

3月の重点目標

生活習慣病予防



株式会社 アシスト

2023
健康経営優良法人
Health and productivity

生活習慣病とは

生活習慣病とは食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称です。

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」
生活習慣病予防 生活習慣病とは？
筑波大学医学医療系 社会健康医学 山岸 良臣 教授 監修

生活習慣から考えられる疾病について

我が国における死亡原因は、がん（悪性新生物）、心疾患、脳血管疾患で50%近くを占めています。

これらの病気は、いずれも食事、運動、休養（睡眠を含む）、喫煙や飲酒などの生活習慣と深いかわりがあるため、生活習慣病と呼ばれています。

生活習慣病は、死亡原因にもなりますが、生活の質（QOL）を低下させ生き生きと活動的な生活を送ることの妨げにもなります。

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

飲酒

- 肝障害 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

文部科学省 生活習慣病pdfより

生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病は、今や健康寿命の最大の阻害要因となるだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えています。生活習慣病予防対策を大きくまとめると右記図のようになります。

その中でも、**栄養・食生活**における生活習慣病予防策を具体的にご紹介します。

1.適正体重を維持しよう

$$\rightarrow \text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

2.主食・主菜・副菜を組み合わせよう

3.食事バランスガイドを利用しよう（※図1）

4.塩は控えめにしよう

（食塩相当量 g/日）

年齢	8～9	10～11	12～14	15～75以上
男性	5.0	6.0	7.0	7.5
女性	5.0	6.0	6.5	6.5

5.野菜をたくさん、果物も適度にとろう

→野菜摂取量の目標は **1日 350g**

（野菜100gの目安）

野菜	トマト	大根	レタス	きゅうり
量	中1個	中1/8本	中1/2個	1本
野菜	ブロッコリー	にんじん	小松菜	ごぼう
量	1/2株	中1/2本	中2株	1/2本

6.食事は家族や仲間と一緒に楽しくとろう

7.市販食品や外食メニューの栄養成分を確認しよう

生活習慣病予防方法のまとめ

日頃から予防する

普段の生活習慣で病気を寄せ付けない！

身体活動・運動

栄養・食生活

たばこ

定期的に振り返る

検診結果は大丈夫？気になる項目をチェック

肥満・メタボリックシンドローム

血圧

脂質異常（コレステロールなど）

血糖（糖尿病）

病気について知る

どのような病気なのか？検査や治療の方法は？

脳卒中（脳血管疾患）

心疾患

糖尿病の合併症

がん

COPD

（慢性閉塞性肺疾患）

厚生労働省 SMART LIFE PROJECT より

栄養・食生活 | 健康イベント&コンテンツ | スマート・ライフ・プロジェクトより

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分

料理例

5-7 主食（ごはん、パン、麺） ごはん・パン・麺の量を4杯程度	15分 ごはん・パン・麺の量を4杯程度
5-6 副菜（野菜、きのこ、海藻、豆類） 野菜料理の量を2杯程度	2杯 野菜料理の量を2杯程度
3-5 主菜（肉、魚、卵、大豆） 肉・魚・卵・大豆料理の量を3杯程度	2杯 肉・魚・卵・大豆料理の量を3杯程度
2 牛乳・乳製品 牛乳・乳製品の量を1杯程度	1杯 牛乳・乳製品の量を1杯程度
2 果物 みかん・りんごの量を2杯程度	2杯 みかん・りんごの量を2杯程度

※図1はサンプル（食事の提供量の単位）です

※図1



農林水産省 「食事バランスガイド」について参照

