

わかやま 健康 ものがたり

【高校生編】

- ▶ 1 生活習慣病
- ▶ 2 栄養・食生活
- ▶ 3 身体活動・運動
- ▶ 4 睡眠・休養
- ▶ 5 たばこ
- ▶ 6 アルコール
- ▶ 7 歯・口腔
- ▶ 8 医療保険のしくみ



マンガで
わかりやすく
解説します

1 生活習慣病



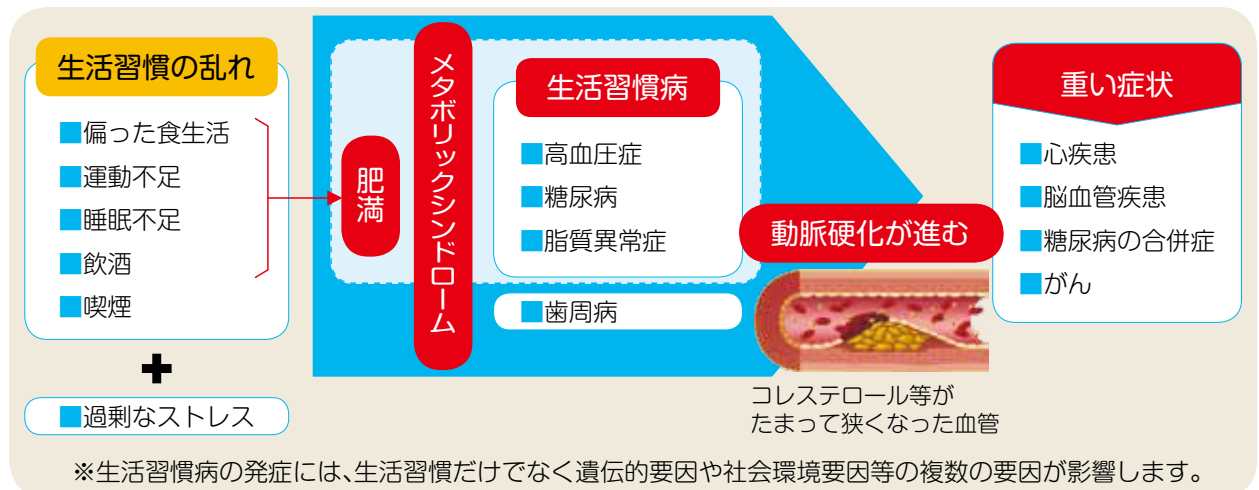


生活習慣病

1

生活習慣病とは

偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒やストレス等、望ましくない習慣や環境が原因で発症する疾患のことを「生活習慣病」といいます。生活習慣病には、心臓病、脳卒中、糖尿病、脂質異常症、歯周病等がありますが、これらは自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに進行し、命にかかわる疾患を引き起こすことがあります。



生活習慣病になる人は、年齢が高くなるにつれて多くなります。

望ましい生活習慣を続けていても生活習慣病になることはありますが、多くの場合、若い頃から気を付けることで予防することができます。

2

ペットボトル症候群（清涼飲料水ケトーシス）とは

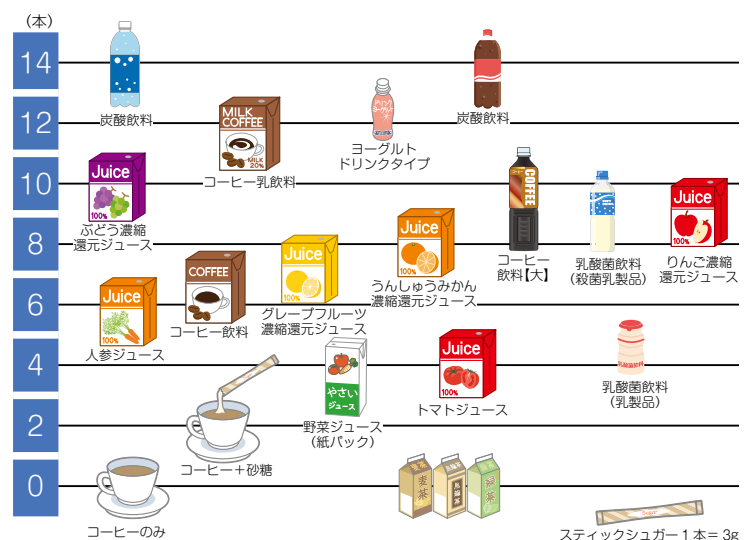
糖分を多く含む清涼飲料水を大量に飲み続けることで、血液中のブドウ糖やケトン体が異常に高くなることによって引き起こされる健康問題をペットボトル症候群といいます。血糖値が上昇すると喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥ります。エネルギーの過剰摂取は、肥満や糖尿病をはじめとする生活習慣病の原因にもなるため、水分補給の際は糖分が含まれない水やお茶を飲みましょう。

栄養成分表示
(100ml当たり)

エネルギー 40kcal
たんぱく質 0.0g
脂質 0.0g
炭水化物 10g
食塩相当量 0.01g

炭水化物が糖分

500ml飲むと、 $10\text{g} \times 5 = 50\text{g}$
※ WHO が推奨する量は1日50gまで



(参考) 生活習慣予防のための食べ方ナビゲーションたべナビ君
吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著 (独立行政法人国立健康・栄養研究所) を改変



考えて
みよう!

