

第3回 「健康かべ新聞コンクール」入賞作品一覽

小学5年生の部

最優秀賞

飯塚市立立岩小 大淵 真心さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

自分のため・家族のために早期発見! 健康診断を受けよう!!

① 自覚症状のない病気、特に生活習慣病を予防できる。

② 健診後の保健指導で生活習慣を改善することができる。

③ 緊急入院や手術、入院期間の長期化、再発の恐れ、病気の早期発見。

④ 病気の早期発見により、長期入院・治療をしなくて済むから本人・家族にとって、精神的・経済的な負担が少なくなる。

⑤ みんなが健康になれば、医療費の削減になる。

「自分はまだ若いから」と自覚症状がないから大丈夫と思っただけで、ほとんどの病気は、自覚症状がなくても進行していき、予防につなげることが大切です。働き続けている人は、毎年、健康診断を受けることが法律で定められています。健康診断を受けることで、自分の健康を守ることが出来ます。

健康診断のメリット

健康診断者と未受診者の一人当たり医療費の比較

性別	受診者 (円)	未受診者 (円)
40~72歳男性	12495	14841
40~72歳女性	8159	9899

その結果、医療費の削減につながります。

健康診断を受けると、医療費が減る!?

近年、日本の医療費は人口の増加や高齢化などにより増加が続いています。また、生活習慣病の増加も、その原因の一つです。健康診断を受けることで、病気を予防・早期発見・治療することが出来るので、重症化を防ぐことが出来ます。その結果、医療費の削減につながります。

編集後記

今回健康診断について調べて、わたしも大切なことだと思いました。わたしは大人になりましたが、健康診断をきちんと受けようと思います。

わたしの母の健康診断の結果は!?

わたしの母は毎年、特定健診を受けています。その結果、コレステロールの値が上がっていました。

項目	母の結果	基準値
LDLコレステロール	↑141 mg/dL	119 mg/dL
HDLコレステロール	↑160 mg/dL	-
総コレステロール	↑132 mg/dL	-

母の結果

LDLコレステロール 119 mg/dL

HDLコレステロール 141 mg/dL

総コレステロール 160 mg/dL

コレステロールの値が上がっていました。

平成26年度

優秀賞

春日市立天神山小 藤原 咲花さん

健康がべ新聞コンクール専用原稿用紙

たっぷりねる
のよい睡眠をとるこ
とが大大切です。

いせつとくわしく
単純に長く寝るだけ
ではなく、起きたら朝
日を浴びたりして質
のよい睡眠をとるこ
とが大大切です。

いっつも運動をする
この病気は日本の死因の上
位をしめています!!

ごせたい1日3食
をためこんで
脂肪になります。

つかれをためない
ストレスを減らして
寝たりしてストレス
解消しましょう。

たっぷりねる
早寝早起きがんばろう
いっつも運動をする
あまり運動してない
せったい1日3食
毎日朝食をとらない
つかれをためない
いつも家事をして、つれてる!?

生活習慣病を予防する
合言葉は、たいせつ

生活習慣病とは、運動不足や飲酒・喫煙・不規則な生活など、子どものころからの生活習慣が原因となる病気です。今は正しい生活をしていないと、未来の自分がついて来ない目にあててしまいますよ!

生活習慣病の例
脳卒中
がん
心臓病

健康新聞
発行者 春日市立天神山小学校
藤原 咲花
5年4組

優秀賞

福岡市立東光小 太田 菜々香さん

健康がべ新聞コンクール専用原稿用紙

めがせ! 健康マスターへの道 2023月17日

健康ニコニコ新聞
発行所 東光小学校
太田 菜々香
5年1組

わが家の生活習慣改善計画!

お父さん(50歳)
・運動不足
・野菜嫌い
・大盛りご飯

改善法
なるべく歩く。ご飯は野菜を先に食べて、普通盛りにする!

お母さん(47歳)
・甘いものが好き
・睡眠不足
・ストレス

改善法
ブラックコーヒーはなるべく早く寝て家事を手伝ってストレスも軽減!

私(11歳)
・辛いものが好き
・睡眠不足

改善法
菓子を控える! 菓子の時間を守って早く寝る!
時には運動、カラオケ、ショッピングでリフレッシュ!!

