

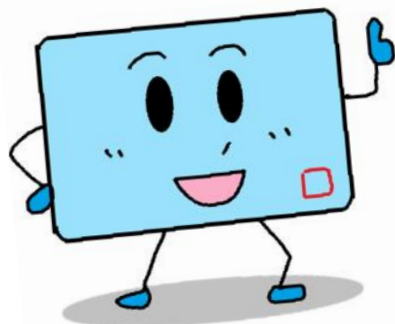
1

2024年度

第5回 協会けんぽ「健康かべ新聞コンクール」
【健康づくりのお話】

せいかつ しゅうかん びょう
『生活習慣病』って、なんだ？！

～30年後の君を守るために
家族みんなで健康チャレンジ～



協会けんぽ 福岡支部 保健師 ほけんし

2

【『保健師さん』って知ってる？】

かんごし
看護師さん



病気になった人のお世話の
お仕事

ほけんし
保健師さん



病気にならないようにする
お仕事

保健室の先生のお仕事にも 少し似ているね

せいかつしゅうかんびょう
生活習慣病

とうにようびょう
糖尿病

こうけつあつ
高血圧

しじついじょうしょう
脂質異常症

4

【予防できる！生活習慣病】

1

元からの
病気



とうによびょう
糖尿病
こうけつあつ
高血圧
しつじょうしょう
脂質異常症

2

糖・血圧・脂質
上がりやすい
体質



良くない
せいかつしゅうかん
生活習慣

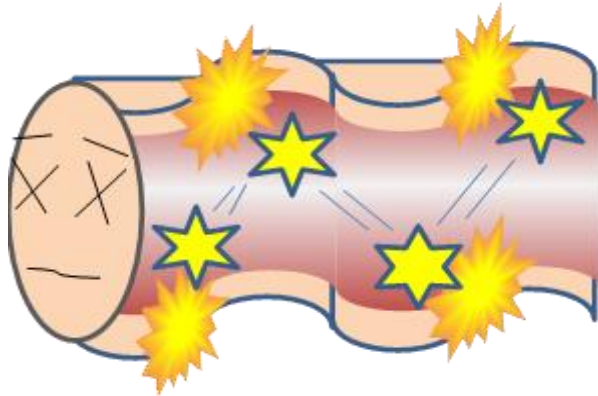


せいかつ
生活
しゅうかんびょう
習慣病

血管がいたんで、固くボロボロになります

こうけつとう

高血糖



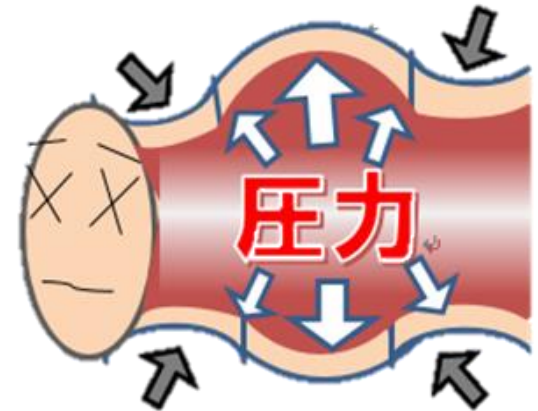
しつじょう

脂質異常



こうけつあつ

高血圧



しんきんこうそく

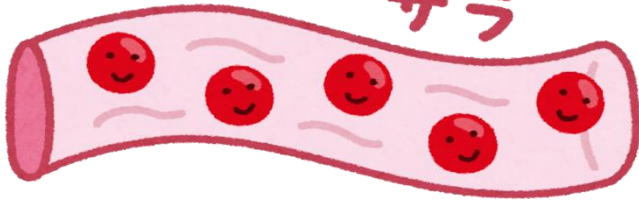
のうこうそく

そして、**心筋梗塞**や**脳梗塞**が
おきやすい状態になります。

正常な血管

サラ

サラ



動脈硬化の血管

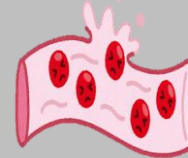


合併症も心配！



心臓

つまる・やぶれる



大動脈

やぶれる



脳

つまる・やぶれる



腎臓

おしっこが
出なくなる

下肢

くさる

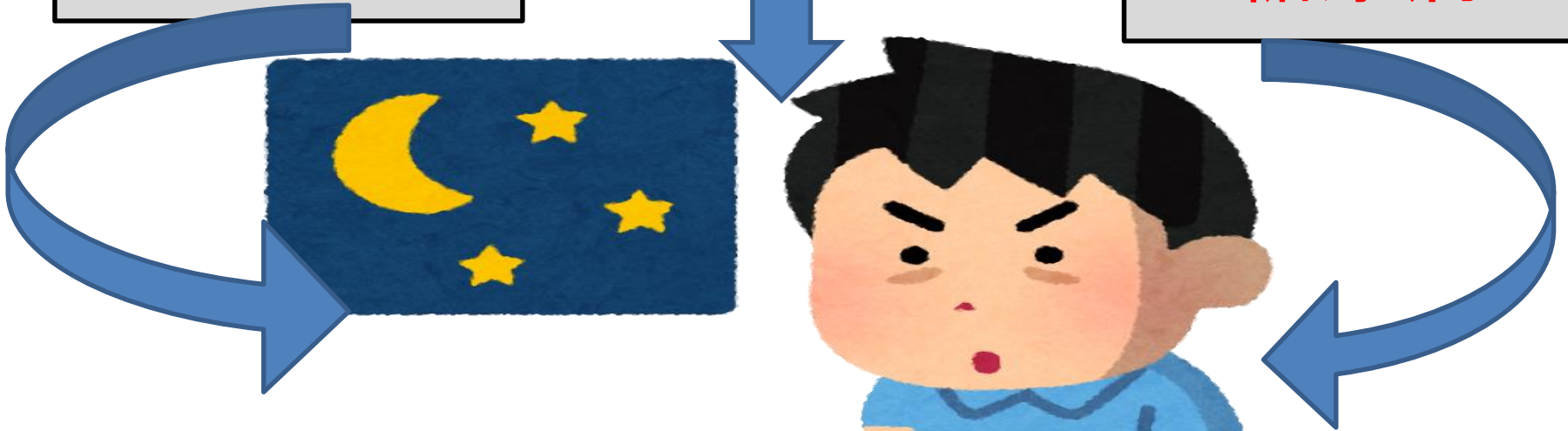
7

【良くない生活習慣】

高血圧

高脂血症

糖尿病



外で遊ぶ
時間の減少

不規則な
食生活

夜更かしに
よる睡眠不足

食事のポイント

1 朝ごはんを食べよう！
・一日の元気のみなもと！



2 たくさんの色をバランスよくたべよう！
・ごはんの白 肉魚の赤 野菜の緑 卵の黄などカラフルに！



3 しっかりよくかんで、ゆっくり食べよう！
・奥歯ですりつぶすことができると、栄養が体に吸収されやすくなるよ

4 甘み・塩分・脂を取りすぎないようにしよう！
・お菓子は、甘み・塩分・脂を含んでいることが多いです。
