

みんなの健康チエツグ新聞

なまえ

金子晴香

浅木

5
年

小学校



「高血圧治療ガイドライン2019」より

血圧の高さと **死セクス**
血圧が高いほど
死亡リスクが高くなります。

飲酒量チエツク

お父さんの健康診断の結果を見ると、血圧が少し高いです。

$R_3 \rightarrow R_4 \rightarrow R_5$
 $133 \rightarrow 136 \uparrow \rightarrow 135$
 $89 \rightarrow 97 \uparrow \rightarrow 92$



家族みんなが
健康を守るため

健康をチエグ出来ます。
うと治すのが大変です。
予防・早期発見・早期治療
が重要です!!毎年健康診断
を受けることでみんなの、
は、知らず知らずのうちには、
進行して、一度かかってしま
かりか、生活習慣病(成人病)
い、がんや心臓病、脳卒中と
かんや心臓病、脳卒中と

生活習慣5か条

- ① 減塩する
 
- ② 野菜・果物を食べる
- ③ 飲酒を適量にする
- ④ 肥満を解消する
- ⑤ 適度な運動をする

知らないうちに?! 高血圧には、
自覚症状がほと
んどなく気が付
かないまま重大
な病気になってしまう

健康のバロメーター

血圧

どんな
病気になるの?!

腦卒中 腎不全

• 脑梗塞
• 脑出血
• 蛛网膜下出血

心臟病

• 狭心症
• 心筋梗塞
• 心不全

編集後記

に受けなかつて、健康診断
が分かります。高血

好きな飲み物が多いので毎日飲んでいる
 休肝日をとり、2回は
 500mlまでビール（5度）
 に元気で長生きして

主編：全國圖書出版協會（協會法人）編輯部 并編：關日林編輯部