

# よりよい 生活習慣のために

中学生用

令和5年4月発行



# 高知家の 中学生の みなさんへ

みなさん一人一人は、高知家にとってかけがいのない大切な子どもたちです。

ここには、みなさんに知ってほしいことや学んでもらいたいことを掲載しています。

みなさん一人一人が、将来の夢や目標を実現するためには、まず、自分自身のからだや心を健康に保つことが大切です。

そこで、今、みなさんに毎日の生活の中で気をつけてもらいたいことをこの冊子にまとめました。健やかな心身で、みなさんの夢をかなえて下さい。みんな応援しています。

また、みなさんが大人になったら家族のために行動してほしいことも掲載していますので、みなさんの未来の子どもたちのためにも、ぜひ覚えておいてください。

I 県民の健康を取り巻く現状	1
II 健康のために自分ができること	2
(1) 健康管理	2
(2) 健康診断	3
(3) 歯・口腔	4
(4) 運動	6
(5) 食事	8
(6) 休養と睡眠	10
(7) 生活習慣病・がん	12
(8) 喫煙と健康	14
(9) 飲酒と健康	15
(10) 薬物乱用	16
(11) ライフプランを考えよう!	18

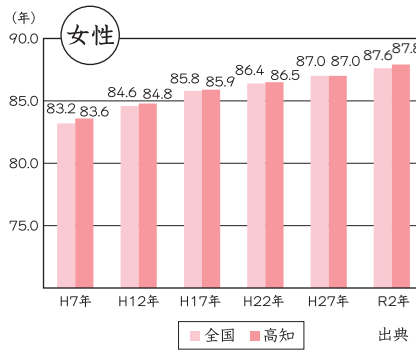
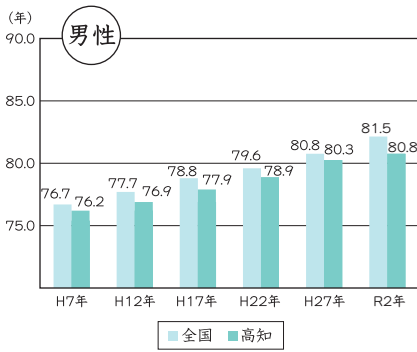
## ☆副読本の見方

STEP1：自己チェック STEP2：自分で考える STEP3：知識を得る  
STEP4：目標を立てる

# I 県民の健康を取り巻く現状

## 平均寿命の推移

女性は全国と同水準ですが、男性は全国平均よりも短いです。



平均寿命 (R2)

高知県 男性 全国42位

女性 全国18位

【全国1位】

滋賀県 男性 82.73年

岡山県 女性 88.29年

出典：厚生労働省「都道府県別生命表」の概況

## 健康寿命 (自立した生活ができる生存期間のこと)

女性は全国平均よりも長く、男性は全国平均よりも短いです。

全国順位 (R1)

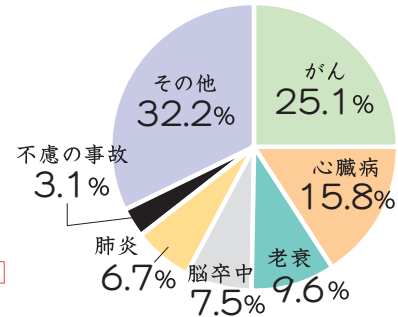
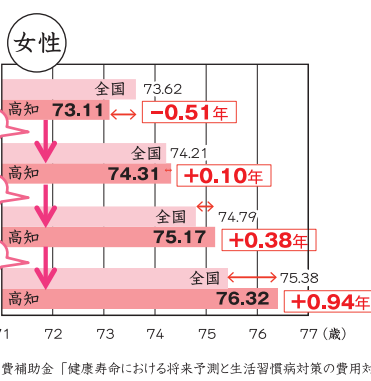
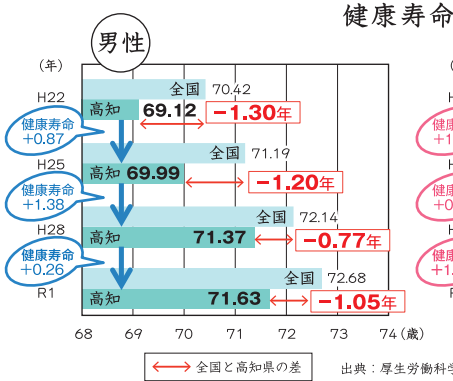
男43位 女8位

## 死因別割合

R3統計 (高知県)

主な死亡の原因…

- がん ○心臓病
- 肺炎 ○脳卒中



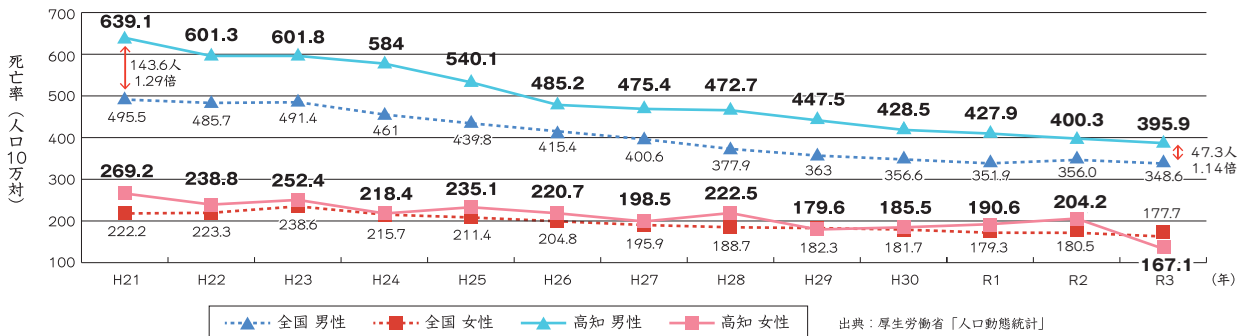
出典：厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

出典：厚生労働省「人口動態統計」

## 死亡率

本県の40-64歳の死亡率は平成21年と比較して、男女とも低下していますが、男女ともに全国平均よりも高いです。

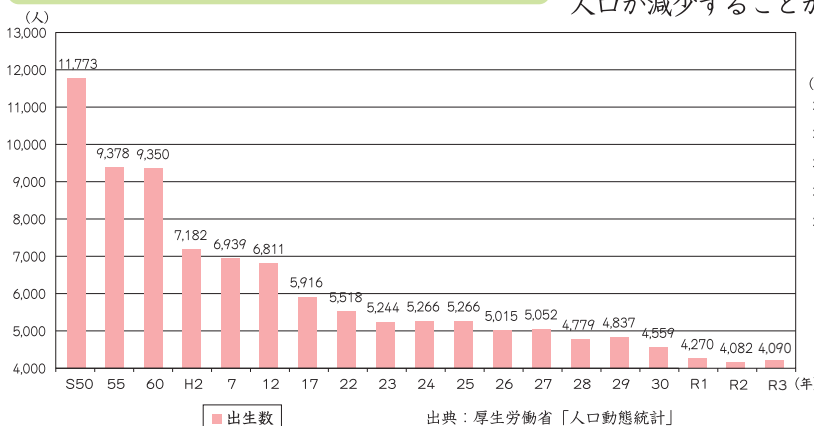
### 壮年期 (40-64歳) 死亡率の推移



出典：厚生労働省「人口動態統計」

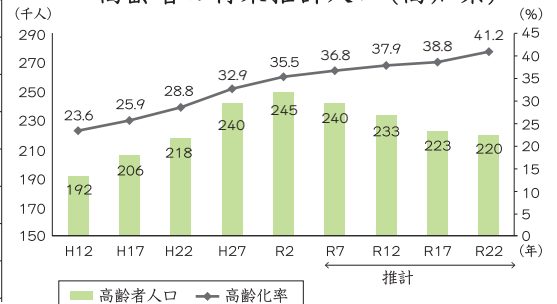
## 高知県の出生数と高齢化率の推移

出生率は低下し、少子化が進行しています。高齢化率は、総人口が減少することから、令和2年以降も上昇の見込みです。



出典：厚生労働省「人口動態統計」

### 高齢者の将来推計人口 (高知県)



令和2年以前は国勢調査結果 (総務省統計)、令和7年以降は都道府県の将来推計人口 (平成30年 国立社会保障・人口問題研究所)

