

よりよい 生活習慣のために

高校生用

令和5年4月発行



高知家の 高校生の みなさんへ

みなさん一人ひとり、高知家にとってかけがえのない大切な子どもたちです。ここには、みなさんに知ってほしいことや学んでもらいたいことを掲載しています。

みなさん一人ひとりが、将来の夢や目標を実現するためには、まず、自分自身のからだや心を健康に保つことが大切です。

そこで、今、みなさんに毎日の生活の中で気をつけてもらいたいことをこの冊子にまとめました。

健やかな心身で、みなさんの夢をかなえて下さい。みんな応援しています。また、みなさんが大人になったら家族のために行動してほしいことも掲載していますので、みなさんの未来の子どもたちのためにも、ぜひ覚えておいてください。

I. 県民の健康を取り巻く現状	1
II. 健康のために自分ができること	2
(1) 健康管理	2
(2) 歯・口腔	4
(3) 生活習慣病とがん	6
(4) 食 事	10
(5) 運 動	14
(6) 休養と睡眠	15
(7) たばこ	17
(8) 飲 酒	19
(9) 薬物乱用	20
(10) ライフプランを立てよう	22

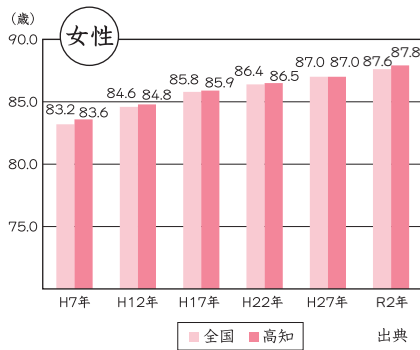
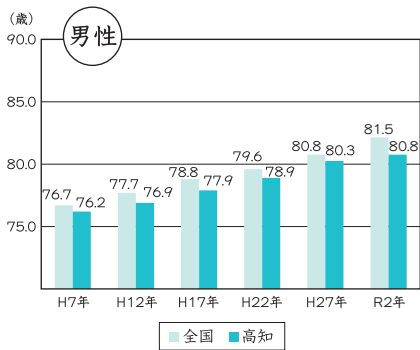
☆副読本の見方

STEP1: 自己チェック **STEP2: 自分で考える** **STEP3: 知識を得る**
STEP4: 目標を立てる

I 県民の健康を取り巻く現状

平均寿命の推移

女性は全国と同水準ですが、男性は全国平均よりも短いです。



平均寿命 (R2)
高知県 男性 全国42位
女性 全国18位
【全国1位】
 滋賀県 男性 82.73年
 岡山県 女性 88.29年

出典：厚生労働省「都道府県別生命表」

健康寿命 (自立した生活ができる生存期間のこと)

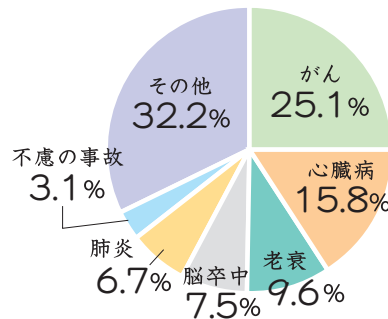
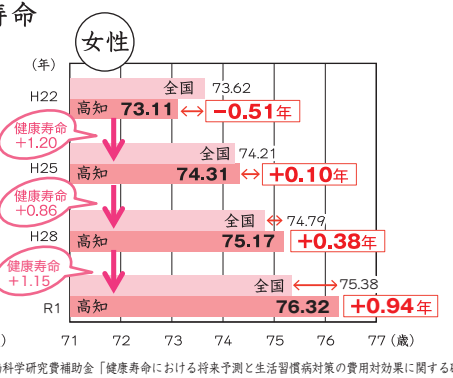
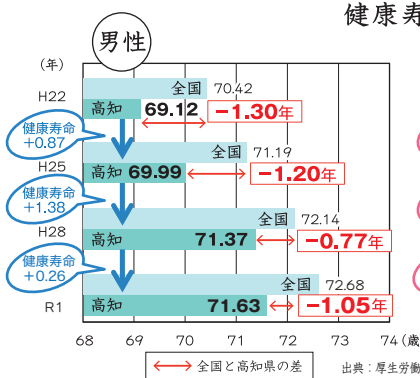
女性は全国平均よりも長く、男性は、依然全国よりも短いです。

全国順位 (R1)
 男42位 女18位

死因別割合

R3統計 (高知県)

主な死亡の原因…
 ○がん ○心臓病
 ○肺炎 ○脳卒中



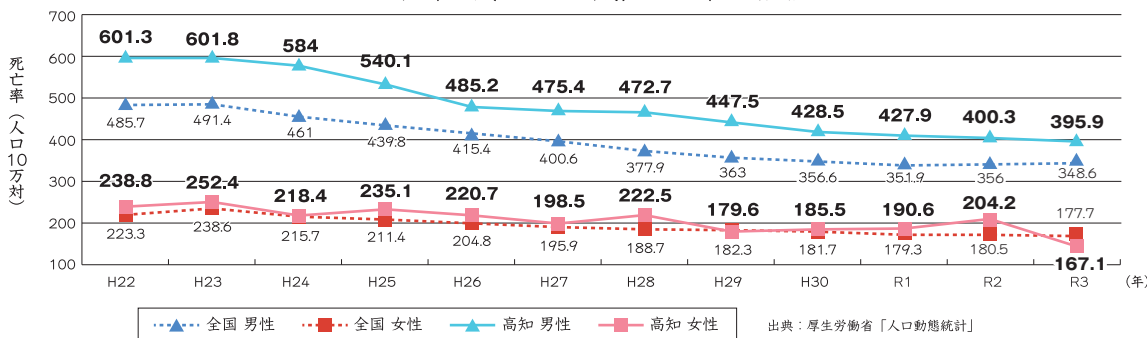
出典：厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

出典：厚生労働省「人口動態統計」

死亡率

本県の40-64歳の死亡率は平成21年と比較して、男女とも低下していますが、男性は依然全国平均よりも高いです。

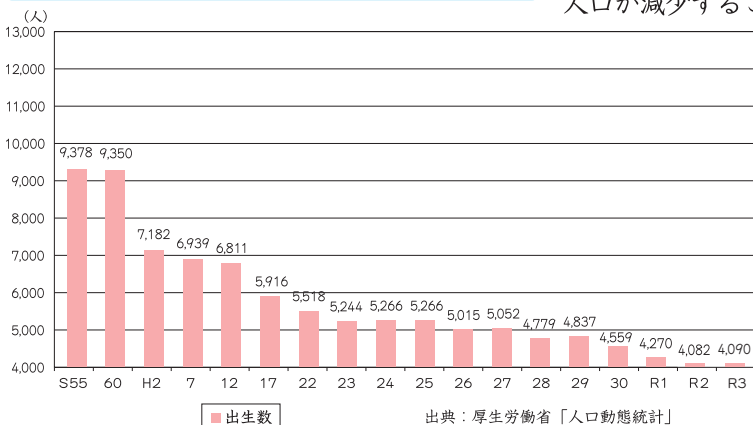
壮年期 (40-64歳) 死亡率の推移



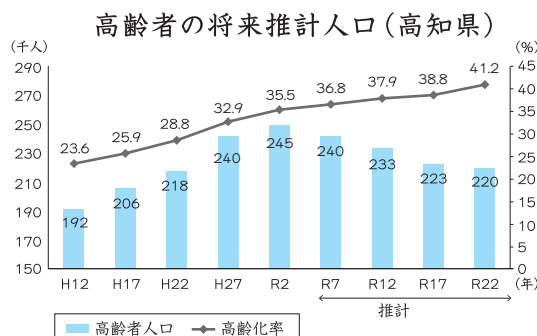
出典：厚生労働省「人口動態統計」

高知県の出生数と高齢化率の推移

出生率は低下し、少子化が進行しています。高齢化率は、総人口が減少することから、令和2年以降も上昇の見込みです。



出典：厚生労働省「人口動態統計」



資料：令和2年以前は国勢調査結果(総務省統計)、令和7年以降は都道府県の将来推計人口(平成30年 国立社会保障・人口問題研究所)

Ⅱ 健康のために自分ができること

1 健康管理 ～まずは、自分のからだの状態を知ることが大切です～

STEP 1 生活習慣病のリスクをチェックしてみよう!

