

未来でも元気!!

毎日ニコニコ新聞

発行者 飯塚東 小学校
なまえ 5年3組
隈本実丹

生活習慣病、なんだらう?

みなさんは、自分はまだ若いからだいじょうぶ、と
思っていますか?生活習慣病とは、不適切な食習慣
運動不足、喫煙過度な飲酒、またはストレスなどが原因
となり、生活習慣病は子どものころから原因
となり、生活習慣病は子どものころから原因
となり、生活習慣病は子どものころから原因
となり、生活習慣病は子どものころから原因
となり、生活習慣病は子どものころから原因
となり、生活習慣病は子どものころから原因

ストレス 過食 塩分過多
脳血管疾患
心疾患
高血圧
注意

規則正しい生活をしよう!!
睡眠をとる!!
体を休めて、おみんをとって、元気の丈夫な体に
栄養バランスのとれた食事
集中力・作業力があがり、健康な体がつくられる

生活習慣病は医療費は?

気をつけていること、
気をつけたいことを
インタビュー!!

生活習慣病になら	医療費がかなり	かかります。	医療費は、いかに	減らすか?人口	1人当たりの医療	費は34万600円に	なり、前年度に	比ベると、32%減	となつていませ	とも、この	子どものころ	からの	目の
----------	---------	--------	----------	---------	----------	------------	---------	-----------	---------	-------	--------	-----	----

親も気を付けてるね!!	お酒を飲んだら、この	健康に人だんを	健康に人だんを	健康に人だんを	健康に人だんを	健康に人だんを	健康に人だんを	健康に人だんを	健康に人だんを	健康に人だんを	健康に人だんを	健康に人だんを	健康に人だんを	健康に人だんを
-------------	------------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

毎日ほう!!
いききな運動
運動はなまた、
体をしっかりしく
ねる!ストレスにも

編集後記
自分たちのために、
未来の