



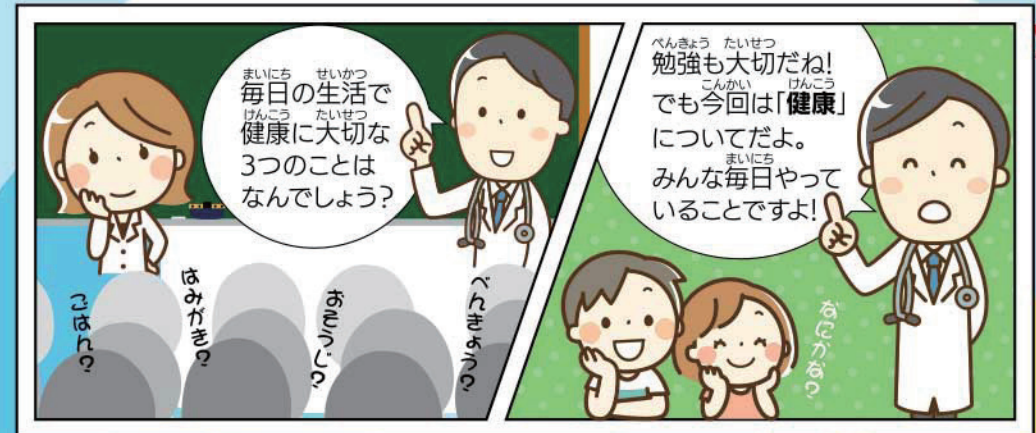
鹿児島県ぐりぶー



考えよう!

健康のための

生活習慣かん



おうちの人と考えよう!  
おうちの人に伝えよう!

おうちの人と  
話せない時は、  
学校の先生や  
保健の先生と  
話してみよう。

○自分の生活習慣かんをふり返って  
みましょう。(できていること、できていないことを書いてみよう)

○おうちの人に生活習慣かん病にならないために、  
気をつけていることがあるか聞いてみましょう。

聞いた人

気をつけていること



○生活習慣かん病にならないために今から気をつけて  
いくことを書いてみましょう。

○これから自分が気をつけたいこと、おうちの人に  
伝えたいことを書いてみよう。

発行: 令和4年7月  
令和6年7月改訂

鹿児島県保健福祉部健康増進課





## 健康のために大切な生活習慣

みんなが健康なのは「すいみん」「食事」「運動」のバランスがとれているからなのかもしれませんね。  
 わたしたちの体には、**病原体**(病気のもとになるウイルスや細菌などのこと)などから**体を守ろうとする働き**があり、それを**体のていこう力**といます。体のていこう力を高めるためには、**健康に良い生活習慣**を送ることが大切です。



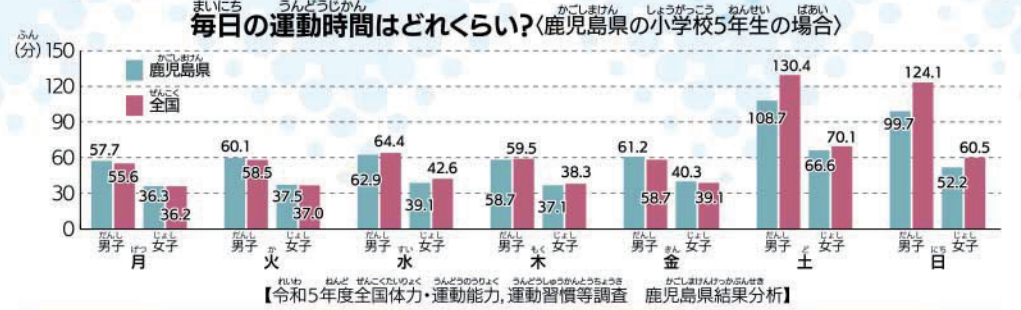
# 運動

健康のために考える 3つのこと その3

みんなは休みの日に運動しましたか?それはどんな運動ですか?

運動した  
どんな運動

運動しなかった



- メモ
- 月～金曜日は全国とくらべてほとんど差がみられませんが、土・日曜日は全国より短く、特に男子の差は大きいです。
  - 毎日60分以上、体を動かすことがすすめられています。

こんな子はいないかな?  
 テレビやゲームばかりして体を動かさない。

これが続くと...  
 ぐっすりねむれない。おなかが空かない。

## 運動のよい習慣

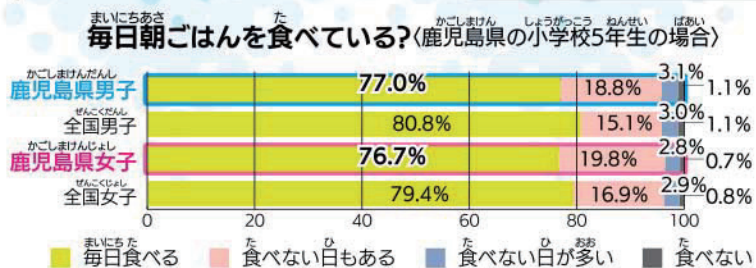
- ・毎日てき度な運動を心がけよう!
- ・ゲームやテレビは時間を決めよう!
- ・自分にできる方法で体を動かそう!



