



2025 年 6 月 26 日

つくばデジタルバイオ国際拠点

つくば市

国立大学法人筑波大学

～1万人を対象、一次調査「つくば市民のための健康と生活調査」～
2025 年度 つくばハピネスライフ研究 郵送調査を開始
～2030 年までに、つくば市民の健康寿命を 5 年延伸～

「つくばデジタルバイオ国際拠点」*1はこの筑波研究学園都市において、科学技術振興機構が進める共創の場形成支援プログラム（COI-NEXT）のバイオ分野の拠点のひとつとして、2020年に始動しました。本拠点では、健康寿命5年延伸を目指し、学際的生命科学研究とデジタル・AI技術を融合させたデジタルバイオ研究を推進しています。※「健康寿命5年延伸プロジェクト」の詳細については補足資料2頁参照

その一環として、中高齢者に焦点を当て、フレイルのない Well-being な社会の実現を目指す「つくばハピネスライフ研究」を2022年度より開始しました。本研究は、つくば市の協力のもと、45歳から89歳の市民を対象に、毎年、一次調査「つくば市民のための健康と生活調査」と二次調査「つくばハピネスライフ健診」を実施し、市民の心身の状態を横断的・縦断的に科学的に分析します。また、この健診では、認知機能の低下、睡眠障害傾向、生活機能の低下などのリスクが高いと判定された方に対して、早期のケアにつなげていただけるよう、結果をお知らせしています。

2022年から2024年にかけて、「つくば市民のための健康と生活調査（一次調査）」には延べ8,000名の方にご協力いただき、「つくばハピネスライフ健診（二次調査）」には、延べ1,200名の方にご参加いただきました。ご病気がある可能性が疑われた方が複数名認められ、病院への受診勧奨につながりました。

これらの調査結果をもとに、市内の地域ごとの課題や市民の健康に関する現状が少しずつ明らかになってきています。今後は、この調査で得られたデータを活用し、つくば市と「つくばデジタルバイオ国際拠点」が連携して、市民の健康づくりに取り組み、また、つくばスーパーサイエンスシティ構想「つくばヘルスケア」に貢献してまいります。※「つくばヘルスケア」7,18～19頁参照 <https://www.city.tsukuba.lg.jp/material/files/group/17/teiansyogaiyou2.pdf>

今年度も6月より一次調査の郵送調査を開始しますので、多くの方のご協力をお願い申し上げます。今後も研究をさらに発展させ、より豊かで健やかな Well-being 社会の実現に向けて尽力してまいります。※「つくばハピネスライフ健診」の詳細については補足資料3～4頁参照

