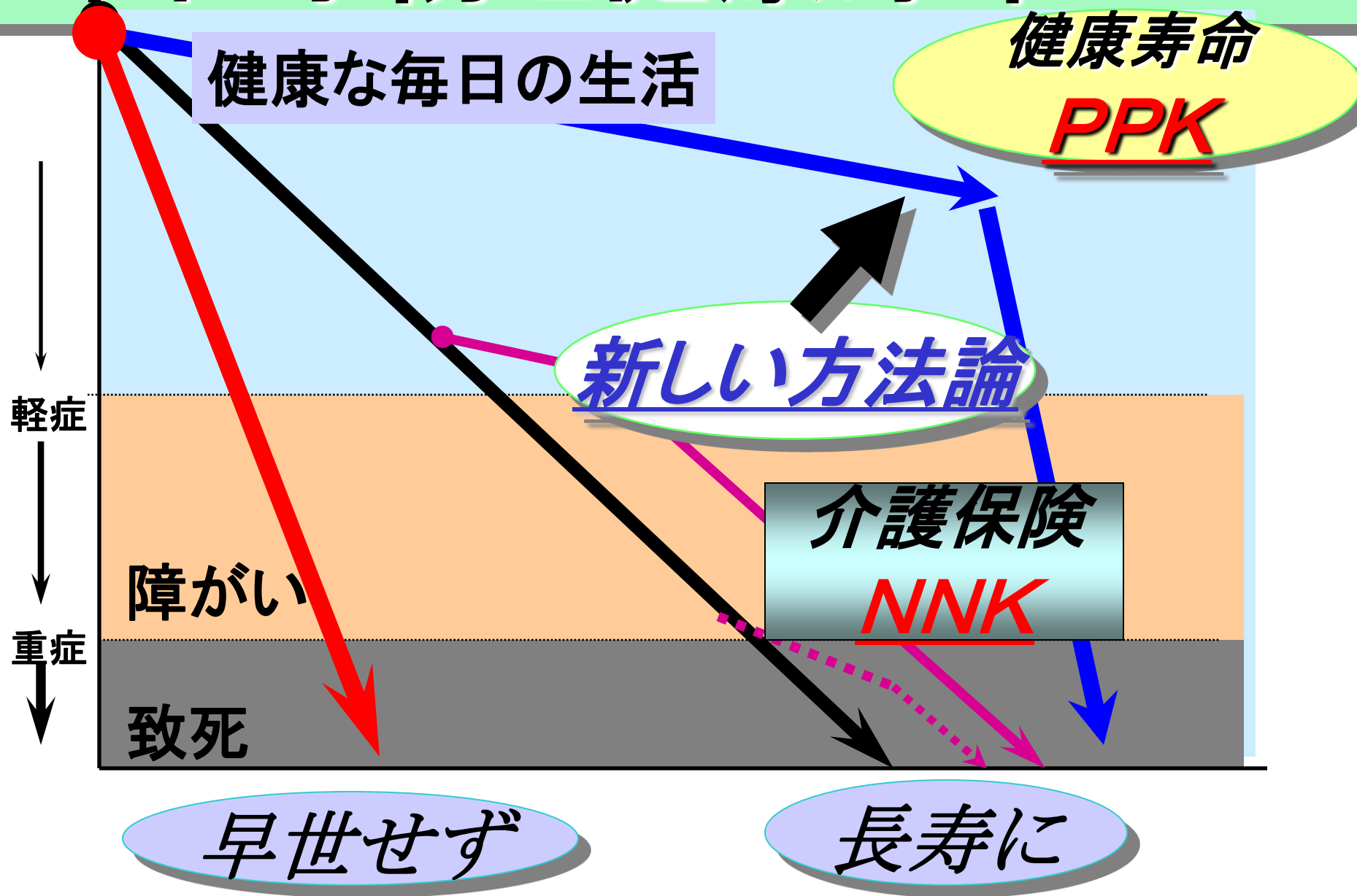


# 健康長寿社会を可能とする 健幸都市とは

- 筑波大学大学院 久野 譜也教授
- 健康無関心層へのよびかけ
- 相互支援の必要性、支援環境
- ソーシャルキャピタル
- 良かったですね。 拍手！

健康無関心層まで  
届く健康づくり

# 早世予防と健康寿命



# 健康寿命決定要因と構造？

収入学歴

幸福感  
健康感

健康寿命

地域環境

住居環境

食生活と  
生活習慣

想いと夢

平和

身体、社会、  
精神的健康

個人、友人、家族、学校、職場、国際

# 健康長寿規定分野

医療と共に、

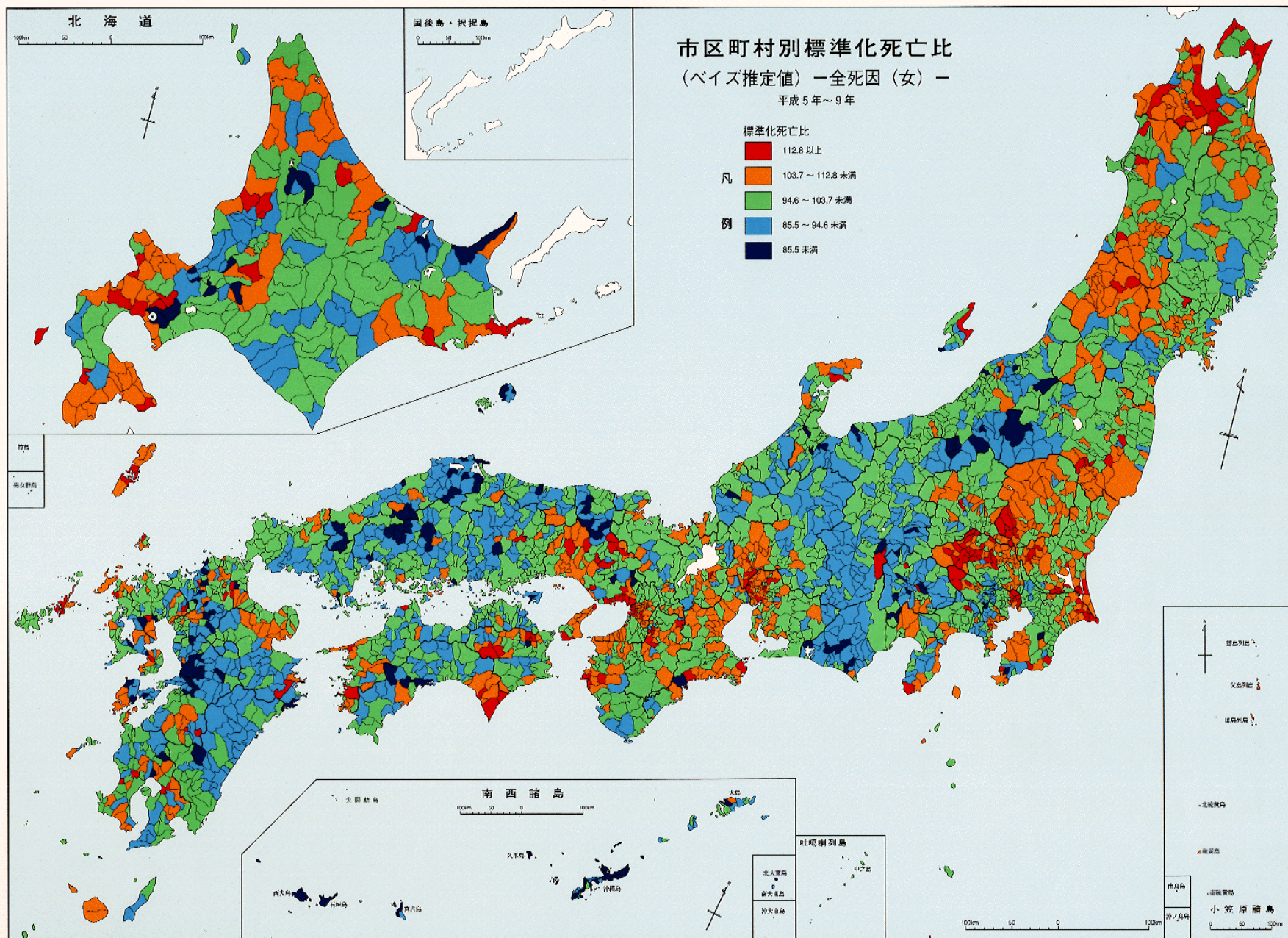
教育、輸送、住居、都市開  
発、労働、工業生産、農業

WHO 1991

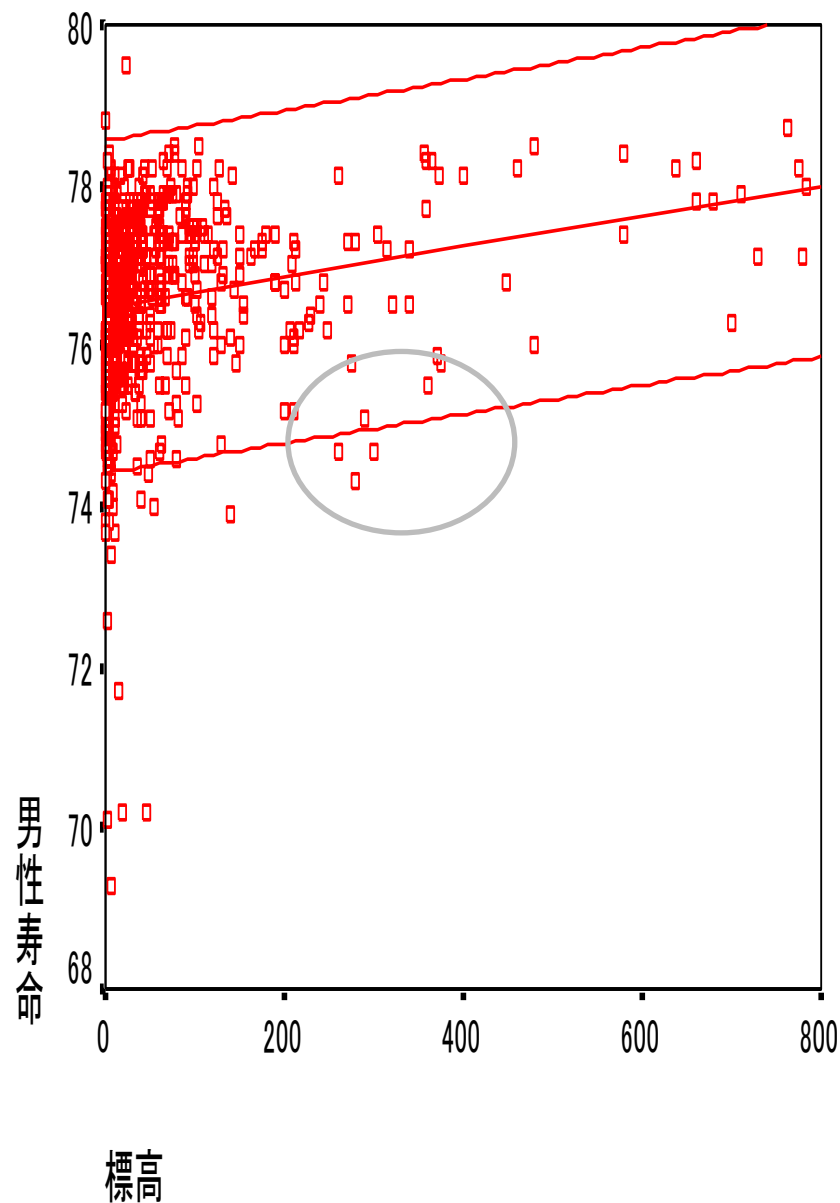
# 事前の質問・正解に○

1. 東京都は長生き都市ではない
2. 年齢調整要介護保有割合最小県は山梨県、茨城県、長野県だ
3. 国民健康医療費額が少ないのは新潟県だ
4. 山形県の六月の高齢者医療費用は二割近く減る
5. 最後に胃瘻をするのは日本だけ
6. 風邪に抗生物質が処方されるのは日本だけ

