



優秀賞

福岡市立次郎丸中 堤 結衣 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

**子どもと医療費** 新聞

ワンコイン (500) でワンスマイル

みなさんは、福岡県の「子ども医療助成制度」を知っていますか？この制度は私たち中学生や対象者が風邪などで病院を受診した際、医療機関あたりの自己負担額が「一月500円になる」という制度です。子育て世帯の負担軽減と子どもの健康増進を図っています。今までは助成対象が小学生までだったのが令和6年から高校生まで拡大され、さらなる子育ての負担軽減を期待されています。

怪我や病気になるし、子どもの医療費用軽減は子育て世帯にありがたい！

困った？ 何か？ 何か？ 何か？

安心して受診できる環境に！

医療費負担が重い！

医療費負担が軽い！

**便利な一方で 制度の課題**

一番必要としている人を守るために

① 自治体間の 制度格差

対象年齢、自己負担額などが自治体によって大きく異なる！

子どもが「どこに住んでも」平等に安心して受けれる制度にすることが大切！

② 過剰受診 制度

医療費の負担軽減により、軽度の症状でも過度に受診し、医療費全体が高額になる。⇒ 個人の負担を軽くし、正しい受診をすることが大切！

③ 財政の確保

制度を拡充することで自治体の財政的な負担が増大し、安定性が懸念される。⇒ 少子高齢化による医療費増額対策も必要で、医療費の増額を抑え、医療費の削減を図ることが大切！

発行所 次郎丸 中学校 4組 堤 結衣

**編集後記**

私たち子どもの医療費が大幅に助成されていることを知って、あらためて病院との向き合い方について考えることができた。そして、日本の少子高齢化がこんな大きな影響があることを知り、驚いた。

少子高齢化

高齢者が増える！

将来の生活が不安になる！

財政困難

税金が増える！

医療費の増額

医療費の削減

医療費の削減

医療費の削減

医療費の削減

優秀賞

春日市立春日中 千々和 蒼 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

**助けるよ〜!**

私達の医療費を多くの人が払ってくれていることが分かって、この医療費を無駄に使うのはダメです。では健康に過ごすためにはどうしたらいいの？私の普段していることも紹介します!!

現在の日本の医療費は、どうなっているの？

私達は、病院に行きます。その時に医療費、実は本当に払わなければならないお金です。三割しか払っていません。残り7割の医療費は、国や都道府県、納める保険料などからまわっています。

保険料

医療費

健康

新聞

発行所 春日 中学校 四組 千々和 蒼

**1. 食事**

好き嫌いをせず、栄養バランスの整った食事をとる!!

ご飯、パン、肉、魚、豆、野菜、きのこ...

豆知識: 健康にいい果物!!

サイクリング

ビタミンCが豊富! 免疫力を高め、便秘解消、消化を助けるなどの効果がある!

**2. 睡眠**

ぐっすり深く、適度な時間眠ること!!

ぐっすり寝るにはどうしたら?

寝る1~2時間前に30~40℃のお風呂に入るとよい!!

体温を上げすぎると効果!!

適切な睡眠時間

小学生 9~12時間

中学生 8~10時間

**3. 運動**

1日、時間を目標に運動する!!

健康にいい運動の例!!

ウォーキング (始めず、ペース!)

ラジオ体操 (短時間で体を動かせる!)

高血圧、糖尿病、がんの発症の予防になる!!

継続すること!!

**4. 心**

ストレスや不安を取り除くこと!!

ストレスをなくすには?

外の空気を吸う

好きなことをする

誰かに相談する

ストレスを増やさないためにはどうしたらいい?

一度に複数のことをしない!!

脳に負担がかからない!

**3 お酒との付き合い方**

お酒には依存性があります。お酒に対して自分がストッパーできないと、依存症になり、全身の臓器に害をおたえていきま。さらに、日常生活、人間関係も上手いかなくなり、健康に悪影響を及ぼします。適度な量で、お酒にストッパーをかけましょう!!

