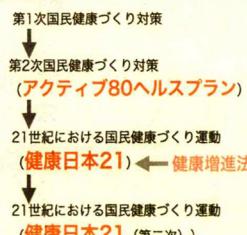


健康日本21（第二次）

全体像

国民健康作り運動

この活動の裏付けとして、
健康増進法が制定された



64 健康日本21（第二次）の目指すもの

人生100年時代の
**健
康
管
理**

桐生大学・桐生大学短期大学部医学科山科章



[プロフィール]広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

紹介します。健康日本21は、国民健康づくり運動・健康増進法とともに、国のプロジェクトです。生活習慣病の発症を減らすことを目的に、食生活や運動などの数値目標を掲げ、21世紀の始まりとし、健康日本21を名づけて10年計画で開始されました。残念ながら、実質的な成果はあきらめられ

ていません。20～60歳

代の脂質者の割合は、女性では減ったものの、男性は24・3%

から31・7%と大幅に増えました。目標は15

%以下と運動についても、成人の1日の歩数は目標は1,000

歩でしたが、男性は8

200歩、女性は2,802

歩から6,500歩に減りました。皮肉にも、高齢化を背景にエレベーターやエスカレーターなどの設置が増え、その利用が増えたことが要因になっています。

健康日本21が掲げた

全59項目のうち目標値に達したのは、10項目のみでした。自分の適

性体重を維持するための食事量を理解している人の割合、メタボリ

ークシンドロームを認知している人の割合

が先行しています。中間報告では糖尿病など

の生活習慣病は増加傾向であります。

しかし、マートライフ・プロジ

クトもスタートしまして、次世代の健康も危惧されており、2022

年までの予定で、1年間延期されることにな

りました。行動変容

の1員として、社会全

域や社会全員も目標を

達成する必要がありま

す。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