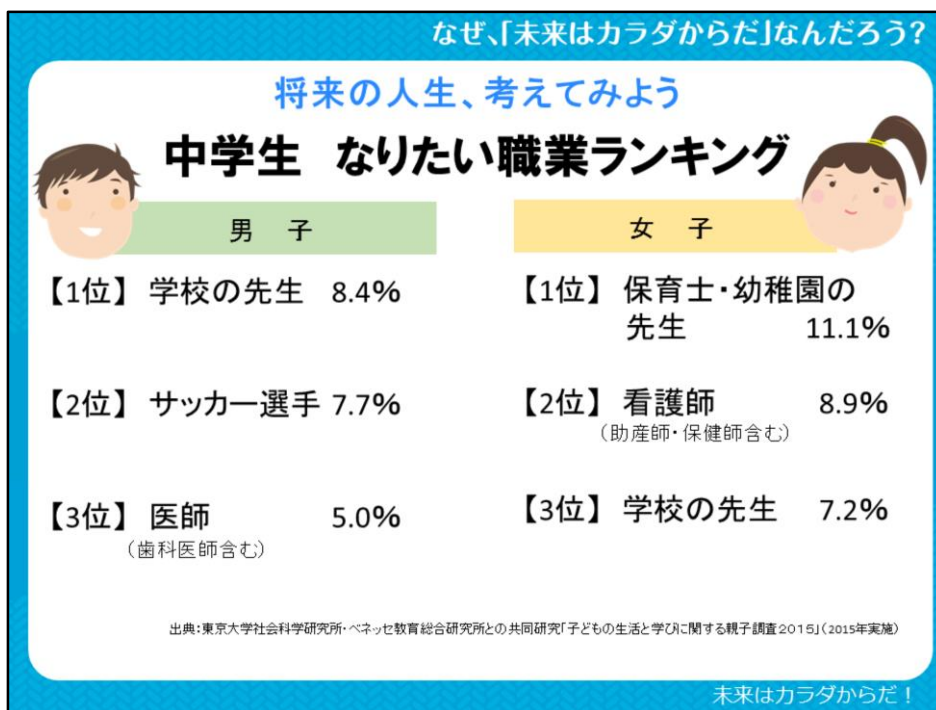




なぜ、「未来はカラダからだ」なんだろう？



<テキスト教材1ページに対応しています>

<参考>

【中学生】になりたい職業(男女別)

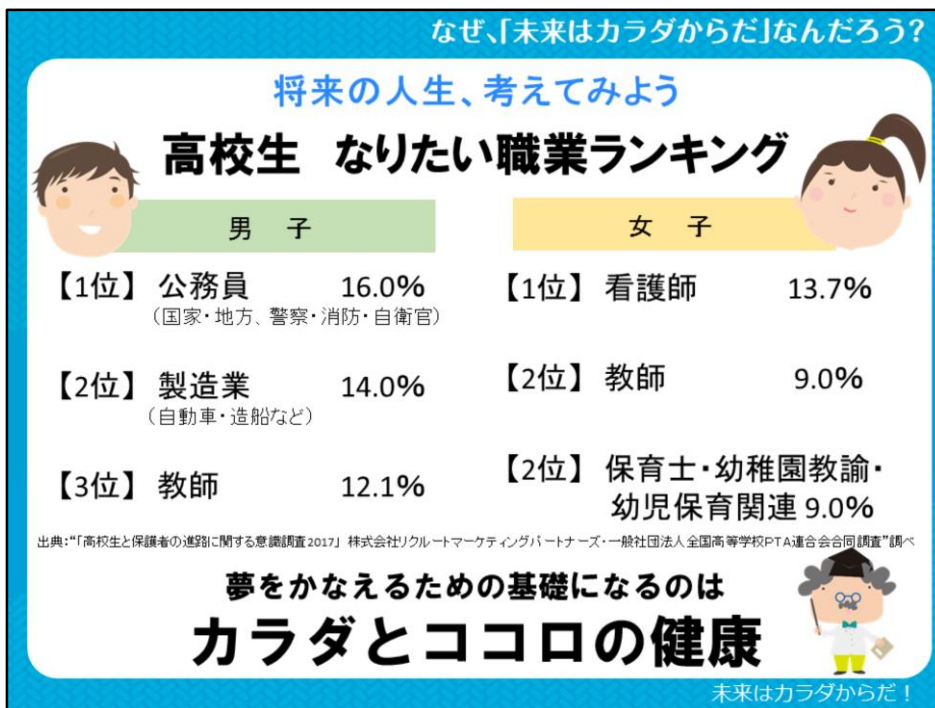
<男子>

1位 学校の先生(8.4%)、2位 サッカー選手(7.7%)、3位 医師(歯科医師を含む)(5.0%)、4位 研究者・大学教員(4.4%)、5位 ゲームクリエイター・ゲームプログラマー(4.0%)、6位 公務員(学校の先生・警察官などは除く)(3.8%)、7位 野球選手(3.5%)、8位 警察官(2.6%)、9位 建築家(2.2%)、10位 薬剤師(1.9%)

<女子>

1位 保育士・幼稚園の先生(11.1%)、2位 看護師(助産師・保健師を含む)(8.9%)、3位 学校の先生(7.2%)、4位 医師(歯科医師を含む)(6.5%)、5位 薬剤師(5.0%)、6位 タレント・芸能人(4.8%)、7位 マンガ家・イラストレーター(3.2%)、8位 ケーキ屋・パティシエ(2.9%)、9位 動物の訓練士・飼育員(2.5%)、10位 公務員(学校の先生・警察官などは除く)(2.2%)

出典：東京大学社会科学研究所・ベネッセ教育総合研究所との共同研究「子どもの生活と学びに関する親子調査2015」(2015年実施)



<テキスト教材1ページに対応しています>

<参考>

【高校生】就きたい職業(男女別)

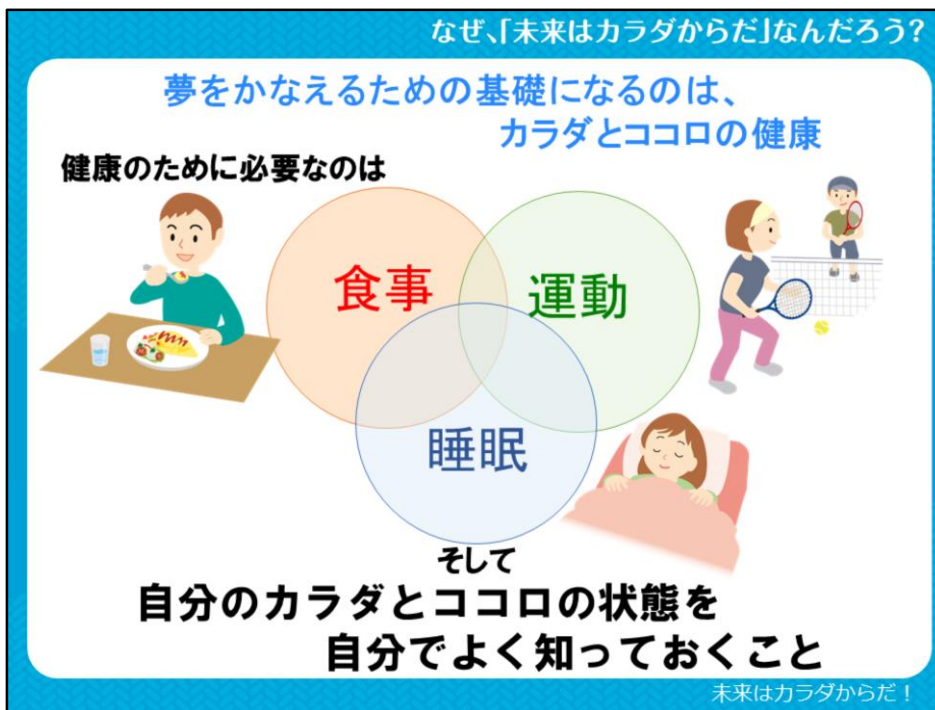
<男子>

1位 公務員(16.0%)、2位 製造業(自動車・造船など)(14.0%)、3位 教師(12.1%)、4位 医師・歯科医師・獣医(7.1%)、5位 エンジニア・プログラマー・IT関連(5.4%)、6位 技術者・研究者(5.2%)、7位 建築士・建築関連(4.6%)、8位 薬剤師(4.0%)、9位 画家・イラストレーター・アニメーター・CGデザイナー・芸術・ゲーム関連(2.7%)、10位 放射線技師・臨床検査技師(2.1%)