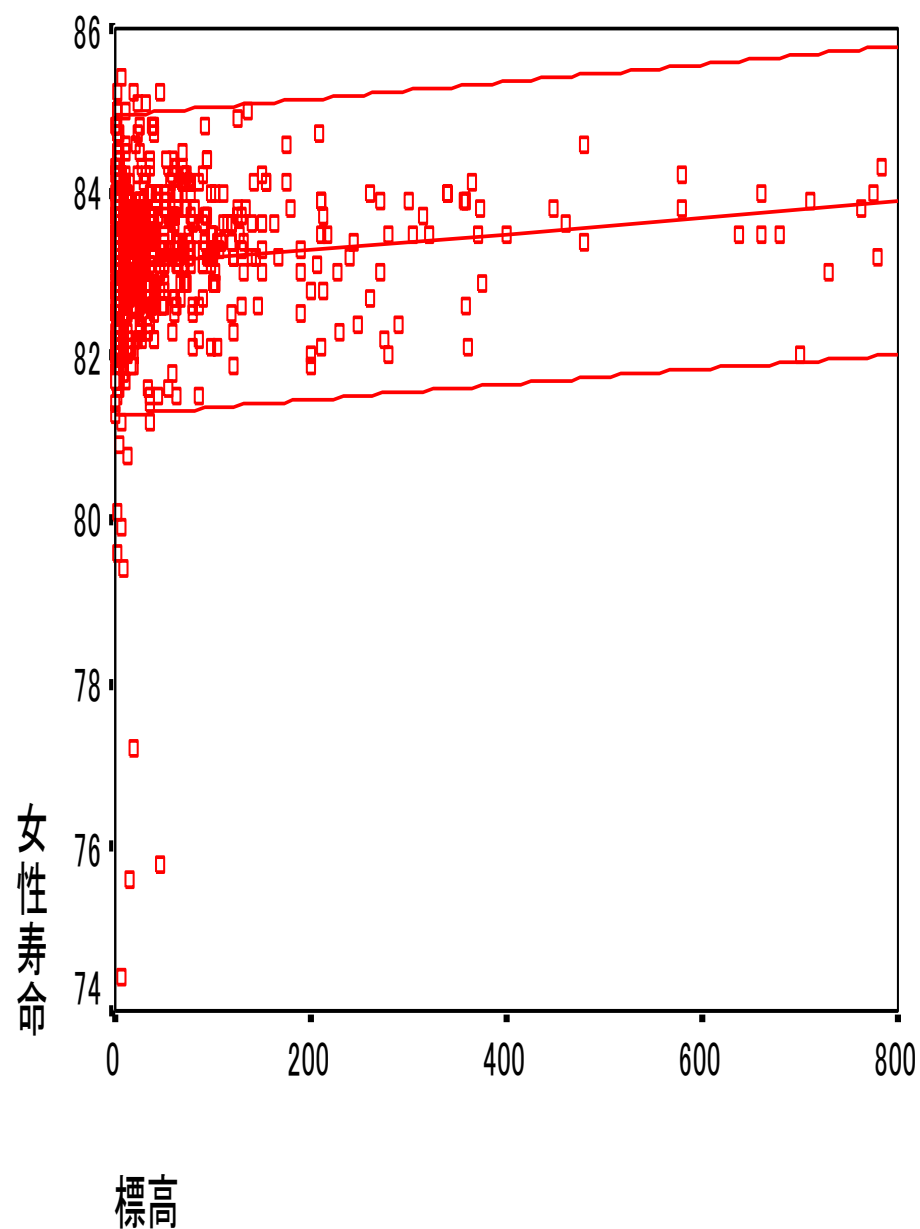
⇒ 真の情報共有、こころ風邪引かない絆や生きがい支援環境整備。



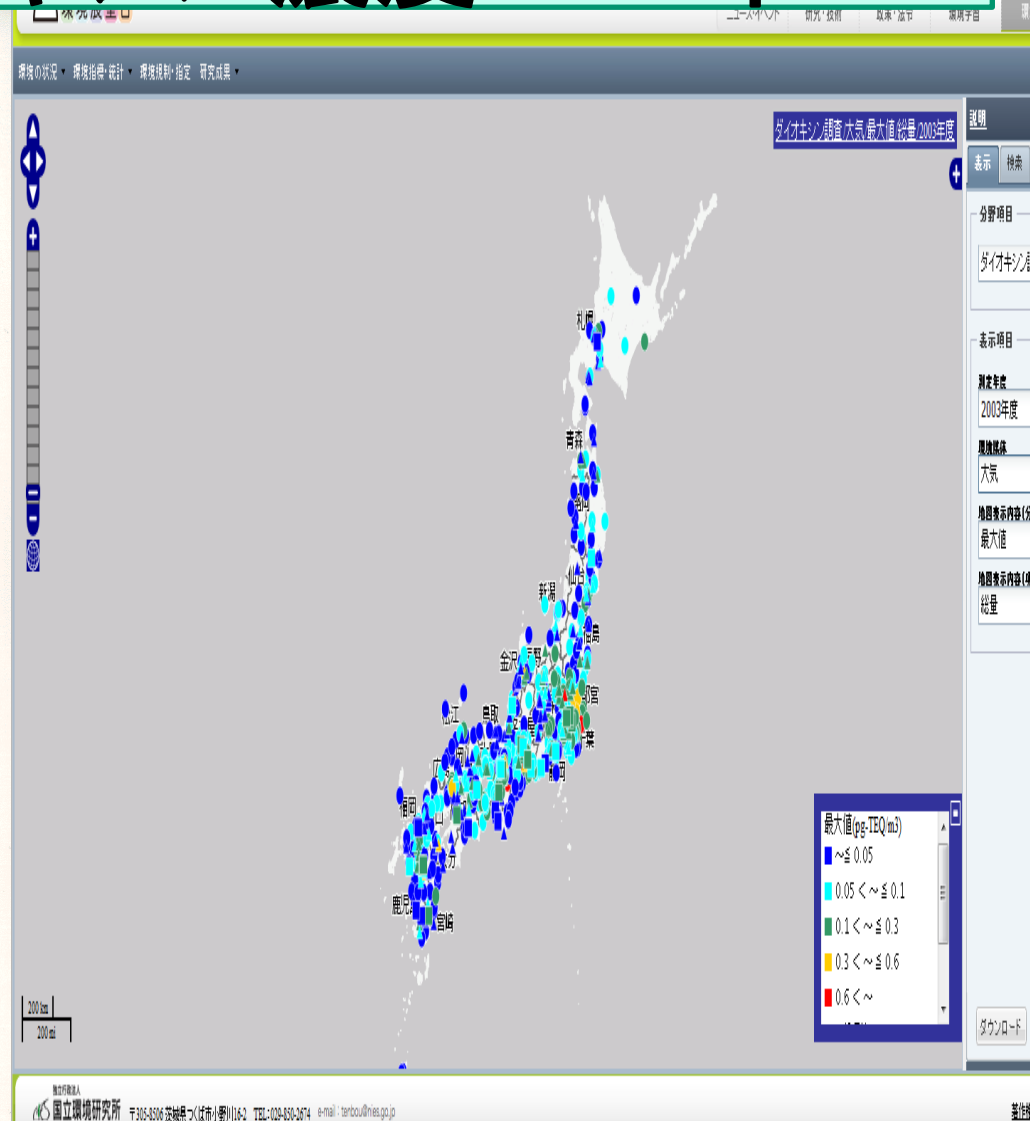
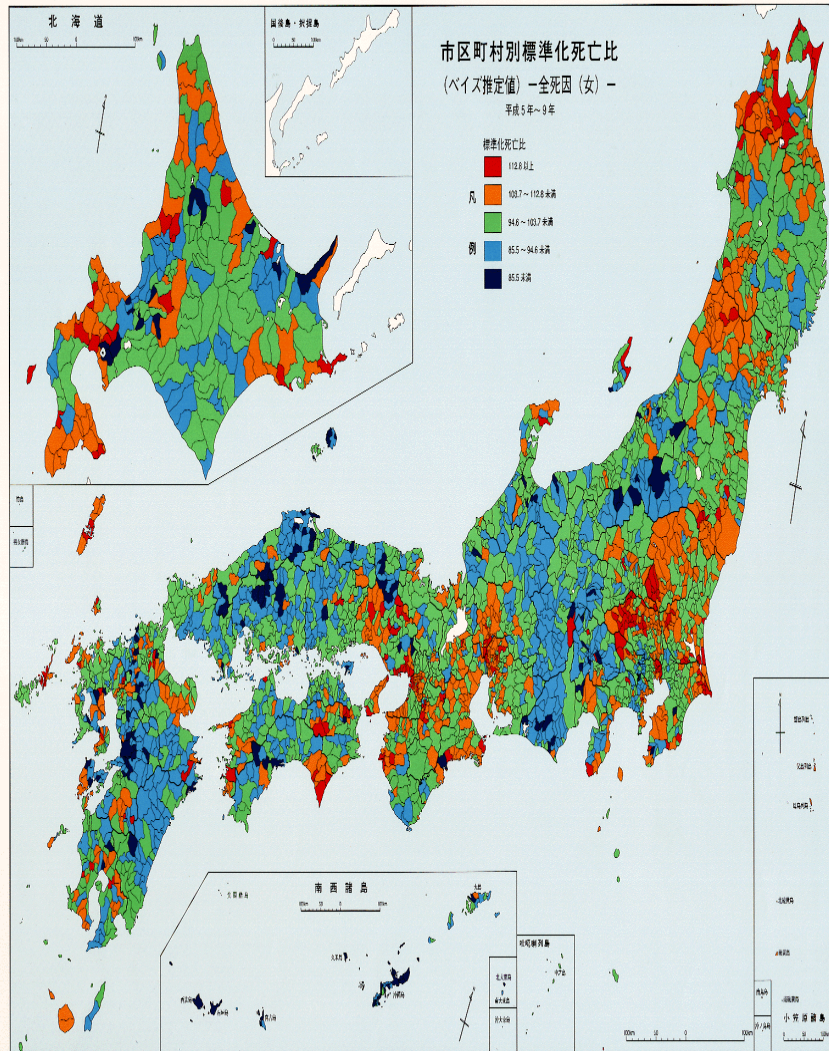
# 全国各市の男性平均寿命と標高との関連



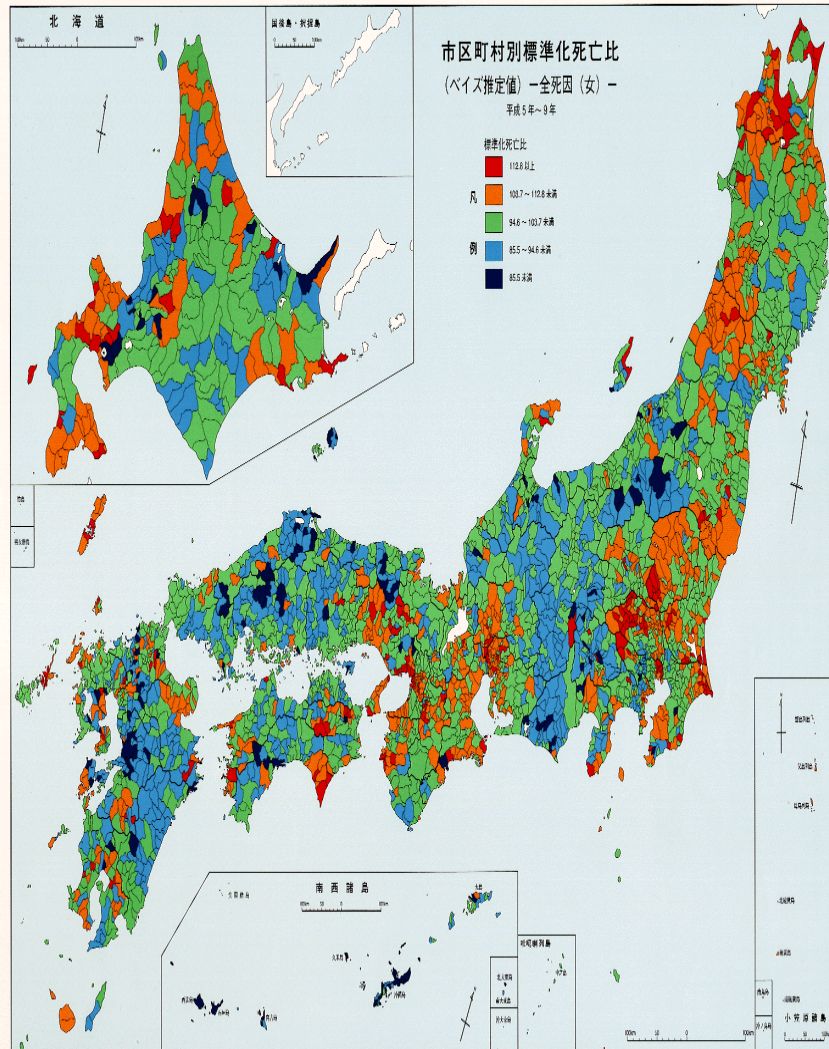
# 全国各市の女性平均寿命と標高との関連



# 標準化死亡比と 大気中ダイオキシン濃度2003年

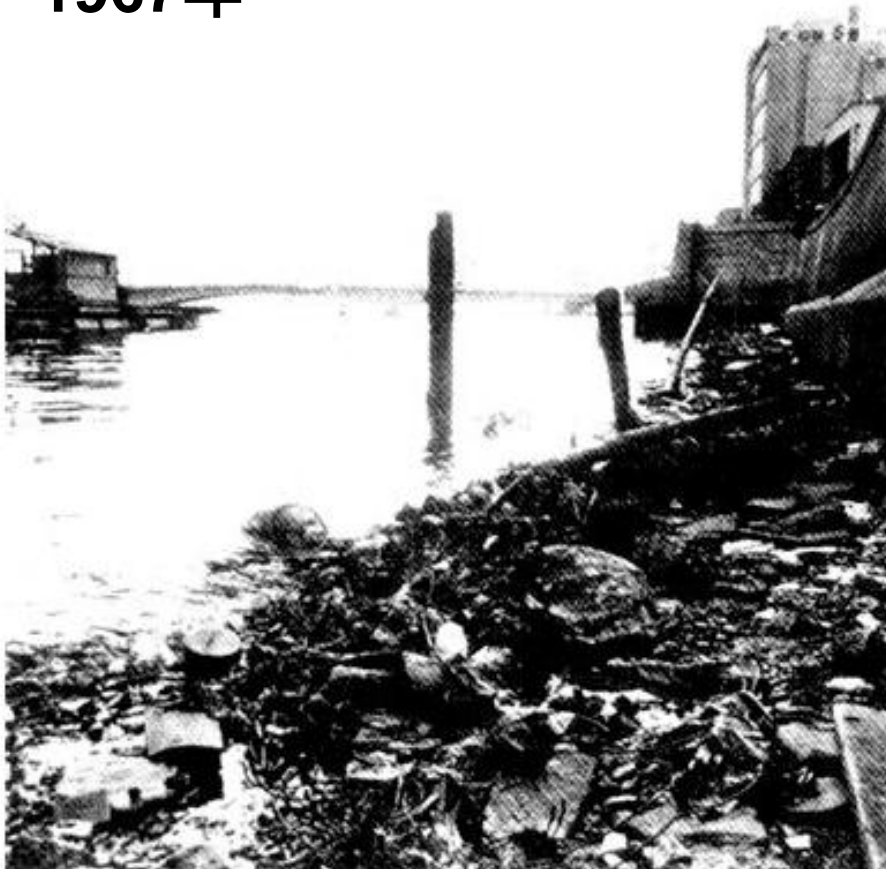


# 標準化死亡比と 大気トルエン濃度2010



# 日本再発見 公害を克服した(隅田川)

1967年



現在



東京屋形船案内

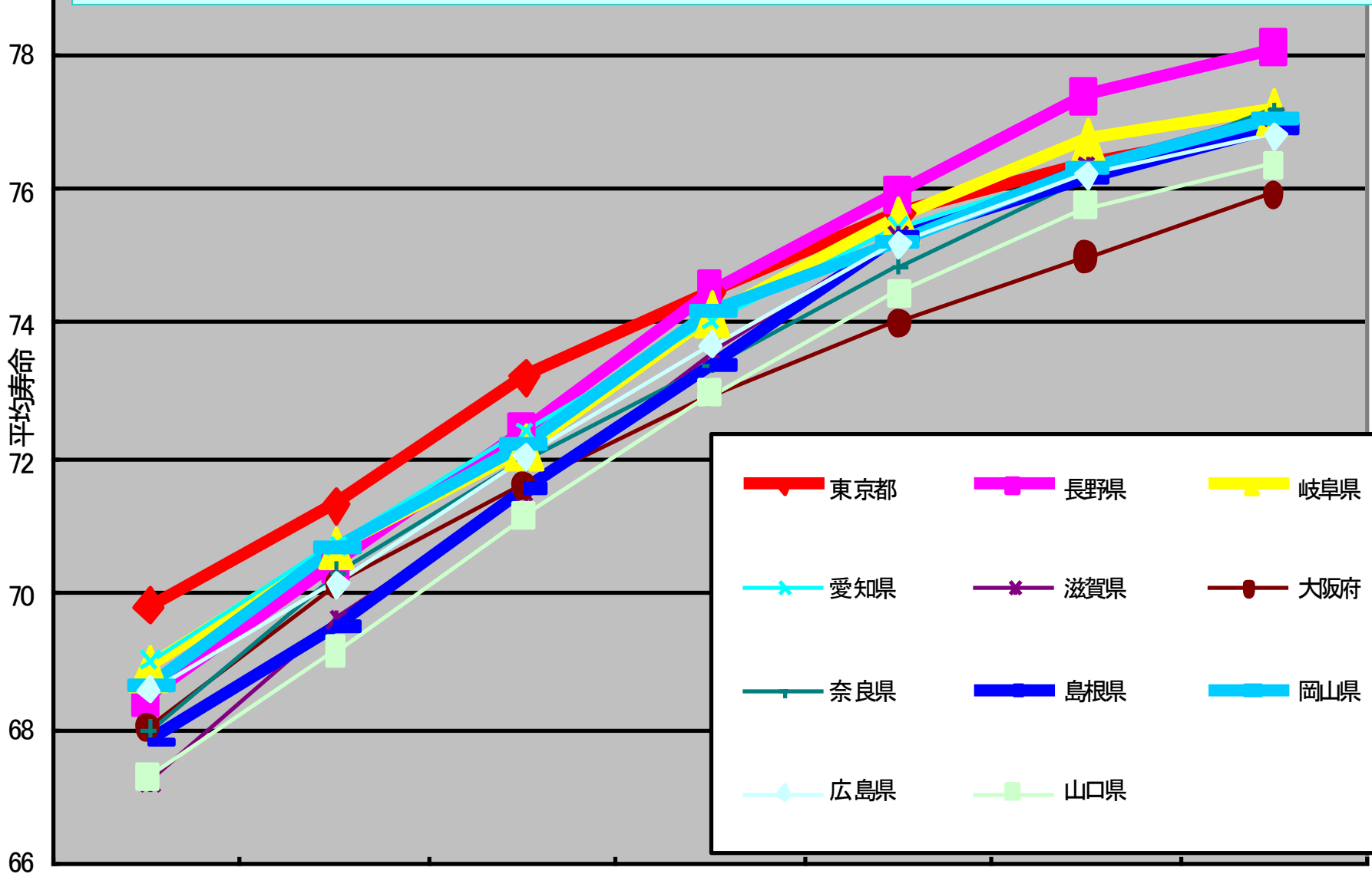
[http://www.t-yakata.com/tyh\\_dkship.htm](http://www.t-yakata.com/tyh_dkship.htm)

環境省 図で見る環境白書 昭和57年

<http://www.env.go.jp/policy/hakusyo/zu/eav11/eav110000000000.html>

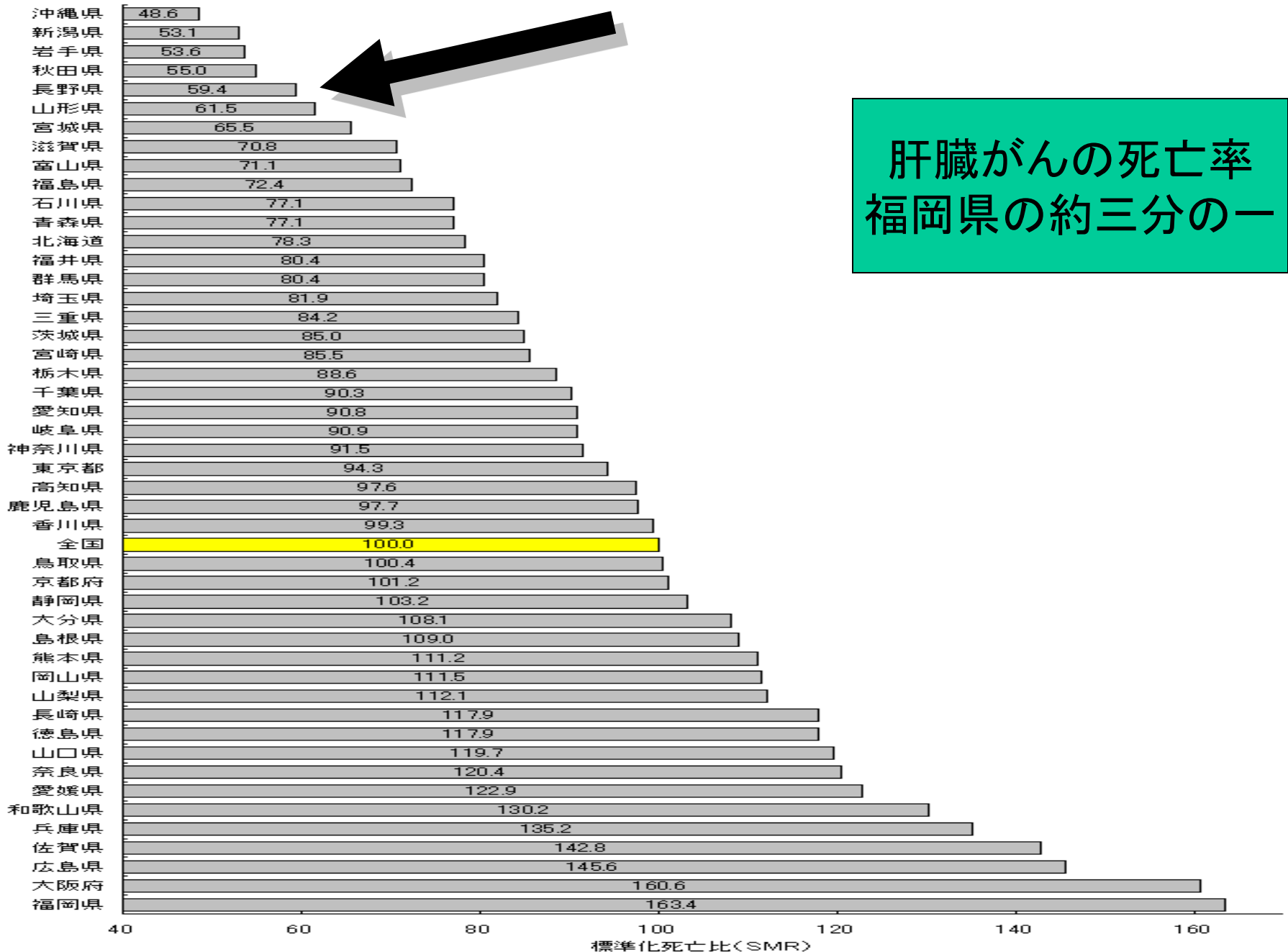
(歳)

# 東京都 全国20位、33位(女)



男性寿命1965    男性寿命1970    男性寿命1975    男性寿命1980    男性寿命1985    男性寿命1990    男性寿命1995

肝がん(男)

