

あなたにとっての「健康」とは？

■問い合わせ先
町福祉センター健康福祉課
☎962-5151(直)

「健康」の定義

WHO(世界保健機関)は「健康」を「健康とは、病気でなく、弱っていないというだけではなく、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」と定義しています。※日本WHO協会訳
つまり、単純に病気だから、身体のごく痛いや、といった「不健康」ではないということになります。身体と心、社会的な側面が「本人にとって満足できる状態であること」が「健康」であると解釈できます。

健康的な生活を送るために

健康的な生活のあり方は、人によってさまざまです。しかし、がんや生活習慣病などの病気によって日常生活に支障をきたし、精神的にも社会的にも影響を与えることは多くみられます。そういった点

では、病気をできる限り予防することは、健康的な生活につながる場合も多いといえます。

がん検診の効果

例えば病気の予防として、がんを早期発見するための、がん検診があります。がん検診は、定期的(胃がん・子宮頸がん・乳がんは2年に1回、大腸がん・肺がんは1年に1回)に受診し、必要時は精密検査を受けることで、がんによる死亡の危険性は、確実に減らすことができます。

予防できる病気を予防する

予防が難しく、努力で避けることができない病気などもあります。しかし、高血圧症や2型糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、食事や運動、飲酒、喫煙などの生活習慣を整えることで、発症を予防したり、進行を防いだりす

ることができません。日々の生活の中で、予防できることをできる範囲で取り組むことが、健康的な生活にとって大事になります。

第2期新宮町健康増進計画を作成しました

町では、町民一人ひとりが日ごろから健康的な生活を意識できるよう、3月に「第2期新宮町健康増進計画」を策定しました。この計画では、6つの分野(栄養・食生活、身体活動・運動、飲酒・喫煙、こころの健康・休養、歯と口腔の健康、病気の予防)別に目標を掲げ、健康づくりのための取り組みを提案しています。概要版を6月号に折り込む予定です。また、全文は町ホームページで確認できます。

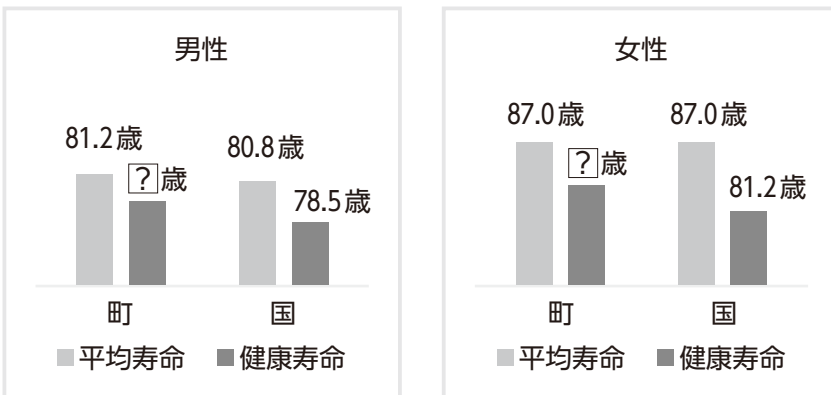
この計画が、みなさんが今より少しだけ「健康」に、もしくは今の「健康」を維持できるきっかけとなるようねがっています。



▲町ホームページ



新宮町民の健康寿命* (令和2年)は何歳でしょう?
[?]に当てはまる数字を考えてみよう。



出典：福岡県保健統計年報

*健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

答えは「第2期新宮町健康増進計画」に記載されています。ぜひ探して確認してみてください。



健康福祉課 健康づくり担当