若い頃から調和のとれた望ましい生活習慣を送らなければならない理由を考えよう。



2 栄養・食生活





1 食事の栄養バランスとは

栄養バランスを整えるためには、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べることがおすすめです。そのため、自宅での食事のほか、昼食や塾の前の夕食等をコンビニエンスストアで購入する際にも、主食・主菜・副菜をそろえるなどの工夫をしましょう。



コンビニ食で栄養バランスを整えるコツ（例）

- ・ サンドイッチの場合はできるだけ野菜の入ったミックスサンドを、パスタの場合は野菜とたんぱく源（肉・魚・卵等）が両方入ったものを選ぶ。
- ・ 不足しがちなカルシウムを補うため、牛乳やヨーグルトを追加したり、主食が軽めの場合には、糖質やビタミンC、食物繊維が豊富なバナナを追加する。

栄養バランスについてもっと詳しく知りたい人はコチラ▶



2 適性体重とBMI（Body Mass Index）

健康のためには、適正体重を維持することが大切です。

BMI は身長からみた体重の割合のことで、肥満度を調べる際に用います。

自分の適正体重を知り、定期的に BMI が「標準」であることを確認しましょう。

適正体重算出方法

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

BMI（体格指数）算出方法

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}\}$$

BMI 判定基準

BMI	判定
18.5 未満	やせ
18.5 以上 25 未満	標準
25 以上 30 未満	やや肥満
30 以上	肥満

肥満：糖尿病や高血圧症等の生活習慣病につながり、心臓病や脳血管疾患等を発症する危険性が高くなります。

やせ：特に女性の場合、貧血や無月経の原因となり、将来の不妊症や骨粗しょう症につながる可能性があります。

低出生体重児等将来の赤ちゃんの健康にもかかわります。



考えて
みよう！

適性体重を維持することが大切な理由を考えよう。



3 身体活動・運動





1

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは

人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨・関節・筋肉や神経で構成される「運動器」の働きによります。年齢とともに運動器の働きがおとろえて、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。最近、こどもの運動器の働きが低下した「こどもロコモ」が増えています。日頃から意識的に運動する機会を持ちましょう。

■ 普段の生活の中で運動を取り入れよう

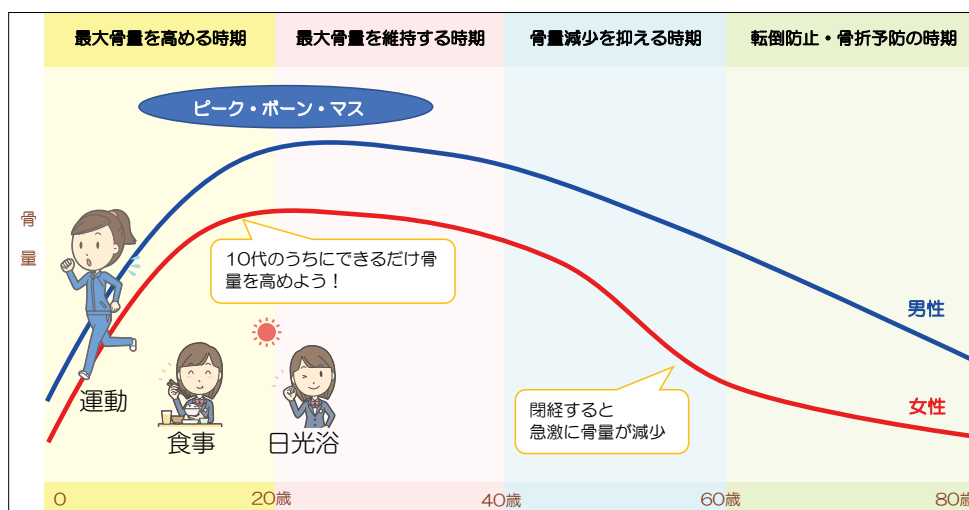
ポイント

- 日頃から「散歩」、「速く歩く」、「乗り物やエレベーターを使わずに階段を歩くようにする」など意識的に身体を動かす。
- 週2日以上、1回30分以上の息が少しはすむ程度の運動を習慣付ける。
- まずウォーキングから始めてみる。

2

10代から「骨（ほね）貯金」

骨量（骨密度）が減少して骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気を「骨粗しょう症」といい、寝たきりの原因となります。10代は骨にとって最大骨量を高められる最も大切な時期であり、この時期を逃すと十分な骨量を獲得することが難しくなります。10代から「運動」と「食事」を意識し、カルシウムの貯金をしておくことが、将来の骨粗しょう症の予防につながります。



○「運動」で骨に負荷をかけましょう。

骨量は骨に加わる負荷が大きいほど増していくため、運動で骨に刺激を与えることが重要です。ジャンプや素早い動きを要する運動が効果的です。日頃から身体を動かす際に取り入れてみてください。

○「食事」は1日3回、バランスよく摂りましょう。

カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDとビタミンKの摂取を意識しながら、バランスの良い食事をとることが基本です。また、10代～20代に過度なダイエットを行うと骨の健康に必要な栄養素の不足を引き起こし、骨密度の低下を招きます。



考えて
みよう！

卒業後に運動不足にならないために工夫できることを考えよう。



4 睡眠・休養





睡眠・休養

1

高校生の睡眠時間は 8 ～ 10 時間を推奨

思春期が始まる頃から睡眠・覚醒リズムが後退し、睡眠の導入に関わるホルモン（メラトニン）の分泌開始時刻が遅れることで、夜寝る時刻が遅くなり、朝起きるのが難しくなる傾向が見られます。

