

# 公衆衛生学「健康増進」



中澤 港 <nminato@med.gunma-u.ac.jp>

テキスト「シンプル衛生公衆衛生学 2006」pp.96-104

参考 URL

健康日本 21 <http://www.kenkounippon21.gr.jp/>

健康増進法 <http://www.mhlw.go.jp/topics/2002/03/dl/tp0326-4c.pdf>

(または <http://law.e-gov.go.jp/htmldata/H14/H14HO103.html>)

食育基本法 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/kihon.html>

食品安全基本法 [http://www.fsc.go.jp/hourei/kihonhou\\_170401.pdf](http://www.fsc.go.jp/hourei/kihonhou_170401.pdf)

# 健康増進とは

- 健康増進 (health promotion) は, よい行動を勧めて, 人々をより健康の方にもっていく。結果的に疾病予防にもなることが多い
  - 健康な食生活
  - 日常の適度な運動
  - 規則的休養や気晴らし
  - 家族・友人・他人との友好的つきあいと隣人愛
  - いつも心を明るくもつ
- 正確な情報なしだと Food Faddism やオーバークワーク, あるいは健康至上主義 (上杉正幸「健康病」, 洋泉社新書 y, 2002) につながりかねない危険もある。

# 健康増進の流れ(健康日本21が踏まえている)

- 1946年WHO発足時の健康定義「健康とは単に病気でない、虚弱でないというのみならず、身体的、精神的そして社会的に完全に良好な状態を指す」から出発している。
- 1978年WHOアルマアタ宣言:医療の重点を高度医療中心からプライマリ・ヘルス・ケアに転換するように提言
- 1979年米国Healthy Peopleという考え方「科学的に立証された数値目標を人生の年代別で設定し、国民運動としてその目標を達成することを目指す」
- 1982年ヨーロッパHealth for All 2000「西暦2000年にすべての人に健康を」運動
- 1986年11月「第1回健康増進国際会議」オタワ宣言  
(Ottawa Charter: <http://www.ldb.org/iuhpe/ottawa.htm>)
- 米国Healthy People 2000, 日本の健康日本21などへ続く

# 健康な食生活

## ■ 栄養

- 栄養学での定義は、「生物が、必要な物質を外部から取り入れて利用し、いらなくなったものを排泄しながら生命を維持していく現象」など。

## ■ 食生活

- ヒトは自然環境，技術を利用して多様な食生活を営む
- 食生活の「改善」(多くは欧米化)：栄養失調を減らし，体位の向上をもたらした。反面，脂肪摂取量が増え，肥満や大腸がんの増加がもたらされたなど負の側面もある。

## ■ 公衆栄養学

- 集団の栄養を疫学的に検討したり，それに基づいて栄養教育や政策に役立たせる

# 健康づくりのための食生活指針 (p.97 表 3-24)

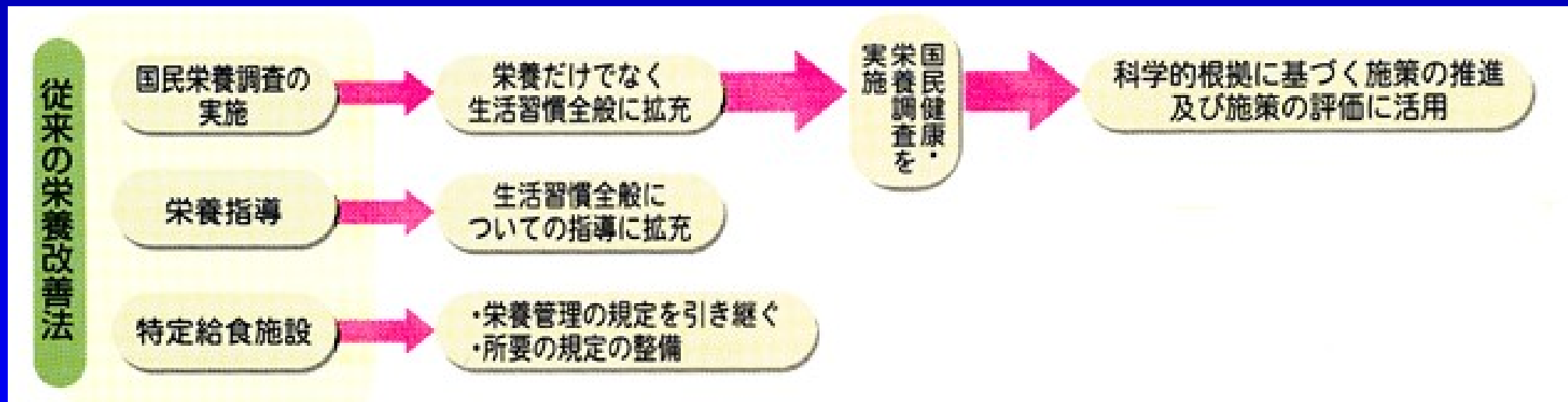
- 「健康日本21」で発表されている
- 内容は食べ方, 食品摂取, 肥満と高血圧の予防に, 食の生態と改善の努力, の4項目からなる。かなり具体的な数値目標が出ている
  - 1日350g以上の野菜摂取
  - 1日100g以上の豆類・豆製品摂取
  - 食塩は1日10g未満に(主に高血圧予防のため)
  - 脂肪摂取は, 摂取カロリーとして, 総カロリーの20～25% (成人)ないし25～30% (青少年や重労働者)が目標
  - 多価不飽和脂肪酸(P)/飽和脂肪酸(S)比を1以上に
  - BMI 18.5-25 を目標に, 食べ過ぎないように

# 食の生態と改善の努力

- 食育基本法
  - 健全な食生活の推進
  - 食糧自給率を上げることを目的にした農林水産省からの働きかけ
  - 食品の安全確保の必要性:「食品安全基本法」との関連も
  - 2005年成立・施行

# 国民健康・栄養調査

- 数値目標の評価のために必要
- 栄養改善法で国民栄養調査として行われていたが、それを引き継いだ健康増進法でも拡充され実施（協力する義務）
- （下図出典は、  
<http://www.health-net.or.jp/topics/zosinho/zosinho.html>）



# よいライフスタイル

- 運動
  - 適切に。
  - HDLCレベルを上げ、動脈硬化に役立つ (p.100 表 3-25)
- 休養・余暇利用
- 禁煙
  - 健康増進法施行で強化された。
- 適正飲酒
- 社会参加と対人関係網
  - “Weak Ties” 玄田有史「仕事のなかの曖昧な不安」2001
  - ソーシャルネットワークの重要性