ごはんをしっかり食べられるように、食べ過ぎに注意しよう
・甘いものどうしの組み合わせ（お菓子とジュース）は、さげよう



運動のポイント

★1 積極的に歩くようにしよう！

- ・通学で歩くことも運動、しっかり歩こう

★2 身体を動かそう！

- ・体育の時間はしっかり運動しよう
- ・休み時間は思いっきり外で遊ぼう

★3 好きなスポーツを見つけよう！

- ・好きなスポーツを持ち 楽しもう
- ・運動が苦手だったら 外遊びでも大丈夫



ねんれい すいみん
必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0～3ヶ月	11～13時間	14～17時間	18～19時間
4～11ヶ月	10～11時間	12～15時間	16～18時間
1～2歳	9～10時間	11～14時間	15～16時間
3～5歳	8～9時間	10～13時間	14時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間
18～25歳	6時間	7～9時間	10～11時間
26～64歳	6時間	7～9時間	10時間
65歳～	5～6時間	7～8時間	9時間

文部科学省「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～」より抜粋

注)必要とされる睡眠時間の長さには個人差があります。

すいみんのポイント



1 「早起き・早寝」を心がけよう！

- ・「早起き」すると早く眠くなる、まずは早起きから！
- ・休みの日も、できるだけいつもと同じ時間に起きよう



2 ゲーム・スマホは時間を守ろう！

- ・ゲーム・スマホは、寝る2時間前までに止めよう



3 寝る前はゆっくり過ごそう！

- ・寝る前のはげしい運動や、熱いお風呂はさけよう



まとめ

せいかつしゅうかんびょう
生活習慣病は20年～30年かけて
ジワジワ進みます



止めるには

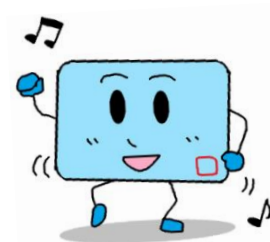


良い生活習慣をずっと続けることが大事です

それが、ぼくたちの
30年後の健康を
守ることに
つながるんだ！



かんばろう！



お家の人に

けんこうしんだん

「健康診断、受けてる？」って

聞いてみてください！



生活習慣病は、ひどくなるまで、いたくもかゆくもありません。

けんこうしんだん

でも、健康診断の結果は、早くからその変化を知らせています。

けんこうしんだん

ぜひ、健康診断の結果表を、いっしょにみて、

お家の方を見えない病気から守ってあげてください！！

ほけんし

けんこうそうだん

保健師の健康相談で、健康になるサポートを受けることもできます。

