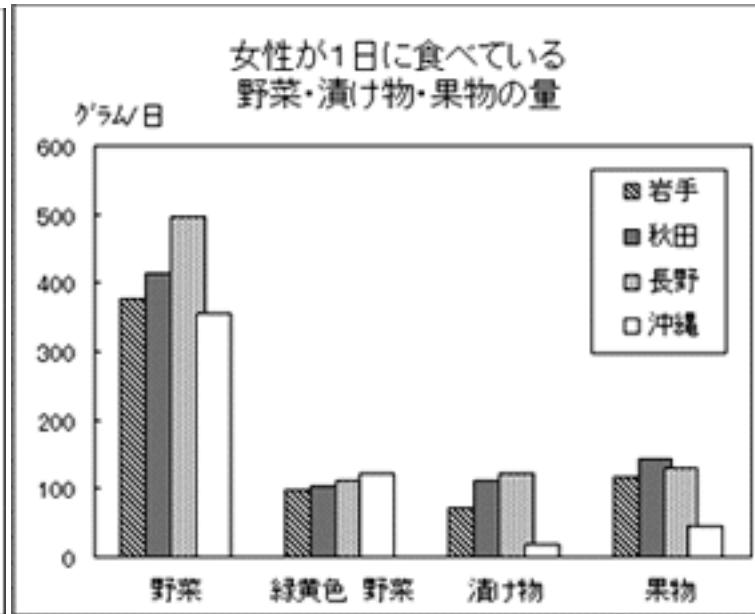
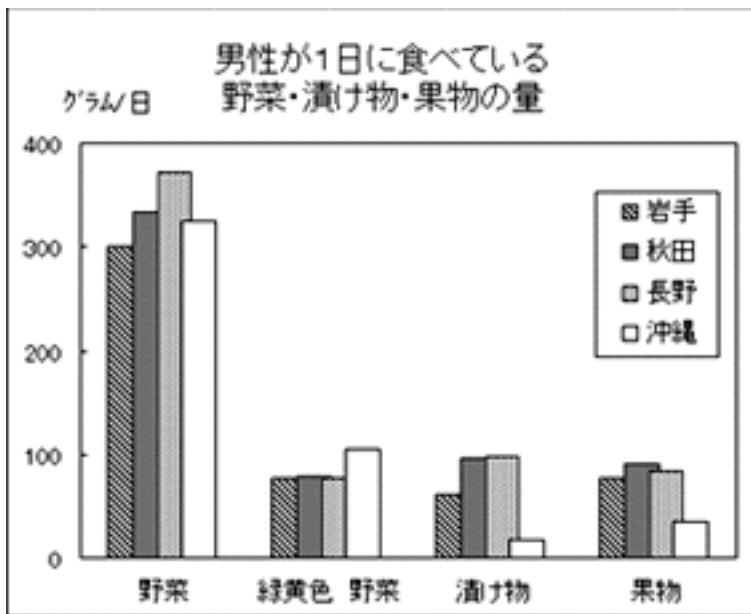
1. 食習慣

【野菜と果物】

野菜と果物は、さまざまな成人病（生活習慣病）の予防に役立つと考えられています。野菜は1日に300グラム以上、果物は150グラム以上は食べたいところです。全地域で果物が少ないようですが、その分、野菜が食べられていますので全体にみて好ましい食べ方であると考えていいでしょう。

