

3月

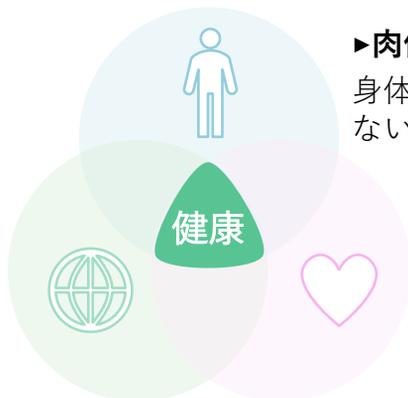
# 健康づくりをしよう！



今年度の保健師のつぶやきも最終回となりました。  
今月は一年間のまとめです。

## 健康とは？

世界保健機関(WHO)の憲章によると、「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。」と定義されています。



### ▶肉体的な健康

身体の病気や病弱がないこと

今注目を集めている  
“ウェルビーイング”の定義でよく引用されている一節です。



2003年に施行された  
“健康増進法”では、国民の責務として、  
自らの健康状態を自覚するとともに、  
健康の増進に努めること  
と定められています。

### ▶社会的な健康

他人や社会と建設的で  
よい関係を築けること

### ▶精神的な健康

その人らしい、いきいきとした  
こころの状態が保たれていること



## 健康づくりのために

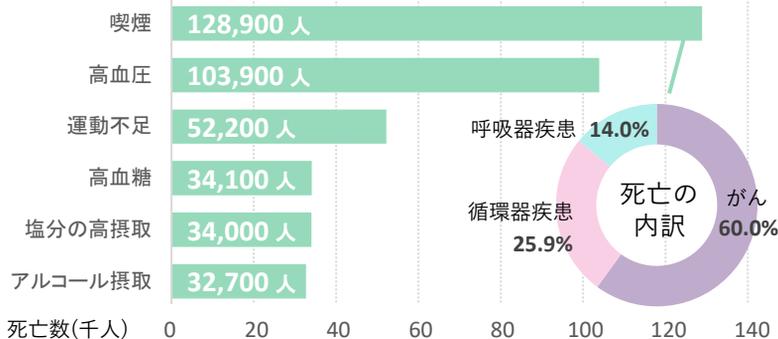
今年度の保健師のつぶやきで、病気の予防のためによく出てきたキーワードは「食事のバランス」「適度な運動」「禁煙」「適正飲酒」の4つです。

ほかにも、「体重の維持」や「十分な睡眠」が数回ずつ登場しました。

### 危険因子に関連する非感染性疾患と外因による死亡数

男女計、2007年

(上位6位まで)



※健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料

### 喫煙による健康被害をおさらい

からだの中心から外側まで、  
がん以外にも様々な場所に影響します

- 骨粗しょう症
- 胃潰瘍・十二指腸潰瘍
- 気管支炎・肺気腫
- 狭心症・心筋梗塞
- 脳卒中
- 歯周病
- 皮膚の老化・脱毛 など



つぶやきでのキーワードと同様に、「禁煙」「適度な運動」  
「糖を多く含むもの・塩辛いものを控える」「お酒は適量まで」の4つが  
健康づくりの重要なポイントです♪

