

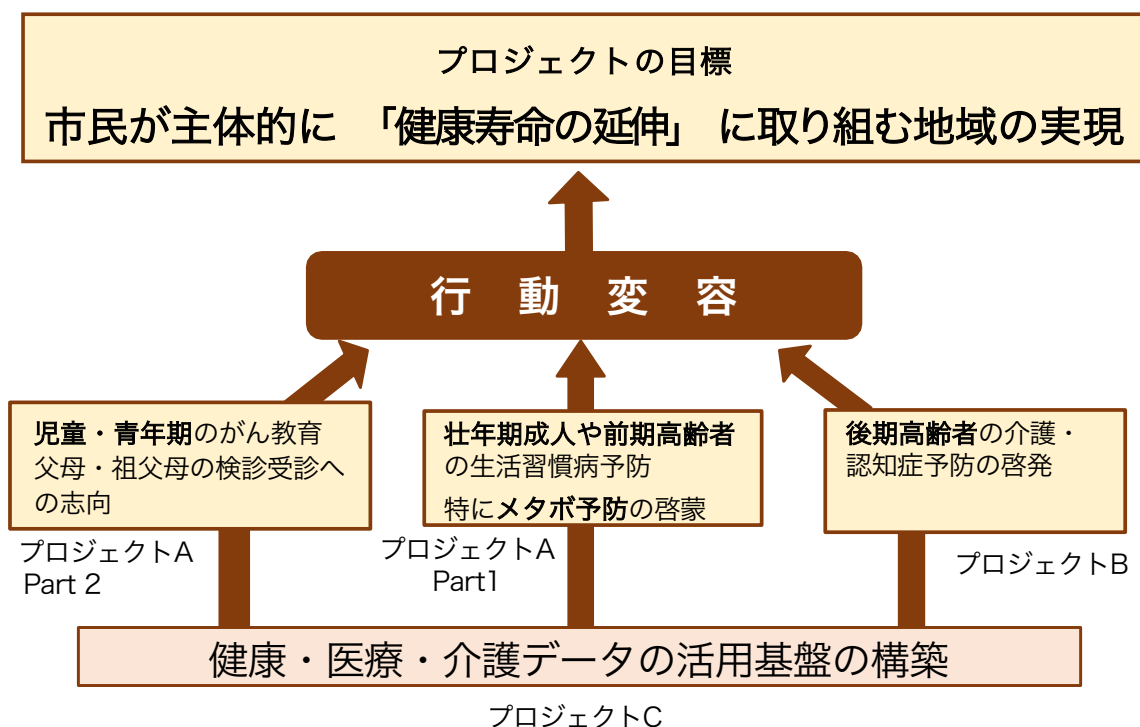


みね健幸百寿プロジェクトA

Part 1: 健康寿命阻害要因の分析

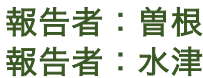
看護栄養学部 教授	曾根文夫
看護栄養学部 教授	水津久美子
筑波大学 准教授	角田憲治
SPARC推進室 特任講師	佐藤和孝
看護栄養学部 准教授	横田 恵
看護栄養学部 准教授	松浦仁美

プロジェクトの目標



プロジェクトA (Part 1) 令和6年度の課題

3. 美祢市におけるメタボ（および予備群）有症状者の
実態と生活習慣（運動、食生活）の特徴 報告者：曾根
報告者：水津
4. 健康の決定要因の1つである社会的ネットワーク
（社会交流）の実態と他の要因との関連 報告者：松浦



報告者：松浦

メタボリックシンドローム判定基準

※腹囲が男性85cm未満の方、女性90cm未満の方はメタボリックシンドロームに該当しません。

内臓脂肪型肥満

男性: 腹囲 **85cm**以上 女性: 腹囲 **90cm**以上

+

高血糖	脂質異常	高血圧
空腹時血糖 110mg/dl以上 〔特定健診では、空腹時血糖がない場合、HbA1c (NGSP値) 6.0%以上〕 または 薬剤治療を受けている場合	中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール 39mg/dl以下 または 薬剤治療を受けている場合	収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上 または 薬剤治療を受けている場合

||

判定結果	内臓脂肪型肥満	にプラスして	上記3項目	のうち
	2つ以上該当 メタボリックシンドローム 基準該当	1つ該当	該当なし	

メタボリックシンドローム
予備群該当

メタボリックシンドローム
非該当

令和6年度

美祢市民のメタボおよび生活習慣の実態

調査期間：2022年9月～2024年7月 1871人 （男性1186名、女性685名）

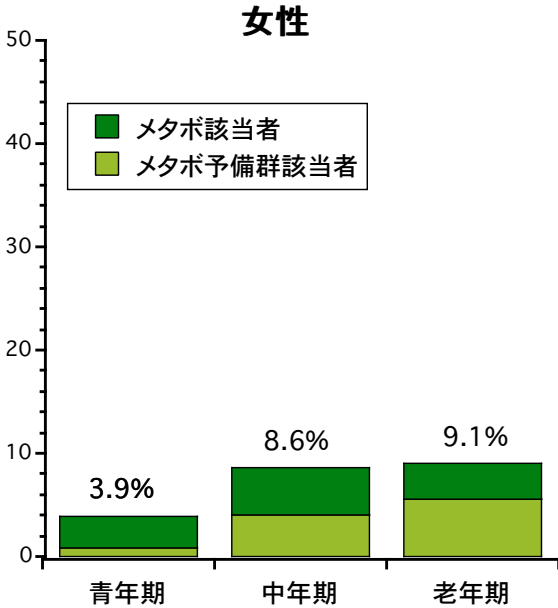
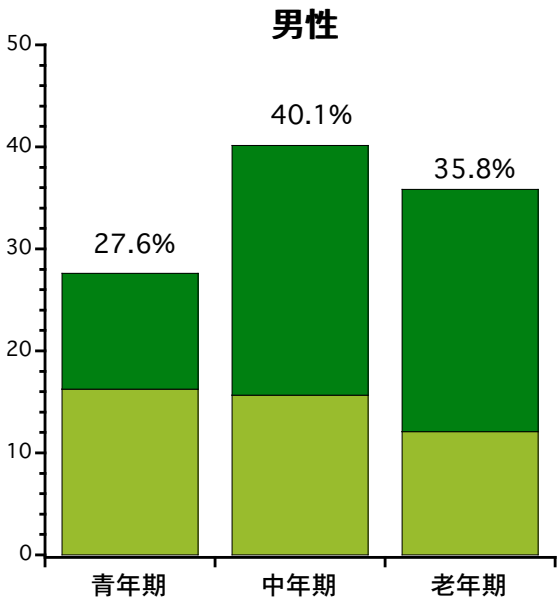
表. 性別、年齢層別人数

性別	青年期 (20～39歳)		中年期 (40～64歳)		老年期 (65歳以上)	
	n	%	n	%	n	%
男性	308	70.6	638	66.3	240	50.8
女性	128	29.4	325	33.7	232	49.2
(総数)	436	100	963	100	472	100

