



けん こう ほ けん くみ あい
ヤマトグループ健康保険組合

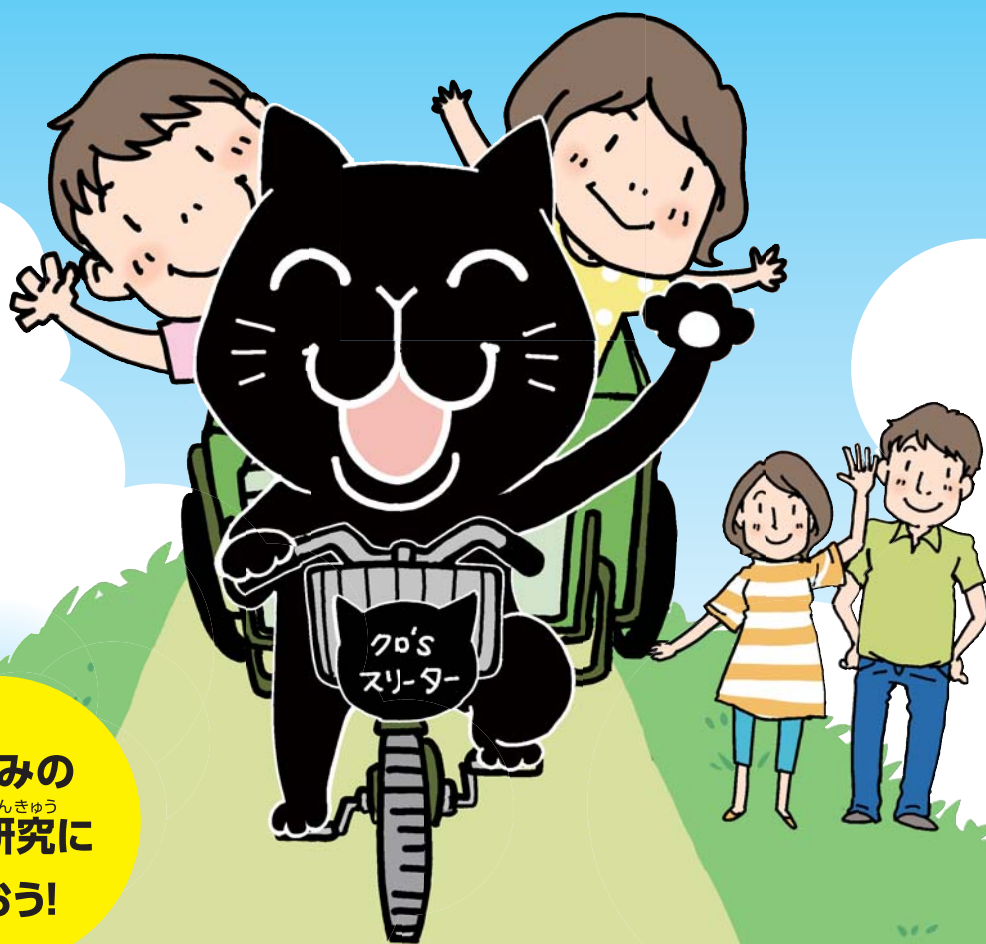
けんぽだより★キッズ

マンガ

め ぞ
目指せ!

か ぞく
けんこう家族

ひ ごろ せい かつ けっ かん かん けい み
～日頃の生活と“血管”の関係を見てみよう～



なつ やす
夏休みの
じ ゆう けんきゅう
自由研究に
つか
使おう!

こた かなら
アンケートに答えて 必ずもらえる プレゼントをゲット!

はじめに

「健康」とはどんなことか考えたことはありませんか？

友だちと元気に遊んだり、ごはんをおいしく食べたり、家族と楽しくおしゃべりしたり…
私たちが生き生きと暮らすためのすべての土台となるのが「健康」です。

そんな大切な「健康」のことをみなさんに伝えたくてこの本をつくりました。

ポイント マンガでわかりやすい！

あなたとあなたの大切な人がいつまでも元気で過ごすためにはどうすればいいのか。
病気になるためにはどうすればいいのか、マンガでわかりやすく伝えていきます。

ポイント 自由研究にも使えるワークシートつき！

わが家の健康カルテ&健康10日間チャレンジシートで
簡単に楽しく健康づくりにチャレンジできます。

それでは、マンガの主人公のりくくん、みどりちゃんと一緒に、
健康によい暮らし方について考え、

自分のいつもの生活を振り返ってみましょう。

目次

もくじ

4

マンガ

体に悪い
生活習慣を知ろう

12

マンガ

血管の健康と
生活習慣の関係を知らう

20

パパ・ママと一緒にクロ'sチェック

24

マンガ

目指そう！
健康家族

27

わが家の健康カルテ

32

わが家の健康
10日間チャレンジ！

38

もっと調べてみよう

39

おわりに

健康カルテ・

チェックシート・

アンケートに答えてくれた方
全員にヤマトオリジナル

グッズをプレゼント！

37ページ



大和健(46歳)

ヤマト運輸のセールスドライバーとしてがんばるパパ。お酒とタバコが好き。生活リズムが乱れがち。

大和りく(小6)

好奇心旺盛。最近友達とゲームにはまっていて夜ふかしがち。

大和みどり(小4)

