

大阪府摂津市民の健康・栄養と ウェルビーイングに関する 縦断調査について

2025年3月6日 第5回 健都共創フォーラム
国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 理事
瀧本 秀美

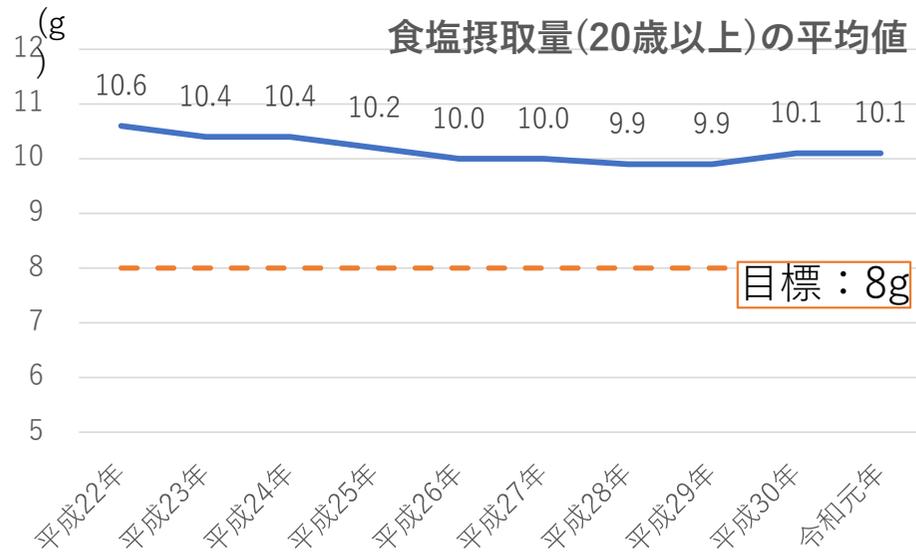


調査の背景・目的

- 平成 25 ～令和5年度に実施された国の健康・栄養施策である「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次））」の最終評価では、健康寿命の延伸や、75 歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少などの目標が達成された。
- 摂津市では、**糖尿病やメタボリックシンドロームの有病率が高いこと、運動習慣やバランスの良い食習慣をもつ者の割合が低いこと**が健康課題として挙げられている
- 一方で、大阪府内で 3 番目の人口増加率を示しており、若年層の人口流入も大きいことから、全世代に対して健康課題を明らかにし、それに応じた健康づくりが求められている。
- このため、若年世代からの生活習慣、居住環境等とその後の疾病との関連を十分明らかにすることが重要である。
- 当研究所では 2018 年より摂津市と共同してフレイル予防に関する保健事業等を行ってきた。
- 摂津市において、健康・栄養とウェルビーイングに関する調査を行うことで、
 - ①ライフコース別に健康・栄養とウェルビーイングの現状とからだの健康（フレイルを含む）との関係について横断的に分析する。
 - ②生活習慣、心身状態、居住環境、フレイル等と、要介護発生、救急搬送、医療・介護費、死亡の関連を縦断的に検討する。
- 本研究で明らかとなる知見は、摂津市における**効果的な健康づくりやまちづくりの施策推進に寄与する**と期待される。

