

# ジェイミックスタディー佐賀地区ー

## ニュースレター No. 3 2010年4月発行

2009年の研究活動状況のご報告と  
5年後調査開始のお知らせ

佐賀大学医学部社会医学講座予防医学分野  
教授 田中恵太郎

みなさん、体を動かしていますか？

### ジェイミックスタディー佐賀地区参加者の皆様

春暖の候、皆様方におかれましては健やかに過ごしのことと存じます。

「日本多施設共同コーホート研究（ジェイミックスタディー）ー佐賀地区ー」では、2005年11月から2007年12月にかけてベースライン調査実施しました。その節は、ご協力いただき、誠に有難うございました。

本研究は、ご参加いただいた皆様を約20年間にわたって追跡し、がんやその他の生活習慣病および寿命に関する生活習慣や生まれつきの体質（遺伝的素因）を明らかにする事、生活習慣病を早期発見・早期診断するため生体指標（血液成分など）を探し出す事を目的としています。

現在、参加者の皆様の御異動の確認、生活習慣と血液検査の関連などについて検討を進めており、学会等での発表を行っております。日本人の生活習慣病予防のための新しい知見に関しましては、まだ結果とその解釈がはっきりと固まっております。今後、これらの結果が学術雑誌等に掲載された後に、改めて皆様方にご報告していく予定です。

本日は、ベースライン調査時点の運動習慣や歩数についての集計結果と、11月から始まります5年後調査についてお知らせいたします。

近年、わが国では、生活全般における身体活動が減少しています。運動不足は肥満や高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の増加をもたらすことが指摘されています。佐賀地区のみなさんの中で1ヵ月のうち最低1回は余暇時間に運動をされた人の割合は図1に示したように男女ともに60歳代で最も高く、また、どの年代も男性の方が高いという結果でした。全体としては運動習慣が全くない人は、およそ4～5人に1人の割合のようです。

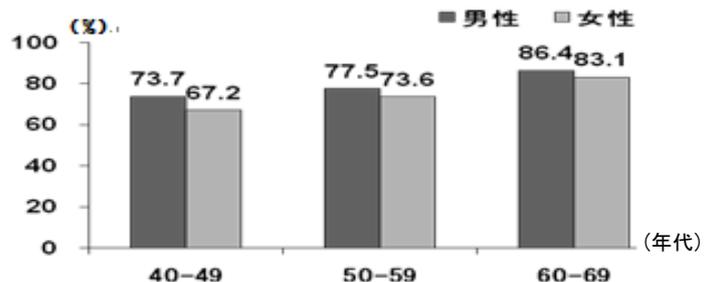


図1：余暇時間に1ヵ月に1回は運動している人の割合

健康づくりのための身体活動量の目標を歩数に換算すると1日当たりおよそ8000～10000歩位に相当します。たとえば、皆さんの中で1日1万歩以上歩いている人の割合は、男女ともにどの年代でもおよそ4～5人に1人の割合のようです(図2)

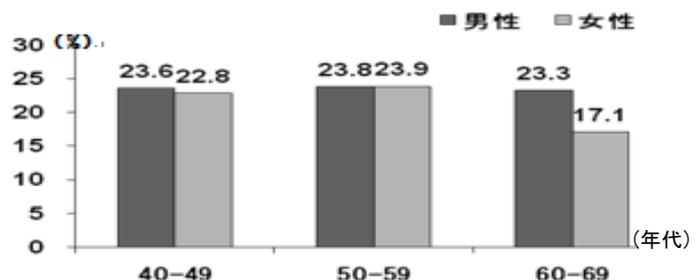


図2：1日平均歩数が1万歩以上の人の割合

運動は健康寿命を延ばすための重要な鍵となります。生活の中での運動量を増やしたり余暇時間に運動を楽しむなど心がけましょう。



## 5年後調査が始まります！

5年後調査のお知らせ

2010年はベースライン調査開始からちょうど5年が経過し、11月からいよいよ5年後調査を開始いたします。

### 1. 5年後調査の目的

年齢や環境によって体の機能や生活習慣は変わるので、どのような変化が、病気の発生に関連するのか調べるのが予防には大変重要です。今度の調査はこの変化を調べるのが主な目的です。ベースライン調査と同様の生活習慣調査や採血を行います。また、5年間の疾病の罹患状況についてもお尋ねします。

### 2. 5年後調査の時期

ベースライン調査から5年目に当たる時期に参加して頂くために、校区ごとに日程を調整いたします。調査の進行により若干前後することがあるかもしれませんが、大まかなスケジュールは以下の通りです。

調査時期	校区
2010年 11月～	高木瀬
2011年 1月～	若楠
2月～	金立
4月～	久保泉
5月～	蓮池・巨勢
6月～	北川副
8月～	兵庫
9月～	日新
10月～	本庄
2012年 1月～	西与賀
2月～	嘉瀬
4月～	新栄
5月～	勸興
6月～	赤松
7月～	循誘
8月～	神野
10月～	開成
11月～	鍋島

### 3. 調査会場について

ベースライン調査と同様、校区内の公民館や公共施設での実施となります。

### 4. 5年後調査の案内について

調査の約1か月前までに日程調整のためのご連絡を改めていたします。その際に調査内容などにつきましてもお知らせいたします。

みなさまに、またお会いできますことを、スタッフ一同楽しみにしております。

### アンケートにご協力お願いいたします

現在のご住所と、調査会場に関するご意見についてお聞かせ下さい。

皆様のご住所の確認と調査会場に関するご意見をお聞かせ頂くためにアンケートへの回答をお願いできますでしょうか？御多忙中恐縮ですが、調査用紙にご記入の上、〇月〇日(〇)までに同封の封筒にてご返送下さいますようお願いいたします。

今後共、ジェイミックスタディへのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

あなたのご協力が  
みんなの明日につながります

J-MICC  
STUDY



#### 【問い合わせ先】

佐賀大学医学部社会医学講座予防医学分野

ジェイミックスタディ担当係

〒849-8501 佐賀市鍋島5-1-1

電話 0952-34-2289 ファックス 0952-34-2065