元気いっぱい。野菜が苦手であまの大好き！

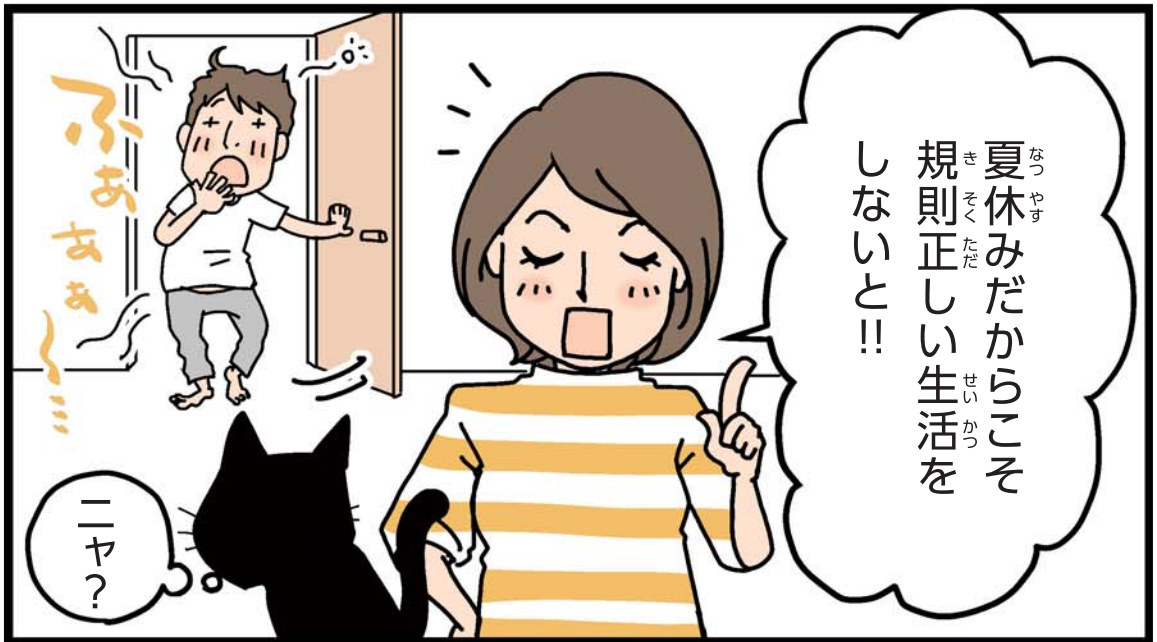
大和康子(41歳)

家族の健康を気づかう料理上手なママ。でも自分の健康は後回し。

クロ

大和家のペット。



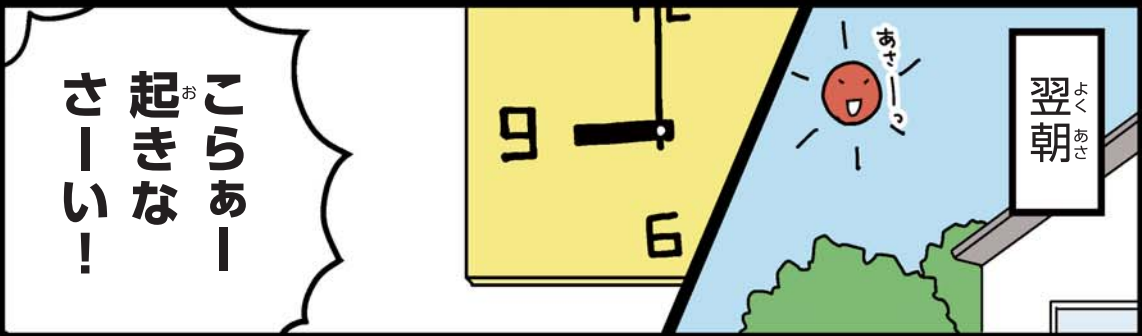
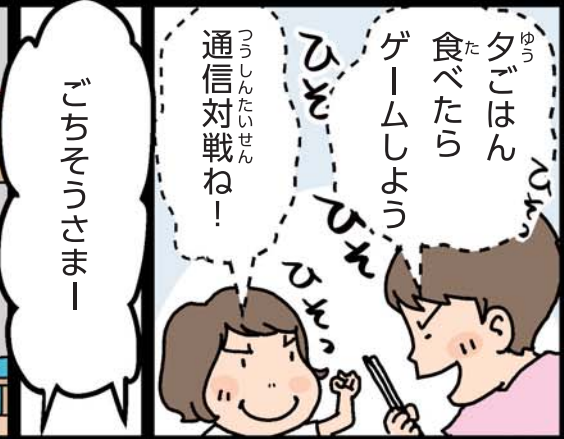




夕方
ゆうがた

ええーっ！ また
ファーストフード
だったの？

みどり
は
パフェ
だけ？



翌朝
よくあさ

こらあー
起きな
さい！







これがずっと続くと心臓
発作を起こしたり



とつぜん
倒れたりして



命にかかわる病気の
リスクが高まるにやああ



悪い生活を
続けている
おとなって…?



