

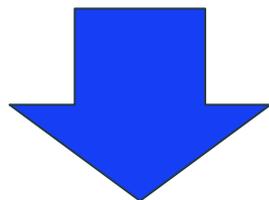
テーマ

「高齢者の健康寿命を延ばすには？」

与論中学校2年

## 研究テーマの設定理由

与論の人たちの健康寿命が短いと残りの人生を楽しく過ごせない



健康に長生きできる秘訣を知り、島民に健康に過ごしてほしい。

## 調査方法

- (1) インターネットで調べる
- (2) 資料を使って調べる
- (3) インタビューをする

## 健康寿命とは？

心身ともに自立し、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

であり、

寿命



健康寿命

# 厚生労働省第4回 健康日本推進専門委員会の資料より

男性



女性



男女の平均で寿命と健康寿命には10年の差

## 健康長寿の要因

### 長野県

- ・就業率が高い
- ・ボランティア参加率が高い
- ・習慣的喫煙者の割合が低い
- ・保健師数が多い

など

## 健康長寿要因

### 滋賀県

- ・タバコを吸う人が少ない
- ・多量飲酒をする人が少ない
- ・スポーツをする人が多い

など

# 一方与論島は？

奄美新聞の記事より  
(2023年9月15日時点)

百寿率

人口10万人に占める  
100歳以上の人の割合

与論町	381.76人
鹿児島県	125.66人
全国(2025年9月時点)	80.58人

## 100歳以上高齢者 (年齢：2023年9月15日時点、調査時点：同9月1日現在)

市町村	総人口 (人)	100歳以上者		
		男(人)	女(人)	計(人)
奄美市	40,501	5	55	60
大和村	1,353	0	4	4
宇検村	1,583	0	3	3
瀬戸内町	8,170	4	19	23
龍郷町	5,780	1	11	12
喜界町	6,345	1	6	7
徳之島町	9,883	2	24	26
天城町	5,294	4	15	19
伊仙町	5,953	1	13	14
和泊町	6,096	1	11	12
知名町	5,565	0	6	6
与論町	4,977	2	17	19
100歳以上者人口	1,563,000	203	1,761	1,964
鹿児島県				10万人当たり100歳以上者人口=125.66人

大島地区

約4.7倍

# 健康長寿要因(厚生労働科学研究成果 データベースより)

- 1 島独自の食文化
- 2 生涯現役の生活習慣(農業)
- 3 温暖な気候
- 4 社会的つながりと生きがい
- 5 遺伝

# 与論は長寿の島と言えるのか？

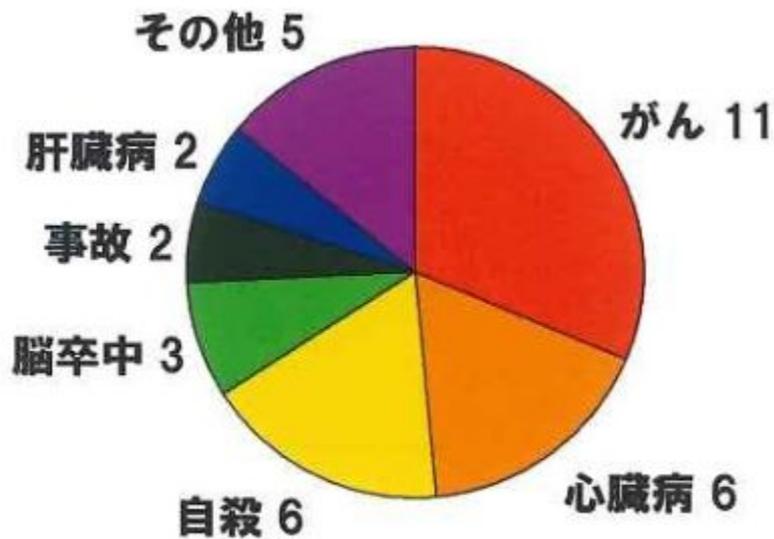


図 4. 30～50 代の死亡原因(2000-2004 年)

