

未来の健康のために

「湯の街ゆざわの健康調査」

湯沢コホート研究 調査報告

新潟大学大学院医歯保健学研究科
健康増進医学講座 南魚沼分室
☎ 025 - 775 - 7876



健康増進医学講座
フェイスブック

※コホート研究とは、生活習慣や体質などの違いにより、住民の健康状態がどのように変化したかを長期にわたり調べる研究です。

「湯の街ゆざわの健康調査」5年後アンケート調査から見えてきた運動習慣

「うおぬま地方の健康調査」の分析結果から、地域の身体活動（農作業や除雪作業）が筋力の衰え予防につながる可能性が示されました※¹。

湯沢町では、庭いじりなどの軽・中程度の運動を週1～2回以上行う人の割合は、45～69歳では男性22.5%・女性25.3%、70～79歳では男性37.8%・女性49.2%、80歳以上では男性49.5%・女性47.2%でした（図1）。45～69歳の人では、70歳以上の人に比べて、軽・中程度の運動の頻度が少ない傾向がみられました。

普段から元気に体を動かすことは健康・体力の維持・増進につながります。まずは座りっぱなしを避けながら、けがや体調に注意してできることから取り組みましょう。成人は、軽く息が弾み汗をかく程度の運動（右記の例を参照）を週合計60分以上行うことが推奨されています。また、週2～3日は筋力トレーニング（スクワットなど）を取り入れることも推奨されており、この筋力トレーニングは週合計60分以上の運動に含めることができます。庭いじりや坂道を上るなどによっても筋力を高められます※³。地域の運動施設等も利用して、周りの人と楽しみながら日常生活に運動を取り入れてみてはいかがでしょうか。

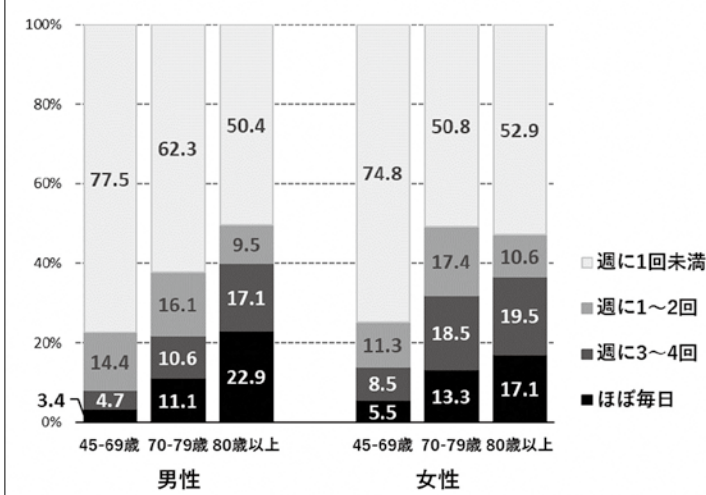
※1 Sato Y, et al. J Aging Phys Act. 2025;34 (3) :312-319. doi: 10.1123/japa.2024-0418. 研究結果の詳細は、当講座フェイスブックの2026年3月23日の投稿をご参照ください。

※2 「『湯の街ゆざわの健康調査』湯沢コホート研究5年後調査データ集」から作図しました。軽・中程度の運動にはゴルフ・ゲートボール・庭いじりなどが含まれます。データ集は、各地域の図書館でご覧いただけます。

※3 厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/undou/index.html

以上の内容は、市報みなみ魚沼2026年9月号、市報うおぬま2026年9月号、健康増進医学講座の発行物等にも掲載しています。

図1. 湯沢町の軽・中程度の運動の頻度※²



軽く息が弾み汗をかく程度の運動・生活活動の例

- ・ラジオ体操
- ・ウォーキング（速歩）
- ・水中歩行・水泳（ゆっくり）
- ・卓球
- ・スキー
- ・床磨き
- ・庭の草むしり
- ・耕作
- ・スコップで雪かき

問 議会事務局

☎ 025・784・3115

※放送時間の都合上、順番が入れ替わることがあります。

放送予定議員
(質問順、敬称略)
① 渡辺 千恵
② 田村 計久
③ 並木 利彦
④ 南雲 あや子
⑤ 岸野 雅人
⑥ 富沢 雅文
⑦ 飯田 正義

防災ラジオで放送を聞きませんか？
貸出しをご希望の方は防災管財課まで



放送日程

9月28日（月）～10月1日（木）
午後2時から

【一日あたり2時間程度、4日間に分けて放送する予定です。】

湯沢町議会一般質問
FMラジオ放送予定

「FMゆきぐ」で9月議会定例会一般質問の録音音声を放送します。