

令和2年11月19日

国立大学法人 浜松医科大学  
学校法人同志社 同志社女子大学  
浜松市

## 三ヶ日町研究から健康長寿へ ～三ヶ日町アクティブエイジング研究はじまる

### <概要>

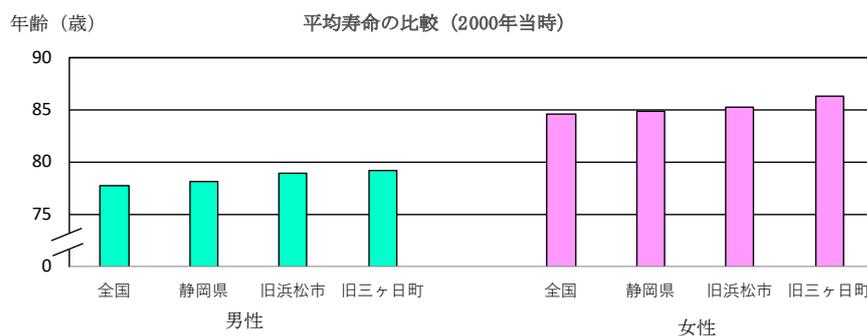
浜松医科大学健康社会医学講座中村美詠子准教授、同志社女子大学生活科学部食物栄養科学科杉浦実教授、浜松市健康福祉部は、三ヶ日町研究の継続研究である、三ヶ日町アクティブエイジング研究を開始しました。

同研究はコホート研究（※1）として2027年まで追跡調査が行われ、その後の解析を経て結果が公表される予定です。本研究では、研究協力者のインフォームドコンセントを得て、浜松市が保有する、健康診断結果や介護認定情報などの公的データを活用した追跡調査が行われます。行政と大学の協働により、健康長寿の推進に関わる、新しい科学的エビデンスが生まれ、市民の健康保持増進に還元されることが期待されます。

### <三ヶ日町研究の背景>

三ヶ日町研究は、行政（旧引佐郡三ヶ日町、現浜松市）、研究機関（旧農研機構・果樹研究所）、大学（浜松医科大学）の共同研究として、2003年に開始され、2013年まで追跡調査が実施されました（10年間のコホート研究）。三ヶ日町研究の研究背景は以下の通りです。

（1）2000年当時、旧三ヶ日町の平均寿命は、全国、静岡県、旧浜松市との比較の中で、男女ともに最長でした。（出典：厚生労働省 平成12年市町村別生命表の概況）



（2）農研機構や静岡県立大学等で実施された、動物や細胞レベルの実験的研究で、みかんに特徴的に多く含まれるβ-クリプトキサンチン（※2）が、骨密度低下、動脈硬化、糖尿病等を予防する可能性が示されました。

### <三ヶ日町研究の成果>

ベースライン調査（2003・2005年）で血液中のβ-クリプトキサンチン濃度が高かった人は、その後の追跡調査で、骨密度低下、糖尿病、肝機能異常、脂質異常、動脈硬化等の生活習慣病が起りにくいことが明らかになりました。みかんを摂取して血中のβ-クリプトキサンチン濃度を高く保つことは、これらの生活習慣病予防に有用と考えられます。

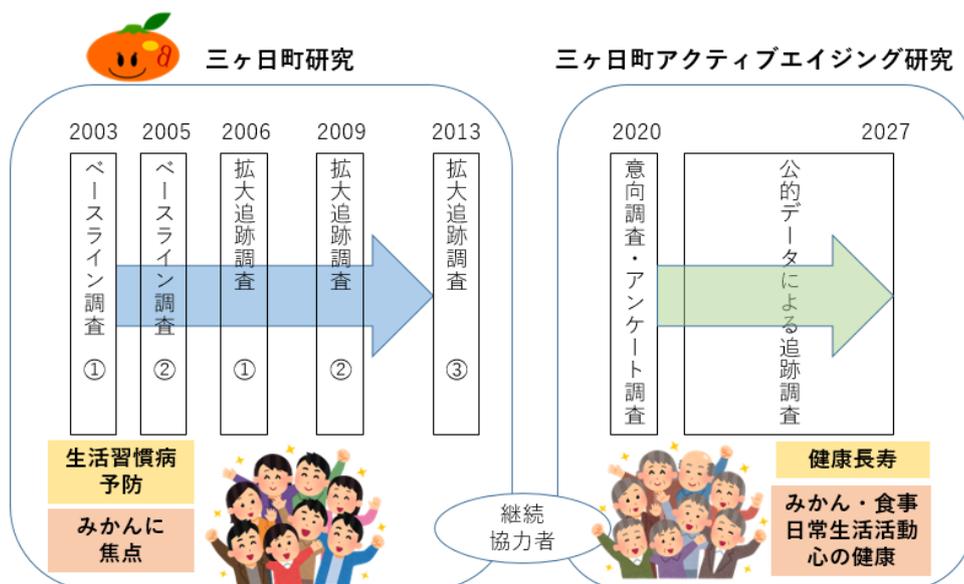
また「三ヶ日町研究」の成果等に基づき、「三ヶ日みかん」は生鮮食品で初の機能性表示食品として届出されました。

### ＜三ヶ日町アクティブエイジング研究の展開＞

三ヶ日町研究では、10年間の追跡研究により、みかんと生活習慣病との関連を明らかにしてきましたが、まだ当初の研究背景のひとつである長寿との関連は検討できていません。

三ヶ日町アクティブエイジング研究は、三ヶ日町研究の継続研究として、三ヶ日町研究に協力して下さった皆様にあらたに研究への協力をお願いし、みかんの摂取を含めた食習慣、身体活動状況、日常生活の活動状況、心の状態等と、長寿、健康長寿との関連を明らかにすることを目的としています。

本研究の特徴は、行政と大学の共同研究として、浜松市が保有する、健康診断結果や介護認定情報などの公的データを活用して追跡調査を実施することです。現在我が国では、「データヘルス計画（※3）」など、蓄積された医療・健康情報を分析し、健康保持増進に活用していくことが推進されています。本研究も、行政と大学の協働により、健康長寿の推進に関わる新しい科学的エビデンスを生み出すとともに、市民の健康保持増進に還元していくことを目指しています。



### ＜用語の解説＞

※1 コホート研究は、対象とする人の生活習慣等の要因を調査し、一定期間追跡して、要因を持っている人と持っていない人の病気の起こり方を比較することにより、要因と病気との関連を調べる疫学研究方法です。

※2 β-クリプトキサンチンは、柑橘類特有のオレンジ色の色素成分です。カロテノイドの一種で、強い抗酸化作用を持っています。

※3 データヘルス計画は、健康保険組合の保険者が、レセプトや健診等のデータを分析し、分析結果に基づいて保健事業を効果的・効率的に実施するための事業計画です。「日本再興戦略」（平成25年6月14日閣議決定）で提唱されました。

### ＜本件に関するお問い合わせ先＞

浜松医科大学健康社会医学講座（中村） 053-435-2333  
 同志社女子大学生活科学部食物栄養科学科食品機能学研究室（杉浦） 075-251-4228  
 浜松市健康福祉部健康増進課健康推進グループ（小笠原） 053-453-6125