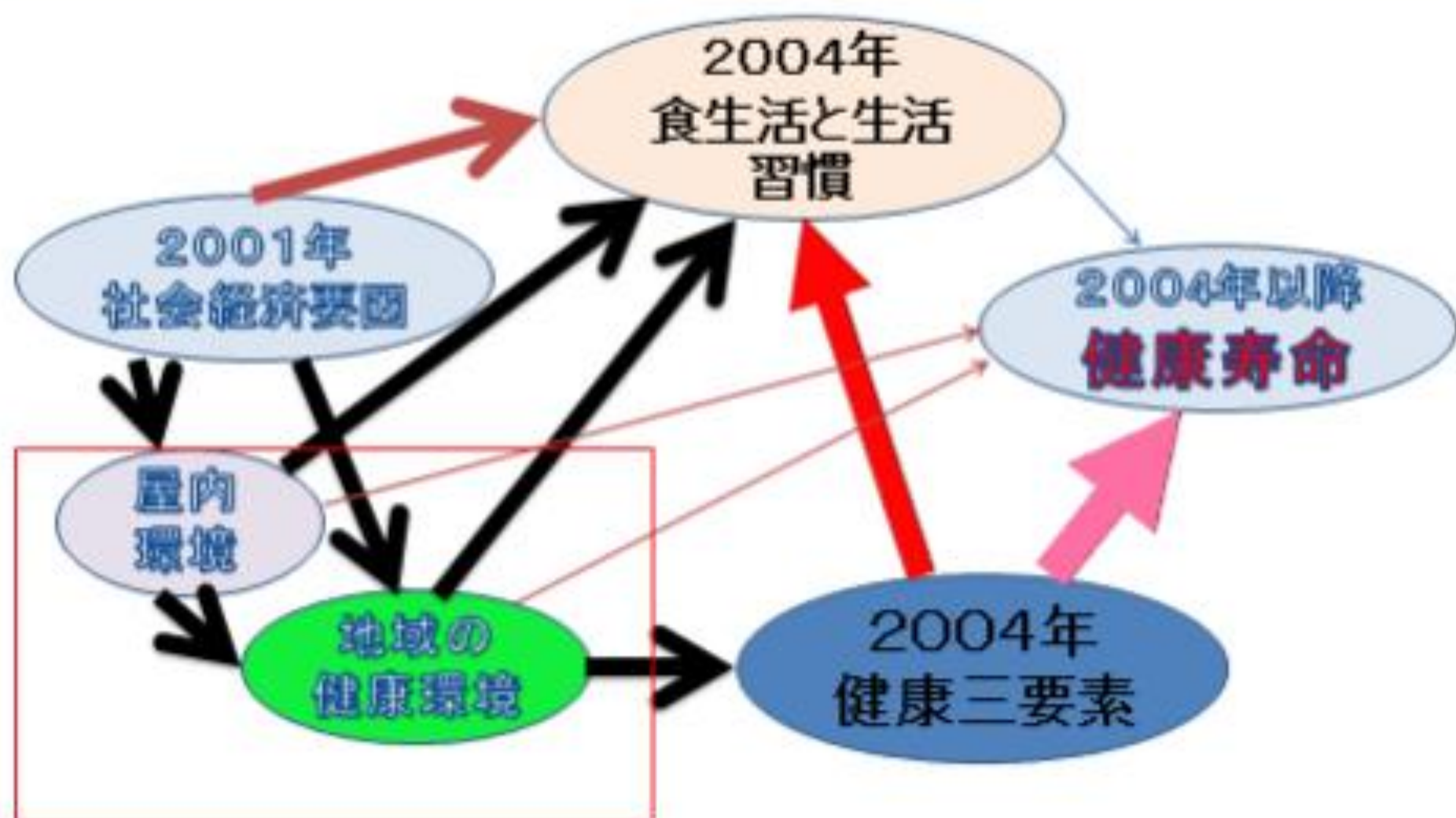


# 星 旦二(首都大学東京・大学院・教授)

- 福島県出生(1950)福島県立会津工業高校建築科中退
- 福島県立医科大学卒業(1978)、
- 医学博士(東京大学1987)
- 英国ロンドン大学留学(1997)・
- 非常勤講師：福島県立医科大学、聖路加看護大学、東京医科歯科大学、大阪大学医学部
- 職歴：竹田総合病院臨床研修、東京都衛生局、葛飾北保健所、厚生省国立公衆衛生院、厚生省大臣官房
- 委員：東京都老人保健事業調査委員会委員長、
- 厚生省健康日本21計画策定検討委員会委員
- 近著：公衆衛生.医学書院2013.

高等学校保健体育(大修館)

高齢者健康長寿は、屋内と地域健康環境が基盤となるという仮説



# 2001－2004年までの調査 その後2007年までの生存調査を実施した

2001年多摩市 在宅対象者

16,462人

2001年  
調査回答者  
13,066人

2004年  
調査回答  
在宅高齢者13,460

二回調査回答者  
8,560人  
2004年から3年間  
生存追跡

三年間の  
死亡者  
569人

三年間の転出者  
275人

2004年までの三  
年間で追加され  
た

新規高齢者約

## 屋内環境に関する項目

「よくある」「たまにある」「めったにない」「ない」の4つから選択

|         |  |
|---------|--|
| 夏寝室熱環境  | 夏、寝室を締め切って、エアコンや扇風機をつけずに寝ることはありますか           |
| 居間騒音音環境 | 居間・リビングにおいて、窓・ドアを閉めても、屋内や外の音・振動が気になることはありますか |
| 夜居間照明   | 夜の居間・リビングにおいて、照明が足りずに暗いと感じることはありますか          |
| 浴室カビ有無  | キッチンで狭さや高さなどのため、無理な姿勢を取ることはありますか             |
| 台所無理姿勢  | 家の中で、外からの視線が気になることはありますか                     |
| 外部視線有無  | 浴室内でカビが発生していますか                              |

## 屋外環境に関する項目

「とても感じる」「少し感じる」「あまり感じない」「感じない」の4つから選択

|         |  |
|---------|--|
| 水域汚染    | 水域(池、川、側溝など)が汚いと感じますか  |
| ゴミ収集場   | ゴミ集積所が汚いと感じますか   |
| 公園等整備   | 自然や緑や公園が整備されていると感じますか  |
| 地域治安不安  | 地域の治安に不安を感じますか   |
| 転倒不安    | 自宅以外(道路、公共施設など)で転びそう、またはつまずきそうになる場所がありますか※「よくある」「たまにある」「めったにない」「ない」の4つから選択 |
| 地域景観環境  | 建物を入れた地域の景観が美しいと感じますか  |
| 移動環境    | 高齢者や車椅子でも、移動しやすい環境であると感じますか  |
| 日常買物利便性 | 日常の買い物をすることに不便を感じますか   |
| 運動施設利便性 | 運動する施設は利用しやすいと感じますか  |
| 趣味・文化施設 | 趣味や文化活動をする施設は利用しやすいと感じますか  |
| 他者の信頼度  | あなたは一般的に地域の人々を信頼できると感じますか  |
| 居住継続希望  | これからも住み続けたいと感じますか  |

# 屋外環境健康得点が高い地域では、 前期高齢者六年間死亡率が有意に低い関連

調査対象地区 多摩市

58,050全戸 戸別配布

自記式質問紙法、郵送返信方式

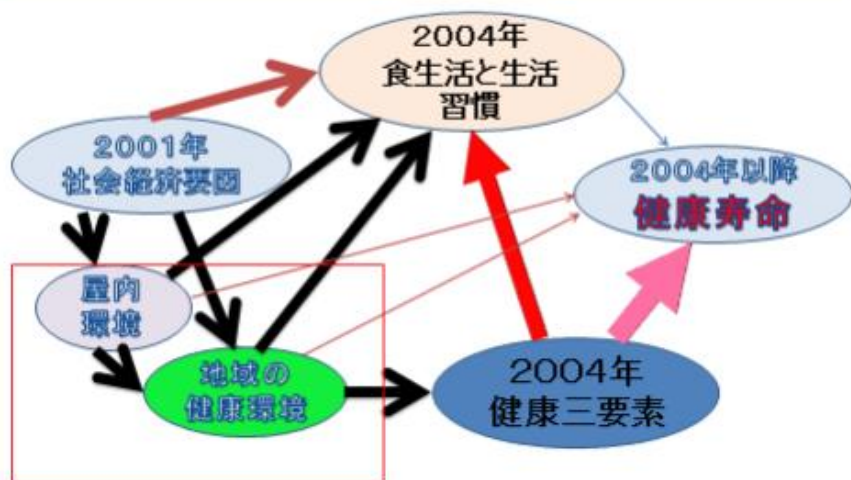
時期 2013年9月1日～10月14日

回収数 12,755人(22.0%)

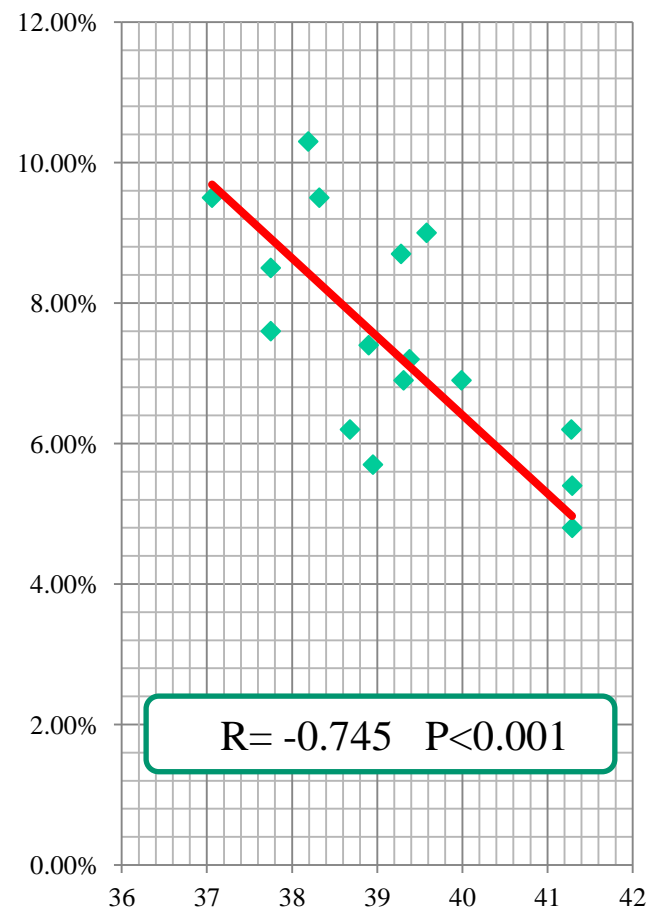
性と年齢不明 458人

**分析解析対象者 12,297人**

高齢者健康長寿は、屋内と地域健康環境が基盤となるという仮説

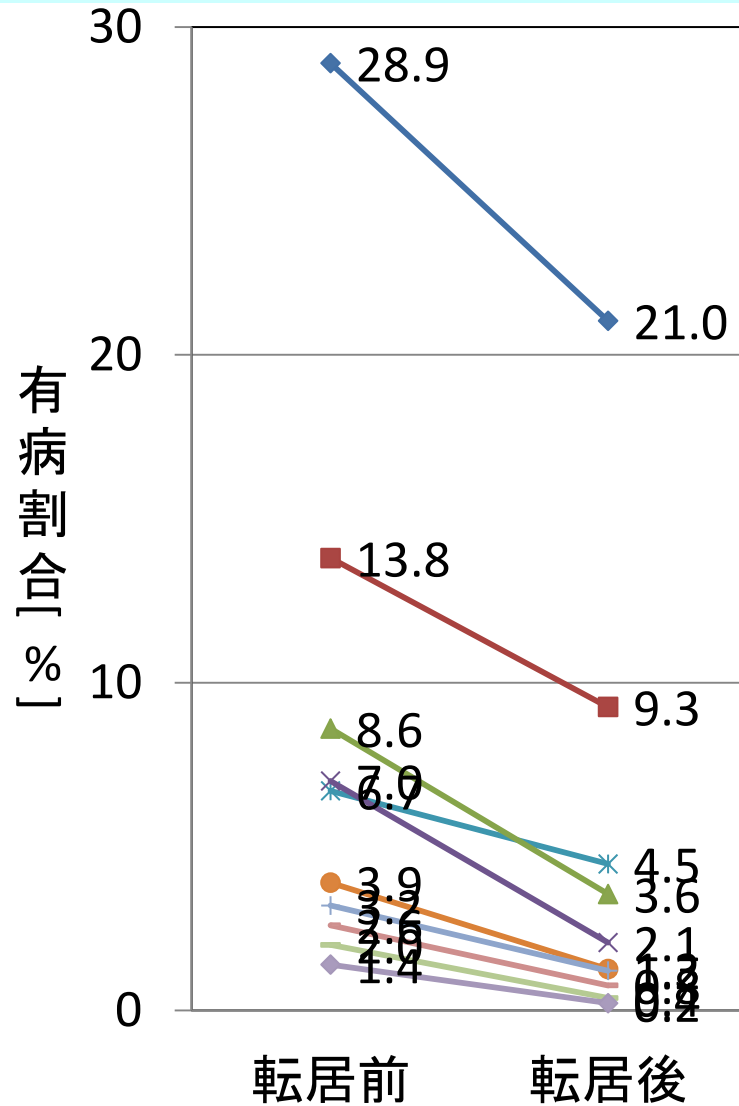


前期高齢者六年間死亡率  
2001-2007年



屋外環境得点2013年

# 暖かい住宅への転居によって病気になる人が減少



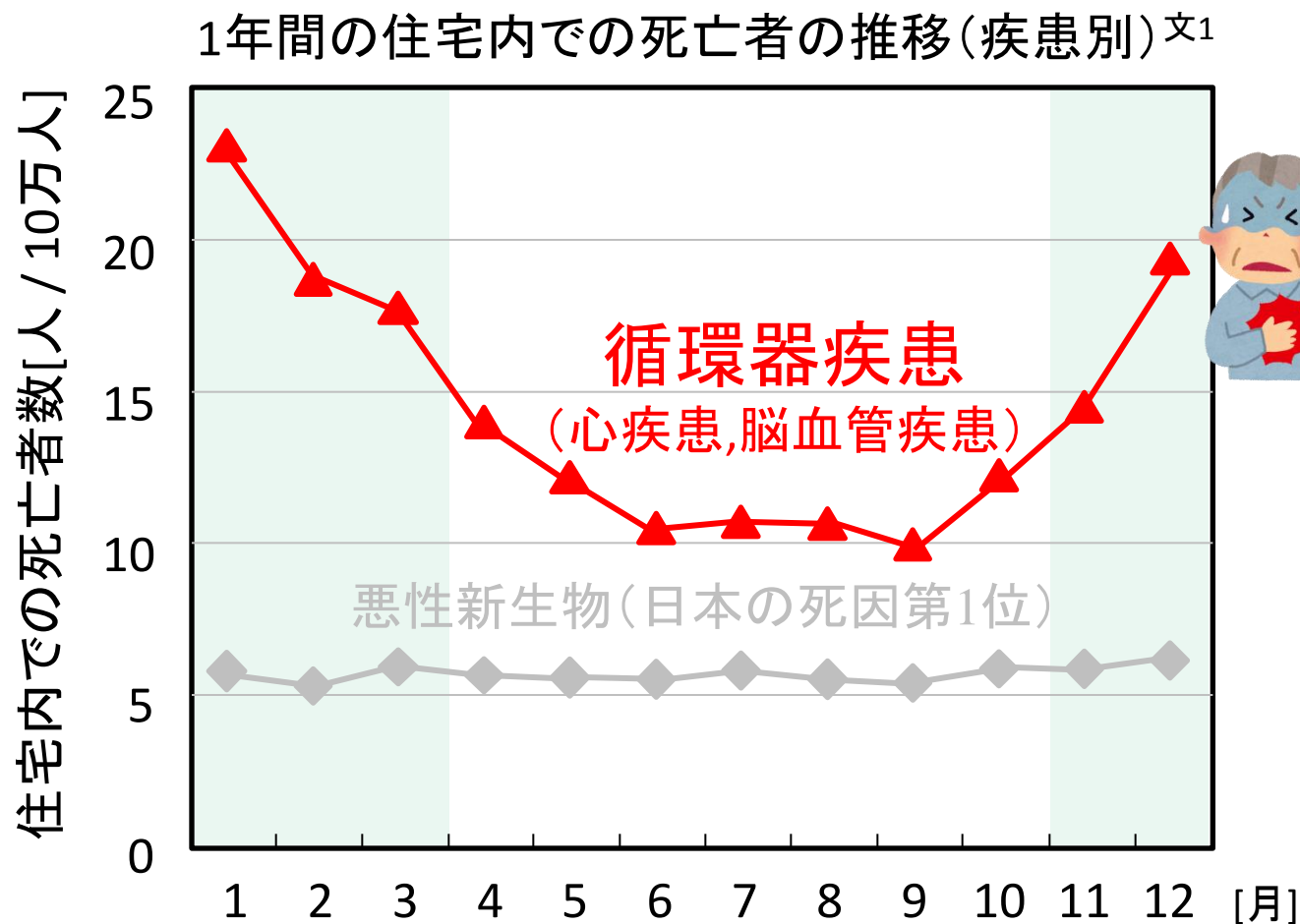
全国1万軒の転居者調査 転居前→転居後

|           |               |
|-----------|---------------|
| アレルギー性鼻炎  | 28.9% → 21.0% |
| アレルギー性結膜炎 | 13.8% → 9.3%  |
| 高血圧性疾患    | 8.6% → 3.6%   |
| アトピー性皮膚炎  | 7.0% → 2.1%   |
| 気管支喘息     | 6.7% → 4.5%   |
| 関節炎       | 3.9% → 1.3%   |
| 肺炎        | 3.2% → 1.2%   |
| 糖尿病       | 2.6% → 0.8%   |
| 心疾患       | 2.0% → 0.4%   |
| 脳血管疾患     | 1.4% → 0.2%   |

結露減少によるカビ・ダニ発生改善、暖房方式の改善と24時間機械換気による室内空気質改善、遮音性能改善、新築住宅への転居による心理面での改善などの複合効果と考えられる

伊香賀俊治, 江口里佳, 村上周三, 岩前篤, 星旦二ほか: 健康維持がもたらす間接的便益(NEB)を考慮した住宅断熱の投資評価, 日本建築学会環境系論文集, Vol.76, No.666, 2011.8

# 住宅の寒さが循環器疾患を増大させる



循環器疾患の死亡者は冬期に集中  
⇒寒さの改善による循環器疾患予防可能性

# 本質的循環器死の予防

- 早期発見と減塩だけでいいだろうか？批判して
  - 一次予防：減塩
  - 二次予防：早期発見、血圧測定
- ゼロ次予防の視点だと？

50-60年前、  
我が国に花粉症があったか？

乳幼児にアレルギー喘息が多い  
背景と理由は？

小学校高学年だとなぜ治るのか？

# 乳幼児にアレルギー喘息が多い 背景と理由は？

- ホルムアルデヒド比重1.4985(15℃)で水より重く
- 皮膚からも吸収される
- 赤ちゃんは、どこに寝ているか？、それは床だ
- ハイハイするのは？、床だ
- つかまり立ちで、喘息が改善、小学入学で消失
- ⇒最も影響を受けるのは、24時間閉じ込められる赤ちゃんで、濃度の高い床にいる。

健康無関心層まで  
届く健康づくり  
大切なことは、  
真の情報共有

# 本日のシンポジスト 期待しています

- ①高知県梶原町長                      矢野 富夫 氏
- ②奈良県健康福祉部健康づくり推進課主幹  
•    北村 由起子 氏
- ③愛知県蒲郡市市民福祉部健康推進課主幹  
•    石黒 美佳子 氏
- ④長野県須坂市保健補導員会  
保健補導員会会長              神屋 初枝 氏

