年　　組　　番｜名前

私たち一人ひとりの行動が、未来につながる。
SDGs 未来都市　神奈川県

私たち一人ひとりの行動が、未来につながる。

私たち一人ひとりが身近な社会課題を「自分事」として考え、行動することがこの目標を達成する第一歩となります。

世界を変えるためのSDGsの目標に向けて、私たちができることはたくさんあります。身近な生活のことから、SDGsにチャレンジ!

17の目標	具体的な内容	私たちができること
1 貧困をなくそう	あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる。	**世界や国内の貧困や格差の問題を知ろう。**
2 飢餓をゼロに	飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。	**「もったいない」を意識し、食べ残しを減らそう。**
3 すべての人に健康と福祉を	あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する。	**体重・歩数など日々の健康情報を記録しよう。**
4 質の高い教育をみんなに	すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する。	**読書の習慣を身につけよう。**
5 ジェンダー平等を実現しよう	ジェンダー平等を達成し、すべての女性及び女児の能力強化を行う。	**女性だから男性だからと決めつけるのはやめよう。**
6 安全な水とトイレを世界中に	すべての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を確保する。	**蛇口はこまめに閉めよう。**
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに	すべての人々の、安価かつ信頼できる持続可能な近代的エネルギーへのアクセスを確保する。	**LED 電球にかえよう。**
8 働きがいも経済成長も	包摂的かつ持続可能な経済成長及びすべての人々の完全かつ生産的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用(ディーセント・ワーク)を促進する。	**上手に働き、しっかり休もう。**
9 産業と技術革新の基盤をつくろう	強靭（レジリエント）なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る。	**公共交通機関を利用しよう。**
10 人や国の不平等をなくそう	各国内及び各国間の不平等を是正する。	**「かながわパラスポーツ」を体験してみよう。**

17の目標	具体的な内容	私たちができること
11 住み続けられるまちづくりを	包摂的で安全かつ強靭（レジリエント）で持続可能な都市及び人間居住を実現する。	**ハザードマップ・避難所を確認しよう。**
12 つくる責任つかう責任	持続可能な生産消費形態を確保する。	**使い捨てより長く使えるものを選ぼう。**
13 気候変動に具体的な対策を	気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる。	**買い物にはエコバックを持参しよう。**
14 海の豊かさを守ろう	持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する。	**海岸・河川の清掃活動に参加しよう。**
15 陸の豊かさも守ろう	陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の推進、持続可能な森林の経営、砂漠化への対処、ならびに土地の劣化の阻止・回復及び生物多様性の損失を阻止する。	**森林と触れ合い緑を大切にしよう。**
16 平和と公正をすべての人に	持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、すべての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する。	**世界の紛争を理解し平和について学ぼう。**
17 パートナーシップで目標を達成しよう	持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する。	**地域の活動に参加しよう。**

2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」

持続可能な開発目標（SDGsエス・ディー・ジーズ）とは、2015年9月に国連サミットで採択された持続可能な世界を実現するための開発目標です。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の誰一人として取り残さない（leave no one behind）ことを誓っています。

神奈川県は、SDGs未来都市

神奈川県は、「SDGs未来都市・自治体SDGsモデル事業」に選定されました。国は、全国でSDGsの達成に向けた優れた取組を行う29自治体を「SDGs未来都市」として選定し、そのうち、特に先導的な10の取組を「自治体SDGsモデル事業」として選定しました。

健康・未病学習教材

（高校生用副教材）

神奈川県
〒231-8588 横浜市中区日本大通1
健康医療局健康増進課　TEL 045-210-4746（直通）

神奈川県

はじめに

人生100歳時代、いくつになっても笑顔で元気に生き生きとくらせる社会の実現は、社会全体で目指す姿であるとともに、私たち一人ひとりの願いでもあります。

そのため、神奈川県では食・運動・社会参加の3つを柱とする「未病改善」の取組を進めており、私たち一人ひとりが主体的に日ごろから心身をより健康な状態に近づけていくことが重要です。

高校生の皆さんも、自らの心身の課題として健康を「自分ごと」化して受け止め、「未病」への気付きや「未病改善」の視点からの心身のセルフマネジメント、ヘルスリテラシー（様々な健康情報を正しく取得・理解し、活用できる力）を身につけ、健康課題への対応力や正しい生活習慣を継続する能力を身につけることが必要です。

そこで神奈川県では、高校生が未病改善について知識を習得するだけではなく、その知識の使い方を実践的に学ぶことを通じて、健康で豊かな人生をどう築いていくかを身につけるとともに、リテラシーを習得するための教材（ワークシート）を作成しました。この教材では、これまでの「知識を得る」「言われたまま行動する」といった「受け身」ではなく、主体は「自分」で、多くの商品やサービス、情報など、何をどう選んで使っていくか、自分で決めていく、取捨選択するといったことの大切さも伝えます。これは、神奈川県が世界に先駆けて発信する「未病改善」の基本的な考え方です。

この教材が、皆さんにとって人生100歳時代を生涯にわたって生き生きとくらしていくための道しるべになるとともに、学校における「健康・未病学習」推進の一助となれば幸いです。

さらに、本教材を使って「未病改善」をしっかり理解して取組を進めるとともに、繰り返し本教材を手に取り、仲間と議論するなどして、いっそう理解を深めていくことを期待します。

そして、皆さんがより充実した生活を送り、人生100歳時代の、明日の社会をリードしていくことを願ってやみません。

平成31年3月　神奈川県

index

Ⅰ 私たちが暮らす未来に向けて …… P.1
～「健康寿命」とは　「未病」とは ～

Ⅱ 健康を支える仕組みを学ぼう …… P.3

Ⅲ 信ぴょう性のある健康情報を得るために …… P.5
～ 健康情報を見極め使う力を養おう ～

Ⅳ 生活習慣病を学ぼう …… P.7

Ⅴ 食生活と健康 …… P.9
～「バランスの良い食事」とは　「適正体重」とは ～

Ⅵ 運動と健康、睡眠 …… P.11

Ⅶ 女性の健康を皆で考えよう …… P.13
～ 女性ホルモンによる影響や疾患を知ろう ～

Ⅷ がんを学ぼう …… P.15
～ 100歳を超えて生きる可能性の高い君たちに不可欠なこと～

Ⅸ 認知症の正しい理解 …… P.17
～ 認知症の未病改善のためには ～

Ⅹ 人生100歳時代の自立と共生 …… P.19

ライフプランシート　100歳の自分に向けて …… P.21

コラム …… P.23

電子版・解説指導書ダウンロード …… P.27

Ⅰ 私たちが暮らす未来に向けて

「健康寿命」とは　「未病」とは

私たちは、人類が経験したことのない超高齢社会を迎えています。少子高齢化の進む日本、そして神奈川県では、労働力の減少、医療費の増大などの問題が容赦なく進みます。そこで注目されているのが「健康寿命※」の延伸です。私たちの未来に向けて、健康寿命を延ばすための未病改善、最新技術が支えるヘルスケアを学びます。

健康寿命の延伸をめざす背景

神奈川県の高齢化率（65歳以上の人口が全人口に占める割合）は、年々高くなり、2022年は25.8%と国勢調査開始以来最高値となっています。

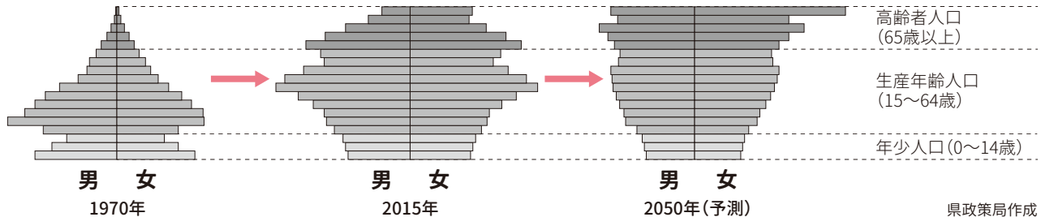
さらに県の将来人口推計によると、人口は2020年をピークに減少に転じ、年少人口（0から14歳）と生産年齢人口（15から64歳）が減少するのに対し、1970年に25.6万人であった65歳以上の高齢者人口は、2050年には約295万人と10倍以上になり、全体に占める割合は35%にまで進むと見込まれています。

神奈川県は、全国平均を上回るスピードで高齢化が進むことが予測されており、年をとっても元気な高齢者を増やすこと、即ち、「健康寿命」の延伸が重要となっています。

※「健康寿命」とは

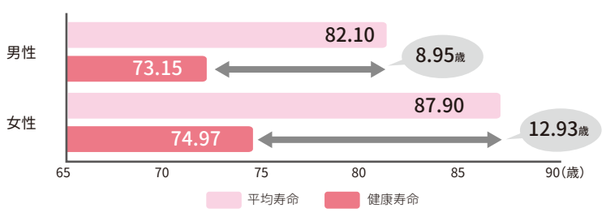
一般的に「平均寿命から寝たきりや認知症など介護の期間を差し引いた期間」をいいます。（厚生労働省e-ヘルスネットより）

神奈川の人口ピラミッド（1970年→2050年予測）



県政策局作成

神奈川県の平均寿命と健康寿命の比較（2019年）



「第16回厚生科学審議会（健康日本21（第二次）推進専門委員会）資料」を基に作成
平均寿命「2019年 神奈川県衛生統計年報 統計表」

ワーク 1　次の図を見て、「健康とはどういうことか」「未病とはどういうことか」そして「健康寿命が延びることはなぜいいことなのか」をグループで話し合い、その内容を書きましょう。