%値は同一年齢層内での比率を示す。

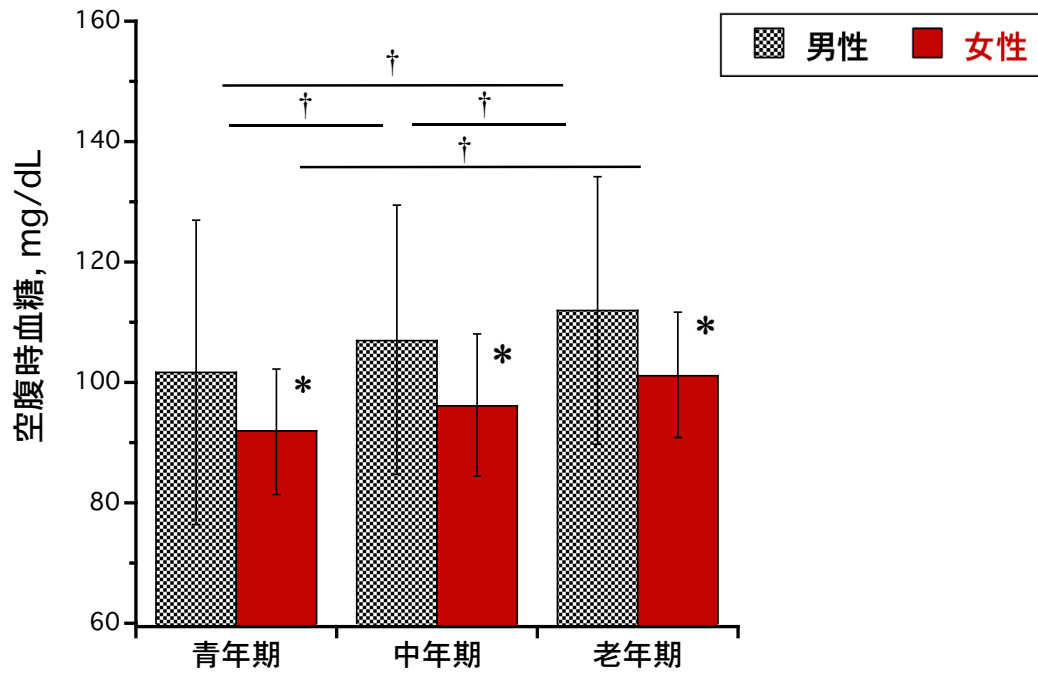
メタボおよびメタボ予備群該当者の割合

%値は男女別同一年齢層内での該当者の割合を示す。



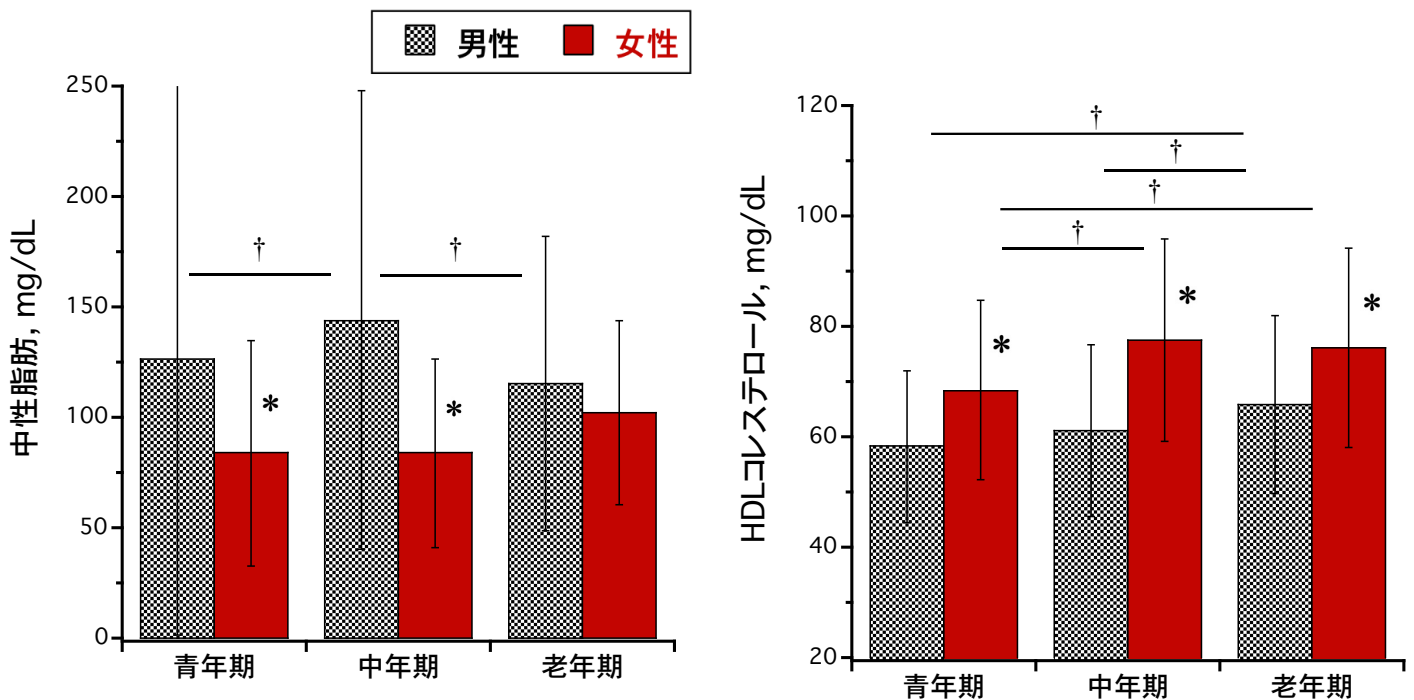
メタボ発症率は男性＞女性、特に中年期に高い

空腹時血糖



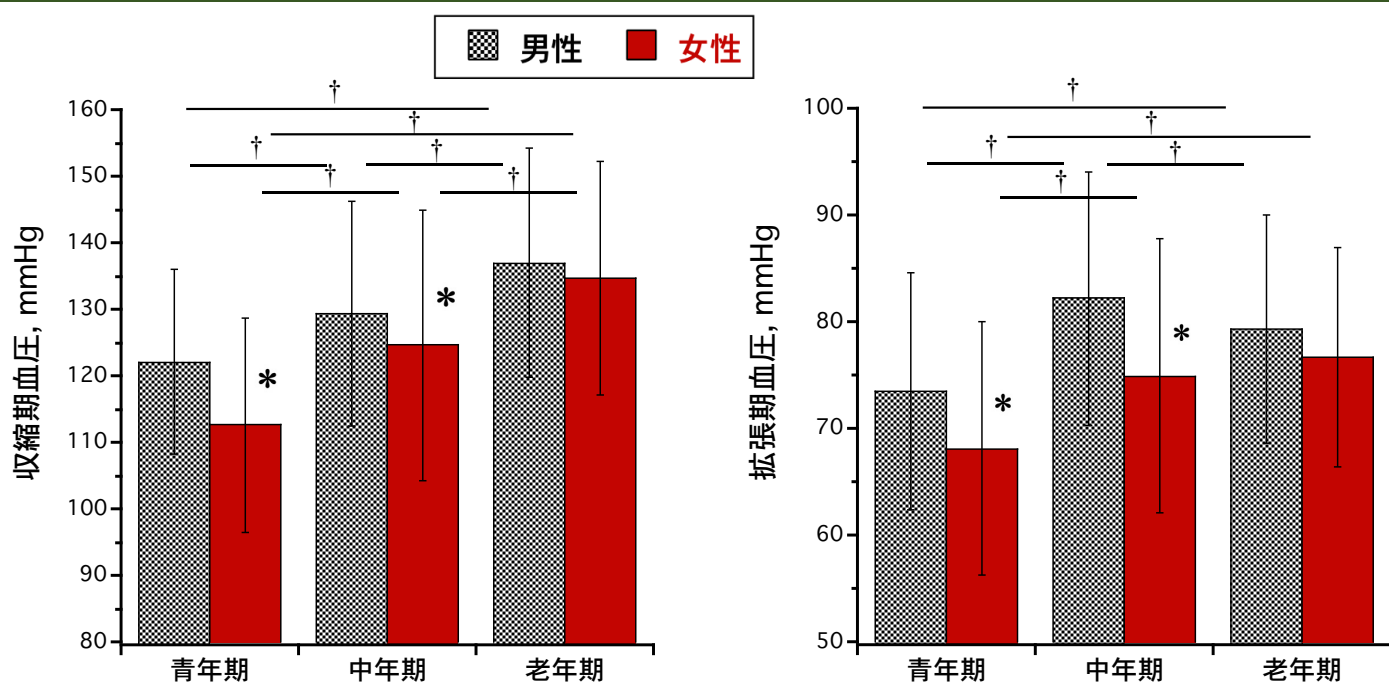
男女ともに加齢と共に上昇、いずれの年齢層でも男性＞女性

中性脂肪とHDLコレステロール



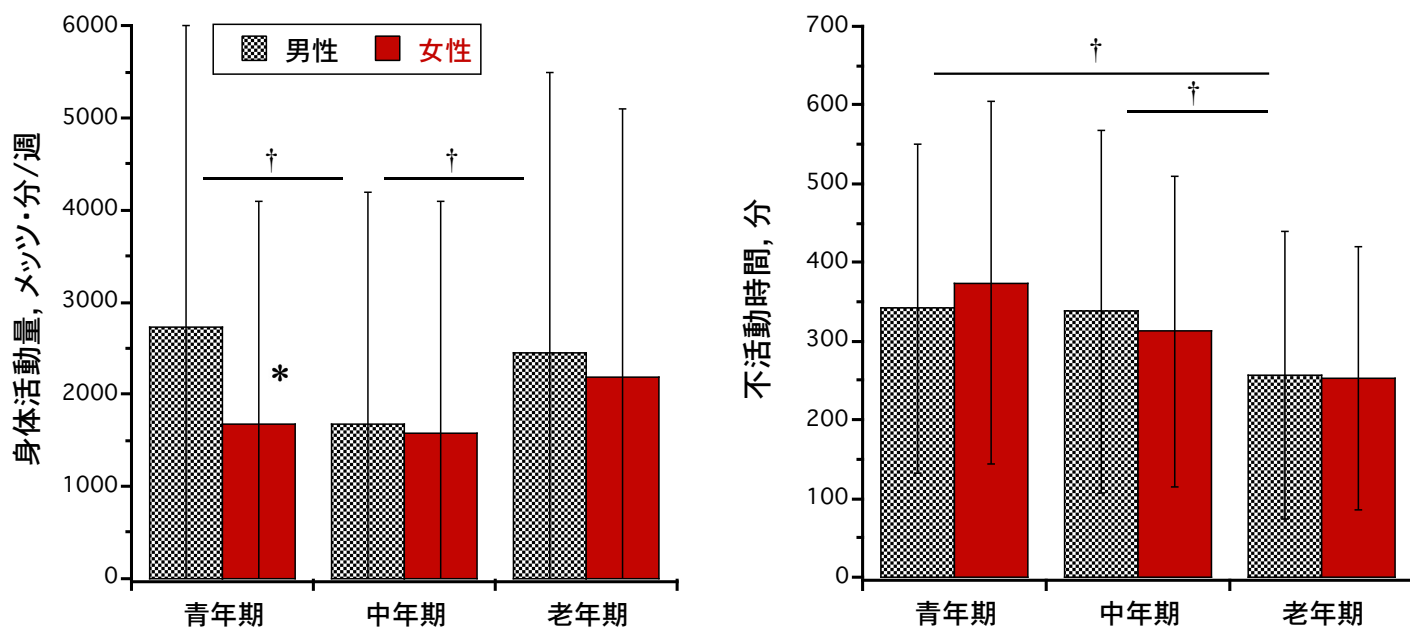
中性脂肪は中年期の男性で高値、HDL(善玉)はいずれの年齢層でも男性＜女性

収縮期血圧と拡張期血圧



収縮期血圧は男女とも加齢に伴って上昇、拡張期血圧は男女とも青年期<中年期

身体活動量と不活動時間

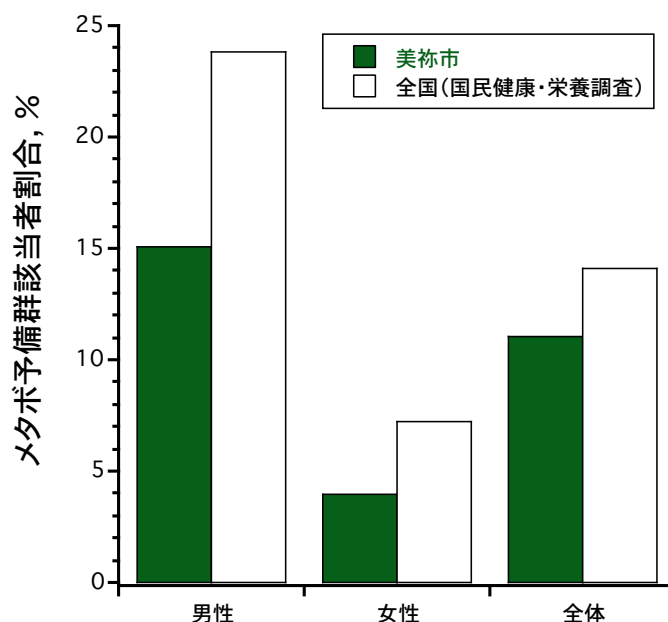
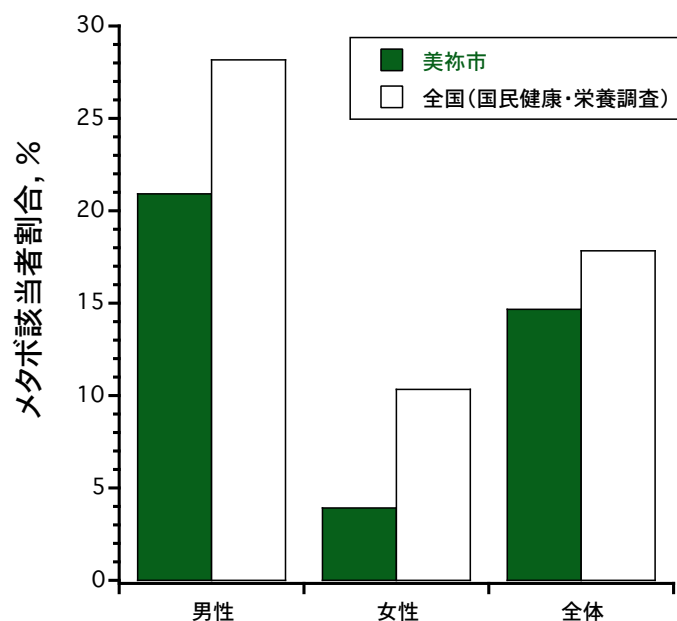


