

生活習慣病ってなに？

1 生活習慣病について知ろう

なぜ、
生活習慣病っていうの？



生活習慣病って
どんな病気なの？

どんなことに気を
つけたらいいの？

毎日の生活習慣(食事、運動、すいみん時間など)のバランスがくずれておこる
病気です。

だから、「生活習慣病」といいます。

今は病気になっていなくても、よくない生活習慣をつづけているとどうなるの？

すこしずつ病気が進んでいき、大人になるころには生活習慣病になってしまいます。

むし歯

肥満

歯周病

がん

心臓病

脳の血管の病気



2 生活習慣を見直そう

1) 規則正しい生活習慣ができているか、当てはまるものにチェックをいれましょう。

- 朝ごはんをきちんと食べている。
- すききらいをしないで何でも食べている。
- 外で元気にあそんだり、運動をしている。
- よくかんで食べている。
- 塩からい(しょっぱい)ものの食べすぎに注意している。
- おやつを食べすぎや清涼飲料水の飲みすぎに注意している。
- 早寝、早起きをしている。

スープは残すよ！



2) 気づいたことを書きましょう。