

An aerial photograph of a city, likely Yokohama, Japan, with Mount Fuji visible in the background. The city is densely packed with buildings, including several tall skyscrapers. In the foreground, there is a large, modern building with a white, angular roof. The sky is clear and blue.

健康・未病
学習教材
(高校生用副教材)
第四版

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」をしっかりと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	自分や将来の子どもの健康を考えよう P.15
IX	がんを学ぼう P.17 ～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～
X	認知症の正しい理解 P.19 ～認知症の未病改善のためには～
XI	人生100歳時代の自立と共生 P.21
	ライフプランシート P.23
	コラム P.25



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

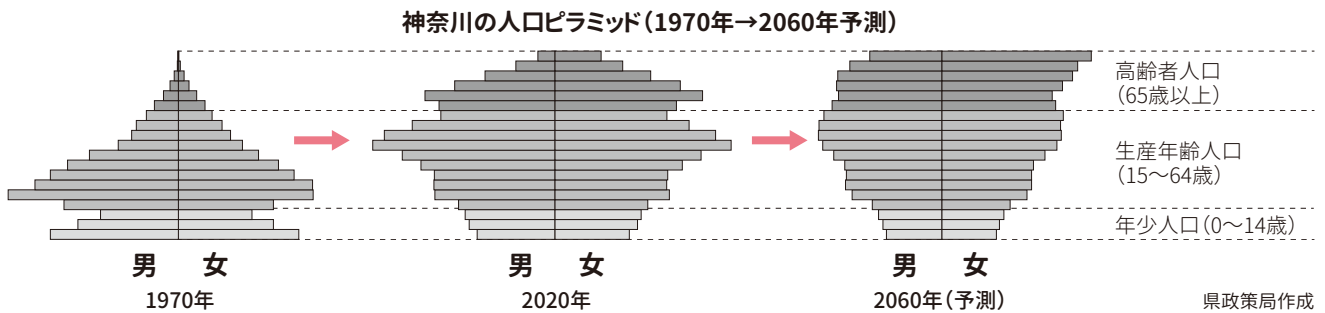
神奈川県の高齢化率(65歳以上の人口が全人口に占める割合)は、年々高くなり、2023年は25.8%と調査開始以来最高値となっています。

さらに県の将来人口推計(中位推計)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、2060年には約290.4万人と10倍以上になり、全体に占める割合は36.1%にまで進むと見込まれています。

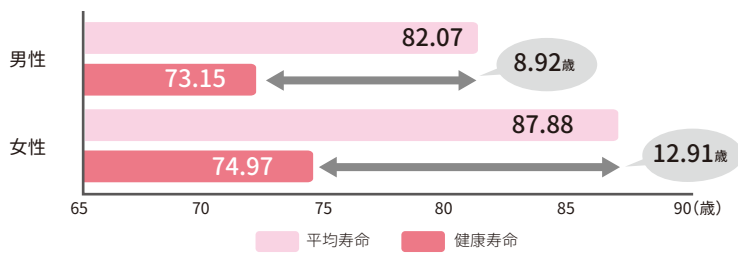
こうしたことから、年をとっても元気な高齢者を増やすこと、即ち、「健康寿命」の延伸が重要となっています。

※「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)



神奈川県の平均寿命と健康寿命の比較(令和元年)



県では、「かながわ健康プラン21」において、「平均寿命の延伸の増加分を上回る健康寿命の延伸をはかること」を目標の1つに定め、「ライフステージに応じた未病対策」と「未病改善の取組を支える環境づくり」を軸に、様々な未病改善の取組を推進しています。

厚生労働科学研究 健康寿命のページ
都道府県別県境寿命「日常生活に制限のない期間の平均」を基に作成

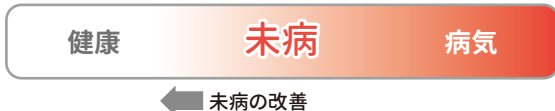


1 健康寿命が延びることはなぜ重要なのかをグループで話し合い、その内容を書きましょう。

明確に区別できるものではない



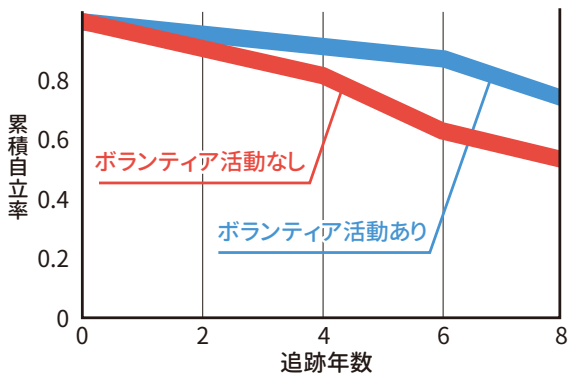
健康と病気の間を連続的に変化する状態が「未病」





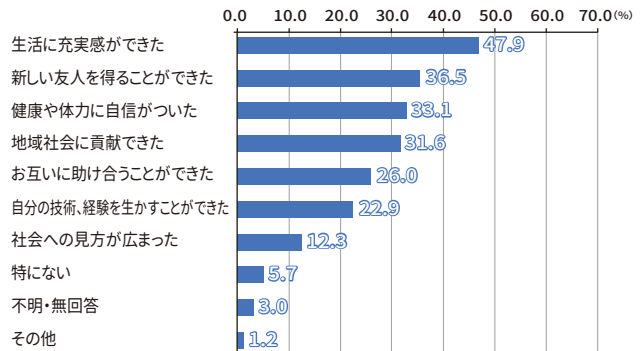
ワーク 2 「未病の改善」の取組のなかで、なぜ、社会参加が必要なのか、考えてみましょう。 グループで話し合い、その内容を書きましょう。(下の表を参考に)

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。

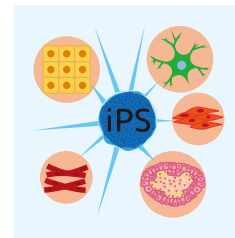


ワーク 3 健康寿命延伸のための技術やサービス、取組が皆さんの未来をリードします。 下の絵のうち、①健康管理ができるアプリケーション「マイME-BYOカルテ」を 自分や家族だったらどのように利用するか、グループで話し合い、その内容を書きましょう。

①マイME-BYOカルテ



②再生・細胞医療



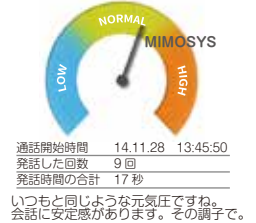
③CHO構想(健康経営)



