

気仙沼市における 要介護状態にならない為の予防策 気仙沼高校 2年4組18番

1.目的

健康で長生きする方法を明らかにする

2.方法

- 文献調査
- 聞き取り調査

4.考察

健康で長生きする方法

- 身体や手先を動かす人
- お仕事をしている人
- 独居老人でなく複数の人と暮らす人
⇒要介護状態にならない為の予防策として期待ができる

3.調査

I 文献調査 山梨の健康寿命の秘訣

①高齢者の就業率が高い

特に農業に携わっている方は健康寿命が長く山梨は1人当たりの医療費が他県に比べ低い傾向にある。

②山梨独自の食生活

山梨名物「ほうとう」はかぼちゃや人参などの色鮮やかな野菜にはポリフェノールが豊富に含まれる。ポリフェノールは老化や動脈硬化を予防し、健康寿命を伸ばす期待がある。

II 文献調査 健康寿命が高い3県の共通点

【愛知県、静岡県、山梨県】

- 独居老人が少ない
- 高齢者の就業者割合が高い
- 野菜の摂取量が多い
- マグロの消費量が多い

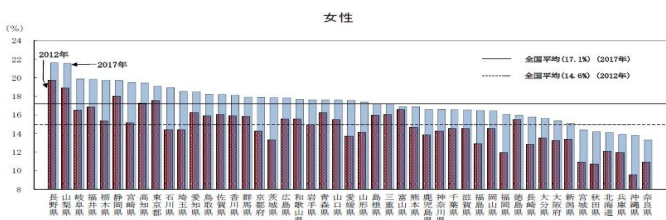
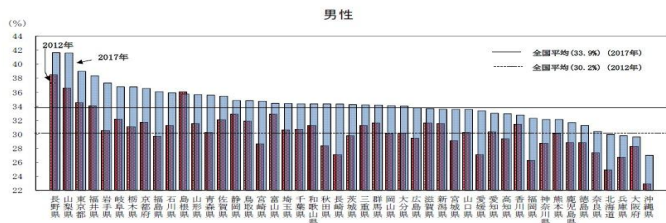
男性 2010、2013、2016、の平均値			女性 2010、2013、2016、の平均値		
1 山梨	72.31	25 和歌山	71.07	1 山梨	75.49
2 愛知	72.15	26 島根	71.04	2 静岡	75.43
3 静岡	72.15	27 北海道	71.04	3 愛知	75.30
4 千葉	71.93	28 広島	71.04	4 群馬	75.25
5 石川	71.93	29 佐賀	71.03	5 栃木	75.14
				25 青森	74.37
				26 福島	74.37
				27 佐賀	74.30
				28 高知	74.20
				29 宮城	74.15

III 聞き取り調査

介護福祉士 K様

- 農業従事者は適度に体を動かすため健康寿命が長い
- コミュニケーションの機会が減ると認知症になり食事の作り方がわからなくなる⇒独居が難しい
- 手先を使った作業をしている人は比較的健康である

図15 高齢者の男女、都道府県別有業率（2012年、2017年）



資料：「就業構造基本調査」

5.参考文献

- 統計トピックスNo.113統計からみた我が国の高齢者-「敬老の日にちなんで」-総務省統計局.最終閲覧日2022年1月22日.
<https://www.stat.go.jp/data/topics/topi1133.html>
- 山梨は健康寿命がなぜ長いのか.山梨総合研究所.2018.Vol.236-2
<https://www.yafo.or.jp/2018/03/30/9517/>
- 聞き取り調査 介護福祉士 K様