

「未病の日」 記念フォーラム開催

健康リテラシーの向上を目指して

[健康・公衆衛生](#) | 2016.12.14 15:00



12月12日、未病の日制定記念公開フォーラム（21世紀医療課題委員会主催）が東京都で開催された。未病の日は、1712年に83歳で『養生訓』を著した江戸時代の儒学者・貝原益軒の誕生日である12月17日を記念し、日本未病システム学会が制定した（[関連記事](#)）。同委員会代表で日本医科大学連携教授の福生吉裕氏は「健康と病気のためのグレーな部分である未病を認知することが、健康・未病リテラシー向上への第一歩となる」と述べた。

健康への無関心層をいかに動かすか

冒頭に登壇した参議院議員で小児科医の自見はなこ氏は、医療の新しい展望として①Information and Communication Technology（ICT）の活用②健康リテラシー③健康管理を経営的視点から考え戦略的に実践す

る健康経営の3点を挙げ「新人政治家としての課題解決において、『未病』というキーワードは重要になる」と述べた。

筑波大学大学院人間総合科学研究科教授の久野譜也氏は、成人の7割を運動不足が占め、うち7割は運動の意志がなく情報収集もしないことから「情報が得られないために運動を行わない可能性がある」と同氏らの調査結果を提示。健康への無関心層への対策として、①無関心層を動かすインセンティブ②無関心層でも健康になるまちづくり③無関心層にも届くコミュニティ単位での詳報提供の取り組みを挙げた。「意図しなくても自然に歩かされてしまうまちづくりは、健康課題だけでなく地域の課題も併せて解決することが期待される」と述べた。

来年2月に健康検定を実施

日本健康生活推進協会理事長の大谷泰夫氏は「従来は病気か健康かという二択しかなかったが、その中間領域に未病があり、未病は病気になる前の状態の他、一度病気を患い回復した後の状態も含まれている」と解説した。健康寿命の延伸には未病という考え方が欠かせず、生きる楽しさの追求や魅力的でありたいという気持ちも重要であるという。

未病の課題に取り組むには、これまでの専門家によるサービス提供や枠組みに制約された商品・サービスの享受という受動的な「決めてもらう」発想から、自らの判断による行動変容である「自分で決める、選ぶ」へ転換することが求められる。同協会は個人や健康産業に携わる人などを対象として、健康知識や健康情報の真偽を見極め、正確な健康関連詳報にアクセスできるスキルを身に付けるため、日本健康マスター検定を創設した。2017年2月に第1回の試験を実施予定。「同検定の合格者は健康に関する説明能力の信頼が高まる。生活者やビジネスパーソンの健康リテラシーの向上を目指したい」と同氏は展望した。

参議院議員の武見敬三氏からは、高齢者向け医療介護サービスの需要がアジアで拡大しつつある現状が紹介され、低・中所得国から先進国に流出した医療従事者が、将来的には本国に戻り、自国の医療介護需要に対応するといった「循環」政策の必要性を訴えた。「全体を幅広く捉える健康観が世界で広まってきており、いかによりよく生きるかという概念を全世代の人々に広めることが大きな目標。健康概念の広がり、ま

さしく未病という概念で新たに捉えようとしている内容と近似した分野」と述べた。

最後に福生氏は「健康と病気の中のグレーな部分である未病を認知することが、健康・未病リテラシー向上の第一歩となる。自分の身体は自分で守ることを意識し、次の世代に負債を残さないこと、そして日本だけの問題ではなく、世界全体が健康であるように、未病を活用していきたい」とまとめた。

(林 みどり)