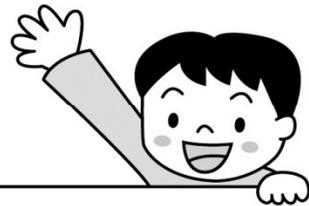


2/1~2/7 生活習慣病 予防週間

せいかつしゅうかん 生活習慣をふいかえろ！

生活習慣病には、どんなものがあるの？

| 生活習慣 | 関連疾患 |
|------|---------------------------------------|
| 食習慣 | 2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病 など |
| 運動習慣 | 2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など |
| 喫煙 | 肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病 など |
| 飲酒 | 肝障害 など |



生活習慣病とは、食事、運動、休養、飲酒や喫煙などの生活習慣が深く関係する病気のことです。多くは生活習慣を見直せば予防できるものです。長年の生活習慣を大人になってから変えることは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。



子どもでは、肥満から2型糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病になるケースがあります。成長するにつれ、さらに深刻な合併症を引き起こす可能性もありますので、「たかが肥満」と考えずに、早めの改善が必要です。

やってみよう！

生活習慣チェック！ あてはまる項目に☑を入れてみましょう。



食事は、朝・昼・夕と規則正しくとっている。



揚げ物やスナック菓子など、脂肪の多いものはひかえている。



毎食、主食・主菜・副菜がそろっている。



塩分はひかえめにして、薄味を心がけている。



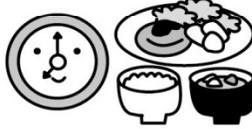
間食（おやつ）は時間を決めて、食べ過ぎないようにしている。



よくかんで食べることを心がけている。



夕食は寝る2時間前までに済ませている。



定期的に適度な運動をしている。



緑黄色野菜を1日1回以上食べている。



早寝・早起きをし、睡眠がじゅうぶんにとれている。



☑の数が少ないほど、生活習慣病のリスクが高いといえます。

チェックがつかなかった項目を見直して、改善できることから取り組んでみてください。