身体活動量は男性では中年期、女性では青年期と中年期で少ない。
不活動時間は加齢に伴って短くなる

メタボ該当者率：全国調査との比較

対象者：20歳以上の男女

*2019年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

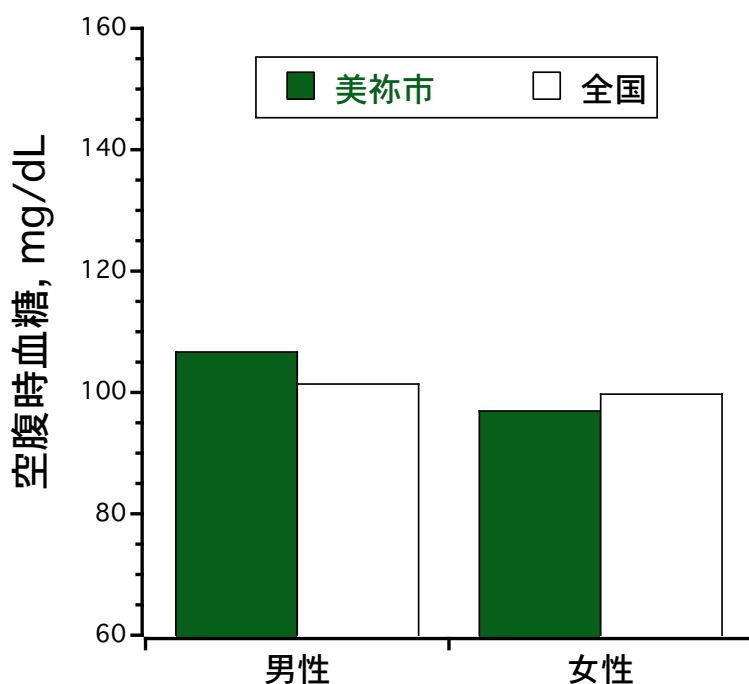


美祢市：メタボ該当者率、予備群該当者率はいずれも低い傾向

1

空腹時血糖：全国調査との比較

対象者：20歳以上の男女

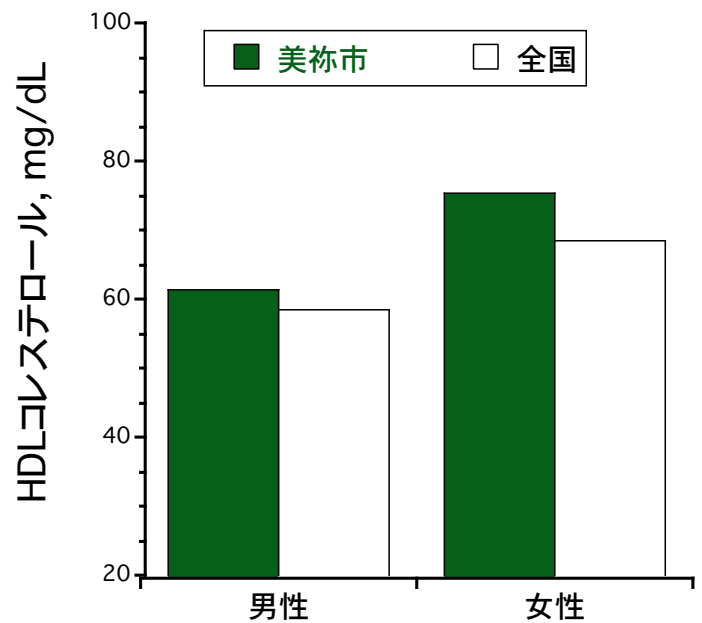
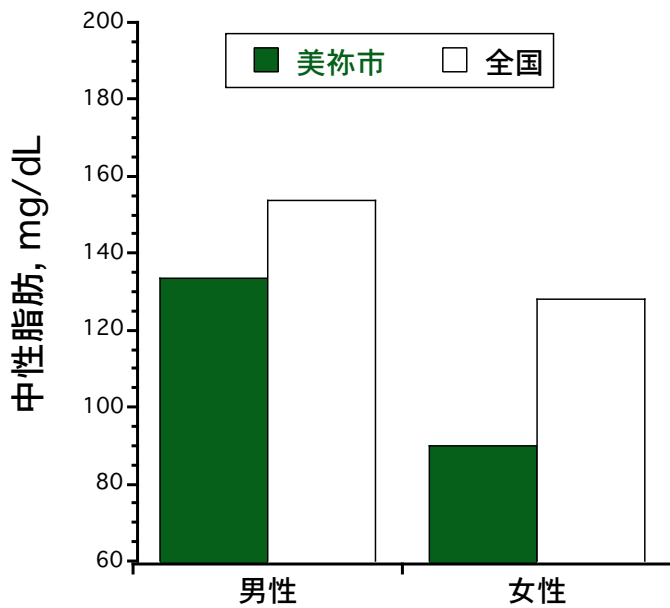


美祢市：空腹時血糖は男性でやや高く、女性でやや低い傾向

2

血中脂質：全国調査との比較

対象者：20歳以上の男女

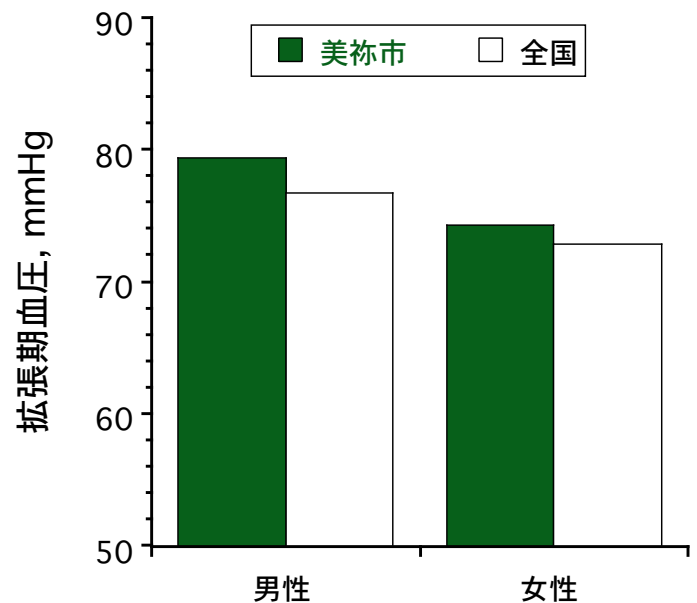
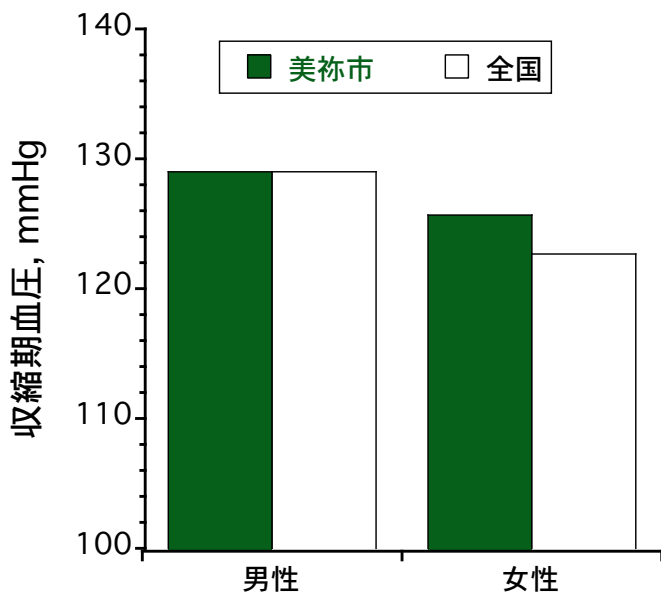


