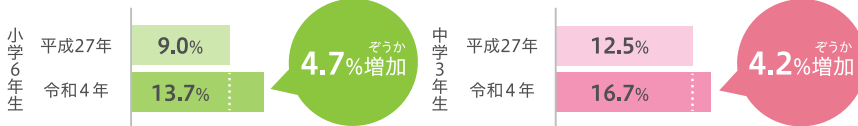


朝食を摂らない子どもの割合



(出典：令和4年全国学力・学習状況調査)

※これに気を付けよう！食事と生活習慣の6つのポイント！

1日3食、よくかんで

早寝、早起きをしましょう

お菓子とジュースは少なめに

寝る2時間前に食事を終わらせる

体を動かしましょう

毎日体重をはかりましょう

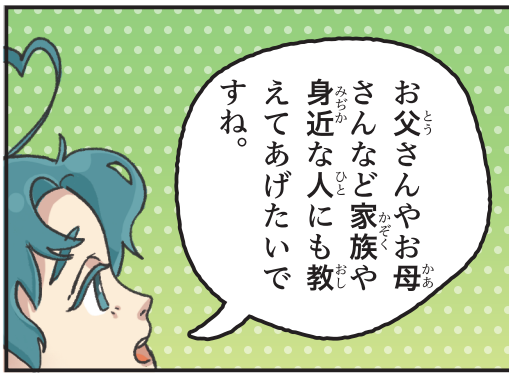


ワンポイントメモ

生活リズムと朝食

○テレビやゲーム、スマホなどを夜遅くまでしていると、朝起きられなくなり、朝食欠食につながります。早寝、早起き、朝ごはん、排便のリズムをととのえましょう。

朝ごはんは1日のスタートの大切なエネルギー源です。主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスをととのえましょう。



けんこう せいじんだんせい せつど いんしゅりょう めやす にち
健康な成人男性の節度のある飲酒量の目安 (1日)

() 内アルコール度数



ビール(5%)・発泡酒

↓
500 ml 缶1本



ワイン(12%)

↓
 ワイングラス
120 ml 1.7杯



清酒(15%)

↓
1合180 ml

じょせい こうれいしや いんしゅりょう おさ ひつよう
 ※女性、高齢者はさらに飲酒量を抑えることが必要です。





そういえば、
たばこを吸うと、
がんなどの病気に
かかりやすくなると
聞きました。



お酒の他にも、たばこを
吸うこともいろいろな
病気になる
原因になるんだよ。



そうなん
だよね...
身体にいいこと
ないんだ。



たばこのけむりは空気中
を伝わって吸わない人に
けむりを吸わせてしまう
こともありますよね。



だから、
山形県では
平成30年12月
に東北初の
「やまがた受動喫煙
防止条例」
を制定して、

ドン
やまがた受動喫煙防止条例

たばこを
吸わない人に
けむりを
吸わせない
ように
取り組んで
いるよ!!

循環器病にならない
ためにはいろいろと
健康に注意
することが
大切な
ですね。



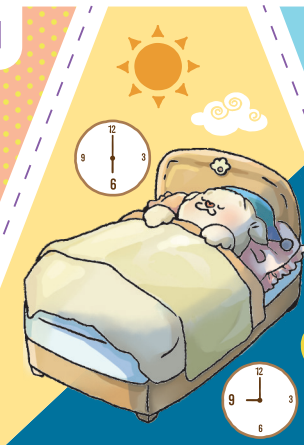
そう！健康でいる
ためには食事や運動
など、

生活習慣を直すこと
が大切なんだよ！



健康でいるためのポイント

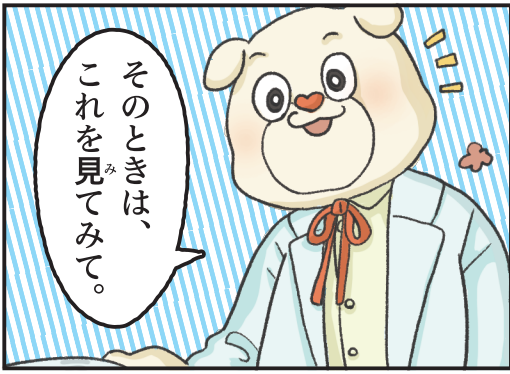
- ①「バランスの良い食事(主食・主菜・副菜のそろった食事)」
- ②「規則正しい生活」
- ③「運動」



