

ひと だ
独り立ち*サポートブック

これだけは知っておいて欲しい!

一人暮らしのノウハウあれこれ



新居浜市

目 次

第Ⅰ章 独り立ちに向けて

独り立ちに向けて	1
----------------	---

第Ⅱ章 こんな誘惑にはご用心！こんなときどうするの？

1 なんだかしんどい。こんなサインない？	2
2 20歳未満の飲酒は少量でもだめ？	8
3 たばこって美味しいの？	9
4 妊娠しない安全日って本当にあるの？	10
5 これって当たり前？	16
6 不審者にはご用心！！	18
7 ネットトラブルどうすればいい？	20
8 SNS がきっかけのトラブルにご用心！	22
9 日頃から防災準備をしておこう！	24
10 良い薬のはずなのに、これって何？	25

第Ⅲ章 食べることは大事！ ～元気つくろう！食力～

自分のからだは自分が食べた食べ物でできている！	26
-------------------------------	----

第1章 独り立ちに向けて

皆さん、新成人おめでとうございます。皆さんは大人の仲間入りをしましたね。大人になるってどういうことでしょうか？選挙権を得たり、一人で契約ができたりと、できることがたくさん増えます。自分で決めて自分で未来を作っていくことができます。

これから、皆さんは学校を卒業し、進学や就職など、それぞれが目指す道へ向かって大人として歩んでいくこととなります。

自由が増える分、責任も増えます。大人として自覚をもって行動しなければいけません。これからは、自分自身で自分を育て、守っていきましょう。

大人になると身近に、多くの危険が潜んでいます。「軽い気持ち」が「重い代償」を払うことになってしまいます。独り立ちに向けて、不安はありませんか？独り立ちに向けて、必要なことを学んでいきましょう。



防犯対策
できてますか？

もしかして
これってDV？

増えている
ネットトラブル!?

若者にも多い!?
振り込め詐欺!

安全日って
いつなの？

災害準備って
本当に必要？

お酒って
いつから？

本当にそれは
安全な薬？

こころの病気の
サインって何？

たばこって
美味しいの？



メッセージ (^^♪

皆さんは、ご両親の宝物、そして社会の宝物です！

親元を巣立つ皆さんに、「これだけは知っておいて欲しい！」願いを込めて独り立ち*サポートブックをお届けします。

第II章 こんな誘惑にはご用心！ こんなときどうするの？

1 なんだかしんどい。こんなサインない？

体のサイン

- ・眠れない日が続いている
- ・食欲がない
- ・いつも体がだるい
- ・体重が減ってきた
- ・頭痛や吐き気がする
- ・耳鳴りやめまいがする
- ・便秘や下痢が続く
- ・疲れやすい



こころのサイン

- ・気分がひどく落ち込み、集中力ややる気がなくなる
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・人づきあいが面倒になり、1人でいたい
- ・周りに誰もいないのに声が聞こえる



行動のサイン

- ・家からでなくて、ひきこもりがちになった
- ・身だしなみにかまわなくなった
- ・何度も同じ動作や行動をくりかえす
- ・表情がかわらず、感情の反応が少なくなった



2週間以上続く場合は「こころの病気」の可能性があります。
医療機関やこころの専門機関に相談しましょう（P6へ）



新生活は生活環境や人間関係の変化などにより、ストレスを感じやすいものです。ストレスに上手に対処できないと、体調不良やこころの不調につながり、こころの病気を引き起こすこともあります。こころの病気に関する正しい知識を持ち、あなた自身のこころが発するSOSに早めに気づきましょう。

10代から20代に多いところの病気

若い世代は、進学・就職など環境の変化も多く、成長途上のところは不安定になりがちです。早めの適切な治療が早い回復につながるので、気になる症状が続く場合は、専門家に相談しましょう。

不安障害

心配や不安が過度になりすぎて、日常生活が送れなくなる病気です。突然激しい不安に襲われる「パニック障害」や人との関わりに恐怖を感じてしまう「社会不安障害」、自分で不合理だとわかっていても行為をやめられない「強迫性障害」などがあります。

うつ病

こころのエネルギーを失って、くたくたに疲れた状態です。自分を責める気持ちが強くなり、将来に希望が持てなくなったり、「消えてしまいたい」と考えたりすることもあります。朝の調子が一番悪く、午後から夕方にかけて改善することがよくあり、怠けていると誤解を受けやすいです。

摂食障害

ストレスなどを引き金に、まったく食べられなくなったり、むちゃ食いしてしまう病気です。太ることへの恐怖があり、食事がとれない「拒食症」と、過食と嘔吐を繰り返す「過食症」があります。

若者に多いところの病気

統合失調症

こころや考えなどがまとまりを欠いた状態になる病気です。幻覚や妄想などの「陽性症状」と、意欲がなくなる、喜怒哀楽がなくなる、人との関わりを避けるなどの「陰性症状」があります。

薬物乱用

覚せい剤、大麻、幻覚剤、シンナーなどの有機溶剤、アヘン類などの違法ドラッグはたった一度でも違法行為となります。軽い好奇心から、気が付けば習慣的に使用し始め、「薬物依存症」になってしまいます。

～10代、20代のメンタルサポートサイト
 ‘こころもメンテしよう’より～

年齢別死因順位

資料：厚生労働省「人口動態統計(令和5年)」より

年齢(歳)	1位	2位	3位
10～14	自殺	不慮の事故	悪性新生物
15～19	自殺	不慮の事故	悪性新生物
20～24	自殺	不慮の事故	悪性新生物
25～29	自殺	不慮の事故	悪性新生物



●ストレスって何？

私たちは適度なストレスによって、モチベーションを向上させたり、体の免疫力を高めさせるなど、ストレスは心身の機能を高める役割も担っています。

ただしストレスが限界を超えると、それが心身の病気の原因になります。

『良いストレス』と『悪いストレス』

良いストレス

頑張れる目標、夢、好きなスポーツ、
良い人間関係
自分を奮い立たせてくれたり、勇気づ
けてくれたり、元気にしてくれたりする
刺激やその状態

悪いストレス

過労、不安、悪い人間関係
自分の体や心が苦しくなったり、嫌
な気分になったり、やる気をなくして
しまうような刺激やその状態

同じ刺激や状態も、受け止め方が違うと…

上の例にあるように、好きな人にとってスポーツは、「良いストレス」ですが、苦手な人にとっては、「悪いストレス」になります。夢や目標も期限などをバネにして前向きに燃える人もいれば、自分で自分を苦しめてしまう人もいます。

心の健康を保つには、「人と話し自分の心の状態や考え方のクセを知ること」「もっと自分が楽になる考え方や心の持ち方を見つけること」が大切です。

ストレスを感じやすい状況

「何となく調子が悪い」と感じるとしたら、もしかしたら、ストレスのせいかもしれません。思いあたるものはありますか？



- ・試験、宿題、人前での発表などがある
- ・友達や家族とケンカしたり、もめている
- ・引っ越しや転校、親の離婚などで生活環境が変わった
- ・ペットや友達、家族など親しい人が病気になったり、亡くなった



