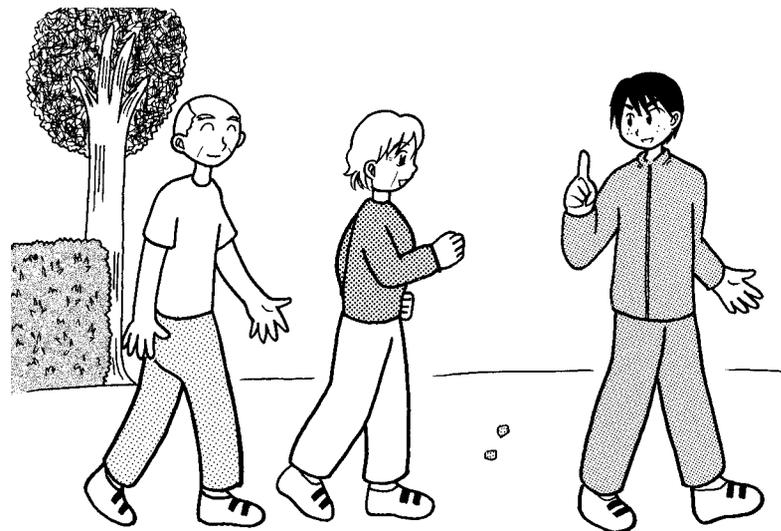


札幌ライフスタイルスタディ (運動習慣導入による健康指標改善効果に関する研究)

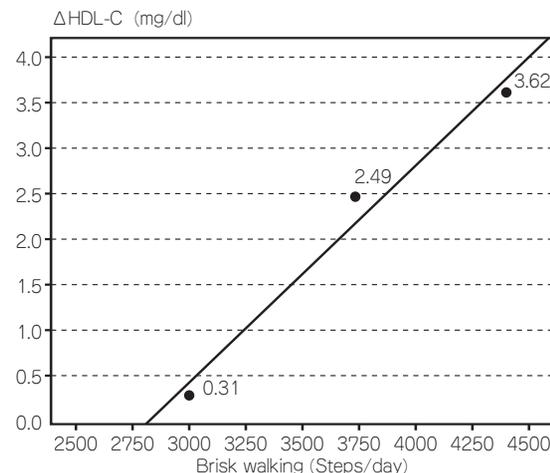
研究代表者 北海道大学 河口 明人

健康の維持増進にとって、運動の習慣化と栄養の管理が重要なことは誰もが理解していることであります。特に超高齢化社会を迎えた日本では、これらを実践することが特に重要な国民の課題とも言えるでしょう。しかしながら、それらを実践することははなはだ難しいことです。我が国では政府主導の健康日本21（第三次国民健康づくり運動）が実施されているにも関わらず、その施策は功を奏しているとは言いがたい現状です。そこで、なぜそのような結果になったのかをこの論文では考え、その原因は、エビデンスに裏付けられた地域社会の住民に適応可能な科学的健康情報とそれに基づいた健康教育プログラムの欠如にあると推定しました。そこで、この研究では、札幌市在住の316名のボランティアを対象に、1年間の運動介入（運動情報の提供と運動講習会の開催）、および栄養介入（栄養情報の提供と栄養講習会の開催）を行い、その効果を検討しました。その結果、運動介入を行うことにより、明らかに被験者の歩行運動量が増加し、さらに運動と栄養の両介入を行うことによりその運動量はさらに増加し、血清脂質の状態も改善されました。よって、本研究より、生活習慣の是正には地域性を考慮するとともに、人々に運動と栄養の相互作用を意識させ、生

活全般に亘る配慮が重要であることが明らかにされました。



生活習慣の是正には地域性を考慮し、運動と栄養の相互作用を意識させ、生活全般にわたる配慮が重要



Correlation of changes of HDL-C concentration and brisk walking steps per day.