

第5回 「健康かべ新聞コンクール」入賞作品一覧

中学2年生の部

最優秀賞

春日市立春日中 友清 史妃菜さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

あれ?大丈夫かも!②

私の父と母は、ちゃんと年一回健康診断を受けていました。だから大丈夫!!と思いました。だから大丈夫!!と思いました。だから大丈夫!!と思いました。だから大丈夫!!

夫!!を思いました。だから大丈夫!!を思いました。だから大丈夫!!を思いました。だから大丈夫!!

心はしていられます。病気がいつ起こるか、わからないものです...

① まずは、家族のステータスを知ろう!!

父

- 会社員 ● 40代
- 健康診断は年に1回
- 費用は(必要なし)

母

- 介護福祉士 ● 40代
- 健康診断は年に1回
- 費用は約10000円

③ 健康を維持しよう! 新聞

発行者 春日 2年 中学校 2組 友清史妃菜

健康に関する豆知識!
猫と飼うと健康に?!

- なでしけが、フな気分が減少
- 猫のゴロゴロ音には、リラックス効果がある。
- 貧乏ゆすりや病気を予防!?
- 手足の冷え、むくみ解消
- 血圧改善と血圧が正常になることで病気の予防につながる。

生活習慣を見直してみよう!

改善していく

- 偏りのない食事
- 適度な運動
- 休養, 睡眠

↓

スーパーストレス!

不安

放っておく

- 脂質異常症
- 高血圧症
- 糖尿病 ● 脳卒中
- 心臓病 ● 歯周病

↓

手術, 入院かも...

心配 不安

健康診断は、必ず定期的に受けてください。病気が見つかる前に予防が大切です!!

④ 睡眠足りてる? 色々な睡眠時間

父の平均	理想
約4時間	7~8時間
母の平均	福岡県の平均
6.5時間	6.6時間
私の平均	全国の平均
約6時間	約7時間

右の表を見て分かるように、理想は全国の平均に比べて福岡県の平均と私や家族の平均時間が低いです。睡眠は、健康にかかせないので寝る時間・起まる時間を習慣づけることが大切です。

⑤ 編集後記

健康診断を受けるだけでなく健康とは言えません。生活習慣を見直して、自分の健康を自分で改善していくことも健康の維持につながると思います。

主催: 全国健康財団協会(協会法人) 協賛: 春日市立春日中

優秀賞

大牟田市立田隈中 池田 桃香さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

今からでも間に合う!!

理想の食生活

みなさんは、普段の食生活で心がけていることはありますか。私のお母さんはいつも五大栄養素を意識してバランスのよい食身を作ってくれます。私も、できるだけ冷凍食品やインスタントに頼らず、自炊を心がけるようにしています。

健康で規則正しい「理想の食生活」のポイントは、「主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい献立」と「1日3食決まらず、た時間に食べる」と「適量を食べる」です。

食事について学ぼう

今よりも、と美味しく味わうために

新聞

発行者

田隈 中学校
2年 2組
池田 桃香



規則正しい食生活を送ると起こるいいこと
規則正しい食生活を送ると、生活リズムの乱れの解消につながり、生活習慣病の予防にもなります。他にも、健康維持にもつながります。また、食材の彩りを意識するなど、食事を楽しくすることも心がけると、心の健康にも役立ちます。

牛乳



CO2削減
数量 0.00 kcal
1/2% CO2削減

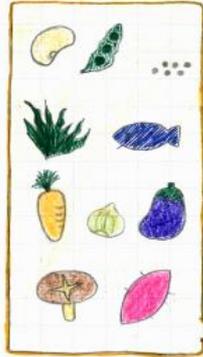
カロリーは、栄養価計算によって求める!!

50 mL あたり 175 cal
の牛乳を 160 mL 飲んだ場合
計算すると...

$175 \div 50 \times 160 = 570 \text{ cal}$
となる!