健康日本21（第二次）「栄養・食生活」の目標～

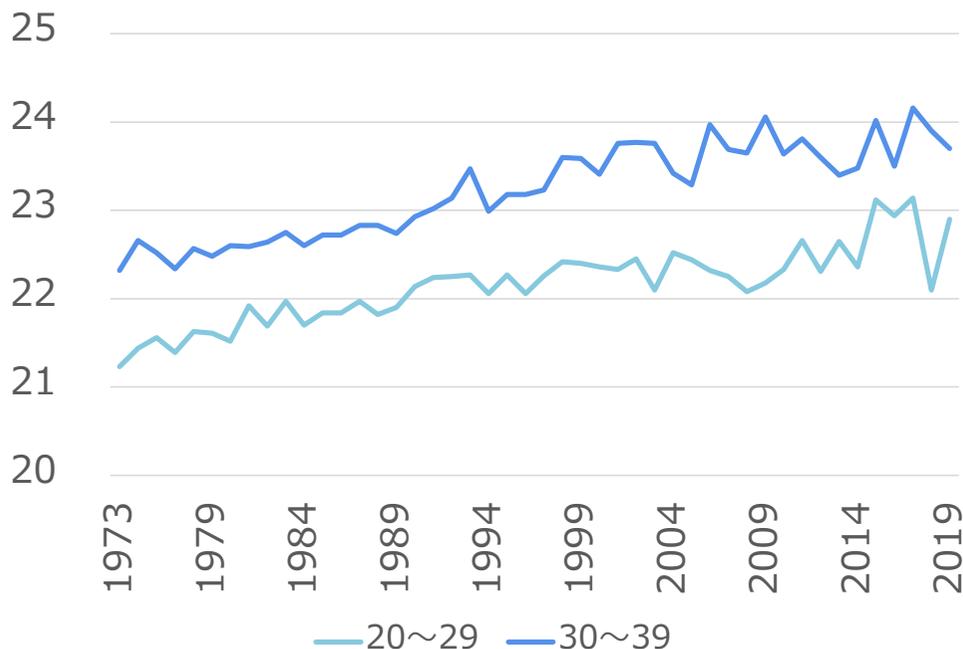
②適切な量と質の食事をとる者の増加



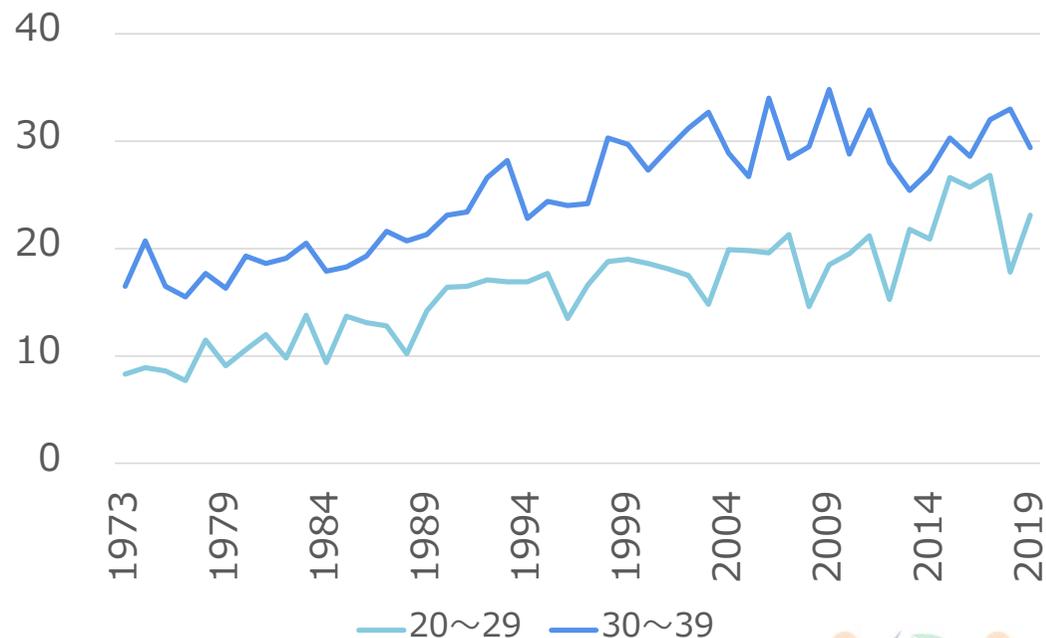
データソース：国民健康・栄養調査

若年男性の体格の現状と課題

平均BMIの推移（昭和48～令和元年）



肥満の割合（%）の推移（昭和48～令和元年）



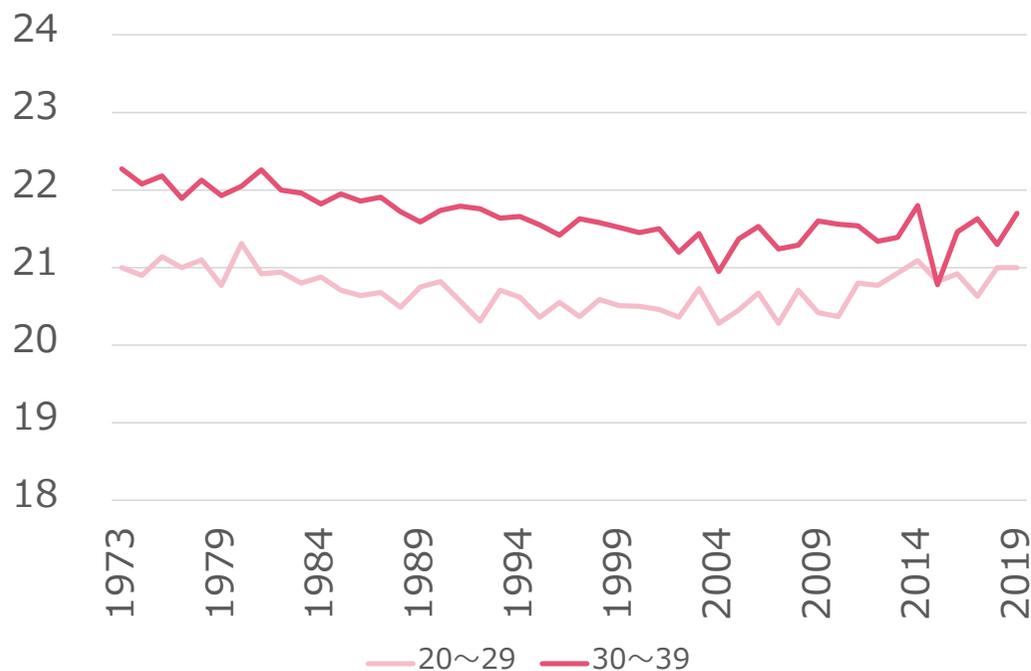
肥満（BMI>25kg/m²）の者の割合は昭和48年（1973年）には20～29歳で8.3%、30～39歳で16.5%であったのが、令和元年（2019年）にはそれぞれ23.1%、29.4%と増加していた。

厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査

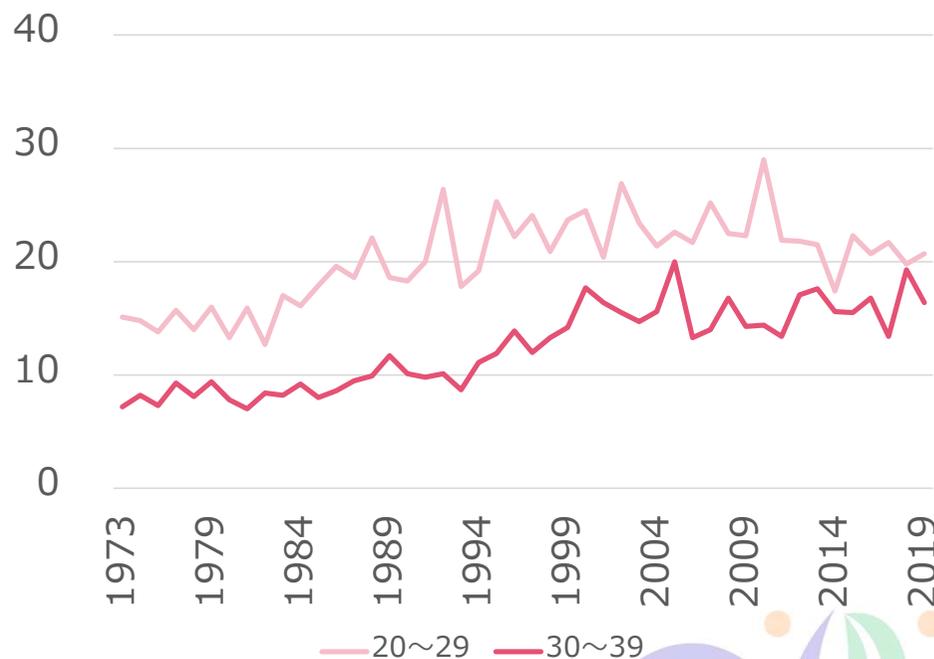


若年女性の体格の現状と課題

平均BMIの推移（昭和48～令和元年）



やせの割合（%）の推移（昭和48～令和元年）



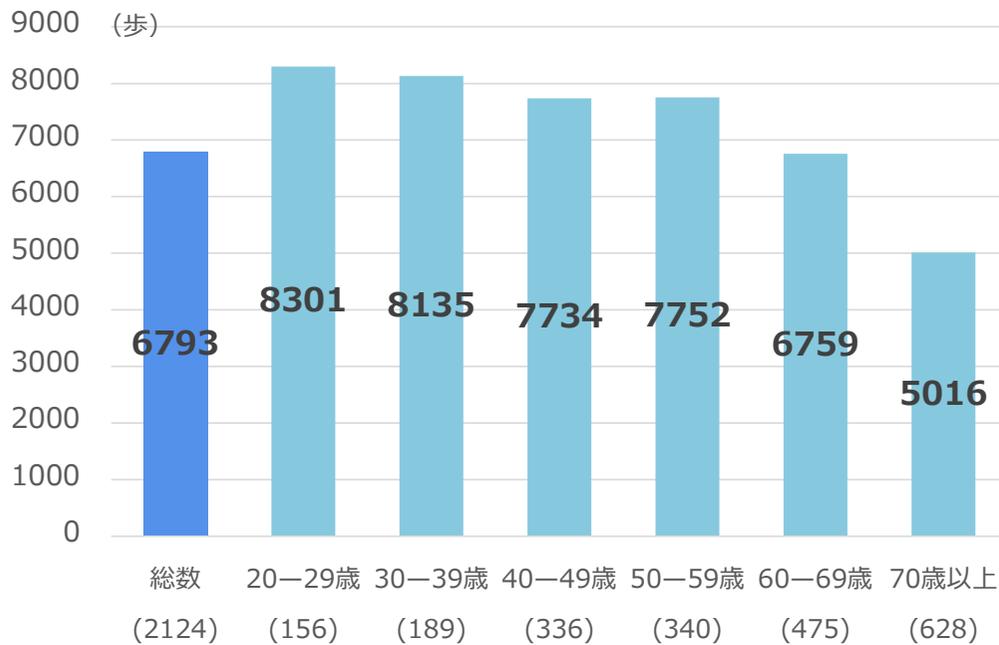
低体重（やせ）（BMI<18.5kg/m²）の者の割合は昭和48年（1973年）には20～29歳で15.1%、30～39歳で7.2%であったのが、令和元年（2019年）にはそれぞれ20.7%、16.4%と増加していた

厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査

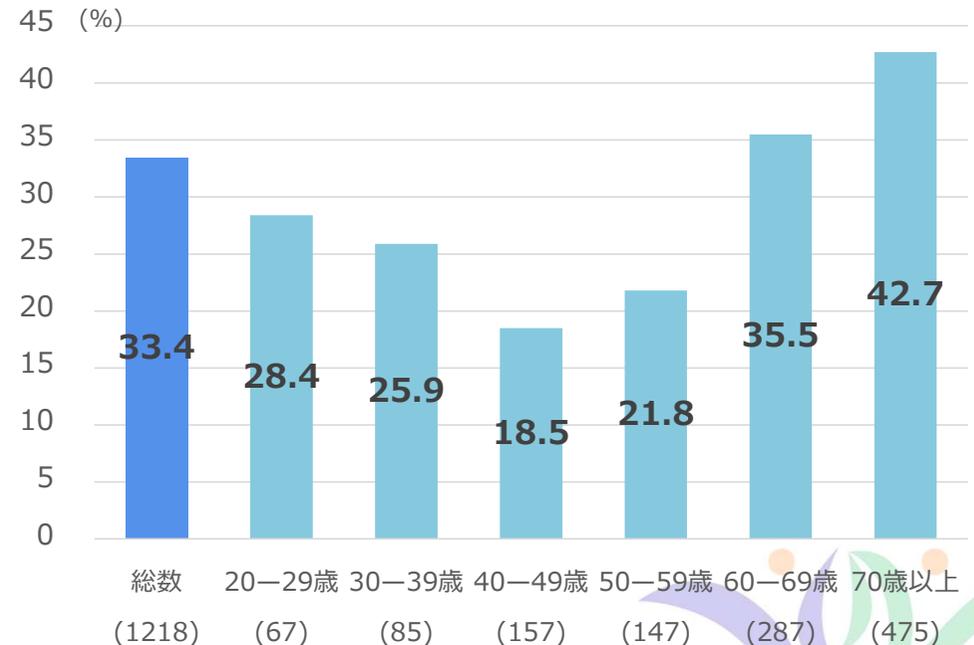


若年男性の身体活動をめぐる現状と課題

歩数の平均値（20歳以上、男性、年齢階級別）



運動習慣有の者の割合（20歳以上、男性、年齢階級別）

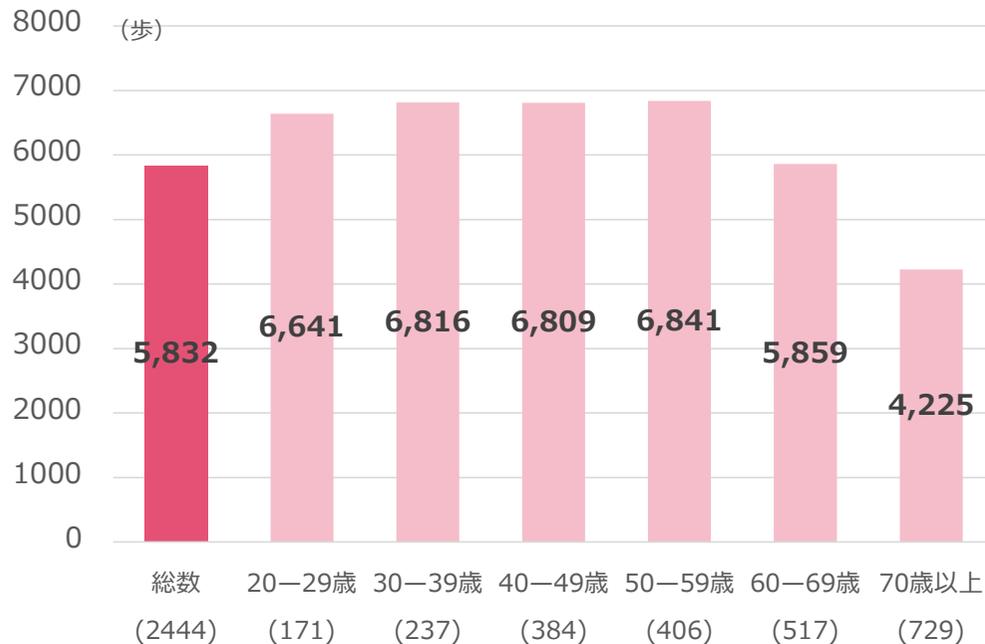


資料：厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査

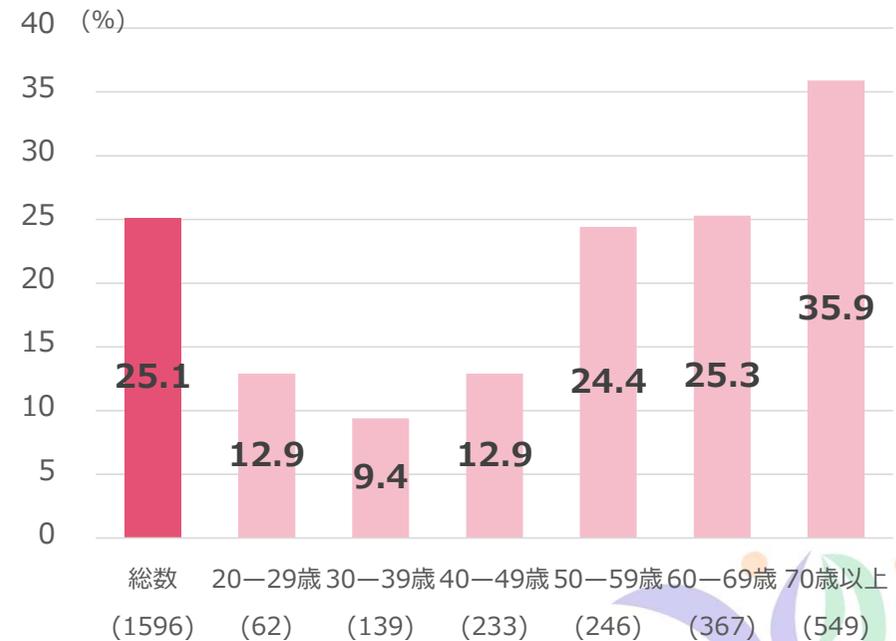
資料：厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査

若年女性の身体活動をめぐる現状と課題

歩数の平均値（20歳以上、女性、年齢階級別）



運動習慣有の者の割合（20歳以上、女性、年齢階級別）

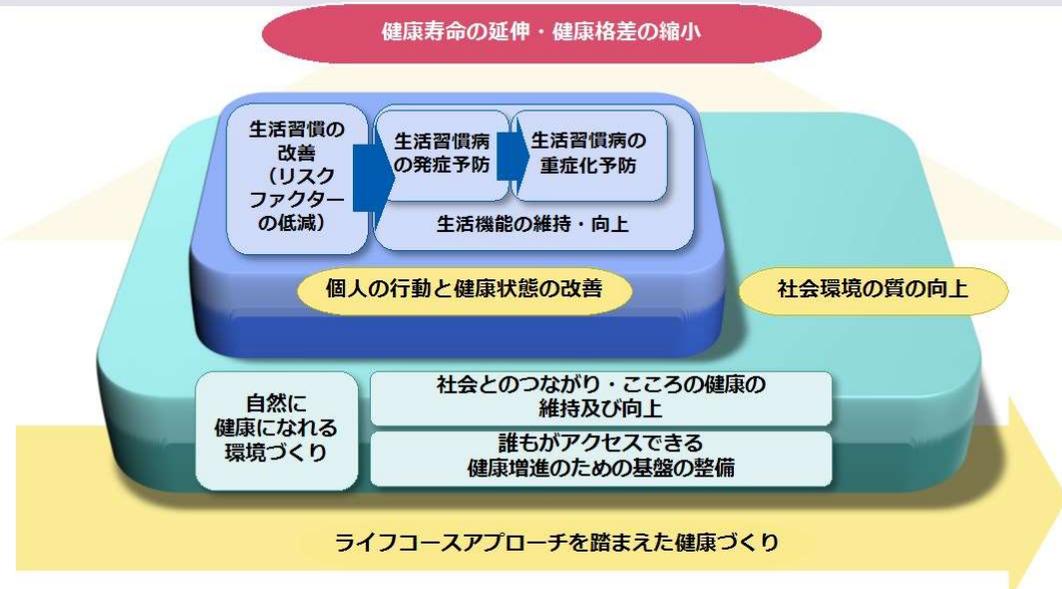


資料：厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査

資料：厚生労働省 令和元年国民健康・栄養調査

令和6～17年度 健康日本21（第三次）とは

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のために、以下に示す方向性で健康づくりを進める



- 2015年に国連総会で採択された持続可能な開発目標では、「誰一人取り残さない」を基本理念として、「すべての人に健康と福祉を」がGoal 3として設定されている。「健康日本21（第三次）」もまた、こうした流れに沿うものである。
- ベースライン値は原則として令和6（2024）年度を用いる。
- 健康増進法に基づき、市町村は市町村健康増進計画の策定に努めることとされている。
- 健康増進計画は、地方公共団体における健康増進施策の基幹となるもの
- 目標年度は令和14（2032）年度だが、令和17（2035）年度までの計画期間中は、国、地方公共団体等は、取組を引き続き推進することとなる。