●つらい・苦しい気持ちになったときは…

* 深呼吸をする * 体を動かす * 好きなことをする * 今の気持ちを紙に書く

一番良いのは、信頼できる人に話してみることに



信頼できる人に、自分の気持ちを言葉にすることで、「自分ってこんなふうにしてたんだ」と気づいたり、思いが整理されて、こころの苦しさが軽くなることもあります。

こんなふうに相談してみたら？

● 友達・職場の同僚なら

「ちょっといい？」 「いきなり話題変えてもいい？」
「前から相談したかったんだけど、今話していいかな？」

● 家族なら

「まじめな話なんだけど」
「怒らないで最後まで聞いてほしいんだけど」

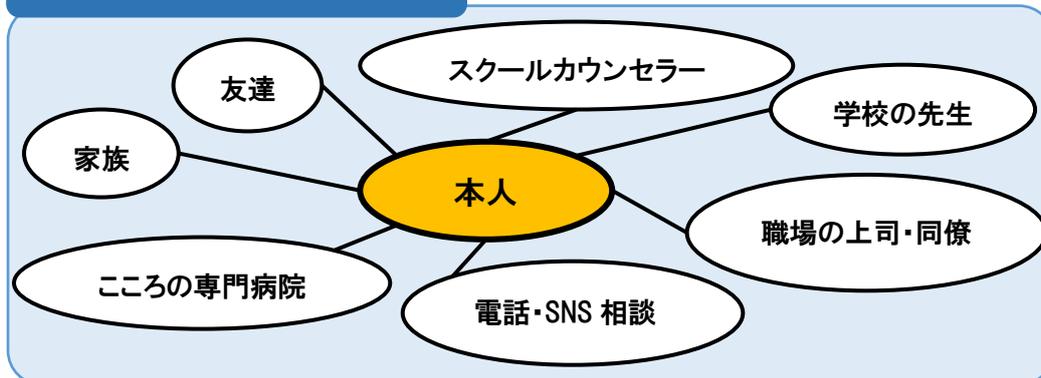
● 先生やスクールカウンセラー・職場の上司なら

「最近よく眠れないのですが」
「気になることがあって勉強・仕事に集中できないのですが」
「相談したいことがあるのですが」

悩みを全部話す必要もうまく話す必要もないので、ゆっくり今の自分の気持ちを言葉にしてみましょう。



こんな人に相談してみたら？



秘密を守って、相談にのってくれる電話相談やSNS相談があります。



まずは、親しい友達や家族にあなたの今の状態や気持ちを打ち明けてみましょう。

自分達だけでは解決できない問題もたくさんあります。そういう時は身近にいる信頼できる人に相談してみましょう。すぐにはわかってくれる人に出会えないこともあります。
少なくとも、3人の人に話してみてください。あなたの気持ちを真剣に受け止めてくれる人が必ずいます。

友達の様子が気になるあなたに…

最近元気がないね。
何かあった？



勇気を出して
声をかけてみましょう。

きづいて

うん、うん。
そうだったの…



友達が話したくないようなら
そばにいてあげましょう。
友達が話し始めたら、真剣に
向き合って聞きましょう。

よりそい

つらかったね。
悲しいよね。
話してくれてありがとう。



「あなたのことを心配している」という
気持ちを伝えましょう。
自分を信頼して話してくれたことに対する
感謝の言葉を伝えましょう。
良い悪いの判断をせず、相手の話を聞き
ましょう。

うけとめて

合言葉は…
「きょうしつ」

一緒に相談にいきましょうよ。

**しんらいできる大人に
つなげよう**

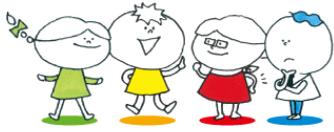


どうしていいかわからない時は、
自分たちだけで解決しようと
頑張らないで、大人に話しましょう。
あなたの周りの大人達は
あなた達の助けになってくれます。

こころの病気は、自分ではなかなか気づくことができません。
周囲の人の気づきがとても大切です。



相談窓口	電話番号	受付時間
こころの健康統一ダイヤル	0570-064-556	各都道府県のこころの電話相談に接続されます
こころといのちの ほっとダイヤル	0120-188-556 (通話料無料)	月～金 17時～翌日9時 休日(土日、祝日、年末年始を含む) 24時間対応
愛媛県 LGBT 電話相談	070-4286-0409	毎月 第2月曜・第4日曜 18時～21時30分 (最終受付 21時20分まで) 1人1回30分以内
こころのほっとチャット	LINE 	Face book 
ウェブチャット: https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat/		



●自分の気持ちを上手に伝えるコミュニケーション術

こんなキャラになること、ありませんか？

“おこり”キャラ
つい怒ってしまう…



相手が自分の思いどおりに行動しないことが許せなくて、いつも上から目線で怒ってしまう

“ひるみ”キャラ
言えない、断れない…



相手に悪い気がしてホントは嫌なのに断れなかったり、伝えたいことを言い出せない

“いやみ”キャラ
皮肉を言ってしまう…



不平不満についてきちんと話し合わずに、ついイヤミな言葉が出てしまう



自分の考えを上手く相手に伝えられなくて困ったことはありませんか？
人間関係がうまくいかないのは性格のせいと悩むことはありませんか？
伝え方を少し変えてみるだけで、相手の気持ちも尊重しながら自分の意見や気持ちを伝えることができます。

自分の気持ちを上手に伝える3つのポイント

①自分の気持ちを表現する	相手の気持ちを尊重しながら自分の気持ちを伝えます。
②事実を伝える	自分の状況や事実を具体的、客観的に伝えます。
③提案・お願いをする	別の案を提案したり、相手に望むことを丁寧に伝えます。

例)この後予定があるが、友人からの電話が長引いてしまったとき…



- ①もう少し話していたいけど
- ②そろそろお風呂に入る時間だから
- ③また今度ね

2 20歳未満の飲酒は少量でもだめ？ こんなときどうするの？

ある日、新入生(新規採用者)歓迎会で先輩にお酒を勧められた。
もう成人したし、少しだけ飲むくらいだから大丈夫だよな？



- ◆成年年齢は18歳に引き下げられましたが、20歳未満の飲酒は法律で禁じられています！少しの量でもアウトです！
- ◆20歳以上であっても、多量飲酒は命にかかわるので注意が必要！

●20歳未満は、お酒を勧められても断る勇気を持ちましょう。

20歳未満がお酒を飲んではいけない5つの理由

- ◇ 20歳未満の飲酒は法律で禁止されています
- ◇ 脳の機能を低下させるおそれがあります
- ◇ 肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなります
- ◇ 性ホルモンに異常が起きるおそれがあります
- ◇ アルコール依存症になりやすくなります



●20歳を過ぎてアルコールを飲む時は・・・

★飲み始めの30分は、意識的にゆっくり飲みましょう。

★食べながら飲みましょう。

空腹時に飲むと、アルコールの吸収が早まります。アルコールの吸収を遅らせるため、食べながら飲みましょう。

★イッキ飲みはしない、他人にもさせない。

短時間でアルコールを摂取すると急性アルコール中毒を起こしやすくなります。

お酒に強いかどうかは個人差があるので、自分のペースで無理をしないこと。

飲酒を強要して急性アルコール中毒にさせた時、刑罰の対象になります。

こんな時には救急車を！



- 意識を失うほど泥酔している時
(つねっても起きず、呼吸に異常がある時)
- 激しい嘔吐、血を吐いた時

3 たばこって美味しいの？ こんなときどうするの？

たばこって美味しいのかな。吸ってる姿かっこいいし、一度くらい試してみようかな。



- ◆20歳未満の喫煙は法律で禁じられています。
- ◆たばこによる死亡率は、吸い始める年齢が若いほど高い！危険！

●喫煙について

たばこの主成分のニコチンは、脳に変化を起こしニコチン依存症という病気を引き起こします。10代は成長期であり、たばこの影響を受けやすく、呼吸器症状などの健康被害やニコチン依存が強くなります。たばこを吸っている人は、たばこを吸わない人より、がんや心臓病になりやすいという結果が出ています。