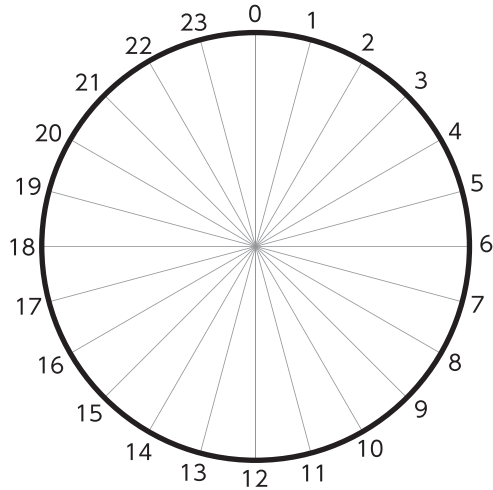
## Ⅱ 健康のために自分ができること

### 1 健康管理 ～望ましい生活習慣とは～

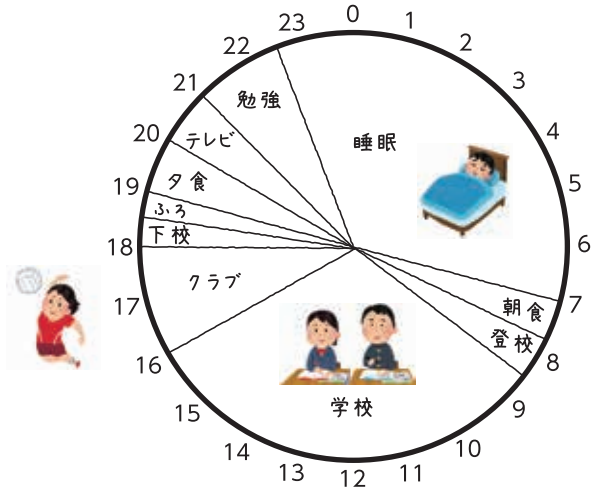
#### STEP 1・2

記入例にならない、学校がある日の平均的な時間の使い方を円グラフに書いてみよう。

24時間円グラフ



記入例



#### STEP 3

望ましい生活習慣を定着させるための1日の目安時間を知ろう。

スマホやテレビゲームに触れる



合計2時間以内

睡眠



8時間

家庭学習



90分以上

運動



60分以上

#### STEP 4

生活習慣チェックリストを基に目標を立てよう。

はやおきくん



©やなせたかし／やなせスタジオ

あさごはんまん



©やなせたかし／やなせスタジオ

#### 生活習慣チェックリスト

すでにできている・・・○ 頑張ればできそう・・・△ できそうもない・・・×

生活リズムのチェック		1回目	2回目	生活リズムのチェック		1回目	2回目
1	毎朝、ほぼ決まった時間に起きる			8	夕食後に夜食をとらない		
2	朝、起きたら太陽の光をしっかり浴びる			9	夕食以降、お茶、コーヒーなどカフェインはさける		
3	朝食を規則正しく毎日とる			10	寝る直前はデジタル機器(スマホ、ゲームなど)を利用しない		
4	帰宅後は居眠り(仮眠)をしない			11	毎晩、ほぼ決まった時間に寝る		
5	定期的に適度な運動をする			12	必要な睡眠時間を確保する		
6	お風呂は早めに入る(寝る直前の場合はぬるめのお風呂につかる)			13	休日の起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする		
7	夕食は寝る2時間前までに済ませる(夕食が遅くなる場合は夕方に軽く食べておく)						

はやねちゃん



©やなせたかし／やなせスタジオ

頑張ればできそうなこと(△)の中から、改善してみようと思う目標の番号を3つ選んでください。△が3つない場合は、○(すでにできている)の中から更に力を入れていきたいと思うもの、または×(できそうにない)の中から改善に向けて努力していきたいと思うものを選んでください。

目標 ①

目標 ②

目標 ③

## 2 健康診断 ～自分のからだを知ろう。健康診断がからだ(健康)を守る～

### STEP 1 自分の体格指数を計算してみよう。

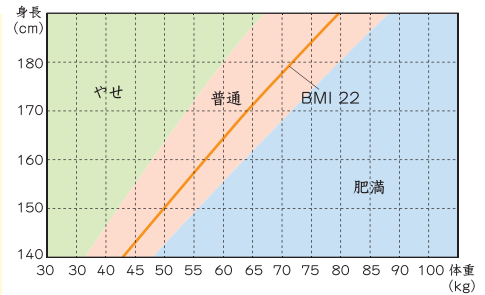
標準体重 = 身長  m × 身長  m × 22 =  kg

例) 身長150cmの場合  $1.5\text{m} \times 1.5\text{m} \times 22 = 49.5\text{kg}$

自分のBMI = 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m =

例) 身長150cmで  
体重49.5kgの場合  $49.5\text{kg} \div 1.5\text{m} \div 1.5\text{m} = 22$

やせ・肥満度早見表 (BMI)



判定	やせ	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上 25未満	25以上

### STEP 2・3 学校で実施される健康診断の内容と目的を知ろう。

◆学校保健安全法施行規則の規定により、毎学年4月から6月30日までに以下の目的で実施されています。

- ① 個々の健康状態の把握
- ② 疾病の早期発見・治療
- ③ 学校の健康教育の資料とする
- ④ 学校経営及び個別指導の資料とし、個別の健康生活の改善、向上に役立たせる

#### 中学校で受ける健康診断とその目的



健康維新の志士  
けん しん太郎くん

高知家をこれから  
支える君たち!健康は  
大家族の宝やきね!  
みんなあで高知家を  
もっと元気にするぞね!



健やか犬  
ケンケン  
健犬

健康づくり声かけ隊長

#### 身体測定



##### 身長

- 身長が正常に伸びていることの確認。
- 低身長になる生徒の早期発見。



##### 視力

- 学校生活を送る上で、視力に問題がないかの確認。



##### 運動器検査

- 脊柱、胸郭、四肢、骨、関節の疾病とその異常の早期発見。

#### 内科検診



- 栄養状態、皮膚疾患、結核の有無などを調べ、疾病・異常の早期発見。

#### 歯科検診



- 歯と口腔内の発育・発達 の把握。
- 疾病や異常の有無を調べ、治療を勧める。



##### 体重

- 成長状態の確認、肥満度の評価。
- 極端なやせ、肥満は医療機関への受診を勧める。



##### 聴力

- きこえの問題の早期発見。



##### 色覚検査

- 色覚の特性を知るため。
- 必要に応じて個別に検査。

#### 心臓検診

※中学1年生のみ



- 心臓病の早期発見。
- 適切な治療を受けるように指示する。

#### 尿検査



- 腎臓の病気や糖尿病などの早期発見。
- 適切な治療と管理を受けさせる。
- 将来の疾病の重症化を予防する。

### 3 歯・口腔 ～歯と口の健康は、全身の健康に欠かせません～

#### STEP 1 自分の歯の状態をチェックシートで確かめよう。

- 冷たい物や甘い物が歯にしみる。
- 甘い飲み物をよく飲む。
- 歯に食べ物がよくはさまる。
- 1日に1度も歯みがきをしないことがよくある。
- 定期検診は受けていない。
- 温かい物が強くしみて、その後は痛みが長く続くことがある。
- 自然に歯が痛むことがよくある。
- 歯に黒っぽい変色があり、徐々に広がっている。
- 痛みはないが穴のあいている歯がある。
- 現在、上記に該当する項目はない。

