

第2回 「健康かべ新聞コンクール」入賞作品一覧


最優秀賞

北九州市立青葉小 吉田 咲空さん



健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

私の家族は大丈夫!!
ずっと笑顔でいられるために、私が家族を生活習慣病から守る!




一無 (無煙・禁煙のすすめ)
タバコの三害(ニコチン、一酸化炭素、タール)
父は何度の禁煙するかとごとく失敗。
食後のいっしょがおいしいらしい。
*日暮あて一利なし



二少 (少食・少酒のすすめ)
(腹八分目に医者いらす)
母の料理がおいしいのでつい食べすぎてしまう。
野菜を中心にごはんは少なめにする。
(万の病は酒にこそおこれ)
母の手料理にお酒もつい進みがち。食欠りする注意!

三多 (多動・多休・多接のすすめ)
(二本の足は二人の医者)
私の家族は運動不足ぎみ。1日に20分以上の散歩と体づくりのウォーキングを10分以上毎日続けること。
(伏眠で) ストレス解消
家事をぶんたんし、母のぶんたんをへらし、よくねて、ひらう回復でストレスを解消する。
(多くの人と接しよく笑う)
家族、たくさん友達と会い、話をしたくさん笑うことが健康につながる。

生活習慣病を見直すためにこうする！
(禁煙)
朝晩の食後に一本は、少しは紙巻をいっしょに完全禁煙する。
少食・少酒
ごはんめを合し野菜おかずを忠とした食事に変更する。
(多動・多休・多接)
家族そろって散歩し、お風呂を流す。家事は家族でぶんたんし、母のぶんたんをへらし、お休時間をとって、お休をへらす。休日はみんなたくさん話をしてたくさん笑うこと。

これが私のスマイル計画です。

健康第一 ★

スマイル新聞

発行所 青葉小学校
5年3組
吉田咲空

私は4人家族です。この先ずっと家族が笑顔でいられるために何をすれば良いか、考えていきます。生活習慣病とは、「健康的」といえない生活習慣が関係している病気のことです。「健康的」といえない生活習慣とは、「どよよ」なことでしょ。健康寿命をのばすこと、どのくらいにしよう。キーワードは「一無(二少)三多(多動)です。

(編集後記) 私の家族は今健康です。父方のおばあちゃんは数年前に病気ではなく、母方のおばあちゃんも現在、病気とたたかっています。家族が生活習慣病で病気になるために、私かばひかけ今から家族の習慣を変えていきます。なぜなら大切な家族とこれかばひと笑顔で過ごしたからです。

Copyright © 2014 健康かべ新聞委員会(編集人: 吉田 咲空) 掲載: 2014年10月号

健康がへ新聞コンクール専用原稿用紙

生活習慣病ってなに?

今の生活を見直して、未来の自分を守ろう

狭心症
つまる
やぶれる

やぶれる
つまる
やぶれる

やぶれる
つまる
やぶれる

やぶれる
つまる
やぶれる

やぶれる
つまる
やぶれる

生活習慣病

心臓
大動脈
脳
下肢

活を見直しましょう。

未来の自分のためにも今の生

30年かけて進むから、分かりにくいのです。

然、血管が破れついたりして、ようじょうがでます(図)。20年

活習慣が原因で、その生活が20年

活習慣が原因で、その生活が20年

活習慣が原因で、その生活が20年

私と家族は大丈夫?

質問	父	母	私	兄	弟	妹
朝食の時間	○	○	○	○	○	○
1日の睡眠時間	4~5	4~5	9	9	9	12
1日の運動量	0	0	1	1	2	1.5
1日の健康診断	○	○	○	○	○	○

生活習慣病になるような生活習慣ではないか、家族にアンケートをとってみました。

もって健康でいるには

今のままで健康かもしれませんが、もって健康でいるにはどうすればよいでしょうか。

問題点

- 父・母の睡眠時間
- 父・母の運動量

家事の手伝いをして、早くねれるようにする。一緒に遊ぶ。わすれずに取り組んで、ずっと健康でいましょう。

編集後記

生活習慣病は、しょうじょうがでるまで分らないからおそろしい病気だと知りました。これからは、生活習慣がみだれないようにして、健康にすごしたいです。

発行所
飯塚小学校
5年2組
屋成心寧

審査員特別賞

福岡市立若宮小 外京 柚衣さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

60年後も健康でいるために!!