家族が健康でニコニコ

日本は高齢化により、年々医療費が増大し、医師も不足している状況が、医療制度の財政状況をひきずることも、健康診断で病気の早期発見や、私達一人一人が生活習慣を見直し、病気を予防することが大切です。

健康診断の受診と生活習慣の改善が健康マスターのカギ

編集後記
健康は金も買えない。家族が健康で笑顔を改めたいなら、実践しよう!

優秀賞

北九州市立鞆ヶ谷小 竹野 理恵子さん

健康が、新聞コンクール専用紙採用紙

①お父さん 飲みすぎ注意②

お父さんが元気に長生きできるように私が体を守る!

《お父さん》
私のお父さんは、毎日楽しんでお酒を飲んで過ごせるようにするために、お酒が体に及ぼす影響について調べていきます。

《お酒とは》
アルコールを1%以上含む、人を酔わせる飲み物のことを指します。

《飲んだお酒は、体のどこへ?》
アルコールは、胃、肝臓、小腸など、粘膜を刺激します。脳には呼吸を担う脳幹(脳の真ん中)があり、たくさん飲みすぎると呼吸がうまくできなくなり、死ぬことがあります。このことを急性アルコール中毒と言います。

《肝臓の働きとは》
最も影響を受けるのは肝臓です。アルコールは有害物質のため、肝臓が無害な物質に変えてくれるのです。飲酒する人は、常に肝臓が働いてくれています。飲酒を続けると、肝臓が働いてくれない物質を貯まり腫れてきます。肝臓が弾力を失い、元の状態に戻れなくなり、こうなると、元の状態には二度と戻れません。

《アルกอฮอล์が体に及ぼす影響》
毎日飲酒する人は、飲まない人に比べて、口

のど、食道、大腸、肝臓などのがんになりやすくなります。

《なぜ飲酒するの?》
飲酒すると、酔っている間は悩みなどを一時的に忘れられます。

有害なお酒以外に良いストレス解消法はないのかな?

人に相談する
家族や友人に話し、気を楽にする。

気分転換をする
自分の好きなことをする。

テレビ
散歩
おしゃべり

毎日 元気!

笑顔新聞

発行所 鞆ヶ谷小学校
五年組
竹野 理恵子



(編集後記) お酒は有害な物だと分かったので、まずはお酒の量を減らしてもらい、最終的には辞めてもらいたいです。そのためには、私も相談相手になり、気を楽にさせてあげたいです。なぜなら、お父さんに長生きしてほしいからです。

審査員特別賞

福岡市立香椎小 藤岡 一颯さん

健康がへ新聞コンクール専用原稿用紙

生活習慣病の原因は?

もしもこの先、毎日不健康な生活を送ってしまったら、生活習慣病になっちゃうかもしれないよ!!

生活習慣病の主な原因

- 1つ目 体に悪いものを食べる。
- 2つ目 夜遅くまで起きてる。
- 3つ目 運動しない。

生活習慣病

元気長生き

発行 香椎小学校 5年2組 藤岡一颯

家族と健康に

過ごそう

生活習慣病を防止!!

編集後記
今回生活習慣病のことを調べて、日々の生活に気を配ることが大切だとおぼろしくわかった。生活習慣病は、家族全員が手を取り合って取り組む必要がある。

審査員特別賞

春日市立天神山小 伊藤 蒼生さん

健康がへ新聞コンクール専用原稿用紙

国民皆保険を守れ!

私達ができる6つの事

- 1 かかりつけ医を持つ。
- 2 診療時間内に受診する。
- 3 重複受診はさける。
- 4 薬は正しく使う。
- 5 健康診断を受ける。
- 6 ふだんから自分で健康に気をつける。

素晴らしい日本の医療制度

国民皆保険制度

診療料 1000円 (3割) 支払い (医療機関) 請求 (かん者)

保険料 1000円 (高) 支払い (保険者) 請求 (審査支払機関)

国民皆保険制度を知って私達も医療費を削減しよう!

今、医療費は大ピンチ!

このままでは病院にいけなくなる。

国の医療費

年	医療費 (円)
6年	19.7兆円
11年	25.0兆円
16年	30.0兆円
21年	35.0兆円
26年	40.0兆円
31年	44.3兆円

医療費がこんなに増えていると知り、とてもおどろいた。私達の30年後のため、今から対策が必要!