●電子タバコや加熱式たばこにも注意が必要

紙巻きたばこと同程度のニコチンを含む製品もあり、繰り返し使用することで、吐気、頭痛等の副作用や依存性などの健康被害の恐れがあります。

●受動喫煙について

たばこを吸わなくても周囲に喫煙者がいると、火をつけたたばこの先端から立ち上る煙（副流煙）を吸ってしまうことになり、これを「受動喫煙」といいます。

副流煙や喫煙者が吐き出す煙にもニコチン等の有害物質が含まれており、肺がん、虚血性心疾患、脳梗塞などを引き起こし、健康影響が深刻です。また乳幼児突然死症候群や妊婦の早産などのリスクがあります。



●喫煙による身体への影響

最初の一服から	初期	長期
<ul style="list-style-type: none"> ・有害な一酸化炭素が血液に入る ・心拍数の増加 ・血圧の上昇 ・目への刺激 ・のどの粘膜への刺激 	<ul style="list-style-type: none"> ・咳が出やすくなる ・息切れしやすい ・気管支炎になる事がある ・スタミナがなくなる ・食べ物がまずく感じるようになる ・歯が黄色くなる ・体からたばこのにおいがする ・病気になりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ・がん(口腔・食道・喉頭・肺・膀胱) ・心臓病 ・肺や気管支などの病気 ・胃潰瘍など消化器の病気 ・脳卒中、高血圧等の循環器の病気 ・骨粗鬆症

4 妊娠しない安全日って本当にあるの？ こんなときどうするの？

安全日って、いつなのかな？安全日だったら妊娠しないのかな？



◆絶対に妊娠しない日は、はっきりとは分かりません！
安全日は妊娠の確率が低いだけであって、本当に“安全”な日ではありません！

●知っているようで知らない「月経と妊娠」

～自分の(彼女の)月経周期を知っていますか？～

①自分(彼女)のからだをきちんと知りましょう。

スケジュール帳や携帯電話のカレンダーに月経の初日が分かるよう印をつけましょう。

②本当に「安全な日」はありません。

月経周期は人によって違います。無理なダイエットやストレスで排卵日がずれることや月経が遅れることもあります。性交渉するなら妊娠や性感染症を防ぐためにコンドームを使いましょう。

③月経が遅れた場合

妊娠の兆候はまず、「月経が止まる」ということです。月経が2週間以上遅れていれば妊娠の診断は可能です。妊娠検査薬は薬局で、1,000円前後で購入することができます。

妊娠週数の数え方:最終月経の始まった日が0週0日です。
月経28日周期の人が妊娠した場合、
予定していた月経の頃には赤ちゃんは4週目になっています。

※月経が3カ月以上遅れている場合は産婦人科で相談しましょう。

●性に関する悩みごといろいろ

♀女性に多い悩みごと ♀

★妊娠したかも！?と思ったら

一人で悩まずに相手に相談しましょう。まずは、相手に伝えて、
どうするかを相談しましょう。

★もしも、性被害にあったら・・・

レイプなどの被害にあった時は、「緊急避妊」という方法があります。
ただちに産婦人科で相談しましょう。

もしかして妊娠？！



緊急避妊について

コンドームの破損や脱落、レイプ被害にあった場合に使われる最後の避妊手段です。
性交後 72 時間以内に錠剤(緊急避妊ピル)を飲むことにより、妊娠を避ける事ができます。
できるだけ早く産婦人科受診が必要です。
※普段の避妊方法としては常用しないこと。

♂ 男性に多い悩みごと ♂

男性の悩みで一番多いのは「包茎」です。

★包茎とは

陰茎の先(亀頭部)が包皮で覆われている状態をいいます。病気ではありません。週刊誌に載っているほど手術が必要な人は多くありません。(健康保険の適応にはなりません)

★注意が必要な真性包茎

陰茎の先(亀頭部)が赤くなったり、痛みを繰り返し包皮輪が極端に狭くなる事があります。手で包皮をむこうとしてもどうしても無理で、排尿の時に心配があるような場合以外、手術の必要はありません。手術の対象は真性包茎の一部です。

★仮性包茎の手当て

入浴の際、包皮を陰茎の根元の方に引っ張って環状溝まで下げ、亀頭を露出させ、お湯できれいに洗い流し、元に戻しておく。これを繰り返します。汚れがたまりやすいのでお風呂で清潔にすることが大切です。包茎でも性交渉には支障はありません。

●マスターベーションについて

マスターベーションは、悪い事ではありません。性的欲求を自分で解消する方法として、むしろ好ましい自然な行為です。

●プレ(前)コンセプション(妊娠)ケアの大切さ

不妊やハイリスク妊娠が増加しています。今から自分の健康状態を把握して、ケアを始めることが大切です。生涯を通じた健康管理に努めましょう。

★月経トラブルの放置

次のうちとれか一つでもあてはまる場合は、婦人科を受診しましょう。

- 3か月以上月経が来ていない(無月経)
- 月経周期がバラバラ、29日~32日周期ではない
- 鎮痛剤が効かないほど月経痛が重い
- 月経が1~2日で終わる。または8日以上続く



不妊の原因の半分は男性にあると言われている今、自分とパートナーの体について正しい知識を身に付けてケアをしましょう。

●性感染症を防ごう！

無防備な性交渉による性感染症が若者の間で増えています。



①気になる症状はありませんか？

- 男性：排尿時の痛み、包皮の汚れ、膿が出る等
- 女性：おりものの異常（色・量・性状）・かゆみ・お腹の張りや違和感等

②性感染症かな？と思ったら

悩まずに病院を受診しましょう。放置すると治りにくかったり、不妊の原因になる事もあります。

男性は泌尿器科へ、女性は産婦人科へ ※一緒に治療をする事が必要です！

種類	症状	病原体	潜伏期	治療
淋病	男女 尿道炎による排尿時の強い痛み 尿道から膿が出る	淋菌	1~2 週間	抗生物質の内服または注射
クラミジア 感染症	男女 無症状から腹痛まで症状は多彩 淋病に似た症状で、女性は気づき にくい	クラミジア トラコマティス	1~3 週間	抗生物質を2週間続ける
トリコモナス 感染症	男→ほとんどない 女→黄~緑色の悪臭を持つおりもの 外性器のかゆみ	トリコモナス 原虫	1~2 週間	男→10日間の飲み薬 女→10日間の飲み薬と膣薬
尖圭 コンジローム	男女 尖りのあるいぼが性器にいくつもでき 増える 痛み、痒みもなし	ヒトパピロマ ウイルス	約3カ月 ~1年	冷凍凝固、焼いてイボを取り 除く
性器 ヘルペス	男女 (第1段階)発熱し、足の付け根にリン パ腫ができる (第2段階)外性器に潰瘍ができ、 尿がしみて非常に痛い ※男性はこのウイルスを持っていて も、80%は症状が出ない	ヘルペス ウイルス	2~7日と 短い	飲み薬、注射、軟膏など、一 応治療薬はあるが、まだ完 平ではない 治療後、体力が低下した時等 に軽く再発する
梅毒	男女 性器・足の付け根にしこりができる。 3カ月後、からだに赤いぶつぶつが できる 日常、薬を飲む機会が増えている 現在、症状が出ない事が多い	梅毒 スピロヘーター	3~4 週間	血液検査で陽性が出たら、抗 生物質の内服または注射
カンジダ 感染症	男→包皮が白いカスでおおわれ、かゆい 女→おりものが白くヨーグルト状になり、強 い外性器のかゆみがある カビの一種	真菌	1~2 週間	男→カンジダ治療用の塗り薬 をペニスに塗る 女→膣薬
HIV 感染	男女 自覚症状がほとんどない たまたま風邪に似た症状が2~3週間 続く場合がある 感染の有無を知る方法は血液検査 のみ 保健所で無料、匿名で検査できる	HIV (ヒト免疫不全 ウイルス)	無症候 キャリア	HIV に感染するとウイルスを完 全になくすことはできないが、 AIDS の発症を遅らせる事は可 能 定期的を受診し、主治医の指 示を守り、免疫力の低下を防 ぐ