<女子>

1位 看護師(13.7%)、2位 教師(9.0%)、2位 保育士・幼稚園教諭・幼児保育関連(9.0%)、4位 公務員(5.2%)、5位 薬剤師(4.7%)、6位 医師・歯科医師・獣医(4.5%)、7位 管理栄養士・栄養士(4.0%)、7位 美容師・理容師・ヘアメイクアーティスト・エステティシャン・美容関連(4.0%)、9位 放射線技師・臨床検査技師(2.9%)、10位 社会福祉士・介護福祉士・福祉関連(2.5%)、10位 臨床心理士・心理カウンセラー・スクールカウンセラー・心理関連(2.5%)

出典: “「高校生と保護者の進路に関する意識調査2017」 株式会社リクルートマーケティングパートナーズ・一般社団法人全国高等学校PTA連合会合同調査”調べ



＜テキスト教材2ページに対応しています＞

＜参考＞

特に10代は将来の体を作る時期であり、今健康なココロとカラダを作ることは、今だけでなく、一生の健康のために非常に重要。

運動と食事がカラダを作ることについては、スライド32-34参照

睡眠が大切なことについては、スライド35,36参照

なぜ、「未来はカラダからだ」なんだろう？

「自分のカラダとココロのことを、  
自分でよく知っておく」とは？

1.自分のふだんの○○を知る

ヒント：漢字2文字

2.カラダの○○○を知る

ヒント：3文字

3.カラダの○○を知る

ヒント：漢字2文字

4.○○○の変化を知る

ヒント：漢字なら1文字

未来はカラダからだ！

＜テキスト教材2ページに対応しています＞

＜参考＞

- 1.自分のふだんの体調を知る
- 2.カラダのしくみを知る
- 3.カラダの変化を知る
- 4.ココロの変化を知る

なぜ、「未来はカラダからだ」なんだろう？

## カラダの変化も意識して、 自分のふだんのカラダを知ろう！

体温は？

1日のうちでも変化があるよ  
体温を測って平熱を知ろう

体重は？

今どのくらい？  
増えたかな？減ったかな？

体質は？

お腹をこわしやすい  
肌が弱い… など

未来はカラダからだ！

＜テキスト教材2ページに対応しています＞

＜参考＞

○体温

体温は一日のうちでも変化があり、一般に、朝起きたてが低く、夕方にかけて上昇し、夜にかけて徐々に下降する。

一日の体温の差は約1℃以内といわれているが、運動すると高くなる。

そのため、何日か決まった時間（起床時が良い）に測ってみて、平熱を知ることが重要。

平熱には個人差があり、37度ぐらいの人も35度台の人もいる。

自分の平熱を知することは男女とも大切。

○身長の変化はスライド11を参照



The background of the slide is a solid blue color with a fine, repeating herringbone or chevron texture. Overlaid on this texture are several horizontal, wavy bands of slightly different shades of blue, creating a layered, water-like effect. The text is centered horizontally within the middle of the slide.

未来へ向かって、カラダはいま変化中



未来へ向かって、カラダはいま変化中

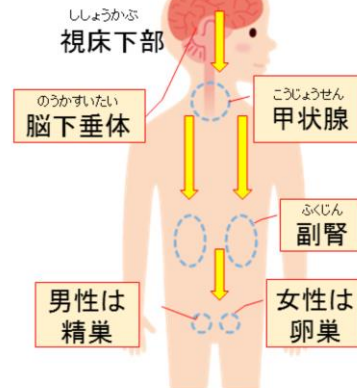
## キミたちのカラダの発育や発達に欠かせないのが 「性ホルモン」

のうかすいたい  
せいせん  
脳下垂体から  
性腺刺激ホルモンが出ると、  
精巣、卵巣が発達する



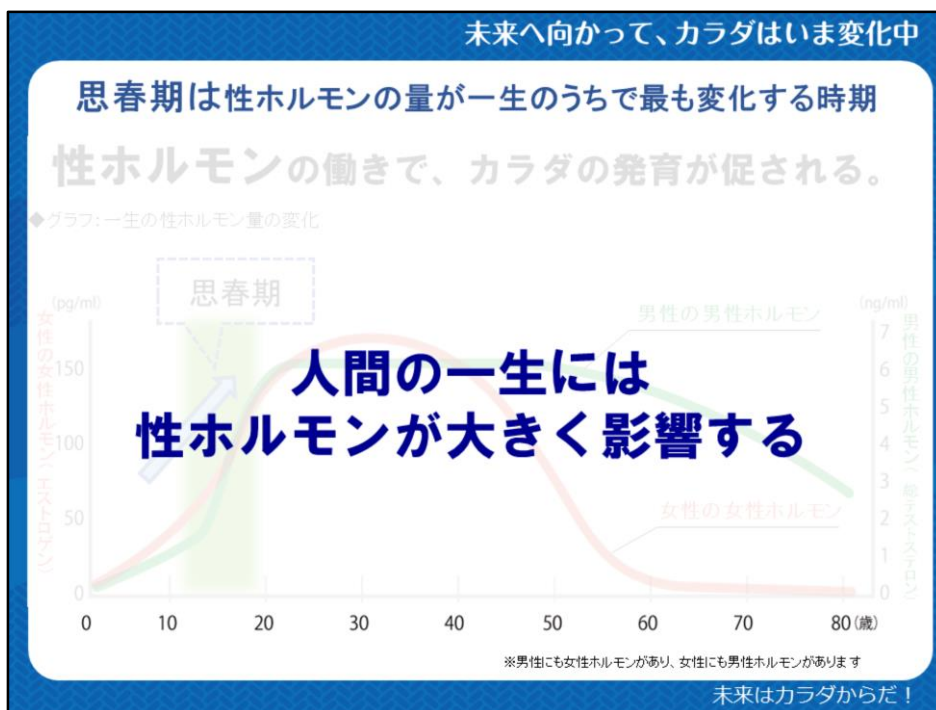
精巣から、男性ホルモン  
卵巣から、女性ホルモンが  
分泌される

ないふんびつせん  
ホルモンを作る器官(内分泌腺)



未来はカラダからだ！

<テキスト教材6-7ページに対応しています>



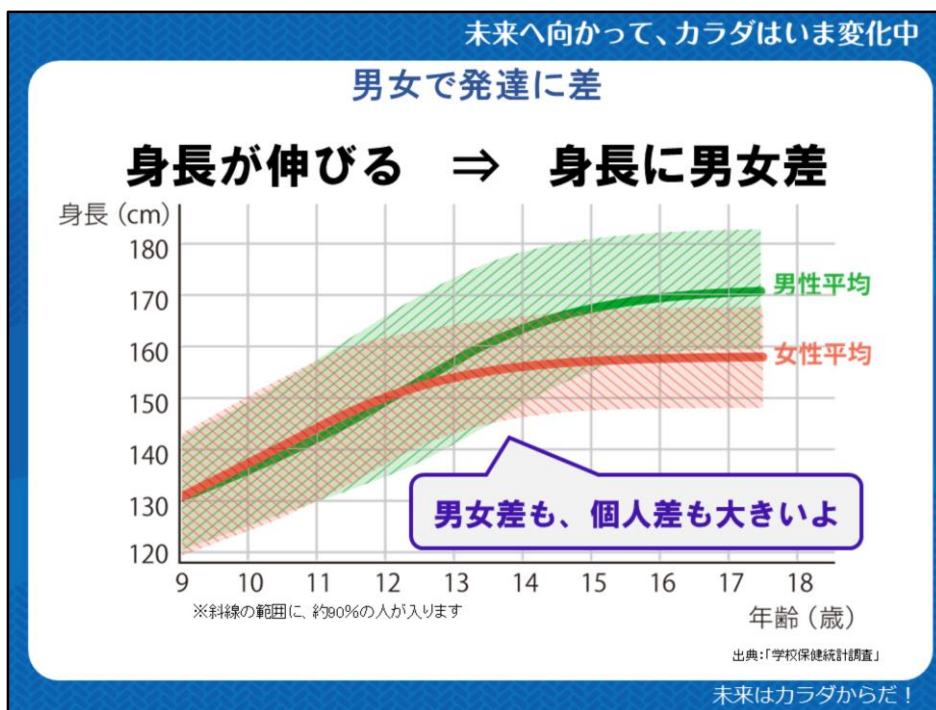
<テキスト教材6-7ページに対応しています>

<参考>

思春期は性ホルモンの量が一生のうちで最も変化する時期で、グラフを見てわかるように、男女ともこの時期に性ホルモンの分泌が急激に増加する。

男性は50代後半から徐々に、女性は30代後半から、ホルモン量が減少する。人間の一生にはホルモンが大きく影響しており、ホルモン量が増加する思春期だけでなく、減少する時期にも体調が変化する。

