

わかやま 健康 ものがたり

【小学生編】

- ▶ 1 せい かつ しやう かん 生活習慣病
- ▶ 2 えい じよう 栄養・食生活
- ▶ 3 すい さん 身体活動・運動
- ▶ 4 すい 睡眠・休養
- ▶ 5 たばこ
- ▶ 6 アルコール
- ▶ 7 いりょう ばく 歯と口のなか
- ▶ 8 いりょう ばく 医療保険のしくみ



マンガで
わかりやすく
かいせつ
解説します



1 生活習慣病





1

せい かつ しゅう かん 生活習慣病とは

毎日の「食事」「運動」「睡眠」等の生活の仕方と深いかわりのある病気のことを「生活習慣病」といいます。生活習慣病を予防するためには、こどものころから健康に良い生活習慣を身につける必要があります。

こどもの頃からの望ましくない生活習慣



けっかん
血管への
ダメージ!

かさ
積み重なると



せいじょう けっかん
正常な血管

し ぼう
脂肪がたまり狭くなった血管

かべ あつ
壁が厚くなりかたくなった血管

のうそちゅう
脳卒中 (脳の病気)

しんそうびょう
心臓病

とうによびょう
糖尿病

こうけつあつしやう
高血圧症

がん

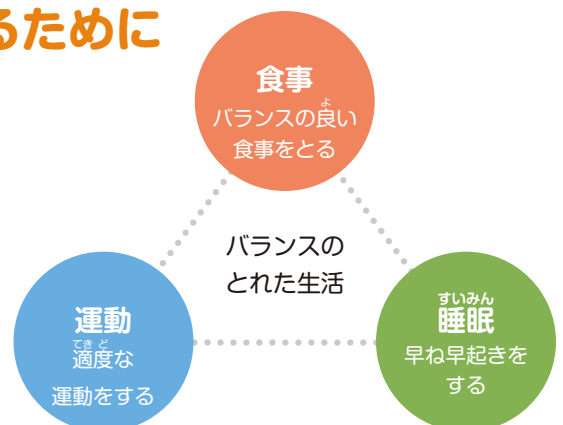
※生まれつきの体質等から病気を発症することもあります。



2

せい かつ しゅう かん 生活習慣病にならないようにするために

心身ともに健康的な生活を送るためには、「健康三原則（食事、運動、睡眠・休養）」に気をつけて、きそく正しい1日の生活リズムをつくる必要があります。

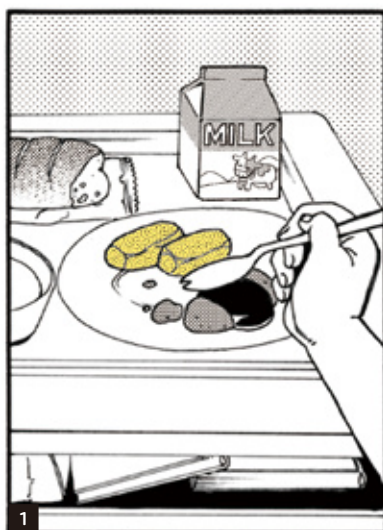


考えて
みよう!

自分でできる生活習慣病予防のための方法を考えてよう。



2 栄養・食生活





1 食べ物のはたらき

食品に含まれている炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを五大栄養素といい、五大栄養素は私たちが生きていくために欠かせない栄養素です。5つの栄養素がバランスよく体内に吸収されると、「赤（主に体をつくる）」「黄（主に体のエネルギーのもとになる）」「緑（主に体の調子を整える）」という3つのはたらきをします。

主に体をつくる		主に体のエネルギーのもとになる		主に体の調子を整える	
たんぱく質		炭水化物		ミネラル	ビタミン

■ バランスの良い食事

必要なエネルギーや栄養素をとることができる食事のことをバランスの良い食事といいます。3色の食品群からさまざまな食品を組み合わせ、**主食** **主菜** **副菜** をそろえることがポイントです。

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 朝ごはんの役割

私たちの体は、夜、ねむっている間もエネルギーを使っているため、朝、起きたときには体のエネルギーは少なくなっています。朝ごはんを食べて3つのスイッチを入れましょう！

