

WAKA YAMA

わかやま 健康 ものがたり

【中学生編】

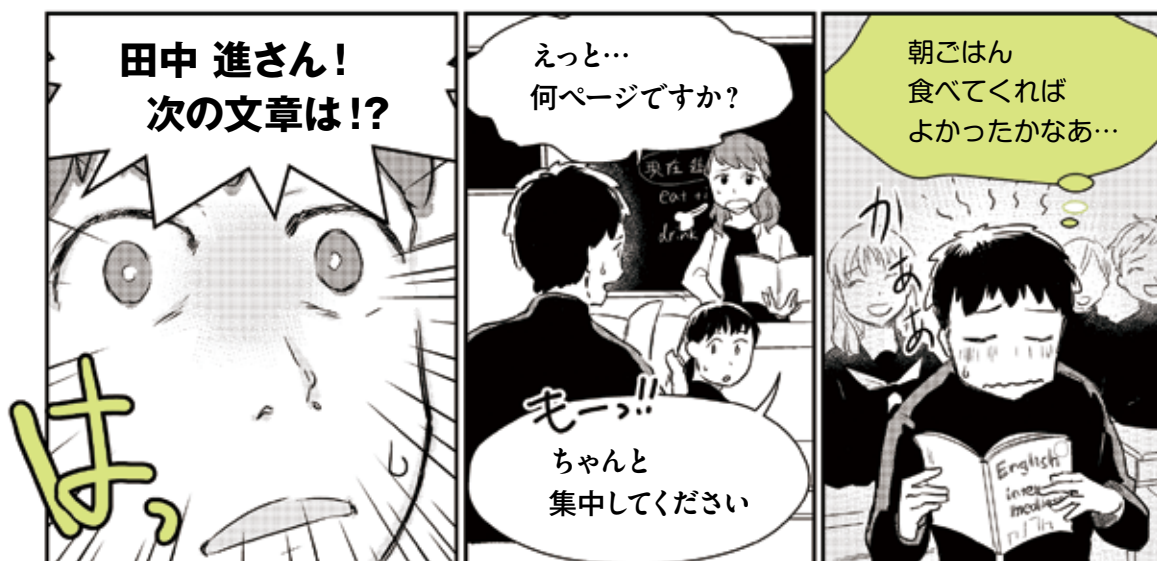
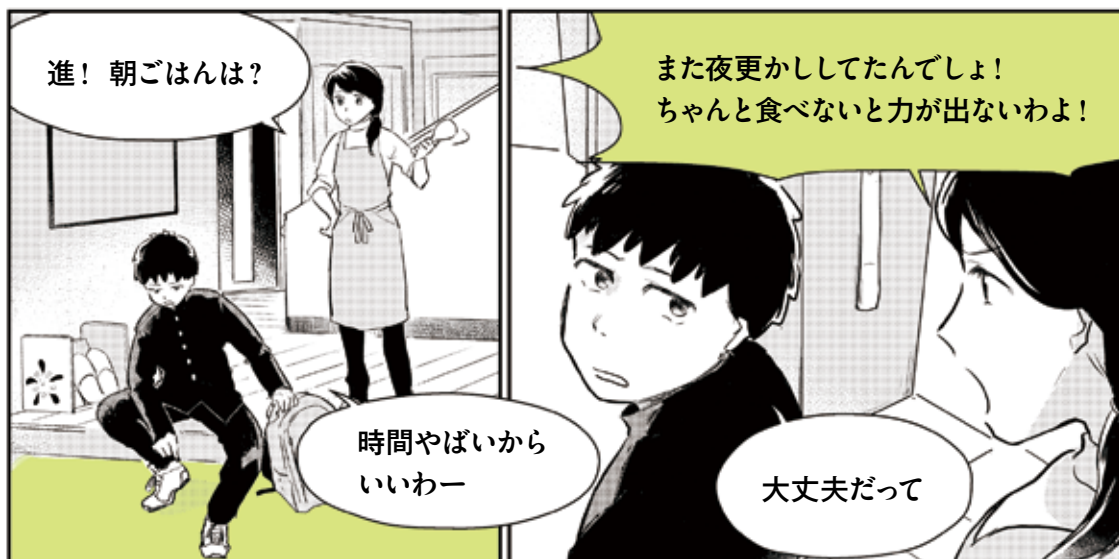
- ▶ 1 栄養・食生活
- ▶ 2 身体活動・運動
- ▶ 3 生活習慣病
- ▶ 4 たばこ
- ▶ 5 アルコール
- ▶ 6 ころも
- ▶ 7 歯・口腔



マンガで
わかりやすく
解説します

わかやま健康博士

1 栄養・食生活





1 自分の食生活を見直そう!