大阪府摂津市民の健康・栄養とウェルビーイングに関する調査～Osaka-Settsu Study～

摂津市の課題

データヘルス計画（H30－R5）

- 糖尿病の罹患率が府内で高い（→透析）
- 急性心筋梗塞の標準化死亡比が府内で高い

健康せつつ21（H25－R5）

- 健康寿命が全国と比較して短い
- メタボリックシンドロームの割合が全国と比較して高い
- 目標値に対して不十分な運動習慣
- 目標値に対して低い主食・主菜・副菜を組み合わせた食事習慣



- **地域格差**
- ✓ 北部は土地開発後の子育て世代が多い
- ✓ 南部は昔からの住民が多い
- ✓ 健康格差（フレイル、メタボ）
- **国保加入率約18%**

国立健康・栄養研究所の強み



- 国立健康・栄養研究所は、栄養・身体活動・エネルギー代謝などに関する調査研究を通じて、国の健康政策に貢献
- 基盤研と合併したことによる、生活習慣と腸内細菌叢とのメタデータ分析
- 平成29年度に摂津市・大阪府とフレイルに関する実態調査を実施し、以下の成果が得られた
 - ⇒働く世代にも60歳代に近い割合でフレイルが存在
 - ⇒フレイルの地域格差（23%－29%）

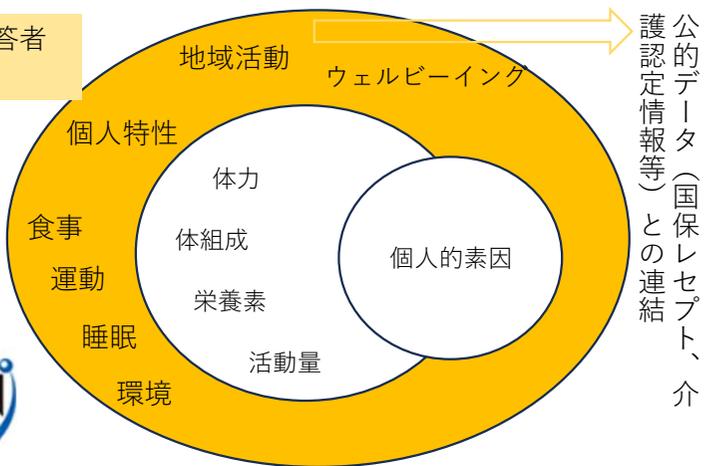
→生活習慣病の高い有病率と生活習慣に関する指標の悪化＋健康格差

→行動を変えるために生活環境や個人の特性を把握する必要性

⇒**ライフコースに応じた健康課題を明らかにして予防する必要性がある**

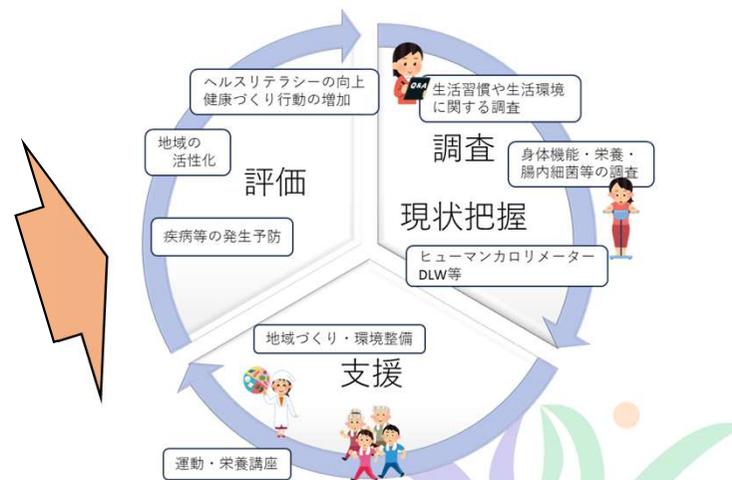
18歳以上の摂津市民（71,000名）の調査

郵送調査の回答者
R5-6年度



健康になれる仕組み作り

- 調査や測定結果を分析し、DXを活用した**効果的な個人の健康づくりや地域のまちづくり**を提案
- 摂津市の**全ての世代に対する健康づくり施策**として活用
- 住民が主体となり持続可能な健康づくりの支援



摂津市民が自然に健康になれる社会の実現

- **健康寿命の延伸・健康格差の減少**
- **国保医療費・介護認定率・介護給付費減少**
- **フレイル、メタボリックシンドロームの有病率の改善**
- **各世代の生活習慣指標の改善**



研究計画書

「大阪府摂津市民の健康・栄養とウェルビーイングに関する縦断調査」

研究代表者

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 身体活動研究部

部長 小野玲

研究機関：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所

共同研究機関：京都大学、滋賀大学、大阪大学、京都先端科学大学、川崎医科大学、早稲田大学、東北大学、一橋大学、芝浦工業大学、九州大学、東京医科大学、藤田医科大学、日本歯科大学、ミシガン大学、国立循環器病研究センター、国立長寿医療研究センター、東京都健康長寿医療センター

試料・情報の収集・提供を行う機関：摂津市

後援：大阪府、摂津市医師会、摂津市歯科医師会、摂津市薬剤師会

対象者

採択基準

- ・ 摂津市の住民基本台帳に登録されている18歳以上の男女。本研究において、年齢の上限は定めない。
- ・ 文書同意が得られた住民

除外基準

- ・ 要介護3・4・5の認定を受けている住民

「健康・栄養とウェルビーイングに関する調査」 調査票

この質問調査は、みなさまの生活習慣や健康・栄養とウェルビーイングに関しておこなうものです。この調査結果は、大阪府摂津市民の生活習慣と健康課題をライフコース別に明らかにし、効果的な健康づくりやまちづくりを提案することを目的としています。

説明文書をご確認いただき本研究参加にご同意頂ける場合は、枠内にご署名ください。

私は「大阪府摂津市民の健康・栄養とウェルビーイングに関する縦断調査」の研究について、

- ・ 回答した調査票が研究に使用されること
- ・ 今後20年間（年に1回、2044年3月31日まで）、自身の公的データ（国民健康保険・後期高齢者医療レセプト、要介護認定情報・介護レセプト等情報、摂津市が実施する健康診査結果、救急搬送データ、住所情報、死亡情報）が収集され、研究に使用されること
- ・ 上記情報が分析に用いられること
- ・ 健康・運動・食事等に関する調査や、摂津市や医薬基盤・健康・栄養研究所が主催する健康に関する講演会の案内を送る際に個人情報を使用することを含む研究内容を説明文書で確認し、全て同意したうえで研究に参加します。

署名：

- ・ このアンケートはご本人さまがお答え下さい。
- ・ 回答の中には、1つだけ選ぶもの、あてはまるもの全て選ぶもの、数字や文字をご記入いただくものなどがあります。質問をよくお読みいただき、説明の通りにお答え下さい。
- ・ 回答選択肢で迷われることもあると思いますが、そのときは深く悩まずに、最もあてはまりそうな選択肢を選んで下さい。
- ・ お答えなりにくい質問がありましたら、お答え下さらなくても結構ですが、どれも大切な質問ですので、できるだけお答え下さいますようお願いいたします。
- ・ 3月29日を目途にご返送ください。

調査内容に関する問い合わせ先
医薬基盤・健康・栄養研究所
連絡先 090-9667-6384
(平日10時～16時)