**4 編集後記**

自分の医療費を誰かが払ってくれていることに感謝の気持ちを持ち、そして自分の未来のために、生活を直して、健康診断を受け、早期発見に努めたいです。

健康診断を受け、早期発見に努めたいです。

健康

優秀賞

志免町立志免中 松村 侑奈 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

# 医療のコミュニケーション

医療関係者には、自分の状態を相談するときに、最初は緊張して思うように話せないうことがありますが、また、聞きづらいうことがあったり、理解しにくい部分があったり不安がたたくさ  
 んありました。



最後に...  
 今回の医療費の現状知っていますか？  
 高齢化や医療の高度化を背景に年々増加しており、今では約48兆円超となっています。→1人あたり38万円

エネリッパ医薬品...  
 新薬の特許が切れたあとに発売される薬のこと

編集後記  
 支えてくれる人はたくさんいます。分らないところはすぐに聞きましょう！

医療関係者との信頼関係を築くために、話しを重なることが必要です。そこを、分かっていく。聞かせるまで聞くのが大切。

私は医療関係者に自分の状態を相談するときに、最初は緊張して思うように話せないうことがありますが、また、聞きづらいうことがあったり、理解しにくい部分があったり不安がたたくさんありました。

医療関係者に相談するとき、どうすればいいの？

## 医療と関わり合う新聞

発行者  
 名前 松村 侑奈  
 2年 志免中学校  
 6組

### 医療機関との関わり方

医療機関には様々な専門を持った医療者がいます。分らないところはすぐに聞きましょう！

医師

医師は検査を診て診断・治療方針を決定します。看護師は患者さんの療養生活全般を支え、心身のケアや医師の指示に基づいた医療行為を行っています。具体的な治療法を教えてください。

看護師

治療法の選択を助けます！

経済面での支援をします！  
 ソーシャルワーカーは福祉、医療、介護分野で支援を行う相談員の総称であり、社会福祉士はソーシャルワーカーの一種で幅広い分野での相談援助をします。

リハビリ専門職

カウンセラー

社会福祉士

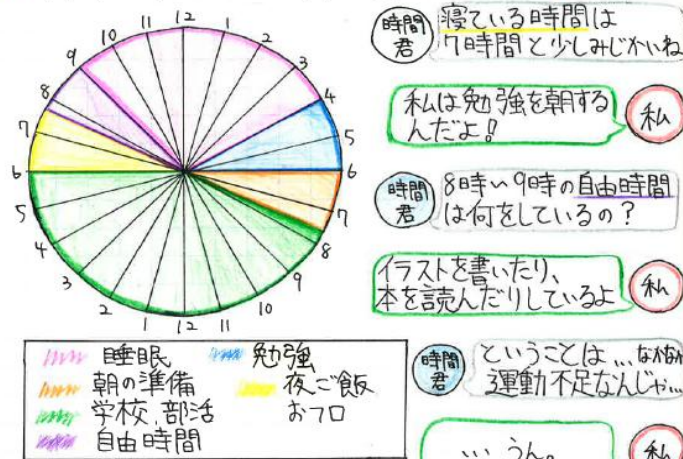
日常生活をとりもどします！  
 リハビリ専門職は身体機能の回復や生活動作の改善に焦点を当てて直接働きかけます。一方カウンセラーは心理面の専門家として対話を通じて悩みや心の不調により正しい解決を促します。

# 審査員特別賞

宇美町立宇美東中 新穂 実紀 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

## 1. 自分の平日のルーティンを見てみよう!



文化部で運動する時間が無い人! 必自見です

時間君との話し合い新聞

発行者 宇美東中学校 新穂実紀 2年3組

4コママンガ「時間君の秘密」

## 2. 運動をする時間を決める。

私 たしかに朝、バタバタして準備をして、おそれ半端なものはいけない!

