

未来の健康のために

～うおぬま地方の健康調査～

魚沼コホート研究(※) 調査報告

新潟大学大学院 医歯学総合研究科 健康増進医学講座 南魚沼分室
〒949-7302 南魚沼市浦佐4132

新潟大学地域医療教育センター

魚沼基幹病院内

☎ 775・7876 F 777・2766

URL <https://www.facebook.com/NUHPM>

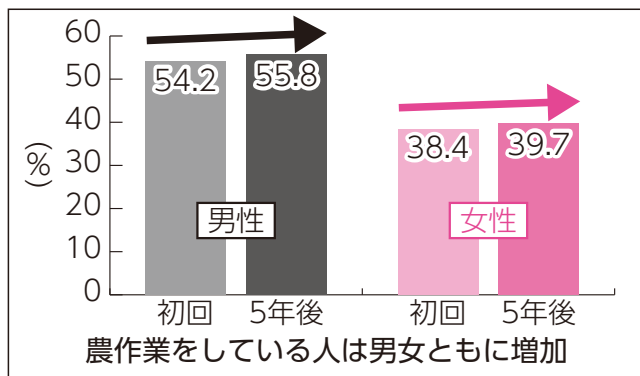


(※)「コホート研究」とは、生活習慣や体質などの違いによって、住民の健康状態がどのように変化したかを長期間にわたって調べる研究です

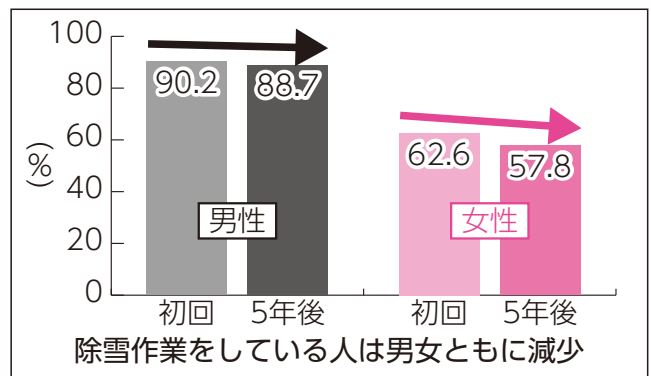
農作業や除雪作業をしている人の割合～「うおぬま地方の健康調査」初回・5年後アンケート調査から～

南魚沼市と魚沼市で、平成24年度～26年度と平成29年度～令和元年度に実施した「うおぬま地方の健康調査」アンケート調査の集計結果から、農作業や除雪作業をしている人の割合を比較しました。

農作業をしている人の割合



除雪作業をしている人の割合

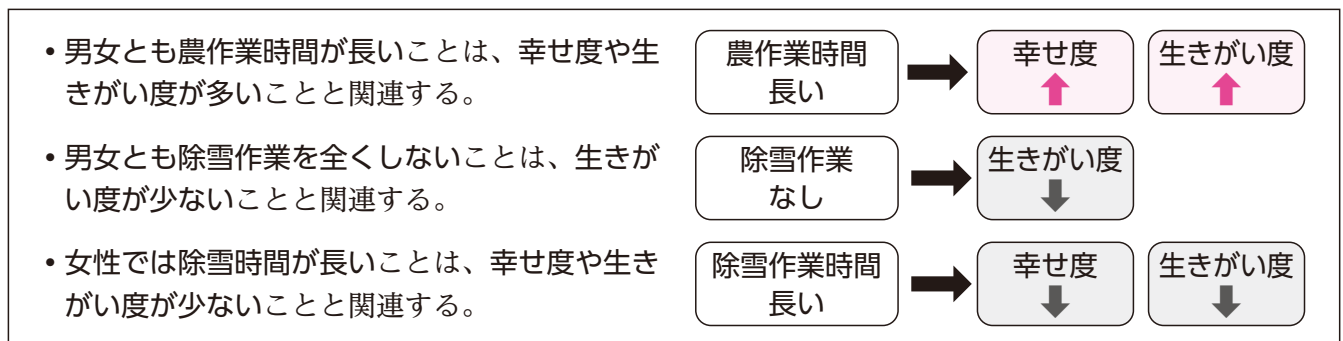


体を動かすことは健康にいいといわれていますが、魚沼地域の身体活動である農作業や除雪作業が、どのようにころや体の健康と関連するのか、よくわかっていません。そこで、「農作業・除雪作業時間」と「幸せ・生きがい」との関連について分析しました。

論文 「Associations of physical activity in rural life with happiness and ikigai: a cross-sectional study」

URL <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00723-y>

「農作業・除雪作業時間」と「幸せ・生きがい」との関連～初回アンケート調査から～



農作業は幸せや生きがいが増える方向に関連し、除雪作業は特に長時間除雪をしている女性や、除雪をしない場合・できない場合に、幸せや生きがいが減り、ころの健康に負担となっている可能性がみられました。負担を減らすために、除雪作業はひとりで抱え込まず、地域や行政の制度を利用しましょう。

今回は初回アンケート調査のみの結果のため、「農作業・除雪作業」と「幸せ・生きがい」の因果関係はわかりません。また、それら以外の因子が影響している可能性も否定できないため、今後、長期的な観察を実施し、地域の身体活動が健康にどうかかわってくるかを明らかにしていきます。

※魚沼コホート研究 調査報告の内容は、魚沼市と湯沢町の広報誌（3月号）、健康増進医学講座の発行物などにも掲載しています