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 🔍

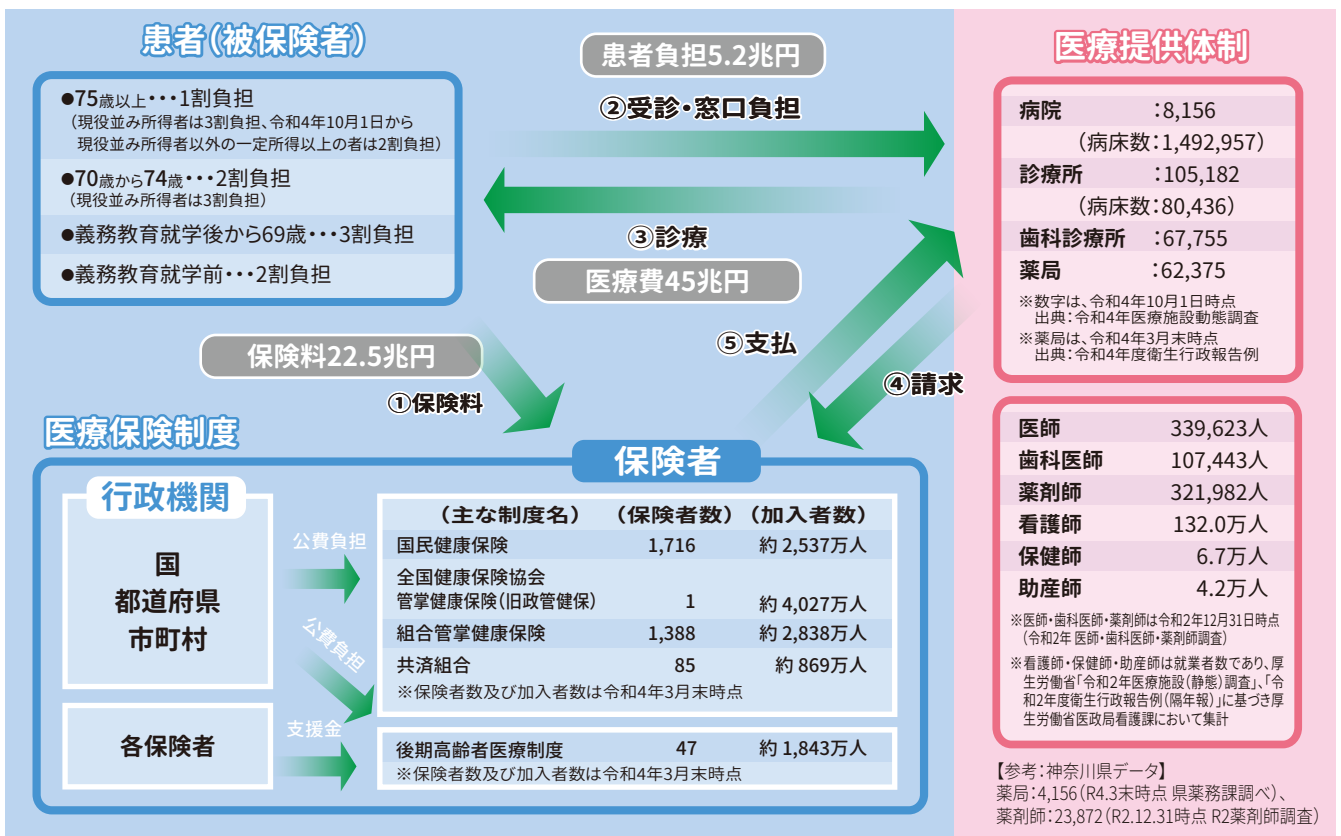
<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/fz7/cnt/f532715/p991437>



Ⅱ 健康を支える仕組みを学ぼう

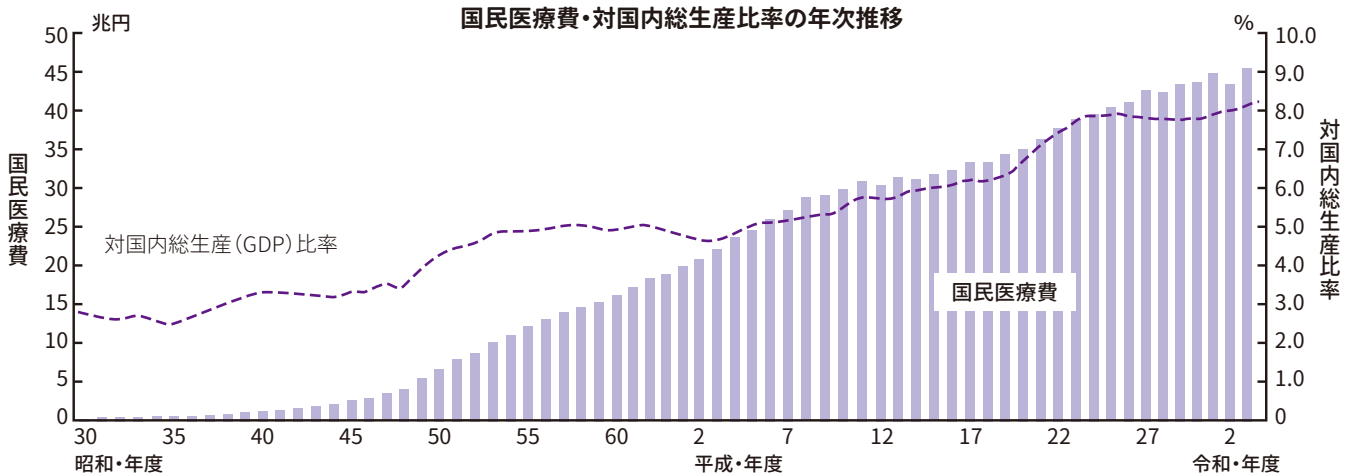
私たちがかけがえのない健康。自らの健康づくりはもちろんですが、それを実践していくために社会の様々な分野で支えられています。その中心的な役割を担っているのが、ライフステージ全体を通じた、公的扶助、社会福祉、社会保険などの各種社会保障制度です。超高齢社会の中で医療費も急増している中、制度の基盤を維持するために様々な取組が行われています。世代を超えた社会的な助け合いが社会福祉の基盤であることを理解したうえで、これからの社会の担い手である私たちは、社会保障制度についてどんなことを理解し、取り組んでいけるか、だれもが安心して医療や介護のサービスが受けられるための仕組みについて、医療保険制度を中心に考えます。

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3年度 国民医療費の概況」より



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。 <ul style="list-style-type: none"> ●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。 <ul style="list-style-type: none"> ●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。 <ul style="list-style-type: none"> ●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、 <ol style="list-style-type: none"> 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



出典：厚生のおしり 2016年8月号「地域の医療介護入門シリーズ」より作成



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_iryoku/iryohoken/iryohoken01/

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_iryoku/iryohoken/iryohoken11/



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、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



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



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。

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。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。

中略

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。

Google 検索から不正確な医療情報が消える

NHK NEWS
WEBより抜粋
2017年12月7日

**3**

頭が痛い、おなか痛い、そういう時に「薬」をどうやって入手しますか。
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

**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。

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の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たのはこの前提が崩れてしまっています。

(文 小谷寿美子氏 / 薬剤師)

外箱と添付文書は絶対捨てたらNG

外箱と添付文書は絶対捨てたらNG

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
くず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、生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる病気のことをいいます。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、健康的な生活習慣を続けることによって発症のリスクを減らすことができます。生活習慣について、40年以上前に米国のプレスロー教授が行った研究報告から「プレスローの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インスリンの量が絶対的に足りなくなると起こる1型糖尿病という病気があります。

プレスローの7つの健康習慣(1980)

