

国内外における健康寿命に関する研究等について

- 自転車を活用した国民の健康保持増進に関する取り組み
(第1回自転車の活用推進に向けた有識者会議 資料) 資料 2 - 1

- イギリス・グラスゴー大学における研究 資料 2 - 2

- 読書と健康寿命等に関する番組・研究 資料 2 - 3

自転車を活用した国民の健康の保持増進に関する取組

第1回自転車の活用推進に向けた有識者会議
(平成29年8月8日 国土交通省)

- 自転車を活用した健康づくりとして、運動・スポーツへの興味・関心を持ち、習慣化につながる取組を支援
- 生活習慣病予防につながる身体活動の増加に資する自転車活用の普及を後押し

【自転車活用による健康づくり】

- スポーツ庁では、地方自治体におけるスポーツを通じた健康増進に関する施策を持続可能な取組とするため、域内の体制整備及び運動・スポーツへの興味・関心を持ち、習慣化につながる取組を支援している。
- 厚生労働省では、身体活動や運動の重要性について普及啓発を推進するために、平成25年にとりまとめた「健康づくりのための身体活動基準2013」※1において、日常生活で体を動かす具体例として、「自転車に乗る」ことを掲げている。また、「スマート・ライフ・プロジェクト」※2において、参画する企業、自治体等と連携しながら、今より1日10分の身体活動の増加を促す「身体活動+10(プラステン)」などのアクションにより、更なる健康寿命の延伸を推進しており、生活習慣病予防につながる身体活動の増加に資する自転車活用の普及を後押ししていく。

事業内容

運動・スポーツへの興味・関心を継続させる取組

○スポーツ無関心層やスポーツ実施率の低い女性も含めた多くの国民に対し、運動・スポーツへの参画機会の提供を通じて健康増進を図る。



平成29年度取組例

サイクリング入門教室

- ✓ 子育て世代、スポーツをする時間がなかなか取れない世代に対して、自転車に親しむ機会を提供することにより健康増進を図る。
- ✓ 自転車の点検方法や安全な乗り方などについて講習を行い、実際にサイクリングコースを走行予定。



※1 「健康づくりのための身体活動基準2013」における自転車に関連した身体活動の例

○身体活動量の基準 <18~64歳の身体活動(生活活動・運動)の基準>

強度が3メッツ以上の身体活動(歩行またはそれと同等以上の強度)で、毎日60分からだを動かすことを23メッツ・時/週行う。

- ・電動アシスト付き自転車に乗る (3.0メッツ)・・・普通歩行(67m/分)
- ・楽に自転車に乗る(8.9km/時) (3.5メッツ)・・・歩行(75~85m/分)
- ・自転車に乗る(≒16km/時未満、通勤) (4.0メッツ)・・・階段を上る(ゆっくり)
- ・サイクリング(約20km/時) (8.0メッツ)・・・運搬(重い荷物)

※2 「健康寿命をのばしましょう！」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日を送れることを目標とした国民運動。3,800の企業・団体・自治体が参画。(平成29年7月28日現在)

<定義>
メッツ (MET:metabolic equivalent) とは、身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位

健康づくりのための身体活動基準2013(概要)

ライフステージに応じた健康づくりのための身体活動(生活活動・運動)を推進することで健康日本21(第二次)の推進に資するよう、「健康づくりのための運動基準2006」を改定し、「健康づくりのための身体活動基準2013」を策定した。

18 19 20 21 22 23 24 25年度 26年度 27年度 28年度 29年度 30 31 32 33 34

健康日本21(H12~24年度) 健康日本21(第二次)

【主な目標】 ○日常生活における歩数の増加 ○運動習慣者の割合の増加 ○運動習慣者の増加 ○住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数の増加

健康づくりのための身体活動基準2013

○身体活動(=生活活動*1+運動*2)全体に着目することの重要性から、「運動基準」から「身体活動基準」と名称を改めた。
○身体活動量の増加でリスクを低減できるものとして、従来の糖尿病・循環器疾患等に加え、がんやロコモティブシンドローム・認知症(含まれることを明確化(システムティックレビュー)の対象疾患)に追加した。
○こどもから高齢者までの基準を統一し、科学的根拠のあるものについて基準を設定した。
○保健指導で運動指導を安全に推進するために具体的な判断・対応の手順を示した。
○身体活動を推進するための社会環境整備を重視し、まちづくりや職場づくりにおける保健事業の活用例を紹介した。

