
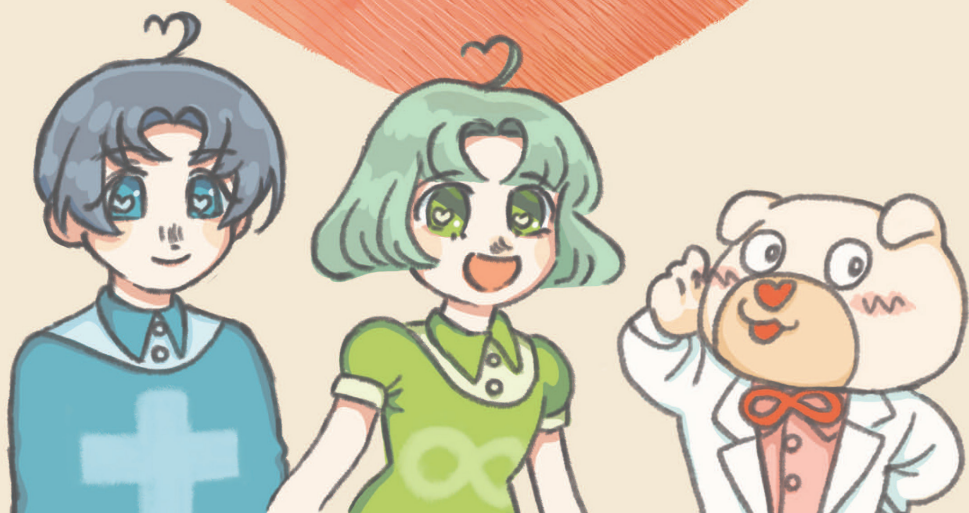


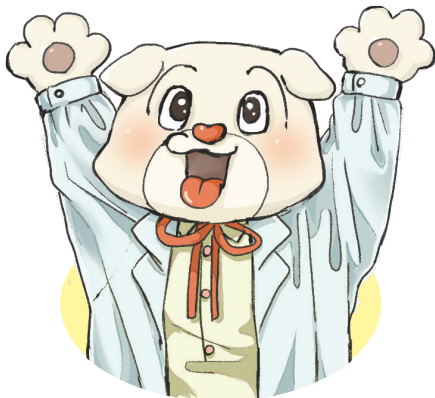
まんがでわかる 

じゅんかんきびょう
循環器病

山形県



とう じょう じん ぶつ
 ●●● 登場人物 ●●●



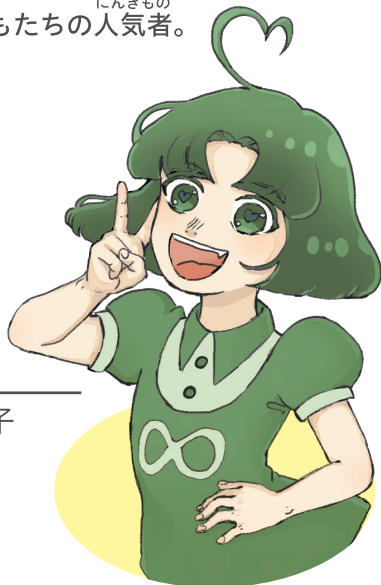
ケン先生

けんこう ちしき ほうふ せんせい
 健康についての知識が豊富な先生。

はな じょうず こ にんぎもの
 話し上手で子どもたちの人気者。



ジュンくん



カンキちゃん

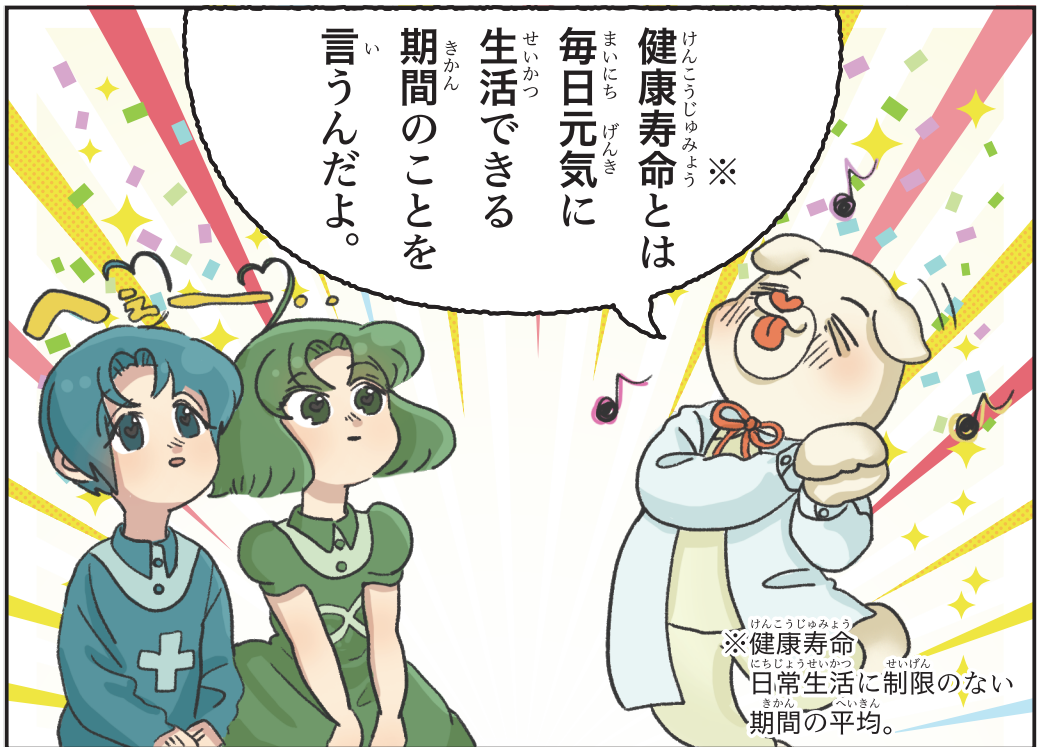
双子

ふたご あに あか だれ
 双子の兄。明るく誰とでもすぐ
 なかよ おとこ こ
 仲良くなれる男の子。

ふたご いもうと
 双子の妹。
 こうきんおうせい おんな こ
 好奇心旺盛な女の子。

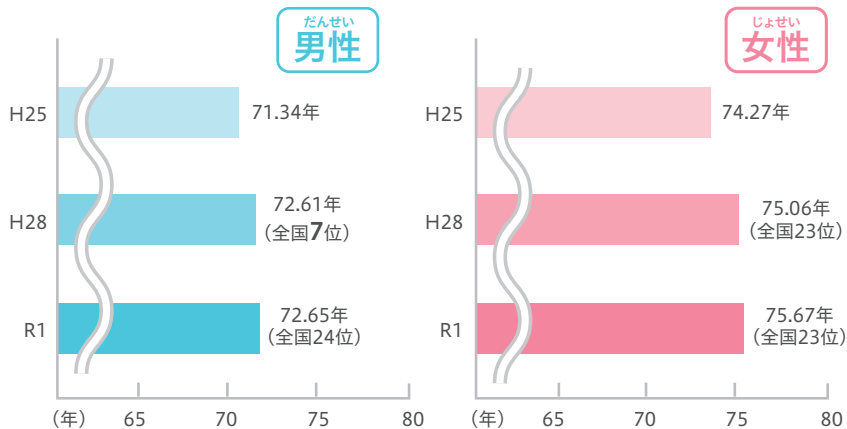
もくじ
目次

この漫画を読む前に・人物紹介	1