脳のスイッチ

朝ごはんを食べることでエネルギーが補給され、勉強への集中力や記憶力がアップします。



体のスイッチ

すいみん中は体温が下がっていますが、朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できるようになります。



おなかのスイッチ

朝ごはんを食べると、胃や腸が活発に動き出し、便が出やすくなります。



考えて
みよう！

栄養のバランスがよい朝ごはんのメニューを考えよう。



3 身体活動・運動





1 運動をすることで身につく2つの力

動く力

- 行動をおこす力 (筋力・瞬発力 等)
- 行動を持続する力 (持久力)
- 行動を調整する力 (柔軟性・バランス感覚 等)

守る力

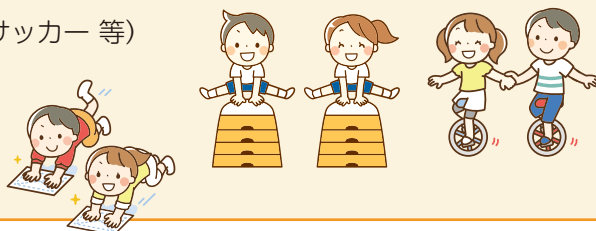
- 暑さ寒さに負けない力
- 病気にかかりにくい力
- さまざまな環境に適応できる力
- 不安や緊張にたえる力

2 運動のめやすは1日で合計して60分

運動といっても、体育の授業やスポーツばかりではなく、ふだんの生活の中で行っているものがたくさんあります。例えば、犬の散歩や布団を敷くこと等の「お手伝い」もりっぱな運動です。歩いて登校することもよい運動になります。

まずは、自分のできていることをチェックしてみましょう。

- ☐ 体育の授業
- ☐ 近所のスポーツクラブ (水泳、野球、サッカー 等)
- ☐ 生活の中で動く (犬の散歩、自転車 等)
- ☐ お手伝い
- ☐ 休み時間や放課後での遊び



3 運動の効果

★おいしくごはんを
食べることができる！



★ぐっすりねむる
ことができる！



★肥満防止につながる！



★ストレス解消になり、
気分がすっきりする！



★心肺機能を高め、病気になり
にくい、丈夫な体をつくる！



★脳が活性化し、学力の
向上にもつながる！



考えて
みよう！

運動不足を解消する方法を考えよう。



4 すい みんな 睡眠・休養





1 小学生の理想的な睡眠時間は9～12時間

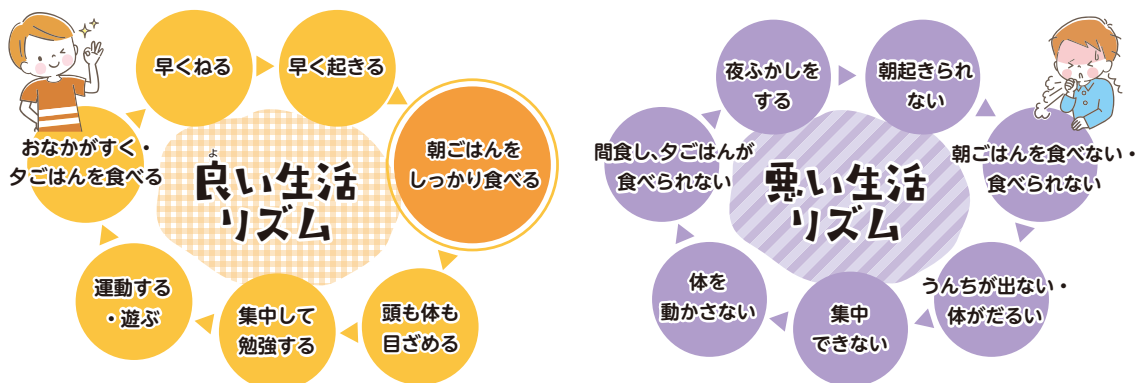
睡眠には、体や心の疲れを回復させたり、体を成長させたり、健康を保持したりする役割があります。また、新しく学習した知識や運動の技能等を記憶させる役割もあります。そのため、日ごろからしっかりと睡眠時間を確保することが大切です。

■成長ホルモンのはたらき

成長ホルモンには、骨や筋肉をつくって成長をうながしたり、免疫力を高めたりするはたらきがあります。寝入ってから1～2時間後に現れる深い睡眠のときに多く分泌されますが、寝不足や不規則な睡眠リズムは成長ホルモンの分泌にえいきょうを与えます。

