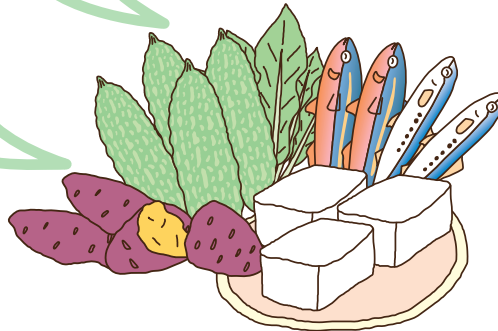
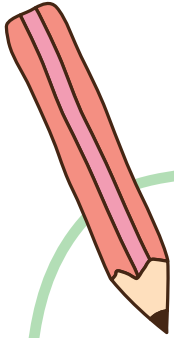


健康のために 野菜を食べよう！

へいきんじゅみょう
沖縄の人たちが平均寿命世界一だったころ、どんな食事を
していたのでしょうか？



健康の島からへんげん
AKUJINUTSU田舎

沖縄の家庭料理には野菜がいっぱい、豆腐とうふもいっぱいです。昔の沖縄では太った人はとても少なく、高血圧こうけつあつや糖尿病とうにょうびょうも今よりずっと少なかったのです。

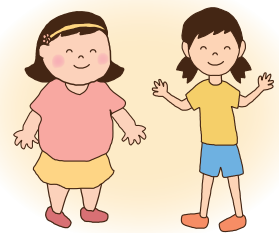
今沖縄では肥満ひまん、高血圧こうけつあつ、糖尿病とうにょうびょうなどが原因げんいんとなる、脳卒中のうそつちゅうや心臓病しんぞうびょうが増えています。なぜ昔の沖縄の人は、今よりも健康な人が多かったのでしょうか。病気と食事にはどんな関係があるのでしょうか。

ちよこつと
くらひ

ちょうどいい体重ってどのくらい？

太りすぎると高血圧や糖尿病になることがあります。逆にやせすぎると、骨が弱くなったり、女子だと大人になってにんしんした時に、お腹なかの中で子どもがうまく育たなかったりすることがあります。

沖縄県では太りすぎが多かったけれど、近ごろはやせすぎが増えてきました。自分にとってちょうどいい体重を調べてみましょう。



調べてみよう!



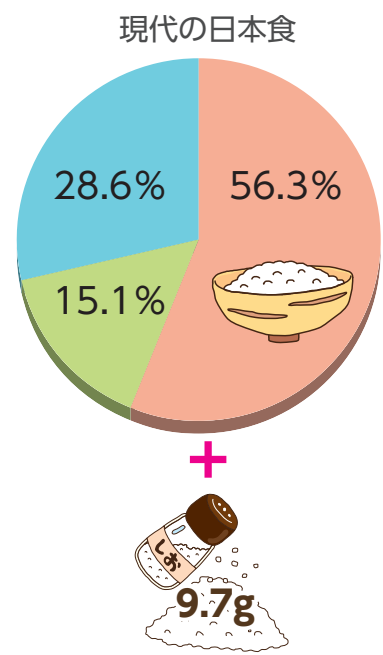
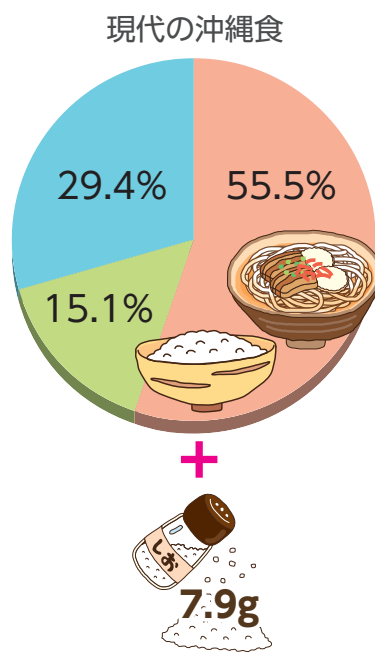
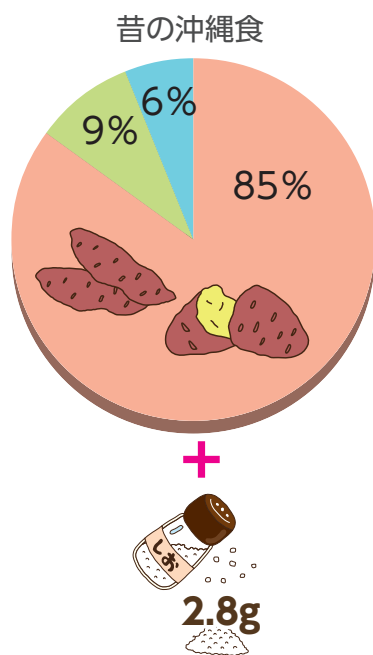
上の写真は、沖縄の野菜を使った家庭料理です。沖縄にはどんな野菜があるのか調べてみましょう。

伝統的な沖縄料理や昔の食生活について、家族や親戚に聞いたり、調べたりしてみましょう。

最近沖縄県の平均寿命の順位が落ちているのは、どのような食事が原因とされているのでしょうか？調べてみましょう。

栄養を比べてみよう

昔の沖縄の食事と現代の沖縄と日本の食事を比べてみましょう。主食は、今はごはんですが、昔の沖縄ではほとんどがサツマイモでした。現在、肉や魚から摂っているたんぱく質は、豆腐や豆から摂っていました。あぶら分や塩はとても少ないです。



出典：沖縄県 平成 28 年

出典：厚生労働省 令和元年
「国民健康・栄養調査結果の概要」 p37

主食

たんぱく質

あぶら分

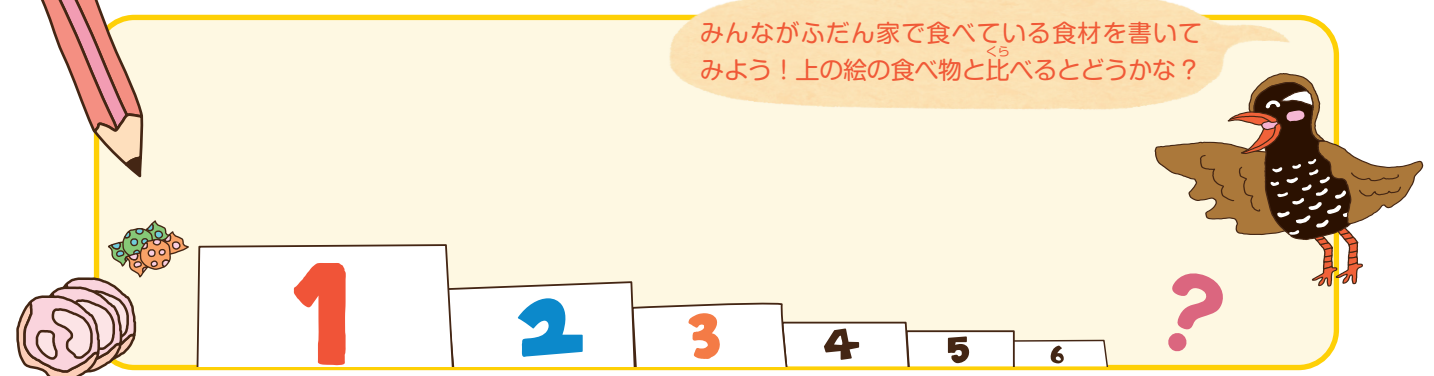
塩

でんとうてき 伝統的な沖縄の食生活



昔ながらの沖縄の食事で、たくさん食べていた食品を順に書いてみました。あぶら分や甘い物、肉類、塩がとても少なかったので、カロリーはひかえめで、昔の沖縄には太った人はあまりいませんでした。

野菜やイモ、豆、ムギやアワなどの雑穀は食物せんいやビタミン、ミネラルをたくさん含んでいます。野菜や豆をたくさん食べると便秘がよくなったり、食事と食事の間でおなかが空しくなくなったりするので、ダイエットにも良いと言われています。



これからの食事

それでは、どんな食事がいいのでしょうか。

今、お米のごはんやパンを食べているのを全部サツマイモにかえたり、お肉を食べるのをやめたりすることはできません。日本は、健康のためには野菜をたっぷり食べるように勧めています。お米のごはんも、玄米にしたり、野菜のおかずを先に食べるとよいと言われています。

必要な栄養はしっかり摂って、高血圧にならないように塩味はなるべく薄くして、おかしやジュースのように砂糖がたくさん入っているものもひかえめにして、健康な体をつくりましょう。



食に対する社会的なとりくみ

みんなが健康で長生きするために、必要なことを大事な順に5つあげました。

- ① タバコを吸わない社会をつくること
- ② 食事の塩分を減らすこと
- ③ 肥満、健康的でない食事、運動不足の解消
- ④ お酒を飲む量を減らすこと
- ⑤ 基礎的な医療をみんなが受けられるようにすること



②と③が食事に関係しています。健康な体をつくる上で、食事はとても大切です。塩分を摂りすぎないように、太りすぎややせすぎにならないようにするために、一人ひとりが努力するだけではなく、健康になりたい人を社会全体が応援するしくみが考えられています。

お店で売られている食品の塩分やカロリーの表示もそのしくみの一部です。みんなの身の回りで気づくことはありますか？

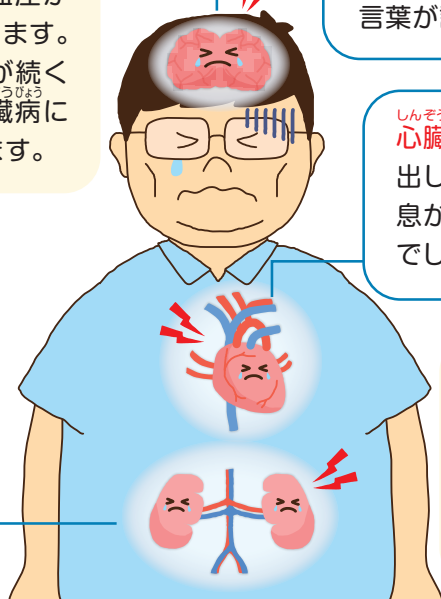
しょっぱい コラー

健康と病気のことば



高血圧：食べ物の塩分が多すぎると、血圧があがりやすくなります。血圧が高い状態が続くと、脳卒中や心臓病になりやすくなります。

腎臓病：腎臓は血液をきれいにするはたらきがあって、腎臓が悪くなると、気持ち悪くなったり、吐き気がしたり、ひどくなると生きていけなくなってしまいます。



脳卒中：脳の血管が切れたり、つまったりすると脳卒中になります。脳卒中になると、体の一部が動かなくなったり、言葉が話せなくなったりします。

心臓病：心臓は、血液を体中に送り出しているので、心臓が悪くなると息が苦しくなったり、とつぜん死んでしまったりするこわい病気です。

糖尿病：肥満などが原因となって、血液の中の糖分（お砂糖の仲間）が多くなります。心臓病や脳卒中の原因になります。

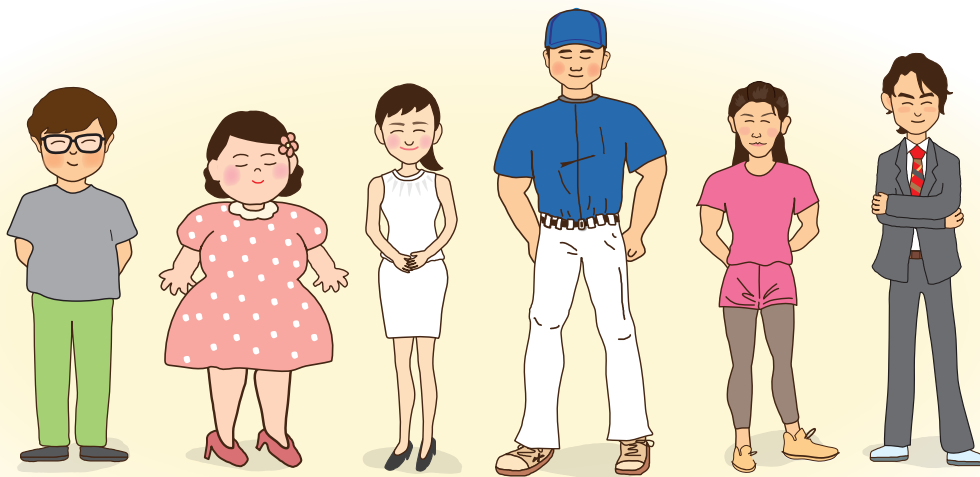


3

体重

ちょうどいい からだつきは!?

