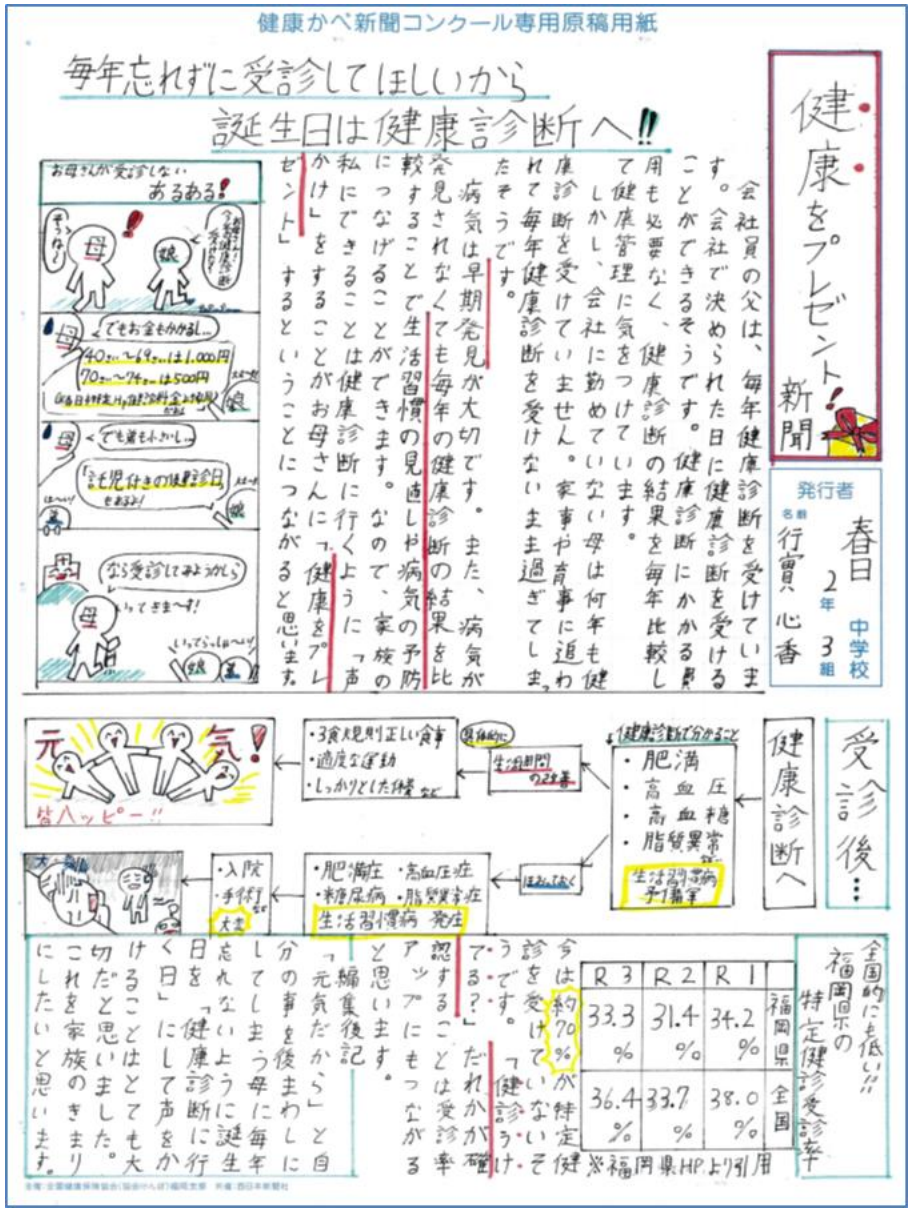
第4回 「健康かべ新聞コンクール」入賞作品一覧

中学2年生の部

最優秀賞

春日市立春日中　行實　心香さん



優秀賞

大野城市立大野中　池田　真菜さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

ありがとう！健康感謝新聞

発行者　名前　池田真菜　大野中学校　二年一組

医療の輪

祖父の命が救われた

私は耳を疑った。「え!?」「手術!?」ここでは、祖父の一心臓の手術をたずさわった。メーカーを入れた方がいい方々、その後改善した生活などを記事にする。

ある日、胃に異変を感じた祖父は、日頃からお世話になっているかかりつけ医に事を続ける為、様々な先生を受診した。診察前に血圧の意見を聞き、を測ると、脈拍が低く、予定を変更し急きょ心電図をとることに。結果、かかりつけ医の先生のじん速な対応のお陰で、総合病院を早診することになった。

総合病院で再検査をした結果、なるべく早くペースを入れた方がいいと診断された。祖父はこれまで大きな病気をしたことがなく、入院・手術の経験もない。だが、大好きな仕事を続ける為、様々な先生

保険のおかげ（ありがとう）

BEST3

1. 費3だ。院、入がすのたんっ担さか負くかのたが割
2. 一（※給
3. 一一事

のた。支）帳のる金きをた手貸れ。おて貸っ者療さた養ら害医除っ戻療も障、免かが体でが分額て身級部が支部高し

決意表明!!

一、ずのま炎んし食べが を。はにでを 断すご量 診ま、適ん目 康け酒を。く 健八ま 受お量すよ腹け

二、

三、

編集後記

かかりつけ医の先生のお陰で、私は今年も祖父と一緒にお正月を過ごすことができました。これからも祖父に長生きしてもらって、たくさん思い出を作りたいです。

インタビュー・コーナー

糖尿病の疑い!?

