目　次

1　健康の理解
1-1　生活と健康 ……1
1-2　健康の捉え方 ……2
1-3　健康の定義 ……3
1-4　健康のレベルと生体機能 ……4
1-5　疾病予防の概念とその方法 ……5
1-6　健康の指標 ……6
1-7　ライフサイクルと健康課題の特徴 ……7
1-8　健康の政策 ……9

2　衣生活と健康
2-1　衣服の機能と健康 ……11
2-2　人体と温熱環境 ……11
2-2-1　温熱環境の測定 ……11
2-2-2　温 熱 指 標 ……12
2-3　皮膚のはたらき ……13
2-3-1　皮膚の構造とはたらき ……13
2-4　体温調節のしくみ ……15
2-4-1　体　　温 ……15
2-4-2　産熱と放熱 ……16
2-4-3　エネルギー代謝 ……16
2-4-4　体温調節反応 ……18
2-5　暑さ寒さに関連した健康障害 ……19
2-6　衣服の衛生 ……20
2-6-1　衣服の機能と衣服材料の物理的性能 ……20
2-6-2　環境温度の変化と衣服による調節 ……22
2-6-3　衣服の快適性 ……22
2-6-4　衣服および付属品による健康障害 ……23
2-6-5　衣料品の汚染と微生物感染 ……24
2-6-6　寝具と履物の衛生 ……25

3　食生活と健康

3-1　栄養摂取と健康 ……27
3-1-1　栄養摂取の現状と健康問題 ……27
3-1-2　日本人の食事摂取基準と食事バランスガイド ……29
3-1-3　肥満と健康 ……33
3-1-4　食生活と生活習慣病 ……39
3-1-5　健康的な食生活 ……46
3-2　食 品 保 健 ……46
3-2-1　食品保健の意義と動向 ……46
3-2-2　食中毒とその予防 ……47
3-2-3　食品の衛生管理 ……55

4　運動と健康

4-1　運動の分類 ……63
4-1-1　運動のエネルギー ……63
4-1-2　エネルギー供給機構 ……63
4-1-3　運動の種類と骨格筋線維タイプ ……65
4-2　運動の功罪 ……66
4-2-1　運動のポジティブ効果 ……66
4-2-2　運動のネガティブ効果 ……67
4-3　運動と疾病 ……68
4-3-1　運動と肥満 ……68
4-3-2　運動と糖尿病 ……69
4-3-3　運動と高血圧症 ……70
4-3-4　運動と脂質異常症 ……71
4-3-5　運動と循環器疾患 ……72
4-3-6　運動と認知症 ……72
5-3-7　運動とサルコペニア，フレイル ……73
4-3-8　運動と骨粗鬆症 ……75
4-3-9　運動とがん ……76
4-3-10　運動と感染症 ……76
4-4　健康づくりのための運動基準・運動指針 ……78
4-4-1　健康づくりのための運動基準と運動指針 ……78
4-4-2　全身持久力向上のための運動 ……80
4-4-3　筋力，バランス能力向上のための運動 ……81

5　飲酒・喫煙・薬物乱用と健康

5-1　飲酒と健康 ……83
5-1-1　アルコール消費の実態 ……83
5-1-2　飲酒の健康障害 ……84
5-1-3　アルコール問題の潮流 ……85
5-1-4　アルコール対策の展開 ……87
5-2　喫煙と健康 ……88
5-2-1　喫煙の実態 ……88
5-2-2　喫煙の健康障害 ……88
5-2-3　たばこ問題の潮流 ……90
5-2-4 たばこ対策の新展開 ……91
5-3　薬物乱用と健康 ……92
5-3-1　薬物乱用の実態 ……92
5-3-2　薬物乱用の健康障害 ……93
5-3-3　薬物対策の展開 ……94

6　メンタルヘルス（心の健康）

6-1　ストレスと疾患 ……97
6-2　メンタルヘルスの不調 ……97
6-3　ストレス反応 ……99
6-4　メンタルヘルスのセルフケア ……99
6-4-1　運　　動 ……99
6-4-2　休　　養 ……99
6-4-3　睡　　眠 ……99
6-4-4　入　　浴 ……101
6-4-5　リラクセーション ……101
6-4-6　コミュニケーション ……102