●望まない妊娠をしないために

①望まない妊娠を避けるための避妊方法

種類	主体	入手方法	利用方法	利点	欠点	失敗率
コンドーム	男	薬局・ドラッグストア・コンビニ等で購入 1,000円～5,000円	①傷をつけないように取り出す ②精液だまりの空気をぬく ③爪で傷つけないようにかぶせる ④外したコンドームは、口を結んで、始末する	手軽 性感染症の予防ができる 副作用がない	正しく使わないと失敗率が高い	15% (正しく使わないと3%)
ピル (経口避妊薬)	女	婦人科の受診が必要 2,500円～5,000円 (薬代)	2種類のホルモンが入った錠剤を毎日同じ時間に内服する 21日間内服し、7日間休むを繰り返す	避妊効果は高い 生理不順や生理痛が改善される	婦人科受診が必要 副作用がある 性感染症の予防はできない	3%
IUD	女	婦人科の受診が必要	子宮内にプラスチック製の小さな器具を挿入することで、受精卵の着床を防いで妊娠を防ぐ	避妊効果が高い	婦人科受診が必要 出産経験のある人向き 性感染症の予防はできない	1%
オギノ式/ 基礎体温法	女	婦人体温計は薬局・ドラッグストアで購入可能 2,000円～10,000円	女性の月経周期を利用し排卵期を避ける方法 オギノ式 :月経前9～20日の12日間を危険日とする 基礎体温法 :高温期になり4日目から安全日	器具・薬品を必要としない 副作用もない	失敗率は高い 月経不順は利用できない 性感染症の予防はできない	25%

注意！ 膣外射精は避妊方法ではありません。

射精の直前に膣からペニスを抜いても、その前に精子はあふれ出ています。
妊娠する例も多く、危険です。

●子宮頸(けい)がんについて

①「子宮頸がん」ってなに？

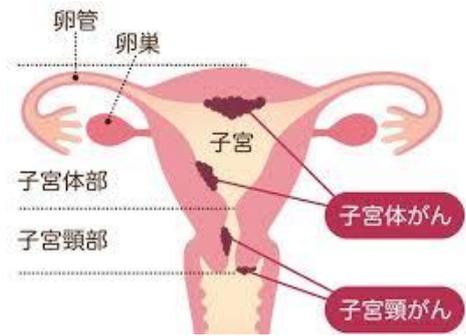
★子宮頸がんは子宮の入り口付近にできるがんです。
★主な原因は発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染です。

★HPVは、性的接触により感染し、性活動がある限り女性の生涯を通じて感染のリスクは持続します。ウイルス自体はありふれたもので、ほとんどの場合は自然に消えますが、消えずに残ることがあり、感染した人の約1,000人に1人が子宮頸がんになります。

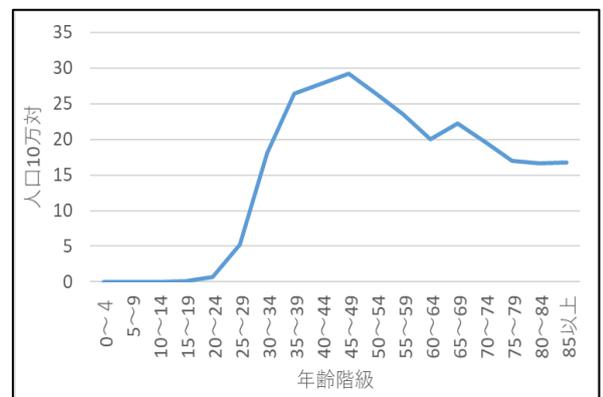
②若い女性に増えている

日本では毎年、約10,900人が進行期子宮頸がんを発症し、約2,900人が亡くなっています。また、近年、**20～40歳代の女性に子宮頸がんが増えています。**

※子宮頸がんの発症は、20代以降に多いですが、HPVに感染してから発症までには数年～数十年かかります。



日本人女性の子宮頸がん年齢階級別罹患率



資料：がん統計(2022年版)

公益財団法人 がん研究振興財団

③子宮頸がんと子宮頸がん予防ワクチン

- ワクチンは、全てのHPV感染を予防するものではありませんが、子宮頸がん予防に有効です。
- ワクチンはHPVの感染を予防するものです。すでに感染している人には効果がありません。(性交渉をしている可能性が低い11歳から14歳くらいが良いとされています。)
- HPVは感染しても殆どは自然に排除されますが、何度でも感染します。成人女性でも、ワクチンを接種することで、再感染を防ぐことができます。
- HPVは100種類以上ありますが、そのうち一部が子宮頸がんと関係があります。このワクチンは、子宮頸がんの原因の多くを占めるHPV16型とHPV18型等の感染を防ぐことができます。
- ワクチンは全ての発がん性HPVを防ぐことはできないので、ワクチン接種だけでなく、**定期的に子宮頸がん検診**を受けることが大切です。性交渉の経験のある人は、20歳になったら、1～2年毎に1度は子宮頸がん検診を受けましょう。



子宮頸がん予防ワクチン接種方法

- ワクチンは、半年間で合計3回、肩に近い腕の筋肉に注射します。

サーバリックス	①初回	②初回から 1 か月後	③初回から 6 か月後
ガーダシル	①初回	②初回から 2 か月後	③初回から 6 か月後
シルガード	①初回	②初回から 2 か月後	③初回から 6 か月後

- 接種できる場所

産婦人科、小児科、内科など。各医療機関へお問い合わせください。

- 平成9年4月2日以降に生まれた女性で積極的勧奨差し控えにより接種機会を逃した方は令和7年3月31日まで無料でワクチン接種が可能です。4月以降の接種は自費となります。
- 詳細は保健センターHPをご覧ください。



- **あなたたちの世代の男女間の性欲のレベルには大きな違いがあります！**

例えば… 男性:『好きな彼女とセックスしたい。僕のことをわかっていない。』

女性:『好きな彼氏と一緒にいたいだけ。私のことをわかってよ。』



本当の意味で理解し合う事は
とても難しいことです！



1番大切なこと……



相手への思いやりとやさしさと責任を持つことです



- **お互いに理解し合うことなく突っ走ると ⇒ セックス=妊娠 となることも…。**

また、妊娠中絶は、女性の心にも身体にも傷が残り、妊娠中絶をきっかけに不妊になることもあります。

中絶について

- ◆ 妊娠を避ける一つ的手段ですが、心理的、身体的にリスクが高く避けたいものです。
妊娠 21 週までしか中絶はできません。12 週以降は死産扱いとなります。
- ◆ 費用も高額で 12 週までで約 115,000 円かかります。
望まない妊娠を防ぐために、傷つからないために、避妊が必要です。

