

「ライフプラン」を立ててみましょう

将来の進学、仕事に加え、結婚や、妊娠・出産をどうするかについては、その時期も含め、自由な意志に基づいて決めることです。

希望を実現するために、どのような選択肢があるのか、年齢により体がどう変化するのかなどについて、正しい知識・情報を得ておくことが大切です。一人一人が意志をもってライフプランを考えてみましょう。



自分の目標に向けて一歩を踏み出すために、健康で充実した生活に何が必要かを考え、ライフプランを立ててみましょう。

Step 1

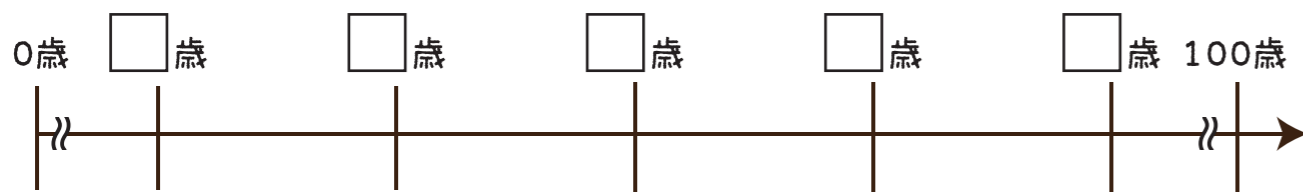
上の段に、下記①～⑥までを参考に、年齢に沿って考えられる「ライフイベント」を書き出してみよう。

Step 2

下の段に、書き出した「ライフイベント」を実現するために、今までに学んだ、「生涯を通して気を付けたい健康課題と解決のための行動」を書き出してみよう。

- ① 夢は (目標) いつ・どこで・何をしたい?
- ② 学ぶ いつ・どこで・何を学ぶ?
- ③ 働く いつから・何を?
- ④ どこでどのように生きる 故郷・都内外・国外?
- ⑤ 誰と生きる 親と・パートナーと・子供と?
- ⑥ 心配なこと 年齢に応じた健康不安は?

ライフイベント



健康課題と解決のための行動

参考文献 文部科学省『健康な生活を送るために (高校生用)』 厚生労働省研究班 (国立成育医療研究センター荒田班) 監修『あなたに必要な「ヘルスケア」の知識とケア プレコンノート』

生涯の健康の大切さを考えるリーフレット

今・未来

人生100年時代を健康に生きるために

皆さんは、自分の「未来」について考えたことがありますか?

「今」と「未来」は密接につながっています。

「今」を健康に生きることが、自分の「未来」の夢や目標を支え、さらには、これからの社会を担う皆さんの健康にもつながっていきます。

このリーフレットは、皆さんが、より豊かで幸せな人生を送れることを願い、作りました。



「今」の自分を知りましょう

□体について

BMI を計算して、今の自分の健康を評価してみましょう。

- BMI
- 25 以上→「肥満」
- 18.5～24.9→「普通体重」
- 18.5 未満→「低体重（やせ）」

BMI（ボディ・マス・インデックス）は国際的に使われている肥満度を表す指標です。

BMI の計算と判定

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重} \text{ kg}}{\text{身長} \text{ m} \times \text{身長} \text{ m}}$$

コラム 無理なダイエットや肥満に注意！

無理なダイエットは、貧血や将来の骨粗しょう症の原因になります。一方、栄養過多や取り過ぎは、将来、糖尿病や高血圧症など様々な病気のリスクを高めます。

やせすぎや太りすぎの中には、ストレスが原因だったり、体の病気が隠れている場合もあります。気になることがあれば、身近な人や専門機関に相談しましょう。

やせすぎも肥満も不妊や妊娠・出産のリスクを高めますよ！



□心について

健康上の不安や悩みなどストレスを感じるのはどのようなときですか？書き出してみましょう。

① ストレスを感じるのはどのようなときですか？

② どのように対処していますか？

③ 周りの人と話して参考になったことはありますか？

コラム ストレスの対処法を身に付けましょう！

- 例えば…
- ストレスの原因を取り除く。
 - ストレスの原因となっている問題の捉え方を変える。
 - 身近な人や専門家に相談する。
 - コミュニケーションやリラックスする方法を身に付ける。

