

皆さん、病気になり具合が悪くなると医療機関にかかると思います。病院で適切な治療を受けることはとても重要です。しかし、いくら治療していても普段の生活で、治療で良くしようという方向と逆の行動をしてしまうと、治療の効果も十分発揮出来ません。

もちろん、病気になる前、医療機関に通院し続ける必要が出る前に予防出来れば、これに越したことはありません。そこで重要なのは健康についての見識を高めて普段の日常で健康的な生活をしていく事にあります。

皆さんの健康を増進するために、国や地方公共団体では健康増進計画という国民の健康づくりのための計画を策定しています。国の健康増進計画は健康日本 21、千葉県では健康ちば 21 と名付けられており、私はその船橋市での取り組みで「ふなばし健やかプラン 21」を推進するための組織、ふなばし健やかプラン 21 推進評価委員会の会長を務めさせていただいています。

健康増進計画は 10 年ごとに改定をしていて、現在は第 1 次の 10 年と第 2 次の 10 年を経て最終評価を迎え、評価項目の 6 割くらいが改善していました。健康日本 21（第 2 次）では健康寿命の延伸と健康格差の縮小を大目標として取り組んできましたが、この方針を今後も踏襲していく予定です。今後も目標の達成のために、従来から取り組まれている生活習慣の改善などの生活の質の向上に加えて、社会環境の質の向上に取り組んでいきます。

社会環境の質の向上とはどういうものかということ、誰でも必要な医療や福祉サービスを受けられることや社会参加の機会を増やしていくことなどが重要とされています。

自ら努力して意識的に運動して、健康について勉強して、というのはもちろん素晴らしいことです。しかしいろいろな事情がある中で、全員がそのような行動をとるとするのはなかなか個人の意識だけでは難しいと思われれます。しかし、地域が趣味活動、ボランティアや地域の活動などが盛んで、誘い合って皆で取り組むような環境があったらどうでしょうか？

千葉大学予防医学センターでは「日本老年学的評価研究（JAGES）」という研究班を組織し、65 歳以上の方を対象に、社会参加などが健康にどう影響しているかを科学的に解明する研究を実施しています。

例えばその中のある研究では、高血圧の割合が、趣味、スポーツやボランティア組織に参加していない人では 62.8%、参加者では 55.9%と、参加者で少ないことがわかっています。週に 1 回以上運動する人の中でも、スポーツ組織に参加して実施している人と参加

していない人で4年間経過を追うと、スポーツ組織に参加していない人で1.29倍要介護状態の発生リスクが高いなど、社会参加が健康に良い影響があることがわかっています。

加えてこうした社会参加の場（通いの場という）は心理社会的にも【図】のような良い効果がある事がわかりました。

このように社会参加は自然に身体活動や知人などを通じた健康知識の向上に貢献して、健康を向上してくれていると思われます。

個人の意識の向上に加え、社会参加が自然に促されるような、住んでいるだけで健康になれる健康なまちづくりが重要です。私が関わらせていただいている、ふなばし健やかプラン21（第2次）では、「声かけて支えあってまちづくり」（小象の会理事長・篠宮正樹医師考案）をキャッチフレーズに取り組んでいます。委員のみなさまや市職員の協力のもと2019年度にできあがった後期計画はシンプルにわかりやすく、市が一丸となって取り組めるように工夫しました。“健康づくりはまちづくり”という思いで、今後も健康増進に取り組んでいきたいと思ひます。

（書籍『小象の 元気！で行こう』第56話より）