目次	2
はじめに	3
やまがたけん けんこうじゆみょう 山形県の健康寿命の推移	4
やまがたけんみん しぼうげんいん 山形県民の死亡原因	5
よ しょくじ バランスの良い食事について	6
ひまんけいこうじ 肥満傾向児について	7
せいかつ 生活リズムについて	8
さけ お酒について	9
たばこについて	10
けんこう 健康でいるために	11
みぢか ひと 身近な人がもし倒れたら	12
お 終わりに	14
どうが 動画のご案内・アンケート	15





やまがたけん けんこうじゅみょう すいい
山形県の健康寿命の推移



(出典：厚生労働省科学研究費補助金「健康日本 21 (第二次) の推進に関する研究」)

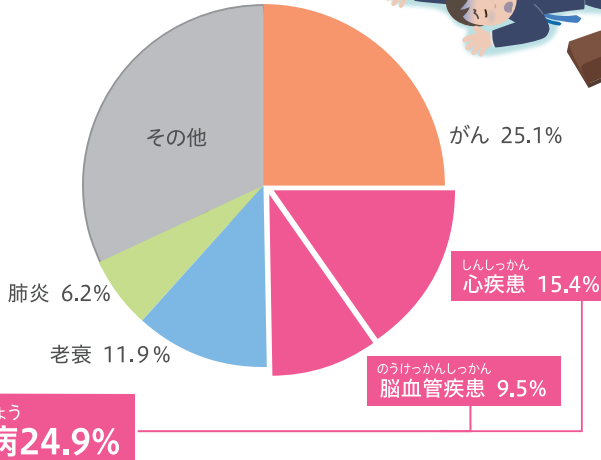


これは、令和元年に
県内で死亡した人
を調べた資料だよ。

心臓の病気や脳卒中
などの脳の病気のことを
まとめて循環器病って言う
んだけど、県内で
死亡した人の4分の1も
この循環器病で
亡くなっているんだ。

ケン先生

山形県民の死亡原因



(出典：令和元年人口動態統計)

