

生活習慣病ってどんな病気なの??



どのような病気? 検査や治療の方法は?

大切

生活のしかたが原因で起まる病気です。健康によくない生活習慣の積み重ねで起こる病気として生活習慣病があります。

目頃から予防する

普段の生活習慣で病気を寄せつけない

定期的に振り返る

健診結果は大丈夫? 自分が気になる項目をチェック

病気について知る

自分の生活習慣新聞
について見直そう! 新聞

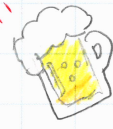
あなたは「原因」となる生活をしていませんか?

原因

- ・糖質の多い食事
- ・塩分過多
- ・脂肪分の多い食事
- ・運動不足
- ・ストレス
- ・飲みすぎ、タバコ
- ・お酒の飲みすぎ
- ・お酒の吸いすぎ

予防

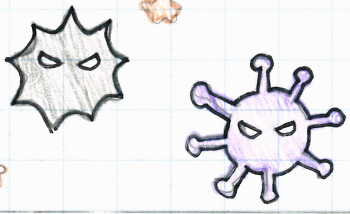
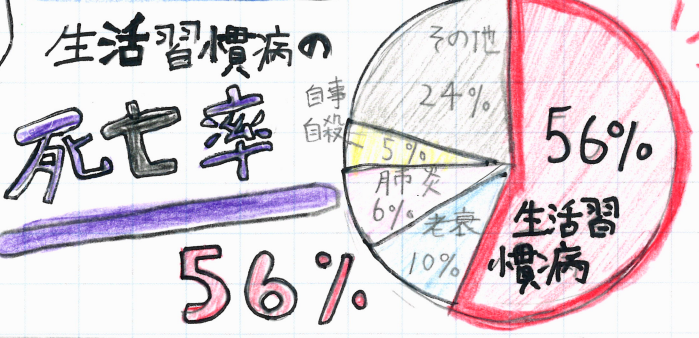
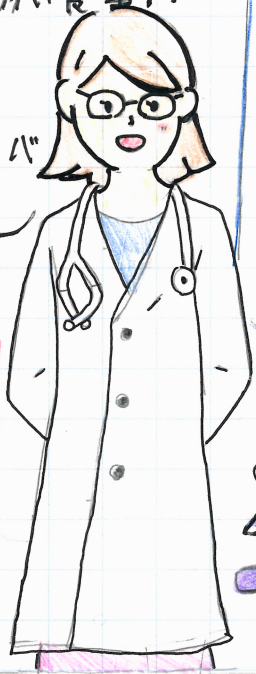
- ① 適度な運動。
- ② 喫煙をしない。
- ③ 十分な睡眠。
- ④ 飲酒は適量を守る。
- ⑤ 栄養バランスの良い食事を心がける。



発行者

前原南小学校
5年2組
西崎暖乃

〈生活習慣病〉
・がん
・脳卒中
・高血圧症
・糖尿病 など



家族に取材!
この新聞を見て

編集後記

「お母さん」
・ついつい気をつけずにごしてしまっているから生活習慣病にならないうように心がけようと思った。

「お父さん」
・生活習慣病の死亡率が56%と知ってびっくりした。

・あまいものが好きなので糖分のとりすぎに気をつけようと思った。

「お母さん、お父さん」
元気で長生するぞー!!

家族にもこの新聞を見て生活習慣病を見直してほしい! と思い今回、生活習慣病について調べました。

私も生活習慣病にならないうように気をつけよう!! と思った。