

「中之条研究」の成果の活用に向けた取組みについて

令和7年9月16日

当研究所では、生活習慣病の予防に効果が認められている「中之条研究（※1）」に着目し、農業者をはじめとする地域住民のQOLの向上や健康寿命の延伸の取組みをサポートしてまいりたいと考えております。

この度、同研究の統括責任者である医学博士 青柳 幸利氏（※2）のご協力のもと、同研究の成果を全国の自治体にもお知らせすべく、自治体向けご説明資料（別添資料）を作成し、各自治体にご案内したところです（※3）。

本取組みでは、住民が行動変容を実感しやすい「歩数データ」を活用することがポイントとなります。このため当研究所では、保健指導等の現場で役立つチラシ・リーフレット・DVDビデオなどの啓発資材を作成し（※4）、適宜自治体にご提供するとともに、職員向けの研修や実践支援を通じて、各自治体で実施されている生活習慣病の予防や特定保健指導の実施率向上等の後押しをさせていただきたいと考えております。

当研究所は、こうした活動を通じ、地域住民が安心して暮らしていける地域づくりを目指してまいります。

※1 「中之条研究」とは、群馬県中之条町で住民の歩数や運動強度を継続的に記録し、日常身体活動と病気予防との関係を調べた研究をいいます。1日8,000歩の歩行と20分の速歩きが、生活習慣病（高血圧症、糖尿病、脂質異常症等）の予防に効果があることが確認されています。

※2 青柳 幸利（あおやぎ ゆきとし）氏のご経歴は、別添資料をご参照ください。

※3 同時に、各自治体における歩行データの活用状況等を調査すべく、自治体向けアンケートを実施しております。アンケート結果については、別途、当研究所から発信させていただく予定です。なお、今回の自治体へのご案内は、「地域保健」等を刊行されている株式会社東京法規出版様にご支援・ご協力をいただきました。この場をお借りして厚くお礼申し上げます。

※4 リーフレット「[あらゆる病気が防げる 長生き歩き](#)」（A4判 8頁）
（チラシ・DVDビデオに関しては、下記までお問い合わせください。）

＜別添資料＞ [「中之条研究」の成果の活用に向けた自治体への伴走支援について](#)
（A4判 4頁）

＜お問合せ先＞

調査研究部 TEL:03-3262-9659

担当：阿部山、古谷、山口