

次世代の健康教育事業  
次世代の健康づくり副読本  
教員用テキスト



デザインの監修「花」

生活習慣編



次世代の健康教育事業  
次世代の健康づくり副読本

教員用テキスト

生活習慣編

やーにんじゅがうぐとぅ ちばりよ～  
「ちゃ～がんじゅ～」

【目次】

長寿県沖縄が危ない……………	2
①【生活リズム】生活リズムを整えよう ～規則正しい生活～ ……	4
②【食生活】健康のために野菜を食べよう！……………	8
③【体重】ちょうどいいからだつきは！？……………	12
④【身体活動】さあ！1日、あわせて60分以上楽しくからだを動かそう！…	14
⑤【睡眠】たっぷり睡眠……………	18
⑥【タバコ】タバコにはどんな害があるの！？……………	22
⑦【アルコール】お酒を飲むとどうなるのかな！？……………	26
⑧【ネット・ゲーム】ネット・ゲーム依存症（障害）って知っている！？ ……	30
⑨【がん】がんはどのような病気！？……………	36
⑩【健診】健診 ～健康を保つために～ ……	40

# 生活習慣



## ちやう じゅ けん あぶ 長寿県沖縄が危ない

どうしてかな？

かつて「長寿県」のイメージがあった沖縄県ですが、都道府県別にみた平均寿命の順位は年々下がっています。2015年（平成27年）には男性36位、女性7位まで下がり、このままだと「短命県」と呼ばれるようになってしまいます。

このような状況がおきているのはなぜでしょうか？ そこには皆さんやまわりの大人たちの「生活習慣」が深く関わっています。

この本には、みんなの力で「長寿県」に復活するための大切なヒントが書かれています。これから一緒に「ちやーがんじゅー」を目指しましょう！

### 都道府県別平均寿命の順位の変移

年	男性順位	女性順位
1985	1位	1位
1990	1位	1位
1995	1位	1位
2000	3位	4位
2005	25位	26位
2010	30位	30位
2015	36位	7位

### 全国平均寿命ランキング(上位5位)

順位	都道府県	平均寿命(歳)
1位	長野県	81.78
2位	長野県	81.75
3位	東京都	81.40
4位	奈良県	81.38
5位	神奈川県	81.32
6位	沖縄県	80.27
7位	沖縄県	87.44

出典：厚生労働省 都道府県別生命表



### ■ねらい

現在の沖縄県民の健康状況が昔と違って悪くなっていることを知り、生活習慣の大切さを学びます。沖縄の人の生活習慣が、長寿だった昔と悪くなっている今では何が変わったのかを知ることにつながります。

### ■学習内容・活動

戦争を乗り越えてきた沖縄の高齢者に肥満の人は少なく、長生きをしている人が多くみられます。しかし、その子どもの世代（小学生の親・祖父母の世代）は戦後生活様式が大きく変化し、男女とも肥満の人が増えています。そのため高齢者よりも生活習慣病をもっている人が多く、動脈硬化による病気（脳梗塞、心筋梗塞等）などで若くして命を落とす人が他の都道府県よりも多くなっており、他の地域に比べて平均寿命の伸びが悪くなっています。