**評価** チェック欄の色によって危険度が違うよ。

**黄色=要注意です!**

1つでも該当する場合は、むし歯の可能性が少なからずあるものと思われます。歯科医院で診てもらいましょう。

**赤色=むし歯がある可能性が高い!**

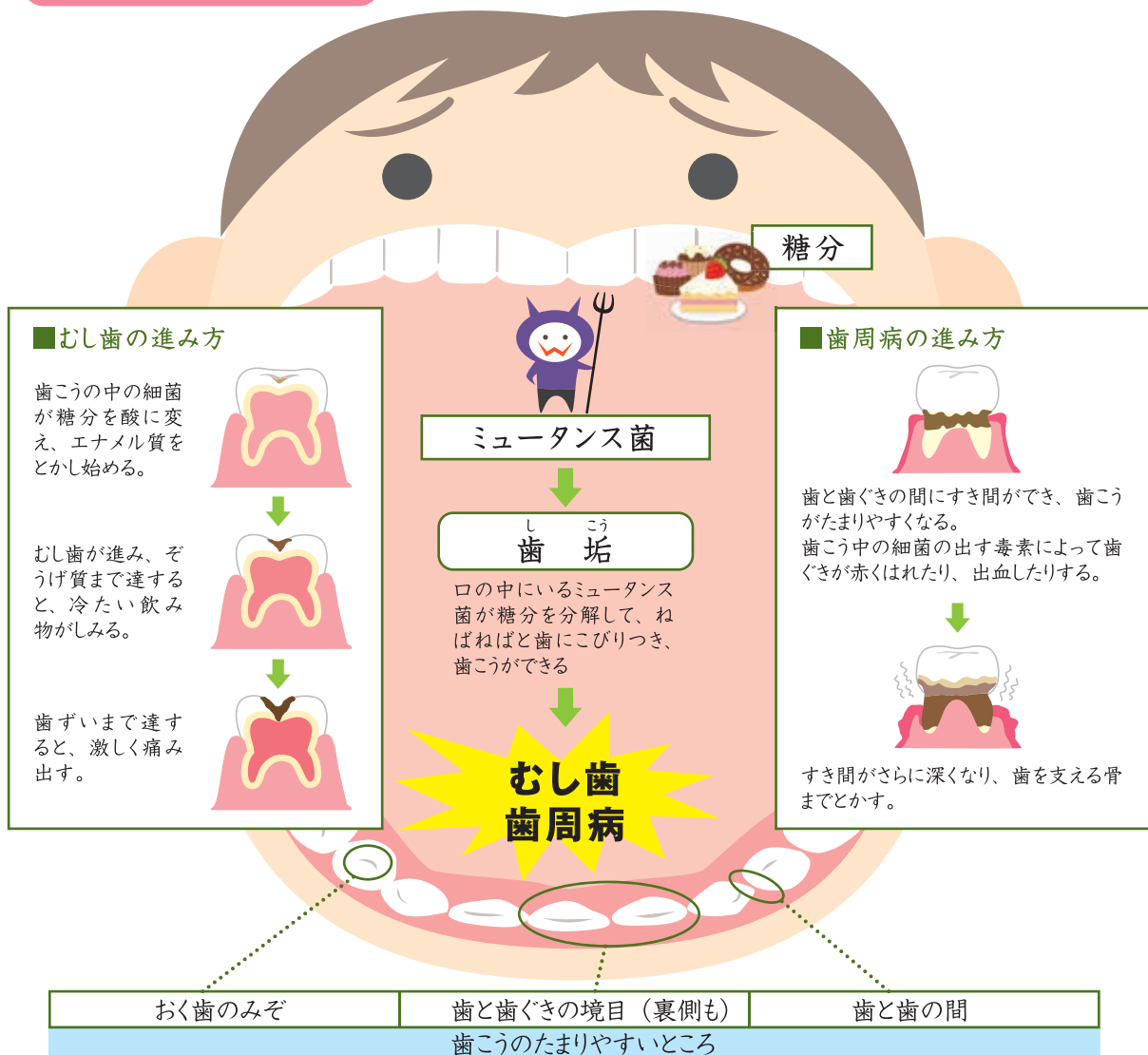
1つでも該当する場合は、むし歯になっている可能性が極めて高いです。速やかに歯科医院を受診しましょう。

**青色=ひとまず安心!**

むし歯の可能性は低いと思われますが、今後も定期検診を受け、異常を感じたら早めに処置してもらいましょう。

#### STEP 2 歯と健康の関係と高知県の現状について考えよう。

##### むし歯や歯周病の原因

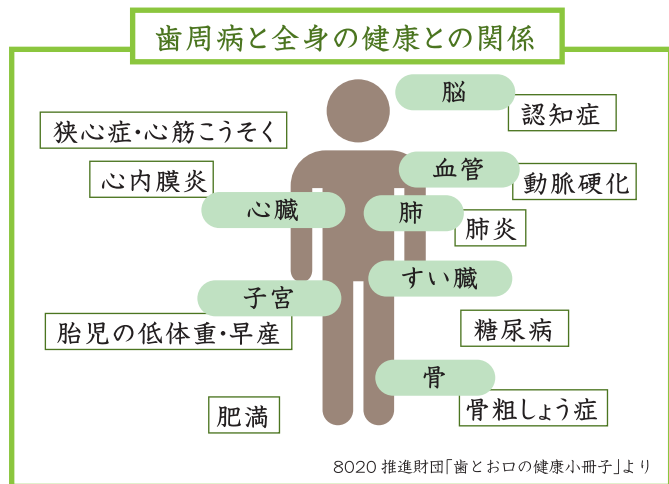


## 歯周病と全身は関係しているの？

大人になると、歯周病で歯の周りの骨が溶け始めるので、歯がぐらぐらしたり、歯並びや噛み合わせが悪くなったり、歯が抜ける原因になるよ。

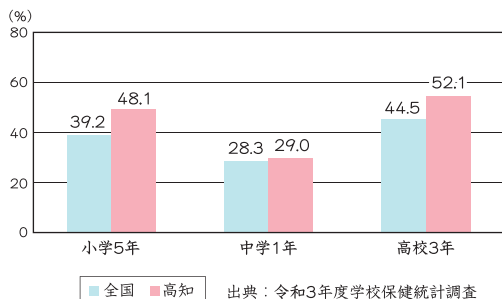
また、歯周病はひどくなると口臭の原因にもなるよ。最近では、歯周病はいろいろな病気に関係しているといわれているよ。

右の図を参考にしてね。



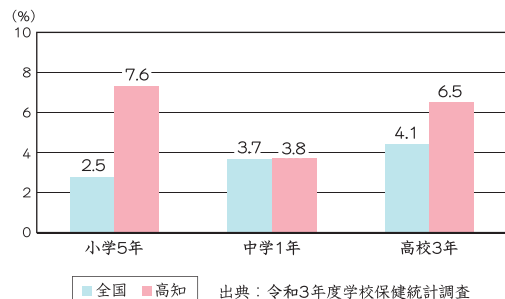
## 高知県のむし歯は多いの？

むし歯になっている人の割合



## 高知県の歯周病 (歯肉炎・歯周炎) は多いの？

歯周病 (歯肉炎・歯周炎) になっている人の割合



## STEP 3 予防 (治療) 方法を知ろう!

どうやって予防 (治療) するの？

### 毎日の歯みがき

歯と歯ぐきの境い目を注意して磨こう。

寝ている間に細菌が増えるから、寝る前は特にしっかり磨こう。

デンタルフロス (糸ようじ) などの歯間掃除用具も活用しよう。

ハハハのハーちゃん

### 毎日の食事

バランスの良い食事を、ゆっくりよく噛んで食べよう。片噛みは、あごの関節負担や、顔のゆがみにつながるから、両側で均等に噛むのがコツだよ。

デンちゃん

### 毎日の生活

健康的な正しい生活、適度な運動を心がけよう。

歯をまもる君

©やなせたかし/やなせスタジオ

### 定期検診

痛いところがなくても、定期的にチェックしてもらおう。歯科医院では、むし歯や歯周病の診断と治療もしてもらえるよ。また、正しい歯みがきの仕方や、歯ブラシの選び方なども教えてもらおう!

