

WAKA YAMA

わかやま 健康 ものがたり

【中学生編】

- ▶ 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

わかやま健康博士



1 生活習慣病



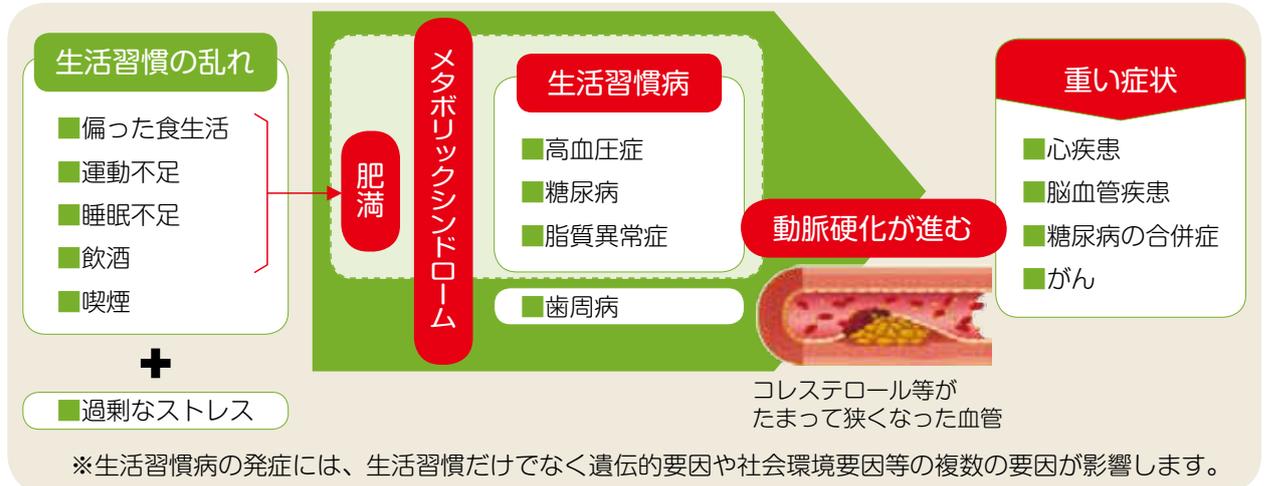


生活習慣病

1

生活習慣病とは

望ましくない生活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、心疾患、脳血管疾患、高血圧症、糖尿病、脂質異常症等がありますが、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。