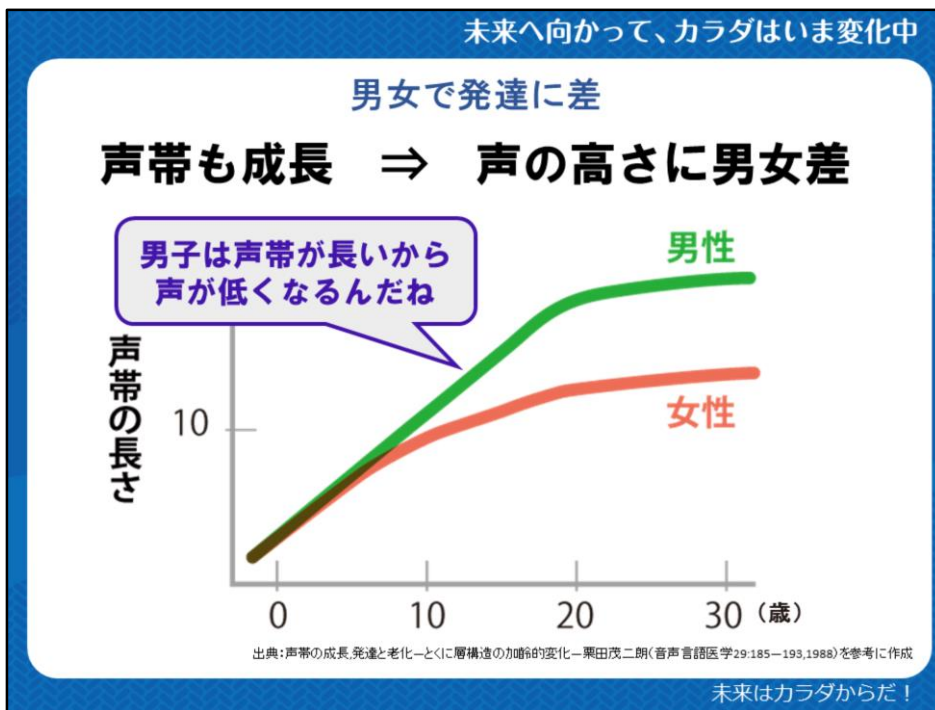
女性の場合、50歳前後に閉経を迎える。閉経前後5年間、計約10年を「更年期」と呼ぶ。更年期は思春期と同様ホルモン量の変化が激しいため、体調不良がおきやすく、様々な症状が出る。これを「更年期症状」「更年期障害」という。また年齢的にも、子どもの独立等、変化が大きいことから、うつ的な症状が出る人もいる。男性も女性ほど顕著ではないが、心身ともに不安定になる「更年期」があるといわれている。生徒の親世代が更年期に差し掛かる。



<テキスト教材3-4ページに対応しています>

<参考>

身長は最も伸びる時期には1年で約10cmも伸びる人もいる。  
中学2～3年以上では女子より男子のほうが背が高い傾向がある。  
いずれも個人差が大きい。



<テキスト教材3-4ページに対応しています>

<参考>

ホルモンの影響で、声帯も思春期に変化する。

声帯の長さに男女差があり、それが声の高さにも関係する。しかし声帯の長さも個人差が大きく、男子でも声が高い人もいれば、女子でも低めの人もある。

未来へ向かって、カラダはいま変化中

男女で発達に差

**他にもある、様々な変化**

**男女とも**

背が伸びる      体重が増える      ニキビがでやすくなる

体臭が強くなる      わき毛が生える      性器が発達する      陰毛が生える

**男子**

- 声変わりする
- のどぼとけが出る
- ひげが生える
- 肩幅が広がる
- 筋肉が発達する
- 精通を経験する
- すね毛が生える

**女子**

- 乳房がふくらむ
- カラダが丸みをおびる
- 初経を迎える
- 骨盤が発達する

未来はカラダからだ！




<テキスト教材3-4ページに対応しています>

未来へ向かって、カラダはいま変化中

気になるカラダの変化① ニキビや体臭


ニキビが増える

カラダの臭いが強くなる



- 清潔を保つ
- おやつを食べすぎに注意
- ストレスをためない
- 十分に睡眠をとる
- バランスの良い食事

- 過度に洗いすぎない
- 汗を抑えるグッズを活用
- どうしても気になるときは、皮膚科へ



未来はカラダからだ！

<テキスト教材9ページ下部に対応しています>

<参考>

ニキビや体臭は皮脂分泌が活発になることから、思春期に多くの人が感じる変化。いずれも清潔を保つことが第一。過度な洗顔は湿疹などのリスクもあり、適度に洗うことが大切。

○ニキビ・・・過剰な皮脂が毛穴につまって、菌などで炎症を起こす。

○カラダの臭い・・・皮脂と汗がまざりあって菌などにより臭いが発生する。

洗顔など清潔にすることは大切だが、過度に洗いすぎると、肌(角質層)を保護している必要な皮脂までとってしまい、むしろ肌が荒れることもある。

特に中高生は清潔を気にするあまり、洗いすぎる傾向もあるので注意が必要。

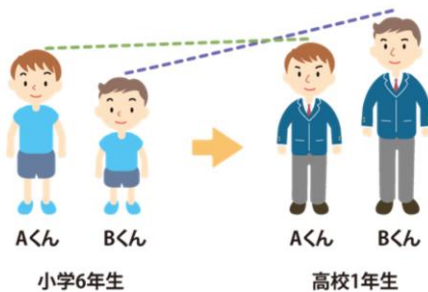
間食を避け、バランスの良い食事をするよう心がけること。ストレスや睡眠不足も原因となる。



未来へ向かって、カラダはいま変化中

## 気になるカラダの変化② 変化の個人差

変化の程度は個人差がとても大きい



身長だけでなく  
カラダもココロも、  
意見や考え方も



お互いに違いを理解し合おう



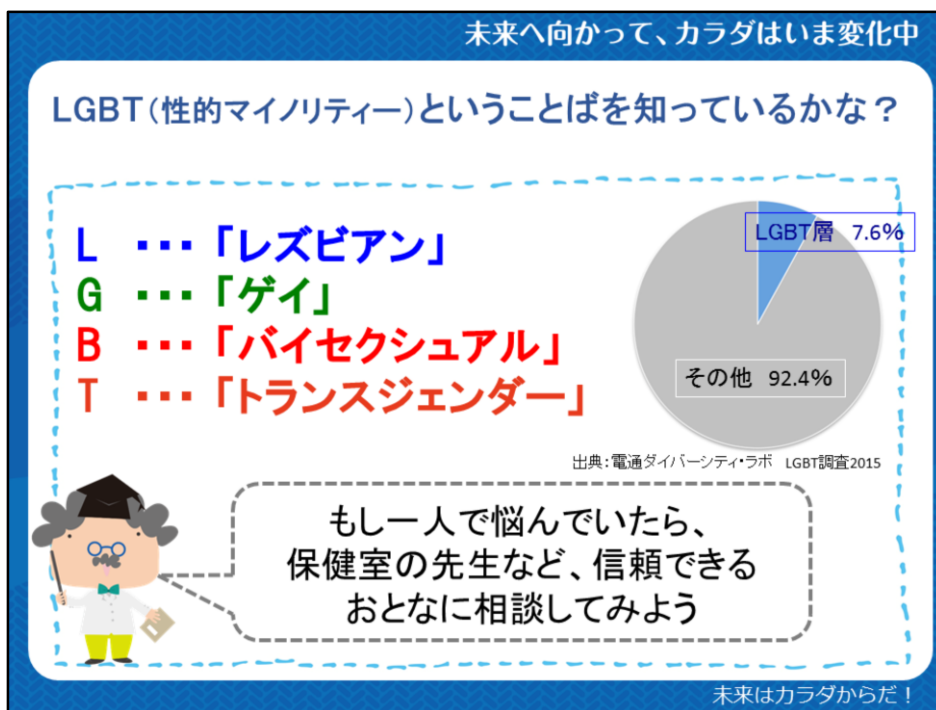
未来はカラダからだ！

<テキスト教材3-4ページに対応しています>

<参考>

身長のような目に見える変化だけでなく、目に見えないカラダの中やココロも、身長と同じように、変化しており、また個人差も大きい。





<テキスト教材7ページ下部に対応しています>

<参考>

LGBT(性的マイノリティー)とは、L…レズビアン(女性同性愛者)、G…ゲイ(男性同性愛者)、B…バイセクシュアル(両性愛者)、T…トランスジェンダー(出生時に診断された体の性と、心の性の不一致)の頭文字。グラフより、全体の7.6%(約13人に1人)がLGBT層ということがわかる。

