

1. 健康水準を知るために！！（予備知識）

ある集団の**健康水準**をはかる**ものさし**として（①**健康指標**）がある。代表的なものとして
平均寿命・・・「0歳の（②**平均余命**）」のこと

乳児死亡率・・・出生（③**1,000**）人に対する乳児（生後1年未満）の死亡数のこと。

平均余命・・・ある年の各年齢における死亡率が、今後ともそのまま持続すると仮定した時、各年齢の者が

平均してあと何年生きられるか示したもの。

2. 日本の健康水準の現状

日本の平均寿命は1900年代初期までは低い水準にとどまっていた。しかし、その後急速に伸び続け、

今では世界最高水準となっている。平均寿命が伸びた理由としては、（④**乳児死亡率**）の大幅な改善、近年では（⑤**高齢者**）の死亡率の改善がある。

なぜ？健康水準が向上したのか！その背景には

①経済の発展による、社会全体の栄養状態・（⑥**生活環境**）の改善

②科学技術の進歩による、（⑦**保健**）・医療サービスの充実がある。

3. 現在の健康課題

日本では1900年代半ばまで、結核や肺炎をはじめとする（⑧**感染症**）による死亡が多く見られた。しかし、豊かになり、栄養状態や衛生状態が改善されたことで感染症による死亡率は大幅に減少した。その代わりに、（⑨**がん**）・心臓病・脳卒中で死亡する人が死者数全体の60%を占めるようになった。

これらの病気の発病、進行には、食事や運動、喫煙などの生活習慣が大きく関わっている。

以前は「成人病」と言われていたが、生活習慣と関連の深い病気のことから、（⑩**生活習慣病**）と呼ばれる。

4. 新たな健康問題

①（⑪**心**）の健康問題

社会問題を背景に精神的に病んでしまう人々が増えてきた。例 うつ病など

②社会全体の（⑫**高齢化**）

重い病気を抱えて生活する人たちも増え介護を必要とする人々が増加している。

③（⑬**未成年者**）・高齢者の不慮の事故

これまでも重大な死亡原因であったが、交通事故の死者数が減少しているにも関わらず死者数全体の割合が変わっていない。

1. 健康についての多様な考え方

従来の健康のとらえ方は「健康」＝「(① 病気では) ない状態」とされていた。
しかし、これでは身体的に問題がなくても、悩みなどの(②精神面) で問題を抱えている人は健康と言えるのでしょうか？

そこで健康の定義とはなにか考えてみましょう。

1946年 世界保健機関(③WHO) 憲章にはこのように記されています。

健康とは、(④身体的)・精神的・(⑤社会的) に(⑥完全) に良好な状態であり、たんに病気あるいは(⑦虚弱) でないことではないと定義されている。

ここでは、病気ではない状態という消極的な捉え方から精神状態や社会状態を含めた上で、積極的に捉えている。

しかし、完全に良好となると・・・障がい者・(⑧高齢者)・アレルギー体質の人は不健康になってしまうのではないかとされています。

そこで近年考えられるとらえ方として「(⑨クオリティーオブライフ) QOL」がある。

人生の目標を持ったり、やりがいのある仕事や役割を見つけたりして毎日を健やかにいきいきと生活することは十分できる。

自分なりの目標を持ち、生きがいや(⑩満足感)といった生活の(⑪質) を重視した健康のとらえ方も増えてきている。

2. 健康の成り立ちとその要因

健康の成り立ちに関わる要因として2つ挙げられる。

1つ目は本人に関わる(⑫ 主体要因)

2つ目はそれらを取り巻く(⑬ 環境要因)

これは互いに関連し合って影響を与えている。

(⑫) の要因としては年齢・(⑭ 性別)・遺伝・免疫など人間としての側面と食事・(⑮運動) 睡眠・休養・喫煙・(⑯飲酒) などの生活習慣がある。

(⑬) としては大気・(⑰水)・土壌などの自然環境や所得・職場・(⑱人間関係) のような経済的または文化的環境もある。また、病院などの保健・医療サービスは環境要因として考えられている。これらが互いに影響し合いながら私たちの健康も成り立っている。