■睡眠は心身の健康を守るために大切な要素です

8 ～ 10 時間の睡眠が確保できる
時間に就寝しましょう！！

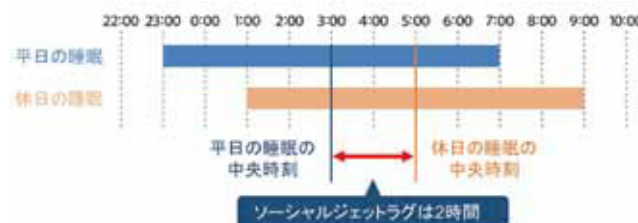
- ◆ 睡眠は身体を回復させる時間です。
- ◆ 睡眠障害は心の病気としてあらわれることもあります。さらに、肥満や高血圧、糖尿病等の発症・悪化の要因となることもあります。
- ◆ 睡眠は身体を整え、成長させ、健康に保つだけでなく、新しく学んだ知識や運動の技能等を定着させる重要な役割を担っています。そのため、日頃からしっかりと睡眠時間を確保することが大切です。

2

睡眠不足の影響

数日にわたって睡眠不足が続いている状態を「睡眠負債」といいます。平日に蓄積した睡眠負債を解消するために休日に「寝だめ」をしたことで、平日と休日の就寝・起床時刻のズレによって起きる体内時計の乱れを「ソーシャルジェットラグ（社会的時差ボケ）」といいます。

睡眠不足は寝だめでは解消できません。平日と休日の起床・就寝時刻を一定にするとともに、起床後はカーテンを開けて太陽の光を浴び、体内時計のズレをリセットできるよう心がけましょう。



■睡眠不足が引き起こす影響

ソーシャルジェットラグは、慢性的な睡眠不足による悪影響に加え、たびたび体内時計のズレが生じることで健康に影響を及ぼします。

注意力の低下

記憶力・学習力の低下

代謝機能の低下

免疫力の低下

気分障害のリスク増加

生活習慣病のリスク増加

3

寝る前のブルーライト

私たちが夜眠くなるのは、脳から分泌される「メラトニン」というホルモンの働きによるものです。しかし、デジタル機器の液晶画面の光に含まれる「ブルーライト」を浴びると、メラトニンの分泌が抑制され、脳が覚醒して寝付きにくくなったりするなど、睡眠の質が下がります。特に、寝そべりながらデジタル機器を使うと、ディスプレイまでの視聴距離が近く、ブルーライトを浴びやすくなるため要注意です。睡眠の質を高めるため、デジタル機器の使用は寝る 1 時間前から控えましょう。



考えて
みよう！

就寝時刻が遅くなる原因とその対策について考えよう。



5 たばこ



1 20歳未満の者がたばこを吸ってはいけない理由

■「20歳未満の者の喫煙の禁止に関する法律」で禁止されています。

- ①吸い始める年齢が早いほど、たばこが習慣になりやすく、なかなかやめられない。
- ②吸い始める年齢が早いほど、身体に及ぼす影響が大きい。
- ③身体の中に酸素が行き渡らず、集中力やスタミナが低下して、勉強やスポーツの成績に影響する。

2 受動喫煙やたばこの危険性

■たばこの煙の害

たばこの煙には多くの化学物質が含まれています。その中には、200種類以上の有害物質が含まれており、ニコチン、タール、一酸化炭素がよく知られています。喫煙は、がんや脳卒中、心臓病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、2型糖尿病、歯周病等多くの病気と関係しています。

■たばこをやめられない理由

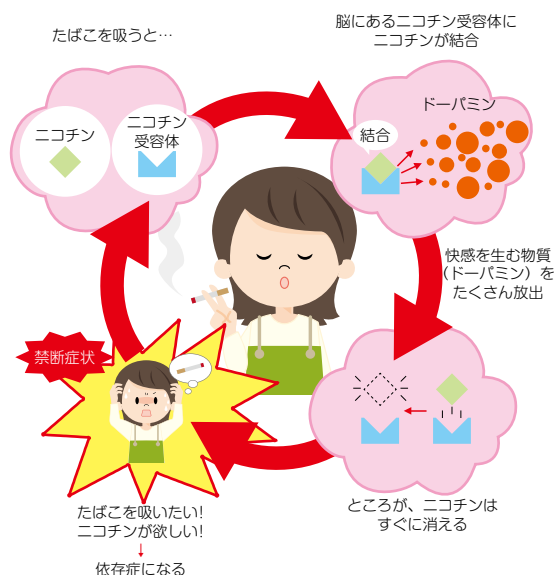
たばこがなかなかやめられないのは「ニコチン依存症」という病気だからです。

ニコチン依存症の人は、ニコチンが切れるとイライラやストレスを感じるようになります。ここで喫煙をすると快感物質（ドーパミン）が放出されるため、「たばこでリラックスできる」と錯覚してしまいます。

■受動喫煙の影響

副流煙はフィルターを通らないため、主流煙の数倍の有害物質が含まれています。

受動喫煙は急性影響（喉の痛み、頭痛、吐き気、喘息、心拍増加等）を引き起こし、がんや脳卒中、虚血性心疾患等さまざまな疾患のリスクを高めます。また、こどもの乳幼児突然死症候群や喘息のリスクを高めることも明らかになっています。