自分を男女どちらとも思わないXジェンダー、誰にも性的感情が向かないアセクシュアルなどもあり、「LGBT」というと厳密にはこれらは含まない。しかし、「性的マイノリティー」というくくりから、これらも含んだ総称としてLGBT(層)という場合もある。LGBTはひとくりにされがちだが、「同性カップルは法的な婚姻関係が認められない自治体が多い」「トランスジェンダーはトイレや更衣室を使いづらい」などそれぞれに異なる課題や生活しづらさを抱えている。

最近では企業や自治体では支援制度ができるなど、社会的な認知が進んでいるが、その一方で、「アウティング\*」対策も重要度を増している。

\*アウティング(英語: Outing): LGBTなどに対して、本人の了解を得ずに、公にしている性的指向や性同一性等の秘密を暴露する行動のこと。打ち明けた当事者への対処とともに、打ち明けられた側がどうそれを受けとめるかも課題になる。学校の友人同士などでは打ち明けられた側も受け止めきれず、悪気なくアウティングしてしまうケースもある。



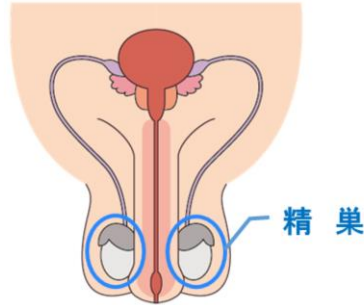
こんなに違う、男女のカラダ

思春期には性ホルモンの分泌が活発に  
男女別々の生殖機能も発達する

男性の生殖器は、

「精巣」

精子の製造工場



未来はカラダからだ！

<テキスト教材5ページに対応しています>

<参考>

精巣は長さ4cmくらいの楕円形。

思春期には性ホルモンの分泌が活発に  
男女別々の生殖機能も発達する

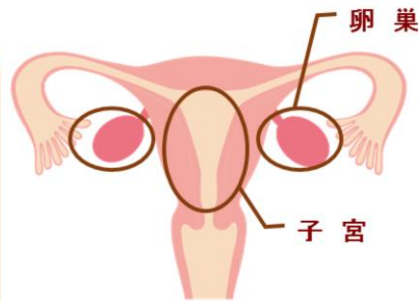
女性の生殖器は、

「**卵巣**」

卵子のもと(原始卵胞)の  
貯蔵庫

「**子宮**」

受精卵が育つ場所



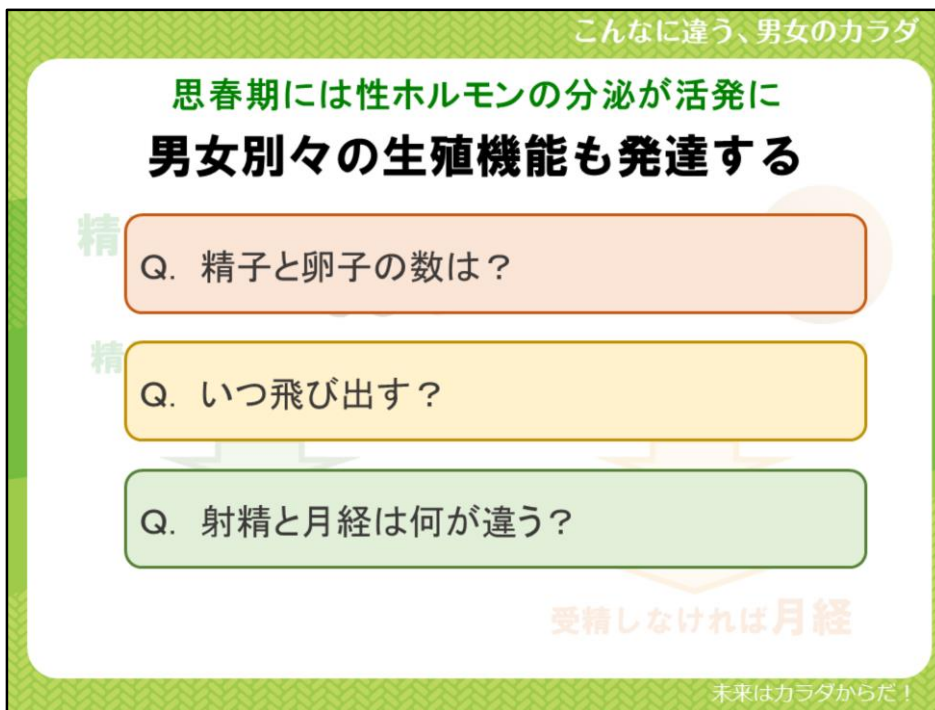
未来はカラダからだ！

<テキスト教材5ページに対応しています>

<参考>

子宮は、おへそと太ももの付け根の間にある。大きさは長さが6～8cm、幅が4cmくらいで、ちょうどニワトリの卵と同じくらいの大きさ。

卵巣は2～3cmくらいで、手の親指の先から第一関節くらいまでの大きさ。



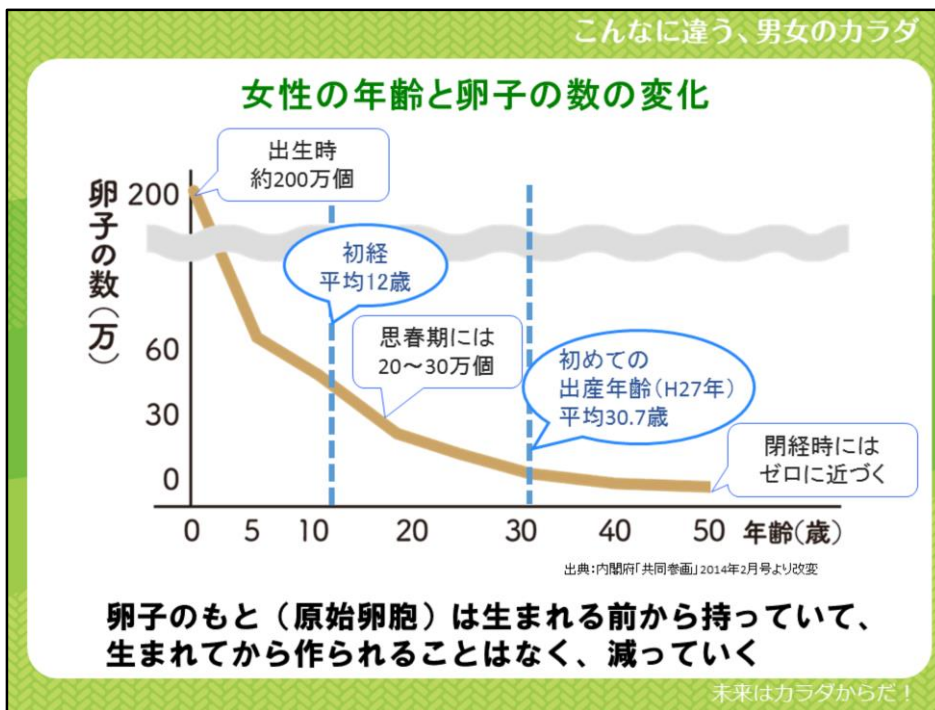
<テキスト教材5ページに対応しています>

<参考>

個人差はあるが、年齢が上がるに従い、男性も女性も生殖機能が衰える。

精子の数: 精巣の中で毎日、1日に数千万～1億以上新しい精子が作られる。

卵子の数: もともと卵巣に持っていて、卵胞(卵子のもと)を1か月に1回、1つずつ放出。



<テキスト教材5ページに対応しています>

<参考>

卵子は新しく作られることはないため、徐々に老化する。老化した卵子は若い頃より受精しにくい。20代が最も妊娠しやすく35歳過ぎると妊娠しにくいといわれるのはこのため。

