

きみの“健康”ってなに？

～Your health?～

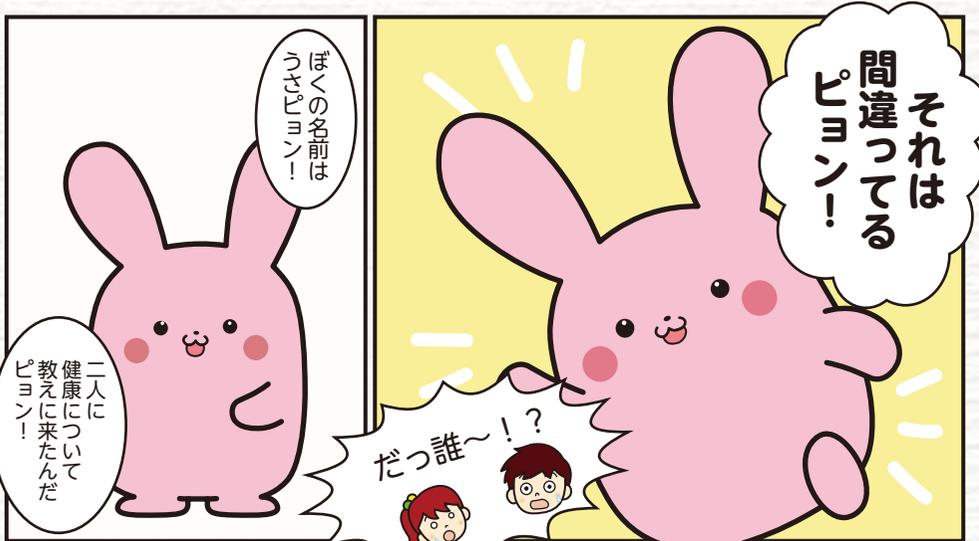


動画でも視聴する
ことができます！



協会けんぽ

全国健康保険協会 栃木支部



はじめに

キミにとって「健康」って どんなことだと思う？

健康な体だと、おいしく食べることができたり、
友だちと楽しく遊んだり、みんなでスポーツ観
戦ができたりする。

私たちが生き生きと暮らすために、まずは「健
康」が大事。

毎日を元気で過ごすために、知ってほしい「健
康」のことをこの冊子にまとめました。友だち
や家族と一緒に、健康に良い暮らし方について
考えてみましょう。

目次

04・・・健康^{ほけん}保険^{ほけん}って何？

06・・・「生活^{せい}習慣^{かつしゅう}病^{びょう}」って知ってる？

07・・・生活^{せい}習慣^{かつしゅう}チェック

08・・・悪い生活^{せい}習慣^{かつしゅう}を続けていると・・・？

10・・・**コラム①** 知ってる？ たばこのこと

11・・・Part1 食事^{へん}・歯^{へん}の健康^{けんこう}編

19・・・**コラム②** 歯^{けんこう}の健康^{けんこう}って何？

20・・・Part2 運動^{すい}と睡眠^{みん}編

25・・・〈まとめ〉毎日^す元気に過ごすには

26・・・Part3 病院^すにかかるとは

31・・・こども健康^{けんこう}宣言^{せんげん}証^{しょう}

32・・・保護^ほ者^ごの方^{しゃ}へ

健康保険って何？

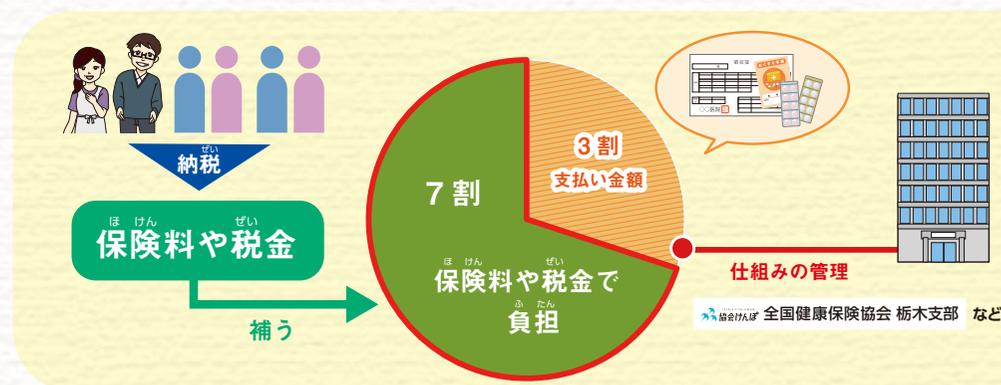
全国健康保険協会（協会けんぽ）は、健康保険に関するお仕事をしています。

①安心して病院にかかれるようにする

病気やケガで病院にかかるときに、病院代やお薬代の支払いが3割になるのは健康保険のおかげ。残りは、みんなから集めた保険料や税金で支えあっているんだ。

協会けんぽなどの保険者がこの仕組みを管理しているよ。

もっと詳しく！ ▶ 子どもは無料で病院にかかれるのはなぜ？（→ p27）



②生活を守る （健康のことで 困ったときの給付金）

次のようなときに、
お金を払ってもらえるよ。

病気やケガで
働けないとき



赤ちゃんを
出産するために
会社を休むとき



病院代が高額に
なったとき



健康保険って何？

③健康診断と健康アドバイス

みんなは毎年、小学校で健康診断を受けているよね。大人になっても、健康診断を毎年受けるよ。自分では気がつかないうちに、いつのまにか病気になっていることもあるから、健康に自信がある人も、毎年の健康チェックが大切。

それから健康診断で大切なことは、「健康診断は受けて終わりじゃない」こと。

- 健康診断で悪いところが見つかったら、病院で治療する。