糸編集後記
医療費が増えていると知り、とてもおどろいた。私達の30年後のため、今から対策が必要!

審査員特別賞

福津市立福岡小 光永 理桜さん

健康かへ新聞コンクール専用原稿用紙

長生きするためにはどうすれば良い??

私の人生100年計画!!!

今	心	友達と遊んだり、好きな所に行き、楽しい家族とのふれあひ
高校	心	好きな人と一緒に過ごして、楽しんでいる
大人	心	自分の親のストレスを散らす
年をとって	心	早起キなど、毎日を元気に過ごす

元気がいい!! 長生き!!
 私の人生100年計画は、今の状態から、高校までを分けて考えています。私をこのように元気にするにはどうすればいいかを考えています。私の人生100年計画は、今の状態から、高校までを分けて考えています。私をこのように元気にするにはどうすればいいかを考えています。

心 人生100年計画をたてるために、ストレッチが効果的です。

体 簡単に動きでも毎日体を動かすことが私の人生100年計画です。

心 家族や私を守ります。

編集後記 この新聞が家族の健康を守るために役立ちますように。

発行所 福岡小学校 光永理桜 5年2組

審査員特別賞

飯塚市立立岩小 梅田 彩音さん

健康かへ新聞コンクール専用原稿用紙

大切な体が健康であるために...

歯から予防!! 長生きの秘訣

80歳でも歯を20本保とう

8020運動を達成するために

歯を残すには...
 虫歯 歯周病 歯肉病

その① 一日三規則正しい食事をとる。その② できるだけ運動の習慣をつける。その③ 約9時間睡眠を取り早起キをする。その④ 歯みがきを歯科の定期検診に通う。

高カリウムのおかしやご飯はひかえる。5年生に約2175の塩分が目安。塩分は1日15分。休日には運動を始める。塩分を少なめにする。

高血圧になりやすい。塩分を少なめにする。高血圧になると、頭痛、めまいなどが起こりやすくなります。

3ヶ月に一回、歯科の定期検診に通う。

いつも、歯に異常がないかを家族と一緒に確認して、たくさん話して、虫歯や歯周病などの生活習慣病から家族を守る!

私の家族の生活習慣病予防対策
 常に健康!!

発行所 立岩小学校 梅田彩音 5年2組

エリア賞(福岡)

福岡市立草ヶ江小 梅津 志成さん

健康がへ新聞コンクール専用原稿用紙

脳と身体はつながっている!?

脳力アップで健康作り

世界中で大注目!

脳と身体はつながっている!?

脳力アップで健康作り

疲労がたまると、脳が疲れてしまいます。その結果、自律神経が乱れ、身体が調子が悪くなる。脳が疲れる原因で、起きることが分かると、

脳からイキイキ健康新聞 令和5年 発行巻 草ヶ江小学校 梅津志成組

脳が疲れる理由

①早歩き
②ダークチョコレート
③背筋を伸ばす
④ブルーベリー
⑤ゲーム・パズル
⑥お香・アロマ
⑦めい想

おまめ 10か分で脳を元気にする方法

エリア賞(北九州)

築上町立築城小 吉川 寧音さん

健康がへ新聞コンクール専用原稿用紙

早期発見が大きな安心へ

～みんなで健康に!健康診断!!～

今日から始めよう!!

健康第一新聞

築城小学校 5年1組 吉川寧音

早期発見のメリット

- ・救命の効果があり!
- ・定期的に健康チェックができる。
- ・将来の医療費を減らせる。
- ・安心して生活できる!

歯も大切に!!

早期発見のおかげで変わり、たこと!!

エリア賞(筑豊)

飯塚市立飯塚小 國崎 奏真さん

健康かへ新聞コンクール専用原稿用紙

医療費って全部払わなくて便利! でもこのまれば日本はどうかちゃうの?

医療費の仕組み

医療保険制度

僕たちは病気になったら医療機関で治療を受ける事ができます。その時にかかるお金が医療費です。医療保険制度があるおかげで医療費を全部払わなくてすんでいます。

どのくらいの割合払えばいいの?

小学~6才	未就学児	7才~74才	75才以上
1000円	1000円	1000円	1000円
3割	0.2割	2割・3割	1割・3割

高額医療費制度

医療費は一部を自己負担する事ができます。高額療養費の上限を設けるという制度。

それならペットは?