- ①喫煙をしない
- ②定期的に運動をする
- ③飲酒は適量を守るか、しない
- ④1日7-8時間の睡眠をとる
- ⑤適正体重を維持する
- ⑥朝食を食べる
- ⑦間食をしない

「プレスローの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、肝臓や筋肉など身体の組織に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、肥満と運動不足が発症に関係します。

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：

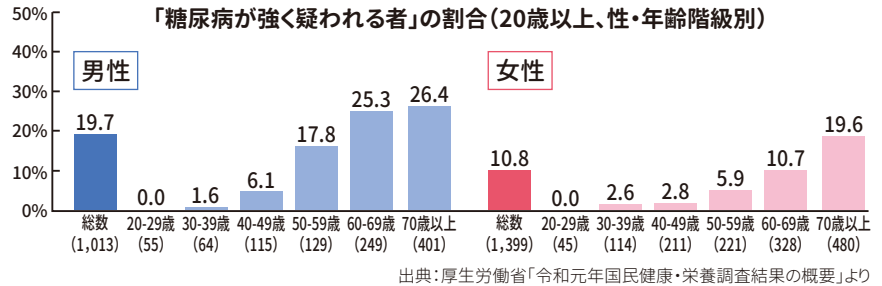
大人になって罹ることの多い糖尿病。発症原因は、大きく分けて遺伝因子と環境因子がある。遺伝因子とは、両親や兄弟が糖尿病であるという遺伝体質のことで、環境因子とは、**肥満、過食、高脂肪食、運動不足、ストレスなど。**

糖尿病発症のメカニズム



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。



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。



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。

若い人ほど吸ってはいけません

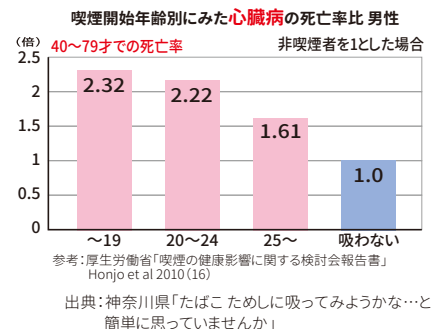
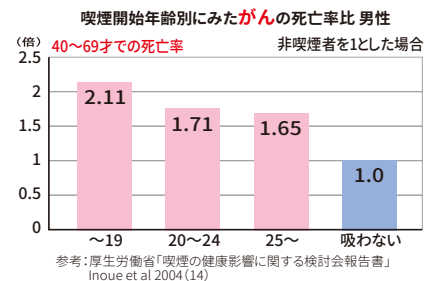
低年齢で喫煙を開始するほど、将来がんや心臓病にかかる危険性が高くなります。

ニコチンは脳を支配する

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、脳内にある快感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。このようにして脳がニコチンに支配されてしまうと、普通に過ごすことが難しくなってしまいます。



2 タバコの健康被害、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_iryuu/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

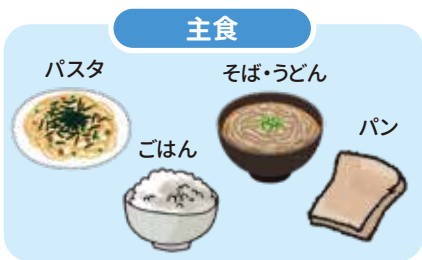
成長期に必要なエネルギーや栄養素を理解して、バランスのとれた食事をするための工夫や、朝食の重要性、適正体重を知り、食生活と健康を関連付けてとらえ、食習慣や規則正しい生活を送ることを学びます。

バランスの良い食事とは



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			

判定

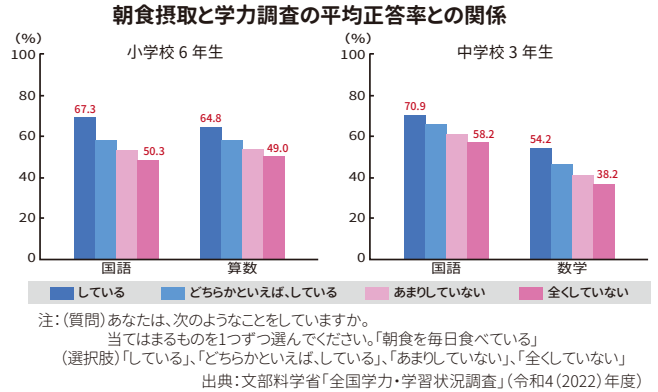
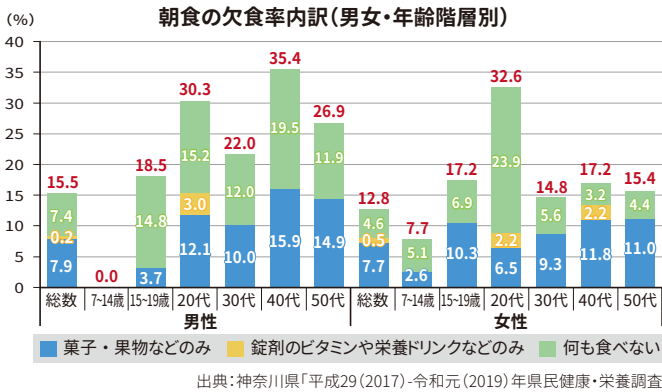
総合計	判定	
40~31	理想的	この生活を続けよう
30~15	もう一歩	バランスを考えて生活しよう
14~0	要注意	生活習慣を見直そう

①小計(○の数)	はい	どちらともいえない	いいえ
②係数	2	1	0
①×②			
合計			

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。



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)	
	男	女	男	女	男	女
日常生活の内容	生活の大部分が座りで、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_iryoku/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

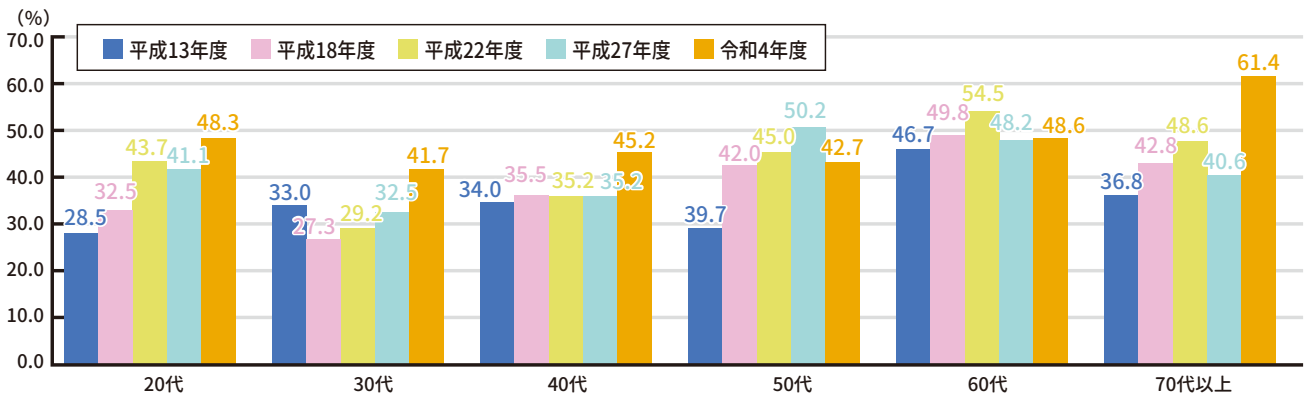


1

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)

