**07中高年期と健康**

**【加齢による変化と健康】**

**$中高年期$**になると、**$加齢$**とともに**$心身$**の**$機能$**に**$老化$**が生じるようになります。それにともない、**$骨粗しょう症$**、**$ロコモティブシンドローム$**（**$運動器症候群$**）など、さまざまな**$病気$**にかかる**$リスク$**や、**$転倒$**などの**$事故$**による**$けが$**の**$リスク$**が高まります。また、**$病気$**や**$けが$**からの**$回復$**にかかる**$期間$**も**$長く$**なります。ただし、おとろえることばかりではありません。**$豊富$**な**$生活経験$**や**$知識$**をもとにして、**$総合的$**で**$的確$**な**$判断$**をくだす能力などは向上していきます。こうした心身の変化のあらわれ方や進み方には**$個人差$**があり、**$高齢期$**になっても高い機能を維持している人もいます。

**$中高年期$**の健康は、**$若いころからの生活習慣$**に左右されます。**$食塩$**や**$脂肪$**をとりすぎない、**$カルシウム$**を十分にとるなどの**$食習慣$**や、**$運動$**や**$スポーツ$**を生活に取り入れるなどの**$運動習慣$**、**$喫煙$**をしないなどの**$生活習慣$**は、**$脳卒中$**や**$心臓病$**、**$骨粗しょう症$**など、**$中高年期$**に多い**$病気$**のリスクを低下させます。とくに**$運動$**は、**$転倒$**や**$ロコモティブシンドローム$**のリスクを低下させます。また、**$定期的$**に**$健康診断$**を受ける、**$体重$**や**$血圧$**を**$測定・記録$**するなどの**$自己管理$**をおこなうことも大切です。また、**$家族$**や親しい**$友人$**と楽しい時間を過ごしたり、**$家庭$**や**$地域$**における自分の**$役割$**を見いだしたり、人々と交流をもったりすることは、**$生きがい$**にもなり、心に「**$はり$**」が生まれます。

**【高齢者の健康を支える取り組み】**

わが国では、社会の**$高齢化$**が進んでいることから、**$認知症$**をはじめとしたさまざまな**$病気$**、**$転倒事故$**、**$寝たきり$**などを**$予防$**し、**$高齢者$**の**$生活の質$**を高めることが必要です。また、日常生活で**$介護$**や**$支援$**を必要とする**$高齢者$**の増加に対応していく必要があります。そのためには、**$健康診断$**や**$健康教室$**などの**$保健の領域$**と、**$治療$**や**$救急$**といった**$医療の領域$**と、**$訪問介護$**や施設での**$介護$**などの**$福祉の領域$**とが、連携して**$総合的$**な**$支援$**を進めることが重要です。これを、**$保険・医療・福祉の連携$**といいます。**$総合的$**な**$計画$**のもとで、1人ひとりの**$健康課題$**にあった**$総合的なサービス$**が受けられるように体制の整備が進められています。**$高齢者$**がいきいきと働き、活動的に生活するためには、**$健康寿命$**を延ばすための、社会における一層の取り組みが求められています。

**【コラム・図表など】**

**加齢**

人は誕生後、**$年齢$**の**$増加$**にともなって、**$発育期$**を経て**$成熟$**し、しだいに**$衰退$**して**$死$**に至る。この**$過程$**のことを**$加齢$**という。

高齢期になっても高い機能を維持している人

・**$三浦雄一郎$**：**$70$**歳、**$75$**歳、**$80$**歳でエベレストに登庁し、最高齢登頂記録を3回更新した。

・**$中野陽子$**：**$70$**歳から**$マラソン$**を始め、**$71$**歳ではじめて**$フルマラソン$**を完走し、**$80$**歳代でも年齢別の世界記録を樹立した。

老化現象

〈機能的なもの〉

目：**$視力$**が落ちる耳：**$聴力$**が低下する脳：**$記憶力$**・**$処理速度$**が低下する

内臓・自律神経：**$血圧$**、**$呼吸$**、**$消化$**、**$排尿$**、**$体温調節$**などの機能が低下するホルモン・免疫力：低下する

血管：**$硬く$**なる、**$もろく$**なる関節：**$硬く$**なる

〈形態的なもの〉

身長：**$縮む$**体重：**$減少$**する筋肉：**$委縮$**する髪の毛：**$白髪$**になる、抜ける骨：**$もろく$**なる、**$折れやすく$**なる

