



るもいコホートピア構想

健康長寿の まちを目指して

るもいコホートピア構想

「コホートピアを目指す 健康長寿のまちづくりその⑩」

「コホート研究と健康づくり」

病気の原因を探る研究の1つにコホート研究があります。一人ひとりの生活状況や血液検査結果などを調べ、数年間追跡することでどのような環境で病気になりやすいのか、病気になる血液の中の新しい目印（バイオマーカー）などを研究し、最も効果的な生活習慣病予防対策を提供しようとするものです。

健診を受け、コホート研究に参加することで、自分の健康状態がどのような病気につながりやすいのかなどを知ることができます。



るもいコホートピア構想では、大学の枠を越えて、道内及び道外における疫学研究の専門家が行う研究を、研究成果を直接参加した住民に還元しながら、予防医学へ貢献できる取り組みに向け、準備を進めています。

「長浜市の0次予防コホート研究」

全国でも、最近コホート研究を進めながら、住民の健康意識を高め、健康づくりを進めるまちがあります。その1つが岐阜県との県境に位置する滋賀県長浜市です。

長浜市では京都大学医学部と共同で、『0次予防健診』という、独自の健診を導入し、30歳〜74歳の市民の皆さんに健診を受けていただきながら、3年間で1万人の血液、健康情報のバンク登録を目指しています。京都大学が行う糖尿病や心筋梗塞、脳卒中などの医学研究に参加協力することで、自らの健康状態の把握と、将来の医学への貢献に積極的に関わっています。

コホート研究への協力を通じ、市民の心と体の健康づくりの輪を広げるボランティア団体「NPO健康づくり0次クラブ」も組織化され、住民目線でわかりやすく研究の意義を伝える活動も行われています。

※0次予防：一人ひとりの体質に合わせて生活習慣などの改善を行い、病気の予防を推進するという考え方です。



▲NPOが発行する0次予防通信

いきいきふんわり 思いやり



携帯電話用QRコード



健康の駅携帯用サイト

自主的な健康づくり活動を応援します。(健康づくり活動支援事業)

健康の駅では、市民団体、町内会や地域の集まり、サークル団体などが、健康の駅を使って、広く市民を対象にした健康づくり活動や講演会、セミナーなどを企画した場合、講師謝礼金及び交通費の一部を負担します。

- 市内講師
1人1時間3,000円
- 市外講師
1事業30,000円(上限)
※1人分を基本



(例)

「〇〇サークルが主催し、健康づくりの視点から広く市民向けに体験事業や健康の駅での健康測定を実施する」

「〇〇会有志が主催し、認知症に関する勉強会を、健康の駅で広く市民向けに実施する」など

【お問い合わせ】

留萌市健康福祉部
コホートピア推進室 ☎43・8121