

にちじょうせいいかつ  
日常生活を  
ふりかえてみよう！

せいかつしゅうかん  
**生活習慣**  
チェックリスト

「なんとなく」こんなこと  
ありませんか？



ちょうしょく と  
朝食を摂らないことがある

ねんいじょう はいしゃ い  
1年以上、歯医者さんに行っていない

す じかん  
おやつを好きな時間に  
好きなだけ食べる



ともだち さそ  
友達に誘われたら  
たばこを吸ってしまうかも

せいかつしゅうかんびょう し せいかつしゅうかん  
「生活習慣病」を知っていますか。「生活習慣  
びょう しょくじ うんどう しゅうかん げん  
病」とは食事や運動の習慣、たばこなどが原  
いん びょうき いま  
因でおこる病気です。今の「なんとなく」して  
こうどう つづ せいかつしゅうかんびょう きけんせい  
いる行動が続くと、生活習慣病になる危険性  
たか じぶん からだ じぶん まも  
が高まります。「自分の体は自分でつくり・守  
いしき けんこうてき せいかつしゅうかん こころ  
る」意識をもって、健康的な生活習慣を心が  
けましょう。

かんじん  
いまが肝心です！  
けんこう どだい  
健康の土台づくり

ちゅうい  
やせすぎに注意！

じよせい やく にん ひとり がた わか  
若い女性の約5人に1人が「やせ型」です。若  
じよせい じぶん しょうらい こ  
い女性のやせすぎは、自分だけでなく将来の子  
けんこう えいきょう と  
どもの健康にも影響します。バランスの取れた  
しょくじ こころ  
食事を心がけましょう。



うご  
しっかりからだを動かそう！

うんどう たいりょく けんこう たも  
運動には「体力をつける」「健康を保つ」などの  
こうか からだ うご  
効果があります。また、しっかり体を動かすこと  
でおなかが空いておいしくしょくじ  
す  
できたり、  
ぐっすり眠ることがで  
ねむ  
き、生活リズムを整える  
せいかつ とと  
ことにもつながります。



へんしゅう はっこう にしのみやし ほけんじよ  
編集 / 発行：西宮市保健所

TEL：(0798) 26-3667



し  
市ホームページはこちら

6~19歳

がくどう ししゅんき  
学童・思春期の  
けんこう しょくいく  
健康づくり・食育

おとな  
大人になっても  
けんこう  
健康で  
いるために



だい し にしのみやしけんこうぞうしん しょくいくすいしんけいかく  
第3次西宮市健康増進・食育推進計画

だれ けんこう く にしのみや  
誰もが健康でいきいきと暮らせる西宮  
すこ ゆた はぐく  
～健やかなからだと豊かなこころを育てるまち～

けんこう しょくいくおうえん けいかく さくてい  
みんなの健康づくり・食育を応援する計画を策定しました。

できることから取り組んでみましょう。

にしのみやしほけんじよ  
西宮市保健所



はやね はやお  
**早寝・早起**



あさ  
**朝ごはんには**

こうか  
**どんな効果があるの？**



たいりよく がくりよく  
**体力や学力が  
向上します！**



あさ まいにち た こ ほう がくりよく たいりよく  
朝ごはんを毎日食べる子どもの方が、学力や体力が  
高いというデータがあります。また、睡眠は疲れをとつ  
たり、脳や体を成長させる大切な働きがあります。

げんき す  
**元気に過ごすために**  
あか き みどり しよくじ  
**赤黄緑そろった食事を！**



おとな は  
**大人の歯を  
守るために**

たいせつ  
**大切なことは？**



は ちゅうもく  
**歯ぐきに注目！**  
は とき は  
**歯みがきの時に歯ぐきから  
血が出る人は要注意**

は は しゅつけつ ししゅうびょう  
歯ぐきの腫れや出血は歯周病のはじまり  
かもしれません。歯と歯ぐきの境目も  
しっかりみがきあげましょう。



は せいけつ  
**歯は清潔に！**

は けんこう まも  
**歯の健康を守る3つのポイント**



- 1 **フロスを使いこなそう！**
- 2 **フッ素入り歯みがき剤を使おう！うがいは1回！**
- 3 **年に1回は歯医者さんで歯の大掃除**



なに わる  
**たばこは  
何が悪いの？**



けむり  
**たばこの煙には**  
しゆるいいじょう  
**5,300種類以上の**



かがくぶっしつ はい  
**化学物質が入っています！**

す しんぎんこうそく まんせいはい  
たばこを吸うと、がん、心筋梗塞、ぜんそく、慢性閉  
そくせいはいしつかん おお びょうき きけんせい たか  
塞性肺疾患 (COPD) など多くの病気の危険性が高ま  
ります。また、たばこを吸わない人も「受動喫煙」によつ  
びょうき きけんせい たか  
て病気の危険性が高まります。

じゅうどうきつえん ほか ひと けむり す  
⚠️ 受動喫煙とは他の人のたばこの煙を吸わされてしまうことです。

がいけん えいきょう  
**外見への影響**

えいきょう びょうき み め あらわ  
たばこの影響は病気だけでなく「見た目」にも現れます。



ハリ・ツヤ  
がなくなる



歯や歯ぐきが黒くなる  
口が臭くなる



髪  
すくなくなる  
薄くなる

かねつしき ゆうがい ぶっしつ おお ふく  
⚠️ 加熱式たばこも有害な物質が多く含まれています。