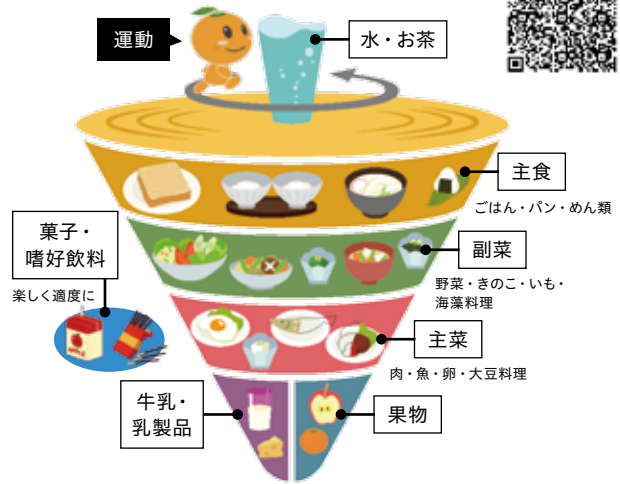
食事バランスガイドとは

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを、わかりやすくコマのイラストで示したものです。主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループをバランスよく食べて運動すると、コマは安定してまわるけれど、どれかが足りなかったり、多すぎたりすると、コマは傾いて倒れてしまいます。

食事バランスガイドの情報はこちら



食事バランスガイド



ある男子の1日の食事

油っこいもの大好き、食べてもすぐお腹が減っちゃうんだよな。

朝食は...



朝は時間がないけど、食べなお腹が空くから、パツと食べる。

昼食は...



あーお腹空いた。昼もガッツリ、ランチで。

おやつは...



夕食までお腹空くやん?

夕食は...



揚げ物大好き。これくらい食べな満足できひんで!

夜食は...

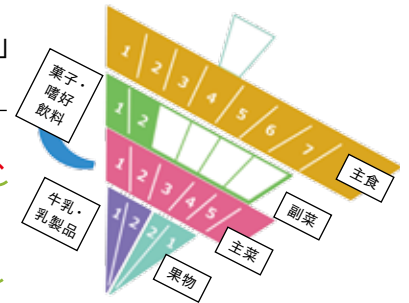


テレビ見ながらの夜食はやめられん。



「食事バランスガイド」のコマにすると

主食と主菜が多くて、副菜が少ないよ
デコボコで倒れそう



この男子のコマを診断すると

牛乳や果物をしっかり食べてるね。油っぽい料理が多いからカロリーもオーバー。夜食の食べ過ぎにも注意して! 副菜が全然足りないよ!! 好きな物ばかり食べていたら、脂肪がついて、お腹が出てくるかも?!

カロリー摂りすぎか。ヤバイなあ。



2 自分のBMI(体格指数)を計算してみよう!

BMI(体格指数)算出方法

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

(例) 体重75kg、身長170cmの場合

$$75(\text{kg}) \div 1.7(\text{m}) \div 1.7(\text{m}) = 25.95 \dots \text{ BMI } \dots 26 \rightarrow \text{やや肥満}$$

BMI判定基準

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

2 身体活動・運動





1 和歌山県の平均寿命と運動

和歌山県の平均寿命は、

男性 **79.94歳** (全国44位)

女性 **86.47歳** (全国41位)

(平成27年)

全国と比較すると短くなっています。その理由の一つとして、運動不足があげられます。

和歌山県民は
運動不足なのね



スポーツをする人が少ない！

62.1% 全国ワースト9位

(H28 社会生活基本調査結果)