人が健康でないといけない理由

わが家の健康づくり法

自由

自由を失うと、当たり前のように、わが家の健康づくり法を教えます。自由を失うと、当たり前のように、わが家の健康づくり法を教えます。

自由を失うと、当たり前のように、わが家の健康づくり法を教えます。自由を失うと、当たり前のように、わが家の健康づくり法を教えます。

ずっと健康ハッピー

新聞ハッピー

発行所 若宮小学校 5年3組 外京 柚衣

わが家の健康づくり法

- ① 暴飲暴食をしない → 暴飲暴食は消化器の低下、朝食欠食につながる。
- ② 毎日10分は運動しよう! → 運動不足は消費エネルギーが足りず、脂肪が蓄積しやすくなる。
- ③ 1日30分は家族で話そう → スマホやゲームばかりで話さないと、視力が低下し、コミュニケーション不足やストレス解消できず、健康心が壊れる。

心と体はつながっている!

心: 適度な運動、十分な睡眠、ゆくり入浴してリラックス、ストレスをためない

体: 栄養バランスの整った食事、適度な運動、朝食は食べ、間食はほどほどに

審査員特別賞

宗像市立赤間小 香月 結衣さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

守ろう!! 世界に誇れる国民皆保険制度

自己負担11.8%

税金 38.1%

保険料 49.4%

医療費の負担割合

療費は年々増加し、今の仕組みでは、この制度を維持していくことが難しくなっています。

しかし、日本の医療費は年々増加し、今の仕組みでは、この制度を維持していくことが難しくなっています。

増える医療費

医療費増加の要因として、高齢化や生活習慣の悪化、医療技術の進歩、人口増加などが挙げられます。

医療費の増加は、高齢化や生活習慣の悪化、医療技術の進歩、人口増加などが挙げられます。

高齢化が進む中、老人医療費の増大は避けられません。このままでは、自己負担や現役世代の負担が増え、世代間の負担の公平性が損なわれます。

(年齢別医療費の割合)

0-14歳	5.8%	12.1%	21.5%	60.6%
15-44歳				
45-64歳				
65歳以上				

良質な医療を持続するために...

★セルフメディケーションとは?

日頃から自分の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること。私の家庭では、定期健診を受けたり、市販薬をうまく使って健康管理に取り組みたいです。

良質な医療を持続するために...

- ① かかりつけ医を持つ。
- ② 重複受診をしない。
- ③ ジェネリック医薬品を利用する。
- ④ 日頃から健康に気をつけ、定期的に健診を受けるなど、セルフメディケーションに取り組む。

特に、セルフメディケーションに取組み健康を維持することは、私達家計の医療費の負担を減らせ、医療費の最大の節約にもなります。

健康アップ新聞

発行所 赤間小学校 5年2組 香月 結衣

審査員特別賞

飯塚市立幸袋小 北原 梨央奈さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

生活習慣病の1つであるがん

コロナでがん検診に行く人が減少

60年後、こうかいしない未来にするために

今回、がんの中には、悪い生活習慣が原因でおこる物があるという事を知り、吸っていません。父は、たばこを吸っていません。母は、お肉が大好きです。父も母も、職場での一年一回の健康診断を受けていますが、特定のがん検診は、早期発見が大切です。がんは、早期発見が大切です。がんは、早期発見が大切です。がんは、早期発見が大切です。

環境要因
偏った食事
喫煙
過度な飲酒
がん
ストレス
アスベスト
大気汚染
放射能汚染

がんの予防

種類	検診回数	がんの予防
胃がん	1回/2年	乳製品、野菜、果物
大腸がん	毎年	食物繊維、野菜、たんぱく質
肺がん	毎年	タバコ、アルコール、受動喫煙
乳がん	1回/2年	脂肪、アルコール、運動
子宮頸がん	1回/2年	ウイルス、安全性の性生活

