



「髪の毛が薄い」などたくさんの属性を持つ人間です。  
性」という属性、「前高齢者」「Y地区在住」「運動習慣がない」「趣味がある」という属性だけでなく、「男性」「Y地区在住」「運動習慣がない」「趣味がある」という属性の違いです。私は「医師」という属性の集団にある健康状態の違いです。

## 10の社会的決定要因

1. 社会格差
2. ストレス
3. 幼少期
4. 社会的排除
5. 労働
6. 失業
7. 社会的支援
8. 薬物依存
9. 食品
10. 交通



### 個人の格差ではない

「健康格差」とは、ある属性の集団とそうでない属性の集団の間にある健康状態の違いです。私は「医師」という属性だけでなく、「男性」「Y地区在住」「運動習慣がない」「趣味がある」という属性の違いです。

「健康格差」という言葉をご存知ですか？例えば高血圧で服薬中であることに加えて腰痛持ちという私の健康状態に対し、元気な人達は楽しんで悪いところのない某医師との間には「健康格差がある」というのでしようか。いえ、そういうふうには使いません。

巷間、「医者はそうではない人たちに比べて十年寿命が短い」などと言われていますが、もしそれが事実なら医師と医師でない人たちの間には、「寿命で十年の違和感がある」という健康格差がある。そう。使ういます。個人と個人の比較ではなく、集団と集団の比較です。

### SDHが健康格差の原因

「社会経済的状態」によって、健康状態に差が生じることを指して言うのです。

誰もがそれぞれの属性を無数に持っているのです。もし「髪の毛が薄い」という属性を持つ人たちが、フサフサした人たちに比べて血圧の高い人たちが多いなら、「禿げている人とそうでない人の間には血圧値の健康格差がある」と表現するかというと、それは言いません。「健康格差」はそれぞれの人がおかれたり、「社会経済的状態」によつて、健康状態に差が生じる

ことから、SDHとは、収入、教育年数、職業などの違いです。平均余命や病気のかかりやすさで明らかな差があります。「幼少期」とは母体にストレスのある胎児環境や乳幼児期の発育不良(栄養のとり方等)や家庭環境により、成人になつてからも健康状態に差が出ること。「交通」は公共交通機関・自転車の普及が運動量、大気汚染に好影響をもたらすこと、等です。

活上の様々な力・環境・社会構造を指します。そしてそれを「学ぶ」ということだけではなく、「いかに解決していくのか」という視点が大切です。



上松川診療所 医師 春日良之

## シリーズ「健康格差とSDH」その①



## 2021 健康づくりチャレンジ 実施中

今年度は5つのおすすめコースを準備しました。今の健康習慣の中で不足しているものはありませんか？普段、取り組もうと思ってもなかなか出来ていない項目に挑戦して、生活習慣の改善に役立てましょう。

### ①すこしお

毎日の食事の中から塩分を少しずつ減らしていきましょう。

### ②フレイル予防

コロナ禍で家に閉じこもりがちになってしまいか？運動、食事バランス、会話に心掛けましょう。

### ③高血圧

毎日血圧を測定し、ご自身の血圧を把握しましょう。体重も測定し生活習慣病予防に努めましょう。

### ④骨粗鬆症予防

栄養バランス、運動、日光浴で骨粗鬆症を予防しましょう。まずは骨密度検診でご自身の骨の状態を確認しましょう。

### ⑤歯とお口の健康

口腔体操、口腔ケアをしっかり実践し健康で明るい毎日を送りましょう。

**従来のコースでも引き続きチャレンジできます。**

- ①さわやか運動コース
- ②バランス快食コース
- ③歯とお口の健康コース
- ④しっかり睡眠・休養コース
- ⑤禁煙・適度の飲酒コース
- ⑥脳いきいきコース
- ⑦健康チェックコース
- ⑧家族一緒にキッズコース
- ⑨なんでもチャレンジコース



切り取り

健康づくりチャレンジ記録表												
何回目の挑戦ですか												
<input type="checkbox"/> 初めて <input type="checkbox"/> 回目											No.	
事業所 : 取扱者 :												
支部名 : 班名 :												
コースNo. 目標 :												
氏名 :	( 歳 )											
住所 :												
TEL. - -												
日数	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目		
月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
曜日	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )		
No.												
日数	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目		
月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
曜日	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )		
No.												
日数	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目		
月日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/		
曜日	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )		
No.												
チャレンジの感想						医療生協より						



