（２）青森県立六ヶ所高等学校

「健康のために食生活を改善し
健康寿命を伸ばそう！」

政策を考えた六ヶ所高等学校の皆さんから、メッセージをいただきました！

太田　麗海（１学年）

一生懸命頑張りました。ぜひ私たちの提案を見てください！

岩谷　雀樹（１学年）

皆と一生懸命頑張りました。自分も健康に気をつけたいと思います。

橋本　陽向子（１学年）

短命県返上のために放課後も残って一生懸命作成しました。

村上　獅努（１学年）

健康に気をつけて長生きしよう！！

中野　有生（１学年）

食生活に気を付けて、健康でいましょう！

大森　陽輝（１学年）

一生懸命つくりました。健康維持できるように頑張りましょう！

舛谷　凜（１学年）

短命県返上を目指し、これからも頑張りましょう！

放課後部活の時間を割いて、頑張ってつくりました。健康について深く考える良い機会になりました。皆さんも健康について考えましょう。

菊池　優芽（１学年）

浜飯　菩司（１学年）

食生活に気を付けて、健康な身体を手に入れよう！

先生からメッセージ

六ヶ所高等学校　　古川 哲大

テーマの選定や具体的な政策など、生徒たちは苦労しながら今回の発表原稿を作り上げました。放課後だけでは時間が足りず、冬休みの期間も登校し、とても一生懸命取り組んでいたように思います。

この取り組みの中で、特にたくさんの人に健康について興味をもってもらえるためにはどのような働きかけが有効なのか、私も含めた全員で議論したのが印象的です。まだまだ不十分な点や粗い部分もありますが、生徒たちが頑張って取り組んだ成果としてまとめました。