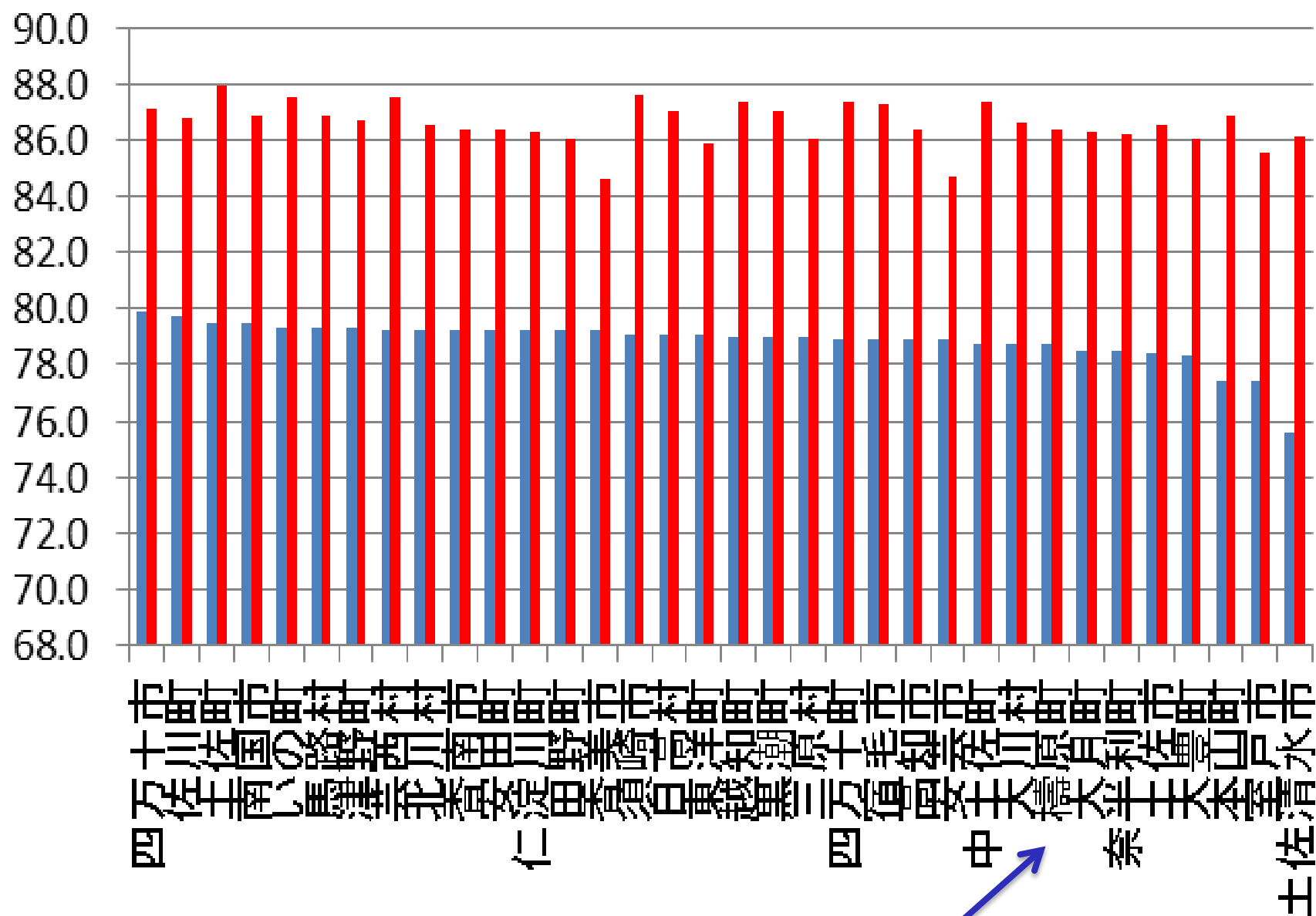
# 高知県梼原町長 矢野 富夫 氏

- カルスト台地、電線の地中化、高齢化
- 6つの地域、6つの分野
- 自立を基本、共生と循環、目的の共有
- まちの資源発掘、お酒も活用、健康住宅
- 集落活動センター、光ファイバー、国保安定化、「風、森、光」、人口増、
- ⇒住民主導の生涯現役社会づくり
- 良かったですね。

# 高知県梼原町長 矢野 富夫 氏

- 6つの地域、6つの分野
- 自立を基本、共生と循環、目的の共有
- 成果がでていきます。良かった特にお酒、
- 町長のリーダーシップ

• 大きな拍手!



# 奈良県健康福祉部健康づくり推進課 主幹 北村 由起子 氏

- 高齢化は、28.1% 観光立県
- 平成26年度、男性第4位、女性33位
- 「健康寿命日本一」推進
- 背景:喫煙、塩分、飲酒、身体活動、血圧
- 「おでかけ」健康づくり、中高度運動
- 奈良県健康ステーション、測定、体験、モニター、普及、サポーター、経過、評価
- 今後の展開は、市町村で展開する

# 奈良県健康福祉部健康づくり推進課 主幹 北村 由起子 氏

- 平成26年度、男性第4位、女性33位
- 「健康寿命日本一」推進
- 背景:喫煙、塩分、飲酒、身体活動、血圧
- 奈良県健康ステーション
- 自治体への県の支援、**予防治療に勝る**

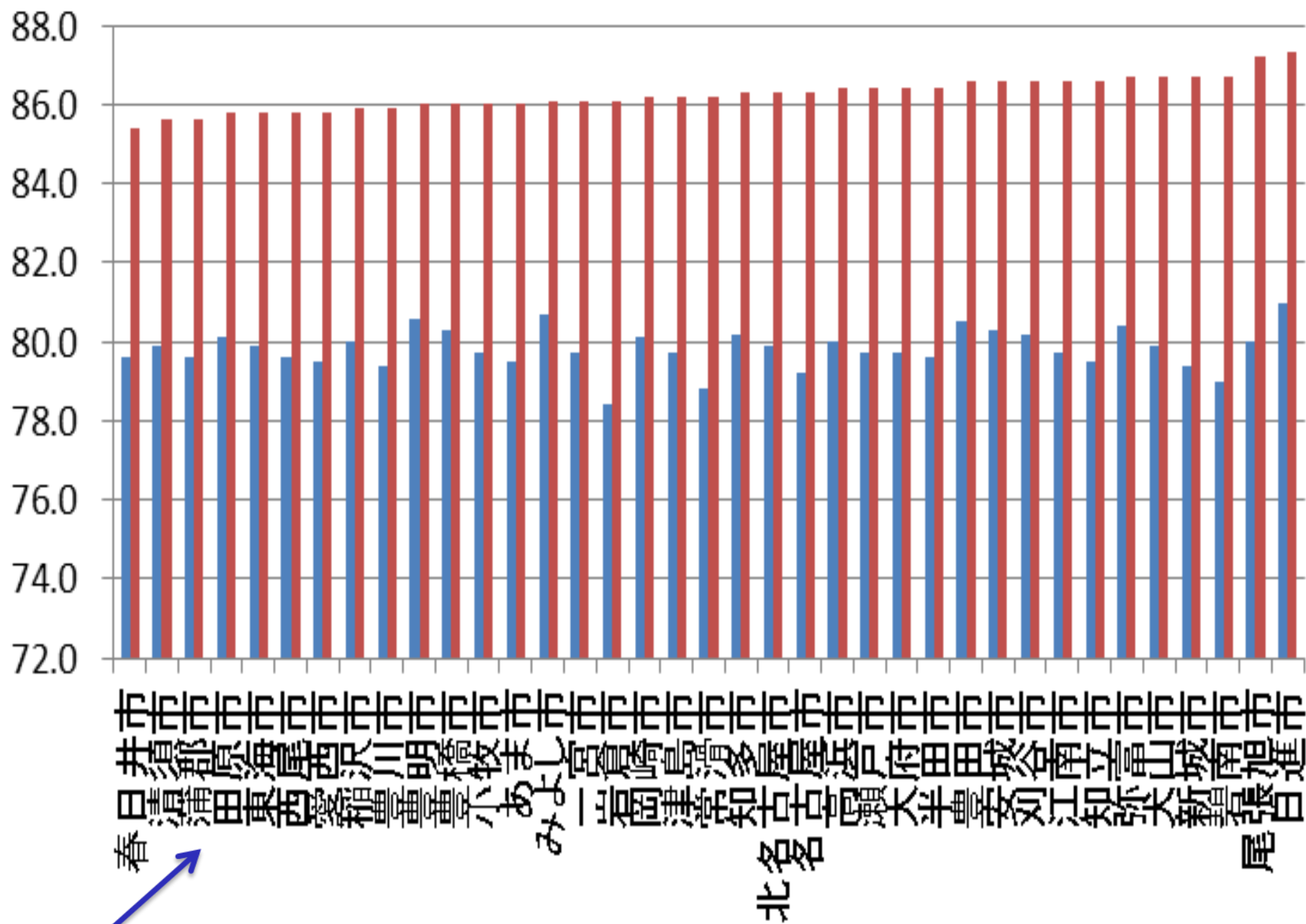
• **大きな拍手!**

# 愛知県蒲郡市市民福祉部健康推進 課主幹 石黒 美佳子 氏

- 「～メタボ率1位脱却に向け、職員・市民・市が動いた～「健康化政策全庁的推進プロジェクト」&「体重100日チャレンジ！めざせ1万人！」
- ○人口規模 約8万人(8万1038人)
- ○高齢化率 27.2%(平成26年度)
- ○特定健康診査実施率 38.4%
- ○特定保健指導実施率 13.6%

# 愛知県蒲郡市市民福祉部健康推進 課主幹 石黒 美佳子 氏

- 体重測定100日チャレンジ！
- メタボ該当第一位、人工透析率4位
- 全庁あげて、検討し
- 野菜ファースト、道楽、体重測定、場づくり、意識向上、キャッチコピー、キャンペーン
- 納得すると認識と理解が進む
- 市民の15%、12,364人が参画した



# 2010年愛知県市町村平均寿命

|      |      |      |
|------|------|------|
| 春日井市 | 79.6 | 85.4 |
| 清須市  | 79.9 | 85.6 |
| 蒲郡市  | 79.6 | 85.6 |
| 田原市  | 80.1 | 85.8 |
| 東海市  | 79.9 | 85.8 |
| 西尾市  | 79.6 | 85.8 |
| 愛西市  | 79.5 | 85.8 |
| 稲沢市  | 80.0 | 85.9 |
| 豊川市  | 79.4 | 85.9 |
| 豊明市  | 80.6 | 86.0 |
| 豊橋市  | 80.3 | 86.0 |
| 小牧市  | 79.7 | 86.0 |

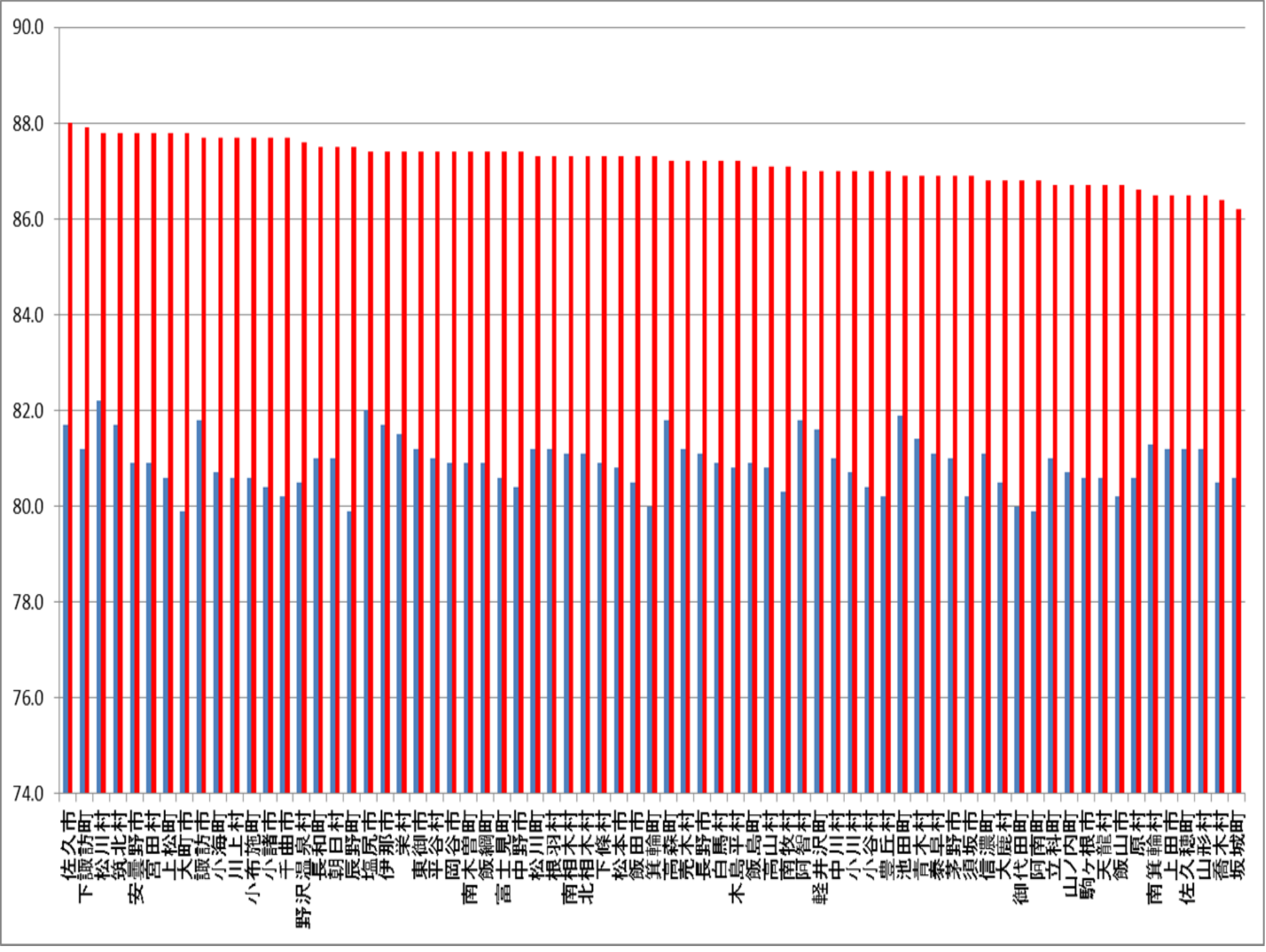
## 愛知県蒲郡市市民福祉部健康推進 課主幹 石黒 美佳子 氏

- 全庁あげて、検討し 企業も巻き込んで
- 野菜ファースト、道楽、体重測定、場づくり、意識向上、キャッチコピー、キャンペーン
- 市民の15%、12,364人が参画
- 職場、仲間からの働きかけ、成果あり

• 大きな拍手!

# 長野県須坂市保健補導員会 第30期 保健補導員会会長 神屋 初枝 氏

- 市民の健康を願って「自分の健康は自分でつくり守る 保健補導員の健康づくり活動」 人口、5万人 高齢化率 29.7%
- 保健補導員制度発祥58年の歴史、平成28年春の褒章「緑綬褒章」
- 保健補導員経験者は未経験より健診受診率が高く、医療費が低い。
- 自ら健康に関する学習をし、実践、学んだことや自分の体験を家族や地域に伝える、仲間作り
- 健康に気をつけるようになりました 体重が二キロ減りました
- 「減塩の学習と普及」「運動の学習と普及」「須坂エクササイズの普及」「禁煙」「健診受診の呼びかけ」「子育て世代への働きかけ(おやつに含まれる砂糖や塩分量)」
- 仲間、自ら学習、波及させていく
- **大きな拍手！**



# 本日のシンポジスト 拍手をしましょう

- ①高知県梶原町長                      矢野 富夫 氏
- ②奈良県健康福祉部健康づくり推進課主幹  
•    北村 由起子 氏
- ③愛知県蒲郡市市民福祉部健康推進課主幹  
•    石黒 美佳子 氏
- ④長野県須坂市保健補導員会  
保健補導員会会長              神屋 初枝 氏

# 質疑応答

- 伝える大切さ
  - 相手を大事に、タイミング、情報誌、顔を見て
  - IT 業務委託
  - うけたくなる健診づくりの大事さ
  - 環境モデル都市
  - 二年交替のメリットデメリット
- 
- カバー率
  - 歩きたくなる町