もしも、妊娠したら、本当に産める？学校は？仕事は？どうやって育てる？

★セックスで「NO」「コンドームつけて」と言える女性に！

★その思いを受け止めることができる男性に！



5 これって当たり前？ ちょっと考えてみましょう

記念日ならなんでもプレゼントは当たり前？

恋人からの連絡には即レス？
つきあってれば、いつも一緒に当たり前？

愛し合っていればどこでもキスOK？

？

一緒にいるためならバイトもやめる？



- ◆ 恋人のことを「怖い」「息苦しい」と感じてしまっている人、「デートDV」かも？
- ◆ AV 出演強要、JK ビジネスによる性犯罪・性暴力被害も増えています。
- ◆ ひとりで悩まず専門の相談機関に相談しましょう。

●デート DV

交際相手との間に起こる暴力のことで、力を使って相手を自分の思い通りに支配することです。暴力は身体的なものだけに限りません。

好きな人というはずなのに、「怖い」「つらい」と思ったり、「嫌われたくない」「自分が悪い」と思っ
て我慢していませんか？

「私がちょっと我慢をすれば」と思っていることも、もしかしたら交際相手からの暴力、いわゆる「デ
ートDV」かもしれません。

●デート DV で使われる暴力の種類

精神的な暴力	・大声で怒鳴る・バカにする ・交友関係を制限する ・無視をする ・行動を監視・制限する ・SNSなどをチェックする など
身体的な暴力	・殴る・たたく・ける ・腕をつかむ・ひねる ・髪を引っ張る ・物を投げつける ・刃物などを突きつける など
経済的な暴力	・デート費用を全く払わない ・借りたお金を返さない ・生活費を渡さない ・外で働かせない・仕事を辞めさせる ・貯金を勝手に使う など
性的な暴力	・性行為を強要する ・避妊に協力しない ・見たくないポルノビデオ等を見せる ・嫌がっているのに裸等を撮影する ・中絶を強要する など

交際経験がある女性の22.7%は交際相手から被害を受けたことがあります。(男女間における暴力に関する調査 内閣府 R6.3)

どのような暴力であっても、暴力をふるうことは許されるものではありません。

暴力によらないコミュニケーション方法があるはずです。

●デートDVでおこる生活上の変化

- ・自分に自信がなくなった ・誰のことも信じられなくなった ・夜眠れなくなった
- ・異性と会うのが怖くなった ・生きているのが嫌になった ・外出するのが怖くなった
- ・被害を受けた時の感覚がよみがえる など・・・

デートDVは、心身に深い傷を残します。エスカレートすると命に係わることもあります。

また、自分たちで解決するのはとても難しく、デリケートな問題です。一人で悩まず、専門の相談機関に相談しましょう。

もし、あなたの周りの人から相談されたり、気づいたときは、ぜひ「あなたは悪くないよ」と伝えて、専門機関に相談できるよう、被害者を支えてください。

●若年世代の性犯罪・性暴力被害・・・AV出演強要、JKビジネス

SNS 繋がりで・・・	紹介されたアルバイトが、性的な動画を撮るものだった
街で誘われて・・・	モデル・アイドルの撮影会に行ったら、裸になることを要求された
高収入アルバイトに応募	聞いてない性的な行為を撮影された

2022年4月から成年年齢が18歳に引き下げられ、18歳・19歳の方は、未成年であることを理由とした契約の取り消しができなくなりました。アダルトビデオに出演するという認識がないまま契約し出演を強要される問題も起きており、より一層の注意が必要です。

あなたが望まない性的な行為は、どんな理由・相手でも性暴力です。ひとりで抱え込まないで、ためらわずに相談しましょう。

◎恋人からの暴力に関する相談

- * DV 相談ナビ(電話相談) ^{はれれば} #8008 最寄りの配偶者暴力相談支援センターに繋がります
- * 電話 DV 相談 ^{プラス} (電話・メール・チャット相談) 0120-279-889



◎性的な動画の撮影に関する相談

- * 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター(電話相談)
^{はやくワンストップ} #8891 最寄りのワンストップ支援センターに繋がります
- * 性暴力に関する SNS 相談 「Cure time」



一人で悩まず
相談しよう!

◎新居浜市の相談窓口

- * 新居浜市配偶者暴力相談支援センター 0897-65-1480
月～金 8:30～17:00(祝日・年末年始を除く)



◎その他相談窓口は 内閣府男女共同参画局HPへ



6 不審者にはご用心！！ こんなときどうするの？



人気のない道を夜に家に帰っていたら、
なんだか知らない人がずっと後ろにいる…
もしかして、ストーカー？不審者？



◆近くのコンビニや交番に入ろう！普段から明るい道や大通りなど人通りが多い道を歩くようにしましょう！最近の社会は犯罪が増え、毎日のようにテレビなどで事件や事故のニュースが流れています。『自分だけは大丈夫』と油断しないで、十分に気をつけましょう！

●日頃からの防犯対策で身を守る

(1)犯罪種類と予防法

種 類	予 防 法
特殊詐欺	<ul style="list-style-type: none"> ・コンピュータウイルス駆除や未納料金名目で、電子マネーを購入を求められたら警察に相談する。 ・ネットを利用時、信頼できないサイトには個人情報を入力しない。 ・あやしい支払請求があったら相談する(警察や銀行窓口)。 ・高収入のアルバイトに注意する (知らないうちに特殊詐欺などの犯罪に加担する可能性があります。)
スキミング	<ul style="list-style-type: none"> ・クレジットカードの枚数はむやみに増やさない。 ・暗証番号は推測されにくい番号で定期的に変更する。 ・明細書は必ず確認し、通帳記帳も定期的に行う。 ・スポーツ施設等では、貴重品ロッカーの利用や鍵をかける習慣をつける。
空き巣	<ul style="list-style-type: none"> ・短時間の外出でも鍵をかける。 ・印鑑と通帳は別々に保管する。 ・合鍵の管理はしっかりする。 ・長期不在の時は、信頼できる人に様子を確認してもらう。
ひったくり	<ul style="list-style-type: none"> ・バックは車道と反対側に持つ。なるべく体に引き付けて持つ。 ・後から走ってくる人、自転車、バイク等に油断しない。 ・遠回りでも明るく人通りの多い道を選ぶ。 ・自転車のカゴにひったくり防止カバーを活用する。
スリ	<ul style="list-style-type: none"> ・電車やバスの中では、バックは胸元に抱える。 ・財布はなるべく底の方に入れる。

