

# 潮流

最近、  
がん、心  
臓病、糖  
卒中、糖  
尿病など  
は好まし  
くない生  
活習慣が  
もとで起  
こる生活  
習慣病や  
そのため

に介護が必要となる人の数が増えています。だれもが寝たきりにはなりたくない、人の世話にはなりたくないと思っただけで、生活習慣病の初めは自覚症状がなく、いろいろなストレス、食べすぎや運動不足、喫煙や飲み過ぎなど不規則な生活習慣の積み重ねで、自覚症状のないまま高血圧などが進行し、ある日突然脳卒中などの重い病気になります。生活習慣病にならないためには、自分の健康は自分で守るという意識を持つことが大切ですが、自分の生活習慣を見直し、改善することは、個人の自覚だけではなかなか進めることが難しいのが現状です。

このような状況の中で、二〇〇〇年三月に健やかで心豊かに生活するために、健康を増進し、病気を予防し、個人の主体的な健康づくりを支援していく「二十一世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」が策定されました。そして、認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間（健康寿命）の延伸を図るため、生活習慣病とその原因となる課題について、九分野（栄養・食生活、身体活動と運動、休養・こころの健康づくり、たばこ、アルコール、歯の健康、糖尿病、循環器病、がん）ごとの一〇年度を目標とした目標が提示されました。

この健康日本21では、社会的取り組みとして個人の実践が長続きするよう正確な情報提供と環境整備が進められ、民間団体や住民が、自発的に「健康は自分がつくる、そしてみんなが支える」という立場をとっています。〇一年からは全国大会が開催され、昨年は「1に運動 2に食事 3に禁煙 最後はクスリ」良い生活習慣は、気持ちがいい！がテーマで、生活

## 中部健康フォーラム～たばこの害から住民守ろう～

松田 隆

NPO法人未来副理事長  
鳥取県中部医師会副会長

習慣としての喫煙にスポットが当てられています。〇三年五月には健康増進法が施行され、第二十五条に受動喫煙（室内またはこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること）の防止が掲げられ、昨年四月からは、喫煙はニコチン依存症という病気であるという観点から、ニコチンパッチの保険適応が認められました。さらに昨年五月には厚生労働省の生活習慣病対策室からは禁煙支援マニュアルも出され、喫煙対策が進められています。

一方、鳥取県中部医師会では、地域保健活動として「中部健康セミナー」などを開催して、住民の健康増進や医学知識の普及や情報提供を行ってきました。また、全国的に喫煙対策が進められる中、県内でいち早く〇四年より中部医師会内に喫煙対策委員会を設け、世界禁煙デーなどでの禁煙推進事業を進めてきました。そして、昨年十一月に



松田 隆

は「第一回中部住民健康フォーラム」タバコの害から住民を守ろう」を開催し、医療関係者だけでなく、消防局、市の環境課、労働基準監督署、禁煙実践者などさまざまな分野から多角的な意見をいただき、連携の重要性を再認識しました。

最後に、鳥取県中部医師会会長が、中部地区をたばこ被害から守り、日本一きれいな空気と美しい都市づくりを目指し、子どもたちに無煙環境を推進することを宣言し、①全地域で路上喫煙を禁止する②公共施設・企業内は敷地内禁煙にする③子どもたちへの防煙教育の徹底④医師会員の喫煙0%への推進一を提言しました。

今後、この提言を多くの住民の方に知っていただき、たばこの害についての認識を新たにしていただくと同時に、医師会自ら住民の健康のために率先して行動していきたいと思えます。

(倉吉市)