

# 生活習慣を見直すための 我が家の健康づくり

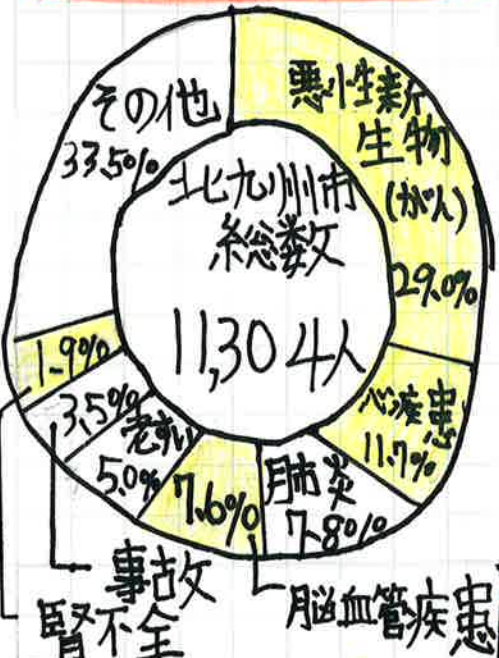
我が家の健康新聞

発行者

大里南小学校

5年2糸目  
曾我部 誠

北九州市民の  
死因の半数以上が  
生活習慣病です。



ぼくが住んでいる北九州市では4人に1人が心臓病、脳卒中、腎不全等、生活習慣病が重症化した病気で死亡していることを知った。生活習慣病は高血圧、高血糖、脂質異常が主な原因です。生活習慣病は、禁煙、節酒、適度な運動、適量の食事、適切な睡眠の生活をすることで予防できる。また母は塩分が多いものを好むので、我が家の生活習慣を見直そうと思った。

10(707ستن) ... 毎日今より10分多く体を動かすこととは?

## 我が家の健康づくり

- ① 運動**
  - ・ 10時から始める(父弟)
  - ・ 外遊びは週3回(弟)
- ② 食事**
  - ・ 1日3食バランスよく食べる(自分)
  - ・ 野菜を1日350g以上食べる(自分)
  - ・ 塩分は7g未満(弟)
- ③ すいみん**
  - ・ 夜10時におて朝6時に起きる(弟)
  - ・ なる2時間前にはスマホやゲームをけしておく。(自分弟)

年齢	18歳~64歳	65歳以上
1日の運動量の目安	1日8000歩 1日合計60分	1日合計40分

- その他の健康づくり活動
- ① けんしんを受診する(父、母)
  - ② 週2回休肝日を作る。(父)
  - ③ たばこを1日にすう本数を減らす。(父)
  - ④ お口の健康を大切にす。(自分)
  - ⑤ 人とのつながりを大事にする(家族全員)

健康かべ新聞を作った生活習慣病を予防することは家族の健康だけではなく、我が家の健康づくりには、医師や先輩のアドバイスも大切だ。ぼくは生活習慣病を予防するために、我が家の健康づくりをすすめていきたいと思います。