## STEP 4 自分の歯を守るための決意表明をしよう!

私は、歯を守るために、

します!



ハハハ大臣

©やなせたかし/やなせスタジオ

## 4 運動 ～いくつになっても運動することは大切です～



### STEP 1 自分の生活で運動する時間を振り返ってみよう。

項目		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
運動時間 (体育の授業を除きます)	朝 始業前	分	分	分	分	分	午前	午前
	昼休み	分	分	分	分	分	分	分
	放課後	分	分	分	分	分	午後	午後
	下校後	分	分	分	分	分	分	分
	1日の運動 時間の合計	分	分	分	分	分	分	分

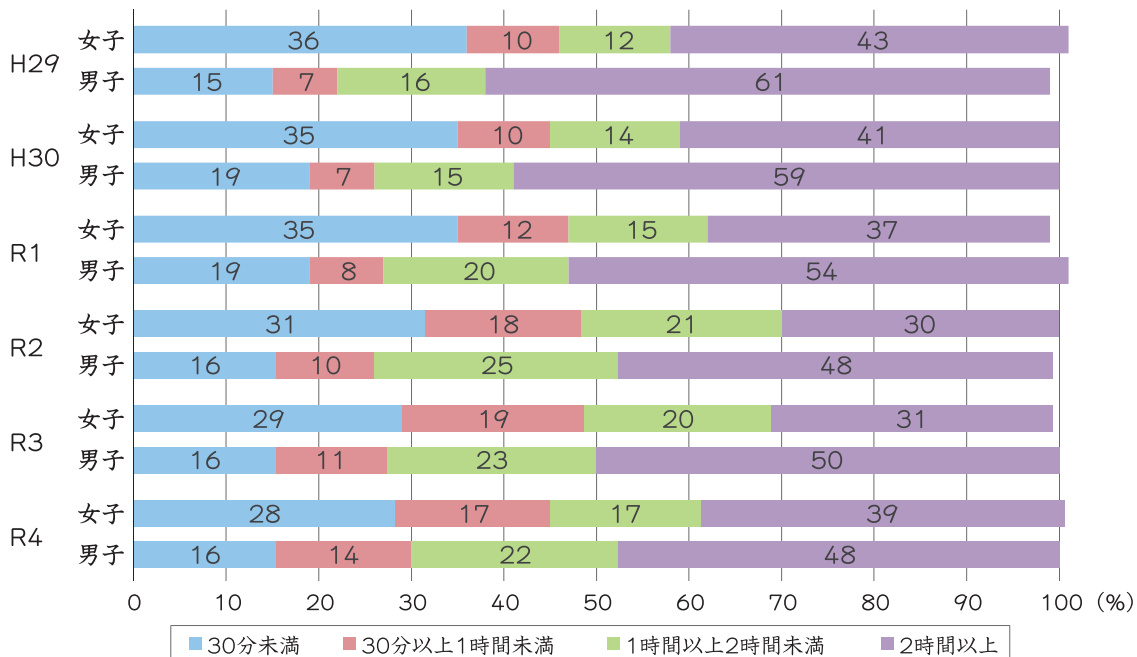
### STEP 2 運動の効果を考えてみよう。

#### 運動を続けると…

- 丈夫なからだづくりに役立ちます。
- 運動することにより、体温の上昇や心拍数の増加が起こり、新陳代謝が活発になります。
- 免疫機能を向上させ、病気にかかりにくいからだをつくれます。
- 生活習慣病にかかる割合が低くなります。

### STEP 3 健康づくりのための運動の行い方について知ろう。

1日の運動やスポーツの実施時間（中学2年生）



出典：高知県教育委員会「令和4年度高知県体力・運動能力、生活実態等調査」



健康づくりのための運動三か条

- ①安全に行うことができる ②効果がある ③楽しい

例えば

	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 など	筋カトレーニング	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 頻度	10～30分 週3日以上	10～30分 週2日程度	5～30分 毎日

運動以外の生活との関連を考えて、運動の種類、強さ、時間・頻度を決めて無理のない運動計画を立てよう！

健康づくりのための運動量

どの運動も、同じ運動量です。1日の平均運動量がこの3～4倍程度になるように、いろいろな運動を組み合わせましょう。

 <p>バレー 軽い筋トレ 20分</p>	 <p>卓球 ラジオ体操 15分</p>	 <p>ふつうの歩行 屋内の掃除 20分</p>	 <p>犬の散歩 自転車 15分</p>
 <p>バスケットボール 軽いジョギング 10分</p>	 <p>柔道 ランニング 5分</p>	 <p>階段の 上がり下り 10分</p>	 <p>重い荷物を運ぶ 7～8分</p>

**STEP 4** 運動やスポーツに親しむ場面を考えながら、自分でできる運動を考えてみよう！

## 5 食事 ～私たちのからだは、毎日の食事で保たれています～

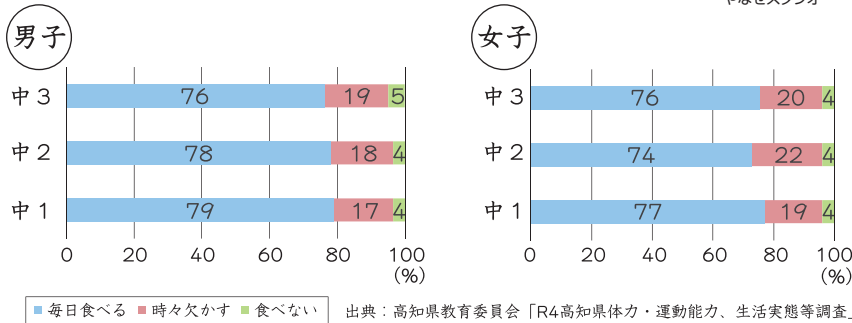
### STEP 1 自分の朝食がどれに近いか選んでみよう。



### STEP 2 朝食の働きを考えよう。

#### 朝食、きちんと食べてるの？

高知県の中学生の朝食の状況（1週間）



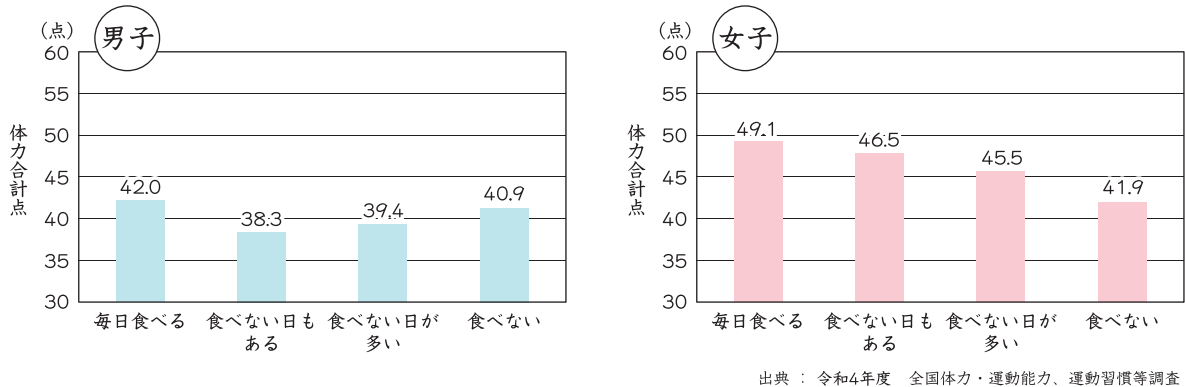
あさごはんまん



©やなせたかし／やなせスタジオ

グラフを見て気づいたことを書いてみよう。

朝食の摂取状況と体力合計点の関連（高知県・中学2年生）



#### 朝食は一日の活力源!

##### 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、これにより、便意が起りやすくなります。

### STEP 3 バランスの良い食事って？

主食・主菜・副菜を組み合わせるといいのよ！この3つを毎食組み合わせることで、おいしくて健康に良いバランスのとれた食事になります。



#### 主食とは？



ごはん、パン、めんなどの穀物を主とした料理。  
主に糖質の供給源となり、活動のためのエネルギー源となります。

#### 主菜とは？



肉、魚介、卵、大豆製品を主とするメインディッシュ。  
主にたんぱく質や脂質供給源で、筋肉や血液など体の構成成分となります。

#### 副菜とは？



野菜、いも、海藻、きのこなどを主とした料理。  
主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となり、体調を整えるために必要です。毎食、2品そろえることを目標にしましょう。