大切な人が病気で
亡くなったら
とても悲しいですし、
防げたはずの病気で
障がいが残ったら
自分も周りの人もいろ
いろと大変になる…、

改めて
健康はとても
大切だと
強く思いました。





そのときは、
これを見てみて。



もし、身近な人が目の
前で倒れた時はどのよ
うにすればいいですか。

わかりますか？
だいじょうぶ
大丈夫ですか？



だれか！
助けてください！

1

倒れている人がいたら
周りの安全を確認して
倒れている人に
声をかけよう。



倒れている
人がいます！！

2

声をかけても
反応がなかったら
周りの大人に
助けを頼もう

3

しんぞう こきゅう と ひと
心臓や呼吸が止まった人には
 しんぞう きょうこつあつぱく
「心臓マッサージ(胸骨圧迫)」や
 エーディー しょう たいせつ
「AEDの使用」が大切です。



たし 確かあの建物に
 エーディー
 AEDがあったはず!!

とびら お
扉を開けると「ピーッ…」と音
 が鳴るけれど、慌てず AEDを取
 り出して大丈夫だよ。

おと きゅうびょうにん まわ ひと し
 この音は、急病人がいることを周りの人に知
 らせるための音だから、扉は開けっ放しにし
 ていいよ。

エーディーも
AED 持ってきました!



ワンポイントメモ

しんぞう エーディー 心臓マッサージと AED

- 心臓マッサージは専門用語で「胸骨圧迫」といいます。
- AEDとは「自動体外式除細動器」のことをいいます。AEDは、コンピューターによって電気ショックを与える必要があるかどうか判断して、どういう操作をすべきか音声で指示してくれます。

つうがくろ
 通学路の
 とちゆう
 途中や
 がっこう
 学校など、
 じつ 実はいろいろな
 ばしょ 場所にあるんだよ。
 どこに エーディー
 おお 置いてあるか
 知っていると
 きまうまい
 救命に
 やくだ
 役立てることが
 できるから、
 しょう
 調べておこう!



ところで、
 エーディー
 AEDってどこに
 あるのですか?



健康けんこうって大事だいじだよね！

健康けんこうであれば勉強べんきょうも運動うんどうも
たのしく頑張がんばれるよね。

健康けんこうは一人ひとりひとりが
幸せしあわな生活せいかつを
送おくるための
基本きほんだね！！

みんなが健康けんこうで
いられるよう、
食生活しょくせいや運動うんどうについて、
やれることからやってみよう！！

じゆんかんき びょうたいさく ふきゆう けいはつ どうが
循環器病対策普及啓発動画もあるよ！
おうちの人と一緒に見てね～！



 山形県公式 YouTube (やまがた channel)
山形県循環器病対策普及啓発動画 (3本)

脳卒中編 (約4分)

【脳卒中の前触れを見逃さないで】
いつもと違うと感じたら…



URL <https://youtu.be/NQYwxHM13oQ>

心筋梗塞編 (約6分)

【命に関わる病気「心筋梗塞」を知ろう】
大切な人を守るためにできること



URL https://youtu.be/u_T7R0h62d0

脳卒中編+心筋梗塞編 (約10分)

脳卒中編+心筋梗塞編を連続で御覧いただけます。



URL https://youtu.be/LXY0w_BuKJU

～保護者の方へ～ アンケート協力をお願い

山形県では、県民の死亡・介護の主な原因となっている脳卒中・心臓病などの循環器病について、正しい知識を普及啓発し、県民の皆様が健やかで質の高い生活ができる社会の実現を目指すために「山形県循環器病対策啓発漫画」を作成しました。

この漫画をご覧いただいた皆様の声をお聞きし、今後も県民の皆様が健康な日常生活が送れるよう、疾病予防の普及啓発に取り組んでまいりたいと考えております。

つきましては、お手数ですが、右記のQRコード※によりアンケートにご協力くださいますようお願いいたします。

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

(まんが・子ども版QRコード)



問合せ：健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課 電話 023-630-2313

発行・著作 山形県
監 修 山形大学医学部附属病院

この漫画は、令和4年度都道府県国保ヘルスアップ支援事業により、国民健康保険被保険者及び後期高齢者保険被保険者を対象として作成されたものです。

2023.1 発行

