

3 すべての人に 健康と福祉を



目標3：全員が健康であるために



「健康」とは何か知り、どうしたら維持できるか考えてみよう！

日本は長寿の国！？

世界保健機関（WHO）によると、日本人の平均寿命は84.2歳。実は、日本は世界で一番平均寿命が長い国です。



どうして平均寿命が長いのか？

① 医療レベルが高い

肝がんは、比較的5年の生存率が低く、アメリカでは15.2%、その他の欧米諸国も20%以下です。それに対し、日本は27%となっています。その他のがんでも、日本では5年の生存率が高いです。

③ 食生活

日本の伝統的な食文化である和食は、比較的脂質の量が低く健康的です。また、一汁三菜の献立と食材そのものの味を活かしたシンプルな味付けも体に良いと言われています。

意外と知らない？『健康』の定義

WHO 憲章では、健康をこのように定義しています。

「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、**肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、全てが満たされた状態にあることを言います。**」

つまり、病気やケガをしていなくても、精神的に満たされていないければ健康である、とは言えません。

また、日本の子どもの身体的健康度は先進国38カ国中1位ですが、精神的幸福度はワースト2位というデータがあります。そのため、これからは身体的健康だけではなく、メンタルヘルスにも注目していく必要があります。

(参考：ユニセフ)



② 病院にかかりやすい

日本では、すべての人が公的医療保険に加入し、医療費を支え合う国民皆保険制度を適用しています。そのため、子どもや高齢者が気軽に病院を受診しやすく、病気の進行を防ぎやすい環境が整っています。

④ 健康・衛生への意識が高い

日本は他国よりも衛生に関する教育が充実していると言われています。そのため、手洗い・うがいなどの習慣が国民全体に浸透し、病気を防ぐことができているという見解があります。



平均寿命と健康寿命

平均寿命とは、0歳児が何年生きられるかを表した数値を指しますが、健康寿命とは、**元気に自立して生活できる期間**のことを指します。もちろん、長生きすることは大切ですが、いつまでも元気で精神的にも満たされた状態で過ごすためには、この健康寿命をのばすことが重要です。

現代では医療が発達し、人生100年時代に入ると言われています。しかし、現時点で平均寿命と健康寿命の差が男性は約9年、女性は約12年も短いと言われています。健康寿命をのばすためには、適度な運動と正しい食生活を習慣化し、定期的健康診断を受診することが大切です。

何ができる？—アクション例—

長寿の国で知られる日本には、どのような健康に関する問題があるのか調べてみよう！

知 る：インターネットや本で日本の医療・福祉について調べる など

行 動する：自分なりに解決策を考え、友達と話し合う など

広 める：SNSでこの問題について発信する、この問題を知らない人に伝える など

自分でアクションを起こそう！ —自分の目標と計画を立てて行動に移そう—

- すぐにできること：
- 頑張ればできそうなこと：
- 挑戦したいこと：

Let's
Take Action!

WE FREE THE CHILDREN