3 加熱式たばこの健康影響

加熱式たばこは、たばこ葉を使用し、燃焼させず加熱により発生した蒸気を吸引するたばこです。燃焼させないため、タールの発生を抑えることができますが、たばこ葉を使用するため、ニコチンを含む有害物質は発生すると言われています。

加熱式たばこのパッケージに記載されている健康警告

- ★加熱式たばこの煙（蒸気）は、**発がん性物質や依存性のあるニコチンが含まれるなど、あなたの健康への悪影響が否定できません。**
- ★加熱式たばこの煙（蒸気）は、**周りの人の健康への悪影響が否定できません。健康増進法で禁じられている場所では喫煙できません。**

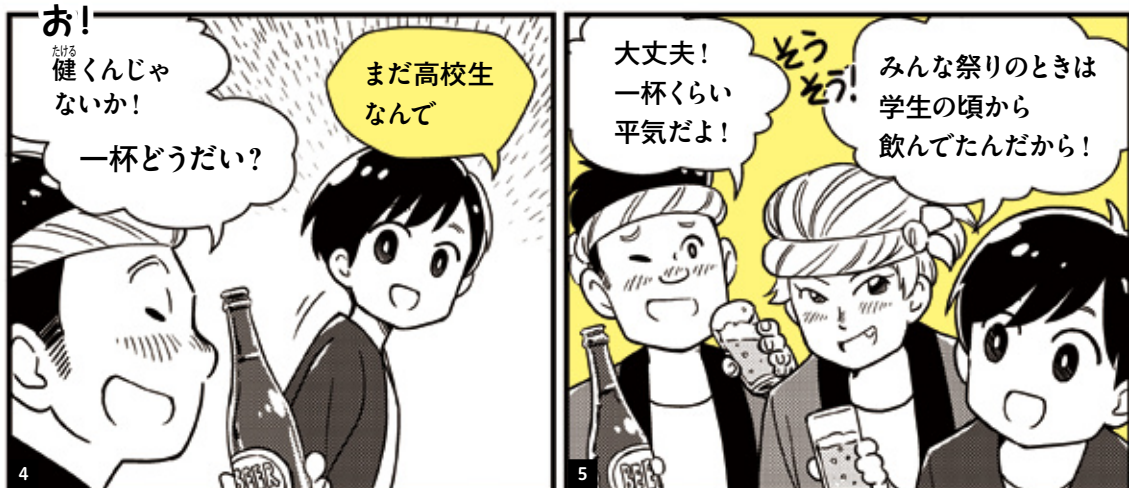
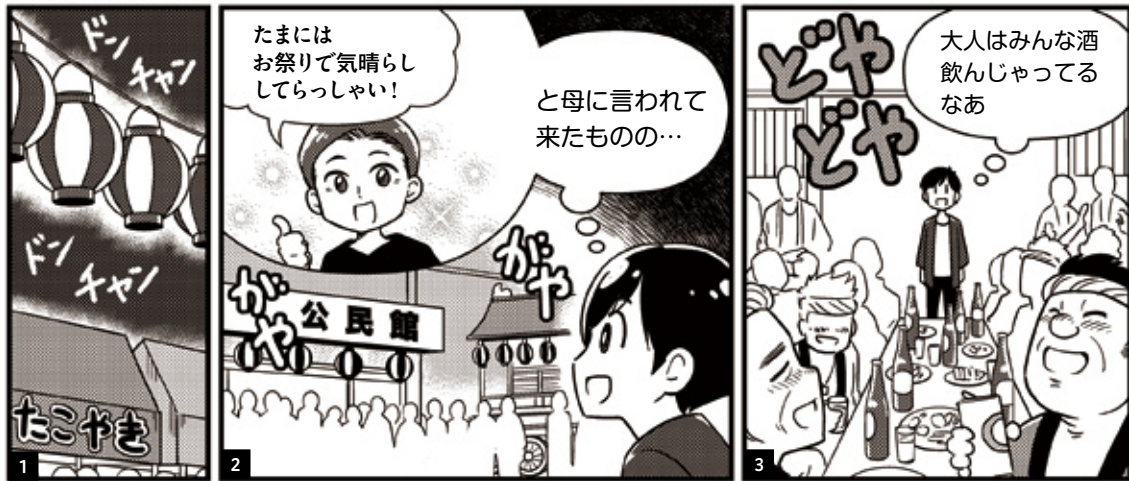


考えて
みよう!

たばこをすすめられたときの断り方を考えよう。



6 アルコール





1

20 歳未満の者がお酒を飲んではいけない理由

- ① 20 歳未満から飲酒を始めると、うつ状態になったり、学習能力や集中力、記憶力等、脳の機能を低下させたりする。
- ② 身体が成長段階にあるため、アルコールを分解する働きも未完成であり、大人に比べて短期間で肝臓をはじめとするさまざまな臓器に障害を起こしやすくなる。
- ③ 性ホルモンの分泌に異常が起き、男性では勃起障害、女性では月経不順や無月経になる可能性がある。また、思春期前から飲酒を始めると二次性徴が遅くなる可能性がある。
- ④ アルコールには依存性があるため、飲み始める年齢が早いほどアルコール依存症になりやすくなる。15歳以下からお酒を飲み始めた場合、20 歳以降から飲酒を始めた場合と比べると、アルコール依存症になる確率は 3 倍以上になる。
- ⑤ 未成年者の飲酒は「未成年者飲酒禁止法」で禁止されており、親権者や酒を販売した営業者に対して罰則が規定されている。