小学生の皆さんが、将来病気にならないように生活習慣の大切さを学ぶことは、未来の沖縄県民の健康状態が良くなることにつながります。

### ■指導上の留意点

イラストをヒントに何が病気につながる生活習慣なのかを考えさせます。

### ■資料

最新の65歳未満の死亡割合（死亡した中でこの年齢の方々が含まれる確率）

# 長寿県沖縄の復活を目指して

～沖縄の健康を守るエキスパート達が集結！～

みなさんのまわりの大人たちが小学生だった頃、世界長寿地域として注目された沖縄は、現在 65 歳までの大人の死亡率が高い地域になっています。なぜでしょうか？

みなさんが、健康的な生活習慣をこの副読本で学び、実行することで、沖縄を再び世界に誇る長寿地域に変えていくことができます。

ぜひ学んだことを大人に伝え、一緒に考えてください。



## 次世代の健康教育検討委員会 - 生活習慣班 -

<p><b>山代 寛</b> 先生 専門：健康教育 健康教育、健康教育 好きな言葉：健康は愛 不健康な生活習慣の代表、あらゆる病気や死亡原因と関係あるタバコ、タバコを遠ざけることで沖縄県は元気で長生きできる地域になります。君たちも、タバコに近づかないように、そして副読本に健康をすすめてみよう！</p>	<p><b>玉城 研太郎</b> 先生 専門：がんの検診と治療 好きな言葉：夢と希望に流れた涙が少し沖縄県の未来を照らす 現在、日本人の二人に一人ががんにかかる時代です。がんは確かにこわい病気かもしれませんが、がん検診の大切さをこの副読本を通して勉強をしてみてくださいね。</p>	<p><b>小松 知己</b> 先生 専門：うつ病やアルコール依存症の治療など大人のメンタルヘルス 好きな言葉：治療関係 みんなも気づいていると思うけど、アルコールやタバコ、ゲームのしすぎ、寝坊し、食べ過ぎなどは、本当のストレス解消じゃありません。世の中には身体に良い楽しみがたくさん！！今のうちにそれを身につけて、元気で楽しく長生きしようね。</p>
<p><b>又吉 哲太郎</b> 先生 専門：食事にかかわる行動 好きな言葉：食生活 食べるという行動は、楽しみもありますが、生きるために必要な栄養を摂ることであります。沖縄の食は、この70年あまりで著しく変化した。健康に影響するまでになりました。昔の食習慣を見直してみませんか。</p>	<p><b>西本 裕輝</b> 先生 専門：教育 好きな言葉：学力向上 沖縄の子どもたちの学力を向上させるためにはどうすればよいのかについて研究しています。学力向上には生活習慣の改善が重要ですよ。しっかり食べて、しっかりと眠って、健康な身体と体力、そして学力を手に入れましょう！</p>	<p><b>長沼 利幸</b> 先生 専門：心と体の健康づくり 好きな言葉：健康の道は一つから！！ 健康づくりは、いろんな方法や楽しみ方があります。「何を？何を？何を？」から迷ったら「したいこと」をクックするぞ！！から始めてみよう、オンラインな自分のために！！</p>

## わたしの生活習慣チェック!

自分の生活習慣について考えて「はい」か「いいえ」に○をつけましょう!

夜9時までに寝ていますか？ はい・いいえ	ハミガキを毎日していますか？ はい・いいえ
朝ごはんを毎日食べていますか？ はい・いいえ	登下校は、車に乗らずに歩いていますか？ はい・いいえ
ウンチが毎朝出ていますか？ はい・いいえ	毎日体を動かしてたくさん汗をかいていますか？ はい・いいえ
ゲームをする・ネットを見る時間をうちのひとと決めて、それを守っていますか？ はい・いいえ	テレビを見る時間をうちのひとと決めて、それを守っていますか？ はい・いいえ
おうちでも野菜を毎日食べていますか？ はい・いいえ	スナック菓子をよく食べますか？ はい・いいえ
甘い飲みものをよく飲みますか？ はい・いいえ	家族といっしょに夕ごはんを食べますか？ はい・いいえ
タバコやお酒をすすめたことはありますか？ はい・いいえ	夜8時以降に外食や買い物にでかけることはありますか？ はい・いいえ



### ■ねらい

自分の生活習慣についてチェックさせます。

### ■学習内容・活動

14項目の生活習慣についてチェックすることで、主に睡眠（早起き）の重要性（早起きしていないと朝食も摂れなくなる、排便も不規則になる、歯磨きが疎かになったり、車での登校につながる）、体を動かすこと、野菜をたくさん食べること、タバコ・アルコールを遠ざけること、などのこれから学ぶ各項目に興味を持たせます。

### ■指導上の留意点

肥満症や高血圧また糖尿病などの生活習慣病は、環境や生まれつきの遺伝的な要素だけでなく、食習慣（エネルギーや食塩の摂り過ぎ、飲酒など）・運動習慣・睡眠・ストレス・休養のとり方などの生活習慣が大きく関わっていることが明らかになっています。チェックリストは一見バラバラの項目ですが、実は健康で長生きするための7つの健康習慣（30年以上前に行われた研究結果から「ブレスローの7つの健康習慣」として広く世界に知られています）に関連しています。