お酒の量を減らす。特に、胃腸にやさしい食事をとる。必要がある。運動を30分するなどルールを決める。

編集後記

二つ目は、がん検診に行くこと。コロナがなくてもがん検診に行くことは、体を守ることに繋がります。

一つ目は、生活習慣病を減らす。お酒の量を減らす。特に、胃腸にやさしい食事をとる。必要がある。運動を30分するなどルールを決める。

「ハッピーな未来のために見直すこと」

発行者 1月1日 青葉小学校 5年1組 北原 梨央奈

審査員特別賞

北九州市立青葉小 西田 翔平さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

健康に過ごすためには 運動・睡眠・食事が大切!

睡眠

小学生に必要な睡眠時間は、一日に八時間と言われています。睡眠不足になると、成長ホルモンの分泌量が減るため、骨や体が形成されにくく、成長に悪影響を及ぼす可能性があります。早く早起きをして、正しい生活を送りたいです。

運動

一日の歩数の目安は八十歩で、体を動かす時間は六十分という事です。家で移動を、徒歩や自転車に変えたり、公園や公園を歩いたり、体を動かす時間をふやしたいです。

食事

毎日の食事は栄養バランスがよい食事をとることが大切です。心がけて、「まごわやさしい」食事を心がけてください。

ま	ご	わ	や	さ	い
豆(大豆)	ごま(種実類)	わかめ(海藻類)	野菜(野菜類)	さかな(魚介類)	いも(芋類)
大豆	ごま	わかめ	緑黄色野菜	魚	いも
みそ	ごま	わかめ	根菜	魚	いも
豆腐	ごま	わかめ	根菜	魚	いも

健康新聞を作った、家族の生活を見直すことが出来ました。ぼくは、睡眠の時間を減らして、ゲームの時間を減らして、睡眠の時間を増やそうと思います。

発行者 青葉小学校 5年2組 西田 翔平

エリア賞(福岡)

福岡市立鳥飼小 桑園 もも花さん

健康がべ新聞コンクール専用原稿用紙

これからの健康のために... 長生きの秘訣、知ってますか?

健康でいよう! 体づくり新聞!

私達が生きるこれからの時代。それは、2人に1人はの歳よりも長く生きると言われている。人生100年時代、健康には歯が健康で長生きしたい。実は、体の健康には歯が健康で長生きすることが秘訣なのです。

8020運動とは?

80歳になっても20本以上自分の歯を保つ、健康で長生きする8020ライフを送るための取り組みです。みなさん、少し想像してみてください。80歳になっても、自分の歯でおいしい食べ物をおいしく食べたいですよね。そのためには、口内フローラを整えることが大切です。口内フローラとは、口の中に存在する細菌群のことです。口内フローラが乱れることで、虫歯や歯周病を引き起こすのです。

8020を達成するには?

菌周病
①規則正しい食事
②運動の習慣
③十分な睡眠
④食事のたびにしっかり歯みがき
⑤歯科の定期検診に通いましょう

虫歯
①規則正しい食事
②運動の習慣
③十分な睡眠
④食事のたびにしっかり歯みがき
⑤歯科の定期検診に通いましょう

生活習慣病
①規則正しい食事
②運動の習慣
③十分な睡眠
④食事のたびにしっかり歯みがき
⑤歯科の定期検診に通いましょう

生活習慣病予防のための
①歯を取り入れた食生活をしよう!
②五大栄養素をバランスよく食べよう!
③減塩:調味料や食材にふくまれる塩分量が半分になるのを意識しよう!
④規則正しい食事を心がけ、食後すぐに塩分量が半分になるのを意識しよう!
⑤減塩:調味料や食材にふくまれる塩分量が半分になるのを意識しよう!
⑥減塩:調味料や食材にふくまれる塩分量が半分になるのを意識しよう!

