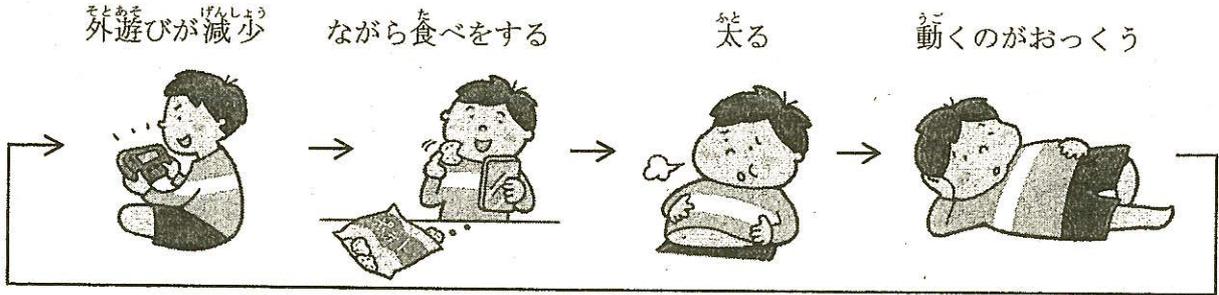


がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえて、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

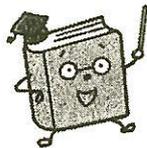
悪循環を断ち切って肥満を予防しよう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身に付け悪循環からぬけ出しましょう。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

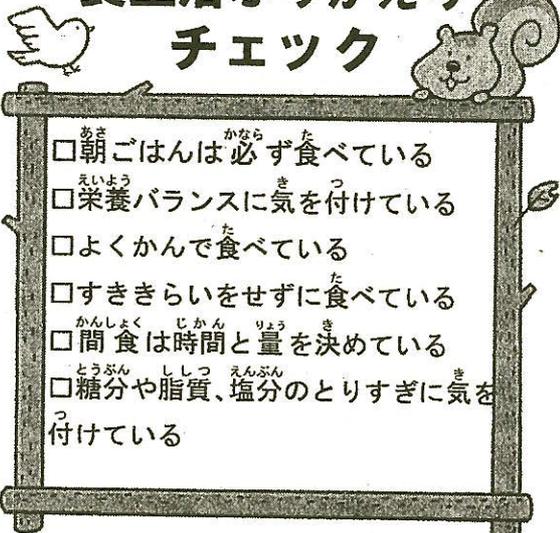


その情報は本当かな？

インターネットにはたくさんの情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。この情報は本当に正しいのかな？という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。



食生活ふりかえりチェック



- 朝ごはんは必ず食べている
- 栄養バランスに気を付けている
- よくかんで食べている
- すききらいをせずに食べている
- 間食は時間と量を決めている
- 糖分や脂質、塩分のとりすぎに気を付けている

将来健康に過ごすために、今のうちからできることを続けていきましょう。

家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族で目標を決め、一緒に取り組みましょう。

できそうなことからチャレンジ！

- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など