- ご飯やパンなどの(炭水化物)の摂取量が多い
- 毎朝、決まった時間に起きられない
- 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い
- 日中眠たくなったり、ボーっとしている
- 外食やファーストフード、レトルト食品をよく利用する
- 1日の運動時間が60分未満である
- 深夜の時間帯によく飲食する
- 休日は家でゴロゴロすることが多い
- 朝食は食べたり、食べなかったり
- 就寝前にスマホ・ゲーム機を使用している

チェックの数 / 合計 個

STEP 2 上記のチェック項目の生活を続けると、将来はこんな姿になるかもしれません!!



※厚生労働省生活習慣病対策室資料をもとに作成

糖尿病や高血圧などの生活習慣病も、初期には自覚症状がないまま、じわじわと進行します。だから、健康診断を受診して、生活習慣病を早期に発見し、病気の原因になる生活習慣を改善することが大事です。

そのためにも、**年に1回はがん検診や健診(健康診断)で自分のからだをチェックする**必要があります。



STEP 3 健康診断の種類を見てみよう!

健診(健康診断)

健康診断

確認事項	検査項目
やせ・肥満	体重や腹囲の測定
動脈硬化	血圧測定、脂質検査
糖尿病	血糖やHbA1c検査
肝臓病	AST、ALT等の検査
貧血	ヘマトクリット値の検査
腎臓病	尿たんぱくの検査

健康診断の目的や種類によって、検査項目が異なります。



公的がん検診の種類

20歳以上

子宮頸がん検診

子宮頸部の細胞を採ってがん細胞の有無を検査

乳がん検診

マンモグラフィ検査(乳房X線検査)

肺がん検診

胸部X線検査

40歳以上

大腸がん検診

便をとって、血液反応の有無を検査

胃がん検診

①胃部X線検査(バリウム造影検査)

50歳以上

②胃内視鏡検査(胃カメラ)
※一部市町村のみ



STEP 4 大人になったあなた。健康診断や、がん検診に行くか迷っています。将来の自分にどのような言葉をかけますか。

健康診断どうしよう～



健康診断を受診しよう!



がん検診未受診の理由(40～59歳)[県民世論調査 平成30年度]

1位／忙しくて時間がとれない

3位／必要な時は医療機関を受診

2位／受けるのが面倒

4位／検診費用が高い

2 歯・口腔 ～歯と口の健康は、全身の健康に欠かせません～

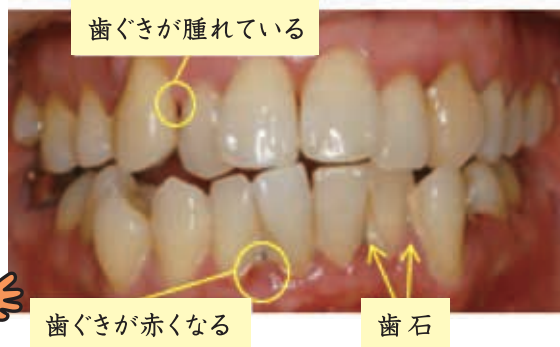
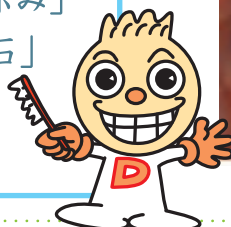
STEP 1 自分の歯ぐきをチェックしてみよう。

歯周病のチェック方法は？

鏡を見ながらチェックしてみよう！
右の写真も参考にしね。

- ①歯ぐきの「腫れ(丸み)」②「赤み」
③「歯みがき時の出血」④「歯石」

この4つのどれかがあったら、
すぐに歯科医院で診てもらおう！



デンちゃん ©やなせたかし/やなせスタジオ

STEP 2 歯周病に注目してみよう。

歯周病を悪化させるのは？

歯周病の発症や悪化には、以下のような生活習慣や遺伝・老化などいろいろ関係しているよ。たとえば…

食生活の乱れ **不規則な生活** **喫煙** **歯みがき習慣の不良** **糖尿病** など

食生活の乱れや、喫煙といった悪い生活習慣や、糖尿病などの生活習慣病が、プラーク(歯垢)の蓄積と免疫力の低下を引き起こして歯周病を悪化させるよ。



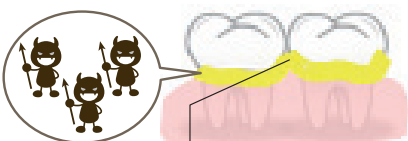
ハハハのハーちゃん ©やなせたかし/やなせスタジオ



歯をまもる君 ©やなせたかし/やなせスタジオ

STEP 3 歯周病を知ろう。

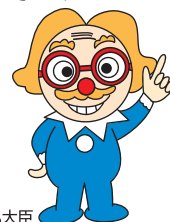
歯周病ってどんな病気？



磨き残したプラーク(歯垢)には、
すごい数の細菌がいるよ。

歯周病とは、歯と歯ぐきの境目などの磨き残したプラークの中の細菌が、歯ぐきに炎症を起こしたり、歯の周りの組織を溶かしたりする病気だよ。
またプラークが長期間付着していると、唾液の成分で石灰化して歯石になるよ。
歯石は歯科医院でないと、とれないよ。

ハハハ大臣 ©やなせたかし/やなせスタジオ



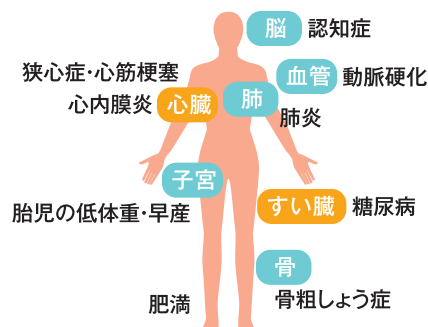
歯周病と全身は関係しているの？

大人になると、歯周病で歯の周りの骨が溶け始めるので、歯がぐらぐらしたり、歯並びやかみ合わせが悪くなったり、歯が抜ける原因になるよ。

また、歯周病はひどくなると口臭の原因にもなるよ。

最近では、歯周病はいろいろな病気に、関係しているといわれているよ。右の図を参考にしね。

歯周病と全身の健康との関係

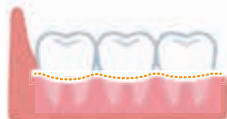


どうやって予防(治療)するの？

自分で頑張ること

毎日の歯みがき

歯と歯ぐきの境い目を注意して磨こう。



デンタルフロス(糸ようじ)などの歯間清掃用具も活用しよう。



寝ている間に細菌が増えるから、寝る前は特にしっかり磨こう。



毎日の食事



バランスの良い食事を、ゆっくりよく噛んで食べよう。片噛みは、あごの関節負担や、顔のゆがみにつながるから、両側で均等に噛むのがコツだよ。

毎日の生活



健康的な正しい生活、適度な運動を心がけよう。



デンちゃん
©やなせたかし/やなせスタジオ

歯科医院で行うこと



痛いところなくても、定期的にチェックしてもらおう。歯科医院では、歯周病の診断と治療もしてもらえるよ。また、正しい歯みがきの仕方や、歯ブラシの選び方なども教えてもらおう!

STEP 4 あなたが歯周病にならないために今後、気を付けていきたいことは何？

フッ素のむし歯予防効果は大人になっても効果があるの？

成人してからの活用も効果的

歯周病で歯ぐきが下がると、エナメル質がない歯の根の部分が露出して、むし歯になりやすくなるよ。フッ素は、歯根のむし歯予防にも効果的なんだ。



フッ素は大人になってもむし歯予防に効果的なんだ!