母～「ば言た。」祖ととしなしこるまたあり近まっがわ見き番聞わい教」一に疑に？。バランスよく！～にのんかす、塩分控えめ。け病さすでし。りしか尿士まっ識くぶま。糖養いろ意し、い き。栄て、を正たざ をね、けて素則はご術すでつけ養規維う手でのを分栄を繊と の活た気く大食物繊が回生れにきちろ食り今食わ何大①②③「「「「あ

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

優秀賞

志免町立志免中　佐藤　はるかさん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

医療新聞

発行者　名前　佐藤はるか　志免中学校　二年八組

医療との関わり方

私や私の家族は、ワクチン接種や、病院に診察に行くことは、たくさんありました。しかし私自身、医療との関わり方などについて詳しく知らなかったので、この新聞を通して、医療との関わり方を調べ、わかりやすく、見やすくまとめ、医療について詳しく理解できるようになりたいです。

健康診断

目的：健康診断は、生活習慣病をはじめ、さまざまな病気の早期発見、早期治療はもちろん、病気そのものを予防することを目的に行われています。

薬の服用

目的
1. 病状の原因の治癒する…原因療法
2. 病状を緩和する…対症療法
3. 病状を予防する…予防
4. 病気の有無や体の状況を知る…検査、診断

ワクチン接種

目的：免疫のしくみを応用したのが「ワクチン」です。ワクチンを接種することにより、あらかじめウイルスや細菌（病原体）に対する免疫（抵抗力）を作り出し、病気になりにくくするのです。

手術

目的：手術の目的、手術の目的は、臓器の悪いところを取り除くことです。

医療者との関わり方

医療機関には、医師・看護師・薬剤師・理学療法士・作業療法士・栄養士・ソーシャルワーカー・心理士など、様々な専門を持った医療者がいます。病気に関連してわからないことがあったら、わからないままにせず医療者に相談しましょう。

薬剤師

薬剤師とは調剤、医薬品の管理、薬品の供給、その他薬学の知識を用いて公衆衛生を図る医療従事者です。

看護師

看護師は傷病者の看護、および療養上の世話、医師の診療の補助を職務としてその給与を受けるものです。

心理士

「臨床心理士」とは、臨床心理学にもとづく知識や技術などを用いて、人間の「こころの問題」にアプローチする他の専門家です。

ソーシャルワーカー

ソーシャルワーカーとは、福祉や医療などの分野で相談や支援を行う職業です。

医師

医師とは医学を学問とする専門家で医術を施す資格を持ったり人のことです。

編集後記

見やすくまとめられていますね。

視能訓練士

小児の弱視や斜視、眼球運動の異常などを診る専門家。専門医療機関に所属しています。

言語聴覚士

言語聴覚士は、話すことや食べることを、聞くことなどに障害や困難を抱えている人のサポートをします。

栄養士

栄養士は、健康な方を対象として栄養指導や献立の提案を行います。

作業療法士

作業療法士とは、医療従事者一覧です。理学療法士、視能訓練士、言語聴覚士と共にリハビリテーションの専門家として活躍するプロの一つ。

理学療法士

理学療法士とは、あかりやすくいうと、動作分析の専門家。とても簡単な動きから日常生活を行うために必要な動きの改善、安全性の確保、安定性の確保、安定確保します。

優秀賞

北九州市立折尾中　下町　流伊さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

スポーツしてる人や女性は特に注意！
～貧血の知識を増やし健康な生活へ～

健康新聞

発行者
名前　下町流伊
折尾中学校　2年　3組

私の経験談

私は去年の11月に貧血になりました。私は中学校に入学してから女子バスケットボール部に入部しました。始めの頃は問題なく練習についていけてましたが、9月頃から体に異変が現れはじめ、走るとすぐに息が上がって、試合では2分しか体力が持たない程でした。また、頭痛がしたり、ふらついたりすることが増えたので病院で検査をすると貧血だと分かりました。その後、鉄剤をもらい今でも毎日欠かさず飲んでいます。

貧血ってどんな病気？

貧血とは、酸素を送り届けるはたらきをする血液中のヘモグロビンという物質が少なくなり、全身が酸欠状態になることです。それによって、めまい、息切れ、頭痛、集中力の低下など他にもさまざまな症状が体に現れます。

また女性は月経という定期的な出血があるため貧血になりやすいです。

貧血のタイプ

★思春期（10代）
鉄欠乏性貧血
摂取する鉄分の量よりも消費される量が多くなると起こりやすくなる。

★性成熟期（20代～45歳）
婦人科系や消化器系の病気による貧血
血が持続すると起こりやすくなる。

★更年期（45歳～50代）
月経の異常、がんによる貧血
開経が近づいたり、がんや消化器系の病気が原因で引き起こされやすくなる。

貧血の予防

～まずは食事から見直そう～

貧血を予防するため日頃から赤血球・ヘモグロビンを作るための、鉄・亜鉛・ビタミンB12・葉酸などの栄養素をバランスよく、食事から摂るように心がけましょう。

栄養素	多く含む食品の例
鉄	レバー（豚・鶏）、卵黄、あさり、小松菜、ごま、ほうれん草、きくらげ、のり、プルーン、ひじき、など
亜鉛	するめ、牛肉、牛レバー、牡蠣（かき）、豚レバー、納豆、ホタテ貝など
ビタミンB12	シジミ、アサリ、イワシ、味付けのり、レバー など
葉酸	ブロッコリー、えだまめ、いちご、さくらんぼなど