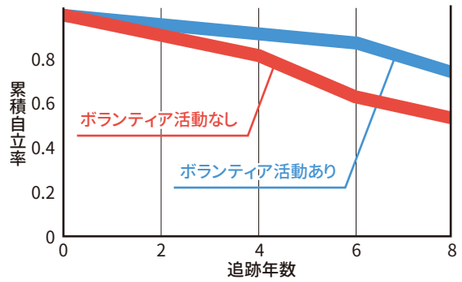
明確に区別できるものではない

健康と病気の間を連続的に変化する状態が「未病」

ワーク 2　あなたが知っている健康的な生活を送っている高齢者について考えたり話を聞いたりし、どのような生活をすれば健康的な老後を過ごせるか、グループで話し合い、その内容を書きましょう。（下の図を参考に）

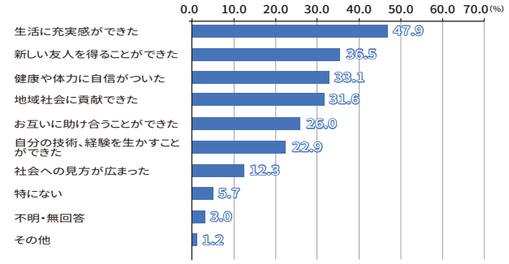
ワーク 3　「未病の改善」の取組のなかで、なぜ、社会参加が必要なのか、考えてみましょう。グループで話し合い、その内容を書きましょう。（下の表を参考に）

ボランティア活動の有無と自立率



出典：東京都健康長寿医療センター研究所長期継続研究（TMIG-LISA）

社会活動に参加して良かったと思うこと（複数回答可）

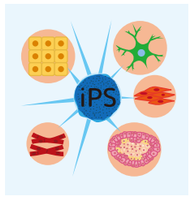


資料：内閣府「高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査」（2021年）
（注1）調査対象は、全国の60歳以上（2021年11月1日現在）の男女。
（注2）回答条件は社会的な活動をしている者。
（注3）複数の活動をしている場合は、最も力を入れている活動について回答している。

ワーク 4　健康寿命延伸のための技術やサービス、取組が皆さんの未来をリードします。下の絵のうち、①健康管理ができるアプリケーション「マイME-BYOカルテ」を自分や家族だったらどのように利用するか、グループで話し合い、その内容を書きましょう。

①マイME-BYOカルテ

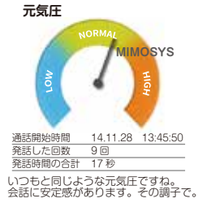
②再生・細胞医療



③CHO構想(健康経営)

④最先端ロボットの活用

⑤未病産業の創出



もっと知るには

「未病の改善」

未病改善 神奈川県

http://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/me-byokaizen/

かながわ未病改善ナビサイト

かながわ未病改善ナビサイト

https://me-byokaizen.pref.kanagawa.jp/

マイME-BYOカルテについて

まいみびょうかるて

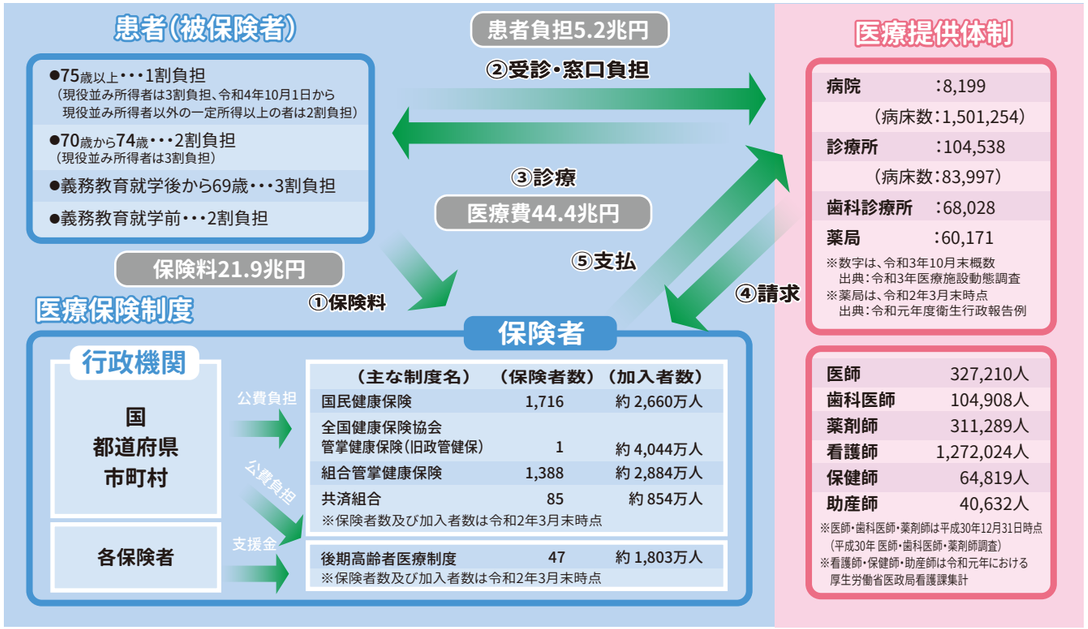
http://www.pref.kanagawa.jp/docs/fz7/cnt/f532715/p991437

Ⅱ 健康を支える仕組みを学ぼう

私たちのかけがえのない健康。自らの健康づくりはもちろんですが、それを実践していくために社会の様々な分野で支えられています。その中心的な役割を担っているのが、ライフステージ全体を通じた、公的扶助、社会福祉、社会保険などの各種社会保障制度です。超高齢社会の中で医療費も急増している中、制度の基盤を維持するために様々な取組が行われています。

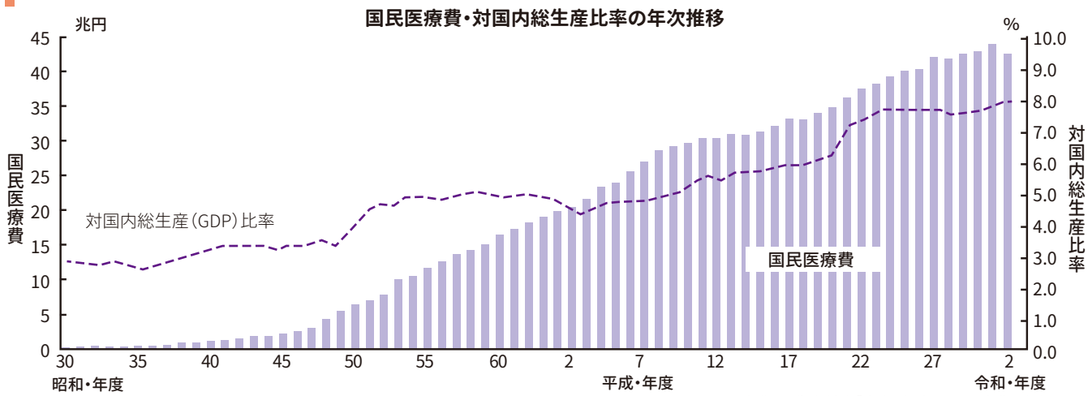
世代を超えた社会的な助け合いが社会福祉の基盤であることを理解したうえで、これからの社会の担い手である私たちは、社会保障制度についてどんなことを理解し、取り組んでいけるか、だれもが安心して医療や介護のサービスが受けられるための仕組みについて、医療保険制度を中心に考えます。

我が国の医療保険制度の概要



出典:厚生労働省ホームページ

超高齢社会と医療費の増加



出典:厚生労働省「令和2年度 国民医療費の概況」より

ワーク 1 「フィットネスクラブ」や「個別指導」などで健康に投資することは、「高い」か「安い」かを考えて、グループで話し合い、その内容を書きましょう。

各国の医療保険制度

世界各国の医療保険制度は、財源とサービスの提供という面から3つのタイプに大別されます。これらは、その国の政治経済、文化歴史と大きく関わっています。これにより欧州、日本、アメリカでは、同様な医療サービスでも、窓口での患者負担額は大きく異なります。

主な医療保険制度の比較

タイプ	概要	主な採用国
国営システム	税を財源として広く国民一般にほぼ無料で医療サービスを提供する制度で、医療機関も公的医療機関が中心となる。診療所の医師は住民の健康管理、病院の専門医は高度医療、専門医療を担当し、病院や診療所は全国各地に計画的に整備される。 ●国民は地域の診療所に登録し、病院には診療所の医師の紹介状が必要。 ●病院や診療所の開設は自由にできない。 ●患者側からの病院、診療所の選択ができない。	イギリス 北欧諸国
社会保険システム	国民の多くが公的医療保険に加入し(日本は国民皆保険)、その保険料を医療費の財源とする。医療機関は開業が自由で、国民による医療機関の選択も自由。 ●国民は保険料を払う必要がある。(応能負担) ●医療機関の診療報酬は一律的、診療行為の量に応じて報酬を得る。	日本 ドイツ フランス
民間保険システム	国民一般に対する公的医療保険制度はなく、多くの国民は民間保険に加入している。 被用者の場合は企業が保険料を負担し従業員に民間保険を提供している場合が多い。 ●高い質の医療には高い対価が払われる。(医療の競争前提) ●65歳未満の2割は保険に加入しておらず、高額な医療費が必要。 **公的な医療制度は、** ①高齢者(65歳以上)を対象とする制度 ②生活保護を対象とする制度 の2つ	アメリカ

国営システム ●大きな政府(介入度)規制 ●高負担、消費税(高い)

社会保険システム

民間保険システム ●小さな政府(介入度)自由 ●消費税(低い)

北欧型 ●医療費自己負担少ない ●国家責任の原理

日本

米国型 ●医療費自己負担高い ●自己責任の原理 ●民間保険の発達

出典:厚生のしおり 2016年8月号「地域の医療介護入門シリーズ」より作成

ワーク 2 日本の医療保険制度と諸外国の医療保険制度を比較し、それぞれの長所、短所を考えて、どちらが良いと思うか、グループで話し合い、その内容を書きましょう。

もっと知るには

我が国の医療保険について(厚生労働省)

