

## 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
4-3-7 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 リラクゼーション	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