

# 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」の由来は。

皆さんになかなかなじみの薄い「コホートピア」。この言葉は、「コホート」という医療のための研究用語と、「コホートピア（理想郷）」を組み合わせた言葉です。医学研究を進める環境をつくることにより、皆さんの病気を防ぐ改善方法を正しくアドバイスしながら、住民や医療関係者にとって、魅力的で、理想的な地域を作ろうという取り組みです。

### 健康長寿のまちを目指して

留萌市は、平成17年に「健康都市宣言」を行い、市民の皆さんが健康を維持し、元気で生活できるように、これまで健康づくりの取り組みを進めてきました。

食生活や運動習慣などを起因とする「生活習慣病」が増加し、その成り立ちも人それぞれ、その体質や習慣、地域性、これまでの病歴など、様々な要因が複雑に絡みあって病気を引き起こしています。

このような状況から、市では、これまでの健康づくりの活動を一歩進め、道内医科大学の協力を得て、皆さんの健康づくりや、予防のための医学研究を進めることで病気の要因をいち早く突き止め、正しい改善方法と予防、健康に対する活動をまちぐるみで行っていく、健康長寿のまちづくりを進めていきたいと考えています。

### 「コホート」

「将来どんな病気にかかりやすいのか」「病気を防ぐ方法はないのか」その原因を調べる研究の一つで、ある集団（地域など）の方々の、生活習慣や血液検査結果などを長年保存し、その後、病気の発生がないかなどを調べる研究。



るもいコホートピア推進機構委員長  
札幌医科大学医学部分子機能解析部門  
こい  
教授 小海 康夫

## 健康が紡ぐつむもくもく明るく街づくりを目指して

**地域**の知恵と皆さんの協力をつなぎ合わせて、住民と一体になった健康づくりを目指す活動が、るもいコホートピアの目指すところです。

**日本**は、世界一の長寿国になりました。それによって、今までは無いタイプの病気が問題となっています。生活習慣病です。

**病気に直結する習慣**とは何か、適切に描き入れて健康な生活を手に入れたいものです。

現在までの医学研究でわかっていることを応用して地域の健康増進に取り組む

ことを、まず行います。たとえば、糖尿病の研究から、留萌市内には無治療の糖尿病患者の方が750人もいる可能性があります。

**一刻も早く**、治療を開始しなければなりません。健康診断（特定健診）を受ければ、すぐわかります。わからないことは研究する必要があります。

市民の皆さんと一歩ずつ取り組みを進めていきたいと思っています。

今回は、わからないことの一例、糖尿病のお話をします。

**紡ぐ**つむもくもくは、綿花のつむみにかけて糸にするのとあります。ひとつひとつの綿の繊維は短くて弱くもつものです。けれど、よりをかけて紡ぐと、糸をもうたく力を得ます。