- 生活習慣の見直しを勧められたら、食事や運動習慣の見直しをする。

健康診断を受けたら、結果をきちんと確認して、対応をすることが大切なんだ。

協会けんぽでは、健康診断をたくさんの人に受けてもらえるように、健康診断を受けるお金の補助と、健康アドバイス(生活習慣の見直しのお手伝い)をしているよ。



「生活習慣病」って知ってる？

せい かつ しゅう かん びょう
生活習慣病
って知ってる？

せい かつ しゅう かん びょう
生活習慣病とは？

せい かつ しゅう かん
毎日の悪い生活習慣の
積み重ねで起こる病気のこと。



クイズ

せい かつ しゅう かん びょう
次の病気のうち、生活習慣病はどれ？

こう けつ あつしやう
高血圧症

し しつ い じやうしやう
脂質異常症

きやう しやう
狭心症

のう
脳出血

じん ぞうびやう
腎臓病

こつ そ しやう
骨粗しょう症

どう にやうびやう
糖尿病

きん こう そく
心筋梗塞

のう こう そく
脳梗塞

がん

かん ぞうびやう
肝臓病

し しゅうびやう
歯周病

合計

個

【答えは次のページー】

せい かつ しゅう かん 生活習慣チェック!

せい かつ しゅう かん
みんなの生活習慣はどうか?

質問

チェック

朝ごはんを食べないことがある

はい いいえ

量を決めずに、おかしを食べたり甘い飲み物を飲んだりしている

はい いいえ

しょっぱいものや、濃い味付けが好き

はい いいえ

休みの日は1日中ダラダラして過ごすことが多い

はい いいえ

食後は、歯みがきを忘れることがある

はい いいえ

寝る前まで、テレビを見たりゲームをしたりしている

はい いいえ



「はい」の数

合計

個

「はい」が多かった人は要注意!
悪い生活習慣を続けていると...

【6ページの答え】12個すべてが「生活習慣病」。
聞いたことのある病気はあったかな。

悪い生活習慣を続けていると…?

悪い生活習慣

- 食べすぎ
- 運動不足
- 睡眠不足
- ストレス
- タバコ・お酒の飲みすぎ



血管が傷ついていく

メタボ			
肥	満	高	血圧
高	血糖	脂質	異常

自覚症状がないまま
動脈硬化が進む

【動脈硬化とは】
心臓から送り出される血液を
全身に運ぶ血管(=動脈)が
せまくなり、硬くなっていくこと。

生活習慣病

血管がつまり、命に関わる
深刻な病気になる

- 心臓病(狭心症・心筋梗塞)
- 脳卒中(脳出血・脳梗塞)
- 腎臓病



より良い生活習慣を知って、できることからチャレンジしてみよう

参考

もっと詳しく💡

せい かつしゅう かんびょう だん
生活習慣病になる手前の段階である
こう けつ あつ こう けつ とう し じつ い じょう
「高血圧」「高血糖」「脂質異常」

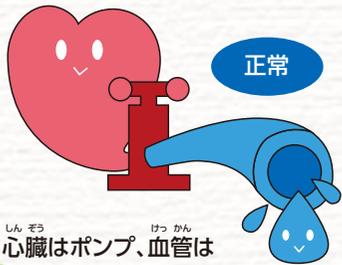
について解説するよ!