健康増進の推進段階	身体活動(=生活活動+運動)	運動	体力(おち全身持久力)
65歳以上	強度を問わず、身体活動を毎日40分(=10メッツ・時/週)	—	—
18~64歳	3メッツ以上の強度の身体活動を(歩行またはそれと同等以上の強度)で毎日60分(=23メッツ・時/週)	3メッツ以上の強度の運動を(歩行またはそれと同等以上の強度)で毎日60分(=4メッツ・時/週)	性・年代別に示した強度での運動を約3分継続
18歳未満	【参考】幼児期運動指針:「毎日60分以上、楽しく体を動かすことが望ましい」	—	—
血糖・血圧・脂質に関する状況	医療機関にかからず、「身体活動のリスクに関するスクリーニングシート」でリスクがないことを確認できれば、対象者が運動開始前・実施中に自ら体調確認ができるよう支援した上で、保健指導の一環としての運動指導を積極的に行う	リスク重視者 又は受診勧奨者	生活習慣病患者が積極的に運動をする際には、安全面での配慮が特に重要になるので、かかりつけの医師に相談する

※1 生活習慣病、高齢化における健康増進、運動・スポーツの普及促進の観点から。
※2 運動:スポーツなど、特に体力の維持・向上を目的として行う身体活動。強度・持続性のある身体活動。
○健康づくりのための身体活動指針は、国民向けに「フレンドリーガイド」として、自治体等でカスタマイズして配布できるよう作成。

感料2-1

自転車通勤者は、心血管疾患やがんに罹るリスクや死亡リスクが低下する [イギリスの研究結果]

昨年発表された英国グラスゴー大学における研究

研究代表：グラスゴー大学 Jason M R Gill reader

公表：ブリティッシュ・メディカル・ジャーナル 2017年4月19日号掲載

研究手法：コホート研究

対象：263,450人の英国在住の通勤者（男性48%、女性52%、平均年齢52.6歳）

調査期間：2007年4月～2010年12月

自転車通勤者は、自動車・公共交通機関の通勤者と比較すると

- ① 心血管疾患に罹患するリスク…… 0.54倍
- ② 心血管疾患で死亡するリスク…… 0.48倍
- ③ がんに罹患するリスク…… 0.55倍
- ④ がんで死亡するリスク…… 0.60倍
- ⑤ 全ての死因による死亡リスク…… 0.59倍

⇒ 心筋梗塞、脳梗塞などの心血管疾患で死亡するリスクは半分以下に低下
がんやそれ以外の死因による死亡リスクも6割程度に低下するとの調査結果

読書と健康寿命の関係について

H30.10.31

健康課

1 読書と健康寿命に関する番組

(1) テレビ番組での放映

平成 30 年 10 月 13 日(土)NHK総合で放送された「AIに聞いてみた どうすんのよ!?ニッポン」(第3回 健康寿命)で、健康寿命と読書の関係が取り上げられた。

- ・NHKが開発した人工知能「AIひろし」を使い、健康で長生きするための方法を探る内容
- ・65歳以上のべ41万人の膨大な生活習慣や行動に関する疫学調査と各種統計調査を分析

疫学調査の質問は600問以上。10年以上にわたって行われた(基になったデータは、研究者などで構成するJAGES[日本老年学的評価研究機構]が調査)

- ・その結果、「本や雑誌を読む」人は健康寿命が長いと分析された。

(2) 健康長寿な都道府県

「健康寿命」と「平均寿命」のマトリクスに各都道府県をプロットし、「健康で長生き」な県などを紹介(富山県は「健康で長生き」エリアに位置)。…別添1

(3) 統計指標と健康寿命の関連

図書に関する指標としては、例えば

- ① 「人口100万人当たり図書館数」(H27)
1位山梨県、2位富山県、3位高知県
- ② 「公立小学校図書館司書配置率」(H28)
1位島根県、2位山梨県、3位大分県

