

ほけんだより 3月

令和4年3月24日
島本町立第一中学校
保健室

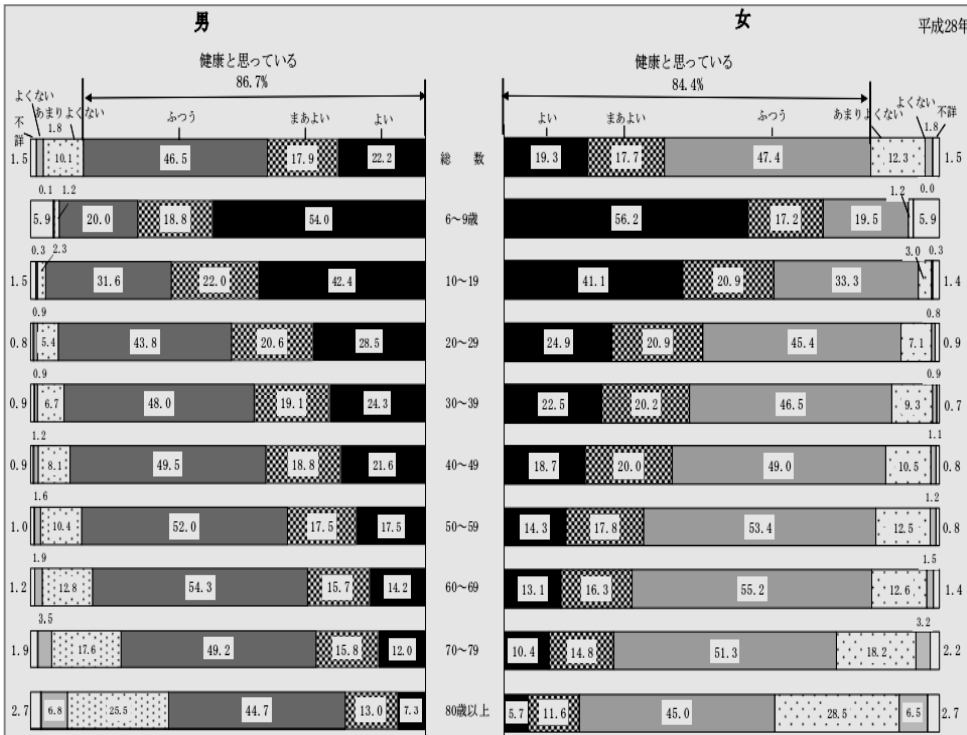
この1年、みなさんは自身や周りの人の“健康”について、どのようなことを考えましたか。新型コロナウイルス感染症の流行で、今でも不安な気持ちはありますが、一方で“こころやからだの健康”の大切さを考えたり、感じたりする時間も増えたように思います。また、新たな生活様式といわれたものは、今では当たり前の生活となってきました。コロナ禍で生まれた措置や対策は、私たちの“こころやからだの健康”を守るためにできたものです。大切なことは、それらの意味を考え、正しく判断し、自分の意思で実践することであり、それが2つのじりつ(自立・自律)につながります。

こころとからだの健康とは…?

WHO(世界保健機関)憲章では、「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」と定義されています。

平成28年の国民生活基礎調査(厚生労働省)「あなたの現在の健康状態はどうか」の問に対して、「よい」20.7%、「まあよい」17.8%、「ふつう」47.0%、「あまりよくない」11.2%、「よくない」1.8%という結果となっています。年齢別では、健康だと思割合は、年齢が上がるほど低くなっていますが、「ふつう」の回答と合わせると65歳以上の75%が健康と答えています。通院の割合は、20~30代で約2割、65歳以上は約7割ですが、健康状態の認識は大きく変わらないことから、私たちにとって健康とは、けがや病気の有無だけでないことがわかります。

また、平成26年の健康意識に関する調査(厚生労働省)「健康感を判断する際、重視した事項は何か」の問に対して、「病気がない」63.8%、「美味しく飲食できる」40.6%、「身体が丈夫」40.3%と、身体的な面が大半を占めています。しかし「不安や悩みがない」19.1%、「幸せを感じる」11.9%、「前向きに生きられる」11.0%、「生きがいを感じる」9.5%など、精神的な面の回答も1割ほどあります。さらに、「人間関係がうまくいく」「仕事がよくいく」「他人を愛することができる」「他人から認められる」は10%未満ですが、社会的な面の回答もあります。



