人が長く健康に暮らす方法

奈良女子大学附属中等教育学校 5年●●

附属指導教員 ●●

テーマの動機・背景

人の健康について興味があるので、「人生100年時代」と言われている日本で、長く健康に暮らしていくには、どうすれば良いのか知りたくなった。 そこで、以前は長寿県ではなかったのに、現在は平均寿命(その年に生まれた0歳児があと何年生きられるかを表す数値)が日本で一番の長野県に注目し、 長く健康に暮らす方法を考えてみることにした。

探求の目的

平均寿命が全国1位のご長寿県である長野県の健康の取り組みから、健康に生きる方法・対策を考える。

研究の仮説

長く健康に生きるには、適度な運動と規則正しい生活が必要である。

調査方法

長野県の健康に関する取り組みから、長野県が平均 寿命が全国一位である理由を推測し、その根拠をま とめる。

調査結果

長野県の取り組みを調べていくことで、「信州ACEプロジェクト」というものがあった。 「信州ACEプロジェクト」

ACEとは、生活習慣病予防に効果のある、Action(体を動かす)EX)サキベジ大賞、 県内ウォーキング・コースのリンク紹介 Check(検診を受ける)EX)歯科検診、毎朝の血圧測定の呼びかけ Eat(健康に食べる)EX)社員食堂健康づくり応援メニューコンテスト、3つの星のレストランに取り組む県民運動の名称である。

⇒ 長野県の平均寿命が一位である理由は運動と検診と食であると推測

①長野県民の運動量

長野県と全国の運動習慣の割合と、歩行数を比較すると、どちらも長野県は全国平均に比べ少ないことが分かった。 よって、長野県民の運動量は全国平均以下だとわかる。

しかし、長野県では以下のような取り組みがある。

サキベジ大賞

体重減	
開始日と終了日の 体重を比較し - 1%で 100P!!	2

歩行日数

1日 7.000 歩以上実践 で1P! さらに連続 7 日 7.000 歩以上歩く ごとに 10P!!

サキベジ実践状況

サキベジを実践するごとに 1P!1日3食とし、1日 最大3P獲得可能。

この取り組みの主体は事業所だが、この取り組みは長野県によって、支えられている。これは、勤勉で熱心だから向上心が高く、優れた人材を大切にするという県民性がもたらしたのだと考える。 (県民性について:長野県HP「長野県の特長」より

⇒上の式の平均ポイント数で上位3つの事業所を決め、表彰する。

②長野県民の検診受診率

特定健診の受診率

	H22	H23	H27	H28
全国	43.2	44.7	50.1	速報値のみ
長野県	46.3	48.2	54.2	56.8
順位(高い方)	7	7	7	6

検診受診率は全国平均より高い

高血圧性疾患の患者数が長野県は全国平均に比べ少ないので、 特定健診の受診率の高さが影響していると考えられる

平均寿命 上位5位(H27)					
	男性	女性			
1位	滋賀県	長野県			
2位	長野県	岡山県			
3位	京都府	島根県			
4位	奈良県	滋賀県			
5位	神奈川県	福井県			

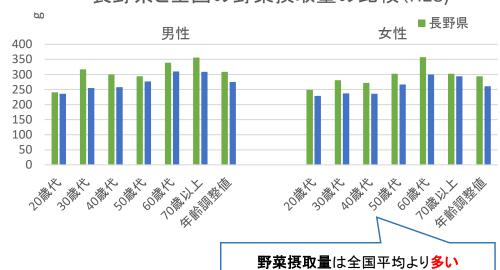


長野県以外の平均寿命が上位にある都道府県の取り組み

滋賀県→「琵琶湖一周健康ウォーキング」 神奈川県→「未病改善」、「ME-BYO STYLE]

③長野県民の野菜摂取量

長野県と全国の野菜摂取量の比較(H28)



食塩の摂取量は全国平均より多い。また、平均寿命は全国平均より高い

④長野県と全国の平均寿命と食塩摂取量の比較

長野県HPより



考察

今回の研究により、人が長く健康に暮らすには、適度な運動・規則正しい食生活・定期的な検診をすることが重要だった。そして、一つの要素だけに偏って取り組んだとしても、健康を獲得できるとは限らないと思った。総合的に継続して取り組むことが、身体を健康に保つうえで重要だった。また、日本は世界で一番平均寿命が高いが、塩分摂取量は世界で上位である。このことから、さらに塩分の摂取を抑えるともっと平均寿命が延びると思う。

参考文献

厚生労働省은ーヘルスネット 厚生労働省各種統計調査・長野県HP 統計ステーションながの 国民・健康栄養調査(厚生労働省)・滋賀県HP 神奈川県HP

謝辞本研究は、奈良女子大学生活環境学部の●●先生にご助言をいただきました。深く感謝申し上げます。