



FUKUOKA
ONE HEALTH

人と動物と環境^{かん きょう}はつながっている

ワンヘルス

One Health



ワンヘルス (One Health=ひとつの健康)とは、
人と動物の健康および環境の保全をひとつとして捉え、
みんなで考え、行動することです。



福岡県教育委員会

監修 公益社団法人 福岡県獣医師会

小学生のみなさん、「ワンヘルス」というとても大切な考え方を通して、これから自分たちにできることをいっしょに考えてみましょう。



ワンヘルスって何だろう？

人間、動物、そして私たちを取り巻く自然環境。これらは全部つながっています。ワンヘルスとは、この「つながり」を大切に、「みんなの健康はひとつ」という考え方です。

では、動物や環境が健康でなくなると、どんなことが起こるのでしょうか。

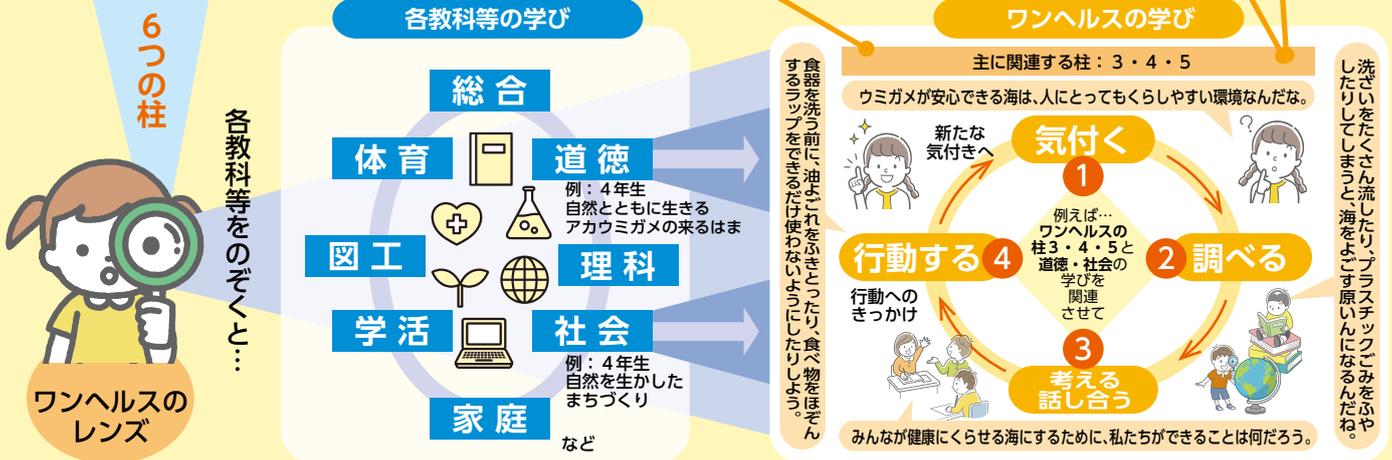


このように、人間が健康であるためには、動物も環境も健康であることが必要です。

ワンヘルスでは、どのようなことに取り組むの？

ワンヘルスには、以下の6つの柱があります。みんなで協力して、これらの問題に向き合い、自分にできることから始めることで、人も動物も環境もみんなが健康で幸せに暮らせる世界をつくることができます。

- 1 人と動物の間でうつる感染症を防ぐ
- 2 薬がきかない細菌の出現を防ぐ
- 3 自然を守る
- 4 人と動物が仲良く暮らす
- 5 みんなの健康づくり
- 6 食から考える 人・動物・環境のつながり



ワンヘルスの学びって？

ワンヘルスは、みなさんが普段学習している多くの内容とつながっています。

ワンヘルスのレンズで各教科等をのぞいてみましょう。すると、まずは「気づき」が生まれ、「調べて」みると、色々なことを考えさせられます。ワンヘルスについて「考えたり話し合ったり」すると、行動へのきっかけが生まれます。実際に「行動して」みると、さらに新たな気づきがあります。

このようなサイクルをくり返しながら、人と動物と環境の健康のために、自分にできそうなことを考え、実際に行動できるようになることが大切です。

次のページからは、ワンヘルスの6つの柱について説明しています。大切な地球を守るために、今から始められる「ワンヘルス」をいっしょに考え、行動につなげていきましょう。