自炊はとて大変なことですが、健康のために食生活だけでなく、カロリーにも気を付けています。

適量を食べるために、みなさんは、食べ物の入っている袋の裏に表示されている栄養成分表示を見ることがあります。栄養成分表示の中に熱量の横に表示されている数字で自分がどのくらいのカロリーを摂取したのかが計算できます。



- ま = 豆類
- ご = ごま
- わかめ = わかめ 海藻類
- や = 野菜類
- さ = 魚類
- しいたけ = しいたけの類
- いも = いも類

健康的な食生活のためのあいことば

まごわやさしいは健康的な食生活を意識することだよ

「まごわやさしい」を意識して、このから食生活へ生かしてみませんか?

審査員特別賞

北九州市立緑丘中 野見山 茉莉さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

人間にとって睡眠とは!?

睡眠健康

生き物にとって必要不可欠な睡眠

人が生きていく上で欠かせない行動睡眠。一生のうち、 $\frac{1}{3}$ の時間を費やすと言われています。生活の一部となり、あたり前のように感じているのだから、私達の身体を作っている役割をどう果たしているのか。

日本人が抱える問題「負債睡眠」

負債睡眠とは、睡眠不足が何日も重なり、数日数週間と慢性化した状態の事です。個人差はありますが、6.5〜7時間は必ずとってあげないと、おりと寝ても、実際は解消されかけていないので注意が必要です。

役割

- 免疫物質の分泌
- 細胞損傷の修復
- 筋肉のリラクゼーション
- 記憶の整理
- 唯一の休憩
- 身体と脳の回復
- 心身のバランスの維持

発行所 緑丘中学校 2年3組 野見山 茉莉

睡眠不足 認知症進行

睡眠不足は、認知症のリスクを高めます。睡眠不足が蓄積されると、脳のアミロイドβと神経細胞の異常行動を起し、認知機能を低下させ、生活リズムを整える事が難しくなります。

睡眠不足のリスク

- 認知症のリスク
- 生活リズムの乱れ
- 神経細胞の異常行動
- 認知機能の低下

発行所 緑丘中学校 2年3組 野見山 茉莉

寝る子は育つ!!

昔から伝わる言葉「寝る子は育つ」は、科学的に証明されています。睡眠不足は、脳の発達を妨げ、学習能力を低下させ、生活習慣病の原因となります。

睡眠不足のデメリット

- 脳の発達を妨げる
- 学習能力を低下させる
- 生活習慣病の原因となる

発行所 緑丘中学校 2年3組 野見山 茉莉

審査員特別賞

飯塚市立筑穂中 寺崎 蒼天さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

ずっと元気な姿でいたい、いてほしいから 毎日健康な食事を取ろう!!

食事健康

7人家族の僕達は、自分の食事を作るのが大変で健康を考へることも栄養を取りすぎたり栄養バランスを考へた食事をするのはとても難しいのです。

旧3食の食事

- 朝: 牛乳、バナナ
- 昼: 学校給食
- 夕: 料理、お菓子

発行所 筑穂中学校 2年2組 寺崎 蒼天

食事の大切

五大栄養素

- タンパク質
- 脂質
- 炭水化物
- ビタミン
- ミネラル

食事の大切

- 栄養素のバランス
- 消化吸収
- 健康維持

発行所 筑穂中学校 2年2組 寺崎 蒼天

エリア賞(福岡)

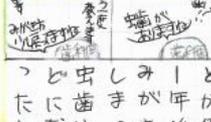
春日市立春日中 永田 結愛さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

まずは歯から全身を守って 病気の予防をしよう!!

3ヶ月の意味

3ヶ月に1回の歯の検診



私の母は定期的に歯医者に通って、いつも歯間ブラシを使ったりは、進行すると歯が血が出るので、歯の定期検診は3ヶ月おきから原因になり、脳卒中、狭心症、がん、肺炎などの病気のリスクを高めるので、定期検診が大切です。

歯と全身の関わり



歯科検診の「3ヶ月」は自分の歯を守るために、体の病気を予防するためのにも大切だと思いませんか。これからは家族全員が歯と体の健康に気を付けていきたいです。

歯から体を守る、新聞

春日 2年1組 永田 結愛

歯科検診と保険料

エリア賞(北九州)

北九州市立緑丘中 緒方 脩斗さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

運動をすることによるメリット

生活習慣病のリスク	肥満と診断された人の2人に1人がリスクあり!!
高血圧	肥満と診断された人の4人に1人がリスクあり!!
糖尿病	肥満と診断された人の2人に1人がリスクあり!!
脂質異常症	肥満と診断された人の3人に1人がリスクあり!!

