

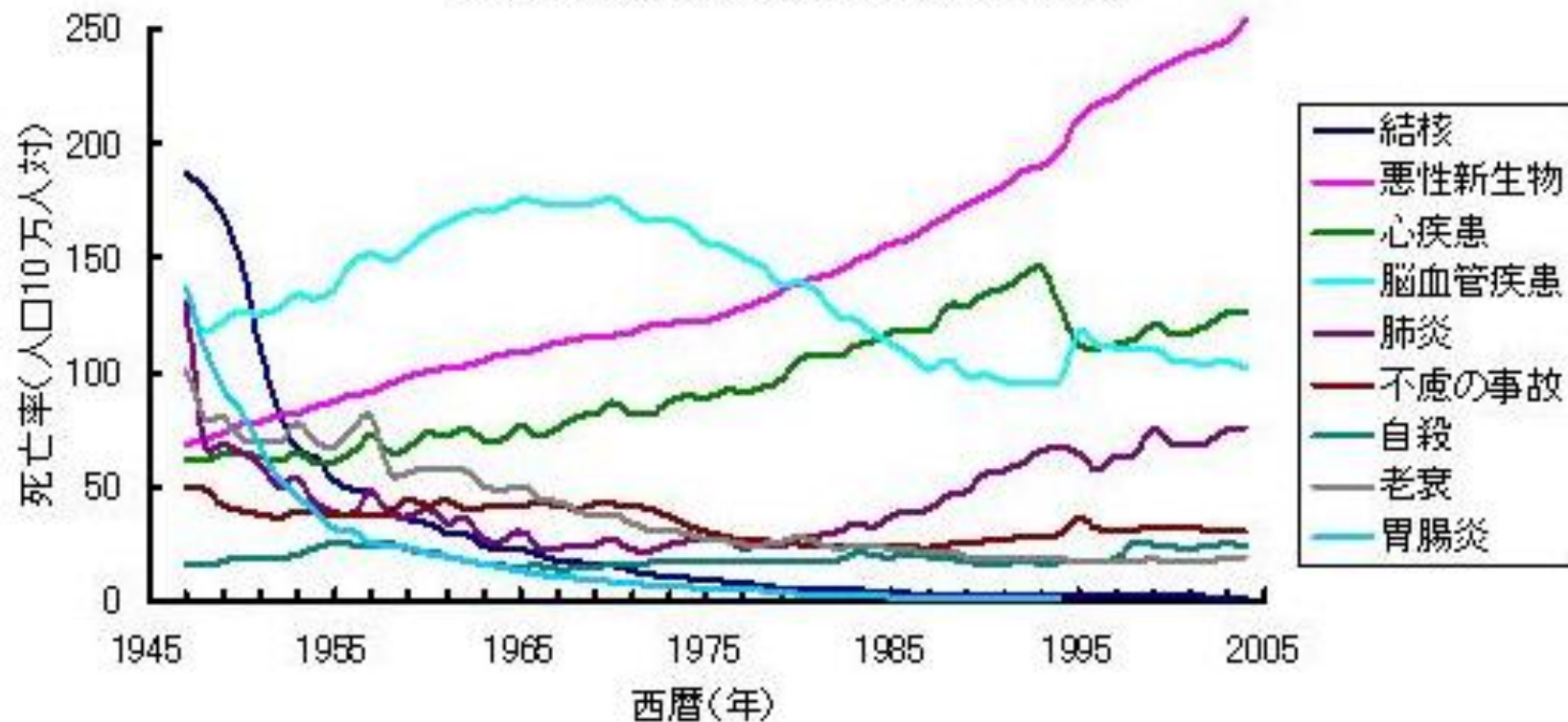
第1章 健康とは何か

“健康”が何であるかを知り、健康を維持するために何をすべきかを考えよう！！



健康に対する認識の変化

主な死因別にみた死亡率の年次推移



(厚生労働省 人口動態統計特殊報告データに基づき作成)

健康の定義

- 世界保健機構 (WHO: World Health Organization) での健康の定義

完全な肉体的、精神的及び社会福祉の状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないこと



WHO憲章前文 (1948年4月7日)より

健康づくりのためのオタワ憲章

1986年、WHOによって作成された憲章

- 健康の前提条件
- 健康づくりに向けた「3つの基本戦略」
- 健康づくりに向けた「5つの活動領域」

以上の3点から構成されている

健康の前提条件

1998年に健康の社会的決定要因として整理されている

- | | |
|-------|-------------|
| 1. 平和 | 5. 収入 |
| 2. 住居 | 6. 安定した環境 |
| 3. 教育 | 7. 持続可能な資源 |
| 4. 食料 | 8. 社会的公正と公平 |

これら8つの前提条件が“健康”には必要

健康づくりに向けた「3つの基本戦略」

- 推奨する
 - 積極的に健康を選択できるような環境を創造する
- 可能にする
 - 変化することの利点を説明することにより、積極的に生活習慣を変化するよう後押しをする
- 調停する
 - 利害関係の対立する2つの政党を仲立ちし、健康づくりに向けた妥協点を模索する

健康づくりに向けた「5つの活動領域」

- 保険政策の制定
- 支援環境の整備
- 地域活動の強化
- 情報スキルと教育スキルを介した個人スキルの開発
- 疾病の予防と健康づくりのための医療の再設定

日本国憲法 第25条

第25条 すべての国民は、健康で文化的な
最低限度の生活を営む権利を有する

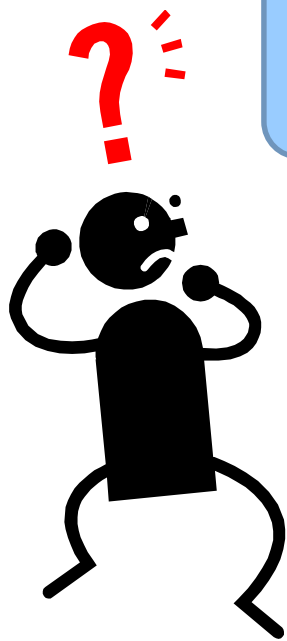
2 国は、すべての生活部面について、社会
福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び
増進につとめなければならない



1947年5月3日施行

現代の健康に対する問題点

- 現代人は「生活習慣病」と闘っている



なぜ、生活習慣病なのか？

ヒント

江戸時代の成人男子は1日10里
歩き、東京・大阪を往復していた

「生命維持の3条件」と

「健康的な生活習慣7項目」

- 生命維持の3条件

運動・栄養・休養

- 健康的な生活習慣7項目

- **定期的な運動**

- 朝食をほぼ摂る

- 睡眠時間は7～8時間

- 適正体重を維持する

- 大酒を飲まない

- 喫煙をしない

- 間食を摂らない

「生活習慣病」を克服するために

- 何が必要か？
 - 普段の生活を見直すことが必要
- 何をどのようにすればよいか
 - 健康的な生活習慣7項目の実践



“運動”をはじめることが大切！！

中でも最初は「ウォーキング」がオススメです

ウォーキングがオススメな理由

- 手軽にいつでもできる
- 日常生活で行っている「動作」である
- 運動強度をきめ細やかに設定できる
- ケガをしにくい
- 足の負担が少ない(ジョギングの2分の1程度の負担)
- 自転車やジョギングなどでは目に付かない新しい発見がある