私の家族は大丈夫？！

ずっと笑顔でいられるために、私が家族を生活習慣病から守る！

健康第一 ★
スマイル☺新聞

発行者
青葉小学校
5年3組
吉田咲空

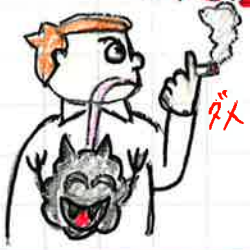
私は4人家族です。この先ずっと家族が笑顔でいられるために何をすれば良いか、考えていきます。

生活習慣病とは、「健康的といえない生活習慣」が関係している病気のことです。

「健康的といえない生活習慣」とは、どのようなことでしょう？どのように生活習慣に気をつければ、健康寿命をのばすことができるのだろう。キーワードは一無（いちむ）二少（にしょう）三多（さんた）です。

一無（無煙・禁煙のすすめ）

タバコの三悪（ニコチン、一酸化炭素、タール）



父は何度か禁煙するがことごとく失敗。
食後のいっぷくがおいしいらしい。

百害あって一利なし

二少（少食・少酒のすすめ）

（腹八分目に医者いらず）
母の料理がおいしいのでついつい食べすぎてしまう。
野菜を中心にごはんは少なめにする。

（万の病は酒よりこそおこれ）
母の手料理にお酒もついつい進みがち。飲みすぎ注意！

三多（多動・多休・多接のすすめ）

（二本の足は二人の医者）
私の家族は運動不足ぎみ。
1日に20分以上の散歩と体そうと筋力トレーニングを10分以上毎日続けること。

（快眠でストレス解消）
家事をぶんたんし、母のふたんをへらし良くねて、ひろう回復でストレスを解消する。

（多くの人と接しよく笑う）
家族、たくさんの友達と会い話をしたくさん笑うことが健康につながり長生きのひけつとなる。

生活習慣を見直すためにこうする！

（禁煙）
朝昼晩の食後に一本だけ。少しずつ本数をへらし、か月後に完全禁煙する。

（少食・少酒）
ごはんめんをへらし、野菜、おかずを中心とした食事に変更する。

（多動・多休・多接）
家族そろって散歩しあせを流す。家事は家族でぶんたんし、母のふたんをへらす。みん時間をふやしストレスをへらす。休日はみんなでたくさん話をしてたくさん笑うこと。

これが私のスマイル計画です。

（編集後記）私の家族は今は健康です。父方のおばあちゃんは数年前に病気でなくなり、母方のおばあちゃんも現在、病気とたたかっています。家族が生活習慣病で病気にならないために、私がよびかけ今から家族の習慣を変えていきます。なぜなら大切で大好きな家族とこれから先ずっと笑顔で過ごしたいからです。

主催：全国健康保険協会（協会けんぽ）福岡支部　共催：西日本新聞社