Section 01

人獣共通感染症対策

人と動物との間でうつる感染症を防ぎましょう

「人獣共通感染症」とは、動物から人へ、または人から動物へうつる病気のことです。狂犬病や鳥インフルエンザなどがその代表的な例です。最近では、新型コロナウイルス感染症が世界中で広がりました。これは、コウモリなどの野生動物がもっていた病原体が、人に感染したと考えられています。

この人獣共通感染症が動物から人にうつる方法には、主に3つあります。

- ・動物に直接かまれたり、引っかかれたりしてうつる
- ・病気の動物が触った物に人が触れてうつる
- ・病気の元を運んでいる蚊やマダニに刺されたり、かまれたりしてうつる

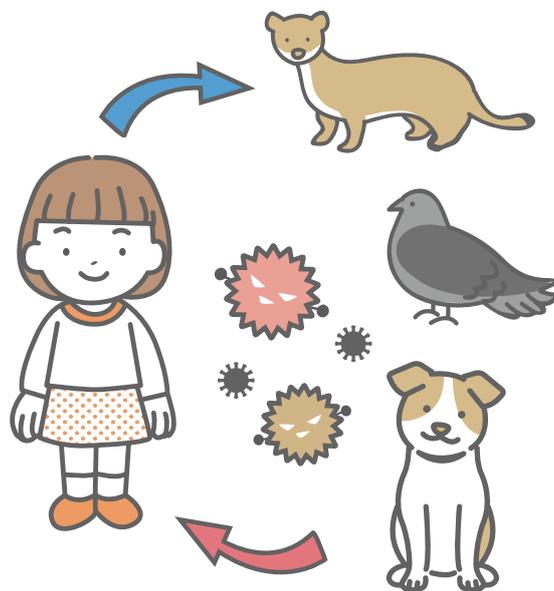
では、どうすれば人獣共通感染症を防げるのでしょうか？

まず、動物に触った後は必ず手を洗い、うがいをしましょう。野生動物には近づかないことも大切です。そして、犬や猫などのペットには、決められたワクチンを打つことが必要です。特に、日本では、犬には狂犬病のワクチンを打つことが、法律で決められています。これは、人とペットの両方を守るためのものです。

他にも、人獣共通感染症について正しいことを知って、まわりの人たちに教えてあげることも大切です。

こうした取組は『ワンヘルス』という考え方に基づいています。これは、人の健康、動物の健康、そして環境（住んでいる場所）の健康が、みんなつながっているという考え方です。

わたしたちがこの考え方を理解して、みんなで協力して人も動物も元気に暮らせる世界を作っていきましょう。



調べてみよう 話し合ってみよう

- ・動物と触れあうとき、どのような点に気を付ければいいのか？
- ・家庭や学校の中で行う感染症予防には、どのような方法があるのかな？

ことばの説明

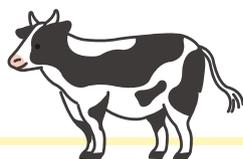
- **感染症**：目に見えない小さな生き物が体に入って、熱や咳、おなかが痛くなるなどの症状が出る病気です。
- **狂犬病**：狂犬病の犬にかまれてうつる人や犬などの哺乳動物の病気です。水を怖がったり、体が自由に動かなくなったりするなどの症状が出ます。犬への予防注射で予防することができます。

昔から続く！人と動物の健康ものがたり

むかしむかし、約1万年前に人間が農業を始めて、牛や羊などの動物を家畜として飼うようになった頃から、動物の病気が人にうつるようになりました。例えば、結核という病気は、もともと牛の病気でしたが、人間にもうつるようになったのです。

それから、結核や天然痘など、動物から人間にうつった病気が原因で、たくさんの方が苦しみました。病気になると、高熱や、ひどい時には命を落とすこともありました。でも人間は、あきらめずに病気と戦いました。ワクチンや新しい薬を発明しました。また、生活の環境を良くすることで、病気から身を守ってきたのです。

そして、人と動物の健康は深くつながっていることがわかってきました。きれいな水や空気を守り、動物も人も健康に暮らせる環境を作ることが大切なのです。これが「ワンヘルス」という考え方です。



