

Be Ambitious!

学童・思春期
～成人の健康



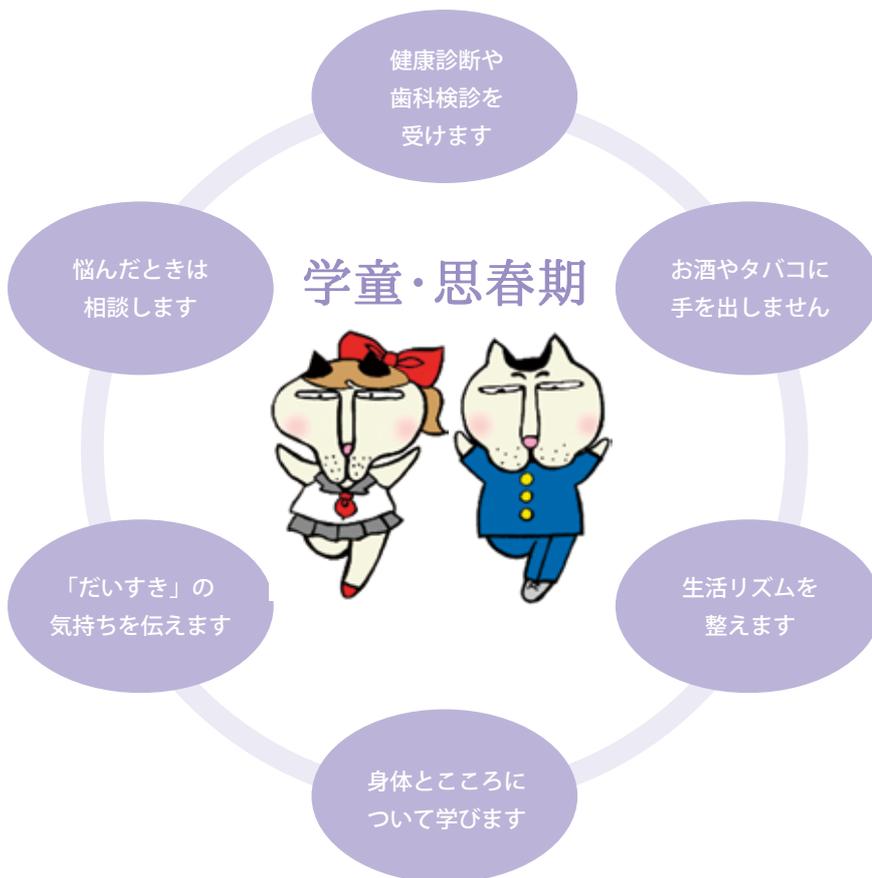
母子保健計画 健やか親子21 ～ライフステージ別の健康づくり～

「健康うるま21」では、生涯の健康のために「すべての親と子どもが安心して健やかに過ごせる地域づくり」をめざします。
市民一人ひとりがご自身の健康を獲得し、また次の世代の「健康の力」を育むことにもつながります。

学童・
思春期
(6～18歳)

具体的目標

1. 学童・思春期のこころと体に関心を持ち、親子で健康づくりに取り組む
2. 男女ともに命を生み育てる性をしっかり受けとめ、互いを尊重しながら、自分の将来について考えることができる
3. 児童・生徒の悩みに寄り添う地域づくり



市民が取り組むこと

- 朝は7時までに起きて朝日を浴び、夜は小学生は9時までに、中学生は10時までに寝ます。
- 学校健診の結果を把握し、精密検査や治療が必要な場合は受診します。
- 酒やタバコの害を知り、手を出しません。
- 児童・生徒やその親は、思春期の身体ところについて知り、不安なときは相談します。
- 1人で悩まず、悩みがあったら相談します。
- 大人は児童・生徒が悩みを話しやすい環境をつくり、意識して声をかけます。言葉やふれあいで「だいすき」の気持ちを伝えます。