日本　医療保険制度

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryouhoken/iryouhoken01/

医療保障制度に関する国際関係資料について(厚生労働省)

厚生労働省　外国の医療制度

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryouhoken/iryouhoken11/

Ⅲ信ぴょう性のある健康情報を得るために

健康情報を見極め使う力を養おう

健康に関する情報は、広告、雑誌、テレビそしてインターネット上に氾濫しています。一方で、「炭水化物は健康に悪く、食べると太る」「野菜ジュースを飲んでいれば野菜を食べなくてよい」「休日に寝だめすれば睡眠不足は取り返せる」など科学的根拠のない情報も含まれています。正しい情報を手に入れ使っていけるかどうかが、私たちが健やかな生活を送っていくための分かれ目にもなります。信ぴょう性のある情報を見抜く力と自分にあった情報を選ぶ力を学びます。

健康情報はどうやって得ますか

ワーク 1 特定の病気や自分の健康について知りたい時、あなたはどの様な方法を取りますか。グループでできるだけ多く挙げてみましょう。また、下の記事も参考に、その方法のメリットとデメリットもグループで話し合い、その内容を書きましょう。

情報を得る方法	1	2	3
メリット			
デメリット			

信ぴょう性のある情報を得る

ワーク 2 検索大手のグーグルは、医療や健康に関する情報について信頼性の高い情報を上位に表示されるようにしたと発表しました。インターネットで情報を調べる時、どのような視点で情報の確かさを確認したらよいと思いますか。グループで話し合い、その内容を書きましょう。

NHK NEWS WEBより抜粋
2017年12月7日

Google検索から不正確な医療情報が消える

インターネット上で真偽不明の情報を扱ったサイトの問題が指摘される中、検索大手のグーグルは、健康や医療に関する情報について、より信頼性の高い検索結果が上位に表示されるよう、システムの改善を行ったと発表しました。

中略

医療や健康に関連する日本語を使ったすべての検索が対象で、今週から運用を始めたということです。ネット上の情報をめぐっては、去年、医療や健康の情報をまとめた「WELQ」などの情報サイトで、根拠が不明確な記事を載せていたことなどが問題となりました。

ワーク 3 頭が痛い、おなかが痛い、そういう時に「薬」をどうやって買いますか。グループで話し合い、その内容を書きましょう。

得られた情報をどう読み解いて使うか

ワーク 4 次の文章を読み、どのようなことに気をつける必要があると思いますか。グループで話し合い、その内容を書きましょう。

外箱と添付文書は絶対捨てたらNG

レジを打ち「お大事に」と頭を下げた瞬間に、患者さんは帰られました。頭を上げるとレジカウンターには今さっき包んだ紙袋とレシート、薬の外箱と添付文書が残されていました。

添付文書には、薬を飲むのに必要な情報がすべて書かれています。時間の関係ですべての情報を販売前に伝えられるわけではありません。副作用についてはカウンターで代表的な事柄を伝えることは時間的に可能ですが、あまりに多いのですべては伝えていません。

薬剤師は患者さんに対して、添付文書を読んでもらうことを前提にポイントだけ説明をして薬をお渡ししているのです。レジカウンターに置いて帰ってしまってはこの前提が崩れてしまいます。

（文＝小谷寿美子氏／薬剤師）

もっと知るには（信頼できるインターネット情報源）

- 厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp/
- 独立行政法人 医薬品医療機器総合機構 https://www.pmda.go.jp/pnavi-01.html
- 一般社団法人 くすりの適正使用協議会 https://www.rad-ar.or.jp/
- 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 https://www.nibiohn.go.jp/eiken/
- 国立研究開発法人 国立がん研究センター がん情報サービス https://ganjoho.jp/public/

Ⅳ生活習慣病を学ぼう

生活習慣病とは、偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない習慣や環境が原因で発症する疾患のことです。生活習慣病には、高血圧、糖尿病、脂質異常症、歯周病などがありますが、これらは自覚症状がほとんどないため、気づ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。生活習慣病のうち罹患が疑われる成人の推計が1,000万人に上る「糖尿病」、そして様々な健康への影響が明らかとなっている「喫煙」を中心に学びます。

今から生活習慣について考えることが大切な理由

生活習慣病になる人は、年齢が高くなるにしたがって多くなります。適切な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、若いうちから気をつけていることで防ぐことができます。生活習慣について、30年以上前に米国のブレスロー教授が行った研究報告から「ブレスローの7つの健康習慣」として広く世界に知られているものがあります。

生活習慣	関連疾患等
食習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病など
運動習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症など
喫煙	肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病など
飲酒	肝障害など

注意：生活習慣にかかわらず体の中のインスリンの量が絶対的に足りなくなって起こる1型糖尿病という病気があります。

ブレスローの7つの健康習慣（1980）

「ブレスローの7つの健康習慣」を守るメリット

メリット1　45歳の人の平均余命の差

6〜7つを実施した場合と実施が3つ以下の場合 → 男性で11年、女性で7年の差があります。

メリット2　生活習慣病に死亡率の差

がん、心臓病、脳血管疾患による死亡率が少ないことも立証されています。なかでも、喫煙、飲酒、運動の有無が強く影響するといわれています。

出典：文部科学省健康な生活を送るために（令和2年度版）【高校生用】

糖尿病について

糖尿病ってどんな病気？

食事をして血糖値が高まると、すい臓から出るインスリンが、肝臓や筋肉などの身体の組織がブドウ糖を取り込むのを促し、血糖値をちょうどよい値にコントロールします。

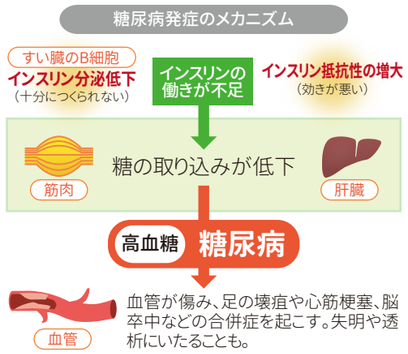
しかし、何らかの原因により、インスリンが十分につくられない、あるいはインスリンの効きが悪いことで、ブドウ糖が肝臓や筋肉などに取り込まれず、血糖値が高いままになってしまうのが糖尿病です。放置すると、細い血管が傷み、失明や足の壊疽、腎不全など全身に様々な影響が出てきます。

糖尿病の原因

糖尿病は大きく分けて、1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病、その他に分類されます。糖尿病患者の多くは2型糖尿病で、生活習慣に起因します。

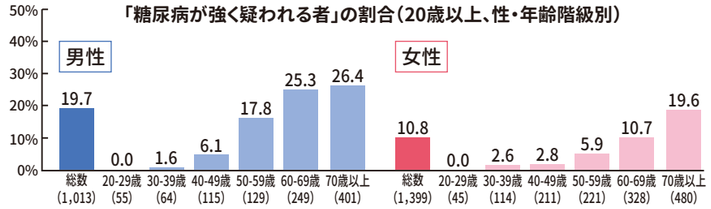
1 型糖尿病：
自己免疫疾患などが原因。ほとんどインスリンが分泌されないため、毎日インスリンの自己注射が必要。

2 型糖尿病：
大人になって罹（かか）ることの多い糖尿病。発症原因は、大きく分けて遺伝因子と環境 因子がある。遺伝因子とは、両親や兄弟が糖尿病であるという遺伝体質のことで、環境因子とは、**肥満、過食、高脂肪食、運動不足、ストレスなど。**



糖尿病に関する状況

令和元年（2019）国民健康・栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる者の20歳以上の割合は、男性が19.7%、女性が10.8%でした。この10年間で見ると、男女とも大きな増減はみられませんでした。年代別にみると、年齢が高い層で、糖尿病が強く疑われる者の割合が高くなっています。



出典：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査結果の概要」より

歯肉の炎症である歯周病と糖尿病のかかわり

重度の歯周病があると、炎症によって生じる物質が歯周ポケットから血流にのって全身を回り、インスリンを効きにくくします（インスリン抵抗性の増大）。そのため、糖尿病が進行（悪化）しやすくなります。

ワーク 1　これまでの説明を読んで、糖尿病にならない生活習慣とは何か、グループで話し合い、その内容を書きましょう。

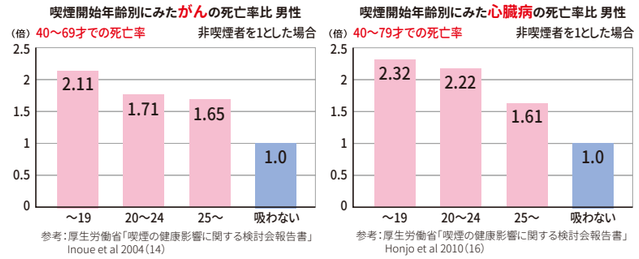
「喫煙」による健康への影響について

タバコには約4000種類の化学物質が含まれており、そのうち約200種が有害物質です。喫煙による健康被害としては、「がん」だけでなく、循環器、呼吸器、その他多くの重篤な病態を引き起こすことがわかっています。COPD（慢性閉塞性肺疾患）をご存じですか。正常な呼吸を妨げる生命を脅かす肺の病気で、世界中で約2億人がこの病気にかかっていると推計されています。別名タバコ病ともいわれるように、最大の原因は喫煙で、患者の90%以上は喫煙者です。長年にわたる喫煙が大きく影響するという意味で、まさに"肺の生活習慣病"です。

海外のタバコの値段（2018年）

フランス	1,016 円	カリフォルニア	1,150 円
ドイツ	800 円	ニューヨーク	1,526 円
イギリス	1,481 円	オーストラリア	2,298 円
カナダ	1,190 円	ニュージーランド	2,056 円