2 良い睡眠をとるための生活習慣

心も体も健康でいるためには、生活リズムを整えることが大切です。「睡眠」「食事」「運動」は深く関係しているので、どこかが良いと「良い生活リズム」、どこかが悪いと「悪い生活リズム」になりやすいです。生活リズムの乱れは「朝ごはん」でリセットしましょう。



■良い睡眠をとるためのポイント



- 朝** ● 毎日同じ時間に起きて、太陽の光をしっかりと浴びましょう。
● 一日の活動のもとになる朝ごはんをしっかりと食べましょう。



- 昼** ● テレビやゲーム機、スマホ等の使用時間を短くし、しっかりと体を動かしましょう。
● コーラやエナジードリンク等のカフェインを含む飲料を控えましょう。



- 夜** ● 寝る2時間前までに夕ごはんをすませて、ぬるめのお風呂に入りましょう。
● 寝る1～2時間前からデジタル機器の明るい光を見ないようにしましょう。
● 毎日、同じ時間に布団に入って、睡眠時間は十分とりましょう。



考えて
みよう!

朝、すっきりと目覚めるためにできることを考えよう。



5 たばこ



1 たばこの煙に含まれる物質

たばこの煙には、多くの有害物質が含まれるため、心と体の健康にさまざまなえいきょうを与えます。

主な有害物質

ニコチン

たばこがやめにくくなる原因です。体内の血管を細くして、血液の流れを悪くします。

一酸化炭素

血液中の酸素を運びにくくします。体が酸素不足になり、息切れを起こします。

タール

がんの原因になる発がん性物質を含んでいます。肺を黒くしたり、肺のはたらきを低下させたりします。

2 たばこを吸うことによるえいきょう

- 肺が黒く汚れます。
- 吸わない人よりがんや心臓病になる危険性が高くなります。
- 運動能力が落ちます。特に持久力が低下します。
- 一度吸うと、なかなかやめられなくなります。



たばこを吸わない人のきれいな肺

たばこを吸う人の汚れた肺

ニコチンによる依存症

たばこは一度吸うとやめるのが難しいので、

「吸わない」「吸い始めない」ことが大切です

3 受動喫煙とは

自分がたばこを吸っていないくても、周囲の人のたばこのけむりを吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。