生活習慣病予防のための わが家の食事対策
塩分量が半分になるのを意識しよう!
減塩:調味料や食材にふくまれる塩分量が半分になるのを意識しよう!
減塩:調味料や食材にふくまれる塩分量が半分になるのを意識しよう!

生活習慣病予防のための わが家の食事対策
塩分量が半分になるのを意識しよう!
減塩:調味料や食材にふくまれる塩分量が半分になるのを意識しよう!
減塩:調味料や食材にふくまれる塩分量が半分になるのを意識しよう!

発行所 鳥飼小学校 5年1組 桑園もも花

エリア賞(北九州)

北九州市立花尾小 小柳 彩花さん

健康がべ新聞コンクール専用原稿用紙

『若いから』は後悔する! 今から予防 生活習慣病

「生活習慣病」。その言葉をCMや番組で聞いたとき「若いから関係ない」と思っている。実は生活習慣病は20〜30年ほどかけてなっていくものなのです。だから今から予防しないと、いつか生活習慣病になってもおかしくありません。そもそも生活習慣病はその名の通り「日々の生活習慣」が大きく関係しています。初期段階では大きな症状はないので気付くのがおそくなりがちです。だから健康な生活を送るのはとても大事です。

生活習慣病の原因
喫煙、偏食、運動不足、生活習慣病の原因、歯みがき

生活習慣病を改善していく

改善するための方法、簡単に言うと
・禁煙する
・食生活を見直す
・運動量を増やす
この事以外にも運動面で無理をしないための大切な言葉が2つあります。

1 インターバル散歩

筋肉に負荷をかけることで、かきかきと負荷の少ないゆっくり歩きと交互にすることで筋力や持久力を向上させることができます。

2 生活運動

日常生活で意識せず行っている動きです。このような動きも健康づくりにつながります。階段の上り下り、掃除をする、買い物に行く

生活習慣病は、日ごろの生活がとも関係します。生活習慣を見直そう!!
食好きをいせす。バランスのよい食事をとる。
掃除・重い荷物を持つ。を休日は家でダラダラせず外出する。
休日もおそくならないように夜11時までにはねて7時半には起きる。
ポイント
目標に慣れれば、改善し、三日ぼうずにいなくなるようにしよう。

生活習慣病は、日ごろの生活がとも関係します。生活習慣を見直そう!!
食好きをいせす。バランスのよい食事をとる。
掃除・重い荷物を持つ。を休日は家でダラダラせず外出する。
休日もおそくならないように夜11時までにはねて7時半には起きる。
ポイント
目標に慣れれば、改善し、三日ぼうずにいなくなるようにしよう。

編集後記
生活習慣病は、日ごろの生活がとも関係します。生活習慣を見直そう!!
食好きをいせす。バランスのよい食事をとる。
掃除・重い荷物を持つ。を休日は家でダラダラせず外出する。
休日もおそくならないように夜11時までにはねて7時半には起きる。
ポイント
目標に慣れれば、改善し、三日ぼうずにいなくなるようにしよう。

発行所 花尾小学校 5年2組 小柳 彩花

エリア賞(筑豊)

飯塚市立飯塚小 三角 夏生さん

わたしの家族の健康のひけつ

わたし

お母さん

お兄ちゃん

お父さん

三角家の健康情報

わたしは毎日運動します。お兄ちゃんも毎日運動しています。お父さんは毎日運動していません。お母さんは毎日運動していません。お母さんが毎日運動していません。

お兄ちゃんは毎日運動していません。お父さんは毎日運動していません。お母さんは毎日運動していません。

未来の健康新聞

発行所 12月2日 飯塚小学校 5年2組 夏生

体に良い事は?

① 毎朝お風呂に入る
② 毎日15分以上運動して体を動かす
③ お菓子はかき、食べない

健康のために挑戦するよ!!

エリア賞(筑後)

久留米市立船越小 大熊 悠文さん

全身の健康は歯の健康から

60年後こうかいない!! 8020運動

歯を大切に!! 健康新聞

発行所 船越小学校 5年組 大熊悠文

家族の生活パターン!!

