



本は平均寿命も健康寿命も世界一ですが、長寿を得たために、寝たきりの期間が長くなったというのも現実です。寝たきりになると、影響は自分だけでなく、介護する家族、医療費や介護費を使うことになり、地域や国にまでおよびます。もちろん治療のため、公的な医療を使うことは権利です。しかし権利があるということは、対になる義務、社会に対する責務を認識すべきだと思います。健康であるということは、医療費や介護費を使わないというだけでなく、責務を果たす意味でも社会貢献となるのです。



医学博士 久野譜也教授

筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻教授

健康長寿であること その幸せは何？

健康でい続けること。それはもちろん大切です。しかしそれが人生の目標であり、ゴールなのではないでしょうか。

その幸せを考えると、健康の見方が変わるはずですよ。

データヘルスなど健康政策の第一人者久野教授に聞きました。

「環境馴致」を認識

この言葉を知っていますか。その環境に馴れること、なじませることという意味ですが、人は今の自分の生活・環境に馴致しています。不健康になつてしまふ（不摂生など）生活を送っている人も今の生活に馴致しており、それを快適だと思つていきます。さらには、将来寝たきりになるかも知れないということに気づいていません。快適な生活を変えようと思う人はいませんし、自身のライフスタイルの間違いに気づき、変えることは並大抵なことではありません。その人たちの心に火をつけることが求められています。

場を提供する

健康づくりをしたいと思つたときに、できる環境があることも必要不可欠です。三島市はさまざまな方法で、健康づくりの場を提供していますが、そのように市民が選択肢をもてることが重要です。結果、市民が外に出て、まちを楽しむ仕掛けができています。今後は、その先、筋トレを組み込む段階にきていきます。筋トレは本人の意思なく

してはなされず、筋トレなくして健康寿命の延長はできません。本当に必要な筋トレや食事などの健康活動を市民が自発的に行い、継続できる仕組み作りが行政の課題です。

最終的に必要なのは「生きがい」

そもそも健康寿命をなぜ延ばす必要があるのか。それは「健康長寿でいることの、一番の幸せは何か。」という問いの答え、「生きがいを持ち続けられること」につながります。生きがいを持ち続け、それを行うことができる生活が「幸せ」です。それは健康でないときできません。つまり健康でいることは目的ではなく、いきいきと生きるための方法で、必須条件なのです。そのためには、生きがいもち、その生きがい活動ができるコミュニティをもつことも必要です。何かを長く続けるためには、仲間がいなくていけないのですからね。日本では、市民主導でそのようなコミュニティを作ることにはまだ難しいので、行政はその仕掛け、市民の活動が活発になるように手助けをすることが大切だと考えます。

市民意識調査の結果から、三島市民は幸福感を判断する際に、「健康状況」を最も重要視していることがわかりました。

何かやりたいことがあっても、健康でなければ、それをすることは困難です。「健康」は、生活する上で、必要不可欠なものです。健康であることが当たり前の状況では、身体に不安や不調を感じない限り自分の身体を意識することはありません。

しかし、健康なうちから予防することこそが、当たり前の生活を維持するはじめての歩につながるのではないのでしょうか。

また、健康でい続けることは、医療費や介護費の削減につながります。つまり、次の世代、さらに次の世代の負担が減るということ。「健康であること」・「健康であること」は個人の問題ではなく、社会に大きく関わることなのです。

自分の健康を意識して、「いつもより長い距離を歩いてみる」「筋トレを試してみる」など、自分自身を越えて、社会、そして未来に貢献していることもあります。

あなたの意識・行動は未来への社会貢献となるのです。

健康でいること ＝ 社会貢献



この特集についての問合せ…健康づくり課 ☎ 973・3700