Section
02

薬剤耐性菌対策

薬が効かない細菌の出現を防ぐ

病気を治すために使われる抗生物質などの抗菌薬は、体の中の細菌と戦う大切な薬です。でも、この薬を正しく使わないと、薬が効かない「薬剤耐性菌」という強い細菌が現れてしまいます。薬剤耐性菌ができてしまうと、病気の治療が難しくなり、時には重症化することもあります。

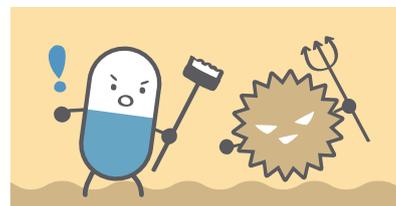
なぜ薬剤耐性菌ができてしまうのでしょうか。その主な原因は、抗菌薬の使い方を間違えてしまうことです。例えば、インフルエンザなどのウイルスが原因の病気に抗菌薬を使っても効果がありません。それどころか、むしろ薬剤耐性菌を増やしてしまう可能性があります。

この問題は、わたしたち人間だけでなく、動物や環境にも影響を与えます。家畜やペットに不必要に抗菌薬を与えると、人間と同じように薬剤耐性菌が生まれ、それが川や土などの自然界に流れ出たりすることで、環境にも悪影響を与えます。

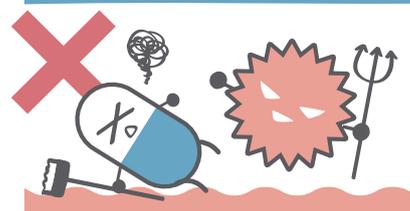


薬剤耐性菌を増やさないために、わたしたちにできることがあります。

- ・インフルエンザなどのウイルスには抗菌薬が効かないことを理解する
- ・医師の指示通りに抗菌薬を使用する
- ・他の人の薬は使わない
- ・手洗い、うがいをしっかり行い、感染予防を心がける



このように、抗菌薬を正しく使うことは、わたしたちの健康だけでなく、動物たちや環境を守ることもつながっているため、「ワンヘルス」という考え方が薬剤耐性を防ぐカギとなります。



「細菌」と「ウイルス」はどう違うの？

病気の原因となる細菌とウイルス。どちらも目には見えないほど小さいのですが、その性質はまったく違います。

細菌は一つの細胞でできた生き物です。自分で栄養を取り込んで増えることができ、わたしたちの体の中や自然界のいろいろな場所で生活しています。例えば、食中毒を引き起こす大腸菌や肺炎を引き起こす肺炎球菌なども細菌の一種です。これらの病気を起こす細菌には、抗菌薬が治療に効果を発揮します。

一方、ウイルスは細菌よりもさらに小さく、必ず生き物の細胞の中に入り、その細胞を使って増えていきます。生き物の細胞がなければ増えることができません。インフルエンザの原因となるウイルスは、わたしたちの体の細胞に入り込んで増えることで病気を引き起こします。

このように、細菌とウイルスは全く違う性質を持っているため、治療法も異なります。そのため、医師は病気の原因が細菌かウイルスかを見極めて、治療法を選んでいきます。



調べてみよう 話し合ってみよう

- ・抗菌薬が効かない菌って、どうして怖いのか？
- ・同じ病気でも病院でもらう薬は、なぜ人によって種類が違うのか？
- ・薬を飲むときの大切なルールはなんだろうか？

ことばの説明

- **抗生物質**：細菌をやっつけたり、弱らせたりする薬です。
- **耐性**：細菌が、自分を守る方法を覚えて、薬が効きにくくなる性質のことです。
- **細胞**：生き物の体を作っている、とても小さな部品です。
- **食中毒**：食べ物や飲み物に含まれる細菌やウイルスが原因で、おなかを壊したり吐き気が出たりする病気です。
- **肺炎**：細菌やウイルスによって肺が赤く腫れて、痛くなる病気です。

Section 03

かん きょう ほ ご 環境保護

自然を守る 地球の変化、生き物のつながり

わたしたちのまわりには、美しい森や川、草原がたくさんあります。これらの自然は、わたしたちや動物が元気に生きていくために、とても大切な存在そんざいなのです。森は空気をきれいにしてくれます。川や湖は生き物に必要な水ひつようをあたえてくれます。