私 まず、自由時間から半分くらい時間を作れるわ。

私 もし、ひまな時間があるなら、そのすきま時間も大切にしたいわね!!

私 ...うん。

## 4. 最後に...

時間君と考えた運動時間を毎日の週間にしこ、お正月あけたけれど運動不足で動けな...

## 3. それぞれの「運動時間」にあつた運動を!

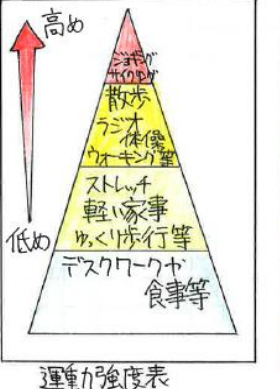
私 運動には「強度」がある。いすに座っている状態をしたときの何倍、強度があるかよ、と考えた。

私 ...! じゃあ、私はキツイ運動をしすぎると、3日坊子でおあ、ちゃうから...

私 ...!

私 自由時間にストレッチ、朝の準備時間にラジオ体操、空いた時間に家事をしみようかな!

私 ...!

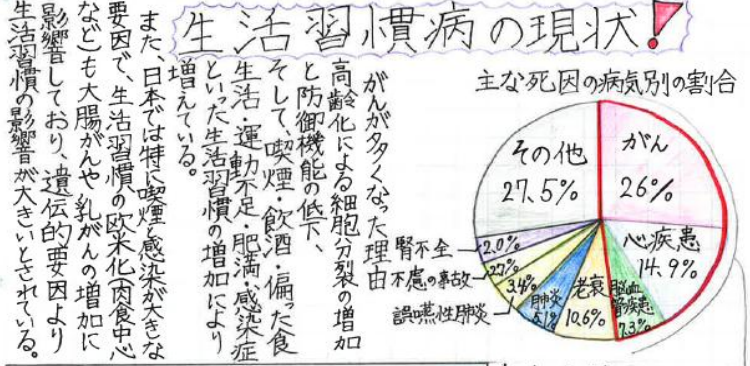


# 審査員特別賞

志免町立志免中 安倍 夢菜 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

## 生活習慣病の現状!



生活習慣病を見直し健康新聞

発行者 志免中学校 安倍夢菜 2年8組

## 三大疾病とは?

日本人の死因の上位を占める「がん」「心疾患」「脳血管疾患」の3つの病気を指し、生活習慣病の中でも特に罹患率や死亡率が高く、医療費や入院期間も長くなる傾向があるため、生命保険などで備えることが重要視されている。

がんを防ぐためにできること

- 禁煙
- 節酒
- パランスの取れた食事
- 適度な運動
- 適正体重の維持
- 感染症予防

これらを実践することですぐに減らせる。これに加え、定期的ながん検診の受診と、体の異常に気づいたらすぐに医療機関を受診することも、がん向き合う上で非常に大切。

## 生活習慣病の対策!!

塩分を控えた食事を取る。食事は朝昼晩で偏らないようにしてゆくり食べる。近いう店に車で行く。1日短時間でいいから軽運動をする。パランスの取れた食事。適度な運動。十分な睡眠。禁煙。ストレス管理。

## 栄養・睡眠

3つの要素をバランスよく実践し、規則正しい生活習慣を心がけること。

## 編集後記

がんとは生活習慣病の対策はほとんど同じであることに気付いた。でも、これ以上病気が増えないためにも、やっぱり日頃の生活習慣は大事だから、もう一度自分の生活習慣を見直し整えていけば健康な体を作ることができ、病気の予防につながるのではないかと考えた。

# 審査員特別賞

北九州市立折尾中 高瀬 彩 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙



私は夜遅くまでスマホを見てしまいがちで、睡眠時間が短くなることとが授業中に眠りやすくなり、集中力が続かなくなりました。この経験から、睡眠は思っていた以上に心と体に大きく影響しているのではないかと感じ、このテーマを選びました。

