

けんこうかわらばん

未来の健康のために

～うおぬま地方の健康調査～

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

魚沼地域における運動習慣の特徴

運動不足は、喫煙や高血圧と同様に、日本人の死亡と関連があると報告されています。(参考①) 平成24年～26年に実施した「うおぬま地方の健康調査」の生活習慣に関するアンケートの運動に関する集計結果の一部を紹介します。(有効回答者数35,240人：男性16,761人、女性18,479人)

魚沼地域の40歳以上で運動習慣のある人(1回30分以上・週1、2回以上運動を行う)の割合は、男性45.4%、女性46.4%でした。男性で運動習慣がある人の割合(図1)は年齢と共に増加していました。女性で運動習慣がある人の割合(図2)は60代が高く、40代が低くなっていました。

厚生労働省は、20～64歳の「運動習慣のある人の割合の目標値」(表1)を、男性36%、女性33%としています。

働き盛りの世代は、まとまった運動時間が取れないことが多いと思いますが、こまめに体を動かすように心掛けましょう。

表1 運動習慣のある人の割合の目標値

(1回30分以上の運動を週2回以上1年以上行う)

	男性	女性
20～64歳	36%	33%
65歳以上	58%	48%

出典：厚生労働省「健康日本21(第二次)」

ひとくち健康情報～動かないことによる健康への影響～

アメリカ内科学会の医学学術雑誌(参考②)によると、長時間座りがちな人は、そうでない人に比べて、運動習慣の有無に関係なく「全死亡の危険度が1.24倍」、「がんや心血管疾患によって死亡する危険度が1.17倍」、「2型糖尿病にかかる危険度が1.91倍」高いことがわかりました。(表2)「あまり動かないこと」そのものが健康に悪い影響を与える可能性が考えられるため、注意が必要です。長時間座ったまま仕事などをすることが多い人は、時間を決めてストレッチや休憩などをするようにしましょう。また、長い間運動していなかった人が、急に運動をすると心臓や足腰に負担をかける場合があります。体調や体力に合わせて、無理のない範囲で運動しましょう。

表2 長時間座りがちな人の健康への危険度

	座っている時間	
	短い	長い
全死亡リスク	1.00倍 (基準)	1.24倍
がんや心血管疾患による死亡リスク		1.17倍
2型糖尿病の罹患リスク		1.91倍

参考①：ザ・ランセット日本特集号(2011年9月)日本：国民皆保険達成から50年「なぜ日本人は健康なのか」

参考②：アナルズ・オブ・インターナル・メディシン 162: 123-132, 2015.

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 📠777-2766 <http://www.facebook/NUHPM>

