



まずは、自分の生活をふりかえってみよう

生活習慣病ってなんだろう？

こんな生活
していませんか？

テレビやゲームの
時間を決めていない

お菓子をよく食べる
甘い飲み物をよく飲む

夜寝るのが遅い

食べ物の
好き嫌いがある

運動をあまりしない

朝ごはんを
食べない日がある

体によくない生活を続けていると……

油っぽい食事やお菓子、甘い
飲み物をとり過ぎると、内臓
にしぼりがたまる

血管がせまく、
かたく、もろくなる

体によくない「生活」を続け
ていると「病気」になることも
あるんだ。これを「生活習慣
病」というんだ！



がん・糖尿病
脳卒中・歯周病など

いろいろな病気に
かかりやすくなるよ

生活習慣病はだれでもかかる
可能性があるんだ。

大人だけでなく、子どもも
生活習慣病になることがあるよ！



生活習慣病にならないようにするには、どうすればいいの？

それは、規則正しい生活リズムをつくることだよ！



食事

3食たべよう
特に朝ごはんは大切

運動

たくさん体を
動かそう

睡眠

小学生は
9～12時間寝よう

よい習慣をつけて元気な体を作ろう！

ゲームの時間は
決めて外でも
遊ぶぞ！



スナック菓子を
食べ過ぎたり、
ジュースを飲み過ぎ
ないように気をつけ
なくちゃ！

ちょっとお知らせ



日本人の死亡原因の1位は「がん」なんだ。
規則正しい生活をしていてもかかるがんはあるよ。
たとえば「子宮けいがん」はウイルスの感染が原因で起こる
と言われているんだ。

でもね、子宮けいがんはワクチンで予防できるがんでもあ
るんだよ。

女子は小学6年生から高校1年生までの
間に無料でワクチンを接種できるよ。

もっとくわしく知りたい人は
こちらを見てね。

大津市保健所 保健予防課



大津市保健所 子宮けいがん