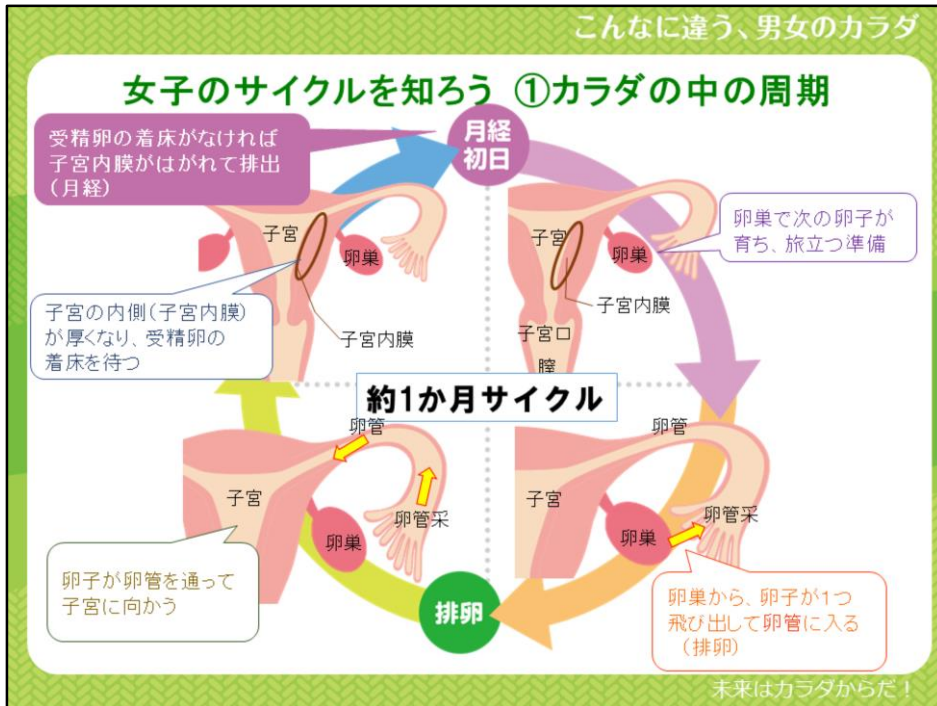
昔に比べ、男女とも見た目は若々しく、寿命も延びているが、女性が妊娠できる年齢は延びていない。

一方男性の精子は毎日作られるが、年齢が上がるに従い、精子の数の減少、奇形・動きの鈍化が増加する傾向がある。従って、男女とも、年齢が上がれば上がるほど妊娠しにくくなる。

また、若くても精子の数が少ない、精子の動きが良くない人が増加しているという報告もあり、男性が不妊の原因になっていることも多い。

「卵子の老化」や精子の数や動きの差があること、自分の人生設計の中で「子どもがほしい」のであれば、「妊娠」をあまり先送りしてはいけないことも、知識として持たせたい。





<テキスト教材8ページに対応しています>

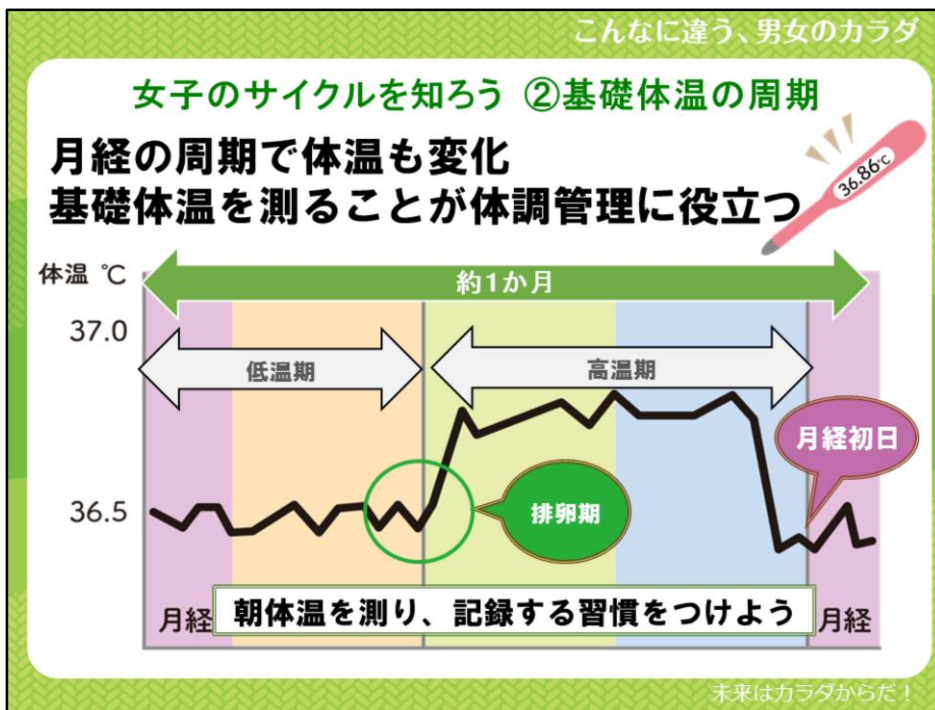
<参考>

卵子が受精・着床すると、子宮で卵子を育てるため子宮内膜は排出されないため、出産後まで月経が止まる。

月経は中学生ごろにはまだ安定せず排卵しない場合や不順な場合もあるが、一般には高校生ごろには安定する。

- ・高校になっても月経が始まらない
  - ・高校生になっても、月経の周期が定まらない
  - ・月経痛が毎回ひどくて学校を休む
- などの場合は病院(婦人科)受診を勧める。





<テキスト教材8ページに対応しています>

<参考>

自分の体温を知っておくのは男女とも大切。

特に女子は月経周期が安定してくると、月経周期で体温が変わるため、自分のリズムを把握することができる。一般には高校生頃から安定してくる。

中高生はまだ無排卵月経もあり、体温に周期がないこともある。

### 「基礎体温」の測り方

基礎体温の変化はとても小さいので(0.3～0.5℃程度)、  
小数点第2位まで測れる基礎体温計を使って測る。

小数点第2位まで表示



- ①朝、目覚めたら、なるべくカラダを動かさず、寝たまま  
基礎体温計を口にくわえ、舌の下で測る。  
※カラダを動かすと体温が上がってしまう
- ②基礎体温表に記録する。
- ③その他、体調も一緒に記録すると、体調管理に役立つよ。

未来はカラダからだ！

＜テキスト教材8ページに対応しています＞

こんなに違う、男女のカラダ

## 「基礎体温」の記録

テキストの裏面にカラダの状態を記録してみよう！

**今日のカラダCheck!** カラダの状態を毎日記録して健康管理に役立てよう。  
まずは1週間チャレンジしてみてね。

よい ○ まあまあ △ できなかった（よくなかった） ×

| 日付     | 記入例  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 |
|--------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 曜日     |      |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 睡眠     | ○    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 運動     | ×    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 朝ごはん   | △    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 体調     | ○    |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 体重(kg) | 45.2 |   |   |   |   |   |   |   |   |

体温（女子は基礎体温）

| ℃     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 40    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37.00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 90    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