R6年1月末～4月のアンケート調査実施



ホーム ごあいさつ 摂津スタディについて 研究参加者の方へ 研究組織 提供を受ける情報 研究成果 よくある質問・お問い合わせ



大阪府摂津市民の健康・栄養とウェルビーイングに関する縦断調査 (摂津スタディ)

この研究は、大阪府摂津市が進める「健康・医療のまちづくり」の一環として、摂津市民の健康課題をライフコース別に明らかにするために、健康・栄養とウェルビーイング(人生の豊かさ)に関する調査を行っています。

本調査の名前をかたり、還付金を振り込むために銀行のATMへ向かうよう指示する不審な電話がありました。

本研究の問い合わせ窓口から個別に電話をかけることはなく、口座番号等の個人情報を開き出すこともありません。十分にご注意ください。

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所・摂津市
大阪府摂津市民の健康・栄養とウェルビーイングに関する縦断調査

摂津の未来をつくるアンケート調査

健康で住みやすいまちをつくるため、医薬基盤・健康・栄養研究所は摂津市と協力し、市民の生活や地域の特徴等を明らかにする調査を行います。調査結果は、市民の健康づくりにつながる効果的な取り組みへの提案、将来の政策やまちづくりに活かします。さらに今後の日本や世界の健康づくりにつながることも大切な調査です。
是非、ご協力くださいますようお願いいたします。

対象となる方 摂津市に住居のある18歳以上の方
(※年齢3年以上の調査を受けたい方は対象です)

調査方法

- ①調査票 (アンケート) を2月下旬より、ご自宅に順次配送
- ②説明文書を読んで、調査同意のサイン
- ③ご自身で回答 (調査票のご家族間での取り違えにご注意！)
- ④返信用封筒に入れ、3月29日 (金) までにポストへ投函 (消印有効)

ご自宅書の中からお抽選で2,000名に1,000円分のクオカードをプレゼント!!!

調査に関する詳細はこちらをご覧ください。
https://www.nibiohn.go.jp/eiken/settsu_study/

- 各家庭へのチラシのポスティング
- 自治体連合会やロータリークラブ等への趣旨説明と調査協力
- 教育長への挨拶→小学校 (10校)、中学校 (5校) への趣旨説明と調査協力 (個人へ配布) + 校長先生へ直接説明



https://www.nibiohn.go.jp/eiken/settsu_study/

調査票の回答期限を
4/30 (火) まで延長!

摂津の未来をつくるアンケート調査にご協力ありがとうございました

国立健康・栄養研究所は、摂津市と協力して住みやすいまちづくりのために、健康に関する調査を行っています。調査票にご回答いただきました皆様には、厚く御礼申し上げます。皆様への調査票配布時期が遅くなったこともあり、この度、調査票の回答期限を延長いたしました。調査の対象となられる方で、ご回答がお済みでない方は、ぜひご協力をお願いいたします。

(このチラシは摂津市内で全戸配布をしております。すでに回答いただいた方、研究所にご連絡いただいた方、調査対象外の方に届く可能性もありますがご容赦ください。)

対象となる方：令和6年1月25日時点で、
摂津市に住民票のある18歳以上の方
(要介護3以上の認定を受けている方を除きます)



調査票配布

調査票を2月下旬～3/13までに、
対象となられる方のご自宅に配布いたしました

調査票が見当たらないときは
問い合わせ窓口にご連絡ください。
再送いたします。

回答方法

既に配布した調査票・封筒をご使用ください
(返信用封筒の期限が過ぎていますが、使用できます)

4月30日(火)までにポストへ投函してください
(お手元の調査票には回答期限を3/29と記載していますが、延長しています)



ご回答者の中から抽選で2,000名に
1,000円分のクオカードをプレゼント!!

調査に関する詳細は、こちら

https://www.nibiohn.go.jp/eiken/settsu_study/



大阪府摂津市民の健康・栄養とウェルビーイングに関する縦断調査

<問い合わせ窓口>

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所 身体活動研究部
メール：shintai-madoguchi@nibiohn.go.jp
問合せ先：090-9867-6384 (平日10時～16時)



～調査研究にご協力(同意)いただいた方へ今後の予定～

※時期や内容は個別にご案内、またはホームページに掲載します。

R6年2～3月

アンケートに回答



*当選者の発表はクオカードの発送を
持ってかえさせていただきます。

R6年夏ごろ

集計結果のお知らせ

*アンケートの回答を集計・分析し、
皆様にお知らせします。



R6年秋以降

健康・栄養に関する調査や講演会のご案内

参加自由



体力・身体活動量・筋肉量・脂肪量・栄養などの測定会のご案内
(測定会に参加された方には、個人の結果をお返しします)



※アンケート調査とともに、同意いただいた方の摂津市が管理する公的データ(医療、健診、介護保険、死亡等)の情報を分析させていただきます。



調査票が届かない、紛失された方は再送いたします。
下記問い合わせ窓口までご連絡ください。



調査実施機関・問い合わせ窓口

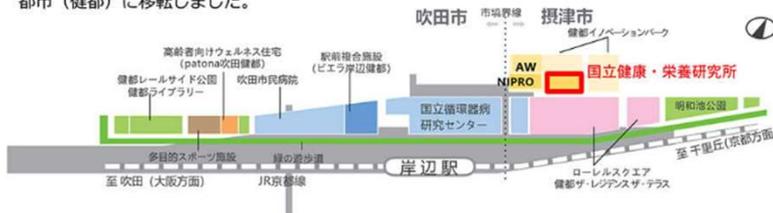
NIBIOHN

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 身体活動研究部
メール：shintai-madoguchi@nibiohn.go.jp

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所とは

1920年に内務省の「栄養研究所」として東京に設立された栄養学に関する世界最初の国立の研究です。公衆衛生の向上及び増進に寄与することを目的とし、国民の健康保持・増進及び栄養・食生活に関する調査・研究を行っています。毎年実施する国民健康・栄養調査や、機能的表示食品・特定保健用食品(トクホ)に代表される健康食品に表示通りの成分が含まれているかの試験などを実施しています。また、5年ごとに改訂される食事摂取基準や、現在改訂作業中の身体活動や運動の基準の策定に貢献しています。

1989年に国立健康・栄養研究所に改称、2015年に医薬基盤研究所と統合により設立された国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所の構成組織となり、2023年に大阪府摂津市の北大阪健康医療都市(健都)に移転しました。



協力機関：摂津市 後援機関：摂津市医師会・摂津市歯科医師会・摂津市薬剤師会・大阪府

	大項目	尺度1	尺度2	尺度3	オリジナル質問有無
問1	運動・身体活動についておたずねします	JPHC-short	IPAQ		オリジナル質問
問2	気持ちについておたずねします	WHO-5			オリジナル質問
問3	近隣環境についておたずねします	IPAQ-E			
問4	日常生活についておたずねします	KCL			
問5	生活パターンについておたずねします	Munich Chrono Type Questionnaire			オリジナル質問
問6	からだの健康についておたずねします	習慣的便質問票	腸みえるシート	現病歴	オリジナル質問
問7	性についておたずねします				オリジナル質問
問8	女性へおたずねします				オリジナル質問
問9	こころや考えについておたずねします	Center for Epidemiologic Studies Depression	文化的自己観	Well-being	
問10	地域のつながり・社会参加についておたずねします	ソーシャルキャピタル指標			オリジナル質問
問11	ご家族や生活状況についておたずねします				オリジナル質問
問12	お口の健康についておたずねします				オリジナル質問
問13	普段の食事・嗜好品についておたずねします	FFQ			オリジナル質問
問14	食品の入手しやすさについておたずねします				オリジナル質問
問15	災害時や緊急時に備えた食事についておたずねします				オリジナル質問

摂津市より将来提供いただくデータ (協力いただいた方々の同意取得済)

