

# テーマ：より良い健康生活をめざして

平成6年度 ～あなたの體は、いま…？～

第1回 平成6年10月22日(土)

## 健康生活について ～「衣・食・住」から「医・食・充」へ～



武蔵丘短期大学 健康生活科  
健康・体育専攻  
教授 前田 和子

厚生省は以前より「健康文化都市構想」を進めており、本年7月には京都市に於て協議会のシンポジウムが開催されました。その中で健康とは単に疾病にかかっていない状態ではなく、充実した日常をつくり自己実現を可能にするような環境づくりであると云われました。一方WHO本部でも世界中の健康問題への取組みがなされています。

高齢化社会へと急速に進む日本においては、今や国家財政を圧迫する医療費の問題は重要課題と考えられてまいりました。第二次世界大戦後の食糧の乏しい時代が大きく変り、反対に飽食の時代となってまいりました。成人病予防としての健康には運動、栄養、休養が大切とされてますが、この栄養の意味は昔と逆になってきました。更に健康に対する意識の変化も大きく異ってきました。即ち疾病の早期発見、早期治療という受け身の態勢から高齢化に向けて充実した生活を送れるよう、早い時期から取り組むことが大切であると思われてきました。従来、日本では生活上での重要な要素として、「衣・食・住」の三点が挙げられてましたが、現在では「医・食・充」と発想の転換になったと確信しています。

本校は以上の目標へ向けて作られた「健康生活科」です。今回の「よりよい健康生活をめざして」のテーマから成人病予防を主に取りあげてます。VTRにて「肥満大敵」を題材として、身近な点から問題提起し、具体的な内容を理解していただき、よりよい健康のあり方を考えたいと思っています。