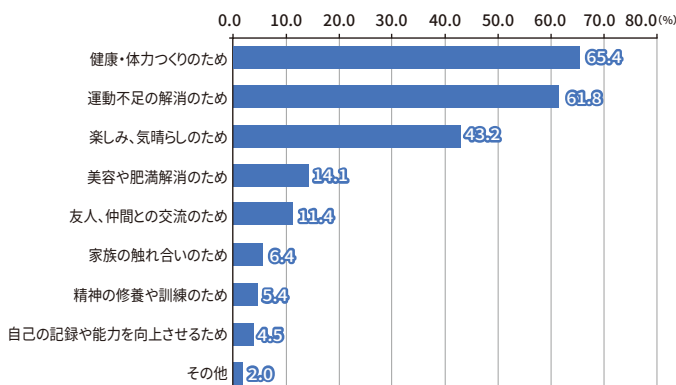
※満20歳以上



出典：神奈川県 県民の体力・スポーツに関する調査 2001 - 2022

運動・スポーツを行った理由

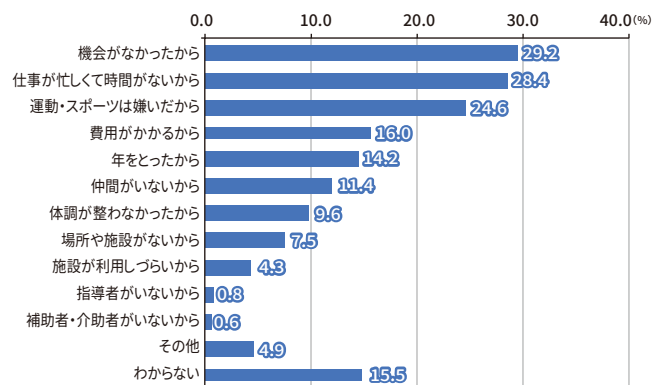
全体(2,163)/複数回答



出典：神奈川県 県民の体力・スポーツに関する調査 2022

運動・スポーツを行わなかった理由

全体(837)/複数回答



出典：神奈川県 県民の体力・スポーツに関する調査 2022



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。

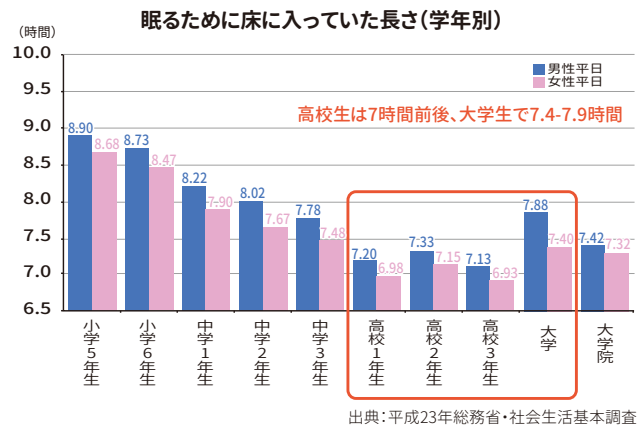
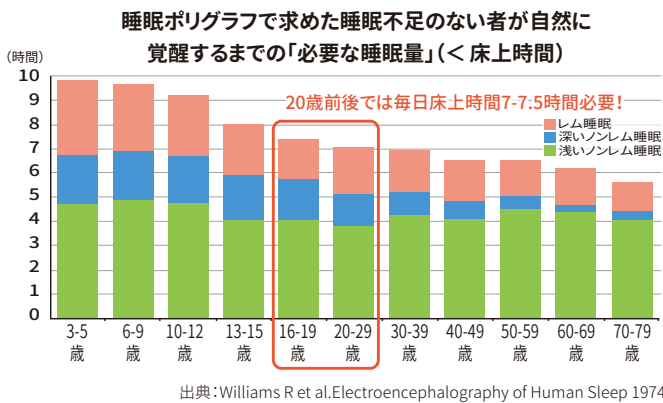
- ・水泳 ・サーフィン ・ウォーキング ・ダイビング ・ゴルフ ・テニス ・ジョギング ・マラソン
- ・フットサル ・ラグビー ・バスケットボール ・マシーントレーニング ・自転車 ・乗馬 ・釣り ・スカッシュ
- ・スカイダイビング ・登山 ・トレッキング ・ヨガ ・ストレッチ ・太極拳 ・バレエ ・社交ダンス ・日本舞踊
- ・その他 ()

必要な睡眠時間を確保するには



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、あなたはどのように考えますか。



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



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。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します。こうした問題について男女ともに理解を深め、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4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4.3%、女性は11.3%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

女性ホルモンと骨の健康

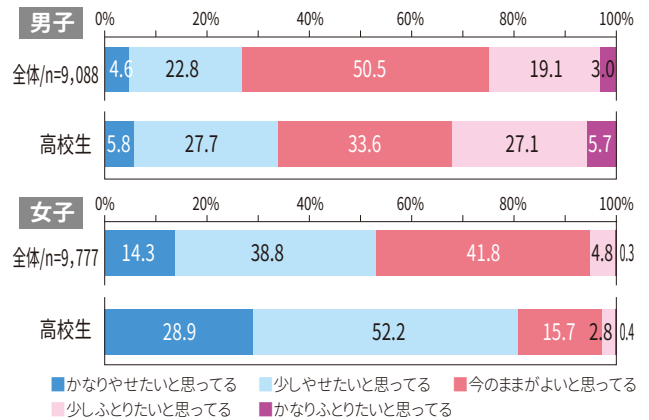
女性ホルモン

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。

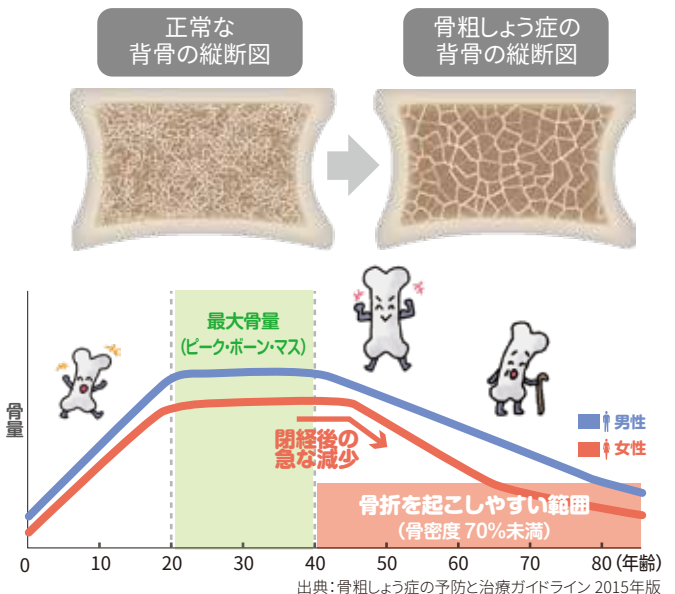
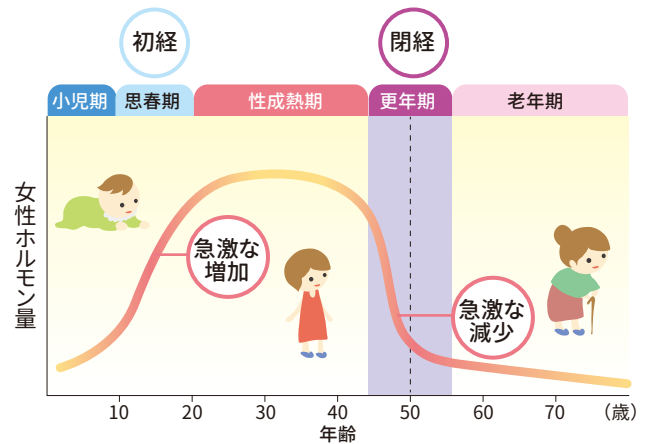
骨粗しょう症