- 主流煙**：たばこを吸う人が吸い込む煙
- 副流煙**：火がついているところから上がる煙
- 呼出煙**：たばこを吸う人が吐き出した煙



有害物質は
主流煙 < 副流煙

副流煙は主流煙に比べて有害物質が多く含まれています。受動喫煙では、たばこを吸っていない人も吸っている人と同じように健康へのえいきょうを受けます。

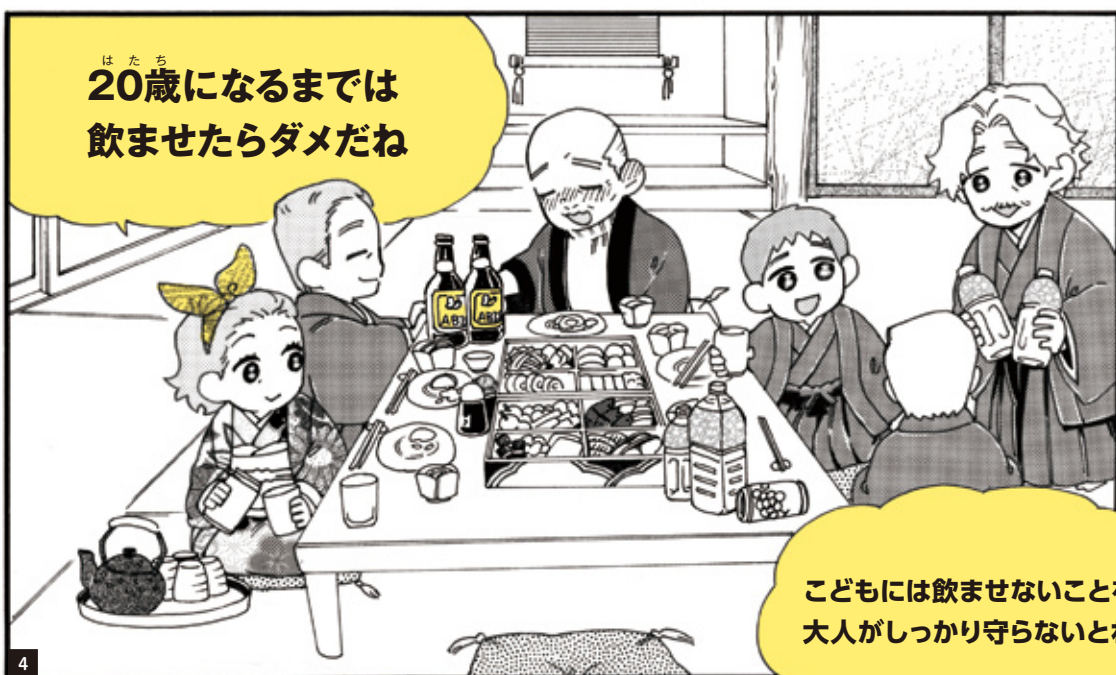


考えてみよう！

大人になったらたばこを吸いたいですか？ その理由を考えよう。



6 アルコール





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

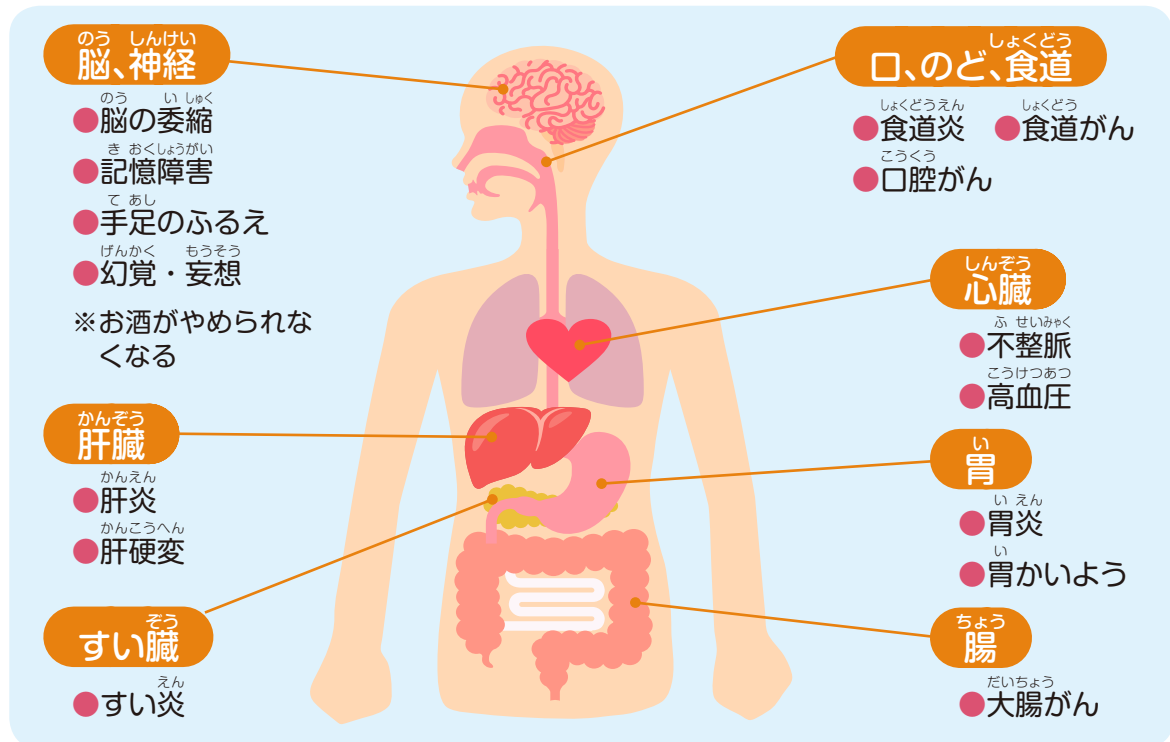
心と体の発育期で、こどもから大人へ向かう大切な時期にお酒を飲むと、体にも悪いえいきょうが出ます。こどもの健やかな成長を守るために、20歳未満がお酒を飲むことは法律で禁止されています。大人が20歳未満にお酒をすすめたり、飲ませたりした場合は、大人が罰せられます。



