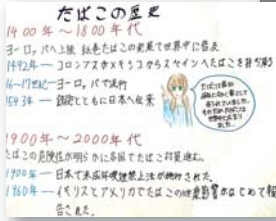


真岡市立大内中学校の「とちぎ禁煙ジュニアサポーターズ」は、
学校や家庭で、こんな活動をしました！

友達に



学校祭で、たばこについて学んだことをまとめ、展示しました。発表会では、たばこの害について、全校生徒に伝えました。



友達の親がたばこを吸っていると聞いて、吸う人よりも、近くで煙を吸っているの方が、被害が大きいと教えました。

大切な方へメッセージカードを渡しました。

お父さんへ
受動喫煙について学びました。受動喫煙とは、他人が吸った「たばこ」の煙を吸わされることです。こうやってたくさんの人が受動喫煙の害で死んでしまいます。自分の身体にも、他人の身体にも影響があるので、禁煙を目指してがんばってください。(1年女子)

家族に



たばこは自分にとってすごく悪いものだし、たばこを吸わない人にも害を与えてしまうものです。自分の身体を大切にするためにも、たばこは絶対に吸わないでください。たばこを吸っても良いことは何もありません。まわりの人にもこのことを伝えてあげてください。(2年女子)

そして、
未来の自分に



家族でたばこの害について考えてみましょう！

問い合わせ先

保健福祉部健康増進課 健康づくり推進担当 ☎028-623-3094
 県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3323
 県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679
 安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課：健康対策課 栄養難病)

編集 栃木県県東健康福祉センター
 発行 栃木県保健福祉部健康増進課 ☎028-623-3094



「とちぎ健康21協力店」から発信します！
健康情報 NO.30

「家族みんなで生活習慣病を予防しよう！」
(H25.2)



昔は「子どもは風の子」と言ったものですが、今は少し様子が違うようです。



食べ過ぎや偏った食事、更に運動不足・毎日の積み重ねによって病気に至る「生活習慣病」。大人だけでなく、近頃では子どもたちにも大きな問題となっています。家族みんなで元気に過ごすためにも、日常生活を見直しましょう。

あなたの未来は？



毎日の積み重ねがやがて人生の分かれ道に・・・



こんな生活を続けているとどうなるの？

食習慣

野菜は好きじゃないから、あまり食べない。




こんな人は・・・

野菜の不足は糖尿病、がん、高血圧症、動脈硬化、肥満症などの病気が心配です。

野菜やきのこ、海藻には、身体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれます。

1日 350g を目安に食べましょう。




夜更かし大好き。ぎりぎりまで寝たいから、朝ごはんは食べない。



朝食の欠食は太りやすい体質になりやすく、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病、肥満症などの病気が心配です。

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、心と体に活力を与えましょう。




一人暮らしだし、食事はインスタント食品やファストフード。



手軽で便利な食品ですが、油脂や塩分などが多く含まれているので、肥満症、動脈硬化などの病気が心配です。

野菜を使った料理を組み合わせるなど、工夫しながら上手に利用しましょう。




甘いものには目がなくて。毎日おやつは欠かせません。



糖質のとり過ぎは、脂質異常症、糖尿病、肥満症などの病気が心配です。

おやつも含めて適正エネルギー量の範囲内にしましょう。



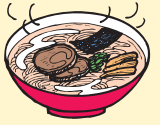
濃いめの味が好きで、ラーメンは汁まで完食する。



食塩のとり過ぎは、高血圧症、脳卒中、心臓病などの病気が心配です。

1日の摂取量は成人男性9g未満、成人女性7.5g未満を目標にしましょう。

[食塩含有量6g]



生活習慣のポイント

食事

基本は毎食、主食・主菜・副菜をそろえ、1日1回から2回を目安に牛乳・乳製品、果物をとるとバランスが良くなります。



旬のいろいろな食材を取り入れ、腹八分目を心がけ、おいしく、楽しく食事ができると良いですね。

運動

積極的に身体を動かしましょう。スポーツで汗を流すことはストレス発散にもつながります。

こまめな水分補給も忘れずに。「歩く」「ストレッチをする」など、身近なところから始めましょう。



休養・睡眠

休養・睡眠を充分に取り、リフレッシュに努めましょう。

寝不足は免疫力を弱め、インフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。



ストレス NO!

「好きなこと」や「笑い」を暮らしに取り入れ、ストレスを解消しましょう。運動もおすすめです。



たばこ NO!

たばこは自分で吸っても、周囲からの煙を吸っても、がんや脳卒中などのリスクを高めます。

子どもの頃からたばこの煙は吸わない! 吸わせない!!



次のページでは、家族みんなの健康を考える子ども達の取り組みについて紹介します。