あなたが「かっこいい」「かわいい」「こうなりたい」と
思う体つきを思い浮かべてみましょう？
芸能人やスポーツ選手だとだれがいいですか？



あなたのからだつきはどうでしょう？

太りすぎが身体に悪いと言われることがありますが、やせすぎはもっと悪いこともあります。ヨーロッパなどでは、ファッションモデルのやせすぎが問題にされています。やせすぎるとどんなことがおこるかしらべてみましょう。

あなたの体重はどの範囲はんいに入っていますか？

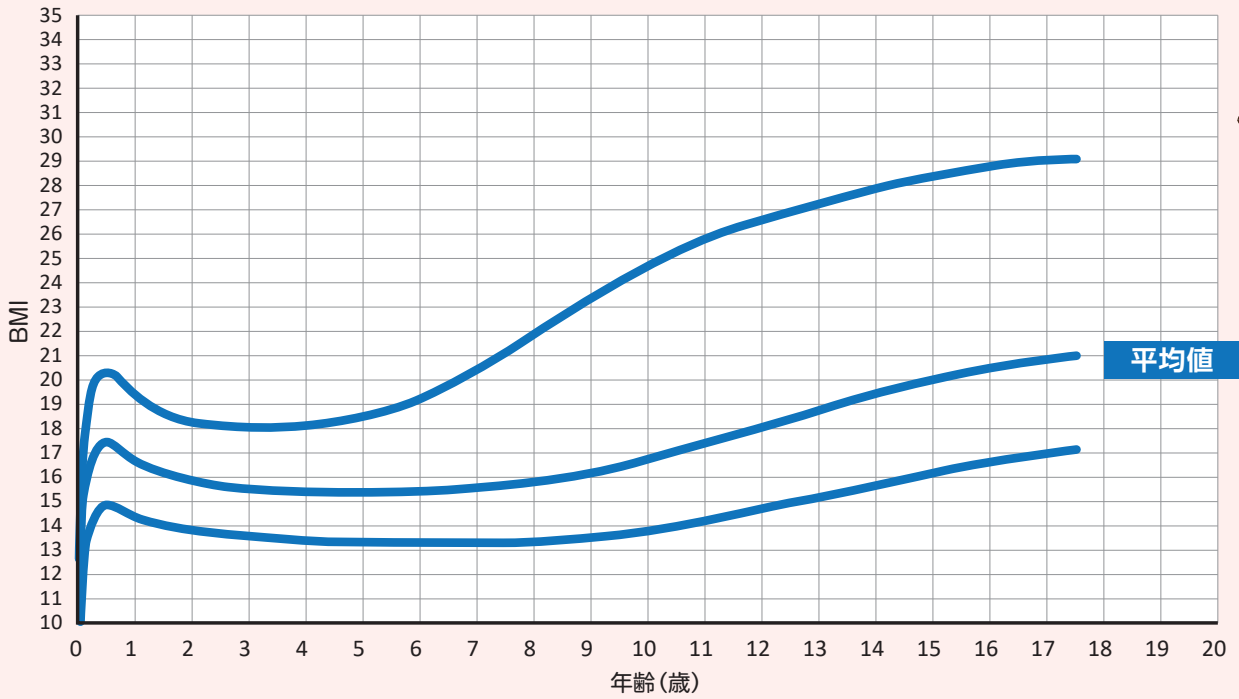
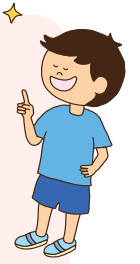
自分の体重を身長で2回わった数字を右のページのグラフに書き込んで見てみましょう。

ビーエムアイ
BMI

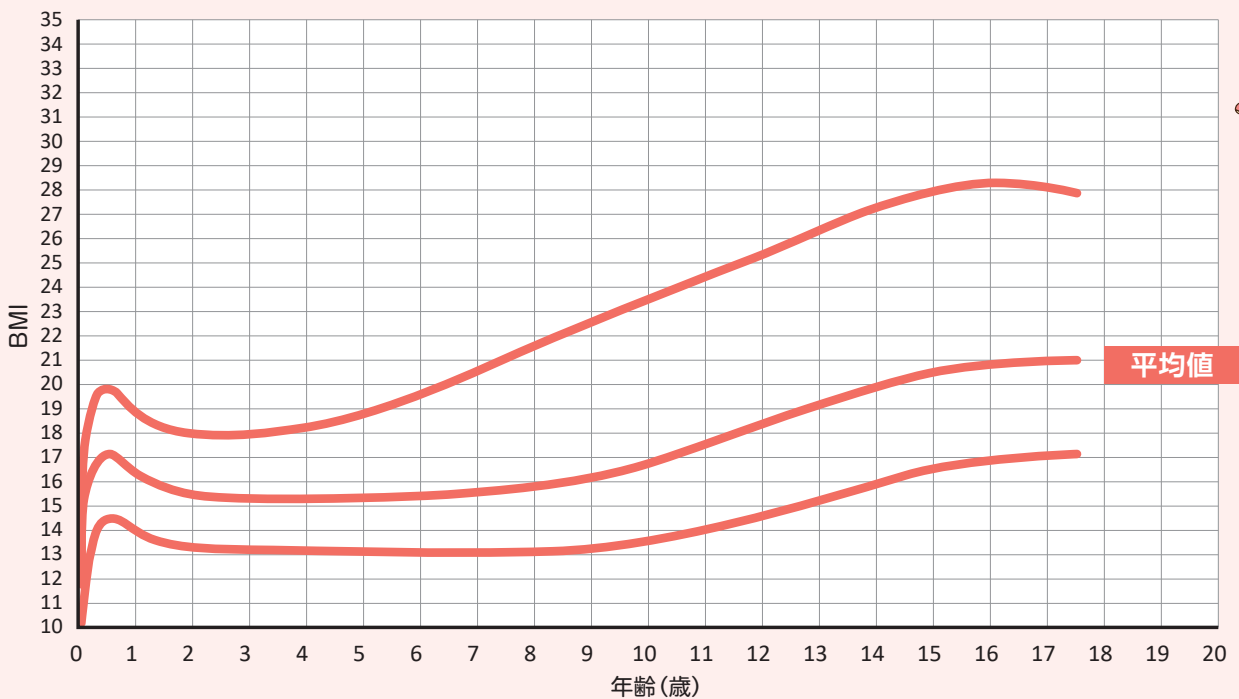
$$\text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} =$$

※ BMI は、カラダの大きさを表す値です。

BMI 曲線 (男子)



BMI 曲線 (女子)



4

身体活動

あわせて

さあ! 1日、60分以上 楽しくからだを動かそう!

ふだん、どんなことでからだを動かしているかな!?

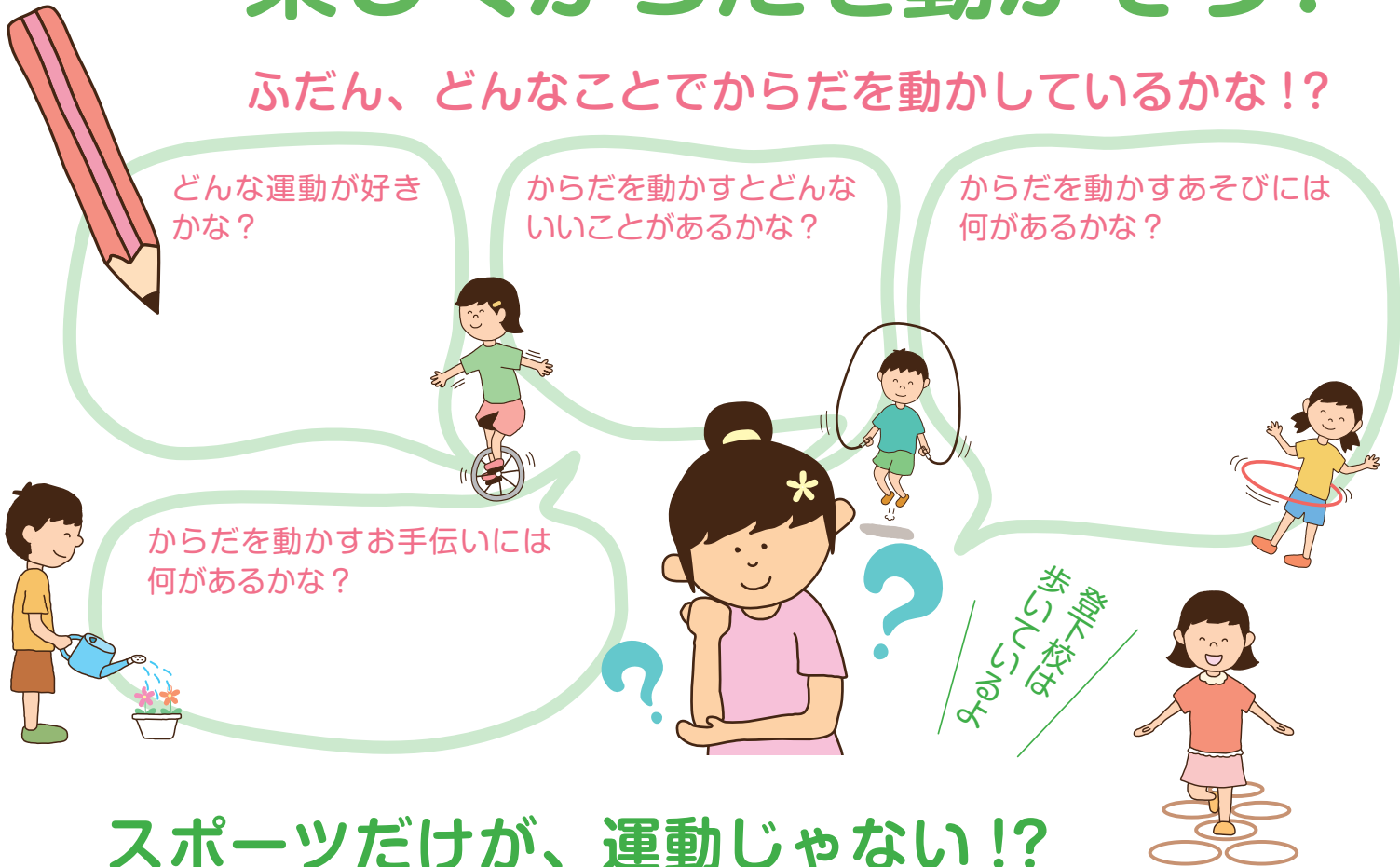
どんな運動が好きかな?

からだを動かすとどんないいことがあるかな?

からだを動かすあそびには何があるかな?

からだを動かすお手伝いには何があるかな?

歩くだけでもいい!



スポーツだけが、運動じゃない!?

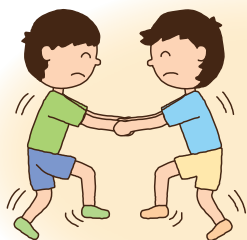
大切なことは・・・ 日々の生活の中で、自らがあそびやスポーツ活動を通して意識的にからだを動かし、楽しさや心地よさを体験することです。

子どものころから適度な運動習慣を身につけることは、生涯を通じて運動・スポーツを楽しむことにつながります。体力の向上は、肥満や心臓病、糖尿病など、生活習慣病を予防するほか、気分をリフレッシュさせ、ストレス解消にもつながります。

休み時間に

自分の基礎体力をチェックしてみよう!

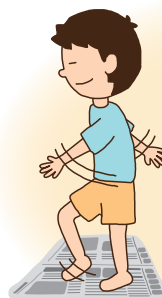
ちょこっとチャレンジ



片足しゃがみ立ち!

2人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる。

※前に出した足は曲げてもいい。何かにつかまっても1人でやるのもOK。



目を閉じて、同じ場所で50回足踏み

足もとに敷いた広げた新聞紙から出ていなければ合格!