※参考：日本…520円（2018年）



出典：神奈川県「たばこ ためしに吸ってみようかな…と簡単に思っていませんか」

ニコチンは、「麻薬」と同じ働きをする

タバコに含まれるニコチンによる害で、最も深刻なのが脳への影響です。タバコを吸うと、ニコチンは数秒で全身にまわり、脳内にある快楽を感じる場所へ作用します。これが何度も繰り返されると、本来ニコチンがなくても普通に過ごせるはずなのに、ニコチンが欲しくてたまらない状態になってしまうのです。血中のニコチン濃度が減ると、激しい離脱症状が起こり（＝肉体的依存）、脳が私たちをイライラさせ、ニコチンを摂るように命令を出します。このようにしてニコチンに作り変えられてしまった脳は、ニコチンが切れて集中できなくなっても、タバコを吸えば離脱症状が解消する脳になってしまうのです。

ワーク 2　タバコの健康被害、海外のタバコの値段、喫煙開始年齢、ニコチンの働きを学んで、タバコとどう向き合うかグループで話し合い、その内容を書きましょう。

もっと知るには

生活習慣病予防のための健康情報サイト（厚生労働省）

e-ヘルスネット

https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/

たばこと健康に関する情報ページ（厚生労働省）

たばこ 健康 ページ

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/tobacco/

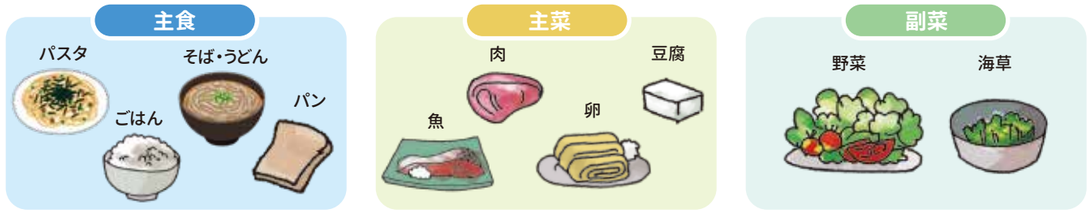
V 食生活と健康

「バランスの良い食事」とは　「適正体重」とは

成長期に必要なエネルギーや栄養素を理解して、バランスのとれた食事をとるための工夫や、朝食の重要性、適正体重を知り、食生活と健康を関連付けてとらえ、食習慣や規則正しい生活を送ることを学びます。

バランスの良い食事とは

ワーク 1　**高校生は成長期であり、食事は毎日、美味しく、楽しく、バランス良く食べることが大切です。バランスの良い食事とは主食、主菜、副菜がそろったものですが、毎日、美味しく、楽しく、バランス良く食べているか、チェックしてみましょう。**



	チェック項目	はい	どちらともいえない	いいえ
1	毎日、朝食をしっかり食べる			
2	主食＋主菜＋副菜をそろえた食事を心がけている			
3	野菜は毎日たっぷり食べている（漬物は除く）			
4	主菜は、魚、肉、卵、大豆製品から偏りなく食べる			
5	豆腐や納豆などの大豆製品を週3回は食べている			
6	牛乳やヨーグルトなどの乳製品を毎日食べている			
7	わかめやのり等の海そう類を週3回は食べている			
8	ご飯や料理に食塩、醤油、マヨネーズなどの調味料をあまりかけないようにしている			
9	ラーメンやうどんの汁は飲まないようにしている			
10	揚げ物や炒め物を毎食は、食べないようにしている			
11	甘い菓子や缶ジュースなどはあまり食べたり飲んだりしない			
12	果物は一日リンゴ1個位の量を食べている			
13	夕食後、おやつは食べないようにしている			
14	菓子やインスタント食品だけで食事をすませることはない			
15	食事の量は満腹にならないように気をつけて食べている			
16	食事はゆっくりよく噛んで、ゆとりをもって食べている			
17	食事は寝る3時間前までには食べ終えている			
18	食事の時間は決まっている			
19	自分の体重や体調を考えて食べるようにしている			
20	食事は、いつも家族や友人といっしょに食べている			
	①小計（○の数）			
	②係数	×2	×1	×0
	①×②			
	合計			

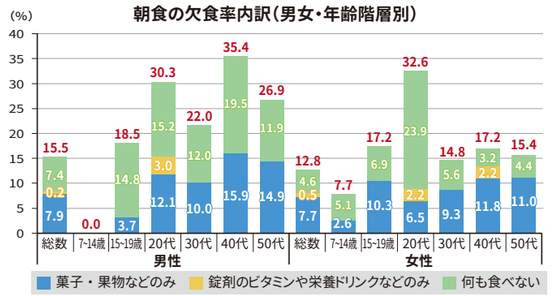
判　定

総合計	判　定	
40〜31	理想的	この生活を続けよう
30〜15	もう一歩	バランスを考えて生活しよう
14〜0	要注意	生活習慣を見直そう

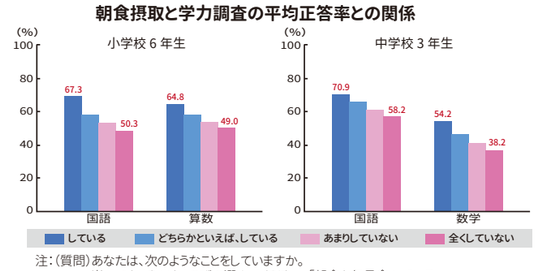
引用文献：神奈川県教育委員会高校生向け食育リーフレット

朝食について

朝食を食べることは脳の働きを活発にし、集中力や記憶力を高めたり、体温が上昇し代謝を高め、太りにくい体をつくる良い効果があります。



出典：神奈川県「平成29（2017）-令和元（2019）年度県民健康・栄養調査」



注：（質問）あなたは、次のようなことをしていますか。
当てはまるものを1つずつ選んでください。「朝食を毎日食べている」
（選択肢）「している」、「どちらかといえば、している」、「あまりしていない」、「全くしていない」

出典：文部科学省「全国学力・学習状況調査」（令和4（2022）年度）

ワーク 2　**高校を卒業して一人暮らしになっても、毎日朝食を食べるために、自分でできる工夫や何を食べたら良いか考えてみましょう。**

適正体重とは

ワーク 3　**適正体重を維持することは健康維持のためにとても重要です。自分の適正体重とBMI（Body Mass index）を計算し、一日の推定エネルギー必要量を下から選び、維持していくためにどう工夫をすればいいか考えてみましょう。**

あなたの適正体重とBMIを計算してみよう

・あなたの適正体重＝身長（　　m）×身長（　　m）×22 ＝

・あなたのBMI＝体重kg÷{身長（　　m）×身長（　　m）}＝

肥満度判定基準（WHO）

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5以上〜25未満	普通体重
25以上	肥満

あなたの一日の推定エネルギー必要量

身体活動レベル	低い（レベルⅠ）		ふつう（レベルⅡ）		高い（レベルⅢ）	
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合		座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツ、のいずれかを含む場合		移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣をもっている場合	
性別	男	女	男	女	男	女
15-17歳	2,500 Kcal	2,050 Kcal	2,800 Kcal	2,300 Kcal	3,150 Kcal	2,550 Kcal
18-29歳	2,300 Kcal	1,700 Kcal	2,650 Kcal	2,000 Kcal	3,050 Kcal	2,300 Kcal

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

適正体重を維持していくためにはどう工夫していけばよいか考えてみましょう。

もっと知るには

栄養・食育対策（厚生労働省）

栄養　食育対策

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/

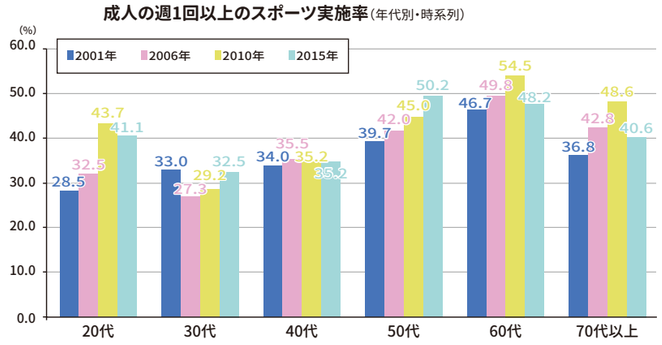
Ⅵ運動と健康、睡眠

運動と休養・睡眠は、食事とともに体をつくり、心身の働きを高めます。これらは健康に生きていくために欠かせないものです。多くの人は、小さいころから学校の授業や部活動などの、ある意味「提供された場」を通して運動やスポーツとのかかわりを持ってきていますが、学生生活が終わると、スポーツを「やる・やらない」は、一人ひとりの自主性に任される状況になります。こうしたなかで、生涯を通じて運動をするにはどのようなことが必要なのか学びます。また、年齢が上がるにつれて学習塾、スマートフォンの長時間使用などで睡眠時間が短くなり、それを自慢する風潮もありますが、短時間睡眠は学習にも心身にも良くないとの認識が大切です。運動、休養・睡眠の必要性と、これらを生活の中にどのようにいかしていけばよいかを学びます。

好きな運動を見つけて続けよう

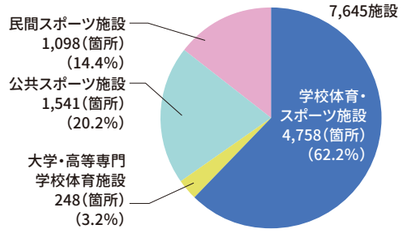
ワーク 1 日本人の運動に対する関心は高くなっていますが、一方で20歳以降の運動習慣は低い傾向にあります。
生涯を通じて運動をするにはどのようなことが必要だと思いますか。グループで話し合い、その内容を書きましょう。