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。骨の成長が良好になるよう、毎日の睡眠はしっかりとしましょう。過度な紫外線対策は避け、適度に日光に当たることを意識することも大切です。

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



やせ過ぎについて



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



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	大きじ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
こやや豆腐	20g	1個	130mg
納豆	50g	1パック	46mg

出典：日本食品標準成分表(八訂)増強2023年

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」



みびようじよしなび

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

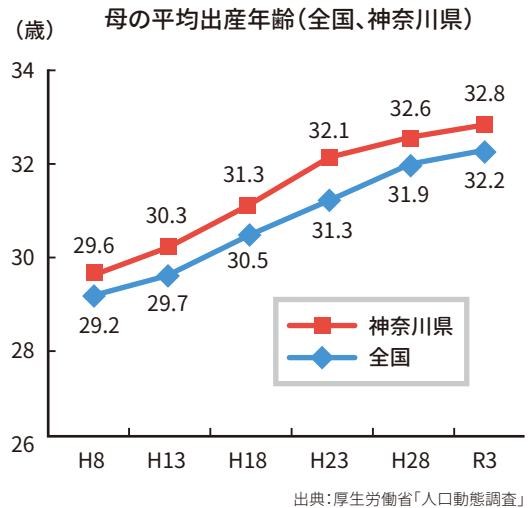


Ⅷ 自分や将来の子どもの健康を考えよう

将来、子どもを持ちたいと思っていたら、いつ子どもを持ちたいかライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことが大切です。この考え方を「プレコンセプションケア(プレコン)」といいます。プレコンは、女性だけでなく男性も取り入れていくことが大切です。考えてみましょう。

プレコンセプションケアとは

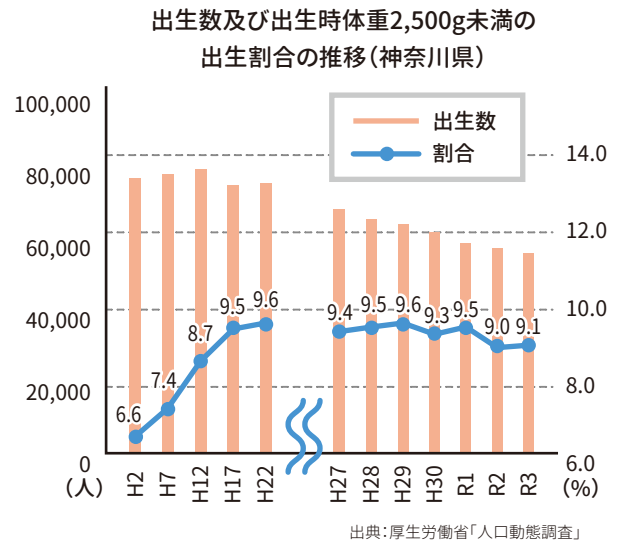
「プレコン」とは、プレ(pre=～より前の)コンセプション(conception=妊娠・受胎)の略です。若い男女が日々の生活や健康に向き合い、将来の自分や子どもの健康をしっかりつけていくという考え方は、今とても注目されています。なぜこのような考え方が広まっているのかというと、若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加していることがあります。プレコンで、妊娠前にリスクを減らしていくことが、健やかな妊娠・出産や生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。今は妊娠や出産を考えていなくても、プレコンを実践することでもっと健康になって、人生100年時代の満ち足りた自分(well-being)の実現につながります。体も心も、人や社会とのつながりも満ち足りている元気な人生を目指しましょう。



自分の健康と将来の子どもの健康

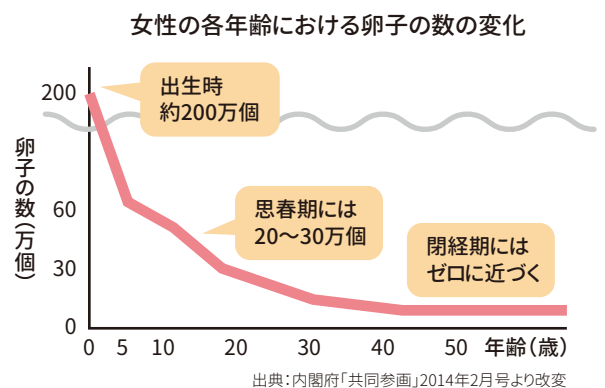
このグラフは出生数と生まれた時の体重が2,500g未満の低体重の赤ちゃんの生まれた割合の推移を表しています。小さく生まれると、大人になったときに糖尿病や高血圧、循環器病や腎臓病などにかかりやすくなることがわかっています。

20代の若い女性のやせが低体重の赤ちゃんの増加に繋がっているといわれているので、やせすぎには注意が必要です。やせも肥満も、妊婦さんの体や赤ちゃんを危険な状態にする可能性があるため、いつか子どもが欲しいと思っていたら今から健康管理をしていくことが大切です。



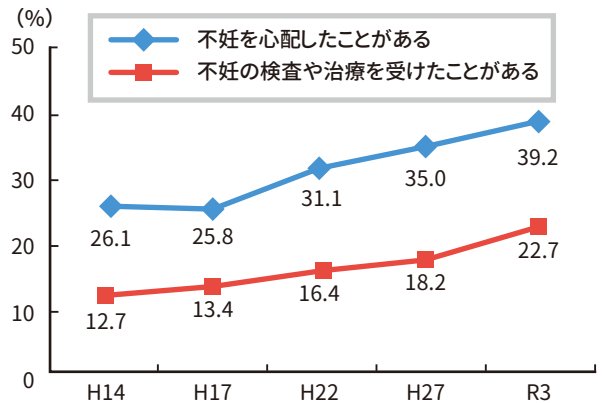
妊娠・出産に適した年齢とは

このグラフは、女性の年齢による卵子の数の変化を表しています。生まれた時が約200万個で、その後は減り続けていっているのがわかります。卵子は年齢とともに数が減っていくため、妊娠しにくくなっていきます。



