

特集：ウェルビーイングにつながる図書館

ゼロ次予防／環境改善型予防医学のまちづくり

— 暮らしているだけで健康になる住まいや街のデザインを目指して —

産官学民連携の研究開発拠点リビングラボ墨田を活用したSociety 5.0の実現に向けた総合知研究

鈴木 規道

ゼロ次予防/環境改善型の予防医学

ゼロ次予防とは、最も根本的な環境面（疾病の原因の原因）からアプローチする事により、疾患を予防していこうという考え方です。これらは、一次予防、二次予防などの健康教育に主眼を置いたアプローチではなく、環境の調整や整備を行う事で個人が意識をしなくても自然に健康になれる仕組みを目指す予防です。

健康の為に歩く歩きましょう。この言葉は多くの人が一度は耳にした事があると思います。一方、厚生労働省 令和5年（2023）「国民健康・栄養調査」の結果によると、歩数の平均値は男性で6,628歩、女性で5,659歩であり、この10年間で男女ともに減少している事がわかります。歩く与健康によい、というエビデンスは世界中で研究されており国民の多くが歩いた方がよい、という認識を持っているのではないのでしょうか。では何故歩数は減っているのか。もちろん高齢化は大きな原因の一つです。一方、わかっているがなかなか実行に移せないという人、多いのではないのでしょうか。そこで注目されているのが、ウォークアブルなまちづくり、すなわち居心地が良く歩きたくなる空間・まちづくりという考え方です。魅力的な環境をデザインする事で、本人が特段意識しなくとも、自然と歩いてしまう仕組みづくりが重要といえます。

また、私たちの周りには多種多様な環境汚染物質が存在します。そして私たちは、知らず知らずのうちにそれらを体内に取り込んでいますが、その多くは次世代の健康に対して影響を及ぼす可能性が指摘されています。こういった環境要因からの健康リスクを低減させるためには、生活環境の改善が必要になってきます。これらのように「環

境を改善する事で疾患を予防する」という考え方が、「環境改善型予防医学」です。環境改善型予防医学は、社会全体が持続可能で、人が心身ともに健康な状態が未来の世代にも続く事を目指しています。

健康と環境（まち・家）づくり

健康や病気は個人の問題としてとらえられてきました。しかし、個人を取り巻く環境、特に家や近隣の物的・社会的環境が、人々の健康にさまざまな影響を与える事も明らかにされつつあります。

都市と健康の取り組みは世界でも注目され、WHO（世界保健機関）の提言のもと都市の環境が健康に与える影響に対応するため、健康都市の取り組みを世界中で推進しています。Global Report on Urban Health（都市部の健康に関するグローバル・レポート：持続可能な開発のために、公平でより健康な都市を）や、Urban HEART（アーバンハート：都市における健康の公平性評価・対応ツール）等の開発がなされています。また日本においても2012年に厚生労働省が「健康日本

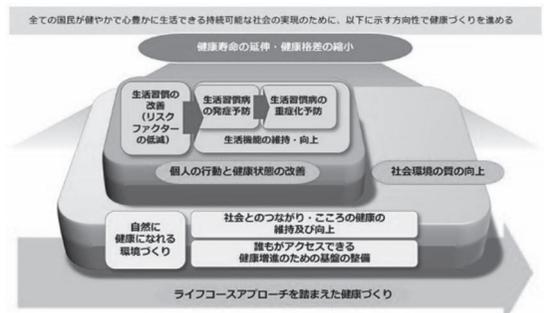


図1 健康日本21概念図