

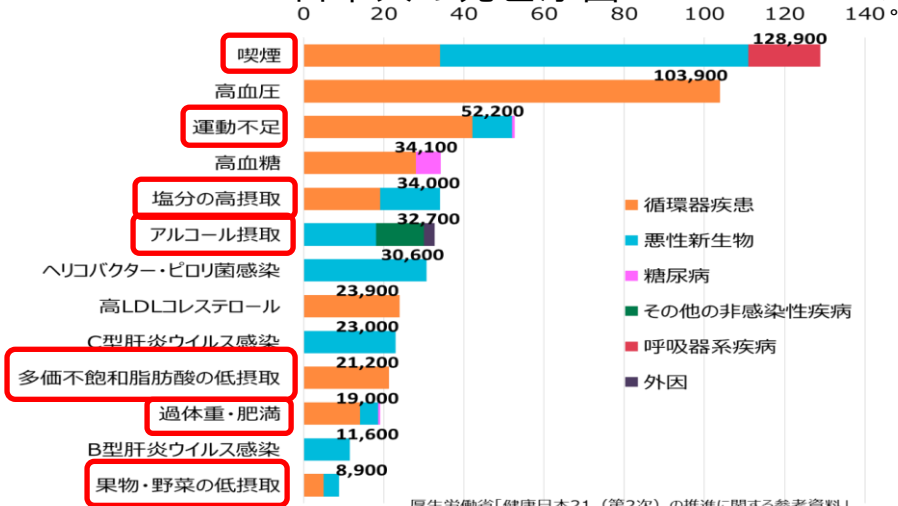
～生活習慣病の危険性について～

生活習慣病の現状について

「生活習慣病」、皆さんはご存じでしょうか。皆さんもよく聞く言葉ではないでしょうか。

生活習慣病とは、運動習慣や食生活、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣によって引き起こされる疾患群のことを言います。

日本人の死亡原因 (千人) ずつ



厚生労働省「健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料」

上記のグラフのように、日本人の死亡原因の多くに生活習慣が関与しています。

また、日本人で生活習慣病が関係して亡くなる割合も約60%と、2人に1人以上が亡くなっている現状です。

生活習慣病は、本人に全く自覚症状のないままにひそかに進行する場合があります。知らないうちに動脈硬化が進行していき、ある日突然命の危機に関わるような病気を発症することが多いです。皆さんも生活習慣病の怖さを十分認識して生活習慣病予防を心掛けましょう。



生活習慣をチェック!

生活習慣病の予防は、運動習慣や食生活、疲労、喫煙、飲酒など毎日の生活習慣を見直し、気づき、悪いところは改善するように心がけることが重要となります。そこで、今回はあなたの生活習慣を確認するチェック表をご紹介します。この機会に生活習慣を見直し、健康的な生活習慣を心掛け、生活習慣病を予防しましょう。

「あなたの生活習慣をチェック!」

◆生活
□ 20歳のときの体重から10kg以上増加している

□ ほぼ毎日アルコール飲料を飲む
□ たばこを吸っている
□ 夜更かしが多く睡眠不足である

□ 多忙で休養が取れない、ストレスが溜まっている
◆食事
□ 早食い・ドカ食い・ながら食が多い
□ 濃い味付け、脂っこいものが好き
□ 夜食や間食が多い
□ 朝食を抜くことが多い
□ 野菜や海藻類の摂取量が少ない



◆運動
□ 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施していない
□ 1日の歩数は7000歩未満が多い
□ 移動に車をよく使う、階段の利用を避けよう