安全に気を付けて広い場所でやろうね



子どもの身体活動ガイドライン

からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日、あわせて60分以上からだを動かしましょう。

楽しく
からだを
動かすと…



ひまん
肥満予防に
つながるよ



友だちが
たくさん
できるよ



リフレッシュ
して気持ち
落ち着くよ



体力向上に
つながるよ



ストレス
解消に
つながるよ

沖縄の子どもたちの体力は？



生活習慣を整えることは、学力アップだけでなく、体力のアップにもつながります。

10ページで見たように学力1位の秋田県の子どもたちは、しっかりと朝ごはんを食べて、十分な睡眠すいみんをとっています。そのため秋田県は毎年行われる体力テストの結果もよく、47都道府県中、毎年1位～3位となっています。

このように、生活習慣を整えることができれば、健康な身体からだになり、学力アップにも体力アップにもつながると考えられます。

しかし残念ながら沖縄県の子どもたちの体力テストの結果は、生活習慣が整っていないこともあって、今はまだあまりよくありません。順位でいうと41位となっています。ボール投げなど一部の種目はとてもよいのですが、ほとんどの種目で全国平均を下回っています。

秋田県のように「早寝早起き朝ごはん」の習慣を身につけることができれば、これから沖縄県の子どもたちの体力はどんどんアップすることになると考えられます。

沖縄の子どもたちの体力

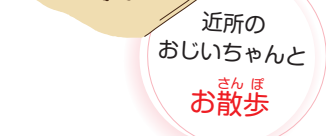
		体力合計		反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ボール投げ(m)
		得点	順位	得点	記録	記録	記録	記録
全 国	小5男子	53.61	—	41.74	50.32	9.42	151.47	21.60
	小5女子	55.59	—	40.14	40.80	9.63	145.70	13.59
沖縄県	小5男子	53.02	41位	41.60	47.12	9.54	151.30	23.91
	小5女子	54.51	41位	40.42	37.14	9.80	144.39	14.47
秋田県	小5男子	56.06	1位	44.08	56.87	9.51	153.86	24.18
	小5女子	58.59	3位	43.13	48.11	9.62	149.65	15.37

毎日の生活の中で 楽しくからだを動かそう♪

ちいき 地域で



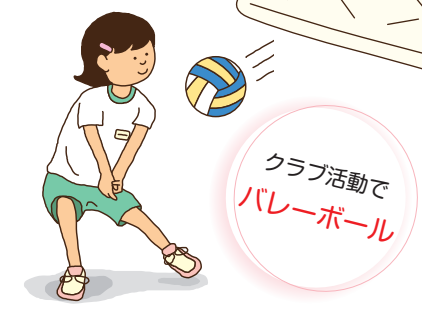
学校で



毎日ウキウキ♪
徒歩で登下校



お家で



ちくひょう
目標を決めて
からだを動かそう!

わたしの1日♪ ワクワク! ドキドキ! プロジェクト♪

_____で
_____分

_____で
_____分

_____で
_____分

_____で
_____分

_____で
_____分

ちょこっと コラム

てきど
適度な運動がベスト!!
～運動のやりすぎは危ないぞ～



同じ運動をしても、感じ方は人それぞれ違い、つらいと感じたり、楽に感じたりします。ウォーキングのようにそれほど激しくない運動でも、歩くスピードを変えれば、運動の強さは変わります。運動のやりすぎは、けがや事故につながる危険性もあり「要注意!」です。健康づくりのためには、適度な運動を楽しむことがポイントです。



ほうかご
放課後は

放課後は
いつもの日課で
スイミング

友だちの
家まで
自転車で

友だちと
公園で遊ぶ

きゅうじつ
休日に

週末に家族と
思っきり
しあひが
潮干狩り

おばあちゃんと
グラウンドゴルフ

家族と川で
カヌーこぎ

友だちと
おに
鬼ごっこ

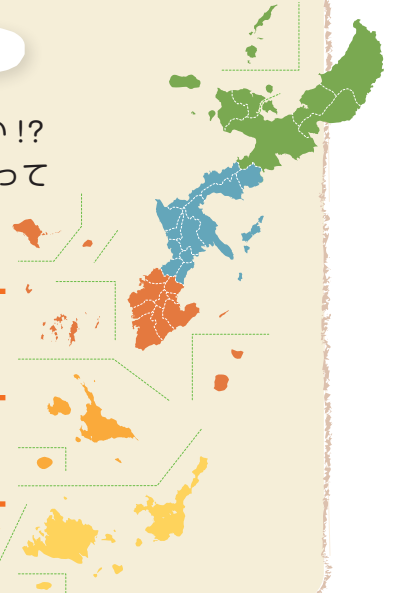
大好きな
ペットと一緒に
お散歩

家族と1日
しほまき
史跡めぐり

家族に教えたい♪ 一緒に行きたい♪ 沖縄の公園♪♪

自然を感じて、みんなと遊ぼう!!

北から南まで、各地域のオススメ公園を調べて、どこに行きたいか!?
なぜ行きたいか!? 行ったら何をして遊ぶのか!? 計画表をつくって
家族に伝えよう!



5

睡眠

たっぷり睡眠

すいみん

睡眠は体にどんな影響をあたえるかな？

いっぱい眠った翌日は…

あまり眠っていないと…

睡眠をたっぷり取ると…

夜更かししてしまうと…

ぐっすり眠って
気分最高！

睡眠不足だと
あたまが
ボー～ン



朝日を浴びて体内時計をリセットしよう！

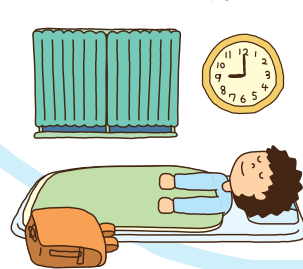
朝日を浴びて



元気よく動いて



ぐっすり眠る



まずは一週間！
早起き
チャレンジ！

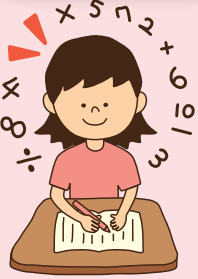
私たちの体には、朝目覚めて太陽の光を浴びてから約14時間後よりだんだん眠くなるように体内時計がセットされています。生活リズムが乱れると、体内時計が狂いだし、寝つき時刻も目覚め時刻も不規則になっていきます。特に週末に寝坊をすると体内時計を整える太陽の光を浴びる機会を逃してしまい、夜更かしになる傾向が強くなります。

まず1週間、頑張って早起きをしてみましょう。1～2週間ほど続けると体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減ってきます。早起きした分の睡眠時間は早寝になった分を取り返せるでしょう。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせを行うのです！

参考：厚生労働省 「e-ヘルスネット」

睡眠をたっぷり取ると…

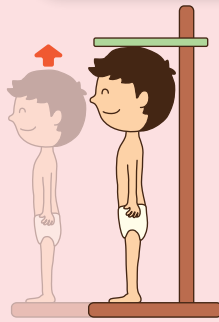
記憶力アップ



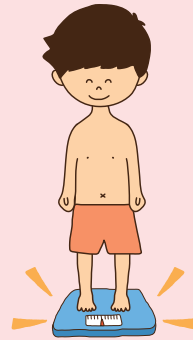
免疫力アップ



身長がのびる



太りにくい



お肌がツルツル

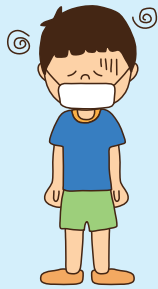


睡眠不足だと…

記憶力低下



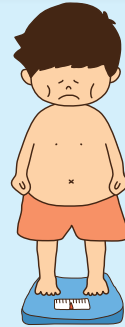
免疫力低下



身長がのびづらい



太りやすい

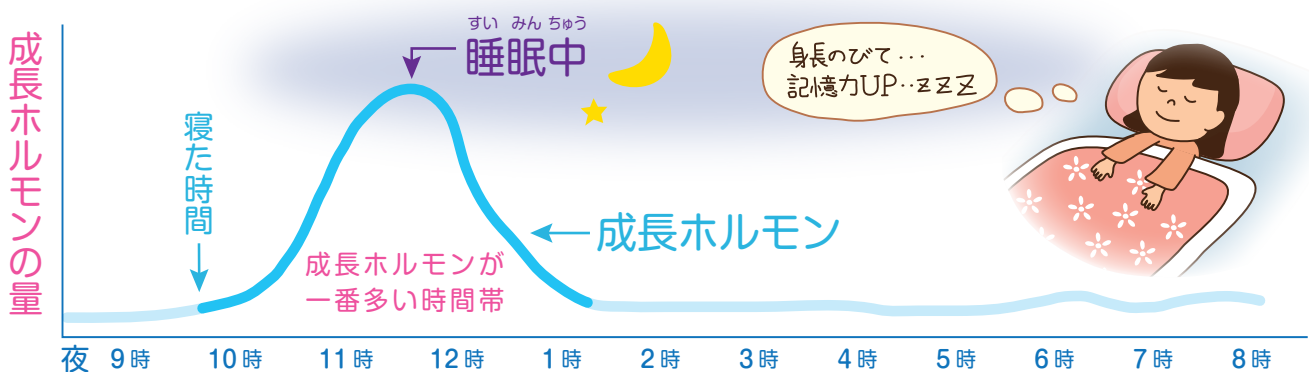


お肌がある



寝る子は育つ!? 成長ホルモンのひみつ!

子どもの成長に大きな役割をもつ成長ホルモンは睡眠中にたくさん出ます。昔から「寝る子は育つ」とよく言われますが、睡眠中は、いろいろなホルモンが分泌され、身長を伸ばすだけでなく、一日の疲れを取り、脳の発達、情緒の安定など、子どもの心身の成長にとっても重要な役割を果たすことが知られています。



沖縄の子どもたちの睡眠はどうか？

- ・睡眠時間
- ・睡眠のリズム
- ・就寝時刻
- ・起床時刻

十分な睡眠をさまたげる要因

おそ 夜遅くまでスポーツ活動

夜遅くに外食

ね 寝る前に携帯をさわる

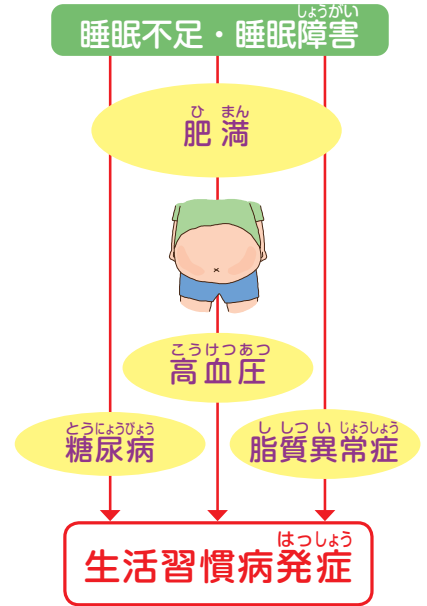
▼ 十分な睡眠をとらないと…

生活リズムが乱れる

朝ごはんを食べない

車で登校

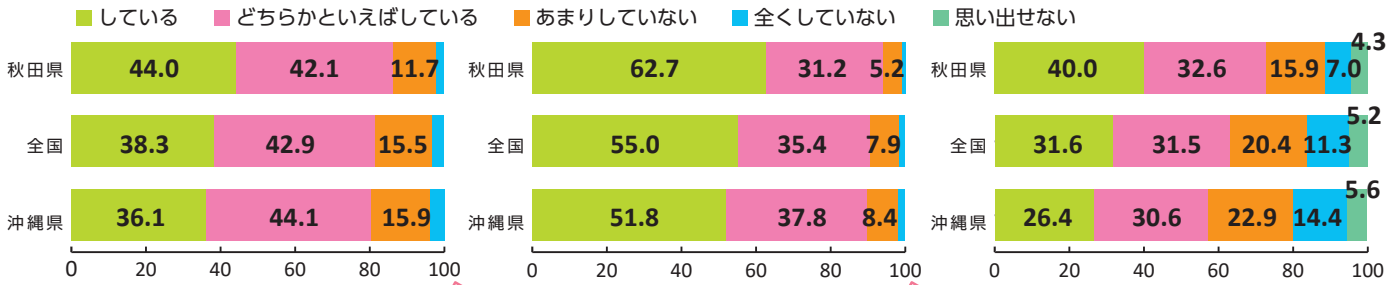
勉強に集中できない



沖縄の子どもたちの睡眠のリズムは？



文部科学省が行った「令和3年度全国学力・学習状況調査」の結果からは、沖縄県の子どもたちの睡眠が乱れていることがわかります。



毎日、同じくらいの時刻に寝ている ↑ 毎日、同じくらいの時刻に起きている ↑ (休校していた期間中) 規則正しい生活を送っていた ↑

文部科学省「令和3年度全国学力・学習状況調査」より作成

まず、「毎日、同じくらいの時刻に寝ている」という問いに対して沖縄の子どもたちが「している」と回答した率は36.1%で全国平均を下回っています。47都道府県中の順位でいうと37位となっています。一方、生活習慣が確立されているといわれる秋田は44.0%で5位と上位にいます。

また「毎日、同じくらいの時刻に起きている」という起床に関する問では、「している」と回答した率は51.8%でやはり全国平均を下回っており、順位も46位となっています。一方、秋田は62.7%で全国1位です。

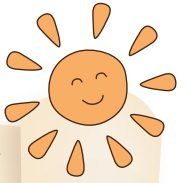
さらに、コロナ禍により臨時休校になっていた時期に「規則正しい生活を送っていた」と回答した率は、26.4%と全国平均の36.1%を下回っており、順位にすると47位（最下位）です。

以上のことから考えると、残念ながら沖縄県の子どもたちの睡眠は乱れてしまっているといえるでしょう。「早寝早起き朝ごはん」を意識して、睡眠のリズムを整えていきましょう。

規則正しい生活は睡眠から！

めざせ！
健康

～ぼくらの睡眠10^{かじょう}箇条～



1. 早起き、早寝！
2. 朝日を浴びて、元気よく！
3. 休みの日も早く起きよう！
4. 夜8時過ぎの外出や買い物は控えよう！
5. 寝る前のテレビやゲームは控えよう！
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



絵を
ヒントに
してね



★
家族に教えない♪ 伝えない♪
たっぷり睡眠のポイント♪



6

タバコ

タバコにはどんな害があるの!?