ペットには医療費制度はありません。これには賛否両論ありますが、ペットにも医療費がかかる動物が増えてきています。

編纂後期

僕はよくケガをするので、今まではお金を払って治療を受けていたのですが、この機会に学ぶことができたこと、これからお金を払うときに保険会社がかんがいの気持ちをもって過酷にしていることをケガはもうしないけど。

日本が人ばれ新聞

増え続ける医療費

発行所 飯塚小学校 五年一組 國崎 奏真

僕はよくケガをするので、今まではお金を払って治療を受けていたのですが、この機会に学ぶことができたこと、これからお金を払うときに保険会社がかんがいの気持ちをもって過酷にしていることをケガはもうしないけど。

エリア賞(筑後)

八女市立福島小 山口 凜桜さん

健康かへ新聞コンクール専用原稿用紙

その生活習慣だいじょうぶ?

バランスの良い食生活

- ①適量を食べる
食べすぎは肥満のもと
- ②あまい飲み物や食べ物
間食をひかえる
お菓子類には糖類が多い
- ③お酒の飲み過ぎに注意
脂質異常症や脂肪肝
高血圧などを引き起こす
- ④食物せんいを取る
余分なコレステロールを体から排出する
- ⑤カルシウムを取る
不足すると骨しょう症になる
- ⑥塩分の取りすぎに注意
高血圧になり心臓に負担がかかる
- ⑦脂質の取り方に注意
脂身の多い肉をひかえる
植物油や魚類を取る
(編纂後記)

私は家族が健康に生活するためには、健康な体を身につけることが大切です。その食事を見直すことで、不規則な食生活は病気の原因となることを理解し、適度な運動と正しい食生活が健康への近道です。

わが家の健康生活

野菜中心の食事
（季節の野菜をバランス良く取る）
主菜は肉より魚を心がける
（青魚にはDHA・EPA・カルシウムが豊富）
（青魚は肉より魚を心がける）
（青魚にはDHA・EPA・カルシウムが豊富）
（青魚は肉より魚を心がける）
（青魚にはDHA・EPA・カルシウムが豊富）
（青魚は肉より魚を心がける）
（青魚にはDHA・EPA・カルシウムが豊富）

わが家の健康生活

野菜中心の食事
（季節の野菜をバランス良く取る）
主菜は肉より魚を心がける
（青魚にはDHA・EPA・カルシウムが豊富）
（青魚は肉より魚を心がける）
（青魚にはDHA・EPA・カルシウムが豊富）
（青魚は肉より魚を心がける）
（青魚にはDHA・EPA・カルシウムが豊富）
（青魚は肉より魚を心がける）
（青魚にはDHA・EPA・カルシウムが豊富）

わが家の健康生活

野菜中心の食事
（季節の野菜をバランス良く取る）
主菜は肉より魚を心がける
（青魚にはDHA・EPA・カルシウムが豊富）
（青魚は肉より魚を心がける）
（青魚にはDHA・EPA・カルシウムが豊富）
（青魚は肉より魚を心がける）
（青魚にはDHA・EPA・カルシウムが豊富）
（青魚は肉より魚を心がける）
（青魚にはDHA・EPA・カルシウムが豊富）

入選

福岡市立飯原小 宮澤 聖奈さん

健康がベ新聞コンクール専用原稿用紙

知っておかないと... 家族が危ない!!

毎日、ニコニコ
ハッピー新聞

40年後の私たちは...
今のうちに健康かな?

がん予防

がんの発生要因

心疾患を知ろう

編集後記

発行所 飯原小学校 5年3組 宮澤聖奈

入選

福岡市立香椎小 末永 蒼依さん

健康がベ新聞コンクール専用原稿用紙

家族を守るために
生活習慣病にならないためには...

