

中学生用生活習慣病予防 プログラム



青森県教育庁スポーツ健康課
青森県学校保健会

はじめに

近年、社会環境や生活環境の急激な変化がこどもたちの心身の健康に大きな影響を与え、様々な健康課題が生じております。

「令和7年度学校保健統計調査」によると、依然として本県の児童生徒の肥満傾向児出現率は、男女ともに全年齢で全国平均を上回っている状況にあり、将来を担うこどもたちに健康に関する正しい知識や望ましい生活習慣を身に付けさせることが重要であると考えております。

このことから、県教育委員会では、本県児童生徒の健康課題を踏まえ、令和5年度から青森県学校保健会と連携し、生活習慣病の予防について教員が授業において活用できる指導案・教材等として「生活習慣病予防プログラム」の検討を行い、この度、中学生用生活習慣病予防プログラムを作成いたしました。

本プログラムは、本県の健康課題への理解を深め、将来の自分を見据えた日常でのより良い生活習慣の実践につなげるための学習内容・教材で構成しており、様々な教科の特性に応じて幅広く活用できる内容となっております。

各中学校においては、本プログラムを学校の実態等に合わせて活用していただき、こどもたちの生活習慣病予防の取組を推進していただければ幸いです。

結びに、本プログラムの作成に御協力をいただいた中学生用生活習慣病予防プログラム検討委員会の委員をはじめ、実証授業実践校や郡市学校保健会の皆様に深く感謝申し上げます。

令和8年3月

青森県教育庁

スポーツ健康課長 高井 和紀

目 次

1	中学生用生活習慣病予防プログラム	
(1)	中学生用生活習慣病予防プログラム①【中学1年生用指導案】	
	・学習指導案（第1学年）	P1
	・事前アンケート	P7
	・ワークシート	P8
	・授業で活用するスライド資料	P10
(2)	中学生用生活習慣病予防プログラム②【中学3年生用指導案】	
	・学習指導案（第3学年）	P17
	・ワークシート	P19
	・授業で活用するスライド資料	P20
(3)	中学生用生活習慣病予防プログラム③【教材 休養及び睡眠】	
	・ワークシート教材	P26
	・スライド教材①【眠らないとどうなるの？】	P28
	・スライド教材②【短命県返上！睡眠の話】	P32
	・スライド教材③【睡眠不足の悪影響】	P38
	・スライド教材④【あなたの「睡眠」足りている？】	P43
(4)	中学生用生活習慣病予防プログラム④【教材 日常の運動】	
	・スライド教材	P61
(5)	中学生用生活習慣病予防プログラム⑤【教材 食習慣】	
	・ワークシート教材	P65
2	生活習慣病予防プログラム等に関する問合せ先	P69
3	中学生用生活習慣病予防プログラム 作成協力者	P70

※上記プログラムを活用して授業を行う際、血圧やベジチェックなどの測定を取り入れると、生徒の意欲関心をさらに高めることができます。測定機器の借用等については、P69を参考にしてください。

中学生用生活習慣病予防プログラム①

中学 1 年生用指導案

第1学年 学級活動 学習指導案

- 1 題材 第1学年「健康について考えよう」
 学級活動「(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」
 エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

2 題材設定の理由

短命県である青森県の死因の約半分は、がんをはじめとする生活習慣病である。生活習慣病は、長い時間をかけて進行する蓄積型の病気であり、生活習慣は小児期から形成されるといわれている。

そこで、中学校1年生の段階で、青森県が短命県であることや「人の健康の一生（健康物語）」について理解させることは、その生徒の今後の長い人生の健康を考えたとき極めて重要であり、短命県青森県の健康の実情を考えると、生徒だけでなく青森県の未来につながる有効な手立てであると考えている。なかでも、生活習慣が症状の乏しい疾病（メタボリックシンドローム、歯周病など）を引き起こし、その後致命的な疾病・病態につながるという一連の関連性「人の健康の一生（健康物語）」を理解することが重要である。

生徒は、ここでの学びをもとに、青森県の課題としての生活習慣について理解を深めるだけでなく、自分の生活を振り返り、自分の生活習慣の課題についても捉えることが期待できる。青森県が短命県である原因を調べたり、青森県が短命県を脱出する方法を考えたり、友達の意見に触れたりする中で、自分や家族の生活習慣を改善するヒントを見つけさせたい。

ここで学んだことを、日常的に意識しながら生活することは、生徒自身の未来にもつながることでもあり、生涯にわたって、元気に生活する基盤づくりとなり、また、学校で学んだことを各家庭で生徒を通して発信させることで、家族の健康を守ることもつながっていくと考えられる。

本題材で学んだことを、保健体育をはじめ、様々な教科の学習と結び付け、生徒の日常生活の真ん中にいつでも元気に生きるための「健康」という柱が、青森県の生徒に備わることを期待している。

3 題材の評価基準

よりよい生活を築くための知識・技能	集団や社会の形成者としての思考・判断・表現	主体的に生活をよりよくしようとする態度
現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進するために、節度ある生活を送り、自己管理を行うことの意義やそのために必要となることを理解している。	学校内外における日常の健康に関する課題を見だし、自らの生活環境や健康維持に必要な生活習慣等について、多様な意見をもとに自ら意思決定し実践している。	主体的に生活習慣の改善や健康の維持増進に努めるとともに、将来にわたって自他の健康な生活づくりに配慮しようとしている。

4 指導と評価の計画（2時間）

学習過程	学習活動		備考
事前の活動	① 事前アンケート「健康について」フォームで回答する。 ② 家族にもアンケートをお願いしておく。		・本人、家族がどれだけ健康に気を付けた生活をしているかを計れるようなアンケート。 ※本人、家族も同様のアンケートとする。
2時間構成	1時間目（1／2）	2時間目（2／2）	・資料「青森県の現状」（1／2） ・平均寿命の数値、全国順位を提示（1／2） ・資料「人の健康の一生（健康物語）」（2／2） ・生活習慣病が大きな原因であることを確認 [知・技] 現在及び生涯にわたって心身の健康を保持増進するために、節度ある生活を送り、自己管理を行うことの意義やそのために必要となることを理解している。 ※生活習慣が症状の乏しい疾病（メタボリックシンドローム、歯周病など）を引き起こし、その後致命的な疾病・病態につながるという一連の関連性を理解することが重要である。
	①「健康について」のアンケートの結果を見る。 ②「青森県の現状」について知る。 ③青森県が短命県である原因を探る。	①「健康について」のアンケートの結果を見る。 ②青森県が短命県を脱出する方法について考える。 ③「人の健康の一生（健康物語）」について知る。	
	①青森県が短命県である原因や特徴について考え、小集団で意見交換をする。 ②生活習慣病にならないようにするために必要なことを考える。	①青森県が短命県を脱出する方法を考え、小集団で意見交換をする。 ②短命県を脱出するために、今から自分でできることを考える。	
解決方法の話し合い	①友達の発表を聞く。 ②教師の話聞く。 ③友達や教師の話などから、生活習慣の大切さについて気付かせ、実践につなげる。	①友達の発表を聞く。 ②教師の話聞く。 ③友達や教師の話などから、短命県を脱出するために自分にもできる具体的な行動を決定する。	[思・判・表] 学校内外における日常の健康に関する課題を見だし、自らの生活環境や健康維持に必要な生活習慣等について、多様な意見をもとに自ら意思決定し実践している。

		④今後の実践について確認する。	④今後の実践について確認する。	
事後の活動	決めたことの実践	①自分で決めたことを継続して実践する。 ②実践したことをチェックカードに記入する。		
	振り返り	①月に1回チェックカードを活用して、自己評価、班員からの評価を受ける。 ②教師や保護者からの励ましのメッセージを読む。		[態度] 主体的に生活習慣の改善や健康の維持増進に努めるとともに、将来にわたって自他の健康な生活づくりに配慮しようとしている。

4 「健康について考えよう」（1／2時間）

(1) 題材

- ・健康について考えよう

(2) 目指す生徒の姿

- ・青森県の現状について理解している。
- ・青森県が短命県である原因を調べ、表現している。

(3) 本時の展開

段階	生徒の活動	○目指す生徒の姿 指導上の留意点（・）
導入 15分	1 アンケートの結果について考える。5分 ・日本の現在の最高年齢の方の年齢 ・何歳まで生きたいか ・長生きの秘訣 ・健康のために取り組んでいること	<ul style="list-style-type: none"> ・事前アンケートの結果を活用し、生徒、家族の健康意識を把握する。 ・「青森県の現状」のP5までを話し、青森県の平均寿命が男女共に全国最下位であることと青森県が短命県であることをおさえる。<u>自分事とできるように調べさせても良い。また、自分が住んでいる市町村の現状に触れるとより自分事とすることができる。</u>
	2 「青森県の現状」について知る。10分 3 今日の学習のめあてを知る。	
青森県が短命県である原因や特徴について考えよう。		
展開 30分	4 青森県が短命県である原因や特徴について考える。20分 (1) 予想する (2) 調べる。 (3) 発表する。	<ul style="list-style-type: none"> ・ICT機器等を使い、調べさせる。 ・調べたことを発表し合い、考えを広げさせる。 ○青森県が短命県である原因を調べ、表現している。 【思考・判断・表現】
	5 「青森県の現状」について知る。10分	
終末 5分	6 今日の学習についてワークシートにまとめる。	○青森県の現状について理解している。 【知識・技能】
	青森県は、40代以降の死亡率が高いという特徴が短命県とつながっている。青森県の主な死因である生活習慣病は、小児期からの生活習慣の積み重ねがその発症や発症後の進行に深く関わっていることから、中学生の今から生活習慣を考える必要がある。	
	7 次時の学習を知る。	※二重線は、この時間に生徒に理解させたい内容。 <ul style="list-style-type: none"> ・次時は、青森県が短命県を脱出する方法について考えることを伝え、家族とも相談してくるよう連絡する。

5 「健康について考えよう」 (2/2時間)

(1) 題材

- ・健康について考えよう

(2) 目指す生徒の姿

- ・「人の健康の一生（健康物語）」について理解している。
- ・青森県が短命県を脱出する方法について、多様な意見をもとに意思決定している。

(3) 本時の展開

段階	生徒の活動	○目指す生徒の姿 指導上の留意点（・）
導入 10分	1 前時について振り返る。5分 2 アンケートの結果について考える。5分 ・長生きの秘訣 ・健康のために取り組んでいること 3 今日の学習のめあてを知る。 青森県が短命県を脱出するにはどうすればいいか考えよう。	・前時のワークシートのまとめを紹介し、前時の学習を想起させる。 ・事前アンケートの結果を活用し、生徒、家族の健康意識を把握する。
展開 35分	4 短命県を脱出する方法を考える。20分 (1) 一人で調べる。 (2) グループで話し合う。 (3) 短命県を脱出する方法を発表する。	・ワークシートに記入させる。 ・それぞれの考えを発表し、グループの考えをまとめさせる。 ・各グループから短命県を脱出する方法を発表させる。
	5 「人の健康の一生（健康物語）」について知る。10分	・資料「人の健康の一生（健康物語）」を活用し、年齢を重ねると、生活習慣病になるリスクが高まることをおさえる。 ・生活習慣病は年月をかけて発症し、痛みがなく静かに症状が進行していくことをおさえる。 ○「人の健康の一生（健康物語）」について理解している。【知識・技能】
	6 短命県を脱出するために、今から自分のできることを考え、発表する。5分	・一人一人の努力が大切なことに気付かせ、それぞれが前向きに暮らし、健康で長生きするためにはどうすればいいか考えさせる。 ・自分事として考えさせる。 ○青森県が短命県を脱出する方法について、多様な意見をもとに意思決定している。 【思考・判断・表現】
	7 今日の学習についてワークシートにまとめる。 それぞれが健康であることが短命県を脱出することになる。自分のできる生活習慣改善をできることから続けることが大事。	※二重線は、この時間に生徒に理解させたい内容。

終 末 5分		・日常的に健康を意識して生徒が過 ごせるよう、教員の方からも声 かけをし、健康意識の継続を図 っていく。
--------------	--	---

プログラム①【事前アンケート】

「健康について」

年 組 番 氏名 _____

1 日本の最高齢の方の年齢は何歳だと思います？ _____ 歳

2 あなたは、何歳まで生きていきたいですか？ _____ 歳

3 あなたの考える長生きの秘訣は何だと思いますか？

4 あなたが健康のために取り組んでいることはありますか？

プログラム①【ワークシート】

「健康について考えよう」(1/2)


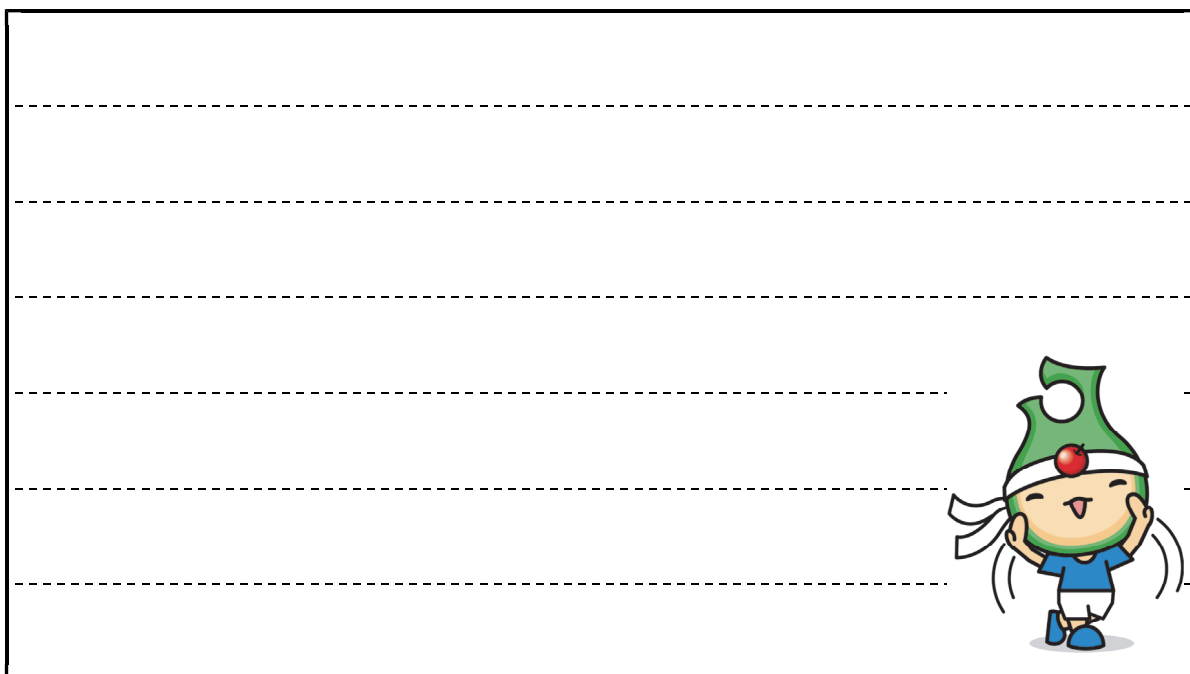
年 組 番 氏名 _____

○青森県が短命県である原因や特徴について考えよう。

(予想したこと、調べたことから考えよう。)