=== 学童・思春期の健康づくりを支える行政及び関係機関・団体など ===

- 子育て包括支援課（こども家庭センター） ●学務課 ●学校教育課 ●学校生活応援課
- 学校関係者（養護教諭など） ●その他関係課・関係団体など

健康な心と体の基礎づくり

学童期・思春期は、健康な心と体を作る、大切な時期です。一生の体の基礎となる骨や筋肉が作られ、また一生の心の基礎となる人間関係を学びます。

保護者は、こどもたちが健康的な生活習慣を身につけ、様々な人間交流ができるように、環境を整えていきましょう。



こころ（脳）をつくる

思春期の今、物事を色んな視点で考えたり、経験したり、学んだりすることで、脳が育ち、判断力（自己決定能力）が磨かれていきます。人間関係の中で、こころ（脳）は育ちます。心の中で思っているだけではなく、自分の気持ちを「言葉で」相手に伝えましょう。友達、親、祖父母、先生、地域の大人…たくさんの人と話したり聞くことで、色んな感じ方・考え方を知り、コミュニケーション・人間交流の力を磨きましょう！

からだをつくる

この時期はエネルギーや栄養素の必要量が増える時期です。ですのでこの時期に食生活の乱れによる栄養素の不足・過剰、生活リズムの乱れ（睡眠時間が短いなど）、運動不足、過剰なダイエット等といったことは正常な体と心（脳）の発育に支障をきたしてしまいます。現在「肥満・太り気味」「やせ・やせ気味」の小・中学生は増えてきており、生活習慣病（糖尿病、高脂血症（脂質異常症）、高血圧など）や貧血、月経異常などのリスクにもつながることも指摘されています。これらを防ぐためにも、こどものころからの生活習慣がとても重要になります。



生活習慣のチェックポイント

☑ 1 早寝早起きの生活リズムを習慣づける

必要な睡眠時間はひとそれぞれですが、睡眠時間が足りない・少ない状態は肥満発症につながる事がわかってきました。

☑ 2 1日3食、きちんとバランスのとれた食事をとる

朝食を食べなかったり、決まった時間に食事をとらなかったりすると、空腹時間が長くなってしまい、血糖値（血液中に含まれる糖の数値）が乱れ、1日の活動量の低下がおき、肥満につながることも指摘されています。さらに血糖値の乱れは集中力が途切れてボーッとする、意味もなくイライラするといったことにもつながります。

また欠食するとそれだけ栄養をとれるタイミングが減ってしまい、栄養不足を引き起こす可能性が高くなります。たとえば栄養不足の代表的なもので鉄不足によっておこった貧血は「疲れやすい」「集中力が低い」といった症状を引き起こすだけでなく、PMS（月経前症候群）、うつといった心の病気とも密接に関係しています。ぜひ1日3食、きちんとバランスのとれた食事（バランスの良い食事とは **主食**（ごはんなど）、**主菜**（魚、肉など）、**副菜**（野菜、海藻）がそろった食事のことです）を意識しましょう。

☑ 3 楽しみながら運動する

1日60分以上の運動が目標になります。楽しく積極的に身体を動かしましょう。

こどものころの運動習慣・生活習慣は大人になっても大きく影響します。

知っておきたい性に関すること

思春期は、こどもから大人へ大きく成長する時期で、性ホルモンの分泌も活発になります。そのため、体の変化や心の変化が起こり戸惑うことも多いかもしれません。性について正しい知識をもち、しっかり考えて行動しましょう。

今増えている性感染症 (STD) おもな STD の症状

クラミジア

感染して2～6日後、女の子は膿のような臭いのおりものが出ることもある。男の子は膿が出たり、オシッコするときにくすぐったい感じや、違和感(いわかん)を感じたりする。どちらも症状がわかりにくい。抗生物質で治療する。

性器ヘルペス

感染して約1週間で、外陰部に小さな水疱ができて、痛くなる。抗生物質や塗り薬を使って治療する。

淋病

女の子の場合、感染すると3日～1週間後に下腹が痛くなって、熱が出る。膿のような臭いのおりものが出る。男の子は感染後2～7日でペニスの先から膿のようなものが出たり、オシッコをするとき痛みがあったりする。治療は抗生物質を使う。

その他、かいせん、毛じらみ、梅毒、尖圭コンジロームなど

もし性感染症(STD) になった場合、自分だけ治療してもまたパートナーから感染を繰り返してしまいます。二人できちんと治療することが大切です！(男性は **泌尿器科**、女性は **産婦人科** へ受診しましょう)

● 性感染症 (STD)、望まない妊娠を避けるためには

セックスしない

セックスしなければ、精子が女性の膣内に入ることはない。唯一、安全確実。

コンドーム

男の子のペニスにつけて、精子が膣に入らないようにする。薬局、スーパー、コンビニで手に入る。**正しく選ぶ(品質・サイズなど)、正しく使う(着け方、タイミングなど)ことが必要**。使用期限が切れていたり開封済みだったりするものは使わない。