タバコって何だと思う?

あなたは将来タバコを吸いたと思いますか?

タバコの法律について知っている?

新型タバコは大丈夫なのかな?

成長期の子どもがタバコの煙を吸うとどんな影響がありますか?

タバコにはどんな害があるか知っている?



日本医師会「禁煙は愛」ホームページはこちら

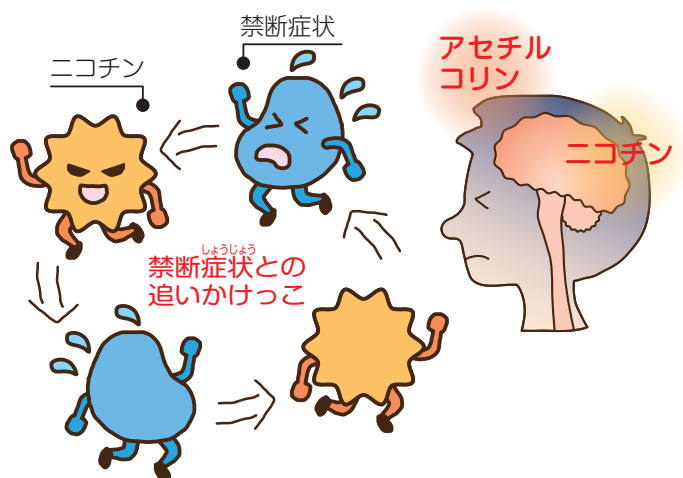
タバコは何のためにつくられたの?

アメリカ先住民がタバコの葉っぱを燃やすと、普通でない妙な気分になることに気づき、宗教的な儀式に使っていたようです。大航海時代（15世紀から17世紀前半）、ヨーロッパからやって来た人々がそれを見て興味をもち、国に持ち帰り薬物として世界に広めたようです。

「おしえてげんき先生! 私たちのからだのこと, 社団法人 茨城県医師会」より引用

タバコはどうしてやめられなくなるの?

人間の体にはアセチルコリンという神経のつなぎ目で刺激を伝える物質があり、これはニコチンとよく似ています。タバコを吸ってニコチンが体に入ると、この大切なアセチルコリンが出づらい状態になり、ニコチンが切れると頭が働かなくなって、イライラしてきます。それでまた、タバコを吸ってしまいます。一時的にニコチンが神経に働きかけるので、落ち着いたような気分になります。ところが、時間がたちニコチンが少なくなると、落ち着かず、イライラして、またタバコを吸ってしまいます。これが「ニコチン依存症」の症状です。



喫煙者はニコチンに支配された一日を過ごしている



タバコを吸う人、吸わない人どちらの健康も危険に

「自分はタバコを吸っていないから大丈夫！」と考えていませんか？タバコの煙は吸っている本人はもちろんまわりにいる人の健康にも悪い影響を及ぼします。

副流煙 (火のついた側の煙)

受動喫煙によっておこると報告されている子どもの病気などの例

- 中耳炎
- ぜんそく
- 呼吸器感染症
- 呼吸機能の低下
- 小児がん
- 身体発育の低下

タバコの煙の中の 主な有害物質

- タール… がんの原因になる
- ニコチン… 血液の流れを悪くする
- 一酸化炭素… 血液の流れを悪くし、体が酸素不足になる

タバコの煙には
PM2.5がいっぱい

主流煙 (吸いこむ側の煙)

タバコを吸わない人と比べた
場合のがん死亡率 (男性)

- 口腔がん…… 2.9倍
- 喉頭がん…… 32.5倍
- 食道がん …… 2.2倍
- 肺がん……… 4.5倍
- 肝臓がん…… 1.5倍
- 胃がん……… 1.5倍
- 膵臓がん…… 1.6倍

タバコの影響を双子で比べると…？



タバコを吸わない人 タバコを吸う人

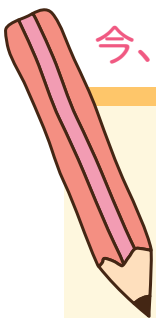
タバコを吸わない人と吸う人で双子の見た目がこんなに違います。吸う方が明らかに老けて見えます。

BBC サイトより

ぜんそく

心臓病

今、タバコをすすめられたら、あなたなら何て言って断るかな？





シ - オ - ピ - ディ - COPD

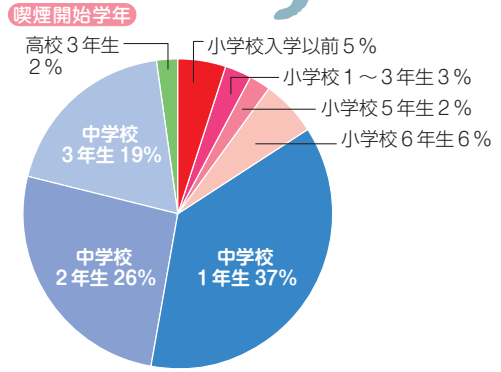
沖縄県の死亡率がずっと高いです



COPDは、慢性閉塞性呼吸器疾患という病気で、肺の細胞が壊れたり気道がせまくなっていく病気です。肺の細胞は一度壊れると元に戻らず、進行すると「ストローで呼吸しているよう」「おぼれているような息苦しさ」といった呼吸困難に陥ります。90%以上はタバコが原因というのが分かっています。

沖縄県の喫煙率は減少していますが、男女とも20～40歳代の喫煙率が高く、妊婦の喫煙率も横ばい状態です。喫煙の及ぼす影響について知らせるなど、更なる取り組みが必要です。

タバコを吸い始める年齢が若いほどニコチン依存症に陥りやすく COPD や発がんのリスクは高くなる



「未成年喫煙者の禁煙行動を促すアプローチの検証」
沖縄大学 大城 弘子

世界のタバコ事情

タバコは「体に良くない」ことは世界でも一般的に知られています。私達が住んでいる日本と世界では、箱の見た目や値段、伝え方がぜんぜん違うことを知っていますか？

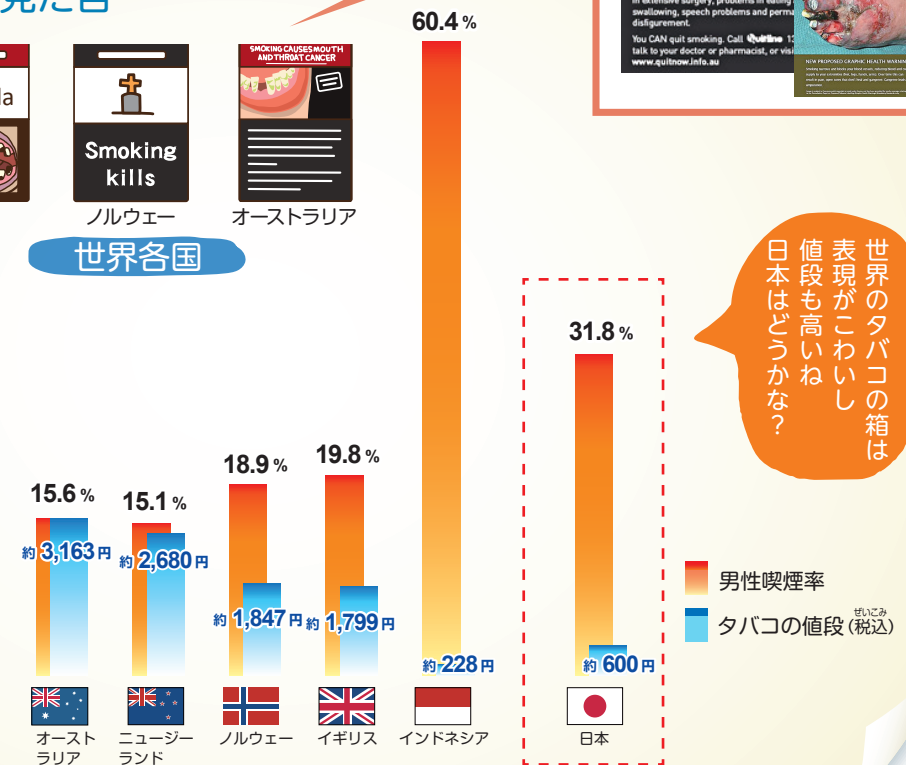


世界のタバコ“箱の見た目”



世界の喫煙率と値段

タバコの値段が低いと、喫煙率が高くなります。世界のタバコの喫煙率と値段を比べるとこんなにも違いがあります。



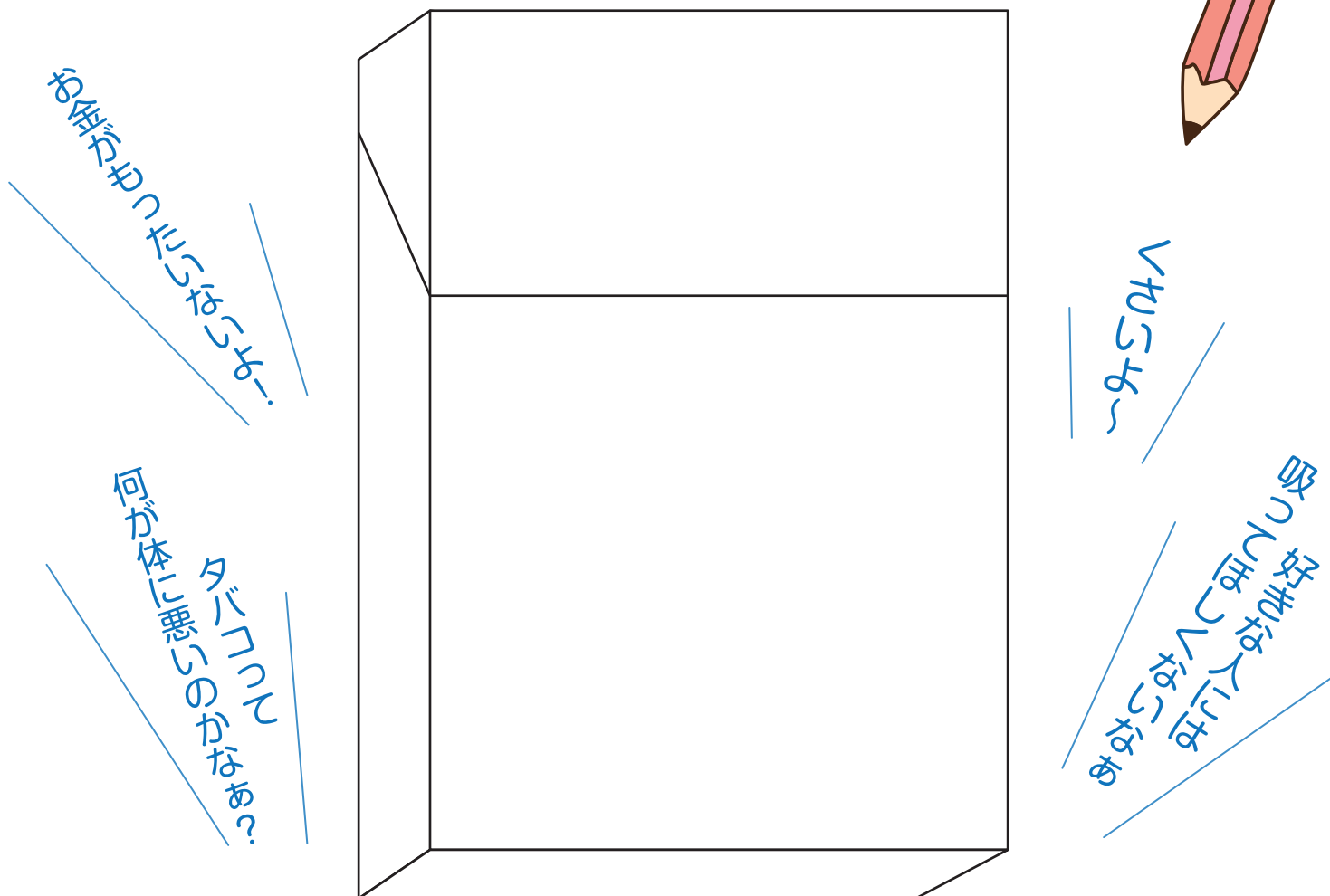
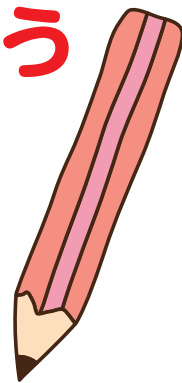
世界のタバコの箱は表現がこわいし値段も高いね日本はどうか？

※掲載されている金額は、一般的な価格です。

タバコの^{こわ}恐さを伝える！

タバコの箱をデザインしてみよう

君ならどんなイラストや言葉を入れる？



ど

のような思いで、
パッケージを作りましたか？

.....