お父さんは、夕食のとき、お酒を飲んでタバコを吸っています。お母さんは、お茶を飲んで座っています。お兄ちゃんとお母さんは、お風呂に入っています。お父さんは、お風呂に入っていないです。

歯の健康は歯の健康からと言われます。生活習慣病にならないために、ぼくたちは家族は、8020運動を達成していきたいです。

歯の汚れを落とすために、歯磨き粉をよく使います。その間に、歯と歯の間に汚れがたまり、虫歯になります。

歯の汚れを落とすために、歯磨き粉をよく使います。その間に、歯と歯の間に汚れがたまり、虫歯になります。

8020運動

八十歳以上になっても自分の歯を二十本以上保とうという運動。近年ハロ二が増えています。ハロ二が多いと、歯の健康が悪くなります。

宗像市立赤間小 鐘川 舞花さん

健康がベ新聞コンクール専用原稿用紙

六十後も健康イキイキ新聞

生活習慣病に負けるな!
今のうちに見直そう!!

生活習慣病とは「偏った食事、運動不足、喫煙、過度のストレスなどの生活習慣が原因で発症する疾患のことです。わたしたち家族がこの病気のような生活を送らないためには、この病気の原因を取り除くことが大切です。家族みんなで健康的な生活を送り、病気を予防していきましょう。今のうちに生活習慣を見直そう!!

血管にダメージ!?
高血圧、高血糖、肥満、脂質異常など
病気が進むと... 半身麻痺、失明、人工透析、腎不全

60年後の君は...

食の世界にみそる生活習慣病

食の生活習慣病とは、日々の生活が原因で起こる病気の総称です。普段の食事が原因で起こる病気が、大腸がんや糖尿病などです。これらをほったらかすと大変なことになります。塩の量を減らす、糖質を減らす、糖質を減らす、糖質を減らす、糖質を減らす...

シロのお砂糖どれくらい?

普段私たちがよく飲んでいるジュース。実はお砂糖の量が多いのです。つまり、虫歯のリスクがすごく高まります。シロのお砂糖の量には要注意です!!

炭酸飲料... 約1円玉3枚分
ジュース... 約1玉3枚分

三大栄養素の役割・バランス

たんぱく質、脂質、炭水化物
たんぱく質は体のエンジンを動かすためのエネルギーです。脂質は体の体を構成する材料です。炭水化物は体の燃料です。三大栄養素のバランスが保たないと、生活習慣病の原因になります。

たんぱく質 25%
脂質 20%
炭水化物 50%~60%

お砂糖の量は... 約17個分!!

食事バランスを保つには?

主食、副菜、主菜、果物、乳製品、水・お茶、運動

編集後記

生活習慣病になり、家族にもいけず、健康に生活をしたいです。

福岡市立松島小 狩俣 歩音さん

健康がベ新聞コンクール専用原稿用紙

60年後の君は...

生活習慣病に負けるな!
今のうちに見直そう!!

生活習慣病とは「偏った食事、運動不足、喫煙、過度のストレスなどの生活習慣が原因で発症する疾患のことです。わたしたち家族がこの病気のような生活を送らないためには、この病気の原因を取り除くことが大切です。家族みんなで健康的な生活を送り、病気を予防していきましょう。今のうちに生活習慣を見直そう!!

血管にダメージ!?
高血圧、高血糖、肥満、脂質異常など
病気が進むと... 半身麻痺、失明、人工透析、腎不全

60年後の君は...

食の世界にみそる生活習慣病

食の生活習慣病とは、日々の生活が原因で起こる病気の総称です。普段の食事が原因で起こる病気が、大腸がんや糖尿病などです。これらをほったらかすと大変なことになります。塩の量を減らす、糖質を減らす、糖質を減らす、糖質を減らす、糖質を減らす...

シロのお砂糖どれくらい?

普段私たちがよく飲んでいるジュース。実はお砂糖の量が多いのです。つまり、虫歯のリスクがすごく高まります。シロのお砂糖の量には要注意です!!

