

# 健やがぐんま

vol. 24  
2019 Spring

誌面  
リニューアル!!

## 特集

P2-3

### 健康長寿を実現するための新常識

中之条研究から見えてきた、“病気にならない生活法”

P4-5

### 「群馬県がん患者ミーティング2019」開催しました

～特別トークショー「全国縦断がんサバイバー支援ウォークを振り返って」～

P6-8

### 財団からのお知らせ

- ・2020年4月1日から栄養成分表示が完全に義務化されます
- ・平成30年度（第6回）群馬県地域保健研究発表会を開催しました
- ・群馬県臓器移植院内コーディネーター研修会を開催しました
- ・各種研修会を実施しました
- ・新規採用職員紹介
- ・リレー・フォー・ライフ・ジャパン2019ぐんま 開催日が決定しました！



## 健康長寿を実現するための

## 新常識

中之条研究から見えてきた、  
“病気になる生活法”

東京都健康長寿医療センター研究所 青柳 幸利

## はじめに

健康長寿を実現するためには、生活習慣の改善が何より大切です。昨今の健康づくりでは、少数の人しか参加も継続もできないような、特殊な運動を中心としたプログラムが実行されています。しかし、これでは人口の高齢化に伴って増大する医療費などの諸問題を効率よく解決することはできません。そこで、国際的な展望に立って新しいガイドラインを作成するため、私たちは2000年より群馬県中之条町において、高齢者の日常的な身体活動と心身の健康に関する学際的研究（中之条研究）を行ってきました。

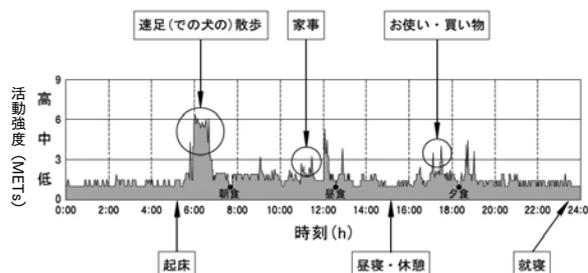
調査の対象者は、認知症や寝たきりの人を除いた65歳以上の全住民約5,000名でした。このうち約1割の人については、加速度センサー内蔵の身体活動計を用いて、生活行動の実態を毎日24時間連続して18年以上にわたり調べました。この身体活動計は、腰に着けるだけで、歩数や活動強度を数秒ごとに1カ月以上にわたって正確に自動記録できる小型機器です。

これまでの中之条研究により、高齢者の健康と最も緊密な関係がある身体活動の量や質、タイミングなど総合的パターンが明らかになってきました。本稿では、その成果を簡単にご紹介します。

## 日常身体活動の特性：

## 「中強度」が健康に効果

身体活動の強度は「低」「中」「高」の3段階に分けられ、安静時代謝量の倍数（METs：メッツ）で表されます（図1）。一般に、低強度の活動は安静時の3倍未満、中強度は3～6倍、



（図1）高齢者における一日の生活パターンの例（中之条研究の24時間身体活動計記録）  
METs＝代謝当量（安静時代謝量の倍数）。

そして高強度は6倍以上の代謝量に相当します。

低強度の身体活動が、健康にあまり効果がないことは周知の事実です。一方、高強度の活動を行うと、細胞内で活性酸素が比較的多く発生し、遺伝子に傷をつけることがわかっています。通常、傷ついた遺伝子は修復されますが、それが間に合わないと、糖尿病や認知症、がんなどの重い病気になる可能性が高まります。このことから、激しい運動はからだによくないと考えられています。「過ぎたるは猶及ばざるが如し」ということでしょう。

したがって、健康づくりでは、免疫機能を高めてさまざまな生活習慣病の予防や改善に効果がある、中強度の身体活動が勧められます。中之条研究から、このような活動が一日に合計で何分含まれた生活を送ると病気が予防できる可能性があるのが、病気ごとに明らかになりました。

## 日常身体活動と健康：

## 望ましい「8,000歩・20分」

中之条研究の結果、健康長寿を実現するために必要な一日あたりの歩数と中強度（安静時代謝量の3倍以上）の活動時間が明らかになって

(表1)

一日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)できる病気・病態」		
歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●ねたせり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内臓がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

きました。具体的には、医療費全体の3分の2を占める病気・病態に影響を及ぼす日常身体活動の目安がわかってきました(表1)。

一般に、いかなる身体活動でも、何もしないよりはよいだろうと考えられています。しかし、中之条研究で提示された関係によれば、一貫して統計的かつ臨床的に有意な健康上の効果を得るためには、ある最低限の日常身体活動量が必要であるということが示唆されました。