*生活習慣について、米国のプレスロー教授が行った研究結果から、「プレスローの7つの健康習慣」として、広く知られているものがあります。

プレスローの7つの健康習慣

1. 喫煙をしない
2. 定期的な運動をする
3. 飲酒は適量を守るか、しない
4. 1日7～8時間の睡眠を取る
5. 適正体重を維持する
6. 朝食を食べる
7. 間食をしない

質のよい睡眠のために、寝る前のPCやスマートフォンの使用は控えめに。



性や健康のことで悩んだら、「わかさぼ」に相談してみよう。☎0120-372-463

例えば…月経不順、月経痛、性感染症、妊娠、性器、体型、食生活、肌トラブルのことなど
*「わかさぼ」とは、思春期特有の健康上の悩み（性に関することを含む）に関して相談に応える「とうきょう若者ヘルスサポート」の略称です。



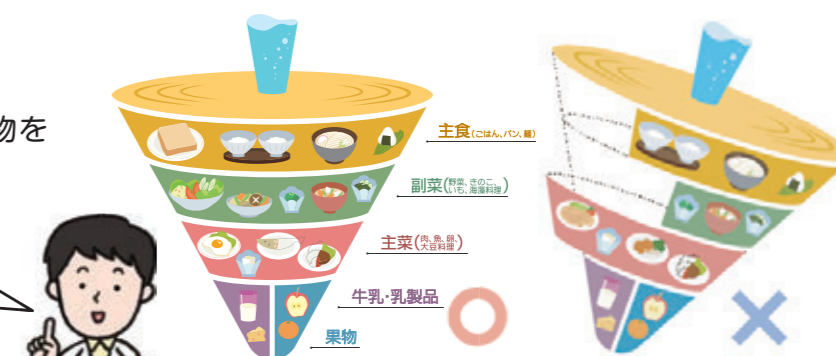
「未来」の健康につながることを知りましょう

□生活を整えよう！

●栄養
主食・副菜・主菜・乳製品・果物をバランスよく食べましょう。

栄養不足による若い女性のやせは、貧血・肌荒れ・骨密度や筋力の低下などを引き起こします。月経不順や不妊、低出生体重児*の原因になるなど、将来の妊娠・出産にも影響を与えます。男性の肥満が不妊のリスクを高める報告もあります。

*低出生体重児とは、生まれたときの体重が2,500g未満の赤ちゃんのこと。



バランスの良い例

バランスの悪い例
(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)

●薬物乱用
危険ドラッグや麻薬、大気汚染、農薬、水銀やシンナーなどは、皆さんの体に悪影響をおよぼします。将来生まれる赤ちゃんの健康にも影響する可能性もあります。

食品の添加物や、マニキュアの成分も要チェックですよ！



●喫煙
タバコはがん・心臓病をはじめたくさんの病気を引き起こします。

男性	女性
不妊 ED (勃起不全)	不妊 流産・早産 周産期死亡
しわ、たるみ、くすみ、黒ずみ	常位胎盤早期剥離
歯の黄ばみ、黒ずみ	閉経年齢の早期化 骨粗しょう症
	しわ、たるみ、くすみ、黒ずみ
	歯の黄ばみ、黒ずみ
赤ちゃん	
乳幼児突然死症候群 低出生体重児	

不妊のリスク、流産、早産、周産期死亡、低体重の可能性などタバコのリスクはたくさんあります。



●飲酒
妊娠中にお酒を飲むと、アルコールは、胎盤を通して赤ちゃんにも影響し、胎児性アルコール症候群の原因になります。「この量なら大丈夫」というものは確立していません。将来、妊娠を考えたときからアルコールは控えるようにしましょう。

コラム 知っておきたい性感染症

不妊症になりやすい性感染症もあります。早めに見付けて治療しましょう。

性的な接触によってうつる感染症を性感染症といいます。近年、若者の性器クラミジア感染症や梅毒といった性感染症が増えています。性感染症は予防することができます。いちばんは性交渉をしないことですが、コンドームなどを使うことでリスクを軽減することができます。性感染症の多くは治療により治り、他者に広がることも防げます。性感染症のほとんどは検査でわかります。もし、不安がある場合には、まず検査を受けましょう。



コラム 妊娠と年齢の関係

医学的に、男女の加齢により妊娠しにくくなるといわれています。精子は加齢とともに徐々につくられる数が減少し、運動性が低下することが指摘されています。また卵子は加齢とともに数が減少するなどの理由により、おおむね30代後半以降となると妊娠しにくくなるといわれています。