## ぐっすり健康新聞

はじめに

間違った生活習慣が原因で、睡眠不足になり、健康被害が起きています。中高生に必要な睡眠時間は8.5時間です。あなたが必要とする睡眠時間はどれくらいですか？

推奨されている睡眠時間

6~13歳	9~11時間
14~17歳	8~10時間
18~25歳	7~9時間
26~64歳	7~9時間
65歳以上	7~8時間



あなたの睡眠時間足りていますか？

発行所 折尾中学校  
高瀬 彩  
二年 三組

編集後記  
生活習慣が原因で、睡眠不足になり、健康被害が起きています。中高生に必要な睡眠時間は8.5時間です。あなたが必要とする睡眠時間はどれくらいですか？

- 今日からできる！快眠ポイント
- 寝る30分前はスマホを見ない  
→ スマホの光は眠くなるためのホルモンの分泌を妨げます...
  - 寝る時間を一定にする  
→ 体内リズムが整い眠りやすくなります。
  - 朝起きたら太陽の光を浴びる  
→ 体内時計がリセットされ、夜に眠りやすくなります！

- 3つ以上当てはまれば睡眠不足！改善することが大切！
- 朝、中々起きられない
  - 授業中によく眠くなる
  - 集中力が続かない
  - ちょっとしたことでイライラする
  - 休日は昼まで寝てしまう
  - 夜、布団に入っても中々眠れない
  - 体がだるく、疲れが取れにくい

# 審査員特別賞

九州国際大学付属中 佐田 有里紗 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

～四コマ漫画～

### 「お米」を食べると健康に??

私の父は、健康のために「マイエイト」を始めました。その時にパン等の小麦を控えるようになってしまった。でも、本当に小麦を控えることがマイエイトや健康につながるのでしょうか？結論から言いますと、効果はあると言えます。小麦を控えることで、マイエイト・腸内改善・食生活のコントロールなどが期待できます。

お米には、たくさんの栄養があります。脳や体のエネルギー源となる糖質が豊富で、良質なタンパク質も含まれています。お米は、健康の源なのです!!

お米は、集中力も高まるので受験勉強にもおすすめです。みなさんもぜひ「おこめ」をたくさん食べてください。

米粉パンって??

小麦の代わりに米粉を使ったパンです。米粉は、お米から取り出した胚芽米を精製したものです。胚芽米には、ビタミンB1やE、食物繊維が豊富に含まれています。また、お米は、消化しやすいため、胃腸が弱い人にもおすすめです。

その段階かいいのかな??

推穀米は、白米に比べて、胚芽米を混ぜたものです。胚芽米は、ビタミンB1やE、食物繊維が豊富に含まれています。また、お米は、消化しやすいため、胃腸が弱い人にもおすすめです。





入選

福岡市立次郎丸中 井手口 芽生 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

生活習慣病と癌の関係って???

実は癌と生活習慣病は密接に関連してる!?



主にこの6つが関わっているよ!自分のあまりできていないところを探してみよう!!

がんになる仕組み
Q がんは1cmになるまで10年~20年ほどかかるって言われてるよ!!
中学生の友達にもあるかも!水ないんだ。

癌という病気とその対策新聞
癌は細胞の遺伝子異常が原因で、正常な制御を失って無秩序に増殖し続ける「悪性腫瘍」のこと。
がんになる仕組み
1. 正常な細胞
2. 細胞のがん化
3. 正常な体液
4. 傷ついた遺伝子
5. がん細胞の増殖
6. その後、転移する?
7. じわじわと広がる

癌に関するデータファイル
日本の死因 1位
男性 約4人に1人
女性 約6人に1人がなくなってしまう。
生涯で2人に1人はかかる

Qじゃあ癌って怖い病気なのかな...?

