

## いつまでも健康でいきいきと！

千葉県では、科学的な根拠に基づいた健康戦略を展開するため、県民の健康課題を明らかにする疫学調査（コホート研究等）を実施しています。

鴨川市と県が共同で実施しております「おたっしゃ調査」も今年で6年目に入ります。脳卒中や心臓病、糖尿病などと生活習慣病との関連を解明するため、これまでアンケート調査などを実施してきました。これまでの5年間の調査からわかってきましたことを「おたっしゃ元気通信」という形でお知らせしてまいりたいと思います。

### チーバのワンポイントアドバイス



チーバくん



暑い日が続きますね。夏もこれから本番です。脱水や熱中症には十分注意しましょう。特に、高齢の方は、若いひとに比べて、のどの渇きを感じにくく、体温調整機能が低下しているので以下の点に十分注意しましょう。

1. こまめに水分を摂取しましょう
2. 睡眠時の脱水状態にも注意しましょう  
⇒寝る前の水分補給と枕元に水を
3. 熱い湯での長風呂は脱水状態になりやすいです。  
⇒ぬるめの湯で短時間にすませましょう

【お問い合わせ】

千葉県衛生研究所・健康疫学研究室  
〒260-8715 千葉市中央区仁戸名町 666-2  
TEL:043-266-7989 FAX:043-265-5544

ホームページ

健康疫学研究室

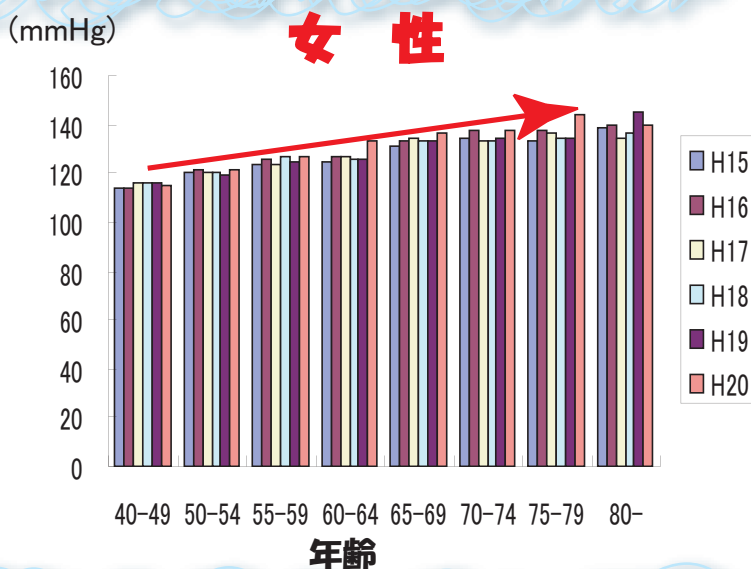
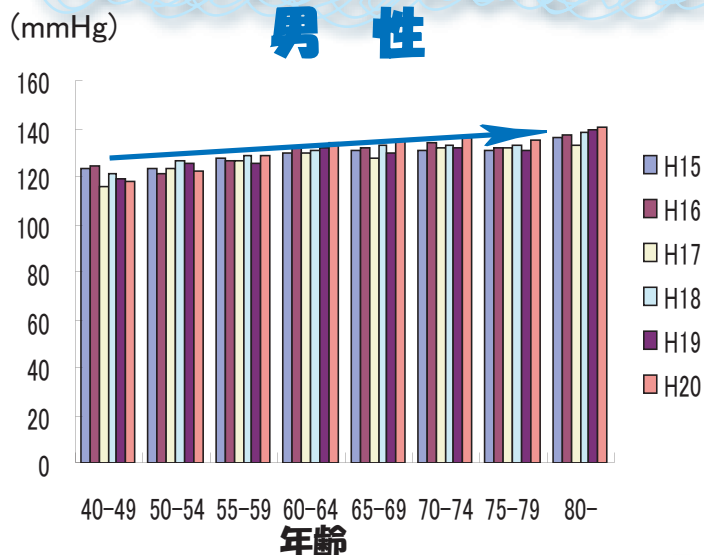
検索