でも今、地球の様子が少し変わってきています。暑い日が増えたり、大雨が降ったり、雨が全然降らなかったりして、多くの生き物たちが困こまっています。

それから、森の木が切り倒たおされたり、空気や水が汚よごされたりして、多くの生き物が住む場所を失っているのです。中には、このままでは絶滅ぜつめつしてしまうかもしれない生き物もいます。地球にはたくさんの種類しゅるいの生き物がありますが、だんだん少なくなってきています。これを「生物多様性せいぶつたようせいの減少げんじょう」といいます。

こういった変化は、人と動物と自然のつながりを壊こわしてしまいます。たとえば、生き物が住む場所が少なくなると、人間の住む場所にやってくる場合があります。また、地球が暖かくなると、病気を運ぶ虫の住む場所が増えて、感染症かんせんしやうが広がりやすくなるでしょう。

では、わたしたちには何ができるのでしょうか？ ゴミを減らしたり、使っていない電気を消したり、身近なところから自然を守る行動を始めることができます。一人ひとりのちょっとした行動が、地球と生き物たちを守る大切な一歩になります。



地球の変化と生き物のつながり



【地球の変化】

最近、とても暑い日や大雨ふが増えて、わたしたちの生活に影響えいじやうが出ています。約 270 年前と比べると、地球の温度は 1.1 度も高くなり、台風が大きくなったり、森の火事が増えたりしています。この変化で、野菜や米が育ちにくくなったり、水が足りなくなったり、動物たちの住む場所がなくなったりしています。地球を守るため、食べ物や水など、自然からの贈り物を大切に使うことが求められているのです。

【生き物のつながり】

地球には約 800 万種もの生き物がいて、みんなつながって生きています。しかし、ある虫がいなくなると、その虫を食べる鳥も減へってしまいます。このように一つの生き物がなくなると、その生き物を食べる動物や、花粉かふんを運ぶ虫たちにも影響が出て、自然のバランスがくずれてしまいます。たくさんの種類しゅるいの生き物がいることで、わたしたちは食べ物やきれいな空気と水などをいただくことができます。

調べてみよう 話し合ってみよう



- ・地球の温度が上がると、わたしたちや生き物にどのようなことが起こるのかな？
- ・生き物が減へってしまうと、どうして困こまるのかな？
- ・地球の温度を上げないためにわたしたちはどうしたらいいのか？

ことばの説明

- **絶滅**：ある種類の生き物が地球上からいなくなってしまうことです。森や川などの環境や気候の変化が原因となります。
- **多様性**：地球に住む生き物たちが、それぞれちがった形や色、大きさをもっていることです。動物や植物、虫たちがみんなちがって、でもつながって生きているのが生物多様性です。

Section
04

人と動物の共生社会づくり

人と動物が仲良く暮らす

わたしたちの周りには、家で飼っている犬や猫、動物園にいるトラやキリン、牛や豚などの家畜、山や海で生きる野生動物など、たくさんの動物たちがいます。これらの動物とわたしたちは、とても深いつながりを持って生きています。

例えば、ペットと暮らすことで、毎日の散歩や世話などで人間は体を動かすようになります。また、ペットを飼っていなくても、動物となかよくする方法はたくさんあります。動物園に行って動物を観察したり、動物に関する本を読んだりするのも良いでしょう。

動物のことを考えると、心が温かくなって、優しい気持ちになれます。また、野生動物が暮らす豊かな自然は、きれいな空気や水、おいしい食べ物をわたしたちに与えてくれます。

でも、ペットを途中で捨てる人がいたり、人の住む場所に野生動物が現れて困ることもあります。

このような問題をなくして、人と動物が一緒に幸せに暮らせる社会を作るために、まず、動物たちのことをよく知ることが大切です。ペットは、最後まで大切にお世話をしましょう。野生動物は、病気を持っていることがあるので、近づかないようにしましょう。それから、森や川を守る活動に参加すると、自然の健康が保たれ、人間や動物が安心して生きていくことができます。みんなで協力し、一人ひとりができることを続けていくことで、人と動物となかよく暮らせる未来が広がります。



