

# 家族健康新聞



この先も健康にいろは

発行者  
なまえ 金崎陽菜乃  
女岩小学校  
五年 一組

## 健康に過ごすために 早期発見の健康診断を!

### 7つの健康習慣

1. 喫煙をしない
2. 定期的に運動
3. 飲酒は適量を守る
4. 1日7~8時間の睡眠
5. 適正体重を維持
6. 朝食を食べる
7. 間食をしない

この7つの生活習慣が  
とても大事!!

自覚症状がない病気は、  
自分が分かっていないと思っ  
ていても、中々自分  
が分かっていないと気づか  
ないままに、命を落とす危  
険があります。そこで、健  
康診断を受け、病気の早  
期発見をすることが大切  
です。また、深液残  
業が多い人は大カ月に一  
回、つまり年に二回、健  
康診断が必要で、その他  
の人も年に一回、健康を  
守るために健康診断を受  
けることが大切です。

### 健康診断の 目的は?

### 私の母の健康 診断の結果

健康診断（以下、健  
診）は、自分の健康  
状態を自らチェック  
するもので、会社等  
により強要されて受  
けるものではありません。  
健康診断の目的は  
死亡原因の上位の  
人の早期発見及び心  
血管疾患（CVD）  
心筋梗塞等の虚血性  
疾患および脳卒中  
の予防です。また、  
がんをふくめたか  
りやすい病気の危険  
因子のチェックも健  
診の目的です。

健康診断の大切さが  
分かるね!!

### 母の結果

総コレステロール	120~219 mg/dL
R5	↑ 196 mg/dL
R4	↑ 192 mg/dL
R3	↑ 160 mg/dL

コレステロールの基準値  
の中に入っている!!  
どんどん上がっている!!

私の母は、毎年同じ  
時期に健康診断を受  
けています。その中  
で、総コレステロー  
ル値が上がっていま  
した。

後記  
今回、健康診断につ  
いて調べ、健康診断は  
自分にとっても大切  
なことだと思いました

母の結果をみて、  
私も定期的に健康  
診断を受けること  
を心がけています。