*1 <https://tsukubadigitalbio.jp/>



紹介動画

https://youtu.be/_YQK2_zFDQU



【本件のお問合せ先】

筑波大学つくばハピネスライフ研究事務局

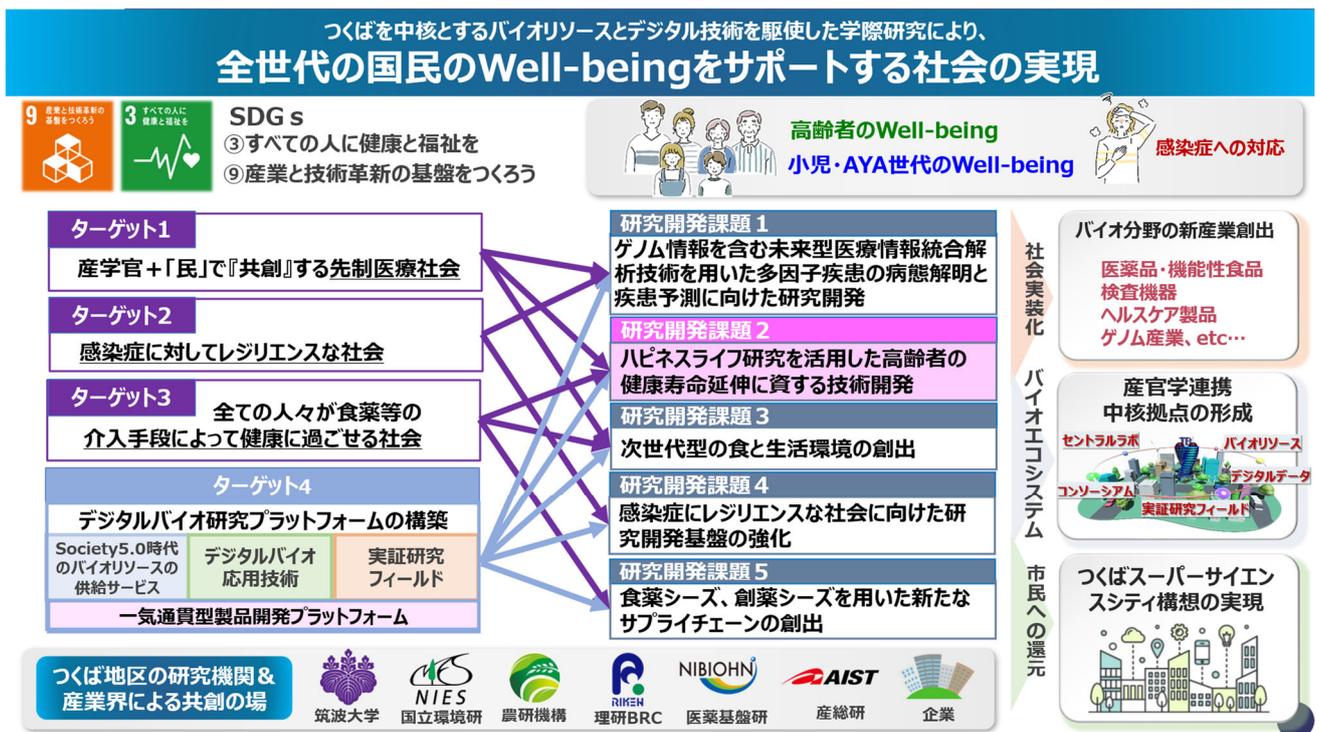
「つくば市民のための健康と生活調査」担当

電話：090-1871-9921、090-1562-8372（平日9時～12時、13時～17時）

E-mail: digitalbioeco@md.tsukuba.ac.jp

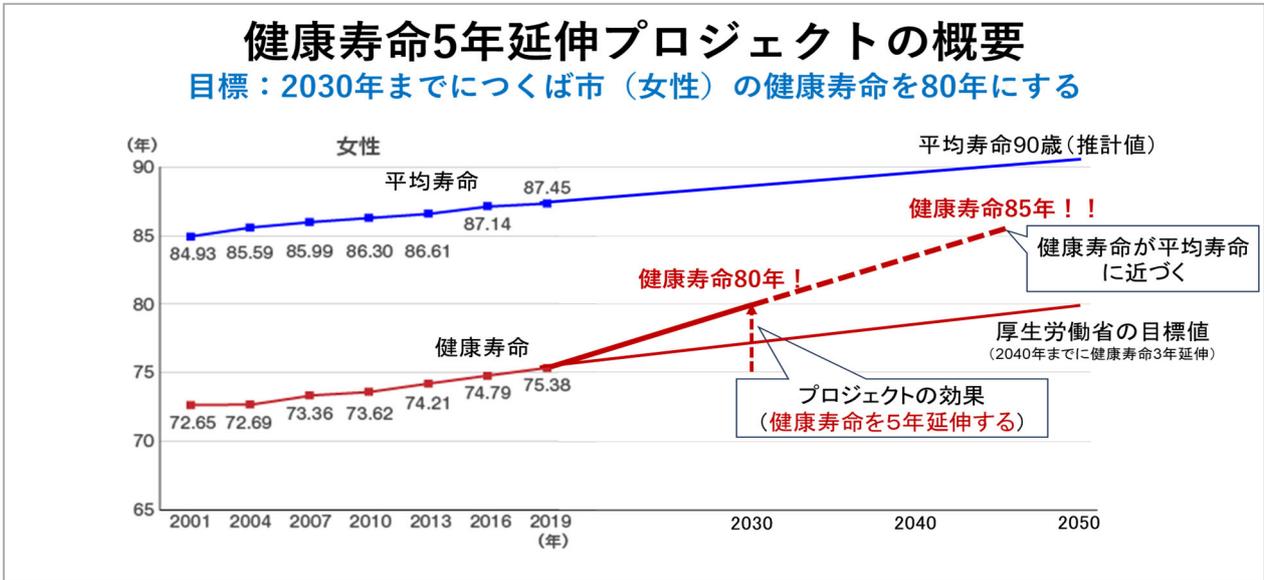