＜オススメの貧血予防料理＞

★レバニラ炒め

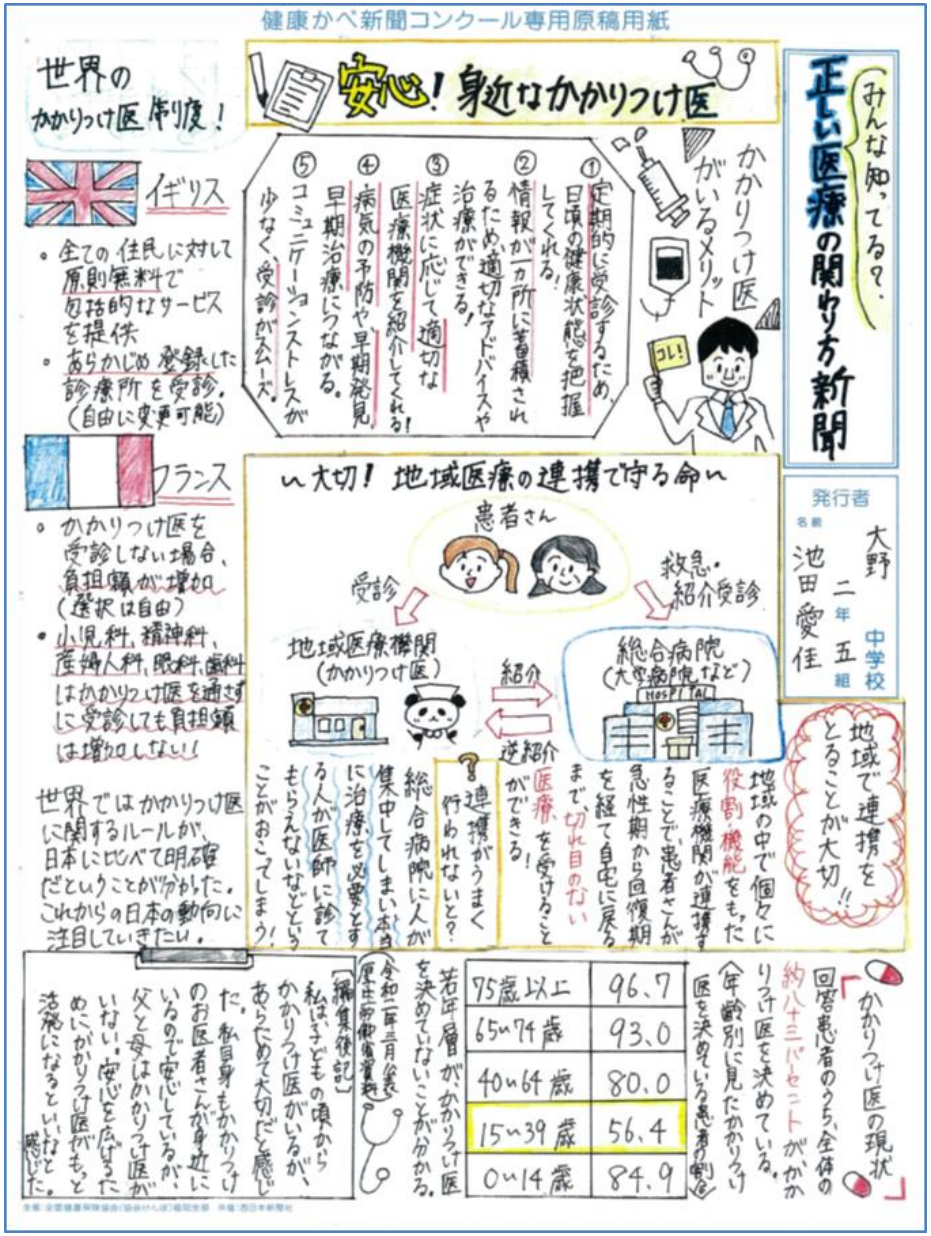
材料（2人分）
- 豚レバー 80g
- 牛乳 適量
- 塩 少々
- 片栗粉 大さじ
- しょうが 1/2片
- ニラ 60g
- 人参 50g
- もやし 100g
- しょうゆ 小さじ1
- サラダ油 大さじ1
- ゴマ油 小さじ1

① レバーは牛乳につけて細かく切る
② レバーの水気をとり、塩で下味をつけてから片栗粉をまぶす。
③ フライパンにサラダ油を熱し、しょうがと炒め、レバー加える。
④ レバーに火が通ったら、人参、もやし、ニラを入れ炒める。（強火で手早く!!）
⑤ しょうゆで味付けし、ゴマ油を入れて火を止めて、完成!!

