

## さまざまな健康のとりえ方

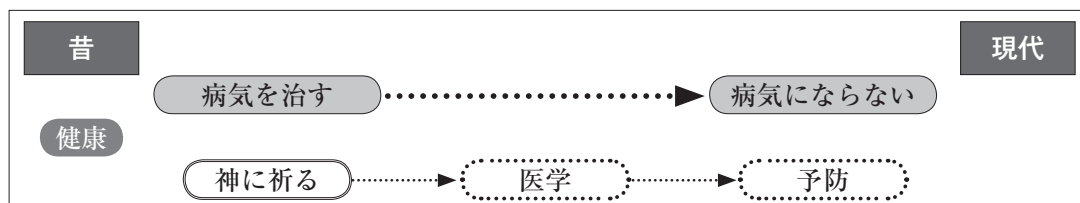
### 今回の学習内容

普段よく使われている「健康」という言葉の意味やそのとりえ方について、歴史的な視点から見つめます。また、現在の「健康」の考え方として、世界保健機関（WHO）の考え方についてもふれながら、私たちが健康に生活していくために大切なことは何かを考えます。



講師  
中松 滋 壇蜜 先生  
(学習メモ執筆)

### 歴史から見たさまざまな健康のとりえ方



### 生活の質を重視する健康観

#### ■WHO（世界保健機関）『健康の定義』

「健康とは、身体的、精神的、社会的に完全に良好な状態であり、  
たんに病気あるいは虚弱でないことではない」

現代

生活の質：QOL（quality of life）

WHOの健康の定義に全ての人々が近づく努力をしながら、生きがいを見つけたり、それを追求していく過程で満足感や幸せ感を得ながら生活していくこと。

### 健康の成り立ちとその要因

健康

- 【主体要因】 ……年齢や性別、遺伝などの人間の生物学的な側面と、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣
- 【環境要因】 ……大気や水、土壌などの自然環境や人間関係、国による保健医療制度、保健所や病院などの保健・医療サービスなど