【女性向け防犯の知恵いろいろ】

通学・通勤		<ul style="list-style-type: none"> ・学校や会社を出る時は、周囲に不審者がいないか確認する習慣をつける。 ・通学・通勤の時間やコースは時々変更する。 ・できるだけ友人など複数で行動する。明るく人通りの多い道を選ぶ。 ・おかしいと思ったら、その人と場所からすぐに離れる。 ・防犯グッズを活用し、有事には110番通報する。
住まい	進入口 <small>(玄関や窓)</small>	<ul style="list-style-type: none"> ・戸締りをしっかりと、2階以上でもベランダなどの窓の施錠をする。 ・カーテンは2重カーテンをする。(室内にいる時は必ずカーテンを引く) ・部屋に入ったら、すぐドアチェーンをする ・訪問者とはインターフォンで対応をする。
	通路	エレベーターなど密室になる所では知らない男性とは二人きりにならない。
	情報元	表札や郵便受けはひとり暮らしであることがわからないようにする。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ・男性物の靴を置いたり、洗濯物を干す。 ・下着は外から見えにくい所に干す。 ・近所の信頼できる人と普段からあいさつや会話をして、すぐ助けを求められるような関係をつくっておく。

(2)自分を守るポイント

- ★スキを見せない
- ★家の鍵・財布・携帯電話などの貴重品をしっかりと管理する
- ★外出時、自分の持ち物に気をつける
- ★短時間の外出でも戸締りはしっかりしておく
- ★部屋にいる時も玄関の鍵をかけておく
- ★周辺でどんな犯罪が起こっているかを知る
(警察や市町のホームページ・愛媛県警察まもるナビなどで確認する)

一人暮らしでは、家の様子にいつも気を配っておくこと・・・
「なんだかおかしい？」が大切です。

愛媛県警察まもるナビ



(3)もし犯罪被害にあったらどうしたらいいの？

- ★すぐに警察に連絡して、盗難届や被害届を！
カード類の盗難被害にあったら、警察だけでなく銀行やカード会社に連絡して使用停止に！
- ★まず、親や信頼できる大人に相談しましょう！



7 ネットトラブルどうすればいい？ あなたは本当に大丈夫？

皆書き込んでるし、匿名だからバレないよね



無料だし、登録くらい、ま、いっか



やっていいか悪いかくらい、なんとなくわかるから大丈夫



◆あなたの大丈夫は本当に大丈夫でしょうか？
インターネットは急拡大して、今や生活になくてはならないものですが、同時に様々なトラブルも増えています。

●よくあるトラブルと対策

セルフコントロール編 ～ルールやモラルを守って使おう～

スマホの無料ゲームで、アイテムを購入していったら、数十万円の請求がきた。



高額課金、アカウントを乗っ取られる、ポイント・アイテムをとられるなどのトラブルが増えている。

- ・コンビニで買えるプリペイドカードを購入するなど、ひと月の限度額を決めて使用する。
- ・親しい人でもIDやパスワードは教えない。
- ・名前や誕生日など推測されやすいものはパスワードに使用しない。

フリマサイトで気に入った服を見つけ、購入。実際送られた商品はしみや黄ばみだらけで返品にも応じてくれない。

- 個人間取引となるフリマやオークションはより注意！
- ・不安な点は質問するなど、購入前には慌てずじっくりと判断する。
 - ・正規以外のサイトで購入しない。

情報発信編 ～被害者にも加害者にもならないために～

気に入らない有名人の悪口を見つけて再投稿し拡散させたら、発信者として特定され、訴えられ、慰謝料を請求されてしまった。



誹謗中傷は再投稿でも「広めることに加担した」とみなされ、名誉棄損・脅迫・業務妨害などの犯罪に問われる可能性がある。

- ・相手の人格を否定するような過激な投稿はしない。
- ・投稿・再投稿する際は「自分が言われたらどう思うか」を考える。

個人情報 & プライバシー編 ～防ごう！悪用・詐欺被害・身元特定～

「アカウント情報確認と再設定のお願い」メールが届き、慌ててメールにあったリンク先で手続きをしたら、登録情報を盗まれてしまった。

実在のサービスや企業をかたって偽サイトへ誘導され、個人情報を盗むフィッシング詐欺が増えている。

- ・添付された URL にアクセスしない。
- ・公式サイトで確認し、個人情報は入力しない。



お気に入りのお店を見つけたので、自分の写真と一緒に投稿。その後、知らない人につきまといられるようになった。



ネットにアップした写真や動画で、撮影場所や生活範囲が知られてしまう場合もある。

- ・脅迫・ストーカー・誘い出し・投資詐欺などの可能性があることを自覚する。
- ・自分や家族などの個人を特定できるものを投稿しない。
- ・閲覧者を限定して投稿する。

SNS 上で仲良くなった人に自撮り写真を送るように言われ、嫌われたくなくて送った途端、「写真と秘密をネットで拡散されたくなければ裸の写真を送れ」と脅された。



ネットだけの交流では、顔・気持ち・姿・メッセージ、どれも本物がどうかわからないので注意が必要。

- ・ネットだけの友人には、個人的な話は控える。
- ・裸の画像は絶対送らない。一度ネット上に流出した画像をすべて削除するのは不可能。恋人など親しい人の頼みでも断る。

コミュニケーション編 ～予期せぬトラブルに備えて～

グループトークで軽い冗談のつもりで、「アホなん？」と書いたら、友達が本気で怒ってしまい、グループから一方的に外されてしまった。



SNS は文字だけのコミュニケーション。うまく伝わらず、いじめなどに発展する場合もある。

- ・誤解されたり、トラブルになるような言葉になっていないか気を付ける。
- ・ムカッと来てもそのまま感情をぶつせず、一呼吸おいてからの送信を心がける。

SNS でやりとりしているグループが多すぎて、夜もずっと SNS。昼間眠くて仕方ないし、イライラが止まらない。



SNS やソーシャルゲームに熱中すぎて昼夜逆転し、日常生活に支障がでる場合は、ゲーム障害など依存症となっている可能性もあるため、医療機関や専門機関に相談する。



トラブルとなった時は、自分で抱え込まず、必ず相談しましょう。

ネットでのつながりだけでなく、リアルな生活や人間関係を大切にしましょう。

サイバーセキュリティ
だより



愛媛県相談窓口



8 SNSがきっかけのトラブルにご用心！

「月に100万円稼げる」というSNSの広告を見て副業サイトにアクセスし、収入を得るためのスタートブックを購入した。すると事業者から電話があり、「もっと稼げるプランがある。50万円のサポート費用が必要だ」と勧誘された。「お金がないので支払えない」と断ったが、「消費者金融で借金しても直ぐに元が取れる」と言われ、その気になってサポート費用を支払ったが、全く儲からず借金だけが残った。



◆楽に儲かる方法なんてありません。あればみんなしています。「いりません！」ときっぱり断り、借金してまで契約するのはやめましょう。もし迷った場合はその場で返事をせず、相談窓口(TEL:188)に相談を！

◆ 大幅な値引きや低価格、商品の効果を過剰にうたうSNS上の広告や、「簡単にもうかる」「損はしない」などの投稿やメッセージをうのみにしないように！ SNS上の広告をきっかけとした偽サイト(フィッシングサイト)への誘導にも気を付けましょう！

◆ SNS運営事業者は、SNSがきっかけでトラブルになっても規約により責任は負いません。SNS上では気の合う知り合いのつもりでも、本当に信頼できるかどうか分かりません。お金を支払ったあとで連絡が取れなくなることもあり、いったん支払った代金を取り戻すことは極めて困難です。

◆ 相手から学生証や免許証、健康保険証などの身分証明書の情報を求められても絶対に応じてはいけません！ 個人情報が悪用され、あなたが犯罪の加害者だと疑われることもあります。

