

生活習慣病を予防しよう

あなたの体は今のレベル？

生活習慣病進行のイメージ

レベル
0

健康な生活習慣

- ・バランスの良い食事
- ・適度な運動

レベル
1

乱れた生活習慣

- ・偏った食事
- ・運動不足
- ・喫煙/過度の飲酒
- ・過度のストレス

レベル
2

身体への影響出現

- ・肥満
- ・高血糖
- ・高血圧
- ・脂質異常

レベル
3

様々な病気を発症

- ・糖尿病
- ・高血圧症
- ・脂質異常症
- ・高尿酸血症
- ・メタボリックシンドローム等

レベル
5

深刻な病気へ

- ・心疾患
- ・脳血管疾患
- ・糖尿病合併症等



レベル
6

日常生活における支障

- ・半身麻痺
- ・寝たきり
- ・認知症

健康な生活習慣のポイント

1 バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を揃えると
バランスが良くなります
※塩分や脂肪のとり過ぎに注意



2 適度な運動

無理なく続ける事が大切です
始めは日常生活で動く事を
意識してみましょう



3 節酒と禁煙


過度な飲酒は避けましょう
煙草は早めに止める事が大切
今すぐ禁煙を！



4 睡眠と休養

寝不足も生活習慣病の要因
十分な睡眠をとることで
心身の疲労回復にもなります



 生活習慣病予防は**早めの行動**が大切です
今からご自身の生活習慣を見直してみましょう！