犬はともだち

犬は、昔から人間のよきパートナーとして生きてきました。昔の犬は、狩りで獲物を見つけたり、家や家族を他の動物から守ったりする大切な仕事をしていました。

今では、多くの犬が家族の一員としてわたしたちと楽しく暮らしています。犬はとても賢くて、飼い主の気持ちを上手に理解することができるようです。例えば、飼い主が悲しいときには、そばにきて元気付けてくれます。うれしいときには、しっぽを振って一緒に喜んでくれます。

でも、犬が苦手な人や動物アレルギーの人へ配慮することや、犬が病気になるように気を付けること、散歩のときはリードをつけることなど、犬と暮らすには責任も必要です。



調べてみよう 話し合ってみよう

- ・森や山の動物たちが、どのような場所だと楽しく暮らせるのかな？
- ・動物となかよくすると、どうして体や心が元気になるかな？
- ・飼っていたペットを捨てる人がいるけど、どうしたらなくなるのかな？

ことばの説明

- **家畜**：牛や豚、鶏など、人間が、野生動物から少しずつ変化させてきた動物のことです。わたしたちの貴重な食べ物となる大切な動物です。
- **野生動物**：山や森に住むイノシシやシカ、海に住むイルカや空を飛ぶワシのように人間に飼われていない、自然の中で暮らしている動物たちのことです。
- **配慮**：他の人の気持ちや状況を考えて、その人に合わせた行動をすることです。

Section 05

健康づくり

みんなの健康づくり

わたしたちの健康は、自然や動物、そして毎日の生活とつながっています。このつながりを大切にすることで、心も体も元気になれるのです。

自然の中で過ごす^すと心が落ち着いて、体も元気になります。森や公園で散歩^{さんぽ}をしたり、木々の間で深呼吸^{しんこきゅう}をしたりすると、病気と戦う力が強くなるのが分かっています。外に出られないときは、窓^{まど}から見える木や花を眺めたり、家で植物を育てたりするだけでも、自然とつながることができます。

動物と触れ合う^ふのも、心を元気にしてくれます。犬や猫などのペットと遊んだり、お世話をしたりすると、心が温かくなります。ペットを飼えなくても、動物の写真や動画を見るだけで、心が落ち着くことがあります。

食事^{めし}も大切です。地元^とで採れた新鮮な野菜や果物を食べることは、わたしたちの体に良いだけでなく、地域の自然を守ることにもなります。

運動^{うんどう}は、得意な人も苦手な人も、自分に合った方法で楽しむことが大切です。散歩をしたり、軽いストレッチをしたり、ゆっくり深呼吸をしたりするだけでも、心と体は元気になります。

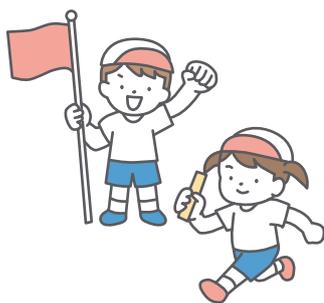
このように、自然や動物とのつながりを意識したり、自分に合ったやり方をためしたりしながら健康づくりを楽しむことは、ワンヘルスの大切な取組の一つです。



健康に過ごす^すって？

健康は、かぜをひいていない、けがをしていない、というだけではありません。体が元気なことはもちろん大事ですが、心も楽しく、まわりの人たちとなかよく過ごせることも大切なのです。例えば、体は元気でも、心配事^{しんぱいごと}があってずっと悩んでいたり、さびしい思いをしていたりすると、本当の意味で健康とは言えません。一緒に過ごせる仲間^{いっしょ}がいたり、好きなことをしながら自分の時間を楽しんだりすることは、心と体を元気にしてくれます。

また、わたしたちの健康は、きれいな空気や水、そしてまわりの動物たちの健康とも深くつながっています。みんなが元気でいられる世界をつくること^{こと}が、わたしたちの健康にもつながるのです。



調べてみよう 話し合ってみよう

- ・森や海、山に行くと、どのような気持ちになるかな？
- ・野生動物が少なくなると、どのようなことが困るのかな？
- ・ゴミを少なくすることは、どうしてわたしたちの健康に良いのかな？

ことばの説明

- 深呼吸**：大きく息を吸って、吐くことです。気持ちが落ち着かないときや、疲れたときに数回ゆっくりと深呼吸をしてみましょう。心が落ち着き、体の中に新鮮な空気が入って元気になります。
- ストレッチ**：体をゆっくり伸ばして筋肉をのばす運動です。かたくなった体がやわらかくなって、体や心の調子が良くなります。