今回の取り組みをきっかけにして、さらに青森県や身近な地域について関心を深め、青森県の将来を担う力をこれからも伸ばしていってほしいと思います。

1

健康のために食生活を改善し健康寿命を伸ばそう！

青森県立六ヶ所高等学校

これから私たち六ヶ所高校の政策提案を行います。
テーマは健康のために食生活を改善し、健康寿命を伸ばそうです。（1）

2

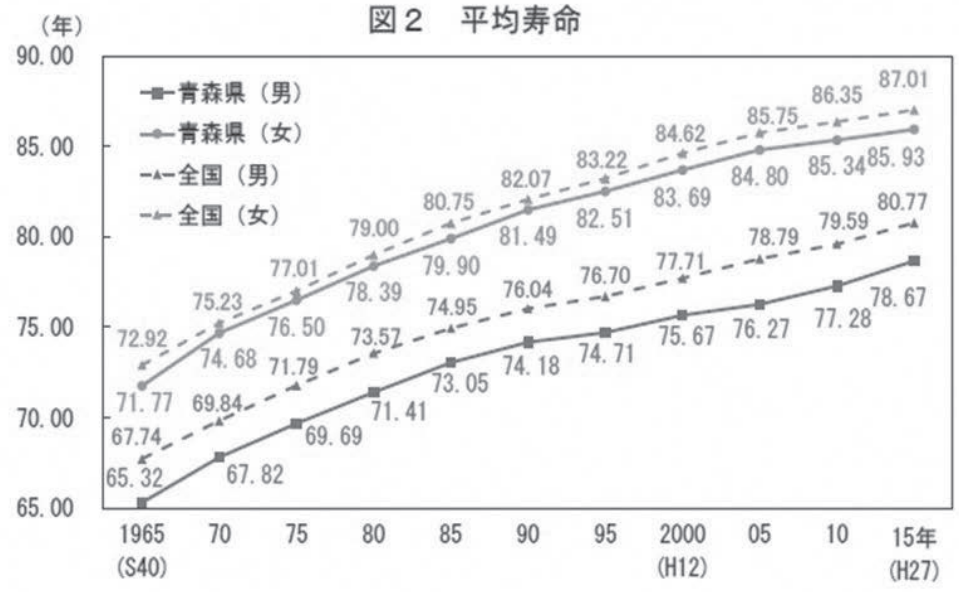
提案理由

・このままの食生活を続けていれば、平均寿命が短くなることで人口の減少が進み、青森県が他の都道府県と比べて、衰退していってしまう。

・健康寿命が伸びることによって、県民1人1人が高齢になっても健康な状態で労働できるため、青森県の発展につながる。

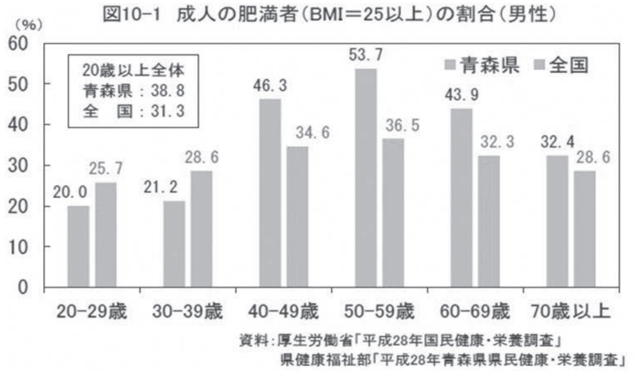
食生活の改善について提案する理由としては、このままの食生活を続けると、平均寿命が短くなることで人口の減少が進み、青森県が他の都道府県と比べて衰退していってしまうこと、健康寿命が伸びることによって県民1人1人が高齢になっても健康な状態で労働でき、青森県の発展につながることなどが挙げられます。
このように考えると、食生活1つが様々なことにつながっているからです。（2）

青森県と全国の平均寿命 3



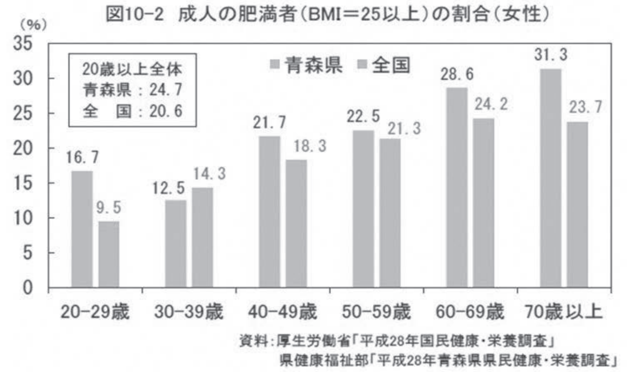
青森県と全国の平均寿命を比較してみると、1965年の青森県の平均寿命が男性65.32歳、女性71.77歳なのに対して、2015年では男性78.67歳、女性85.93歳と、全国の平均寿命が長くなるにつれて、青森県の平均寿命も長くなってきています。
しかし、1965年以降男女共に全国の平均寿命を下回る傾向が続いています。（3）

青森県と全国の成人男性の肥満者割合 4



また、青森県と全国の肥満者割合を比較しても男性、女性共に、ほとんどの年代で青森県は全国の平均を上回っています。（4･5）

青森県と全国の成人女性の肥満者割合 5



6

データから分かること

【平均寿命】

・青森県の平均寿命は全国平均を下回っている

・特に男性のほうが女性に比べ大きく下回っている

・男性よりも女性のほうが平均寿命が長い

平均寿命のデータからわかることは、青森県の寿命は全国平均を下回っていることや、その中でも特に男性のほうが女性に比べ大きく下回っていること、男性よりも女性のほうが平均寿命が長いということです。（6）

7

データから分かること

【肥満者割合】

・青森県の肥満者割合は全国平均を上回っている

・特に男女ともに40代以上の人の割合が大きく上回っている

肥満者割合のデータからわかることは、青森県の肥満者割合は全国平均を上回っていることと、特に男女ともに40代以上の人の割合が大きく上回っていることです。（7）

今の青森県の健康に関する課題

8

・生活習慣病により健康寿命が短くなっている

・食事、運動、睡眠など望ましい生活リズムになっていない

これらのことから、今の青森県民の健康について、生活習慣病により健康寿命が短くなっていることと、食事、運動、睡眠など望ましい生活リズムになっていないことが課題であると言えます。(8)

これまでの青森県の取り組み

9

・健康診断

・マモルさん（健康に関するキャラクター）

・健康教室実施

・だしの味を生かした「だし活」

・あおもり食育推進大会2020

今まで青森県では、健康に関するキャラクターの活用や、だし活、食育推進大会等の取組を行ってきました。(9)

だし活

10

・調味料として手軽に使うことができるので、県民の塩分摂取量が減少し、働き盛りの死亡率が低下すると思う

・直売所や道の駅で売っているような野菜は新鮮で素材本来のうまみがあり、調味料をかけなくてもおいしく食べられるので減塩効果が期待できると思う

だし活では、出汁を活かした調理法を普及させることで塩分の摂取量を減らし、それによって生活習慣病による働き盛りの死亡率の低下につなげる取組を行ってきました。

また野菜を多く取り入れる食生活を普及させることで減塩効果が期待できると思われます。(10)

あおもり食育推進大会

11

食育展示や体験コーナー

青森中央短期大学

「青森を元気にする食育！」

樹の実プロジェクト紹介や、食育教材の展示、

青森を応援する縄文風レシピの紹介など

この他にもふりかけ作りやバランス食の試食

などがある。

毎年1月下旬から2月中旬に行われているあおもり食育推進大会では、樹の実プロジェクト紹介や、食育教材、青森を応援する縄文風レシピの紹介など様々な展示をしています。

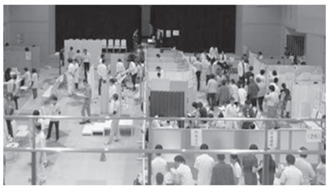
また体験コーナーなどもあり、気軽に食育について学ぶことができます。(11)