そして、
循環器病は防げる病気
なんだ。そのためには、
食べる物に注意して運動を
することが大切なんだよ。



そう。

循環器病で死亡した
人の割合ってこんな
に多いんですね！



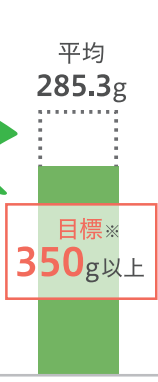


主^{しゅ}食^{しょく}・主^{しゅ}菜^{さい}・副^{ふく}菜^{さい}のそ^そろ^ろつ^つた
バ^ばラ^らン^んス^すの良^よい
食^{しょく}事^じと、
塩^{えん}分^{ぶん}を^を控^{ひか}え^える
こ^こと^とが
大^{だい}事^じな^なん^んだ^だよ。
ケン先生

さいいじょう やまがたけんみん
20歳以上の山形県民が
いちにち せつしゅ やさい しお りょう
一日に摂取する野菜・塩の量



もくひょうたっせい
目標達成まで
あとプラス
やさいひとさら
野菜一皿
約70g



もくひょうたっせい
目標達成まで
あとマイナス
3g ↓



野菜摂取量

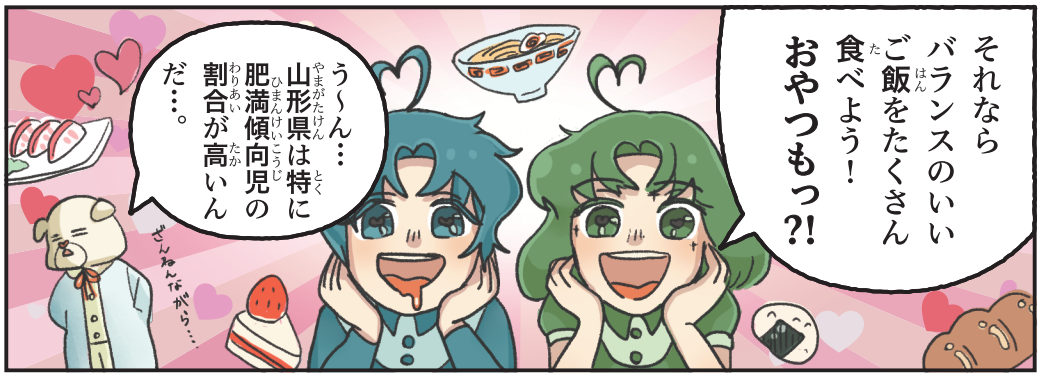
食塩摂取量

※健康やまがた安心プラン目標値
(出典：平成 28 年県民健康・栄養調査)

こばち ひとさら
\\ あと小鉢一皿をプラスしよう!! \\

※おひたしの「しょうゆ」や「ドレッシング」などのかけすぎに注意





やまがたけん ひまんけいこうじ わりあい
山形県の肥満傾向児の割合

		小学校						中学校			高等学校			(%)
		6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳	
県	男子	5.97	12.25	16.05	16.78	15.94	17.12	16.55	11.61	12.07	15.10	12.43	13.28	
	女子	6.29	8.69	9.74	11.97	12.23	11.12	11.02	9.52	8.99	9.26	8.56	6.24	
全国	男子	5.25	7.61	9.75	12.03	12.58	12.48	12.58	10.99	10.25	12.30	10.64	10.92	
	女子	5.15	6.87	8.34	8.24	9.26	9.42	9.15	8.35	7.80	7.57	7.20	7.07	

(出典：令和3年度学校保健統計調査)

ワンポイントメモ

ひまんよぼう
肥満予防

○食事・おやつ

必要な栄養素の摂取量を減らすことは成長期の子供たちにとって好ましくありません。主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事を心がけることが大切です。

また、よくかんでゆっくり食べると食べ過ぎを防ぐことにつながります。おやつは糖質・脂質の摂り過ぎに注意して不足しがちな「カルシウム」「鉄分」「ビタミンC」を補えるよう工夫して食べる時間と量をきましましょう。



子どものころの肥満は大人の肥満につながるって言われているよ。肥満は循環器病になるリスクが高くなるから将来の健康のために食べ過ぎには注意しようね!

ケン先生

ジュン・カンキ

は、はあくい...