

令和6年度 卒業論文要旨

学 生 氏 名	大 串 紗貴保
論 文 タ イ ト ル	健康寿命に関する研究 ～健康意識と主観的健康感との関連に焦点を当てて～
要 旨	近年日本では、少子高齢化が急速に進んでいるが、健康寿命と平均寿命の間にはまだ大きい差があり、健康寿命を延ばすために健康意識を高めることが必要とされている。したがって、食生活、運動および社会活動と主観的健康感の関わりについて探ることは、今後平均寿命が益々延びていくであろう日本において、主観的健康感を高める上で非常に意義深い。 そこで本研究は、アンケート調査を実施して、日頃から気を付けている食生活や日頃から行っている運動、日々参加している社会活動等に着目し、これらが主観的健康感に関連しているのかどうかを検証した。その結果、食事に対する健康意識が高い人の方が、また、運動に対する健康意識が高い人の方が、さらに社会活動に対する意識が高い人の方が、主観的健康感が高くなることがわかった。これらの活動を行い、主観的健康感を高めていくことは、健康寿命を更に延ばすために必要な要因の一つとなる可能性が示唆された。