ハハハのハーちゃん ©やなせたかし/やなせスタジオ

どんな使い方があるの？

フッ素入り歯みがき剤

最近では、市販のほとんどの歯みがき剤に、フッ素が含まれているよ。

フッ素塗布

歯科医院で、高濃度のフッ素ジェル(最近は泡状のものもあるよ)を塗ってもらう方法だよ。

フッ化物洗口

市販の洗口液で、ぶくぶくうがいしよう。



歯をまもる君
©やなせたかし/やなせスタジオ

あいうべ体操 口呼吸をしていると、むし歯や歯周病になりやすいです。

あいうべ体操とは、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。いつでもどこでも誰でもできる「あいうべ体操」は食前に10回、一日30回を目安に地道に続けると、舌力がついて自然に口を閉じることができるようになります。口呼吸の改善は、あらゆる病気の原因治療につながります。唾液の分泌が促される効果もあります。

- (1)「あー」と口を大きく開く
 - (2)「いー」と口を大きく横に広げる
 - (3)「うー」と口を強く前に突き出す
 - (4)「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
- ※声は出しても出さなくてもかまいません。

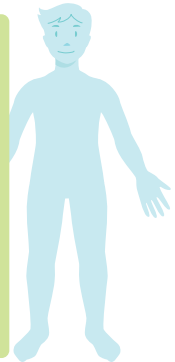
3 生活習慣病とがん

生活習慣病とは

生活習慣病とは、生活習慣が発症・進行に起因すると考えられている疾患の総称です。生活習慣とは、日常的な行動全般を指し、食事、運動、喫煙・飲酒なども生活習慣の一つです。これらの生活習慣の積み重ねを原因とする疾患は数多くあり、いずれもその疾患を改善せずにしておくと命にかかわる重大な病気となり、日本人の死因の約6割を占めて、深刻な問題となっています。

生活習慣病の種類

- 生活習慣病
- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 心筋梗塞
- 狭心症
- 脳梗塞
- 脳出血
- がん
- 腎臓病
- 肝臓病
- 骨粗鬆症
- 歯周病



STEP 1・2 今、高知県で問題になっている生活習慣病って何だろう？

STEP 3 高知県の働き盛り世代の生活習慣の実態

飲み過ぎ・食べ過ぎ

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合
男性 16.8% 女性 9.6%

運動不足 1日の平均歩数

20～64歳	65歳以上
男性6,210歩(目標値9,000歩)	4,894歩(目標値7,000歩)
女性5,960歩(目標値8,500歩)	4,229歩(目標値6,000歩)

塩分過多

20歳以上
食塩摂取量1日8g超過 59.7%(目標値8g以下)

喫煙率

20歳以上
男性27.0% 女性6.4%



出典:R4 高知県県民健康・栄養調査

このような生活習慣は、リスクを伴う症状に

肥満

高血圧

脂質異常

高血糖

脂肪が過剰にたまる

血圧が高めになる

血中の中性脂肪が増加
善玉コレステロール減少

血糖値が高めになる

動脈硬化(動脈が硬く、もろくなったり、詰まったりする)

心臓病(狭心症・心筋梗塞・心不全等)
脳卒中(脳出血・脳梗塞・くも膜下出血等)
その他の動脈硬化疾患(壊疽・大動脈瘤等)

糖尿病

糖尿病には、1型、2型とあるが、9割は2型糖尿病である。

主な症状(2型糖尿病)

疲労感・皮膚が乾燥して痒い・頻尿・切り傷や皮膚の傷が治りにくい・空腹感やのどの渇きがひどい等

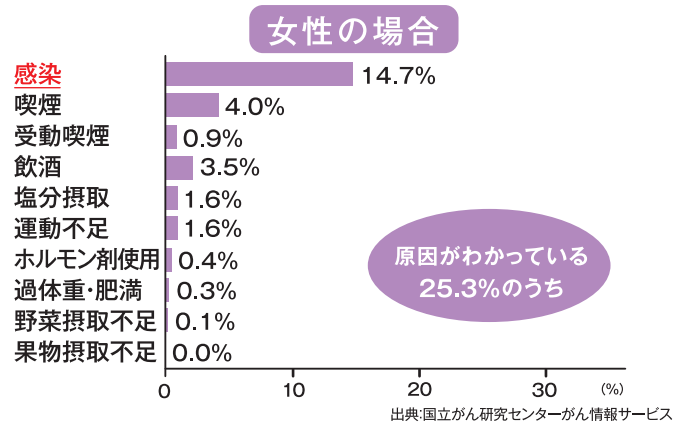
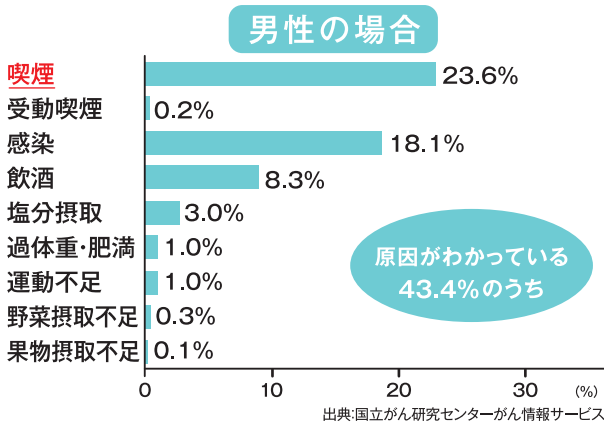
2型糖尿病の原因

40歳以上の人・太りすぎの人・家族に糖尿病の患者がいる・著しい運動不足

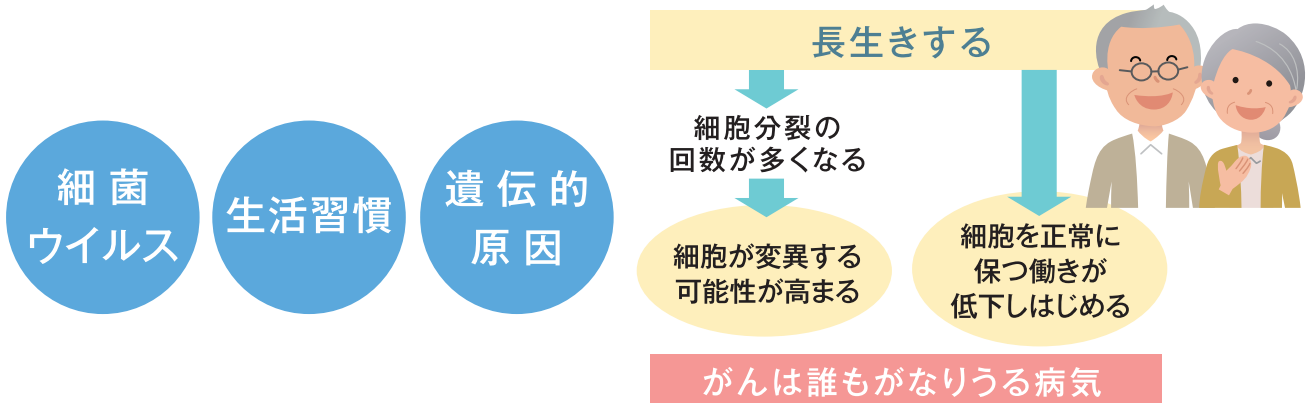
生活習慣病の中で、近年増加の一途をたどっているがんに注目

STEP 1・2 がんについて知っていることをあげてみよう。

STEP 3 がんの原因ってなんだろう。



わかっている原因は大きく3つ、長寿も原因のひとつといわれている。

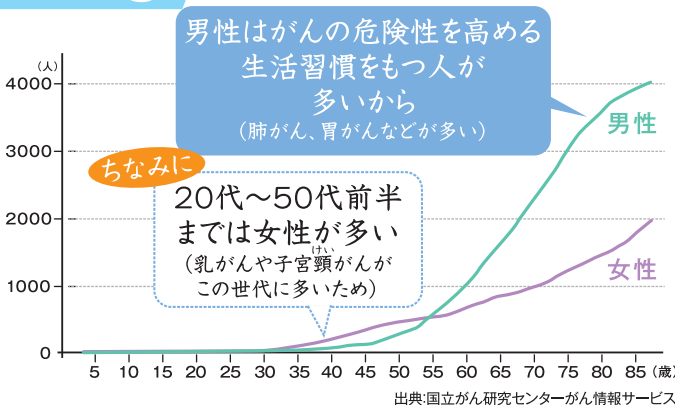


STEP 1・2

がんになりやすいのは男性?女性?

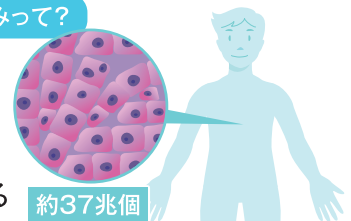
どうしてがんができるのだろう?

STEP 3 がんは何歳ぐらいから増えるのかな?



がんができるしくみって?

