

けんこう静岡

第159号

令和6年
(2024年)
10月1日(火)

季刊 1部50円 年200円
(送料税込)

発行所
公益財団法人 静岡県予防医学協会
https://www.shsa.net/

(静岡事務所) 〒421-0111 静岡市駿河区丸子新田186-5 (054) 270-5177
(藤枝健診センター) 〒426-0053 藤枝市善左衛門2-11-5 (054) 636-6461
(総合健診センター) 〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8 (054) 636-6460
(沼津事務所) 〒410-0011 沼津市岡宮1210-1 (055) 921-1934
(浜松健診センター) 〒435-0006 浜松市中央区下石町951 (053) 422-7800
編集 けんこう静岡編集委員会 印刷 池田屋印刷機

「健康ですか？」の問いにどう答えますか

～病気でないこと以外のモノサシとは～

SBSプロモーション常務取締役
元静岡新聞社論説委員長 中島忠男



酷暑とコロナ感染拡大に南海トラフ巨大地震の注意情報が追い打ちをかけた夏が過ぎました。へたれ気味の体と心に、五輪のメダルラッシュで元気をもらった方が多かったのではないですか。私は本稿執筆で、改めて「健康」について考えさせられる日々でした。

健康とはどんな状態を表すのでしょうか。万国共通の理解として1948年に発効したWHO(世界保健機関)の憲章があります。

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. (健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。日本WHO協会訳)

人種や宗教、政治的信念、社会経済の状況によらず健康であることは万人が有する基本的権利との考え方が根底にあります。キーワードの一つ「ウェルビーイング」は自己実現や仕事の満足度を重視する企業の経営目標で多用されています。一人ひとりの違いを尊重する多様性(ダイバーシティ)の時代だからこそ、あまねく健康であることの重要性は増しています。ただ、どんな状態を健康と捉えるかは人それぞれ。WHO憲章には「すべてが満たされた状態」とありますが、「自分はすべてが満たされていないから」と不安に思う人が生じないよう留意する必要があります。

■73%が「自分は健康」と回答
厚生労働省が全国5000人を対象に行った「健康意識に関する調査」(平成26年)に興味深いデータがありました。自分が健康かどうかを

判断する際に「重視した事項」(複数回答)の問いで、トップの「病気がないこと」(63.8%)に続き、「美味しく飲食できること」(40.6%)が2番目に入りました。「家庭円満」「生きがい」もベスト10に並びました。WHOが示した肉体的、精神的、社会的な充足を現代社会はどのように支えていくべきかのヒントになります。

調査では「非常に健康」「健康な方だと思う」と回答した人は計73.7%に上ります。ただ、疾病や足腰の痛みを上手に制御できているから「健康な方だ」と答える人が少なからず居ると感じます。その観点に立てば、疾病予防と共に早期発見・早期治療やリハビリが欠かせず、予防医学に携わる皆さんの活動が極めて重要です。時代とともに変化する健康感を適切に把握し、守るべきは守りながら、健康増進の施策を不断に見直していく必要があります。

■もはや少数の「標準世帯」
家庭円満のよりどころとなる家族の姿を考えてみましょう。「標準世帯」という言葉を耳にしたことがありますか？昭和40年代に政府の家計調査で採用され、夫婦と子供2人の計4人で、かつ有業者が世帯主1人だけの世帯を意味します。政策立案の指標として30年以上用いられました。昭和55年時点では全世帯の6割以上を「夫婦と子供」「3世代等」が占めていたためです。

単身、核家族へと世帯の実像が変化する中、標準世帯のイメージが国民の価値観や幸福感を縛り、社会制度や規範意識に影響していないか心配です。例えば、単身高齢者の増加に伴い公営住宅の入居手続きで保証人が確保できずに申請を断念する事例が全国の自治体で表面化して

います。住宅困窮者のセーフティネットであるべき施設の苦渋の実態を、関連する公的機関の懇談会委員を務めていた際に知らされました。家賃収納率の低下や緊急連絡先確保などの課題が制度改革を困難にする直接の要因ですが、国民の中にある家や世帯に対する固定観念が影響している可能性があります。自治体の政策判断で改善が可能なことで、機関保証の活用などを静岡新聞社の論説会議で議論し、社説で提案しました。

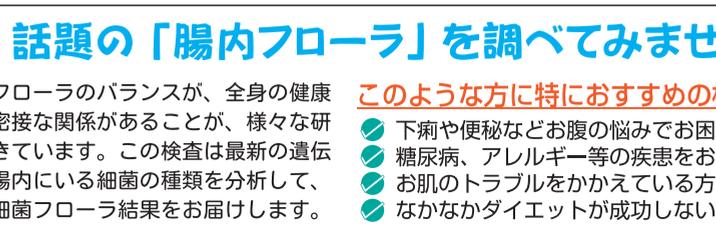
■いまこそ「生涯教育」の考え方で
藤枝市内の保健所で開かれた禁煙講座の取材経験です。質疑応答で愛煙家とみられる参加者が「こうした講座に税金を使うのは無駄ではないか」と強い口調で質問しました。講師の返答は明快で、病気の治療費が国民皆保険制度の会計に及ぼす影響や家族の支援などを説明しつつ「たばこが原因のがんを未然に防ぐことに役立つなら講座の開催費用は十分に賄えます」と。拍手が起りました。閉会後の取材に講師は、喫煙をやめるか否かは意思の強さではなく害を正確に知っているか否かだと強調されました。

児童福祉法の改正で子ども家庭センターの設置が進

んでいます。子育てに困難を抱える世帯への支援拡充は大歓迎です。忘れてならないのは子供たちへのメッセージで、「あなたが健康で健やかに成長していくことは基本的権利です」と大人がしっかり伝えたい。養護教諭の実践を含め、学校教育の役割が極めて重要です。新学習指導要領で主体的に課題を発見・解決するアクティブラーニングが重視されています。心身の健康はこうした学びのテーマにふさわしいと感じます。

学びたいときに学ぶ「生涯学習」が重視されています。一方、ユネスコが提唱したのは「生涯教育」でした。life-long integrated educationの訳でポイントはintegrated(統合)。生涯を通じた必要な知識を統合されたカリキュラムで提供する必要性を説きました。発達段階や社会的環境に応じ、健康に関する知識を体系的に伝授するために生涯教育の考え方が参考になります。官と民が共に行動する官民共創の考え方で、健康増進の施策を進める新しい公共の場を皆でつくっていきましょう。

中島忠男氏 略歴
静岡新聞社の元記者。同社政治部長、ニュースセンター長、デジタル編集部長、論説委員長などを経て令和5年6月より現職



今、話題の「腸内フローラ」を調べてみませんか？
近年、腸内フローラのバランスが、全身の健康状態や疾患と密接な関係があることが、様々な研究で分かっています。この検査は最新の遺伝子解析により腸内にいる細菌の種類を分析して、あなたの腸内細菌フローラ結果をお届けします。

検査は自宅で簡単に受けられます！
少量の便を自宅で採取し、郵便ポストに投函するだけです。

このような方に特におすすめの検査です！

- 下痢や便秘などお腹の悩みでお困りの方
- 糖尿病、アレルギー等の疾患をお持ちの方
- お肌のトラブルをかかえている方
- なかなかダイエットが成功しない方

こちらのQRコードより腸内フローラ検査内容の詳細情報を確認することができます。

総合健診センター ヘルサポート
〒426-8638 藤枝市善左衛門2-19-8
TEL 054-636-6460
0120-39-6460 FAX 054-636-6465