皮膚：**$しわ$**が増える

※そのほか、**$筋力$**、**$平衡感覚$**、**$持久力$**が低下する

**高齢者**の増加に対応していく必要

わが国では、**$高齢者$**の自立を支援するという考え方にもとづいた**$介護保険法$**により、**$介護保険制度$**として、**$介護$**や**$支援$**が必要と認定された人に対して、**$訪問介護$**や**$ショートステイ$**などのサービスが提供されている。

**総合的なサービス**が受けられるような体制の整備

**$病気$**や**$けが$**の結果として、**$心身$**に**$機能障害$**が生じた場合には、早い時期から**$リハビリテーション$**を開始し、可能な限り**$生活の質$**を**$維持$**していくことが重要である。

**保健・医療・福祉の連携**

〈保健〉**$リハビリテーション$**・**$健康教室$**

〈医療〉**$病院$**での治療

〈福祉(介護)〉**$訪問介護$**

**貯筋運動プロジェクト$**

**公益社団法人健康・体力づくり事業財団$**が「**$貯筋運動プロジェクト$**」を進めています。このプロジェクトでは、**$超高齢社会$**において、人々の**$生活の質$**を保つことをめざし、1日**$15$**分ほどの**$筋力トレーニング$**の普及と、実践の場である「**$貯筋運動ステーション$**」の拡大、**$指導者$**の**$養成$**を進めています。プロジェクトに参加した60歳以上の人々は、実際に筋肉量が増え、体力が大きく向上していることから、中高年期からでも運動を生活に取り入れる重要性と、その効果が示されています。

**08働くことと健康**

**【働くことと健康のかかわり】**

私たちは**$人生$**の**$大部分$**を働いて過ごすことになります。働くことは、**$自分$**や**$家族$**の**$生活$**を**$経済的$**に支えるにとどまらず、自分自身の**$可能性$**や**$人間関係$**を広げ、**$生きがい$**や**$自己実現$**といった**$健康$**にもつながります。また、多くの人が働くことで、**$社会$**が**$発展$**し、**$健康的$**な**$環境づくり$**が実現するという側面もあります。

働くことが**$健康$**に好ましくない影響を与えることもあります。たとえば、**$強いストレス$**がもたらされると、**$精神の健康$**が脅かされます。また、**$心身$**に大きな**$負担$**がかかるような**$長時間$**の**$労働$**により**$病気$**になったり、**$安全配慮$**が十分でない**$不適切$**な**$作業環境$**のために**$けが$**をしたりすることもあります。

働くことと**$健康$**に関しては、**$ライフステージ$**ごとに異なる**$課題$**があります。働くことに不慣れな若いころには、働くこと自体が**$ストレス$**をもたらすかもしれません。また、**$自身$**や**$パートナー$**の**$妊娠$**・**$出産$**、あるいは**$病気$**の**$治療$**や**$家族$**の**$介護$**の際には**$ワーク・ライフ・バランス$**が必要となります。**$健康$**とのかかわりをよく理解した上で働くことが、私たちには求められているのです。

**【働き方と健康問題の変化】**

こんにちでは、多くの産業で**$機械化$**・**$自動化$**が進み、**$肉体労働$**に携わることは少なくなりました。代わりに増えたのが**$デスクワーク$**などの**$頭脳労働$**です。また、多くの職業で**$感情$**の**$コントロール$**が必要になっています。**$営業時間$**の**$延長$**や**$業務$**の**$国際化$**によって、**$交代勤務$**や**$夜間勤務$**も増えました。さらには**$情報機器$**の**$普及$**・**$発展$**により、それらを活用した**$社外勤務$**や**$在宅勤務$**など、**$働き方の多様化$**が進んでいます。