炭酸飲料... 約1円玉3枚分
ジュース... 約1玉3枚分

三大栄養素の役割・バランス

たんぱく質、脂質、炭水化物
たんぱく質は体のエンジンを動かすためのエネルギーです。脂質は体の体を構成する材料です。炭水化物は体の燃料です。三大栄養素のバランスが保たないと、生活習慣病の原因になります。

たんぱく質 25%
脂質 20%
炭水化物 50%~60%

お砂糖の量は... 約17個分!!

食事バランスを保つには?

主食、副菜、主菜、果物、乳製品、水・お茶、運動

編集後記

生活習慣病になり、家族にもいけず、健康に生活をしたいです。

3. 生活習慣を見直す

- ① 身体を動かす
運動不足は生活習慣病の原因の一つです。毎日30分程度の運動を取り入れましょう。
- ② 食べすぎない
糖質はひかめに!!
肥満になる原因の一つが糖質の摂りすぎです。糖質の摂りすぎをひかえましょう。
- ③ よく寝る
しっかりと睡眠を!!
睡眠をしっかりとることで代謝が上がり、栄養の吸収や回復時間を効果的にすることができます。

予防しよう!!

みんなで健康づくり!

発行所 松島小学校 5年3組 狩俣歩音

入選

福岡市立西高宮小 黒石 真優さん

健康かへ新聞コンクール専用原稿用紙

生活習慣病、本当はこわい!

正常な血管
動脈硬化の血管

心臓合併症も
狭心症、心不全、心臓病、糖尿病、高血圧、尿が出なくなると、下肢くさる

生活習慣病は20年、30年後から、自覚症状がでてきます。だから、今しか直すことができないのです。生活習慣病は、今の生活が悪いということが、何年後にしか分かるないから、早めに自分で気づいて生活習慣を見直しましょう。しかも、放って置くと色々な合併症をひきおこす可能性があります。なで若いから大丈夫とか、そのままひどくはないだろうと思ってる、60年後には、すごく大変なことになる、てもおかしくないのです。

生活習慣病 新聞
発行者 西高宮 小学校 5年1組 黒石真優

たくさん運動、食事は1つどりを適切な睡眠、

たいじ! 今の自分

睡眠
望ましいのは8時間です。でもね、ぎろのも悪いので、注意しましょう。

食事
まず朝ごはんを食べよう。元気がわいてくるから。カラフルな食事をとる。

運動
週3〜4回の運動を、するこよい。(増えで行ったり、立、て電車で乗って、升たり)

おもに、この3つが生活の基本となるので、意識して、みましよう。そしてこの生活、一年や二年、ただで、はななくす、た、続け、ることが、大事なのです。

みんな、健康 安心 新聞 発行所 田島小学校 5年2組 田久保 瑠奈

入選

福岡市立田島小 田久保 瑠奈さん

健康かへ新聞コンクール専用原稿用紙

自分に関係ないと思、てはダメ〜!

このままでは、医療費が「増え」続けてしまう!?

国民医療費は毎年1兆円増え続けていて、2009年の3兆4000億円が2025年には6兆円になると予測されています。ではなぜ、医療費がこんなにも増え続けてしまうのでしょうか?

医療費が増え続けている主な要因

- ① 医療機関の増加
- ② 同じ病気、同じ病状などで複数の病院にかかると、似たような検査や処置を繰り返すことになり、本人の身体的負担が増加するだけでなく、医療費も増大していきま
- ③ 高齢化
 - 医療を必要とする機会や回数が多い高齢者の割合が増えたことにより、医療費も増加傾向にあります。
- ④ 生活習慣病
 - 運動不足や過度のストレス、食生活など、日頃の悪い生活習慣により、慢性的で長期間の医療が必要な生活習慣病患者が増大してきています。