健康との関係を身体活動について少ないほうから順にみていきましょう。例えば、一日に4,000歩以上歩き、そのうち速歩きが5分以上(4,000歩・5分)の場合には、うつ病を予防できる可能性があるということがわかりました。同様に、一日あたり5,000歩・7.5分で要支援・要介護の予防(一人でご飯が食べられる、お風呂に入れるなどの生活機能全般の維持)、7,000~8,000歩・15~20分で動脈硬化、骨粗鬆症、筋減少症、体力低下の予防、そして75歳以上の人は8,000歩・20分で、75歳未満の人は10,000歩・30分でメタボリック・シンドロームの予防につながる可能性があります。特に、高血圧症や糖尿病を予防したり治療したりするためには、一日あたりの歩数が8,000歩以上で、その中に中強度の活動が20分以上含まれていると効果的です。

また、骨量や筋量、体力全般をよく反映する歩行速度のような心血管系および筋骨格系の機能は、10,000歩・30分を超えて活動してもほとんど高まらないようです。したがって、健康状態を良好に保つためには、歩数が平均して一日に8,000歩程度で、そのうち速歩き(中強度の活動)が平均して一日に20分程度含まれてい

るのが望ましいといえます。その上、中強度で行う日常活動の割合が高い人ほど、心身ともに健康の度合いが高いようです。

## おわりに

私たちは最近、これらの研究成果に基づいてオーダーメイドの予防医学システムを開発しました。現在、本システムや中之条研究成果は、中之条町37カ所の健康づくりサロンのほか、奈良県(近鉄百貨店などを健康ステーションとした「おでかけ健康法」)、神奈川県(調剤薬局が健康ステーションに)、岐阜県や長野県駒ヶ根市(民間病院での運動療法)、東京都(警視庁5万人の健康づくり)、兵庫県神戸市(KOBE健康くらぶに「N-system」を導入)、神奈川県横浜市(商店街などを活用した30万人対象の「よこはまウォーキングポイント事業」)、埼玉県所沢市(歩数・中強度活動時間に応じてTポイント取得)など数百の自治体や病院、さらにはスズケン、テルモ、山佐時計計器、日本光電、ヤマダ電機、日立製作所、セコム、CCC(TONE)、MTI、トヨタ自動車、NTN、リソルホールディングス、ミズノ、ザ・ビッグスポーツなどの企業数百家でも使われています。そしてこのような動きはますます日本中に広がりつつあります。今後、我が国の高齢者をはじめとした国民全体の健康増進や疾病予防、介護予防に、ひいては膨大化する医療費の削減に寄与するものと確信しています。

### プロフィール あおやぎ ゆきとし 青柳 幸利



トロント大学大学院医学系研究科博士課程修了、医学博士取得(1996年)。カナダ国立環境医学研究所温熱生理学研究グループ・研究員(1996-1997年)、奈良女子大学生生活環境学部・助手(1997-1999年)および大阪大学医学部・非常勤講師(1997-1999年)等を経て、現在、東京都健康長寿医療センター研究所・研究副部長(運動科学研究室長)。高齢者の運動処方ガイドラインの作成に関する研究に従事し、種々の国家的・国際的プロジェクトの主要メンバーとして、先進諸国の自治体における老人保健事業等の展開を支援している。近著に、『あらゆる病気は歩くだけで治る!』『図解でわかる!やっではないけないウォーキング』(共にSBクリエイティブ)、など多数。

# 群馬県がん患者 ミーティング 2019 開催しました

2019年2月3日（日）群馬県健康づくり財団において「群馬県がん患者ミーティング2019」が開催されました。これはがんを患った方（サバイバー）、その家族、医療関係者、行政が協力し、地域のがん医療を高めることを目的として群馬県がん患者団体連絡協議会が毎年主催しているものです。

今回は、スペシャルゲストとして公益財団法人日本対がん協会 垣添忠生会長をお招きして開催されました。「全国縦断がんサバイバー支援ウォークを振り返って～出会い・発見・未来への希望～」と題してトークショー形式で行われ、進行は群馬県立県民健康科学大学教授の狩野太郎先生です。

会場には、予想をこえる沢山の人が垣添会長の話を聴きに会場されました。

がんサバイバー支援ウォークとは、「がん専門医である（公財）日本対がん協会会長垣添忠生氏（77歳）が、全国がんセンター協議会加盟の32病院を訪ねながら、全国のがん患者支援を呼びかける。」というものでした。狩野先生のスムーズな進行で、垣添会長からは道中のいろいろなエピソードが紹介されました。

## たくさんの写真と共に、道中のハプニングや たくさんの素敵な出逢いを振り返ります



※2月4日（月）上毛新聞に掲載された写真です



福岡では大雪に見舞われ、ぐんまの山中でイノシシと遭遇・・・

2018年2月5日に福岡市の九州がんセンターを出発点に、全国のがんセンターを歩いて巡り、7月23日に札幌市の北海道対がん協会でゴールテープを切るまでの間、山あり谷あり、楽あり苦あり、行く先々で大勢の人と出遭い、触れ合い、その行動をもってがん患者への支援の重要性を訴えられた垣添会長。