入エナタイムズ

創刊号

発行所 香椎小学校 5年2組 末永蒼依

家族を守るために、決まりごとを考えました。

末永家 健康七訓

① バランスの良い食事を心がけよう。
② よく噛んで食べよう。
③ ゆっくり休養を取り、十分な睡眠をとろう。
④ 口の中をきれいに保とう。
⑤ 適正な飲酒量を心がけよう。
⑥ 怒らずに、穏やかに話をしよう。
⑦ 調子が悪い時は、早めに病院へ。

心疾患を知ろう

心疾患は日本人の死因第2位の病気です。発症したら、速やかに治療を受ける必要があります。心疾患という病気を知らずして、今日から生活を見直し、健康に近づきましょう。

編集後記

今日新聞を作ったみて生活習慣病とは体に悪影響を及ぼす怖い病気のことか分かりました。これをふまえて私達も、生活習慣病を予防するために、決まりごとを考えました。

インタビュー - 高血圧に悩まされたママ(お母さん)に聞きました。

Q1 高血圧って何ですか？
Q2 高血圧の原因は？
Q3 高血圧の症状は？
Q4 高血圧の予防法は？
Q5 高血圧の怖いところは？

高血圧予防の減塩メニュー

- ・ ジュシー蒸し鶏と*焼ききのこのサラダ (281kcal 食塩相当量0.6g)
- ・ 長芋チヂミの納豆巻き (214kcal 食塩相当量0.9g)

※わんぱく隊のレシピです。

入選

福岡市立香椎小 鉄原 彩由さん

健康かへ新聞コンクール専用原稿用紙

生活習慣病に気をつけよう!

～今の生活を見直し～

生活習慣病

不規則な生活

規則正しい生活

健康

元気!!

元気に過ごそう!

新聞

発行者 香椎小学校 五年二組 鉄原彩由

生活習慣病、何?

生活習慣病とは、「食習慣、運動習慣、休養、
生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、
飲食などの生活習慣により発症する病気のこと
です。」

生活習慣病の原因は?

生活習慣病は、以前は「成人病」という名称で、
加齢とともに発症、進行するものと思われていま
した。しかし、運動不足や不規則な生活などが原
因となり、生活習慣病と呼ばれるようになっていま
す。ちなみに生活習慣病は、子どものころから
規則正しい生活を心がければ避けられます。

生活習慣病の原因

生活習慣病の原因
となるのは、マラ
ソンの悪い食事や運
動不足、睡眠不足、
ストレスなどです。
私の兄弟の睡眠時
間を調べてみました。

兄弟	時間
兄	8時間
私	8時間
弟	9時間
妹	9時間
自分	9時間

ねている時間

編集後記

私は、生活習慣病について調べて、
食事や運動、睡眠が関係して
いることを知りました。生活習慣病は、
規則正しい生活を送ることで防げま
す。これを初めて知り、規則正しい生
活を心がけていきたいと思いました。

生活習慣病を防ごう

生活習慣病は、予防することでもでき
ます。まず、食事です。食事は、食べ
すぎず、毎食野菜をとり、一日に三度
食入ることが大切です。
運動は、一週間あたり一五〇分以
上が目安です。それができなくても、
散歩でもいいから、できるだけ運動が
できると良いです。また、お酒は、
かえ、タバコは絶対に吸いません。

タバコ

お酒

野菜

運動

入選

福岡市立香椎小 山田 優衣奈さん

健康かへ新聞コンクール専用原稿用紙

医療費増加をストップさせよう!

医療費の増加

は増。原子爆弾といふくらい増え、病なん
でます。少生活増なて医る多え費し来にくせ
本年ま加、生のがれにすが増療て持軽なま
日がい増てや者進り特と救が医け、気けれ
在費て算し化患のげ。要回者と続すが行れ
現療し療と齢病療あす必や給るえまもにか
医加医固病療医がまを会高け増い誰院る

医療費とお金の未来

私達はけがや病気になつた
時、病院などの医療機関にか
かります。その時にかかる医
療費を金額全ては支払つてい
ません。
現在日本では「国民皆保険制度」によ
り、医療費の自己負担額が少なくてすむ
ようになっていきます。それは、医療費の
70〜80%が公的医療保険に支払われてい
るからです。自己負担額は多くて30%に
なりません。
しかし、日本では医療費が増え続けて
います。この制度を続けるのもむずかし
くなつていくかもしれません。