男女とも1日の歩数が少ない！

男性 **6,743歩** 全国ワースト5位

女性 **6,062歩** 全国ワースト9位

(H28 国民健康・栄養調査結果)

2 年齢とともに基礎代謝量は下がります

基礎代謝量とは

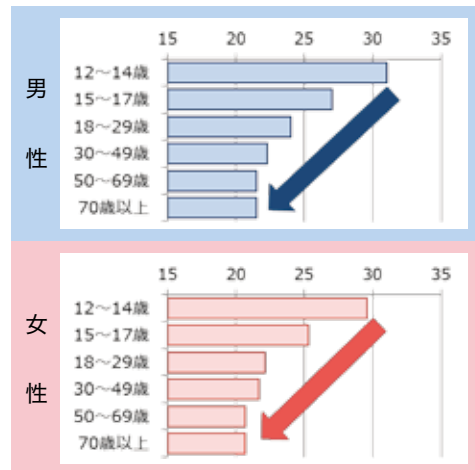
何もせずじっとしている時でも、心拍や呼吸・体温の維持など、消費される必要最小限のエネルギー量のことです。右の図は、1日の体重1kg当たりの基礎代謝基準値です。年齢とともに基礎代謝量が下がっています。



食事の量や内容を見直そう！
食べたならその分動こう！

日本人の基礎代謝基準値

(kcal/kg/日)



(食事摂取基準2015年版)

3 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」、「エレベータを使わずに階段を使うようにする」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ずむ程度の運動を習慣づける
- まずウォーキングから始めてみる



みんなで実践 歩いて健康 1日8,000歩！

3 生活習慣病





1 和歌山県の平均寿命と健康寿命

平成27年 (和歌山県の平均寿命)

男性 **79.94 歳**
(全国44位)

女性 **86.47 歳**
(全国41位)

資料：厚生労働省「平成27年都道府県別生命表」

和歌山県民は
全国レベルで
寿命が短い方
なの～(泣)



平成28年 (和歌山県の健康寿命)

男性 **71.36 歳**
(全国43位)

女性 **74.04 歳**
(全国37位)