わたしたちの体の細胞は毎日分裂し新しくなっている



細胞分裂するとき
変異し悪性化したものががん

※変異しても細胞を正常に保つ働きが機能しているときは、修復されたり排除されたりする

STEP 1.2 がんはどんな部位にできるのかな？

どんながんを知っていますか？

高知県で多いがんって何だろう？

STEP 3 がんができる部位について知ろう。

できる可能性のある主ながん

食道がん

喉頭がん

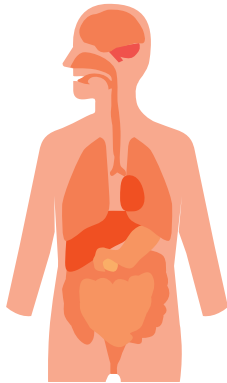
胃がん

肝臓がん

胆のうがん

大腸がん

ぼうこうがん



甲状腺がん

肺がん

乳がん

子宮頸がん

前立腺がん

卵巣がん

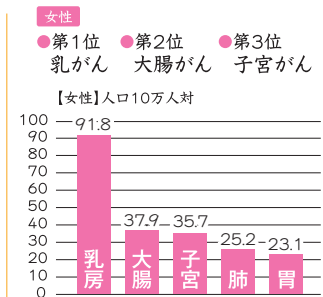
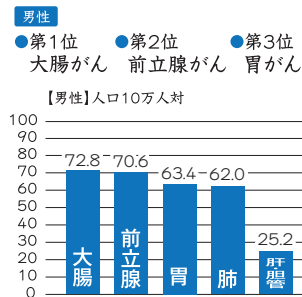
高知県に多く見られるがん

日本では、2人に1人ががんになると言われています。

高知県で多いがんは…

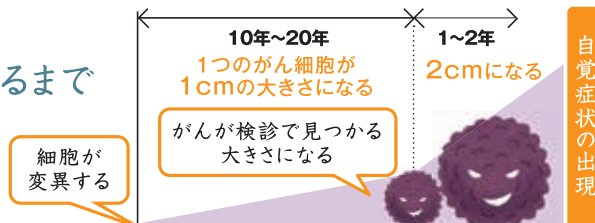
高知県の年齢調整罹患率

※罹患…病気になること



出典：高知県のがん登録（2019年）

がんの進行と
自覚症状が出るまで



STEP 1.2 がんが見つかったら、どうすればいいのだろう？

STEP 3 がんの治療方法

手術療法

手術でがんを取り除く。

- 早期のがんなら数日の入院または通院で治療できる。
- 体への負担は大きいですが、内視鏡を用いた手術など、負担を軽減する方法も普及してきている。



放射線療法

放射線でがんの細胞を死滅させる。

- 通院で治療できる。
- 体への負担が比較的少ない。



化学療法

抗がん剤などの薬によりがん細胞の増殖を抑える。

- 副作用の可能性もあるが、最近では通院で治療できる場合も増えつつある。



STEP 1・2 がんになった患者さんはどんな不安を感じているのだろう。

STEP 3 がん患者さんの不安に対する支援とはどんなものがある？



がん患者の支援の輪

がんを取り除くだけでなく、薬で痛みをやわらげ、その人らしい生活を送れるようにします。



患者さんの不安に耳をかたむけ、前向きに人生に向き合うお手伝いをします。



生活面や医療費などの相談にのり、公的支援につなぐなどのお手伝いをします。



STEP 4 未来のために考えてみよう。

高知県のがんを減らすためには、何を変えることが必要だろう？

家族ががんになった時、あなたにできることは何だろう？

4 食事 ~私たちのからだは、毎日の食事で保たれています~

STEP 1 自分の食生活をチェックしてみよう!



朝食は必ず食べようね (みそ汁もね)
みそしるちゃん
©やなせたかし / やなせスタジオ

スタート

朝食をきちんと食べる

はい
いいえ



あさごはんまん
©やなせたかし / やなせスタジオ

野菜をよく食べる

はい
いいえ

よく噛んで食べる

はい
いいえ

なかなかいいです。その調子で頑張りましょう。

ゆっくりよく噛んで食べて、集中力をアップさせましょう。

味付けは濃い目が好き

はい
いいえ

野菜など素材を生かした、薄味の料理を食べましょう。

野菜もしっかり食べましょう。

ファーストフードをよく食べる

はい
いいえ

カロリーオーバーかも。食べ過ぎに注意しましょう。

おやつより食事をしっかり食べましょう。

普段からジュースやスポーツドリンクをよく飲む

はい
いいえ

お茶や水に代えて朝食をしっかりと食べましょう。

朝食をしっかりと食べましょう。

STEP 2 朝食にはどんなものを食べればいいのか?

ごはん一膳、食パン一枚に何をプラスすれば、バランスの良い朝食になりますか? 選んでみよう!!

ホップ 主食 → **ステップ** 主食+1品(主菜or副菜or果物or牛乳・乳製品) → **ジャンプ** 主食+2品(主菜or副菜or果物or牛乳・乳製品)



主菜



卵焼き



納豆



焼き魚



冷やっこ



目玉焼き



ウインナー

副菜



サラダ



煮豆



みそ汁



みかん



リンゴ



チーズ



ヨーグルト



牛乳

果物

牛乳・乳製品

バランスの良い朝食にしてみよう。

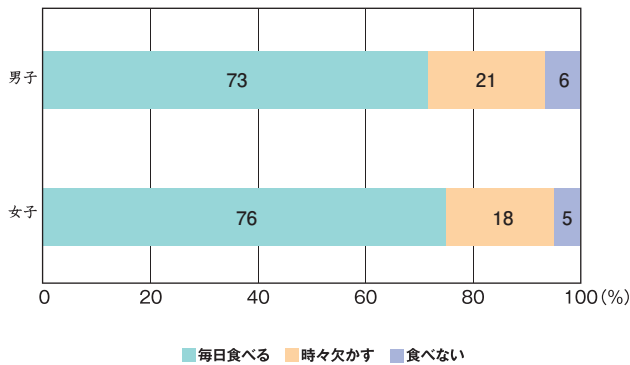


バランスの良い食事の完成!

STEP 3 朝食の役割

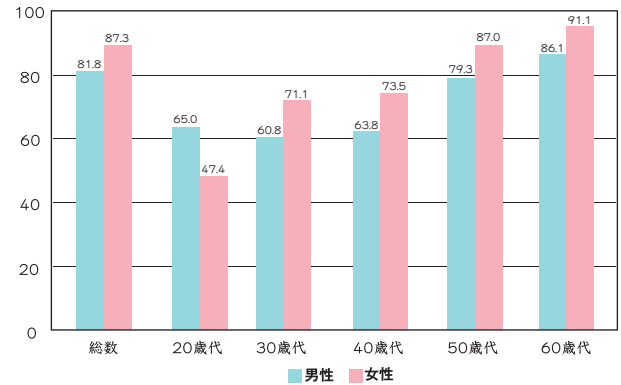
朝食、きちんと食べてるの？

高校1年生の朝食の状況



4人に1人は朝食を食べない日があるってことなんだね。うーん、どうしてかなあ？食べる時間がないのかなあ？食欲がないのかなあ？それとも、ダイエットのため？勉強に集中できるの？

ほとんど毎日朝食を食べる県民の割合

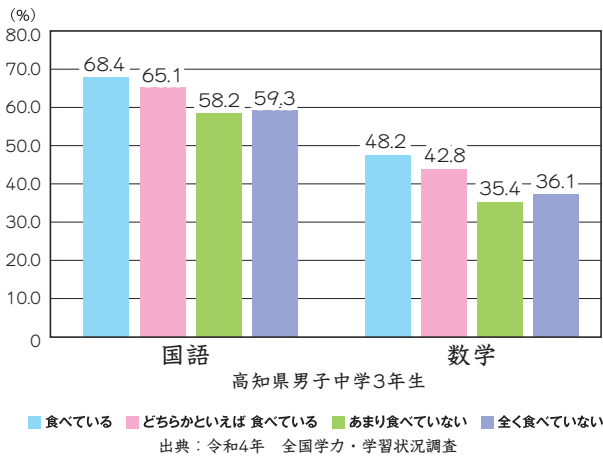


若い人に朝食を食べていない人が多いなあ。お父さんお母さん世代の人にも朝食抜きの人があるんだね。

どうして朝ごはんを食べないといけないの？

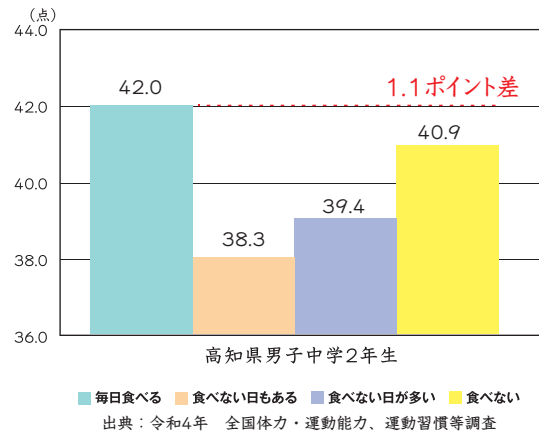
朝食の摂取状況と正答率との関係

朝食をきちんととる子の方が正答率が高い



朝食の摂取状況と体力合計点との関係

朝食をきちんととる子の方が体力合計点が高い



中学生を対象とした調査では、朝食を食べている方が、体力合計点や正答率が高い傾向がみられます。

1 脳が働くためのエネルギー源になる

ごはんやパンの栄養素である糖質は、体内で吸収されブドウ糖になり、脳が働くためのエネルギー源になります。脳の働きが活発になると、集中力や記憶力が増します。

2 体温上昇の効果がある

夜、寝ている間は体温が下がっていきませんが、朝食を食べると体温が上昇し、活発に活動ができます。

3 便秘予防になる

朝食を食べることで胃や腸が刺激され、これにより、便意が起こりやすくなります。

バランスの良い食事って？

副菜とは？

野菜、いも、海藻、きのこなどを主とした料理。主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となり、体調を整えるために必要です。毎食、2品そろえることを目標にしましょう。