.....

.....

夕

タバコを世界から無くす^な
アイデアを書いてみよう！

.....

.....

.....

あなたなら日本のタバコの値段をいくらにしますか？

.....

円

7

アルコール

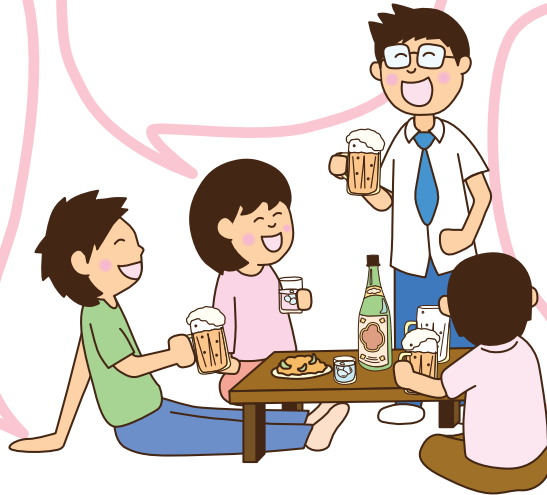
お酒を飲むとどうなるのかな!?

お酒を長年飲み続けるとどうなるの?

お酒って何だと思う?

顔が赤くなる!

お酒を飲むとすぐにどうなるの?



お酒って何だろう!?

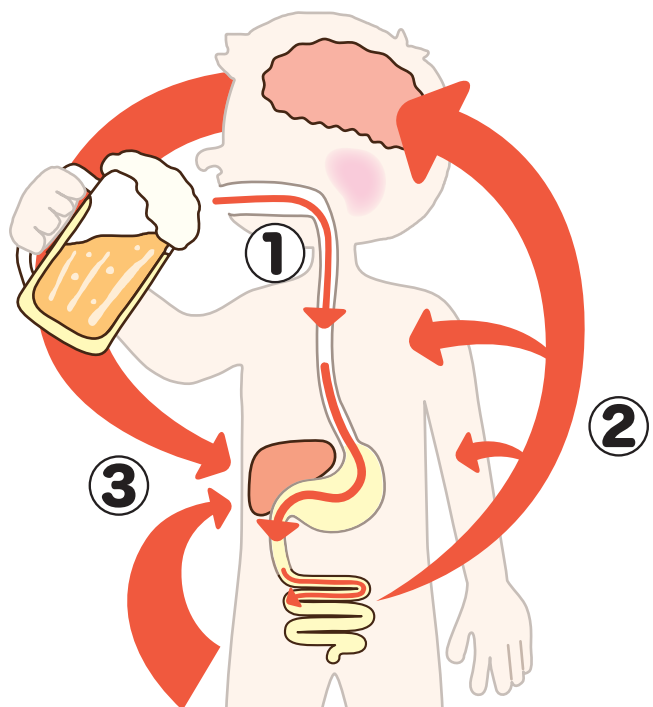
お酒の正体は …… **アルコール**です

顔が赤くなったり、心臓がドキドキしたり気持ちが大きくなったり、ろれつがまわらなくなったりするのは、アルコールが薬物だからです。アルコールは脳を外側からマヒさせていきます。イッキ飲ませで死亡事故が起こるのは、アルコールが脳幹部（生命を維持する脳の部分）までマヒさせるためです。



お酒に酔うメカニズム

- ① アルコールは約70%が小腸から、約30%が胃から吸収されます。
- ② 吸収されたアルコールは、血流によって全身の臓器に行きわたります。ただし、血中濃度が最大になるのは、アルコールを飲んでから45~60分後です。つまり、ある量を飲んでから遅れて影響が出てくるのです。
- ③ アルコールは約90%が肝臓で分解（代謝）され、2~10%がそのまま尿・汗・呼吸（吐いた息）に出てきます。肝臓で分解（代謝）する力は、ほとんど遺伝的に決まっています。アルコールに弱い人は、いくら訓練してもたくさん飲めるようにはなりません。



※泡盛などの濃いお酒を飲むと、急激にアルコール血中濃度が上がり、影響が出やすくなります。

お酒を飲みすぎると、どうなるの!?

アルコールがもたらす病気

かんぞう 肝臓

かんこうへん 肝硬変
(肝臓が硬くなり働きが悪くなる)
しぼうかん 脂肪肝
(肝細胞の内部に脂肪がたくさんたまる)

いちょう 胃腸

いえん いがん 胃炎、胃がん
いはいよう だいちょうがん 胃潰瘍、大腸がん

神経

手足がふるえる
運動障害

のう 脳

アルコール依存症
うつ病
認知症 (注意力、判断力、記憶力の低下)

口、のど、食道などのがん

心臓

しんきんしやう 心筋症
(息切れ、むくみ、心臓が腫れて動きが悪くなる)

- こうけつあつ 高血圧
- コレステロールや中性脂肪が増える
- とうじやうびやう 糖尿病
- つうふう 痛風 (足指の関節が腫れてとても痛い) など

なぜ、20歳未満の人はお酒を飲んではいけないの?

クイズ!



下の の中からあてはまる言葉を選んでみよう。

お酒を飲むと、アルコールが に作用して、興奮し自分の をおさえることができなくなったり、 や が低下します。

20歳未満の人がお酒を飲むと、大人が同じくお酒を飲んだ時よりも の細胞がこわれて全体が縮んだりしやすく、大人になってからお酒を飲み始めた場合よりも や になりやすいことが分かっています。

- ①アルコール依存症 ②判断力 ③肝臓病 ④集中力 ⑤脳 ⑥行動

答え (p.32)

STOP!20歳未満飲酒への取り組み!



アルコール飲料のテレビCM、広告には、必ず「STOP! 20歳未満飲酒」マークを表示することを義務づけることをはじめ、アルコール飲料製造メーカー、コンビニエンスストア、小売店、さらに中学校・高等学校に対しても、20歳未満飲酒防止を伝える活動を実施しています。

ちょこっと
コラレ

さけ お酒 さけ お酒

チューハイもアルコール飲料です!

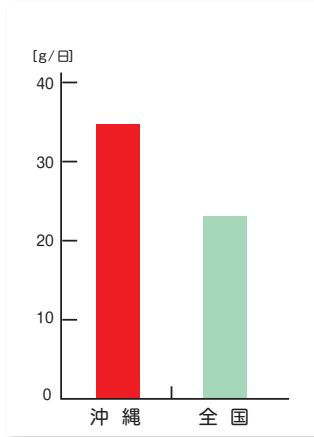
缶チューハイのデザインが清涼飲料水と似ていて、ジュースだと思って飲むと「お酒」だったということがあります。

お酒には、まちがえて買ったり、飲まないようにするためにアルコール飲料の識別用マークを載せることが義務づけられています。ジュースを飲む前に、確かめることも大切ですね。

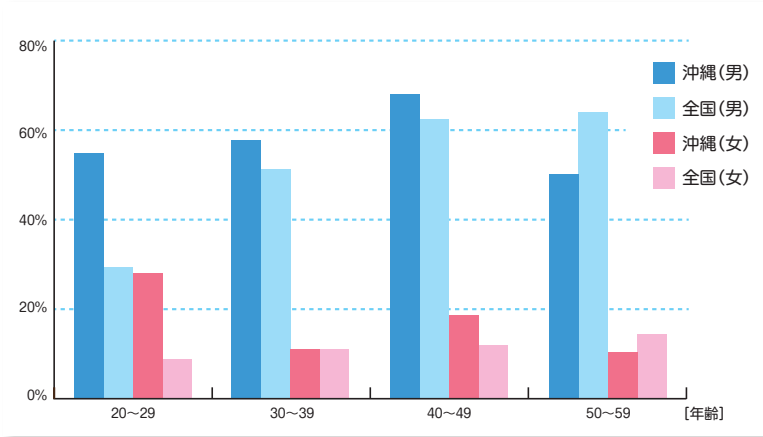


うちな〜んちゅの

飲酒量は、全国の1.5倍!?



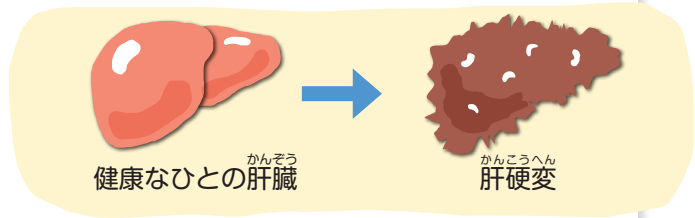
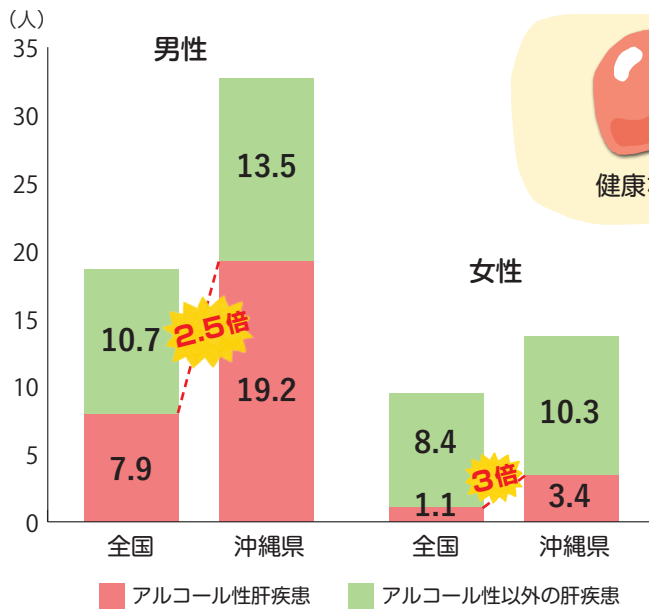
沖縄県民の平均アルコール摂取量 (全国平均との比較)



年齢別に見る沖縄県民の飲酒習慣 (全国平均との比較)

うちな〜んちゅの

アルコールによる肝疾患は全国ワースト1位!?



沖縄県は、飲酒により「肝硬変」になる人が全国の約2~3倍です。



令和元年(2019年)の肝疾患による死亡率 (人口10万対)

出典：厚生労働省 人口動態統計

大人向け

ちょこっと
コラレ

これ以上は危ない! 飲酒の量

1日にどれか1つ + 休肝日を週2日

アルコールの分解スピードは、右のお酒のどれかひとつにつき、およそ男性4時間、女性5時間です。



あわもり 1杯(90ml)



日本酒 1杯(180ml)



生ビール 中ジョッキ1杯(500ml)



5%酎ハイ 1本(500ml)



7%酎ハイ 1本(350ml)

大人と子どもではアルコールが体に及ぼす影響が3倍も違います。





あなたならどうする!? もしお酒をすすめられたら…。

飲んではだめよ



少しだけ
味見して



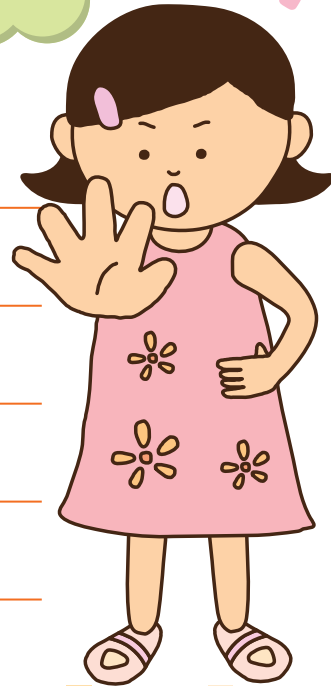
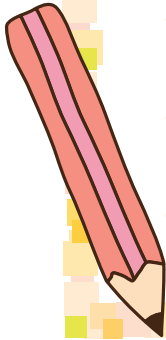
少しくらいの味見
なら大丈夫さあ

今日は特別な日
だから飲もうよ

大人がいるから
大丈夫!