1. 意思決定・行動選択とそれに影響を与える要因

意思決定とは(①**自分**)の意志を決めることで、行動選択とは意思決定にそって(②**具体的**)な行動を選ぶことである。

1つ目に個人的な要因としてあげられるものには、不完全な(③**知識**)しか持っていなかったり、誤った(④**情報**)を信じていれば適切な選択はできない。その他にも、「気分が乗らない」「好奇心がある」などの(④**心の状態**)も意思決定、行動選択を左右する要因と言える。

2つ目は社会的な要因である。(⑤**家族**)や友人などの周囲の人々から受ける影響は大きく良い影響を受ける場合もあれば、悪い影響を受ける場合もある。また、テレビ、スマホ、(⑥**新聞**)、雑誌などの(⑦**マスメディア**)から流される広告も含めた情報も行動選択を左右する要因となっている。

2. 健康的な意思決定・行動選択を実現する工夫

実現するためには次の3つが大切である。

- ①情報の収集・(⑧**思考**)・判断
- ②計画と(⑨**評価**)
- ③社会的な(⑩**影響力**)への対応

①では、たった1つの情報や偏った情報をもとに決定しがちであり、その結果不適切な選択をする可能性が高くなる。そうならないために、できるだけ多くの情報を集め、正しさや、本当に望むことと照らし合わせるなどして、十分考えた上で(⑪**判断**)することが大切。

②では、(⑫**目標**)を明確にしたうえでその実現や継続のための計画を立てる事が有効です。計画を立てずに、実行すると失敗したり、長続きしなかったりする事がある。もちろん計画を立てても上手くいかない事もあります。だからこそいつも自分の行動を評価し、必要に応じて計画を修正することも大切です。

これらの一連の流れを(⑬**PDCA**)サイクルという。

③では、周囲の人々から健康にとって望ましくない行動をとるような圧力を受ける事があります。そのような場合は、自分の考えをしっかりと(⑭**主張**)する必要がある。マスメディアからの影響も大きいので、それらの影響に気づき、自分自身で判断することも大切です。その為には見聞きした情報をそのまま受け取るのではなく、客観的かつ分析的に考えながら受け止める批判的な思考が重要になります。

予習プリント解答 「健康に関する環境づくり」

組 番号 氏名 _____

1. 健康づくりを支える環境

健康のために、意思決定や行動選択をしていくことはとても重要と学びましたが、個人の力だけでは限界があります。なぜなら、空気や水がひどく汚染されていたら、どのような行動を取っても健康を得るのは難しいからです。適切な(①自然環境)や社会環境は健康づくりの前提になります。社会環境とは・・・(政治や(②経済)など、人間が作り上げた環境のこと)

○国や自治体

健康に対してどのような(③政策)を立案し、(④制度)や(⑤法律)をつくっていくかということは国民の健康に大きく影響します。

例としては2003年に施行された(⑥「健康増進法」)で受動喫煙の防止が盛り込まれた。

○保健・医療

健康に対する正しい情報が国民に行きとどきやすい制度になっているか
誰でも適切な医療を受けられるかなど、人々の健康と深く関係している。

保険証を使って皆さんは何割負担で医療を受ける事ができるか。(⑦ 3 割)

また、75歳以上の後期高齢者は何割負担か (⑧ 1 割)

○地域活動や人間関係

地域活動との関わりの多さや友人や家族との付き合いの多さが健康と深く関わっている。

2. ヘルスプロモーション

ヘルスプロモーションは1986年にWHOがカナダの(⑨オタワ)で開かれた国際会議で提唱された健康に対する考えかたである。

「人々が自らの健康をコントロールし、(⑩改善)することができるようにするプロセス」と定義されている。

考え方として、重要な点は、

①地域活動の活性化

②個人が適切な意思決定・行動選択を行えるような能力

③問題対処から予防や健康増進へと転換すること。

④健康に関わる環境づくりの住民の主体的な参加

この考え方は日本や(⑪世界)の健康に関する環境づくりの背景になっている。

教科書 P110 をよく読んでヘルスプロモーションについては理解しておきましょう！！