Section 06

環境と人と動物のより良き関係づくり

「食」から考えよう！環境・人・動物のつながり

おなかの中には、目には見えない小さな生き物がたくさんすんでいます。中でも、乳酸菌やビフィズス菌といった「体によい菌」は、おなかの調子をよくし「体に悪い菌」からわたしたちを守り健康にしてくれます。

では、これらの菌はどこからくるのでしょうか。実は、わたしたちが食べる毎日の食べ物の中に、いろいろな「体によい菌」が入っているのです。

食べ物に、「体によい菌」がたくさん入るためには、きれいな土や水などの自然がとても大切になります。もし、野菜や果物を育てる時に虫よけの薬などを使いすぎると、土や水が汚れてしまい、「体によい菌」や食べ物に良くないことが起きてしまいます。

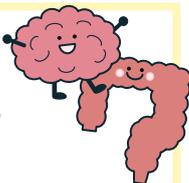
牛乳や卵、お肉も、動物からもらっている大切な食べ物です。動物が元気に過ごせる環境を作ることが、わたしたちの健康にもつながるのです。

また、できるだけわたしたちが住んでいる地域で作られた食べ物を選ぶことも大切です。食べ物を遠くから運びよりも、燃料を使う量を減らすことができ地球にもやさしく、安心して食べることができます。それに、わたしたちが住む地域に昔から伝わる食べ物を守ることできます。

食べ物がどのように作られてわたしたちのところに届くのかを知ると、食べ物を通じて自然や動物ともつながっているとわかります。わたしたちの毎日の食事は、大きな自然の一部なのです。



脳とおなかと菌は「なかよし」!



おなかの調子が悪い時には気分も落ち込んだり、不安なときにはおなか痛くなったりします。わたしたちの体では、脳とおなかがつながっています。また、おなかには体を守る腸内細菌が住んでいます。安全でおいしい野菜や果物を食べることで、腸内細菌は元気に働きおなかの中を健康に保つ大切な役割を果たしてくれます。だから、毎日の食べ物がとっても大切です。野菜や果物、おみそやヨーグルトなどの発酵食品を食べるように心がけると、腸内細菌が元気になって、みんなの体も心も元気にしてくれます。

早寝早起きをして、毎日バランスよく食事することも、腸内細菌を元気にするために大切です。脳とおなか、そして腸内細菌は、協力して、わたしたちの健康を守ってくれています。

調べてみよう 話し合ってみよう

- ・わたしたちが住んでいる地域の食材や料理にはどのようなものがあるのかな？
- ・わたしたちが住んでいる地域の食べ物を食べることは、どうして自然や地球にやさしいのかな？
- ・どうしたら「食べ物のムダ」をへらせるのかな？

ことばの説明

- **乳酸菌**：ヨーグルトなどに入っている体によい小さな生き物です。おなかの中の環境を整えることで、おなかの調子を良くする手助けをします。
- **腸内細菌**：おなかの中にたくさん住んでいるたくさんの小さな生き物たちのことです。食べ物の消化を助け、病気から守るなど大切な働きをしています。
- **発酵食品**：みそやチーズのように、目に見えない小さな生き物の働きで、おいしく、体に良いものになった食べ物のことです。

「つながる健康、広がる未来 —ワンヘルスの世界—」

わたしたち人間の健康は、動物たちや環境とつながっています。このつながりを知り、動物や環境を大切にすることが、みんなの未来を守る最初の一歩です。「ワンヘルス」とは、人間と動物と環境の健康は、みんなつながっているという考え方です。だから、毎日の手洗いや薬を正しく使うといった小さなことが、まわりの生き物や自然、そして私たち自身の健康を守る大きな力になるのです。

このリーフレットを読んで、新しい発見があるとうれしいです。おもしろい「ワンヘルス」の世界へ、いっしょに行きましょう!



©ワンヘルスぼうや ©ぶなちゃん

「ワンヘルス」について
もっと知りたい!

福岡県ワンヘルス推進ポータルサイト
<https://onehealth.pref.fukuoka.lg.jp/>