○今日の授業の感想を書こう。



「健康について考えよう」(2/2)

年 組 番 氏名

- 青森県が短命県を脱出する方法について考えよう。

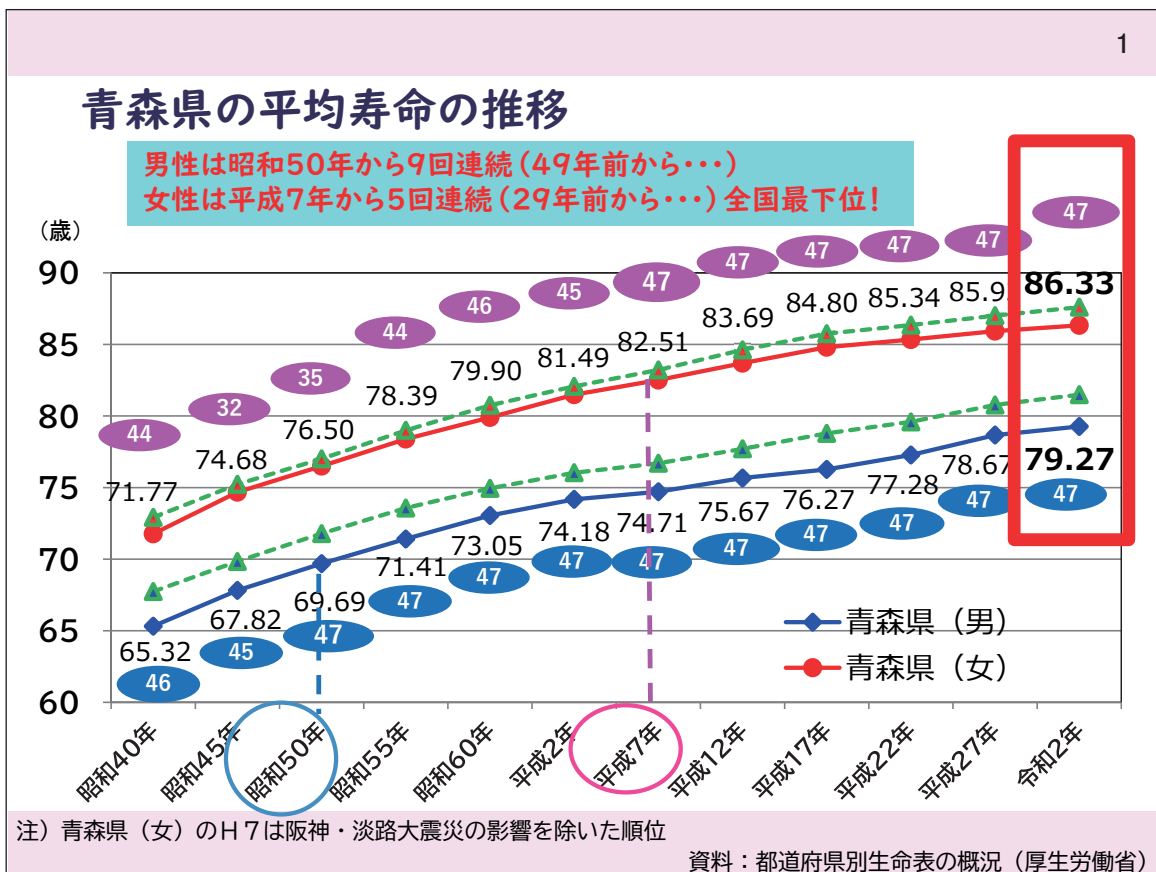
【予想・メモ】

【考えたこと】

- 青森県が短命県を脱出するために、今から自分ができることについて考えよう。

- 今日の授業の感想を書こう。

青森県の現状



都道府県の平均寿命ランキング

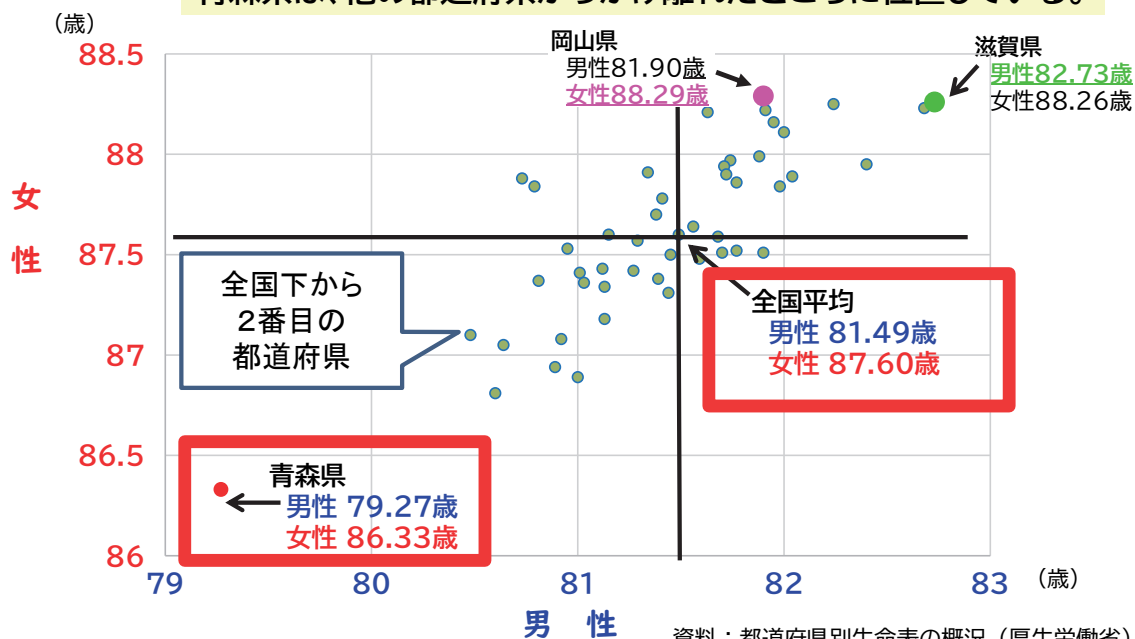
男性			女性		
	昭和40	令和2年	昭和40	令和2年	
1	東京 69.84 歳	滋賀 82.73	東京 74.70	岡山 88.29	
2	京都 69.18	長野 82.68	神奈川 74.08	滋賀 88.26	
3	神奈川 69.05	奈良 82.40	静岡 74.07	京都 88.25	
4	愛知 69.00	京都 82.24	岡山 74.03	長野 88.23	
	27位 滋賀		31位 滋賀		
44	岩手 65.87	岩手 80.64	青森 71.77	茨城 86.94	
45	秋田 65.39	福島 80.60	岩手 71.58	栃木 86.89	
46	青森 65.32	秋田 80.48	秋田 71.24	福島 86.81	
47		青森 79.27		青森 86.33	

市区町村別平均寿命ランキング (令和2年、短い方からの順位)

	男	女
1	西成区 73.2	西成区 84.9
2	浪速区 77.9	今別町 85.5
3	生野区 78.0	田舎館村 85.5
4	東通村 78.1	大鱈町 85.6
5	六ヶ所村 78.3	むつ市 85.6
6	大間町 78.4	三原村 85.6
6	むつ市 78.4	別海町 85.8
8	三戸町 78.5	風間浦村 85.8
9	風間浦村 78.6	大蔵村 85.8
9	平内町 78.6	七戸町 85.9

都道府県別の平均寿命

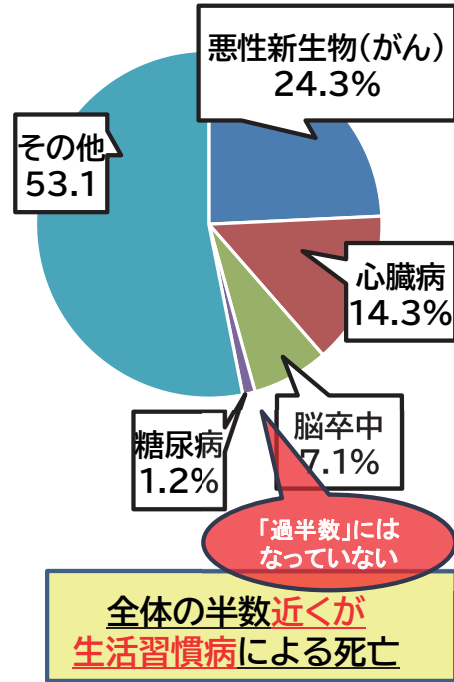
平均寿命を都道府県別に男性、女性でプロットしてみると、青森県は、他の都道府県からかけ離れたところに位置している。



主な死因別にみた死亡数・死亡率・順位

令和5年

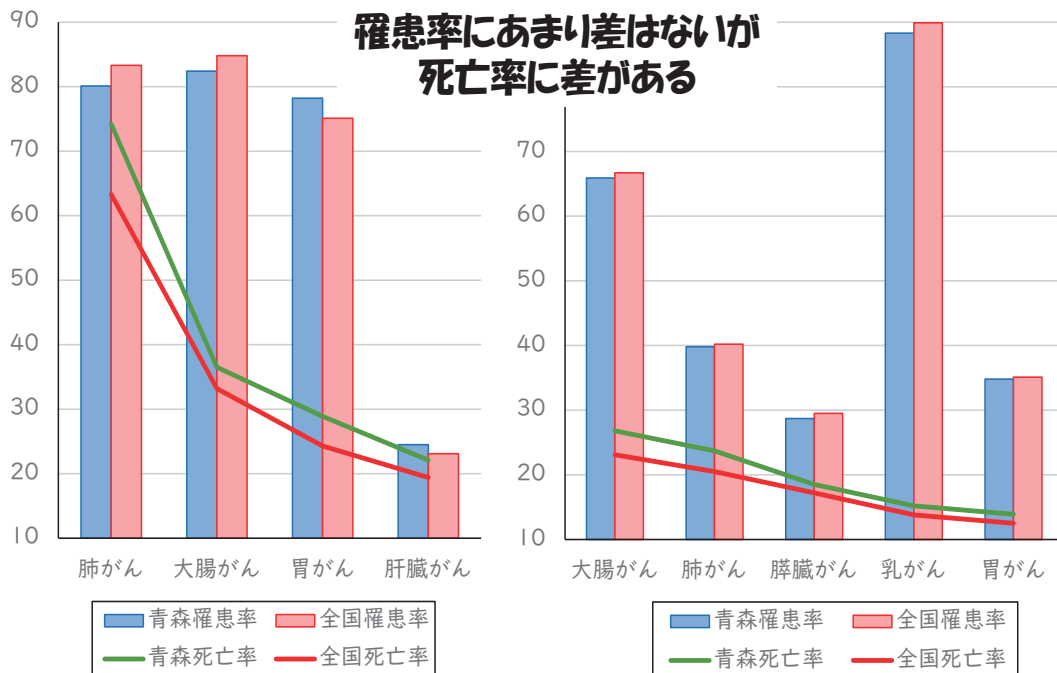
順位	死因	死亡数	死亡率	全国順位
1	悪性新生物(がん)	5,055	429.5	第2位
2	心臓病	2,976	252.8	第8位
3	老衰	2,405	204.3	第13位
4	脳卒中	1,488	126.4	第6位
5	肺炎	1,295	110.0	第1位
6	交通事故	719	61.1	第1位
7	脳・心より、肺炎・不慮の事故・腎・認知症・糖尿のほう	444	40.8	第2位
8	腎臓病	344	38.6	第2位
9	糖尿病	444	37.1	第41位
10	自殺	209	17.8	第21位
11	糖尿病	243	20.6	第1位
総数		20,835	1770.2	



資料: 令和5年人口動態統計の概況(厚生労働省)

主要死因の罹患率と死亡率
青森・全国比(男)

主要死因の罹患率と死亡率
青森・全国比(女)



青森県・長野県の年代別男性の死亡率ランキング⁶

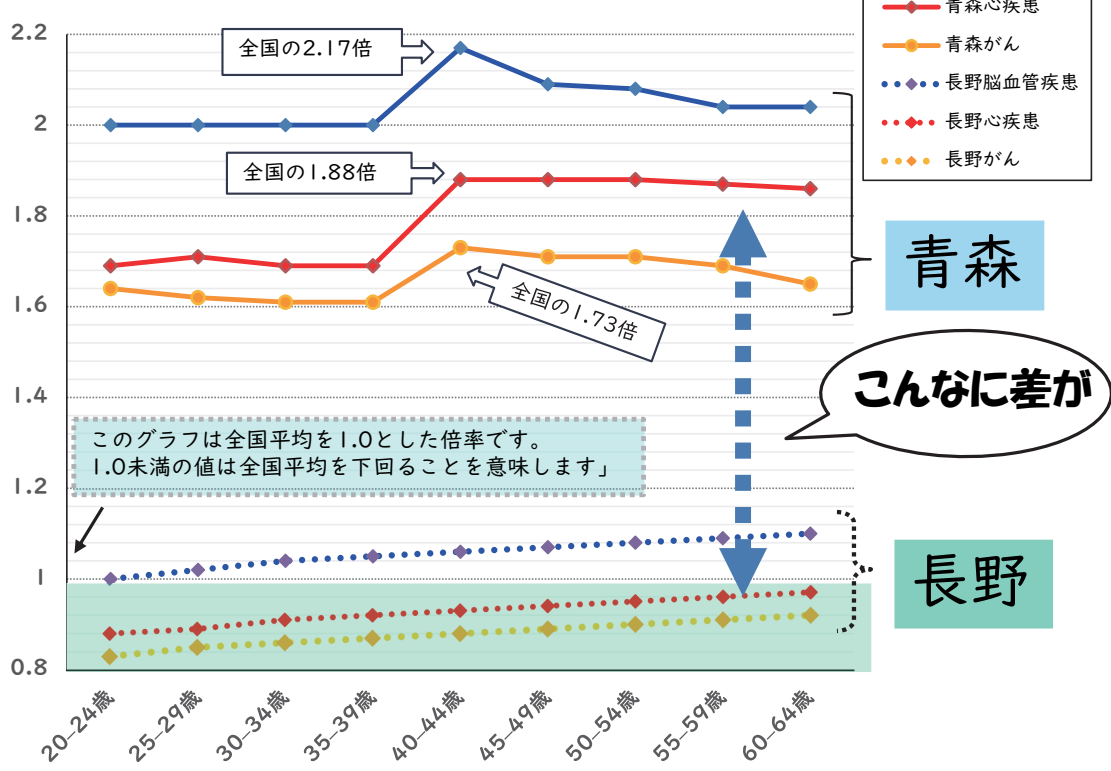
(人口10万人当たりの人数。赤字は長野県の何倍かを示す)

年代	青森県	長野県
	死亡率	死亡率
40～44	153人 (1.4倍)	109人
45～49	267人 (1.2倍)	214人
50～54	447人 (1.6倍)	276人
55～59	691人 (1.5倍)	460人
60～64	1113人 (1.5倍)	731人
65～69	1653人 (1.6倍)	1053人
70～74	2631人 (1.4倍)	1906人
75～79	4236人 (1.5倍)	2894人
80～84	7074人 (1.3倍)	5623人
85歳以上	15357人 (1.1倍)	13580人

青森県はこの年代の死亡率が高い!