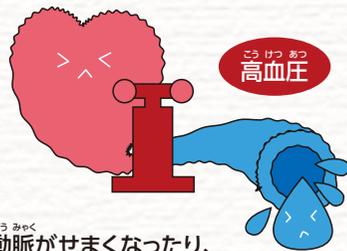
高血圧とは？

けつ えき
心臓から血液が押し出される時に、
けっ かん
血管の中に発生する圧力(=血圧)が
じょうたい
一定より高くなった状態のこと。

けつ えき けつ えき けっ かん こう けつ あつ
血液量が増えて、血液が流れにくい血管の状態が続くと高血圧につながります。



しん ぞう けっ かん
心臓はポンプ、血管は
ホースの役割をしていて、
しん ぞう
心臓が正しく機能する。

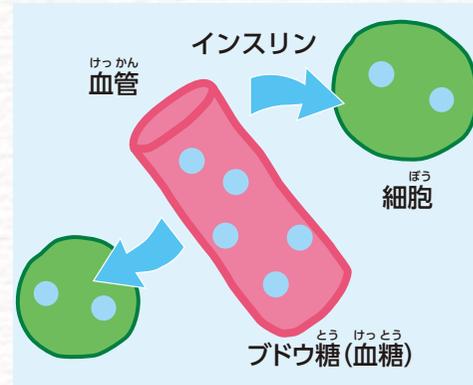


どう みやく
細い動脈がせまくなったり、
けっ かん
血管が硬くなったりして、血圧が高くなる。

メタボのまま放置すると血管がぼろぼろになります。

高血糖とは？

けつ えき
血液の中にある、体を動かすエネルギー源
(=ブドウ糖)が一定の量よりも多い状態のこと。
ブドウ糖は食べ物や飲み物を消化して作られる。



【インスリンとは】
けつ えき
血液中のブドウ糖(血糖)の濃度を調整する
ホルモンのこと。

インスリンが不足したり、働きが悪くなる
と高血糖の状態が続くと、体中の血管を傷
つけてしまいます。

脂質異常とは？

けつ えき
血液の中にある、コレステロールや中性脂肪
(=脂質)が一定の量よりも多かたり
少なかたりする状態のこと。コレステロールや
中性脂肪は食べ物や飲み物を消化して作られる。



脂質がたまり始めた血管



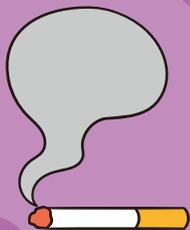
脂質により詰まってしまった血管

余分なコレステロールが血管壁に入り込んで血管が硬くもろくなります。

01 コラム

知ってる？

たばこのこと

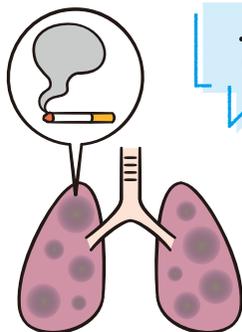


たばこって何？

- たばこは、たばこの葉を燃やして出るけむりを肺に吸いこむものや、たばこの葉を加熱して発生させたけむりを吸う加熱式たばこなどがあります。
- けむりには、約7,000種類の化学物質がふくまれ、そのうち約200種類は体に悪いものです。また、70種類以上の発がん性物質もふくまれています。

たばこを吸ったら、体はどうなるの？

- がんや心臓・肺の病気の原因になります。
- 呼吸器の病気が起きやすくなります。
- 脳の働きが低下します。
- 肌のツヤやハリがなくなります。
- 口臭のほか、髪や服へにおいが付きます。



たばこにふくまれる主な有害物質

ニコチン

体に悪い依存性のある物質です。血液の流れが悪くなります。

タール

発がん性物質をふくんでおり、がんを発生しやすくします。

活性酸素

全身の細胞にくっつき、細胞を老化させたり、傷つけたりします。

一酸化炭素

全身の細胞に酸素が運ばれるのを邪魔して、頭がぼんやりしたりします。

まめ知識

たばこを吸うと、がん等の危険性が高まります。



Part 1 食事・ 歯の健康編

きみの“健康”ってなに？
~Your health?~

健康に過ごすには毎日の食事が大事。
栄養バランスがたよった食事や
塩分や糖分の取りすぎに注意！
好きなものだけを食べるのはやめて、
いろいろな食品をまんべんなく
食べることから意識してみよう。

