

# 健康的な生活習慣の組み合わせと健康寿命との関連：大崎市民コホート 2006 研究

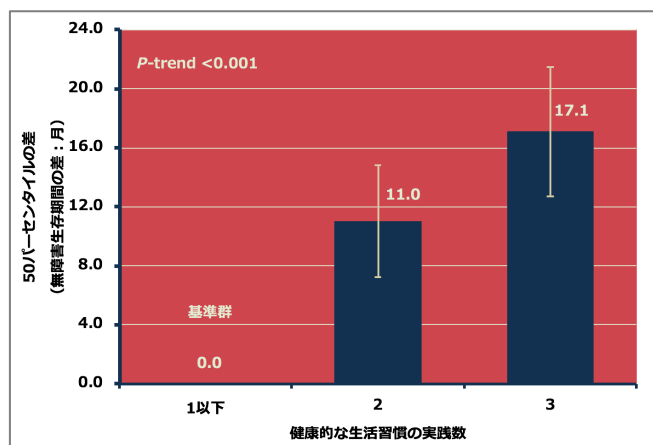
Combined Healthy Lifestyle Behaviors and Disability-free Survival: the Ohsaki Cohort 2006 Study.

2019 年 Journal of General Internal Medicine 発表

## もう一つ健康的な生活習慣を増やせば、健康寿命の延長が期待できる

これまでの研究では、健康的な生活習慣の実践数が多い者で寿命が長いことが示唆されています。しかし、高齢者の健康的な生活習慣の実践数が健康寿命（無障害生存期間）をどのくらい延ばせるかを検討した研究はありません。

本研究では、健康的な生活習慣（「非喫煙者または過去喫煙者」、「歩行時間 $\geq 0.5$  時間/日」および「野菜・果物摂取量 $\geq 270$  グラム/日」）の実践数が多いほど健康寿命が長くなっていました。健康的な生活習慣の実践数が1以下の者と比べて、健康的な生活習慣3つ全てを実践した者では健康寿命が17.1 か月延伸していました（図）。また、健康的な生活習慣が1つを増えると健康寿命が8.8 か月延伸することが推定されました。



## 研究のデータについて

本研究は、2006 年 12 月に実施した大崎市民健康調査のデータを用いて分析を行いました。大崎市民健康調査は調査開始時点で 65 歳以上であった住民 31,694 名を対象にアンケート調査を実施し、23,091 名から有効回答を得ました。本研究ではこのうち、高齢介護保険システムによる要介護認定の情報提供に非同意の者、ベースライン時に要介護認定を受けていた者、生活習慣（喫煙・歩行時間・野菜と果物の摂取頻度）のデータに欠損があった者などを除いた 9,910 名について分析を行いました。追跡期間は 10 年間で、4,562 (46.0%) 名の要介護発生や死亡がみられました。

## 生活習慣の組み合わせについて

生活習慣（喫煙・歩行時間・野菜と果物の摂取頻度）のデータは、アンケートの回答から得て、いずれの項目も「健康的な」（「非喫煙者または過去喫煙者」、「歩行時間 $\geq 0.5$  時間/日」および「野菜・果物摂取量 $\geq 270$  グラム/日」）と「不健康的な」の 2 群に分けました。曝露変数が健康的な生活習慣の合計数として、3つのグループ（「1 以下」、「2」、「3」）に分けました。このうち、健康的な生活習慣の合計数が「1 以下」の者を基準群として、健康寿命との関連を検討しました。

## 他のリスク要因の影響について

年齢は、時間尺度として Cox 比例ハザードモデルに入れました。性別や既往歴、健康状態、社会経済因子などの交絡の可能性を考え、本研究では、健康的な生活習慣の合計数によって分けた解析対象者の群間に偏りがなくなるように、性、BMI、既往歴（脳卒中、高血圧、心筋梗塞、糖尿病、関節疾患、がん）、教育、ソーシャルサポート、運動機能、認知機能等の要因について、統計学的な処理を行いました。また、年齢、性別、既往歴の有無によって層別解析を行った結果、健康的な生活習慣の実践数と健康寿命との正の関連は、全ての層で観察されました。

## 研究の特徴と限界について

この研究の特徴は、（1）健康的な生活習慣の実践数が要介護・死亡（健康寿命）に与える影響を直接示した点、（2）要介護発生は介護保険（要支援 1 以上）認定として定義され、要介護が発生するまでの時間は正確に把握した点があげられます。一方で、この研究の限界は、生活習慣がベースライン時で評価されたため、追跡期間内の変化を考慮できない点があげられます。