美祢市：男女ともに中性脂肪は低い傾向、HDLコレステロールは高い傾向

3

血圧：全国調査との比較

対象者：20歳以上の男女

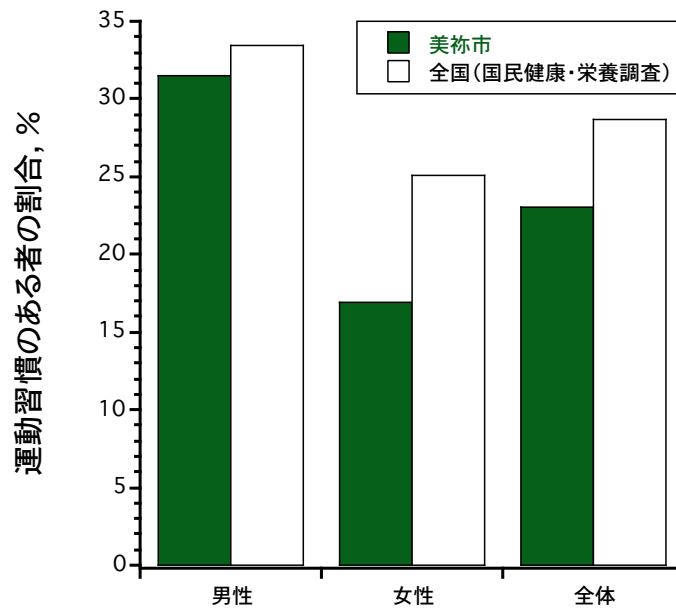


美祢市：収縮期血圧は女性でやや高く、拡張期血圧は男女ともにやや高い傾向

4

運動習慣：全国調査との比較

*「運動の習慣有」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していると回答した者



対象者：20歳以上の男女

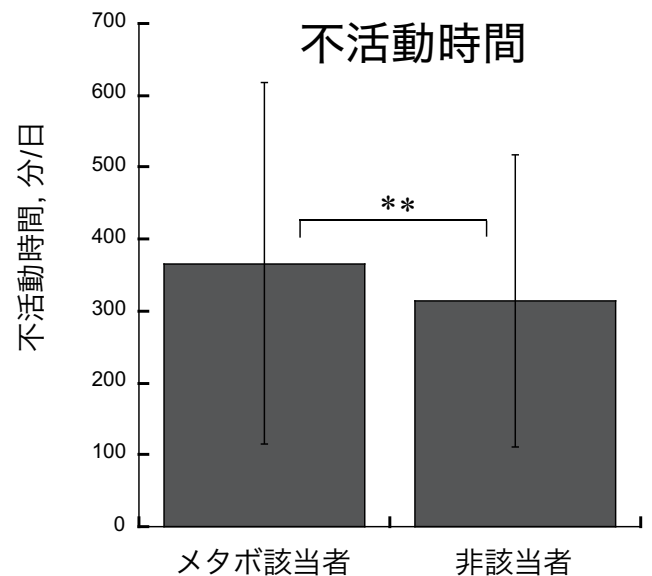
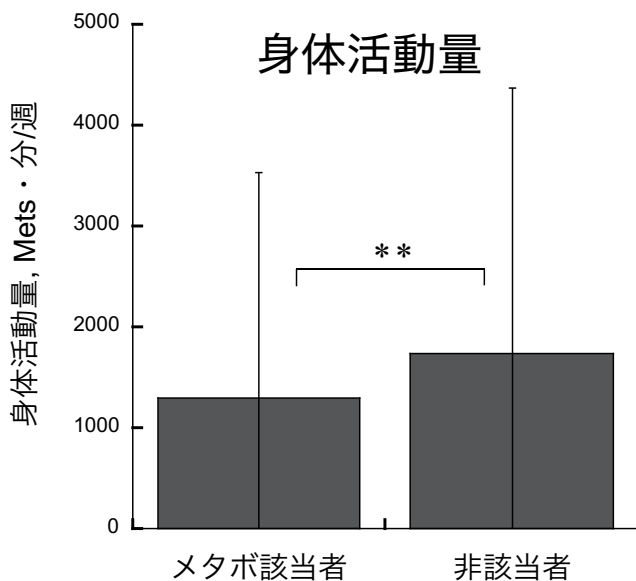
美祢市：運動習慣のある者の割合が男女ともに低い傾向

5

中年期（40～64歳）のメタボ該当者と非該当者の比較

メタボ+予備群該当者： 男性256人, 女性28人

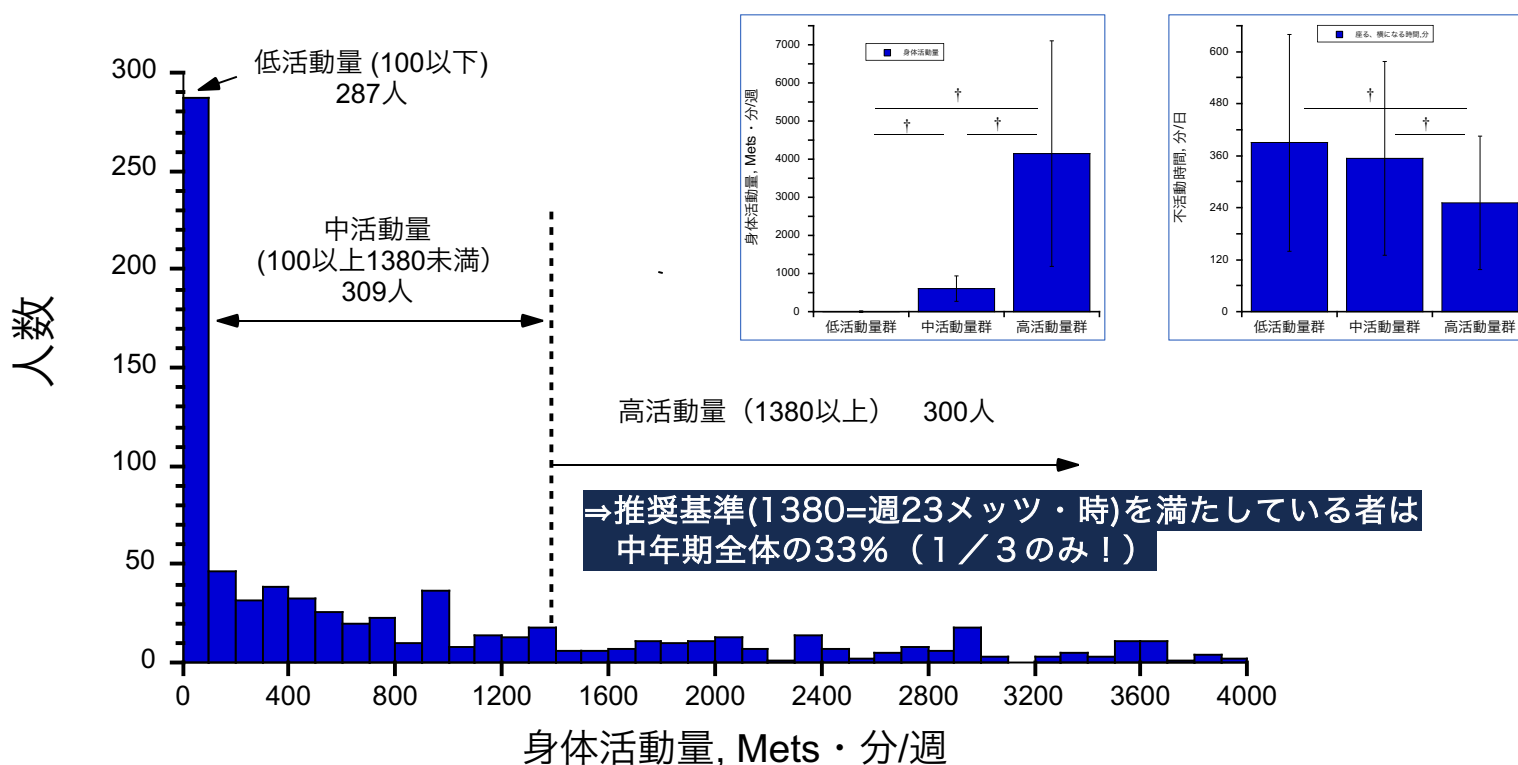
非該当者： 男性351人, 女性261人



メタボ該当者は非該当者より身体活動量が少なく、不活動時間が長い。

5

中年期（40～64歳）の身体活動量の違いによる比較



まとめ（メタボの状況と運動習慣）

1. メタボおよびメタボ予備群該当者は、中年期の男性に多い。
2. 美祢市におけるそれらの該当者割合は、全国平均よりもやや低い。
3. 美祢市の男性は、全国平均に比べて空腹時血糖、拡張期血圧が高い傾向がある。美祢市の女性は、全国平均に比べて中性脂肪、収縮期と拡張期の血圧が高い傾向がある。
4. 美祢市で運動習慣のある者の割合は、全国平均よりも低く、特に女性が低い。
5. 中年期のメタボおよびメタボ予備群該当者は、非該当者と比べて身体活動量が少なく、不活動時間が長い傾向がある。身体活動量が多いグループほど不活動時間が長いことから、身体活動量の増加とともに座位時間を減らすことが必要である。

健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 推奨事項

全体的方向性

個人差を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

対象者※1	身体活動※2（=生活活動※3+運動※4）		座位行動※6
高齢者	歩行又はそれと同等以上の （3メッツ以上の強度の） 身体活動を 1 日40分以上 （1 日約 6,000歩以上 ） （=週15メッツ・時以上）	運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週 3 日以上 【筋力トレーニング※5を週2～3日】	座りっぱなしの時間が長くなり すぎないように注意する （立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす）
		運動 息が弾み汗をかく程度以上の （3メッツ以上の強度の） 運動を週60分以上 （=週 4 メッツ・時以上） 【筋力トレーニングを週2～3日】	
成人	歩行又はそれと同等以上の （3メッツ以上の強度の） 身体活動を 1 日60分以上 （1 日約 8,000歩以上 ） （=週23メッツ・時以上）		
こども （※身体を動かす時間が少ないこどもが対象）	(参考) ・中強度以上（3メッツ以上）の身体活動（主に有酸素性身体活動）を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム※7を減らす。		

メタボ（および予備群）の食生活の特徴

肥満症に関連した食行動：質問7項目【Sakata's Eating Behavior Questionnaire】

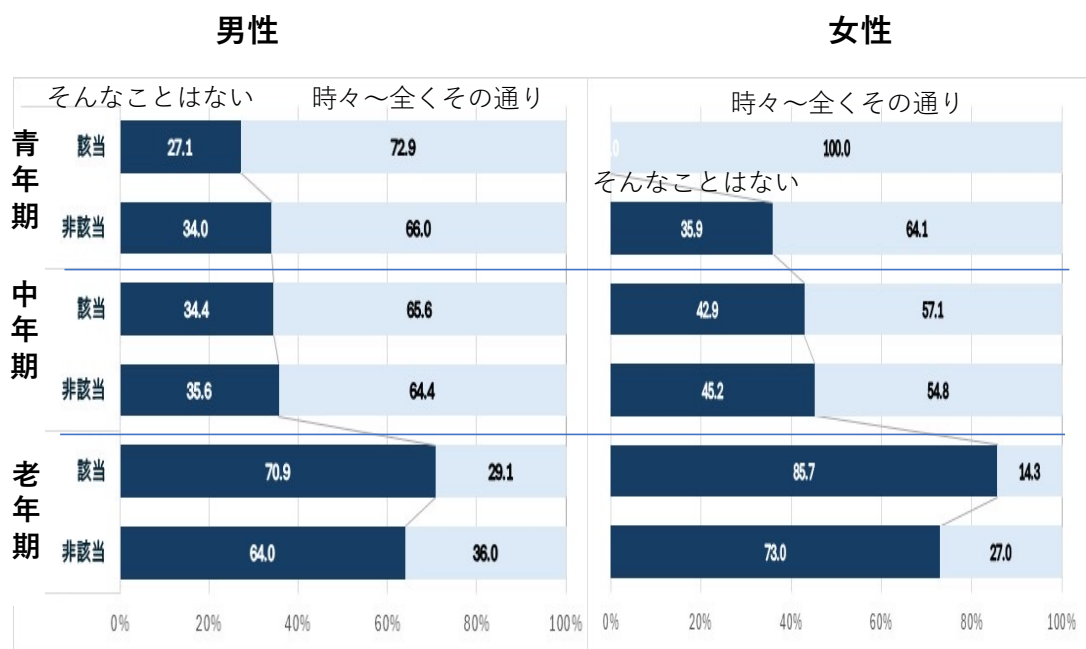
1. 食事の時間が不規則である。
2. お腹いっぱい食べないと満腹感を感じない。
3. 早食いである。
4. 他人よりも太りやすい体質だと思う。
5. 油っこいものが好きである。
6. 他人が食べていると、つられて食べてしまう。
7. 食料品を買うときには、必要量より多めに買っておかないと気がすまない。