- ① 中年（40・50歳代）の死因の約70%は三大生活習慣病（がん、心臓病、脳卒中）
- ② 生活習慣病は年月をかけて発症する
- ③ したがって、中年の死亡を減らすには、若者がいる**学校・職場**での取り組みが必要

青森・長野 3大疾患全国比

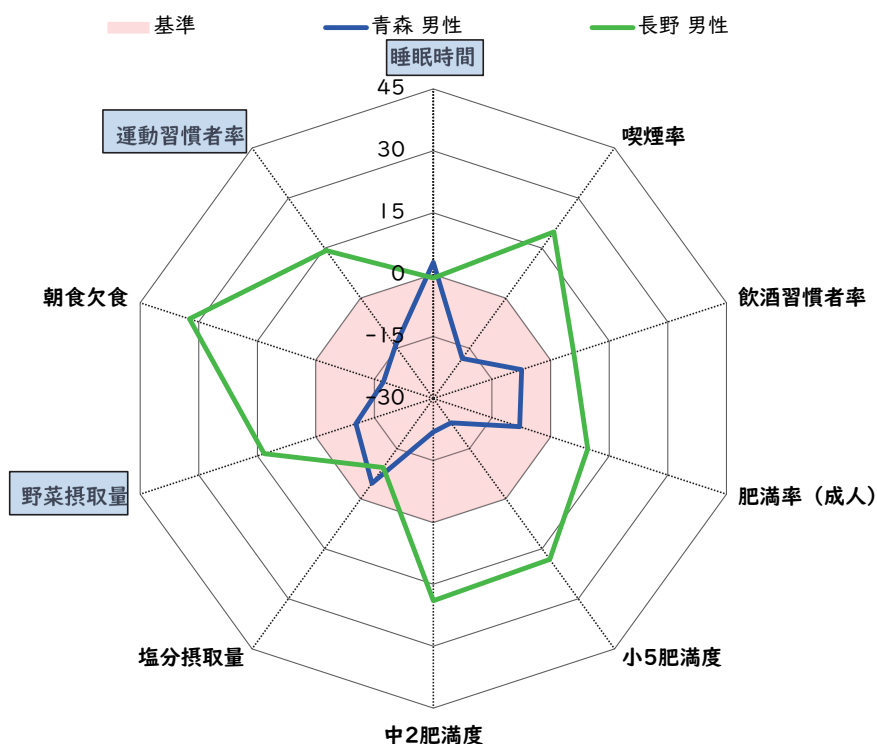


こんなに差が

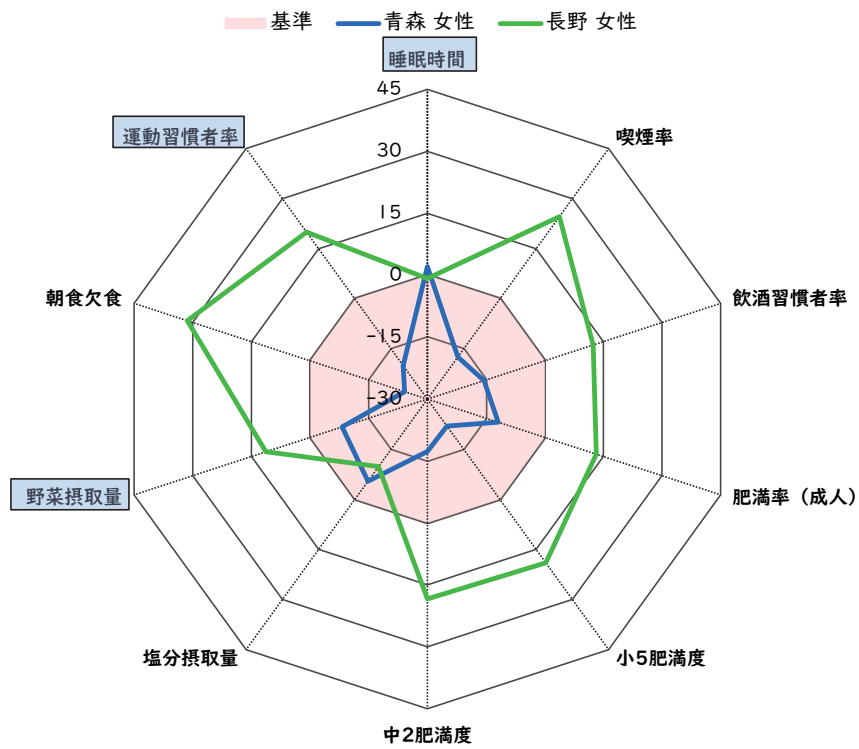
青森県・長野県の健康関連指標の比較 8 (全国順位)

	青森		長野	
	男性	女性	男性	女性
喫煙率（平成25年）	47	46	8	18
多量飲酒者率（平成13年）	47	40	5	15
食塩摂取量（平成18～22年）	46	43	42	40
野菜摂取量（平成18～22年）	31	29	1	1
肥満者率（平成16年）	44	46	11	9
胃がん検診受診率（平成25年）	27	17	7	12
健診受診率（平成25年）	37	32	5	5
歩数（平成18～22年）	46	41	19	11
スポーツする人の割合（平成23年）	47	47	14	8
保健師数（人口当たり）（平成24年）	25		1	
医師数（人口当たり）（平成24年）	42		31	
県民所得（1人当り）（平成23年）	41		22	

青森・長野比較 生活習慣・肥満（男性） 9



青森・長野比較 生活習慣・肥満（女性）



健やか力で健康あおもり



人の健康の一生（健康物語）

天寿全う
老衰

人生
100年時代

加 齢

0歳

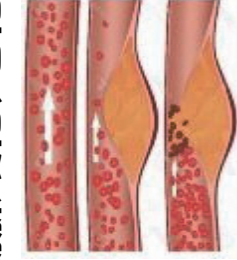
生活習慣

- 運動不足
- 偏った食生活
- 睡眠不足
- スクリーンタイム
- 口腔環境
- 多量飲酒
- 喫煙 など

ストレス

メタボリックシンドローム（内科）

動脈硬化、老化



高血圧

脂質異常症

(コレステロール、中性脂肪)

高血糖

歯周病

肥 満

痛みはなく静かに進行する

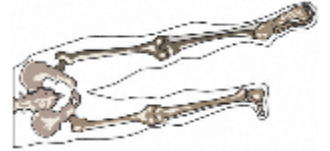
ロコモティブシンドローム（整形外科）

屋台骨が弱くなる

骨そしょう症

関節障害

筋肉減少症



歩行障害
転倒・骨折

・がん

・心臓病

・脳卒中

約6-7割が死亡

認知症

寝たきり

中学生用生活習慣病予防プログラム②

中学 3 年生用指導案

第3学年 学級活動 学習指導案

- 1 題材名 第3学年「自分の未来について考えよう」
学級活動「(2) 日常の生活や学習への適応と自己の成長及び健康安全」
エ 心身ともに健康で安全な生活態度や習慣の形成

- 2 ねらい
青森県の健康に関する現状を手がかりに、健康と生活習慣の関係を自分事として捉え、将来の自分を見据えて、よりよい生活習慣を実践しようとする態度を育てる。

3 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点 ◇評価
導入 (10分)	<p>1 自分の未来を想像する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 1年後の「なりたい自分」を想像し発表し合う。 40歳、80歳の「なりたい未来」を考え、ICTツールで回答し、互いの考えを共有する。(ワークシート1) <p>2 「なりたい未来」の実現のために必要なことを考え、発表し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ワークシート2をICTツールで回答し、集計結果を共有する。 <p>3 学習課題を把握する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 「人生100年」として想像させる。 全員の考えを共有することで、未来について考えることへの関心をもたせる。 <ul style="list-style-type: none"> 「健康」を選択した人数に着目させ、本時の学習課題に対する意欲を喚起する。
<p>「なりたい未来」の実現に向け、将来も健康であるために、仲間との話し合いを通して、明日から実行することを1つ決めよう。</p>		
展開 (30分)	<p>4 青森県と他県の平均寿命について知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 青森県民の平均寿命を予想する。(スライド2) 都道府県平均寿命ランキング、青森県の平均寿命の推移を知る。(スライド3, 4, 5) <p>5 青森県の平均寿命の短さが生活習慣と深く関わっていることを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 青森県の平均寿命が短い理由を考え、発表する。 生活習慣が短命に影響している場合が多いことを知る。(スライド6, 7) <p>6 自分の生活を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ワークシート3を記入し、席が近くの人同士で共有する。 数人の発表を通して、多様な生活の実態があるこ 	<ul style="list-style-type: none"> 青森県の現状について知り、その深刻さに気づかせる。 <ul style="list-style-type: none"> 身近な人を病気で亡くしている生徒がいることを想定し、短命の要因を生活習慣の乱れのみによるものだと決めつけないよう十分配慮する。 <p>◇【知識・技能】(発表の様子)</p> <ul style="list-style-type: none"> 提示した様々な資料について、自分事として考えるよう促し、ワークシートに記入させる。 ワークシート3の自己評価(ABC)

	<p>とに気付かせ、生活習慣を見直す意識につなげる。</p> <p>7 生活習慣病には潜伏期間があることを知り、中学生である今の生活が大切であることに気づく。</p> <ul style="list-style-type: none"> 青森県と長野県の健康関連指標を比較する。(スライド8, 9) スライド「人の健康の一生(健康物語)」から、ロコモティブシンドローム、メタボリックシンドロームについて知る。 <p>8 希望の未来を実現させるために、今できることについてグループで話し合い、ワークシート4を記入する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ICT ツールを使って記入内容を全体に共有する。 	<p>の集計個数を共有するなどし、実際の自分の生活に関心が向くよう工夫する。</p> <p>◇【知識・技能】〈ワークシートの記述、発表の様子〉</p> <p>◇【主体的な態度】〈ワークシートの記述、活動への取組みの様子〉</p> <p>・意見交流においては、互いの考えの違いを認め合い、他者の考えを参考にしながら自身の考えを深められるよう促す。</p> <p>・改善策については、一つでも実行可能な行動を見いだすことに価値があることを伝える。</p> <p>◇【思考・判断・表現】〈ワークシートの記述、意見交流の様子〉</p>
<p>まとめ (10分)</p>	<p>9 まとめ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>明るい未来を生きるために、何よりも大切なのは「健康」。10代の今の過ごし方が未来の自分をつくるので、毎日を大切に過ごし、今できることを実行しよう。</p> </div> <p>10 振り返り</p> <p>○今日の授業の感想をワークシート5に記入し、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ICT ツールを使って記入内容を全体共有する。 	<p>◇【主体的な態度】〈ワークシートの記述〉</p>

4 評価

(1) 青森県の健康に関する現状や課題を基に、健康と生活習慣との関係を理解している。

【知識・技能】

(2) 将来の自分を見据え、健康的な生活を送るために今の自分にできる具体的な改善策を見出している。

【思考・判断・表現】

(3) 健康と生活習慣の関係を自分事として捉え、よりよい生活習慣を意識し、見直そうとしている。

【主体的に学習に取り組む態度】



未来について考えよう

年 組 番・名前

1 自分の「なりたい未来」を書きましょう。

(40歳)
(80歳)

2 「なりたい未来」の実現のために、特に必要だと思うもの2つ選びましょう。



勉強 お金 読書 筋トレ・運動 健康 友達 その他()

3 自分の生活を振り返り、ABCを記入しましょう。

A…できている！
B…まあまあできている。
C…できていない。

- ①好き嫌いなく何でもよく食べる。……………()
- ②朝ご飯を毎日食べる。……………()
- ③甘いジュースは1日コップ1杯程度を超えていない。……………()
- ④ほぼ毎日、少し息が上がる程度以上の運動をしている。……………()
- ⑤食後には必ずていねいに歯磨きをしている。……………()
- ⑥スマホやゲームなどのメディアに触れる時間は制限している。……………()
- ⑦1日8～9時間睡眠をとっている。……………()

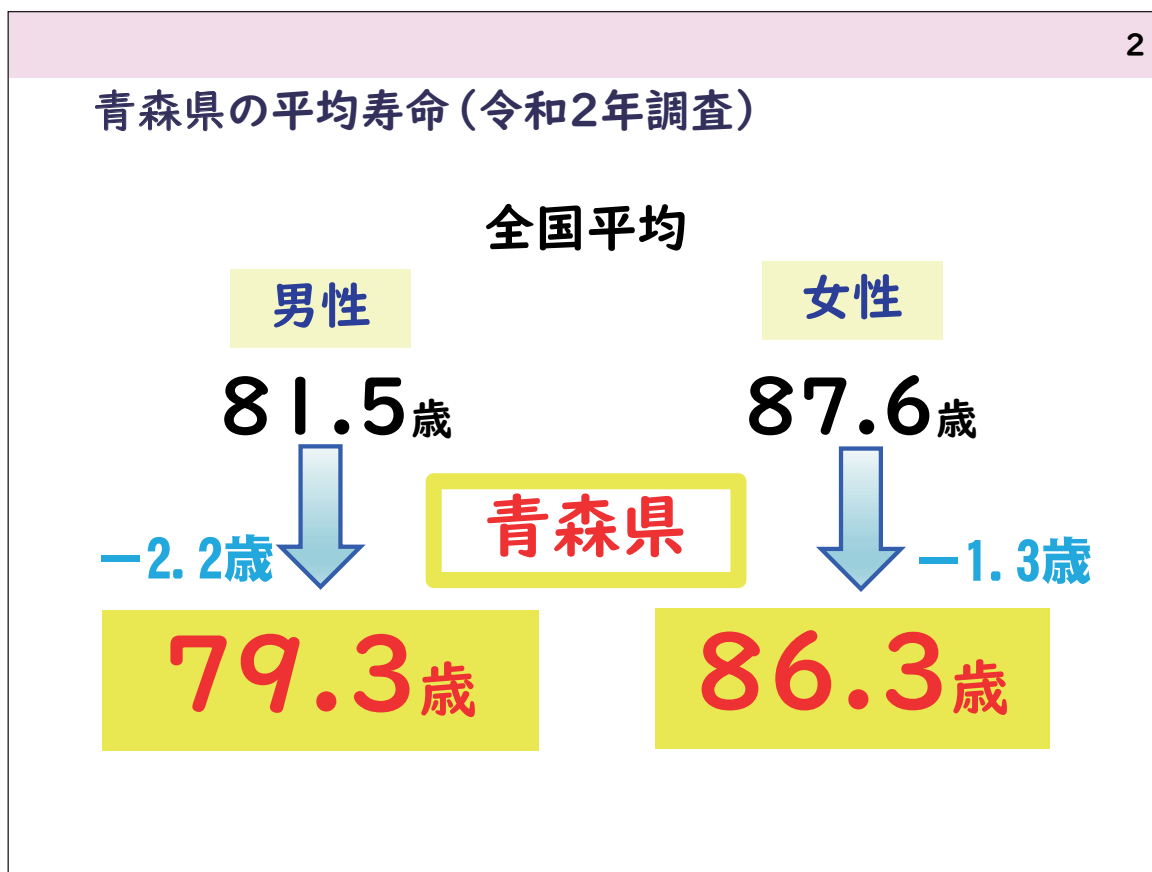
A	こ 個
B	こ 個
C	こ 個

4 3の①～⑦で、改善したいと思うものを1つ選び、現状と今日(明日)からできる改善策を書きましょう。

番号	現状	
	改善策	

5 今日の授業の感想(わかったことや考えたことなど)を書きましょう。





都道府県の平均寿命ランキング

3

男性 女性

	昭和40	令和2年	昭和40	令和2年
1	東京 69.84 歳	滋賀 82.73	東京 74.70	岡山 88.29
2	京都 69.18	長野 82.68	神奈川 74.08	滋賀 88.26
3	神奈川 69.05	奈良 82.40	静岡 74.07	京都 88.25
4	愛知 69.00	京都 82.24	岡山 74.03	長野 88.23
	27位 滋賀		31位 滋賀	
44	岩手 65.87	岩手 80.64	青森 71.77	茨城 86.94
45	秋田 65.39	福島 80.60	岩手 71.58	栃木 86.89
46	青森 65.32	秋田 80.48	秋田 71.24	福島 86.81
47		青森 79.27		青森 86.33