例えば

タバコを
吸ったりとか



朝ごはんを
食べないとか



野菜なしの
あぶらっこい
食事とか



たくさん
お酒を飲むとか



うーん
パパとママは
大丈夫かなあ

パパタバコも
お酒も好きね





血管の健康と生活習慣の 関係を知ろう



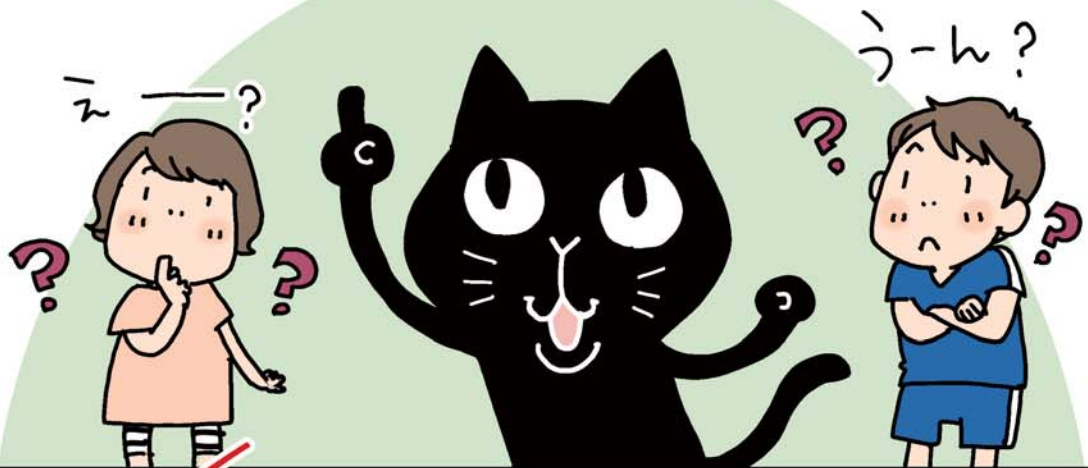
ここで問題にゃん

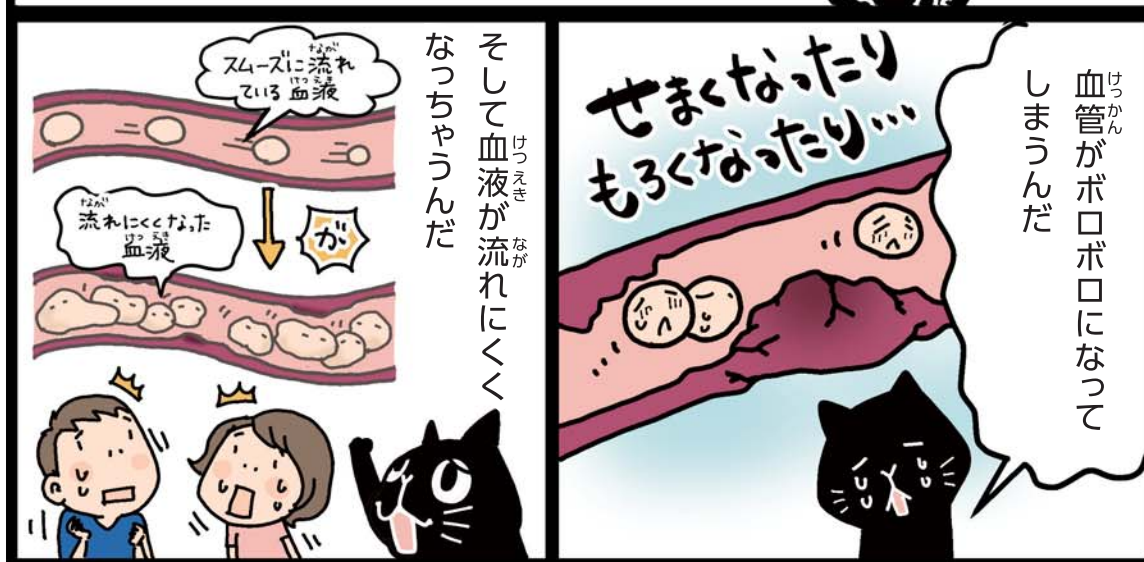
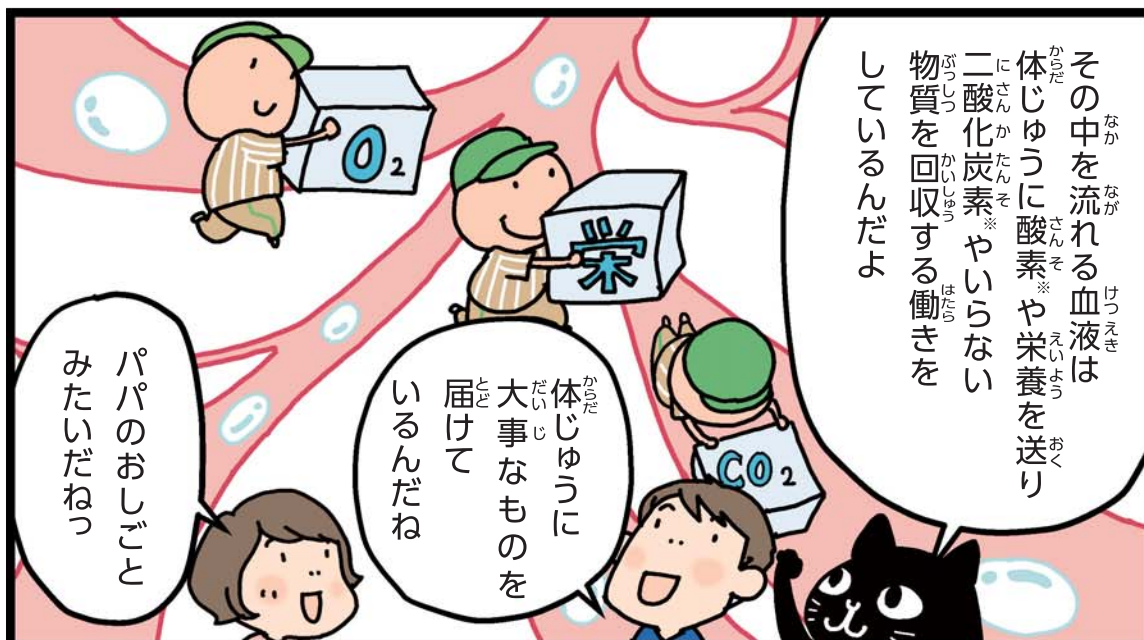
血管の長さがどのくらい
あるか知ってるかな？

- ① 10km
- ② 1000km
- ③ 10万km

血管
↓

血管の中に血液が
流れていることは
知ってると思うけど





ここでまたまた問題にゃん
心臓って1日に何回動いて
いるか知ってるかな?