補足資料 1

【つくばデジタルバイオ国際拠点の概要】



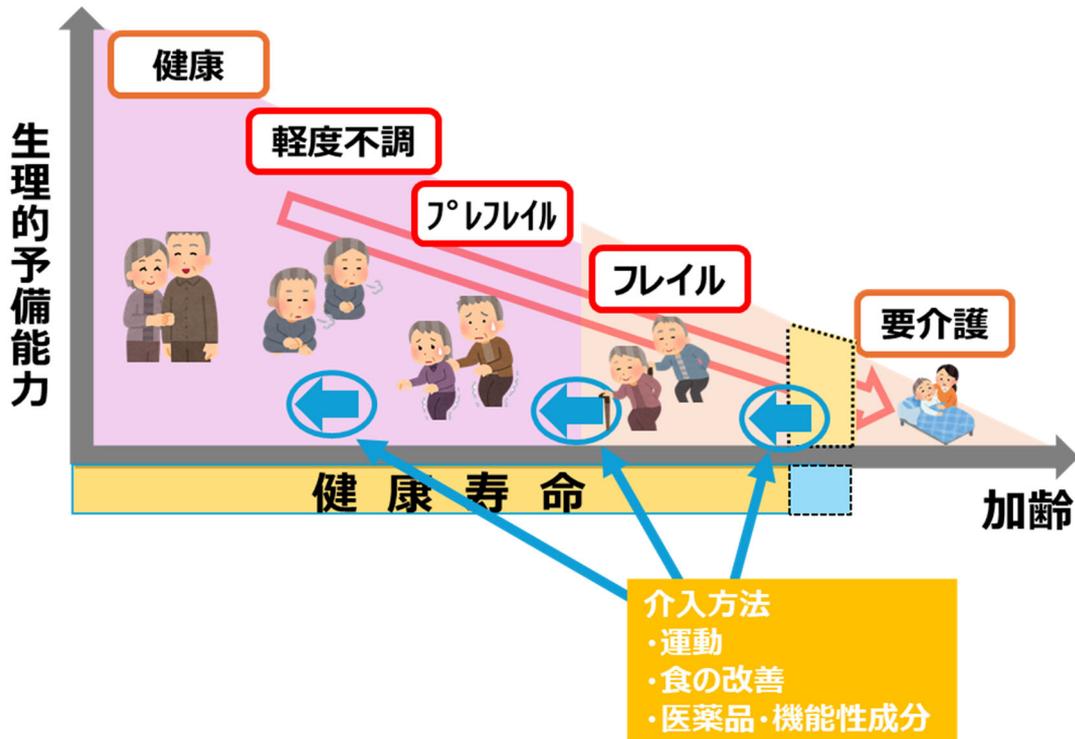
補足資料 2

【つくばハピネスライフ研究の概要】



要支援・要介護者は全国で 700 万人、フレイル^{*2}高齢者は 240 万人、合計で全国民の 8%に相当します。筋力・筋量の低下や認知度を検出することで、フレイルの予兆をいち早く把握し、運動や食等の生活習慣の改善の提案、医薬品・機能性成分等により早期に介入を図り、つくば市民の健康寿命の延伸を図ることを目的としています。