子どもが欲しくてもなかなか授からないことを不妊症、子どもを授かっても繰返し流産してしまうことを不育症といいます。男女ともに年をとると妊娠しにくくなって、流産も増えてきます。晩産化で不妊治療や検査を受ける人が増えていて、今では4.4組に1組の夫婦が不妊治療や検査を受けたことがあるとされています。男女ともに20歳代が生物学的妊娠適齢期です。最近では、独身女性が将来の妊娠に備えて20・30代で卵子を凍結保管する場合があります。将来、子どもを持ちたいかどうか、まだわからない人も多いと思いますが、知識として知って、今後のライフプランを考えてみましょう。

不妊の検査や治療を受けたことがある夫婦の割合(全国)



出典:国立社会保障・人口問題研究所「社会保障・人口問題基本調査」



1 10年後のなりたい自分をイメージしてみましょう。仕事、家族、趣味、やりたいことなど、グループで話し合ってみましょう。



2 プレコンセプションケアの実践には様々な方法があります。チェックシートにどれぐらいチェックがつくか確認してみましょう。チェックが少なかったら、できることから始めて、チェックを増やしていきましょう。



かながわプレコン・チェックシート

アクション1 自分のことを知り、自分の体を守りましょう

自分の適正体重を知り、キープしている。 体重と身長からBMIを計算してみよう! 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	<input type="checkbox"/>	週に150分程度運動をしている。	<input type="checkbox"/>
18.5~25が標準		かかりつけの病院がある。 (女性は婦人科かかりつけ医をつくる)	<input type="checkbox"/>
自分の病気について知っている。	<input type="checkbox"/>	予防接種を受けている。(風疹・おたふくかぜ・HPV)	<input type="checkbox"/>
定期的に健康診断を受けている。	<input type="checkbox"/>	お酒は飲まない。	<input type="checkbox"/>
がん検診を受ける必要性を知っている。	<input type="checkbox"/>	たばこを吸っていない。	<input type="checkbox"/>
過度なストレスをためこんでいない。	<input type="checkbox"/>	受動喫煙(本人がたばこを吸わなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうこと)を避けている。	<input type="checkbox"/>
バランスのよい食事をこころがけている。	<input type="checkbox"/>	危険ドラッグに手を出さない。	<input type="checkbox"/>
歯のケアをしている。(1日2回以上歯を磨いている・デンタルフロスを日頃から使用している等)	<input type="checkbox"/>	感染症から自分とパートナーを守るためにコンドームを使用する。	<input type="checkbox"/>
中高生は8~10時間(成人は6時間以上)の睡眠を十分にとっている。	<input type="checkbox"/>	感染症から自分を守る必要性を知っている。 (風疹、B型/C型肝炎、性感染症など)	<input type="checkbox"/>

アクション2 パートナーの健康について知りましょう

パートナーの健康状態を知っている。	<input type="checkbox"/>
妊娠についてパートナーと話し合えている。	<input type="checkbox"/>
妊娠したくないときは、避妊している。	<input type="checkbox"/>

アクション3 妊娠について知りましょう

妊娠したときの心と体の変化について(生理が止まること、つわり、気持ちが落ち込む等)を知っている。	<input type="checkbox"/>
妊娠時・授乳中は禁煙・禁酒することを知っている。	<input type="checkbox"/>
妊娠を希望する人は、食事とサプリから葉酸を積極的に摂る必要があることを知っている。	<input type="checkbox"/>

出典:国立成育医療研究センター「プレコンチェックシート」をもとに改変
https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/pcc_check-list.html

もっと知るには

国立成育医療研究センター プレコンセプションケアセンター



プレコンセプションケアセンター 🔍

<https://www.ncchd.go.jp/hospital/about/section/preconception/>

かながわプレコンサイト「丘の上のお医者さん」



丘の上のお医者さん 🔍

<https://www.okanouenooisyasan.com/>



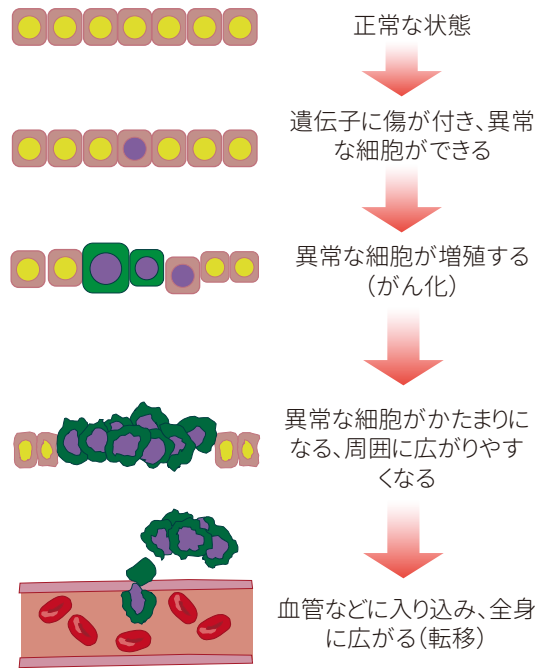
IX がんを学ぼう

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、令和4年には約4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。男性のがんの約40%、女性のがんの約25%は、喫煙や大量の飲酒、不適切な食事、運動不足といった生活習慣や、細菌・ウイルスなどの感染が要因と考えられており、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きます。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、ウイルス・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型の肝炎ウイルス(※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型の肝炎ウイルス：肝炎ウイルスには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。これらのウイルスは、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されています。

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(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	食道	子宮	前立腺

出典:神奈川県の全国がん登録

5大がんにおける5年相対生存率

神奈川県(2015年)

	男性	女性	男女計
胃がん	62.9	59.4	61.8
大腸がん	68.6	68.0	68.4
肺がん	28.4	47.4	34.6
乳がん	-	89.8	-
子宮がん	-	75.4	-

出典:神奈川県の全国がん登録



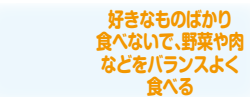
1 がんとはどういう病気だろうか。どんな種類があるのだろうか。がんにかかる要因は何だろう。グループで話し合い、その内容を書きましょう。



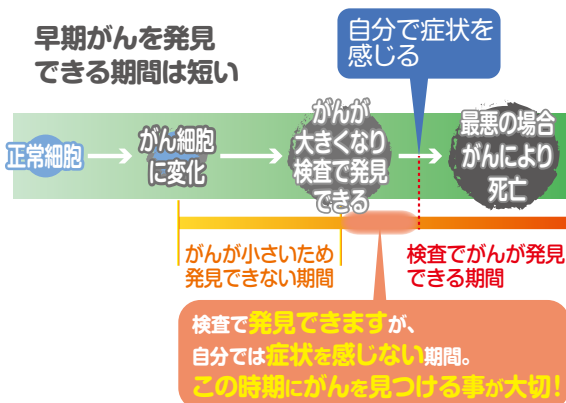
2 どのような生活をすればがんのリスクを最小限にすることが出来るか、グループで話し合い、その内容を書きましょう。

生活習慣を改善すると、
がんになるリスクを
減らすことができます
と言われています。

こんなことに
気を付けましょう



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>



X 認知症の正しい理解

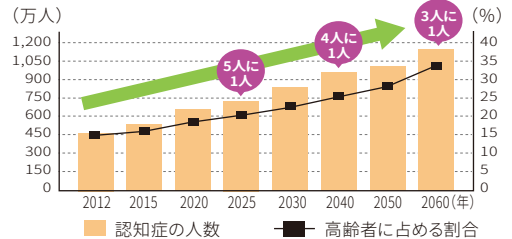
認知症の未病改善のためには

認知症とは、様々な原因で脳の働きに不都合が生じ、記憶や理解力、判断力などが低下して、社会生活や日常生活に支障をきたす状態をいいます。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。