1つでも当てはまれば、生活習慣病の発症リスクが高まる恐れがあります。チェックがあった生活習慣を少しずつ減らせるように心掛けましょう。

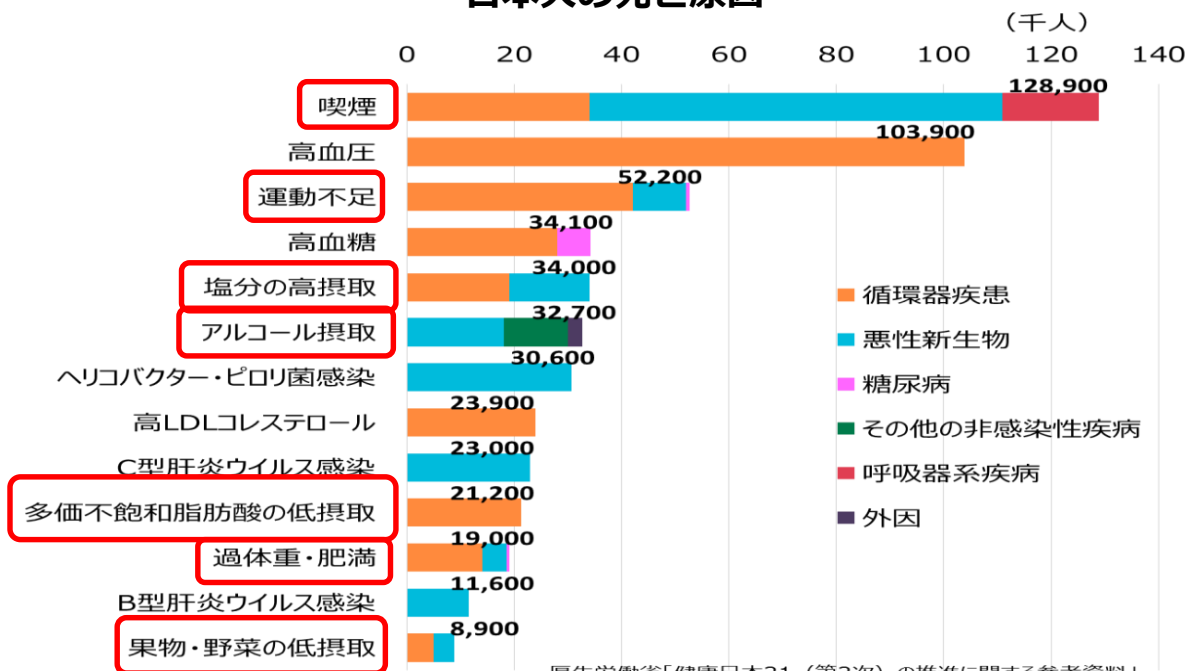


生活習慣病の現状について



「生活習慣病」皆さんはご存じでしょうか。皆さんもよく聞く言葉ではないでしょうか。生活習慣病は、下記のグラフのように、日本人の死亡原因の多くに生活習慣が関係しています。また、日本人で生活習慣病が関係して亡くなる割合も約60%と2人に1人以上が亡くなっている現状です。健康的な生活習慣を心掛けるようにしましょう!!

日本人の死亡原因



厚生労働省「健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料」



生活習慣をチェック



生活習慣病の予防は、毎日の生活習慣を見直し、気づき改善するように心掛けることが重要です。今回はあなたの生活習慣を確認するチェック表をご紹介します。1つでも当てはまれば、生活習慣病の発症リスクが高まる恐れがあります。チェックがあった生活習慣を少しずつ減らせるように心掛けましょう。

【あなたの生活習慣をチェック!】

◆生活

- 20歳のときの体重から10kg以上増加している
- ほぼ毎日アルコール飲料を飲む
- たばこを吸っている
- 夜更かしが多く睡眠不足である
- 多忙で休養が取れない、ストレスが溜まっている



◆食事

- 早食い・ドカ食い・ながら食が多い
- 濃い味付け、脂っこいものが好き
- 夜食や間食が多い
- 朝食を抜くことが多い
- 野菜や海藻類の摂取量が少ない



◆運動

- 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施していない
- 1日の歩数は7000歩未満が多い
- 移動に車をよく使う、階段の利用を避けてしまう