# 5年間の健診結果から

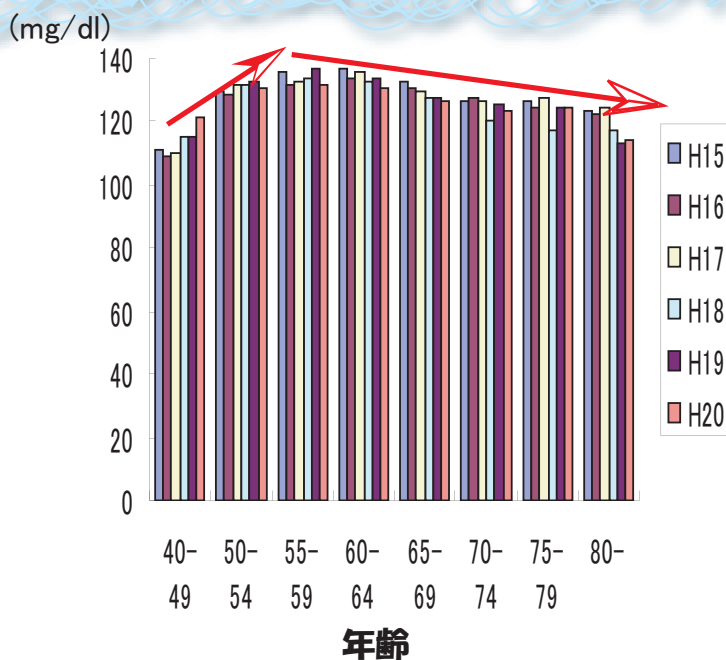
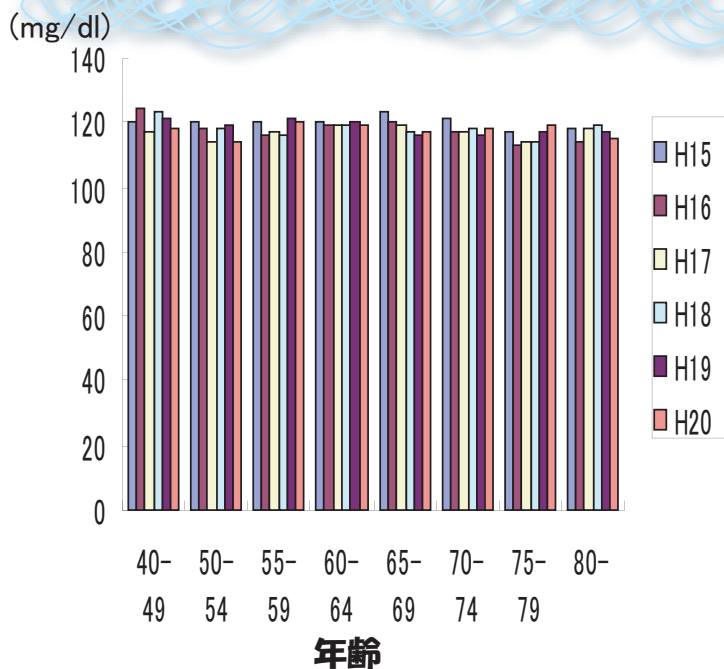
おたっしゃ調査がスタートした平成15年から20年までの健診結果の推移を見てみましょう。おたっしゃ調査対象者のうち、健診を受診した方についての結果です。

**血圧** 40歳代では、女性の血圧が低いですが、50歳代から女性の血圧値の上昇度が大きく、60歳代で男性とほぼ同じ値となっていました



## LDL コレステロール (悪玉コレステロール)

男性では、40歳以後ほぼ同じ水準であったのに対し、女性では、50歳から60歳前半にかけて急激に上昇し、その後緩やかに下降する傾向がみられました



変化を把握するためにも健診を受けましょう！！  
特に女性は50歳を越えると検査値が急激に変化します。確認のためこまめに受けましょう。