日本の認知症患者数は、2012年時点で約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400万人で、高齢者の約4人に1人にあたると推定されており、さらに2025年には認知症の患者数は700万人を越える見込まれています。

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

●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

記憶の流れ

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

一部を忘れる

記憶の流れ

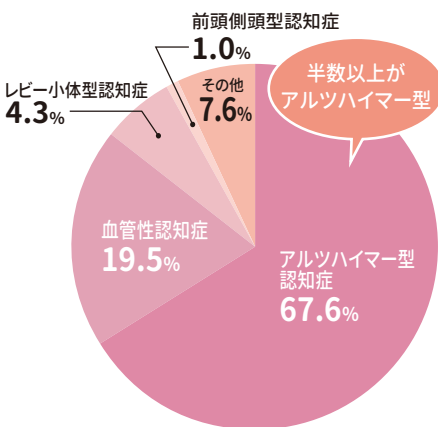
例えば…

- ▶ 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

抜け落ちる

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



一人で歩きまわる



不安・幻覚



計画を立て段取りをすることができない (実行機能障害)



記憶障害

中核症状

脳の細胞が壊れて直接起こる症状(治りにくい)



理解・判断力低下



時間や場所がわからない (見当識障害)



怒りっぽくなる

行動・心理症状

性格、環境、人間関係などの要因により精神症状や行動に支障が起きる(治る可能性がある)



意欲がなくなる

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

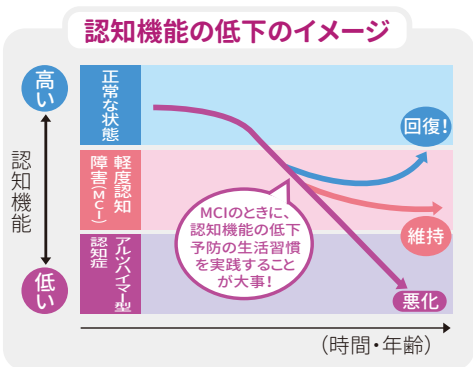
認知症の本人も自分に何か異変が起きていることに気づいています。本人の目線に立つことで、次のような気持ちになっていくことが理解できるのではないのでしょうか。

- 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



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

全般的認知機能 (MMSE)	記憶 (Logical Memory II)	言語機能 (言語流暢性(カテゴリー))
介入前: 低 介入後: 高 (p<0.012)	介入前: 低 介入後: 高 (p<0.004)	介入前: 低 介入後: 高 (p<0.002)

比較: 複合的プログラムを実施した群 (赤い線) vs 健康講座を受けた群 (青い線) (n=308)

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国立長寿医療研究センターが開発した「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/>



XI 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5年では9万人を超えており(参考：県内では4,896人)、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47万人にまで達すると推計されています。そうすると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違うのか

これまで、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。





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					なるべく料理を 作る	
	運動	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			スキューバ ダイビング	
	社会参加		水泳も始める			孫とスポーツ観戦	



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のか、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



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
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			
	運動			
	社会参加			

て		
50歳代	60歳代	70～80歳代

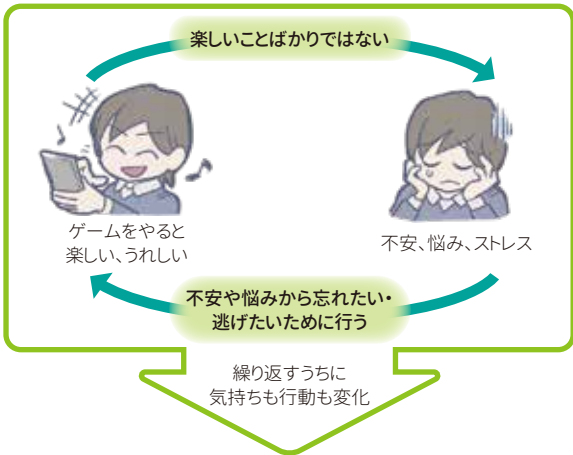
100歳の自分



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、いずれも依存症になる可能性があります。



どんな人になるの？

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。

ゲーム依存かも？

チェックしてみよう！

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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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)	<input type="checkbox"/>

Kiraiy 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相談し、抱え込まないことが大切です。

「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など、健康や生活リズム、人間関係等にも影響をおよぼします。

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)



依存症の動画やセルフチェック

かながわの依存症対策





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、麻疹(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、麻疹など)



手指消毒

指先やつめの間、指の間をしっかりと消毒・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

「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(神奈川県)

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

性感染症について
(神奈川県)

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。





コラムⅢ 腸内細菌の知られざるすごい働き!

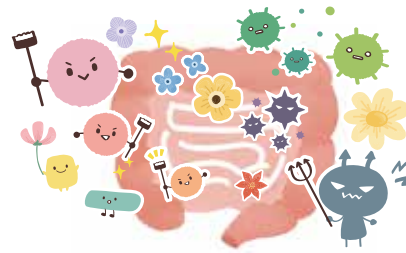
腸内細菌とのエキサイティングな共存関係!?

「免疫力が上がる」「ストレスを緩和する」「ダイエットや肌荒れに効果的」など、注目される、ヨーグルトや乳酸菌飲料。日常的にとっているひとも多いのではないのでしょうか。そもそもなぜ、ヨーグルトや乳酸菌飲料をとることで免疫力や睡眠の質などに変化が起こるのか知っていますか?

実はそれらの食品をとることによって腸内環境が整い、免疫力の向上や良い睡眠につながっていたのです! そこには、皆さん一人ひとりの腸内に生息する、細菌とのエキサイティングな共存関係が関わっているのです。

腸内の神秘!「腸内フローラ」とは?

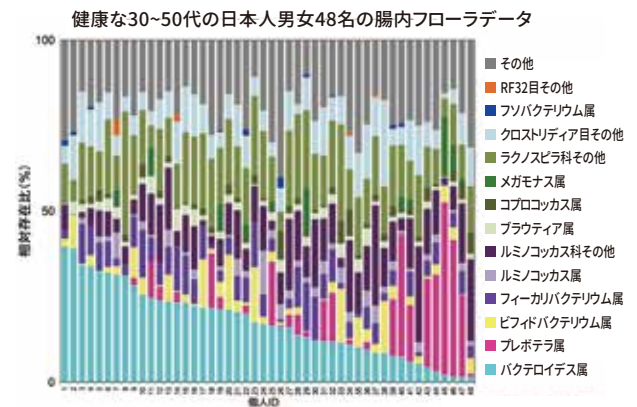
最近よく聞く“腸内フローラ”という言葉、知っていますか?腸内フローラとは、腸にいる腸内細菌集団のことをいいます。皆さんの腸内には、有名なビフィズス菌をはじめ、1,000種・40兆個もの、様々な細菌たちが生息し、それぞれが活動することで腸内環境を整えています。



