

私の家族の
取り組み

母
食事は肉、魚、野菜など栄養バランスを考え作り食べている。

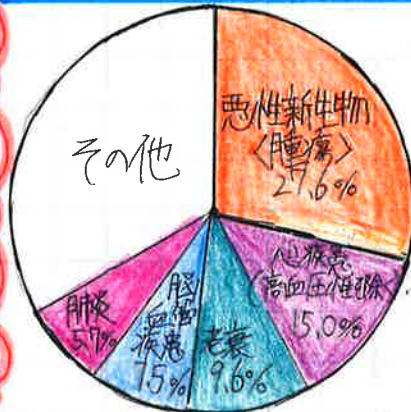
父
毎日筋トレをする。
お酒を飲まない日を決めている。

叔母
1日10分歩く
毎日欠かさずトマトジュースを飲んでいる。

祖母
朝屈伸運動ストレッチを行っている。
外に出て歩いたり清掃し気分を上げたりしている。

健康維持への取り組み

生活習慣病になるリスク



主な原因として挙げられるのは不適切な食習慣、運動不足、喫煙、過度な飲酒、またストレスが原因となつていゝのは男性が多いです。資料をみると男性の方が強になつてきている方が多いです。

女性の死因トップ3

1. 悪性新生物 (23.6%)
2. 心疾患 (16.0%)
3. 老衰 (14.5%)

男性の死因トップ3

1. 悪性新生物 (31.3%)
2. 心疾患 (14.0%)
3. 脳血管疾患 (7.1%)

男女別死因

このことから分かるのは、生活習慣病になるリスクは非常に高いという事です。

積み重ねた生活習慣病とは、自分達の毎日している悪い習慣などが

見直そう生活習慣

発行者 八咫中学校
二年一組
松尾実里



男性の方が女性より喫煙している割合が高く、倍以上あります。これに伴いリスクは上がつたりします。ですからやはり、男女ともに運動不足、食事のあたり、重要な事です。コロナ禍になつてからは、なおのこと外出するのが減り、運動をする機会がなくなつてきて、しかも家での食事のバランスが、栄養が偏ることが増えました。これにより、生活習慣病のリスクがどんどん上がつてしまっています。生活習慣病の危険性を知らず対策をしていくことが大切です。自分の生活を見直して、今からできるのが考えましょう。

編集後記

私は生活習慣病という言葉と内容は保健体育でなつたことしか知りませんでした。今回生活習慣病のリスクなどを調べて生きていくうえで身近にあり、重要なことだと改めて思ひました。この事実を知り私を含め多くの方が生活を見直し健康を意識して、生きていくことが、生活習慣病を減らすための鍵だと思ひます。



生活習慣病にならないためには、まず今の自分の生活を見直しましょう。規則正しい生活、バランスの取れた食事、適度な運動、禁煙、節酒、ストレスを溜めたりなどの対策、対処をしていくことが大切です。

生活習慣病にならないために !!

私の家族の取り組み

母
食事は肉、魚、野菜など栄養バランスを考え作り食べている。

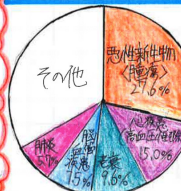
父
毎日筋トレをする。お酒を飲めば日を決めてる。

叔母
1日10分歩く毎日欠かすアロマジュースを飲んでいる。

祖母
朝晩伸運動を1ヶ月続けた。外に出て歩いた。清神し気分を上げたりしている。

健康維持への取り組み

生活習慣病になるリスク



主な原因として挙げられるのは、不適切な食生活、運動不足、喫煙、過度の飲酒、またストレスが原因となっており、男性は前者、女性は後者が多く見られます。食生活を改善し、運動を取り入れることで、生活習慣病のリスクを減らすことができます。

- 女性の死因トップ3
1. 悪性新生物 (23.6%)
 2. 心疾患 (16.0%)
 3. 老衰 (14.5%)
- 男性の死因トップ3
1. 悪性新生物 (31.3%)
 2. 心疾患 (14.0%)
 3. 脳血管疾患 (7.1%)

積り重なり、病気になることである。上の資料を見て分かるように、死因のトップ3は、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患である。これらは、生活習慣病に起因する死因である。

生活習慣病のリスクを減らすには、まず自分の生活を見直し、健康的な生活を送ることが大切です。禁煙、節酒、入浴、適度な運動、バランスの取れた食事、ストレスを溜めないこと、対処をすることが大切です。

見直しよう生活習慣

発行年 八月中学校
二年組
松尾笑里

時節を内容を取り入れ、さらに問題点を指摘しているのが素晴らしい。



身近な人取材し、具体的に紹介していることを評価しました。

編集後記

私は生活習慣病という言葉と内容は保健体育で学んだことしか知りませんでした。今回生活習慣病のリスクなどを調べて生じていく中で、身近にあり、重要なことだと改めて思いました。この事実を知り、私を含め多くの人が生活を見直し、健康を意識し、生じていく生活習慣病を減らすための鍵だと思います。



生活習慣病にならないためには、まず今の自分の生活を見直し、健康的な生活を送ることが大切です。禁煙、節酒、入浴、適度な運動、バランスの取れた食事、ストレスを溜めないこと、対処をすることが大切です。