保険料 99.9%
税金 3.3%

＜医療費の負担割合＞

医療費の未来

未来
ミライ新聞

発行者 香椎小学校 五年三組 山田優衣奈

安心して医療を持続するために

医療費が増える中、私たちはこ
の先も安心して良い医療を持続す
るために医療費の削減に取り組み
なければいけません。

医療費の削減のためにできること

- ① かかりつけ医を持つ。
- ② 重複受診は避ける。
- ③ 薬は正しく使う。
- ④ 健康診査を受ける。
- ⑤ ビルフメデイケーションに
取り組む。

ビルフメデイケーション

セルフメディケーション
とは自分自身の健康に
責任を持ち、軽度な身
体の不調は自分で手当て
をすること。

編集後記

を自分でえまなら、九割がま
加にが考きみいは努険とい
増め何くで民でにの保と思
勢たによが国産め人皆ると
療るちかと。健た一民守だ。
医めたるたがる人回を切た
止分きるしなれりや底入し

入選

福岡市立舞松原小 柳迫 萌衣さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

あなたはちゃんと意識していますか？
健康のために健康診断を!!

健康診断は、自分の健康を守るための行動の一つです。早期発見すれば、助かる確率がぐんと上がります。まず、例として「がん」について調べてみました。左の図は、男女の年代別がん罹患率（平成29年調べ）です。年を重ねると同時に増え続けているのが分かります。また、検診で早期発見をすれば生存率がぐんと上がるといわれています。右のように、早期発見すれば、自分が助かるためにもなるので、健康診断は必ず受けてください。

健康診断の種類です。意外とあて、びくびくりしました。

尿・腎機能
血圧
呼吸系
眼底
脂質
血液一般
肝炎ウイルス

（全国健康保険協会）

毎日
健康新聞

発行者
舞松原小学校
5年2組
柳迫 萌衣

（編集後記）
この新聞を作ったのは、私の家族が健康診断に行きました。母は、全然行かないが、父は、健康のために必ず行くと約束してくれました。

健康診断を受けて毎日健康に!

入選

飯塚市立飯塚小 中村 こころさん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

私の家族は、どうなってる？
健康計画新聞

私のお父さんは、毎日たくさんタバコを吸って、たくさんのお酒を飲みます。お母さん家族を守るためのルールも、毎日すごい量の砂糖が入ったコーンフレークを毎日食べています。甘いお菓子が大好きなお菓子ばかり食べて、ご飯は食べません。そこで、毎日の生活をふり返り、その生活を続けるかどうかを調べてみました。

お父さん
お母さん
妹

禁煙
禁酒
砂糖はほどほどに
お菓子を食べ過ぎない
タバコは吸っても1,2本!

お父さん、お母さん、妹、みんな元気に元気に!

これを守って未来の自分達を元気に!

（編集後記）
健康診断は、自分の健康を守るための行動の一つです。早期発見すれば、助かる確率がぐんと上がります。まず、例として「がん」について調べてみました。左の図は、男女の年代別がん罹患率（平成29年調べ）です。年を重ねると同時に増え続けているのが分かります。また、検診で早期発見をすれば生存率がぐんと上がるといわれています。右のように、早期発見すれば、自分が助かるためにもなるので、健康診断は必ず受けてください。

健康診断の種類です。意外とあて、びくびくりしました。

尿・腎機能
血圧
呼吸系
眼底
脂質
血液一般
肝炎ウイルス

（全国健康保険協会）

毎日
健康新聞

発行者
飯塚小学校
5年2組
中村 こころ

入選

飯塚市立飯塚東小 室井 華鈴紀さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

健康診断の目的 (一次予防)

健康診断の結果から生活習慣の改善を、病気の生活習慣の自覚問題を自ら取り組む。

健康診断の目的 (二次予防)

病気を早期に見出し、早期治療につなげる。早期発見による負担の軽減をはかり、健康診断の目的は、自覚症状のない初期の発見。

女性の多い病気と言えは??

がん、心臓病、脳血管疾患、糖尿病、腎臓病、認知症、交通事故、原因不明。

未来の自分につなぐ 道しるべ新聞

目には見えない自分の体の SOS!!