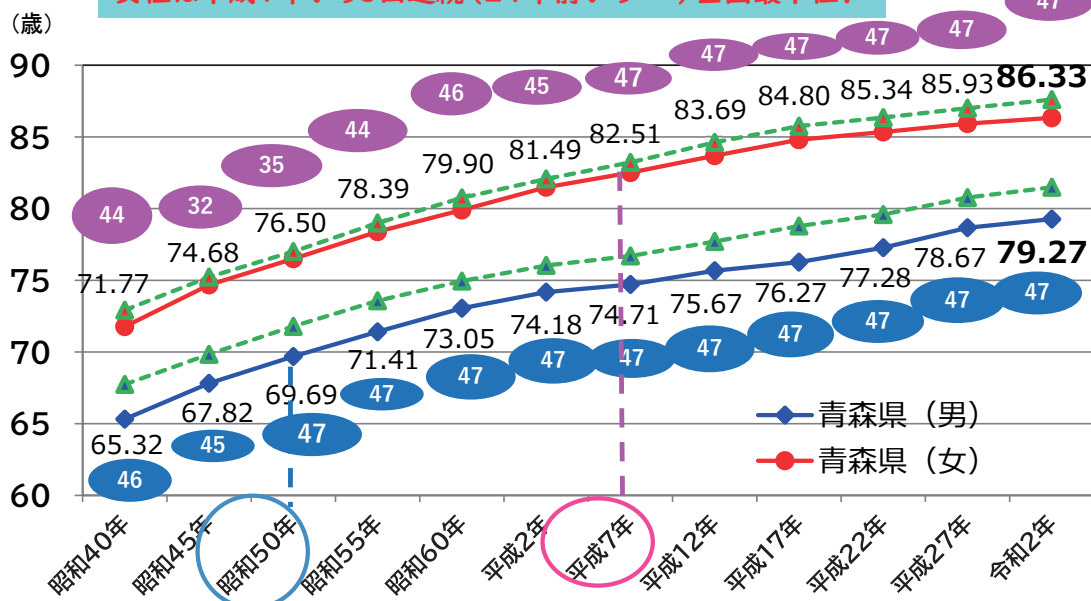
市区町村別平均寿命ランキング (令和2年、短い方からの順位)

	男	女
1	西成区 73.2	西成区 84.9
2	浪速区 77.9	今別町 85.5
3	生野区 78.0	田舎館村 85.5
4	東通村 78.1	大鱧町 85.6
5	六ヶ所村 78.3	むつ市 85.6
6	大間町 78.4	三原村 85.6
6	むつ市 78.4	別海町 85.8
8	三戸町 78.5	風間浦村 85.8
9	風間浦村 78.6	大蔵村 85.8
9	平内町 78.6	七戸町 85.9

4

青森県の平均寿命の推移

男性は昭和50年から9回連続(49年前から...)
女性は平成7年から5回連続(29年前から...) 全国最下位!

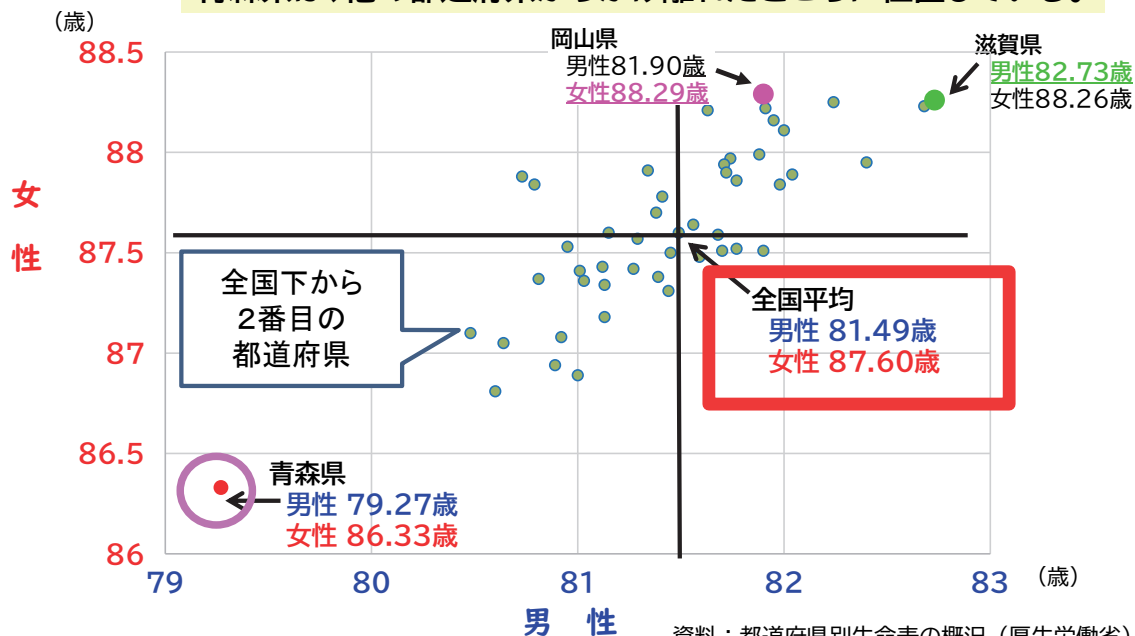


注) 青森県 (女) のH7は阪神・淡路大震災の影響を除いた順位

資料: 都道府県別生命表の概況 (厚生労働省)

都道府県別の平均寿命

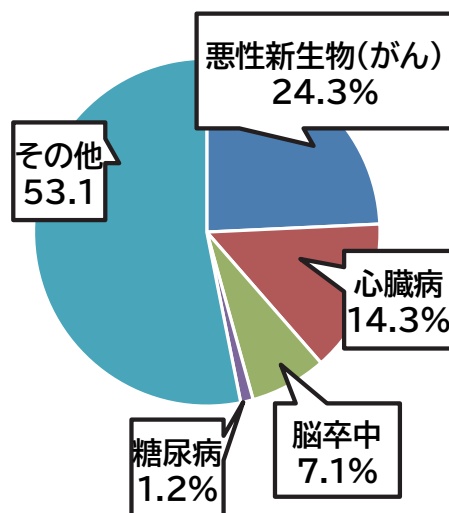
平均寿命を都道府県別に男性、女性でプロットしてみると、青森県は、他の都道府県からかけ離れたところに位置している。



主な死因別にみた死亡数・死亡率・順位

令和5年

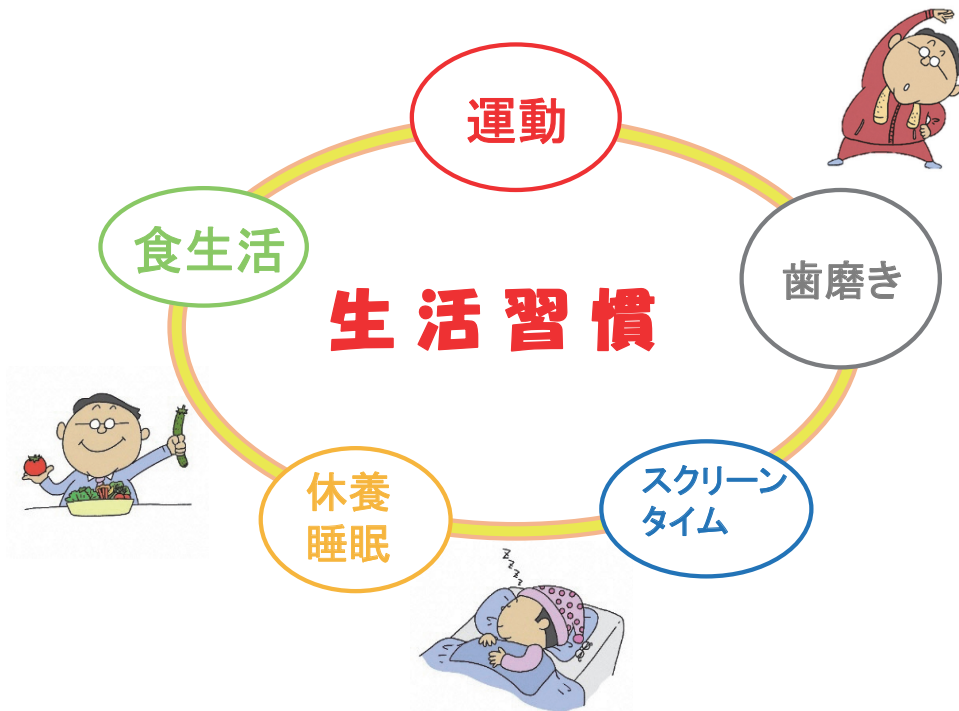
順位	死因	死亡数	死亡率	全国順位
1	悪性新生物(がん)	5,055	429.5	第2位
2	心臓病	2,976	252.8	第8位
3	老衰	2,405	204.3	第13位
4	脳卒中	1,488	126.4	第6位
5	肺炎	1,295	110.0	第1位
6	不慮の事故	719	61.1	第1位
7	腎不全	480	40.8	第2位
8	血管性及び 詳細不明の認知症	454	38.6	第2位
9	誤嚥性肺炎	444	37.1	第41位
10	自殺	209	17.8	第21位
11	糖尿病	243	20.6	第1位
総数		20,835	1770.2	



全体の過半数は
生活習慣病による死亡

資料：令和5年人口動態統計の概況（厚生労働省）

健やか力で健康あおもり



青森県・長野県の年代別男性の死亡率ランキング 8

(人口10万人当たり的人数。赤字は長野県の何倍かを示す)

年代	青森県	長野県
	死亡率	死亡率
40~44	153人 (1.4倍)	109人
45~49	267人 (1.2倍)	214人
50~54	447人 (1.6倍)	276人
55~59	691人 (1.5倍)	460人
60~64	1113人 (1.5倍)	731人
65~69	1653人 (1.6倍)	1053人
70~74	2631人 (1.4倍)	1906人
75~79	4236人 (1.5倍)	2894人
80~84	7074人 (1.3倍)	5623人
85歳以上	15357人 (1.1倍)	13580人

青森県はこの年代の死亡率が高い!

- ① 中年（40・50歳代）の死因の約70%は三大生活習慣病（がん、心臓病、脳卒中）
- ② 生活習慣病は年月をかけて発症する
- ③ したがって、中年の死亡を減らすには、若者がいる学校・職場での取り組みが必要

青森県・長野県の健康関連指標の比較 9

(全国順位)

	青森		長野	
	男性	女性	男性	女性
喫煙率（平成25年）	47	46	8	18
多量飲酒者率（平成13年）	47	40	5	15
食塩摂取量（平成18～22年）	46	43	42	40
野菜摂取量（平成18～22年）	31	29	1	1
肥満者率（平成16年）	44	46	11	9
胃がん検診受診率（平成25年）	27	17	7	12
健診受診率（平成25年）	37	32	5	5
歩数（平成18～22年）	46	41	19	11
スポーツする人の割合（平成23年）	47	47	14	8
保健師数（人口当り）（平成24年）	25		1	
医師数（人口当り）（平成24年）	42		31	
県民所得（1人当り）（平成23年）	41		22	

ワースト

ワースト

10

今日の授業の感想を書きましょう。



明るい未来を生きるために、
何よりも大切な「健康」です。
10代の今の過ごし方が
未来の自分をつくるので、
毎日を大切に過ごしましょう。



**今できることを、
実行しよう！**

中学生用生活習慣病予防プログラム③

教材【休養及び睡眠】

健康な毎日にしよう！！

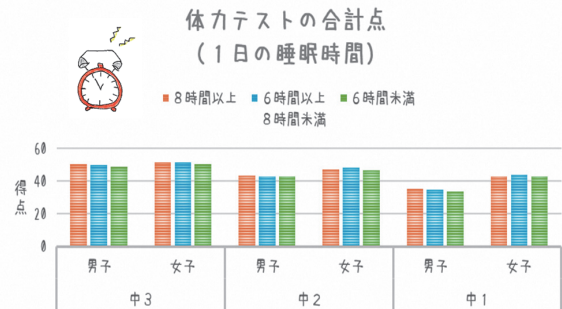
Aomori きっずの睡眠実態に迫る！

1

Aomori きっず「1日の睡眠時間と体力」

1日の睡眠時間が6時間未満・6時間以上8時間未満・8時間以上で分けた、青森県の中学生の体力テストの結果（R6）です。

うーん、睡眠時間が長いからといって、合計点が高くなるとは限らないみたい？男女ともあまり大きな変化はなし…。じゃあ、睡眠時間ってそんなに大事じゃないのかな？

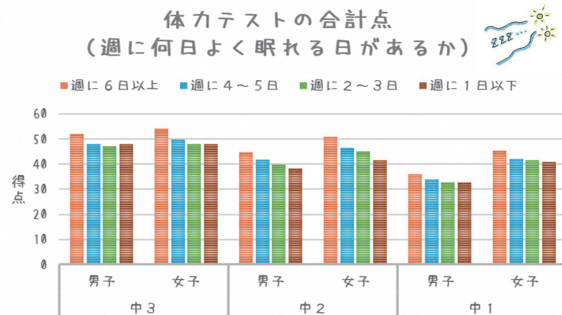


2

Aomori きっず「睡眠状況と体力」

次は、「週に何日よく眠れた日があったか」で分けた、青森県の中学生の体力テストの結果（R6）です。

ん？「よく眠れた日が週に6日以上」の人の点数が、男女とも突出しているね！じゃあ、睡眠は、「時間」よりも「よく眠れる＝質」が大事ってことなのかな？

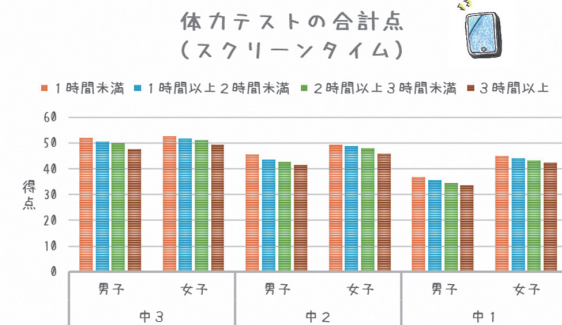


3

Aomori きっず「スクリーンタイムと体力」

「スクリーンタイム（情報端末機器の使用状況）」で分けた、青森県の中学生の体力テストの結果（R6）を見てみましょう。

スクリーンタイムが短い人ほど体力テストの点数が高くなっています。スクリーンタイムが長くなると、睡眠に影響し、それが体力テストにも関わっている？



つまり

4

Aomori きっず「良質かつ適度な睡眠で健康力アップを目指せ」

体力テストの結果が全てではありませんが、ぐっすり・適度に・落ち着いた環境で睡眠をとると、体力向上につながると言えます。体力向上は、健康的な体づくりにも大切なことです。