参考：全国健康保険協会（協会けんぽ）福岡支部　共催：西日本新聞社

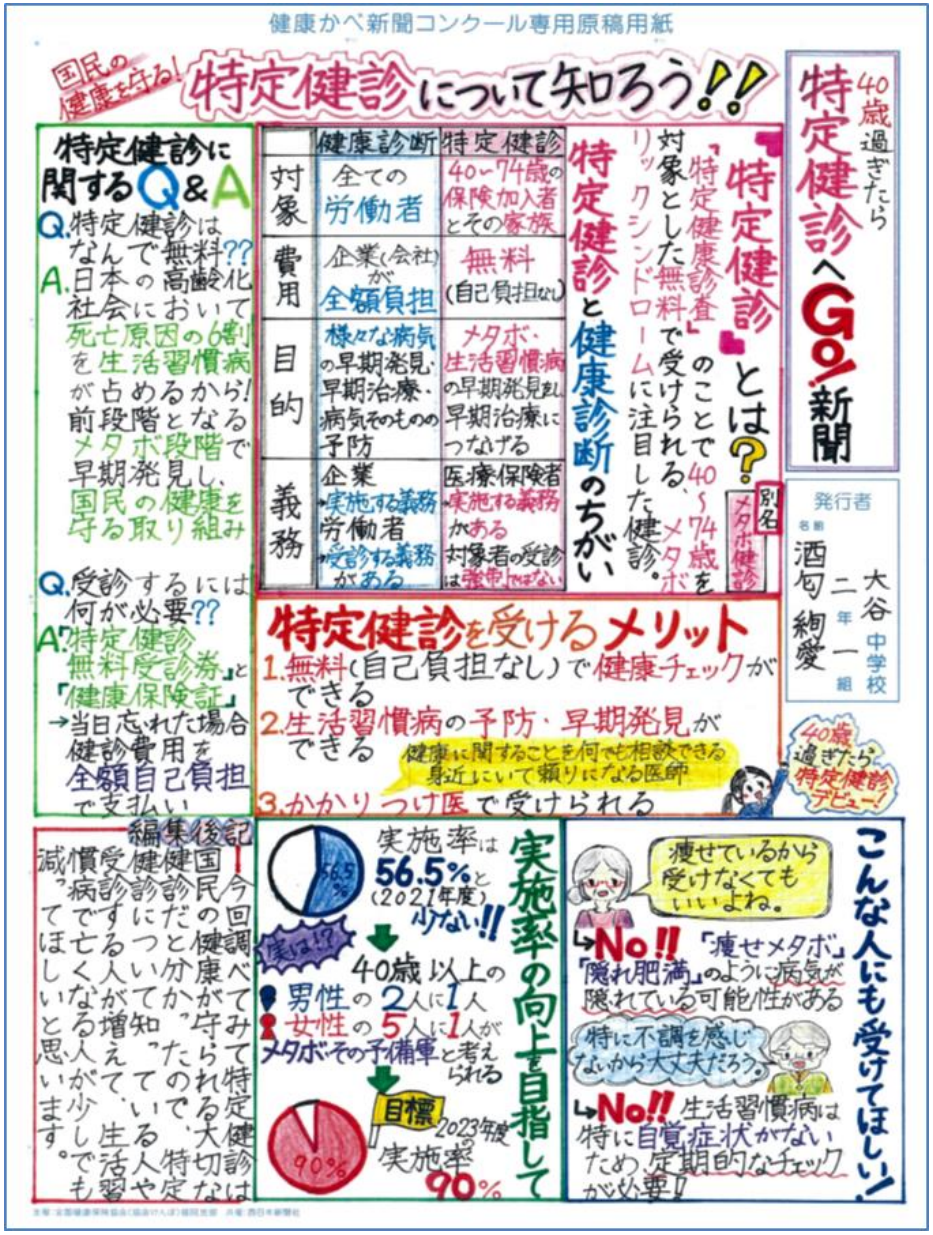
審査員特別賞

大野城市立大野中　池田　愛佳さん



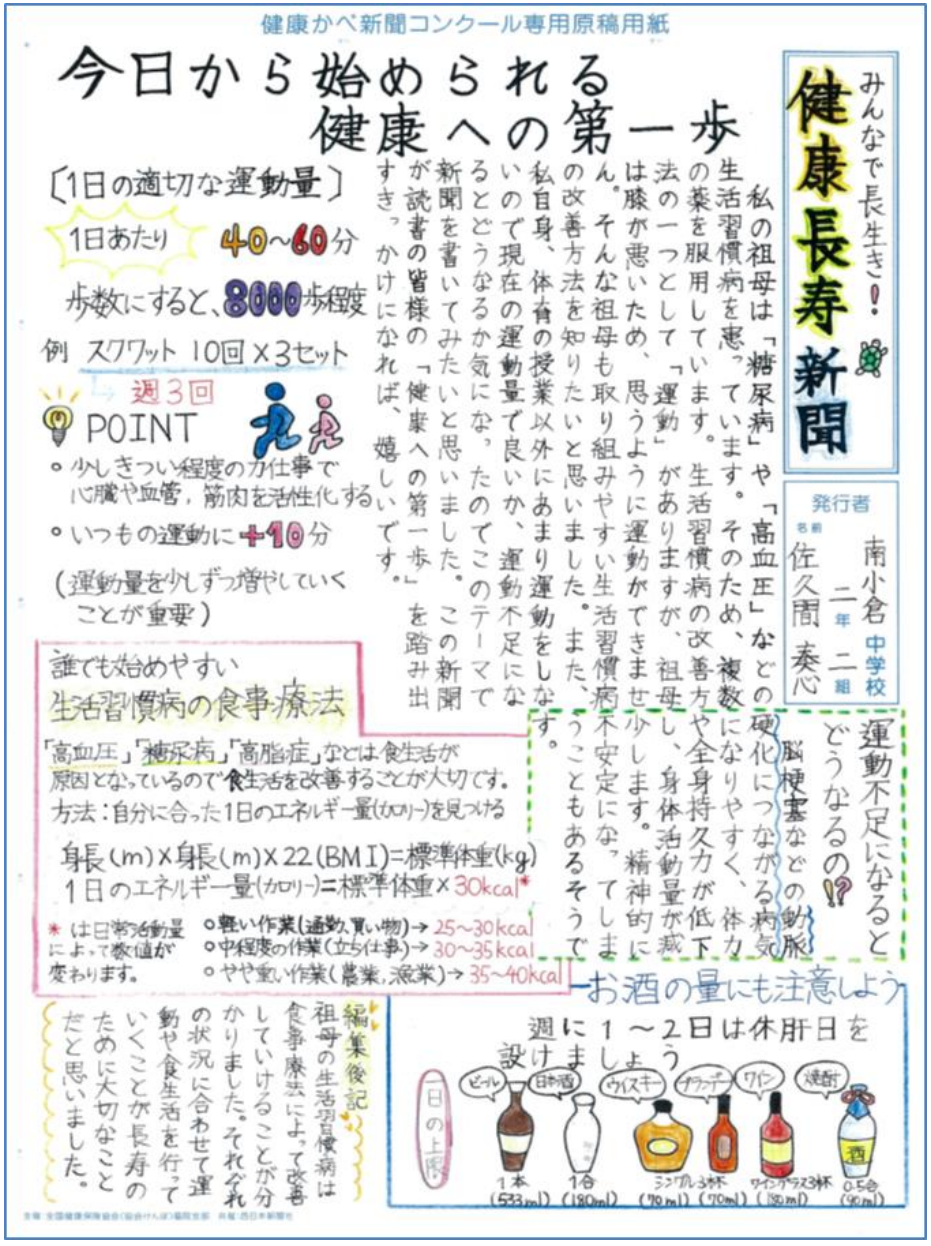
審査員特別賞

北九州市立大谷中　酒匂　絢愛さん



審査員特別賞

北九州市立南小倉中　佐久間　奏心さん



審査員特別賞

飯塚市立頴田中　矢野　真央さん

エリア賞（福岡）

福岡市立花畑中　戸山　聖菜さん

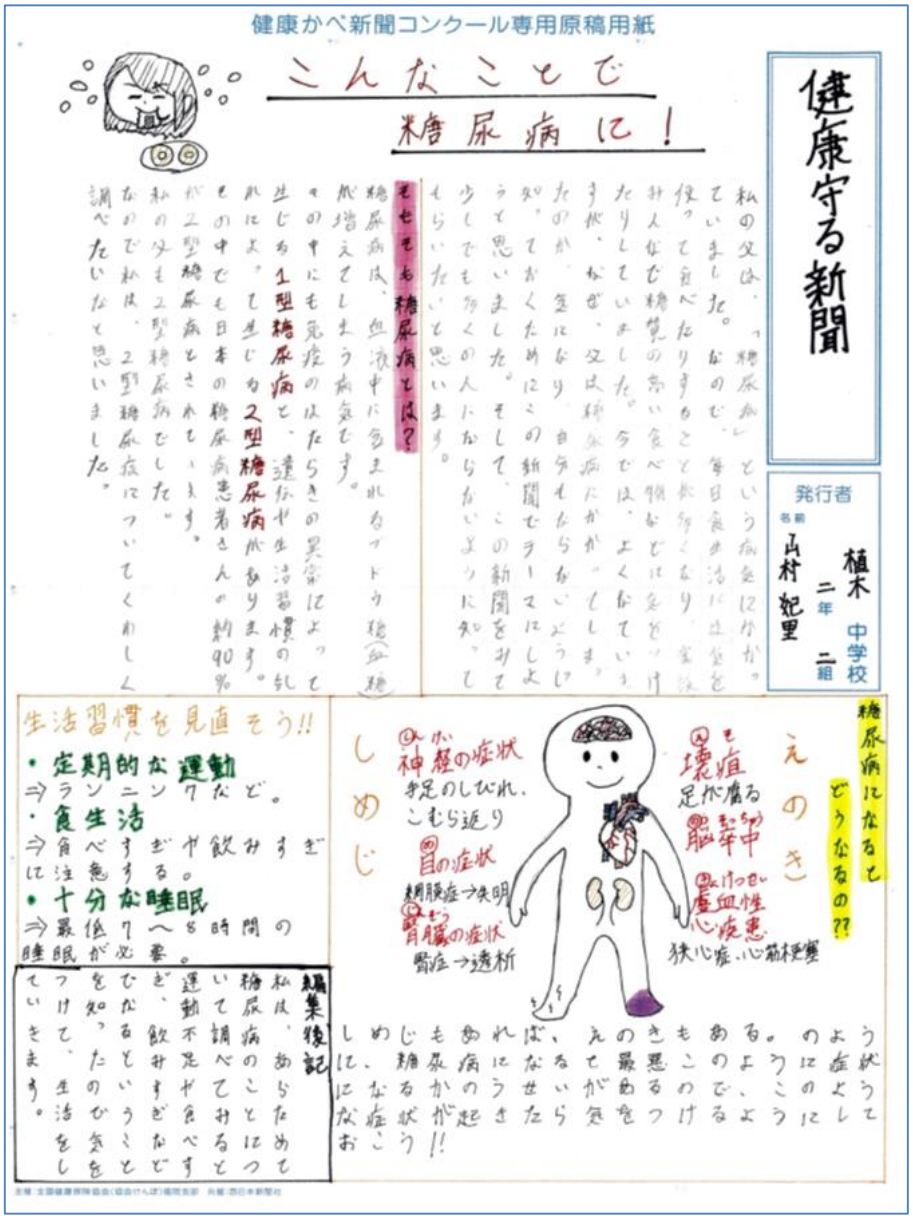
エリア賞（北九州）

北九州市立浅川中　吉村　綾菜さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙
うつ病と生活習慣病の関連
心健康新聞
発行者
名前 吉村綾菜
浅川中学校 二年 五組
私の父と母は、「うつ病」という病気にかかったことがあり、通院をしていたことがありました。仕事を休んだり、食欲がなかったり、朝早く目がさめていたりする両親を私は一番近くで見ていました。両親がなぜうつ病になったかも知っていたので、あのとき私はどうすればよかったのか、そして、うつ病と生活習慣病の関連について、この新聞を通して知っていきたいなと思います。新聞を見てくださった人々がうつ病について少しでも考えてもらえる機会になればうれしいです。
【うつ病の症状】
ムカツキ
眠れない
めまい
息切れ
胃もたれ
息苦しい
頭痛
食欲がない
肩こり
だるさ
しびれ
【うつ状態の人への接し方】
悪い例✕
「かんばって」
「がんばってみる」
「元気にやってみる」
「元気持ちになるよ」
「本人をみる」
「いたずらをしたりけっまもしたりしてはいけません」
「人をなぜ迷惑をかけるの」
「迷惑をかけるな」
「迷惑をかけるな」
「迷惑をかけるな

エリア賞（筑豊）

直方市立植木中　山村　妃里さん



健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

健康守る新聞

こんなことで糖尿病に！

私の父は、「糖尿病」という病気にかかっていました。なので、毎日食生活に注意を使って食べたりすることが多くなり、家族みんなで糖質の多い食べ物などは食べないようにしていました。今では、よくなっていきます。なぜ、父は糖尿病にかかってしまったのか、気になり、自分でもなぜどうして知っておくためにこの新聞でテーマにしようと思いました。そして、この新聞をみて少しでも多くの人にわかるように知ってもらいたいと思います。