私は、健康診断の必要性について、調べて見ました。

調べるべきものは、早期には自覚症状が無く、病気が現れた時にはすでに進行しているという状態は少なくありません。症状の無い病気を早期に見出すには、無症状のうちから定期的な健康診断を受けることが大切です。自分の健康を守るためにも、必ず皆さん一人ひとりが、自分自身の体に向き合うことが予防の第一歩です。1年に1回、定期的に健康診断を受診しましょう。

発行所 飯塚東小学校 五年二組 室井 華鈴紀

健康診断の心がまえ!! (6か条)

- ① 毎年必ず健康診断を受け、年に一回健康診断を受け、健康管理に役立て自分の今の状況を矢張りましょう。
- ② 健康診断結果に必ず目を通し、保存。後まわしせず、検査結果はすぐに見て、問うまでチェック。経年の変化を把握して結果は必ず保存。
- ③ 結果はきちんと受けとめ、改善目標を立てる。検査結果(数値)は、ここでは生活習慣の結果を示すもの。結果を受けて、生活習慣の目標を定める。気になるところがあれば、健康診断機関に相談。検査項目などで、不十分な場合は健康診断機関に相談。④ 二次検査(再検査、精密検査)を恐れず、自覚症状が無くても速やかに二次検査を受診して、私は大丈夫、と思えないようにしましょう!!
- ⑤ 異常なしを通信せず、日ごろから体のチェックを行いましょう。

体の状態は数ヶ月単位で変わることがあります。日々の生活習慣があなたの明日の健康を作ります!

入選

飯塚市立上穂波小 野田 麻衣夏さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

この先の未来も考えよう! 健康新聞

発行所 上穂波小学校 5年 野田 麻衣夏

自分の家族とすっぴん、正しい生活習慣病について

生活習慣病は、悪いとは言えない生活習慣の積み重ねで起こる病気です。主に、食生活、睡眠、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係しています。自覚症状のないまま、20代後半にわたって進行していく恐れがあります。

では、なぜ生活習慣病から家族を守るためには、何をしたら良いのでしょうかか? それは、生活習慣病になる主な原因は、暴飲暴食、運動不足、喫煙、ストレス、疲労です。このちがいが自分の家族に与える影響が大きいことを考えていきます。

三少 (Three Less)

二少 (Two Less)

一無 (One Zero)

NG!

NG! 睡眠不足、喫煙、飲酒、ストレス、夜遅くまで起きています。これは、何をしても改善されません。健康診断を受けるのは、健康な状態を維持するための大切なことです。健康診断を受けることで、自分の体の状態を知ることができ、生活習慣の改善のきっかけになります。

編集後記

健康かべ新聞を書いたことで、身近な習慣が生活に及ぼしていることを知った。規則正しい生活を送りたいと思いました。生活習慣病の主な原因となる悪い習慣も、直していいこう考えました。

飯塚市立庄内小 三浦 真侑さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

いつのまにかせまっていた!?

生活習慣病で命の危険!!

生活習慣病の主な原因は大きく3つ!!

- ① 運動不足!!**
あまり運動をしない。
・1日に七千歩以上歩かない。
など
- ② 食生活!!**
・おかしな甘いものはかり食べている。
・バランスのある食事をとっていない。
など
- ③ すいみん不足!!**
・ゲームやスマホなどによる夜ふかし。
・早寝&早おきかできていない。
など

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

つながる
イマとミライ
発行所 庄内小学校
三浦真侑
25年2組

私達はこれを頑張る!!
私は4人家族です。
みんなを守るため、やらなければいけないことを考えました!!

お父さん
あまり運動をしていない
夕方、10分間の運動

お母さん
魚もあまり食べない
週2回にふやす

お姉ちゃん
ゲームによる夜ふかし
何時まで決める

私
休日にねぼうする
目やましをセツとする

これから頑張ります!!

うちは、3つともあてはまるかも...!!

<編集後記>
お父さんは今、健康しん断を受けていて、私もお姉ちゃんも、まだ元気です。でも、未来は分からないので、30年後は健康じゃないかもしれません。なので、私がこれをきっかけに習慣を変え、みんながずっと笑顔でいれるようにしていきます

飯塚市立立岩小 須江 菜愛さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

わたしたちの未来のためにできるがん予防

日本人の死因

悪性新生物(がん) 27.9%
心臓がん 15.3%
脳血管疾患 8.2%
肺炎 7.6%
交通事故 7.2%
Fyの事故 3.0%
2017年人口動態統計 厚生労働省

がんができる仕組み

- ① 細胞(生物の形を作る、いるもの)
- ② 悪い細胞が増える
- ③ 悪い細胞が増える
- ④ 悪い細胞が増える
- ⑤ 血管に入ると全身に広がる

日本人の死因第1はがん(27.9%)

がんができる場所のTOP5*

- 1位、大腸がん
- 2位、いがん
- 3位、肺がん
- 4位、乳がん
- 5位、前立せんがん

がんは増えるし治すのが難しくなってしまう!

