



シリーズ 健康増進法

第1回 健康日本21について

健康日本21（日本国民の健康づくり）の推進の為に健康増進法ができ、3年が経ちました。ではその『健康日本21』とはどのようなものだったのでしょうか？

健康日本21とは

平均寿命が伸びる中、がん・心臓病・脳卒中など生活習慣病が多く見られてきました。そこで平成12年に「21世紀における国民健康づくり運動」がスタートしました！

～内容としては～

- ①生活習慣病に対し⇒発病を予防する「1次予防」に重点を移します。
- ②生活習慣改善の9つの健康目標 ⇒食生活と栄養・運動と身体活動・休養とところの健康づくり
たばこ・アルコール・歯の健康・糖尿病・循環器病・がん
- ③その為には ⇒生活習慣の見直し・危険因子をなくす・健診の受診
病気を寄せ付けない体ところをつくる

これらを勧めていくのが健康増進法です！
次回はさらに具体的な事について紹介します。