## 〔7つの健康習慣〕

1. 睡眠時間は7～8時間である。



2. 朝食はほぼ毎日とる。



3. 間食はあまりとらない。



4. 体重は標準である。



5. 運動・スポーツをしている。



6. お酒は1日2合以下である。



7. タバコは吸わない。



# 2001－2004年までの調査 その後2007年までの生存調査を実施した

2001年多摩市 在宅対象者

16,462人

2001年  
調査回答者  
13,066人

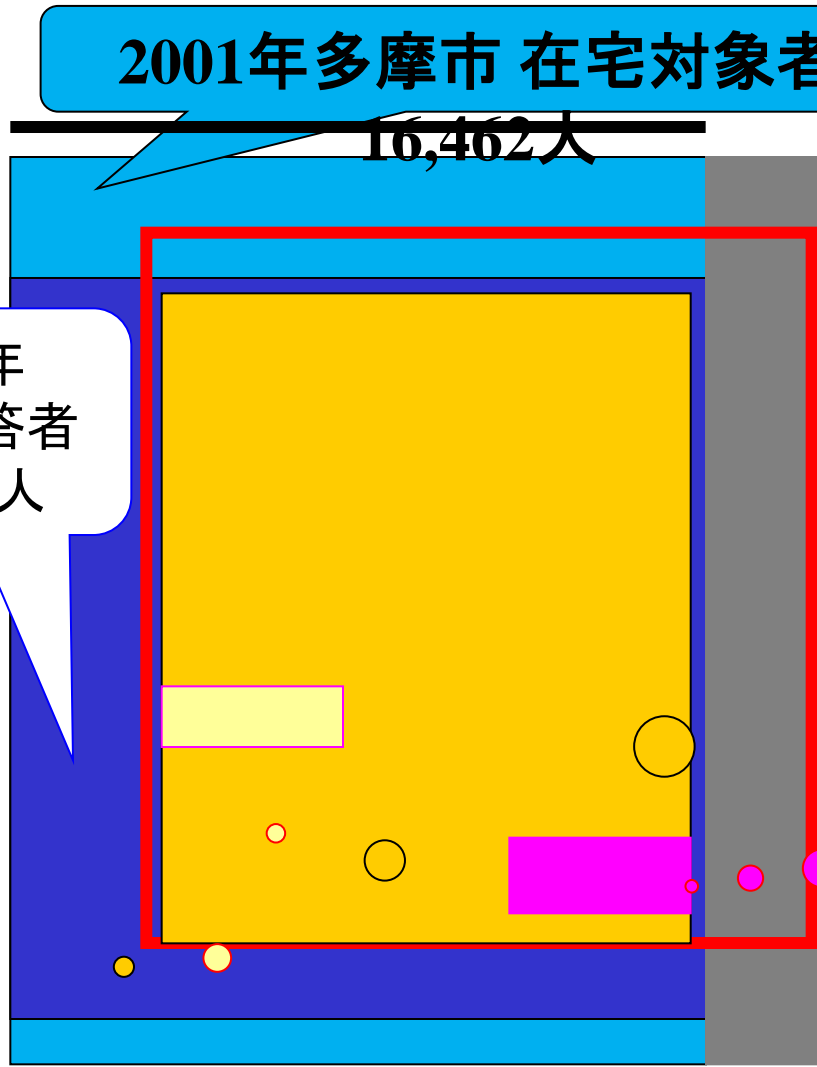
2004年  
調査回答  
在宅高齢者13,460

二回調査回答者  
8,560人  
2004年から3年間  
生存追跡

三年間の  
死亡者  
569人

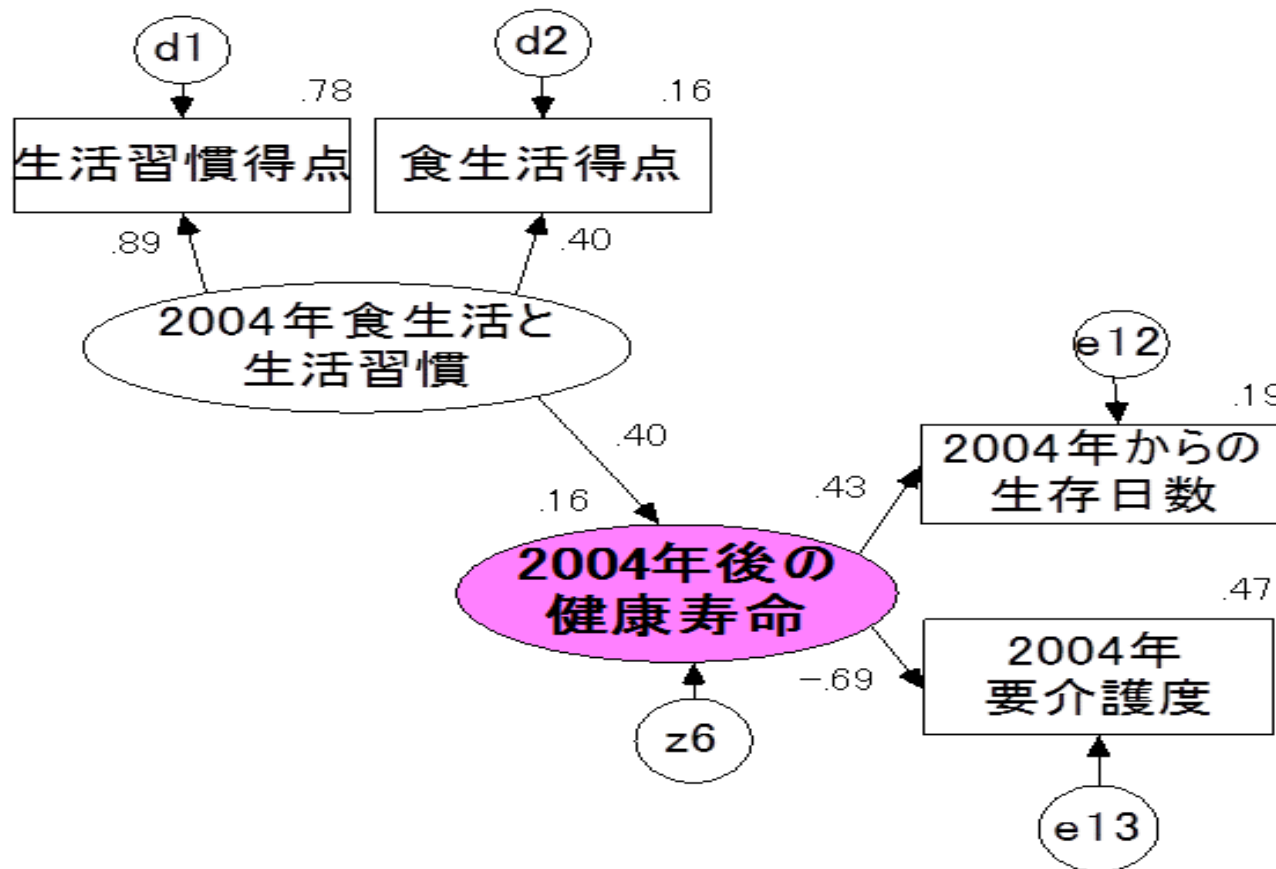
2004年までの三年間で追加  
された 新規高齢者約  
4000人

三年間の転出者  
275人



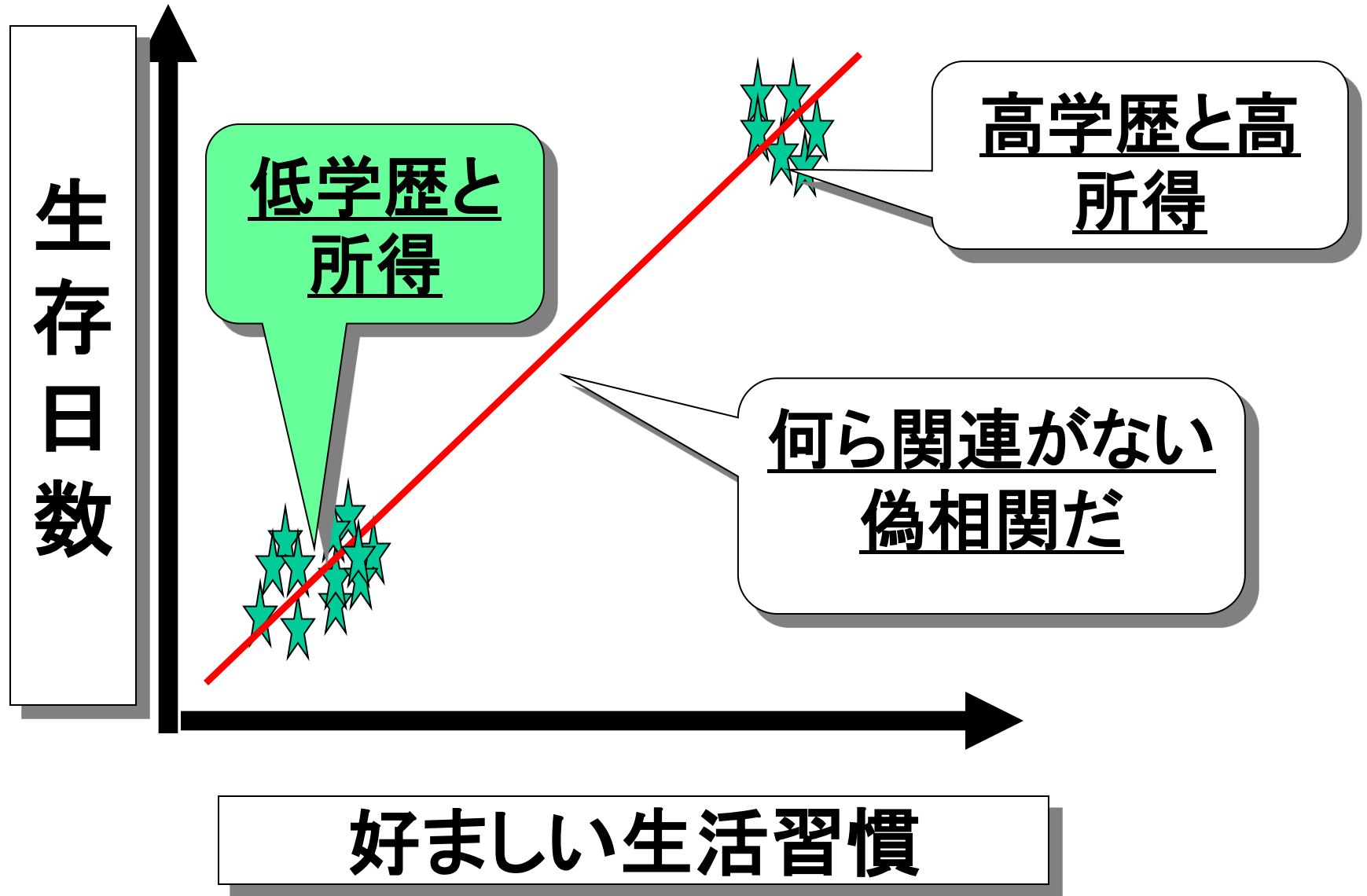
# 生活習慣と健康寿命の因果

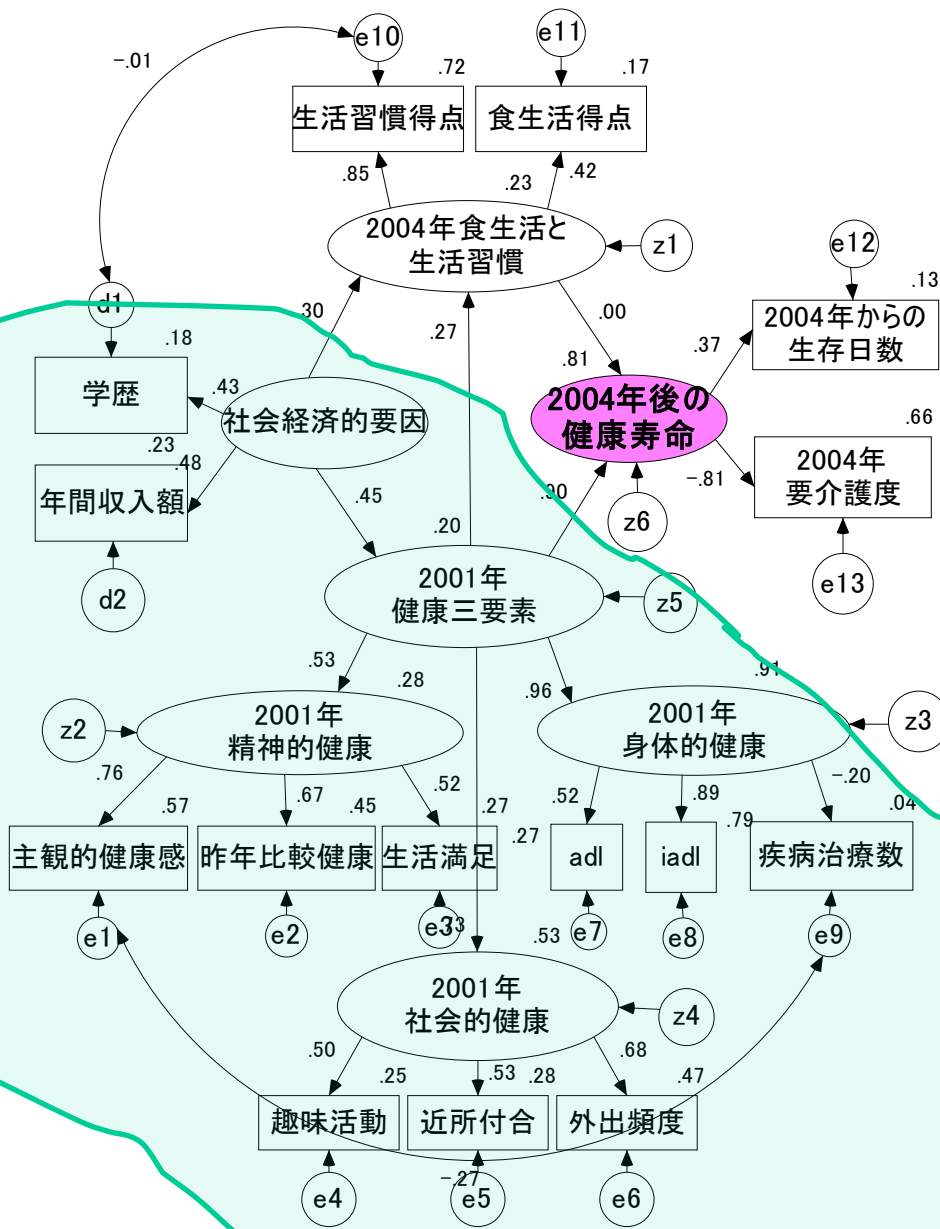
Healthy Life was affected by the advisable HP and diets.



CMIN=14.278 P=.046 女性  
NFI=.998 IFI=.999 RMSEA=.006

# 所得と学歴で区分した分析

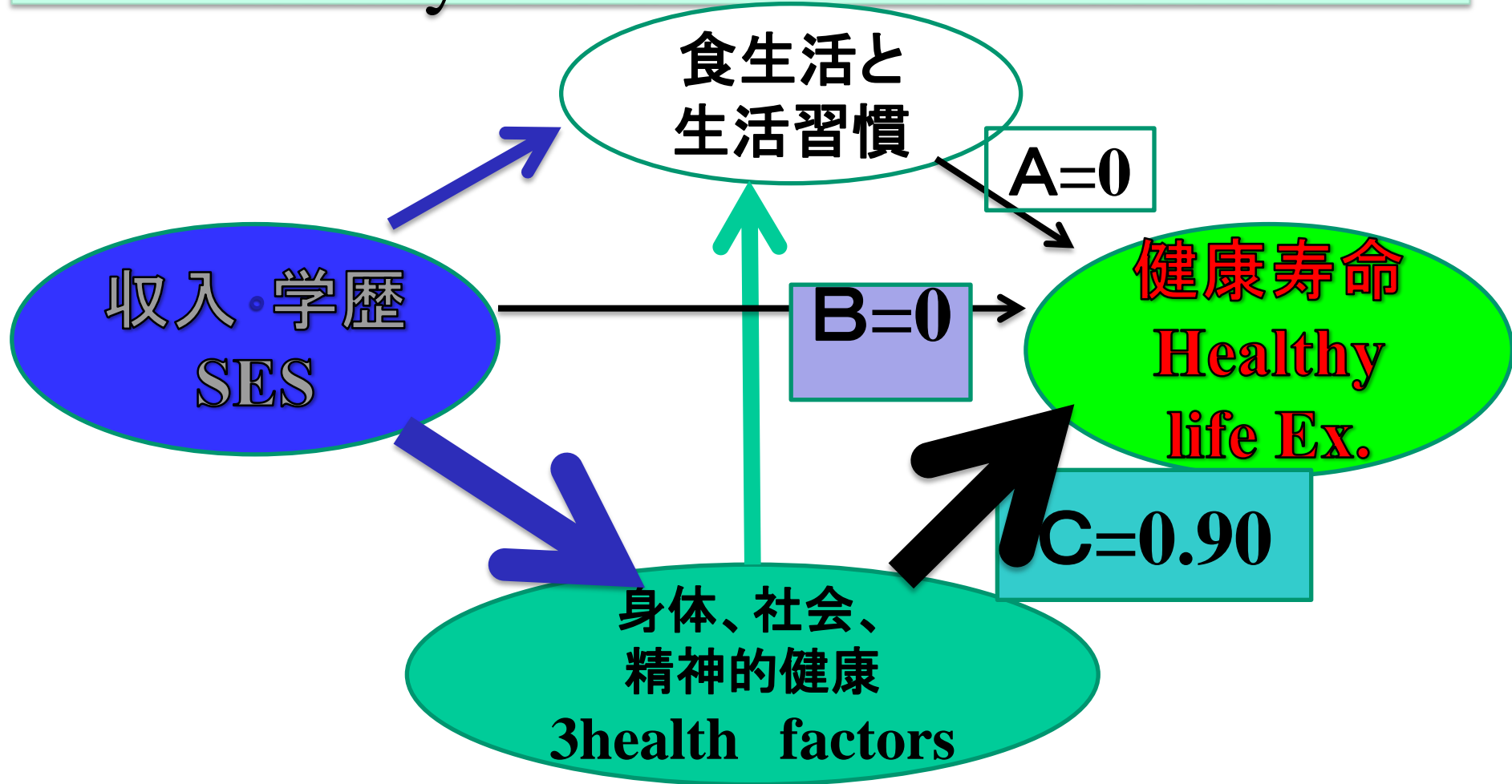




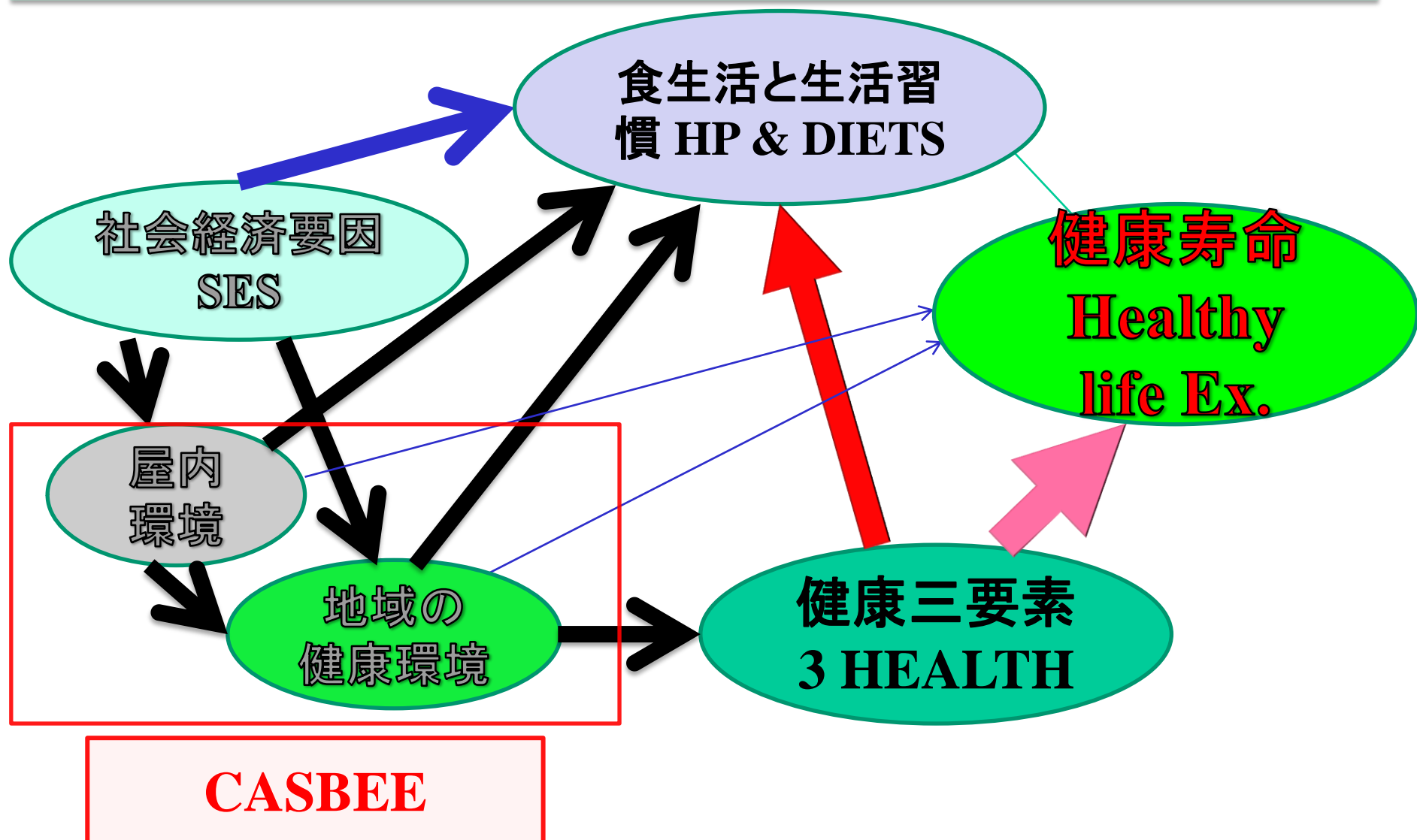
Causal relationships between survival rates, dietary and lifestyle habits, socioeconomic status and physical, mental and social health in elderly urban dwellers in Japan: A chronological study  
TANJI HOSHI,  
MOTOYUKI YUASA,