#### その他（果物、牛乳、乳製品、汁物等）



ビタミンが豊富な果物やカルシウムが多い牛乳・乳製品は主食・主菜・副菜いずれにも属していませんが、大切な栄養素の供給源。毎日食べましょう。

#### 食事の基本パターン（例）



#### 不足しがちな栄養素にカルシウムや鉄があります。

カルシウムは骨や歯の組織をつくります。人の骨は10歳代後半にはほぼ完成し、20～30歳代に最も骨の量が多くなる最大骨量（ピークボーンマス）を迎えます。**今が一番、丈夫な骨をつくることができる時期**です。しっかり栄養をとりましょう。

鉄は酸素を運搬し、血中の酸素を細胞に取り入れます。不足すると貧血を起こします。

### STEP 4 普段の朝食にプラス1。バランスを整えるために何を足す？

普段の朝食	プラス1

## 6 休養と睡眠 ～睡眠は心身の健康を守るために大切です～



### STEP 1 今の睡眠、それで十分？

最近の自分の起床時間と就寝時間を記入しよう。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
起床時間							
前日の就寝時間							
睡眠時間							

こんな症状、ありませんか？当てはまる項目に○をつけよう。

- 1 あくびが出る ( )    2 眠い ( )    3 やる気が乏しい ( )    4 全身がだるい ( )  
 5 横になりたい ( )    6 疲れがとれない ( )    7 頭痛や腹痛がある ( )    8 すぐにイライラする ( )

### STEP 2 疲れがたまると、どんな症状があらわれるかな？ 自分や友達の意見を書き込もう。

#### 【心の疲れ】

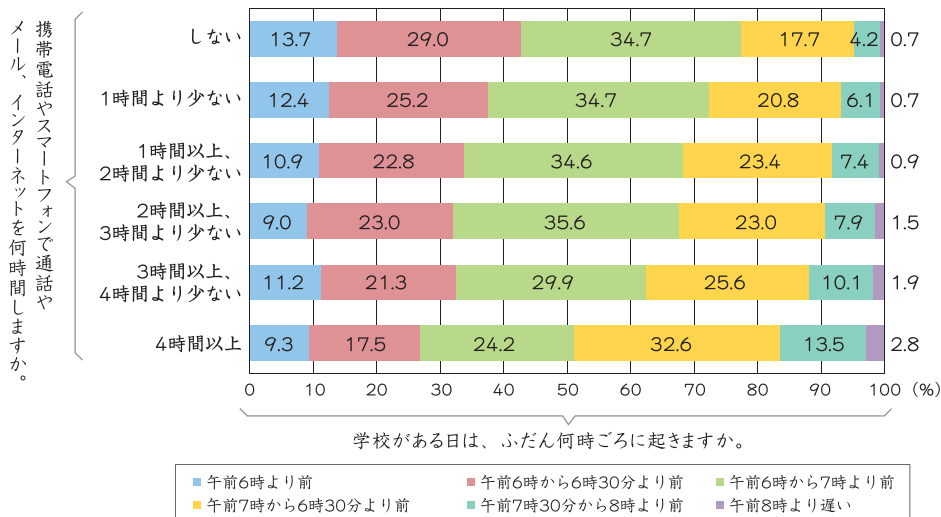
- 頭がぼんやりし、勉強に集中できない。
- イライラする。
- 怒りっぽくなる。
- 
- 
- 
- 

#### 【からだの疲れ】

- からだがだるい。
- 頭が重くなり、目が疲れたり、肩がこる。
- 動作がにぶくなる。
- 
- 
- 
- 

Q. 携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットを何時間しますか。

Q. 学校がある日は、ふだん何時ごろに起きますか。(中学生・全国)



携帯電話やスマートフォンの利用時間が長い人ほど、朝起きる時間が遅くなる傾向が見られるね。



出典：平成26年度文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査の結果」

## STEP 3

疲労を回復させるためには、どんな方法があるのだろうか？

### 疲労回復のための上手な休養



入浴で血行をよくし、  
疲労物質を取り除く。



気分転換して  
リフレッシュする。



バランスの良い  
食事をする。



十分な（質の良い）  
睡眠をとる。

### 質の良い睡眠のために…

#### 寝る前には 食べない!



食べたものがある程度消化されないとグッスリ眠れません。できるだけ寝る2時間前までに食べるようにしましょう!

#### 寝る前にテレビ、テレビゲーム、 スマホやパソコンはしない!



テレビやゲームの画面が発するチカチカした光は、脳を興奮させて眠気を減らしてしまいます。布団に入る1時間前には、スマホやゲームは止めるようにしましょう!

#### 寝る前は 部屋を暗くする!



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!

#### お風呂は 寝る1時間ぐらい前に!



お風呂に入った直後は体温が高いため寝つきがよくありません。寝る1時間ぐらい前までには入るようにしましょう!

## STEP 4

質の良い睡眠をとるために、これをやります!宣言

十分な睡眠時間を確保できるように、起床時間と就寝時間を設定してみよう。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
起床時間							
前日の就寝時間							
睡眠時間							

## 7 生活習慣病 ～望ましい生活習慣について考えよう！～

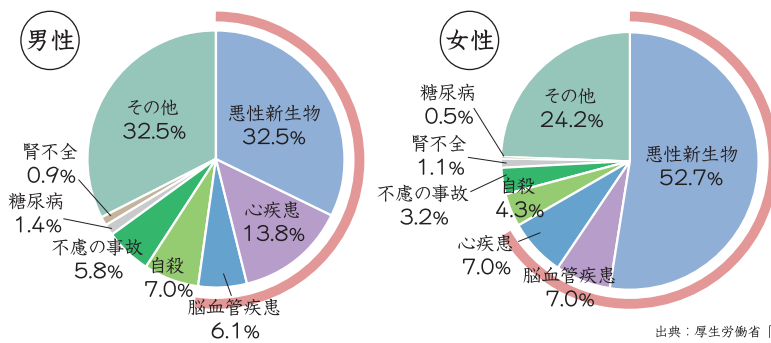
### STEP 1・2 生活習慣病を引き起こす生活習慣はどれだろう？

生活習慣病のリスクをチェックしてみよう！

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ご飯やパンなど(炭水化物)の摂取量が多い      | <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き      |
| <input type="checkbox"/> 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い         | <input type="checkbox"/> 濃い味付けが好きである    |
| <input type="checkbox"/> 外食やファーストフード、レトルト食品をよく利用する | <input type="checkbox"/> ほぼ毎日間食をしている    |
| <input type="checkbox"/> 深夜の時間帯によく飲食する             | <input type="checkbox"/> 甘い清涼飲料水をよく飲む   |
| <input type="checkbox"/> 朝食は食べたり、食べなかったりする         | <input type="checkbox"/> 野菜や海藻類の摂取量が少ない |

チェックの数      合計      個

高知県の働き盛り(40-64歳)死因別死亡割合



死因の約6割を生活習慣病が占めている！



出典：厚生労働省「令和3年人口動態統計」

### STEP 3 生活習慣病にはどんな病気があるの？

生活習慣病の、代表的な病気である高血圧や糖尿病などはライフスタイルと深く関連しています。特に中学生になると生活環境が大きく変化し、生活習慣にも多くの影響が出てきます。

#### ●循環器

①元気に生活をしていても、良くない生活習慣を続けていると…



②高血圧や高血糖などの状態が現れます。

**高血圧**

血管壁にかかる圧が高くなります。

**高血糖**

血液中に糖があふれます。放置すると「糖尿病」につながります。

**脂質異常**

血液中の脂質のバランスが崩れます。

③生活習慣の改善や治療をせず放置すると…血管の変化が促進



自覚症状がなくても不摂生を続けていると病気の発症リスクが増大…恐ろしい!!

