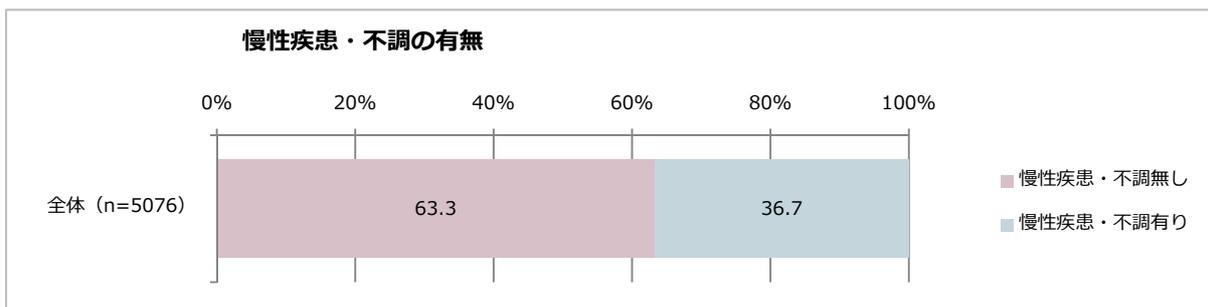


## 「病気」であることは必ずしも「不健康」ではない

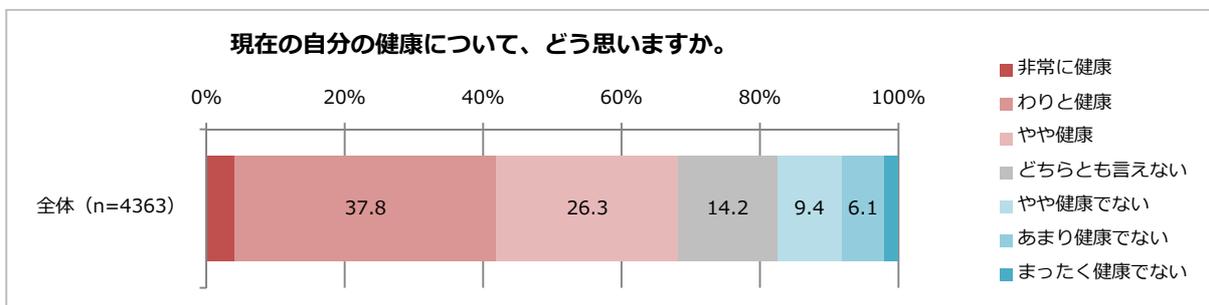
最近では、生活習慣病（糖尿病、高血圧など）が増加していることもあり、病気や不調を長い間かかえている人も少なくありません。

では、現代は「健康でない」人が多い社会なのでしょうか？  
まずは慢性の疾患や不調があるかどうかという客観的な結果を見てみます。



一方、慢性の疾患や長期の不調があるかどうかとは別に、自分のことを健康だと思うかどうかを聞くと、下のグラフのようになります。これらはどういう関連を持っているのでしょうか。

