健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙（げんこうようし）

生活習慣と病気新聞

発行者
12月13日
孤田小学校
5年1組
廣岡渚

まだ若いから大丈夫!!
…そう油断していると
生活習慣病に!!

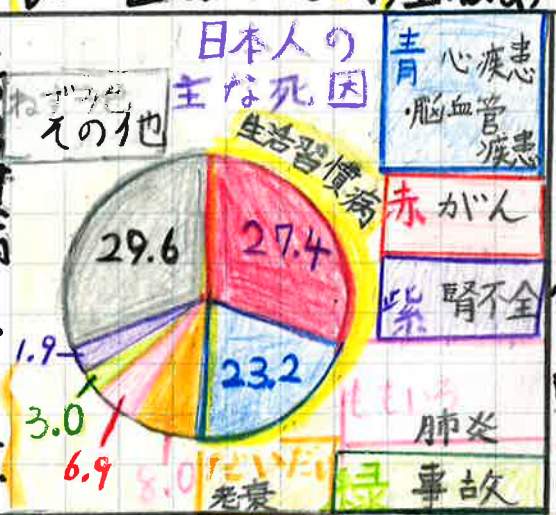
わたしの家では、休日に運動を全くせずに家から一歩も外にでることなく一日を終えてしまうことがときどきあります。そして、わたしや兄、父がねる時間がおそくなり、すいみん時間が短くなってしまうこともあります。「べつに少しくらいすいみん時間が短くなってもなんにも変わらないでしょ？」と思っていましたが、この小さなことの積みかさねが、生活習慣病になる原因になってしまうことを知りました。でも、最初は「まずいのかな？」と思いましたが、「まだ若いから大丈夫でしょ！」と思ってしまいました。でもそれは、大きなまちがいでした。

生活習慣病の原因

この1つ1つのことの積みかさねで生活習慣病に!

若いうちから生活習慣病の予防を!

良い生活習慣!
ねる時間は、約8時間。
食事は、栄養バランスに気をつける。
運動は、一日、20分ほど体を動かす。



生活習慣病は、日本で3人に2人がなる病気です。そして、死因別死亡割合の約6割をしめています。そんな生活習慣病の予防法は、食事・運動・ねる この3つのことに気をつけて生活することです。若いうちからよい生活習慣をおくり、生活習慣病を予防しましょう。

良い生活習慣をてっていすると、体力や集中力が高まったり、かぜをひきにくくなったりと良いことがあります。少し、めんどくさいと思いますが良い生活習慣をてっていしましょう!

編集後記

生活習慣病は、日本で3人に2人がなることや死亡する確率があることにおどろきました。60年後、生活習慣病にならないためにも良い生活習慣をおくり、朝に体そうなどをして、健康な体でいたいです!

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