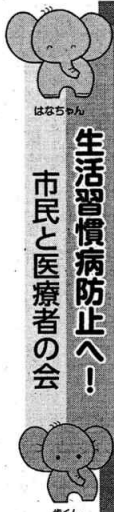


# 小象の「元気」マージナル



生活習慣病防止へ！  
市民と医療者の会

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えます。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できません。もちろん病気になる前、医療機関に通院し続ける必要がある前に予防できればこれにこそ重要なことはあります。そこで健康を高めるための日常生活を健康な生活をしていくことに

皆さん、健康になり具合が悪くなると医療機関にかかると思えます。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できません。もちろん病気になる前、医療機関に通院し続ける必要がある前に予防できればこれにこそ重要なことはあります。そこで健康を高めるための日常生活を健康な生活をしていくことに

## 健康づくりはまちづくり

ついでには割愛しますが、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います。その達成のために、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

### 社会参加で意識向上

その達成のために、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

上をしていこうと取り組んで

きました。社会環境の質の向上とはどういふものかという点、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

というものはもちろん素晴らしいことですが、健康しいことです。しかしいろいろな事情がある中で、全員が参加していない人62・8%、参加者55・9%と参加者ではなかなか個人の意識だけでは難しいと思われま

通いの場への参加の効果

楽しみの場になっている	95.1%
健康に良い情報を得る場	93.8%
参加した日は笑うことが多い	91.3%
参加した日は歩く時間が長い	59.8%

JAGES2016調査で通いの場へ参加の効果に関する調査対象となった16市町の3,433名

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。委員の皆さんや市職員の協力のもと、令和元年度にできなかった後期計画はシンプルに分かりやすく、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」といふ思いで、今後も健康増進に取り組んでいきたいと思



（千葉大学予防医学センター 特任助教 亀田義人）

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くなることなど、社会参加が健康に良い影響があることが分かっています。加えてこうした社会参加の場（通いの場）は心理社会的にも表のようない効果がある事がわか

りました。下表。このように社会参加は自然なまちづくりが重要