「眠くなる時間は人それぞれ。時間を決めず、眠くなった時間に布団に入ると良い。」「刺激の強いものを避ければ睡眠前の動画視聴もOK。むしろ眠くなる勉強動画は就寝前にオススメ。」という説もあり、これなら今すぐ始められそうですね。

健康力アップは良質なスイ活から！



ねむりが未来をつくる！～10代からはじめる生活習慣病予防～

おひん○×クイズ

問題	○?×?
1 寝不足が続くと、太りやすくなる。	
2 1日6時間寝れば中学生の睡眠には十分である。	
3 しつかり睡眠を取っていれば血圧が安定しやすい。	
4 朝ごはんではタンパク質を摂ると眠りの準備が始まる。	
5 短い睡眠でも昼寝をすると夜の足りない睡眠をカバーできる。	
6 寝る時間が毎日バラバラでも、睡眠時間が長ければ問題は無い。	
7 夜遅くまでスマホを見ると、生活習慣病になりやすい。	
8 よく眠ると免疫力が上がる。	
9 夜にドカ食いをしてすぐ寝ると、生活習慣病の原因になる。	
10 運動・食事と違って、睡眠は生活習慣病とは関係ない。	(正解数)



自分の普段の生活と比べてみると？

《この番号のことはしっかりできている！》	《この番号のことは改善しなきゃ！》
----------------------	-------------------

1 解説 (答え○) 睡眠不足だと、食欲を増やすホルモン(グレリン)が増えて食べ過ぎになる。	2 解説 (答え×) 中学生は最低でも8時間必要。6時間だと生活習慣病のリスクが上がる。	3 解説 (答え○) 寝ているときに体がリラックスして、血圧や心拍が整う。高血圧予防にもなる。
4 解説 (答え○) 朝光を浴びる+朝食でセロトニンが分泌され、夜にメラトニンに変わり眠気がくる。	5 解説 (答え×) 昼寝は補助になるが、夜の深い眠りが体の回復やホルモンの調整になる。	6 解説 (答え×) 不規則な睡眠は体内時計を狂わせ、メタボや糖尿病のリスクが上がる。
7 解説 (答え○) 寝る前の明るい光はメラトニンを減らしてしまい、寝つきが悪くなる。慢性的な睡眠不足になると体の代謝やホルモンバランスが乱れ、糖尿病や高血圧などのリスクが高まる。	10 解説 (答え×) 睡眠は見えない生活習慣。食事・運動・睡眠が3本柱！臓にも負担がかかる。	8 解説 (答え○) 睡眠中に免疫細胞が活性化し、風邪やインフルエンザ、生活習慣病から守る。

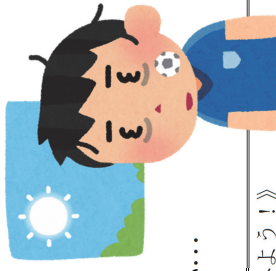


ここで学んだことを使ってアドバイスしよう！

名前：ネムオ
プロフィール：睡眠リズムはバラバラで5～6時間程度
YouTube とスマホが親友
朝起きた瞬間から眠い
体育のシヤトルラン3回目で脱落
朝食抜き・夜食あり
でも本当はもっと元気に部活も勉強も頑張りたい...

STOP!
ネムオ君

《この生活を続けたら将来どうなる？ネムオ君にアドバイスしてみよう！》



眠らないととどうなるの？

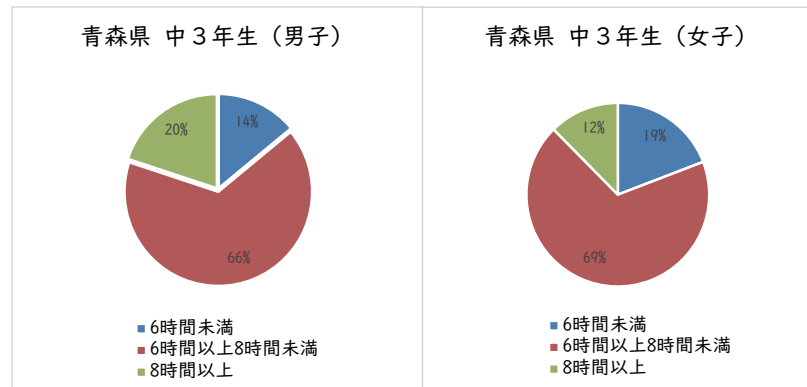
～睡眠とカラダのひみつ～

①はじめに

中学生の理想的な睡眠時間は「8～10時間」と言われているよ!!
みんなはどうかかな？



みんなは毎日何時間寝てる？



出典：令和6年度 児童生徒の健康・体力（青森県教育庁スポーツ健康課）

②睡眠不足になると、どうなる？

睡眠不足になると、どうなるの？

- ・ 免疫力が下がり、かぜをひきやすくなる
- ・ 食べすぎ、肥満につながる
- ・ 生活習慣病（糖尿病・高血圧など）のリスクが高まる
- ・ 体内時計（概日リズム）が乱れて心身の不調につながる



睡眠不足→食べすぎ→肥満→生活習慣病



出典：「早寝早起き朝ごはん」中高生等向け普及啓発資料及び指導者用資料（文部科学省）

③概日リズムのしくみ

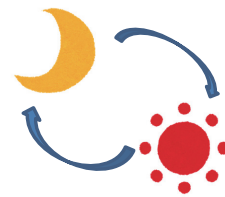
がいじつ
概日リズムとは…？

→私たちの体の中にある「体内時計」がつくる
約24時間のリズムのことです。



がいじつ
概日リズムが乱れるとどうなる？

- ・睡眠障害（不眠、過眠、昼夜逆転）
- ・気分の不安定（うつ、不安）
- ・集中力・記憶力の低下
- ・生活習慣病（糖尿病、高血圧など）のリスク上昇



③概日リズムのしくみ

がいじつ
概日リズムを整えるためのヒント

1. 「朝に太陽の光を浴びよう！」

セロトニンの分泌が促され、体内時計がリセットされます。

2. 「夜は強い光を避よう！」

メラトニンの分泌を妨げないように、スマホやPCの使用は控えめにしよう

午前中に日光を浴びるのが理想的だよ！



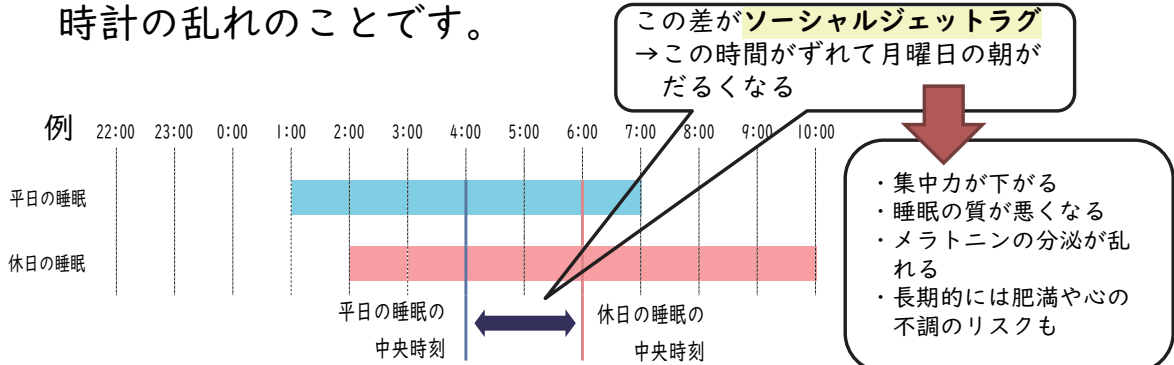
寝る前にスマホ使いたくなるよね…。就寝前は脳に刺激を与えないようにすることが大切です。

④ソーシャル・ジェットラグについて

ソーシャル・ジェットラグとは？ (社会的時差ボケ)



平日と休日の睡眠リズムのズレによって起こる、体内時計の乱れのことです。



出典：「良い目覚めは良い眠りから知っているようで知らない睡眠のこと」 (厚生労働省)

⑤睡眠中のカラダの中では何が起きてる？

睡眠中のカラダの中では何が起きてる？

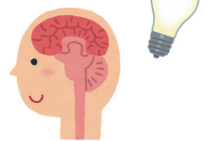
眠り始めてから
90分が大切！！

【成長】 → 成長ホルモンが分泌され体を育てる

【修復】 → 筋肉、皮膚、内臓など日中の疲れを回復

【整理】 → 記憶の定着や必要、不要を脳で整理

【強化】 → 免疫力アップ！眠ることで免疫細胞が元気に



⑥まとめ

よく眠ることは、未来の自分を守ること！

- ★睡眠は心と体のメンテナンス（集中力・記憶力・気分も整う）
- ★睡眠不足は生活習慣病のリスクを高める
- ★眠っている間はただ休んでいるだけでなく、
体の中では“**未来の自分**”を育てる時間



短命県返上！ 睡眠の話

青森県は睡眠時間 全国1位！ だけど短命県…

なんで!?

1日の睡眠時間(2021)

	全国平均	7時間54分
第1位	青森県	8時間08分
第2位	秋田県	8時間06分
第3位	鹿児島県	8時間05分
...
第45位	静岡県	7時間49分
第46位	東京都	7時間48分
第47位	神奈川県	7時間48分



引用：総務省統計局「社会生活基本調査からわかる47都道府県ランキング（令和3年社会生活基本調査結果）」より

仮説 “時間” だけじゃない睡眠のあり方

- 青森県民の睡眠時間は
全国一位だけれど。。。



- 睡眠の○
- 睡眠の○○○
はどうなのかな？



健康に関わる良い睡眠の3条件

量	睡眠時間	中学生は8～10時間
質	睡眠休養感	目覚めた時の休まった感覚
リズム	規則正しい睡眠	毎日の寝る時刻、起きる時刻がほぼ同じ

睡眠の”質”に影響する生活習慣

カフェイン、アルコール、タバコ
 スマートフォン・タブレット
 寝だめ、寝落ち、昼寝
 不規則な生活、朝食欠食
 寝る直前の夜食や間食
 就寝前の過度な運動、熱い入浴
 肥満、運動不足
 睡眠障害(睡眠時無呼吸症候群など)



朝食
 朝、日光を浴びる
 就寝前のぬるめの入浴
 日中の適度な運動
 室温や湿度調整する
 寝室は適度な暗さ
 心地よい良質な寝具・枕

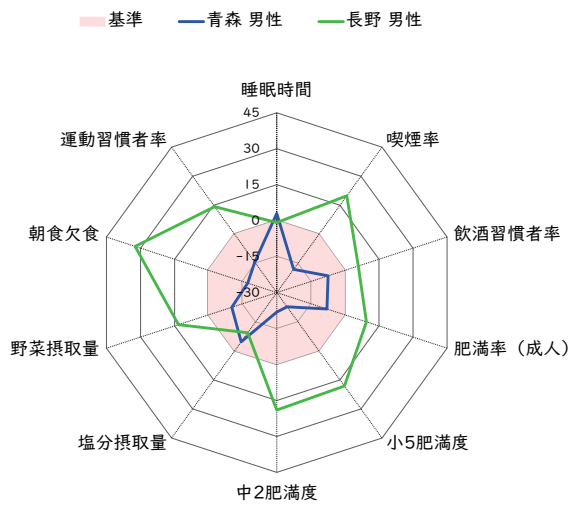


これらの生活習慣で、自分に当てはまる項目はいくつ？

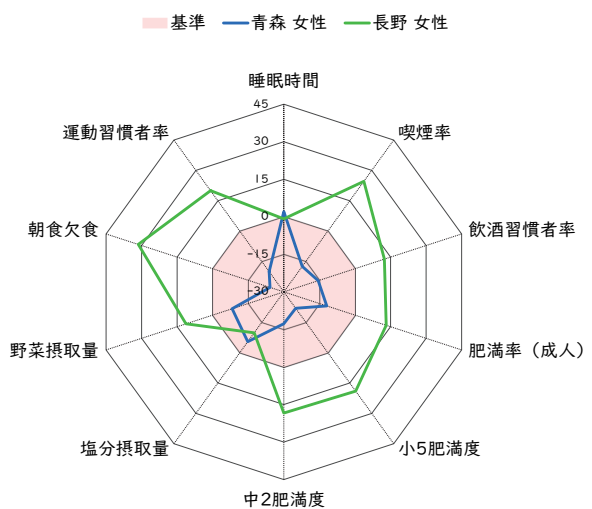
そして、

青森県民の睡眠の“質”は？

青森・長野比較 生活習慣・肥満 (男性)



青森・長野比較 生活習慣・肥満 (女性)



就寝前のスマホ（ゲーム・動画）が 眠りに及ぼす悪影響

- ブルーライトの刺激
- 快楽物質ドーパミン放出
（デジタルドーパミン）

寝る前1時間はゲーム・スマホを使用しないで!!

月曜日、学校へ行きたくない、何で？

それは、もしかすると

ソーシャルジェットラグ
（社会的時差ボケ）かも



なんとなく、やる気が出ない、何で？

それはもしかすると **生活リズムの乱れ**かも



睡眠不足、休養不足、運動不足

食事バランスの偏り、おやつの摂取量が多い

ゲームのし過ぎ、2時間以上のスマホ、夜ふかし



がやる気に関係している!?