食事の基本パターン(例)



主菜とは？

肉、魚介、卵、大豆製品を主とするメインディッシュ。主にたんぱく質や脂質供給源で、筋肉や血液など体の構成成分となります。



主食とは？

ごはん、パン、めんなどの穀物を主とした料理。主に糖質の供給源となり、活動のためのエネルギー源となります。

その他 (果物、牛乳、乳製品、汁物等)

ビタミンが豊富な果物やカルシウムが多い牛乳・乳製品は、主食・主菜・副菜いずれにも属していませんが、大切な栄養素の供給源。毎日食べましょう。



主食・主菜・副菜を組み合わせることで、おいしくて健康に良い、バランスのとれた食事になります。

カルシウムを多く含んだ食材・料理



しらす丼150mg



グレープフルーツ21mg



ヨーグルト
(含脂加糖) 120mg



ししゃも213mg



がんもどきの煮物270mg



ブロッコリーのお浸し
13mg



冷やっこ68mg



低脂肪乳(200ml)
260mg



牛乳(200ml)
220mg

鉄分を多く含んだ料理



ほうれん草の
ごまあえ 0.9mg



うなぎ丼1.2mg



かつ丼1.7mg



ビーフステーキ
1.2mg



がんもどきの煮物3.7mg



レバーの佃煮5.1mg

不足しがちな栄養素にカルシウムや鉄があります。カルシウムは骨や歯の組織をつくります。人の骨は10歳代後半にはほぼ完成し、20~30歳代に最も骨の量が多くなる最大骨量(ピークボーンマス)を迎えます。今が一番、丈夫な骨をつくることができる時期です。しっかりカルシウムをとりましょう。鉄は酸素を運搬し、血中の酸素を細胞に取り入れます。不足すると貧血を起こします。

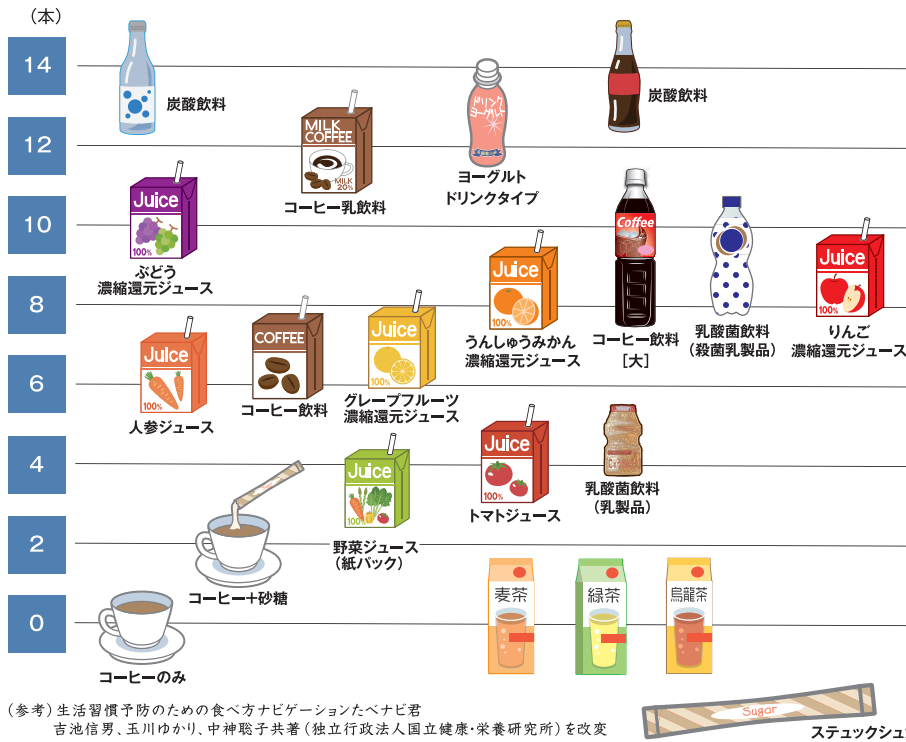
高校生の食事の特徴



あさごはんまん
©やなせたかし/やなせスタジオ

- 身長、体重の増加が著しく、運動も活発なので、食事摂取基準(エネルギー及び各栄養素の摂取量)が高い。
- 精神的影響が食欲に現れやすい。
- 一般に肉類、油脂、濃厚な味つけ、洋風の料理を好む。
- 野菜類が不足しがちである。
- 糖質の多い清涼飲料水、菓子類を好む。

普段飲んでいる飲み物のエネルギー量を砂糖に置き換えると...



1日の望ましい糖類摂取量を砂糖に置き換えると1日25g程度と世界保健機関(WHO)は知っているよ。
スティックシュガー8本分だよ



はやねちゃん
©やなせたかし/やなせスタジオ

STEP 4

昨日の夕食のメニューを振り返って記入しよう。
主食、主菜、副菜のそろった食事ですか?前のページを参考にバランスが良くなるように食品をつけたしてみよう。感想も記入しよう。

昨日の夕食メニュー

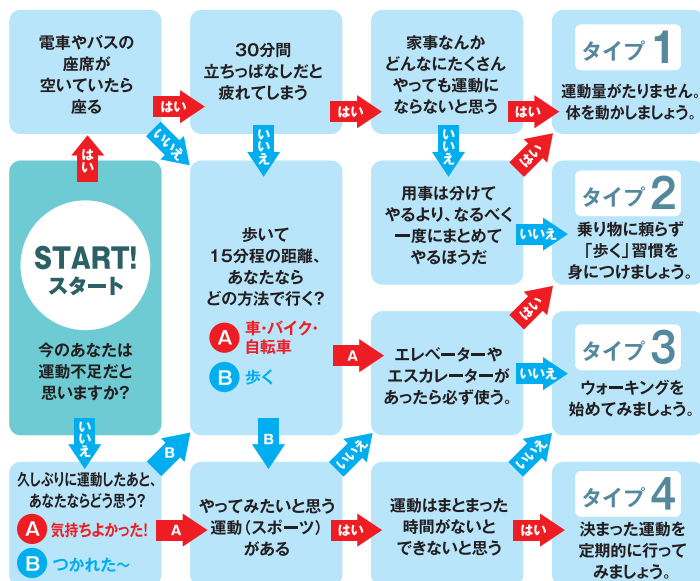


付け加えた食品

工夫した点や夕食を振り返っての感想

5 運動 ~いくつになっても運動することは大切です~

STEP 1 あなたは運動不足!? チェックしてみよう!!



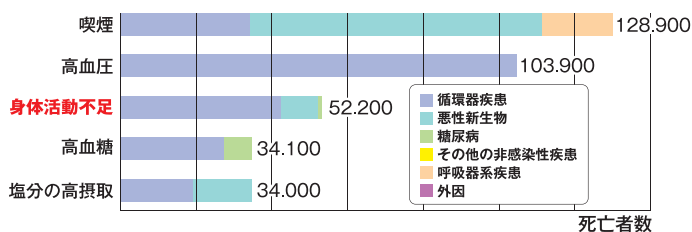
STEP 2

運動しないと体はどうなる?
友達と意見交換してみよう。

STEP 3 運動の効果は?