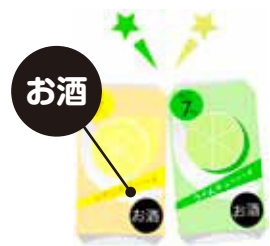
20歳未満飲酒

2 お酒を飲むことで起こるえいきょう

お酒をたくさん飲むと“よっぱらう”のは、アルコールが脳や神経のはたらきを弱めて、注意力や判断力がにぶくなったり、体が思うように動かなくなったりするからです。一度にたくさんのお酒を飲むと、意識がなくなり、命を落としてしまうこともあります。



酒類とジュースの缶は、見た目だけではどちらがお酒なのか分からないものがあります。お酒には「お酒のマーク」が書いています。まちがえて飲んでしまわないように、表示をよく確にんし、自分自身を守りましょう。

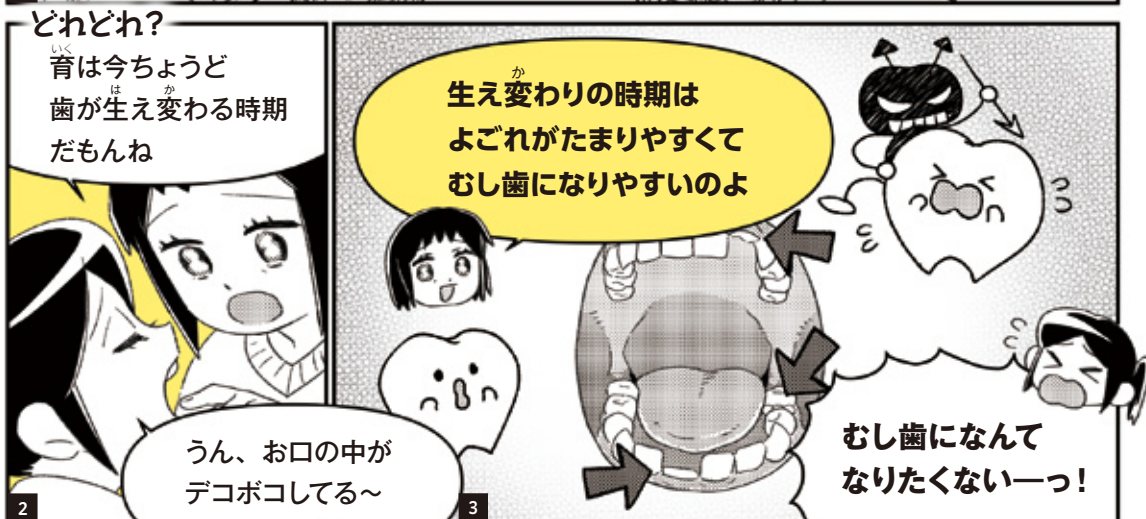


考えてみよう!

周りの大人からお酒をすすめられたときの断り方を考えよう。



7 歯と口のなか





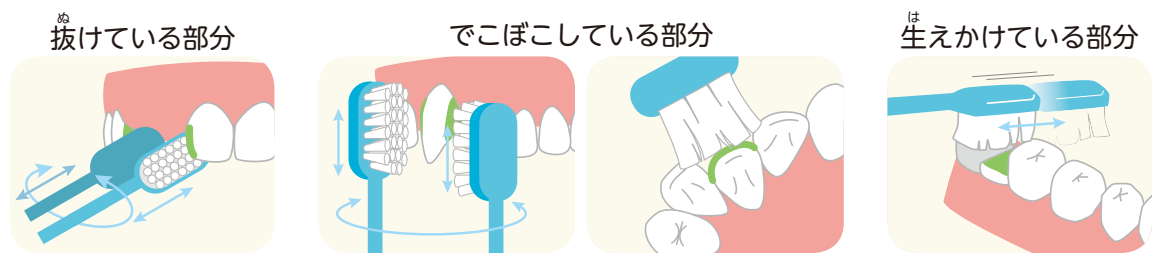
歯と口のなか

1 むし歯の予防

■生え始めの永久歯がむし歯になりやすい3つの特徴

- ①歯が未成熟で酸に対してていこう力が弱い。
- ②歯の表面が粗く汚れがつきやすい。
- ③生えそろうまでに時間がかかり、みがきににくく、歯垢が残りやすい。

■生え変わり期の歯のみがき方



むし歯を予防するため、フッ化物入り歯みがき剤やデンタルフロス等の用具も上手に取り入れて歯垢をきちんと落としましょう。

2 よくかんでいいことたくさん

よくかむことは、食べ物をかみくだいて体の中に入れるだけでなく、全身の健康を維持するために大切なはたらきをしています。よくかむことの効果は「ひみこのはがいーぜ」です。

