

厚生労働科学研究費チーム開発

「栄養」・「運動」・「休養」健康増進プログラム 説明会開催&参加者募集

【研究チームからのごあいさつ】

茂原市の皆さん、はじめまして。この度は、私たち厚生労働科学研究費チーム（和歌山県立医科大学、東京大学、日本医科大学、国立長寿医療研究センター）の取り組みにご協力をお願いしたく、広報の場をお借りしました。お願いの内容は、“多くの年代の方に向けて私たちが開発した健康増進プログラムが、実際に皆さんの役に立つのか評価いただきたい”というものです。

内閣府の調査では「身体・精神・社会的に満たされた状態」の国民が増えることが重要視されており、その達成のためには「良好な健康状態」を保つことが重要と考えられています。

皆さんは健康を保つために、どのようなことをされていますか？例えば「なるべく同じ時間に起きて、朝日を浴びる」（休養）、「タンパク質たっぷりの朝食をとる」（栄養）、「朝食後にウォーキングや筋トレを行う」（運動）などの生活習慣は、なんとなく体に良さそうだなと感じられるのではないのでしょうか。実際にこの生活習慣で体内時計が整い、睡眠の質が向上すること、睡眠の質が向上することで痛みに強い体がつくられることが、科学的な研究で分かっています。

以前から、このような「休養」と「栄養」と「運動」の全てに目を向けた健康増進プログラムが大切であると考えられていたものの、その開発はなかなか進みませんでした。その理由は性別や年代、普段体を動かす量によってプログラムが変わってくるからです。

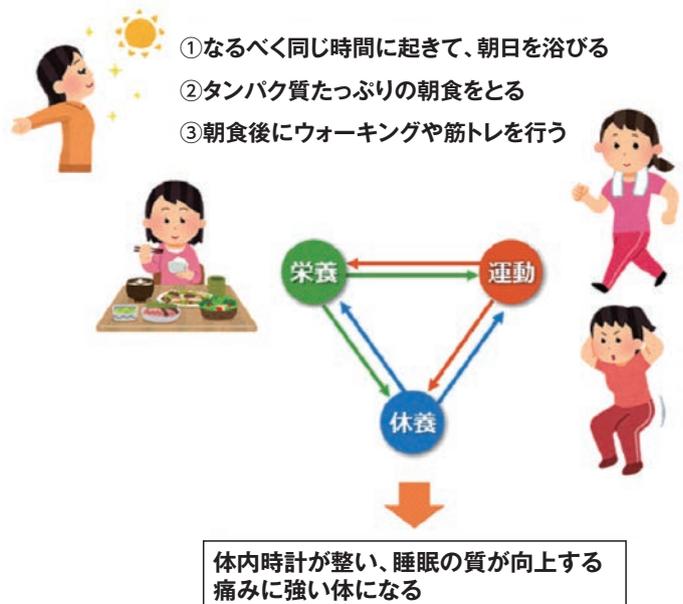
また、思い付きだけで作ったプログラムを取り入れた場合、かえって健康を損なってしまう恐れもあります。

そこで私たちの研究チームでは、今までの科学的な研究の論文を整理して、『男女別』『年齢別（20歳代、30歳代、40歳代、50歳代、60歳以上）』『普段体を動かす量（低いか、中程度以上か）』で分けた「栄養」・「運動」・「休養」健康増進プログラムを開発しました。

このプログラムの説明会では、東京大学のスタッフが中心となって講演を行い、興味を持っていた方には、ご本人に合わせたプログラム冊子をお渡しします。対象となる方は20歳以上で性別は問いません。

また、このプログラムを3カ月間試していただき、前後で簡単なアンケートにお答えいただき評価をお願いする方を募集しています。

私たちの研究にご協力のほどお願い申し上げます。



東京大学医学部附属病院
22世紀医療センター
特任准教授 岡 敬之
和歌山県立医科大学
整形外科学教室
教授 山田 宏