- 丈夫なからだづくりに役立ちます。
- 生活習慣病にかかる割合が低くなります。
- ストレス解消になり気分がすっきりします。
- 肥満防止につながります。

病気につながる危険因子ごとの死亡数



出典：健康日本21 (第二次)

身体活動が不足しているために、日本で年間52,200人もの人が亡くなっています。体を動かすことが健康にいかに関与しているか、よくわかりますね。

健康づくりのための運動量

1日の運動平均時間が60分程度になるよう
いろいろな運動を組み合わせましょう。

<p>バレー 軽い筋トレ</p> <p>30分</p> <p>78キロカロリー</p>	<p>卓球 ラジオ体操</p> <p>30分</p> <p>105キロカロリー</p>	<p>犬の散歩 自転車</p> <p>30分</p> <p>210キロカロリー</p>	<p>階段の上がり下り</p> <p>10分</p> <p>130キロカロリー</p>
---	---	---	---

STEP 4

あなたはいつ運動しますか?
日常生活を振り返って、運動を取り入れてみよう。

6 休養と睡眠 ～心身の疲労回復のために重要です～



よふかしおに
©やなせたかし/やなせスタジオ

STEP 1 あなたの起床・就寝時刻は何時ですか？
また、友達と比べ、意見を伝え合ひましょう。

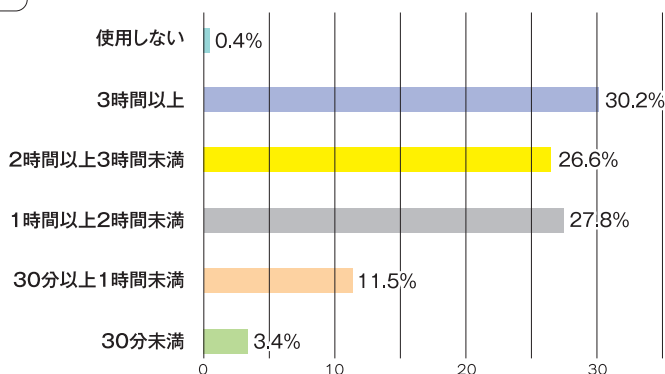
起床時間	就寝時間	睡眠時間
午前 時 分	午後 時 分	時間 分

友達と比べてみて
どうでしたか？
自分の起床・就寝時間を
振り返って、感想を書こう。

STEP 2 下のグラフを見て、スマホの使い方はどうだろう？
(健康にどんな影響があるか考えてみよう)

スマートフォンを使っ
てインターネットを
利用している生徒は
約9割です。

平日どれぐらいインターネットを使用しますか(高知県 高校2年生)



引用：高知県人権教育に関するアンケート

STEP 3 睡眠についてもっと知ろう。

SNS・テレビゲームのやり過ぎが睡眠を妨げます！

スマートフォンやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものもあります。ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンの分泌が妨げられます。そのため、体内時計のリズムが後ろにずれて眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなるといった夜型の生活リズムを引き起こす可能性があります。

出典：文部科学省「早寝早起き朝ごはんて輝く君のみらい」



睡眠不足の影響

心の疲れ

- 頭がぼんやりし、勉強に集中できない
- イライラする
- 怒りっぽくなる
- 落ち込む



からだの疲れ

- からだのだるい
- 頭が重くなり、目が疲れたり、肩がこる
- 感染症にかかりやすい
- ケガが治りにくい



睡眠はどうして大切な？

睡眠は心身の健康を守るために大切な要素です。

- ◆睡眠は、からだを回復させる時間です。
- ◆睡眠障害はこころの病気としてあらわれることもあります。さらに、肥満や高血圧、糖尿病などの発症・悪化の要因となることもあります。
- ◆睡眠は体を整備し、成長させ、健康に保つだけでなく、新しく学んだ知識や運動の技能などを定着させる重要な役割を担っています。そのため日頃からしっかりと睡眠時間を確保することが大切です。

8～10時間の睡眠が確保できる時間に就寝しましょう。



より良い睡眠のために

- ◆朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。目が朝の光を感じるとセロトニン（脳と体を覚醒させ日中活動しやすくする物質）の分泌が始まります。
- ◆朝食で脳のエネルギーを補給しましょう。エネルギー不足で日中の活動が低下すると、夜の睡眠に影響しかねません。規則正しい食事を心がけましょう。
- ◆日中は元気に体を動かしましょう。疲れて寝つきを良くするだけでなく、セロトニンを増やす効果もあります。

14歳～17歳の理想の睡眠時間は8～10時間とされているんだ。高知県の高校生の睡眠時間6時間未満は、男子で23%、女子で27%となっているんだ。

出典：2015年米国国立睡眠財団調べ



よふかしおに
©やなせたかし/
やなせスタジオ

STEP 4 睡眠の質や量をあげるために何が必要だと思いますか？

7 たばこ ～吸う人にも、周りの人にも、危険がいっぱいです～

STEP 1 あなたの生活の中でたばこを考えてみよう。

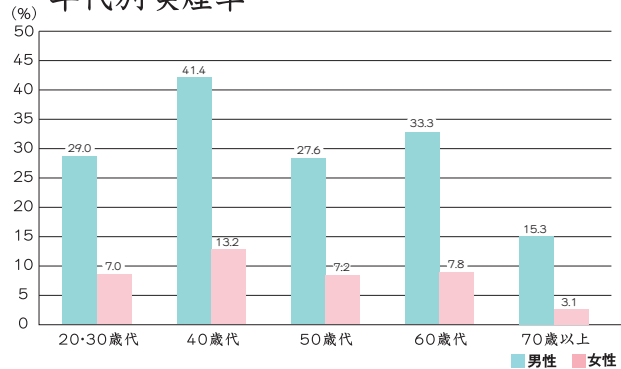
- 家族にたばこを吸う人がいる。
 家族にたばこをやめた人がいる。
 外出先でたばこの臭いを感じたことがある。
 友達から喫煙を誘われたことがある。
 家族がたばこを吸う部屋と一緒にいることがある。



たばこを吸う人って多いの？

男性は20～50歳代、女性は40歳代でたばこを吸う人が多く、課題となっています。

年代別喫煙率



出典:高知県「令和4年高知県県民健康・栄養調査」

STEP 2 たばこを吸う人をどんなところで見かけますか？

STEP 3 受動喫煙やたばこの危険性について知ろう。



このマークは、何を意味しているだろう？



新型たばこの出現！

■加熱式たばこ



- 煙やおいなどはたばこに比べて少ないが、ニコチン（依存性）はそのまま。
- 害はゼロではない。



受動喫煙って、なに？

自分ではたばこを吸っていないくても、他の人のたばこの煙を吸わされることをいいます。自分で吸う煙よりも、受動喫煙の方が有害物質が多く含まれているといわれています。

受動喫煙は、身近なところでおこっています。

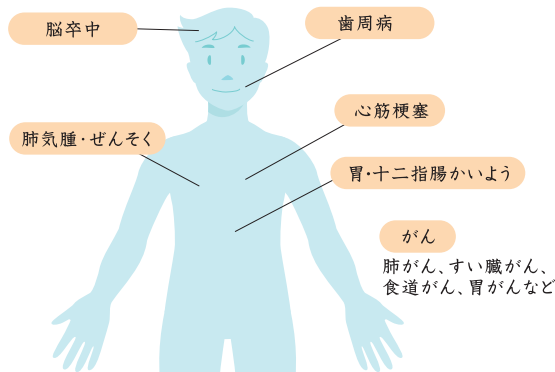
カレーや焼き肉を作った日には家中においが漂っていることから分かるように、換気扇を使用しても、煙を完全に外に出すことはできません。また、ベランダなどでたばこを吸っても、衣服や髪の毛についたたばこの煙にも有害物質が含まれていることがあります。煙っている時はもちろん、見えない煙にも気をつけましょう。

受動喫煙すると、どうなるの？



肺がんや心疾患や、子どものぜんそくや乳幼児突然死症候群との関連もわかっています。その他にも、母親が受動喫煙することで、おなかの中の赤ちゃんが低体重になる可能性も高まります。

たばこって、こんなに危険！



妊婦さんがたばこを吸うと、赤ちゃんが低体重で生まれてくる可能性や、流産が起こりやすくなることが分かっています。

どうして20歳未満はたばこを禁止されているの？

20歳未満は心身ともに発達段階であり、大人よりたばこの影響を受けやすいから。たばこは、脳の動きや体力・運動能力を低下させます。



たばこを吸い始めたきっかけは

- 友達からすすめられたから
- ストレス解消になると思ったから
- たばこを吸うことがかっこいいと思ったから などがあげられます。

(法政大学の学生による喫煙に関するアンケートから)

軽い気持ちで始めても…

- たばこを吸うことで、ニコチン依存症になってしまい、簡単にやめることができなくなってしまいます。
- 異性に対し、「たばこを吸う人はイヤだ」という人が60%を超えています。

(法政大学の学生による喫煙に関するアンケートから)