一定の相関関係が認められる

(4) 番組での分析

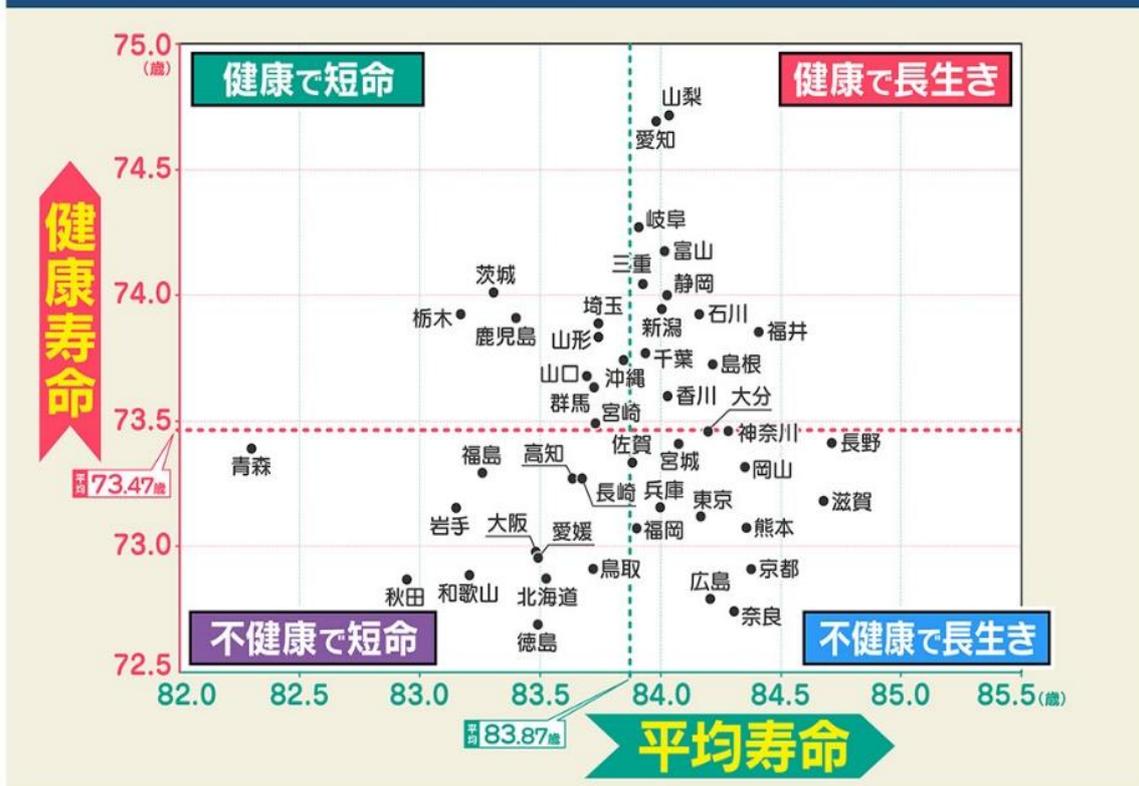
同番組では、健康寿命が長い(男性1位、女性3位:H28)山梨の「人口当たり図書館数」「公立小学校での学校司書の配置率」が全国1位、であることに着目、地元でのインタビューや専門家の意見が取り上げられた。

- ・図書館に来るまでの動きが運動になる
- ・図書館で読みたい本を探し歩き回ることが運動になる
- ・さまざまなジャンルの本を借りることで知的刺激を受ける
- ・過去の記憶が呼び覚まされる
- ・読書は、(旅行に行く等)行動を起こすきっかけを与えてくれる

2 読書と寿命に関する米国における研究…別添2

米国イェール大学が2017年9月に発表した「読書と寿命に関する論文」では、50歳以上、3,635人を「本を読む人」と「本を読まない人」のグループに分け12年追跡調査した結果として、性別や健康状態、財産、学歴に関係なく「本を読む人」の方が「本を読まない人」より2年近く寿命が長いとしている。

都道府県 誰かが健康で長生き？



平均寿命：平成27年都道府県別生命表(厚労省) などに基づく
 健康寿命：「国民生活基礎調査」(2016年)などを基に厚労省・研究班が算出した数値に基づく。ただし熊本県のみ2013年の数値

NHKホームページより引用

「読書と寿命」

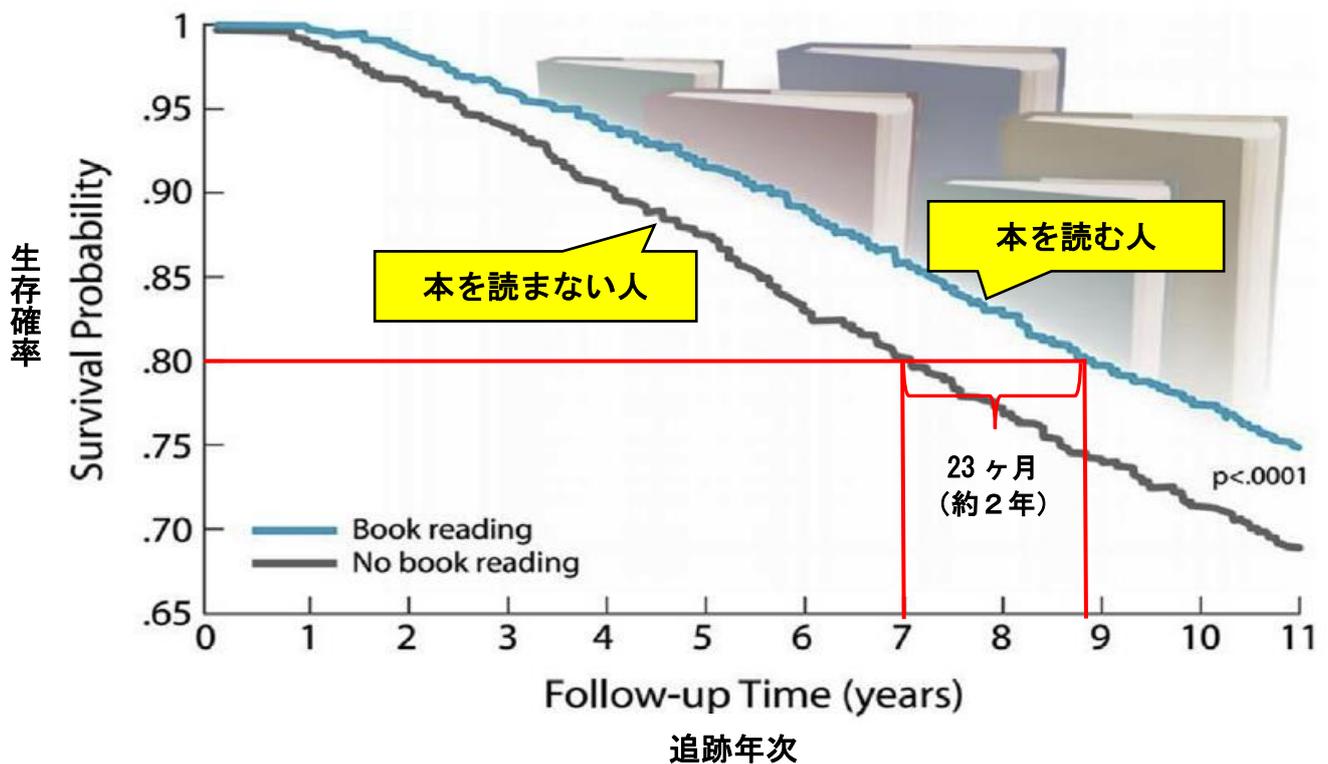
(アメリカ イェール大学論文)