高血圧、脂質異常症といった生活習慣病になるリスクが高くなります。

食べ物から摂取したエネルギーと運動により消費したエネルギーがバランスよく保たれていることが健康の為に良い状態です。しかし食べ過ぎは変わらなず、運動を行わないと摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、使われなかつたエネルギーは脂肪としてからだに蓄えられていきます。たいていは脂肪として蓄積し、脂肪が必要以上に蓄積し、肥満となり、そして肥満が原因となり、糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病になるリスクが高くなります。

未来を創る 運動

緑丘 2年2組 緒方 脩斗

②筋力やからだ機能の維持、強化

健康的な身体形の維持・体力筋力の維持向上

精神的な効果

運動は身体的にも精神的にも様々な良い効果をもたらすことが分りました。またそれだけでなく、オリンピックなどでは運動を通して、世界の人々と繋がることのできたり、運動が私たちの未来を創ってくれているんだと思えました。

エリア賞(筑豊)

飯塚市立筑穂中 平石 有麗さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

毎日を楽しく過ごしたいなら 毎日20分の昼寝を!!

中学生や社会人の睡眠不足の理由TOP3!!

中学生	1st 勉強	2nd SNS	3rd 部活
社会人	1st 仕事	2nd 家事	3rd IT機器

日本の中学生の多くは睡眠不足といわれています。理由がよく分かりました。睡眠不足を補うために、中学生だけでなく、社会人にも昼寝の習慣を取り入れてほしいと思います。

日本人は睡眠時間が短い!!
注目集まる昼寝習慣

昼寝習慣を無理なく始めよう新聞

発行 平石 有麗 中学校 2年1組

日本の会社や学校でも昼寝の取り組みが注目されています。その理由として、記憶力・集中力・ストレス解消・パフォーマンス向上が期待されています。NASAの実験によると26分の仮眠で4%の仕事効率向上という結果がみられました。さらに、東大の調査によると、睡眠不足は計算問題の正答率が下がったことがわかりました。昼寝をするだけで心と頭の余力が残ります。



睡眠をとらないことは本人の体調不良をおこす原因となります。ひとりひとりがそれを理解し、意識して風習が習慣化し、環境に合った生活を取り入れてほしいです。

家の休日 編
お昼寝 習慣化がでる!!

エリア賞(筑後)

大牟田市立田隈中 平木 莉里さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

寝る子は育つ

- 睡眠を取ることで
- ・身体の疲労回復
 - ・ストレスの緩和
 - ・免疫力アップ
 - ・記憶力・集中力アップ
 - ・生活習慣病の予防
- 睡眠を取らないと...
- ・身体の疲れが残る
 - ・血糖値や血圧

睡眠を取ることは三人いて全員身長が170cmくらいあり、背が高いです。その三人は、ひまがあれはよく寝ています。私は前まではそんなに寝ていられたらと思うていたけれど、最近になってSNSである記事を目にしました。なので、今回よく寝ると身長は伸びるのか、メリッと寝ている間に身長が伸びると言える程、睡眠は大切です。

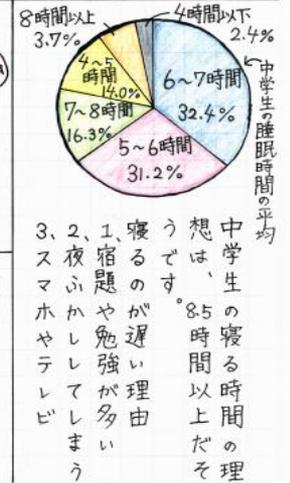
子どもは成長にとって、非常に大切な「成長ホルモン」は昼間起きているときより、夜寝ているときの方が多く分泌されます。もし、途中で睡眠を妨げられたり、睡眠時間が短いと成長ホルモンの分泌が悪くなり、身長の伸びも悪くなるのです。

寝る子は育つ新聞

発行 田隈 中学校 2年2組 平木 莉里

よく睡眠をとるといふ事しかない!!