健康に関連した食情報の収集や利用に関する自信の度合い：質問1項目

1. もし、必要になったら、健康に関連した食情報を自分自身で探したり利用したりすることができると思いますか。

男女別、年齢層別（青年期・中年期・老年期）に検討（Pearsonのカイ2乗検定・Fisherの正確確率検定）
 $p < 0.05$: ★ $p < 0.01$: ★★

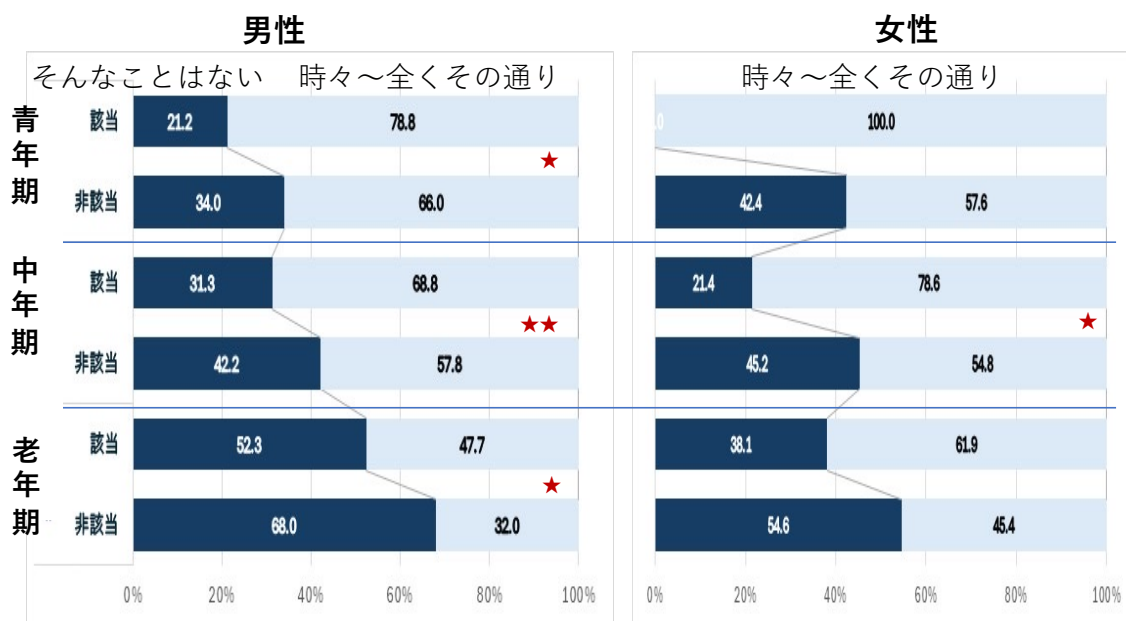
1 食事の時間が不規則である



男女、各年齢層ともに、メタボ該当の有無と、食事時間が不規則なことに有意な関連はみられない。

1

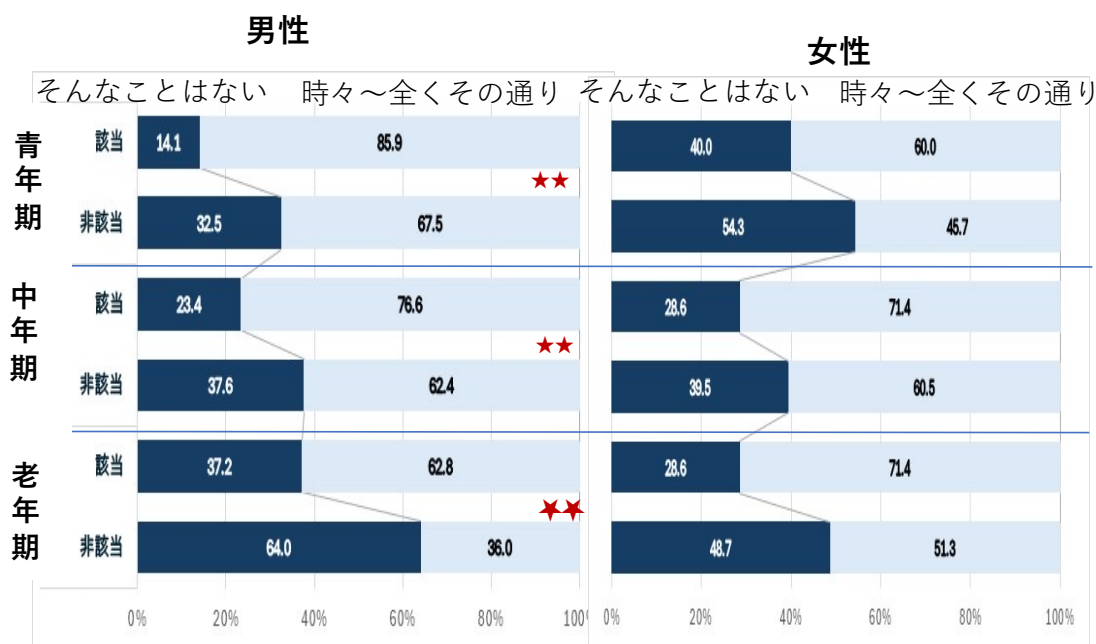
2 お腹いっぱい食べないと満腹感を感じない



男性は、各年齢層ともにメタボ該当者に「お腹いっぱい食べないと満腹感を感じない」が有意に多かった。一方、女性は中年期が有意に多かった。

2

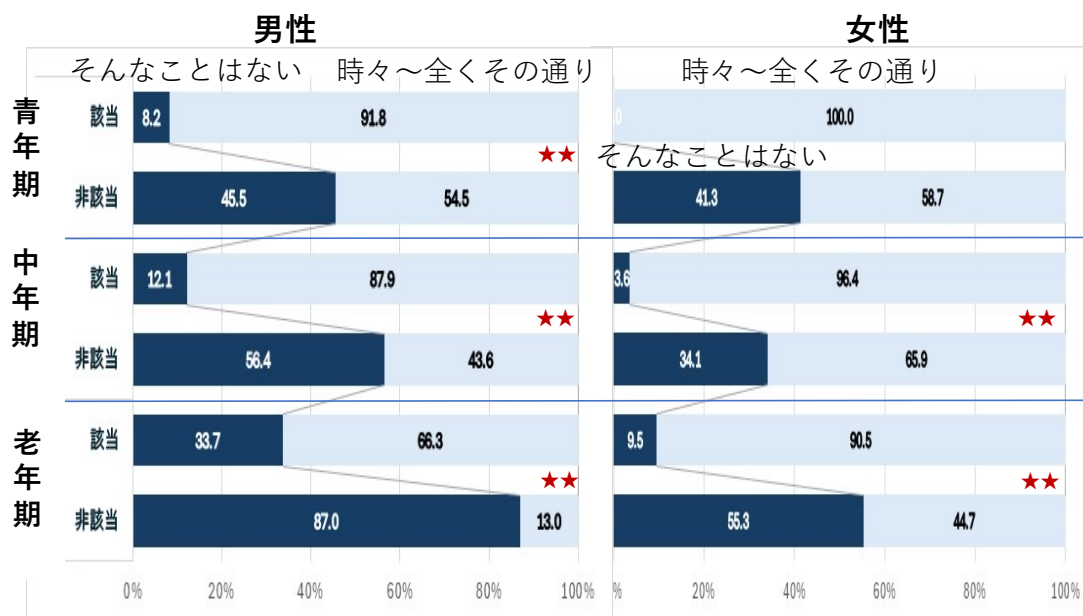
3 早食いである



男性は、各年齢層ともにメタボ該当者に、早食いが有意に多かった。
一方、女性にはどの年齢層にもメタボの有無と早食いに有意な関連はみられなかった。

3

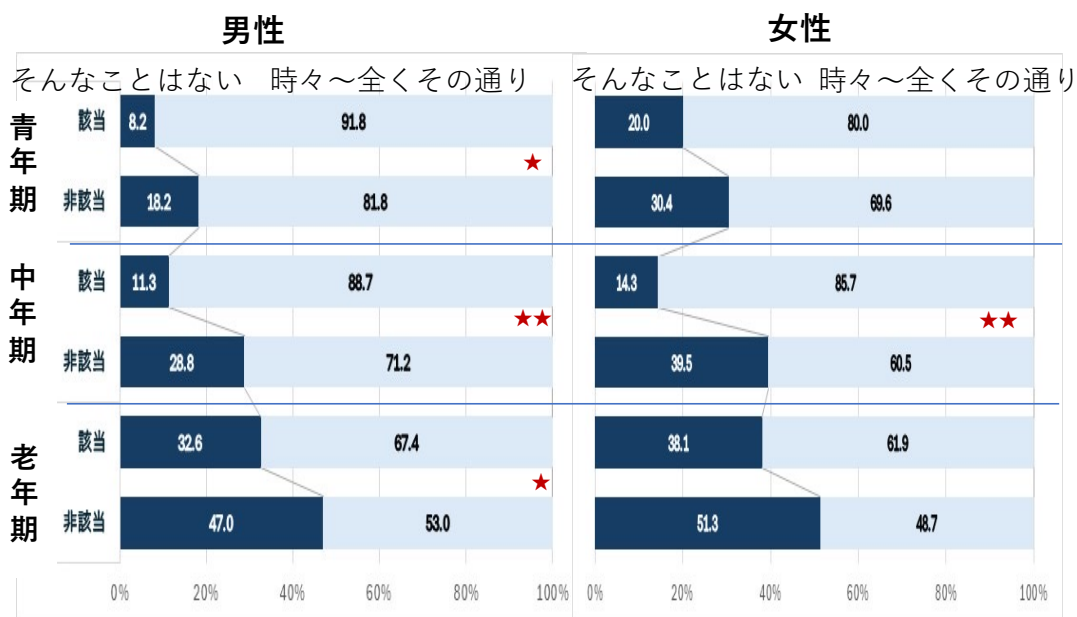
4 他人よりも太りやすい体質だと思う



男性は各年齢層とも、女性は中年期、老年期のメタボ該当者に、「他人よりも太りやすい体質だと思う」が有意に多かった。

4

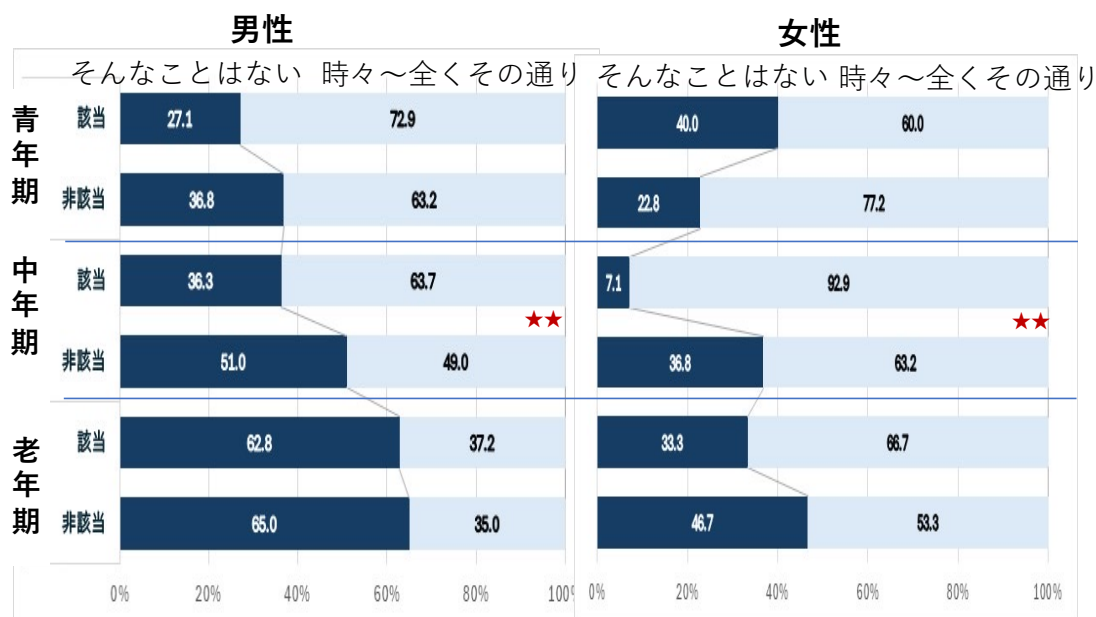
5 油っこいものが好きである



