

第1部

健康長寿社会の実現に向けて ～健康・予防元年～

※第1部は、おおむね2014（平成26）年3月末までの動きについて記述している。

はじめに

「健康」と聞いたとき、皆さんはどんなことを想像するだろうか。

健康食品、健康講座、健康相談……少し周りを見渡してみると「健康」に関わる言葉があふれていることに気付く。新聞やテレビでも「健康」についての情報は日々取り上げられており、これは人々の関心がとりわけ高いことの表れとも言えよう。

それでは、「健康」とは一体何だろうか。WHO憲章^{*1}では以下のように定義している。

「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。」

“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”

「健康」といえば、まずは身体的なものを思い浮かべることが多いのではないだろうか。しかし、ただ表面上病気でなければいいというものではない。肉体的にも、精神的にも、更には社会的に見ても、全てが良好な状態でなければ、健康とは言わない、ということだ。

また、同憲章にはこんなことも謳^{うた}われている。

「到達しうる最高基準の健康を享有することは、人種、宗教、政治的信念又は経済的若しくは社会的条件の差別なしに万人の有する基本的権利の一つである。」

「全ての人民の健康は、平和と安全を達成する基礎であり、個人と国家の完全な協力に依存する。」

「ある国が健康の増進と保護を達成することは、全ての国に対して価値を有する。」

つまり、健康が個人にとって、また国家にとっても極めて大切なものであり、その達成に向けて個人と国家が協力していくことが必要ということである。これが既に半世紀以上に作成されており、今でもなお憲章としての意味を持ち続けているのである。

これまで、厚生労働省（旧厚生省、労働省）は、国民の健康のため様々な取り組みを進めてきた。我が国は現在、男女とも平均寿命で世界最高水準を達成するまでになっているが、今後、これまでにどの国も経験したことのない超高齢社会を迎えることになる。そして今や、QOL（Quality of Life）、すなわち生活の質、中身に、より多くの関心が寄せられるようになってきた。

こうした中、一人一人が心豊かに生き生きと過ごせるようにしていくためには、単に長寿であるだけでなく、「いかに健康で過ごすことのできる期間を長く保つか」、すなわち健康寿命の延伸と、それによる健康長寿社会の実現が、今を生きる私たちにとって最重要課題の1つと言えよう。また、できるだけ健康な状態で過ごすことによって、結果的に医療・介護費用の増加を少しでも減らすことができれば、国民負担の軽減につながるとともに社会保障の持続可能性も高まることとなり、これは個人にとっても国家にとっても望ましいことと考えられる。政府全体としても、日本再興戦略（2013（平成25）年6月）などにおいて「国民の健康寿命が延伸する社会」を目指すとして、今まさに本腰を入れて取り組みを進めている。また、自治体や企業などでも、住民や社員の健康増進を支援するため、様々な工夫をこらした対策が広がってきている。

^{*1} 1946（昭和21）年7月にニューヨークで作成され、1948（昭和23）年4月7日に効力発生。我が国では1951（昭和26）年6月26日に条約第1号として公布された。

こうした状況を踏まえ、平成26年版厚生労働白書の第1部のテーマは「健康長寿社会の実現に向けて ―健康・予防元年―」とした。

健康に関わる施策と一口に言っても様々なものがあるが、上記の問題意識から、今回の白書では、健康の維持増進、積極的な健康づくりといった部分により力点を置くこととした。例えば健康の妨げになる「疾病」にならないためには、その前提として、一定の衛生水準が確保されている必要があり、感染症対策や食品衛生なども当然重要である。しかしながら、健康長寿社会を実現していくためには、これらに加えて、運動習慣や食生活の改善などに積極的に取り組むことにより生活習慣病の発症や重症化を予防していくことも必要になってくる。前者をいわば「守り」とするならば後者は「攻め」の部分とも言えるかもしれない。本書では後者の取組みに重点を置いているため、それ以外についてはあえて触れていない部分もあることを、あらかじめお断りしておきたい。

とはいえ、これまでの健康をめぐる施策―当初衛生水準の向上が中心であったものが、次第に積極的な健康づくり対策が打ち出され、更には強化されてきた流れ―について振り返ってみることも重要であり、第1章ではこうした施策の変遷について簡単にまとめている。続く第2章では、日本の健康をめぐる状況や意識について、各種調査などをもとに分析し、明らかにしていく。さらに第3章では、健康寿命延伸に関わる最近の施策についてまとめて記載しているが、より具体的にどのような施策や取組みがあり、自分たちにはどのようなことができるのか、個人として、また組織として実践的に考えていただくため、いくつかの先進事例を自治体、企業、団体の別に取り上げている。

本書をきっかけとして、改めて「健康」について一人一人が考え、その大切さについて再認識するとともに、新たな一步を踏み出して具体的な行動につなげていただければ幸いである。