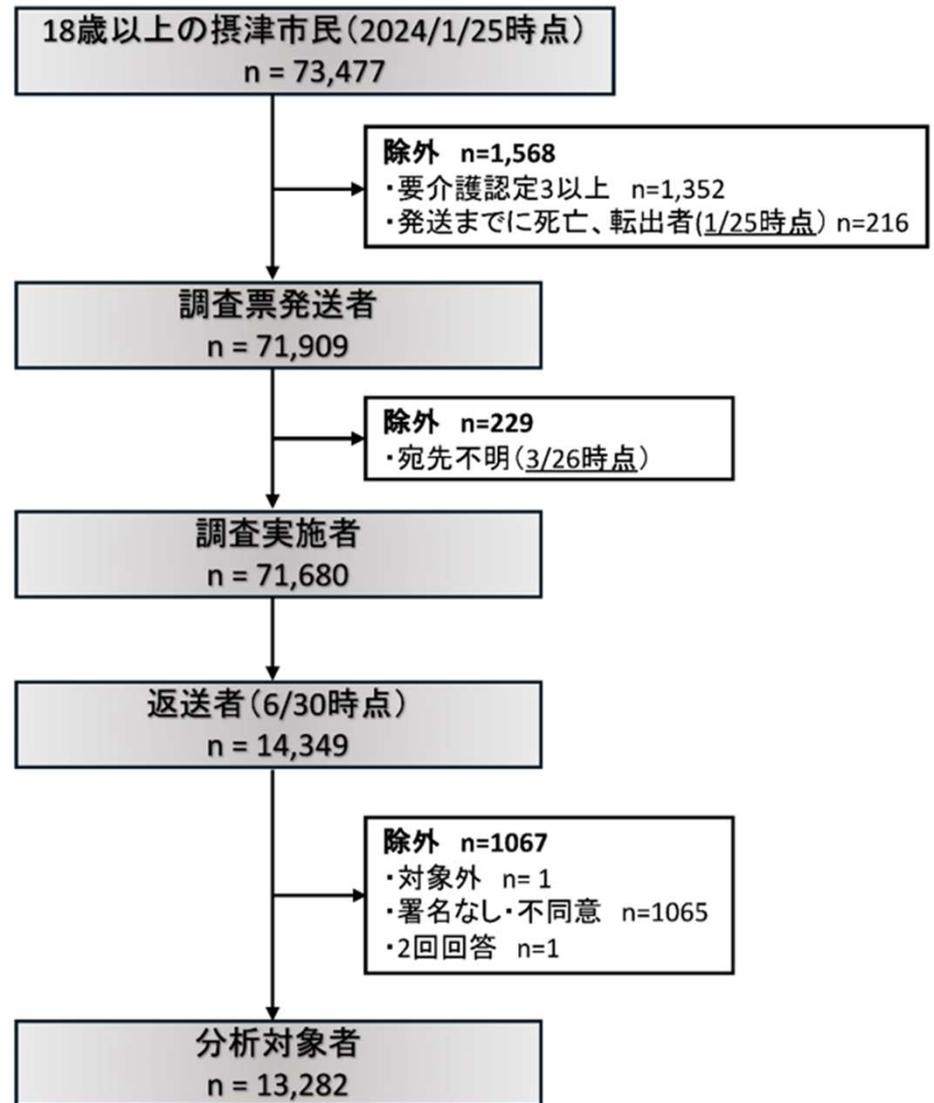
国民健康保険・後期 高齢者医療レセプト	<ul style="list-style-type: none"> ・医科レセプト情報 ・歯科レセプト情報 ・調剤レセプト情報
要介護認定情報・介 護レセプト等情報	<ul style="list-style-type: none"> ●要介護認定情報 <ol style="list-style-type: none"> 1) 要介護認定一次判定 2) 要介護認定二次判定 ●介護レセプト等情報 <ul style="list-style-type: none"> ・給付実績情報・国保連合会保有給付実績情報・給付管理表情報・事業所台帳情報・保険者台帳情報・広域連合情報・市町村固有情報・受給者台帳情報
健康診査結果	<p>基本的な健診の項目 詳細な健診の項目</p>
救急搬送データ	傷病程度、受傷種別、発生場所、発生日時、搬送後状況
住所情報、死亡情報	<p>住所、異動・死亡及びそれらの発生日 なお、住所のうち町字までの情報をもとに、地理情報をスコア化した変数を新たに作成する。</p>

大阪府摂津市民の健康・栄養と
ウェルビーイングに関する縦断調査

集計結果

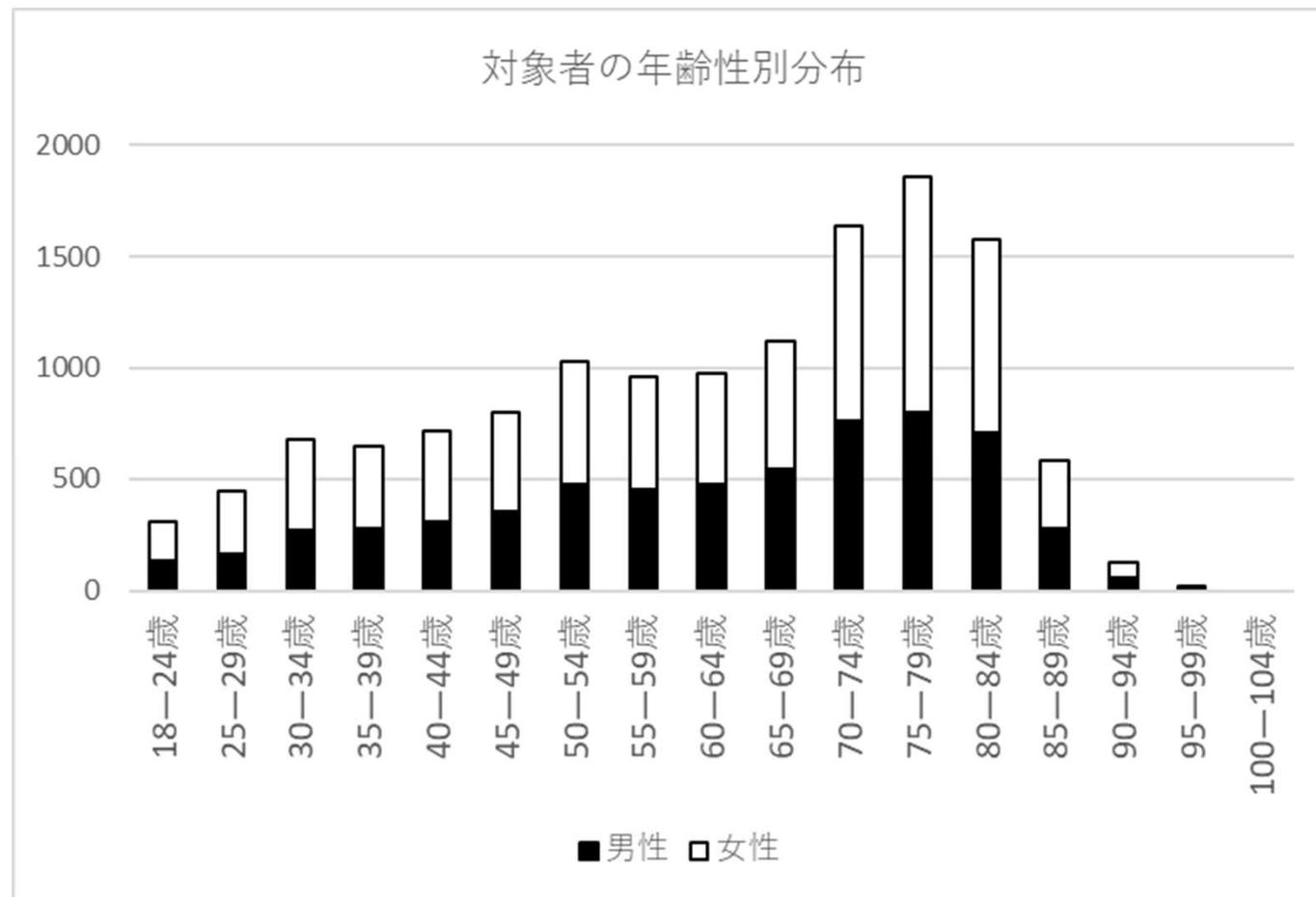
国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