**$働き方$**の変化にともない、**$健康問題$**も変化し、**$多様化$**しています。たとえば、**$デスクワーク$**が増え、**$身体活動量$**が**$減少$**した結果、**$肥満$**が進み**$高血圧症$**や**$脂質異常症$**などの**$生活習慣病$**を進行させるといった問題がみられるようになりました、また、**$人間関係$**がよくない**$職場$**、**$成果主義$**などによる過剰な**$ノルマ$**のある職場では、**$精神的重圧感$**や**$精神疲労$**が絶えません。その結果、**$早期$**に**$退職$**したり、**$アルコール依存症$**になったり、**$うつ病$**をはじめとする**$精神疾患$**を発病したりする人が増えています。長時間の**$過重$**な**$労働$**により、**$過労死$**や**$過労自殺$**にいたる人もいて、大きな**$社会問題$**になっています。

**【コラム・図表など】**

**人生**の**大部分**を働いて過ごす

**$平均寿命$**の**$延伸$**、**$定年$**の**$延長$**や**$再雇用$**などによって、働く期間はますます長くなっている。

**精神の健康**が脅かされる

近年では、**$精神疾患$**も増えており、**$うつ病$**による**$休職$**も目立つ。

**ワーク・ライフ・バランス$**

**$**働きながら**$生活$**も充実させるように**$職場$**や**$生活$**の**$環境$**を整えること。「**$仕事と生活の調和$**」ともいう。

仕事上でストレスを感じている人の割合とその内容

ストレスあり：**$54.2$**%ストレスなし：**$45.3$**%

〈おもな内容と割合〉

仕事の**$質$**・**$量$**：**$56.7$**%仕事の**$失敗$**・**$責任$**の発生など：**$35.0$**%**$対人関係$**：**$27.0$**%会社の**$将来性$**：**$20.9$**%

顧客・取引先からの**$クレーム$**：**$18.9$**%**$役割$**・**$地位$**の変化など：**$17.7$**%雇用の**$安定性$**：**$15.0$**%

**働き方の多様化**による**健康問題**の変化

〈働き方〉**$成果主義$**の労働、**$デスクワーク$**などの**$頭脳労働$**、**$長時間$**の労働、苦情対応などの**$感情労働$**

〈健康問題〉**$身体活動量$**の減少、精神**$疲労$**の増加、**$ストレス$**の増加、**$過労死$**

**感情**の**コントロール**が必要

**$サービス業$**にかぎらず、たとえば**$医療$**職や**$介護$**職など多様な職種において、客や患者の**$過剰$**な**$要望$**や**$苦情$**などへの対応が必要となる職業が増えており、これらを**$感情労働$**という。

**ノルマ$**

**達成目標$**のこと。

**精神的重圧感**や**精神疲労**が絶えない

**$フリーター$**など、**$非正規雇用$**で働く人々のなかには、**$将来$**への**$不安$**による**$ストレス$**を抱えながら仕事をしている人も少なくない。

**過労死$**

**過重$**な**$労働$**や**$休養不足$**によって、**$脳卒中$**や**$心臓病$**を引き起こし、**$死$**に至ること。若者にもみられる。

**09労働災害と健康**

**【労働災害とその要因】**

働くことが原因で起こる**$けが$**や**$病気$**をまとめて**$労働災害$**といいます。それには、**$労働中$**だけではなく、**$休憩$**や**$通勤時間中$**に起こったものも含まれます。

労働中に起こった事故による**$けが$**は、典型的な**$労働災害$**です。たとえば、**$建設現場$**などで**$ヘルメット$**を**$着用$**していないなど、働く人自身の**$不適切$**な**$行動$**（**$不安全行動$**）や、滑りやすい**$床$**をそのまま放置するなどといった**$不適切$**な**$状態$**（**$不安全状態$**）が関係して発生します。

**$VDT障害$**や**$アスベスト$**による**$中皮腫$**など、働くことによって生じる**$病気$**や**$障害$**を特に**$職業病$**といいます。**$職業病$**は、長時間**$同じ姿勢$**で**$ディスプレイ$**を見つめるなどの**$作業形態$**や、**$ガス$**などの**$有害物質$**が発生しているにもかかわらず**$換気$**をせず、それにさらされたまま作業を続けるなどといった**$不適切$**な**$作業環境$**が原因で起こります。また近年、**$労働災害$**としての認定数が増加している**$精神障害$**は、**$過重$**な**$責任$**の発生、仕事の**$量$**や**$質$**の変化などによる**$強いストレス$**が要因の1つとなっています。

