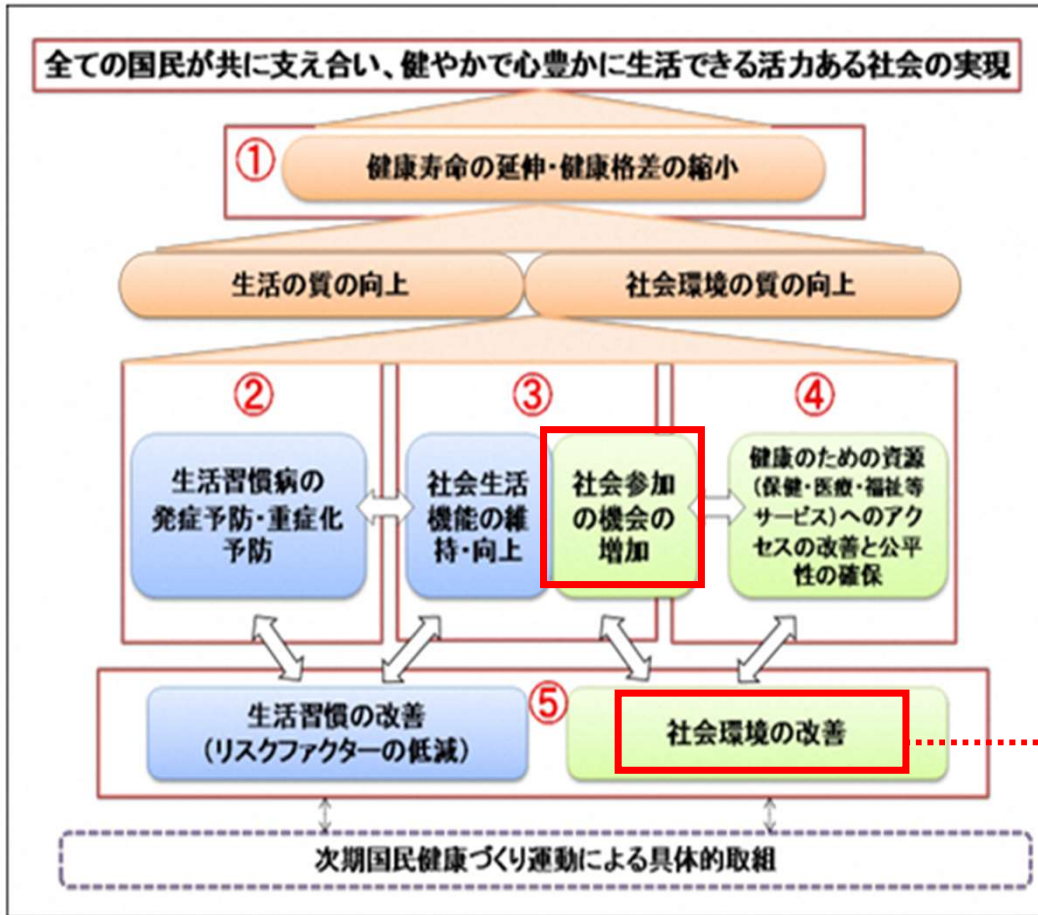


「0次予防」について

健康日本21（第2次）の概念図



予防医学には、1次予防(健康づくり)、2次予防(疾病の早期発見・早期治療)、3次予防(疾病の治療、重症化予防)という考え方があります。近年注目を集めている「0次予防」は、個人の努力によってなされている1次予防・2次予防に対し、**意識的な努力をしなくても、ついつい健康に望ましい行動がとれるように社会環境を作ること**で、無理なく**病気が予防できる**のではないかと考え方をしています。

具体的に言うと、その人が暮らしている住宅、公園、道路など人間が人工的に作り出した建造環境に加え、コミュニティのような社会環境などを整えることで0次予防として健康づくりに影響を及ぼします。

健康長寿を「個人の努力」でなく、「社会環境」を設計する新たなパラダイム「0次予防」の視点を持つことが大切です。

参考文献：近藤克則「ゼロ次予防」のための設計科学
—暮らしている人が健康になる社会づくりに向けて—