早期発見・早期治療のぞろぞろ
主要対策方法を上の記述をふまえてチェック表にしたよ全部でできたラッキーなクト!!!
チェック表
加工肉の料理に注意している。
禁煙をしている。
発酵食品をよく食べている。
お酒を適量しか飲まない。
肝がんや肺がんやHPVなどの原因となる感染症の予防をしている。
バランスのよい食生活を心がけている。
塩分を適切に取っていない。
適度な運動習慣を持っている。
適度な体重を維持できている。
1年~2年に1回がん検診を受けている。(特に20代~50代)
大腸がん検診に誘ったことがある。
野菜や果物を十分に食べている。

入選

福岡市立次郎丸中 桑江 琉華 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

健康は習慣から新聞
(年1回) O: 健康診断 (年1回)
(授業は除く) Δ: 運動 : O
O: 食事 : O
Δ: 睡眠 : X(Δ)
睡眠
・早寝・早起きを徹底し、寝る前にスマホをさわらない。
・授業のない日や休日に運動
・授業のない日や休日に睡眠
(NG) 平日の睡眠不足を休日の寝だめで解消しようとする。

日光には
Q どのくらい必要?
日光にはビタミンDの生成や美肌効果、精神や睡眠の安定などの効果があります。
家から出ない日でも、1日5~30分程度は日光を浴びましょう。
中学生の推奨時間
8~10時間
私(約3)
5~8時間
大人の推奨時間
6~8時間
母(約1)
6時間
睡眠の質が低いと意味がない?
睡眠
・早寝・早起きを徹底し、寝る前にスマホをさわらない。
・授業のない日や休日に運動
・授業のない日や休日に睡眠
(NG) 平日の睡眠不足を休日の寝だめで解消しようとする。

健康な物を食べよう!!
同じ加リーのものでも、「PFC加工」、「栄養素の質」、「食べる順番や時間」が、体に影響が大きく変わります。健康なものを食べてみましょう!!
おにぎり(120g) 200 Kcal カントリーマーム(4枚)
ご飯普通盛り(200g) 330 Kcal ポテトチップス(60g)
ご飯1合(340g) 530 Kcal クッキー(106g)
お菓子を食いたいときは、和菓子をおすすめ!!! (加糖・控えめがおすすめ)
糖耐性検査
・糖尿病(過食、肥満)
・高血圧症(塩分過多、肥満、運動不足、喫煙、過度な飲酒)
・脂質異常症(高加糖、高脂血症、運動不足、肥満)
など...
これは一部に過ぎません!!
日頃から「健康」を意識
どれも「運動不足」「肥満」が入ってるわ

入選

福岡市立次郎丸中 西山 由芽乃 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

### 体に必要な五大栄養素

人が健康に生きるためには食事から「栄養」を取る必要があります。そして五大栄養素は体をつくる「動かし、調子を整える」という健康な体に欠かせない役割を持っています。

**クイズQ**  
1 たんぱく質  
2 炭水化物  
3 脂質  
4 無機質  
5 ビタミン

Q 炭水化物は五大栄養素の中でどこに入ります?  
A 答えは下です。

Q 炭水化物は五大栄養素の中でどこに入ります?  
A 答えは下です。

栄養が不足すると健康を維持できません。体ではどうやって栄養を吸収しているのでしょうか?

### 食事で健康に。新聞

発行者 次郎丸 中学校  
西山 由芽乃 二年七組

#### 食事で病気を防ぐ

脂質、糖分、糖化糖質、高血圧や動脈硬化、糖尿病、高カルシウム血症、意識障害

ビタミン、ナトリウムなどの過剰摂取

食事をすすめる際、歯垢が口から入り病気になるのを防ぐために手洗いは重要です。家から帰った後、食事前にも必ず手洗いをしましょう。

#### 病気の対策!

- ① 今までの食生活を見返す
  - ・朝毎日食べていますか?
  - ・お菓子などを食べすぎませんか?
  - ・調味料かけすぎませんか? ... など
- ② こまから食事の決まりを作る
  - ・朝は何も食べない
  - ・お菓子は1回
  - ・1000回かんで飲み込む ... など
- ③ 少しずつ決まりを守る
  - ・最初は無理せず守る
  - ・後から回数を増やす

汚れたまま食事をすると病気になるリスクが高まる!