そもそも糖尿病とは？

糖尿病は、血液中に含まれるブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気です。その中にも発症のはたらきの異常によって生じる1型糖尿病と、遺伝や生活習慣の乱れによって生じる2型糖尿病があります。その中でも日本の糖尿病患者さんの約90%が2型糖尿病とされています。私の父も2型糖尿病でした。なので私は、2型糖尿病についてくわしく調べたいなと思いました。

糖尿病になるとどうなるの??

えのき

- ①神経の症状：手足のしびれ、こむら返り
- ②目の症状：網膜症→失明
- ③腎臓の症状：腎症→透析
- ④壊疽：足が腐る
- ⑤脳卒中
- ⑥動脈硬化性疾患：狭心症、心筋梗塞

しめじ

ようなのに、ないのに、症状がよくなるのに、ばなぜ、なぜ、なぜ、な

入選

福岡市立城西中　服部　鮎奈さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

健康、安心新聞

地域に根づいたお医者さん

私は、小さい頃からずっと通っている病院があります。行くようになったきっかけは、母の友人からの紹介です。行ってみると、先生達みんな優しくて、病院の少し怖いイメージがなくなりました。その病院は、小さい子供からお年寄りまで幅広い世代の方々に愛されている病院です。昔ながらの病院ですが、治療器などたくさん置いてあり、どんなけがでも直してくれます。私がけがをした時電話をかけたら、私だけのために病院を開けてくれて、治療してくれました。そういうところがすごいなと思い、とても尊敬しています。この新聞で多くの人に医療関係者への感謝の気持ちを持ちつつ病院との関わり方を考える時間をもってほしいと思います。

日頃から、医療に上手にかかることで、体力・時間・治療費などの負担を軽減できる。

発行者
名前　服部鮎奈
城西中学校　2年　6組

病院と診療所の違いって何？

・スタッフの数が違う。
病院と診療所の大きな違いはその規模です。病院の場合は、入院施設としてベッド数が20床以上で、医師の数も最低3名以上が必要。これに対して、診療所は、入院施設としてベッド数は19床以下。入院施設がなくてもOK。
・役割が違う!!
診療所は地域のかかりつけ医院としての役割が大きいのに対し、病院では、高度な医療技術や医療行為が受けられるようになっている。
・料金システムの違い！
診療所などからの紹介状を持たずに病院を受診すると、初診料の他に特別料金が請求される。