この「ブレスローの7つの健康習慣：①喫煙をしない ②定期的に運動をする ③飲酒は適量を守るか、しない ④1日7～8時間の睡眠をとる ⑤適正体重を維持する ⑥朝食を食べる ⑦間食をしない」を資料としてわかりやすく紹介すると良いでしょう。この7つの健康習慣を守ることができれば長生きできますが、働き盛りの県民（親世代）がこれを守れていない現況に触れます。

### ■資料

沖縄県保健医療部健康長寿課『知っていますか？ 7つの健康習慣～長寿世界一のヒント～』

<http://kenkou-island.or.jp/O4island2/zoushinka21-30/28.html>

良い習慣の例

「野菜をたくさん食べている」「夕食を早く食べると早く寝ることができそう」「整理整頓ができている」など、良い習慣を自由に挙げさせてください。

気づきにくい例も

Bに比べてAの家族は太っていないなど、気づきにくいところもどんどん挙げさせても良いでしょう。

9時までに寝ましょう

副読本では全体を通して、夜9時までに寝ることを推奨しています。「この習慣だと夜9時までに寝ることができそうだね」といったような確認も必要に応じて行ってください。

1

生活リズム

ととの  
生活リズムを整えよう  
～規則正しい生活～

毎日、元気いっぱい過ごすためには、何が大切かな？

Aのイラストと比べて、Bのイラストには、良くない生活習慣があります。2つのイラストの違いに「生活習慣改善のヒント」が隠されています。



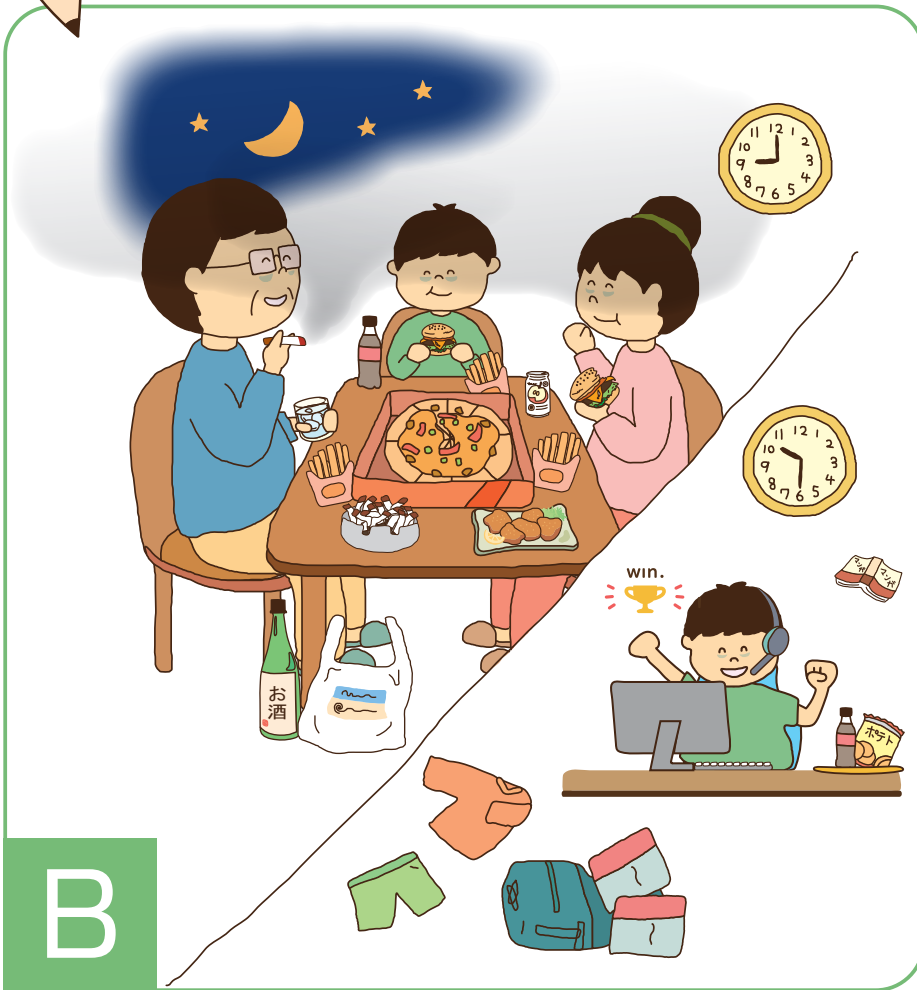
8



Bのイラストと比較して、良い生活習慣を子ども達に自由に挙げさせることによって、意識させることが重要です。

気になる生活習慣…  
おかしいところはどこかな？  
さがしてみよう！

A のイラストと比べて、良くない習慣に○をつけましょう。



悪い習慣の例

夕食の時刻が遅い、カロリーが高そう、油が多い、肉が中心、野菜がない、炭酸飲料を飲んでいる、お酒を飲んでいる、タバコを吸っている、夜更かしをしているなど、子ども達に自由に挙げさせてください。

タバコについて

子どもが受動喫煙をしているというのも重要なポイントですが、大人の習慣であるタバコやお酒については後のページで触れますので、ここでは軽く触れる程度で良いでしょう。

時刻について

夕食の時刻が遅いと、寝る時刻も遅くなりがちになることにも気づかせてください。

B

POINT

良くない生活習慣について、子ども達に自由に挙げさせてください。詳細については後のページに出てきますので、ここでは広く浅く要点をおさえるだけで良いでしょう。例えば、タバコの害については「6 タバコ」の章で扱います。

