

健康長寿の秘訣

～100歳インタビュー～

● 野呂健吉さん

一人暮らしの健吉さんは、100歳になってもなお弓道をやっているといます。元気である秘訣は、弓道を続けること、毎日おいしく食事をとること、たえうです！

● 永島アサさん

アサさんは、おしやべりをやるのが大好きで、お友達が30人ほどいらしめるそうです。毎日の食事も基本的には自炊だらうです。好き嫌いせずに、体のことを考えて作っているアサさんの長生きの秘訣は、「プラス思考でいること」らしいです！

100歳になっても

向上心を！



健康守り、病気を防ぐ!!

1. 日本人の平均寿命

男性	女性
82歳	88歳

なんと日本は、世界で1位の平均寿命を誇る、長寿国なんです!!

2. 日本人の主な死因

1位	悪性新生物(がん)
2位	心疾患
3位	老衰
4位	脳血管疾患
5位	肺炎

本は長寿国で健康な国なの？と思つたり、病気の予防を学んで頂けたら、と思つたり、このように思えます。がんや心疾患、脳血管疾患、肺炎は、日本人の死因の1位から5位までを占めています。がんは、日本人の死因の1位で、7人に1人ががんで亡くなつていきます。がんを防ぐために、病気を防ぐため、健康に生きるため、私たちができることがあります。これは、何でしようか。

日本の健康新聞

発行者

桑原舞衣

二年四組

志免町立志免中学校

健康って何だらう？日本は健康な国なの？と思つたり、病気の予防を学んで頂けたら、と思つたり、このように思えます。がんや心疾患、脳血管疾患、肺炎は、日本人の死因の1位から5位までを占めています。がんは、日本人の死因の1位で、7人に1人ががんで亡くなつていきます。がんを防ぐために、病気を防ぐため、健康に生きるため、私たちができることがあります。これは、何でしようか。

編集後記

この新聞を作成することで、がんや健康に関心をもち、予防方法を学ぶ良い機会ができました。健康な生活をしつづけていきたいです!!

改善すること、がんのリスクを減らすこと、がんの予防方法を学ぶ機会ができました。健康な生活をしつづけていきたいです!!

Q2. がんはどのように防ぐの？



Q1. がんはどのようにして防ぐの？



がんを予防しよう