**【労働災害の防止】**

**$労働災害$**を防ぐには、**$作業形態$**や**$作業環境$**を改善するなどの**$安全管理$**と、労働者を対象としておこなう**$健康管理$**が必要です。

**$雇用者$**は**$法律$**によって、**$安全衛生管理$**の**$体制$**を**$整備$**することが義務付けられ、職場には**$安全管理者$**などが置かれています。こうした管理者は、作業**$時間$**や**$作業手順$**を定めたり、**$作業姿勢$**を**$工夫$**したりといった対策をおこないます（**$作業形態の管理$**）。また、**$定期的$**に**$作業環境$**を**$評価$**して**$施設$**・**$設備$**を**$改善$**・**$整備$**します（**$作業環境の管理$**）。

職場では、**$健康問題$**を**$早期$**に**$発見$**し、適切な**$健康管理$**をおこなうために、すべての労働者を対象として**$定期的$**に**$健康診断$**が実施されています（**$一般健康診断$**）。また、**$健康$**に**$有害$**な作用を及ぼす**$化学物質$**などにさらされている労働者を対象として**$特殊健康診断$**もおこなわれています。**$健康問題$**を**$早期$**に**$発見$**することは、社会全体にとっても**$有益$**です。**$労働災害$**に備えて、**$労災保険制度$**が設けられており、1人でも**$従業員$**のいる会社は**$加入$**が義務付けられています。また、働く人自身も、**$作業手順$**や**$安全規則$**を守ったり、**$危険$**を**$予知$**して**$対処$**したりするなど、健康で安全な職場づくりのための**$積極的$**な取り組みが望まれます。

**【コラム・図表など】**

**VDT障害**

**$視覚表示端末$**(**$VisualDisplayTerminal$**)を見ながら作業することによって、**$目$**の疲れ、**$首$**や**$肩$**の痛み、**$頭痛$**などの症状があらわれることである。

**アスベスト**

**$アスベスト$**（**$石綿$**）は、建物の**$断熱材$**などに使用されていたが、現在は製造・使用などが**$禁止$**されている。

**中皮腫$**

**肺$**を包む**$胸膜$**や、**$腹部$**の内側をおおう**$腹膜$**などに並んでいる**$中皮細胞$**から発生する**$がん$**。

法律

**$労働安全衛生法$**のこと。このほか、労働に関する**$法律$**として、**$労働基準法$**、**$労働組合法$**などがある。

**作業形態の管理**

**$1$**件の**$重大事故・災害$**には、**$29$**件の**$軽微な事故・災害$**、**$300$**件の**$表向きは事故や災害にいたらなかった事象$**（**$ヒヤリ$**としたり、**$ハッ$**としたりするという意味で**$ヒヤリ・ハット$**という）があるとされる。

**健康診断$**

**労働安全衛生法$**によって、必要な**$健康診断項目$**が定められている。

社会全体にとっても**有益**

たとえば、**$運転手$**や**$パイロット$**の**$過労$**や**$心臓発作$**などによる**$運転ミス$**は乗客の安全を脅かす可能性がある。

**労災保険制度$**

**$**正式には**$労働者災害補償保険$**という。働く人やその家族を保護するために設けられた制度。対象には**$正社員$**だけでなく、**$パート$**や**$アルバイト$**も含まれる。

**労働災害**防止のための対策例

・墜落しないよう、作業のための広く安定した**$床$**（**$作業床$**）をつくる

・それが困難な場合は、墜落に備えて**$安全ネット$**を張り**$安全帯$**をつける

・**$ヘルメット$**は、高所作業でなくてもきちんと**$着用$**する

・ゆとりをもった**$計画$**を立てる、**$休憩$**をきちんととる

**$二重$**あるいは**$何重$**にも**$安全対策$**を施し、失敗しても別の**$安全対策$**があることを**$フェイルセーフ$**(**$failsafe$**:**$二重安全装置$**）という。

**10健康的な職業生活**

**【職場における取り組み】**

働く人の**$安全$**や**$健康$**の**$確保$**は、**$企業$**の**$社会的$**な**$責任$**であるとの考えから、**$労働災害$**の**$防止対策$**に加えて、**$健康づくり$**に**$積極的$**に取り組む企業が増えてきました。たとえば、職場では**$産業医$**をはじめとした**$専門家$**によって、さまざまな**$健康づくり支援$**がおこなわれるようになっています。このように、**$職場全体$**で**$心$**と**$体$**の両面から**$総合的$**に**$健康づくり$**を進める「**$心とからだの健康づくり$**（**$トータル・ヘルスプロモーション・プラン$**）」が展開されています。