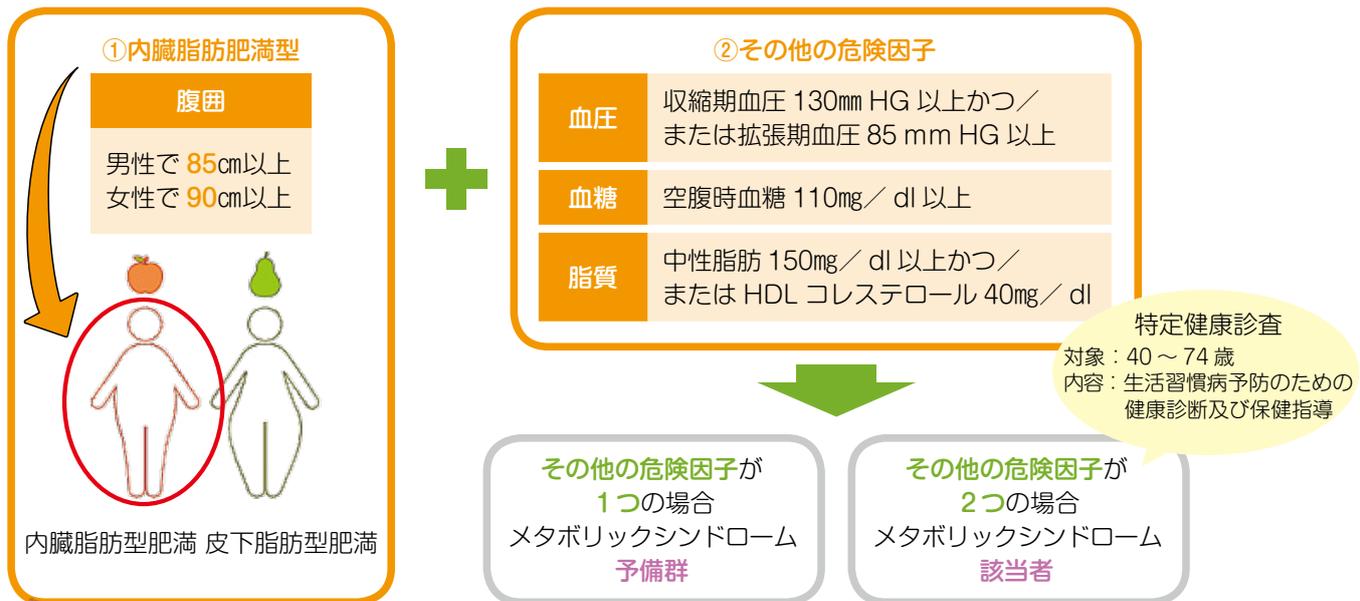


2

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは

内臓やその周囲に蓄積した脂肪（内臓脂肪）に加えて、「高血圧」「高血糖」「脂質代謝異常」が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中等になりやすい病態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。それぞれが軽度の異常であっても、重なると動脈硬化を急激に進行させるため、メタボリックシンドロームは動脈硬化の最大の危険因子となります。

メタボリックシンドロームは、適切な食生活や運動習慣、禁煙によって予防することができます。

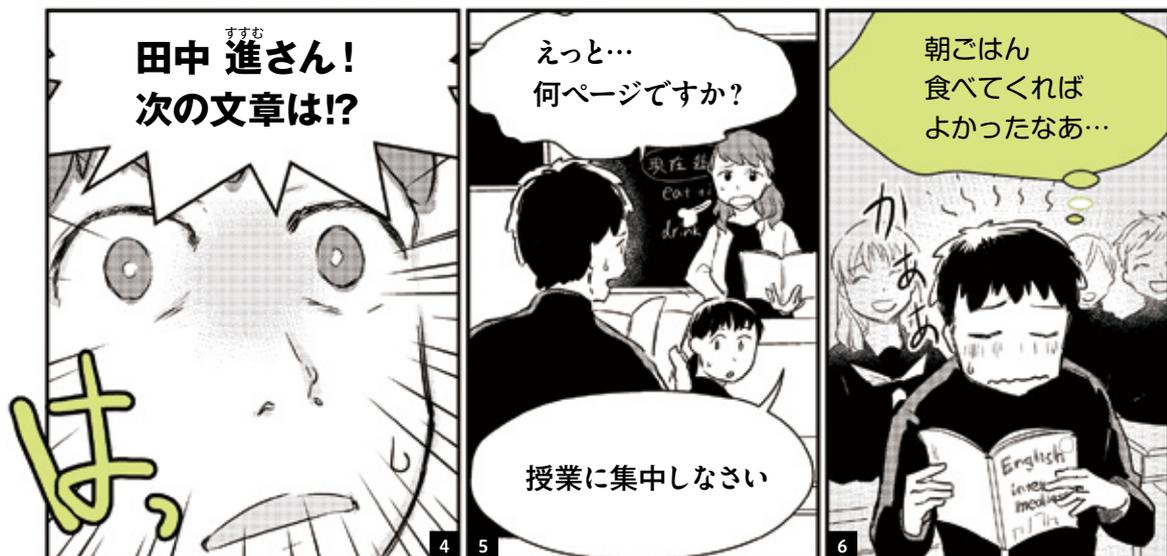
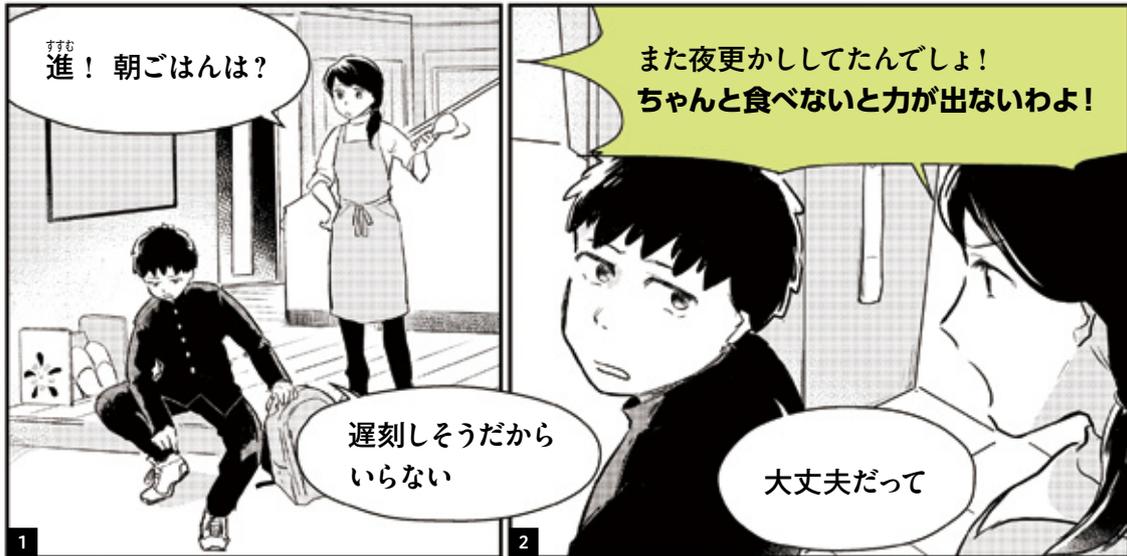