資料：日常生活に支障のない期間の平均(年)
厚生労働科学 健康寿命研究

しかも元気で
いられる時間が
短いなんて～



和歌山県は、平均寿命も健康寿命も全国と比較すると短い

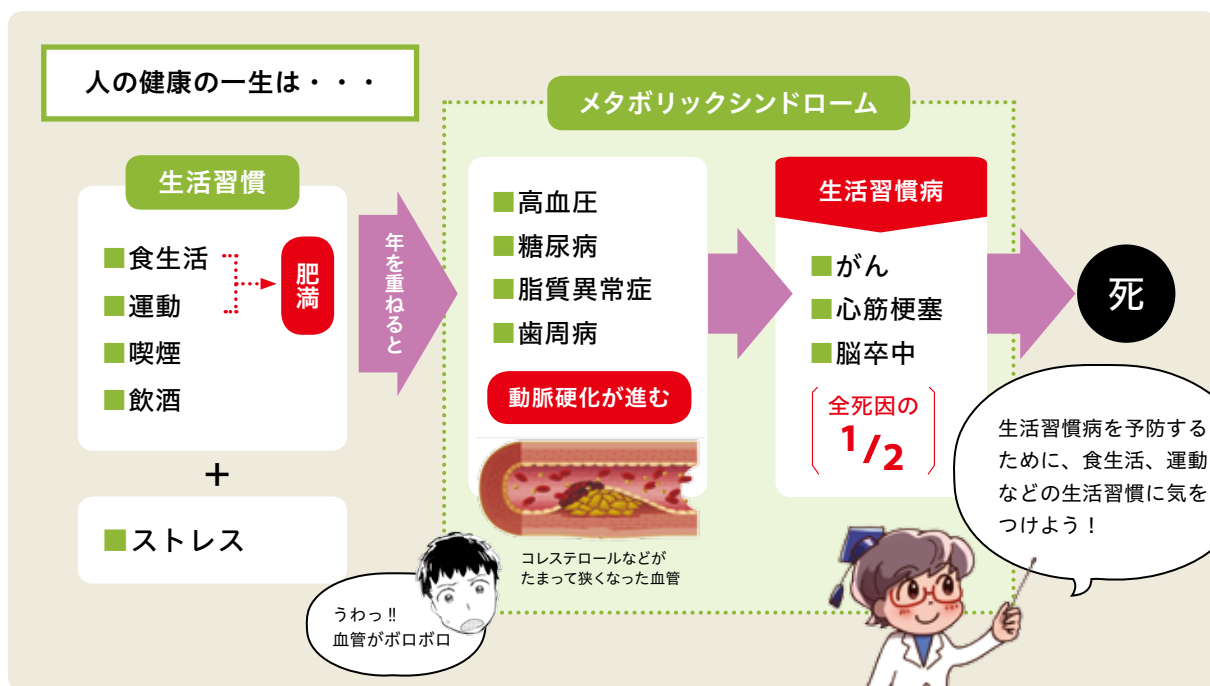
2 メタボとは？

メタボリックシンドローム

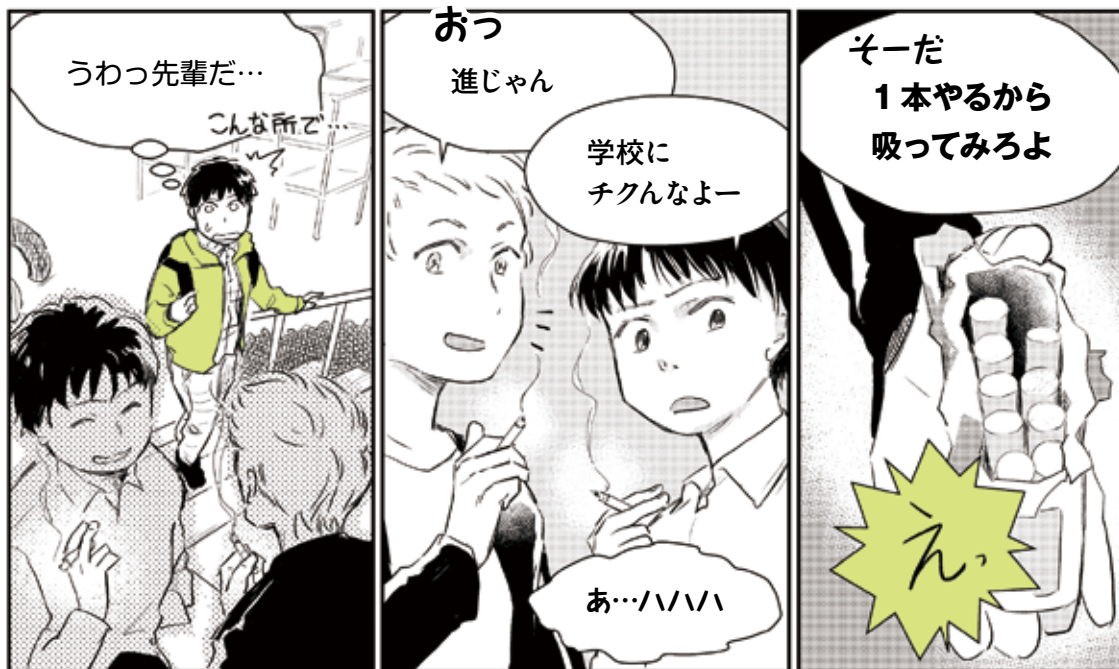


メタボにならない
ように生活習慣を
見直さなくちゃ！

内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患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。生活習慣病の前段階である『メタボリックシンドローム』は、適切な食生活や運動習慣、禁煙により予防することができます。



