

世界保健機構（World Health Organization: WHO）は設立日の4月7日を世界健康デー（World Health Day）とし、健康に関する様々な啓発活動を世界各国で行っています。

WHO 憲章では、健康とは単に疾病や病弱な状態がないことだけではなく、心身ともにバランスが取れ充実した生活を送ることが出来る状態であり、一人ひとりが健康な生活を送れる権利を有していると定めています。そのため、健康を維持することは病気にかからない、症状がないだけではなく、心身ともに良好な状態を続けることを意味します。

健康維持のためには、3つの柱、すなわち食事、運動、休養・睡眠がしっかりしていることが必要です。食事については栄養のバランスを整え意識して野菜を摂ること、塩分を控えること、朝食を抜かず1日三食きちんと食べることを習慣にしましょう。運動については家に閉じこもらないで積極的に外出して身体を動かすこと、毎日プラス10分身体活動を増やすことを心掛けましょう。厚生労働省は工作中30分ごとに3分程度、少なくとも1時間ごとに5分程度軽い運動をすることを推奨しています。休養については、オンオフをしっかり切り替え少なくとも週1日は完全休養日を設けること、趣味などのリラクゼーションの時間を持つことも大切です。睡眠不足にならない様に、睡眠の環境を整えること、朝決まった時刻に起きて規則正しい生活を送ることを意識することも睡眠の質を高めるために重要です。また、昼間20分程度の仮眠（パワーナップ）を取ることも疲労回復に効果的です。

これら食事、運動、休養・睡眠加えて飲酒と喫煙について見直すことも重要です。過度な飲酒を避け、所謂休肝日を設けることも大切です。また、喫煙は本人だけでなく受動喫煙で第三者の健康にも悪影響を及ぼします。喫煙者の方は1日も早く禁煙に取り組みましょう。

また、定期的に健康診断を受診して身体の状態を知り病気に罹るリスクを早期発見し対策を立てることが必要です。既に何らかの疾病を有する方は、治療やフォローを継続して少しでも病状を良くすることを目指しましょう。

健康を維持することが健康寿命を延ばし自立した生活を長く送ることに繋がります。超高齢化社会を迎える我が国では健康寿命を長くして平均寿命との差をいかに小さくするかが非常に重要な問題です。世界健康デーの機会に健康について考え健康維持を心掛けましょう。