ひ ひまん ふせ 肥満を防ぐ まんぷくかん 満腹感がえられるため、食べすぎによるひまん、高血糖を防ぐ。	み みかく はったつ 味覚の発達 食べ物の味がよく分か り、薄味でもおいしく 食べることができる。 2 1 30	こ 言葉の発音が はっきり 口のまわりの筋肉が 発達するため、発音 がはっきりして、表 情も豊かになる。	の のう はったつ 脳の発達 脳への血流がよくな り、脳のはたらきを 活発にする。
は 歯の病気を防ぐ かむと出てくる「だ えき 液」が口の中をきれ いにし、むし歯や歯 周病を防ぐ。	が がんの予防 だえき中の酵素の動き で、「がん」の原因と なる物質の作用を抑 えることができる。	い いちょう 胃腸のそくしん はたらきを促進 消化吸収をよくし、 胃腸のはたらきを活 発にする。	ぜ 全力投球 歯を食いしばると体 に力を入れることが できる。

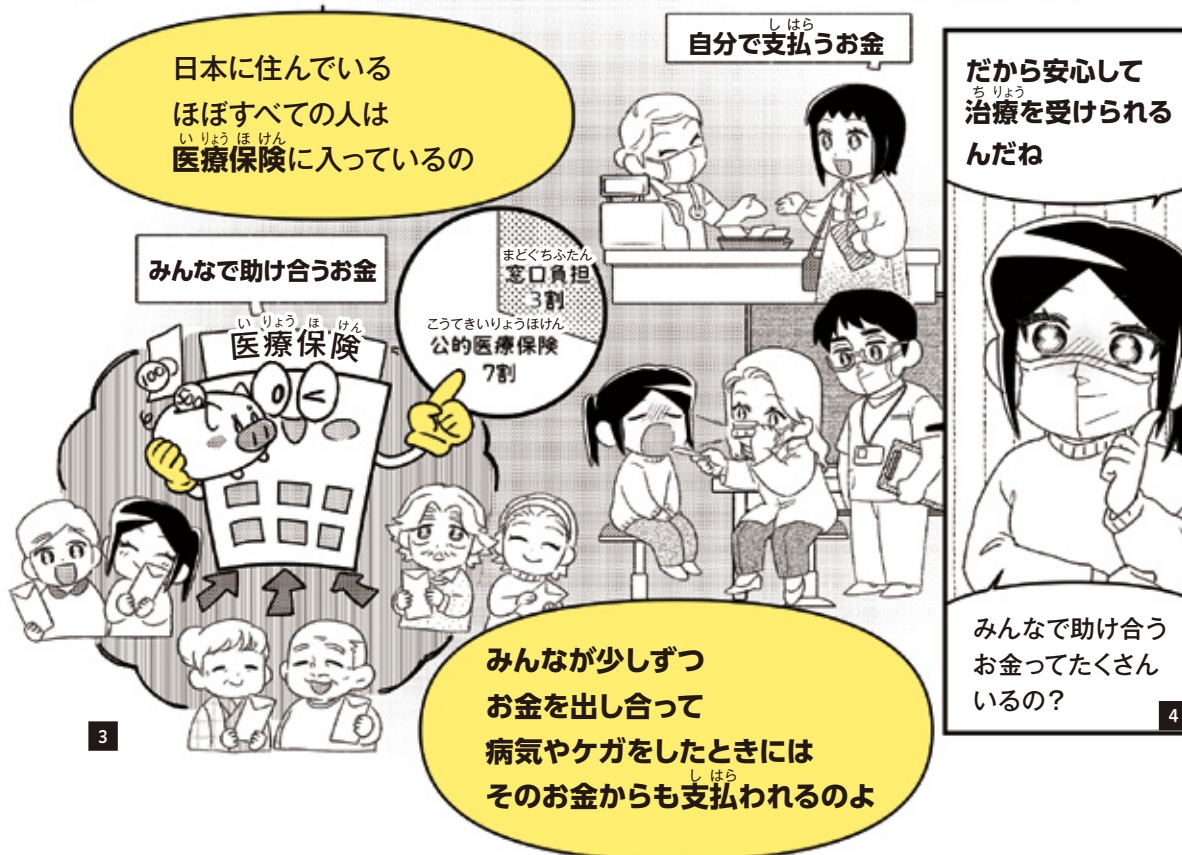


考えて
みよう!

むし歯を予防する方法を考えよう。



8 医療保険のしくみ





1

国民皆保険とは

日本では、赤ちゃんから高齢者まですべての人が公的医療保険に入ることが決められていて、これを「国民皆保険」といいます。

この制度のおかげで、病気やけがをしたとき、マイナ保険証1枚で「いつでも」「誰でも」少ない費用負担で必要な医療サービスを受けることができます。

現在の国民皆保険は1961年にスタートしており、海外と比べるととても恵まれた制度です。

国民皆保険は、**すべての人がお金を出し合って**
社会全体で助け合うしくみのことです

■マイナ保険証の役割

マイナ保険証は、医療サービスを受けるための証明書です。