私は今回調べてみてまだ眠くないと思っても時間をみてよく眠ることが大切だと思いました。また、夜ふかしをして寝不足の友達にこのことを伝えてたくさんの人が充分寝て気持ちよく過ごしてもらいたいです。



健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

マイナ健康証

の使い方

STEP1

マイナンバーカードを申請

★申請方法

- ① オンラインで申請可。(パソコン・スマホ)から。
- ② 郵便で申請する
- ③ まちなかの証明写真機が申請可。

STEP2

マイナンバーカードを健康証として登録

★利用登録の方法

- ① カードリーダーで行う。
- ② 「マイポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMで行う。

STEP3

マイナンバーカードで受付する。

★受付方法

- ① 顔認証付きマイナンバーカードを置く。
- ② 本人認証を行う。
- ③ 各種情報提供の同意選択をする。

現在の保険証が使えない!??

令和6年12月2日以降現在の健康保険証が、新たに発行されなくなることをご存じでしょうか? その後はマイナンバーカードの健康保険証利用(マイナ健康証)を基本とするしくみに移行します。あ、でも大丈夫、今の健康保険証は有効期限までの間、最大1年間使用できます。なので、今すぐマイナ健康証に切り替えておくことも大丈夫です。でも一年は早めのマイナンバーカードを持っていない方は早めに作ることをおすすめします。

マイナ健康証のメリット・デメリット

- ・デジタル基盤で、より良い医療が受けられる。
- ・手続きなど高額療養費の限度額が起える文払いが免除。
- ・マイナポータルで、確定申告時に医療費控除が簡単にできる。
- ・デジタル機器の不具合で使用できなくなる。
- ・高齢者にとり、機器の操作が難しいこと。

マイナ健康証新聞



発行者 福岡市立春吉中学校
2年5組
村山 希実

編集後記
マイナ健康証について知る機会ができた。これからマイナ健康証を使い、これがいかに便利か楽しみです。

マイナンバーカードって何?

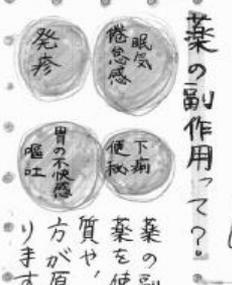
マイナンバーカードとは、マイナンバーが記載された顔写真付きのカードのことです。身分証明書や、自治体のサービスに利用できます。

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

医薬品を正しく使おう、新聞

発行者 福岡市立春吉中学校
二年五組
高島 季絵

私はアトピー性皮膚炎を持っており、毎日薬を塗っています。また、花粉症の症状が出たり、風邪に罹ったりしたときには、薬を飲む必要が近々あります。それを和らげることで、状態を良くしたいので、いろいろと試してみたい。しかし、使い方を間違えると、薬の効き目が弱くなったり、強くなりすぎたりして、薬の副作用が現れることがあるのです。



薬の副作用って?

薬の副作用は、薬を使う人の体質や、薬の使い方が原因で起こります。



チューブの口から直接患部に塗らない。チューブ内に菌が入らないように、指に薬を塗ってから塗りましょう。

塗り薬の使い方

お風呂上がりには塗らない。清潔な手で、清潔な肌を塗ることで、薬の効果が十分に発揮されます。そのため、体を洗った直後のお風呂上がりには塗らないでください。

飲み薬の使い方

用法・用量を守る。飲み薬を決められた量よりも多く飲むと、副作用や中毒を起こす危険が高まります。用法についても同様です。

薬の飲み合わせに気を付ける!