健康のために考える  
3つのこと  
その2 **食事**

つぎに毎日の食事に  
ついて考えてみましょう。  
みなさん、毎日朝ごはんは  
食べていますか？

- 朝ごはんを
- 毎日食べる
  - 時々食べる
  - 食べない



【令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 鹿児島県結果分析】

メモ

- 朝ごはんを毎朝食べる人の割合は、鹿児島県は全国よりも少ない結果です。
- 朝ごはんは1日の始まりの大事なスイッチ！

こんな子はいないかな？

朝ごはんを食べない。好きな物だけ食べる。  
おかしを食べすぎる。

これが続くと…

つかれがとれない。元気に運動できない。

**食事**  
の良い習慣

- ・毎日3食きちんと食べよう！
- ・好ききらいを無くして、なんでも食べよう！
- ・バランス良く野菜も食べよう！
- ・おかしは食べすぎない！ ・よくかんで食べよう！

「すいみん」「食事」「運動」の  
バランスがくずれると…

すいみん不足

栄養不足

運動不足

かんきょう  
の変化  
(暑い、寒い)

病原体  
※病気のもとになる  
ウイルスや細菌などのこと。

体のていこう力の低下

病気



病気になる原因は、生活習慣、  
体のていこう力、かんきょう、病原体  
などが関わっています。大切なのは  
健康に良い生活習慣！

「すいみん」「食事」「運動」を  
バランスよく続けることなの！

次に、生活習慣が  
くずれた時におこる  
「病気」について  
見ていきましょう！





健康に良くない生活習慣が続くと...



健康に良くない生活習慣を続けていると、大人になってから、大きな病気の原いんになることがあります。すいみん、食事、運動などと深い関わりのある病気を**生活習慣病**といいます。

主な生活習慣病

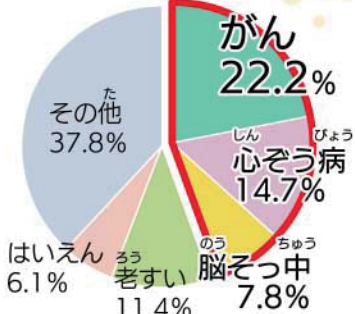
がん、心臓病、脳そつ中、とうによる病、  
高血あつしょう、むし歯、歯周病



がんは生活習慣病の約90パーセントは治る病気です。

生活習慣病

なくなった人で一番多い原いんは「がん」



鹿児島県で令和4年になくなった人のうち、約半分は生活習慣病が原いんとなっています。そのうち、「がん」は、約22%となっており、4~5人に1人が「がん」でなくなっています。「がん」は、日本人の2人に1人がかかる病気と言われています。

がんは早く見つけて治りよつをすれば、約90パーセントは治る病気です。

がんにかかった人がみな、生活習慣を原いんとするわけではありません。



そんな病気があるなんて知らなかったよ~。生活習慣が悪かったら、ぼくも「がん」になる?

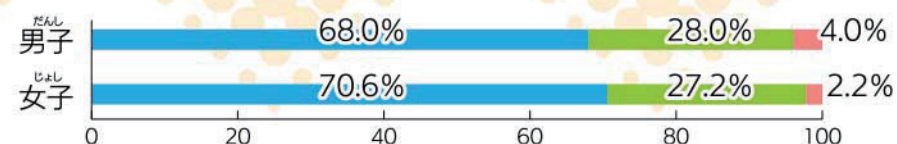
今はそんなに心配しなくても大丈夫。これからも毎日健康に過ごすための、健康に良い生活習慣について、みんなで考えてみましょう!

健康のために考える 3つのこと その1 すいみん

すいみん時間から考えてみましょう。いつものねる時間と起きる時間を書いてください。

何時に寝ていますか?  
平日 時 分 / 日 時 分  
何時に起きていますか?  
平日 時 分 / 日 時 分

1日のすいみん時間はどれくらい? (鹿児島県の小学校5年生の場合)



【令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査 鹿児島県結果分析】

- メモ
- 小学生に必要なすいみん時間は、9~12時間と考えられています。
  - 体の成長を助けるなど、重要な働きをする成長ホルモンはぐっすりねむっているときに多く出ます。

こんな子はいないかな?  
夜ふかしをする。ねる前にテレビやゲーム、スマートフォンなどを使う。



これが続くと...  
つかれがとれない。元気に運動できない。  
おなかがすかない。

- すいみんの良い習慣
- ・早く起きて早くねよう!
  - ・ねる前にゲームをしたり、テレビを見ない!
  - ・休みの日でも同じ時間に起きる、ねる!