4 たばこ

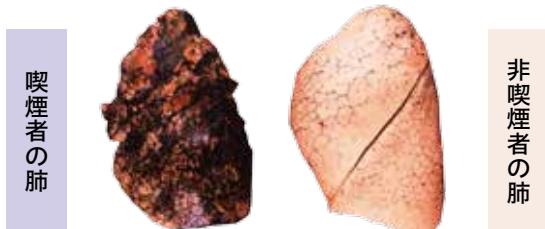


20歳未満の者がたばこを吸うことは法律で禁じられています

■ たばこを吸ってはいけない理由

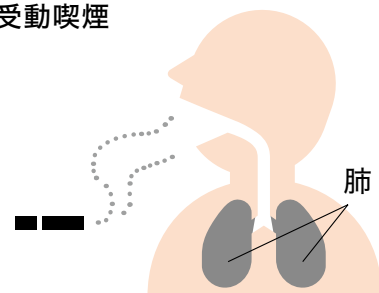
<p>その1</p> <p>たばこは「ニコチン」という化学物質による依存を引き起こします</p> 	<p>その2</p> <p>たばこは早く吸い始めるほどやめられなくなります</p> 	<p>その3</p> <p>たばこを吸うと約5倍肺がんになりやすくなります</p> 
<p>その4</p> <p>たばこを吸うと肺がんだけでなく、いろんながんになりやすくなります</p> 	<p>その5</p> <p>他人のたばこの煙を吸うことを「受動喫煙」と言って、自分で吸うのと同じように病気の原因になります</p> 	<p>その6</p> <p>一日1箱(20本)のたばこを30年間吸うと… 500円 × 365日 × 30年 = 約550万円もかかる!</p> 

■ 肺への影響



たばこを吸いつづけると肺がんなどの病気にかかりやすくなります。

■ 受動喫煙

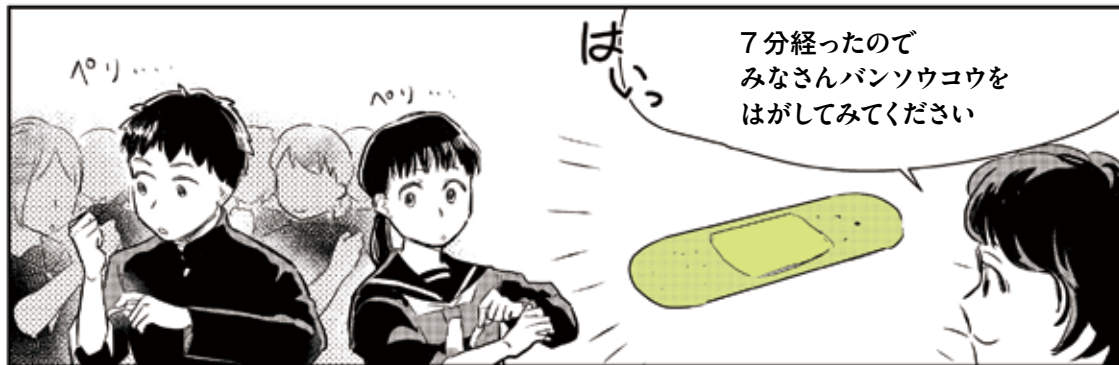


自分でたばこを吸わなくても、他人のたばこの煙を吸うと、同じように病気の原因になります。



おもしろそう その一本が 地獄行き
(加熱式たばこにも有害成分は含まれています)

5 アルコール



赤い ばつちり	アルコール分解酵素が 不活性なタイプ お酒はほとんど飲めない
赤い ほんのり	アルコール分解酵素が 低活性なタイプ お酒は飲めるがあまり強くない
変化なし	アルコール分解酵素が 活性なタイプ お酒は飲めるが飲み過ぎに注意





Q:中学生は、お酒を飲んでもいいの？

A:法律で禁止されているため、20歳未満の者はお酒を飲んではいけません！

アルコールには麻酔作用があるので、20歳未満の者が飲み方や適量もわからず無理に飲むと、急性アルコール中毒を起こしやすいのです。

■ お酒を飲んではいけない理由

その1

アルコール依存症になりやすくなる
(お酒がやめられなくなる)



習慣的な飲酒を始めてからアルコール依存症を発症するまでの期間は、中年男性では15～20年、中年女性では5～10年と言われています。なんと、20歳未満の者では数か月～2年！飲酒開始年齢が若いほど短期間で発症しやすくなります！！