薬には、ジュースやアイスと一緒に飲んでいいものと、飲んではいけないものがあります。グレイプフルーツジュースや牛乳などは、薬の効果を弱めてしまうので、薬が飲みづらい場合は、医師や薬剤師に相談するようにしましょう。

コップの水で飲む

飲み薬を確実に胃に届けるためには、コップ一杯分の水が必要で、水が少なすぎると、薬が食道などに引っかかってしまうことがあります。

編集後記

薬の効果が「弱まる」「強まる」ことがあるといふことが驚きました。薬を安全に使えるように気を付けていこうと思います。

入選

筑前町立夜須中 白水 芽生さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

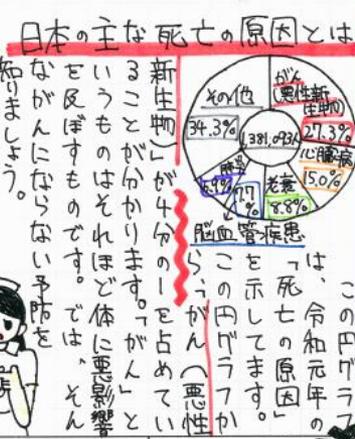
女性	男性
50.2%	65.0%

女性の方が、男性より、がんが原因で亡くなる確率は、男性より、女性で違っています。

がんが原因で亡くなる確率は、男性より、女性で違っています。がんが原因で亡くなる確率は、男性より、女性で違っています。

生涯でがんになる確率と、その原因

生涯でがんになる確率と、その原因



健康に生きる！新聞

3 バランスのとれた食生活。

2 お酒はほどほどに。

1 たばこは吸わない。

がんへの対策7選

夜須中学校 白水 芽生 2年1組

7 がんについて知る。

6 ストレスをなくす。

5 質の良い睡眠をとる。

4 定期的に健康診断に行く。

1番大切！

2番大切！

3番大切！

4番大切！

5番大切！

入選

春日市立春日中 落司 花凜さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

食事で運動で睡眠で

心も体も健康に

心身健康新聞

春日 二年四組 落司 花凜

突然ですが、生活習慣を意識したことはありますか？私の父は公務員で、朝六時半には出勤します。そのため、睡眠時間が三時間をきることは珍しくありません。そして、高血圧などの生活習慣病もあるため、どのような改善方法があるか調べてみました。

生活習慣病の予防には、「食事・運動・睡眠」の三つの柱について考える必要があります。

食事
食事は、バランス良く適度な分量を食べることが大切です。バランスの良い食事は、主菜タンパク質や脂質が取れて体を元気に保つことにつながります。

運動
副菜ビタミンやミネラルが取れて体の調子を整えることが大切です。炭水化物が取れて体を動かすエネルギーになる。

睡眠
睡眠は、脳を活性化させる重要な役割を果たします。そして、脂肪が燃焼されて、内臓を健康にするのに役立ちます。

週六十分以上!!
ウォーキング
ラジオ体操
ダンス
ストレッチ

身体活動量
階段の上下
掃除
目安

運動は毎日コツコツと続けることが大切です!!

寝る二〜三時間前にお風呂に入ると、寝る三十分以上は寝るべきです。

寝る二〜三時間前にお風呂に入ると、寝る三十分以上は寝るべきです。

寝る二〜三時間前にお風呂に入ると、寝る三十分以上は寝るべきです。

最後に、死亡原因の約4分の1を占めているのが、がんです。がんは、2人に1人がかかるといわれています。がんは、2人に1人がかかるといわれています。がんは、2人に1人がかかるといわれています。

がんは、2人に1人がかかるといわれています。がんは、2人に1人がかかるといわれています。がんは、2人に1人がかかるといわれています。

がんは、2人に1人がかかるといわれています。がんは、2人に1人がかかるといわれています。がんは、2人に1人がかかるといわれています。

がんは、2人に1人がかかるといわれています。がんは、2人に1人がかかるといわれています。がんは、2人に1人がかかるといわれています。

がんは、2人に1人がかかるといわれています。がんは、2人に1人がかかるといわれています。がんは、2人に1人がかかるといわれています。

入選

春日市立春日中 佐藤 百桃さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

私は大丈夫?! (気づけない) 生活習慣病の恐ろしさ

私の父は8年前、健康診断にてピロリ菌を発見しました。ピロリ菌は、胃炎、胃がんなどの疾患を引き起こす原因となります。健康診断が発見できたことにより、除菌治療を受け、ピロリ菌を除去することができました。この経験から、私の家族は毎年健康診断を受けるようにしています。