朝決まった時間に体温を測ることは、  
男子も体調管理に役立つよ

\* 10秒程度で測れる基礎体温計もあるぞ



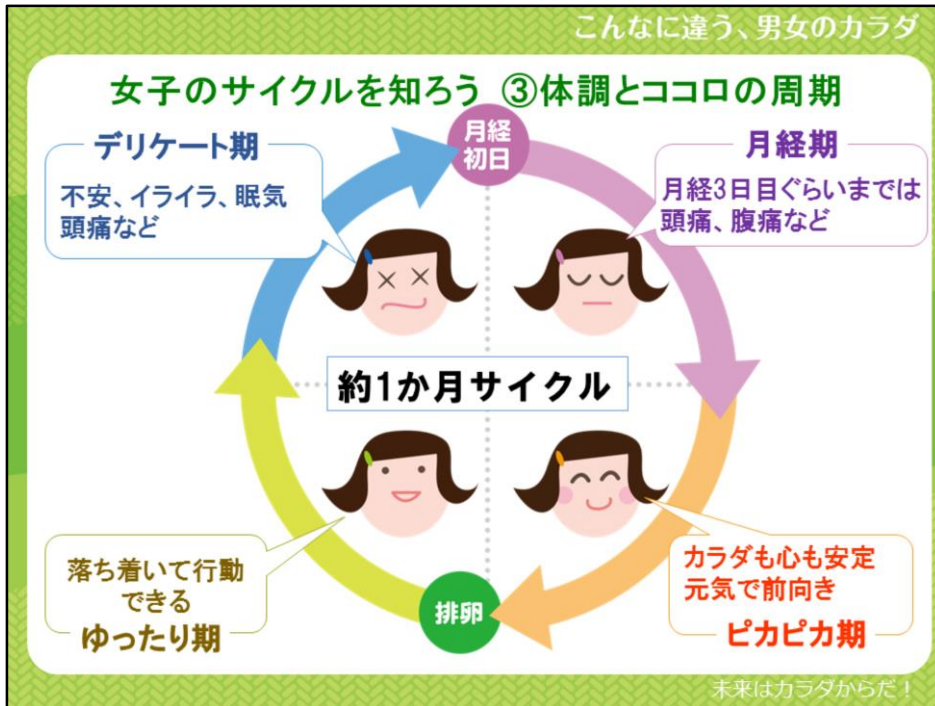
未来はカラダからだ！

<テキスト教材8ページに対応しています>

<参考>

基礎体温計は、10秒程度で測れるもの、測った結果を自分で記録しなくても、データとしてアプリに蓄積できるものなどもある。

高校生になったら自分に合ったものを使い始めると良い。



<テキスト教材8ページに対応しています>

<参考>

月経前症候群(PMS): 月経が始まる少し前から、頭痛、腹痛など体調が悪くなったり、気持ちが沈んだりすること。

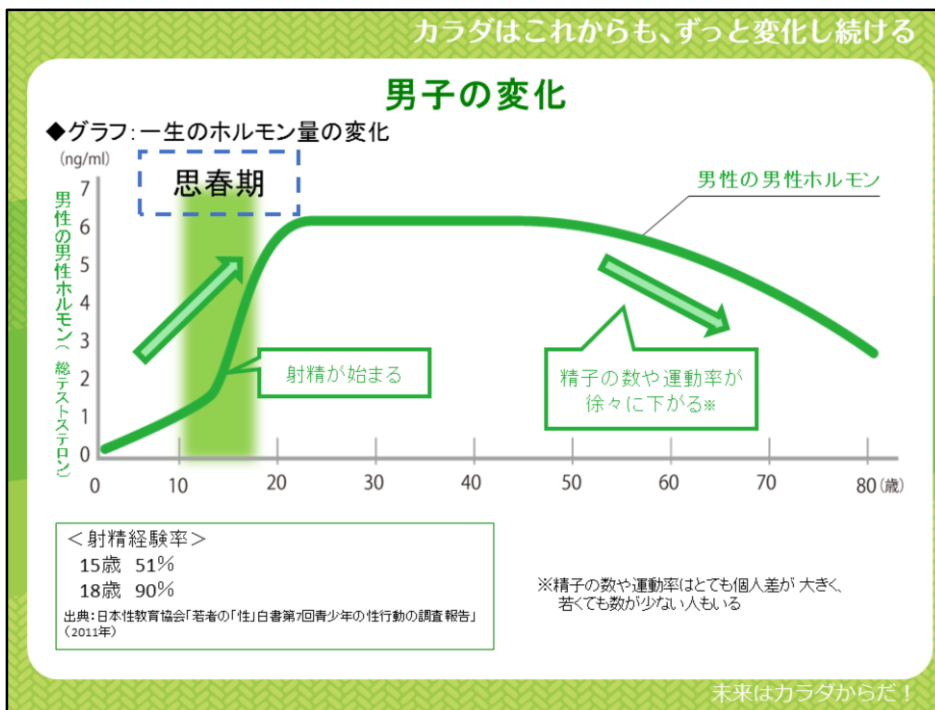
月経が始まって2～3日ごろは、頭痛、腹痛などがあるが、自分で「そういう時期だ」と予め分かることで対処しやすくなる。頭痛や月経痛は、つらくなる前に適した薬を飲むことも効果的。

痛みがひどいときは病気が隠れている場合もあるため、我慢せず、ひどければ保健室で相談したり、病院(婦人科)を受診するという選択肢もある。

\* 女性がイライラしたり機嫌が悪いのは、ホルモン周期が原因である場合もあることを、本人も周りの人も理解することが重要。



カラダはこれからも、ずっと変化し続ける



<テキスト教材5-7ページに対応しています>

#### <参考>

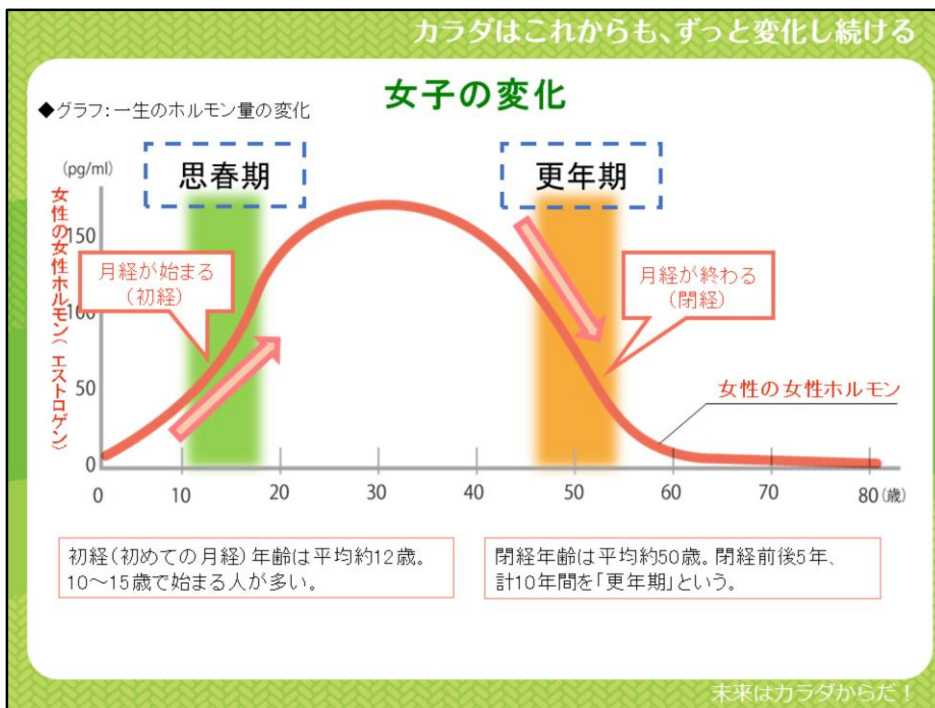
射精は、特に何歳から始まる、というようなことはなく、経験していなくても普通は問題ない。

男性には女性の「閉経」にあたるものはない。

射精を初めて経験した（精通）年齢はここ20年ほど遅くなっている。

WHOによると、自然妊娠するには精液1ミリリットル中に精子が1,500万以上。そのうち活発なものが40%以上いるのが望ましいとされている。男性も加齢により精子の減少、動きが悪いものが増加するといった傾向があるといわれている。