2

急性アルコール中毒とは

短期間に多量のお酒を飲むことにより、血中アルコール濃度が急上昇して脳に影響を与える状態を「急性アルコール中毒」といいます。同じ量のアルコールでも、短時間で飲むと血中アルコール濃度が急上昇することから、「イッキ飲み」は急性アルコール中毒を起こし、生命の危険につながります。

20 歳になってからも絶対に「しない」「させない」ようにしましょう。



3

お酒を勧められたときの断り方

飲酒には、好奇心や周囲の人々の影響、人間関係の中で生じる断りにくい心理もかかわってきます。身近な大人や友達、先輩等にアルコールを勧められてもきっぱりと断りましょう。お酒を入手しやすい場所やお酒を飲んでいる人に近付かないようにすることも大切なことです。

1 はっきり「飲まない!」と意思を伝える。

「いやだ」という意思をきっぱり相手に示すことが最善の方法です。それでも、しつこく勧められるときは、その場を去ることもひとつの手段です。また、20 歳未満にお酒を勧めると勧めた大人が法律で罰せられることも伝えましょう。

2 飲まない理由があることをわかってもらう。

部活動や保護者との約束等、自分が大切にしていることを理由に断りましょう。相手を納得させるためには、Web や本等から得た知識を使って説明することも有効です。

3 「20 歳未満の飲酒はいけない」と正論を主張する。

20 歳未満にとって「飲酒しない」という選択は法律上からも当然のことです。お酒を勧められたら自信を持って反論しましょう。



考えて
みよう!



お酒をすすめられたときの断りにくい状況を考えよう。



7 歯・口腔





1 歯肉炎は歯周病の一手手前

歯周病とは、歯と歯ぐきの境い目等に付着した歯垢（プラーク）の中の歯周病菌が、歯ぐきに炎症を起こしたり、歯を支えている骨を溶かししたりする病気で、歯を失う最大の原因です。

■歯周病を悪化させる要因

食生活の乱れ

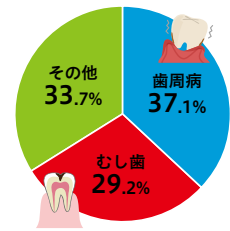
不規則な生活

喫煙

不十分な歯みがき

糖尿病 等

永久歯の抜歯原因

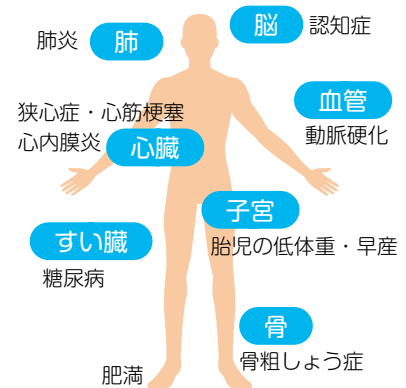


財団法人8020推進財団
「第2回 永久歯の抜歯原因調査報告(H30)」より

2 歯周病による全身の健康への影響

歯周病が進行すると、歯が抜けて、食べたいものを食べることができなくなることがあります。

歯周病によって口の中で出血すると、そこから歯周病菌が血流に入り込み、糖尿病や動脈硬化等、全身の病気のきっかけになります。



3 セルフケアとプロフェッショナルケアで歯周病予防

思春期は歯肉炎や口臭等のトラブルが起こりやすい時期です。

しかし、歯肉炎や口臭等の口腔内のトラブルは、自分では気付かないことがあるため、毎日の歯みがき時にチェックをする習慣を付けることが大切です。

セルフケア（自分でがんばること）

■丁寧な歯みがきを心がける。

歯と歯ぐきの境目を注意してみがきましょう。

■歯ブラシと歯間清掃グッズを併用する。

デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシ、ワンタフトブラシ等の歯間清掃グッズも活用しましょう。