#### 飲み物を適切に飲もう!

水は飲みすぎると水中毒、飲まなすぎると脱水症や熱中症になってしまいます。

人約60%は水でできているので、その人に合わせた水の量を適切にすることが大事です!

40kg	1740mg
50kg	2180mg
60kg	2610mg
70kg	3,050mg
80kg	3,480mg

適切にすることが大事です!

自分の食生活を見直してみると、色んなところを直していかないといけないと思います。これを考えると給食はおいしく栄養もとれるので給食に関わっている全ての人達に感謝して食べたいと思います。

**クイズQ**  
外食は不健康になる? 栄養が偏りやすい。高カロリー、塩分、脂質、野菜ミネラル不足。生活習慣病のリスクを高めやすい。

外食に頼りすぎないこと

編集後記  
自分の食生活を見直してみると、色んなところを直していかないといけないと思います。これを考えると給食はおいしく栄養もとれるので給食に関わっている全ての人達に感謝して食べたいと思います。

入選

福岡市立次郎丸中 宮崎 小陽 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

### 医療費について新聞

賢くなるうう新聞

#### 日本の総額医療費の増加中!!

4年連続で増加中の国民医療費、なんと8兆円!!  
その背景には、少子高齢化、医療技術の高度化、お互いの医療費を支えようとする「公的医療保険制度」を維持が難しくなる!

公的医療保険制度とは?

日本に住む国民すべてが加入を義務づけられている。若くは老若男女、年齢に関わらず、このおかげで、自己負担が1割に抑えられ!

#### 制度は3種類あり

種類	対象者
被用者保険	家族の扶養義務のある人
国民健康保険	家族の扶養義務のない人
後期高齢者医療制度	原則75歳以上

高年齢者の医療費は高いが、自己負担額が少なかったため、自己負担額が上がる傾向がある。

払うお金へ使うお金

高年齢者の医療費は高いが、自己負担額が少なかったため、自己負担額が上がる傾向がある。

#### 日頃からの意識すれば!!

人間ドックは全額自己負担で、これを安くして、早期発見・早期治療でコスト削減! 元気なまま過ごすことも、医療費を削減できる!

生活改善は難しいが、人なごころないよ!

「ながら運動」  
歯磨き中にガクと上り下り効果!!

早起きで日光を!!  
体内時計をリセット

気分転換  
10分30分でも好きなことをする

編集後記  
生活習慣を改善するだけで医療費を抑えらるゝが、まずは家族から伝えたい。

正しい! 一時的に全額払う後に返金されるよ!





入選

北九州市立折尾中 垂水 菜々美 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

葉の量

- 朝 吸引器 ×2  
錠剤 ×1
- 昼 吸引器 ×2
- 夜 吸引器 ×2  
錠剤 ×1

私は小学生の頃から喘息を持っています。冬になると咳がひどくなり、呼吸が苦しくなります。最近では、部活動の練習も難しく、学校生活も大変です。喘息は、気管支が狭くなることで起こる病気です。原因はアレルギーやタバコの煙、大気汚染などです。喘息の予防には、生活習慣を改善し、アレルギーを避けることが大切です。

