

# すくすく



平成21年4月15日(水)  
岩小学校 保健室  
血液検査臨時号

生活習慣病予防のための

## 「血液検査」を受けましょう！

### ☆血液検査で何がわかるの？

- ①今病気かどうか分かる。(血液の病気・尿の病気・<sup>ないぞう</sup>内臓の病気)
- ②大人になってから病気になる原因があるかどうか分かる。
- ③栄養がきちんと<sup>と</sup>摂れているかどうか分かる。

### ☆生活習慣病とは？

毎日のよくない生活習慣(特に食生活で糖分や脂肪分<sup>しぼうぶん</sup>をとりすぎたり、運動不足みというような習慣)の積み重ねによって引き起こされる病気です。日本人の3分の2近くの人がこの病気で<sup>な</sup>なっています。

### ☆生活習慣病のおもな病気は？

がん、糖尿病、<sup>とうにょうびょう</sup>高血圧、<sup>こうけつあつ</sup>高脂血症、<sup>こうしけっしょう</sup>動脈硬化などがあります。

### ☆生活習慣病のおもな原因は？

こんな生活を長く続けることが、大きな原因になっています。

#### 運動不足

家の中での遊び  
(ゲーム)



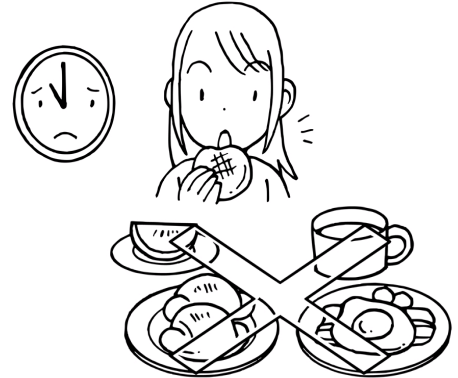
#### 食べ過ぎ

高カロリーのもの  
糖分のとりすぎ



#### 夜更<sup>よる</sup>ふかしの生活リズム

夜遅くに食べる(夜食)  
朝食ぬき など



### ☆血液検査の方法は？

血液をとって検査します。(量はほんのわずかです。)

血液中の病気の原因となる、良くない成分や、病気を抑えるはたらきをする良い成分がどのくらいあるかを調べます。

ぜひ、この機会に血液検査を受けて、  
自分の健康管理に役立てましょう！