男性は各年齢層ともに、女性は中年期のメタボ該当者に「他人よりも油っこいものが好き」が有意に多かった。

5

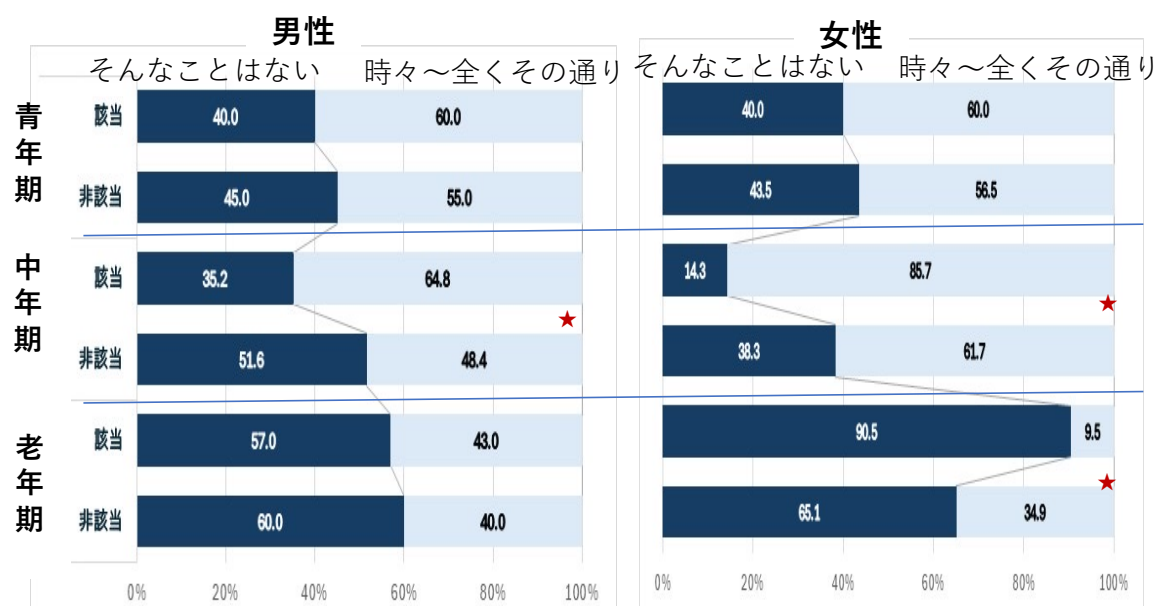
6 他人が食べているとつられて食べてしまう



男女とも、中年期のメタボ該当者に「他人が食べているとつられて食べてしまう」が有意に多かった。

5

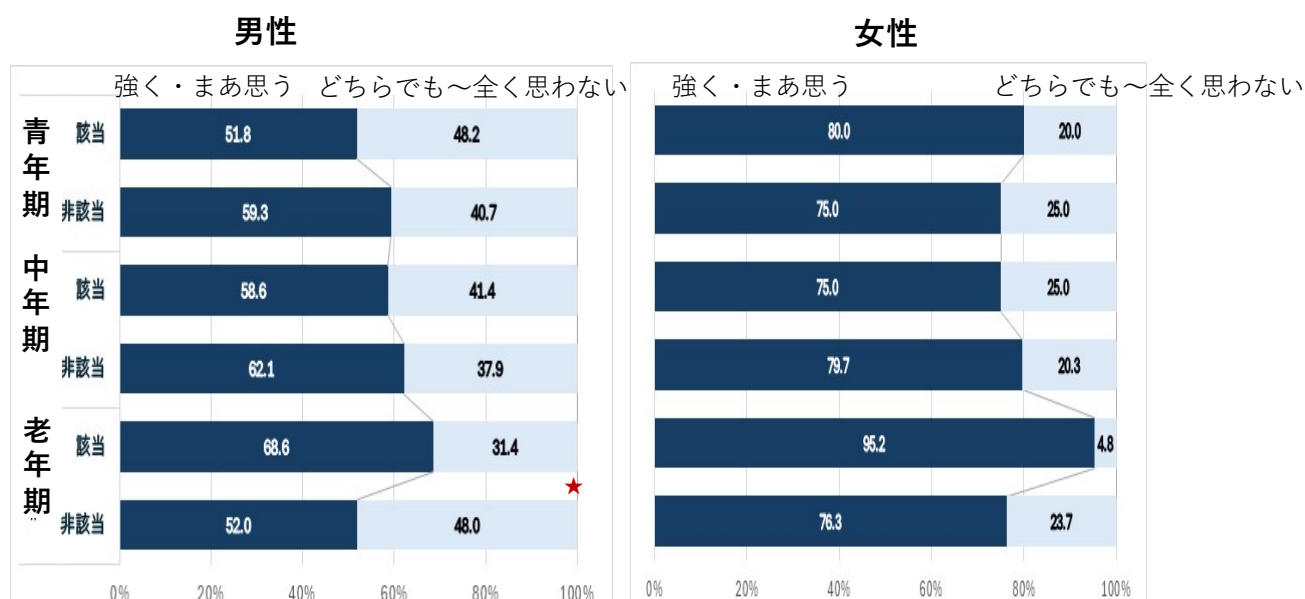
7 食料品を買うときには必要量より多めに買って おかないと気がすまない



男性は**中年期**に、女性では**中年期**、**老年期**のメタボ該当者に「食料品を必要量以上に買っておかないと気がすまない」が有意に多かった。

7

もし必要になったら、健康に関連した食情報を自分自身で 探したり、利用したりすることができると思いますか



男性は**老年期**においてメタボ該当者の中に「食情報の収集や利用における自信の度合」が有意に高かった。また全体的に**男性**の方が女性よりも食情報の収集や利用における**自信の度合いが低い**傾向がみられた。

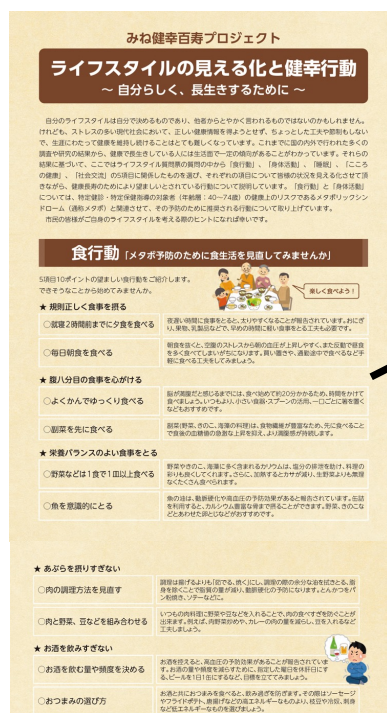
3

まとめ（食生活）

1. メタボの有無と食行動7項目には、男女とも特に中年期に有意な関連がみられた。
2. メタボ該当の中年期男性に特有の食行動は、「お腹いっぱい」と「早食い」であった。
3. 「食情報」は、老年期の男性のみメタボの有無と関連がみられた。また、男性は女性に比べ食情報の収集や利用についての自信の度合いが低い傾向にあった。
4. 中年期のメタボの予防には、青年期からの対策が必要である。老年期はフレイル予防にシフトしていく。