<テキスト教材5-7ページに対応しています>

<参考>

高校生になっても月経がない、あるいは一度始まって、何か月も月経がない場合は、一度婦人科を受診することを勧める。

閉経（月経が終わる）年齢は平均すると約50歳。閉経したら妊娠しなくなる。

閉経前後5年、計約10年間を「更年期」といい、その期間に現れる心身の症状を「更年期症状」「更年期障害」という。

※「更年期」と「更年期障害」を混同しないように注意。

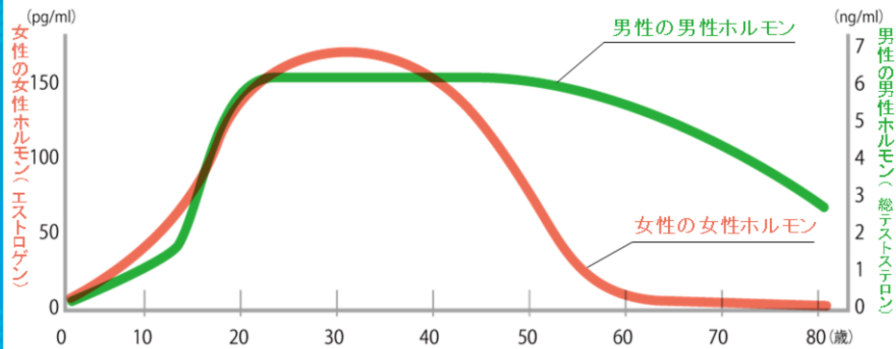


悩みも成長のステップ。気軽に話してみよう！

悩みも成長のステップ。気軽に話してみよう！

## ホルモンの大きな変化は カラダにも、ココロにも大きく影響する。

◆グラフ：一生の性ホルモン量の変化



未来はカラダからだ！

悩みも成長のステップ。気軽に話してみよう！

## ① やせたい？ ちょっと待った！


男子も、女子も、思春期の今の食事や運動が、  
一生のカラダを作る

好き嫌いなく、バランスの良い適度な量の  
食事をとることが、とても大切  
無理なダイエットは絶対だめ！

\* 1日の始まりの「朝食」は大切。しっかりとろう

\* 学校の成績も朝食をしっかり食べている方が良いという  
調査結果もあるぞ！

出典：文部科学省「平成28年度 全国学力・学習状況調査」



未来はカラダからだ！

<テキスト教材6ページ下部に対応しています>

<参考>

健康の為にダイエットが必要な体重の基準を示し、「やせたい」と思う生徒の大抵の人は太りすぎではないことを確認する。

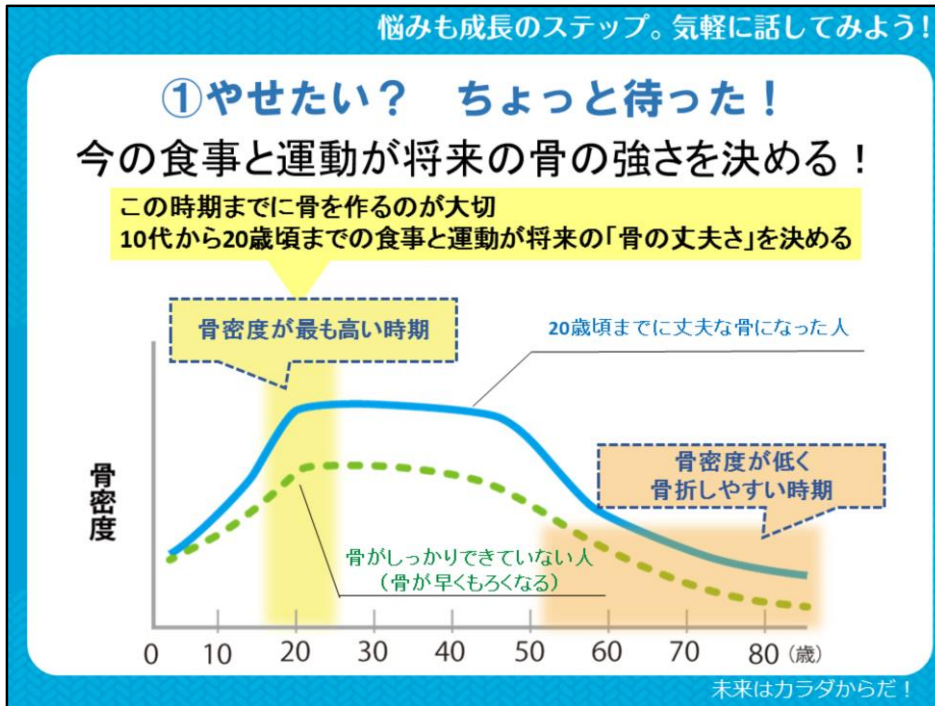
また、フランスではやせすぎのモデルの活動を禁止する法律が施行された(フランス国民議会が2015年4月に可決、2016年施行)。

### ■ 朝食の摂取と平均正答率(中学生)

国語A(33問)、国語B(9問)、数学A(36問)、数学B(15問)の順に掲載

|              |                           |
|--------------|---------------------------|
| 朝食をとっている     | (77.2%、68.8%、64.9%、46.5%) |
| どちらかといえばとってる | (72.2%、61.5%、55.3%、38.2%) |
| あまりとっていない    | (68.4%、56.0%、49.2%、33.2%) |
| 全くとっていない     | (66.0%、52.9%、45.8%、30.7%) |