体に良い
食習慣ってどんな
ことがあるかな？



「主食」
「主菜」
「副菜」
って知ってる？

主食・主菜・副菜がならんだメニューで、栄養バランスがとれる！

主食

主にエネルギーの
もとになる食品
炭水化物

主菜

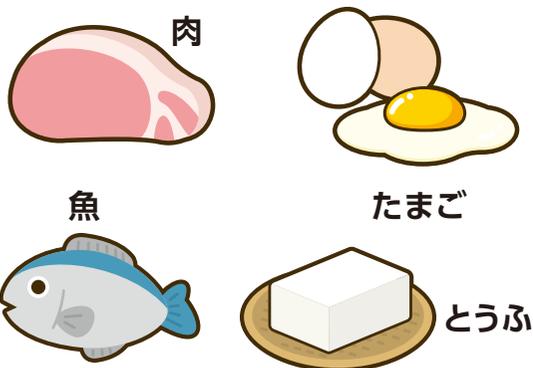
主に体を作る
もとになる食品
タンパク質・脂質が
主体のメイン料理

副菜

主に体の調子を整える
もとになる食品
ビタミン・ミネラル・
食物繊維を多く
含んだおかず

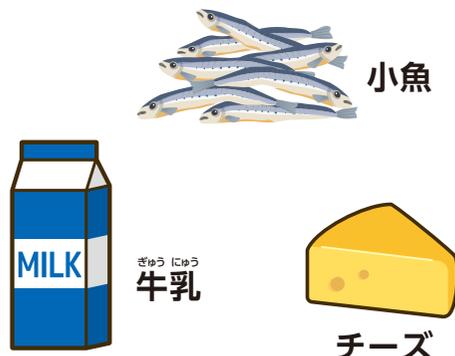
よりよく成長するために特に必要な栄養素

タンパク質を多く含む食品



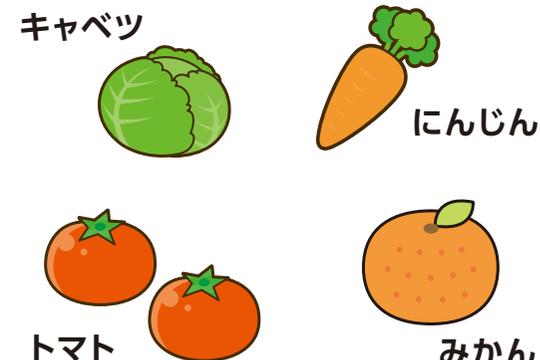
筋肉や血など体を作るもとになる

カルシウムを多く含む食品



骨や歯を作るもとになる

ビタミンを多く含む食品



体の調子を整える

テストに出ない？
体のまめ知識

赤ちゃんの骨の数は350個、大人は約206個。



朝ごはん

食べてきた？

体のリズムが整う

のう
脳にエネルギーが
ほ きゅう
補給される

やる気と集中力が出る

よく噛むとさらに
良いことが！

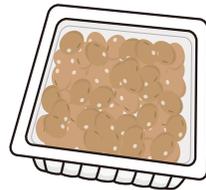
- のうの働きを活発にする
- 食べすぎを防ぐ
- 歯の病気を防ぐ

朝ごはんを食べると、こんなに良いことが！

クイズ

この朝ごはん、
何を足せばバランスが取れますか？

当てはまるもの全部に線を引いてね



なっとう+ごはん



トースト+牛乳

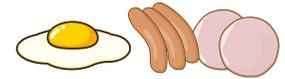
● A 具たくさん
みそ汁



● B サラダ、
おひたしなど



● C 目玉焼き、ハム・
ソーセージなど



● D 果物



● E お菓子



【答えは次のページ→】

1日に必要なエネルギー量

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか。
以下の表から自分はどこに当てはまる?



「身体活動量」の目安

高い	1日立っていることが多い、 または活発な運動習慣を持っている人
ふつう	1日座っていることが多いが、 軽い運動や散歩などをする人
低い	1日のうち、座っていることがほとんどの人

男性	女性	エネルギー
<ul style="list-style-type: none"> ●6～9歳 ●70歳以上 身体活動量低い方 	<ul style="list-style-type: none"> ●6～11歳 ●12歳～69歳 身体活動量低い方 ●70歳以上 	1,400kcal ～2,000kcal
<ul style="list-style-type: none"> ●10～11歳 ●12歳～69歳 身体活動量低い方 ●70歳以上 身体活動量ふつう以上の方 	<ul style="list-style-type: none"> ●12歳～69歳 身体活動量ふつう以上の方 	2,200kcal ±200kcal
<ul style="list-style-type: none"> ●12歳～69歳 身体活動量ふつう以上の方 		2,400kcal ～3,000kcal

