

めがせ！健康マスターへの道 2023年1月17日(木)

健康ニコニコ新聞

発行所
東光小学校
5年1組
太田菜々香

わが家の生活習慣改善計画!

お父さん(50歳)

- ・運動不足
- ・野菜嫌い
- ・大盛りご飯



改善法
 ↓
 車に乗らずに、なるべく歩く。
 野菜を先に食べて、ご飯は普通盛りにする!

お母さん(47歳)

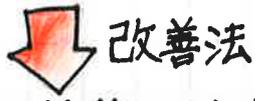
- ・甘いものが好き
- ・睡眠不足
- ・ストレス



改善法
 ↓
 コーヒーはなるべくブラック。
 私が家事を手伝って早く寝てストレスも軽減!

私(11歳)

- ・塩辛いものが好き
- ・睡眠不足



改善法
 ↓
 スナック菓子を控える!
 ゲームの時間の約束を守って早く寝る!

時には
 運動、カラオケ、ショッピング
 でリフレッシュ!!



家族が健康でニコニコ

お父さんとお母さんが、年に一回受けている健康診断の結果を見せてもらいました。検査項目は、血液検査、尿検査、心電図、レントゲンなどです。結果が基準値内かどうか、表で分かりやすくまとめられています。総合判定で、気を付ける点などが書かれています。これからは、家族が健康に過ごせるように、わが家の生活習慣改善点を考えてみましょう。

日本は高齢化により、年々医療費が増大し、医師の不足が深刻です。健康診断で病気の早期発見や、私達一人一人が生活習慣を見直し、病気を予防することが大切です。

健康診断の受診と生活習慣の改善が健康マスターのカギ

後記
 健康は家族が実践したいので、お金の面で買えませんが、家族が健康で笑顔を改めたいです。

めざせ！健康マスターへの道

2023年1月17日

健康ニコニコ新聞

発行所 東京都東大田区
5年11組
太田菜香

わが家の生活習慣改善計画!

お父さん(50歳)
・運動不足
・野菜嫌い
・大盛りご飯



改善法

車に乗らずに、なるべく歩く。
野菜を先に食べて、ご飯は普通盛りにする!

お母さん(47歳)
・甘いものが好き
・睡眠不足
・ストレス



改善法

コーヒーはなるべくブラック。
私が家事を手伝って早く寝て、
ストレスも軽減!

私(11歳)
・塩辛いものが好き
・睡眠不足



改善法

スナック菓子を控える!
ゲームの時間の約束を守って早く寝る!

時には運動、カラオケ、ショッピングでリフレッシュ!!

家族が健康でニコニコ

お父さんとお母さんが年に一回受けていた健康診断の結果を見せられてびっくりしました。検査項目は、血液検査、尿検査、心電図検査、血糖検査、眼底検査、頸動脈エコー検査、がん検診などがありました。総合判定で、気を付ける点などが書かれています。これからは、家族が健康に過ごせるように、わが家の生活習慣改善点を考えてみよう。

日本は高齢化により、年々医療費が増大し、状況が危うい。健康診断で病気が早期発見され、治療が早まる。健康診断の受診と生活習慣の改善が大切だ。健康マスターの改善法を参考にしよう。

編集後記
健康は金では買えません。笑顔で家族が健康で生活習慣の改善法を実践したいです。



検診から見た現状の課題と、具体的な改善法を指摘しているのが素晴らしい。



身近な人の具体例を取材して取り上げているところがいいね。