望ましい食行動（5項目10ポイント）

健幸行動支援のためのリーフレット



★ 腹八分目の食事を心がける

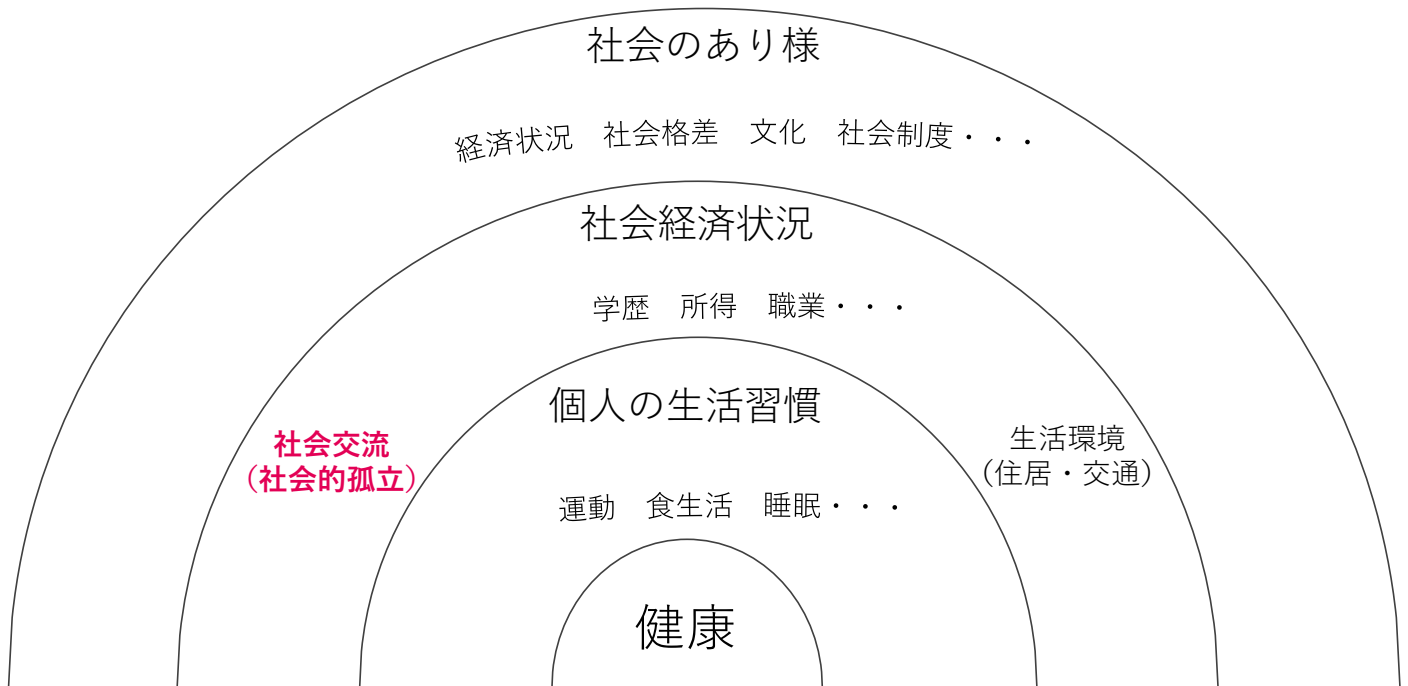
○ よくかんでゆっくり食べる

・脳が満腹だと感じるまでには、食べ始めて約20分かかるため、時間をかけて食べましょう。いつもより、小さい食器・スプーンの活用、一口ごとに箸を置くなどもおすすめです。

○ 副菜を先に食べる

・副菜(野菜、きのこ、海藻の料理)は、食物繊維が豊富なため、先に食べることで食後の血糖値の急激な上昇を抑え、より満腹感が持続します。

健康の社会的決定要因～社会的交流の側面から～



Dahlgren, G., & Whitehead, M. (1991). Policies and strategies to promote social equity in health

1

孤独・孤立

要介護・死亡のリスク 社会的孤立なら1.7倍

筑波大など調査

近所づきあいが少ないなど社会的つながりが弱い高齢者は、介護が必要になったり死亡したりするリスクが、そうでない人より約1.7倍高いとする調査結果を、筑波大などの研究チームがまとめた。京都市で開催中の日本老年医学会の学術集会で発表する。

調査は滋賀県内の自治体に住む65歳以上の8434人が対象。2011年以降、回答者を6年間追跡調査した。

11年当時、要支援・要介護状態でなかった人は6603人。その中で「近所づきあいが少ない」「独居」「ボランティアなど社会参加をしていない」「経済的に困窮」の4項目のうち、二つ以上が該当する社会的つながりが弱い人は1186人いた。うち約半数の575人が6年後までに要支援・要介護状態になったり、亡くなったたりした。

社会的なつながりが弱い人の要介護・死亡リスクは、年齢や病気、服薬の影響などを考慮しても、4項目に全く当てはまらない場合に比べて、約1.7倍高かった。また、社会的なつながりが弱い人が、心身の活力が衰え弱々しくなった「フレイル」と呼ばれる状態だった場合、そのリスクは一層高まった。

調査した筑波大の山田実・准教授（老年学）は「近所づきあいや社会参加はうまく促せば変えられる可能性がある。研究結果を要介護者を減らす施策に生かされたい」と話す。

（水戸部六美）

朝日新聞（2018年6月18日）

孤独感「常にある」30代最多

政府は8日、「孤独・孤立」の実態調査の結果を公表した。孤独感が「しばしばある・常にある」と答えた人は男女とも30代が最も多く、70代が最も少なかった。そう感じる人には、派遣社員や失業中、世帯年収100万円未満、20〜30代、相談相手や同居人がいない、未婚、健康状態がよくない、などといった経験や傾向がみられることも明らかになった。

どの程度孤独だと感じることがあるかについて、①「しばしばある・常にある」が4・5％、②「時々ある」が14・5％、③「たまにある」が17・4％だった。④「ほとんどない」は38・9％、⑤「決してない」は23・7％だった。

政府、初の実態調査

①③④の人が経験したことでは「独り暮らし」や「家族との死別」、「人間関係による重大なトラブル（いじめ・ハラスメントなど）」が多かった。新型コロナウイルスの影響で、人と直接会ってコミュニケーションをとることが「減った」人は67・6％だった。

昨年12月から今年1月、全国の16歳以上から無作為抽出した2万人を対象に実施した。回答率は59・3％。政府は深刻化する孤独孤立対策として、昨年2月に担当相を新たに設置。今回「人々のつながりに関する基礎調査」として、初めて調査した。（戸田政考）

朝日新聞（2022年4月9日）

2

Townsendの定義による社会的孤立

社会的孤立

(Social isolation)

家族やコミュニティとほとんど接
触がない こと (客観的)

孤独

(Loneliness)

仲間づきあいの欠如あるいは喪
失による 好ましからざる感情
を抱くこと (主観的)

3

美祢市ライフスタイルアンケート項目（社会交流）

Lubben Social Network Scale(LSNS-6)

家族

1	少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする家族や親戚は何人いますか
2	あなたが、個人的なことでも話すことができるくらい気楽に感じられる家族や親戚は何人いますか
3	あなたが、助けを求めることができるくらい親しく感じられる家族や親戚は何人いますか

友人関係

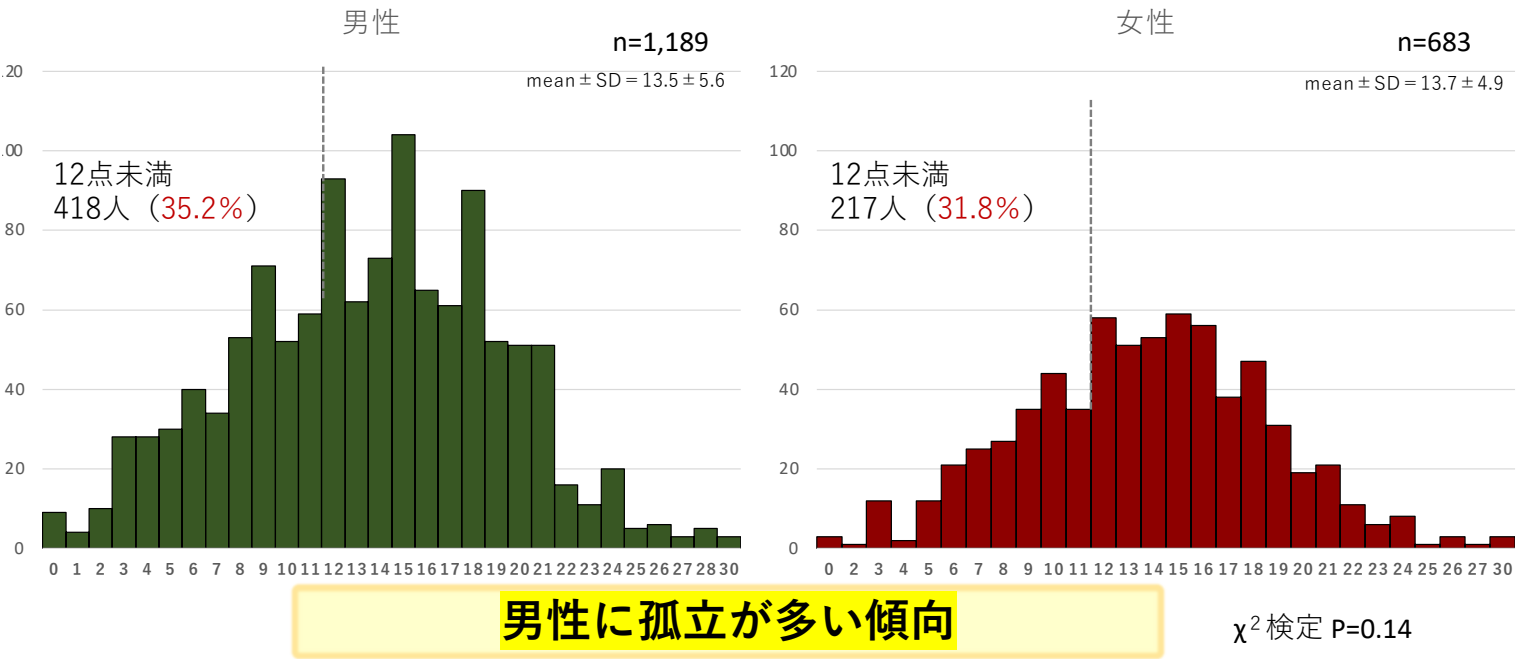
4	少なくとも月に1回、会ったり話をしたりする友人は何人いますか
5	あなたが、個人的なことでも話すことができるくらい気楽に感じられる友人は何人いますか
6	あなたが、助けを求めることができるくらい親しく感じられる友人は何人いますか