考えて
みよう!

生活習慣病を予防するために効果的な方法を考えよう。



2 栄養・食生活





1 必要なエネルギー

基礎代謝とは、呼吸や体温調節等生命維持のために必要な最低限のエネルギー消費のことで、無意識のうちに消費されるエネルギーをさします。

エネルギー消費量

基礎代謝量 (約 60%)	: 生命活動の維持に必要なエネルギー量
食事誘発性熱産生量 (約 10%)	: 食事の後、栄養素を消化吸収することによって体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱となって消費される量
身体活動量 (約 30%)	: 身体を動かすことによって消費する量

エネルギー摂取量とエネルギー消費量のバランス

エネルギー摂取量 = エネルギー消費量 : 体重は変わらない
 エネルギー摂取量 > エネルギー消費量 : **体重は増加** ⇒ **肥満**
 エネルギー摂取量 < エネルギー消費量 : **体重は減少** ⇒ **やせ**

エネルギー摂取量 エネルギー消費量



肥満は糖尿病や高血圧症等の生活習慣病の原因になります。また、女性のやせは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。

健康的な食習慣

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、おいしくてバランスのとれた健康に良い食事ができます。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べましょう。

主食
主に身体を動かすエネルギー源
ごはん、パン、めん類 等
炭水化物、脂質

主菜
主に身体をつくる
肉、魚、卵、豆類 等
たんぱく質

副菜
主に身体の調子を整える
野菜、きのこ類、海藻類 等
ビタミン、ミネラル

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

私たちの身体は、夜、眠っている間もエネルギーを使っているため、朝、起きたときには身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。

- 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、体内で吸収されてブドウ糖になり、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 体温の上昇効果がある。**
夜、寝ている間は体温が下がっていますが、朝食を食べることで体温が上昇し、活発に活動できるようになります。
- 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、便意が起こりやすくなります。



考えてみよう!

健康に過ごすためにこれからの食生活で実践していきたいことを考えよう。



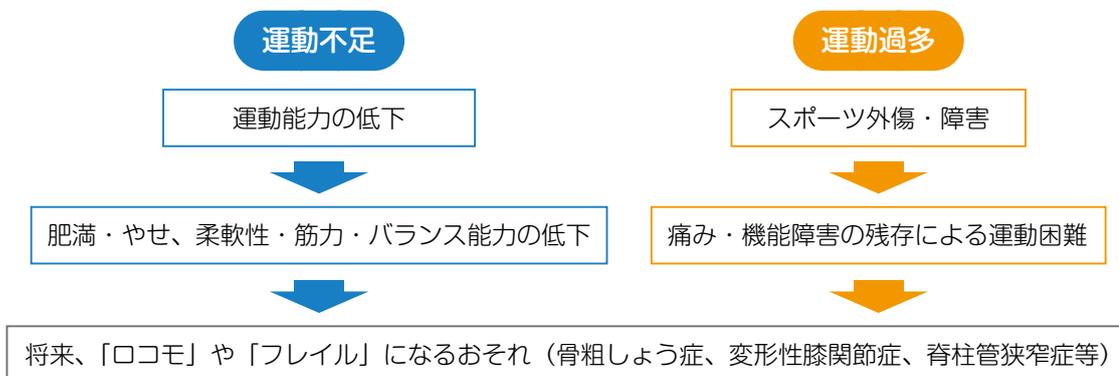
3 身体活動・運動





1 ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは

運動器の障害のために移動機能が低下した状態のことを「ロコモティブシンドローム」といい、進行すると日常生活に支障をきたします。主に高齢者に注意が必要ですが、近年では、運動不足や生活習慣の乱れ、過度なスポーツによってこどもの運動器の働きが低下する「こどもロコモ」も増えています。