出典：文部科学省「平成28年度 全国学力・学習状況調査」



<テキスト教材6ページ下部、9ページ中部に対応しています>

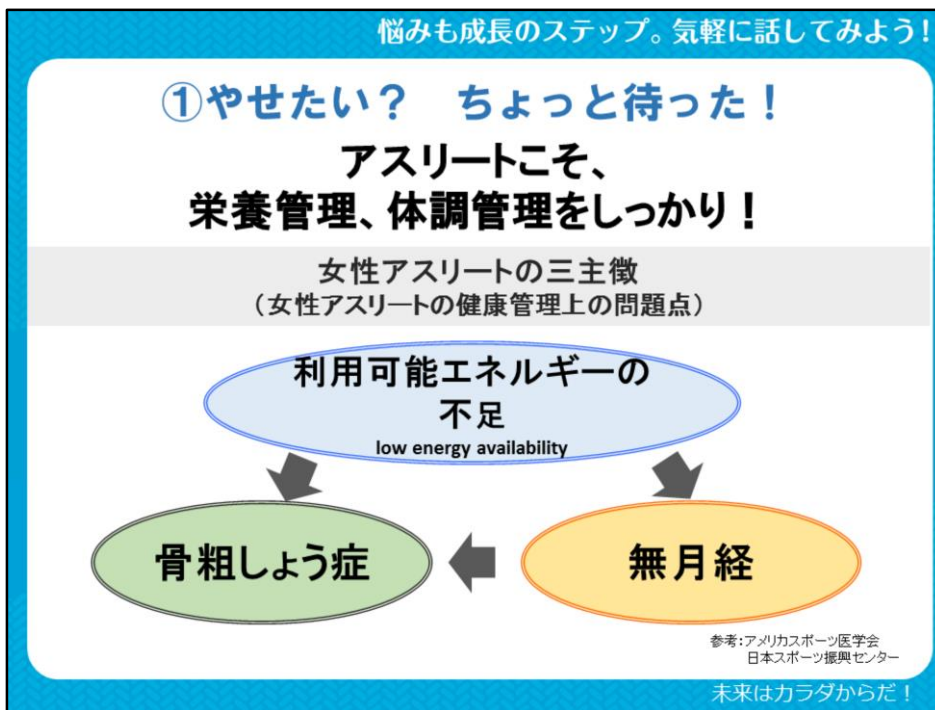
<参考>

10代から20歳頃までの食事と運動が将来の骨の丈夫さを決める。

男女とも、高齢になると徐々に骨密度が低くなっていくが、更年期では男性より女性はその傾向が顕著。

20歳ごろまでにしっかりと高い密度に骨ができている人は高齢になっても密度は高めに推移する。

また、骨形成にはカルシウムだけではなく、たんぱく質、ビタミンDなど様々な栄養が必要。



<テキスト教材6ページ下部、9ページ中部に対応しています>

<参考>

女性アスリートが体重コントロール等から月経不順や骨粗鬆症になることを防ぐ取り組みが本格化している。

部活等で過度な運動のためにエネルギーが不足し、月経が止まったり、月経不順な生徒がいらないか確認する。

月経が止まると骨量が減り、骨折のリスクが高まるため、今だけでなく、将来にも影響する。

女子は月経と上手に付き合いながら、競技を続けることが重要。

月経が止まっていたり、月経不順な生徒には、婦人科受診や栄養管理などの対処も含め、生徒に正しく理解させる。

悩みも成長のステップ。気軽に話してみよう！

## ②夜更かしは自慢？



思春期は眠くて当たり前

13～18歳は、脳やカラダの成長期  
忙しくても十分な睡眠をとろう

未来はカラダからだ！

<テキスト教材3-4ページ、9ページ上部に関連しています>

<参考>

13～18歳は、8時間程度は睡眠したほうが良いといわれている。

悩みも成長のステップ。気軽に話してみよう！

## ②夜更かしは自慢？

睡眠時間だけでなく、  
規則正しいことも大切

- 夜更かしを習慣にしない
- スマホやゲームなどを遅くまで見ない



- 早起きして朝日を浴びる
- 朝ごはんをしっかり食べよう



未来はカラダからだ！

<テキスト教材3-4ページ、9ページ上部に関連しています>

<参考>

睡眠はカラダだけでなく脳を休ませるためにも必要。睡眠時に成長ホルモンが分泌されるため、成長のためにも大切。

睡眠不足やリズムの大きな乱れは、メンタルヘルスにも影響が出たり、不登校などにも関連するケースもあるため、特に注意が必要。



悩みも成長のステップ。気軽に話してみよう！

### ③なんでもムカつく

なんでもイライラ！

親や先生に  
反抗したくなる

ホルモンバランスの変化も影響

- ✓「ムカつく」と思ったら、3秒深呼吸
- ✓「自分はイライラしやすい時期なんだ」という自覚も大切

未来はカラダからだ！

<テキスト教材9ページ上部に対応しています>

悩みも成長のステップ。気軽に話してみよう！

#### ④まわりの人のことが気になる-1

他人の目が気になる

異性が気になる



友達からどう見られているのか  
気になるのは当然のこと

でも、気にしすぎて振り回されないこと

未来はカラダからだ！

<テキスト教材3ページ下部に対応しています>

<参考>

人にはそれぞれに個性があり、それぞれに良いところがあり、気にしすぎて周りに振り回されないことが重要。

悩みも成長のステップ。気軽に話してみよう！

#### ④まわりの人のことが気になる-2

この子たちを見て、どう思う？



自分が目指しているイメージと、他の人が感じるイメージが必ずしも一緒ではないことにも注意！

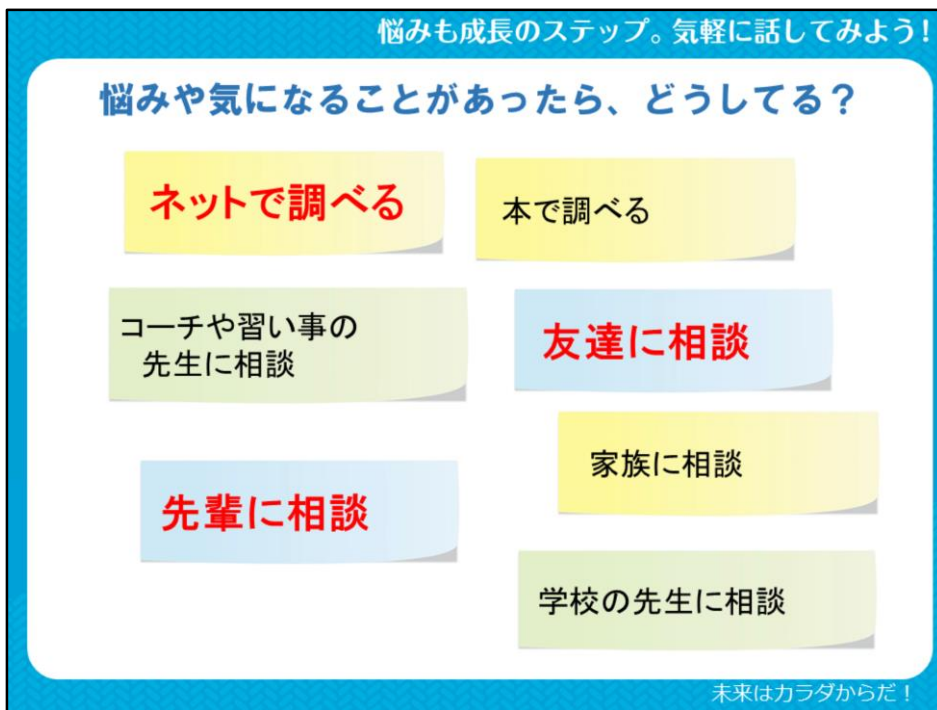
未来はカラダからだ！

<テキスト教材3-4ページ下に対応しています>

<参考>

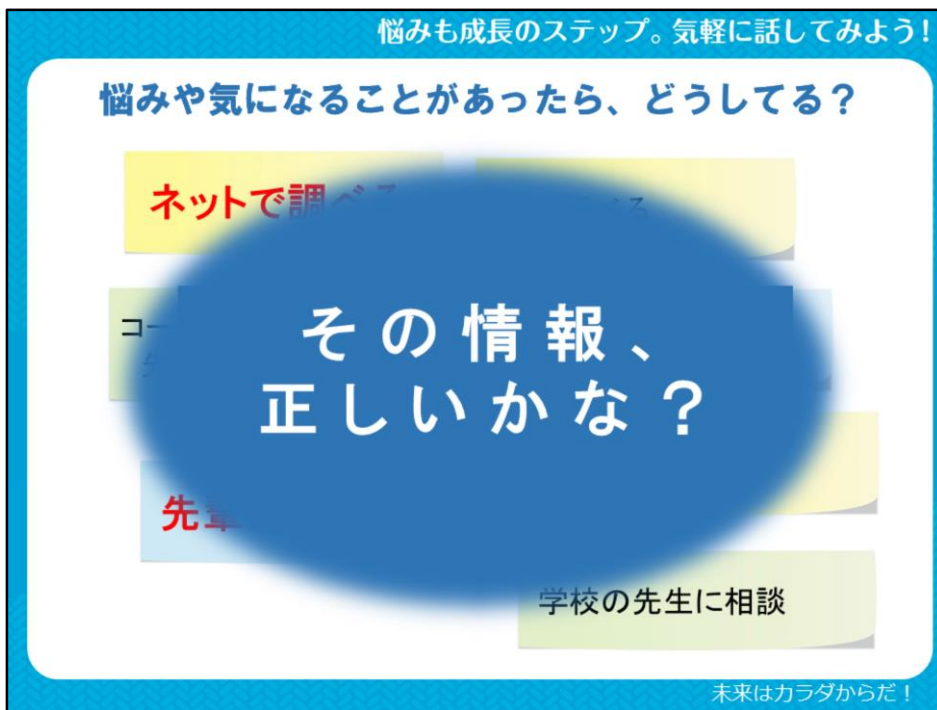
自分は純粋におしゃれのつもりのファッションが、人から見ると、違って見えることがある。

高校生の短すぎるスカートは、高校生にとっては純粋にファッションであっても、時に犯罪に巻き込まれる誘因になることもある。中高生の「社会」は自分の友人周辺が中心で、その外側の不特定多数の人がいる社会をあまり意識しないことも多いため、不特定多数がいる社会を意識することも重要である。



＜テキスト 教材10ページ中の導入と対応しています＞

悩みや気になることは、自分だけで抱え込まず、調べたり、人に相談することが、解決の糸口になる。



＜テキスト 教材10ページ中の導入と対応しています＞  
しかし、メディアリテラシーの能力を身につけることが大切であることを理解させる。

悩みも成長のステップ。気軽に話してみよう！

悩みや気になることがあったら、どうしてる？

**信頼できる情報かどうか、  
判断できる力を身につけよう**

**信頼できる相談相手を持とう**

**学校の先生にも遠慮なく相談して！**

未来はカラダからだ！

<テキスト教材10ページに対応しています>

<参考>

1人で抱え込まないこと。

「信頼できる」情報を得ること

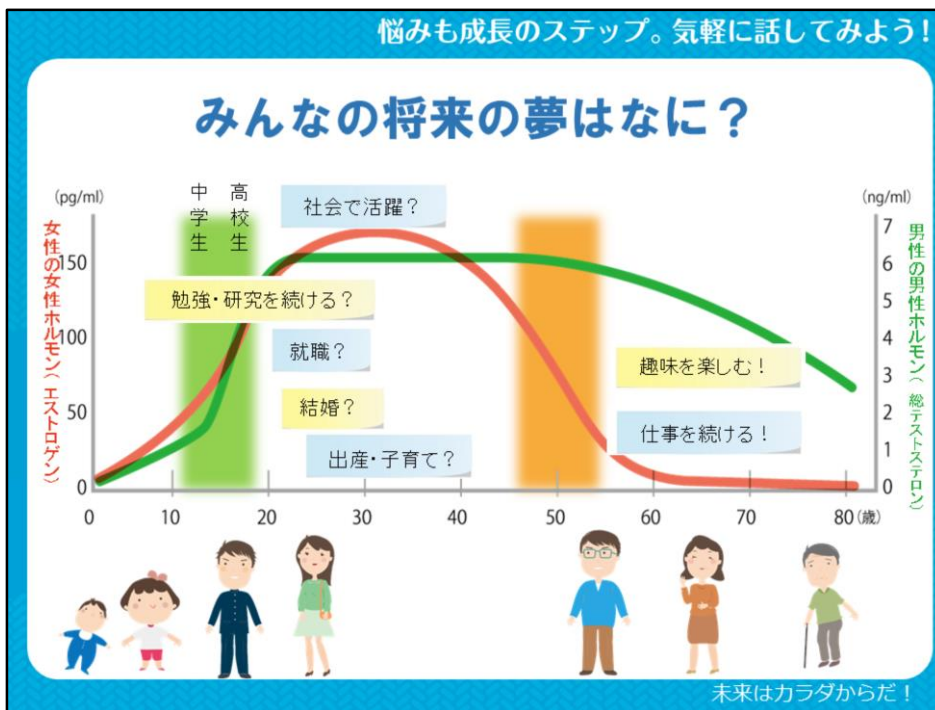
「信頼できる」人に相談することが大切であることを確認。

特にネット検索はそれが正しいかどうかを見極める目を持つ必要があることを例を挙げて理解させる。

インターネットでは不特定多数の人が情報を掲載できるため、信頼できる情報どうかを判断できる力を身につけたり、信頼できる相談相手を持つことが重要である。

「この情報は信頼できるか」を絶えず考えて欲しい。





日本人の平均寿命は2016年現在 男性80.98歳、女性87.14歳。  
 この50年で男性約13歳、女性は約14歳延びている。  
 これに伴い、「健康寿命」も延びているが、平均寿命とは男性で約10歳、女性で約13歳差がある。

\* 平均寿命 男性80.98歳、女性87.14歳。(出典:厚生労働省 平成28年簡易生命表)

\* 健康寿命 男性71.19歳、女性74.21歳。(出典:内閣府 男女共同参画白書 平成28年版)

みんなが高齢になる60年後、70年後には平均寿命が100歳前後になるかもしれない。

今の健康づくり、カラダ作りが将来のカラダを作る。

年をとっても、健康にいつまでも活躍できるように今、カラダとココロの健康づくりが大切なことを

再度生徒に確認する。

**将来の夢をかなえるために  
カラダとココロと上手につきあい  
健康に！**

未来はカラダからだ！

## オムロン ヘルスケア株式会社

監修  
公益財団法人 日本学校保健会

医学監修  
対馬ルリ子（対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座 院長）

**OMRON**

2018年3月作成