病院の受付でマイナ保険証等を見せると、診察や薬にかかるお金（医療費）のうち、一部（原則3割）を支払うだけでよいことになっています。

計算してみよう！

39.0℃の熱が出たのでクリニックを受診すると、インフルエンザと診断されました。診察と薬で10,000円でした。自己負担の割合は3割です。
窓口で支払う金額はいくらですか？

答え _____ 円



もし医療保険がなかったら、病気やけがをしたときに、みなさん自身で医療費の全額を支払わなければなりません。そうすると、医療費を支払うことができないので、病院に行くことができない人が出てきてしまうかもしれません。

2

「助け合うしくみ」の継続

日本では、「助け合うしくみ」のために必要なお金は増え続けています。高齢化によって高齢者が占める割合が大幅に増加していること、生活習慣病になる人が増加していること等が理由として考えられています。このままでは「国民皆保険」を続けることが難しくなっており、将来も国民皆保険を続けていくためには、私たち一人一人が健康への意識を高め、医療費がかからないようにしていくことが大切です。



考えて
みよう！

「助け合うしくみ」に必要なお金を少なくするためにできることを考えよう。



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)

大腸がん検診 40.6% (全国40位)

子宮頸がん検診 38.7% (全国43位)

肺がん検診 46.5% (全国36位)

乳がん検診 39.5% (全国45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

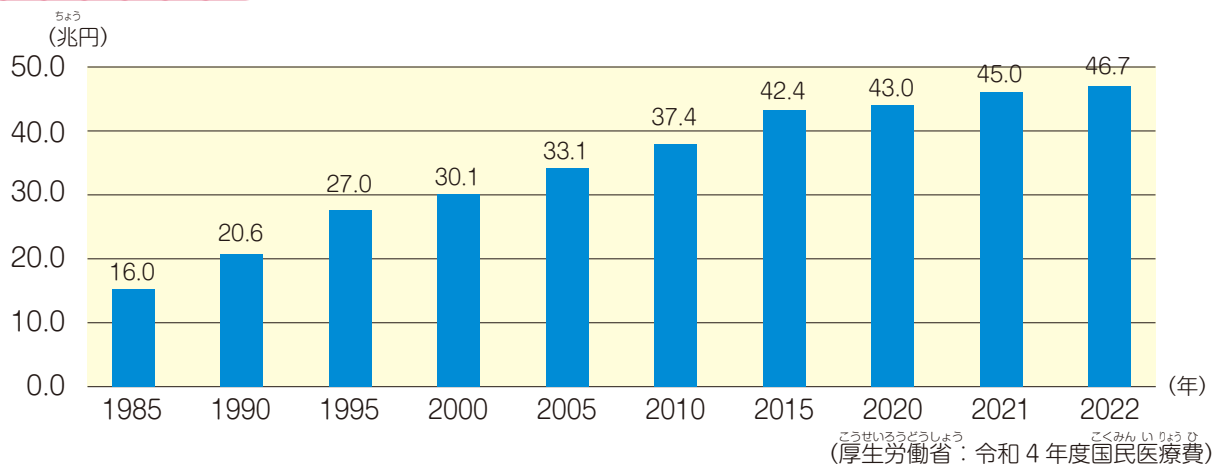
男性 71.95年 (全国41位) 女性 75.30年 (全国33位)