7　生活環境と健康

7-1　環境要因と健康 ……103
7-1-1　環境要因と健康の関係 ……103
7-1-2　化学物質による生体への影響 ……103
7-1-3　放射線による生体への影響 ……106
7-1-4　騒音・振動による生体への影響 ……109
7-1-5　環境の把握とその評価（リスク評価） ……109
7-2　環境汚染と健康 ……111
7-2-1　環境汚染の歴史と取り組み ……111

7-2-2　環境汚染と公害の最近の状況 ……111
7-2-3　環境基準 ……113
7-2-4　大気環境と健康 ……114
7-2-5　水環境と健康 ……117
7-3　住宅と健康 ……120
7-3-1　住宅と健康の基本原則 ……120
7-3-2　温熱と健康 ……121
7-3-3　室内空気汚染 ……123
7-3-4　騒音と健康 ……125
7-3-5　居住面積水準 ……126
7-3-6　ユニバーサルデザイン ……127
7-4　地球環境と健康 ……128
7-4-1　生態系とその成り立ち ……128
7-4-2　地球環境の変化と健康影響 ……128
7-4-3　ダイオキシン類 ……130
7-4-4　内分泌かく乱化学物質 ……130
7-4-5　石綿（アスベスト） ……131
7-4-6　廃棄物処理 ……131
7-4-7　マイクロプラスチック ……134

8　感染予防と健康

8-1　感染と健康 ……137
8-1-1　感染とは ……137
8-1-2　感染症の成立要因 ……137
8-1-3　顕性感染と不顕性感染 ……138
8-2　感染症対策の体系 ……139
8-2-1　新興・再興感染症 ……140
8-2-2　COVID-19（新型コロナウイルス感染症） ……140
8-3　日常生活と感染症 ……146
8-3-1　日常生活様式の変化 ……147
8-3-2　ペットとの生活 ……147
8-3-3　アウトドアの流行と感染症 ……147
8-3-4　感染によるがんのリスク ……148
8-4　性感染症 ……149
8-4-1　性感染症の増加と対策 ……150
8-4-2　血液を介する性感染症 ……150
8-5　感染予防対策 ……152

8－5－1　手指衛生 ……152
8－5－2　マスクの着用 ……155
8－5－3　生活環境の清掃と消毒 ……155
8－5－4　予防接種とワクチン ……156

9　労働と健康

9－1　労働の意味 ……159
9－2　わが国の労働者の現状 ……159
9－3　産業構造の変化に伴う職業性疾患の変化 ……160
9－4　労働衛生対策 ……162
9－4－1　労働衛生管理体制の確立 ……162
9－4－2　労働衛生の３管理と１教育 ……163
9－5　現在の労働を取り巻く諸課題 ……165
9－5－1　労働者のメンタルヘルス ……165
9－5－2　ワークライフバランス ……167
9－5－3　非正規雇用の課題 ……168
9－5－4　新型コロナウイルス感染症の影響 ……169
9－6　労働安全衛生の法規と制度 ……169
9－6－1　法規と制度 ……169
9－6－2　小規模事業所への対策 ……171

10　社会要因と健康

10－1　健康の社会的決定要因 ……173
10－2　社会経済要因と健康 ……174
10－2－1　社会経済状況 ……174
10－2－2　健康格差の問題 ……175
10－3　社会的なつながりと健康 ……176
10－3－1　人のつながりと健康の関連 ……176
10－3－2　日本のソーシャルキャピタル ……177
10－3－3　社会参加と健康の関連 ……178
10－4　幼少期の環境と健康 ……179
10－4－1　子どもの貧困 ……179
10－5　公共政策と健康 ……181
10－5－1　近隣の構築環境 ……181
10－5－2　相対年齢効果 ……183

11　健康と政策

11－1　健康政策の意義 ……187
11－1－1　歴史から紐解く健康政策の意義 ……188
11－1－2　健康を支援する環境づくり ……190
11－1－3　政策決定への住民参加 ……191
11－2　生涯を通じた健康づくり ……192
11－2－1　わが国の保健行政の体系 ……192
11－2－2　わが国の国民健康づくり対策 ……197
11－2－3　健康寿命延伸プランの概要 ……199
11－3　社会保障制度 ……199
11－3－1　医療保険制度の概要 ……200
11－3－2　介護保険制度の概要 ……202
11－3－3　経済的課題への対策 ……204
11－4　国際的な健康政策 ……205
11－4－1　国際保健の動向と WHO の健康政策 ……205
11－4－2　持続可能な開発目標（SDGs） ……206

索　引 ……211