ピル

ホルモンバランスを調整し、排卵をストップさせる飲み薬。お医者さんの診察を受けて、薬をもらう。正しく飲み続ければ避妊効果はとても高い。飲み忘れるとホルモンバランスが元に戻って排卵してしまうため、避妊効果がなくなる。※性感染症は予防できない

「コンドーム」も「ピル」も効果100%ではありません。性感染症の予防、避妊に一番なのは「セックスしない」こと。

～ライフプランを考えてみよう～

今あなたは、どんな自分の将来をイメージしているでしょうか？

体のこと、将来の夢、これからの人生のこと・・・。「**なりたい自分の姿**」がイメージできると、そのために「**今の自分がすべきこと**」がみえてくるでしょう。

思春期に妊娠した場合、体がまだ未熟だったり、ホルモンバランスが落ち着かないことが多く、トラブル(流産・早産・低出生体重児・未熟児など)の可能性が高くなります。また、経済的な不安や若すぎるための不安や孤独感、シングルでの子育て、学業の中断なども考えられます。家族やまわりの大人のサポートが必要となります。

35歳を超えると、妊娠する確率は急に下がります。不妊の原因は、男性・女性が半々なのですが、とても大きな要因のひとつが女性の年齢です。現代の医療では、不妊治療による妊娠の確率は100%ではありません。

参考に
したい

～体とところのお役立ちサイト～

*ドクター北村の JFPA クリニック

<https://www.jfpa-clinic.org>

*岩室紳也's ホームページ ←男子にオススメです!もちろん女子にも! <https://iwamuro.jp>

親になるって、本当に大変。
でも…親になるって素敵なこと。

何か不安なことが起きたら、
信頼できる大人に、必ず相談
しましょう。

【相談先】沖縄県 女性健康支援センター
(月・火・水・木・金・土曜日/午前 9:00～午後 5:00)

098-989-1181

【相談先】ている相談室 男性専用相談
(日・月曜日/午前 10:00～午後 4:00)

098-868-4011

タバコやお酒の害から 心と体を守りましょう



～思春期のみなさんへ～

喫煙 加熱式電子タバコも含まれます

未成年の喫煙は健康に大きな悪い影響を与えるので、「未成年者喫煙禁止法」という法律で禁止されており、違反した場合にはタバコなどの没収、保護者や販売者への罰金などが定められています。

タバコの煙には **200種類以上**の有害物質（ニコチン、タール、一酸化炭素など）が含まれます。タバコの有害物質は様々ながんを引き起こし、脳卒中、心筋梗塞、胃潰瘍、うつ病、糖尿病など全身の病気のリスクを高めます。妊娠・出産への悪影響や乳幼児突然死症候群の発症リスクにも関連してきます。

有害物質はタバコの煙だけでなく、喫煙した人の息に含まれたり服や髪に付いたりしています。そして、周りの人の健康にも悪影響を与えます。

★脳が発達中の未成年では、少しの本数・短い期間でニコチン依存になります。

体内のニコチンが切れると「イライラ」「落ち着かない」「集中力低下」「食欲増加」「抑うつ」などの症状が現れます。喫煙するとそれが解消されるので『すっきりした』という感覚になります。ニコチンはとても強い依存性をもっています。「ニコチン依存症」は病気で、1人でやめるのはとても難しいです。



「タバコをやめたいなあ」と思っているあなたへ

まずは周りの信頼できる大人に相談しましょう。未成年の禁煙外来を設けている医療機関もあります。タバコをやめて数日後には、食べ物をおいしく感じたり、肌の調子が良くなったり、口臭が無くなったりすることを実感できます。禁煙を続けることで、病気のリスクもだんだん減ってきて、タバコを吸わない人と同じレベルになります。

飲酒

未成年の飲酒は健康に大きな悪い影響を与えるので、「未成年者飲酒禁止法」という法律で禁止されており、違反した場合にはお酒などの没収、保護者や販売者への罰金などが定められています。

★飲酒開始年齢が早いほど「アルコール依存症」になりやすい。

脳が発達中の思春期に飲酒すると神経細胞が壊されていき「集中力・記憶力の低下」が懸念されます。「性ホルモン」「肝臓」や「すい臓」への悪影響も。また、未成年は飲酒により行動抑制がききにくく「暴力」「性犯罪」に巻き込まれる可能性もあります。未成年の飲酒は「急性アルコール中毒」につながりやすいことも分かっています。