### 朝食と学力の関係

朝食の摂取はそれほど重要だと思っていない子どもも多くみられますが、子どもの学力向上や健康の維持にとって極めて重要な要素です。そのことについて、データを根拠にして、子ども達に意識づけをしてください。

ここで示すデータは、朝ごはんを食べないと100点満点のテストの得点が20点下がるというもので、子ども達にも伝わりやすいメッセージだと思われます。

### データの出典について

文部科学省が毎年実施している「全国学力・学習状況調査」の結果からの引用です。全国の小学6年生が回答しています（中学生は3年生が対象）。毎年学力1位となっている秋田県の小学生は、調査データから見ると、生活習慣が確立されていることがわかります。

「令和3年度全国学力・学習状況調査」  
<https://www.nier.go.jp/kaihatsu/zenkokugakuryoku.html>

### 秋田県と沖縄県の順位

秋田県は、例えば、「朝食を毎日食べている」率は全国5位、「毎日、同じくらいの時刻に寝ている」率も全国5位、「毎日、同じくらいの時刻に起きている」率は1位など、47都道府県中の順位も高くなっています。一方、沖縄県はそれぞれ、40位、37位、46位と低くなっており、残念ながら生活習慣が乱れていると言えます。



## 朝ごはんを食べると学力がアップ!?

### 学力1位の県を知っていますか？

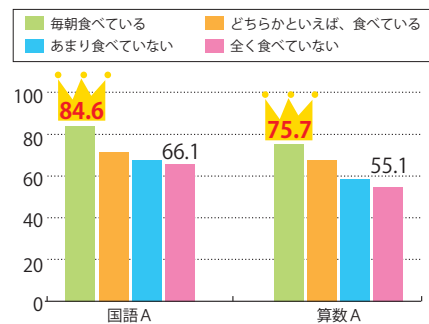
「全国学力・学習状況調査」という全国の小学6年生を対象にした調査がありますが、毎年学力1位となっているのが秋田県です。そして秋田県の「毎日朝ごはんを食べている」子どもの率は、88.7%と比較的高くなっていて、47都道府県中の順位も全国5位となっています（下のグラフ参照）。

また同じ調査では、朝ごはんを毎日きちんと食べている子どもほど、学力テストの得点が高くなるという結果が出ています。食べている子と食べていない子では100点満点で約20点の差がついています（上のグラフ参照）。

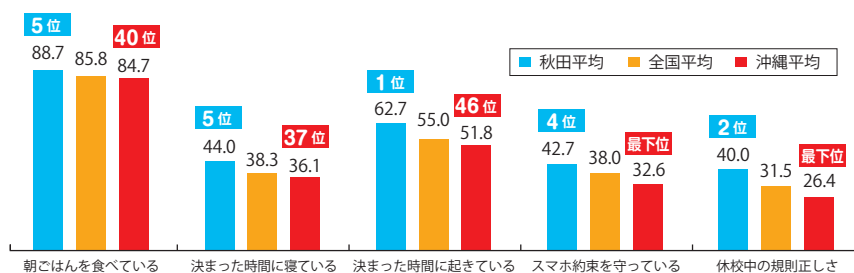
秋田県がよいのはそれだけではありません。毎日決まった時間に寝ている率、起きている率、スマホなどの使い方について家の人とした約束を守っている率、コロナによって学校が休校になったとき、規則正しい生活を送っていた率も全国平均を超えて高くなっています。これらはすべて、家庭での生活の仕方に関するものです。