*農林水産省ホームページより (https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/required.html)

「栄養成分表示」を確認する習慣が大事だよ!食塩や脂質がどのくらい入っているかわかるよ。



栄養成分表示	
製品1食あたり	
エネルギー	400kcal
たんぱく質	10g
脂質	15g
炭水化物	45g
食塩相当量	5g

表示単位は1食あたり、1個あたり、100gあたりなどがあります。
この商品の場合、1食あたりのエネルギーは400kcalになります。

とりすぎは肥満につながるので注意しましょう。

とりすぎは動脈硬化による病気の危険性を高めるので注意しましょう。

とりすぎは高血圧につながるので注意しましょう。

【13ページの答え】なっとう+ごはん▶A・B・D トースト+牛乳▶B・C・D *朝の「果物」はおすすめ、でも食べすぎには注意!!

おやつ目安
200
キロカロリー
です!!



ちなみに…

ポテトチップス

ふくら
1袋(60g)のカロリーは
300キロカロリー以上!



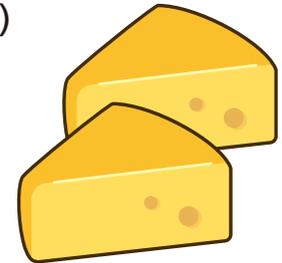
おやつは夕食後は食べない、日中に1種類だけなど、
時間や量を決めて食べるのがおすすめ。

全部200キロカロリー以内!
こんなおやつはいかが?

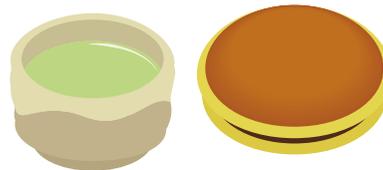
ヨーグルト
(100g)
+バナナ(1本)
▶150kcal



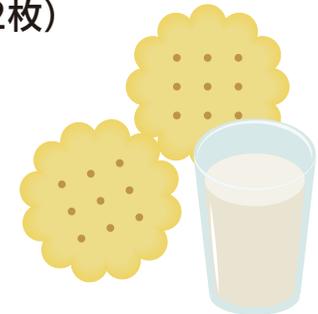
チーズ
(6つ切2切れ)
▶170kcal



どら焼き(1個)+お茶
▶176kcal



ビスケット(2枚)
+牛乳(1杯)
▶168kcal



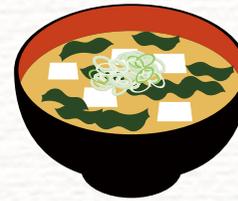
目安は片方の手のひらにのるくらい

1日の塩分の目安 知ってる?

しょっぱいものは美味しい…
でも、食塩の取りすぎは高血圧につながるので注意!



食べ物に含まれる塩分の目安



みそ汁^{しる}1杯
(160g)
▶塩分1.2g



フライドポテト^{しる}
(135g)Mサイズ
▶塩分0.6g



カップラーメン
(82g+お湯)
▶塩分6.6g

スープを残すと
塩分2~3.5g

1日の塩分の目安

	小学校 5・6年生	中学生	大人
男性	6.0g 未満	7.0g 未満	7.5g 未満
女性	6.0g 未満	6.5g 未満	6.5g 未満



カップラーメン
だけで1日の
塩分なんだ…

フライドポテトとみそ汁ではみそ汁のほうが
塩分が多いけど他の栄養はどうだろう…?

厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」をもとに作成

塩分が
一番多い
のは？
知ってる？



塩分は、どのくらいだろう？ かいてみよう！



みそ汁^{しる}1杯
(160g)



カップラーメン
(82g+スープ)



カップ焼きそば
(129g)



ポテトチップス
1袋(65g)



ベーコンレタス
バーガー
1個(143g)



フライドポテト
Mサイズ
(135g)