わたしなら…

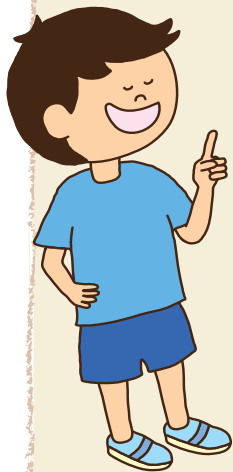
Handwriting practice lines for the girl's response.



アルコールによって脳の働きが低下するので、注意力や判断力がにぶくなったり、思うように体が動かなくなったりします。

子どもから大人に成長する時期にお酒を飲むと脳の発達が遅れるなど、体の成長に悪い影響を与えます。

未成年者飲酒禁止法では、成年年齢が18才になっても、20歳未満の人にお酒を販売・提供することは禁じられています。



家族に教えたい♪伝えたい♪ アルコールの**情報**♪

Handwriting practice lines for the boy's message.



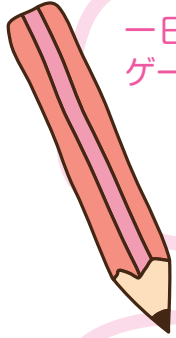
8

ネット・ゲーム

ネット・ゲーム

い ぞんしょう しょうがい
依存症 (障害) って知っている!?

インターネットやゲームに夢中むちゅうになったことがありますか？



一日どれくらいの時間
ゲームをしますか？

ゲームの好きなところ、
嫌いなところは？

ゲームよりも好きな
遊びは何ですか？

ゲームをやっている時の
自分はどんな感じですか？



ネットやゲームに夢中むちゅうになって
やめられないことがありますか？

ネットやゲームをやり過ぎると、どうなるの!?

ネットやゲームに夢中になり、長い時間やり続けていると、次第に脳しだいの前頭葉ぜんとうようの働きはたらがにぶくなり、傷きずついてしまいます。前頭葉には、欲求よっきゅうを抑え、感情おさをコントロールする働きがあります。そうした役割やくわりがある前頭葉が傷つくと、どうなるのでしょうか？

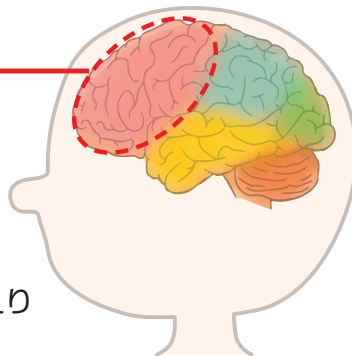
ネットやゲームをやりたい気持ちが抑えられなくなり、食事すいみんや睡眠もとらず、ゲームを最優先さいゆうせんしてしまい、健康そこを損そこなってもやめられない「ネット・ゲーム依存症いぞんしょう」という病気か のうせいになってしまう可能性があります。

ぜんとうよう 前頭葉

おも 主な機能

- 思いやり
- がまん
- 目標・段取り*・ふりかえり
- やる気

*段取りとは、物事を行う順序や手順。



じっさい
実際の脳の図





前頭葉の働きにぶが鈍くなると…

他人を思いやれない、がまんできない、考えない、がんばれないなど、自分をコントロールすることが難しくなります。*前頭葉の発達は13歳前後がピークです。

からだやこころへの影響は？


生活の中でネット・ゲームの優先順位が高くなると、食事や睡眠や運動がおろそかになることがよくあります。それによりさまざまな悪影響が生じます。

からだへの影響は…？


<p>栄養不足</p> <p>きんにく 筋肉が つかない</p> <p>ひんけつ 貧血</p> <p>学力低下</p>		<p>身長が伸びない</p> <p>ようつう 腰痛</p> <p>骨がもろくなる</p>	<p>睡眠不足</p> <p>しりよくていか 視力低下</p> <p>ずつう 頭痛</p> <p>けんしょうえん 腱鞘炎</p>	<p>運動不足</p> <p>つか 疲れやすくなる</p> <p>太る</p> <p>体がだるい</p>		<p>生活習慣病に かかりやすくなる</p> <p>(糖尿病、高血圧、 脳卒中、心臓病)</p>
--------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------


樋口 進 (監修) 「i Swing 変わるキミへ」 香川県、2021 より引用、一部改変

こころへの影響は…？




- 感情をコントロールできなくなる
- ネットをしていないときはやる気がでない
- ネットで引き起こされる問題をなんでもないとってしまう
- 自己中心的な考えが多くなる
- 話がかみ合わない
- 思考能力が低下してボーっとしている
- キレやすくなる
- 睡眠時間が短い
- 睡眠時間帯がずれる
- 睡眠不足でいつも居眠りをしている
- 無感情、無感動になる
- いつもイライラしている
- 劣等感や抑うつ感が強くなる
- 人づきあいがわずらわしくなる





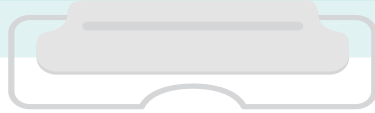
こうした心の症状がみられたら、
放っておかずに早めの治療が必要です。



樋口 進 (監修) 「心と体を蝕む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか」 ミネルヴァ書房、2017、より引用、一部改変

どのような影響えいきょうが起きているかチェックしよう

ネットやゲームは、てきど適度に使う分には素晴らしいツールですが、使いすぎると「生活」面だけでなく、「からだ」や「こころ」にもさまざまな悪影響あくえいきょうが出てしまいます。ネット・ゲームのやり過ぎで、あなたにどのような影響が起きているかチェックしてみましょう。



自分に当てはまる項目こうもくに をつけよう。

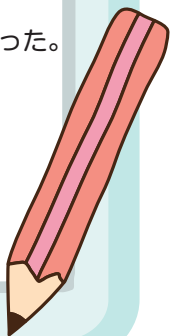
- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 視力 <small>しりょく</small> が下がった。 | <input type="checkbox"/> 日中ぼーっとする／居眠り <small>いねむり</small> が増えた。 |
| <input type="checkbox"/> 頭痛 <small>ずつう</small> やめまい、吐き気 <small>はげ</small> が起きるようになった。 | <input type="checkbox"/> 運動不足 <small>うんどうそく</small> になっている。 |
| <input type="checkbox"/> 肩 <small>かた</small> ・手首 <small>てくび</small> ・背中 <small>せなか</small> ・腰 <small>こし</small> などに痛み <small>いた</small> がある。 | <input type="checkbox"/> 筋力 <small>きんりょく</small> や体力 <small>ていカ</small> が低下した。 |
| <input type="checkbox"/> 疲れ <small>つか</small> がたまっている／体がだるい。 | <input type="checkbox"/> 体重 <small>たいじゆん</small> が増えた／減った。 |
| <input type="checkbox"/> 睡眠時間 <small>すいみんじかん</small> が増えた／減った。 | <input type="checkbox"/> その他 () |



- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ネット・ゲーム以外の活動 <small>かつどう</small> にやる気がでない。 | <input type="checkbox"/> イライラする／怒 <small>おこ</small> ることが増えた。 |
| <input type="checkbox"/> 外出 <small>げっしゆ</small> や人と会うこと <small>あひだ</small> が面倒 <small>めんどう</small> になった。 | <input type="checkbox"/> ゆうつな気分 <small>きぶん</small> になることが増えた。 |
| <input type="checkbox"/> 何かに興味 <small>きょうみ</small> を抱く／感動 <small>かんとく</small> することが減った。 | <input type="checkbox"/> 不安 <small>ふあん</small> がある。 |
| <input type="checkbox"/> 充実感 <small>じゆうじつ</small> や満足感 <small>まんぞく</small> があまりない。 | <input type="checkbox"/> その他 () |



- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 寝つき <small>ねつき</small> が悪い／朝起き <small>あさ</small> られない。 | <input type="checkbox"/> リアルの生活 <small>いぼしよ</small> で居場所 <small>いばしょ</small> がない。 |
| <input type="checkbox"/> 昼夜逆転 <small>ちゆうやぎやくてん</small> している。 | <input type="checkbox"/> 勉強時間 <small>べんきやうじかん</small> が減った。 |
| <input type="checkbox"/> 家族 <small>かぞ</small> との会話 <small>かいわ</small> が減った。 | <input type="checkbox"/> 勉強 <small>べんきやう</small> や仕事 <small>しごと</small> の成績 <small>せいせき</small> が下がった。 |
| <input type="checkbox"/> 家族 <small>かぞ</small> からの注意 <small>ちゆい</small> が増えた。 | <input type="checkbox"/> 遅刻 <small>ちこく</small> ／欠席 <small>けつせき</small> が増えた。 |
| <input type="checkbox"/> 家族 <small>かぞ</small> との仲 <small>なつ</small> が悪 <small>わる</small> くなった／ケンカ <small>けんか</small> が増えた。 | <input type="checkbox"/> 転校 <small>てんこう</small> をした。 |
| <input type="checkbox"/> 家族 <small>かぞ</small> と一緒に <small>いっしょ</small> に食事 <small>いしよ</small> をしなくなった。 | <input type="checkbox"/> むだづかい <small>かきん</small> (課金 <small>かきん</small> など)が増えた／問題 <small>もんだい</small> になった。 |
| <input type="checkbox"/> 食事 <small>いしよ</small> (回数 <small>かいすう</small> 、内容 <small>ないよう</small>)がおろそか <small>おろそか</small> になった。 | <input type="checkbox"/> ネット・ゲーム以外の活動 <small>かつどう</small> が減った。 |
| <input type="checkbox"/> リアルの友人 <small>とも</small> と過ごす時間 <small>じかん</small> が減った。 | <input type="checkbox"/> その他 () |
| <input type="checkbox"/> リアルで人と関係 <small>かんけい</small> を築 <small>きず</small> くのが難 <small>むずか</small> しい。 | |



依存症ってなに？

特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない」状態になる**脳の病気**です。

人が「依存」する対象は様々ですが、代表的なものに、アルコール・薬物・ギャンブル等があります。このような特定の物質や行為・過程に対して、やめたくてもやめられない、ほどほどにできない状態をいわゆる依存症といいます。

「依存症についてもっと知りたい方へ、厚生労働省ホームページ」より引用

依存症＝

現代医学では回復はできるが、
完全に治すことが難しい病気です。

回復と治癒の違い



現代社会では、インターネットやスマートフォン「なし」では生活が難しいことを考えると「ネット・ゲーム依存」は依存症の中でも治療が難しいと言えます。

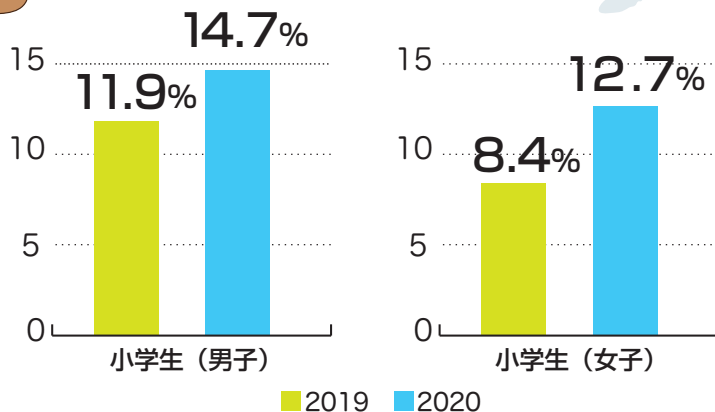
小学生でも依存症になるの！？

大阪スマホサミットを機に、大阪府教育委員会を通じ、小学校・中学校・高校に協力を依頼し行った「大阪2万人調査（兵庫県立大学 竹内和雄 准教授）」を見てみると…



大阪の調査から、

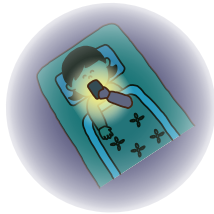
約15%（男子）、約13%（女子）の小学生が「ネット依存の疑い」があることがわかりました。