STEP 4

たばこを吸うことを誘われたら、どうしますか？

あなたの行動



あなたなら、どうしますか？

どうしてたばこを吸ってはいけないのか、考えてみよう。たばこを吸っている人のからだも気遣ってあげられるといいですね。

8 飲酒

STEP 1 飲酒についての知識をチェックしよう。

酒類の購入ができるのは、 歳から。

飲酒可能年齢は、 歳から。

急性アルコール中毒になる20歳未満は、（ いる・いない ）。

飲酒による事件・事故が
毎年起きている…。



STEP 2 あなたはどう思いますか？

急性アルコール中毒／平成23年部活懇親会で飲酒の大学生死亡

大学2年の男子学生(20)が前日夜から翌日未明にかけて部活動の懇親会に参加して飲酒後、急性アルコール中毒で死亡したと発表した。「飲酒の強要はなかった」としている。大学によると、学生は武道系の部活動に所属。前日夜、大学近くの飲食店で応援団などと合同で行われた懇親会に参加したが、二次会で酩酊状態になり、友人に付き添われて翌日午前2時半すぎに同市内の自宅に帰った後、友人と連絡が取れなくなったという。翌日の夜になって様子を見に行った別の友人が死亡している学生を発見した。

飲酒運転／飲酒運転の乗用車に追突された同乗家族が死亡

平成8年8月25日22時50分ごろ、福岡市東区の海の中道大橋で、家族5人が乗っていた乗用車が、飲酒をして運転していた福岡市職員の乗用車に追突された。追突された乗用車は橋の欄干を突き破り、そのまま博多湾に転落した。乗用車は水没し、この結果4歳の長男・3歳の次男・1歳の長女が水死した。また会社員と妻も軽傷を負った。福岡市職員は被害者を救助することもなく、水を飲むなど飲酒運転の隠蔽工作を試みた後身柄を確保され、翌26日の早朝に逮捕された。この職員は、当日の夜、自宅や複数の飲食店で相当量の飲酒をしていた。

STEP 3 20歳未満の者がお酒を飲んではいけない理由

1. 脳の機能を低下させます。
2. 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります。
3. 性ホルモンの分泌に異常が起きるおそれがあります。
4. アルコール依存症になりやすくなります。
5. 20歳未満の者の飲酒を禁ずる法律があります。



出典:国稅庁ホームページ

STEP 4 20歳未満の飲酒は、絶対にいけない。自分の言葉で宣言してみよう。

(理由)

9 薬物乱用

STEP 1 あなたは、どんな誘いに興味や関心を持ちますか？

- 一回だけなら平気だよ おもしろいクスリがあるよ みんなやってるよ
 やせるクスリがあるよ 危なくないから大丈夫 すっきりするよ

STEP 2 県内でも高校生が検挙されている事実をどう考えますか？

若者の検挙者が急増中！

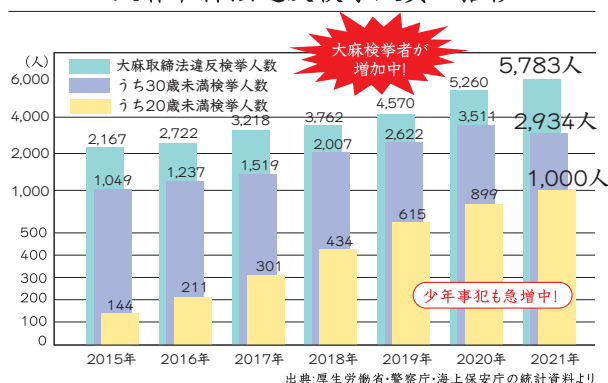
ここ数年、大麻による検挙者が急増しています。

2021年には大麻事犯の検挙者が**全国で8年連続過去最高となる5,783人に上り**、そのうち3,934人(約7割)が20歳未満や20歳代の青少年でした。

2021年には県内の18～19歳の少年が大麻取締法違反で検挙されるなど、若年層への広がりが懸念されています。

インターネット等において「大麻には害がない」といった誤った情報が氾濫しています。大麻の危険性を軽視すると、自分自身の脳や身体の発達を損なうだけでなく、周囲の人々へも悪い影響をもたらします。

大麻取締法違反検挙人員の推移



新しいタイプの 大麻加工品に要注意!

薬物乱用は法律で厳しく取り締まられています。●持っているだけでも罰せられます。●懲役刑など厳しい罰則があります。

新しいタイプの 大麻加工品が登場!

大麻から幻覚成分を抽出・濃縮した「大麻リキッド」や「大麻ワックス」の摘発が増加しています。

大麻を含んだ 食品に気をつけて!

海外旅行でお土産品として売られているチョコレートやクッキー、キャンディーなどの中に、大麻が含まれていることがあります。知らずに持ち込んで検挙されたり、誤って口にして体調不良で救急搬送された事例も発生しているので十分注意が必要です。

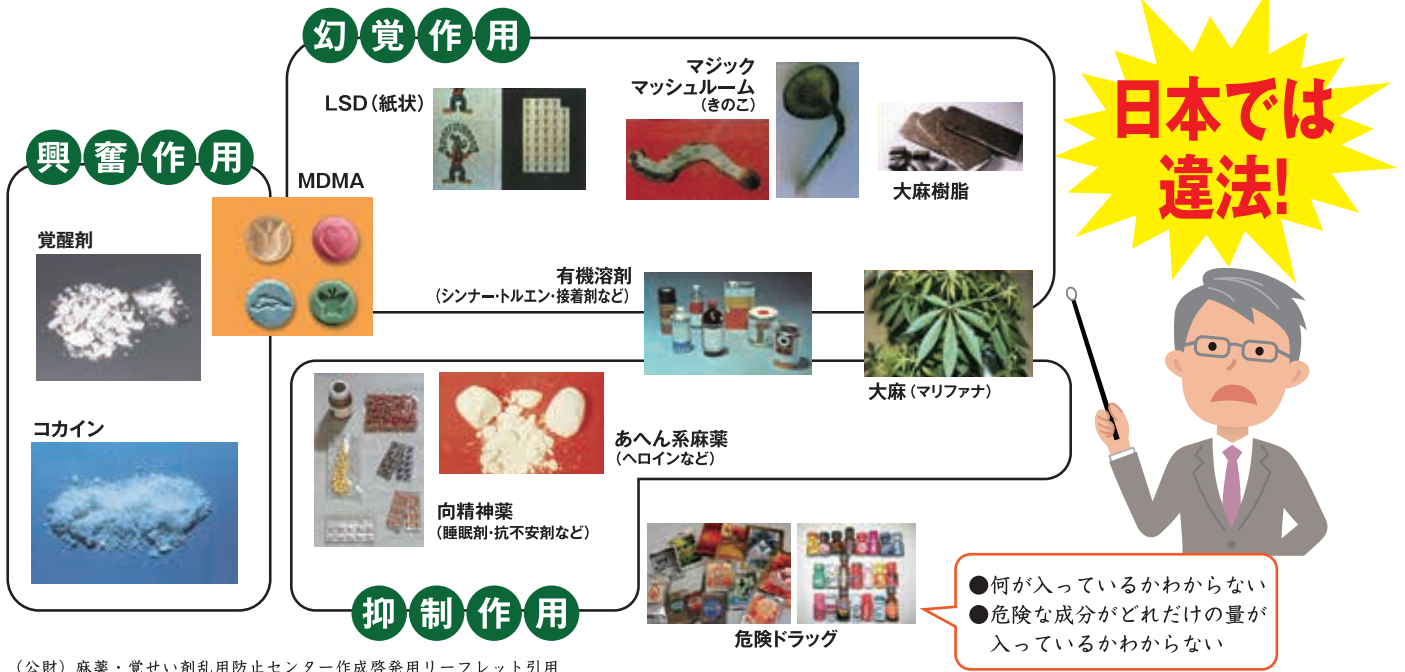


STEP 3 違法薬物にはどのようなものがあるのだろうか？

薬物の種類

違法薬物

脳の神経細胞を破壊。精神異常（幻覚、幻聴、妄想等）
一回の使用でもダメ！持っているだけでもダメ！



薬物使用の悪循環

自分の意志では、止められなくなる
～薬物の依存性と耐性～



STEP 4 ダメ。ゼツタイ。

違法薬物を使うと..
最悪の場合、死んでしまうこともあります。



薬物を使わない
「宣言」をしましょう。

10 ライフプランを立てよう

STEP 1 自分のライフプランを考えたことがありますか？

1. 進学

4. 子育て

2. 仕事

5. 趣味・スポーツなど

3. パートナー

6. 老後

STEP 2 ライフプランを立てる時に、考えておいてほしいこと

● 「心の自立」した人になるための第一歩

青年期は心を一番成長させる時期です。様々な困難に突き当たるがありますが、そうした困難に打ち勝つ強い心を育むのも、この時期に大切なことです。一方で大人の身体に変化することに伴い、「恋愛」や「気になる相手」への関心が高くなってきます。自分という存在を認めるとともに、他人に対してもひとりの人として認め合い、尊重できるようになることが大切です。自分らしい「本当の自分」を育てていきましょう。