やる気湧出因子

ドーパミン
セロトニン

↑
早寝・早起き・朝ご飯
朝の太陽光、
睡眠時間、睡眠休養感
適度な身体活動・運動
バランスの良い食事
歯みがき



「やる気」は「出す」んじゃない
「湧いてくる」もの!

湧いてこさせる?!

蛇口の開閉はあなた次第

あなたの
「やる気」
タンク

夜更かし・朝寝坊
睡眠不足・寝だめ・寝落ち
寝る前のスマホ
欠食、野菜不足、
暴飲・暴食
運動不足・休養不足
スクリーンタイム
ゲーム・動画視聴
やる気喪失因子



今、中学生の私たちができること 睡眠時間を確保し、質を高める

- 生活リズムを整える

→ 朝食・朝の光・運動で体内時計リセット！
毎日同じ就寝・起床時刻を心がける(生活リズム)

- 寝る前のNG習慣

→ スマホ・カフェイン・激しい運動は睡眠の敵！

- 快適な睡眠環境づくり

→ 暗さ・温度・寝具・枕がポイント！



日中は適度な運動し、昼寝・寝だめをやめる

健康づくりのための睡眠ガイド2023

(厚生労働省)

全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

こども	<ul style="list-style-type: none"> ● 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。
-----	---

※ 生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

図2：睡眠の推奨事項一覧

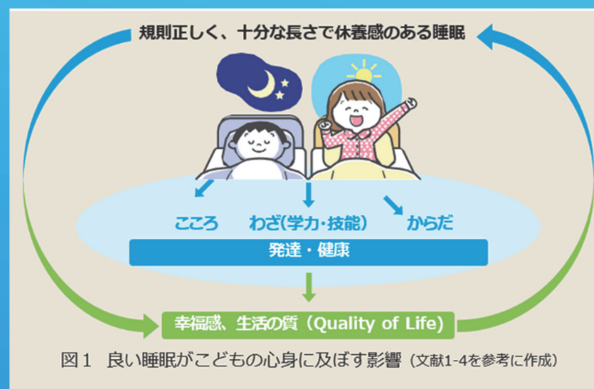
健康づくりのための睡眠ガイド2023

(厚生労働省)

睡眠時間が不足することによって

- ・肥満のリスクが高くなる
- ・抑うつ傾向が強くなる
- ・学業成績が低下する
- ・幸福感や生活の質（QOL）が低下する

ことが報告されています（図1）



睡眠不足

脳機能全体への影響

特定の部位だけでなく、**脳全体の機能を低下**させます

- *集中力・記憶力の低下
- *判断力・思考力の鈍化
- *適応能力・回復力の低下

➔これにより、
仕事や勉強の効率が著しく下がる



成績への影響

睡眠不足

精神的影響

睡眠不足が心身に与える悪影響は、
単なる「疲れ」では済まされません。

最新の研究では、
脳・ホルモン・自律神経 = (精神的)
への影響が明確に示されています。

そしてそれらを介した
循環器・代謝・免疫系 (身体的) にも影響



睡眠不足

心への影響 (精神状態、ストレス)

- ・ イライラしやすくなる
- ・ 気分の落ち込み
- ・ 不安・ストレスへの耐性低下





「寝る子は育つ」は、
身長だけの話じゃなかった!!

平日の睡眠時間と、
海馬の体積には有意な正の相関



平日ちゃんと寝る子の海馬は育つ

ところで、海馬って何? ↓

「記憶」をつかさどる “記憶の司令塔”



平日の睡眠時間は健康な子どもの海馬灰白質体積に影響を与える

睡眠時間の短い子どもたちは、記憶力が劣る!?

睡眠時間を十分に取っている子どもは、海馬の体積が大きい

海馬は脳の「記憶の司令塔」

海馬の体積が小さい=ストレスやうつ病、高齢者でのアルツハイマー病

十分な睡眠が、健やかな脳の発達を促進する上で重要

発達段階で、十分な睡眠が得られなかったり、

生活リズムが大きく乱れたりすると、海馬の成長が阻害される

今寝ないで、いつ寝るの!?! 海馬を成長、発達させよう

睡眠不足は、睡眠の恩恵放棄!?

睡眠の役割

- 疲労回復**（細胞の修復を行い、疲労を軽減する）
- 代謝の調節**（血糖値やホルモンのバランスを整える）
- 肌のターンオーバーや、脂肪の代謝を促進する**
- 筋肉や骨のメンテナンスと強化をする**
- 記憶を整理、定着させる**
- 免疫システムを強化して、病気や感染症に対する抵抗力をつける**
- 脳のメンテナンス**
（神経細胞修復、脳の老廃物排出、新情報の整理、不要な情報の削除など）
- 判断力や集中力を向上させる**
- ストレスや不安を軽減し、心の安定をもたらす**

そんな、
もったいない



睡眠の質を改善するためのポイント

- *適度な運動を行う
- *寝る前にスマホを使用しない
- *長時間の昼寝、寝だめをやめる
- *朝、太陽光を浴びる
- *就寝直前の飲食は控える
- *朝食を抜かない



さあー!
今日から
何から
始めよう??

あなたの「睡眠」 足りている？ 「睡眠負債」

健康づくりのための睡眠ガイド2023

(厚生労働省)

全体の方向性

個人差を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

こども

- 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保する。
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

※ 生活習慣や環境要因等の影響により、身体の状況等の個人差が大きいことから、「高齢者」「成人」「こども」について特定の年齢で区切ることは適当でなく、個人の状況に応じて取組を行うことが重要であると考えられる。

図2：睡眠の推奨事項一覧

睡眠不足の見分け方

実は、私は知っている・・・・・・・・編

眠い、朝なかなか起きられない、授業中眠い・居眠りをする
疲れがとれない、すっきりしない、身体が重い、だるい

➡ 明らかに寝（睡眠）不足でしょう！

やる気が出ない、学校へ行きたくない、勉強に身が入らない
集中力が無くなった、記憶力が悪くなった、肌荒れ
イライラする、友達とのトラブルが増えた、太った

➡ 寝（睡眠）不足かもしれない・・・

睡眠不足の見分け方

実は、私 知らなかった・・・・・・・・編

睡眠不足は自覚しにくい！？

*睡眠不足で認知機能が**悪化**していても、
本人の眠気の**自覚は横ばい**

➡慢性的な睡眠不足の影響が軽視されがち。

睡眠負債とは

Thinking time①♪

不足 VS 負債

何が違う？

Thinking time①答え合わせ♪

不足：今足りていない

負債：今までの積み重ねの総量

睡眠負債とは

慢性的な睡眠不足の状態が続き、
その負債が蓄積されて
心身へ支障をきたしている状態

でもあんまり**自覚はしにくい**。。。生活習慣病と同じだね！

	身体的	精神的(感情、行動、学習に及ぼす脳の影響)	
自覚	眠気 倦怠感 疲労感	集中力↓ 学習能力↓ 情報処理↓	イライラ 攻撃性の増大 不安 抑うつ 意欲↓ 無気力 快感減退 やる気がでない 楽しくない 気分の落ち込み
無自覚	食欲↑ 血圧↑ 胃腸不調 皮膚トラブル・しわ・しみ 血行不良	記憶力↓ 判断力↓ 認知機能↓ 思考力↓ 応用力↓ 共感力↓ 手続き記憶(スキル)↓ 問題解決能力(ひらめき)↓ 感情を読み取る能力↓	不快 不穏 ストレス 緊張 ネガティブ思考

寝不足で起こる
 身体的・精神的反応

Thinking time②♪

睡眠不足

睡眠負債（返済すべき睡眠不足の累積）

“何が” 不足してる？

睡眠の役割ってなんだっけ？

- ①脳と身体に休息を与える（OFFではなく「休息」モード）
- ②記憶を整理して定着させる（脳のメモリ管理）
- ③ホルモンバランスを調節（成長H, プロラクチン, レプチン, グレリン）
- ④免疫力をあげて病気を遠ざける
- ⑤脳の老廃物（アミロイドβ）を取る（将来のアルツハイマー認知症）

Thinking time②答え合わせ♪

睡眠不足

睡眠負債（返済すべき睡眠不足の累積）

“何が” 不足してる？

時間 だけじゃなかった

➔ + 活動のためのチャージ料

睡眠の役割ってなんだっけ？

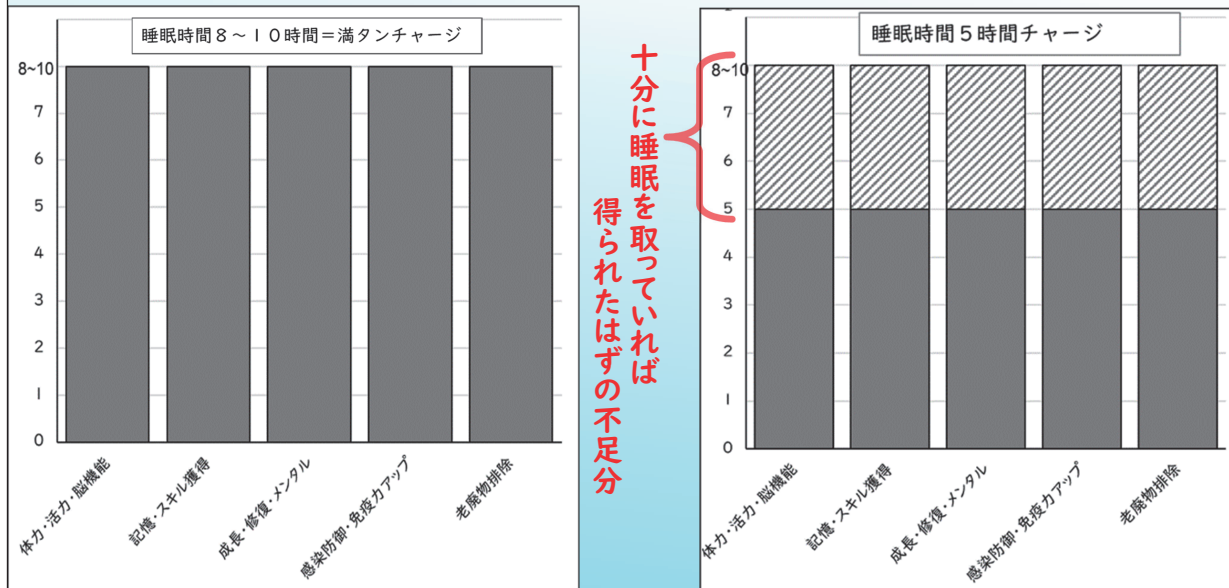
- ①脳と身体に休息を与える（OFFではなく「休息」モード）
- ②記憶を整理して定着させる（脳のメモリ管理）
- ③ホルモンバランスを調節（成長H, プロラクチン, レプチン, グレリン）
- ④免疫力をあげて病気を遠ざける
- ⑤脳の老廃物（アミロイドβ）を取る（将来のアルツハイマー認知症）

睡眠 = お金

に置き換えて考えてみよう



睡眠チャージのイメージ



Thinking time③♪

- T1 睡眠は、貯金できる？
- T2 睡眠は翌日に繰り越せる？
- T3 足りない分はどうなるの？
- T4 「満額」は？
- T5 今日の最高額をゲットするには？

Thinking time③ 答え合わせ♪

- T1 睡眠時間は貯金できない（今日分だけ）
- T2 睡眠時間は繰り越せない
- T3 不足分は「借金」➡そして累積していく = 負債
貯金はできないのに負債は貯まる！**利子も付く**……
- T4 「満額」は、睡眠10時間分までも、実はあなた次第！
- T5 最高額
= 睡眠時間満額10時間分
+ ボーナス！
睡眠の質、睡眠のリズムなどなど



今日の最高額をゲットしよう！

睡眠時間は？（ ）時間（チャージは最高10まで）

睡眠の質をあげるために

- ・夜更かししない（23時までに寝る）
- ・カフェイン飲料を控える
- 寝る前の ・飲食を控える ・激しい運動を避ける
- 入浴は ・1～2時間前 ・40℃くらいで
- 寝床でデジタル機器を ・使わない ・持ち込まない
- 寝室は ・暗く ・静かな環境 ・適温
- ・心地よい寝具 ・丁度良い枕 ・靴下は脱ぐ etc

睡眠のリズムを保つために

- ・日中は身体を動かす ・朝起きたら朝日を浴びる
- ・朝食をしっかり取る ・メディア使用は2時間程度
- ・毎日同じ時刻に就寝・起床 ・昼寝しすぎない etc

睡眠チャージ こんなイメージ

睡眠時間() × 10 + 【 】 × 5 =

あなたの今日のチャージ額は？

睡眠チャージ こんなイメージ

$$\begin{aligned} \text{最高} &= 10\text{時間} \times 10 \\ &+ \text{ボーナス【20コ】} \times 5 = \boxed{200} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{あなた} &= \text{○} \text{時間} \times 10 \\ &+ \text{【○コ】} \times 5 = \boxed{??} \end{aligned}$$

そして、もしかして借金 ○ = 8時間 - あなたの睡眠時間 (10時間)

睡眠の質を上げるために	今日の最高額をゲットしよう！
夜更かししない(23時までに寝る)	
カフェイン飲料を控える	ボーナス
寝る前の飲食を控える	
激しい運動を避ける	睡眠のリズムを保つために
入浴は寝る1~2時間前	日中は身体を動かす
40℃くらいで	朝起きたら朝日を浴びる
寝床でデジタル機器を使わない	朝食をしっかり取る
にデジタル機器を持ち込まない	メディア使用は3時間程度
寝室は暗く	毎日同じ時刻に就寝・起床
静かな環境	昼寝しすぎない
適温	$\text{【○コ】} \times 5 = \boxed{}$
心地よい寝具	
丁度良い枕	
寝るとき、靴下は脱ぐ	

Thinking time④♪

T6 睡眠(時間)不足は、
質ではカバーできる？

短時間でもぐっす
る眠れていれば
バッチリよ！



T7 週末の寝だめは効果有り？



なんてたって
休日の二度寝は
サイコー！

T8 5時間の睡眠負債、一括返済可能？



さすがに一度に
5時間は
キビシイわね

Thinking time④答え合わせ♪

T6 睡眠(時間)不足は、質ではカバーできません

T7 週末寝だめは新たな問題を引き起こす

*睡眠負債は一括返済できません

*寝だめは、睡眠リズムを崩し“ボーナス”も
もらい損ねる羽目に。。。！

T8 5時間の睡眠負債は一括返済できません

***利子**が付きます

完済にかかる日数

(いろいろな研究から)