# 健康決定要因・因果構造仮説モデル

## Healthy life determinant factors



健康長寿は、社会経済要因と屋内と地域健康環境が基盤となり、その後の食生活と生活習慣と健康三要素を規定することを経由した、社会経済要因が間接因果効果を持つという仮説を立証したい。



# 2001－2004年までの調査 その後2007年までの生存調査を実施した

2001年多摩市 在宅対象者

16,462人

2001年  
調査回答者  
13,066人

2004年  
調査回答  
在宅高齢者13,460

二回調査回答者  
8,560人  
2004年から3年間  
生存追跡

三年間の  
死亡者  
569人

三年間の転出者  
275人

2004年までの三  
年間で追加され  
た

新規高齢者約

## 屋内環境に関する項目

「よくある」「たまにある」「めったにない」「ない」の4つから選択

|         |  |
|---------|--|
| 夏寝室熱環境  | 夏、寝室を締め切って、エアコンや扇風機をつけずに寝ることはありますか           |
| 居間騒音音環境 | 居間・リビングにおいて、窓・ドアを閉めても、屋内や外の音・振動が気になることはありますか |
| 夜居間照明   | 夜の居間・リビングにおいて、照明が足りずに暗いと感じることはありますか          |
| 浴室カビ有無  | キッチンで狭さや高さなどのため、無理な姿勢を取ることはありますか             |
| 台所無理姿勢  | 家の中で、外からの視線が気になることはありますか                     |
| 外部視線有無  | 浴室内でカビが発生していますか                              |

## 屋外環境に関する項目

「とても感じる」「少し感じる」「あまり感じない」「感じない」の4つから選択

|         |  |
|---------|--|
| 水域汚染    | 水域(池、川、側溝など)が汚いと感じますか  |
| ゴミ収集場   | ゴミ集積所が汚いと感じますか   |
| 公園等整備   | 自然や緑や公園が整備されていると感じますか  |
| 地域治安不安  | 地域の治安に不安を感じますか   |
| 転倒不安    | 自宅以外(道路、公共施設など)で転びそう、またはつまずきそうになる場所がありますか※「よくある」「たまにある」「めったにない」「ない」の4つから選択 |
| 地域景観環境  | 建物を入れた地域の景観が美しいと感じますか  |
| 移動環境    | 高齢者や車椅子でも、移動しやすい環境であると感じますか  |
| 日常買物利便性 | 日常の買い物をすることに不便を感じますか   |
| 運動施設利便性 | 運動する施設は利用しやすいと感じますか  |
| 趣味・文化施設 | 趣味や文化活動をする施設は利用しやすいと感じますか  |
| 他者の信頼度  | あなたは一般的に地域の人々を信頼できると感じますか  |
| 居住継続希望  | これからも住み続けたいと感じますか  |

# 屋外環境健康得点が高い地域では、 前期高齢者六年間死亡率が有意に低い関連

調査対象地区 多摩市

58,050全戸 戸別配布

自記式質問紙法、郵送返信方式

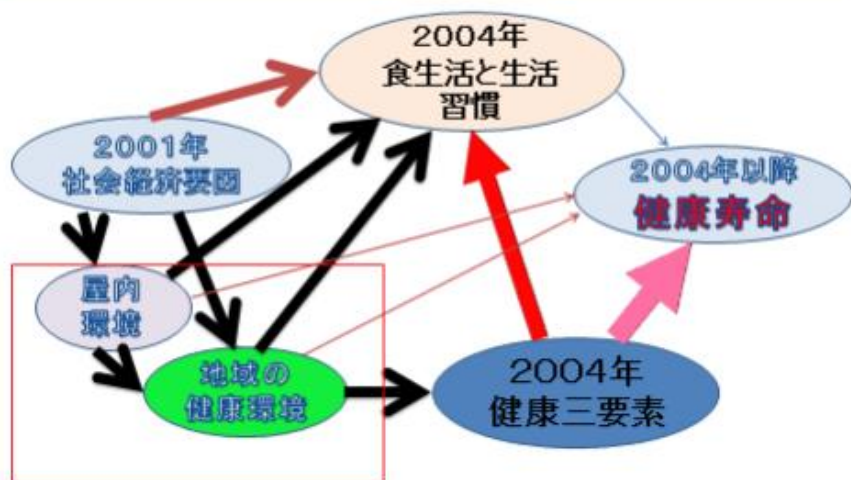
時期 2013年9月1日～10月14日

回収数 12,755人(22.0%)

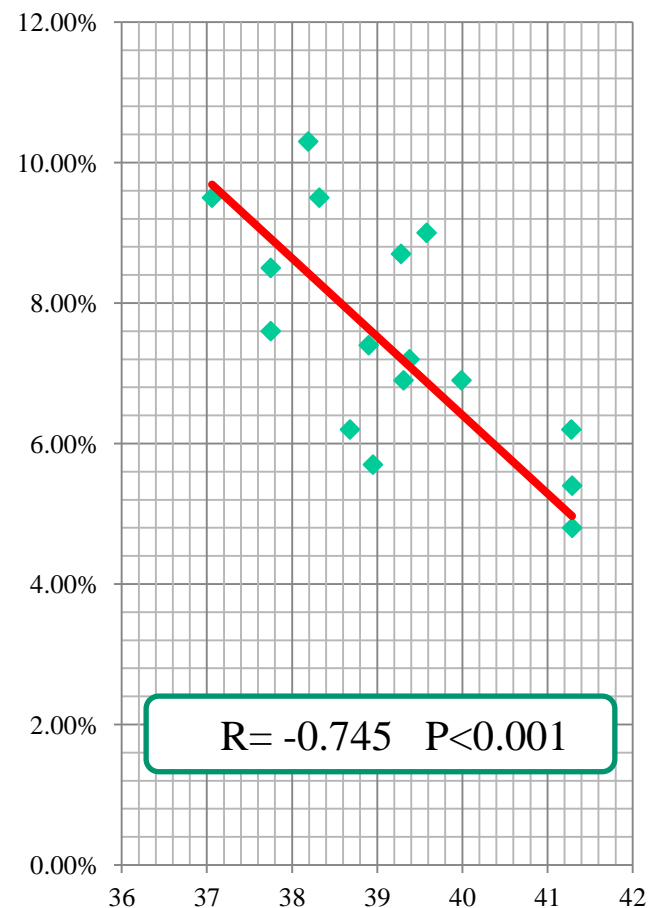
性と年齢不明 458人

**分析解析対象者 12,297人**

高齢者健康長寿は、屋内と地域健康環境が基盤となるという仮説

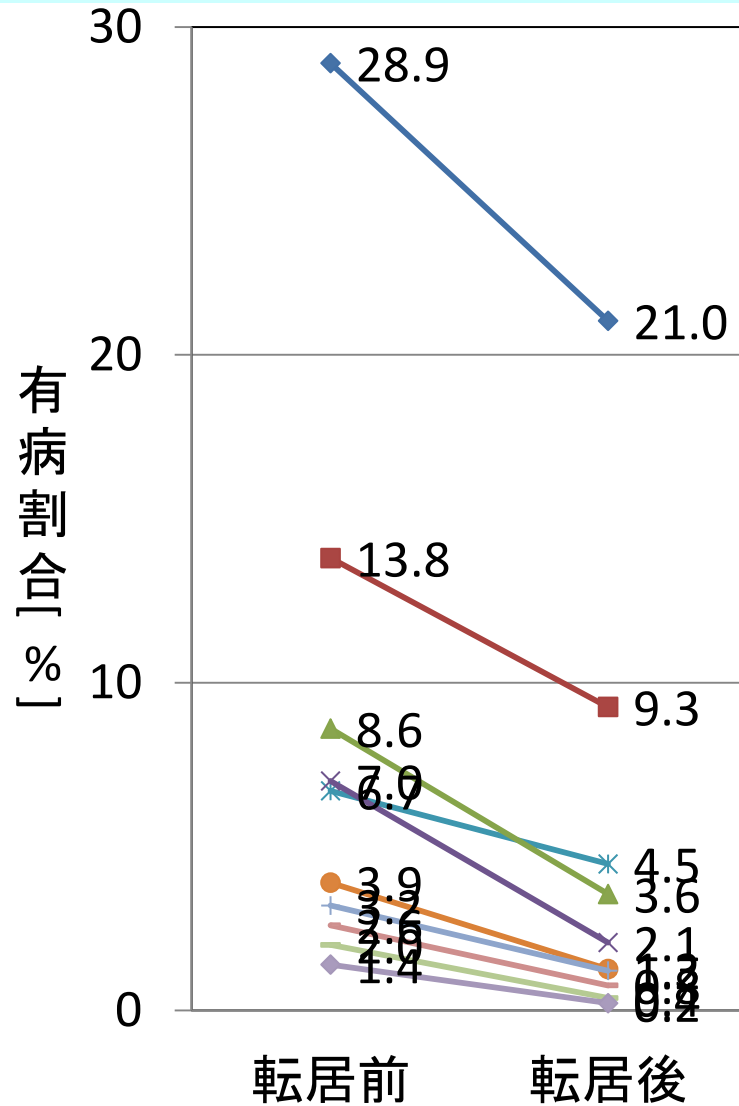


前期高齢者六年間死亡率  
2001-2007年



屋外環境得点2013年

# 暖かい住宅への転居によって病気になる人が減少



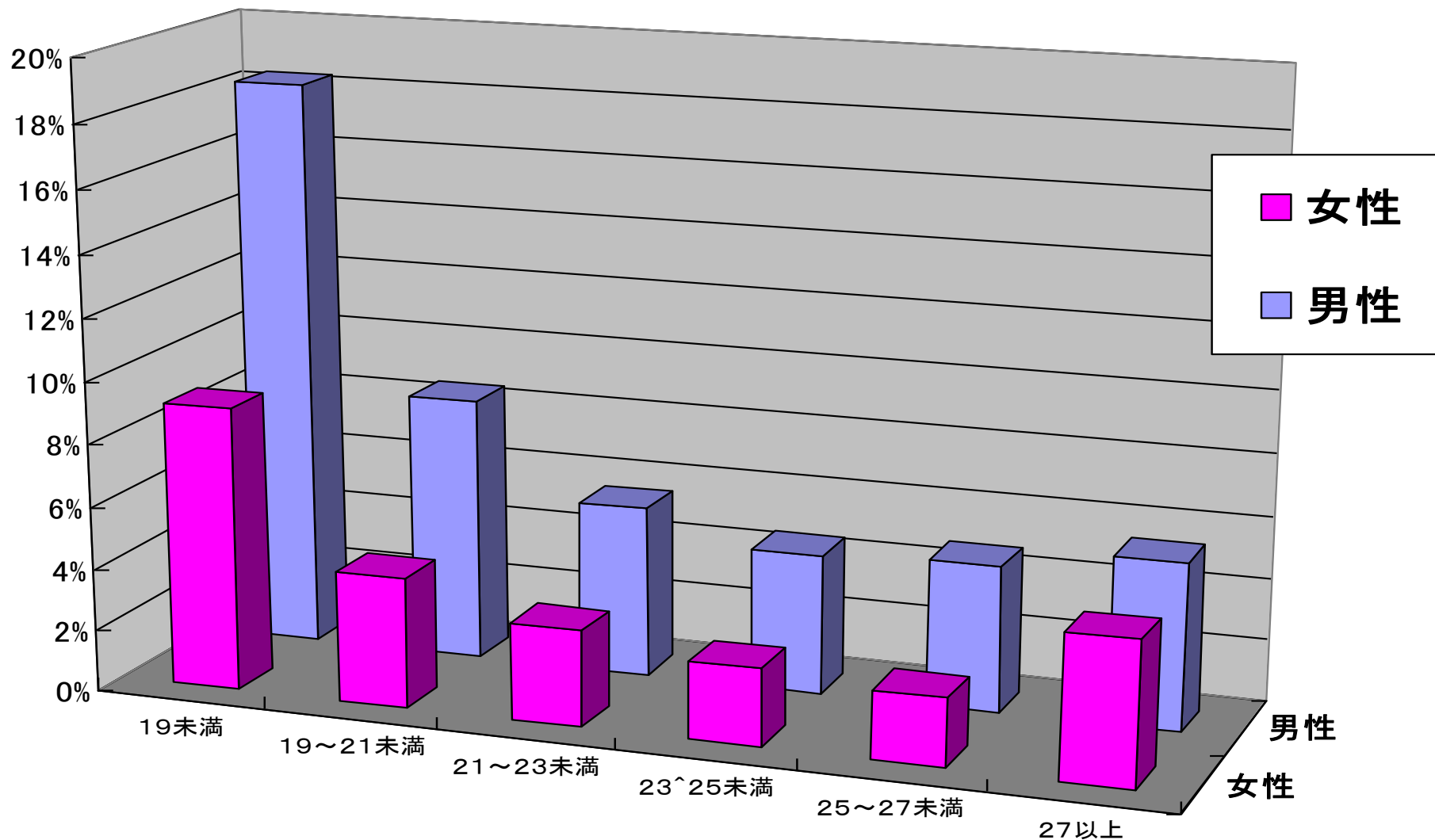
全国1万軒の転居者調査 転居前→転居後

|           |               |
|-----------|---------------|
| アレルギー性鼻炎  | 28.9% → 21.0% |
| アレルギー性結膜炎 | 13.8% → 9.3%  |
| 高血圧性疾患    | 8.6% → 3.6%   |
| アトピー性皮膚炎  | 7.0% → 2.1%   |
| 気管支喘息     | 6.7% → 4.5%   |
| 関節炎       | 3.9% → 1.3%   |
| 肺炎        | 3.2% → 1.2%   |
| 糖尿病       | 2.6% → 0.8%   |
| 心疾患       | 2.0% → 0.4%   |
| 脳血管疾患     | 1.4% → 0.2%   |

結露減少によるカビ・ダニ発生改善、暖房方式の改善と24時間機械換気による室内空気質改善、遮音性能改善、新築住宅への転居による心理面での改善などの複合効果と考えられる

伊香賀俊治, 江口里佳, 村上周三, 岩前篤, 星旦二ほか: 健康維持がもたらす間接的便益(NEB)を考慮した住宅断熱の投資評価, 日本建築学会環境系論文集, Vol.76, No.666, 2011.8

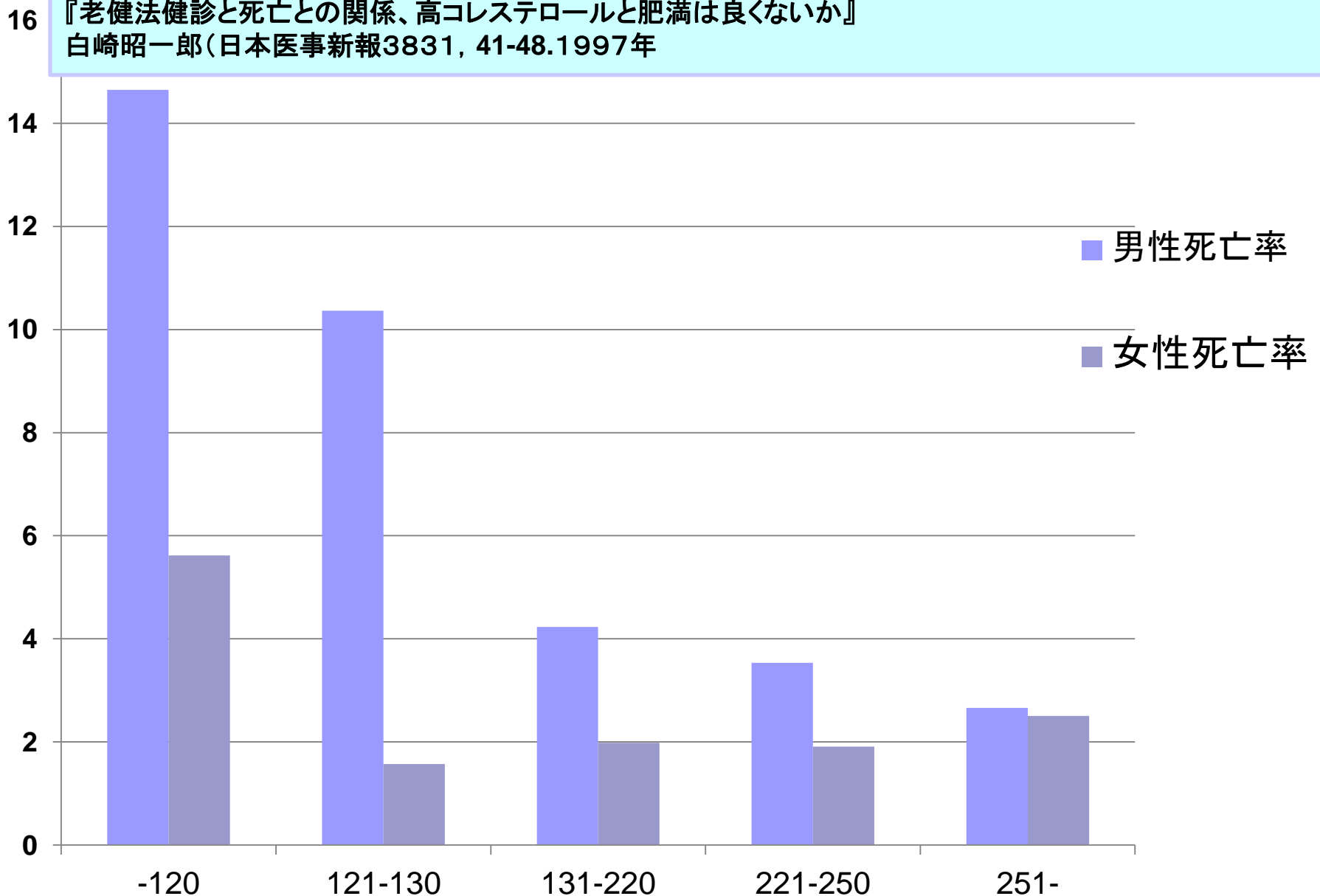
# 肥満度と三年間の死亡率



健康診断を受けた3・7万人の5年間の死亡を追跡すると、  
総コレステロール値が高くなるほど死亡率が低下している。

『老健法健診と死亡との関係、高コレステロールと肥満は良くないか』

白崎昭一郎(日本医事新報3831, 41-48.1997年)