その2

肝臓をはじめとする臓器に障害を引き起こしやすくなる



その3

脳の機能を低下させる



その4

性ホルモンの異常が起こるおそれがある



その5

20歳未満の者を守るために飲酒を禁止する法律がある



そのほかにも

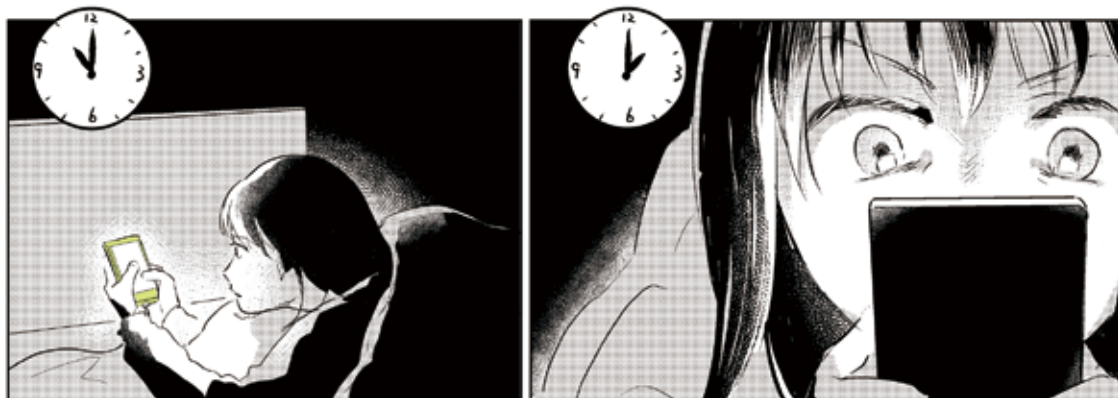
- ▶ 集中力が続かず、学習する意欲が低下する
- ▶ 精神的成長や心理的発達に影響する
- ▶ 怒りっぽくなる、自己中心的になるなど、性格が変わってしまう

20歳未満の飲酒は、カラダにもココロにも危険があるのね



お酒は、20歳になるまで飲まないで！

6 こころ



1 知っていますか？ ネット依存

厚生労働省研究班の2017年度の推計では、インターネットやオンラインゲーム、SNSなどを使い過ぎる状態で日常生活に支障が出ている病的なネット依存が疑われる中高生は93万人で、中学生では男子11%、女子14%、高校生では男子13%、女子19%となっています。

■ ネット依存を調べる8つの項目（ヤング） ● 5項目以上が該当するとネット依存が疑われる

1	あなたはネットに夢中ですか？	5	始めたときの予定より、長い時間ネットにアクセスしますか？
2	満足感を得るために、もっと長くネットを利用したいですか？	6	ネットが原因で、仕事や学校での大切な人間関係を壊したことがありますか？
3	ネットの利用を抑えたり、やめようとして失敗したことが何度もありますか？	7	家族や先生に、ネットの利用についてうそをついたことがありますか？
4	ネットの利用をやめようとして、落ち着かなくなったり、落ち込んだりしますか？	8	現実問題から逃避したり、ゆううつなどの不快感情を和らげたりする目的でネットを利用しますか？

2 ネット依存がもたらす、さまざまなこと

こころの健康が損なわれる

- キレやすくなる
- 自己中心的な考えに傾く
- 思考能力が低下してボーッとしている
- 睡眠不足でいつも居眠りをしている
- 無感情、無感動になる
- 劣等感や抑うつ感が強くなる
- 人づきあいが煩わしくなる

体の健康が損なわれる

- 視力の低下
- 運動不足による筋力や体力の低下
- 腰痛・頭痛
- 栄養障害・体重減少・肥満
- 倦怠感
- 骨密度低下・発育の低下

社会的問題など

- 家族関係の悪化
- 遅刻、成績不振、不登校、退学
- ゲームなどの課金を高額請求される

こうしたこころの症状がみられたら、放っておかず、早めの相談・治療が必要です



3 ネット依存を予防するために家庭でルールを作りましょう！

ポイント

- スマホは、子供が自分で購入しない
- 使用時間、使用場所、使用金額を決める
- 決めたことは、書いて目につくところに貼る
- ルールは親子一緒に決める
- ルールは大人も家族皆が守る