そして、家族が健康と笑顔を守っています。

生活習慣病は以前まで、「成人病」と呼ばれていましたが、近年では成人だけでなく中高生などの若者でも発症の可能性があることが分かっています。その原因は主に生活習慣の乱れです。

習慣の特徴として、自覚症状があまりないことが挙げられます。

みんなの健康を守ろう

春日 中学校
2年 2組
佐藤 百桃

健康診断

- 自覚症状のない病
- 気や身体の異常に気づくことができない
- 生活習慣の問題点を自覚でき、生活習慣を見直す機会となる
- 病気の早期発見、早期治療により、長期入院・長期治療を避けて済むための医療費が減らせる。

現代の日本の医療の問題点でも、医療費の増加や保険料負担の増加が課題となっており、医療費の削減が求められています。

生活習慣で大切なこと

適切な食生活、睡眠、適度な運動を守りましょう。

だから!!!

定期的な健康診断を受け、生活習慣を見直し、健康な生活を送りましょう。

みんなの健康を守りましょう。

日本の医療費問題

令和4年度の国民医療費は46兆9667億円、前年度より1兆6608億円(3.7%)の増加となっています。

令和4年度	46兆9667億円
前年度	45兆359億円
増減	1兆6608億円 (3.7%UP)

国民医療費の増加原因は、国民の保険料や自己負担の増加に加え、医療サービスの提供の増加によるものです。

入選

宇美町立宇美東中 真崎 舞梨愛さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

あなたは知ってる?? みんなを守る睡眠について

必要な睡眠時間

- 子ども(0~5歳) 8~10時間
- 成人 約7時間
- 高齢者 約6.5時間

質の良い睡眠

- 昼夜のメリハリ
- 日中に眠気や居眠り
- 安定した睡眠が得られる
- 朝スッキリ起きる
- 日中過度の疲労感
- 熟睡感が得られる
- ※厚生労働省が引用

正しい睡眠について知ろう!!

睡眠不足を解消するには

- ① 自分に合った睡眠時間をとる(基準6.5時間)
 - 日中に眠気や居眠り、睡眠時間が足りず、個人差あり
- ② 質の良い睡眠をとる
 - 眠る前はスマホやテレビを止める
 - 照明を暗くする
 - 生活習慣を整える
 - 適度な運動や適切な食生活により良い睡眠をとる
- ③ 生活習慣病のリスクを減らす
 - 生活習慣病のリスクを減らす
 - 脳活動が極端に低下しない

正しい睡眠について知ろう!!

睡眠不足は、夜ぐっすり眠れない、その理由を聞いてみると、育児や家事に追われていて眠れなくなってしまう、睡眠の質が悪く、小さな物音で起きってしまう、このことでした。

私の友だちには「ショートスリーパー」といって、短い睡眠でも必要な睡眠がとれている子が多いです。その二つは、年齢による違いです。年齢により必要な睡眠時間は違ってくるので、「年齢に合った睡眠時間」を確保することが大切です。

「睡眠」をしっかりと確保し、この新聞をきっかけに、睡眠の質を上げていきましょう。

宇美東 中学校
2年 2組
真崎 舞梨愛

睡眠不足を解消するには

① 自分に合った睡眠時間をとる(基準6.5時間)

② 質の良い睡眠をとる

③ 生活習慣を整える

睡眠不足が長く続くと、生活習慣病のリスクが高くなる。脳活動が極端に低下し、パフォーマンスが低下する。

睡眠不足は、世界から見ると、平均睡眠時間が7時間未満の国は、平均睡眠時間が7時間以上の国よりも多い。

睡眠不足は、健康を害するだけでなく、生活習慣病のリスクを高めます。

睡眠不足を解消するには、自分に合った睡眠時間をとる、質の良い睡眠をとる、生活習慣を整えることが大切です。

※厚生労働省が引用