このままでは、医療費が増え続けていけることは、そんな未来を作らないために、できること、

医療費の負担を減らそう
日頃、自分や家族の病気の治療や相談に、応じてもらえる「かかりつけ医」を持つこと。

生活習慣病を見直そう
生活習慣病が重症化する「脳卒中・心臓病・悪性腫瘍・腎臓病」などの合併症を引き起こし、莫大な医療費が発生します。食事や運動など、できることから予防を心がけよう。

健康診断を必ず受けよう
健康診断を受けて早期に見つけば、適切な治療を受けられ、回復も早く、治療費の負担が少なくなります。年に1回は必ず健康診断を受けよう。

家族で決めました。生活習慣を見直しました。月、水、土、日、生活習慣を見直しました。毎日、食事は30分、トレーニング。日本食を食べ、医療費がかなり減りました。日本食を食べ、医療費がかなり減りました。日本食を食べ、医療費がかなり減りました。

おもに、この3つが生活の基本となるので、意識して、みましよう。そしてこの生活、一年や二年、ただで、はななくす、た、続け、ることが、大事なのです。

入選

福岡市立西高宮小 松隈 海成さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

どうしたら健康を守れる？ 60年後 家族が笑って過ごすために！

お酒の飲みすぎ → 高血圧 → ガン
タバコ → 肺は真ッくろ!! → ガンのリスク
ストレス → イライラ → 血圧アップ → 高血圧
過食塩分過多 → 野菜ミソ → 肥満
運動不足 → 現代の子どもにも増えきており深刻!!
糖尿病 → 高血圧 → メタボリックシンドローム

健康笑顔新聞 100%

最近、運動不足や、すい臓人不足などはありませんか？ ほとんどの人は、カーに行っています。一週間に4回は、動いたりして、運動不足にはなっていないです。すい臓人不足にも気がつけています。はやねはやね起きをすることが、きりした気持ちになります。

60年後のぼくが健康で笑って過ごすために、直剣に考えてみました。

健康笑顔新聞

発行所 西高宮小学校 5年組 松隈海成

家族みんなが健康であるために...

- 父...タバコの本数を減らし禁煙を目指す。公園や市民プールで子どもと体を動かす。夕食の時間を早める(2時間)
- 母...パルコン仕事で運動不足なので、Youtubeの筋トレ動画を週3回視聴。塩分に気をつけて料理をする。
- 弟...おかしを食ですぎない。スミングやサッカーを続ける。
- 自分...バランスのとれた食事を。 (好き嫌いしない)

一人一人が生活を見直して、健康寿命をのばすことが大切です。

メタボリックシンドローム...内臓脂肪型肥満に、血管を傷つける要因が重なって、動脈硬化が進んでしまうこと

編集後記
は、こわい生活習慣病を、合おう。家族で話しあおう。この生活習慣病を、変えていくために、今から

入選

北九州市立三郎丸小 上野 叶羽さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

わが家の寅年健康チャレンジ!

泳ぐ 前夜 泳ぐ 泳ぐ
半分 残こ 半分 残こ
10時

① 週に一回スイミングスクールで一時間泳いでいる。クロール25×15平泳ぎ25mメロなど。 ※運動前後に必ずお茶やスポーツドリンクを飲む。

② お菓子やジュースは一度に食べきらない。袋を開けたら、全部食べきらず、半分残す様に気を付けている。家族や友達とシェアも。

③ 夜は早めに寝る。11時以内に入る。

みんなが健康新聞

発行所 三郎丸小学校 五年組 上野とわ

最後に付けたことチャレンジ

最近スマホを借りてユーチューブを見ることが増えた。気がつくとな次の動画のボタンを押して、一時間あつという間に過ぎていくことがある。動画視聴は視力低下にもつながるそうなので時間を決めて見る様にしたい。

一回につき、15分まで。一日一時間以内。画面が目を離す。暗い部屋では見ない。これはお父さん、お母さん、お兄ちゃんも気を付けていかなければならないと思う。家族で声をかけ合って、いこう。

一度は開いてみる? スマホ脳

性眼力 低下
存在 数回
いす集 数回
200回に及ぶ

一日2時間を越えるスクリーンタイムはうつ病のリスクを高める。スマホと睡眠障害の関係も、たり、近くに置くことで学習効果記憶力、集中力が低下する実験結果がある。だからかわりに本を読む。読書後記 健康な心と体のために。