A chapter a day: Association of book reading with longevity

Avni Bavishi, Martin D. Slade, Becca R. Levy*

Yale University School of Public Health, Laboratory of Epidemiology and Public Health,
60 College Street, New Haven, CT 06510, USA

※論文から図を抜粋（一部加工）



富山県の「健康寿命日本一」を目指す県民運動

メタボ(肥満)を減らそう!

資料2 別紙

		平成28年 健康寿命	
		男性	女性
富山		72.58歳【8位】	75.77歳【4位】
		(+1.63歳)	(+1.01歳)
		(㊟70.95歳【31位】)	(㊟74.76歳【14位】)

・富山県健康寿命日本一推進会議

経済団体、医療保険者、医療、行政等関係者で構成

・「健康経営」モデル企業の取組み紹介

・とやま健康経営企業大賞の創設

テレビで放映

従業員の健康づくりを先導的に進める顕彰制度を創設



県庁などで階段カロリーステッカーを掲示



273社 (H30.10現在)

・生活習慣改善ヘルスアップ事業

1泊2日の健康合宿

週2～3回程度の人工透析で、年間医療費約500万円/人

県内患者 約千人 × 500万円 = **50億円**

糖尿病の予防で透析患者を抑制

<㊟健康合宿3か月後(77名)>
(体重)減少75.5%(平均1.26kg)
(腹囲)減少56.5%(平均6.84cm)



食生活改善

身体活動・運動の増加

〔富山〕 惣菜(調理食品) 揚げ物(天ぷら・フライ) 冷凍食品

購入金額(年) 13万7千円 1万4千円 1万1千円

〔全国平均〕 [11万7千円] [1万5百円] [7千円]

全国順位 3位 1位 3位

〔富山〕 アイスクリーム プリン

購入金額(年) 1万3百円 1千8百円

〔全国平均〕 [8千9百円] [1千5百円]

全国順位 2位 1位

富山県はカップめんの消費量 全国3位

サーロインステーキ 100g
ヒレステーキ 316g



カップラーメン 食塩 6～7g/食



減塩

心疾患 〔富山〕 食塩摂取量

脳血管疾患 男性 11.0g/日

胃がん予防 女性 9.1g/日

〔働く世代が特に不足!〕

心疾患 〔富山〕 野菜摂取量

脳血管疾患 男性 294.5g/日

糖尿病予防 女性 268.1g/日

目標

男性8.0g

女性7.0g

目標

男女とも

350g

塩分控えめに!
あと -2g

野菜をもう一皿!
食べよう

・食の健康づくり推進事業

飲食店等で減塩・野菜・シニアメニューの提供

・野菜をもう1皿! 食べようキャンペーン

家庭における野菜摂取を促進

運動

心疾患・〔富山〕歩数(65歳未満)

脳血管疾患 男性 7,185歩/日

がん、糖尿病予防 女性 6,056歩/日

目標

男性9,000歩

女性8,500歩

歩こう!
あと2,000歩
(徒歩20分)

・働き盛りの健康づくり支援事業

ウォーキングや健康診断受診などをポイント化し、抽選で景品を贈呈

・県民歩こう運動推進大会など



機運醸成

糖尿病重症化予防