

# 気仙沼の健康寿命を伸ばすために若者がすべきこと

1207A

## I 序論

気仙沼の健康寿命が県内のほかの市に比べて低く、原因として生活習慣の乱れが考えられる。そこで、健康寿命を伸ばすために若者の意識することを明らかにする。

仮説：生活習慣病を知り、予防すれば健康寿命が延びる。

## II 本論①

根拠1 項目別有所見者割合が増加傾向にある。

一般健康診査項目別有所見者割合

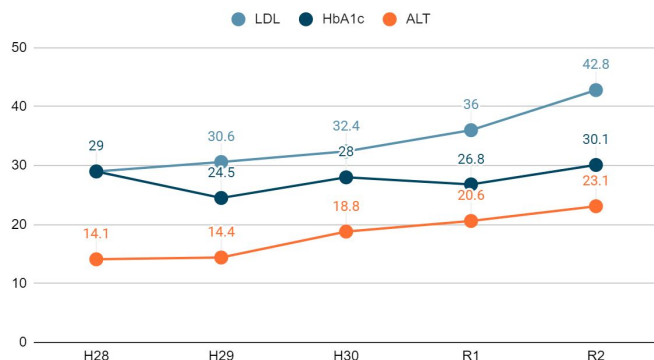
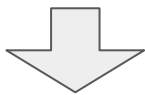


図 一般健康診断の割合とその推移  
(上位3項目を抜粋)

- ・LDLコレステロールは2～3人に1人がC又はD判定
- ・高血糖(HbA1c)の割合が高い



いずれも上位3項目は **肥満も関係する項目**であるため、肥満者の割合も増加傾向にあるのではないかと考えられる。

参考文献・協力  
気仙沼市役所 様

## III 結論

**生活習慣病について知り、予防すれば、健康寿命が伸びる可能性があることが示された。**

また、特に肥満者が増加傾向にあることが分かったので、食事面や運動面での改善が必要であると考えられる。

## II 本論②

本論①より、若者における肥満者の割合が増加している。

BMI25以上の割合

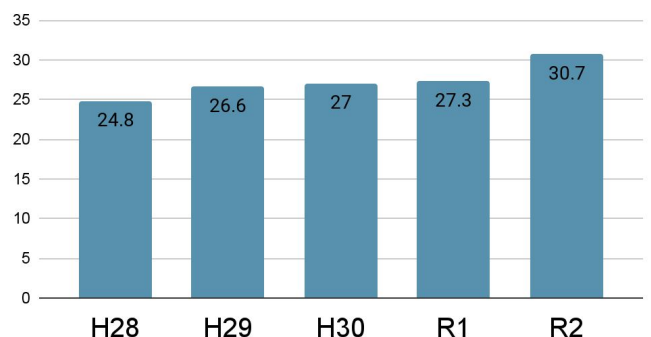


図 肥満者の割合とその推移

- ・肥満者は増加傾向にある
- ・若者の約3割が肥満者である

解決策として…

### ○食事面

栄養バランスを考えて食品を選択する。  
望ましい食生活に関する情報収集をする。

### ○運動面

車の利用が多いため、少しでも歩いたり、階段を利用したりし、日ごろから体を動かす習慣を身に着ける。