2 運動のめやすは1日で合計して60分

■ 身体活動・運動の効果

● 身体に及ぼす効果

さまざまな運動を適切に行うと、身体の発達が促され、筋力、全身持久力、柔軟性、体を巧みに動かす能力等、「健康に生活するための体力」と「運動を行うための体力」が向上します。

● 生活習慣病の予防効果

運動不足と偏った食生活が続くと、体力も低下して肥満や高血圧等の生活習慣病を発症する危険性が高まります。適切な食生活と定期的な運動習慣は、生活習慣病を予防することにつながります。

● 心に及ぼす効果

運動を適切に行うことで、達成感を得たり、自分の能力に対する自信を高めたりすることができます。また、ストレスの解消やリラックス効果もあります。

健康づくりのための運動3か条

健康づくりのための運動は、①安全であること、②効果があること、③楽しいことの3つの条件を満たすことが必要です。無理のない計画で運動を行いましょう。

	持久力を高める運動	筋力を高める運動	柔軟性を高める運動
運動の種類	ウォーキング、ジョギング、水泳、走動作を含むスポーツ等	筋力トレーニング	ストレッチング
強さ	ややきつい～かなりきつい	ややきつい	－
時間	10～30分	10～30分	5～30分
頻度	週3日以上	週2日程度	毎日



考えてみよう!

生活の中に運動を取り入れるために工夫できることを考えよう。



4 睡眠・休養





1

中学生の睡眠時間は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

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

質の良い睡眠をとるために

適切な睡眠の目安として、朝、目覚めたときにしっかりと休まった感覚（休養感）があることが重要です。

朝起きたら朝日をあびる

目が朝の光を感じるとセロトニンの分泌が始まります。屋外の光を浴びることで体内時計が整い、入眠しやすくなります。



寝る直前の食事は控え、朝食をしっかり食べる

朝食を抜くと体内時計は後ろにずれ、寝つきが悪く睡眠不足になりやすくなります。夜は、食べたものがある程度消化されないとよく眠ることができないため、寝る2時間前までに食べるようにしましょう。



日中は適度な運動を行う

日中に身体を動かし、適度な疲労を感じることで睡眠の質が高まります。寝る直前の運動は睡眠の逆効果になるため、運動をする場合は寝る3時間前までにしましょう。



寝室の環境を整える

光には睡眠や眠気をコントロールする働きがあります。部屋の電気を消してなるべく暗くすると、眠りに入りやすくなります。また、温度や湿度も適切に保ちましょう。



寝る1時間前までに入浴する

入浴は疲れを癒す効果がありますが、入浴直後は体温が上昇するため、寝つきがよくありません。寝る1時間前ぐらいまでには入るようにしましょう。



■ ブルーライトの影響

スマートフォンやゲーム等の液晶画面に含まれる「ブルーライト」は体内時計（サーカディアンリズム）を乱し、睡眠の質を下げます。寝る1時間前には、デジタル機器の使用は止めるようにしましょう。