④血管がつまる!血管が破れて出血!

重症化した血管病の発症

**心筋梗塞**



**脳卒中**



後遺症などにより介護が必要になったり、働くことができなくなるなど、生活が大きく変わってしまう場合があります。



#### ●糖尿病

血液中の血糖が慢性的に多い状態となり、血糖値が高くなる病気です。多くの場合、食生活や運動不足、肥満などに起因します。糖尿病患者の40～60%が高血圧を併発しています。高血圧は、糖尿病性腎症の発症・進行を早めます。また、高血圧は網膜内の血管にも悪影響を及ぼし、網膜症の進行を加速します。

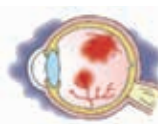
糖尿病腎症

糖尿病網膜症

糖尿病神経障害



〈人工透析になる人もいる〉



# ●がん ～がんについて知ろう!～

“がん”ってどんな病気なの?

## がんのしくみ

わたしたちの体の細胞は毎日分裂し新しくなっている

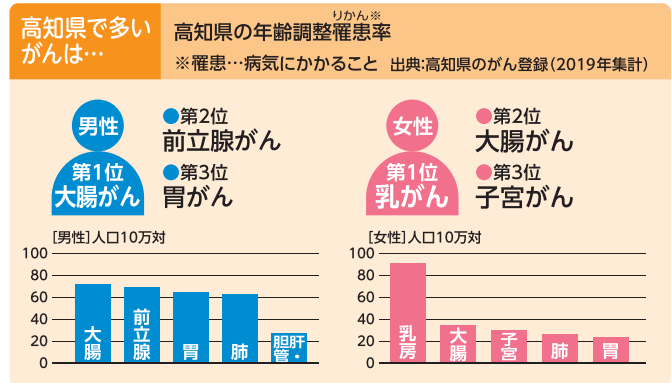
約37兆個

細胞分裂するとき変異し悪性化したものが“がん”

※異変しても細胞を正常に保つ働きが機能しているときは、修復されたり排除されたりする

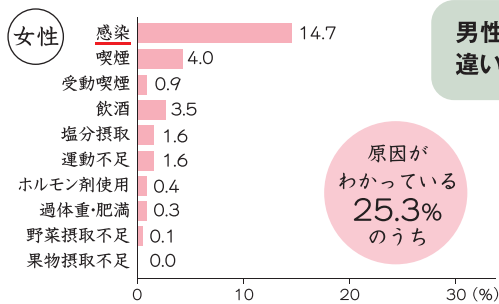
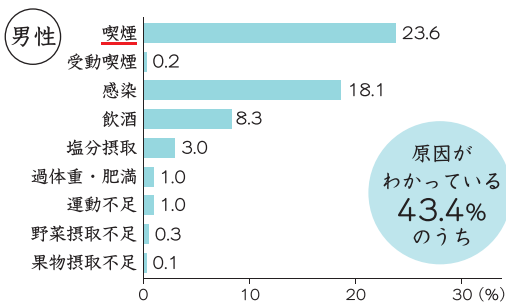
出典：細胞の数

日本では、2人に1人ががんになると言われています。



がんの原因は何だろう?

## 主ながんの原因 細菌・ウイルス 生活習慣 遺伝的原因



男性と女性で原因にも違いがあるね。



がんには原因のわかるものとわからないものがある  
生活習慣や細菌・ウイルスとは関係なく発症するものも多い

出典：国立がん研究センター がん情報サービス

がんを予防、早期発見するにはどうしたらいいの?

**生活習慣**

生活習慣は自分で気をつけることができる

- 節酒
- 禁煙
- 適正体重の維持
- バランスのよい食事
- 適度な運動

望ましい生活習慣によりがんになる危険性を減らすことができる

**遺伝的原因**

がん検診を受ける

早期発見で治すことができる

公的がん検診には、胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診があるよ

検診でがんを早期発見すると…

90%以上の人がかかる

がんは、

- 早く見つければ治りやすい!
- 早く見つけるには検診を受けることが大切!

健康維新の志士 けん しん太郎くん

## STEP 4 自分の生活習慣を振り返って、改善点を考えてみよう!

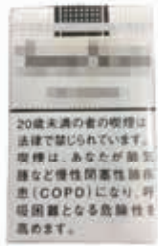
健康によい生活習慣を身につけて、生活習慣病を予防しよう!



健康づくり声かけ隊長

## 8 喫煙と健康 ～吸う人、周りの人にも危険がいっぱい～

### STEP 1 たばこのパッケージをみてみよう!

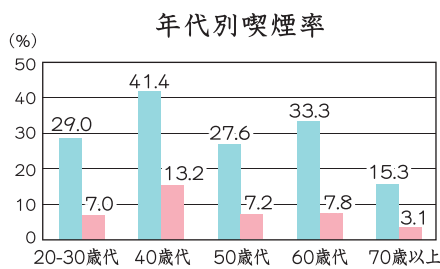


SMOKING IS A MAJOR CAUSE OF STROKE  
(喫煙は脳卒中の主な原因です)

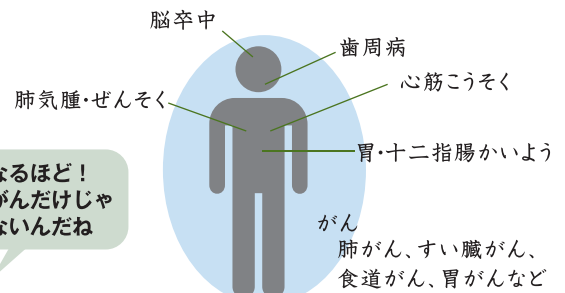
なぜこのようなメッセージが記載されているのだろう?



### STEP 2・3 たばこにはどんな害があるの?



■男性 ■女性 出典：高知県「令和4年高知県県民健康・栄養調査」



なるほど!  
がんだけじゃないんだね



### 受動喫煙の害

自分ではたばこを吸ってなくても、他の人のたばこの煙を吸わされることを受動喫煙といいます。自分で吸う煙よりも受動喫煙の煙の方が有害物質が多く含まれているといわれています。



### 健康増進法

(2020年4月1日～)

屋内は原則禁煙!  
右のマークがある飲食店では、20歳未満は入店できません。



### 新型たばこの出現!

#### ■加熱式たばこ



- 煙やにおいなどはたばこに比べて少ないが、ニコチン(依存性)はそのまま。
- 害はゼロではない。

### どうして20歳未満はたばこを禁止されているの?

20歳未満は心身ともに発達段階であり、大人よりたばこの影響を受けやすいので法律でも決められています。

たばこは、脳の働きや体力・運動能力を低下させます。

たばこを吸い始めたきっかけは、

- 友達からすすめられたから
- ストレス解消になると思ったから
- たばこを吸うのがかっこいいと思ったから

軽い気持ちで始めても…

たばこを吸うことで、ニコチン依存症になってしまい、簡単にやめることができなくなってしまいます。

### STEP 4 あなたならどう断る!?

断る勇気!



