



身体活動研究センター  
ウェルビーイング研究室 室長  
門間 陽樹

## 01 研究の背景・目的

● 本研究は、摂津市が進める「健康・医療のまちづくり」の一環として、大阪府摂津市の健康課題をライフコース別に明らかにするために、健康・栄養とウェルビーイングに関する大規模コホート研究です。

● 2024年2～6月に生活習慣、フレイル、心身状態、居住環境、性等に関するアンケート調査を行い、これらの調査項目と、摂津市から提供いただく公的データ（要介護状態、救急搬送、医療、介護費、死亡等）を突合させ、今後20年間追跡調査を行い、市民の健康・栄養とウェルビーイングに対して効果的な取組（健康づくりやまちづくり）を提案する資料の作成を目指します。さらに、健康行動（身体活動・運動、栄養など）とウェルビーイングの関係を明らかにするための研究などに活用します。



## 02 研究内容（特徴・独自性）

### ● アンケート調査の概要

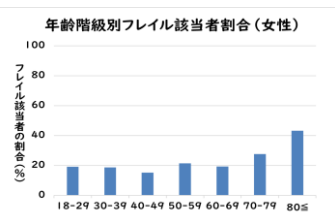
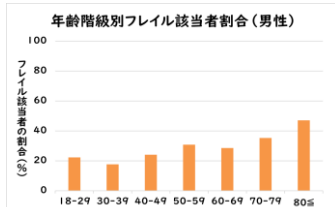
- 対象者：18歳以上の男女  
（要介護3以上の認定を受けた人を除く。）
- 調査方法：郵送調査 71,680人
- 有効回答数 13,282人（応答率：18.5%）
- 男性：女性 → 45%：55%
- 65歳未満：以上 → 49%：51%

1万人超規模で20年間の継続的な調査が可能。  
大都市圏の住民を対象とした、日本でも数少ない研究基盤が構築しています。

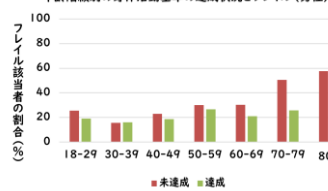
### ● アンケート項目（15大項目／計460変数）

- 運動・身体活動
- 食品の入手しやすさ
- 気持ち
- 地域のつながり・社会参加
- 近隣環境
- 災害時や緊急時に備えた食事
- 日常生活
- 生活パターン
- からだの健康
- 性・女性
- ころや考え
- 家族や生活状況
- ロの健康
- 普段の食事・嗜好品

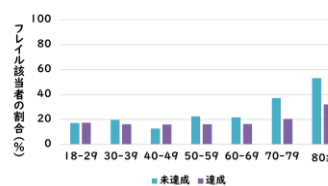
### ● アンケート結果（抜粋）



年齢階級別の身体活動基準の達成状況とフレイル（男性）



年齢階級別の身体活動基準の達成状況とフレイル（女性）



身体活動基準：令和6年1月に厚生労働省から公表された「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」で示された目安。

フレイルは要介護の手前の状態を指しますが、必ずしも年齢を重ねてからの健康問題ではないことが明らかとなり、普段の身体活動がある人はフレイルに該当しにくいという結果も示されました。

### ● 今後の展望

2026年度より順次、公的データとアンケート結果との突合を開始予定。  
個人の特性や、生活環境を把握し、ライフコースに応じた健康課題を明らかにすることを目指します。

#### 悉皆調査

- 社会経済学的特性
- 生活習慣
- 環境要因
- ウェルビーイング

#### 公的データ（2026年度より順次）

- 死亡情報
- 地理情報
- 要介護認定情報
- 健康診査結果 など



## アピールポイント（期待される効果・応用）

- 今後、本調査で得たデータを活用し、本研究の意義に賛同いただいた企業との共同研究をおこない、新たな知見の創出を目指します。

（共同研究希望者は摂津スタディ1st運営事務局へ申請が必要です。その後、摂津スタディ情報利用審査委員会及び研究倫理審査委員会の承認を経て、新規参入となります。）

- 自治体や社会貢献活動を行う企業等、疾病予防や健康増進に取り組まれる幅広いアクターからのお声がけをお待ちしております。

身体活動研究センター ウェルビーイング研究室  
<https://www.nibn.go.jp/activities/well-being.html>



### 関連する情報

令和7年7月～11月末にかけて、今回のアンケート調査の後続調査である「せつ健康調査」を実施します。詳しくは、摂津スタディHPの「せつ健康調査詳細ページ」をご確認ください。

[https://www.nibn.go.jp/eiken/settsu\\_study/](https://www.nibn.go.jp/eiken/settsu_study/)

摂津スタディHP



### 研究キーワード

個別最適化、コホート研究、ライフコース  
摂津スタディ、まちづくり、フレイル

是非、ご相談ください