

健康を増進させる方法は知っていますか？

＜生活習慣と健康増進の関心の医学的根拠＞

Breslow らが1965年にCalifornia州Alameda郡で行った7千名の健康調査によれば、睡眠、朝食、間食、飲酒、喫煙、運動、肥満の7つの生活習慣に関する因子が身体的健康度と関係していることが検証された。1974年にはCanadaの保健福祉省長官Lalondeはその報告書で、健康問題における環境とライフスタイルの重要性を評価している。

＜わが国の行政的取り組み＞

当時の労働省は1988年より労働安全衛生法に基づいた「トータルヘルスプロモーション（THP）」を推進している。これは事業者と労働者の努力義務とされ、「産業医」を中心に心身の健康測定を行い、メンタルヘルスケア、運動指導、睡眠、喫煙などの保健指導、栄養指導についてそれぞれ「担当者」との連携のもとに労働者の健康づくり指導を行うものである。これらの個別項目について個人の健康状態を把握し、そのレベルに応じた積極的な健康増進の個別指導を行うことを目的としている。当時の厚生省は2000年から健康日本21を推進しており、生涯を通じての健康づくりの推進（病気の予防と生活の質の向上）、国民保健医療水準の指標と具体的目標の設定および評価に基づく健康増進事業の推進、個人の健康づくりを支援する社会環境づくりを基本的構想としている。平成15年からは、「健康増進法」が施行され、職場での受動喫煙防止対策などが強化された。

＜健康推進の3要素＞

良好なライフスタイルを実現、維持してゆくためには、栄養、運動、休養が重要である。また健康阻害要因として過度の飲酒、喫煙が挙げられる。また、効果的、持続的な健康推進を実現、維持してゆくためには、健康教育、学習に基づく正しい知識の獲得、ライフスタイルの改善と確立、自己管理が必要である。

食生活に目を向けがちですが、栄養、運動、休養の3つそれぞれに対策を立ててください。