

# 健康寿命を延ばすために

～医療×スポーツ～

## 1. プロジェクトのテーマの内容

<テーマ設定にあたっての背景>

- 平均寿命は近頃延びているが、それに対して健康寿命は延びているのか?という疑問がうかんだ
- 自分たちが普段の生活の中で見たり聞いたりするニュースで、平均寿命が延びている中でも、病気で亡くなるケースをよく聞き、自分たちにも関係ない事ではない、と思った。

<テーマの目的>

- 自分たちができる範囲で、健康寿命を延ばすためにできることや延ばす方法を周りに発信する

<テーマとSDGsの関係>

- 「3. すべての人に健康と福祉」と関連



## 2. プロジェクトのテーマの目標

<評価基準について>

- すべて調べることができていて、考察やまとめ、反省点や新たな発見ができ、周りに情報を発信できるようになっている。
- 評価基準の最高点である評価4にした。

<プロジェクトの計画>

- ①インターネットの下調べ
- ②自分たちで考察
- ③アンケート作成&実施
- ④実施結果のまとめ
- ⑤反省&発見

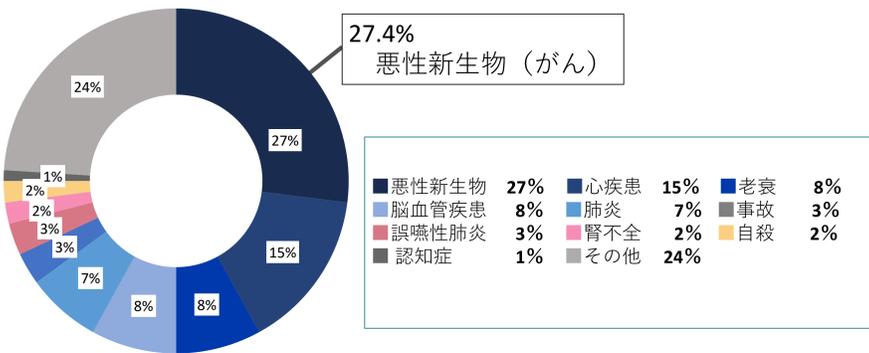


## 3. 実施内容について

<日本と世界を比較>

- 日本では「生活習慣病」を患っている人が多い。+世界でも多い。
- 日本の死因ランキング1位は「がん」、世界の死因ランキング1位も同様。

主な死因の構成割合



<日本と世界の現状>



- 世界で**がん**、**糖尿病**の患者数が年々増加している。

日本

日本の三大死因「がん」「脳血管疾患」「心疾患」

これらを患う可能性を高めるのは「生活習慣病」

「生活習慣病」と「病気」が関係している!?  
→生活習慣を見直せば、病気になるリスクが下がるのでは?

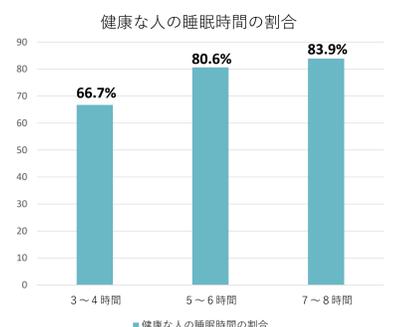
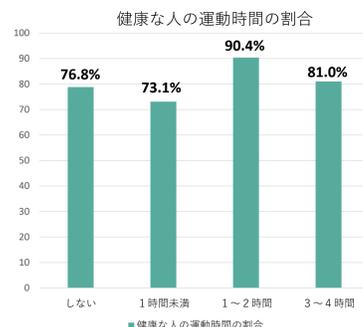
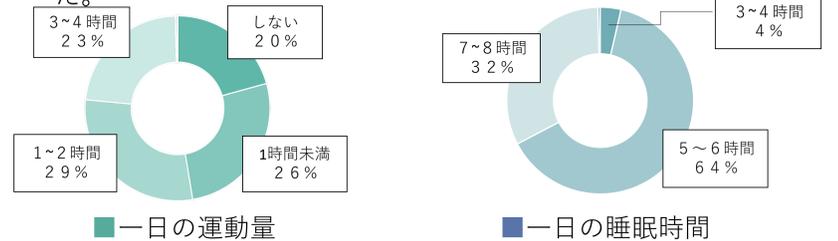
Q.皆さんは「生活習慣病」とは何か知っていますか?

A.食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの**生活習慣が深く関与**し、様々な病気の発症の原因となる、疾患の総称。

厚生労働省は、身体活動量が多い者や、運動をよく行っている者は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの**罹患率や死亡率が低い**と述べている。

運動を適度にすれば、病気による死亡率や病気になるリスクを少しでも減らすことができるのではないかと?

そこで校内の高校2年生251人を対象にアンケートを実施した。



カナダのある大学の研究チームによると、「わずか10分の運動でも良い効果がある。」と言われている。また「もっとも懸念すべきなのは全く運動しないこと。」だそうです。

そこで皆さんに簡単にできる運動を紹介したい。そして、日常の中の隙間時間などにぜひ、取り組んでほしい。



https://allabout.co.jp/gm/gc/459276/ 「テレビ見ながら筋トレスメのススメ!運動嫌いな人に捧げるダイエット」 2021/1/21閲覧

腹筋に効くよ!!  
頑張れ!!

- ・連続で**10回**
- ・1日**2~3セット**を目標にする。

今運動を行っている人も行っていない人も今の運動時間より10分増やせば、良いより健康な生活ができるのではないだろうか。その中では、「**少しでも運動しよう**」という気持ちが大切。

## 4. 成果・まとめ

- アンケートの結果から、校内の高校2年生の半分以上が運動をしており、睡眠時間では約96%の人が「睡眠最適時間」である6~7時間近く睡眠をとっている
- 適度な運動は健康に良い影響を与える
- 病気になるリスクを下げるには生活習慣を見直せばいいが、大人になってからではなく今のうちから直していくことが大切

## 5. 課題・展望

- 運動を促すポスターを作成や運動や睡眠だけでなくストレス、喫煙、飲酒などのほかの要素を考え、高校生だけでなく中高年男性など他の年代からのデータもとり、年代ごとの生活習慣が深くかかわっているか調べてみる。また地域便りや回覧板で発信してみる。
- 今回はアンケートだけで終わってしまったので違う年代に広げ、実際に話を聞いたり生活習慣に詳しい専門家の方などに話を聞く