令和6年9月



アンケートに協力いただいた方の状況

- 回答者
⇒**14,349名**
- 男性：女性
⇒**46%：54%**
- 65歳以上：未満
⇒**54%：46%**



第1弾

国立健康・栄養研究所×摂津市

市民の健康・栄養とウェルビーイングに関する縦断調査(摂津スタデー)結果(速報)

今年の2月～4月に18歳以上の市民を対象に「摂津市民の健康・栄養とウェルビーイングに関する縦断調査」を実施し、1万4千人を超える回答がありました。あらかじめご案内しました。第1弾では運動に関する結果をいち早くお知らせします。
問合せ 保健福祉課 国立健康・栄養研究所 ☎090(0)8667 6384(平日午前10時～午後3時)

ウェルビーイング(Well-being)

Well-being(よい)とBeing(状態)が組み合わさった言葉で、「よく在る」「よく居る」状態。心身ともに満たされた状態を表す概念で、一時的・瞬間的に良好かどうかではなく、持続的に良好であることを指します。

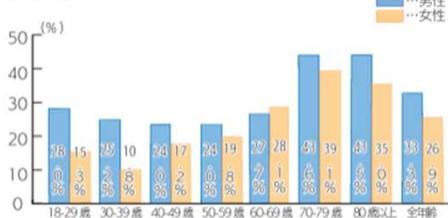
アンケートの調査項目

今回の「摂津市民の健康・栄養とウェルビーイングに関する縦断調査」では、年齢、身長、体重、運動・身体活動、生活パターンや日常生活、身体健康、地域つながり、社会参加などを多岐にわたって質問し、心理的ウェルビーイングとして、回答者がどの程度、①人格的成長をしていると感じるか、②人生において目的を見いだして生活しているか、③自己の在り方

市民で運動習慣がある人は3割にとどまる

1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上持続している人の割合は、下の図のとおりです。男女年代を合わせた全体では、回答した人の29.8%でした。その割合は60歳以上が比較的高く、令和元年国民健康・栄養調査全国調査と同じ傾向でした。男女年代別にみると、最も高い割合は、70代男性(43.6%)で、最も低い割合は、30代女性(10.8%)でした。

運動習慣のある人の割合



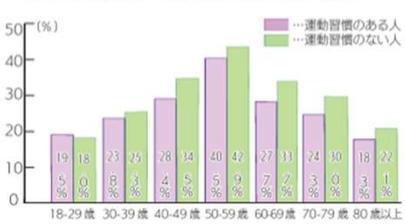
ワンポイント

健康や体力の維持・増進を目的として、計画的・継続的に実施する身体活動を総称して「運動」と呼びます。運動習慣がある人は、まずは続けることが大切です。慣れてきたら、さらに10分運動を追加してみましょう。運動習慣が少ない人は日常生活に少しずつ取り入れてはどうでしょうか。例えばエスカレーターやエレベーターを使わずに階段を使う、テレビや動画を視ながらストレッチや腹筋に力を入れる、など小さな運動を積み重ねてみましょう。

運動習慣がある人は肥満の割合が少ない

体重(A)を身長(B)の2乗で割った値を体格指数(ボディマスインデックス、BMI)といます。BMIが25以上が肥満、18.5未満がやせと判定されます。肥満の割合は、回答した人の23.1%、やせの割合は8.8%でした。18歳の男性以外のすべての年代では、運動習慣のある人は、ない人比べて肥満の割合が低い結果でした。

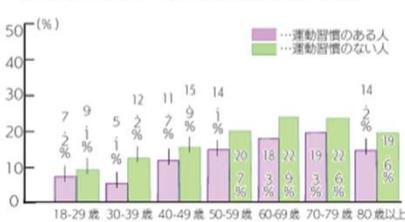
運動習慣のある人・ない人別の肥満割合(男性)



ワンポイント

で一番肥満の割合が高いのは、運動習慣のない50代男性(42.9%)でした。肥満は高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めます。適切な運動とバランスのよい食生活を心がけましょう。また、睡眠時間が短いと肥満のリスクが高まることわかってきます。休日の夜だめも肥満のリスクが高くなること報告されているので、運動や食生活とともに睡眠時間も見直してみたいかがでしょうか。

運動習慣のある人・ない人別の肥満割合(女性)



定期的な運動で長く元気な体を手に入れよう

定期的なウォーキングなどの運動をすることで、生活習慣病にかかりにくくなり、元気な期間を長くできることがわかっていきます。今回の調査で、どういった人々に運動習慣がないか、多いか、それぞれの特徴がわかってきました。今後は、市民の皆さまの健康の維持・増進に貢献できるよう、効果的な健康づくりやまちづくりを提案していきます。

今後も調査にご協力を

今回アンケートに回答した人には、今後3～5年かけて健康・運動・栄養などに関する追加調査を案内します。時期や内容は個別に案内、または同研究所ホームページに掲載します。調査への参加は自由です。引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

詳細な分析は次回以降に

次回以降の調査結果のお知らせです。現在分析を進めているデータから詳細な結果を公表していく予定です。※縦断調査の分析結果は、同研究所「縦断調査ホームページ」(下記QR)に随時掲載します。



イベントに参加して健康な体を手に入れよう

市は、市内ウォーキングコース(全10コース)を利用したうきうきウォーキングや市民ハイキングなどの健康づくりイベントを開催しています。これから運動を始めた人や新しいことに取り組みたい人などは、ぜひイベントに参加してください。※詳細は、左記の各イベントQRを確認ください。



うきうきせつつウォーキング	
10/7 ㊟	大正川河川敷コース
11/5 ㊟	川辺とわがまち 南コース
12/2 ㊟	うきうき歴史街道 別府・津屋コース
1/6 ㊟	うきうき味舌街道 庄屋・正雀・浜町コース
2/3 ㊟	川辺とわがまち 北コース
3/3 ㊟	うきうき街道 羅宮の里・鳥飼東コース
市民ハイキング	
11/10 ㊟	行先未定※延期の場合、11/17 ㊟

※日程やコースなどは、気象状況によって変更あり
詳細は、広報紙または市ホームページをご確認ください



早食いは「肥満」につながる

国立健康・栄養研究所×摂津市

市民の健康・栄養とウェルビーイングに関する 縦断調査（摂津スタディ）結果

第2弾

昨年（令和6年）の2月～4月に18歳以上の市民を対象にアンケートを実施し、1万4千人を超える回答がありました。調査の結果について、第1弾（広報せつつ10月号（令和6年））では「運動」に関する結果をお伝えしました。第2弾では「栄養・食生活」に関する結果をお知らせします。
問合せ 保健福祉課、国立健康・栄養研究所 ☎090（9867）6384へ（平日午前10時～午後3時）

健康な身体は、正しい栄養から

「栄養・食生活」とは、生命を維持し、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない行為です。そして、栄養・食生活は、多くの生活習慣病や高齢期の健康障害との関連が深く、身体的な健康という点からは、健康維持に必要な栄養素などを摂取することが求められています。

アンケート結果第2弾① 「ほぼすべての年代で早食いはほど肥満者の割合が多かった」

栄養・食生活に関するアンケート結果から、男女ともに、ほぼすべての年代で、食べる速さが速いと肥満者の割合が多い傾向がみられました。特に若い男性で、その傾向が顕著でした。
※肥満とは、身長と体重から算出される身長あたりのBMI（体格指数）を用いて判断されます。BMIが25以上の人は肥満に分類されます。BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）
ワポイントアドバイス
速く食べることで、肥満を引き起こす可能性があります。他の人より食べる速さが速い人は、意識的によ

