

世界保健デーを 祝いましょう

あらゆる面でご自分を大切にするための
方法をお考えください



世界保健機関 (WHO) は4月7日に設立75周年を迎えます。
1948年のこの日、健康と健やかさを促進するために国々が
正式に集まりました。

以来、私たちは、人がもつ忍耐力、イノベーションとコミットメントを通して、大きな進歩を遂げてきました。今では、痛みを伴う致命的な病気に対する治療法が確立されたり治癒が可能になったりしており、新しい発見や画期的な出来事が毎日起きています。より長く、より健康な人生を送るために、かつてないほど多くの人々がヘルスケア、リソース、サポートを活用しています。

それでもまだ、目の前には長い道のりがあります。自分をもっと大切にするために一人ひとりができることを実践すれば、より長く、より健康な人生を送ることにつながります。

さあ、始めましょう

健康に関する具体的なニーズは人それぞれですが、私たちの全体的な「あらゆる面」の健康と健やかさに貢献し、相互に関連し合う複数の要素が存在します。これには、以下のようなものがあります。

• 身体の健康

身体の健康を促進することには、十分な睡眠をとり、定期的に運動し、栄養のある食事をするといった基本的なことや、年に1回の健康診断、予防接種、検査、スクリーニングなど、推奨される定期的な医療機関の受診が含まれます。また、病気やケガを予防または管理するために担当医の指導に従うなど、個人の状況に応じたより複雑な詳細も含まれます。



4月7日

.....
おめでとう世界保健デー
#HealthForAll #WHO75

Optum

• メンタルヘルス

精神面と感情面の健康を育むために、積極的にストレスを管理し、楽観的な姿勢を保ち、レジリエンスを身につける方法を考えましょう。たとえば、ストレスを管理するために、職場でも私生活でも頑張りすぎないようにします。また、緊張をほぐす行動も取りましょう。たとえば、リラックスする時間を取る、運動する、笑う、楽しめる活動に参加するなどです。励みになる人々と有意義な社会的つながりを作ることが、あなたの生活に喜びと前向きな気持ちをもたらしてくれる場合があります。同様に、感謝の心を持つことは、たとえつらい時でも、人生の良い時を思い出すのに役立つでしょう。

また、状況的または慢性的なメンタルヘルスの不調をお持ちの方は、有資格のリソースを利用し、治療計画にも従ってください。

• 経済的健全性

経済的健全性は私たちの全体的な健やかさに影響を与え、慢性的な経済的ストレスは、よくあるストレスと同様に高血圧、心臓病、肥満、糖尿病、うつ、不安症など、深刻な疾患を招きかねません。経済的健全性とは、その人が、どれだけ裕福であるかの尺度ではなく、日常生活のニーズをサポートし必要に応じて医療サービスにアクセスする手段を持っているかどうかということです。

多くの経済的要因についてはコントロールできないかもしれませんが、通常、私たちは、経済的な健全性と健やかさを強化するためにいくつかの対策を取ることができます。たとえば、自分の資力内で最善を尽くすために十分な情報に基づいた意思決定を行なう、現実的な目標を決める、不測の事態に可能な限り備えるなどです。

これらはあなたの「あらゆる面の健康改善」に弾みをつける方法の、ほんの一部にすぎません。私たち一人ひとりが自分自身の健やかさへの道を歩んでいく必要がありますが、一人ずつでも変化をもたらすことができます。そして、「すべての人の健康」を共に促進することで、現在、そして将来の健康の課題への取り組みを後押しできます。

出典:

Centers for Disease and Control Prevention (CDC). Well-being concepts. [cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm](https://www.cdc.gov/hrqol/wellbeing.htm). Accessed January 21, 2023.

Global Wellness Institute. What is wellness? [globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/](https://www.globalwellnessinstitute.org/what-is-wellness/). Accessed January 21, 2023.

HelpGuide. Coping with financial stress. [helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm](https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm). Accessed February 1, 2023.

Mayo Clinic. Mental illness. [mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/mental-illness/symptoms-causes/syc-20374968). Accessed February 6, 2023.

National Wellness Institute. The six dimensions of wellness. [nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/](https://www.nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/). Accessed January 21, 2023.

SAMHSA. A Step-by-step guide to wellness. [tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf](https://www.tore.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf). Accessed January 21, 2023.

World Health Organization (WHO). 75 years of improving public health. [who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health](https://www.who.int/campaigns/75-years-of-improving-public-health). Accessed January 21, 2023.

Optum

optum.com

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、お住まいの地域の緊急通報番号に連絡するか、最寄りの外来施設が緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、地域や除外事項によりご利用いただけないこともあり、また制限が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは、製品およびサービス内容を常に改善しているため、予告なく仕様を変更する権利を有します。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. 不許複製・禁無断転載。WF9566319 139834-032023 OHC



さらに詳しく

**livewell.optum.comで
あなたとご家族のより健康な
生活に役立つサポートと
リソースをご覧ください。**