グラム

グラム

グラム

グラム

グラム

グラム

【答えは次のページ→】



この中だと
カップラーメンか
カップ焼きそばかなあ？

意外と多い！
飲み物の
とう
糖分量！

甘いもの大好き！
でも、糖分の
取りすぎは
とう にょうびょう
糖尿病の原因にも
なるので注意！



スティックシュガーにすると何本分？



お茶・
ブラックコーヒー
0本



やさい
野菜ジュース
(200ml)
やく
約3本



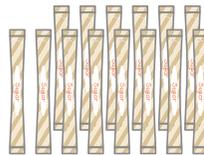
100%オレンジジュース
(200ml)
やく
約7本



スポーツドリンク
(500ml)
やく
約9本



コーヒー
にゅうせいぶん かとう
[乳成分入り・加糖]
(500ml) 約14本



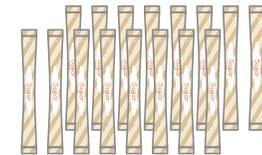
レモンティー
(紙パック1,000ml)
やく
約5本



100%りんごジュース
(紙パック200ml)
やく
約8本



炭酸飲料
(サイダー500ml)
やく
約16本



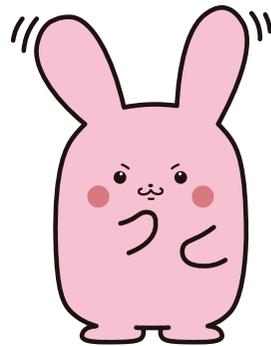
歯の健康って何?

むし歯ってどんな状態の歯?

むし歯は、口の中にある細菌が、私たちが食べたり飲んだりする糖分をエサにして作り出した酸によって、歯が溶けた状態のことをいいます。

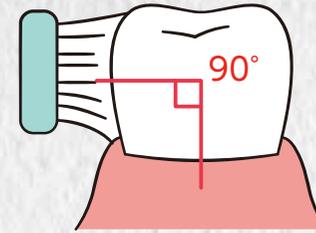
むし歯を防ぐにはどうしたらいいの?

むし歯を防ぐには口の中を清潔にする必要があります。これには歯みがきが欠かせません。永久歯への生えかわりは5歳～13歳頃までに行われます！乳歯がぬけたり、永久歯が生えたりとデコボコしているの、歯ブラシのあて方に注意しましょう。



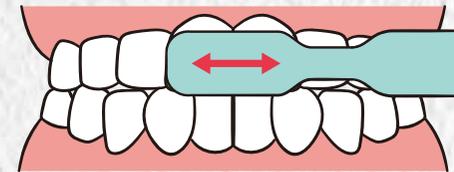
上手な歯みがきのコツ

1



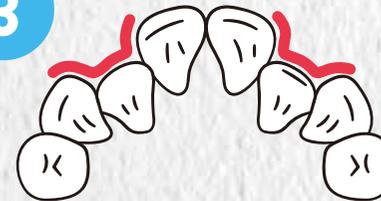
歯ブラシを90度の角度であてて、毛先が歯と歯ぐきのすき間に届くように

2

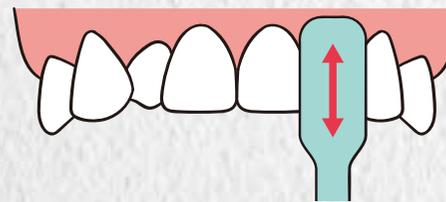


1～2本ずつ細かく左右に歯ブラシを動かし、丁寧にみがく

3



歯の並びがデコボコなところは、歯ブラシを縦にして1本ずつしっかりと





Part 2
運動と
睡眠編

きみの“健康”ってなに？
~Your health?~

運動や睡眠すいみんは心や体を
丈夫じょうぶにするために必要。
睡眠すいみんが不足すると注意力や集中力が
低下してケガをしたり勉強しても
身につかなかったりする。
いつもより体を動かすには
どうしたらいいか考えてみよう。

運動すると
ごはんが
おいしい！！



運動ってなんのためにするの？

運動って
なんのためにする？

病気の予防^{ぼう}

- ✓ 体力がアップする。
- ✓ 風邪^{かぜ}などの病気にかかりにくくなる。

心と体を丈夫にする^{じょうぶ}

- ✓ ケガをしにくくなる。
- ✓ 骨^{しょうぶ}が丈夫になる。
- ✓ やる気・集中力・ねばり強さがでる。

運動不足だとどうなるの？

運動不足により筋肉^{きん}の量が減ると、
「基礎代謝^{きそたいしゃ}※」がダウンし、
太りやすい体になってしまう！

※ふだん何も動かなくても消費^ひするエネルギーのこと。



知ってた?
「お手伝い」
 も立派な運動だよ!