延べ日数96日、総移動距離3,500kmにも及んだこの壮大なチャレンジに、多くの人が賛同し、また励まされたのではないのでしょうか。

垣添会長の今回のサバイバー支援ウォークは無事にゴールしましたが、700万人とも言われる全国のがんサバイバーへの支援活動はこれからも続きます。

群馬県健康づくり財団も日本対がん協会の群馬県支部として、サバイバー支援やがん撲滅のための普及啓発活動に邁進してまいります。



おなじみ、ヨロコンデぶっちさん&花澤町子さんの歌声が会場を盛り上げました。



「がん患者ミーティング2019」の会場では、患者会によるミニ作品展も開かれました。



垣添先生は2018年5月2日には群馬県立がんセンターを訪問され、その途中で群馬県健康づくり財団にも立ち寄られました。財団職員も垣添会長のウォークに2日間同行しました。



2018年10月8日のリレーフォーライフジャパン2018ぐんまにも駆けつけてくださいました。



「Dr.カキゾエ黄門 漫遊記」全国縦断がんサバイバーウォークをまとめた本が朝日新聞出版から絶賛発売中！

## 「がん患者ミーティング2019」 垣添忠生先生をお招きして開催

群馬県がん患者団体連絡協議会  
運営委員 狩野太郎  
(群馬県立県民健康科学大学 教授)

去る2月3日、日本対がん協会長垣添忠生先生をお招きし、「がん患者ミーティング2019」を開催しました。当日は財団大会議室に80名の参加者が詰めかけ、全国縦断がんサバイバー支援ウォーク、3,500km徒歩の旅のお話をうかがいました。生涯で2人に1人ががんを体験し、5年生存率は60%を超える時代、もはや「がん＝死」ではない、がんになっても隠さなくて良い社会、働き続けられる社会を実現したい、とのウォークに込めた願いが語られました。吹雪の福岡を2月にスタートし、梅や桜、つくしや菜の花の季節とともに日本列島を北上し、初夏の青森を超えて7月に札幌にゴールするまでの道中を、美しい写真や素敵な出会いなどを交えてお話いただきました。

春の空気に誘われて私も歩きたくなってまいりました。皆様も一緒にいかがですか？

# 財団からのお知らせ

## 2020年4月1日から栄養成分表示が完全に義務化されます

2015年4月1日に「食品表示法」が施行され、食品事業者が任意で表示していた栄養成分は、原則すべての加工食品で2020年4月1日からは表示が完全に義務化されます。

食品のパッケージに、このような表示を見たことがありますか？

この表示により、栄養成分がどのくらい含まれているかわかります。これは消費者にとって、適切な食生活のための食品選択に必要な情報であり、栄養成分の過不足の確認に役立てることができます。

群馬県健康づくり財団では、栄養成分表示に対応した検査を行っております。その検査成績書に基づき、食品表示基準に沿った適切な表示が可能となります。

栄養成分表示等にご不明な点がございましたら、「財団ホームページ」→「事業案内」→「食品検査」をご覧ください。検査部検査課までお気軽にご相談ください。

問い合わせ先：公益財団法人群馬県健康づくり財団 検査部検査課 電話027-269-7405

### 表示例

栄養成分表示 (〇〇〇g当たり)	
エネルギー	〇〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇〇g

## 平成30年度(第6回)群馬県地域保健研究発表会を開催しました

2019年3月20日(水)、群馬県と群馬県健康づくり財団主催による平成30年度(第6回)群馬県地域保健研究発表会が群馬県庁291会議室において開催されました。

成人保健、健康教育等のテーマで、当日は16名の方々が発表し、また3名の方が誌上発表されました。

会場には126名の方が聴講に訪れました。

来年度も同時期に開催する予定です。日頃の研究の成果をぜひ発表してみませんか。



## 群馬県臓器移植院内コーディネーター研修会を開催しました

2019年2月19日(火)群馬県健康づくり財団6階大会議室において平成30年度第2回群馬県臓器移植院内コーディネーター研修会が開催され、各病院の院内コーディネーターと関係者55名が出席しました。

県臓器移植コーディネーターによる研修の他、各グループに分かれて今年度の活動の振り返り、また来年度に向けての話し合いが行われました。



## 各種研修会を実施しました

職員向けに各種研修会を実施し、より安心安全な健診検査をお届けするため取り組んでいます。

### ○パートナー職員研修会

2月21日(木)～22日(金)、主にパートナー職員を対象とした接遇や技術の向上のための研修会を実施しました。

### ○医療安全研修会

2月26日(火)、「医療安全文化醸成に向けた多職種連携教育」と題し群馬大学副学長 渡邊秀臣先生(WHO連携、医療安全担当・多職種連携教育研修センター長)を講師にお招きし、医療安全管理体制の整備を目的とした研修会を行いました。

