

健保だより 97

新電元工業健康保険組合
理事長 大塚 仁

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

国立がん研究センターの多目的コホート研究で、「デスクワーク中心の人など仕事で身体を動かす機会が少ない人も、余暇にたくさん運動すると33%も死亡リスクが低下する」という調査結果が明らかになりましたので紹介させていただきます。

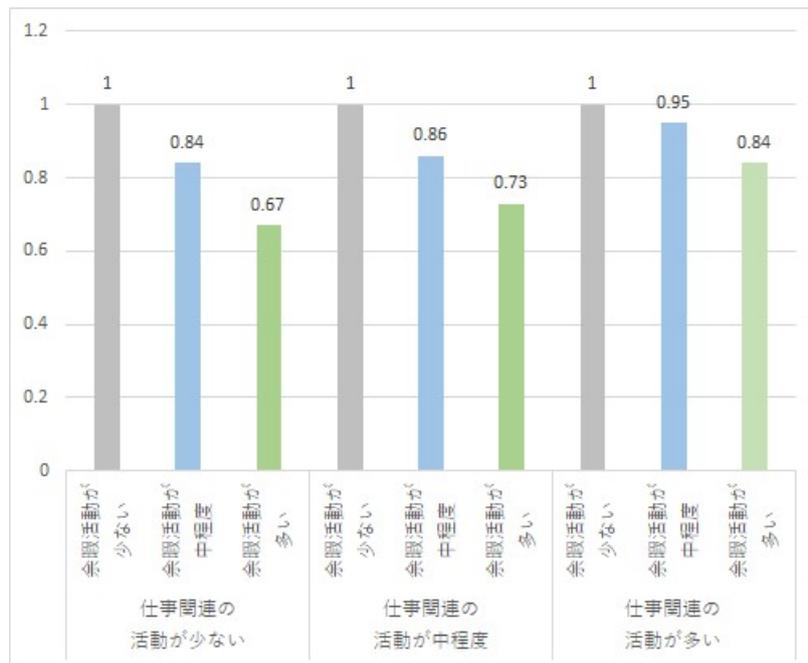
この調査は、1990年と1993年に、岩手県二戸、秋田県横手、長野県佐久、沖縄県中部などの11保健所管内に住んでいた50～79歳の男女8万1,601人を2018年まで追跡調査し、仕事及び余暇中の身体活動（運動量）と死因別死亡との関連を調べたものです。

ウォーキングを毎日30～60分程度行う「中高強度身体活動」を、「仕事関連で行う場合」と「余暇時間で行う場合」で、多い、中程度、少ないの3つのグループに分けて死亡リスクとの関連を調べました。これによると、仕事関連の身体活動量にかかわらず、余暇の身体活動量が多い人ほど、死亡リスクが低くなっていました。とくに仕事関連の身体活動量が少ない人ほど大きく死亡率が低下しており、余暇活動が中程度の人で16%、余暇活動が多い人では、約33%も死亡リスクが低下していました。

今回の調査から、デスクワークなど仕事で身体を動かす機会が少ない人でも余暇時間に運動をすれば、死亡リスクが低下することが分かりました。また、少しの運動でも死亡リスクを低下させることも明らかになりました。

仕事で身体を動かさない人はもちろん、仕事で身体を動かす人も、日ごろから意識して身体を動かすようにしましょう。

仕事と余暇の身体活動量と死亡リスクの関係
「余暇活動が少ない」を1とした場合



以上