ここからは、**人々はどのようなときに「自分は健康」と感じるのか**を考えます。

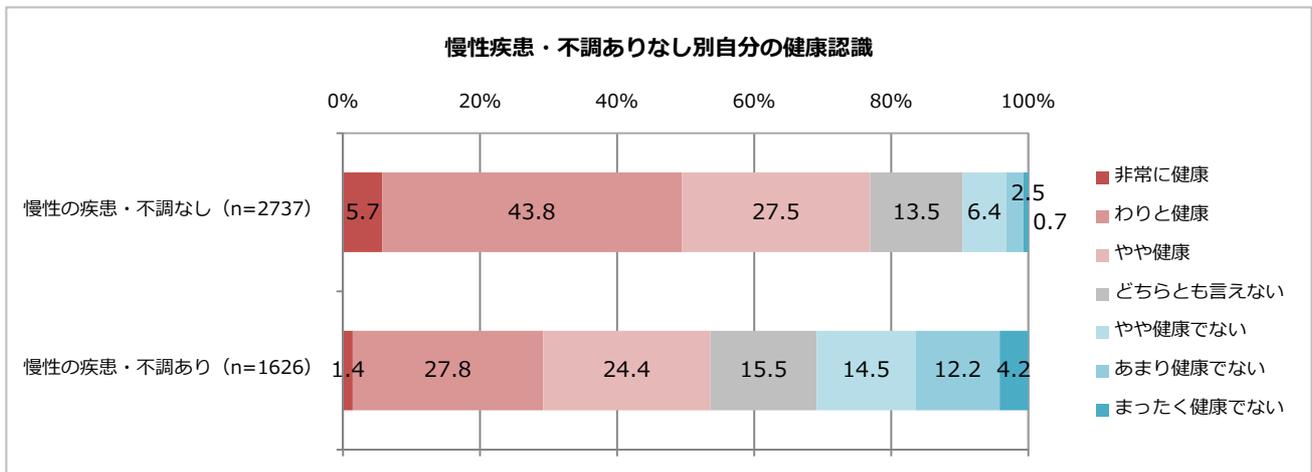


データの詳細はP.21～P.24を参照ください。

# 「病気」であることは必ずしも「不健康」ではない

慢性の疾患や不調があっても、約2人に1人が「自分は健康だと思う」。

自分が「健康だと思う」割合は、慢性の疾患や不調のない人のほうが高くなっています。しかし、慢性の疾患や不調があるにも関わらず、半数以上の人々が「自分は健康だと思う」と回答しています。これは、「一病息災」という考え方に近いのかもしれませんが。一方で、病気や不調が無くても「自分は健康ではない」という人もいます。

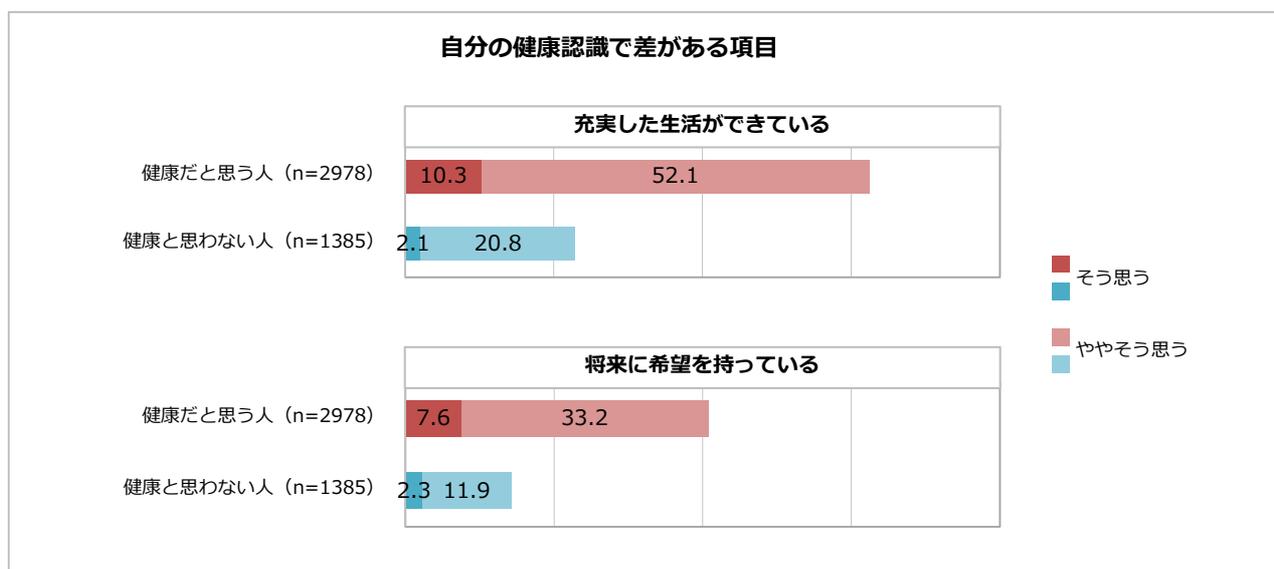


※何らかの慢性疾患や、長期的な不調について、どちらかでも有ると回答した人を、「慢性の疾患・不調あり」としています。

# 「病気」であることは必ずしも「不健康」ではない

自分は健康と思っている人は、思わない人よりも生活が充実している。

自分は「健康だと思う」人は、「健康と思わない」人よりも生活が充実しており、将来にも希望を持っています。



※自分の健康状態について、「非常に健康」「わりと健康」「やや健康」と答えた人を「健康だと思う人」、「どちらとも言えない」「やや健康でない」「あまり健康でない」「まったく健康でない」と答えた人を「健康と思わない人」としています。