◆ SNSに投稿された情報が拡散すると、消去(削除)することは不可能とも言えます。あなた・友人・知人の個人情報、写真の投稿、身元が分かるような書き込みはやめましょう！ 悪ふざけのつもりで投稿して炎上することも多々あります。

ネットマナーを守りましょう！

相談窓口

①消費者トラブルに巻き込まれたかも……なるべく早く 誰かに相談！

<新居浜市にお住まいの方の消費生活相談窓口>

新居浜市消費生活センター 0897-65-1206

<全国共通ナビダイヤル>

消費者ホットライン 188(局番なし)

②脅迫・暴力・詐欺などは…**すぐに警察に電話！**

●消費者トラブルいろいろ

キーワード	手口と商品	被害にあわないために
もうけ話 副業・情報商材・ 暗号資産・投資	①マルチ商法・・・会員になり次の会員を増やせば儲かると誘い、商品やサービスを売りつける。 ②サイドビジネス商法・・・副業に申し込むと「もうかるノウハウの教材を買って」「登録料が必要」などとお金を要求される。	「おいしい話はない」と冷静な判断をする。儲け話は疑ってかかる。先輩や友人などから誘われても、あやしいと思ったらきっぱり断る。仕事を始める前に高額なお金を払う仕組みは、要注意。
美容 エステ・美容医療 ★包茎手術 のトラブルが多 発！	①無料体験に行ったエステで長期コースを勧められ、断り切れずに契約してしまった。 ②包茎手術が7万円できるという美容クリニックのネット広告を見て、(無料カウンセリングを受けるつもりで)クリニックに行った。(無料)カウンセリングの際に不安をあおられて即日契約・施術した。オプションを追加され100万円を超える費用が掛かってしまった。	その場で契約・施術をしない。包茎は泌尿器科で受診できるものもある。手術を考えた場合は、受診前に複数の病院や美容クリニックで施術内容や料金、リスクなどの情報収集に努める。閉ざされた空間で長時間の勧誘(説明)を受けると断りづらいますが、不要な場合はハッキリ断りましょう。契約してしまっても解約できる場合があるので直ぐに相談を！
定期購入 健康食品や 化粧品など	ネットで1回だけのつもりで500円のサプリメントを注文したら、定期購入になっていた。	購入を決める前に利用規約・返品条件を確認する。通信販売にクーリング・オフ制度はない。
出会い系 マッチングアプリな ど	ネットで「会いたい」「資金を援助します」などの連絡があり、出会い系サイトに登録。高額なポイント代が発生した。	出会い系サイトは「サクラ」を用意している場合がほとんど。ポイントを買う前に冷静になる。
異性・恋愛 デート商法	ネットで知り合った異性からデートに誘われ、会ってみると、高い商品売りつけられた。	見知らぬ相手の誘いに安易に向かない。ネットの人物と直接会うのは危険。
仕事 資格・就活・ オーディション	「就職に有利、受講すれば資格が取れる」としつこく電話がかかってきて、資格の取得を勧められた。	曖昧な返事をする、教材を送りつけられる。長く話を聞かずに、きっぱりと断る。
新生活 賃貸住宅や 電力契約	賃貸マンションに入居して間もなく、「マンション全体で契約する電気会社が当社に変わる」と訪問を受けた。	会社の情報や訪問の目的を確認。管理会社に必ず確認する。検針票はすぐに見せない。
借金 消費者金融や クレジットカード	お金が足りなくなったので、クレジットカードでキャッシングした。	安易に借金しない。借りる時は返済計画をしっかり立てる。

＼知って安心！最新情報が届く LINE 友だち登録を／

☆消費者庁 若者ナビ！

☆国民生活センター



9 日頃から防災準備をしておこう！ こんなときどうするの？

テレビで防災グッズの特集をしていたけど、なにも準備していないなあ。
準備って必要なのかな？



◆地震や津波、台風など、自然災害はいつ起こるかわかりません。災害に備え、自分の身を守るための対策(防災対策)を日頃からとっておく事が重要です。

●災害リスクを確認しましょう。

自宅や学校、勤務先など、自分や大切な人たちが長く滞在する場所の災害リスクについて、防災マップなどで確認

新居浜市 HP
総合防災マップ



●住まいの安全を確保しましょう。

耐震化・家具の転倒防止対策・外への避難通路の確保

●避難グッズを準備しておきましょう。

最低3日分(できれば1週間分)の食料と水・懐中電灯・携帯ラジオ・歯ブラシ・アルミブランケット・レインコート・笛・マスク・軍手・タオル・ティッシュ・カセットコンロ・カイロ・ヘルメット・スリッパ・ラップ・救急薬セット など

避難時に持ち出す最低限のものを、両手が使えるようリュックに入れて(普段使いのものはチェックリストを作って)持ち出しやすい場所に保管しましょう。

●避難場所を確認しておきましょう。

居住地の避難場所を確認し、実際に一度歩いて行ってみましょう。居住地で行われる避難訓練にも積極的に参加しましょう。

災害用伝言ダイヤル

いない
171

をダイヤル

ガイダンスが
流れます

伝言を録音するときは、「1」+電話番号

伝言を聞くときは、「2」+電話番号

※ 体験利用もできます！毎月1日・15日 1月1日～3日 ほか



●氾濫する情報に惑わされないようにしましょう。

災害時には、X等のSNS、電子掲示板等で誤った情報が流れる事があります。報道や行政機関のウェブサイト等の信頼できる情報源で真偽を確かめ、誤った情報に惑わされず冷静に対応する事が大切です。

10 良い薬のはずなのに、これって何？ こんなときどうするの？

先輩にダイエットにいいと勧められた薬。断りにくいし、飲んだら気分もすっきりするし、いい感じ。でも最近、薬がないとイライラし始めてきた。これってなに？



◆最近では違法薬物をダイエットの薬などといって勧めてくる人もいます！
怪しい薬には絶対に手を出さない！断る強い心を持とう！

●違法薬物について

違法薬物は持っているだけで犯罪です。最初は軽い気持ちで始めたとしても、一度手を出せば依存性があるため、やめられなくなります。手を出す事は、犯罪となるだけでなく、自分自身の体を破壊し、大切な一生を棒にふってしまいます。

①違法薬物の種類について

覚醒剤(エス、スピード等)、大麻(グラス、ハッパ等)、MDMA(エクスタシー等)等、ひきつけられるような隠語で出回っているものがたくさんあります。ダイエット効果があるからとか気分がすっきりするからとか言って勧められることがありますが、使うと心身の健康を壊し、ときには、死の危険さえあります。絶対に手を出さないようにしましょう。

②なぜ使ってはいけないのか

- ★脳がおかされて、心も身体もメチャクチャになってしまいます。
- ★自分の意志では止められなくなります。自分は大丈夫！は絶対にないです。
- ★違法薬物の使用(薬物乱用)により凶悪な事件を引き起こしてしまいます。
- ★大切な友達や家族を失ってしまいます。