- ① 1万回
- ② 5万回
- ③ 10万回

血液を体じゅうに
届けるために
ポンプのような
働きをしているのが
心臓なんだけど

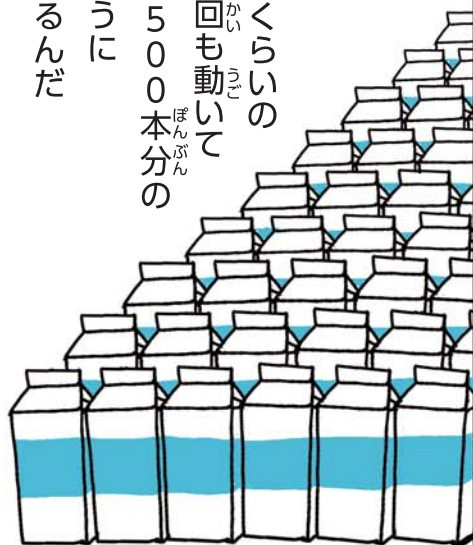


なんか
ドキドキ
してきたよ



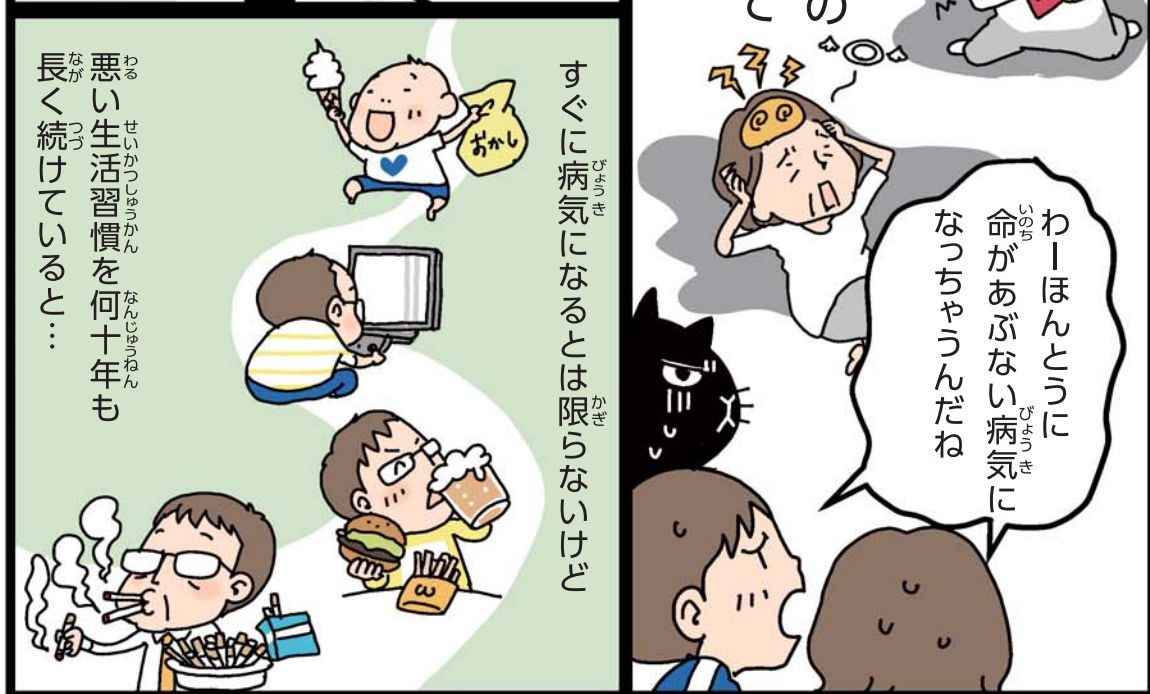
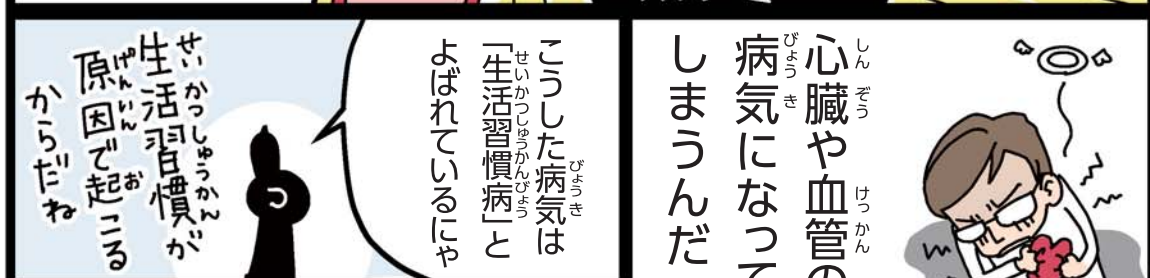
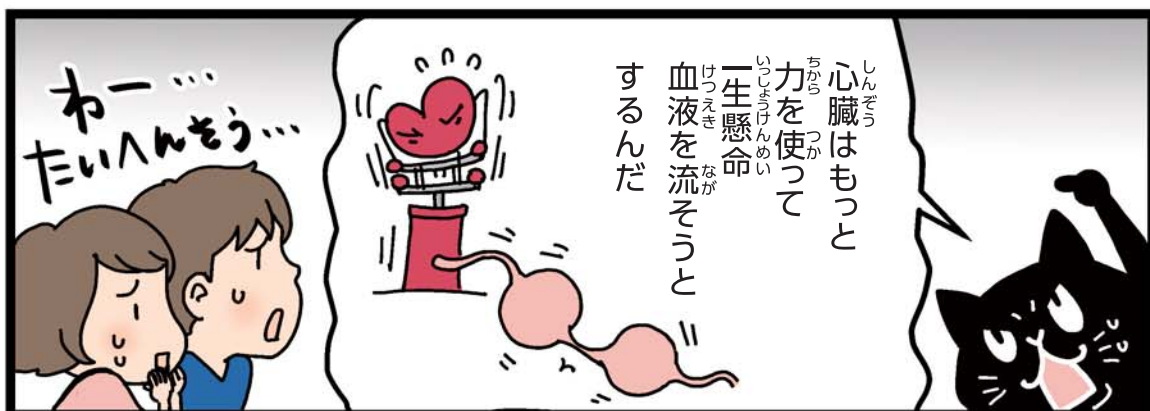
小さいけど
パワフルなんだね

答えは
③ 10万回!
にぎりこぶしぐらいの
大きさで10万回も動いて
牛乳パック7500本分の
血液を体じゅうに
送り続けているんだ



力強く動いている
心臓だけど、血管が
せまくなったり
もろくなったり
するとどうなるか
思う?







きちんと食べる
ことはもちろん



運動や睡眠の
習慣もとても
大切だよ

運動すると

筋肉が
血液が
流れる
よくなる



あ！おとなに

なったら

お酒やタバコには
要注意!!