成人の週1回以上のスポーツ実施率（年代別・時系列）



出典：神奈川県「県民の体力・スポーツに関する調査(2001～2015)」

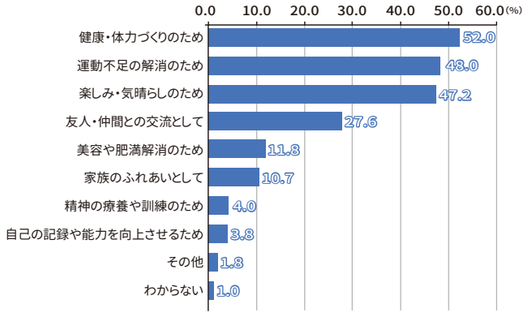
神奈川県の体育・スポーツ施設数（平成30年10月1日現在）



出典：スポーツ庁「体育・スポーツ施設現況調査」（平成30年度）

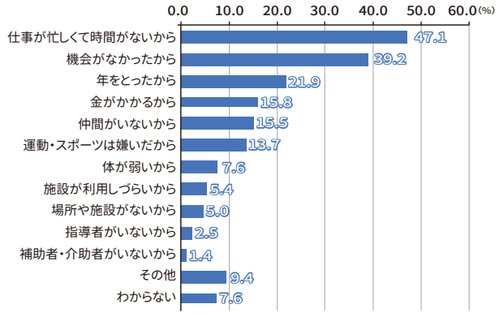
公共スポーツ施設や学校体育・スポーツ施設を利用して、生涯にわたりスポーツを定期的、継続的に実践する「場」として、「総合型地域スポーツクラブ」があります。

運動やスポーツをした理由（2015年）



出典：神奈川県「県民の体力・スポーツに関する調査(2015)」

運動やスポーツをしなかった理由（2015年）



出典：神奈川県「県民の体力・スポーツに関する調査(2015)」

ワーク 2 今後、取り組みたい運動やスポーツは何ですか。
集団で出来るもの、個人で出来るものを考えてみましょう。（以下を参考に）

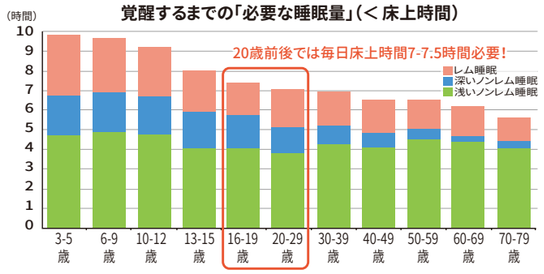
今、興味のある運動は何ですか？
集団で出来るものと**個人**で出来るものをそれぞれ1つ以上○を付けましょう。

・水泳　・サーフィン　・ウォーキング　・ダイビング　・ゴルフ　・テニス　・ジョギング　・マラソン
・フットサル　・ラグビー　・バスケットボール　・マシーントレーニング　・自転車　・乗馬　・釣り　・スカッシュ
・スカイダイビング　・登山　・トレッキング　・ヨガ　・ストレッチ　・太極拳　・バレエ　・社交ダンス　・日本舞踊
・その他（　　）

必要な睡眠時間を確保するには

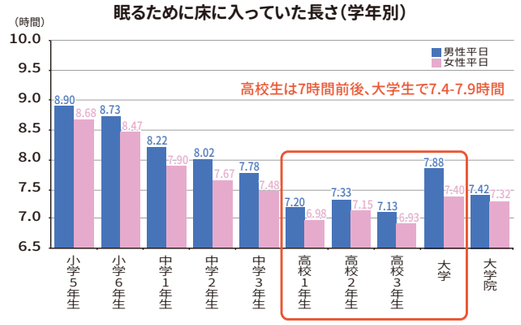
ワーク 3 高校生は睡眠にあてる時間が短く、短時間睡眠を自慢する風潮もありますが、あなたはどう考えますか。

睡眠ポリグラフで求めた睡眠不足のない者が自然に覚醒するまでの「必要な睡眠量」（＜床上時間）



出典：Williams R et al.Electroencephalography of Human Sleep 1974

眠るために床に入っていた長さ（学年別）



出典：平成23年総務省・社会生活基本調査

睡眠不足による影響

●学習、思考能力や記憶力など活動に必要な能力の発揮が出来ない
●日中の眠気、意欲低下
●肥満　など

ワーク 4 必要な睡眠時間を確保するにはどうしたら良いと思いますか。グループで話し合い、
その内容を書きましょう。

もっと知るには

神奈川県内の総合型地域スポーツクラブ一覧と地図（神奈川県）

神奈川県　総合型地域スポーツクラブ一覧と地図

https://www.pref.kanagawa.jp/docs/ui6/4/kouiki/club.html

e-ヘルスネット 快眠と生活習慣（厚生労働省）

快眠と生活習慣

https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-01-004.html

Ⅶ女性の健康を皆で考えよう

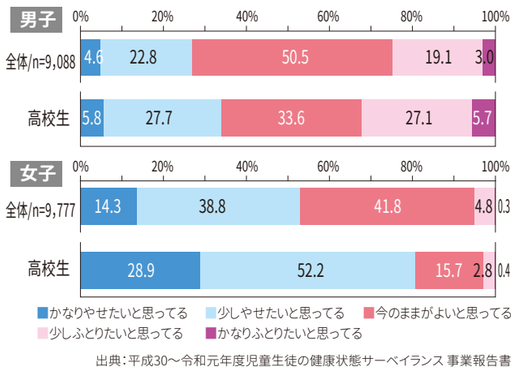
女性ホルモンによる影響や疾患を知ろう

女性は、妊娠や出産をすることもあり、ライフサイクルを通じて、男性とは異なる健康上の問題に直面します。女性ホルモンの年代による変化からおこる症状や疾患を理解するとともに、特に若い女性の無理なダイエットによるやせ過ぎは、健康に様々なマイナスの影響をもたらすことなど、こうした問題について男性を含め共通の理解を深め、必要な取組について考えます。

過剰なやせ願望について

日本人の女性のBMI※は「21～22」が統計的に病気にかかりにくいと言われています。令和元年の国民健康・栄養調査によると、やせている人（BMI18.5未満）の割合は男性は3.9%、女性は11.5%となっています。やせている女性の割合は増加傾向にある一方、右の表のように、特に高校生を含め若い女性は「やせたいと思っている」割合がとても多い状況です。「やせ願望」が深刻化すると、「神経性食欲不振症（拒食症）」や「過食症」を招くおそれがあります。
また、BMIが18を切るとやせていない人に比べて明らかに免疫力が低下することがわかっており、過度なダイエットによりやせ過ぎると栄養不足から免疫力が低下し、病気にかかりやすく、病気が治りにくくなってしまいます。
さらに無理なダイエットや食事を抜く（特に朝食）ことは、思春期や若い女性の貧血の原因にもなっています。
※P10参照

自分の体型のイメージ



出典：平成30～令和元年度児童生徒の健康状態サーベイランス 事業報告書

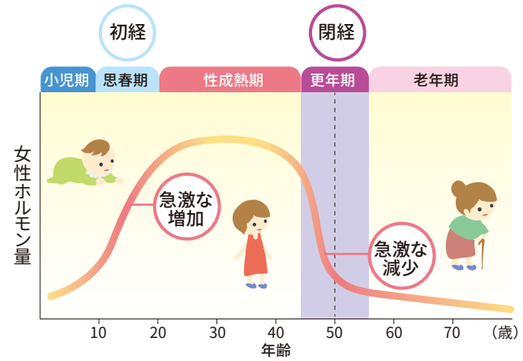
女性ホルモンと骨の健康

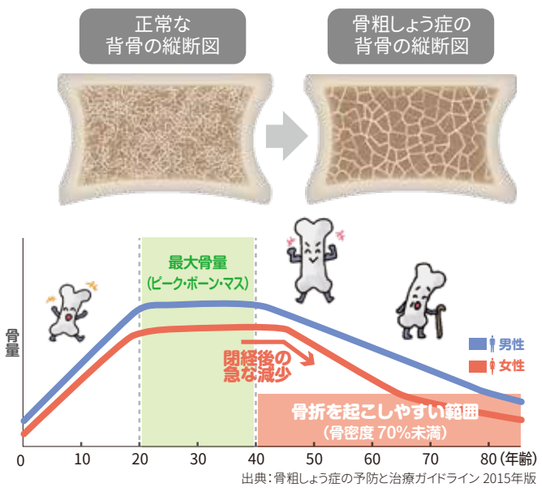
女性ホルモン

思春期から更年期までに卵巣から分泌されるホルモンです。思春期には女性ホルモンが増加し、更年期には閉経により減少する一生を通じての変動と、月経～排卵～月経というおよそ一か月単位で繰り返される変動があります。この「ホルモン」の変化は男女で大きく異なり、男性は思春期以降一生を通じて男性ホルモンが作られますが、女性は女性ホルモンが毎月上下したり変動したりすることで、心身に影響を受けます。女性の体調管理には、ホルモンの知識を持つことが大切です。

骨粗しょう症

骨粗しょう症は、骨密度（骨の量）が減ってスカスカになり、骨折をおこしやすくなる病気です。骨密度は女性ホルモンに大きく影響されており、閉経後、女性ホルモンが急激に減少することで骨密度も低下することから、若いうちに「骨貯金」しておくことが重要です。18歳ごろが最も密度が高くなることから、この時期に無理なダイエットをしたり、運動不足であると骨密度を高める機会を逃してしまい、骨粗しょう症になりやすくなります。





出典：骨粗しょう症の予防と治療ガイドライン 2015年版

やせ過ぎについて

ワーク 1 あるファッションブランドがやせ過ぎの問題に対応して、ファッションショーでやせ過ぎモデルを起用しない指針を作りました。やせ願望を持っている方もいると思いますが、このことについてどう考えますか。

骨を健康に保つ

ワーク 2 骨粗しょう症対策には、適度な運動やバランスの良い食事、特にカルシウムを摂ることが大切です。カルシウムの多い食品一覧を参考に、昨日食べたカルシウム量を計算してみましょう。