ネット依存の疑い

1年間で男女別に見ると、男子は15%、女子は13%の小学生が「ネット依存の疑い」があることがわかりました…

ネット・ゲーム依存症のチェック



ネット・ゲーム依存症は誰にでも起こる可能性のある病気です。そのため、早めに気付くことが大切です。

当てはまるところに○をつけよう。

Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction (DQ)
(インターネット依存評価質問票)

番号	項目	回答
1	あなたはインターネット（ゲーム）に夢中になっていると感じていますか？（たとえば、前回にネットをしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたり、など）	
2	あなたは、満足を与えるために、ネットを使う時間をだんだん長くしていかねばならないと感じていますか？	
3	あなたは、ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？	
4	ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか？	
5	あなたは、使い初めに意図したよりも長い時間オンラインの状態にいますか？	
6	あなたは、ネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがありましたか？	
7	あなたは、ネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありますか？	
8	あなたは、問題から逃げるために、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、ネットを使いますか？	

○が5つ以上あったら

ネット・ゲーム依存症の可能性が高いです。

その場合は医療機関やカウンセリング機関などの専門機関にご相談ください。

○が3～4つ：かなり危ない

○が2つ以下：今のところ大丈夫

相談窓口はこちら



ネット・ゲーム依存症にならないためには

インターネットやゲームは、楽しくて学べることもたくさんあるけど、やりすぎると「依存症」という脳の病気になってしまう可能性があります。依存症にならないように、ルールを決めてインターネットやゲームをしましょう。

ゲームとのつきあい方をしっかり考えよう！

1. 自分で時間を決めてやろう

(次の日に影響が出ない時間、リアルな生活が崩れないゲームとのつきあい方が大事)



2. 外に出てリアルなよさを知り、現実のつながりや居場所をもとう



3. ゲーム以外のストレス発散方法をもとう

(ストレスのはけ口にゲームを使うと、ゲームでストレスを溜める悪循環に)

4. 自分の状態を知ろう

(スクリーニングテストやセルフチェックで)



5. 悩みを一人で抱えず相談しよう

相談窓口はこちら



「ASK ゲーム依存特別委員会からの報告、消費者庁 第6回 消費者のデジタル化への対応に関する検討会 2020・5・18」より引用・一部改変



家族に教えたい♪ 伝えたい♪
ネット・ゲーム依存予防のポイント♪



9

が ん

がんはどのような病気!?

がんってどんな病気か知っている?

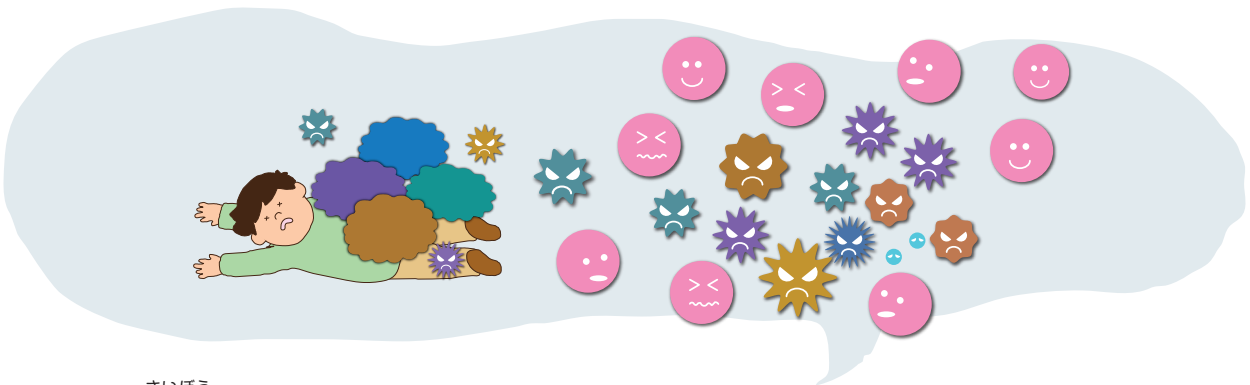
どうしてがんになると思う?

がんにならないためにはどうすればいいかな?

がんは治すことができるかな?

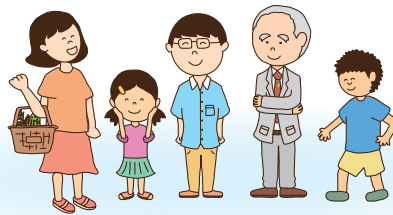
どうすればがんを早く見つけれられると思う?

どうしてがんになるのかな!?



人間の細胞はコピーをしながら新しい細胞になっていきますが、時々別の細胞ができて増えてしまうことがあります。

これががんとなって、正しい細胞が正しく働かなくなってしまうます。



がんは特別な病気ではなく、日本人の二人に一人が生涯でがんになるとされ、**誰もががんになる可能性**があります。

がんにならないためにはどうすればいいの？

がんになりやすい生活習慣もわかってきました。たばこや肥満^{ひまん}、お酒の飲み過ぎ^{のす}やかたよった食生活などが、がんの原因になることがあります。

野菜や魚や肉を取り入れたバランスの良い食事を取りましょう。そして運動もしっかりとやりましょう。

5つの健康習慣



禁煙



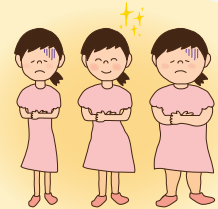
節酒



食生活



身体活動



適正体重の維持

「5つの健康習慣を実行することで、がんになるリスクはほぼ半分に減少します」

適度な飲酒の量 (p 32)

日本人のがんの原因として、女性で1番、男性でも2番目に多いのが「感染^{かんせん}」です。以下のようなウイルスや細菌^{さいきん}の感染といくつかのがんの発生に関係があるとされています。

「感染」もがんの主要な原因です

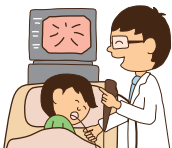


いずれの場合も感染したら必ずがんになるわけではありません。

それぞれの感染の状況に応じた対策をとることで、がんを防ぐことにつながります。

国立研究開発法人国立がん研究センター「知っているから対策できるがん予防」をもとに作成

がんは、^{なお}治すことができるの？



がんを早く見つけることで、がんが治る可能性が高くなります。

早期発見・早期治療^{ちりょう}が重要です！

どうすればがんを早く見つけられるの？

定期的^{ていきてき}にがん検診^{けんしん}を受けよう！

がん検診を受けることで、からだに症状^{しょうじょう}が出ない小さいうちにがんを見つけることが出来ます。5大がんと言われている「胃がん」「大腸がん」「肺がん」「乳がん」「子宮頸がん^{しきゅうけい}」は市町村で検診が受けられます。ぜひ家族にがん検診を受けてもらいましょう。



5大がんのステージ別生存率

がんの進行度は「ステージ」であらわされます。ステージが進むほど、生存率は下がっていくため、がんの早期発見・治療がいかに大切であるかがわかります。

部位別臨床病期別 5年相対生存率
(2011-2013年診断症例)

	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4
女性の乳がん	100%	95.9%	80.4%	38.8%
子宮頸がん	93.6%	82.2%	67.9%	26.5%
大腸がん	98.8%	90.9%	85.8%	23.3%
胃がん	98.7%	66.5%	46.9%	6.2%
肺がん	85.6%	52.7%	27.2%	7.3%

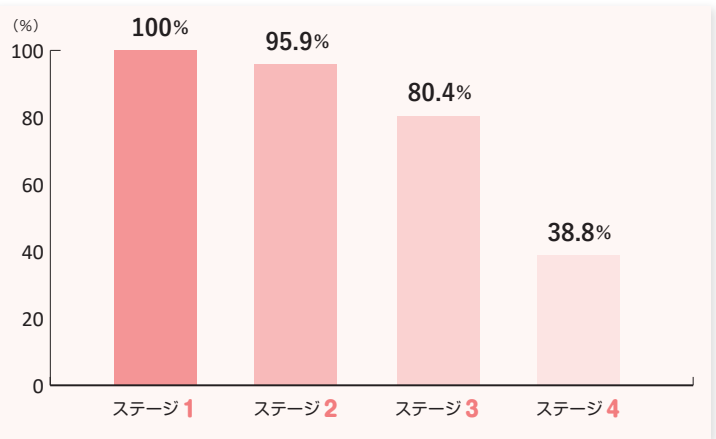
【全国がんセンター協議会】全がん協加盟施設の生存率共同調査より引用

検診で早期発見

乳がん



女性が患うがんの中でも多いがんです。早期発見が重要で、早期に見つければ比較的治りやすいがんです。



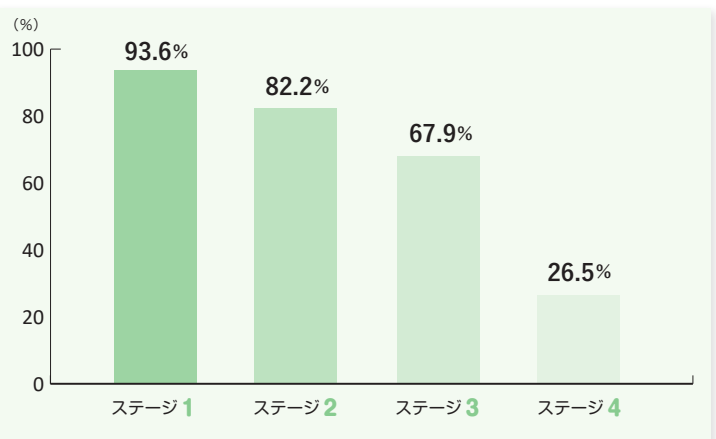
女性の乳がん

若い女性に増える

子宮頸がん



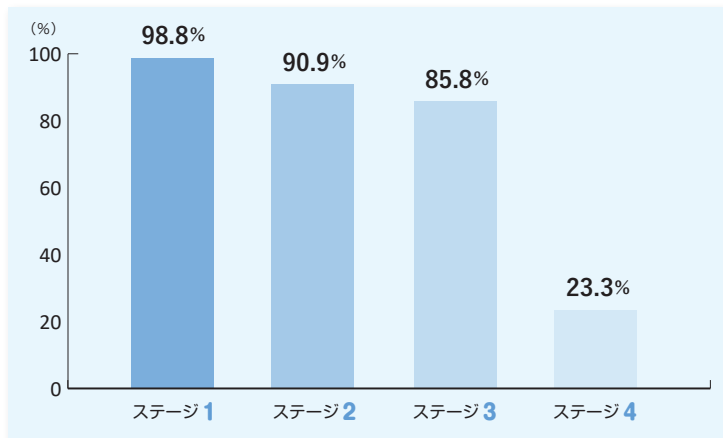
若い女性に増加しており、ヒトパピローマウィルスの感染に関係が深いがんです。子宮頸がんは早期発見すれば、治りやすいがんです。



子宮頸がん

5年生存率とは？

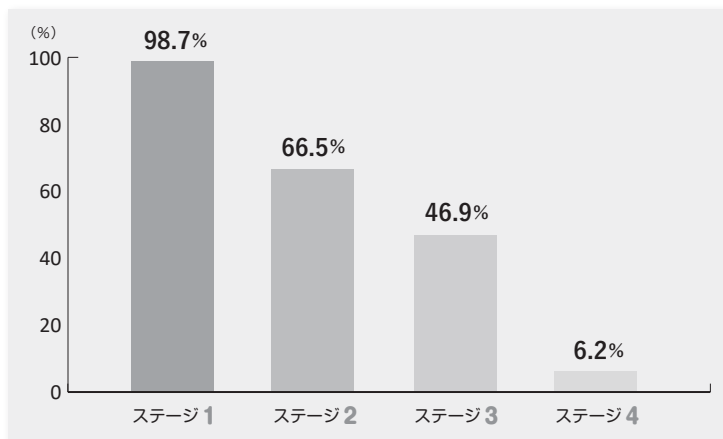
がんになった時から5年の時点で生存（お亡くなりになっていない）割合のことを言います。



大腸がん

食の欧米化で増加傾向
だいちょう
大腸がん

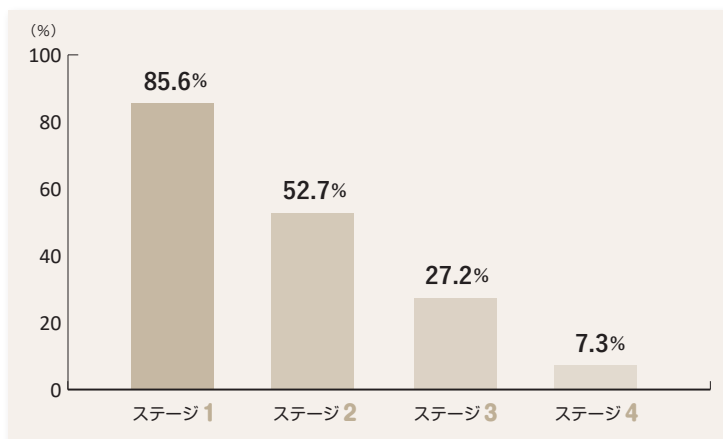
年間約5万人の方が亡くなっています。食生活の欧米化にともなって、患者数は増え続けています。最近では飲酒との関係も指摘されています。



胃がん

男性のがん罹患率トップ
い
胃がん

日本人に多いがんです。年間約4万5千人の方が亡くなっています。食事や生活習慣の変化で若い世代に少なくなっていますが、食塩を多くとる地域に多いなど食生活との関係が深いがんです。



肺がん

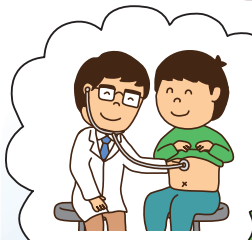
男女合わせて
がん死亡率のトップ
はい
肺がん

もっとも死亡者数の多いがんで年間7万4千人の方が亡くなっています。喫煙との関係が深いことが科学的に証明されていますが、非喫煙者にも発生しています。1998年以来、死亡率がトップのがんです。

けんしん 健診 ~健康を保つために~

生活習慣病はこんなイメージ

健診で体の
チェックをしよう!!



