心も体も今も未来も 欲張り健康新聞

発行者
黒崎中学校
2年1組
宮田朱莉

自分と日本のため今すべきこと。

日本は今高齢化などによる医療費の増加が問題となっている。日本で導入されている医療保険制度は、突然の病気などによって生じる医療費を、国民がある程度負担し、お互いに支え合うという仕組みだ。つまり、病気を予防することは医療費の削減に繋がる。その中でも、健康の土台となり、予防に取り組みやすいのが生活習慣病の予防だ。

生活習慣病とは生活習慣が発症に関係している病気のこと。つまり、生活習慣病は、日々の積み重ねで予防できる。自分の心と体、今と未来、そして日本の医療費問題の解決の為にも、私達は生活習慣を見直す必要がある。

予防するには、まず知ろう。

- 生活習慣病の例
  - 高血圧
  - 糖尿病
  - 心臓病
  - 高脂血症
  - 歯周病
  - がん
- 何が原因でなる？
  - 過度な喫煙、飲酒
  - 食生活の乱れ
  - 運動・休養不足
  - ストレス
- どうすれば防げる？
  - 右の原因を一つずつ無理せず改善する。
  - 左の※のように防げなかった時は？
  - 定期的に、病院で健康診断や生活習慣病予防健診を受け、早期発見する。

健康のための第一歩 極端を減らそう！

お菓子は体に悪いので、大好きだけど一切食べないようにしよう。

ストレスになる

我慢はストレスにつながるから好きなだけお菓子を食べてもいい。

体に悪い

※1日〇個まで、〇日に1個などルールを決めて少しずつ調節してみる。

苦手だけど今日から毎日ランニング10分間してがんばろう。

ストレス長続き×

食べすぎなければ運動なんて全く必要ない。

体に悪い

※1日10分走ってみる週に2回運動するなど、続けられそうな度合い頻度から始めてみる。

慣れているから睡眠をしっかりとらなくても平気。本当は疲れているかも

体に悪い

休養は大切だから毎日運動させずごろごろしていても平気。

体に悪い

※なるべく自分の年齢にあった睡眠時間を確保する。

心も体も健康でいるため、自分の「丁度いい」を見つけるのが大切。

〔編集後記〕

今はまだ大切なことが知られていない。私たちが知ることを始めると、病気から健康になることを始めるのと同じ。生活習慣病の予防は、今から始めて、早期発見、早期治療、早期予防。