^{*2}健康な状態から介護が必要な状態へと変化する途中にある段階で、身体的機能や認知機能が徐々に低下しつつある状態。



■6月より2025年度の郵送調査を開始



**同封の調査票に答え、
自分の認知機能・睡眠状態・
生活機能を調べよう!**

健康リスクが高いと判断された方には、
筑波大学附属病院の人間ドック会場で
高度な検査(つくばハビネスライフ健診)
【無料】でご案内することがあります。

※健康な方にもお声がけさせて
いただく事があります。

つくばハビネスライフ健診

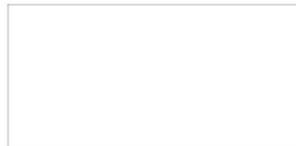
- 血液・認知機能・睡眠状態・体力などの健康状態を検査します。
- 健診結果に対する、ドクターからのコメントや今後のアドバイスがもらえます。
- 生活習慣病の早期発見や、認知機能低下・睡眠障害・体力低下などの予防に役立ちます。

【郵送調査】 調査票にご記入の上投函してください。

【健診】 ご案内が届きましたら、筑波大学附属病院のつくばハビネスライフ健診にご参加いただけます。

【結果返却】 健診へ参加いただいた方には、生活習慣・認知機能・睡眠状態・体力など今後の健康増進に活用できる詳しい結果を送付いたします。

お問い合わせ つくばハビネスライフ研究事務局 ☎090-1562-8372 / ☎090-1871-9921
※同封の調査票の返送にご協力をお願いします。



7月18日(金)までに投函してください
(切手不要)

ご返送の際、住所ラベルは貼ったままの状態にしてくださいようお願いいたします。

2025年度「つくば市民のための健康と生活調査」ご協力のお願い

益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

健康で活力あふれる生活を送るためには、病気の予防とともに元気なうちから介護予防に取り組むことが大切です。また、健康増進に向けた具体的な対策を講じるためには更なる研究が必要です。

筑波大学は2022年度より、つくば市民のみなさまの健康と生活に関する調査(つくばハビネスライフ研究)を開始し、今年度も実施することとなりました。本調査の対象者は、2023年度に実施した調査にご回答いただいた方、および45～89歳の市民のうち新たに無作為に抽出された方を合わせて1万人です。

本調査の目的は、健康寿命の延伸に向けたサポート体制を拡充する上で必要となる基礎資料を得ることであり、ひいては健康増進プログラムの開発を目指します。

皆様が元気に安心して暮らせる地域づくりのために、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。

令和7年6月

つくばハビネスライフ研究代表者
筑波大学 体育系
教授 大蔵 倫博

■一次調査「つくば市民のための健康と生活調査」

I 郵送調査 (1次調査)

対象者：つくば市在住の45歳～89歳の中年・高齢者 (対象者：毎年1万人)

- ① 基本情報：身長、体重、喫煙・飲酒習慣、経済状況、教育歴、仕事歴など
- ② 健康状態：基本チェックリスト、抑うつ、睡眠状況、主観的健康感など
- ③ 身体活動・社会交流状況：運動実践有無、世帯構成、相談できる友人の数など
- ④ 環境：都心部、農村部、交通量、生鮮食品のアクセス、歩きやすい歩道など

**毎年1万人の郵送調査
これまで延べ3万人に郵送**

認知機能低下傾向者

睡眠障害傾向者

生活機能低下傾向者

つくばハビネスライフ
健診候補者

■二次調査「つくばハピネスライフ健診」

II

健診調査
(2次調査)

対象者：郵送調査に参加した者の中から健康リスクが高い人（目標1,000人）

- ① 検体検査：ゲノム、血液、尿、糞便など
- ② 認知機能：APOE遺伝子検査、Amyloid β 客観的検査など
- ③ 睡眠状況：質問紙による検査、客観的検査（アクチグラフ）など
- ④ 身体機能：握力、バランス能力、歩行能力、柔軟性、筋力など

- 実施日時：毎週 月・火・木・金
(13:30~17:30)
- 開催場所：筑波大学附属病院
- 1日参加人数：5名~8名



筑波大学附属病院



「廊下」



「エコー室」



「視力・血圧等室」



「リカバリ室」