一日1時間の睡眠負債は完済に約4日*1

一日40分の睡眠負債は完済に約3週間*2

= 利子 不足=借金分以上の時間が必要

“毎日の睡眠習慣”が、脳の未来を守る鍵

利子の全体像

脳の回復には

不足分(=借金)以上の時間が必要

しかも、脳が回復するまでのその期間、
『睡眠不足なく十分な脳機能で生活して
いたら得られたかもしれない』知識や
経験は二度と手に入らない



眠気は身体からの SOSサインである

日々の睡眠習慣を見直すことが、
パフォーマンスの向上と
長期的な健康維持に繋がります。

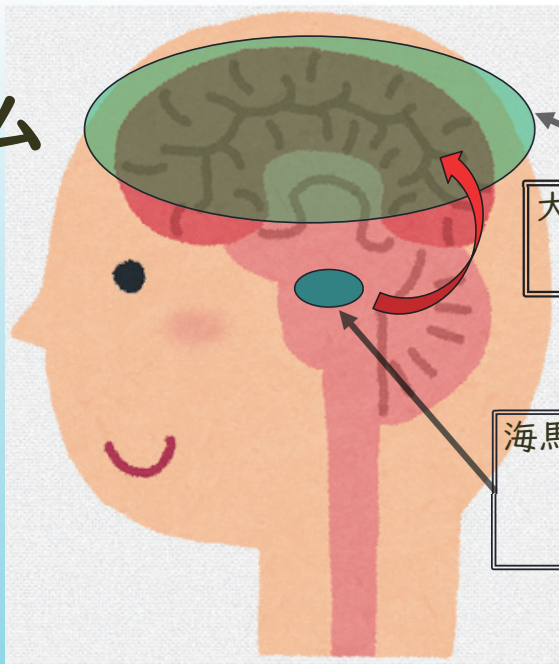
良い睡眠のコツは「引き算」

- ◆夜更かしをしない（23時までに寝る）
- ◆カフェイン飲料を控える
- ◆寝る前の飲食を控える、激しい運動を避ける
- ◆入浴は1～2時間前に、40℃くらいで
- ◆寝床でデジタル機器を使わない、持ち込まない
- ◆寝室は暗く、静かな環境、適温、心地よい寝具、丁度良い枕
靴下は脱ぐ

全部をやめなくてもOK。ひとつずつ手放していこう

記憶の メカニズム

睡眠中
|| 情報整理
|| 消去(不要情報)
|| 転送(必要情報)
|| → 大脳皮質へ
|| ↓
|| 長期記憶
|| **睡眠不足は**
|| **記憶力低下**を招く



大脳皮質：貯蔵庫
長期記憶の定着

海馬：記憶の司令塔
新しい情報の
一時保存場所

睡眠・記憶＝お金など

に置き換えて考えてみよう

買い物 (=今日の新たな学習・経験・情報) したものは、
冷蔵庫(=大脳皮質)へ保管しないと食べられません。

↓

保管 = 情報を記憶するためには
睡眠が必須!

睡眠不足 → 情報は保管されない
買ってきたものを冷蔵庫に保管しないのと同じ?!

そして、実は睡眠不足は
「借金」ですらないのかもしれない



だって、借りてまでなにか得るものがあったのか？

睡眠が不足している。

でも、足りない分を、借りることはできない。

ただ、足りないだけ。そして累積して負債になる。

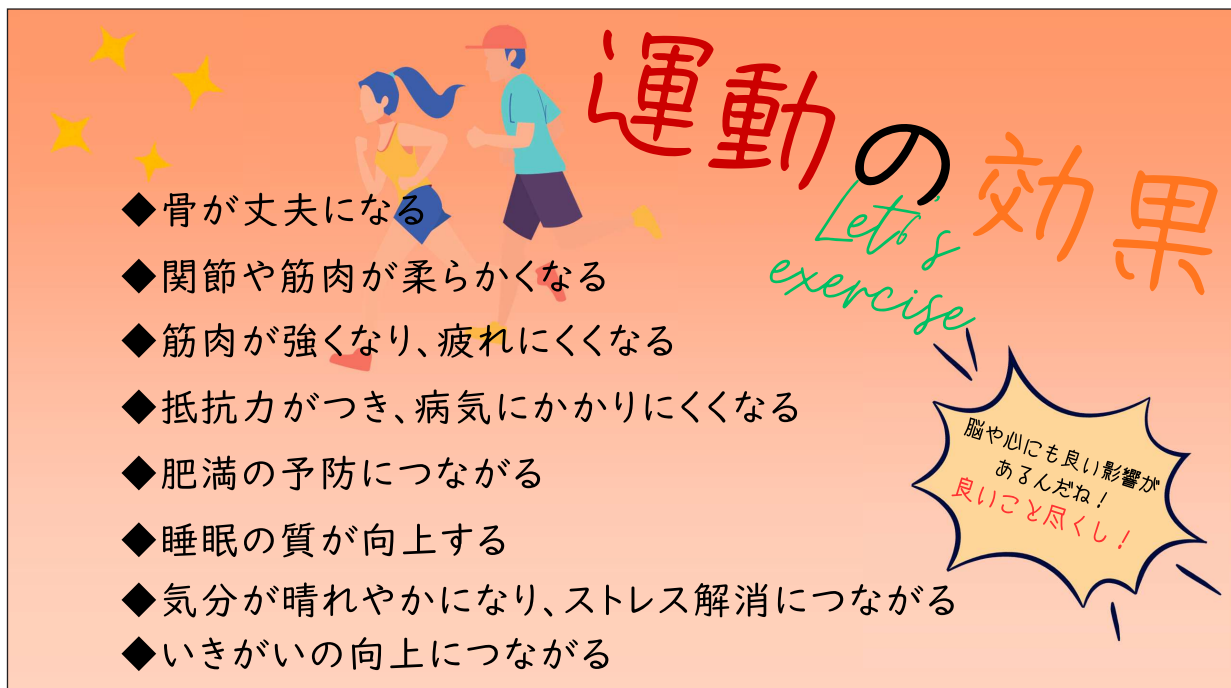
中学生用生活習慣病予防プログラム④

教材【日常の運動】

「運動」を行う大切さとは・・・

- ◆何をすることが運動になるのだろうか
- ◆運動をすることでどんないいことがあるだろうか
- ◆どうしたら自分が運動しようと思うだろうか
- ◆どうしたら運動を継続できるだろうか
- ◆将来×運動の関係はあるのだろうか

「運動」について考えることで、
「運動」が必要であることを考えてみよう!



運動の効果

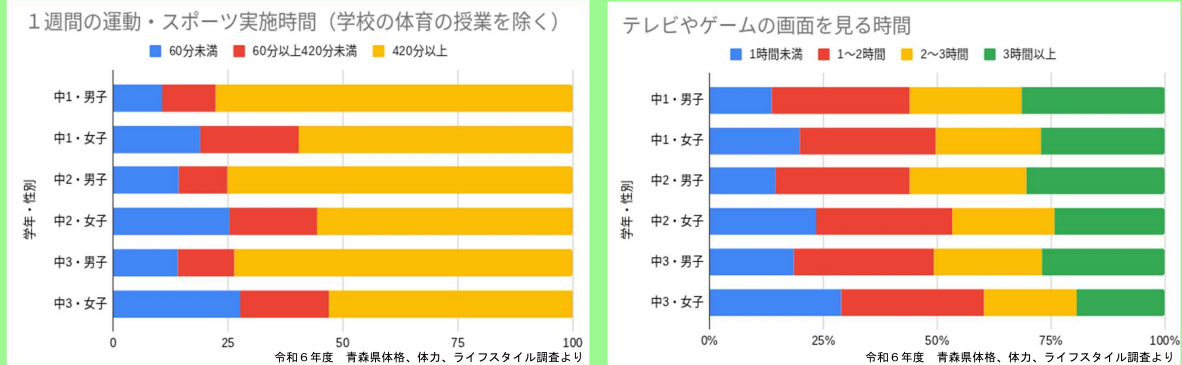
Let's exercise

- ◆骨が丈夫になる
- ◆関節や筋肉が柔らかくなる
- ◆筋肉が強くなり、疲れにくくなる
- ◆抵抗力がつき、病気にかかりにくくなる
- ◆肥満の予防につながる
- ◆睡眠の質が向上する
- ◆気分が晴れやかになり、ストレス解消につながる
- ◆いきがいの向上につながる

脳や心にも良い影響があるんだね！
良いこと尽くし！

「空いている時間」を減らすことは健康につながる!

〈青森県中学生の現状〉



1日平均60分以上を目安に!自分でできる運動を選択し、強度や頻度、実施時間を少しずつ上げながら体を動かそう!スクリーンタイムを制限し、自主的に運動を行うことが将来の健康をつくりあげます。

『メタボ』と『ロコモ』の関係

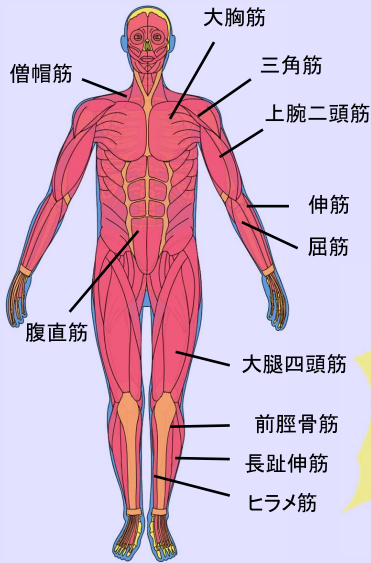
メタボリックシンドローム (メタボ)	ロコモティブシンドローム (ロコモ)
肥満が原因。糖尿病、高血圧、心疾患などの生活習慣病のリスクを高める状態	筋肉、骨、関節の機能の低下が見られ、運動器の障害を引き起こす状態

原因は・・・ 『食生活 & 運動不足』

子どもの頃の生活・運動習慣によって、
将来大きな病気にかかりやすく、
筋力が衰え、骨折や歩行困難になる可能性が大きいのです

体の筋肉はどうなっているの？

筋肉とは・・・様々な器官を動かす重要な役割を果たしている



細い筋繊維の集まりでできている

3つの筋肉の種類

骨格筋

体を動かす筋肉

心筋

胃や腸、血管にある筋肉

平滑筋

心臓だけにある筋肉

筋肉のはたらき
体温を調節する
骨を強くする
血液の循環を助ける

筋カトレーニングで
様々な部位の筋力を向上！
健康維持！
週2～3回でOK
筋繊維が伸縮し、繰り返し行くと
筋肉がつきます

【日常の運動に関する参考資料】

- ◆健康づくりのための身体・運動ガイド2023(厚生労働省)
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html
- ◆数字で見る！スポーツで身体に起こる気になる「6」つのデータ(スポーツ庁)
<https://sports.go.jp/special/value-sports/post-29.html>
- ◆プラス「10」分のウォーキングから始めるストレス対策(スポーツ庁)
<https://sports.go.jp/special/value-sports/plus-10-minutes-walking.html>
- ◆運動プログラム(青森県教育庁スポーツ健康課)
<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-sports/exerciseprogram.html>

「運動を行うことの大切さ」や「なぜ運動が必要なのか」
について調べてみよう！！



少し息が上がる程度以上の身体活動を1日60分以上

少し息が上がる程度以上の身体活動の例

軽い筋トレ



テニス



バレーボール



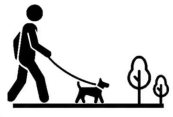
卓球



自転車に乗る



散歩
徒歩通学



風呂そうじ



ダンス



息が上がる身体活動を週3日以上

息が上がる身体活動の例 ※激しすぎる運動やオーバーユースに注意

スキー



バスケット



サッカー



ジョギング



水泳



速く
階段をのぼる



重い荷物を運ぶ



スコップで
雪かき



中学生用生活習慣病予防プログラム⑤

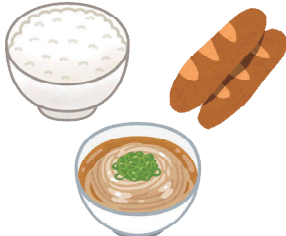
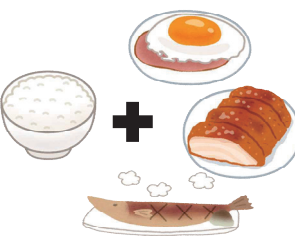


教材【食習慣】

健康な食生活を送ろう — 青森県民の食生活から —

自分の朝食を振り返ってみましょう

皆さんは今日の朝、どんな朝食を食べてきましたか？下の表から近いものを選んでみてくださいね。

☆ やってみよう ☆

① 主食のみ	② 主食・主菜	③ 主食・主菜・副菜	④ 主食・主菜・副菜 乳製品・フルーツ
			

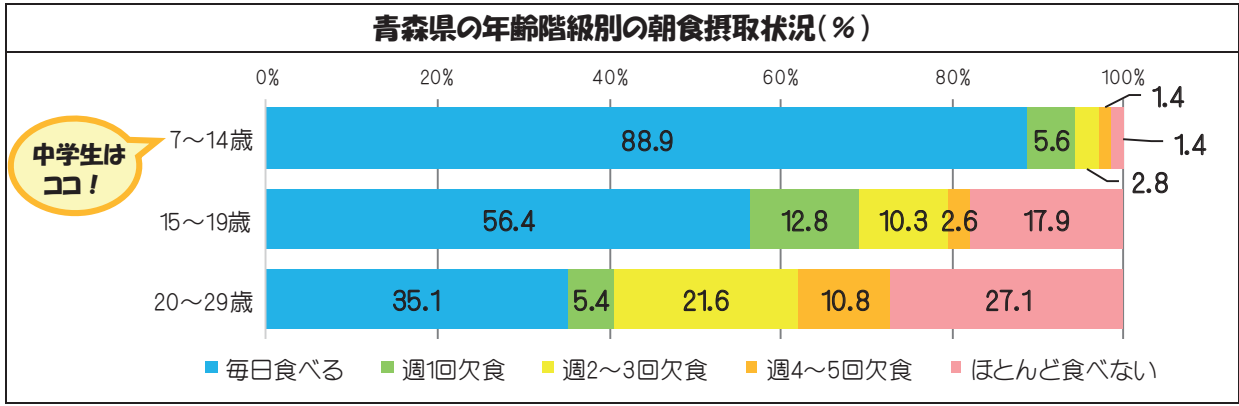
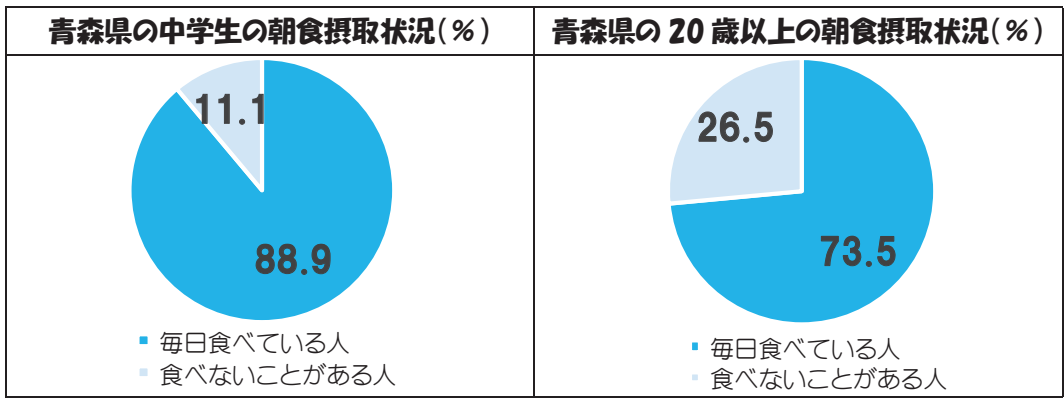
- ※ 主食…ごはん（お米）、麺類、パン
- ※ 主菜…肉、魚類、大豆製品類のおかず
- ※ 副菜…野菜、きのこ、海藻中心のおかず
- ※ 乳製品…牛乳、ヨーグルト、チーズ類