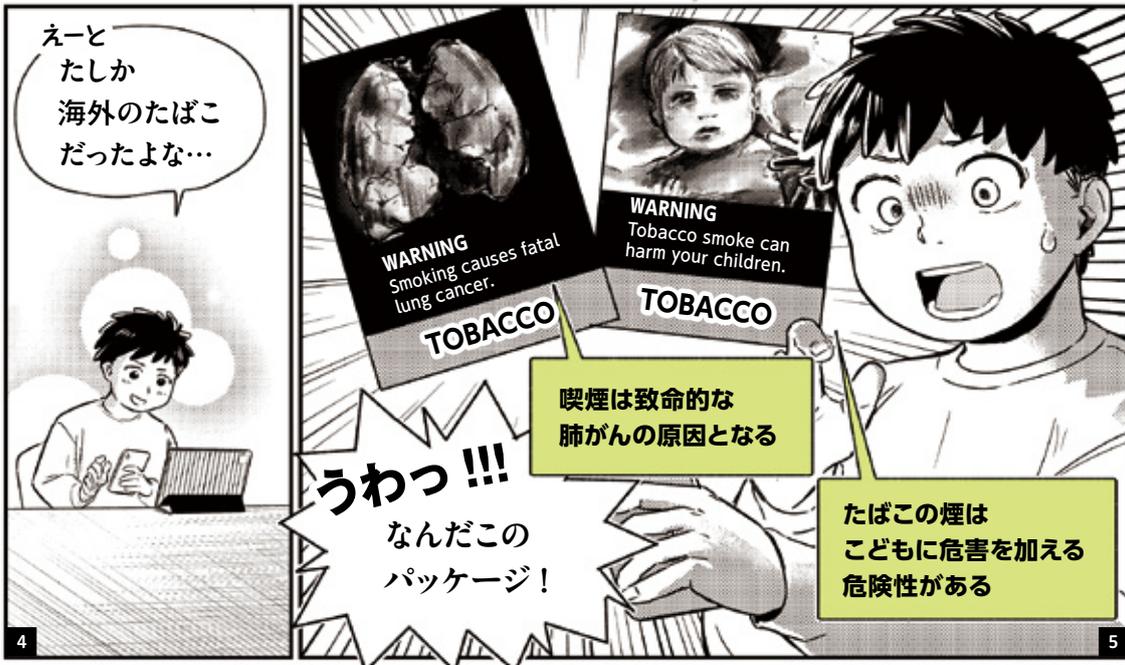
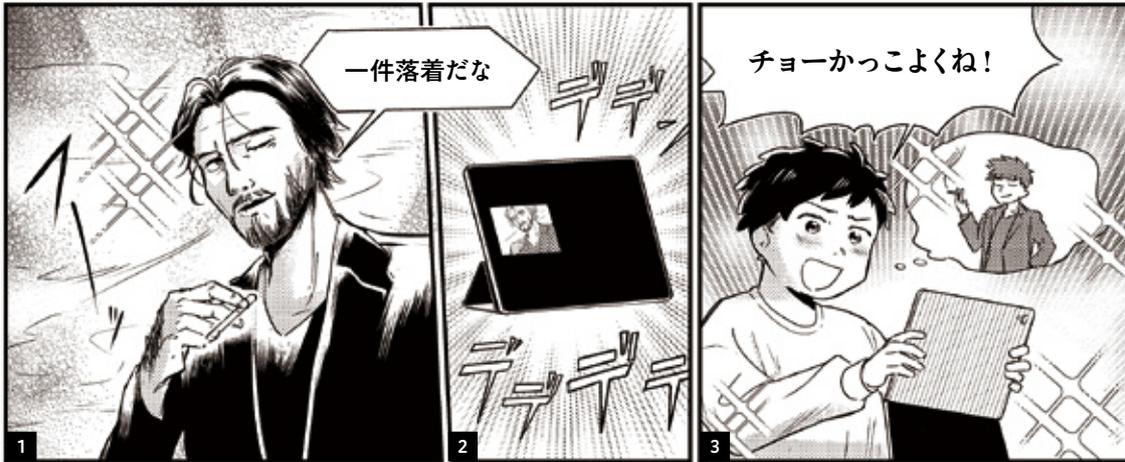


考えて
みよう！

調和のとれた生活をするためにできることを考えよう。



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

心と身体が成長過程にあるため、大人よりもたばこに含まれる有害物質の影響を受けやすくなります。また、喫煙開始年齢が早いほど、その後の喫煙本数が多くなり、病気の危険性が高まります。

すぐに現れる影響

- 呼吸器系…せき・たん、息切れ 等
- 循環器系…血圧上昇、心拍数増加、末梢血管収縮・循環障害
(手足・足先のしびれ感・冷感、首・肩のこり、まぶたの腫れ) 等
- 消化器系…食欲低下、口臭、味覚・嗅覚の低下 等
- 中枢神経・感覚器系…脳の血流低下、思考能力の低下、睡眠障害 等
- 全身症状…健康水準の低下、体重減少 等

長期間続けた時の影響

- がん…肺がん、食道がん、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん 等
- 循環器の病気…狭心症、心筋梗塞、脳卒中、腹部大動脈瘤、末梢動脈硬化症 等
- 呼吸器の病気…慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、慢性気管支炎、肺気腫、気管支ぜんそく 等
- 消化器の病気…胃潰瘍・十二指腸潰瘍 等
- その他…妊婦の喫煙による乳幼児突然死症候群 (SIDS)、早産、低出生体重、歯周病、ニコチン依存症 等

2 たばこの煙の主な有害物質と影響

有害物質	影響	健康への影響
ニコチン	抹消血管を収縮させ、血圧を上昇させる。 強い依存性がある。	動脈硬化 喫煙の習慣化
タール	健康な細胞をがん細胞に変化させ、増殖させる。	各種のがん
一酸化炭素	ヘモグロビンと強く結合し、血液が運ぶ酸素の量を減少させる。 血管壁を傷付ける。	心臓への負担 動脈硬化

3 受動喫煙とは

喫煙者以外の方が喫煙者のたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。

副流煙は主流煙に比べて有害物質が多く含まれているため、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影響を受けます。



