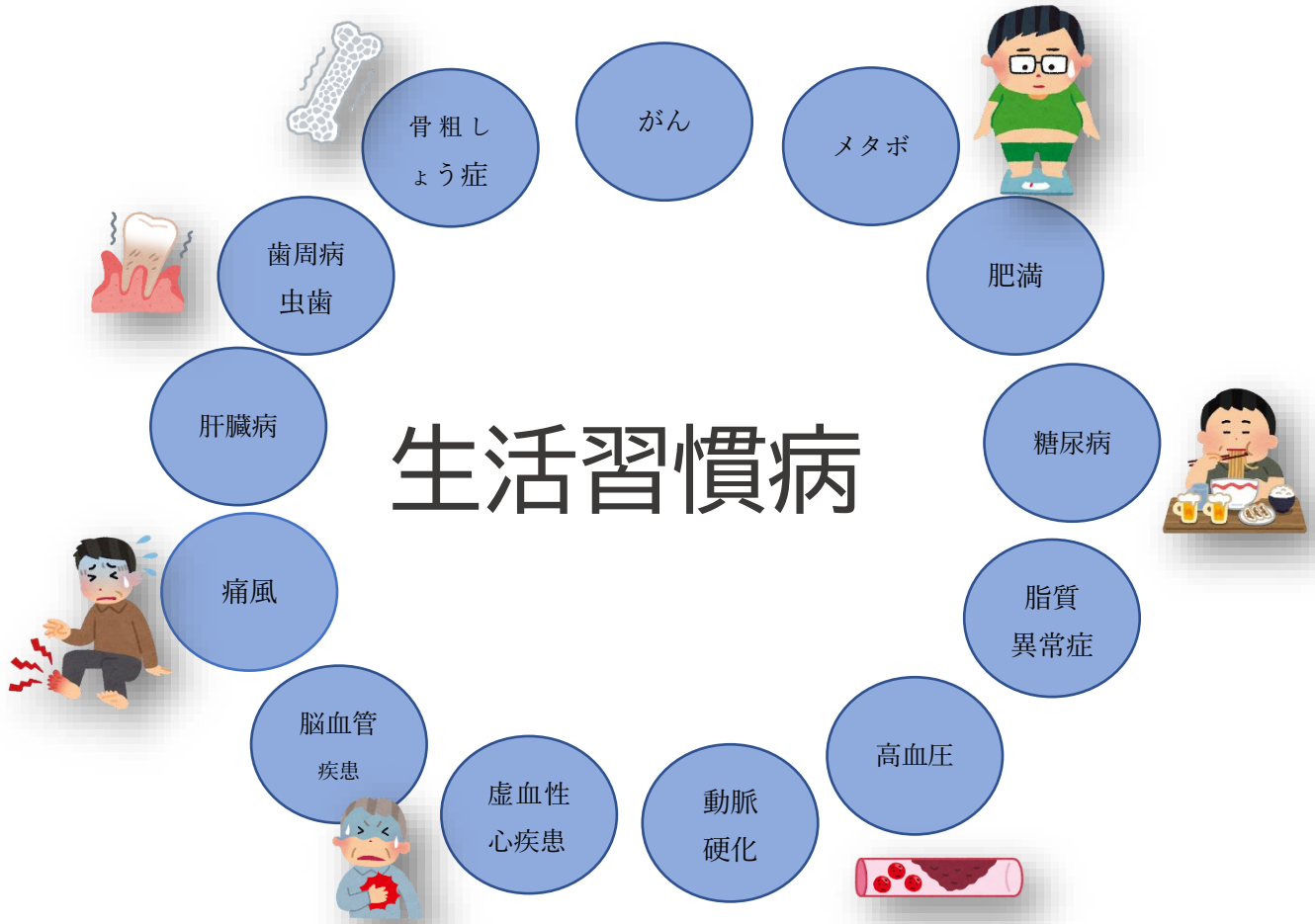


# 生活習慣病を知ろう！

生活習慣病とは、食生活や運動習慣、飲酒、喫煙、休養等の生活習慣が発症・進行に関与する疾患。生活習慣病は自覚症状が現れにくい病気は少なくありません。



男女別の通院状況について(2019)

男性 1位 高血圧

2位 糖尿病

3位 歯の病気

女性 1位 高血圧

2位 脂質異常症

3位 眼の病気

男性では「高血圧症」での通院者率が最も高く、次いで「糖尿病」、「歯の病気」、女性では「高血圧症」が最も高く、次いで「脂質異常症(高コレステロール血症等)」、「眼の病気」となっています。男女ともに生活習慣病が上位3位を占めています。

引用参考文献: 2019 年度国民調査 性別にみた通院者率の上位5傷病

## 生活習慣病予防に向けてできることから始めよう！

### 食事編

3食バランスの取れた食事は健康への第一歩！過食は肥満の原因になり塩分脂肪のとりすぎにもつな갑니다。3食の食事を基本に栄養バランスのとれた食事を意識してみましょう！

1日3食(朝昼夕)とれていますか？

1食で3色そろっていますか？



Point1 単品メニュー→定食メニューに

Point2 サラダ、総菜1品プラスでバランスUP！

### 運動編

運動すればエネルギー消費アップして内臓脂肪の減少、高血圧、脂質異常症、糖尿病の生活習慣病のリスクも下がります。ウォーキング、自転車などの有酸素運動は脂肪燃焼効果が高くおススメです。

運動する時間がない方は **プラス10!**

今より10分(1000歩)多く歩くことから始めてみませんか？



新しい生活様式における活動身体ポイント 引用参考文献：厚労省 eヘルス

- ・屋外で運動するときには、人に近づきすぎず、他の人が触れる場所にできるだけ触れないようにしましょう。
- ・家の中で、動画やテレビ番組などを利用して体を動かしてみましょう。
- ・長時間の座りすぎをできるだけ減らし、できるだけ30分ごとに3分程度、少なくとも1時間に5分程度は立ち上がって体を動かすようにしましょう。