夜おそくまで

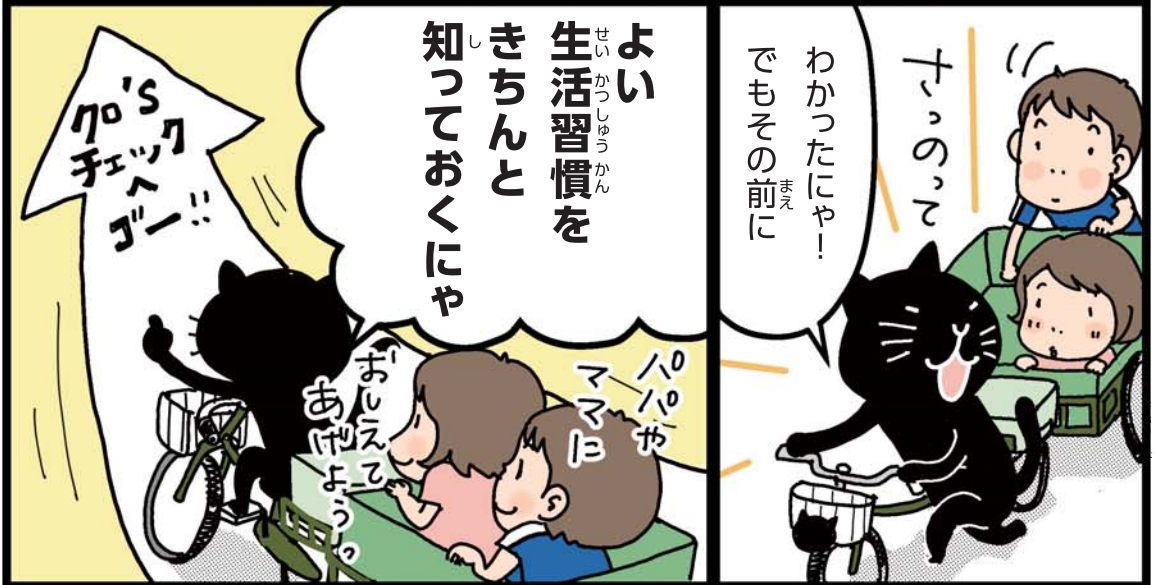
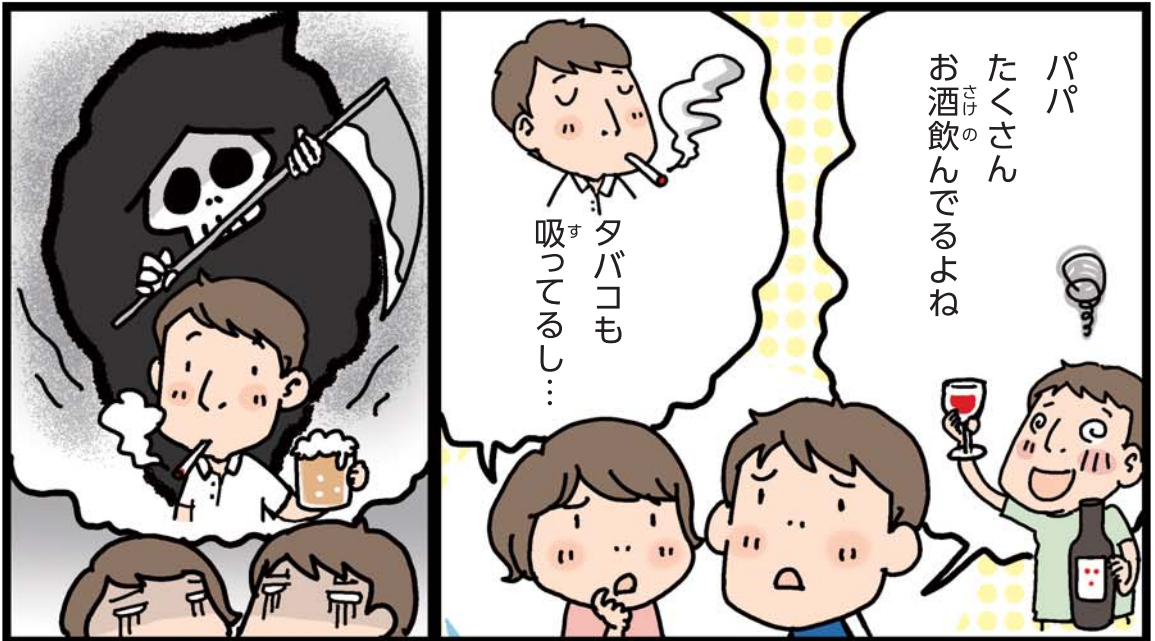
お酒をたくさん

飲んだり



とくにタバコを
吸うのは血管に
悪いことしか
ないにや





その1

朝ごはん

朝ごはんを
食べるのはなぜ？

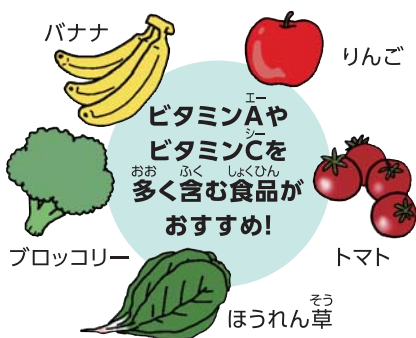


朝ごはんは脳と体のエネルギーになって、勉強や運動をがんばったり元気にあそぶものになるよ。また、食べ物からおなかに送られてくると、胃や腸などの内臓も目覚め、朝の排便習慣にもつながるんだ。

元気のもとならがんばるパパやママにも朝ごはんは大切ってことだね



クロの
ワンポイント
よくかんで食べることも意識してみよう！



体の調整に
かかせないもの

エネルギーのもとになるごはんかパンにくわえて、体の調整にかかせないもの、体の成長にかかせないものをとるといいよ。

朝ごはんって何を
食べたらいいの？



体の成長に
かかせないもの

朝は忙しいからネ



クロの
ワンポイント

そのまま食べられるものや調理が簡単なもの、火の通りが早いものもいいね！

その2

えいよう

栄養バランス



栄養バランスを考えた食事は「主食：主菜・副菜Ⅱ3:1:2」のわりあい（わりあ）を心がけるといいんだ。でも、これって少しわかりにくいかな。だから、まずは、カップラーメンだけとか、好きなものだけとかはやめて、いろいろな食品をまんべんなく食べることを意識してみよう。

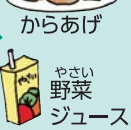
忙しいパパ・ママに

たとえば



おにぎり

プラス



からあげ
やさい野菜ジュース

おにぎりは肉や魚・卵が具になっているものを選ぶと不足しがちなたんぱく質がとれるよ

たとえば



お弁当

プラス



お弁当以外にサラダや和え物を1品プラスして野菜をとるようバランスを調整しよう

クロのワンポイント

コンビニでお昼を買うときも栄養バランスをかんがえて選ぶにや。



その3

すいみん うんどう

睡眠・運動



心や体にさまざまな悪い影響が出るよ。まず睡眠が不足すると、注意力や集中力が

クロのワンポイント

運動するとおなかもすくからごはんがおいしいよ!



が低下して、その結果、ケガをしたり、せつかく勉強しても身につかなかったりするんだ。イライラしやすくなった。運動が不足すると肥満になりやすかったり、体力が落ちてつかれやすくなったりするほか、そのままおとなになると命にかかわる病気の原因にもなるんだ。



その4

タバコ



タバコは体^{からだ}に一つもいいことがないんだ。血管^{けっかん}へ悪い影響^{えいきよう}をあたえ続けるから、心臓^{しんぞう}や血管^{けっかん}などが命^{いのち}にかかわる病^{びょう}気^きになりやすくなるほか、食道^{じきど}や肺^{はい}などのいろいろな臓器^{ぞうき}もダメージを受け、がん、糖尿病^{とうりゅうびょう}、高血圧症^{こうけつえんしやう}などの病^{びょう}気^きの原因^{げんいん}になるよ。

クロのワンポイント

タバコはこどもにも悪い影響^{わる えいきよう}がおよんでしまうよ。
タバコから出^でる煙^{けむり}や、タバコを吸^すってほ^{けむり}き出^{けむり}された煙^{けむり}には有害^{ゆうがい}な物質^{ぶつしつ}が含ま^{ふく}れているんだ。かんきせんの下^{した}やベランダで吸^すってもその煙^{けむり}の影響^{えいきよう}を完全^{かんぜん}に防^{ふせ}ぐことはできないよ。

タバコは吸^すう人^{ひと}だけでなく、まわりの人^{ひと}にも悪いんだね。



パパのタバコがやめられるように応援^{おうえん}しよう!