現代では、働く人の**$ストレス$**や**$精神的$**な**$不調$**が大きな問題となっています。**$心$**の**$健康問題$**への取り組みとしては、まず、働く人自身が自分の**$心$**と**$体$**の**$状態$**に気づき、それに**$対処$**する**$必要性$**を正しく**$理解$**することが大切です。**$職場$**においては、**$ストレスチェック制度$**による働く人の**$ストレス$**に対する気づきの**$援助$**、**$心身$**の**$緊張$**を解きほぐす**$リラクセーション$**の**$指導$**などの、**$心$**の**$健康づくり$**（**$メンタルヘルスケア$**）も進められています。また、**$心$**の**$不調$**で**$休職$**した人が**$スムーズ$**に**$職場復帰$**できるような体制づくりや**$支援プログラム$**も整備されています。

**$セクシュアル・ハラスメント$**だけでなく、同じ職場で働く人に対して、**$地位$**や**$人間関係$**などの**$優位性$**を利用して、**$業務$**の**$範囲$**を超えて、**$精神的$**・**$身体的苦痛$**を与えること（**$パワーハラスメント$**）への対策もおこなわれています。

**【仕事と生活の調和】**

近年では、日々の**$始業$**・**$終業時刻$**を自分で決められる**$フレックスタイム制$**や、**$育児$**・**$介護$**、**$病気$**の**$治療$**といった際に**$自宅$**などで働く**$テレワーク$**、あるいは**$時短勤務$**などの制度が導入され、自分自身の都合にあわせた**$多様な働き方$**を選択できるようになってきました。また、**$家庭$**や**$地域生活$**においても、人生の**$ライフステージ$**に応じて、自分の**$趣味$**や**$特技$**を生かすなどした、**$多様$**で**$充実$**した**$生き方$**ができる**$社会$**が目指されています。仕事と生活の**$調和$**がとりやすい社会では、働くことと**$家庭$**・**$地域生活$**とが相互に**$好影響$**を及ぼしながら、より**$高次$**の**$自己実現$**がはかられるようになるでしょう。

健康的に働くためには、**$余暇$**を**$有効$**に**$活用$**することが欠かせません。職場によっては、**$休暇$**を取るのが難しかったり、**$残業$**が多かったりする場合もあります。その結果、休みたいのに**$休暇$**を取ることができないまま働き、**$健康$**を害してしまうこともあります。**$余暇$**に充てることのできる時間は、**$労働基準法$**で**$保障$**されており、働くすべての人の**$基本的$**な**$権利$**です。**$職場$**が**$休暇$**をとりやすくする**$体制づくり$**や**$配慮$**をするとともに、働く人自身が**$余暇$**を**$積極的$**にとって**$活用$**することが明日への糧となり、**$生きがい$**に満ちた生活につながります。

**【コラム・図表など】**

**産業医**

働く人が**$健康$**で**$快適$**な**$作業環境$**のもとで仕事をおこなえるよう、**$専門的$**立場から**$指導$**・**$助言$**をおこなう**$医師$**のこと。

トータル・ヘルスプロモーション・プラン

頭文字をとって**$THP$**ともいい、**$厚生労働省$**が推進している。**$健康測定$**、**$健康評価$**、**$健康指導$**（**$運動指導$**、**$メンタルヘルスケア$**、**$栄養指導$**、**$保健指導$**）が活動の中心となる。

**ストレスチェック制度**

**$2015$**年から、すべての労働者に対して、毎年**$1$**回実施することが義務づけられた。**$ストレス$**に関する**$質問票$**に回答することで、**$ストレス状態$**を調べることができる。

**パワーハラスメント$**

**遂行不可能$**な**$過大$**な**$要求$**をしたり、**$能力$**とかけ離れた**$程度$**の**$低い$**仕事を命じたりすることも**$パワーハラスメント$**である。

**時短勤務$**

**2009$**年の**$育児・介護休業法$**の**$改正$**によって、導入が各事業主に義務づけられた。正式には「**$短時間勤務制度$**」という。

**多様な働き方**の選択

現在、**$働き方改革$**という名称で、**$労働環境改善$**の体制づくりが進められている。「**$多様な働き方$**の実現」のほか、「**$長時間労働$**の**$是正$**」「**$正規・非正規の不合理な処遇差の解消$**」が柱となっている。