● 自分の目標をしっかりと見据えましょう

卒業後は、就職をして実社会に出る人もいます。また、アルバイトを経験する人もいると思います。そこでは、職業人として学校とは異なる体験や社会の厳しさを知ることになります。そんな時にこそ、「なりたい自分」という目標を定めることが大切です。

● 将来に向けて備えを始めよう

就職をすると一定の収入を得るようになり、お小遣いをもらっていた時代より高価なものを購入したり、遊びに使うことができます。しかし、これからの人生の中では、就職や起業、結婚や出産、車や住宅の購入など、人それぞれ色々なライフイベントが待ち受けています。このためライフプランの1つとして、必要なお金をしっかりと蓄えることを考えましょう。

STEP 2 ライフプランを立てる時に、考えておいてほしいこと。

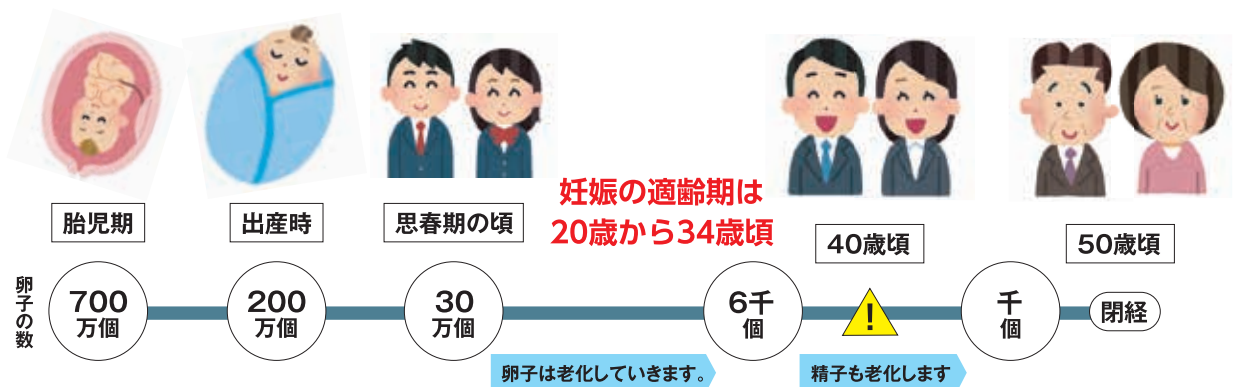
「いつかお母さん、お父さんになりたい…」と 考えているあなたへ

将来、あなたが大切なパートナーとめぐり会い、結婚をする・しない、子どもを持つ・持たない、それは皆さんの考えで自由に選択することができます。皆さんが、いつかお母さんやお父さんになりたいと考えているのなら、**女性の妊娠や出産には適齢期がある**ことを覚えていてほしいのです。そして将来、進学・仕事・結婚・子育てなど、自分のライフプランを考える際の参考に使ってください。

「卵子の老化」

女性の卵子の元は、生まれる前に一生分が作られ、その後は作られることがなく、年齢とともに減っていきます。思春期になると、卵巣で貯えられている卵子の元が1個ずつ成熟した卵子となって排卵されるようになります。

また、女性にとって妊娠に適した時期は20代であり、30代から徐々に卵子の老化が始まり妊娠する力が下がり始めます。一般に、40歳を過ぎると妊娠は難しくなります。



「精子の老化」

男性の精子は、思春期になると精巣の中で作られるようになります。精巣では、毎日休みなく新しい精子を作り続けます。しかし、男性も40歳の頃には精子の運動率や質の低下が認められるようになり、50歳を過ぎると遺伝子に異常が起こりやすくなるということがわかってきました。

STEP 3 気をつけなければいけないことはあるの？

女性の過度なダイエットは、排卵や月経が止まるなど月経の異常につながります。また、月経不順や月経痛などをそのままにしておくと将来の妊娠に影響を及ぼすことがあります。妊娠中の胎児等への影響を考えると喫煙や飲酒の習慣をつけないことが大事なので、覚えておいてください。男性の精子は熱に弱いので、高温のサウナ、膝の上での長時間のパソコン操作は、精巣に熱が伝わり精子を作る機能に影響を及ぼすといわれています。また、ぴったりし過ぎた下着やジーンズでの圧迫なども影響があるとされています。

また、喫煙習慣は精子を作る機能に影響を及ぼし、たばこの副流煙は将来のパートナーや子どもにも悪影響を与えることになるので、たばこが吸える年齢になっても喫煙の習慣をつけないようにしましょう。



高知県思春期
相談センター
ホームページは
こちらから



PRINK高知 検索

思春期の生活習慣や行動は、将来に影響を及ぼす大切なことなので、県が高校1年生の時に配布している「思春期ハンドブック」もしっかり読んでね。



妊娠したら

妊娠したら妊婦健診を受ける必要があります。

妊娠がわかったら、できるだけ早い時期に住んでいる市町村の窓口に妊娠の届けをしましょう。母子健康手帳と公費の補助で受けられる妊婦一般健康診査受診票（14回分）が交付されます。妊婦健診は、妊婦さんやお腹の赤ちゃんの健康状態を妊娠週数に応じてチェックするためのものです。産婦人科のある病院や診療所、助産所で受けることができます。厚生労働省は、出産までに14回程度の健診が望ましいとしています。覚えておいてね。また、歯周病による早産・低出生体重児出産の頻度が高まる可能性も報告されています。

妊娠したら、歯科健診の受診もお勧めしています。

赤ちゃんが生まれたら、どんな健診を受けるの？

赤ちゃんが生まれてからの健診は**乳幼児健診**といって、乳児期では生後1か月頃、生後4か月頃と10か月頃の受診が勧められます。1歳を過ぎたら、**1歳6か月児健診**と**3歳児健診**があります。

これらの健診は、住んでいる市町村から案内が届きます。

乳幼児健診は、健康で順調に育っているかを確認すると同時に、成長や発達の上で心配されることや病気がないかを早く見つけるための、とても大切な健診です。乳幼児健診のことも覚えておいてね。



予防接種について

細菌性髄膜炎やはしか（麻しん）、百日せきなど、乳幼児のかかわるものや後遺症を残すおそれのある感染症（ウイルスや細菌といった病原体が体に入ることによって起こる病気）は、衛生環境の整った日本でもたくさん発生しています。これらの病原体に対する抵抗力（免疫※）をつくる予防接種は、命を守るためにとても効果の高い方法です。

子どもを対象とした予防接種に関する情報は、母子健康手帳等に記載されています。

予防接種が感染症予防のために重要な方法の1つであることを覚えておきましょう。

※免疫…自分を病原体から守る仕組み。予防接種などで体の中に抗体をつくることで免疫ができます。



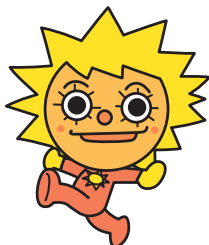
STEP 4

さあ、ライフプランを立ててみよう。

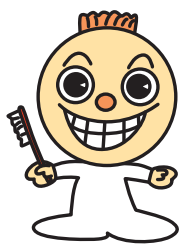
将来の夢や目標の実現のために

皆さんがこれまで学んできたことをもとに、将来の夢や目標をライフプランシートに記入してみてください。

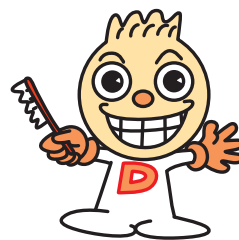
あなたの年齢	現在()歳	歳	歳	歳	歳	歳
家族や パートナーの 年齢						
ライフイベント						
仕事のこと						
スキルアップ	目標					
	方法					
お金のこと	収入					
	支出					
	貯蓄 (目標額)					
カラダ(健康)のこと						
趣味や娯楽のこと						



はやおくん



歯をまもる君



デンちゃん



はやねちゃん



高知家の健康



ハハハのハーちゃん



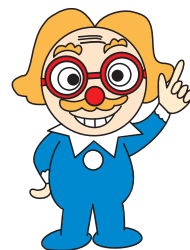
あさごはんまん



みそしるちゃん



よふかしおに



ハハハ大臣

©やなせたかし/やなせスタジオ

「よりよい生活習慣のために」

製作・発行 高知県健康政策部保健政策課
高知県教育委員会事務局保健体育課

氏名	
----	--