ボールも
 特別な器具もいらない!!
 おうちにあるものでできる
 カンタンな運動……
 それは「お手伝い」!!
 体力がつくし、家族にも
 ほめられるかも。

お手伝い	体重35kgの 子どもが15分間で 消費するカロリー	消費カロリーが 同じ運動
お風呂そうじ 草むしり	32.2kcal	サッカー(試合)5分
掃除機 <small>そうじき</small> をかける	30.3kcal	水泳(クロール)5分
犬の散歩	27.6kcal	なわとび5分
洗濯物 <small>せんたくもの</small> を たたむ	18.4kcal	ドッジボール5分

(厚生労働省「e健康づくりネット」に掲載するメッツ表をもとに作成)

そういえば、「お世話せわするから飼かって」
 って言ったのほくだった……



睡眠すいってどうして大切みんなの？

睡眠すいって どうして大切みん？

寝ねている間に「成長ホルモン」が作られるから。

成長ホルモンのほたらき

- ✓ 体が大きくなる。
- ✓ 心や体の疲れを回復ふくさせる。

成長ホルモンは深い睡眠すいをとっているときに最もよく作られる。たくさん作り出すためには、小学生は9～12時間眠ねむることが大切！

(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」)

眠りねむにつきやすくするポイント

寝ねる前にゲームをしたり、テレビやパソコンなどの画面を見続けたりすると、眠りねむにつきにくくなる！
寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ねることがポイント。



スマホの使い過ぎやゲームのやり過ぎには注意しよう!

**長時間
スマホや
ゲームなど
を続けていると…?**

目が悪くなる

…視力が低下したり、目が疲れやすくなったりするよ。

肩や首を痛めてしまう

…人の頭はとっても重いから、長い時間同じ姿勢を続けていると、肩や首に大きな負担になるよ。

悪化すると頭が痛くなったり、手足がしびれることもあるよ。

スマホやゲームをするときは…

時間を決めて使うようにしよう!

時々ストレッチをしたり、こまめに休けいをとることが大切だよ。

姿勢が悪くならないように注意しよう。

寝そべったり、猫背で使わないように気をつけよう!



〈まとめ〉毎日元気に過ごすには



★ 毎日バランスよく食べる

★ いつもより体を動かす

★ 9～12時間眠る

生活習慣を見直そう!!

生活習慣病は、昔は「成人病」と呼ばれていたけれど、
生活習慣の積み重ねでは
子どもでも発症する可能性があることから、
「生活習慣病」と呼ばれることになったよ。





Part 3 病院に かかるには

きみの“健康”ってなに？
~Your health?~

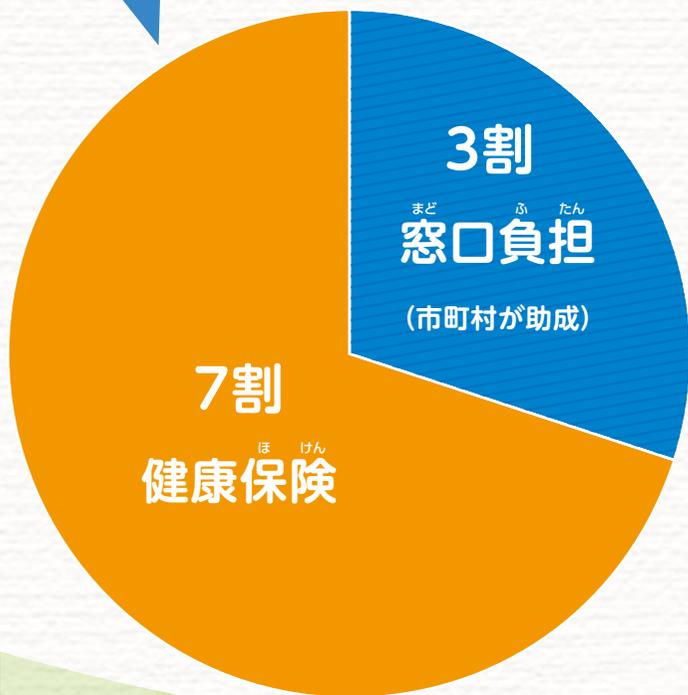
健康に気を付けていても
病気になってしまうことがある。
そんな時、身近に病院があると安心。
子どもは無料で病院に
かかるけれど、どうして？
考えてみよう、医療費^{りょうひ}のこと。



