

# 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



第1次国民健康づくり対策

第2次国民健康づくり対策

(アクティブ80ヘルスプラン)

21世紀における国民健康づくり運動

(健康日本21) ← 健康増進法

21世紀における国民健康づくり運動

(健康日本21 (第二次))

ていませぬ。20〜60歳代の肥満者の割合は、女性では減ったものの、男性では24・3%から31・7%と大幅に増えました(目標は15%以下)。運動については、成人の1日の歩数は、目標は11000歩でしたが、男性は8200歩から7243歩に、女性は7282歩から6431歩に減りました。皮肉にも高齢者を背景にエレベーターやエスカレーターなどの設備が進み、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項目のみです。自分の適

り運動・健康増進法にもつづくプログラシクです(図)。生活習慣病の発生を減らすことなどを目的に、食生活や運動などの数値目標を掲げ、21世紀の始まりのとも健康日本21を付けて10年計画

な成果はあまの得られ

ていませぬ。20〜60歳代の肥満者の割合は、女性では減ったものの、男性では24・3%から31・7%と大幅に増えました(目標は15%以下)。運動については、成人の1日の歩数は、目標は11000歩でしたが、男性は8200歩から7243歩に、女性は7282歩から6431歩に減りました。皮肉にも高齢者を背景にエレベーターやエスカレーターなどの設備が進み、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項目のみです。自分の適

り運動・健康増進法にもつづくプログラシクです(図)。生活習慣病の発生を減らすことなどを目的に、食生活や運動などの数値目標を掲げ、21世紀の始まりのとも健康日本21を付けて10年計画

な成果はあまの得られ

# ⑥4 健康日本21(第2次)の目指すもの

## 人生100年時代の健康管理



桐生大学桐生会館大館副館長 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。

前回「メタボと言われ、気を付けるべきこと」を脱稿する中で、残念ながら、実質的な成果はあまの得られ

## 保健・福祉

取り組が打ち出さ

個人でできることは、個人として、社会の一員として、社会全体が協力して、成果を出し続ける必要があります。厚生労働省が中心となって、企業の協

れましたが、健康増進法も先行しています。中間報告では糖尿病などの生活習慣病は増加し、次世代の健康も危惧されており、2022年までの予定が1年間延期されることになりました。

力も得て病気の子防・健康増進に取組む「マトラ・プロジェクト」もエクトもエクトとしましん。食事運動けんしん。そして禁煙の四ツの柱で「健やか国ニッポン」を目指しています。いま必要なのは知識だけでなく行動変容です。周りの人と一緒に活動を始めましょう。

は知識だけでなく行動変容です。周りの人と一緒に活動を始めましょう。

は知識だけでなく行動変容です。周りの人と一緒に活動を始めましょう。

は知識だけでなく行動変容です。周りの人と一緒に活動を始めましょう。

は知識だけでなく行動変容です。周りの人と一緒に活動を始めましょう。

は知識だけでなく行動変容です。周りの人と一緒に活動を始めましょう。

は知識だけでなく行動変容です。周りの人と一緒に活動を始めましょう。

は知識だけでなく行動変容です。周りの人と一緒に活動を始めましょう。

は知識だけでなく行動変容です。周りの人と一緒に活動を始めましょう。

は知識だけでなく行動変容です。周りの人と一緒に活動を始めましょう。

は知識だけでなく行動変容です。周りの人と一緒に活動を始めましょう。

は知識だけでなく行動変容です。周りの人と一緒に活動を始めましょう。

は知識だけでなく行動変容です。周りの人と一緒に活動を始めましょう。

は知識だけでなく行動変容です。周りの人と一緒に活動を始めましょう。

は知識だけでなく行動変容です。周りの人と一緒に活動を始めましょう。

◆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。