カルシウムを多く含む主な食品

食品名	分量	目安量	カルシウム量
乳製品			
牛乳	200ml	コップ1杯	220mg
スキムミルク	6g	大さじ1	66mg
プロセスチーズ	25g		160mg
プレーンヨーグルト	100g		120mg
野菜			
小松菜	85g	大1／4束	140mg
ほうれん草	90g	大1／4束	44mg
ブロッコリー	65g	1／4株	33mg
オクラ	45g	5本	41mg
海藻・乾物			
ひじき（乾燥）	10g		100mg
とろろ昆布	5g		33mg
切り干し大根	10g		50mg
いりごま	5g		60mg
魚・貝			
まあじ	80g	1尾	53mg
まいわし	55g	1尾	41mg
しらす干し	10g		28mg
あさり	40g	10個	26mg
干し桜えび	3g		60mg
豆腐・豆			
木綿豆腐	100g	1／3丁	93mg
絹ごし豆腐	100g	1／3丁	75mg
油揚げ	20g	1枚	62mg
生揚げ	50g	1／4丁	120mg
こうや豆腐	20g	1個	130mg
納豆	50g	1パック	45mg

出典：日本食品標準成分表2020年版

1日のカルシウム摂取の推奨量（mg）

年齢	男性	女性
15～17	800	650
18～29	800	650

出典：厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）

あなたの昨日のカルシウム摂取量は？

食品名	分量	カルシウム量(mg)
	計	mg

もっと知るには

かながわ女性の健康・未病サイト「未病女子navi」

みびょうじょしなび

https://joshi.me-byo.com/

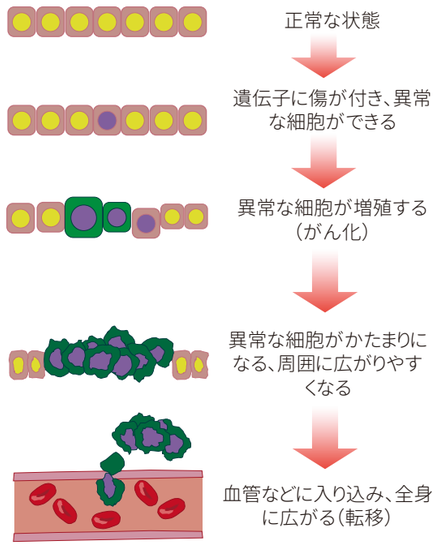
Ⅷがんを学ぼう

100歳を超えて生きる可能性の高い君たちに不可欠なこと

がんは今、日本人の死亡原因第1位であり、約3人に1人ががんで亡くなっています。また、一生のうちに約2人に1人ががんにかかるとも言われており、まさに国民病とも言えます。がんの原因の約6割は生活習慣であり、毎日の生活でリスクを減らすことができます。また、早めに見つけることが出来ればほぼ治すことが出来るようになっています。この身近な病気「がん」について、むやみに怖がるのではなく、がんと向き合って生きることを学んでいきます。

がんとは

人間の体は、細胞からできています。正常な細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞のかたまりの中で、悪性のものを「がん」といいます。健康な人の体でも毎日多数のがん細胞が発生していますが、免疫が働いてがん細胞を死滅させています。しかし、この免疫が年を取ることなどにより低下すると、発生したがん細胞を死滅させることが難しくなります。また、がん細胞は無秩序に増え続けて周囲の組織に広がり、ほかの臓器にも移動してその場所でも増えていきます。



がんの発生と経過

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「知っておきたいがんの基礎知識」より一部改変

がんの現状・種類・要因

がんのり患率は、年齢が上がるにつれて増加していきます。生涯では、男性の方が女性より多くなっており、喫煙や過度の飲酒など、がんの危険性を高める生活習慣が男性に多いことが主な原因であると考えられています。ただし、20 代から 50 代前半までは、女性の方が多くなっています。これは、乳がんと子宮頸（けい）がんがこの世代に多いことが主な原因であると考えられています。

がんにかかる原因は、生活習慣、ウィルス・細菌感染、持って生まれた体質（遺伝素因）など、様々あります。これらのどれか一つが原因となるということではなく、幾つかが重なり合ったときに、その可能性が高まります。

主ながんの種類

がんの名称	特徴など
胃がん	●ピロリ菌（※1）の感染が発病にかかわっていると考えられている。
大腸がん	●運動不足や肥満、大量の飲酒などが発病に関連している。
肺がん	●我が国では、死亡者数が最も多く、特に男性に多い。 ●最大の原因は喫煙であり、たばこを吸う人が肺がんにかかる確率は、男性では吸わない人の4～5倍にもなる。
肝臓がん	●主な原因はB型及びC型の肝炎ウィルス（※2）の感染である。 ●大量の飲酒の習慣も、肝臓がんになるおそれがある。
乳がん	●乳房内にがんのかたまりができるため、しこりや皮膚のくぼみなどの有無を自己チェックすることが重要である。
子宮頸（けい）がん 子宮体がん	●子宮のがんには、子宮の入口（頸（けい）部）にできるものと、子宮本体（体部）にできるものがある。 ●頸（けい）部にできるものでは、初期の段階では症状がないことが多い。特に症状がなくても、20歳を過ぎたら、2年に1回子宮頸（けい）がんの検診を受けることが勧められている。
前立腺がん	●診断方法が普及したことで、前立腺がんと診断される人が増加している。 ●かなり進行した場合でも適切に対処すれば、通常の生活を長く続けることができる。

※1　ピロリ菌：胃や小腸に炎症などを起こす細菌。また、胃がん等の発生に強く関連していると考えられています。

※2　B型およびC型の肝炎ウィルス：肝炎ウィルスにはA、B、C、D、Eなどさまざまな種類が存在しています。肝臓がんと関係があるのは主にB、Cの2種類です。これらのウィルスは、妊娠・出産、血液製剤の注射、性的接触、針刺し行為によって感染すると言われています。

出典：文部科学省　がん教育推進のための教材（令和3年3月一部改訂）

かかる人の多いがん

全国（2019年）

	男性	女性	男女計
第1位	前立腺	乳房	大腸
第2位	大腸	大腸	肺
第3位	胃	肺	胃
第4位	肺	胃	乳房
第5位	肝臓	子宮	前立腺

出典：厚生労働省「全国がん登録」

神奈川県（2018年）

	男性	女性	男女計
第1位	大腸	乳房	大腸
第2位	前立腺	大腸	胃
第3位	胃	子宮	乳房
第4位	肺	肺	肺
第5位	膀胱	胃	前立腺

出典：神奈川県のがん登録

5年相対生存率

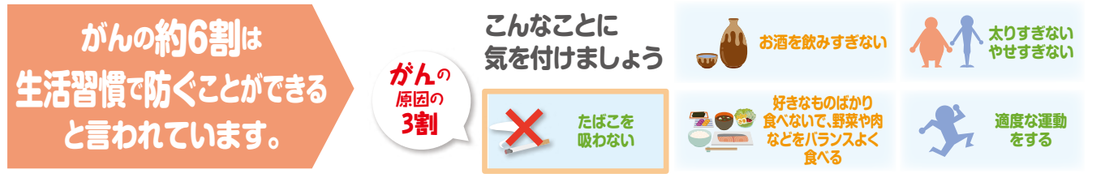
全国　（2013-14年がん診療連携拠点病院等院内がん登録5年生存率）

	部位	生存率
第1位	前立腺がん	98.4%
第2位	甲状腺乳頭濾胞がん	97.5%
第3位	甲状腺髄様がん	95.9%
第4位	女性乳がん	92.2%
第5位	子宮体がん	84.2%

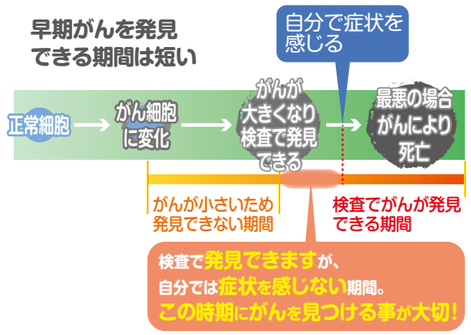
出典：がん診療連携拠点病院等院内がん登録

ワーク 1　がんとはどういう病気だろうか。どんな種類があるのだろう。がんにかかる要因は何だろう。グループで話し合い、その内容を書きましょう。

ワーク 2　どのような生活をすればがんのリスクを最小限にすることが出来るか、グループで話し合い、その内容を書きましょう。



ワーク 3　がん対策では、早期発見・早期治療が大切だと言われていますが、そのためにどのようなことをしようと思いますか。グループで話し合い、その内容を書きましょう。（下の絵を参考に）



もっと知るには

国立がん研究センター がん情報サービス

ganjoho.jp

https://ganjoho.jp/public/

かながわのがん対策（神奈川県）

かながわのがん対策

https://www.pref.kanagawa.jp/docs/nf5/ganntaisaku/ganntaisaku-top.html

Ⅸ認知症の正しい理解

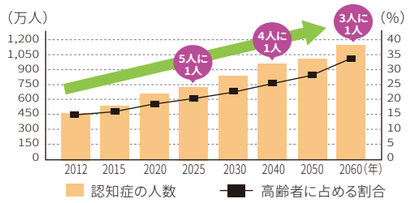
認知症の未病改善のためには

認知症は、単なる物忘れとは違う、脳の細胞が働かなくなる病気で、記憶障害を中心に徘徊やうつ状態等、いろいろな症状があります。今後、高齢者の急速な増加に伴い、誰もが認知症に関わる可能性があります。認知症とはどのようなものか、認知症にどのように対応したらよいか、認知症のリスクを減らすにはどうしたらよいかについて学びます。

現在、日本の認知症患者数は約460万人、認知症予備軍といわれる軽度認知障害（MCI）の高齢者は約400万人と推定されます。これらは高齢者の約4人に1人にあたり、さらに2025年には認知症の患者数は700万人を超えると推計されています。