**休暇**をとるのが難しい

**$有給休暇$**は**$パート$**や**$アルバイト$**も含めた働く者すべての**$権利$**であるが、「みんなに迷惑がかかる」などの理由で取得に**$ためらい$**を感じる人も多い。**$2019$**年からは、**$法律$**により、**$雇用者$**が**$労働者$**に**$有給休暇$**を**$取得$**させることが義務づけられた。

**労働基準法$**

**$**労働者の**$保護$**を目的として、**$賃金$**や**$労働時間$**、**$休暇$**などの**$最低限$**の**$労働条件$**を定めた**$労働$**に関する**$基本的$**な**$法律$**。

職場における健康づくりの例

**$会社$**、**$労働組合$**、**$健康保険組合$**が協力して、**$健康づくり運動$**を進めている。**$個人$**への働きかけはもとより、**$現状$**や**$課題$**の**$把握$**とともに、**$健康づくり$**のための**$環境改善$**にも努めている。

〈**$生活習慣病$**予防〉

・**$運動指導$$ラジオ体操$**の実施、**$階段$**の**$利用促進$**、**$ストレッチ$**の指導など

・**$食事指導$$社員食堂$**での**$ヘルシーメニュー$**の提供や、講習会の開催など

・**$禁煙指導$$禁煙体験談$**の紹介や、**$禁煙成功者$**への**$報奨金$**や**$禁煙ラリー$**の実施など

〈メンタルヘルス対策〉

・**$健康相談$**、**$心理相談$$ストレスチェック$**の実施、**$専門家$**への**$相談窓口$**の設置、**$研修会$**や**$セミナー$**の開催

・**$社内制度$**の整備**$職場復帰支援$**のための**$試し出勤制度$**の実施など

〈健康的な環境づくり〉

・**$スタンディングデスク$$心臓病$**や**$がん$**の**$リスク$**を高める**$座りすぎ$**を防止するための机

・**$昼寝スペース$**昼食後などに**$仮眠$**の時間を設定

**07保健サービスとその活用**

**【保健行政の役割】**

**$$**私たちの健康を**$保持増進$**したり**$回復$**させたりするためには、**$個人の努力$**だけでは、難しいことがあります。たとえば、**$飲料水$**の**$安全性$**の**$確保$**や**$飲食店$**の**$衛生面$**の**$監視$**などは、**$公的機関$**がかかわる必要があります。そこで、**$国$**や**$地方自治体$**は、健康の**$保持増進$**と**$回復$**のための活動を**$組織的$**に行っており、これを**$保健行政$**といいます。私たちには、これらの活動により、生涯を通じたさまざまな**$保健サービス$**が提供されています。

私たちの**$健康$**や**$環境$**に特にかかわりの深い活動を行っているのが**$保健所$**と**$保健センター$**です。**$保健所$**は、**$都道府県$**や一部の**$市$**・**$区$**などに設置されており**$地域保健$**と**$環境保健$**を大きな柱として、地域の**$健康水準向上$**のために、**$包括的$**・**$総合的$**な役割を果たしています。そこには、**$医師$**、**$歯科医師$**、**$薬剤師$**、**$保健師$**、**$看護師$**、**$管理栄養士$**、**$歯科衛生士$**、**$食品衛生監視員$**など、さまざまな**$健康課題$**に対応できる**$専門家$**がいて、**$専門的$**で**$広域的$**な活動をおこなっています。**$保健センター$**は**$市区町村$**に設置され、**$健康診査$**、**$健康相談$**、**$保健指導$**といったより住民に身近な**$保健サービス$**を提供しています。