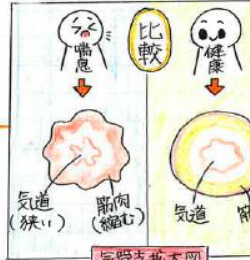
ぜんそく 喘息について知って！新聞

喘息の症状

- せき
- 咳
- 喘鳴
- たん
- 痰

呼吸困難

喘息とはアレルギーなどが原因で気道に慢性的な炎症を起こし、筋肉が縮んでしまい、気道が狭くなる病気です。



喘息ってどんな病気？

発行者  
折尾 中学校  
2年 2組  
垂水 菜々美

喘息の予防

- 1 バランスの良い食事
- 2 魚や緑黄色野菜
- 3 適度な運動を行う
- 4 水泳やヨガ
- 5 掃除をこまめに行う
- 6 寝具やほころが溜まるとう
- 7 マスクの着用

**アレルゲン**

- ・カビ
- ・ハウスダスト
- ・ダニ
- ・花粉

**生活習慣**

- ・ストレス
- ・過激な運動
- ・肥満

**環境要因**

- ・冷たい空気
- ・季節の変わり目
- ・大気汚染

**その他**

- ・匂い
- ・アルコール
- ・感染症
- ・遺伝

喘息の原因ってなに？

**編集後記**

健康になるためには生活習慣から見直し、それぞれの病気の原因に合った予防をすることが大切。

入選

北九州市立折尾中 平野 彩波 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

有害物質がいっぱい!!

たばこには**200種類以上**の有害な物質が含まれています。がんの原因となる発がん物質もたくさんはいつているのです。

たばこの三大物質

<b>タール</b> 肺をまっ黒!	<b>ニコチン</b> 血液を通りにくくする	<b>酸化炭素</b> 全身を酸欠にする
----------------------	---------------------------	-------------------------

禁煙推進新聞

発行所  
折尾 中学校  
2年 1組  
平野 彩波

- 身近に? 喫煙のきっかけ...  
友達からの誘いに断れなかった
- 吸うだけで痩せられるときいて...
- ストレス解消になるというネットの情報を見て...
- 家族が吸っているので抵抗なく吸えた

**受動喫煙**とはたばこを吸っていない人がけむりを吸ってしまうことです。

たばこによる心身の害

肺や呼吸器への影響が大きくなり、けむりの有害物質が肺の細胞を壊し、肺がんになる危険性も高まります。

また、血液の流れも悪くなり、脳や心臓にも負担がかかります。

脳卒中や心筋梗塞になる可能性もあります。

**編集後記**

たばこの受動喫煙などは、私たちの身近な問題でもありますが、たばこをやめると、自分の健康だけではなく、家族の健康も守ることが出来ます。

やめるとよいことだらけなのです!

**経験者は語る**

たばこをやめたことで、病気の心配も消え、喫煙所を探す時間やイライラする気持ち、更にはたばこを買うお金を使わずにすむようになったので、やめて本当によかったです。

二十歳未満者へ喫煙禁止に関する法律  
未成年者喫煙禁止法  
名称変更 法律

入選

行橋市立泉中 黒土 和香葉 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

② 比べてみよう  
友人Aさん  
毎日10時にねて、6時に起きていますよ！朝ご飯も毎日食べて、元気に登校していますよ！今日もたくさん運動したよ！

友人Bさん  
だいたい毎日12時にねて、5時に起きていますよ。たまにはねぼうして、朝ご飯も食べてないときがあるな。いつも車で学校に行っているから、運動は



健康第一新聞

発行 泉中 2年1組 黒土和香葉

どちらが健康かな？  
福岡県の平均と比べてみよう！

睡眠時間	Aさん 8時間	Bさん 5時間	福岡県の平均 6.6時間
------	---------	---------	--------------

③ 隠れ不調になってない？  
自分健康だ！と思ってる人でも、実は見逃しているサインがあるかも？  
自分でチェックしよう！！

【隠れ不調チェックリスト】  
 朝起きた瞬間から体が重い  
 以前より階段を避けるようになった  
 午後になると目が眩む・ピクピクする  
 週末は昼まで寝ないと体が疲れない  
 口がつかと「はあ…」とため息をついている

