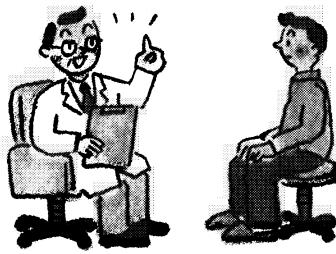


特集 3

健康づくりと健康診断

— 健診は健康管理のスタートライン —

— 福 利 課 —



はじめて

だれしもが「無病息災」を願うのですが、中年期を過ぎれば多少なりとも病気と無縁というわけにはいかないものです。そこで、病気であってもその正体を知り、うまくつき合っていくことが健康の第一歩という考え方でできます。

まして「人生八十年時代」です。健康とは何かをよく見極め、病気になりにくい体质を目指し、食生活の改善、適度な運動、十分な休養等を心がける必要があります。充実した生活を送るためにも、しっかりとした健康管理を心がけたいものです。

- 健康づくりの四つのポイント
- (一) 食生活
- (二) 休養・ストレスコントロール
- (三) 運動
- (四) 成人病対策

一 食 生 活

健康づくりの中心的な役割を担うはずの「食生活」ですが、飽食の時代を背景にして身についた食習慣により、ついつい食べ過ぎたり、好物ばかりに偏っていることはありませんか。充実した人生を送るためにも現在の食生活を見直し、栄養バランスを考えた食生活を心がけることが大切です。

二 運 動

健康づくりに欠かせないのが、体力の維持です。高齢に向かうといずれ筋肉は硬くなり、内臓などの諸器官に萎縮と機能低下がおとずれ老化現象が現われます。柔軟で頑丈な若い身体は、適度な運動を続けることで保つことができます。

三 休養・ストレスコントロール

日本人は勤勉で、「休みべた」といわれています。しかし、長い人生のことを考えれば、いまから上手に休養をとるライフスタイルを心がけることも、健康づくりには大切な要素です。

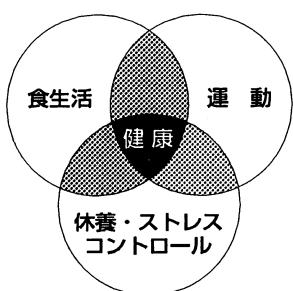
四 成人病対策

成人病は、糖尿病や高血圧症のように長い年月の間の生活習慣が

原因になつていることが多い、自覚症状のつかみにくい疾患です。

治療には長い時間を必要とし、その経済的・精神的な負担は大きいものです。日頃から予防を心がけておくことが大切です。

健康の概念図



理想的な生活習慣で健康そのものの人もいれば、中には不健康な生活を送っているにもかかわらず、何んとかからだが頑張ってバランスをとっている人も多いはずです。その場合、半年、一年後に異常が出てくることもあります。これを事前に防ぐのが健診なのです。