2017年7月に厚生労働省は、2025年には認知症の高齢者は700万人を超え、65歳以上の5人に1人が認知症になるとの推計を発表しました。

日本における認知症の人の将来推計



認知症になると、どんな症状が見られるのだろう

加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

●加齢によるもの忘れのイメージ

▶体験の一部を忘れる　▶ヒントがあれば思い出せる

例えば…
▶お昼に何を食べたか忘れる
▶孫の学年を忘れてしまう

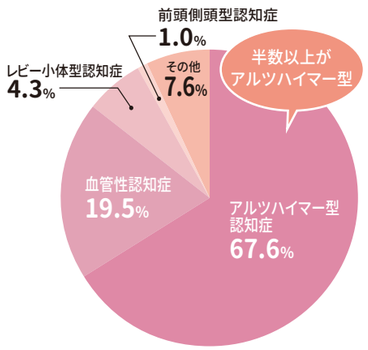
●認知症によるもの忘れのイメージ

▶体験したことを全部忘れてしまう

例えば…
▶お昼を食べたこと自体を忘れる
▶孫がいること自体を忘れる

認知症の種類と症状の特長

認知症患者の種類と割合



出典：「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」（H25.5報告）

主な認知症の特徴

アルツハイマー型認知症

●記憶障害などが、ゆっくりと確実に進行する。

レビー小体型認知症

●子どもや小動物、昆虫など、生々しくありありとした幻視があらわれる。

血管性認知症

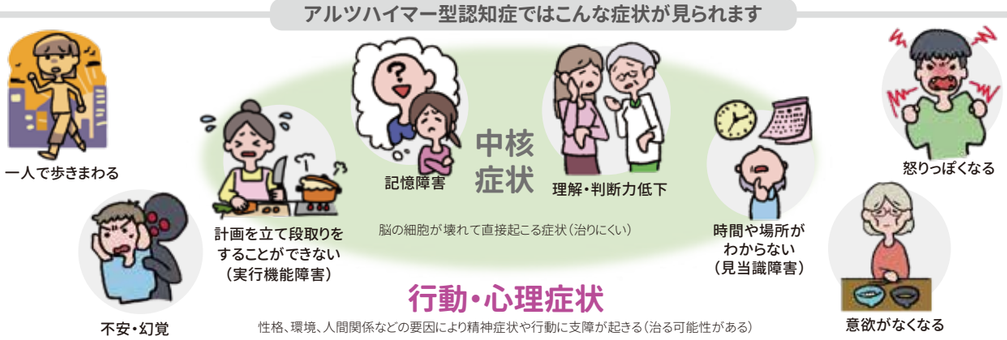
●脳梗塞や脳出血など脳の血管障害によって起こされ、半身の麻痺などを合併することがある。

前頭側頭型認知症

●行動に制御が利かなくなり、万引きや交通違反などの反社会的行動が増える。

参考文献：吉田勝明(2017)『「こころ」の名医が教える　認知症は接し方で100%変わる!』　IDP出版

アルツハイマー型認知症ではこんな症状が見られます



編：NPO法人地域ケア政策ネットワーク全国キャラバン・メイト連絡協議会「キャラバン・メイト養成テキスト」より作成
出典：神奈川県「地域で実践！コグニサイズ」

認知症の人はどんな気持ちでいるのだろう

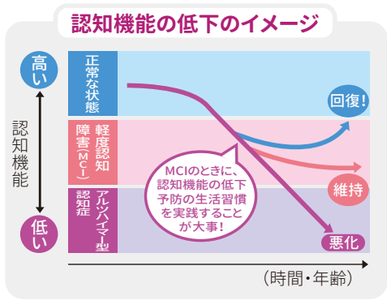
認知症の初期には自分に何か異変が起きていることに気づいていると考えられます。そのため次のような気持ちになっていることが多いようです。

不安で孤独だ	「自分に何が起きているのだろう」「この先どうなるのだろう」
情けない、屈辱だ、悔しい	「何でこんなことができないのか」「バカにされた」
迷惑をかけている、役に立ちたい	「家族に申し訳ない」「今までのように役に立ちたい」

ワーク 1　自分の家族や身近な人が認知症と診断された場合、どのように接するべきか考えてみましょう。また、自分の住む地域ではどのような支援サービスを受けることができるか調べてみましょう。

認知症の未病改善のために

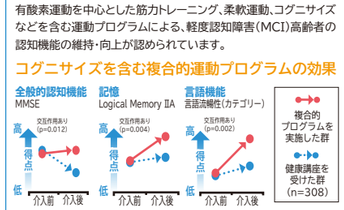
認知機能の低下のイメージ



コグニサイズを含む運動プログラムによる認知機能の変化

有酸素運動を中心とした筋力トレーニング、柔軟運動、コグニサイズなどを含む運動プログラムによる、軽度認知障害（MCI）高齢者の認知機能の維持・向上が認められています。

コグニサイズを含む複合的運動プログラムの効果



Shimada H, Makizako H, Doi T, et al. Effects of Combined Physical and Cognitive Exercises on Cognition and Mobility in Patients With Mild Cognitive Impairment: A Randomized Clinical Trial. J Am Med Dir Assoc. 2018;19(7):584-591.より作成
国立長寿医療研究センター調べ

編：公益財団法人健康・体力づくり事業団「運動で未来をつくる！健康寿命をのばすために」より作成
出典：神奈川県「地域で実践！コグニサイズ」

出典：神奈川県「地域で実践！コグニサイズ」

認知症のリスクを減らすためには、食・運動・社会参加が大切です。
神奈川県では、認知症未病改善のエクササイズとして「コグニサイズ」の普及に取り組んでいます。

ワーク 2　自分の家族や身近な人の認知症の未病改善のためには、どのような生活を送ることが大切か考えてみましょう。

もっと知るには

かながわ認知症ポータルサイト（神奈川県）

かながわ 認知症 ポータル

https://www.pref.kanagawa.jp/docs/u6s/cnt/f6401/

X 人生100歳時代の自立と共生

人生100歳時代が到来しています。皆さん一人ひとりが自分自身の人生の設計図を描いて、生涯にわたり輝き続けるためには、個人そして社会はそれぞれどうしたらいいかを考えます。また、超高齢社会において共に支え合いながら安心して暮らせる社会とはどんな社会か、考えていきます。

人生100歳時代の到来

1963年には日本の100歳以上の人口は153人。それが、令和4年では9万人を超えており、およそ50年前に比べ約590倍以上になっています。国立社会保障・人口問題研究所の推計では、2050年にはさらに増加し、約53万人にまで達すると推計されています。そうなると100歳まで生きるのが当たり前という時代がやって来ます。
これからは、100歳までの人生の設計図が必要ではないでしょうか。

人生100歳時代でこれまでと何が変わるのか

これまでは、60歳定年でその後の40年間は「老後」。これからは、100歳まで「生涯現役」となるかもしれません。
●これまでの人生のモデルケース　教育→　仕事→　引退（老後）
●人生100歳時代になると
年齢に関係なく学んで働く場所を変えたり、複数の仕事、または仕事とボランティアを同時にしたりと自由に人生のステージを行き来する「マルチステージ」型の人生に変化します。
個人は、そして社会はどのように変わっていくのでしょうか。

ワーク 1　未病を改善する取組も参考にしながら、100歳の自分を思い描いて人生の設計図を「ライフプランシート」に描きましょう。

記載例

ライフプランシート100歳の自分に向けて

		100歳の自分に向けて						100歳の自分
		20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70～80歳代	
家庭（家族）			結婚 第一子誕生	第二子誕生	母親の介護	孫の誕生		夫婦で老人ホームで生活
学　ぶ		ファイナンシャルプランナー取得			退職後、コンピュータ技術を学ぶ		カルチャースクールで外国語を学ぶ	買い物、食べ歩き、カルチャースクール、美術館、映画館などで外出も多い。
仕　事		大学卒業後 銀行に就職 キャリアウーマンを目指す	出産、2年間休職 復職	出産、2年間休職 復職	早期退職	携帯アプリ開発に成功。シニア海外ボランティアとしてコンピュータ技術を教える	自宅でパソコン教室	中学校でパソコン指導
遊び（趣味、余暇活動）		美術館巡り 海外旅行 食べ歩き	温泉巡り		スキューバダイビングを始める	海外の美術館巡り 海外の料理を覚える	映画館通い	
未病を改善する取組	食	3食必ず食べる 散歩、サイクリング 仕事	家庭料理をたくさん覚える				なるべく料理を作る	
	運動		水泳も始める			スキューバダイビング		
	社会参加						孫とスポーツ観戦	

ワーク 2　個人の多様な生き方を支えるために社会や地域はどうなればいいか、教育のあり方、働き方の見直し（多様な働き方、ワーク・ライフ・バランスなど）、地域貢献などについて、グループで話し合い、その内容を書きましょう。

例）

①教育のあり方
- ●教育機会の確保
- ●学びなおし

②働き方の見直し
- ●中途採用、高齢者雇用の拡大、活用
- ●継続雇用、再就職、派遣就労、フリーランス
- ●起業・独立
- ●副業、多様な働き方（テレワークなど）
- ●ワーク・ライフ・バランス

③地域貢献など
- ●ボランティア活動
- ●地域貢献活動
- ●社会貢献活動

ワーク 3　人生100歳時代が到来する中、「未病改善」の3つの取組について改めて個人や社会にどのような影響があるのか、グループで話し合い、その内容を書きましょう。

もっと知るには
人生100歳時代の設計図（神奈川県）
人生100歳時代の設計図
https://www.pref.kanagawa.jp/docs/k8d/100ylife/