子どもの医療費って
どうして
無料
なんだろう？



「子ども医療費」の内訳



風邪などで病院にかかった場合、
お金を払わないのはどうして？

医療費を健康保険や市町村が負担しているから！

健康保険の 支払い

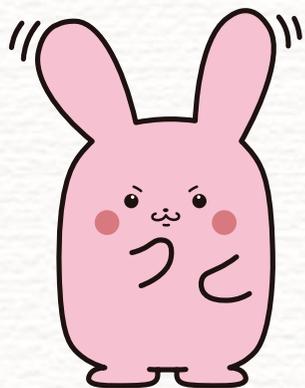
保護者の方が
納めている健康保険料

市町村の助成

保護者の方が
納めている税金

医療費が増え続けると健康保険制度を続けられなくなる可能性も。大人になっても少ない負担で安心して病院に行けるように、医療費について考えてみよう。

りょうひ
医療費の
ムダをなくす
には？



りょうひ
医療費のムダをなくす

りょうひ
医療費を減らすことにつながる。

- 具合が悪いのに病院に行かずにがまんすることではなくて、ちょっとした心がけでOK。

同じ病気で病院を何度も変えるのをやめる

病院を変えるたびに初めてその病院でみてもらうときにかかる初診料が必要になり、同じ検査をしたり同じお薬をもらうことも。医療費が増えるだけでなく、検査を受ける体にも負担がかかる。「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」を決めておけば、体質や病歴などを理解してもらったうえで相談できて安心。

「かかりつけ医」のメリット

- ふだんの状態を知っているのだからちょっとした状態の違いにも気づいてもらいやすい。
- 家族で診てもらっていただければ家族単位でかかりやすい病気や体質をわかってもらえる。
- 気軽に相談ができる。



自分や家族の薬が「ジェネリック医薬品」か調べてみる

「ジェネリック医薬品」とは、発売済みの薬の特許期間が過ぎた後に、同じ有効成分で作られた薬のこと。ジェネリック医薬品は最初でできたお薬よりも開発期間が短くて済むので、価格が安くなっている。約8割の人が使っているジェネリック医薬品。キミや家族の薬はどうか？「お薬手帳」を見てみよう。



「ジェネリック医薬品」のメリット

- ① 最初にできたお薬(先発医薬品)よりも薬代が安い**
研究・開発の費用がかからず、薬代が安くなる。
- ② 味や形などが工夫された薬もある**
最初にできたお薬より小さくしたり、子どもにも飲みやすい味にしたり、水なしで飲めるなどといった工夫がされた薬もある。
- ③ 最初にできたお薬と同等であると国が認めている**
品質・効き目・安全性の厳しい試験をクリアしたうえで製造・販売が認められている。

緊急性のない症状で夜間や休日に病院にかかるのをやめる

日中と比べて、夜間や休日は医療費が高くなる。
また、緊急性のない症状で夜間や休日にかかる
人が増えると、本当に急いでいる人が治療を受け
られない場合も。



病院の受診を迷ったときの連絡先

急な病気やけがで心配なときや、救急医療を受診するか迷ったときは…

とちまる救急安心電話相談
(救急電話相談窓口)

子ども (概ね15歳未満対象) は【#8000】

大人 (概ね15歳以上対象) は【#7119】

🕒 月～金 16:00～翌朝10:00
土・日・祝 24時間

に相談が出来ます。適切な対処方法や、受診する病院の提案等が受けられます。

※緊急・重症の場合は迷わず119番をご利用ください。

おうちの人に
健康を宣言しよう!

この冊子で学んだことを参考に、
自分の生活の目標を立てて、
おうちの人に宣言しましょう!



こども健康宣言証

私は、自分の体の健康のため、
次の目標を継続するためにがんばります!

令和 年 月 日

名前

自分の生活の目標

食事			
運動	お手伝い()		
睡眠	寝る時間	:	起きる時間
歯みがき			

おうちの人から

協会けんぽ 全国健康保険協会 栃木支部



ほごしゃ 保護者の方へ

きょうかい かにゅうしゃ みな けんこう ほじ ぞうしん けんこう
協会けんぽでは、加入者の皆さまの健康の保持・増進と健康
かんりいしき ほけんじぎょう いつかん けんこう
管理意識を高めさせていただくために、保健事業の一環として健康
きょういく じっし
教育を実施しています。

なかでも、しょうらいてき にな
なかでも、将来的に日本の社会を担うこどもたちに対し、早く
けんこう ぎかい しょうらい よせいかつ
から健康について考える機会をつくることは将来の良い生活
しゅうかん がくれいき けんこうきょういく たいへん
習慣づくりにもつながることから、学齢期への健康教育は大変
じゅうよう
重要と考えています。

さっし けんこう
この冊子を通じて、健康のことをご家族で話題にさせていただ
ければ幸いです。

全国健康保険協会 栃木支部