

## 健康は誰のため

### <「健康」とはどんな状態？>

皆さんはどうお答えになりますか。色々な答えがありそうですが、参考に、WHOによる健康の定義を見てみましょう。「健康とは、病気でないとか、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、すべてが満たされた状態にあること」とあります。

病気＝不健康 ということではなく、“病気があっても適切な治療などをし、心身共に満たされた状態であったなら、健康と言える”ということではないでしょうか。

### <「健康」は誰のため？>

この問いへの答えは如何でしょうか。勿論、ご本人のためですし、身近で大切な人のためです。可愛いペットのためでもあります。

再びWHOの憲章前文を見てみましょう。「～前略 最高水準の健康に恵まれることは、あらゆる人々にとっての基本的な人権のひとつです。」さらに続きます。

「～前略 全ての人々が健康であることは、平和と安全を達成するための基礎であり、その成否は、個人と国家の全面的な協力が得られるかどうかにかかっています。 ～中略～ 一般の市民が確かな見解をもって積極的に協力することは、人々の健康を向上させていくうえで最も重要なことです。 後略～」

社会は一人一人が支えているのだということを、改めて思い起こさせてくれる言葉ではないでしょうか。

### <終わりに>

このWHOの憲章前文をどう思われましたか。“健康は権利であり、義務である。健康は個人のみならず社会にとっての重要課題である。”そう考えると、ご自分の健康管理も頑張っていける気がしてきませんか？“どうせ自分は”とか“関係ない”とか、そんな言葉はナシにして、“自分だって！”とか“世界中の人のためにも！”とか、そんな気持ちで、心と体に優しい生活習慣を始めてみませんか。そして、是非一度、WHO憲章前文を通読してみてください。

※ 下線部は公益社団法人日本WHO協会ホームページからの引用

作成：宇都宮市保険年金課

(令和6年4月)

