



健康とは

稲城市保健センター
☎378-3421

「健康」とは何でしょう。か。「健康の定義」では1946年のWHO（世界保健機関）憲章が最も有名です。要約すると「健康とは単に病気でないというだけでなく、身体的にも精神的にも社会的にも健全な状態である」ということです。つまり「身体的な病気がない」というだけでは健康とは言えず、社会の中で良好な関係を結びながら、自分

の持てる能力を十分に發揮し、充実した生活を送っていることが本来の意味での「健康の姿」と言えるのです。

こうした健康度をチェックする時は「社会的な健康」「身の健康」「生活の健康」の三つの軸から総合的な健康を見ていくのがいいでしょう。

「社会的な健康」とは職場や家族との良い関係、「心身の健康」とは心と体、行動面の健康、「生活の健康」とはライフスタイルや性格面での健康を指します。この三つのバランスがとても大切であり、例えば、「心身の健康」や「社会的な健康」を支えるのは「生活の健康」であり、「社会的な健康」の低下によって「心身の健康」や「生活の健康」

が脅かされることも少なくありません。

つまり健康とは総合的なものであり、毎日の活動全てが相互に関連しながら形づくられているもののため、この総合的なバランスをいかに高め、いかに自分らしい生き方を実現していくかが本来の健康であり、こうした健康づくりは自分自身で行うものなのです。

自らの考え方、行動の仕方、仕事と休養、人間関係、毎日の食事や運動、睡眠、心身の健康状態などに気づき、自ら健康的な生活を作っていく日々の活動そのものが「健康」ということではないでしょうか。

稲城市医師会 中村哲也なかむらてつや