Aさんは、福岡県の平均睡眠時間をこえていて、Bさんは、福岡県の平均睡眠時間より、睡眠時間が少ないことから、AさんよりBさんの方が健康といえます。また、朝ご飯も毎日規則正しく食べ、運動もたくさんしていることから、Aさんは、別の観点からみても健康といえます。それに比べてBさんは、別の観点から見ても朝ご飯を食わないときがあり、運動もしていないことから健康ではないといえます。このように健康を構成している3つの側面をクリアしているものが健康といえます。

④ 心の健康とつながり  
健康は体だけでなく、心と社会的な幸せが含まれます。例えば、「笑い」笑うことは、最も手軽な心の健康法です。笑うと脳内ドパミンが分泌され、ストレスを軽減し、痛みを和らげる効果があります。作り笑いでも効果がありません。顔の筋肉を動かすだけで、免疫細胞が活性化します。

⑤ 編集後記  
これからはいつも通りの学校生活を送るには健康が第一だと思いたので、このテーマで新聞を書きました。この新聞がみんなの健康をサポートできるような存在になると私は嬉しそうです。

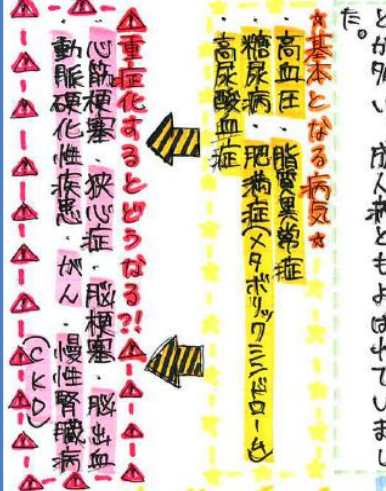
よく噛むと健康になる？  
よく噛むと脳が活性化され、老化防止につながる！！(噛む)消化促進、腸満予防、歯の健康維持、ストレス軽減など、全身の健康に多岐にわたる良い効果をもたらす。

緑色には、リファ効果がある。緑色は可視光線の真ん中の波長で目に負担が少なく、心身の緊張を緩和する効果がある。パソコン作業などで疲れた目をリラックスさせるのに効果的である！！

入選

飯塚市立筑穂中 隈元 麻歩 さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙



自分もまわりの人も助けよう!!  
生活習慣病新聞

発行 筑穂中 2年2組 隈元麻歩

私は、生活習慣病に悩まされたことはないし、身内やまわりの人がなっていないのを見たことがありません。なのでこれから生活習慣病とは何なのか、どんなものなのかについて調べてみることにしました。

生活習慣病とは、食習慣・運動習慣、休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が発症や進行に関与する病気の総称。初期には、自覚症状がほとんどないことが多い。成人病ともよばれていました。

★基本となる病気★  
高血圧・脂質異常症  
糖尿病・肥満症(メタボリックシンドローム)  
高尿酸血症

△重症化するとうなる??  
動脈硬化性疾患・狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・脳出血・慢性腎臓病

父と母には、課題があった!

課題をなくすための～  
予防と対策

食事面 ▶ ベーランスのとれた食事を心がける。  
運動面 ▶ 毎日どきどきするような簡単なことでもいいのである。  
禁煙節酒 ▶ どちらもしていないのをご褒美にしよう。  
休養面 ▶ 十分に休養、質の良い睡眠を確保する。

しっかりと予防・対策をすることが大切!!

自分の身の回りの人は大丈夫??

Q1. 朝・昼・夜の3食を食べている??  
朝と昼は、少な夜はたくさんといる。  
朝は少な昼はときどき、夜はたくさん食べている。

Q2. 運動している??  
全くしていません。  
工夫して、少しはしています。

Q3. 喫煙・飲酒はしている??  
全くしていません。  
全くしていません。

Q4. 休養はしている??  
あまりできていない。  
あまりできていない。

まだ何もできていないからといって油断してはいけません!!