**あなたが今日食べてきた朝食に、
最も近いものに○をつけましょう。**

青森県の朝食摂取状況は…

《令和4年度 青森県県民健康・栄養調査結果より》

青森県民は朝食をどれくらい食べているのでしょうか？確認してみましょう。



中学生は
ココ！

年齢が上がるにつれて、朝食を食べない人が増えてきています。
また、中学生でも1割以上の人朝食を食べないことがあり、ほとんど食べない人も1.4%いることがわかります。
ぜひ食べてほしい朝食ですが、食べるとどんな良いことがあるのでしょうか？

朝食を食べると良いことがたくさん！

「朝食を食べると良い」というのはよく聞きますが、具体的にどんな良いことがあるのでしょうか？

エネルギーが整う

朝起きたときのからだは、エネルギー不足になっています。朝食は、睡眠中に下がった体温をあげて、午前中元気に活動するためのエネルギーや栄養素を補給する役割があります。

生活リズムが整う

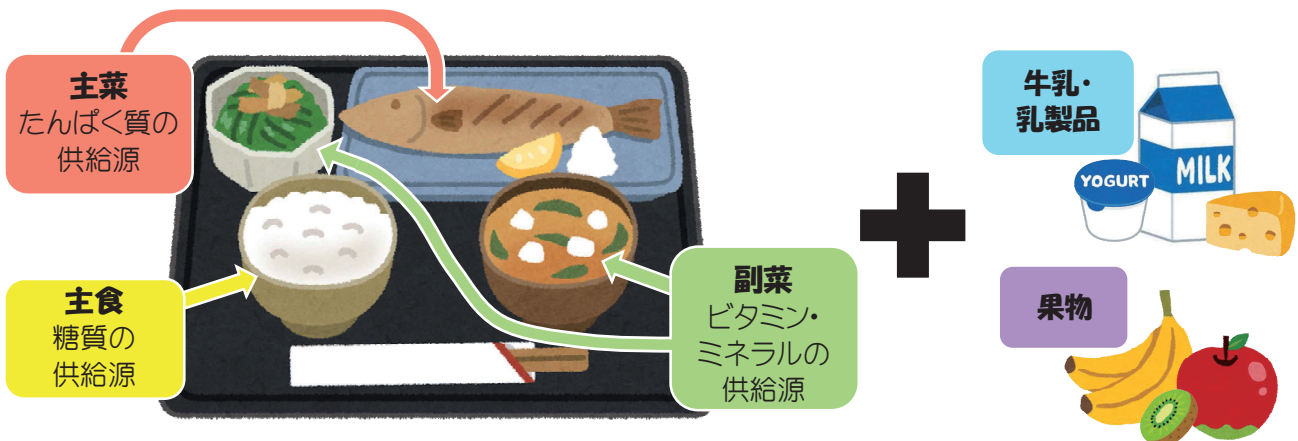
朝食を食べることで、「体内時計」のスイッチが入り、生活リズムが整います。すると、質の良い睡眠でぐっすり眠ることができ、学習や体調にも好影響があります。

心が整う

よくかんで食事をするすることで「幸せホルモン（セロトニン）」が分泌され、気持ちが穏やかになります。朝食時によくかんで食べることで、午前中落ち着いて過ごすことができます。

バランスの良い食事とは

「バランスの良い食事」とは主食、主菜、副菜がそろっている食事のことをいいます。この3つがそろった食事を1日3回とることが大事です。



主食は、ご飯、パン、めん等の穀物を主とした料理で、からだを動かすエネルギー源となります。

主菜は、肉、魚、卵、大豆製品等の料理で、筋肉や血液等、からだを作る成分となります。

副菜は、野菜、海藻、きのこ等の料理で、からだの調子を整えてくれます。汁物も副菜のひとつです。

この3つにプラスして、不足しがちな栄養素を補うために牛乳・乳製品と果物を1日1回摂ると、さらにバランスが良くなります。

まずは、朝食を見直してみよう

普段の朝食に足りない栄養素はないかな？何を足したらバランスの良い食事になるか考えてみよう。

☆ やってみよう ☆

今日の朝食が、バランスの良い食事になるためには、何を足せばいいかな？

間食のとりすぎに注意！

食事と食事の間は4～5時間が理想とされていますが、生活をしているとそれ以上に間隔があき、お腹が空いてしまうこともあるかと思います。そんな時は間食（おやつ等）を食べることもあるでしょう。

皆さんは、普段どんな間食（おやつ）を食べていますか？

☆ やってみよう ☆

あなたが普段よく食べている間食とその食べる量を書いてみましょう。 例)クッキー1箱(10枚くらい)

間食をとる時は、食事のリズムやバランスを崩さないように気をつけること。200kcal以内を目安にすることが大切です。

お菓子は糖質や脂質が多く、その他の栄養はほとんどありません。間食をとるのであれば、お菓子よりも果物やヨーグルト、チーズ等が良いですよ。



間食ではなく補食にしてみよう！

「間食」＝「空腹を満たす、口寂しいから食べるもの」で、目的は「空腹を紛らわすもの」です。

「補食」＝「食事で摂れなかった分の栄養を補うもの」で、目的は「栄養を追加するもの」です。

皆さんは、どちらが体に良いと思いますか？

補食としては、食事で不足しがちな栄養素が含まれる食べ物がおすすです。

また、習い事で夕食の時間が遅くなったり、夜遅くまで勉強してお腹が減ったりした時は、おにぎりや野菜スープ等で、上手に栄養をとると良いですよ。

★ 補食のポイント

- ビタミン、カルシウムやミネラル、タンパク質が含まれた食べ物にする。
- 1日あたり200kcalを目安に。
- 食べるタイミングは運動の1～2時間前、直後が良い。



☆ やってみよう ☆

これから間食や補食をとる時に、どんなことに気をつけたいか書いてみましょう。

塩分摂りすぎいませんか？

青森県は、「短命県」とよく言われているのを知っていますか。
実は、青森県の平均寿命は全国最下位なのです。

その原因の1つに食生活があげられています。

例えばですが、青森県はインスタントラーメンやソーセージ、
炭酸飲料の消費量が全国1位です。味が濃いもの、塩辛いもの、甘いもの
を好んでよく食べる傾向にあり、不健康な食生活が問題となっています。

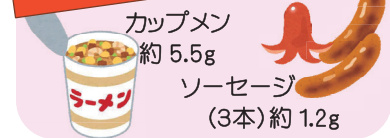
カップラーメンやソーセージ等の加工食品には塩分が多く含まれていま
す。塩分の摂りすぎは多くの病気の原因となるので注意が必要です。

青森県の平均寿命

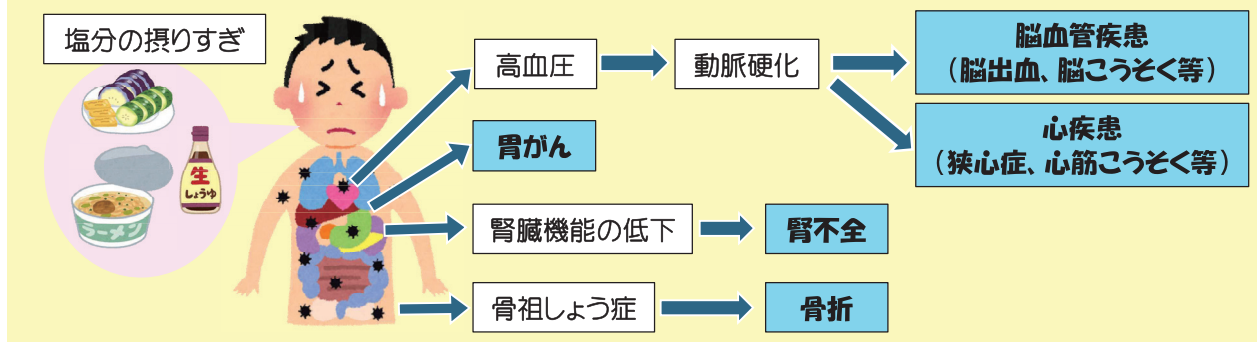
	青森県	全国
男性	79.27 歳	81.49 歳
女性	86.33 歳	87.60 歳

令和2年 青森県版生命表の概況より

食塩相当量



《塩分の摂りすぎによりおこる病気》



1日の食塩摂取の目標量は6.5～7.5g未満です。

塩分を減らすために、塩分の多い食材を知っておき、減塩
のために自分でできることを考えてみましょう。

1日の食塩摂取の目標量

	男性	女性
12～14 歳	7.0g 未満	6.5g 未満
15 歳以上	7.5g 未満	6.5g 未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年度版)」より

食塩相当量

ラーメン
約5～7g
(スープを残すと3～5g)



カレー
約3.3g

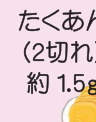


みそ汁
約1.5g

鮭おにぎり
約1.0g



梅おにぎり
約1.6g



たくあん
(2切れ)
約1.5g



フライドポテト
約1.4g

★ 減塩のためにできること

- ・塩分の多い食べ物を控える。
- ・ラーメンなどのスープは飲みほさない。
- ・塩味の他に酸味、辛味、コク、香りを使う。
- ・だしでうま味を出す「だし活」を！

「だし活」とは、だしのうま味を活用しておいしく減塩を行うことをいいます。青森県には、煮干しや焼干し等のだしとして使う食材があるので活用しましょう。

また、野菜に含まれるカリウムをとって、体内の余分な塩分を外に出す「だす活」も大事ですよ！

★詳しく知りたい人はコチラ…県庁ホームページ

おいしく元気なアイデア「だし活+だす活」



☆ やってみよう ☆

塩分を減らすために、これからどんなことに気をつけたいか書いてみましょう。

生活習慣病予防プログラム等に関する問合せ先

○本プログラムのダウンロードについて

- ・スポーツ健康課
青森県教育委員会 HP「生活習慣病予防プログラム」
URL:<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-sports/seikatu-shuukanbyou-yobou.html>
二次元コード →



○血圧計の借用について

- ・スポーツ健康課 (血圧計 1 台有) 017-734-9907
- ・東青教育事務所 (血圧計 4 台有) 017-764-0784
- ・西北教育事務所 (血圧計 1 台有) 0173-35-2170
- ・中南教育事務所 (血圧計 4 台有) 0172-32-4451
- ・上北教育事務所 (血圧計 1 台有) 0176-62-2128
- ・下北教育事務所 (血圧計 1 台有) 0175-22-1351
- ・三八教育事務所 (血圧計 4 台有) 0178-27-4521
- ・青森県医師会 健やか力推進センター
(血圧計約 40 台有) 017-763-5590

○ベジチェックの借用について

- ・青森県医師会 健やか力推進センター 017-763-5590

○講師等の紹介について

- ・青森県医師会 健やか力推進センター 017-763-5590

○授業等で活用できる資料の相談について

- ・青森県医師会 健やか力推進センター 017-763-5590

【参考】

運動に関する県教育委員会の HP について

- ・あすなろっ子元気アップチャレンジ
URL:<https://www.aguchallenge-aomori.jp>
- ・運動遊びチャレンジカード
URL:https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-sports/unndouasobi_challenge_card.html
- ・運動プログラム
URL:<https://www.pref.aomori.lg.jp/soshiki/kyoiku/e-sports/exerciseprogram.html>



↑ (あすなろっ子元気アップ
チャレンジ二次元コード)



↑ (運動遊びチャレンジカード
二次元コード)



↑ (運動プログラム
二次元コード)

中学生用生活習慣病予防プログラム 作成協力者

令和6年度

【プログラム検討委員会】

所属先	職名	氏名	推薦団体
国立大学法人弘前大学	特別顧問	中路 重之	県学校保健会
青森市立筒井中学校	校長	山田 大介	県中学校長会
青森市立荒川小学校	校長	栃丸 庄司	県学校保健主事会
五所川原市立五所川原第四中学校	養護教諭	今井 直子	県養護教諭会
十和田市立東中学校	栄養教諭	柴山 裕子	県学校栄養士協議会
青森市立新城小学校	校長	松尾 浩昭	青森市学校保健会
弘前市立石川中学校	養護教諭	佐藤 春香	弘前市学校保健会
八戸市立島守中学校	養護教諭	山口 桃花	八戸市学校保健会
今別町立今別中学校	養護教諭	福士 絵莉香	東津軽郡学校保健会
つがる市立柏中学校	養護教諭	飛嶋 洋子	西つがる学校保健会
五所川原市立五所川原第一中学校	教諭	木村 言音	北五学校保健会
田舎館村立田舎館中学校	養護教諭	沖野 有加里	南地方学校保健会
野辺地町立野辺地中学校	養護教諭	田中 直美	上北地方学校保健会
むつ市立関根中学校	校長	竹川 康則	むつ下北学校保健会
南部町立福地中学校	養護教諭	夏堀 玲子	三戸郡学校保健会

令和7年度

【実証授業実践校】

所属先	職名	氏名	推薦団体
青森市立南中学校	教諭	前田 祐生	青森市学校保健会
青森市立西中学校	教諭	今井 由紀	青森市学校保健会
弘前市立新和中学校	教諭	三上 真未	弘前市学校保健会
八戸市立南浜中学校	養護助教諭	大久保 春奈	八戸市学校保健会
外ヶ浜町立蟹田中学校	養護教諭	今 清佳	東津軽郡学校保健会
鱒ヶ沢町立鱒ヶ沢中学校	養護教諭	坂田 志保	西つがる学校保健会
板柳町立板柳中学校	養護教諭	木村 麻衣子	北五学校保健会
平川市立尾上中学校	養護教諭	山平 詩穂	南地方学校保健会
三沢市立第五中学校	教頭	片岡 哉	上北地方学校保健会
むつ市立関根中学校	教諭	利木 慎子	むつ下北学校保健会
南部町立福地中学校	養護教諭	夏堀 玲子	三戸郡学校保健会

中学生用生活習慣病予防プログラム

発行日 令和8年3月
発行 青森県教育委員会
編集 青森県教育庁スポーツ健康課
TEL 017-734-9907
印刷 ワタナベサービス株式会社