

こんにちは！  
保健婦です

”目標値めざしてつくる自分の健康“

生活習慣病は、それまで健康だったのに、ある日突然病気になるというものではありません。幼いころ、若いころからの生活習慣の繰り返し、病気になるやすい原因をつくっていくのです。そして、本人にまったく自覚症状がないまま進行し、気がついたらいつの間にか重症!!ということが多いのです。

すべて生活習慣を完璧にしようとするのは無理です。自分なりのそれぞれの目標をたてて、自分の健康管理をしましょう。

生活習慣を  
見直そう目標

- (1) 食生活を再点検！
  - エネルギー過剰にならない
  - 間食や夜食、過度な飲酒はさける
  - バランスよく食べる。
- (ア) 野菜料理はたっぷり食べる
- (イ) 乳製品、小魚が不足しないようにする
- (ウ) 外食やインスタント食品ばかりにならない
- (エ) 塩分をとりすぎない
- (オ) いも類、海藻、きのこなど食物繊維をたっぷりとる

- (2) 運動を増やそう！
  - (ア) 歩け歩けで、目標一日一万歩
  - (イ) 毎日の生活の中で運動をアツプ
  - (3) 上手に休養を！
  - (ア) ふだんと違った場所で気分転換をする
  - (イ) ストレスや疲れに対して、肩の力を抜いて、入浴や読書などでゆったりくつろぐ
  - (4) 禁煙に挑戦！
  - (ア) たばこと灰皿をのける
  - (イ) 喫煙者の周囲に近づかない
  - (ウ) 歯医者に行ったり、歯みがき、ガムなどを噛み、口の中をすっきりさせる
  - (エ) 食後は、すぐ歯を磨いたりし、一服したくなるような場所へはなるべく行かない
  - (5) 飲みすぎない！
  - (ア) おつまみには体によい料理を選ぶ（たんぱく質の多い食品・水分の多い料理）
  - (イ) 週に2日は休肝日をもうける
  - (ウ) 時間をかけて飲む。一気に飲みはしない
- 長年の習慣だからどうせ無理と決めつけないで、とにかくできそうなことからやってみましょう。



にしじま ゆうすけ  
西嶋 優介くん



だいどう けいご  
大同 啓悟くん

平成11年2月10日生まれ  
正治・弘美（新町）  
腕白でもいい  
元気にたくましく育つ  
てくださいね

平成11年2月6日生まれ  
辰彦・さつき（亀山団地）  
内気な啓悟  
友達いっぱいできると  
いいね



ふじおか たかし  
藤岡 岳史くん

平成11年2月22日生まれ  
克之・珠美（西坂本）  
いつもお兄ちゃんに鍛え  
られています。たくましく  
やさしい子に育つてね。



うえだ りょうた  
上田 凌太くん

平成11年2月15日生まれ  
弘文・めぐみ（長崎）  
いつも元気いっぱい  
わんぱく凌太です。み  
んな仲良くしてね



おおした ゆい  
大下 由依ちゃん

平成11年2月12日生まれ  
鉄也・眞由美（亀山団地）  
歩ける様になつたらお  
兄ちゃんと散歩しようね