受動喫煙対策として、健康増進法では、公共の場での禁煙や分煙が義務付けられています。

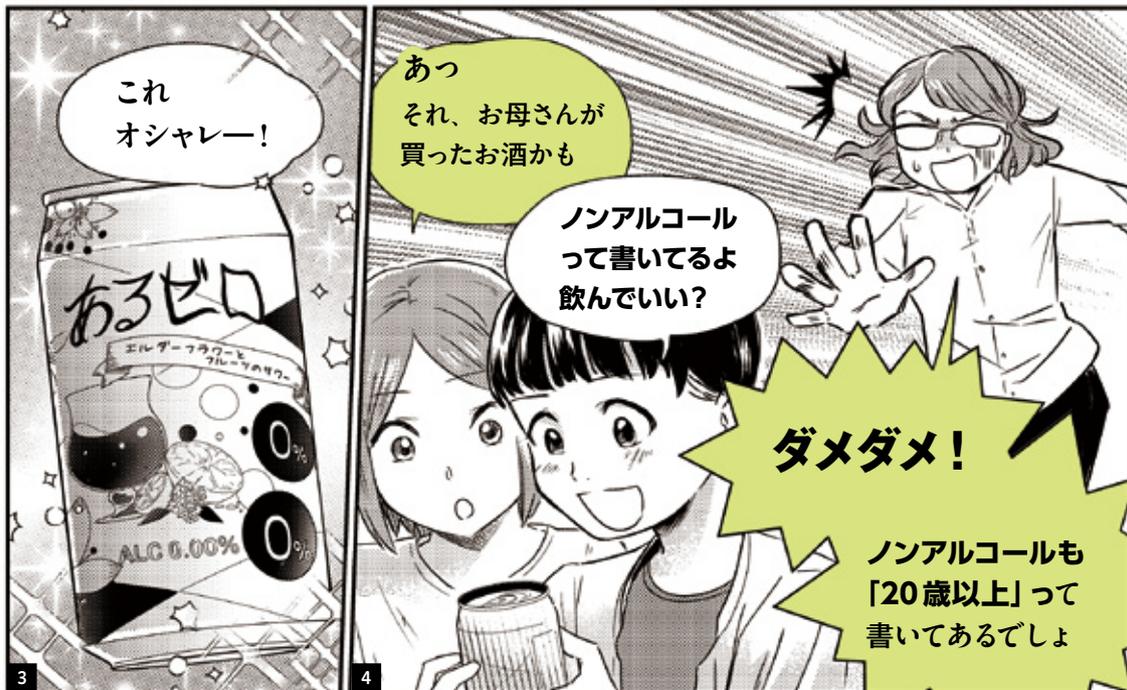


考えて
みよう!

受動喫煙による被害を避けるためにできることを考えよう。



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

成長過程にある20歳未満の飲酒は、本人にとって身体的・精神的に大きなリスクがあるだけでなく、社会的にも大きな影響を与えます。

- 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。



2 飲酒による影響

お酒の主成分は「アルコール（エチルアルコール）」です。飲酒をすると、アルコールは胃や小腸で吸収されて血液中に入り、全身を巡ります。アルコールは、主に肝臓で分解されますが、飲酒量や体質等によって体内にしばらく残ることがあります。

■ 飲酒による影響

アルコールが体内に残ると、心身の動きにさまざまな影響が現れます。

- ・ 脳や神経の働きが低下
- ・ 思考力や自制心の低下
- ・ 運動機能の低下 等

↓

暴力等の問題行動や事故等
取り返しのつかない行動に
つながることがある

酔いの状態	 気が大きくなる。 立つとふらつく。	 足がふらふらになる。 吐き気がする。	 まともには立てない。 意識がはっきりしない。	 意識を失う。 死亡することもある。
血中濃度	0.02 ~ 0.15%	0.16 ~ 0.30%	0.31 ~ 0.40%	0.41 ~ 0.50%
脳の状態	理性をつかさどる部分 が少し麻痺する。 	小脳が麻痺して、 運動機能が低下する。 	記憶をつかさどる部分 が麻痺する。 	全体が麻痺する。 

3 ノンアルコール飲料に注意

ノンアルコール飲料は、1%未満のアルコール分を含む飲料で「酒類」には分類されません。しかし、味わいが酒類に類似しており、20歳以上が飲むことを想定して作られているため、20歳未満が飲むことは推奨されていません。また、20歳未満には販売も規制されています。



ノンアルコール飲料は、お酒を身近に感じ、飲酒を始めるきっかけになる可能性があるため、安易に飲まないように注意しましょう。



考えて
みよう!

