〜三大疾病セルフチェック〜

Health

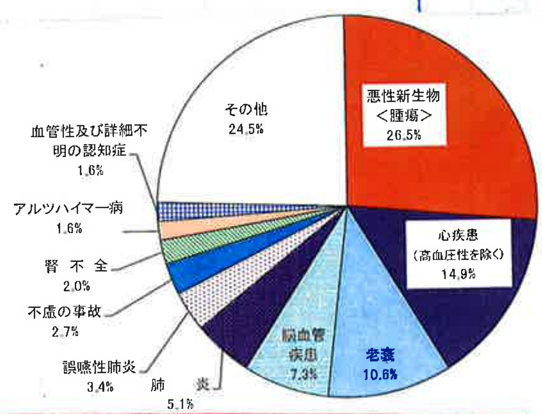
発行者
泉中学校
2年4組
笹原千聖

三大疾病

① がん（悪性新生物）（上皮内新生物）
② 心疾患
③ 脳血管疾患

出典
令和三年人口動態統計月報年計の概況

主な死因の構成割合（令和３年(2021)）



我が家のセルフチェック

父
生活…5個
食事…2個
運動…3個

母
生活…3個
食事…1個
運動…2個

私
生活…1個
食事…3個
運動…1個

妹
生活…1個
食事…2個
運動…2個

三大疾病セルフチェック

該当する項目が5つ以上ある人は要注意

生活

① □ タバコを吸う
② □ お酒を飲む機会が多い
③ □ ストレスがたまっている
④ □ 20歳の時より体重が10キロ以上増加している
⑤ □ 多忙で睡眠不足である
⑥ □ お腹周りが出ている

食事

① □ 野菜は食べない
② □ 揚げ物が好き
③ □ ご飯やパンなど炭水化物の摂取量が多い
④ □ 濃い味のものばかり食べる
⑤ □ 外食やファストフードの機会が多い
⑥ □ 夜遅い時間に夕食や夜食をする
⑦ □ 早食い

運動

① □ 仕事はデスクワークである
② □ 短い距離でも移動に車を使用する
③ □ 階段での移動を避け、エスカレーターやエレベーターを使ってしまう
④ □ 運動をする機会がない
⑤ □ 1日の歩数は7000未満が多い
⑥ □ 休日は外出せず、家でゴロゴロしている
⑦ □ バスや電車ではできるだけ座る

上記の「生活」「食事」「運動」のうち2つ以上のカテゴリーで「要注意」となった人は、すでに生活習慣病の予備軍の恐れがあります。私たちが健康で快適な日々を送るためには、バランスの取れた「生活」「食事」「運動」習慣を日常に取り入れることが大切です。生活習慣病は、食生活の見直しや適度な運動によって予防することができます。健康で快適な生涯づくりのために、日頃から健康に対する意識を高め、改善に向けた行動に取り組んでいきましょう。

編集後記

父は「生活」が5つだったので、これからは気をつけてほしいです。みなさんもセルフチェックをしてはいかがですか。