

論文タイトル： Physical activity in the Japan population: association with blood lipid levels and effects in reducing cardiovascular and all-cause mortality.

論文著者： Koba S, 他

論文掲載誌： Journal of Atherosclerosis and Thrombosis, 18: 833-845.

---

平成元年（1989 年）から平成 18 年（2006 年）の「国民栄養調査」および「国民健康・栄養調査」に参加した、全国の 15 歳以上の男女の歩数および空腹時血清脂質のデータを用いて、過去 17 年における運動習慣および歩数の変化と、歩数と血清脂質との関連を調べた研究です。

今回の研究では、上記のデータを用いて、調査年ごとに、週 2 回、30 分以上、余暇時間に運動を定期的に行っていた人の割合と、一日の歩数の平均値の年次推移を検討しました。さらに、調査年ごとに、一日の歩数の少ない順に 2000 歩ごとに、対象者を 6 グループに分類し、それぞれのグループの総コレステロール値・中性脂肪値・HDL コレステロール値の平均値を比較しました。

その結果、どの年齢階級でも、男女ともに、2000 年以降、一日の歩数は減少傾向にありました。また、高齢の対象者では余暇に運動習慣のある人の割合が増加傾向にありましたが、若年および中高年の対象者では約 20%と低い値で推移していました。

さらに、男女ともすべての調査年度で、歩数が多い対象者のグループでは、HDL コレステロール値平均値が高く、中性脂肪平均値が低いという結果が得られました。

※詳細は、文献をご確認ください。

—国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所—