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)

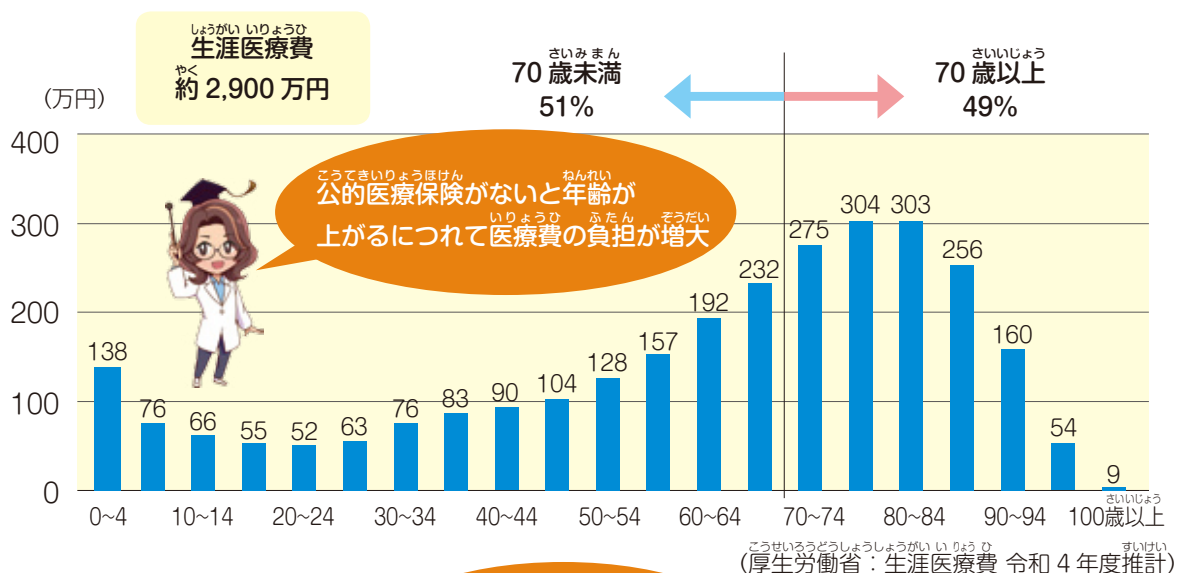


医療費について知ろう！

ふ っ づ 増え続ける医療費！



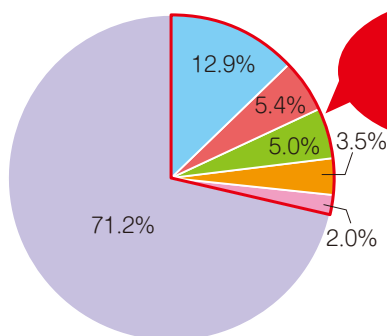
生涯にかかる医療費のうち、約50%が70歳以上で必要！



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

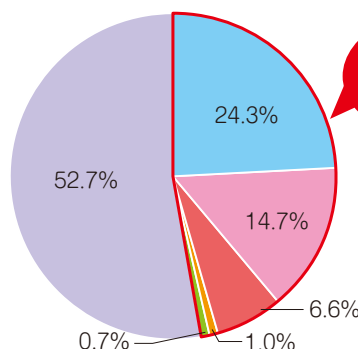


(厚生労働省：令和4年度国民医療費)

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



(厚生労働省：令和5年人口動態統計 (確定数))



しょうがい じゅうじつ けんこう つづ
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。
さっし けんこう じつげん
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、
しょうらい ゆめ もくひょう じつげん
毎日の生活の中で気をつけてもらいたいことをまとめています。
しょうらい ゆめ もくひょう じつげん
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【小学生編】

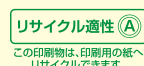
2025 年 3 月 第 2 版第 1 刷発行

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 高田 悠希
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 https://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。