



はなみずき新聞



令和7年度 海津明誠高校生活デザイン科 介護コース **冬号**

朝晩冷え込み、すっかり冬の装いとなりました。
皆さん、おかわりなくお過ごしでしょうか。
今回は、健康寿命を延ばすための生活の仕方について紹介します。

健康寿命とは何のことだろう？

健康上の上で問題で日常生活の制限のない期間

健康寿命を延ばすための生活習慣は？



飲酒・喫煙を控える。バランスのとれた食事・睡眠をしっかり
とる。社会関係を保つ。健康診断を受ける！

健康寿命を短くしてしまう生活習慣は？

長時間座りっぱなし・ネガティブ思考・睡眠不足・
不健康な食生活・飲酒喫煙がやめられない。

ここ大切だよ！

健康寿命の3つの柱

栄養「食・口腔機能」
運動・社会参加が大切
です！

健康で長生きするために大切なこと

- ①無理のない適度な運動
- ②バランスの良い食事
- ③良質な睡眠をとる
- ④ストレスのないポジティブ思考で生活を送ること



これ知ってた？ 豆知識

実は長生き
(血液型と星座)

- ・ B型
- ・ しし座、てんびん座、うお座

世界で一番長生きした人
は何歳？

122歳

Let's 脳トレ (四則計算)

- ① $4 + 8 + 5 = 9 + 2 + \square$
- ② $3 \square 2 \square 4 = 10$
- ③ $2 \square 1 \square 5 \square 6 = 1$
- ④ $1 \square 2 \square 3 = 4 \square 5 \square 6 \square 7$

- ① 6 ② $\times +$ ③ $\times + -$ ④ $+ \times \times - -$