スワンキー

吸ってみないか?  
1本ぐらい平気だよ。



スモーキー



## 9 飲酒と健康 ～20歳未満は飲んではいけない、ゼッタイに!～

### STEP 1 飲酒における事件・事故

飲酒による事件・事故が毎年起っている…。

#### 急性アルコール中毒／平成23部活懇親会で飲酒の大学生死亡

大学2年の男子学生（20）が前日夜から翌日未明にかけて部活動の懇親会に参加して飲酒后、急性アルコール中毒で死亡したと発表した。「飲酒の強要はなかった」としている。

大学によると、学生は武道系の部活動に所属。前日夜、大学近くの飲食店で応援団などと合同で行われた懇親会に参加したが、二次会で酩酊状態になり、友人に付き添われて翌日午前2時半すぎに同市内の自宅に帰った後、友人と連絡が取れなくなったという。

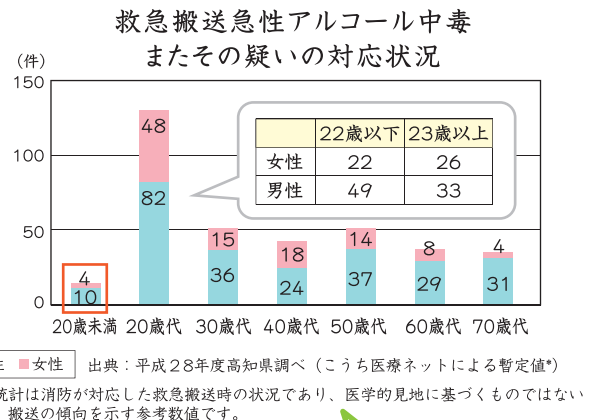
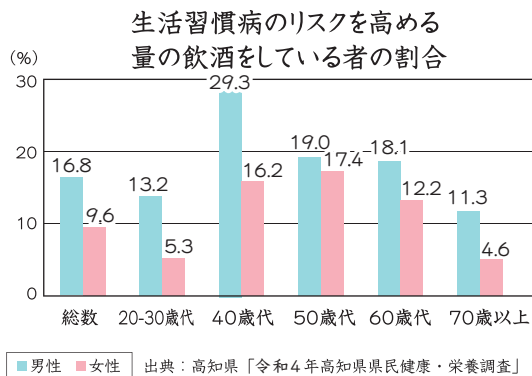
翌日の夜になって様子を見に行った別の友人が死亡している学生を発見した。



### STEP 2 20歳未満の飲酒が禁止されている理由を考えてみよう!

### STEP 3 飲酒の現状と影響を知ろう!

#### ●飲酒の現状



- 平成28年度に急性アルコール中毒またはその疑いで救急搬送したうち、**20歳未満は14件**。
- 最も多いのは20歳代で全体の36%を占めている。**なかでも20歳から22歳までの人が20歳代搬送者の55%を占めている。**

#### ●20歳未満の者がお酒を飲んではいけない5つの理由

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

出典：国税庁ホームページ

### STEP 4 20歳未満の飲酒をなくす標語を考えよう!

## 10 薬物乱用 ～絶対いかんぜよ!絶対やられんぜよ!～

### STEP 1・2 薬物乱用の現状から考えよう!

わたしたちの周りでも…



大麻に要注意!



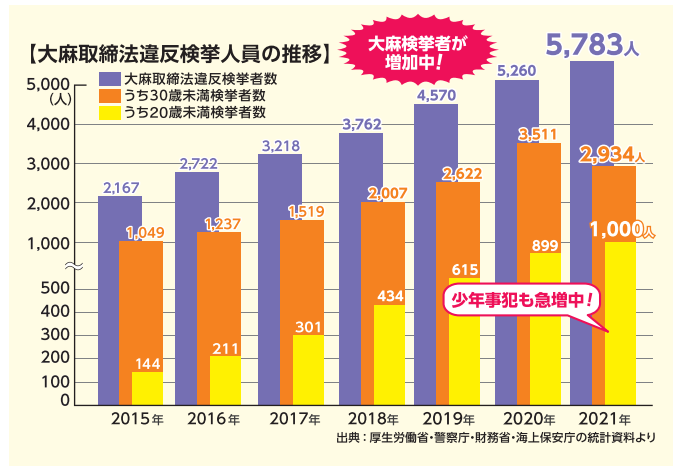
中学生の自分たちも  
安心できないなあ…



## 若者の検挙者が増加！県内高校生も検挙

### 若者の検挙者が急増中!

ここ数年、大麻による検挙者が急増しています。2021年には大麻事犯の検挙者が全国で8年連続過去最高となる5,783人に上り、そのうち3,934人(約7割)が未成年や20歳代の青少年でした。2021年には県内の18～19歳の少年が大麻取締法違反で検挙されるなど、若年層への広がりが懸念されています。インターネット等において「大麻には害がない」といった誤った情報が氾濫しています。大麻の危険性を軽視すると、自分自身の脳や身体の発達を損なうだけでなく、周囲の人々へも悪い影響をもたらします。



### 大麻とは？

大麻はアサ科の一年草です。茎から丈夫な繊維が取れるので、昔から栽培・利用されてきました。一方で、大麻にはテトラヒドロカンナビノール（THC）という、脳に作用する成分が含まれており、酩酊感、陶酔感、幻覚作用などがもたらされ、**依存性があります**。

現在、日本では大麻取締法によって大麻は厳しく規制されています。



## 新しいタイプの大麻加工品に要注意!

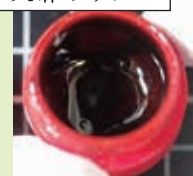
### 新しいタイプの大麻加工品が登場!

大麻から幻覚成分を抽出・濃縮した「大麻リキッド」や「大麻ワックス」の摘発が増加しています。

大麻リキッド



大麻ワックス



### 大麻を含んだ食品に気を付けて!

海外旅行でお土産として売られているチョコレートやクッキー、キャンディーなどの中に、大麻が含まれていることがあります。知らずに持ち込んで検挙されたり、誤って口にして体調不良で救急搬送された事例も発生しているため、十分注意が必要です。