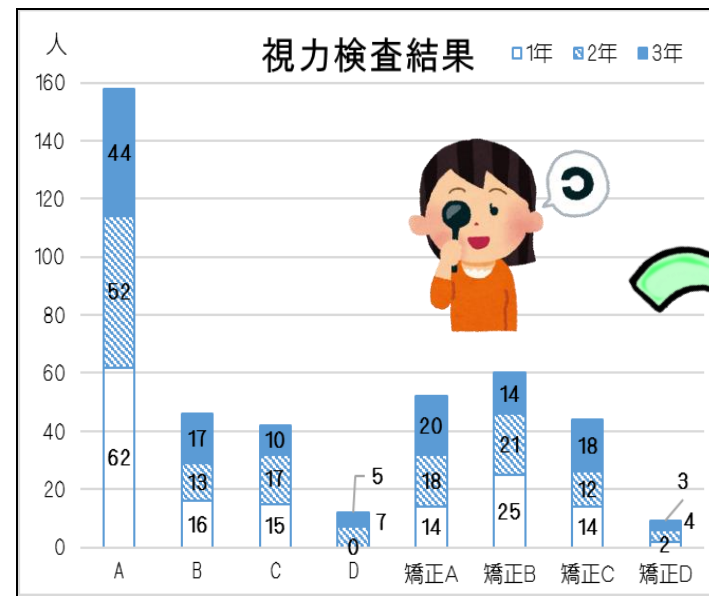
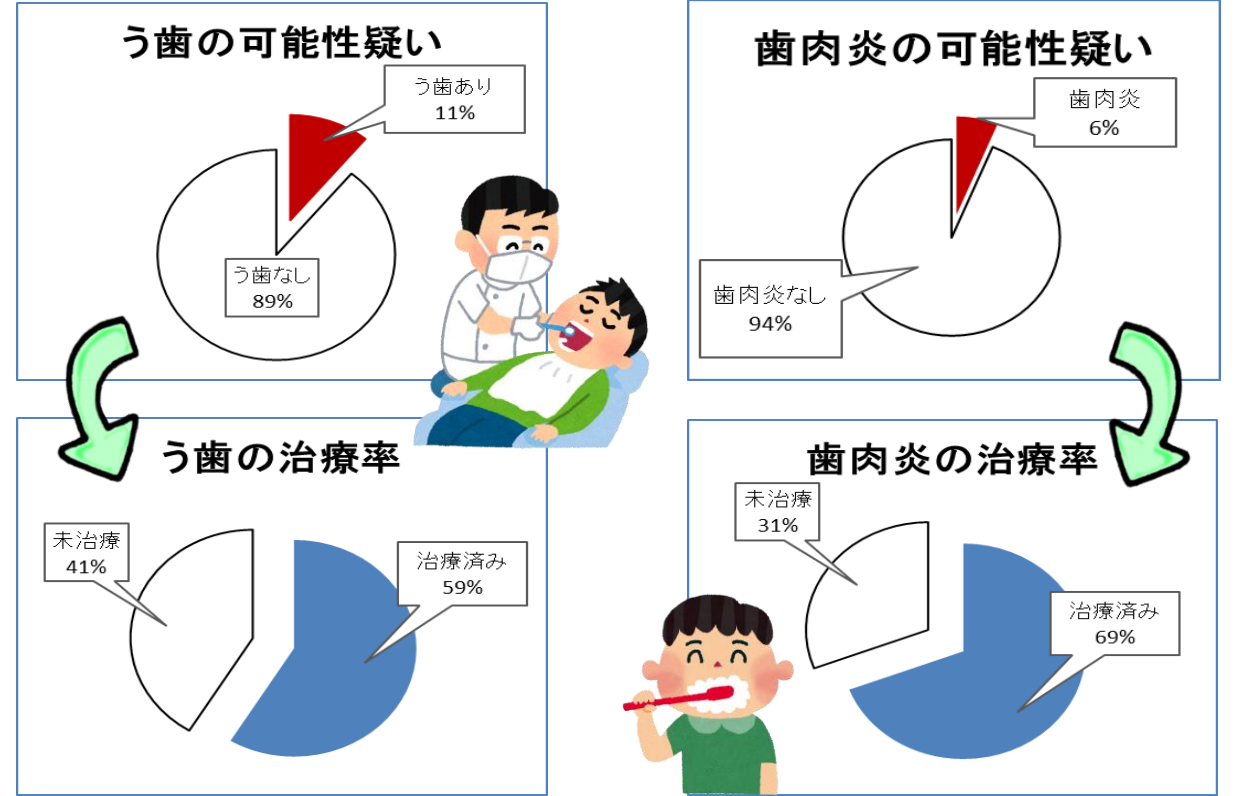
自分にとっての
こころとからだの
“健康”とは何か
振り返ろう!!

- 病気がない 63.8%
- おいしく飲食できる 40.6%
- 身体が丈夫 40.3%
- ぐっすりと眠れる 27.6%
- 不安や悩みがない 19.1%
- 家庭円満である 13.6%
- 幸せを感じる 11.9%
- 前向きに生きられる 11%
- 生きがいを感じる 9.5%
- 人間関係がうまくいく 6.4%
- 仕事がよくいく 3.1%
- 他人を愛することができる 2.6%
- 他人から認められる 1.5%
- その他 0.9%

※厚生労働省「健康意識に関する調査」2014年

健康診断後の受診状況について

今年度の歯科検診・視力検査結果と受診状況のまとめです。健康診断は、スクリーニング(病院など医療機関での個人を対象とした確定診断とは異なり、疾病の疑いがあるかという視点で選り出すこと)を目的に実施しています。受診がまだの方は、春休み中に検査や治療を行い、新学期を迎えるようにしましょう!



判定	視力の目安	見え方の目安(黒板の文字)
A	1.0以上	一番後ろの席でもよく見える
B	0.9~0.7	一番後ろの席だとやや見えにくい
C	0.6~0.3	前の方の席でもやや見えにくい
D	0.2以下	一番前の席でもほとんど見えない