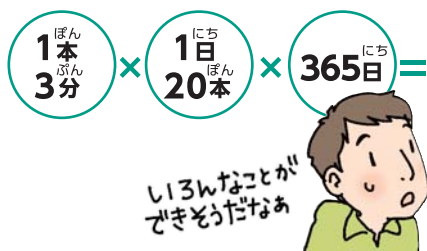


シガールスガムをかんだり、さんぽや体操^{たいそう}をしたり、しばらくは酒^{さけ}を飲^{のみ}むお店^{みせ}に行くのをひかえたり。「禁煙^{きんえん}外来^{ぐわいらい}」という専門^{せんもん}の病院^{びょういん}や薬^{くすり}もあるんだ。でもひとりではなかなかむずかしいから、家族^{かぞく}やまわりの人^{ひと}の協力^{きやうりき}や応援^{おうえん}がかかせないよ。





時間に余裕ができる!



ねんかん
 1年間で
 365時間
 にちぶん
 15日分!!

タバコをやめるといいこと
 ばかりだよ。体が健康になる
 のはもちろん、お金がたまるし、
 時間に余裕もできるんだ。

タバコをやめると
 いいことがある?



お金がたまる!

はこ えん 1箱440円のタバコを1日1箱吸った場合 / か月を30日、1年を365日で計算

かご
 3日後
 えん
 1,320円

おみやげ
 にケーキ!



げつご
 2か月後
 えん
 26,400円

ほ
 欲しかった
 ものを購入

ねんご
 1年後
 えん
 160,600円

かでんを
 買い替え



ねんご
 5年後
 えん
 803,000円

かぞく
 家族で
 旅行



クロの ワンポイント

おつまみを食べながら、
 ゆっくり飲むと
 いいにや。

- えだまめ
- ひややっこ
- 枝豆
- 冷奴
- とり
- や
- 鶏むね(焼き鳥)
- とり
- など



お酒は毎日飲まずに、飲む
 ときはちよいどいい量を守つ
 ていればいいよ。毎日飲んだ
 り、飲み過ぎたり、夜おそくま
 で飲む習慣が体に悪いんだ。

お酒も体
 悪いことだけ?



お酒

その5

主なお酒の適量とエネルギー量の目安

にほんしゅ
 日本酒(15度)
 1合(180ml)
 200kcal



ど
 ビール(5度)
 中ビン1本
 (500ml)
 200kcal



しょうちゅう
 焼酎(25度)
 0.5合強(100ml)
 140kcal



ど
 ウイスキー(40度)
 ダブル1杯
 (60ml) 140kcal



ど
 ワイン(12度)
 グラス2杯弱
 (200ml) 150kcal



にち てきりょう まも
 1日の適量を守る
 (女性の場合はこの半分です)



よい生活習慣、悪い生活習慣がわかったところで...
 さあ、これで、大和家も健康家族宣言ができるか!?





めざ けん こう か ぞく 目指そう! 健康家族





ワークシート編

ここからは、実際に自分や家族が健康で過ごすために何をしたらいいのか、一緒に考えていこう！



はい！

なつやす じ ゆうけんきゅう
夏休みの自由研究
として取り組むのも
いいね♪

チェック

27ページ～

わが家の



健康カルテ



家族みんなの生活をチェック！
1番健康によい生活をしている
人は誰かな？



アクション

32ページ～

わが家の

健康10日間チャレンジ！

みんなで健康になるための
目標をたてて
10日間チャレンジしてみよう！

わが家の



健康カルテ



まずは、自分や家族が健康な生活を送っているかどうか、次のページからのカルテを使ってチェックしていきましょう。

健康カルテの 使い方

こどもは、28ページの「こどもはチェック!」を、
おとなは、29ページの「おとなはチェック!」を使いましょう。

記入例

「どんな生活を送っていますか?」を
読んで、できていると思う場合は
「○」を、できていないと思う場合は
「×」を書きましょう。

「×」を選んだところは、
ワンポイントアドバイスも
読みましょう。

	どんな生活を送っていますか?	点数(○:1点、×:0点)			ワンポイントアドバイス
		なまえ 名前 りく	なまえ 名前 みどり	なまえ 名前	
1	あさ 朝は、学校があるときとおな 一緒に同じ時間に起きている	○	×		なつやす 夏休みも生活リズムをくずさないよう、心がけましょう。 ごぜんちゅう 午前中に、夏休みの宿題や家のお手伝いをするを もくひょう 目標としてみましょう。
2	あさ 朝ごはんはまいにち 毎日食べている	○	○		あさ 朝ごはんは元気のみなもとです。毎日きちんと食べましょう。 よ 夜ふかしせずに、早寝早起きすることもポイントです!

もんぜんぶ お 10問全部終わったら、その人の名前と
てんすう 点数(○の数)を記入しましょう。

なまえ 大和りく
ごうけいてんすう 合計点数
(○の数) 7 点

次のページで実際にチェックしてみよう!





1	どんな生活を 送っていますか?	点数 (○:1点, ×:0点)			ワンポイントアドバイス
		名前	名前	名前	
1	朝は、学校があるときと 同じ時間に起きている				夏休みも生活リズムをくずさないよう、心がけましょう。 午前中に、夏休みの宿題や家のお手伝いをするこを 目標としてみましょう。
2	朝ごはんは 毎日食べている				朝ごはんは元気のみなとす。毎日きちんと食べましよう。 夜ふかしせずに、早寝早起きすることもポイントです!
3	外で運動したり体を しっかり動かしている				プールや外遊びなどで体を動かしましよう。夏は朝の 涼しい時間帯がおすすめです。運動するときにはこまめに 水分補給して、熱中症に注意!
4	おやつは食べ過ぎない (おなかいっぱいになる まで食べない)				おやつを食べ過ぎると、ごはんが食べられなくなり、栄養バランスが かたよります。また、スナック菓子やチョコばかりでなく、果物や牛乳、 チーズ、ヨーグルト等の乳製品にすると、栄養バランスがとれます。
5	野菜を毎日食べている				野菜や果物に含まれるビタミンやミネラルには、体の働きを 調整する大切な役割があります。野菜が苦手な人は、 野菜ジュースや果物からはじめるのもいいですね!
6	よくかんで食べている				早食いは満腹感が得られにくく、肥満になりやすくなります。 1口30回以上かむようにしたり、家族で一緒に食べると 早食い防止にもつながります。
7	夕ごはんの後に間食 (おやつやジュースなど) はとらない				夕ごはんをしっかり食べましよう。夕ごはんの後、あまり時間 を空けずに歯みがきする習慣をつけると、間食しにくくなり ます。
8	寝る前に歯みがきを している				「夕ごはんの後に歯みがきをする」「お風呂から出たら歯 みがきをする」など、自分に合う歯みがきタイムがありそう ですね。
9	夜10時までには 寝ている				夜ふかしすると翌朝起きられず、1日の生活リズムが乱れて しまします。毎日、同じ時間に布団に入るよう心がけましよう。
10	タバコの煙を吸うこと はない				タバコを吸う人だけでなく、タバコの煙を吸ってしまった人 にも悪い影響があります。自分のまわりにタバコの煙を吸う 環境がないか、おうちの方と確認してみましょう。