■生活習慣を改善して免疫力を高める。

歯周病は全身の免疫力に左右される生活習慣病のひとつです。夜更かしを避け、規則正しい生活を心がけましょう。

プロフェッショナルケア（歯科医院で行うこと）

■定期的に歯科医院でチェックをしてもらう。

歯科医院では、歯周病の診断と治療をしてもらうことができます。また、正しい歯みがきの仕方や歯ブラシの選び方等を教えてもらうこともできます。

歯ブラシ以外の清掃グッズを
上手に活用しよう！

歯間清掃グッズ

ワンタフトブラシ

奥歯の裏側をみがくために
植毛部が三角になっています。

デンタルフロス
歯に添わせるようにゆっ
くり動かしましょう。



歯間ブラシ

無理に歯のすき間に入れない
ように注意しましょう。

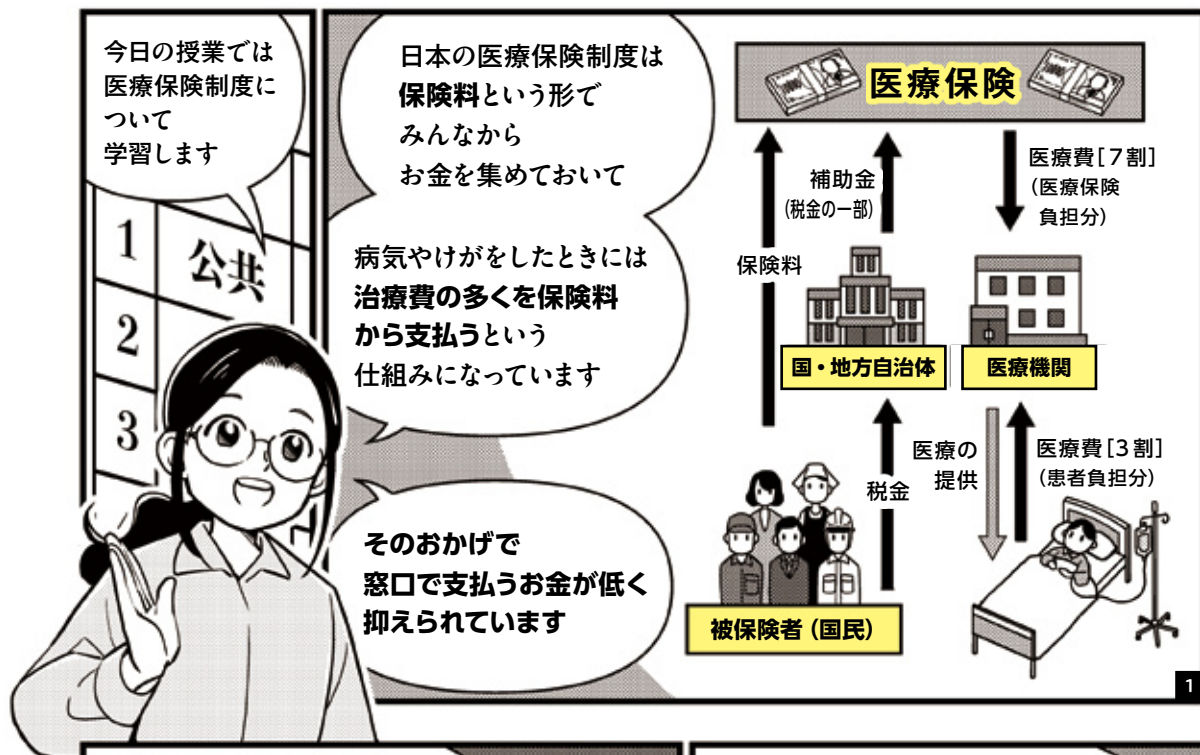


考えて
みよう！

思春期にむし歯や歯周病のリスクが高まる理由を考えよう。



8 医療保険のしくみ



日本の医療費は高齢化や医療の高度化等により年々増加し続けています

医療費

医療費が増加すると医療保険制度にとって困ることは何だと思いますか?

保険料の負担が増えるってことですか?

そうですね

では今後、医療費が増え過ぎないようにみんなができることって何だと思いますか?

病院 薬など

将来病気にならないように今から健康に気をつける!

ジェネリック医薬品を使う!

そうですね
今も将来も健康でいるために
よりよい生活習慣を維持することが大切です

日ごろから相談できる「かかりつけ医」を見つけておくことも大事ですね



1 公的医療保険とは

病気やけがをしたときに医療費の一部を公的な機関が負担する制度のことを「公的医療保険」といいます。日本では、1961年に「国民皆保険^{こくみんかいほけん}」を実現しており、すべての人が公的医療保険に加入しています。公的医療保険の保険料は収入等によりますが、生涯を通じて誰でも必要な時に必要な医療を、保険を使って受けることができます。

日本の医療保険制度の特徴

- 国民皆保険：国民全員を公的医療保険で保障している。
- フリーアクセス：「誰でも」「いつでも」「どこでも」医療を受けることができる。
- 医療サービス給付：一部の自己負担金のみで高度な医療を受けることができる。

2 医療保険制度の持続のために

日本では、高齢化や医療の高度化に伴って、医療費は年々増加しています。このまま何の対策も行わないと医療費はますます増大し、一人一人が負担している保険料の上昇や医療保険制度の存続自体が危ぶまれることになります。医療費の増加を抑えるためには国や自治体の取組が重要ですが、限りある医療資源（病院、医師、薬等）を効率的に使うことが大切です。

① かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう。

日頃から自分や家族の病気の治療や相談に応じてもらえる「かかりつけ医」を持ちましょう。紹介状なしで大きな病院を受診すると費用が余計にかかります。

② 診療時間内に受診しましょう。

休日や夜間等、時間外の医療費は通常よりも高く設定されています。緊急時以外は、平日の診療時間内に受診しましょう。

③ 重複受診は避けましょう。

同じ病気で複数の医療機関を受診すると医療費の増加の原因となります。

④ 薬は正しく使いましょう。

自己判断で服薬を中断したり、飲み忘れてしまうと、薬が無駄になるだけでなく、回復が遅れる原因となります。また、薬の飲み合わせによっては、副作用が出ることもあります。

⑤ 後発医薬品（ジェネリック医薬品）を利用しましょう。

ジェネリック医薬品とは先発医薬品の特許期間が過ぎた後に新薬と同じ有効成分で製造した薬のことです。新薬に比べて開発費が低く抑えられるため、安価に製造できます。特に高血圧や糖尿病等で継続的に薬を服用している方は薬代を減らす効果が期待できます。

