

健康を維持しよう

新聞

発行者
名前
春日 2年 中学校
友清史 2組
妃菜

健康に関する豆知識!
猫を飼うと健康に!?
●なでとネが、つな気分が減少
●猫のゴロゴロ音にはリラックス効果がある。
貧乏ゆとりが病気を予防!!
●手足の冷え、むくみ解消
●血流の改善で血栓ができてくなくなるので、病気の予防につながる。

① まずは、家族のステータスを知ろう!!

父

- 会社員 ● 40代
- 健康診断は年に1回
- 費用は必要なし

母

- 介護福祉士 ● 40代
- 健康診断は年に1回
- 費用は約10000円

あれ?大丈夫かも! ②

私の父と母は、ちゃんと一回健康診断を受けていました。だから大丈夫!! と思いました。だから大丈夫!! と思いました。だから大丈夫!! と思いました。

生活習慣を見直してみよう!

改善していく

放っておく

- 偏りのない食事
- 適度な運動
- 休養, 睡眠

- 脂質異常症
- 高血圧症
- 糖尿病
- 脳卒中
- 心臓病
- 歯周病



健康診断は、受けるだけじゃダメだよ!!
病気はいつ起こるかかわらないから早期発見と予防が大切!!

③ 健康を維持する

編集後記 ⑤

健康診断を受けるだけが健康とは言えません。生活習慣を見直して、自分のできていないところを改善していくことが健康の維持につながると思います。

右の表を見て分かるように、理想や全国の平均に比べて福岡県の平均と私や家族の平均時間が低くないです。睡眠時間は、健康にかかせないもので寝る時間・起きる時間を習慣づけることが大切です。

④ 色々の睡眠時間

父の平均	理想
約4時間	7~8時間
母の平均	福岡県の平均
6.5時間	6.6時間
私の平均	全国の平均
約6時間	約7時間

睡眠足りてる?