### ○個人情報保護マネジメントシステム研修会

3月14日(木)、個人情報保護マネジメントシステム(PMS)を円滑に実施するため、講師に相澤直行氏((株)アイストリーム)をお迎えし教育研修を行いました。

### ○ヒヤリ・ハット研修会

3月27日(水)、今年度のヒヤリ・ハット事例や、その改善事例を報告し、組織内で情報を共有することで再発を防止することを目的とした研修会を行いました。



PMS研修会

## 新規採用職員紹介

2019年4月、4名の新規採用職員を迎えました。どうぞよろしくお願いたします。

①職種 ②趣味や好きなこと・もの ③今後の抱負をひと言

### ① 雲越美緒

①看護師

②ディズニーが好き 洋楽が好き

③未熟者ですが、明るく楽しく仕事をしていきたいです。よろしくお願いたします。

### ② 新井典子

①診療放射線技師

②インコ・クラリネット

③自分自身のレベルアップをしながら、がんばってまいります。



### ③ 小坂橋実夏

①診療放射線技師

②筋トレ・パン

③お客様に満足していただけるよう、笑顔で明るく頑張ります!

### ④ 唐岡結実

①看護師

②チーズケーキ・映画鑑賞

③まだまだ未熟者ですが、一日でも早く職場に慣れるよう日々精進していきたいと思っております。



がん征圧・がん患者支援  
チャリティウォークイベント



つながろう  
がんに負けない  
いのちのリレー

# RELAY FOR LIFE JAPAN

リレー・フォー・ライフ・ジャパン

## 2019 ぐんま

Shake Hands ~つなごう命~ 愛と笑顔で

10/12~13 [土] [日]

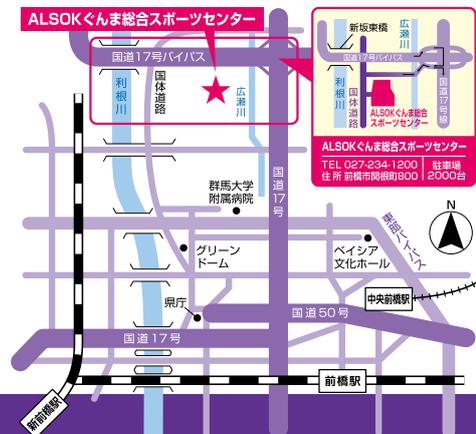
リレー・フォー・ライフは、がんに立ち向かう方々の勇気を称え、がん患者や家族、友人、支援者と共に地域一丸となってがん征圧を目指すチャリティ活動です。リレーイベント参加者は共に歩き語らうことで、がんへの理解が深まるとともに、あきらめない勇気、生きる希望を感じていただけると思います。群馬県では7回目の開催となります。ぜひ会場においでください。

12:00 START (受付開始10:00) ~ 12:00 FINISH (予定)

会場：ALSOK ぐんま総合スポーツセンターふれあいグラウンド  
[前橋市関根町800]

- 啓発ブースでは子どもから大人まで、がんについて学べます
- ステージでは、楽しい音楽、トーク、パフォーマンスがいっぱい!
- フードコーナー&各種健康チェックコーナーも充実!

主 催：(公財)日本対がん協会/リレー・フォー・ライフ・ジャパンぐんま実行委員会  
共 催：群馬県/(公社)群馬県医師会/(公社)群馬県歯科医師会/(一社)群馬県薬剤師会/  
(公社)群馬県看護協会/群馬県がん患者団体連絡協議会/(公財)群馬県健康づくり財団  
後 援：厚生労働省等  
特別協賛：株式会社三菱UFJ銀行/住友生命保険相互会社/ソニー生命保険株式会社/中外製薬株式会社/サファイ株式会社/  
株式会社ECC/武田薬品工業株式会社/アールタ航空会社/小野薬品工業株式会社/株式会社ポーラ/第一三共株式会社  
特別後援：アメリカ対がん協会



お問合わせ (公財)群馬県健康づくり財団 総務部 企画広報課  
TEL:027-269-7820・7403 E-mail:kikaku@gunma-hf.jp

健やがぐんま  
vol.24 2019 Spring

編集●公益財団法人群馬県健康づくり財団 総務部 企画広報課  
発行●公益財団法人群馬県健康づくり財団 理事長 須藤 英仁  
〒371-0005 群馬県前橋市堀之下町16-1  
TEL.027-269-7811 FAX.027-269-8928  
印刷●上海印刷工業株式会社