健康診断



バランスのとれた食事

適度な運動

運動不足

レベル1

- 不適切な食生活 (エネルギー・食塩・脂肪の過剰摂取等)
- 身体活動・運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

飲酒・喫煙



メタボリックシンドローム

レベル3

- 肥満症 (特に内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症



治療が
必要です

レベル4

- 虚血性心疾患 (心筋梗塞・狭心症等)
- 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症 (失明・人工透析等)

すぐに病院に
行きましょう!!



私がむかえに
行くぞ~!!

フオオオ

レベル5

- 半身の麻痺
- 日常生活における支障
- 認知症

介護が必要ですよ...

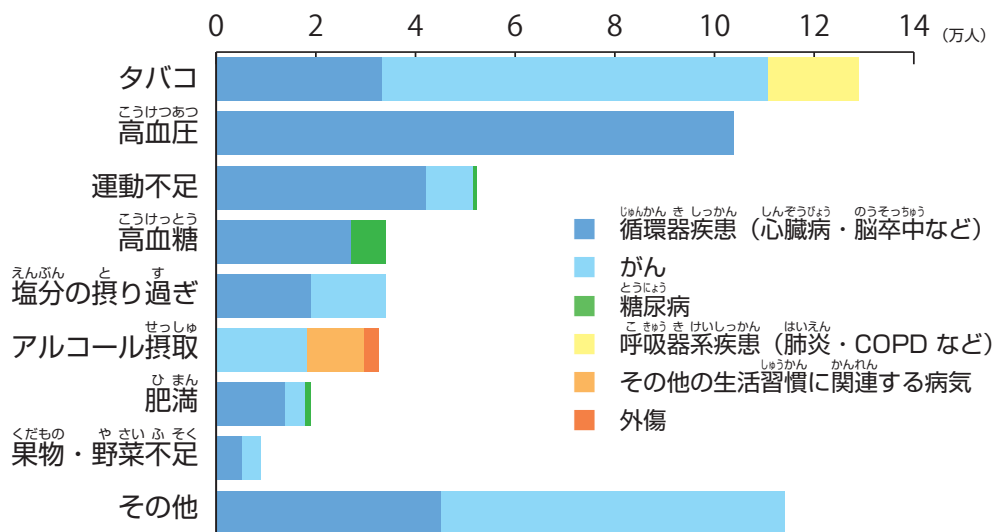


生活習慣病はなぜこわい？

かたよった食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症するがん、心臓病、脳卒中（脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病）といった様々な病気のことを生活習慣病と言います。日本人の死因の半数以上を占めています。

それぞれの危険因子に関する死亡数 - 2007年日本(男女計) -

※危険因子=死亡の危険性を高めるもの



出典：Ikeda N, et al, Lancet 2011;378(9796):1094-105. をもとに作成

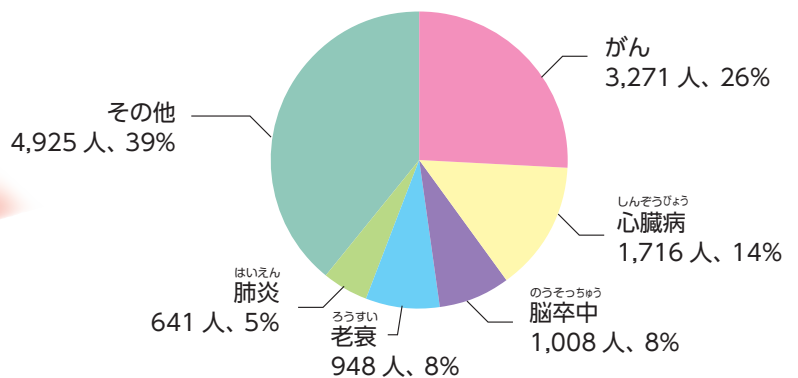
レベル2

- 肥満
- 高血糖
- 高血圧
- 脂質異常症



令和元年 沖縄県死因別死亡数・死亡割合

総死亡数：12,509人



出典：厚生労働省「人口動態統計」



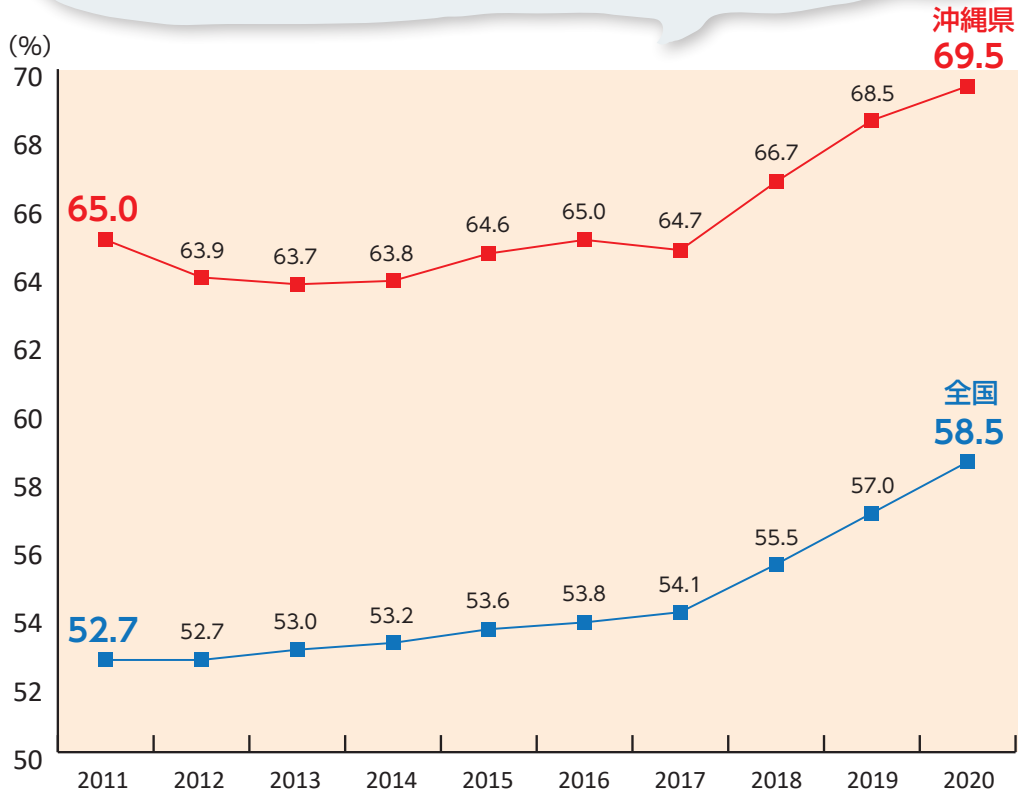
生活機能の低下
要介護状態

職場における定期健康診断^{ゆうしょけんりつ} 有所見率^{すい い}の推移

定期健康診断で、何らかの「異常」の所見^{いじょう}のあった人の割合を有所見率と言います。



沖縄の有所見率は、10年連続全国ワースト
健康診断「異常」69.5%

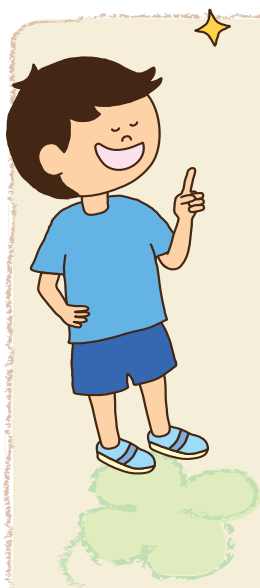


出典：沖縄労働局

生活習慣を改善して予防できる病気がたくさんあります！



沖縄県では定期健康診断の有所見率（異常値）の割合が年々増えています。
子どもの頃から食生活に気をつけて、運動を心がけましょう。



家族に教えたい♪ 伝えたい♪
生活習慣改善のポイント♪



家族は健診を
うけているかな？



月 日 ()

家族に聞いてみよう!!

氏名 _____ 様

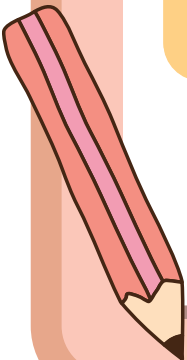
生年月日 _____ 年 月 日 さい 歳 (男・女)

当てはまるところに○をつけよう

- | | | | |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 健康に気をつけていますか？
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ | 2 | 朝ごはんはちゃんと食べていますか？
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ |
| 3 | 食事は野菜をしっかり摂っていますか？
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ | 4 | 夕食は早めにすませていますか？
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ |
| 5 | 20歳の時から10キロ以上、体重が増えていますか？
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ | 6 | <small>あせ</small> 汗をかく運動を何かしていますか？
(週合計60分以上)
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ |
| 7 | <small>すいみん</small> 睡眠は7時間以上とれていますか？
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ | 8 | タバコを吸っていますか？
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ |
| 9 | お酒をよく飲みますか？
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ | 10 | 年に1回、健診を受けていますか？
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ |

● が **1** つでもあったら **要注意!**
生活習慣を見直しましょう!

個



次世代の健康教育検討委員会

編集

次世代の健康教育検討委員会副読本作成班
生活習慣班

班長	山代 寛	沖縄大学 副学長
班員	小松 知己	沖縄協同病院 心療内科
//	玉城研太郎	沖縄県医師会 理事 那覇市医師会 理事 那覇西クリニック 診療部長
//	又吉哲太郎	琉球大学病院 キャリア形成支援センター 助教
//	長沼 利幸	NPO 日本健康運動指導士会 沖縄県支部 理事 おもろまちメディカルセンター 広報室 室長
//	西本 裕輝	琉球大学 大学教育センター 教授
//	奥間あさみ	沖縄県教育庁保健体育課

次世代の健康教育検討委員会
委員長 白井 和美 沖縄県医師会 理事
那覇市医師会 理事
白井クリニック 院長

次世代の健康教育検討委員会事務局

沖縄県保健医療部 健康長寿課 健康推進班
〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1-2-2
TEL: 098-866-2209 FAX: 098-866-2289沖縄県医師会事務局
〒901-1105 沖縄県南風原町字新川218-9
TEL: 098-888-0087 FAX: 098-888-0089発行 (2015年3月 初版第1刷発行)
2024年3月 第3版第1刷発行 沖縄県 沖縄県医師会

デザイン・編集

Studio ほわっと



健康おきなわ21

ロゴマーク：けんぞう君

沖縄県民の健康を増進するため一緒に頑張るキャラクター「けんぞう君」です。
県民のみなさんと一緒に、健康づくりの実践に励みます。

※平成17年度「健康おきなわ2010」
ロゴマーク公募により決定しました！
大きな太陽と元気な沖縄をイメージし、
二の腕で力強さをアピールします。