0：いない 1：1人 2：2人 3：3～4人 4：5～8人 5：9人以上 総得点の範囲は0～30点

4

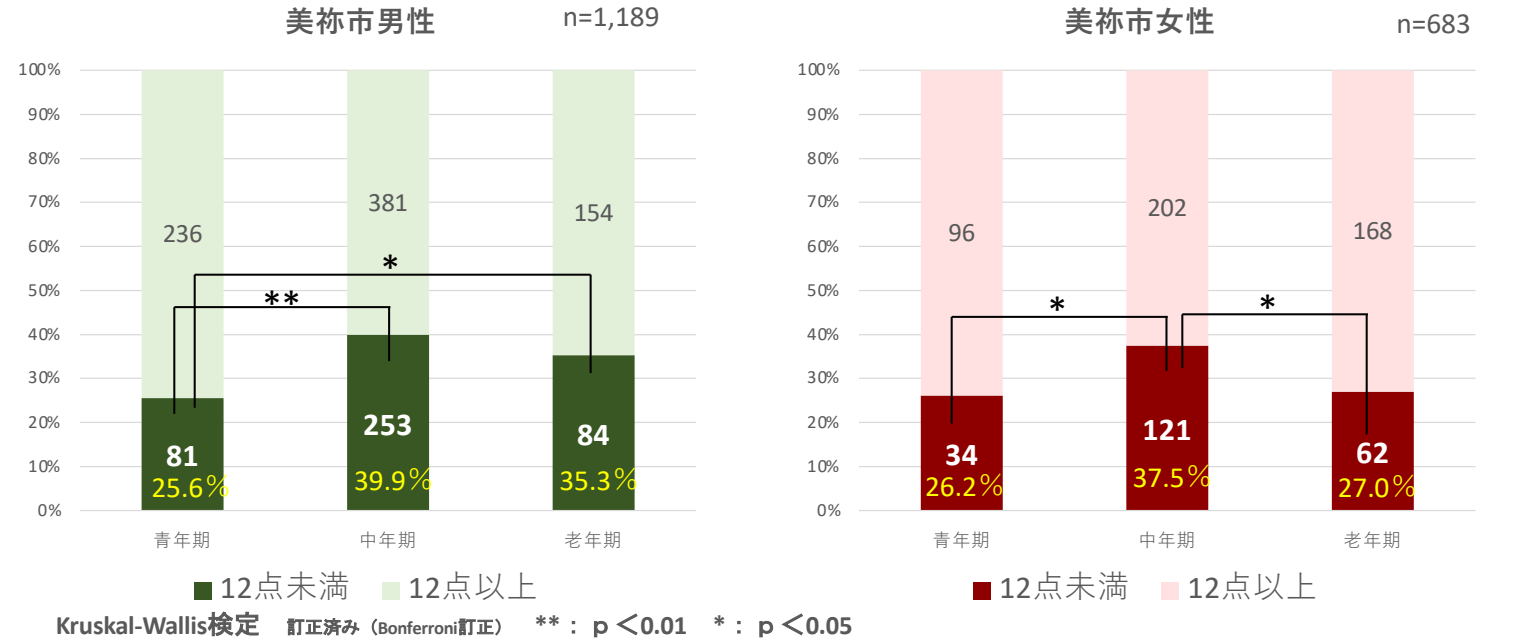
Lubben Social Network Scale(LSNS-6)の分布

LSNS-6 評価：社会的孤立・・・12点未満



5

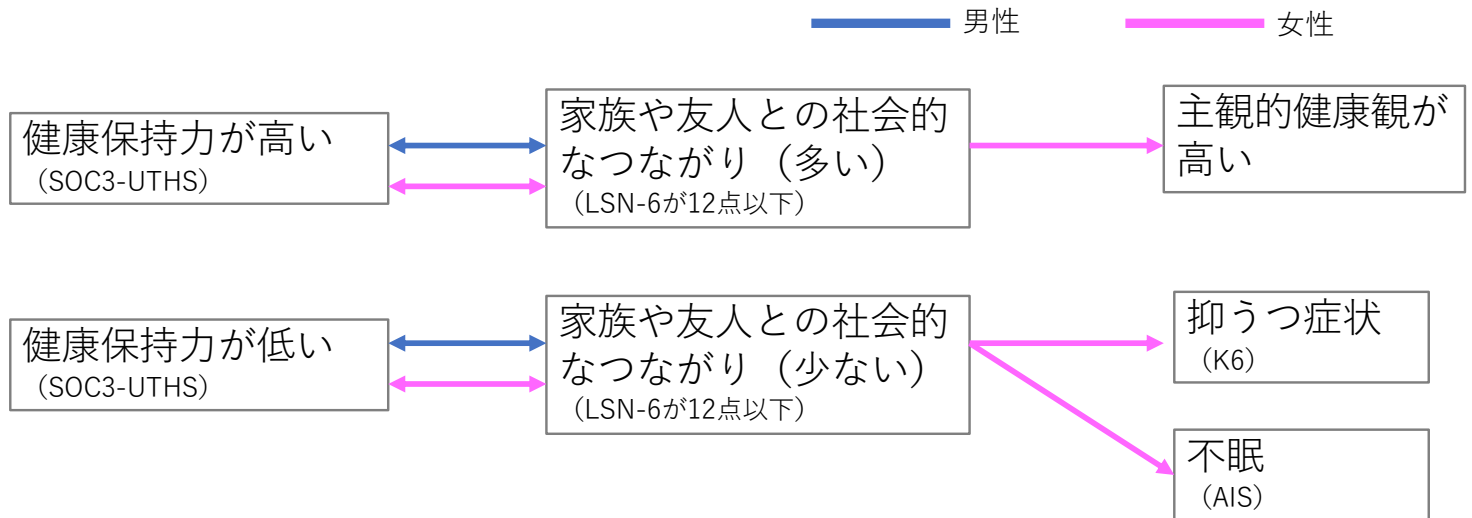
年齢層別にみた社会的孤立の状況



男女とも、中年期→老年期→青年期の順に高い

5

社会交流と他の要因との関連



- 男女ともに社会的交流が豊かであると、健康保持力 (SOC3-UTHS)が高い
- 女性は、社会的交流が豊かであると「自分は健康である」と思っている人が多い。
一方で、社会的交流が乏しいと、ストレスや不眠のリスクを抱えている人が多い。

健康保持力 (SOC3-UTHS)

● 処理可能感 (できる感)

困難な状況に陥っても、それを解決し、先に進める能力が自分には備わっているという感覚

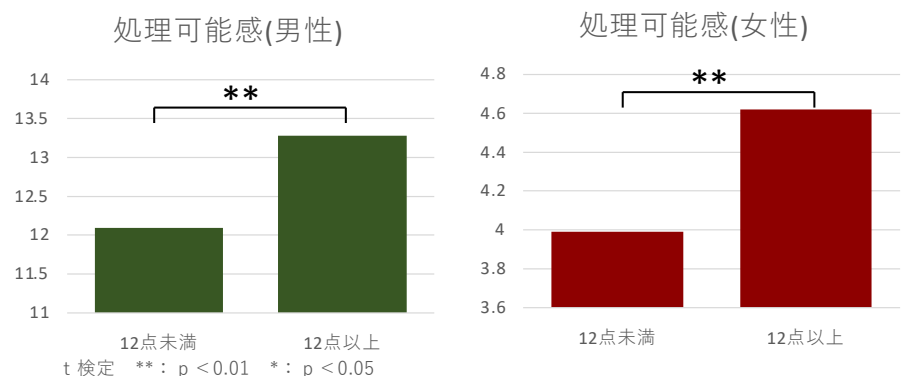
● 有意味感 (やるぞ感)

人生で生じる困難や問題のいくつかは、向き合い、取り組む価値があるという感覚

● 把握可能感 (わかる感)

自分の置かれている状況を一貫性のあるものとして理解し、説明や予測可能であると見なす感覚

処理可能感を高めるには、問題をなんでもひとりで背負いこもうとせず、他人の力を上手に頼ることが重要



ま と め

- 1.社会的孤立とは、家族や友人らとの交流が少ないことを指す。美祢市における社会的孤立は、男性35.2%、女性31.8%が該当した。年齢層別では、男女ともに 中年期、老年期、青年期の順に多かった。
- 2.社会交流は、美祢市の男女ともに健康保持力と関連がみられた。女性は、社会交流が乏しいことと抑うつ状態や不眠との間に関連がみられた
- 3.健康保持力（処理可能感）の向上を介した社会的孤立の軽減・予防に向けた支援が有用であることが示唆された。

9

社会交流の充実が健康長寿の扉を開ける鍵

健康行動支援のためのリーフレット

社会交流「社会交流の充実が健康長寿の扉を開けるカギとなります」

イギリスの詩人ジョン・ダンに「人は1人では生きていけない」というものがあります。最新の研究から、これが事実であり、社会的孤立は、喫煙することと同等以上に寿命を縮めるリスクとなることが報告されています。太古の昔から群れで生活してきた人類にとって人との交流は心の安定に不可欠であり、交流中は幸せホルモン（オキシトシン）が分泌され、幸福を感じると言われています。一方、孤立下では、ストレスホルモン（コルチゾール）が上昇し、心の不安定、ひいては心疾患や脳卒中、認知症など種々の疾患を引き起こすリスクとなることがわかっています。

社会交流を充実させる秘訣はありませんが、まずは、家に閉じこもらず、社会とつながろうという意思を持つことが大切です。次に大切なのは、できれば自身が所属できる（群れることができる）場（職場、趣味の会、ボランティアの会など）を見つけること。このような場がある人は、たとえ頻回に参加していなくても高い健康状態を維持できることが報告されています。そして、この場には、いろいろな人（特に男女）が混じっていると、健康効果がより高まるとされています。

「広報げんきみね。」や「みねし社協だより」でも紹介されていますように、市内では様々な地域の活動が行われています。人との交流が少ないと感じる方は、この機会に、ぜひ足を運んでみてください。



【抜粋】

- 家に閉じこもらず、社会とつながろうという意思をもつこと
- 職場、趣味の会、ボランティアなど、自身が所属できる場を見つけること

- 自分だけでは乗り越えられないような困難（仕事、健康問題、家庭問題等）に遭遇した時、「ひとりではない」という感覚がもてるように、**日頃からの交流（関わり）を大切にすることが重要**

9