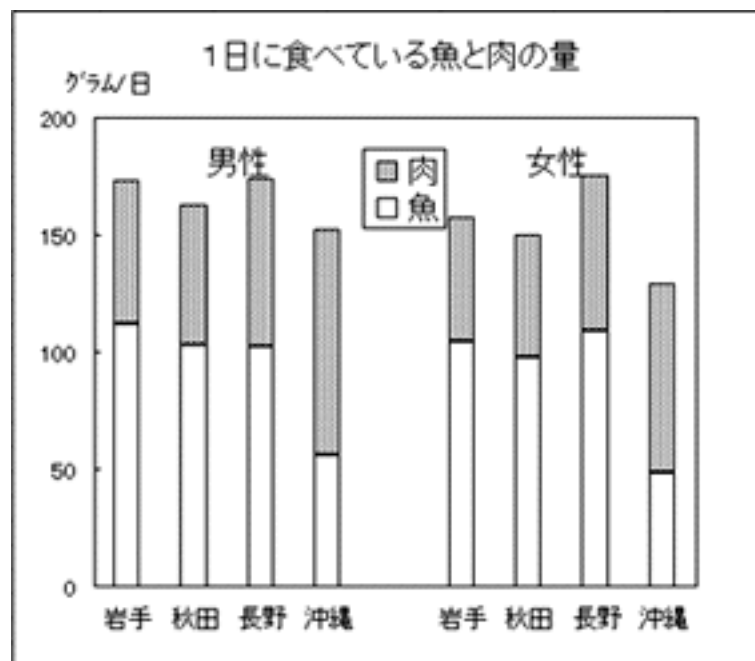
地域ごとにみると、野菜は長野のひとがもっとも豊富に食べていることがわかります。でも、がんの危険を下げるのにおおきな役割を果たすと考えられている緑黄色野菜をみると沖縄のひとたちがトップです。この2県は全国的にみても長寿県です。

一方、成人病予防のために控えたい食べ物の代表は、脳卒中や胃がんとの関係が考えられている食塩（ナリウム）でしょう。これらの病気が少ない地域として沖縄があげられますが、沖縄のひとの漬け物の食べ方はずいぶん少なく、食塩摂取量が日本中でもっとも少ないことも明らかにされていて、沖縄だけが「食塩は1日に10グラム以下」という目標を達成しています。漬け物は食塩が多いために要注意の食べ物と考えがちですが、薄塩にもできますし、使う野菜も工夫できるでしょう。



【魚と肉】

ともにたいせつな蛋白資源です。性別や年齢、仕事の種類によっても異なりますが、あわせて100グラム以上は食べたいと考えられています。今回の結果ではすべての地域でじゅうぶんに食べられていることがわかりました。しかし、健康増進の立場からは、魚を主体にすることが好ましいと考えられています。魚離れが叫ばれる昨今ですが、沖縄を除いて、魚を中心とした好ましいバランスが保たれていることがわかりました。

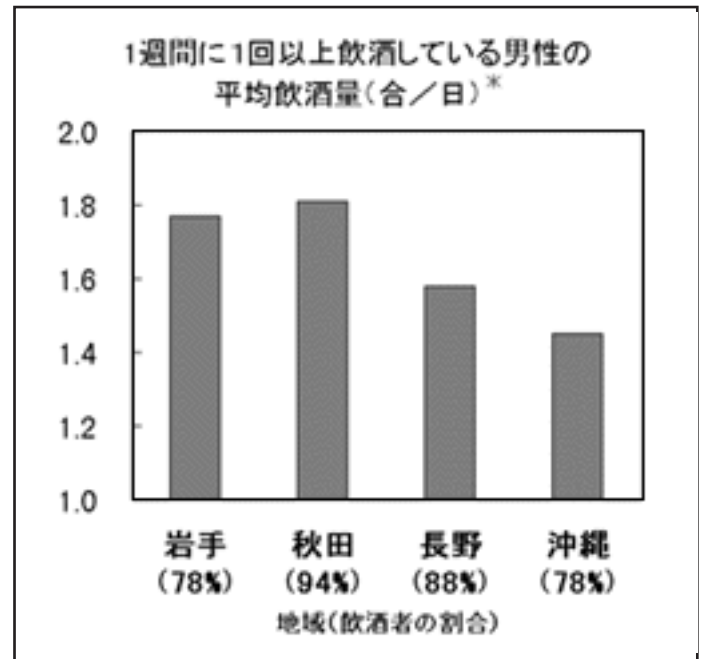


【まとめ】

それぞれの地域で、食習慣には特徴があり、長所と短所があることがわかります。ご自分の食習慣、ご自分の地域、そして他の地域、と比較することによって、この結果をあなたの食習慣作りに活かしてください。（以上は「第5次改訂、日本人の栄養所要量」を参考にしました）