*出典 厚生労働省 全国がん登録がんの部位別発生数 (2016年)

がんにならないためには

- ・まっせんしない
- ・他人のたばこの煙を吸わない
- ・お酒をひかえる
- ・塩分はひかえる
- ・バランスよくとる

毎日運動をする
定期検診で早期発見が大セツ!

インタビュー

わたしはおじいちゃんにインタビューをしました。おじいちゃんは朝昼夜で飯をきんしく食べおやつを食べすぎない。
・すいみん 時間を十分とり、毎日運動する。
・インタビューをきっかけに検診に行ってみる。とっていました。

最後に

おじいちゃん色々な予防をしていることが分かりました。検診しないこと分からないことも伝えることができず、がんを早期発見して家族のせな命が守れるといいと思えました。

発行所 立岩小学校
須江菜愛
五年二組

入選

大川市立田口小 古川 陽愛さん

健康がへ新聞コンクール専用原稿用紙

気づかないうちに もしかして 生活習慣病になってるかも!!?

肥満病
高血圧
糖尿病

このような生活習慣は生活習慣病によって高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など他にも色々な病気になるリスクがあります。しかも生活習慣病はその習慣もなかなかやめられないためより危険なものです。また早く病気を発見つけるきっかけとなる健康診断を受けるようにしましょう。

ついついしちゃってない?!

- バランスの悪い食事

- 夜おそくまでよふかし

- 運動せずにゲームやYouTube


① 食事はまごわやさしいを取り入れた和食中心にし、よく噛んで食べよう(ジャンクフード・スナック菓子は程々に)

② 早寝・早起きを心掛け夜ふかしはしない

③ 毎日、適度な運動をして身も心も健康にしよう

まごわやさしいを知ろう
まご(大豆とうふ小納豆)
ごま
わかめなど海藻類
野菜(緑黄色野菜)
い(特に魚おすすすめ)
しい(たりなごきのこ類)
みいも

この食材を一食に全て入れる健康かつ、満足感のあるバランスの良い食事になります。意識しましょう!

『編集後記』
私の両親はどちらも小ぢうな時に生活習慣病のみで原因でかかくなりました。それからは毎食を家族のために生活習慣(特に食事)を健康的に食べたいと家造全うかばもみきにくくなって今は元気でいます。でも中には治らない人もいるので生活習慣病は早期に発見して適切な治療を受けるようにしましょう。

『未来はこれから!』
毎日生き生き新聞
発行先 田口小学校
5年1組
古川 陽愛さん

入選

久留米市立鳥飼小 鈴木 愛実さん

健康がへ新聞コンクール専用原稿用紙

家族みんなが長生きするために 今、私ができることをする!

お酒を飲 **お酒を飲** **お酒を飲**


ダメ

ストレス

ダメ

たばこ

ダメ

「毒まじりな飲み物を飲むのは、お酒を飲むよりも、お茶や水を飲むのがいいです。お酒を飲むと、肝臓に負担がかかります。また、お酒を飲むと、ストレスが増えます。ストレスは、心臓や血管に負担がかかります。たばこは、肺癌や心臓病の原因になります。家族みんなが長生きするために、今、私ができることをする！」

みんなが長生きするために
お酒を飲んだり、たばこを吸ったり、ストレスを溜めたりは、健康に良くありません。家族みんなが長生きするために、お酒を飲んだり、たばこを吸ったり、ストレスを溜めたりは、健康に良くありません。家族みんなが長生きするために、お酒を飲んだり、たばこを吸ったり、ストレスを溜めたりは、健康に良くありません。

『編集後記』
私の両親は、お酒を飲んだり、たばこを吸ったり、ストレスを溜めたりは、健康に良くありません。家族みんなが長生きするために、お酒を飲んだり、たばこを吸ったり、ストレスを溜めたりは、健康に良くありません。

『未来はこれから!』
毎日生き生き新聞
発行先 鳥飼小学校
5年1組
鈴木 愛実さん