NO！と言える自分になろう

喫煙・飲酒・薬…。どれにも共通して言える事は、勧められた時にきちんと断り、自分の意思を主張できることが大切です。

断って友達との関係が崩れたら…、自分だけ仲間外れにされたら…等いろいろ考えるかもしれませんが、自分と同じ様な考えの友達は他にも必ずいます！！

ダメな事はダメと言える自分になりましょう。そして困った時は、一人で抱え込まず、信頼できる大人に相談しましょう。



第III章 食べることは生きること～元気つくろう！食力～ しょくちから

過度なダイエットや不規則な食生活など、「若いから無理をしても大丈夫」ではなく、若いうちから無理をしない健康的な習慣を身に付けることが大切です。

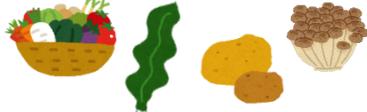
●適正体重を維持する

特に女性はダイエットによるやせが心配です。やせ過ぎは貧血やうつ、月経不順・不妊・低出生体重児のリスクを高めます。一方、太りすぎも不妊や妊娠糖尿病、生活習慣病につながります。男女ともに自分たちと次世代の子供たちの健康のために、BMI 値が普通の体重を維持しましょう。

BMI(肥満度) = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

18.5 未満: やせ 18.5～24.9: 普通 25 以上: 肥満

●バランス食: 主食・主菜・副菜のそろった食事

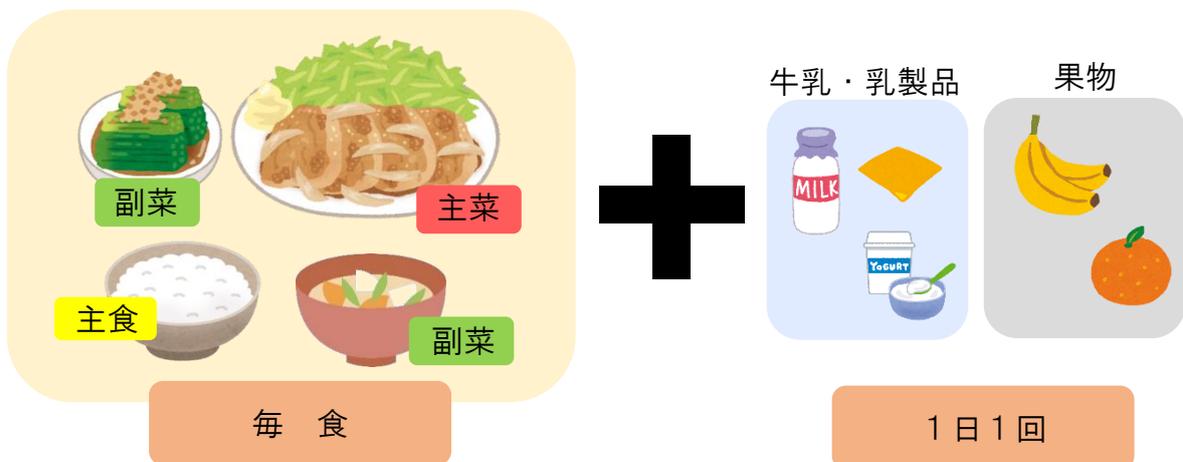
	主食	主菜	副菜
主な栄養素	炭水化物	たんぱく質・脂質	ビタミン・ミネラル・食物繊維
働き	頭や体のエネルギー源	血液や筋肉のもと	からだの調子を整える
食材	 ごはん・パン・麺類	 肉・魚・卵・大豆製品	 野菜・海藻・いも・きのこ



【問】 1日にどれくらい食べた方がいいの？



【答】 1日3食、主食・主菜・副菜は毎食、乳製品や果物は1日のどこかでとりましょう。定食メニューを参考にするといいですよ。



主食3:主菜1:副菜2 の割合を目安にしてください。

●初めての自炊ガイド

初めて自炊をするときに、何を揃えたり何から始めたらいいんだろう…？と思ったら、次のようなステップで進めていってみましょう。難しく考えなくて大丈夫です。

STEP1 調理道具をそろえる



STEP2 調味料をそろえる



STEP3 食材を切る



STEP4 調味料を計量する



粉物をはかるときはふんわりすくったあと、スプーンの背などですりきります

* 粉物の場合
大さじ1



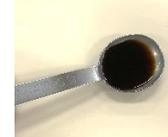
大さじ1/2



* 液体の場合
大さじ1



大さじ1/2



表面張力で盛り上がるくらい

大さじの7分目くらい

●レンジで5分 簡単レシピ ●主食 ●主菜 ●副菜がとれるよ！

●●●冷しゃぶサラダうどん



<材料> (1人分)

- 冷凍うどん・・・1人前
- カット野菜(サラダ用)・・・ひとつかみ
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・4枚
- めんつゆ・・・適量
- ごまドレッシング・・・適量

<作り方>

- ①耐熱皿に袋のままうどんをのせ、600Wのレンジで3分加熱し、水でさっと洗って水けをきる。
- ②豚肉を耐熱皿に並べて、ラップをして600Wのレンジで1分加熱する。
- ③器にうどん、カット野菜、豚肉を盛りつけ、めんつゆとごまドレッシングをかける。



カロリー—568kcal

●●鮭のちゃんちゃん焼き



<材料> (1人分)

- 生鮭・・・1切れ
- カット野菜・・・片手1杯分
- みそ・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1/2
- 砂糖・・・小さじ1

<作り方>

- ①調味料は混ぜ合わせておく。
- ②生鮭、カット野菜、調味料の順に器に盛り、ラップをして600Wのレンジで2分加熱する。



カロリー—113kcal

ごはんのにのせて丼ぶり風にもできます。塩鮭を使う場合は、しょうゆを入れなくて大丈夫です。

●●アレンジわかめスープ



<材料> (1人分)

- 冷凍ほうれん草・・・ひとつかみ
- もやし・・・ひとつかみ
- 豚ミンチ・・・大さじ2
- わかめスープの素・・・1人前
- 熱湯・・・150ml

<作り方>

- ①ほうれん草、もやし、豚ミンチを器に入れ、ラップをして600Wのレンジで2分加熱する。
- ②豚ミンチに火が通ったら、わかめスープの素と熱湯を注ぐ。



カロリー—94kcal

たんぱく質と野菜をとれます。ごはんにかけても美味しいです。

●コンビニの活用術

自炊するのが難しい時、コンビニやスーパーのお惣菜は手軽に利用できて便利ですが、栄養が偏りがちです。しかし、組み合わせ次第でエネルギーや栄養素が大きく変わります。上手な選び方のポイントを知って、栄養バランスのいい食事をこころがけましょう。

こんな選び方になっていませんか？



おにぎり2個
カップラーメン
炭酸飲料



フルーツサンド
紅茶(微糖)



量はしっかりとれていますが、バランスが主食にかたよっています。塩分や糖分も気になります。

フルーツサンドは生クリームに砂糖や油が多く、紅茶も砂糖が多いので、糖質のとりすぎになってしまいます。

主食

主菜

副菜

をそろえてバランス良く

主食

主菜

副菜



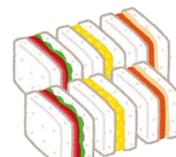


おにぎり 2個 からあげ サラダ

主食

主菜

副菜





ハム・たまごサンド
グリーンサラダ
紅茶(無糖)

主食

主菜

副菜




幕の内弁当
野菜ジュース(100%)

主食

副菜

乳製品





きのこスパゲティ
ミネストローネ(カップスープ)
ヨーグルト

新居浜市保健センター公式クックパッドで簡単おいしいレシピを配信中！



発行元・お問い合わせ先/ 新居浜市地域福祉課

新居浜市一宮町一丁目5番1号 電話(0897)65-1237

発行元・お問い合わせ先/ 新居浜市保健センター

新居浜市庄内町四丁目7番17号 電話(0897)35-1070

令和6年8月改訂