お酒を断りたいあなたへ

- はっきり「飲まない」と伝える。
 - 飲まない理由を伝える。
- 「未成年だから」「親と約束している」「部活に支障がある」「風邪薬を飲んでいる」「アレルギーがある」など。

～大人のみなさんへ～

タバコやお酒との適切なつきあい方を。カッコイイ大人の姿を、こども達にみせましょう。

喫煙 加熱式電子タバコも含まれます

- タバコの害を知り、手を出しません。
- 喫煙者は、医療機関等を利用しながら、禁煙に努めます。
- 喫煙者は妊婦・こども・未成年者、周囲の人のそばで吸わないようにします。(受動喫煙防止)
- 喫煙している未成年者がいたら、注意します。

NO!
受動喫煙



飲酒

- こどもを酒の席に連れていきません。
- 未成年者や妊婦はお酒に手を出しません。
- 飲酒習慣のある方は適正飲酒量を知り、休肝日を実践します。

「節度ある適正な飲酒量」

引用) 健康おきなわ 21・第2次

純アルコール量

男性 20g 女性 10g

純アルコール量20g程度とは

泡盛 0.5合	ビール 500ml
日本酒 1合	ワイン グラス2杯 約240ml

～大人のみなさんへ～

生活習慣病は「無自覚」です

健診・がん検診を毎年受けていますか？



沖縄県の65歳未満死亡率は男女とも全国ワースト1位！！(R3年度)

沖縄県の若い人は死亡率が高いことはご存じでしょうか？その背景に生活習慣病が隠れているといわれています。生活習慣病は、ほとんどの場合、自覚症状がないまま進行します。しかし健康診断を受けることで、現在の自分の健康状態を確認でき、病気の予防や早期発見につなげることができます。**大切な家族のためにも、健診を受け健康管理をしていきましょう。**

*大人もこどもも、健診(検診)を受けましょう

所属する学校・職場や市において、**学校健診・職場健診・生活習慣病予防健診(19～39歳)・特定健診(40歳～)・がん検診**などが実施されています。

妊婦健診は妊婦と胎児の健康管理のために大切な健診です。妊娠が分かったら、早めに受診しましょう。

乳幼児健診は、病気の発見だけでなく、その時期に応じた発育発達の確認、むし歯予防のための歯みがき指導やフッ素塗布、栄養相談や予防接種の受け方の相談、育児に関するアドバイスも実施しています。

しらべて
安心！

がん検診を受けましょう

「がん」は日本国民の死亡原因第1位です。

うるま市の状況

うるま市民の死亡原因では、3人に1人が「がん」です。男女ともに気管支及び肺がん、大腸がん、女性では、子宮がんも増えています。また、働き盛りの若い人の死亡率が高くなっている事も重大な課題のひとつです。

早期発見と早期治療がポイント

医療の進歩で、がんは治る病気になってきていますが、それも「早期発見」が出来てこそです。がんになる前の完治が可能な段階で見つけられるよう、毎年受診しましょう。



子宮頸がん

近年20～40代の若い女性に子宮頸がんの発症や死亡が増えています。女性なら誰でもかかる可能性がある病気です。

乳がん

乳がんは女性に一番多いがんです。40～60代をピークに発症や死亡が増加しています。2年に1回乳がん検診を受けましょう。20～30代の方も、日頃から定期的に自分で自覚症状(乳房のしこり)をチェックする習慣を身につけることが大切です。

それなのに！

うるま市では、婦人がん検診を受診している人は低く、子宮頸がん検診 **13.1%** (R4)、乳がん検診 **14.5%** (R4) という結果になっています。(職場での検診は含まれていません)

定期的に検診を
受けましょう。

婦人がん(子宮頸がん・乳がん)検診の対象

うるま市民の女性

子宮頸がん：20歳以上(偶数年齢)
乳がん：40歳以上(偶数年齢)

※検診には受診券が必要です。
検査費用の一部は市が負担します。



*健診・がん検診を「受けた後」が大切です。

- *再検査や治療が必要な場合、医療機関を受診しましょう。早めの対応が病気の重症化を防ぎます。
- *市実施の健診を受けた方には、結果の内容により、電話・訪問・面接による「保健指導」を実施します。
- *自分の健診結果を把握し、正しく理解しましょう。