⑥ 定期的に健康診断を受けましょう。

特定健康診査や人間ドック、がん検診等を毎年定期的に受けて、自分の健康状態を把握することで、疾病等の早期発見・早期治療に努め、重症化予防につなげることができます。

⑦ 日頃から健康づくりに取り組みましょう。

自分の健康は自分で守ることを意識して健康づくりに取り組み、自分の健康状態と生活習慣をチェックすることで、将来の医療費を抑えることにもつながります。



考えて
みよう！

将来の医療費を抑えるために取り組めることを考えよう。



みんなでめざそう！健康長寿わかやま

野菜を
1日350g食べよう！

1日の野菜摂取量が少ない

男性 249.3g
女性 254.8g

令和4年県民健康・栄養調査

めざせ1日8,000歩！
(65歳以上は6,000歩)

男女とも歩かない県

男性(20～64歳) 7,690歩
女性(20～64歳) 6,771歩

令和4年県民健康・栄養調査

食塩は
1日7gを目標に！

1日の食塩摂取量が多い

男性 9.7g
女性 8.9g

令和4年県民健康・栄養調査

防煙・分煙・禁煙！

喫煙率の低下が鈍化

男性 23.7%
女性 6.4%

令和4年県民健康・栄養調査



特定健診を受けよう！

特定健診の受診率が低い

令和4年度 48.8%
(全国46位)

厚生労働省発表資料

がん検診を受けよう！

がん検診受診率が目標に届かない

目標:70%

・胃がん検診 47.5%(全国34位) ・肺がん検診 46.5%(全国36位)
・大腸がん検診 40.6%(全国40位) ・乳がん検診 39.5%(全国45位)
・子宮頸がん検診 38.7%(全国43位)

令和4年国民生活基礎調査報告

健診・検診を受けて早期発見・早期治療・生活習慣改善！

がんで死亡する人が多い

令和5年年齢調整死亡率
(人口10万対)

男性 85.9(全国9位)
女性 55.6(全国13位)

国立がん研究センターがん情報サービス
「がん統計」(人口動態統計)

心疾患で死亡する人が多い

令和2年年齢調整死亡率
(人口10万対)

男性 219.8(全国2位)
女性 124.2(全国4位)

人口動態統計特殊報告

要介護認定率が高い

第1号被保険者に対する
要支援・要介護認定者の割合
21.9%(全国3位)

令和4年度介護保険事業状況報告(年報)

平均寿命・健康寿命を延ばす！

平均寿命が短い

男性 81.03年(全国35位)
女性 87.36年(全国37位)

令和2年都道府県別生命表

健康寿命が短い

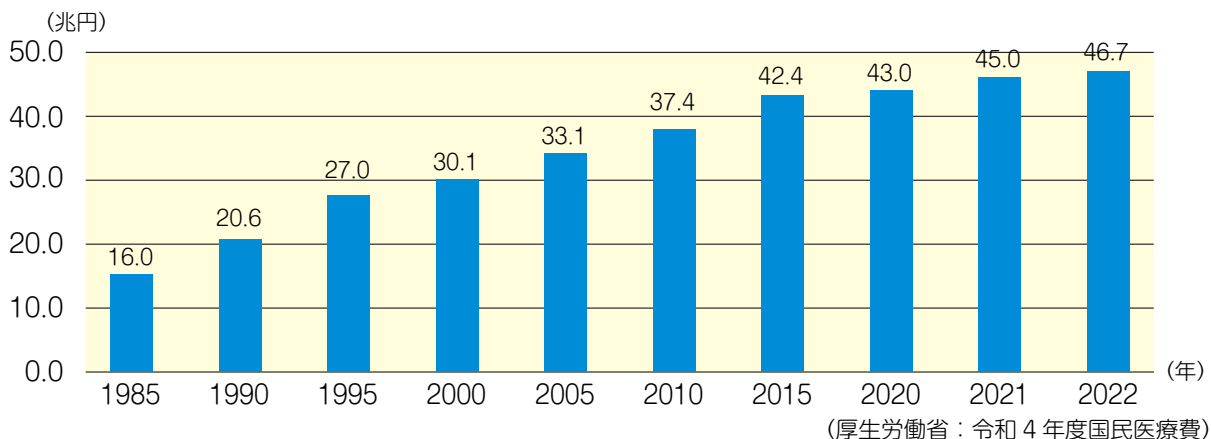
男性 71.95年(全国41位)
女性 75.30年(全国33位)

令和4年厚生労働科学研究健康寿命研究
(日常生活に制限のない期間の平均)