# コレステロールの役割

- 細胞壁の材料：美肌
- 破裂しない丈夫な血管
- ビタミンD材料：腰曲がらない
- ガンの増殖で、コレステロールが枯渇し、結果的に低コレステロールとなる。

# ポスト・メタボリックシンドローム

## 心筋梗塞の予防

### 1) 遺伝的要因

家族性高コレステロール

男性では50才までに50%の  
人が心筋梗塞になる。

・ 早期発見と治療

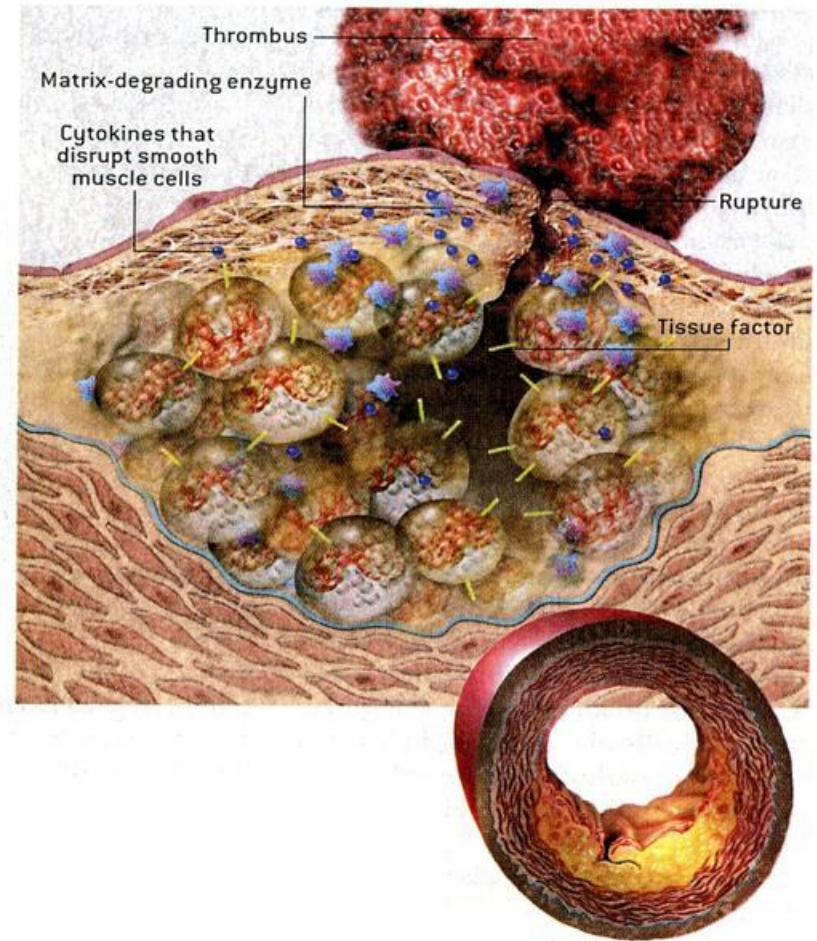
### 2) 生活習慣の要因

持続する血管の炎症

喫煙、過度の肥満、運動不足

### 3) 他の疾患

糖尿病など



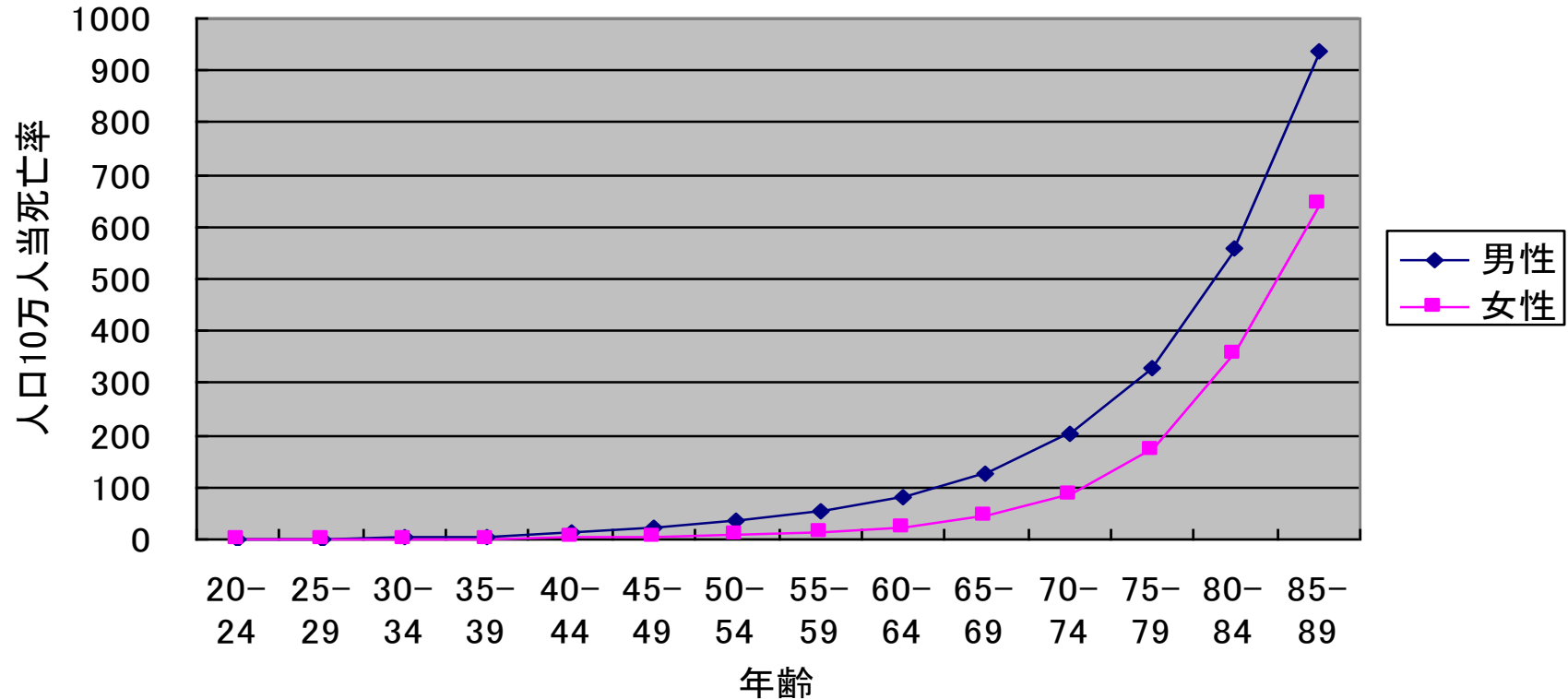
Peter Libby: Atherosclerosis: the new view. Scientific American, May, 28-37, 2002.

40-49歳代の**女性**1,000人のうち  
、虚血性心疾患で死亡する人  
は、年間で      人だ。

- 0.1人
- 一人
- 五人

# メタボリックシンドロームに関する心筋梗塞は少ない

日本における虚血性心疾患死亡率(2002年)



日本人の発症率は米国の1／3で、後期高齢者が中心

80-85歳代**男性**、1,000人のうち、  
虚血性心疾患で死亡する人は、  
年間で、\_\_\_\_\_人だ。

- 9人
- 150人
- 300人

CITIZEN

午後

11:12

2/14

金

6.4

°C

63%

KE-130  
RADIO CONTROLLED

# 2002年に新築した我が家の一戸建て

## ・紺屋の白袴かな

- 2014年2月14日 我が家の寝室は、6.4度
- 寝室の結露とダニ
- 軒下の雨漏り
- 玄関ドアの塗装が剥げる
- 断熱材グラスウールがカビてる
- 合板床がはがれる
- 排水よどむベランダ
- →医学博士(医師)がだまされた家造り
- 大手ハウジング企業にだまされない家造りが求められる。





# 2002年に新築した我が家

## 2014年に改築 その効果

- 我が家の寝室は、11度ないし13度
- 室内ガラスの結露はほとんど無い
- 妻の血圧は、170mmHgから130mmHg
- 早く帰りたい家
- 夜中にトイレ、無くなりました
- 朝方、私は元気になりました
- 四月より、衣食同源予防クリニック開設
- 家づくりと口腔ケア支援、職場環境
- 大手ハウジング企業にだまされない家造りが求められる。

# OMRON

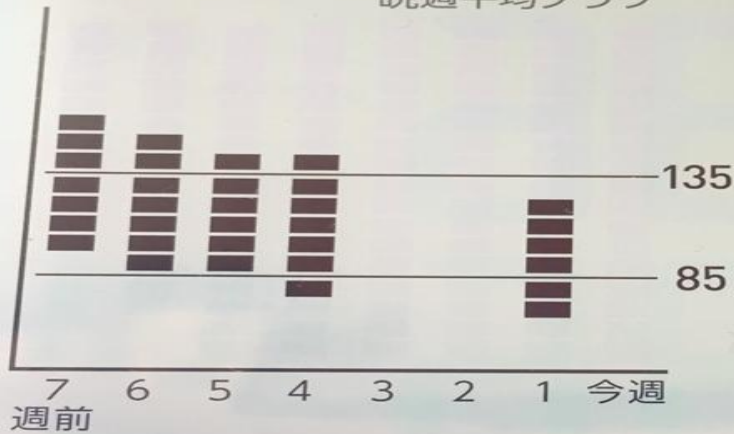
HEM-7500F



測定記録

晩週平均 4週前

晩週平均グラフ



最高  
血圧  
mmHg

140

最低  
血圧  
mmHg

81

脈拍  
拍/分

92

Intelli  
sense

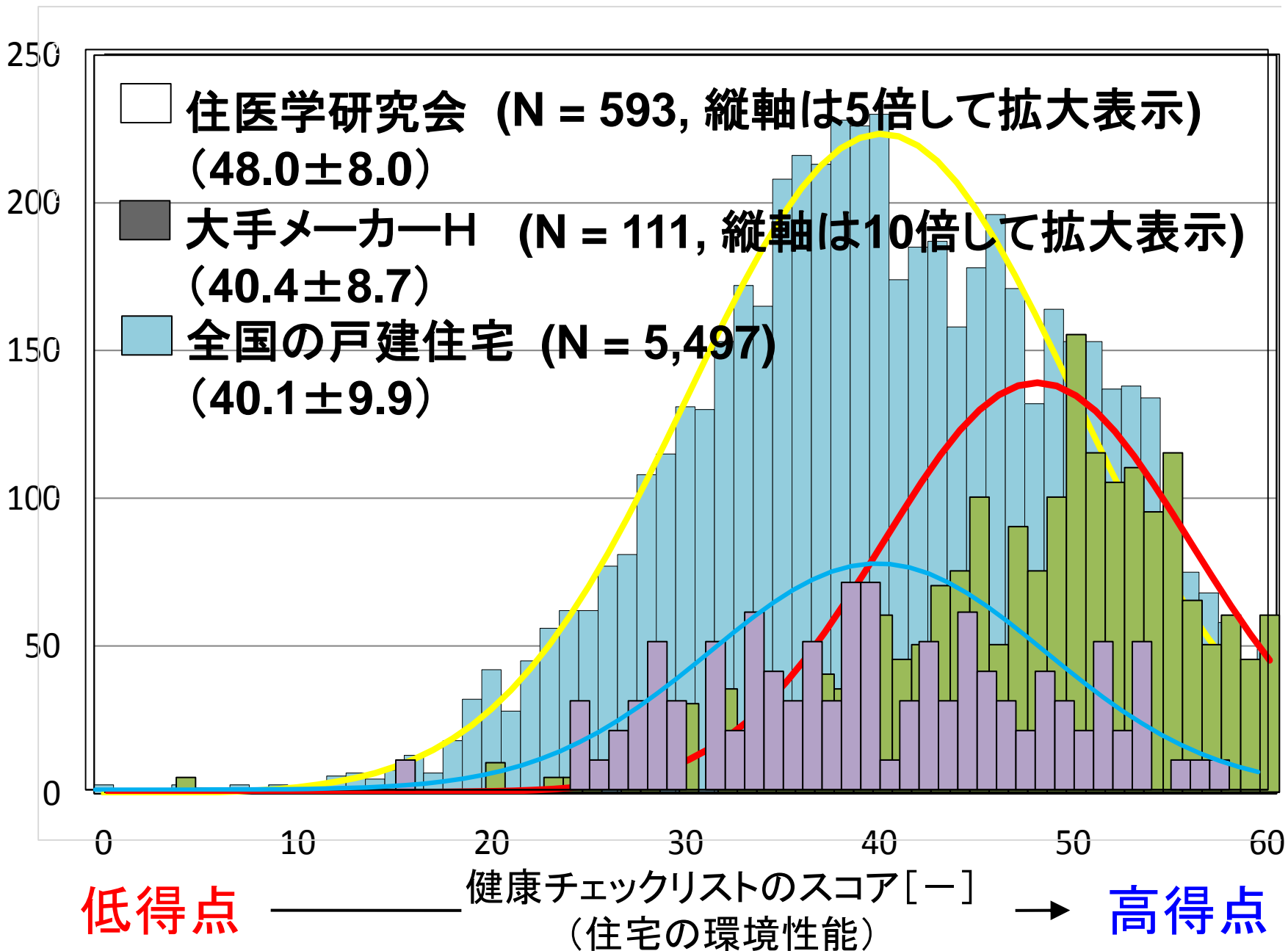


# 協働研究の目的

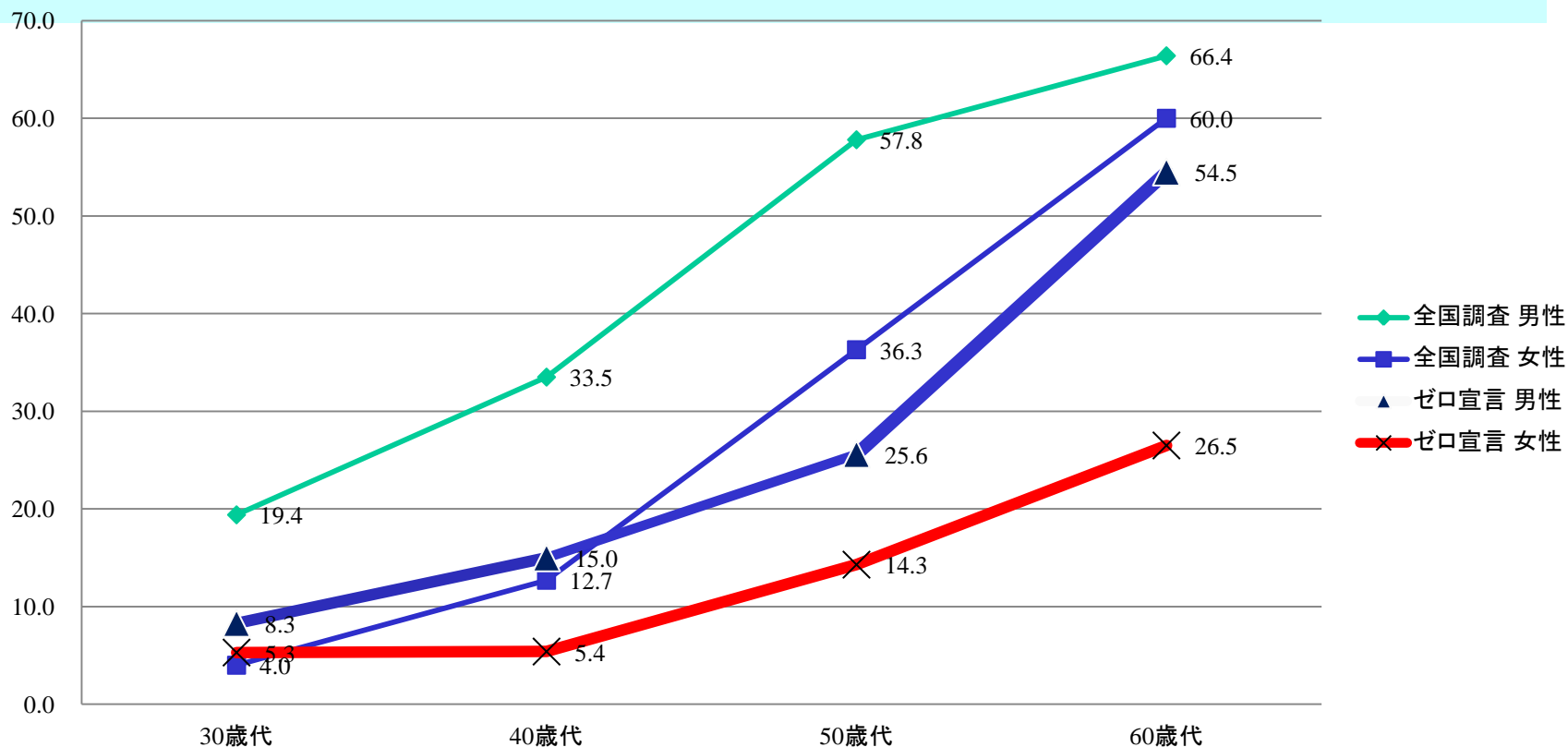
住医学研究会・首都大学東京 協働研究(2014－2017)