では沖縄県の子どもたちはどうでしょうか？残念ながら「毎日朝ごはんを食べている」子どもの率は84.7%と少し低くなっています。順位は47都道府県中40位です。また他の率も秋田県や全国に比べて低くなっています（下のグラフ参照）。特に、スマホ使用についての約束を守る率やコロナ休校中の規則正しい生活を送っている率は、最下位となっています。つまりデータで見ると沖縄県では子どもたちの生活習慣を整えていく必要があります。

しかし逆に考えると、早く寝て早く起きて、朝ごはんをきちんと食べるといった基本的な生活習慣を身につけることができれば、沖縄県の学力はもっと向上することになります。「早寝早起き朝ごはん」、それは学力アップだけでなく、体力の向上、健康な身体づくりにもつながる習慣なのです。



朝ごはんと学力の関係  
 (小学6年生：学力テスト100点満点の得点比較)  
 文部科学省「平成22年度全国学力・学習状況調査」より作成



文部科学省「全国学力・学習状況調査」(2021) から見た沖縄の子どもたちの生活習慣

文部科学省「令和3年度全国学力・学習状況調査」より作成  
 ※数値は「している」率と47都道府県中の順位



最新の調査結果「令和3年度全国学力・学習状況調査」では、沖縄の小学生の順位は国語16位、算数26位となっており、2014年度(平成26年度)以来、最下位を脱出しています。沖縄の教育界にとってはとても明るいニュースです。しかし学力の順位は上がったものの、これら生活習慣に関する項目は2014年度以降のデータでも改善されていません。中学生の学力が未だに最下位から脱出できないことと合わせて考えると、生活習慣の改善を伴った学力の向上がこれからの課題と言えます。

「令和3年度全国学力・学習状況調査」  
<https://www.nier.go.jp/kaihatsu/zenkokugakuryoku.html>





私が、これから変えてみようと思う生活習慣は…

---



---



---



---



**良い生活習慣を挙げる**

これから変えてみようと思う生活習慣について、自由に挙げさせてください。その際に「はじめの一步」も参照すると良いでしょう。

**早起きについて**

「朝は早く起きよう!」は、たとえ夜寝る時間が遅くなったとしても、早起きをすることで生活リズムを整える効果があります。また早起きすることによって、余裕を持って朝食を食べたり歩いて登校できるので、生活リズム全体が整ってくるきっかけにもなります。

**車での登校について**

『沖縄県児童生徒の生活実態調査結果報告書』(2013)では、小学生の約4分の1が車で登校していることが明らかになっています。家の人に車で送ってもらうという習慣は、沖縄独特のものと言えます。これにより、寝坊しても送ってもらえるから大丈夫というような甘えが子どもに生じ、生活リズムを乱す一因となっていると考えられます。

**過剰なスポーツ活動**

適度ではないスポーツ活動とは、夜遅くまで活動したり土日に長時間活動したり、ほとんど休みの日がないものを指します。これも生活リズムを乱す一因となっていると考えられます。

また他の章で触れるように、過度な運動はスポーツ障害の原因にもなります。

生活習慣を **ととの** 整える

**はじめの  
一歩**

- 朝は早く起きよう!
- 朝ごはんをしっかり食べよう!
- 登下校は歩いてみよう!
- スポーツ活動は **てきど** 適度に!
- 夜 8 時 **いご** 以降の夕食や買い物はひかえよう!



家族に伝えたい♪ 生活リズムを整えると…  
こんなにかいいことがあるよ〜♪

---



---



---

**POINT**

朝食の摂取は生活習慣の要とも言えます。朝食を摂ることにより脳や身体の成長が促されます。また朝食を摂取するためには、早く起きないといけない、早く寝ないといけないといったように、朝食を起点として生活リズム全体が整っていくことにもつながります。