

自然に健康になれる環境づくり

健康日本21

健康日本21（21世紀における国民健康づくり運動）の第一次（2000～2012年度）、第二次（2013～2023年度）を経て、第三次（2024～2035年度）が4月から始まりました。第二次期間に健康寿命（日常生活に制限のない期間）の延伸が目標に届き、がんや循環器疾患の死亡率も目標に達しています。ところが生活習慣のうちメタボリックシンドローム、睡眠、飲酒、子どもの体重については目標を達成できずむしろ悪化しています。健康に無関心であったり、関心があっても行動変容できなかつたりする層が増えて、健康格差は広がっています。第三次はこの健康格差を解決するのがねらいで、誰一人取り残さないというインクルージョンの考えを鮮明にしています。

良い環境なしに行動変容はない

第一次は生活習慣を改善するハイリスクアプローチに重点を置き、第二次はハイリスクアプローチと社会環境を改善するポピュレーションアプローチを並列に位置付けていました。第三次は社会環境の質の向上の土台の上に、個人の行動により健康を築く、環境と行動との関係性を明確にしています。また、健康格差をなくし、次世代の健康に影響を及ぼさないために、胎児期から高齢期までの生涯を通じたライフコースアプローチの取り組みを進めるとしています。

健康的で持続的な食環境づくり

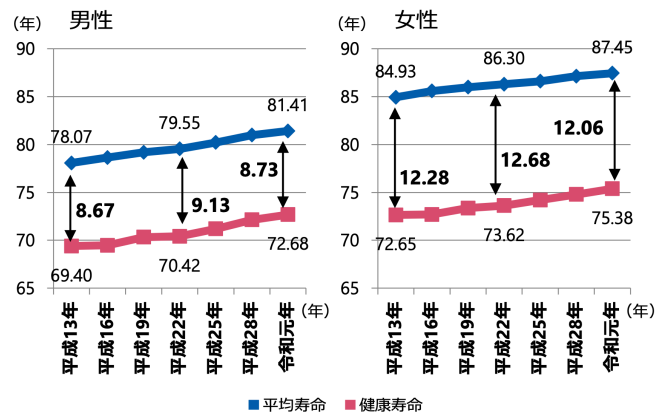
第二次期間に食塩や脂肪を低減する食品企業や飲食店は目標に達するほど増えていません。適切な量と質の食事（バランスの良い食事、食塩の摂取量の減少、野菜と果物の摂取量の増加）は目標に近づくこともできていません。そこで第三次は目標に、健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブを、地域での共食（子ども食堂など）の増加、特定給食施設の増加とともに掲げています。国内外で実施されている具体例として、国の制度では、健康的でない食物（エネルギー密度が高い食品）の販売規制と課税、健康的な食物（栄養素密度が高い食品）への補助金、食品の栄養成分表示や栄養プロフィールによる識別表示制度、誇大表示の禁止、マーケティング・広告の規制があります。

居心地が良く歩きたくなるまちなかづくり

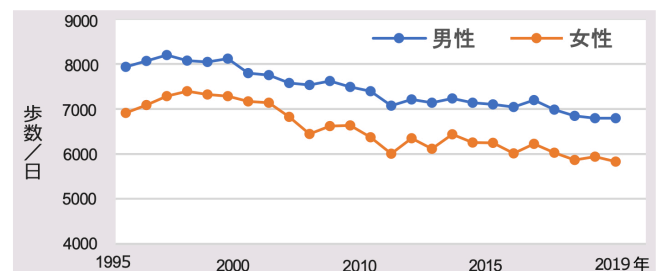
第一次の当初から目標に、歩数の増加と、運動習慣者の割合の増加を掲げています。ところが歩数は大きく悪化し、運動習慣者の割合は変わりがなく、第二次期間にも目標未達のままです。第三次の新たな目標は、居心地が良く歩きたくなるまちなかづくりに取り組む市町村数の増加です。駅前や商店街におおむね1kmの規模で、歩道の拡幅、都市公園の交流拠点の整備、建物低層部のガラス張り化などが進められます。この事業のもともとの目的は、まちの賑わいや活性化にあります。居心地が良ければ人の数も増え、その場所での身体活動も増えることが期待できます。

何のために健康でいなくてはいけないのか

健康が誰にとっても大切であることに疑問の余地はありませんが、私たちは健康のためだけに生きている訳でもありません。社会環境に焦点が当たり、希望や生きがいを持てる暮らしができれば、そのために健康でいようという気持ちになれると思われまます。



健康寿命の延伸 厚生労働省 健康日本21（第三次）の概要より



歩数の経年変化 厚生労働省 国民健康・栄養調査より

(2024/5/16)