2．飲酒習慣

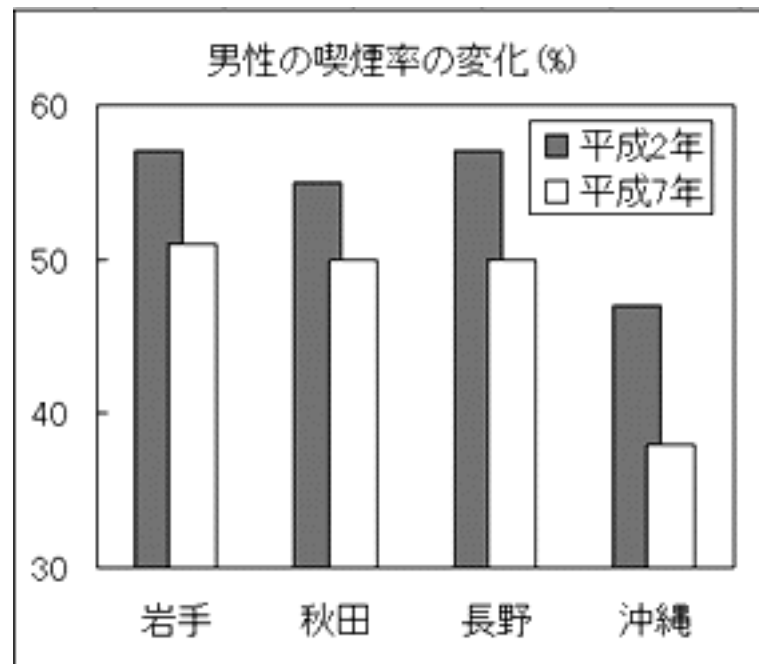
百薬の長ともいわれるお酒は飲み方次第です。男性について今回のアンケートの結果をみると、秋田でもっとも飲酒者が多く、沖縄でもっとも少なくなっています。また定期的に（1週間に1回以上）お酒を飲んでいるひとについての1日当たりの飲酒量も、秋田の平均1.8合から沖縄の1.5合まで4つの地域に少し差がみられました。お酒は度を越えると肝臓に悪いばかりでなく、高血圧（その後、脳卒中の引き金になります）やある種のがんの原因ともなります。糖尿病や痛風などの原因のひとつとなることもあります。週に2日は休肝日を作り、一日に飲むお酒の量は日本酒なら1合、ビールなら大びん1本までが望ましいところでしょう。



*日本酒換算

3．喫煙習慣

喫煙は、肺がんだけではなく、心筋梗塞や脳卒中など、あらゆる成人病の原因となることが明らかにされています。禁煙は健康への第一歩とっていいでしょう。しかし、今回のアンケートでは、岩手、秋田、長野の男性ではまだ約半数のひとたちが喫煙を続けていることがわかりました。沖縄では4割弱でした。一方、女性は5%弱でした。平成2年にお願いいたしました調査では、男性の喫煙率は、上の3地域では55～57%でしたから、この5年間で約5%の方が禁煙されたこととなります。喫煙を続けていらっしゃる方は、ぜひこの5%の方に続けてください。



インターネット上にこの研究のホームページが開設されました。

アドレス：<http://www.east.ncc.go.jp/epi/jphc/jphcST.html>

この研究をできるだけたくさんの方々に知っていただくことを目的に、インターネット上にホームページを開設しました。今後、定期的に内容を更新し、この研究を広く紹介してゆく予定です。