それぞれの違い

地域に根づいた病院
- 待ち時間が短い。
- 予約がなくても行けることが多い。
- 料金が安い。

総合病院
- 待ち時間が長い。
- 予約が必要な所がほとんど。
- 料金が高い。

編集後記
病気のうちに、家族のようにつきあえる病院探しをしたらいいと思います。

入選

福岡市立宮竹中　金﨑　千佳さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

守ろう!! 心と体新聞

自分の心と体を悪くする原因とは

私は、小学生から頭痛に悩まされていて、今、中学二年生で頭痛は悪化してきており、毎日辛い思いをしています。頭痛のせいで学校を休む日が多くなり、先生や親やクラスの人達から、「良いな、休めて」、「こっちは仕事で休みたくても休めないのに」、「ずる休み」などたくさんの事を言われています。でも、私のせいでもあるなと思いました。それは、外に出る事が少なく、あまり運動をしていないからです。私は、それが一番の原因だと思います。その他にもこの用な原因がある人もいると思います。ヘストレス〉へ生活習慣〉です。この新聞を読んで心と体を守るために、気をつけたりする事を知ってもらえると嬉しいです。

ストレスがたまると…
- 胃が痛くなる
- ロはき気がする
- 下痢をする
- 便秘になる
- 頭が痛くなる
- めまいがする
- 眠れなくなる
- イライラする
- 落ち込む、気力がなくなる

生活習慣を見直そう!!
① バランスの良い食事
- 朝、昼、夜、三食食べる。
- 野菜や、魚などもしっかり摂取する。

② 適度な運動
ジョギングなど、手軽に行うことができ、継続しやすい運動をするという事。

③ 睡眠・早起き
睡眠をちゃんととり、早く寝て、早く起きる事。

生活習慣病の原因
- 食習慣 ↓ 満
- 肥
- 糖尿病や
- 喫煙
- 飲酒など!!

生活習慣病になるとどうなるか??
生活習慣病には、高血圧、脂質異常症、糖尿病などがあり、これらは自覚症状がほとんどないため、気づかないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与え、その結果、ある日突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など、命に関わる恐ろしい疾患を引き起こすことがあります。

〈編集後記〉
調べて分かった事は、私の頭痛はこれらの原因があるのかなと感じました。なので、ストレスを溜めないようにし、生活習慣なども見直していこうと思いました。いろいろ知る事ができて良かったです。

発行者
名前　金﨑千佳
宮竹中学校　二年　一組

入選

福岡市立那珂中　青木　結菜さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

健康の鍵は食事と運動にあり

病気に負けるな!! パワーUP 新聞

発行者
名前 青木結菜
那珂二中学校 一年 組

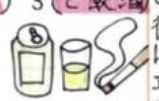
私の祖母は、「高血圧」で毎日薬を飲んでいます。その姿を見る度に病気になるのは、とても大変な事だと改めて感じています。その為、祖母と食事する時は、塩分と糖分を控えめにするという事に気を配っています。原因は様々で、運動不足やストレスなどの生活習慣が重なって、高血圧に繋がります。誰にでも起こりうる病気かもしれないので、これから更に生活を見直し、家族や周りの人を支えていきたいと思います。今回の新聞を作るという達成感だけで終わるのではなく、自分から他の人へ健康の大切さを広げて、少しでも多くの人たちの役に立てたら嬉しいです。

<血圧が高くなる原因>

1（塩分の過剰摂取）

2（運動不足）

3（喫煙と飲酒）



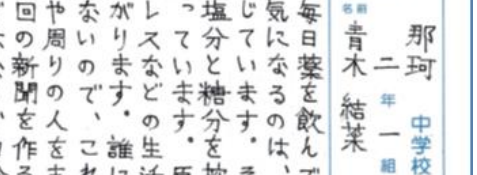
4（ストレス）

5（肥満）

あなたは高血圧になりやすい？

※チェックが多いほど、高血圧になりやすいので要注意!!

- □濃い味つけのものが好き
- □野菜や果物はあまり食べない
- □運動をあまりしない
- □家族に高血圧の人がいる
- □ストレスがたまりやすい
- □お酒をたくさん飲む
- □たばこを吸う
- □血糖値が高いと言われたことがある



- □炒めもの、揚げもの、肉の脂身などが好き
- □ものやあぶらっぽい食べ物

高血圧を予防する8つの方法

- タンパク質の摂取
- ミネラルの摂取
- 禁煙
- 節酒
- 減量
- 減塩料理
- 適度な運動
- 健全なストレス解消

編集後記

今回は、血圧が高くなる原因や高血圧を予防する方法などを調べました。これからも健康に気を見直して、生活を改善して、家族のことを守っていきたいです。

入選

朝倉市立秋月中　舟木　雪晶さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

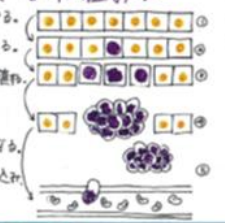
みんなで知ろう「がん」の怖さと予防

みんなで健康・みんなで笑顔 健康ニッコリ新聞

発行者
名前 舟木雪晶
秋月中学校 二年 一組

私の母は、一度「がん」になったことがあります。「がん」というのは、生活習慣病の一つで、細胞が分裂する際に異常な細胞であるがん細胞が増殖する病気です。母は乳がんで、手術をして治りましたが、発見が遅いと、死んでしまう可能性が増えます。そんなに「がん」は、何が原因なのか、どう予防すれば良いのか、知りたかったので、この新聞では、それをテーマにかいていこうと思いました。この新聞を通して、がんの怖さや、がんを予防していこうと思っていただけると、うれしいです。

<がんのできる仕組み>

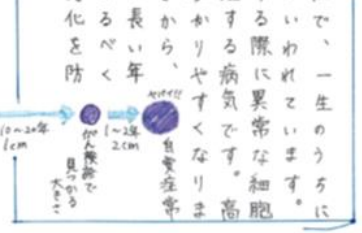


がんの予防をしよう!!

