

いきいき健康生活
鴻巣市広報「かがやき」 平成２２年１月１５日号 掲載
健康日本２１

わが国の平均寿命は、戦後の食生活の改善や医学の進歩により急速に延び、いまや世界有数の長寿国となっています。このような人口の急速な高齢化とともに食生活、運動習慣等を原因とする生活習慣病が増え、その結果、痴呆や寝たきりなどの要介護状態になってしまう人々が増加し、深刻な社会問題となっています。

少子高齢化社会では、疾病の治療やこれらを支える人々の負担の増加も予想されます。そこで、２１世紀の日本をすべての国民が健やかで心豊かに生活できる、活力ある社会とするために、従来にも増して健康を増進し発病を予防する「一次予防」に重点を置く対策を推進し、早死にや要介護状態を減少させ、健康寿命を延ばすことが重要になっています。

厚生労働省では国民が主体的に取り組める健康づくり運動を推進していくために、２１世紀における国民健康づくり運動（健康日本２１）を選定しました。

「健康日本２１」は、次の９分野で目標を設定し国民の健康の増進を進めます。

栄養・食生活・・・健康で良好な食生活、特に過剰栄養の予防

身体活動・運動・・・身体活動量を増やす、適正な運動の推進

休養・こころの健康づくり・・・生き生きと自分らしく生きる

たばこ・・・たばこ抑制策を進め、たばこ消費量を減らす

アルコール・・・アルコール乱用の防止、適正量の指導

歯の健康・・・歯・口腔の健康は全身の健康につながる

糖尿病・・・生活習慣病として急速に増加している

循環器病・・・脳血管疾患と虚血性心疾患を減らす

がん・・・がん検診の推進、がんの予防