お酒をすすめられたときの断り方を考えよう。



7 歯・口腔





1 健康な歯肉と炎症のある歯肉の見分け方

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。歯肉炎を放置すると、歯を失う最大の原因である歯周病になります。自分では気付かないこともあるため、歯みがきの時に確認する習慣をつけることが大切です。歯肉炎の症状が見られたら歯科医院を受診し、指導を受けましょう。

健康な歯肉	サイン	歯肉炎
薄いピンク色	色	赤っぽい、赤紫色
歯と歯の間にしっかりと入り込んで三角形に見える	歯間の形	丸く厚みを持ってふくらんでいる
ひきしまり硬い	触った感触	腫れてふよふよしている
出血しない	出血	軽い刺激で出血する

2 歯・口腔の健康を守る方法

歯と歯ぐき（歯肉）をむし歯や歯周病から守るためには、正しい方法でブラッシングをし、きちんと歯垢を取り除くことが重要です。自分の口の大きさや歯並びに合った歯ブラシを選び、効果的なブラッシングをマスターしましょう。

正しいブラッシングの方法

- 歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目や歯と歯の間に、きちんとあてる。
- 力の入れすぎに注意し、歯ブラシを小刻みに動かしながら1～2本ずつみがく。
- 前歯は1本ずつ歯ブラシを縦にあて、毛先を上下に細かく動かしながらみがく。
● 前歯の裏側は1本ずつかき出すようにみがく。
- 歯と歯のすき間はデンタルフロスや歯間ブラシを使用する。
● 奥歯や歯並びの悪い部分はワンタフトブラシを使用し、ピンポイントでみがく。

3 唾液の役割

唾液には、口の中の汚れを洗い流したり、食事や間食で口の中が酸性に傾き、むし歯になりやすくなった状態を正常な状態に戻したりする役割があります。よく噛んで唾液の分泌量を増やすことで、むし歯や歯周病の予防につながります。



考えてみよう!

歯と口の健康に影響を与える「よくない行動」について考えよう。



8 医療保険のしくみ





医療保険のしくみ

1 日本の社会保障制度

日本の社会保障制度は、憲法第 25 条の生存権の保障に基づいて 4 つの柱から成り立っています。



このうち、「社会保険」は、個人や会社が保険料を支払い、病気になったり高齢になったりしたときに給付を受けることができる制度で、「医療保険」も含まれています。

2 公的医療保険

■ 公的医療保険のしくみ

日本では、1961 年に「国民皆保険」を実現し、誰もが少ない負担で医療を受けられるようになっています。この制度は、国民全体であらかじめ保険料を出し合って資金を蓄えておき、かかった医療費の多くはこの蓄えから支払います。そのため、私たちは医療機関の窓口でマイナ保険証を提示することで、かかった医療費の全額ではなく、一部のみを支払うことで済みます。



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。

■ 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となります。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、それぞれが健康に関する意識を高めることも大切です。

- かかりつけ医をもちましょう。
- 診療時間内に受診しましょう。
- 重複受診は避けましょう。
- 薬は正しく使いましょう。
- 後発医薬品（ジェネリック医薬品）を利用しましょう。
- 定期的に健康診断を受けましょう。
- 日頃から健康づくりに取り組みましょう。




考えて
みよう!

公的な医療保険制度がなくなったら困ることを考えよう。



みんなであげよう！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

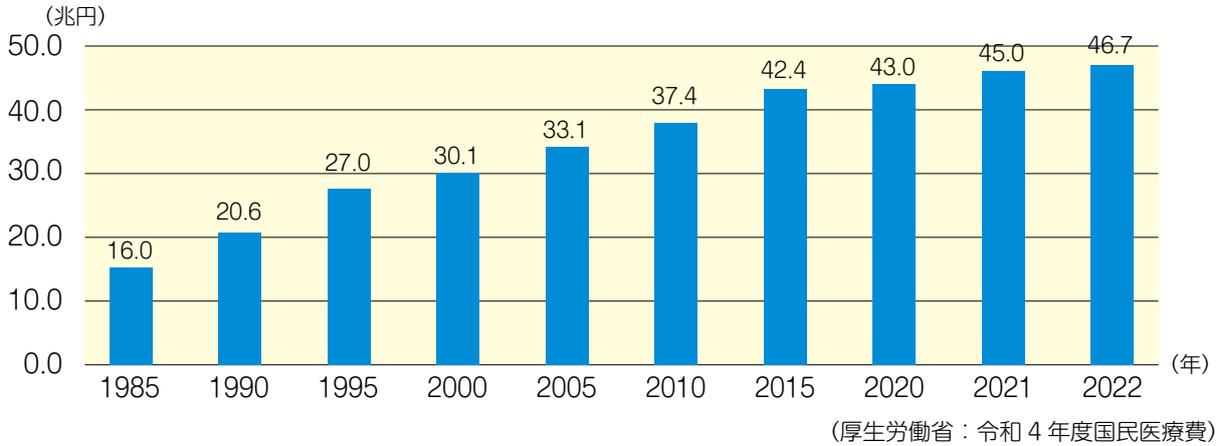
男性 71.95年(全国41位)
女性 75.30年(全国33位)