食事中は
禁止!! など

7 歯・口腔





1 歯ぐきが赤く腫れたり、血が出たりしていませんか？

お口の中の健康を守るためには、

ポイント

- 睡眠時間を確保すること
- しっかりかむこと
- ていねいに歯みがきをすること



正しいブラッシングの方法

- 毛先を歯にきちんと当てます。
- 歯と歯肉の境目や歯と歯の間にきちんと当ててみがきます。
- 力の入れすぎに注意します。
- 小刻みに動かし、1～2歯ずつみがきます。
- 前歯は歯ブラシを縦に当て、1歯ずつみがきます。
- 裏側も1歯ずつ、かき出すようにみがきます。
- 歯と歯のすき間はデンタルフロスや歯間ブラシを利用します。
- 奥歯や歯並びの悪い部分はワンタフトブラシでピンポイントでみがきます。

2 正しいブラッシングをしよう

歯と歯ぐきをむし歯や歯肉炎（歯周病）から守るためには正しいブラッシングできちんと歯垢（しこう）を取り除くことが重要です。自分の歯並びや口の大きさに合った歯ブラシを選んで、効果的なブラッシングをマスターしましょう！

3 ^{た えき}唾液をしっかりと出して、お口の健康を保とう

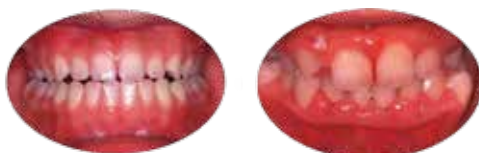
唾液には、口の中の汚れを洗い流す作用や、食事や間食で口の中が酸性に傾き、むし歯になりやすくなった状態を正常な状態に戻す働きがあります。しっかりと飲んでたくさん唾液を出すことが大切です。



4 日頃から自分の口の中をチェックしよう

思春期は、歯肉炎や口臭など、トラブルが起こりやすくなりますが、自分では気づかないことがあります。毎日の歯みがき時にチェックする習慣をつけることが大切です。歯肉炎かなと思ったら歯科医院を受診し、指導を受けましょう。

歯ぐきをチェックしてみよう！



○ 健康な歯ぐき × 歯肉炎の歯ぐき

健康な歯ぐきとの比較

	健康な歯ぐき	歯肉炎の歯ぐき
色	ピンク	赤
形	たいら	ふくれている
硬さ	かたい	やわらかい
出血	血がでない	血がでる

相談機関

体調が気になるとき、ストレスを感じる時、困ったとき、あなたは誰に相談しますか？
日頃から、相談先をリストアップしておきましょう。

メール・SNS・ライン等
による相談もあります。
一人で悩まないで
相談しましょう！



相談先

①	電話：
②	電話：
③	電話：

和歌山県内の相談先

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	子供から高齢者まで 体やこころについて (保健所の他にお住 まいの市町村保健セ ンターや市町村役場 でも相談に応じてい ます)
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	
海南保健所	073-482-0600	海南市大野中 939	
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	
和歌山県子ども・女性・障害者 相談センター	073-445-5312	和歌山市毛見 1437-218	
和歌山県紀南児童相談所 和歌山県紀南 児童相談所 新宮分室	0739-22-1588	田辺市新庄町 3353-9	
和歌山県 精神保健福祉センター	0735-21-9634	新宮市緑ヶ丘 2-4-8	こころの相談に応じ ています
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	
和歌山県難病・子ども 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	病気の子供等の相談 に応じています

全国の相談窓口

名称	電話番号	内容
子ども救急相談ダイヤル	#8000	夜間・休日に子どもが急病になったとき
24時間子供SOSダイヤル	0120-0-78310 <small>なやみいおう</small>	小中高校生のSOS全般
子どもの人権110番	0120-007-110	いじめや虐待など
児童相談所全国共通ダイヤル	189 <small>いちやく</small>	子供(18歳未満)についてのいじめや虐待等の相談

わかやま健康ものがたり【中学生編】

2019年3月 第1版第1刷発行

発行 和歌山県 福祉保健部 健康局 健康推進課

〒640-8585 和歌山県和歌山市小松原通1-1 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