

おわりに

これまで「健康」について様々な観点から記述してきたが、皆さんはどんな感想を持たれたらだろうか。

「はじめに」ではWHOによる「健康」の定義について述べた。しかし「肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態」と言った場合に、自分がこれに当てはまると自信を持って言える人は必ずしも多くはないのではないだろうか。そういう意味ではこれを1つの理想的な状態としてとらえ、いきなりその達成を求めるより、一步ずつでもこれに近づけるように努めるのが現実的とも考えられる。

「一病息災」という言葉がある。「無病息災」は「病気を（全く）せず元気であること」であるが、これに対し「一病息災」は「1つくらい病気があった方が、かえって体に気を付けるので健康でいられる、長生きできる」といった意味である。こちらの方がしっくりくるという人もいるかもしれない。

何をもって「健康」と考えるか。WHOの定義は定義として、各個人が生きていく上ではそれぞれとらえ方が違う部分もあろう。これは第2章の意識調査結果にも表れている。肝心なことは、その違いを突き詰めるのではなく、その人がその人らしく、心豊かに充実した人生を送ることであり、それと密接に関わるものとして「健康」を考えるということではないだろうか。「健康」はそれ自体価値のあるものであるが、一気に求め過ぎず、また完璧を求めるのでもなく、一人一人に合った方法で、楽しみながらできるだけ長く健康づくりを続けるというのも大切な視点だろう。その際には、私たちを取り巻く健康に関する様々な情報の中から、根拠のある確かなものを選別する目も重要になってくると考えられる。

健康への取組み方法は人それぞれという面がある一方で、個々人の健康状態が社会全体に与える影響については、やはり無視することはできない。というのも我々が健康を損なったときのリスクは、社会全体で支え合う仕組み、すなわち社会保障制度によりカバーされることになっているからである。社会保障制度は限りある財源によって運営されており、その負担は税金であれ保険料であれ、また一部負担であれ、最終的には国民全体に帰着する。高齢化が一段と進む中、負担をできるだけ抑えながら社会保障制度をこれからも堅持していくためにはどうしたらよいか。これは受け手でもあり支え手でもある国民一人一人が考えなくてはならない問題である。いざというときには必要な医療、介護などをきちんと受けられるようにするためにも、普段からの予防、健康管理はますます重要になる。健康であることは、誰に言われずとも全ての人の願いであろうが、それに向かってほんの少しでも努力することは、社会全体にとっても極めて重要な意味を持つことになるのである。

個々人が健康づくりに取り組み、あるいは仲間同士で、地域で、また職場で一緒に健康づくりに取り組むことで社会全体に大きな輪が広がっていくことを期待したい。

——さあ、皆さんもできることから始めてみよう。