12

健康教室実施

毎年5月下旬から6月初旬にかけて10日間、20歳以上の岩木地区の住民約1,000人を対象に、生活習慣から遺伝子情報まで600項目以上に及ぶ健康診断を行っている。

2005年に10か年計画で始まった「岩木健康増進プロジェクト」では、「プロジェクト健診」「小中学生健康調査」「健康実践教室（運動教室＋栄養指導）」「健康講演会」などの活動を毎年実施してきた。



また、弘前大学等が取り組む「岩木健康増進プロジェクト」では、弘前市岩木地区の住民を対象に、「プロジェクト健診」「小中学生健康調査」「健康実践教室（運動教室＋栄養指導）」「健康講演会」などを毎年実施してきています。（12）

13

４０代前半マモルさん

健やか力向上推進キャラクター「**マモル**さん」は、最近肥満が気になり始めた働き盛りの中年男性。

ご家族皆さんで健康づくりに取り組んでいただきたいという想いを、青森県「健やか力」向上推進キャラクター「マモルさん」家族が健康づくりに取り組む様子で表現。

家族みんなで“健やか力アップ”が合い言葉。

○家族…妻の「イクコさん」、
息子の「ダイジくん」と３人暮らし。

マモルさんは、青森県「健やか力」向上推進キャラクターです。

ご家族皆さんで健康づくりに取り組んでもらいたいという想いを、マモルさん家族を通じて表現し、県民の健康づくりへの意識を広めることに役立ってきました。（13）

これまでの取り組みを踏まえた上で、私たちは次の政策を提案したいと思います。

14

課題を解決するための政策①

・青森県民だけの「健康食の日」をつくる

【具体的な取り組み】

・テレビやチラシなどで健康食のレシピを紹介する

・給食で健康食を出す

・生活習慣病についてのＣＭをテレビで流す

政策①は、青森県民だけの「健康食の日」をつくることです。

具体的な取組としては、
1つ目、テレビやチラシなどで健康食のレシピを紹介する
2つ目、給食で健康食を出す
3つ目、生活習慣病についてのＣＭをテレビで流す
です。（14）

15

政策①による効果

・少しずつでも健康食が身につき、栄養のバランスを偏らせることの無い食事をすることができる。

・生活習慣病への理解が深まり、食事を見直すきっかけになる。

政策①による効果は、
1つ目、少しずつでも健康食が身に付き、栄養のバランスが偏ることの無い食事をすることができる
2つ目、生活習慣病への理解が深まり、食事を見直すきっかけになる
と思ったからです。（15）

16

課題を解決するための政策②　運動

・ARやVRを活用したスポーツイベントを実施することでたくさんの県民に運動する習慣を確立させる

【理由】

・ゲーム感覚で取り組めるから、若い人にも興味をもってもらえる。

・運動の負荷が少ないものもあるため、高齢者の運動にも適している。

次に、**政策②**は、ＡＲやＶＲを活用したスポーツイベントを実施することで、たくさんの県民に運動する習慣を確立させることです。

理由としては、
1つ目、ゲーム感覚で取り組めるため、若い人にも興味を
持ってもらえる
2つ目、運動の負荷が少ないものもあるため、高齢者の運動にも適しているからです。
（16）

17

政策②による効果

・若いうちから運動の習慣が身に付き、生活習慣病になる人や、肥満になる人が減る。

　高齢者も継続的に運動することで長生きに繋がる。

・運動をすると睡眠の質が向上することで良い生活習慣の確立に繋がる。

政策②による効果は、
1つ目、若いうちから運動の習慣が身に付き、生活習慣病になる人や、肥満になる人が減り、高齢者も継続的に運動することで長生きにつながる
2つ目、運動をすると睡眠の質が向上し、良い生活習慣の確立につながる
と思ったからです。（17）

18

～まとめ～

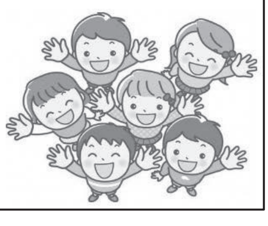
青森県民は食事、運動、睡眠など望ましい生活習慣になっていないため、生活習慣病になり健康寿命が短くなっている。そのためこれらの政策を実行することで生活習慣が改善され、短命県返上につながるため提案します。

以上のことをまとめます。
青森県民は食事、運動、睡眠など望ましい生活習慣になっていないため、生活習慣病になり健康寿命が短くなっています。
そのため、これらの政策を実行することで生活習慣が改善され、短命県返上につながると思われます。（18）