- □たばこを吸わない。(他人の煙も)
- □お酒はほどほどにする。
- □バランスのとれた食生活をする。
- □適度な運動をする。
- □適切な体重を維持する。
- □感染予防とがん検診を知る。
- □正しいがんの情報を知る。

「がん」って何？

日本人の死因の上位で、一生のうちに二人に一人がかかるといわれています。がんは、細胞が分裂する際に異常な細胞であるがん細胞が増殖する病気です。高齢になるほどがんにかかりやすくなります。がん細胞ができてから、長い年月がかかりますが、なるべく早く見つけることや悪化を防ぐには有効です。



編集後記

がんについていろいろなことが分かりました。これからは、私もがんを気をつけるためにまずは、食生活を見直していきたいと思います。がん検診も受けてみたいと思いました。私にとっていい機会になりました。

入選

朝倉市立秋月中　大倉　彩夢さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

医療新聞

発行者 名前 大倉 彩夢 秋月中学校 二年 一組

医療についてあまり知られていないこと

皆さんは総合病院も受診した際、症状の割に値段が高くなってしまったことはありませんか。その理由は、総合病院とかかりつけ医の役割の違いにあるからです。そもそも総合病院はかかりつけ医(〜クリニックや〜診療所など)で受診して、紹介されて行ったり、他の場所が開いていない夜の間に緊急で行ったりするところです。なので夜には緊急の患者さんがたくさんいます。軽症の時に行ってしまうと緊急の患者さんが診察できなかったりお医者さんが大変になったり、それに自分も色んな設備が整っているため、お金がかかってしまうので軽症の場合は自宅で適切な処置をした方が良いそうです。

かかりつけ医と総合病院との協力連携

体調が悪い…

かかりつけ医 → 紹介 → 総合病院 → 逆紹介 → かかりつけ医

協力連携

先発医薬品とジェネリック医薬品の違い

皆さんが処方してもらっている薬には先発医薬品(新薬)、ジェネリック医薬品があります。先発医薬品とジェネリック医薬品はどちらも効果や成分は同じですがジェネリック医薬品は先発医薬品より開発期間が短かったり値段がかなり安くします。味にも違いがあり先発医薬品は苦く、ジェネリック医薬品はフルーツ味などになっています。ジェネリックはサイズも小さくなっています。

先発医薬品
研究開発費 1900〜1915年 15年
発売 → 特許期間 1915〜1940年 25年

ジェネリック
研究開発費 1940〜1945年 5年
発売

ジェネ
・値段が安い
・期間が短い
・低コスト

先発
・値段が高い
・期間が長い

編集後記
自分は最初病院は大きいとこに行けば良いとか思っていたけど、皆良いことばかりだし薬も全部同じものだと思っていた。これで色んなことを知れて良かった。

入選

志免町立志免中　山本　楓花さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

家族、皆で知ろう！医療との関わり方新聞

発行者 名前 山本 楓花 志免町立志免 中学校 二年 五組

定期的な健康診断受けてる??

病気の早期発見のために Two GO!

① かかりつけの病院 GO〜
※異変を感じたらすぐにかかりつけの病院へ向かおう???

それからくる?

② 総合病院 GO〜
※定期的な健康診断をしておくと病気の早期発見がしやすくなる???

POINT
何かに体に少しでも異変を感じたら、すぐに病院へ行く!

Let's GO!
かかりつけの病院で定期的に健康診断を受けていると早期発見できてすぐに総合病院に行くことができるゆ??

私のおばあちゃんは、糖尿病、乳がんを患っています。そして、毎日、かかりつけの病院でもらっているお薬や注射をうったりしています。おばあちゃんの家に行くと、ごはん前や朝に注射をうったり、お薬をのんだりしているのをよくみかけます。このような病気の家族がいるからこそわかる病気の怖さや、病気の早期発見がいかに大事なのか。この、医療との関わり方をくわしく皆に知ってほしいので、この「医療との関わり方」というテーマを選びました。この新聞を読んだ人が、「定期的な健康診断をしっかり受けよう!」という思いになってくれればいいなと思っています。

かかりつけ病院と総合病院の違いは??

かかりつけ病院は、患者さんの全身の健康管理を長年にわたって管理するお医者さんで具体的には町の診療所です。また、大きな重症の病気やけががある場合は、大きな病院に紹介してくれます。総合病院は、大きな手術や検査ができる設備を有していて、それを行う専門の医師がいます。かかりつけ医からの紹介状があると、受診がスムーズになります。

一般的な薬とジェネリック医薬品について!!

医薬品
- 医療用医薬品
  - 新薬(先発医薬品)
  - ジェネリック医薬品(後発医薬品)
- 一般用医薬品

編集後記
今回の新聞で、病気の早期発見の大切さや総合病院の事、薬のことについても知ることができました。自分もこれから大人になって定期的に健康診断を受けていきたいです!!

入選

志免町立志免中　江村　小春さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

癌新聞

発行者
名前 江村 小春
志免中学校 2年 5組

私の祖父は「癌」で亡くなりました。祖父と同じように癌で亡くなった人は年々増加しています。二〇二一年に癌で亡くなった人数はなんと三八五七九七人（男性二二三二二一人、女性一六二五〇六人）死亡総数の二四・六％を占めています。

ではどうして癌の死亡者が増加しているのでしょうか。

まず癌の原因から考えてみます。

癌の原因として大量飲酒、喫煙、運動不足、不適切な食事といった生活習慣や、細菌、ウイルスなどの感染があげられます。癌になる前に自分の生活習慣を見直しましょう!!

癌の原因
1、大量の飲酒
2、喫煙
3、運動不足
4、不適切な食事

Q1 定期的な運動は行っていますか?
↳ 有酸素運動がgood!!

Q2 一日どのくらい睡眠をとっていますか?
↳ 最低でも七時間～八時間は寝よう～

Q3 一日3食、食べてますか?
↳ 朝昼晩、栄養バランスがとれた食事をとろう!