名前
ごうけいてんすう
合計点数
(○の数)

てん
点

名前
ごうけいてんすう
合計点数
(○の数)

てん
点

名前
ごうけいてんすう
合計点数
(○の数)

てん
点

おとなはチェック!



	どんな生活を 送っていますか?	点数(○:1点、×:0点)		ワンポイントアドバイス
		なまえ 名前	なまえ 名前	
1	1年に1回、健康診断を 受けている			会社や健保組合の健康診断で自身の状況をチェック! 手帳や予定表に受診予定日をメモするのも忘れないための ポイント。
2	朝ごはんは 毎日食べている			忙しい朝はそのまま食べられたり、調理が簡単なものだと 時短にも(卵かけごはん、おにぎり、ヨーグルトとシリアル、 バナナなど)。
3	普段から運動したり体を しっかり動かしている			通勤中のウォーキング、エレベーターではなく階段で移動、 休憩時間中のストレッチなども効果的。
4	お菓子や糖分の多い飲み 物はあまりとらない			いつも飲む缶コーヒーを無糖や微糖タイプにする、おやつは スナック菓子ばかりでなく果物や乳製品にもチャレンジ!
5	野菜を毎日食べている			旬の野菜はおいしく栄養価が高いだけでなく、値段も お手頃です。毎日では難しいけれど、1週間の中でバランスを とるのもGood!
6	よくかんで食べている			早食いは満腹感が得られにくく、食べ過ぎになりがち。1口30回 以上かむようにしたり、家族と一緒に食べると早食い防止にも。
7	夕ごはんの後に間食(おやつ やジュースなど)はとらない			夕ごはんの後、あまり時間を空けずに歯みがきする習慣を つけると、間食しにくくなります。
8	お酒は適量(※)を守って飲んで いる、またはほとんど飲まない ※ビール中瓶1本、日本酒1合程度			お酒を飲む際の“コツ”として、週2日間は休肝日をつくる、 お酒とチェイサー(水など)を交互に飲むなどがあります。
9	タバコを吸う習慣はない			喫煙習慣がある方は、健保組合の卒煙キャンペーンを利用 するのもおすすめです。
10	睡眠で休養が十分にとれ ている			寝る1時間前までにぬるめのお風呂に入ると、リラックス して入眠しやすくなります。朝起きてしっかりと太陽の光を 浴びると、睡眠のリズムが整います。



なまえ
名前

ごうけいてんすう
合計点数
(○の数)

てん
点

なまえ
名前

ごうけいてんすう
合計点数
(○の数)

てん
点

家の健康ランキング



家族の中で1番健康な生活をしている人は誰なのか
点数が高い順番に並べてみましょう。



なまえ 名前
ごうけいてんすう 合計点数 (「○」の数)
てん 点

なまえ 名前
ごうけいてんすう 合計点数 (「○」の数)
てん 点

なまえ 名前
ごうけいてんすう 合計点数 (「○」の数)
てん 点



なまえ 名前
ごうけいてんすう 合計点数 (「○」の数)
てん 点

なまえ 名前
ごうけいてんすう 合計点数 (「○」の数)
てん 点

みんなの順位はどうだったかな？
点数が高いほど健康な生活で
点数が低いと将来病気になる
危険が高くなるよ





か ぞく けん こう
家族の健康カルテをつくってみて
かん か
感じたことを書きましょう



てんすう
ぼくのパパは点数が
ひく
低かったな…
けんこう
パパにずっと健康で
いてもらうために
ぼくたちができること
ないかな？



だいじょうぶ いま
大丈夫! 今からでも
からだ せいかつ なお
体によくない生活を直せば
びょうき よぼう
病気を予防したり
わる く と
悪くするのを食い止めたり
できるんだよ。



か ぞく
家族みんなで
げんき
ずっと元気でいたいもんね!
おし
クロ~どうしたらいいか教えて!



まずはできることから
チャレンジしていこう。
じゃあさっそくつぎのページから
か ぞく けん こう
家族みんな健康チャレンジを
はじめよう!



わが家の

健康10日間チャレンジ!

健康になるための目標を考えて、実際に家族みんなで10日間チャレンジしてみましょう。

1 まずは、家族みんなの目標と自分の目標を考えてみよう

どんな目標にしたらいいかなあ?



まえ前のページでチェックした健康カルテの中で、できていないところ(×をしたところ)を目標にするのがオススメだよ!

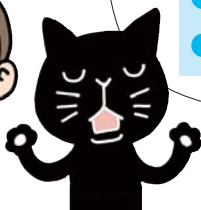
えーと…じゃあ

家族みんなの目標は

「朝ごはんを毎日食べること」

ぼくは「夜早く寝ること」

パパは「タバコを吸わないこと」とかどうかな?



とてもいいね!

ほかにもこんな目標が考えられるよ!

もちろんここに書いていないものでもOK!

- 野菜をたくさん食べる
- 毎朝7時に起きる
- 夕ごはんの後にお菓子を食べない

など

2 日にちを決めて、さっそくチャレンジ!