長寿と早世の同居する島

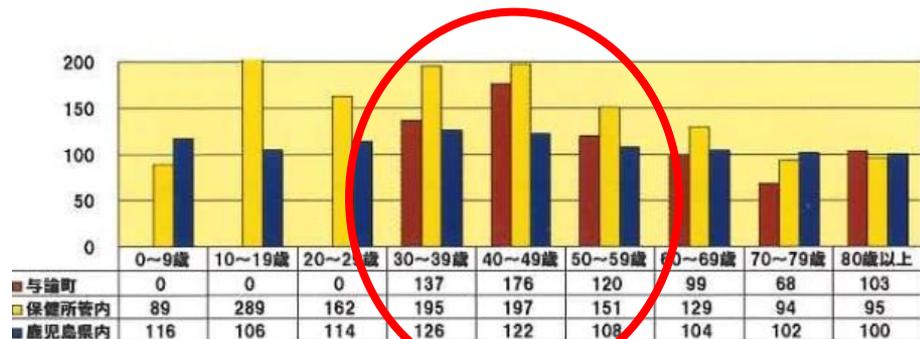


図 2. 全死因の年代別標準化死亡率(男性, 2000-2004 年)

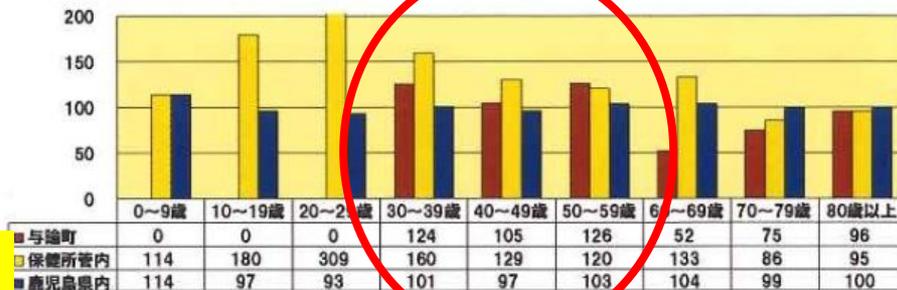


図 2. 全死因の年代別標準化死亡率(女性, 2000-2004 年)

2016年に与論で行った調査から(20~64歳の589名)

参考文献:日本アルコール関連問題学会雑誌 第24巻第2号2023年度

男性の76.1%, 女性の53.1%が1ヶ月以内に飲酒と回答

男性の30.7%, 女性の14.8%が生活習慣病のリスクを  
高める飲酒量(全国平均男性17.9%, 女性10.5%)

**全国平均の約1.5倍!**

・適正飲酒量以上の飲酒割合が高い

2016年に与論で行った調査から(20~64歳の589名)  
鹿児島県民平均との比較

	男性	女性
高血圧	1.33倍	1.20倍
メタボリックシンドローム	1.21倍	1.21倍

毎日の生活習慣も大きく  
影響している

# 健康な方の特徴

# 調査報告 健康な方の特徴

## 1 よく喋る

## 2 自分で歩ける

# 3 食べる

フィドゥールを利用している方々に聞いてみました!!

## 心がけている生活習慣

- 1 早寝早起き
- 2 日中の活動に参加
- 3 規則正しく生活をする

健康に生きていくためには？

**いっぱい喋る！**

**生きがいを大切にする！**

## 考察

- ・与論は人との交流は多い。
- ・飲酒量が多い傾向にある。

健康寿命を延ばすために

- ・多くの人との交流・会話
- ・生活習慣を整える(節酒・禁煙)

## 具体的な実践

- ・中高生で訪問介護ボランティアに参加
- ・小学生から高齢者まで一緒にできる集落行事を考える。
- ・町内放送を使って休肝日を呼びかける

(役場とタッグを組む)

※火曜日を休肝日として町内放送をする。

火曜日が飲み会の人水曜日を休肝日とする。

## 今後の課題

**健康に過ごす、元気に長く生きていく**

**与論町として、中学生としてできること**

ご清聴ありがとうございました

※生徒名、画像や写真など HP掲載にあたり資料の内容を一部変更している箇所があります。

与論町海洋教育推進協議会