

防ごう！生活習慣病！

60年後、こうかいしないように!!

- ・ 和食かおんスよく食べよう!!
- ・ たくさん色をバラべよう!!

運動

- ・ ウォーキングやランニングがおすすめ!!
- ・ しゃかりき体を動かそう!!

すいみん

- ・ 早起きを心かねよう!!
- ・ う前うはゆ、くり過



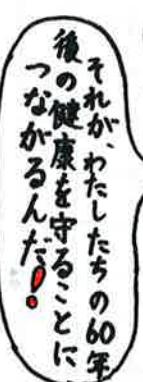
うちに見直し、こうかいしないようになります。
生活習慣病にならないためには、野菜をたくさん食べるウォーキング等の運動、しっかりしたすいみんなと規則正しい生活を送ることで予防することができます。
予防と同じくらい大切なのが、早期発見です。健康診断や体重測定で肥満や高血圧を発見できます。また、血液検査で糖尿病や高脂血症を発見できます。

糖尿病
高血圧

目が見えなくな
じんぞうか悪くな
とうせきをしなけ
いけなくなります

生活習慣で発症する怖い病気とは、なんで生活習慣病になるの？

このほかの病気にならる可能性も高くなるから注意が必要です。



編集後記

生活習慣病につ
いて調べて、とて
も怖いと感じまし
た。でも予防でき
るので、方法をみ
んなに伝えていき
いいと思いました

めざせ健康!

未來新聞

発行者
椋本
小学校
5年1組
松尾 優希

生活習慣不発症する

なんで生活習慣病