次のページの記入例を読んでからチェックシートに進んでね



チェックシート記入例

家族みんなの目標を書きましょう

家族みんなの目標

毎日朝ごはんをちゃんと食べる！

自分や家族の名前を書きましょう

自分や家族の目標を書きましょう

名前	大和りくの目標									
自分の目標	毎日夜22時までになる！									
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
月/日	8/1	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10
みんなの目標										
自分の目標										
	12個	5個	3個				合計点数		78点	

目標を達成できたら 少しかつたら できなかったら



のシールを貼っていきましょう

シールはこの本の表紙の裏に入っています

10日間のチャレンジが終わったら、合計点数を記入しましょう



記入の仕方はわかったかな？

次のページでさっそく10日間チャレンジ！



わが家の健康10日間チャレンジ!

もくひょう たっせい
目標を達成
できたら

 **5点**

すこ
少しでもしたら

 **3点**

できなかつたら

 **1点**

のシールを貼って
いきましょう
さいしゅう び けいさん
最終日に計算して
てんすう きにゅう
点数を記入しましょう

か ぞく もく ひょう
家族みんなの目標

な まえ (名前)		もく ひょう の目標									
じ ぶん もく ひょう 自分の目標											
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	
つき 月 / 日											
みんなの 目標											
自分の 目標											
 個	 個	 個	ごう けい てんすう 合計点数						てん 点		

な まえ (名前)		もく ひょう の目標									
じ ぶん もく ひょう 自分の目標											
	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	
つき 月 / 日											
みんなの 目標											
自分の 目標											
 個	 個	 個	ごう けい てんすう 合計点数						てん 点		

なまえ (名前)		もくひょう の目標									
じぶん もくひょう 自分の目標											
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
つき 月	ひ 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
みんなの もくひょう 目標											
じぶん 自分の もくひょう 目標											
 個		 個		 個		ごう けい てん すう 合計点数		てん 点			

なまえ (名前)		もくひょう の目標									
じぶん もくひょう 自分の目標											
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
つき 月	ひ 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
みんなの もくひょう 目標											
じぶん 自分の もくひょう 目標											
 個		 個		 個		ごう けい てん すう 合計点数		てん 点			

なまえ (名前)		もくひょう の目標									
じぶん もくひょう 自分の目標											
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
つき 月	ひ 日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
みんなの もくひょう 目標											
じぶん 自分の もくひょう 目標											
 個		 個		 個		ごう けい てん すう 合計点数		てん 点			

もく ひょう たっ せい
目標達成できたかな？

お つぎ
チャレンジが終わったら次のページへ！

わが家の健康10日間チャレンジ!

チェックシート 結果発表

自分や
家族は何点
だったかな?

100点…素晴らしい!
80～99点…おいしい! もうちょっと!
41～79点…家族みんなで目標に向かって再チャレンジ!
40点以下…目標をもう1度確認してチャレンジ!

● 10日間のチャレンジの感想を書きましょう

● これからがんばりたいことを書きましょう

● 家族の方に、10日間のチャレンジの感想を書いてもらいましょう



健康カルテ ・ チェックシート ・ アンケート

送ってくれた方全員に
オリジナルグッズなどをプレゼント!

抽選で
100名に!

1・2・3

から希望を書いてね

抽選にはずれた方全員に
ヤマトオリジナルグッズを
プレゼント ※グッズは選べません

1 図書カード500円分

2 ミニカー
セット



3 クロネコ・シロネコ
ぬいぐるみのセット



写真とは異なる場合があります

応募方法

1 健康カルテ
(28、29ページ)



2 チェック
シート
(34、35、
36ページ)



3 アンケート
用紙
(このページの
下の部分)



※全てコピーでもOK



1～3をこの本の
表紙の裏に
入っている茶色の
封筒に入れてポストに
入れてください
(切手はいりません)

きりとリ ✂

アンケート用紙

おとなと一緒に書いてね

保護者の方へ 応募資格は小学校高学年のお子様に限ります。
応募締切: 2018年9月30日まで(当日消印有効)

自分の名前	おとこ 男	おんな 女	がくねん 学年	しょうがく 小学	ねんせい 年生
しょうがっこう 小学校	しょうがっこう 小学校				
プレゼントの希望	1 図書カード ・ 2 ミニカー ・ 3 めいぐるみ				

おとなに必ず書いてもらってね! (記入されていないとプレゼントを送ることができません)

保険証記号	保険証番号	被保険者氏名
-------	-------	--------

1 印象に残ったページに○をつけてください(いくつでも)

マンガ: 体に悪い生活習慣を知ろう ・ パパ・ママと一緒にクロ'sチェック
わが家の健康カルテ ・ わが家の健康10日間チャレンジ!

2 全体のボリュームはどうでしたか? 多い ・ 少ない ・ ちょうどいい

3 読んでから健康に対する意識は変わりましたか?

こども とても変わった ・ 少し変わった ・ あまり変わらなかった ・ 全く変わらなかった

おとな とても変わった ・ 少し変わった ・ あまり変わらなかった ・ 全く変わらなかった

4 その他の意見、感想などご自由にお書きください。

きりとリ ✂

もっと調べてみよう

●「早寝早起き朝ごはん」全国協議会【文部科学省】

<http://www.hayanehayaoki.jp/>

●めざましごはん【農林水産省】

<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamas.html>

●けつえきのおはなし【厚生労働省】

<http://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/iyaku/kenketsugo/5a/ketsuekinooohanashi/>

●国立国会図書館キッズページ

<http://www.kodomo.go.jp/kids/>

●血管の模型に触れてみよう

【東京大学総合研究博物館 本郷本館】

場所: 東京都文京区本郷7-3-1 (東京大学本郷キャンパス内)

時間: 10:00～17:00 (ただし入館は16:30まで)

休館: 土曜日・日曜日・祝日・年末年始・その他館が定める日

料金: 無料



おわりに

この本を最後まで読んでくれてありがとうございました。
マンガや健康チャレンジを通して、体によくない生活や、
どうすれば健康に過ごすことができるのか、
学ぶことはできましたか。

あなたと、あなたの家族や身の回りの大切な人たちが、
いつまでも健康で、笑顔で暮らせるように、
これからもこの本で学んだことを、
いつもの暮らしの中で意識して過ごしてみてください。

そして、まだ知らない人には、
この本に書いてあることをぜひ教えてあげてください。

健康は一生の宝物です。大切に守っていきましょう。



目指せ! けんこう家族

2018年7月発行

発行：ヤマトグループ健康保険組合

監修：古井 祐司
(東京大学政策ビジョン研究セン
ター データヘルス研究ユニット
特任教授)

制作：株式会社 社会保険出版社



禁無断転載

UD
FONT

リサイクル適性[Ⓐ]
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

グリーン購入法
適合印刷物です