ライフプランシート　100歳の自分に向けて

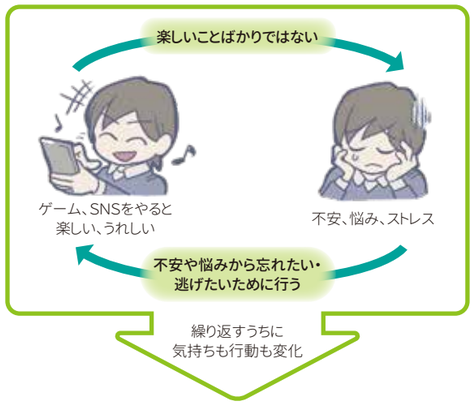
100歳の自分に向けて						
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70～80歳代
家庭（家族）						
学ぶ						
仕事						
遊び（趣味、余暇活動）						
未病を改善する取組 食						
未病を改善する取組 運動						
未病を改善する取組 社会参加						

100歳の自分

コラムⅠ「依存症」は「病気」です！

「依存症」とは？

特定の物質や行為に心を奪われ、「やめたくても、やめられない」または「ほどほどにできない」状態を「依存症」といいます。ゲーム、アルコール、薬物やギャンブル等、心を奪われるものは人それぞれです。



「依存症」の影響

こころ（精神）への影響

こころが物質や行為に奪われ、生活に必要な優先順位を狂わせてしまいます。例えば、学校にいてもゲームの続きが気になって集中できない、仕事中なのにお酒を飲む事しか考えられないなどがあります。

※アルコール等の物質依存でも起こります

どんな人がなるの？

誰でもなる可能性があります。「意思が弱い人」「だらしのない人」がなると思われていますが、性格や意思の問題ではありません。ごく普通の人が、ふとしたことから陥ってしまう可能性があります。

チェックしてみよう！ ゲーム依存かも？

過去1年のことについてチェックしましょう。

セルフチェック（IGDT-10）	
ゲームをしていないとき、頻繁にゲームのことを考える	☐
ゲームができないときに、頻繁にソワソワしたり、イライラしたりする	☐
過去1年間で、より頻繁に長い時間ゲームをしなければと思ったことがある	☐
過去1年間で、ゲームの時間を減らそうとしたがうまくいかなかったことがある	☐
過去1年間で、友人に会ったり、趣味や遊びをするよりもゲームを選んだことがある	☐
睡眠不足や仕事・家族への影響など、問題が生じているのに、長時間ゲームをしたことがある	☐
自分がどれくらいゲームしたのかを、家族や友人などに隠したり、嘘をついたことがある	☐
無力感や罪の意識、不安感を晴らすためにゲームをしたことがある	☐
ゲームのために人間関係を危うくしたり、失ったことがある	☐
過去1年間でゲームのために勉強ができなかったことがある（成績が落ちた、集中できない）	☐

Kirāiy O et al.Addictive Behaviors,2017 訳：久里浜医療センター改編

チェック項目が5点以上だった場合は、依存の可能性が高いので、まずは相談を！
（※9個目と10個目の設問は、どちらか一方でも「はい」であれば、1点と数えます）

「依存症」の怖さ

依存症は、徐々に進行していく病気です。本人が行為や物質の使用をコントロールできないので、症状の悪化や深刻なトラブルを招くことになります。

「本人が自覚しにくい」ことも特徴です。

依存症かな？と思ったら

自分が「依存症かな？」と不安に感じたら、専門的な窓口に迷わず相談しましょう。何より一人で悩まず、周囲の人や専門的な窓口に相談し、抱え込まないことが大切です。

依存症かな？と思ったら（相談先）
かながわ依存症ポータルサイト

もっと「依存症」を知るには
依存症についてもっと知りたい方へ（厚生労働省）

監修：神奈川県精神保健福祉センター　参考：依存症についてもっと知りたい方へ（厚生労働省）、スマホゲーム依存症/ 内外出版社/樋口進 著

コラムⅡ「感染症」を知っていますか？

「感染症」とは、ウイルスや細菌、寄生虫などの病原体が体の中に侵入して症状がでる病気のことをいいます。
感染症は、「感染源」「感染経路」「感染を受けやすい人」の3つがそろったときに発症することから、それぞれを対策することが重要です。日々の生活習慣の中で、心身を健康に保ち、衛生管理を行うことが大切です。

感染症の経路

接触感染

感染源に直接接触してうつるもの
…インフルエンザ、COVID-19（新型コロナウイルス感染症）など
※HIV、梅毒など、性的接触によって感染するものもあります。

空気感染

空気中の粒子を吸い込むことでうつるもの
…結核、麻しん（はしか）、みずぼうそうなど

飛沫感染

咳や会話などで飛び散ったしぶきを吸い込みうつるもの
…インフルエンザ、COVID-19（新型コロナウイルス感染症）、百日咳、風しんなど

媒介物感染

病原体で汚染された食品、水、血液、昆虫などからうつるもの
…ノロウイルス、デング熱、肝炎、マラリアなど

感染症の予防

感染症は、ワクチンや治療薬がないものもあります。「かからない」ことが第一なので、日ごろから予防を心掛けましょう。

ワクチン
一部の感染症はワクチンで予防可能です。
（破傷風、ポリオ、風しん、麻しんなど）

手指消毒
指先やつめの間、指の間をしっかり消毒・洗浄することが大切です。

咳エチケット
マスクを使い、マスクがない時はハンカチなどで覆いましょう。

生もの
調理器具は十分に洗浄や加熱消毒し、調子の悪い時は食品を扱わないようにします。

虫・動物
山や森、海外では、皮膚の露出が少ない服装で、虫よけ剤を使用しましょう。

？「パンデミック」って？

多くの人が免疫※を持たない病原体によって、感染症が大流行している状態のことを「パンデミック」といいます。

新興感染症の例

2002年	SARS（重症急性呼吸器症候群）
2009年	新型インフルエンザH1N1型
2010年	腸管出血性大腸菌O157
2012年	MERS（中東呼吸器症候群）
2020年	COVID-19（新型コロナウイルス感染症）

※外から侵入してきた病原体や、体内で発生したがん細胞などを異物とみなして攻撃し、体から取り除く機能

「新しい生活様式」（COVID-19（新型コロナウイルス感染症））

COVID-19は飛沫や接触で感染し、症状がない人や軽い症状の人でも、他の人にうつすこともあります。高齢者や糖尿病などの基礎疾患のある人は重症になりやすいので、自分や家族、友人などを守るためにも、マスクの着用、手洗いやアルコール消毒、しきりによる遮蔽、ソーシャルディスタンスの確保などの基本的な感染症対策をして、「新しい生活様式」を実践していくことが必要です。

「感染症」は身近にあります

風しんについて
神奈川県風しん撲滅作戦特設ページ（神奈川）

風しんは咳やくしゃみの際の唾液のしぶきなどでうつり、発熱や発しんなどが起こる感染症です。感染力が非常に強く、インフルエンザの2～4倍といわれています。妊娠中の女性がかかると、生まれてくる赤ちゃんに心臓病などの先天性の病気（先天性風しん症候群）を引き起こす恐れがあります。

性感染症について
性感染症（厚生労働省）

性感染症は、性的接触によって誰もがかかる可能性があります。感染しても症状がないことが多く、知らないうちに感染する、感染させることがあります。心配な時はすぐに受診・検査が大切です。周りの人には相談しにくいというときは、泌尿器科や婦人科、保健所などに相談しましょう。

MEMO

MEMO

健康・未病学習教材（高校生用副教材）電子版・解説指導書ダウンロード

本教材の電子版及び解説指導書がホームページからダウンロード可能です。

〈かながわ未病改善ナビサイト〉

https://me-byokaizen.pref.kanagawa.jp/

トップページ
＞健康関連情報
＞健康・未病学習教材電子版

https://me-byokaizen.pref.kanagawa.jp/health/mebyokyozai.html

解説指導書につきましては、教育指導の際にお役立てください。
なお、下記メールアドレスにお問い合わせいただければ、データを送付いたします。
お気軽にご連絡ください。

メール **me-byotaisaku@pref.kanagawa.lg.jp**

マイME-BYOカルテ

あなたの未病の状態を スマホで確認！

神奈川県では、令和2年3月から、個人の未病の状態を数値で確認できる「未病指標（ME-BYO INDEX）」の提供を開始しました。「未病指標」は、健康と病気のグラデーションのどの位置にいるのかを見える化するものです。
県が無償で提供するスマートフォン用アプリ「マイME-BYOカルテ」により簡単に自身の健康状態を確認することができますので、ぜひ日々の健康管理・未病改善に役立ててください。

＜「マイME-BYOカルテ」アプリのご利用は＞

まいみびょうかるて

App Store からダウンロード

Google Play で手に入れよう

●AppleロゴおよびApp Storeは、米国およびその他の国で登録されたApple Inc.の商標です。
●Google Play および Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

企画・編集

「健康・未病学習教材企画編集会議」

構成員：県教育局 高校教育課　浮田　規子
越藤　邦夫
石塚　悟史
保健体育課　亀谷　学
体育センター　西塚　祐一
横浜国際高等学校　高山　貴子
公益財団法人 かながわ健康財団
保健師　西村　幸子
保健師　白勢貴美子

監　修

大谷　泰夫　神奈川県立保健福祉大学理事長、神奈川県顧問、前内閣官房参与
鈴木　寛　東京大学教授、慶應義塾大学教授、元文部科学副大臣
玉井　拙夫　公益財団法人神奈川県予防医学協会消化器検診部長

監修協力

田ヶ谷 浩邦　北里大学医療衛生学部健康科学科精神保健学教授
津村　和大　川崎市立川崎病院 糖尿病内科部長、神奈川県糖尿病協会理事長
吉田　穂波　神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部教授

（第一版作成時）

健康・未病 学習教材
（高校生用副教材）

発行年月日　平成31年3月　第一版
令和3年3月　第二版
令和5年3月　第三版

発　行　神奈川県