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)

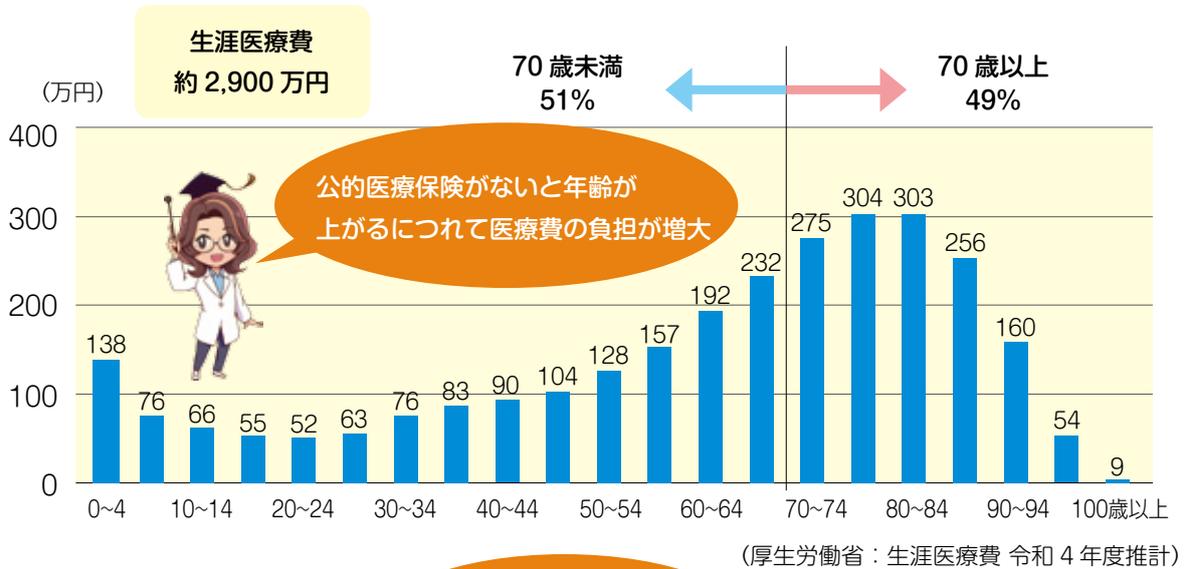


医療費について知ろう！

増え続ける医療費！



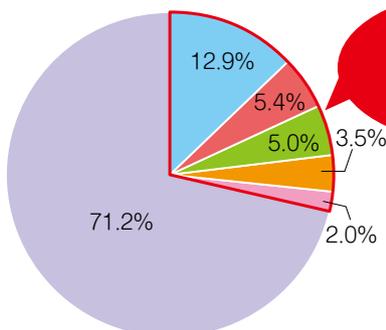
生涯にかかる医療費のうち、約50%が70歳以上で必要！



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



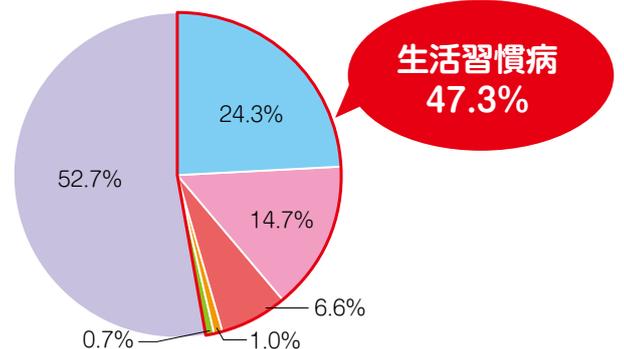
(厚生労働省：令和4年度国民医療費)

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
- 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	
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【中学生編】

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 中村 佳代
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。