細菌が種類ごとにテリトリーを保って存在している姿がまるで「お花畑(Flora)」のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。

理想的な腸内フローラバランスとは? (最新の研究活動による知見より)

以前は、体に良い働きをするビフィズス菌などの善玉菌20%、腸内で有害物質を作りお腹の調子を崩す原因ともいわれる悪玉菌10%、どちらにも属さない日和見菌70%、が理想的と言われてきましたが、最新の研究によって、生まれる時に母親から腸内細菌を受け継ぐだけでなく父子間での伝播の可能性もあることや、その一方で、食生活・生活環境によって家族間でも腸内環境が異なっていること。また、腸内細菌に、体に良い成分「短鎖脂肪酸」を作らせることが重要であることがわかってきました。このように腸内細菌研究は日進月歩であり、教科書は常に更新されています。



福田真嗣 実験医学 38:3038, 2020
腸内フローラは人によってタイプが異なる

腸内フローラを整えるには日々の食事・運動が大切。 さらに、睡眠と腸内フローラの意外な関係とは!?

腸内環境に良い食事をして、運動もしているのに効果が出ない。そんな時は睡眠不足を疑ってみましょう。睡眠は自律神経を安定させる大切な生活習慣です。同じく腸の働きをコントロールしているのもこの自律神経です。つまり、睡眠の質が低下することで腸内フローラのバランスが乱れる、という関係があるのです。



“人生100歳時代”への挑戦、未病改善のチャレンジは「知識・判断・行動」が大切です!

皆さん一人ひとりの身体の状態は違います。近年では、自分の心身の状態を把握するのに役立つ、スマートフォンのアプリやウェアラブル端末、センサー技術等が身近なものになってきました。また、一人ひとりの体質等に合わせた治療(個別化医療)の研究開発も進んでいます。まず自分の状態をきちんと理解し、それに合った正しい食・運動等の未病改善に取り組みましょう。

もっと知るには

ヘルスケア・ニューフロンティアの
推進(神奈川県)

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/mv4/index.html>



科学技術イノベーションが切り拓く
未病の取組(KISTEC)

<https://youtu.be/cWREkZBEZuE>





コラムⅣ 「循環器病」を知っていますか？

「循環器病」とは？

心臓や血管などの血液が循環する器官を循環器といい、脳や心臓などの血管が詰まったり、破れたり、機能が低下することによって発症する病気を循環器病といいます。



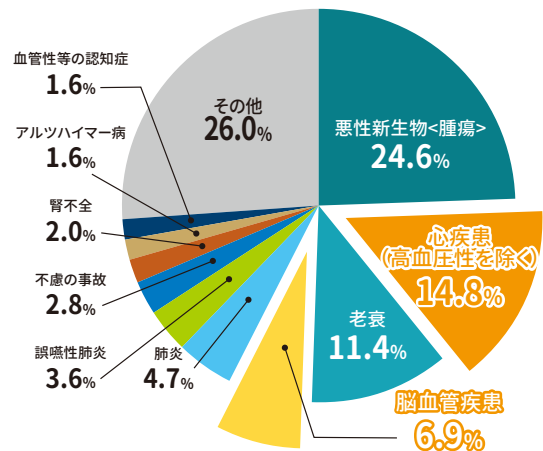
循環器病は急死や重い障害につながる病気であり、令和4年における心疾患の死者数の割合はがんに次いで2番目に多く、脳卒中と心疾患を合わせると介護が必要になった原因の1位となっており、私たちにとって非常に身近な病気であるといえます。

※本文中の「脳卒中」は、右の図表では「脳血管疾患」に該当します。

「循環器病」の種類について

主な循環器病としては次のようなものがあります。

令和4年死因順位別死亡数の割合

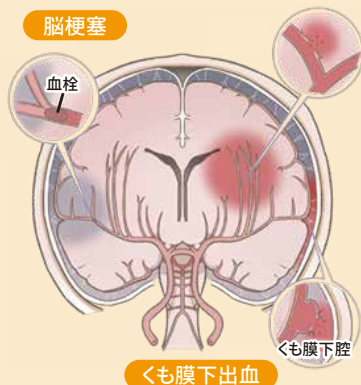


出典：厚生労働省「令和4年人口動態統計」がん・疾病対策課作図

脳に関する病気

脳卒中

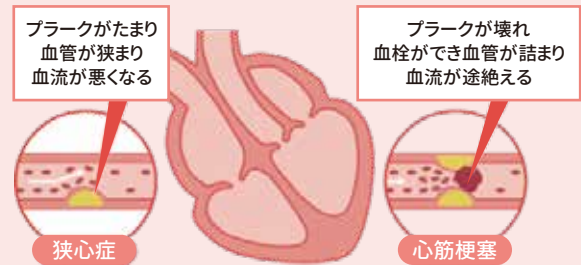
- 脳の血管が破れる (脳出血、くも膜下出血)
- 脳の血管が詰まる (脳梗塞)



心臓に関する病気

心疾患

- 心臓の血管が狭くなる、詰まる (狭心症、心筋梗塞)
- 心臓のポンプ機能が弱まる (心不全)



循環器病を防ぐためには

循環器病を防ぐためには、生活習慣の改善がかかせません。この教材で紹介されているような生活習慣、食事、運動、睡眠などに気を付けることが大切です。



初期対応が重要

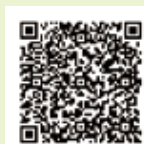
循環器病は初期症状がみられた際に、1秒でも早く治療を行うことで死亡率を下げ、後遺症を少なくできることがわかっています。初期症状は、脳卒中であれば、顔のゆがみ、腕が上がらない、ろれつが回らないなどの症状が、心疾患は締め付けるような胸の痛みなどの症状がみられます。

初期症状の疑いがある場合は、すぐに医療機関を受診するか119番通報をしましょう。

もっと知るには

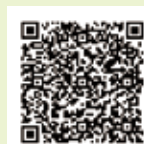
e-ヘルスネット 脳血管障害・脳卒中

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-006.html>



e-ヘルスネット 狭心症・心筋梗塞などの心臓病(虚血性心疾患)

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-05-005.html>



マイME-BYOカルテ

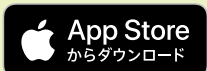
あなたの未病の状態を スマホで確認!

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 🔍



●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。



測定例



生活習慣関連

- 身長と体重、血圧を測定

生活機能関連

- 手足や背骨に関する質問を回答
- 歩行速度を測定

10m

認知機能関連

- 記憶テストを実施



メンタルヘルス・ストレス関連

- 音声により心の状態を測定



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
令和6年12月 第四版

発 行 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。

世界を変えてSDGsを達成するために、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	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。	11 住み続けられるまちづくりを	包摂的で安全かつ強靱（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。
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。	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。
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。	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。
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。	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。
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。	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。
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。	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。
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。	17 パートナリ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させる。	地域の活動に参加しよう。
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。	<p>2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」</p> <p>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。</p> <p>神奈川県は、SDGs未来都市</p> <p>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。平成30年6月、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。</p>		
9 産業と技術革新の基盤をつくろう	強靱(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。			