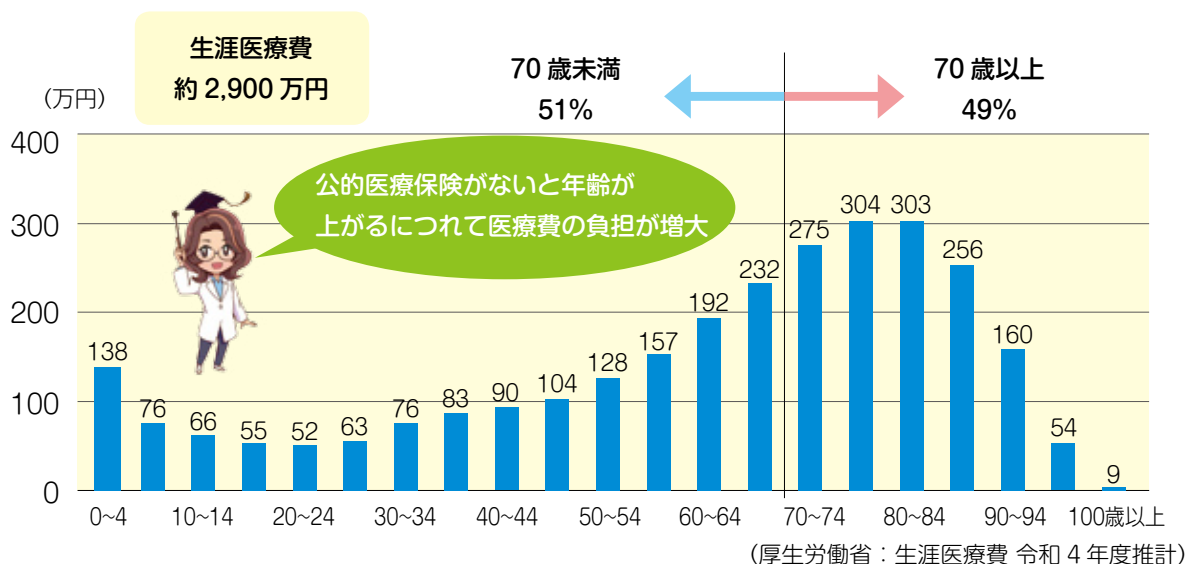


医療費について知ろう！

増え続ける医療費！



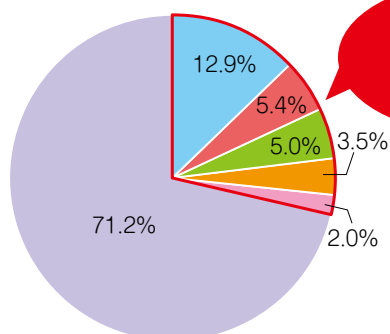
生涯にかかる医療費のうち、約50%が70歳以上で必要！



生活習慣病と医療費

生活習慣にかかる医療費

- 悪性新生物
- 高血圧性疾患
- 虚血性心疾患
- 脳血管疾患
- 糖尿病
- その他

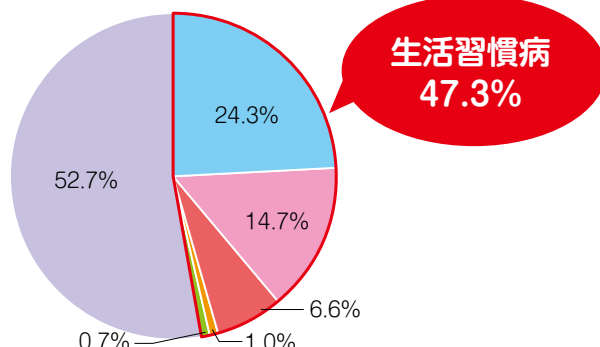


(厚生労働省：令和4年度国民医療費)

調和のとれた健康的な生活を続けることが大切です！

死因別死亡割合

- 悪性新生物
- 脳血管疾患
- 高血圧性疾患
- 心疾患（高血圧性を除く）
- 糖尿病
- その他



(厚生労働省：令和5年人口動態統計（確定数）)



生涯にわたって充実した生活を送るためには、心身ともに健康であり続けることが大切です。

この冊子には、みなさんに「自分の健康は自分でつくる」を実現してもらうため、今から、毎日の生活の中で気を付けてもらいたいことをまとめています。

将来の夢や目標を実現するためにも、まずは、自分自身の生活を振り返り、実践することからはじめましょう。

主な相談窓口一覧

名称	電話番号	住所	内容
和歌山市保健所	073-433-2261	和歌山市吹上5-2-15	すべての県民の健康に関する相談 ※お住まいの市町村保健センターや市町村役場でも相談可能
海南保健所	073-482-0600	海南市大野中939	
岩出保健所	0736-63-0100	岩出市高塚209	
橋本保健所	0736-42-3210	橋本市高野口町名古屋927	
湯浅保健所	0737-63-4111	有田郡湯浅町湯浅2355-1	
御坊保健所	0738-22-3481	御坊市湯川町財部859-2	
田辺保健所	0739-22-1200	田辺市朝日ヶ丘23-1	
新宮保健所	0735-22-8551	新宮市緑ヶ丘2-4-8	
新宮保健所串本支所	0735-72-0525	東牟婁郡串本町西向193	
和歌山県中央児童相談所	073-445-5312	和歌山市毛見1437-218	18歳未満のいじめや虐待等に関する相談
和歌山県紀南児童相談所	0739-22-1588	田辺市新庄町3353-9	
和歌山県紀南児童相談所 新宮分室	0735-21-9634	新宮市緑ヶ丘2-4-8	
和歌山県 精神保健福祉センター	073-435-5194	和歌山市手平2-1-2 和歌山ビッグ愛2階	心に関する相談
和歌山県難病・こども 保健相談支援センター	073-445-0520	和歌山市紀三井寺811-1 和歌山県立医科大学附属病院3階	病気のこども等に関する相談

わかやま健康ものがたり【高校生編】

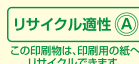
2025年3月 第2版第1刷発行

発行 和歌山県 福祉保健部 健康推進課
〒640-8585
和歌山県和歌山市小松原通一丁目1番地
Tel 073-441-2656 Fax 073-428-2325

作画 えのき ろうちょう
編集 京都精華大学（京都国際マンガミュージアム）事業推進室
URL http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefg/041200/h_kenkou/d00201418.html



氏名



地球環境保護のために、
植物油インクを使用しています。