大麻チョコレート



大麻クッキー



大麻キャンディー



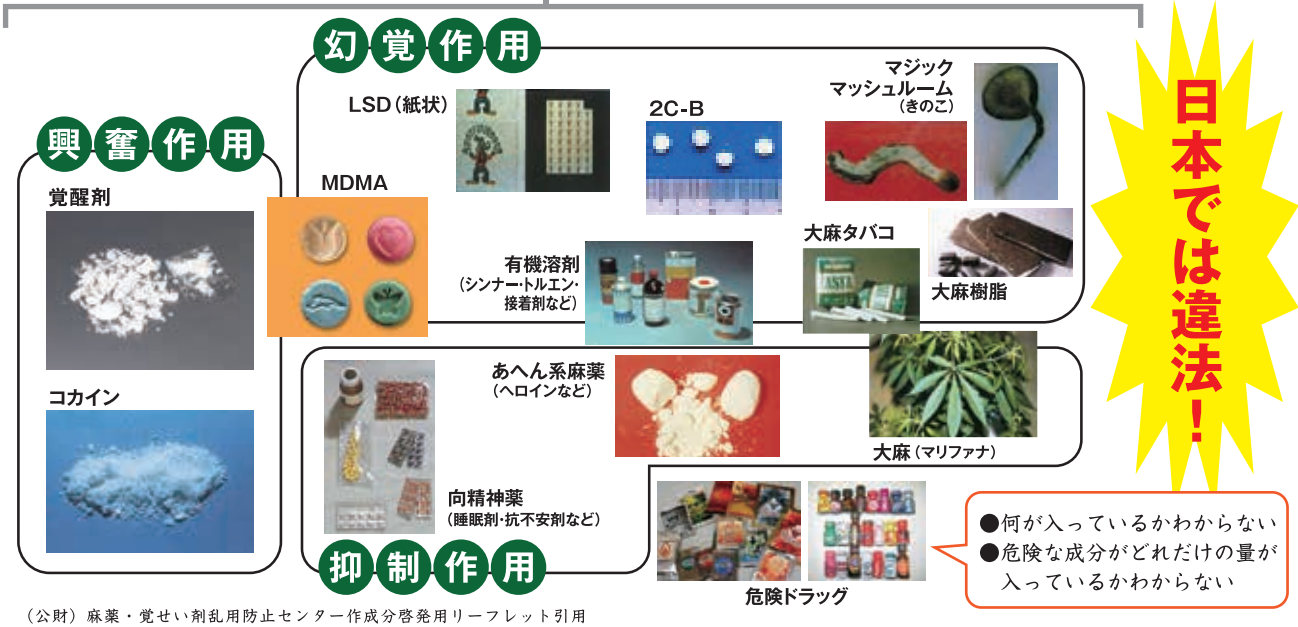
# STEP 3

違法薬物にはどのようなものがあるだろう？

薬物の種類

## 違法薬物

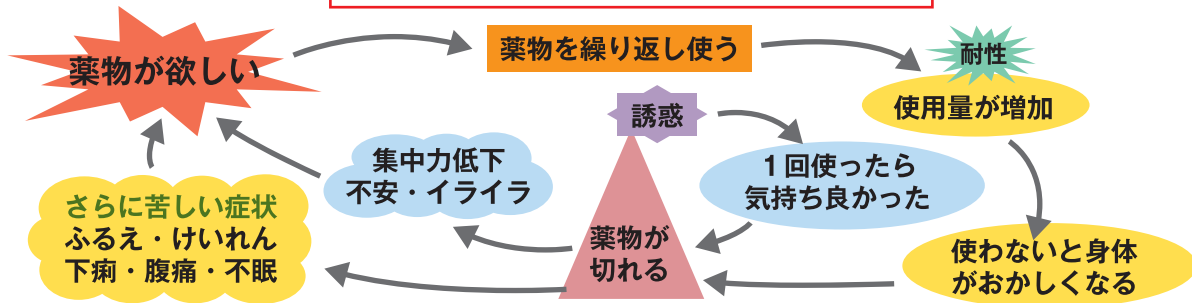
脳の神経細胞を破壊。精神異常（幻覚、幻聴、妄想等）  
一回の使用でもダメ！持っているだけでもダメ！



**日本では違法！**

### 薬物使用の悪循環

自分の意思ではコントロールできない



### 自分の身を守るために...



正しい知識を身につけて、

- ☆ **自分の意思を持とう！** 「判断する力」を養う。
- ☆ **断る勇気を持とう！** 「断る力」を養う。
- ☆ **困った時は相談しよう！** 自分を大切にすることを養う。

**NO!**

# STEP 4

わたしの宣言 ~薬物に手を出さない、断る、強い意志を持とう！~



# 11 ライフプランを考えよう! ~自分らしさや目標を見つける、今!~

人生プランを描こう!



皆さんは、これから心と体が最も成長する時期です。体を作り、生活習慣をしっかり身につけるとともに、いろいろな困難を乗り越え、「自分らしさ」を育ててください。青年期は、自分の将来に備える時期でもあります。これまで学んできたことを踏まえて、将来の夢や目標を描き人生プランを考えてみよう!

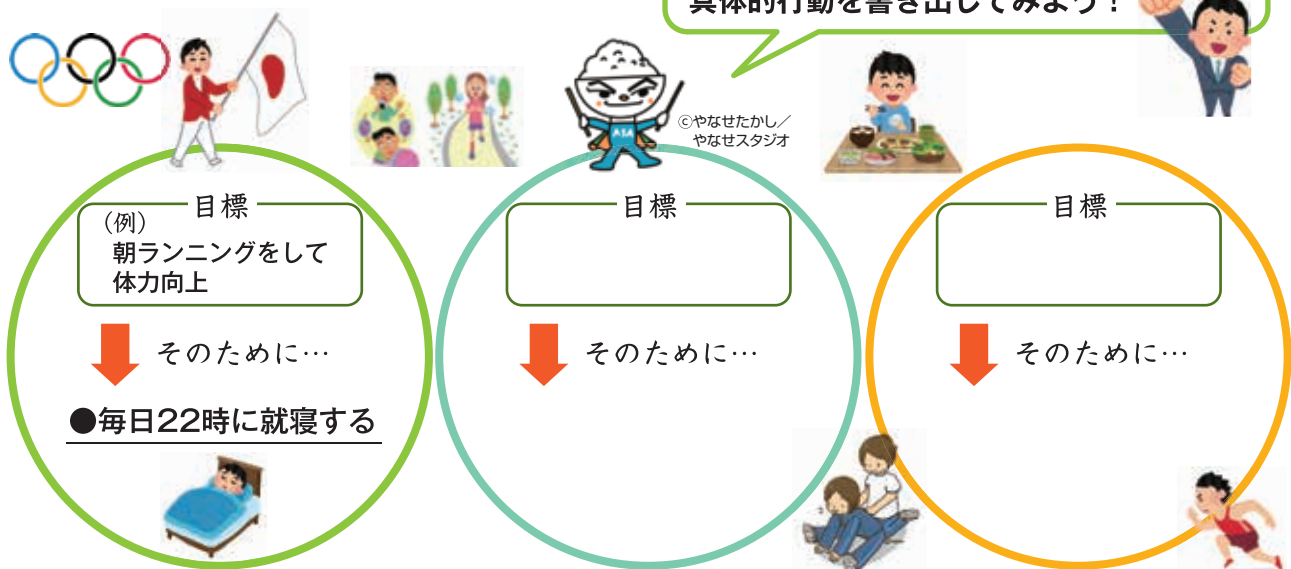
皆さんの将来の姿はどんな姿ですか?



年	記入例	現在	1年後	2年後	3年後	5年後	年後	年後	年後	年後	年後	年後	年後	年後	年後	年後	年後	年後
年齢	16歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳
人生プラン	・〇〇高校に合格!																	
主な成果	・英検2級合格 ・県体優勝!																	

## 夢に向けてのスマールステップ

夢、目標実現のための  
具体的行動を書き出してみよう!



# ルーティンチェックシート ～自分の毎日を振り返ろう～

健康的に生き生きと! なりたい自分をつくってこよう!

①目標・課題 → ②具体的行動・ルーティンを設定しよう!  
一日を振り返り、できた項目に○をつけていこう!

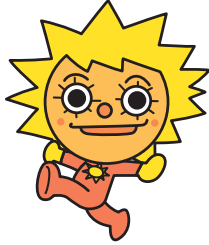
① 目標・課題	② 具体的行動・ルーティン	日							小計
		日	月	水	木	金	土	日	
① 朝食を毎日食べる									
② 運動1日60分実施する									
③ 8時間以上の睡眠									
④									
⑤									
⑥									
⑦									
⑧									
⑨									
⑩									
生活面									
その他									
日計									

ルーティン表

自分の目標や課題に応じ項目を設定していきましょう!

毎日の積み重ねを大切に!





はやおきくん



歯をまもる君



デンちゃん



はやねちゃん



## 高知家の健康



ハハハのハーちゃん



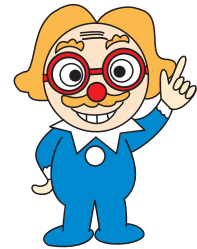
あさごはんまん



みそしるちゃん



よふかしおに



ハハハ大臣

©やなせたかし/やなせスタジオ

# 「よりよい生活習慣のために」

製作・発行 高知県健康政策部保健政策課  
高知県教育委員会事務局保健体育課

氏名	
----	--