運動食事は目と体の付き合いには、バランスが大切と分かった。家族で気を付けていきたい。12年後も健康でいられる様に。

入選

北九州市立大里南小 曾我部 泰誠さん

健康がへ新聞コンクール専用原稿用紙

生活習慣を見直すための我が家の健康づくり

我が家の健康新聞

発行所 大里南小学校 5年2組 曾我部泰誠

北九州市市民の死因の半数以上が生活習慣病です

生活習慣病とは、生活習慣が原因で起こる病気のことです。生活習慣病は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙、飲酒、運動不足、ストレスなどが原因で起こります。生活習慣病は、予防することができます。生活習慣病を予防するために、生活習慣を見直すことが大切です。

生活習慣病を予防するために、生活習慣を見直すことが大切です。生活習慣病を予防するために、生活習慣を見直すことが大切です。生活習慣病を予防するために、生活習慣を見直すことが大切です。

年齢	18歳～64歳	65歳以上
1日の運動量	1日8000歩	1日合計40分
1日の運動量の目安	1日合計60分	

① 運動
・10歳から始める(父)
・外遊びは週3回以上

② 食生活
・1日3食バランスよく食べる(自分)
・野菜を1日350g以上食べる(自分)
・塩分は1日未満(母)

③ すいみん
・夜10時に寝て朝6時に起きる(自分)
・まるくゲームをプレイしておく。(自分)

④ その他の健康づくり活動
① けんしんを受診する。(父、母)
② 週2回休肝日を作る。(父)
③ たばこを1日に1本減らす。(父)
④ お口の健康を大切にする。(自分)
⑤ 人のつながりを大事にする(家族全員)

健康がへ新聞を作ったのは、生活習慣病を予防するために、生活習慣を見直すことが大切だからです。生活習慣病を予防するために、生活習慣を見直すことが大切です。生活習慣病を予防するために、生活習慣を見直すことが大切です。

入選

北九州市立青葉小 寺嶋 杏美さん

健康がへ新聞コンクール専用原稿用紙

タラスープで健康に!

みんなの未来の健康のために!

健康食新聞

発行所 青葉小学校 5年2組 寺嶋杏美

私たちが家族は、毎週金曜日にタラスープという干ダラを使つたスープを飲んでいますが、これは韓国でよく飲まれているそうです。干ダラには、その代りにもうれしい効能があります。そのため、私たちが家族はみんな健康です。数年間、かぜをひいていません。このタラスープを飲んで、周りのみんなにも健康になってほしいので、作り方を紹介します。

タラスープの作り方(5人分)

- ① 干ダラ100gを水に戻し、水気を切っておく。
- ② 鍋にごま油(大さじ5)を入れ熱し、ネギ3本(斜め切り)と干ダラを手でちぎって入れて中火で炒める。
- ③ 水1Lを入れ沸騰させ、弱火にして蓋をして20分煮る。
- ④ 塩(小さじ1)と牛スープの素(大さじ1)を入れて混ぜる。卵5個をまわし入れる。

表皮 真皮 コラーゲン

干ダラの効能

- 1 気力回復: タンパク質とアミノ酸、多くのミネラルが入っているため。
- 2 肝臓機能改善: メチオニンとリンボ老はい物やアルコールの排出を助けます。二日酔い解消にも良いです。
- 3 免疫力強化: ビタミンB3が体内の免疫細胞を活性化します。がん予防にも効果的です。
- 4 糖尿病予防: アルギニンが糖の代謝能力を向上させます。
- 5 冷え性改善: 新陳代謝を活性化し、血液循環を円滑にします。
- 6 心身安定: トリアプトファンが不眠症の改善に効果があります。
- 7 美肌: コラーゲンが入っているため。

干ダラの良いところを改めて知りました。将来は自分が子供や家族に作ってあげて、みんなが健康にくらせたら良いなと思いました。