19

長生きHappy青森県

♡



長生きhappy青森県を目指しましょう！（19）

【県議会議員よりコメント】

●渋谷（しぶたに）　哲一（てつかず）議員（県民主役の県政の会）

今回、六ヶ所高校の生徒の皆さんが取り上げてくださったテーマは、青森県議会でもたびたび取り上げられています。

青森県の最大の課題は、全国一の短命県返上です。多くの県議会議員から、この問題に対しての政策提言が行われてきましたが、未だに解決されていません。青森県知事も最優先課題として県を挙げて取り組んでいます。

生徒の皆さんの政策提案は、２つの点で素晴らしいものだと感じました。

まずは、現状分析が解りやすくまとめられていること。様々なデータと事例を挙げ、読んだ方々の共感を得るものだと感じました。生徒の皆さんが、多くの時間を議論とデータ収集に費やしていた姿が目に浮かびます。

そして、もう１点は、新しい視点で具体的な解決策を提示しているところです。特に、ＡＲやＶＲといった、若い世代でなくては考えつかないような発想による提言がなされており、時代の変化を感じました。

今回の政策提言をスタートに、六ヶ所高校が地域の課題を分析し、地域と一緒になって問題解決を実践できるような魅力あるオンリーワンの高校になる事を願っています。皆さんの行動力が地域を変える原動力になります。

●吉田（よしだ）　絹恵（きぬえ）　議員（公明・健政会）

健康のために食生活を改善し健康寿命を伸ばそうというテーマは、現在の青森県民にとって重要であり、着眼点は素晴らしいものです。

食生活の在り方から青森県と全国の肥満者を対比させたことも課題がはっきりしてよかったです。

ただ、生活習慣病と健康寿命の関係は、もっと深く追求してもよかったのではないかと思います。

食事・運動・睡眠については現代のライフスタイルと深い関係があり、子どもから高齢者まで、全世代にある背景との関わりに目を向けなければならないと思います。

そのこと等について県の取組を通して検証し、課題を解決するための政策、青森県民だけの「健康食の日」をつくるという政策はとても良いと思います。県下一斉に健康食を食べるということは、栄養バランスだけではなく、県民が同じものを食べるというわくわく感があり、問題の共有感があり大賛成です。内容についてはこれから検討することになるでしょうが、大変期待が持てます。

この効果により、少しずつでも健康食が身につき、栄養バランスを偏らせることのない食事をすることができます。さらに、生活習慣病への理解が深まり、食事を見直すきっかけになると思います。

そして、運動をする習慣の確立は、若いうちから運動の習慣が身につき、生活習慣病になる人や肥満になる人が減る、高齢者も継続的に運動することで長生きにつながる、合わせて睡眠の質

の向上につながるといったことが期待できます。
きっと皆さんの発表に基づいて実行されれば、効果が出ると期待します。
大変ご苦労様でした。

●山本(やまもと)　知也(ともや)　議員（自由民主党）

本県の現状をしっかり捉え、分析して、提案したことが伝わる内容でした。
高校生らしいＡＲやＶＲを活用した提案は、これからの青森県を担うみなさんならではの感性です。
青森県では人口減少と少子高齢化の進行、超高齢化時代の到来、労働力不足、AI・IoTの進化など、本県を取り巻く社会経済環境が大きく変化する中、県行政運営の基本方針となる青森県基本計画「選ばれる青森」への挑戦を策定しています。その大きな課題に平均寿命・健康寿命の延伸があります。
本県の平均寿命は着実に伸びていますが、都道府県別では依然として男女とも最下位、働き盛り世代の男性の死亡率が全国平均より高いといった現状から、県民の健康づくりに対する意識の向上と働き盛り世代を始め各年代のライフスタイルに応じた生活習慣の改善などに取り組むこととしています。
今回の提案では、青森県民「健康食の日」を創設して生活習慣の改善に向けた取組と運動の２つに着目して、若いうちに生活習慣と運動習慣を確立することで、短命県返上につなげていく政策になっています。
高校生でも、若い世代でも、働き盛り世代でも、そして高齢者でも、減塩と健康食、そして運動、睡眠が望ましいことは「知っている」と思います。そして、どの世代でも「できる」ことです。短命県返上には、知っている。できる。ことを実際に行動に移して、「やる」ことが不可欠です。生活習慣を見直すことで健康になることは、だれでも「知ってる」、「できる」。そのことを「やる」人を増やしていくための今回の提案は、高校生の感性で青森県民に新しい風を吹き込むものだと思います。
青森県民がワクワクして、世代関係なく、新しい技術のＡＲやＶＲを活用しながら、短命県返上につながる「長生きHappy青森県♡」！！一緒に目指していきましょう。