

## 人間健康学科 総合型選抜

### ◆小論文 テーマ1

青森県は平均寿命が最下位の「短命県」として全国的に有名です。

短命県の原因としては

- ① 食生活における塩分摂取量が多い。
- ② 野菜の摂取量が少ない。
- ③ 飲酒量が多い。
- ④ 喫煙率が高い。
- ⑤ 働き盛りである40～50歳代（壮年期）の死亡率が高い。
- ⑥ 健診受診率が低迷している。

などが挙げられています。かつて男女とも長寿日本一だった長野県の平均寿命は男性80.2歳、女性86.6歳（2013年厚生労働省公表）。対する青森県は男性77.3歳、女性85.3歳で、その差は男性2.9ポイント、女性1.3ポイントです。しかし長野県も以前は短命県でした。お茶菓子に漬物が出てくるくらい漬物が好物でしたが、地域住民が一丸となり減塩に努め、長寿日本一になったという経緯があります。

そこで青森県も『現在、「平均寿命（健康寿命）の延伸」をスローガンに、平成25年4月から「健康あおもり21（第2次）」に基づく取組みに着手しており、全国との健康格差の縮小を目指すことを全体目標に、健康づくりに関する多様な取組みを展開している』ところです。具体的には健康づくり関係団体、市町村等に呼びかけて講演会やシンポジウムを開催し、自分の生活習慣を見直して健康について考える機会を設けたり、地域の食生活改善推進委員による料理教室の開催等により、住民に興味関心を持ってもらう取組みを推進しています。以上のことを踏まえながら、青森県の課題である「短命県」を改善するためにあなたの考え（意見）を600字から800字以内で述べてください。

### 参考文献

中路重之著；東奥日報社編（2013）. 『Dr 中路が語るあおもり県民の健康』東奥日報社