〈生活習慣を見直おそう!!〉

癌は誰がいつなるかわからない

〈癌の段階〉

体内に癌ができるとどのようなことが起きるのでしょうか。

・癌の段階として大きく0期、I期、II期、III期、IV期のち段階に分けられます。がんの位置によってはもう少し細かく分ける場合もあります。

がんのステージ
↳ ステージとはがんの進行度、つまりがんがどの程度広がっているかを示す言葉です。

TNM分類でステージを決める際の基準

（胃がんの場合）各ステージの特徴

0～II期
「がんが発生した臓器にとどまっている状態」

III期
「臓器の近くのリンパ節に転移が確認されたが状態」

IV期
「他の臓器へ転移が確認された状態」

〈感想〉

・癌についてあまり知らなかったけど、今回の新聞を通して癌についてよく知ることができました。生活習慣を見直して癌に気を付けたいと思います。

主催：全国健康保険協会（協会けんぽ）福岡支部　共催：西日本新聞社

入選

北九州市立洞北中　明石　梨希さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

ミラクル健康新聞

発行者
名前 明石 梨希
洞北中学校 二年 三組

みんなで100歳まで健康に生きよう!

みなさん「生活習慣病」という言葉を知っていますか?「生活習慣病」とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。そこで私や家族が日頃している行動は、「生活習慣病」に関わっているのか考えてみようと思います。

兄
〈偏った食事〉
肉が大好きだから肉だけを食べるよ!

危険
〈偏った食事〉は、糖尿病や慢性高血圧症などの生活習慣病につながる!!

⇒ バランス良く!

父
〈飲酒〉
今日はお酒を飲んでいるさん
ただくろう!

危険
〈過度な飲酒〉は、アルコール肝臓に脂肪がたまってしまうと一合賓!
成長異常症の原因!

⇒ 1日平均約20g程度!

私
〈睡眠不足〉
1週間くらいは夜更かしして良いよね!

危険
〈睡眠不足〉は、食欲すわおが増いるがとなるに!
ホルモンが増肥!
それを減り、ある!

⇒ 質の良い睡眠をとる!

〈編集後記〉

生活習慣病は、とてもおそろしい病気だと知ったので家族のみんなが生活習慣病にならないように私が教えようと思いました。世界中の人々が生活習慣病で苦しまないようにも、色々な人に知ってもらいたいと思いました。

◎生活習慣病予防のための食生活◎

1、1日3食規則正しく食べる
2、適正なカロリーの食事を取る
3、塩分は控えめにする
4、コレステロールの多い食品は控える
5、食物繊維をよくとる
6、野菜は毎食とる
7、アルコールやジュースはとりすぎないようにする

このつのことは当たり前かもしれませんが意外と出来ていないことが多いのでこれからは心がけましょう。

主催：全国健康保険協会（協会けんぽ）福岡支部　共催：西日本新聞社

入選

北九州市立南小倉中　渕上　晏叶さん

入選

北九州市立南小倉中　両羽　ひかりさん

入選

行橋市立泉中　大和　杏萌さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

いつまでも心も身体も共に健康でいるために

毎日健康新聞

発行者
行橋市立泉中学校
名前 大和杏萌
2年 2組

私の祖母(76)は毎朝、健康づくりの為にウォーキングをしています。理由を聞いてみると「気持ちがいい」「このおかげで今元気に過ごせるから」とこたえてくれました。この新聞では、保健で学習した「スポーツが身体に及ぼす効果」「スポーツが心に及ぼす効果」を祖母を基に調べ考えていきます。

スポーツが身体に及ぼす効果

★運動をしないと…。
体力の低下、肥満、生活習慣病へのリスクが高くなり、さらに、外出や趣味を楽しむ活動も低下し生活の質が落ちます。

★運動をすると?
心肺機能向上、筋力向上による体の機能の改善、健康に生活するための体力がつきます。生活習慣病の予防、腰痛や膝痛などの改善も期待できます。

だから 祖母は不調なく元気に生活できている?

スポーツが心に及ぼす効果

技術が身についたり、目標に到達できたりするようになると「達成感」や「自信」が生まれます。また、精神的なストレスを解消したり、リラックスさせたりする効果もあります。

どれくらいの運動を取り入れるべき?
強さ
時間
頻度
のような表を作成してするのがオススメです。体力には個人差があるので無理せずできる範囲ですることを大切にしたいです。

編集後記

祖母が毎朝ウォーキングをしている理由がより深く分かりました。調べたことを基に家族で取り組めるスポーツを実践してみたいなと思いました。

入選

直方市立植木中　橋本　愛咲美さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

生活習慣病は自覚症状がない?!

自分なりの健康を考えよう 健康志し新聞

発行者
直方市立植木中学校
名前 橋本愛咲美
2年 2組

○生活習慣病には、高血圧、肥満、糖尿病などが上げられますが、これらのほとんどが自覚症状がなく、気づかないうちに進行していき、脳や心臓、血液、血管などにダメージを与えていきます。自覚症状がないので気づかないうちに悪化していき死に至るケースもあります。なので心筋梗塞などが起こってからでは手遅れです。高血圧や糖尿病と分かったら症状がなくとも生活習慣を見直し治療でこれからの予防に努めましょう。

Q生活習慣病になりやすい生活って??

- 喫煙
  肺がんなど大きな影響に
- 過度の飲酒
  さまざまな臓器に悪影響でや事故引き起こすリスクも!
- 睡眠不足
  ストレスと大きく関わり生活習慣病になり易い。
- 加齢
- 運動不足

高血圧や肥満にもつながりは活習慣のバランスをくずしやすい…。

日常生活から見直しませんか?

みんなで健康生活へ!

あなたは守れてる?

正しく生活習慣を送る3つのこと

有酸素運動
有酸素運動によって心臓、肺の機能が強化され、末梢の血液循環は改善され、代謝がよくなります。また、生活習慣病の予防にも充分適しているのでとても効果的です。

バランスの良い食事
身体や精神の調子を整えるので快適に生活できます。また、病気を予防して健康を向上する効果がみられるのでおすすめです。これも生活習慣病対策に向いていますね!

質の良い睡眠
よく寝ることで生活リズムが安定して体内のホルモンバランスも保たれるので生活習慣病の予防につながり健康的にすごせます。

編集後記

私は生活習慣がどれだけ大切なのかこの新聞で学ぶことができました。生活習慣病にかかったらがんのリスクも高くなるので日頃の生活を見直して今後の生活がもっとよりよいものになったらいいなと思います。