**【保健サービスの活用】**

自治体によって異なりますが、たとえば、**$乳幼児$**、**$青少年$**、**$成人$**、**$高齢者$**といったそれぞれの年代や、**$妊産婦$**、**$児童$**・**$生徒$**、**$労働者$**といった立場に応じて、**$健康診査$**や**$予防接種$**、**$健康相談$**や**$健康教育$**など、多くのサービスが提供されています。そこで私たちは、**$がん検診$**を受けたり、精神的な悩みがあれば**$専門家$**による**$カウンセリング$**を受けたりすることもできます。それぞれの**$年齢$**や**$必要性$**に応じて**$積極的$**に**$保健サービス$**を活用することが、健康の**$保持増進$**と**$回復$**につながります。

**$市区町村$**などから定期的に配布されている**$広報誌$**には、**$保健所$**や**$保健センター$**などが提供するさまざまな**$保健サービス$**が記載されています。また、**$国$**や地方**$自治体$**の**$ホームページ$**では、**$健康づくり$**に役立つ情報や**$統計資料$**、**$医療機関$**や**$自主グループ$**の紹介など、より幅広い**$健康情報$**も提供されています。さらに、**$学校$**や**$職場$**においても、さまざまな形で**$健康情報$**の提供がなされています。私たちは、こうした**$健康情報$**を**$積極的$**に活用することによって、健康を**$保持増進$**させることができます。

**【コラム・図表など】**

**保健センター**

地域によっては、**$保健福祉センター$**、**$保健福祉総合センター$**など独自の名称をつけていることもある。

**健康診査**

根拠となる法律の違いにより、**$健康診査$**や**$健康診断$**と表記される。**$健康診査$**は**$母子保健法$**、**$健康保険法$**、**$国民健康保険法$**、**$高齢者の医療の確保に関する法律$**などで規定される。また、**$健康診断$**は、**$学校保健安全法$**、**$労働安全衛生法$**などで規定される。**$40$**～**$74$**歳では、**$生活習慣病$**の予防を目的として、**$内臓$**に**$脂肪$**が蓄積することに着目した**$特定健康診査$**・**$特定保健指導$**がおこなわれている。

生涯を通じた健康管理のための4つの**保健行政**とその例

〈地域保険〉**$乳児健康診査$**、**$1歳６か月児$**・**$3歳児健康診査$**、**$後期高齢者\*健康診査$**

〈学校保健〉学校での**$健康診断$**

〈産業保健〉職場での**$健康診断$**

〈環境保健〉**$食品$**や**$飲料水$**の**$安全性$**の**$チェック$**、**$ごみ処理施設$**の整備

\***$75$**歳以上の高齢者

**自主グループ$**

**育児サークル$**や**$運動教室$**など。

**健康情報**の活用

**$健康課題$**の解決に役立つ情報には、**$公的$**な機関によるものだけではなく、**$マスコミ$**や**$民間機関$**、**$知人$**や**$友人$**から提供されるものもある。なかには**$信頼性$**の低い情報もあることから、**$健康情報$**の活用にあたっては、それらを**$吟味$**し、**$適切$**に**$判断$**することが必要である。

**08医療サービスとその活用**

**【医療の供給と医療保険】**

私たちが**$けが$**や**$病気$**をしたとき、必要な**$医療$**をいつでも誰もが受けられるよう、身近に**$医療機関$**が設置されています。**$医療機関$**には、**$医師$**・**$看護師$**のほか、たくさんの**$専門家$**（**$医療関係従事者$**）がいて、私たちの**$健康課題$**の解決を支えてくれています。最近では、**$医療技術$**などの**$進歩$**によって、**$臓器移植$**にみられるような**$高度$**な**$医療$**もおこなわれるようになってきました。一方、**$献血$**のように、私たち自身が**$医療$**を支える存在であることも忘れてはなりません。

わが国には、私たちが**$経済的$**な理由で必要な**$医療$**が受けられないことがないように、**$医療費$**の一部を、あらかじめ**$一定割合$**のお金（**$保険料$**）を出し合って積み立てた**$財源$**のなかから支払う**$医療保険$**のしくみ（**$国民皆保険制度$**）があります。**$医療機関$**や**$薬局$**の**$窓口$**で支払った**$金額$**が、ひと月で**$上限額$**を超えてしまった場合には、その超えた**$金額$**を支給する**$高額療養費制度$**もあります。

