

## 山梨からはじまる！未来の健康管理に向けた山梨大学の取り組み

山梨大学医学部社会医学講座 準教授  
大岡 忠生

「健康管理」と聞くと、病気になったときの医療や健康診断を思い浮かべる方が多いかもしれません。しかし近年は、病気になる前の“普段の健康状態”を見守り、将来の不調を未然に防ぐことが重要だと考えられるようになってきました。山梨大学では、山梨県を舞台に、こうした新しい健康管理のかたちを実現する取り組みを進めています。

その中核となるのが、山梨大学がこれまで進めてきた「山梨マルチオミックスコホート研究」です。この研究では、オミックス情報と呼ばれる血液から得られる何千種類ものたんぱく質や遺伝情報に加え、健康診断の結果、生活習慣に関する質問票、さらにはスマートウォッチやアプリから得られる日々の活動量や睡眠の情報を収集してきました。こうした多種多様なデータを組み合わせることで、住民の方一人ひとりについて、今は問題がなくても将来どのような病気になりやすいのか、また日常生活の中でどの行動が特に自分の健康に影響しているかを知るための手がかりを得ることを目指してきました。

そして、こうした研究の成果を実際の暮らしの中で生かしていく取り組みとして、オミックス検査を無料で受けられる研究が、2026年度から山梨県内で始まります。対象となるのは、スマートフォンをお持ちの25歳以上70歳未満の方で、健康診断において空腹時血糖値が100～125mg/dlの方です。本年度中に参加者の募集を開始し、先着1,000名の方に検査を受けていただく予定です。研究参加者は、もれなく最新のスマートウォッチや山梨大学が開発する健康管理アプリを先行して利用することができます。

この研究では、ご自身の体の状態を詳しく知り、将来の健康を考えるきっかけを得ることができます。病気になる前の段階で体の変化に気づき、日々の生活を見直していく——そんな新しい健康管理に関心のある方に、ぜひご参加いただきたいと考えています。このような研究への参加にご興味のある方は、右のQRコードから健康関連調査を担当している【山梨大学医学部 社会医学講座】の情報発信フォームにご登録ください。山梨から始まる新しい健康づくりを、住民の皆さんと共に育てていけることを願っています。