1. ゼロ宣言の家に居住する皆様の健康と生存が維持されていることを科学的に明確にする。
2. 2014年11月より調査を開始し2015年7月までに回収 711人を分析

| CASBEE 屋内調査項目                           | 住医学研究会 | 大手  | 全国  |
|---|--------|-----|-----|
| ①夏、冷房が効かずに暑いと感じることはありますか？               | 2.2    | 2.0 | 1.8 |
| ②窓・ドアを開けても室内や外の音・振動が気になることはありますか？       | 2.2    | 1.9 | 1.8 |
| ③夜、照明が足りずに暗いと感じることはありますか？               | 2.5    | 2.4 | 2.3 |
| ④冬、寒くて眠れないことはありますか？                     | 2.6    | 2.1 | 2.1 |
| ⑤冬、起きたときに鼻やのどが乾燥していることはありますか？           | 1.9    | 1.4 | 1.3 |
| ⑥窓・ドアを開けても、室内や外の音・振動が気になって眠れないことはありますか？ | 2.6    | 2.4 | 2.2 |
| ⑦調理台の周辺にカビが発生していますか？                    | 2.5    | 2.4 | 2.3 |
| ⑧狭さや高さなどのため無理な姿勢をとることはありますか？            | 2.7    | 2.2 | 2.2 |
| ⑨冬、浴室が寒いと感じることはありますか？                   | 1.8    | 0.9 | 1.2 |
| ⑩嫌なにおいを感じることはありますか？                     | 2.5    | 2.1 | 2.0 |
| ⑪冬、寒いと感じることはありますか？                      | 2.1    | 1.1 | 1.3 |
| ⑫嫌なにおいがこもると感じることはありますか？                 | 2.4    | 2.0 | 1.6 |
| ⑬段差で転ぶ危険を感じることはありますか？                   | 2.8    | 2.2 | 2.5 |
| ⑭靴をはくときにバランスを崩すことはありますか？                | 2.7    | 2.2 | 2.4 |
| ⑮移動するときに照明をつけても足元が暗いと感じることはありますか？       | 2.8    | 2.5 | 2.5 |
| ⑯収納でカビや化学物質のにおいを感じることはありますか？            | 2.8    | 2.5 | 2.4 |
| ⑰家の中で虫が発生することはありますか？                    | 2.2    | 2.1 | 2.1 |
| ⑱家のまわりですべる、まがはつまづくことはありますか？             | 2.6    | 2.3 | 2.3 |
| ⑲防犯に不安を感じることはありますか？                     | 2.5    | 1.9 | 1.9 |
| ⑳家の中で、外からの視線が気になることはありますか？              | 2.3    | 2.0 | 2.1 |

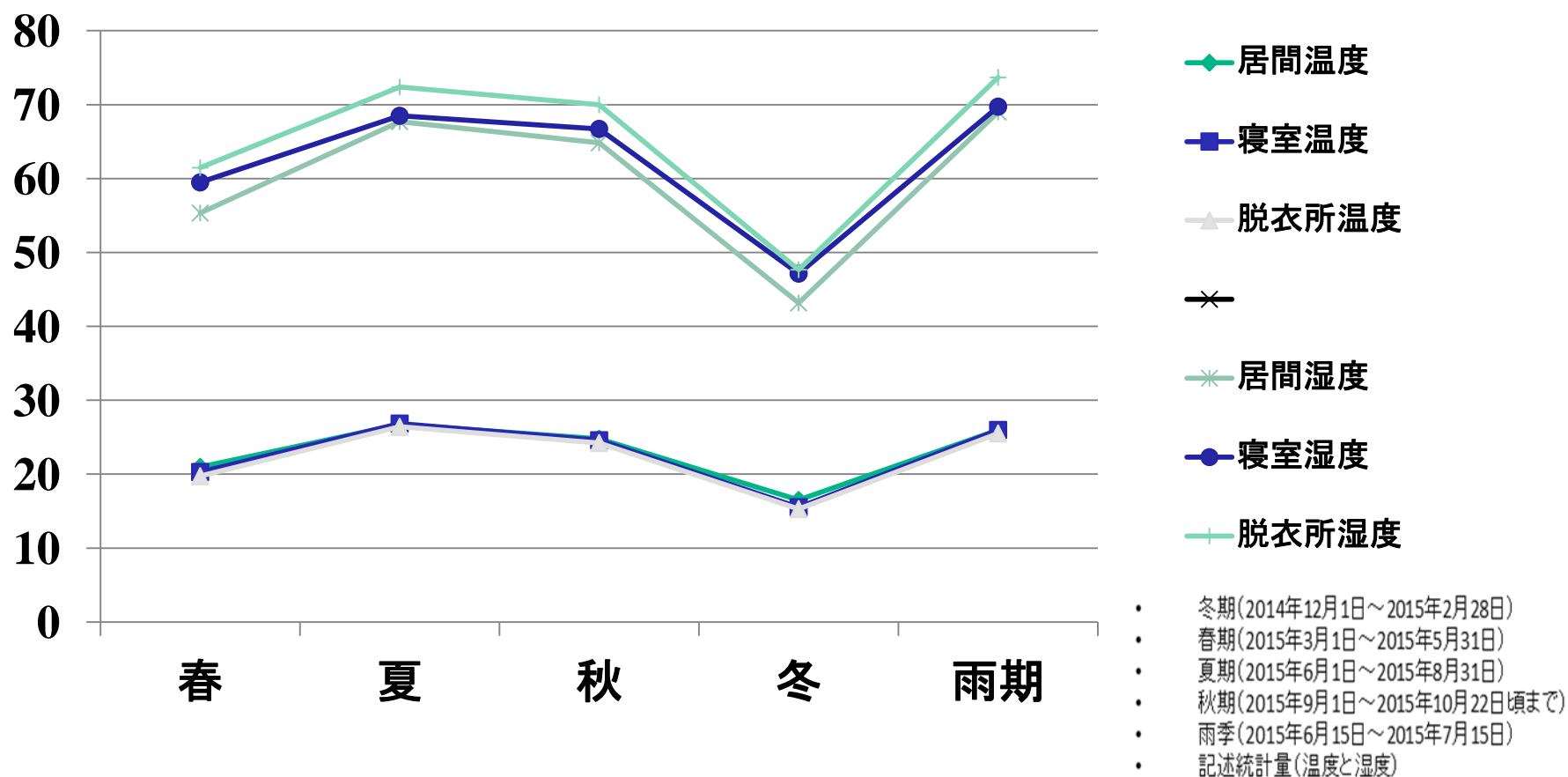


# ゼロ宣言住宅入居者の世代別、性別に見た高血圧者の割合、全国比較



⇒ゼロ宣言の家に住む男女は、約12-14年若い  
高血圧基準：140/90mmHg以上ないし高血圧服薬中

# ゼロ宣言住宅入居者の 四季別、部屋別にみた平均温度、平均湿度



⇒ゼロ宣言男女ともに快適な温度、湿度だ

# ゼロ宣言施主の健康面特性

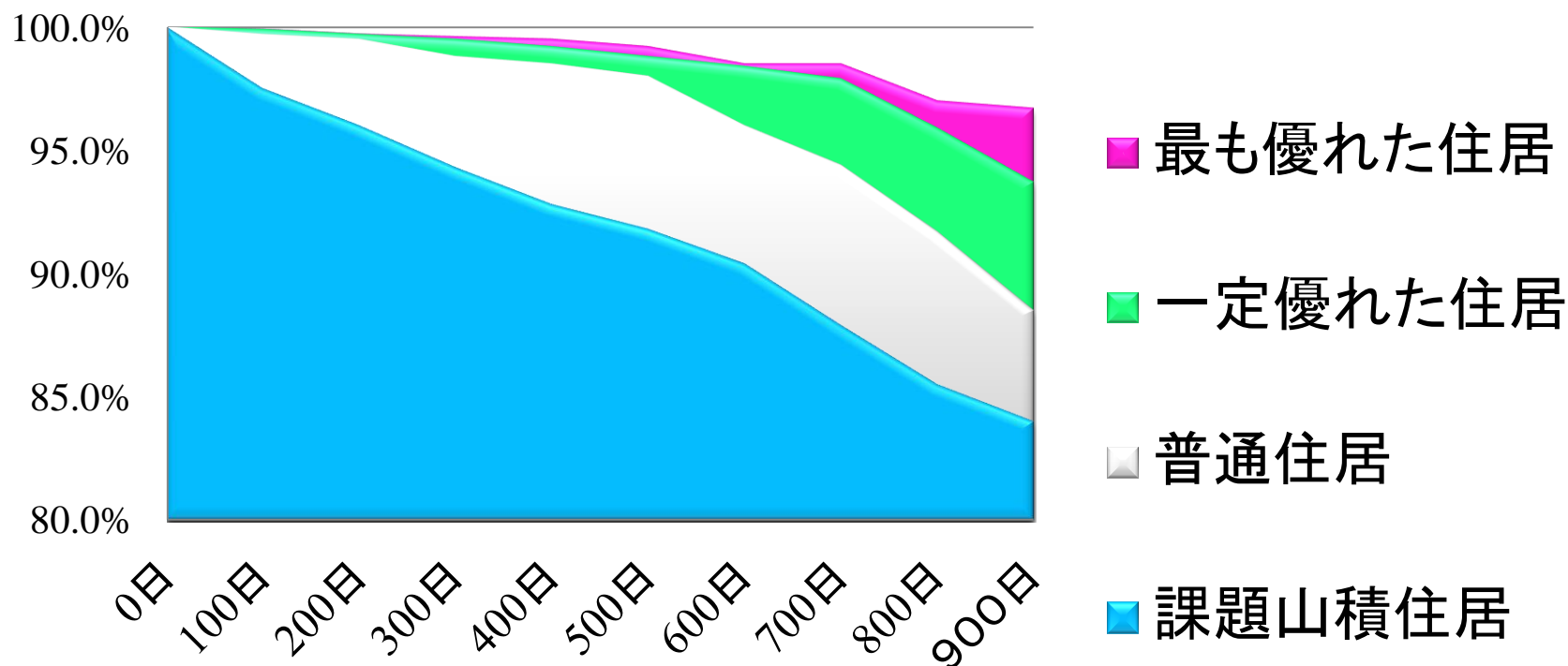
- 全国民と比べ、年間収入額が高い。
- 収入が高く、喫煙せずに飲酒はする。
- 温度と湿度の較差の少なく、快適家に住んでいる。
- CASBEEで見た得点は、ダントツ全国一。
- つまり、屋内外の支援環境得点が高い。
- 高血圧や高脂血症が少なく。
- 血圧でみた年齢は、12-14年ほど若い。
- アレルギー鼻炎少ない。運動を良くしている。
- ただし、女性の万歩計は、少ない。なぜ？
- ゼロ宣言施主は、きっと健康長寿のはず。
- 健康な家と資産価値のある家造り

# 協働研究の研究仮説

住医学研究会・首都大学東京 協働研究(2014－2017)

## ★ゼロ宣言に住む人生存率維持★

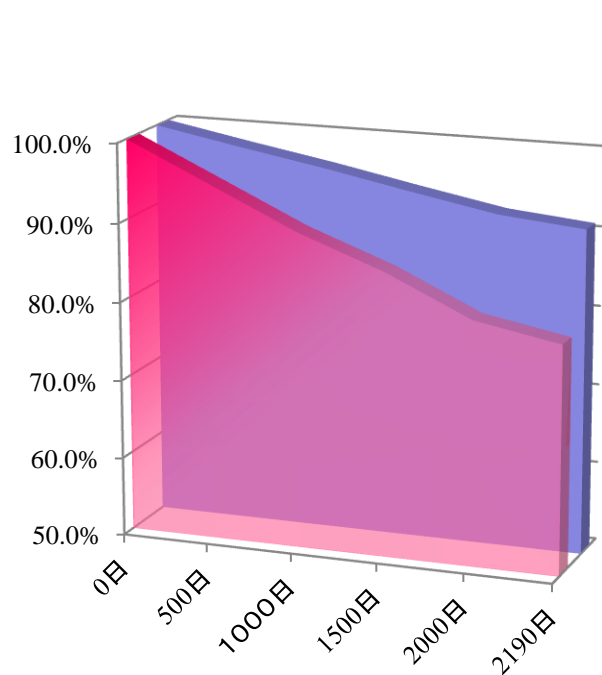
### 住居性能別に見た累積生存率・仮説



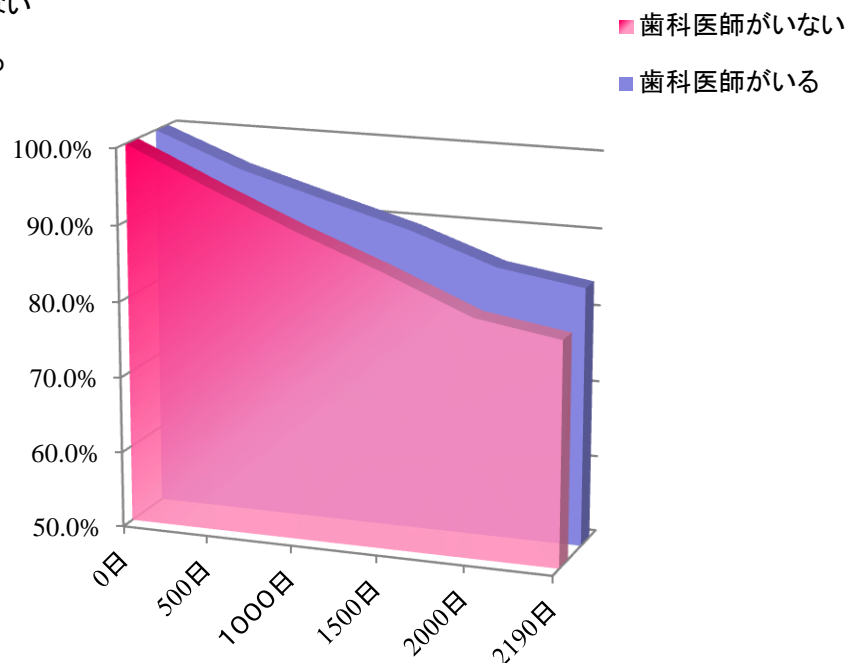
# 健康住宅：帰りたい家

- ・ 「こころ」を支える屋内外支援環境
  - － 会話が弾む家
  - － 食事が美味しい家
  - － リラックスできる家
  - － ぐっすり眠れる家
  - － 家族が成長する家
- ・ ⇒心と生存に良い「建」が「健」康

# 高齢者16,462人・かかりつけ歯科医師の有無と 6年間累積生存率較差・性別



女性

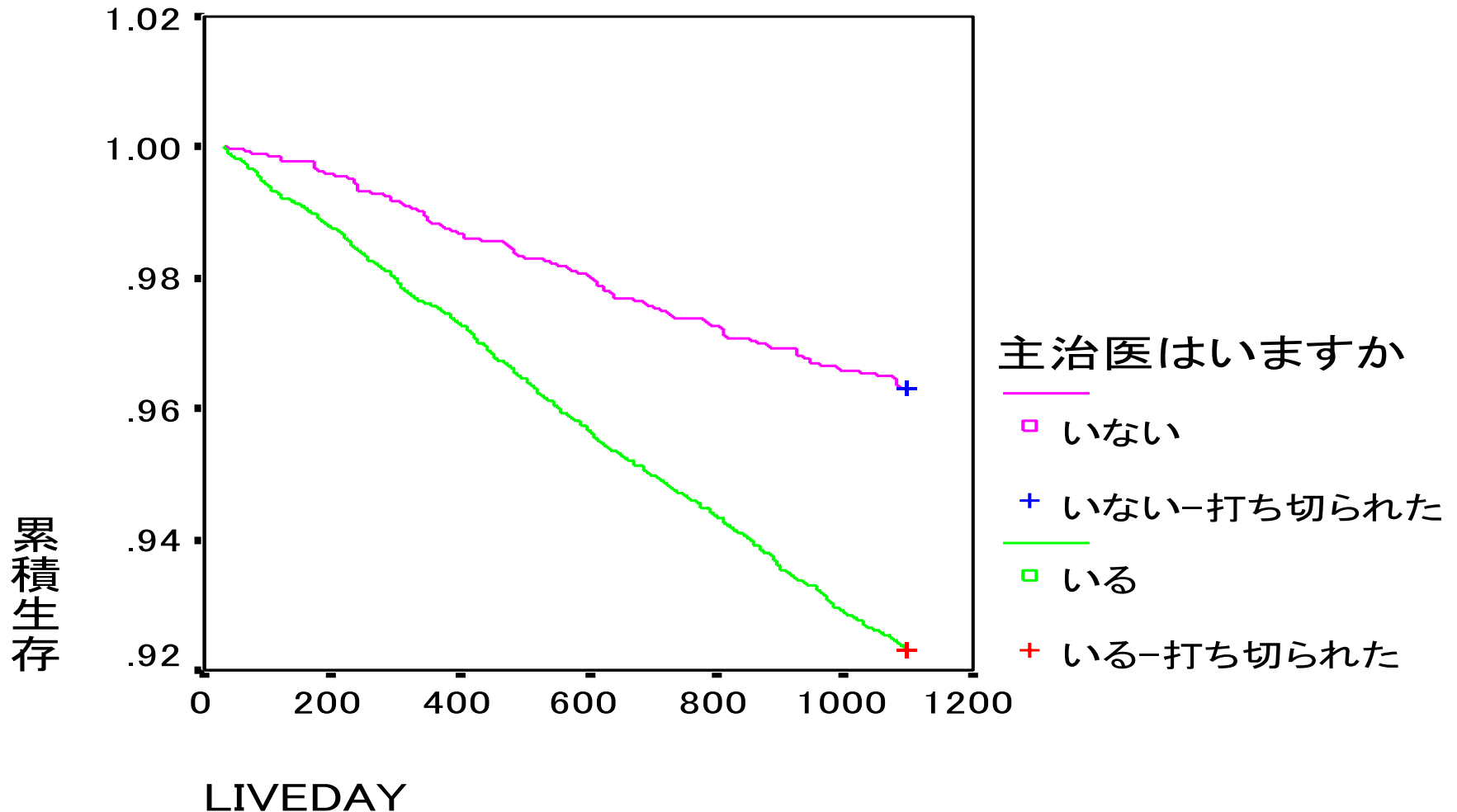


男性

American Journal of Medicine and Medical Sciences 2013, 3(6): 156-165  
The Effects of Family Dentists on Survival in the Urban Community-dwelling Elderly  
Rumi Tano, Tanji Hoshi

# かかりつけ主治医(歯科医師以外) いると生存率低下する

## 生存関数



# 美味しく食べて、小肥り、高脂血症が長生き

- かかりつけ歯科医師を持ち
- 口腔ケアが望ましく
- 豊かな食を維持し
- やや太めで
- 総コレステロールが高い
- お出かけ好きが
- 健康住宅に住む
- ⇒健康長寿（基盤は所得）

健康無関心層まで  
届く健康づくり  
大切なことは、  
真の情報