**【医療機関と医療サービスの活用】**

**$医療機関$**は、**$内科$**、**$外科$**などの**$診療可能$**な**$科目$**を明示して、さまざまな**$医療サービス$**を提供しています。そのなかには、「○○**$医院$**」「○○**$クリニック$**」「○○**$内科$**」などという名称で、**$医師$**・**$歯科医師$**が少人数で診察し、**$地域$**に密着した**$外来診療$**を中心とする**$診療所$**もあれば、**$入院設備$**や多くの**$診療科目$**をもつ**$病院$**もあります。私たちは、**$医療機関$**の役割を理解することで、自分の**$症状$**や**$状況$**にあった**$医療サービス$**を選ぶことができます。

**$病気$**になった時には、身近に自分や家族の**$健康状態$**を把握した**$かかりつけ医$**がいると安心です。**$心身の不調$**を感じたら、まず**$かかりつけ医$**を受診し、必要な場合にはその**$医師$**の**$紹介$**を受けて、さらに詳しい**$検査$**や**$専門的$**な**$治療$**が可能な**$病院$**に行きます。**$発熱$**や**$咳$**、**$腹痛$**などの**$軽い症状$**で**$大きな病院$**を受診する人が多いと、その病院の**$本来$**の**$役割$**を果たせないといった**$問題$**が起こるからです。効果的な**$医療サービス$**を受けるためには、自分の**$健康状態$**や**$問題$**、どのような**$治療$**をするのかについて**$理解$**する必要があります。そのため、**$医療サービス$**を受ける際には、**$医療関係従事者$**に対して自分からたずねたり、自分の**$症状$**や**$希望$**を**$正確$**に伝えたりすることが必要です。最近では、**$医師$**の側からも、**$患者$**に対して必要な**$情報$**を伝え、**$患者$**が**$納得$**したうえでの**$治療$**（**$インフォームド・コンセント$**）がおこなわれるようになってきました。また、**$医師$**の**$診断$**に**$納得$**ができなかったり、確かめたいことがあったりする場合には、別の**$医療機関$**で意見を求めること（**$セカンド・オピニオン$**）も必要です。

**【コラム・図表など】**

**献血**

**$輸血$**や**$血液製剤$**を製造するために、**$16$**～**$69$**歳までの健康な人が**$無償$**で自分の**$血液$**を提供すること。**$10$**歳代から**$30$**歳代までの**$献血者数$**は**$減少$**傾向にある。

**医療費**

**$診察$**・**$検査$**・**$治療$**など、多様な**$医療サービス$**に対して支払われる**$費用$**のこと。各種**$医療保険$**、**$公的費用負担$**、及び患者本人の**$自己負担$**（**$外来診療$**の場合は基本的に**$3$**割）によってまかなわれる。なお、**$難病$**などの特定の**$疾患$**がある場合は**$医療費$**を支払う際の**$自己負担$**分の**$全部$**あるいは**$一部$**が**$公的$**に**$補助$**される。

**国民皆保険制度**

日本が誇る社会保障のしくみであり、すべての国にある**$わけではない$**。

**医療保険**

このほかに、何らかの**$介護$**や**$支援$**を必要とする**$患者$**や**$高齢者$**に**$介護サービス$**を提供する**$介護保険$**がある。

**外来診療**

**$患者$**が**$医療機関$**に**$通院$**して**$診察$**を受けること。

**診療所**と**病院**

**$医療機関$**は、**$入院ベッド$**が**$20$**床以上ある**$病院$**と、**$19$**床以下の**$診療所$**とに大きく分けられる。**$病院$**の中には、**$高度$**な**$医療$**を展開し、**$医療関係従事者$**の**$研修$**期間としての役割が期待されている**$特定機能病院$**や、**$地域$**の**$病院$**や**$診療所$**を**$支援$**する**$地域医療支援病院$**、**$救急医療$**を義務づけられている**$救急指定病院$**などがある。

**かかりつけ医**

**$家庭医$**ともいう。**$かぜ$**、**$高血圧症$**など、日ごろよくみられる**$病気$**などを診察し、必要に応じてほかの適切な**$病院$**への**$紹介$**をおこなうなど、**$地域$**における**$個人$**や**$家庭$**の**$健康相談$**、**$健康管理$**の役割を担っている。