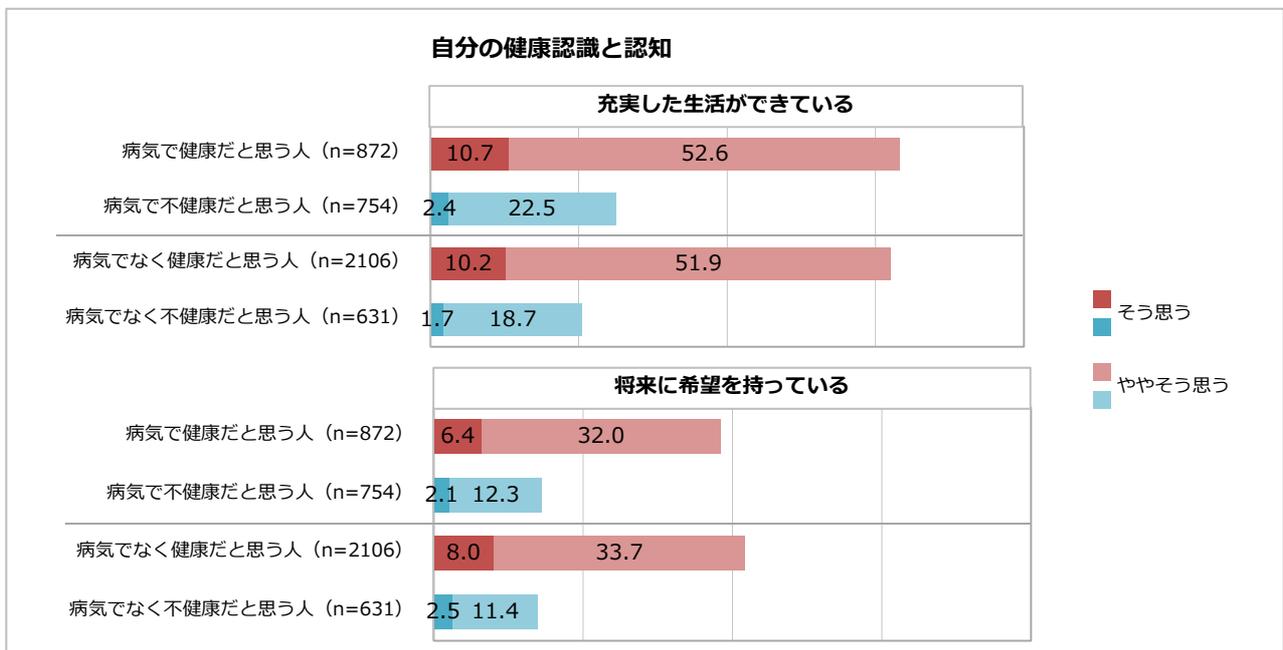
# 「病気」であることは必ずしも「不健康」ではない

病気であっても、健康であると感じていると充実した生活ができ、将来に希望を持つ。

前ページで、「自分を健康だと思っている」人が充実した生活を送り、将来に希望を持っているという結果が見られました。さらにこれを病気や不調の有る人と無い人に分けてみます。

下のグラフからは、「自分を健康だと思う人」の「充実した生活」「将来の希望」の程度は、病気があっても無くても変わりません。

現代では、「病気の人みんな苦しい」では決してないことがうかがえます。



一見、「病気＝不健康」と思われがちですが、実はもう人々の気持ちの中では必ずしも「病気＝不健康」ではありません。

健康かどうかを、身体の状態だけではなく、気持ちの状態や頭の働き、あるいは人間関係なども含めた、全体的な状態の良さから感じている人もいます。

(このような関係性の検討は、今後も行っていきます)

逆にそのような全体的な状態が良ければ、たとえ病気であっても、「健康」だと思い、将来に希望を持って暮らしていけるのかもしれない。

私たちにとっての「健康」はいったい何をいうのか、考えさせられるデータだと思いませんか？