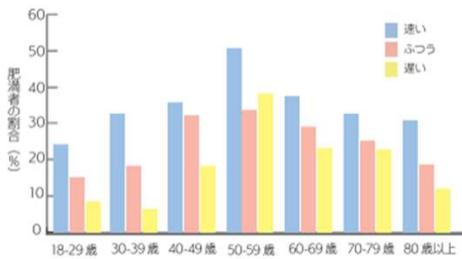
く噛んで食事をしたり、人と一緒に会話をしながら食事をすることで、食べる時間も適度な速さになります。

早食いと肥満に関するQ&A
Q 食べる速さが速いとなぜ肥満になりやすいの？
A 脳の満腹中枢が「満腹感」を得るのに、食べ始めてから15～20分ほどかかると言われています。食べる速さが速いと、満腹感が得ら

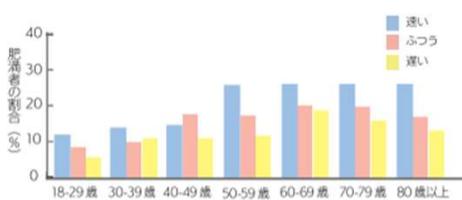
れる前に多くの食事をとってしまうがちになり、結果的に摂取エネルギー量が多くなるため肥満につながるかと考えられています。

Q よく噛んで食べるとどんな効果があるの？
A よく噛むことによりホルモン分泌が高まり、食欲が抑えられ、血糖値の上昇を抑えます。また、ゆっくり味わうことで、うす味・適量で満足感を得られると言われています。

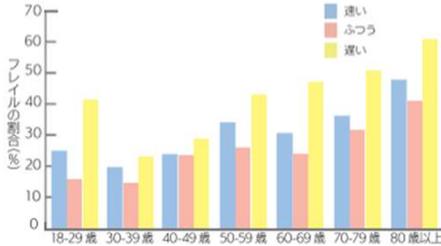
食べる速さと肥満者（BMI ≥ 25）の割合（男性）



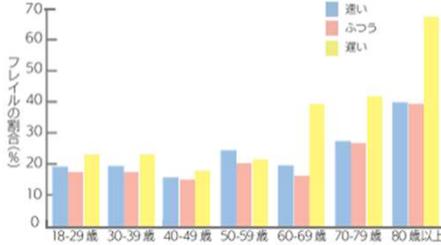
食べる速さと肥満者（BMI ≥ 25）の割合（女性）



食べる速さとフレイルの割合（男性）



食べる速さとフレイルの割合（女性）



アンケート結果第2弾②
「食べる速さが速い人・速い人の割合が高かった」
フレイルとは、年を取るにつれて体の機能が衰えはじめる状態のことです。この状態は高齢期の問題だけでなく、働く世代にも一定割合いることがわかってきています。「運動」「栄養」「口腔」「社会・心理」の4つの機能が低下して起ると言われています。※フレイルについては、本紙17ページで詳しく調べたい。

今回のアンケート結果では、食べる速さが速い人や速い人は、ふつうの人よりフレイルの割合が高い結果でした。
「食べる速さが速い人」にフレイルの割合が高いのは、噛み込むなどの口腔機能が低下し、食べる速さが遅くなっているためである可能性があります。
一方、「食べる速さが速い人」もフレイルの割合が高い結果でしたが、現時点では十分な理由は分かっていません。フレイルは「社会・心理」の低下により引き起こされます。

誰とも話さず黙々と食べることで、食べる速さが速くなり、フレイルになっているのかもしれない。
前述のアンケート結果第2弾①において「早食いはほど肥満者の割合が多い」ことがわかりましたが、さまざまな研究では、BMIが低い群と高い群の両方でフレイルの有症率が高いことも分かっています。

ワポイントアドバイス

食べる速さとフレイルの関係性については、速く食べることで自身体に悪影響を与えるだけでなく、口腔の状態や生活様式を反映している可能性があります。口のお手入れをしつつ、ゆっくりと噛むこと、誰かと一緒に食事をすることが、楽しく時間をかけることを心がけてみましょう。

今後も調査に「協力」を

今回アンケートに回答した人には、今後2～3年かけて健康・運動・栄養などに関する追加調査を案内予定です。時期や内容は個別に案内または同研究所ホームページに掲載します。引き続きご協力をお願いします。

よく噛んで食事を楽しみましょう

速く食べることで肥満の関係は、「速く食べるほど肥満の割合が多い」という今まで言われていた傾向が摂津市民にも見られました。今回のアンケート結果から、よく噛んで誰かと一緒に食事をすることで、適切な食事時間を確保することが大切だということが見えてきました。普段の食卓で、いつも以上に「噛んで食べる」ことを意識し、時には誰かと食事の時間を共有し、楽しい食事づくりを始めたい。

市では、学校の授業や地域のリハサロンなど、いろいろな場所で「食育」の取り組みを実施しています。市ホームページやクックパッドでも、食育のコラムやレシピを公開しています。ぜひ、日々の食事の参考にしてください。

最新情報は
こちらから

△同研究所「縦断調査」ホームページ

△同研究所「縦断調査」ホームページ

今後の広報せつつを通じた広報予定（R7年度）

6月号	特集1-2P	ウェルビーイング	<ul style="list-style-type: none">・割合（性・年齢別）・運動、フレイル、抑うつ等との関係
10月号	特集1-2P	フレイル	<ul style="list-style-type: none">・割合（性・年齢別）・認知度・運動、栄養等との関係
2月号	特集1-2P	社会参加	<ul style="list-style-type: none">・内訳、割合・身体活動、生きがい、健康度等との関係



摂津スタディ ～ 摂津市民 × 摂津市 × 健栄研 重層的取り組みで目指すウェルビーイングな地域共創社会

Settsu 1st 2024年（横断研究）、2025年～分析、評価
「健康・栄養とウェルビーイングに関する調査」
研究代表者：小野玲（身体活動研究センター）

Settsu 2nd 2025～2026年
「ウェルビーイングな地域共創社会を目指した0次・1次・2次予防研究」
研究代表者：中村美詠子（栄養疫学・政策研究センター）

横断研究

要因

- ・ 栄養/食事
- ・ 身体活動
- ・ 地域のつながり
- ・ 社会参加

×

健康課題

- ・ 肥満, メタボ
- ・ フレイル
- ・ 心の健康
- ・ その他

→

広報せつ
等で啓発・
施策展開

縦断研究

- ・ 要因
- ・ 健康課題
- ・ 施策

→

公的データで評価

- ・ 医療費
- ・ 人口動態統計
- ・ 介護認定率

施策を含め
た取り組み
の評価

0次予防研究：せつ健康・栄養調査

- ・ アンケートでは把握し得ない、**精密な調査**（20～70歳代）を実施
- ・ 精密健康・栄養の展開に資する**学術的知見**の構築
- ・ **市民**のウェルビーイング実現のため、**ライフコース別健康課題**の解決にむけた提案

1次予防研究：高齢者フレイル予防の栄養ケアモデルの開発と実践

- ・ 高齢者の**フレイル予防の栄養ケアモデル**を台北医科大学と共同開発
- ・ **コ・デザイン**（研究者、行政担当者等と**市民（利用者）**が共に考え、関わりあいながら進めていく取り組み）の手法で、せつ版を開発
- ・ 栄養ケアモデル・せつ版を介入研究として実践し、評価
- ・ 研究終了後は地域資源での取り組み継続（**自走化**）を目指す

2次予防研究：サルコペニアの改善に資する栄養介入のエビデンス構築

- ・ サルコペニア患者を対象に**栄養介入研究**を実施
- ・ サルコペニア改善に有効な食事方法のエビデンスを構築、**栄養療法**の確立を目指す