

# 「生活習慣病なんて自分には関係ない！」って思っていませんか？

偏った食事や運動不足、お酒の飲み過ぎ、喫煙など不摂生な生活習慣が積み重なって、肥満症、高血圧症、脂質異常症や糖尿病へと進行します。

これらの病気は、脳や心臓、血管などにダメージを与える動脈硬化の危険因子でもあります。

気付かないまま放っておくと、ある日突然、心疾患や脳卒中(脳血管疾患)など、命に関わる病気を引き起こす恐れがあります。また、喫煙など体に良くない生活習慣は、「がん」の原因にもなっています。

不摂生な生活習慣は、病気への第一歩ですが、改善すれば健康への第一歩になります。

さあ、「健康長寿日本一」を目指し、健康づくりに取り組みましょう。

## 命に関わる生活習慣病を早期発見！

「今は元気！」という人も、今後健康を維持できるかは自分次第。

生活習慣病が怖いのは、健康だと思っていても、気付かないうちに病気が進行してしまうこと。

年に一度は、健診(がん検診)を受診して自分の健康状態をチェックしましょう！



### 毎年検診を受ける 5つのメリット

#### 1 体の状態がわかる

毎年身体の状態をチェックすることで不調の気づきになります。



#### 2 病気を早期発見できる

重症化するまで自覚症状のない生活習慣病を早期発見することができます。



#### 3 医療費を節約できる

病気の予防・悪化を防ぎ、余計な医療費の負担を減らせます。



#### 4 専門家によるサポートが受けられる

必要な方には、保健師などの専門家が特定保健指導を行います。



#### 5 健康長寿で過ごせる

健康を守ることで老後も元気に過ごせて、介護の不安も減らせます。



早期発見・早期治療でがんを克服！

がん検診を受けましょう

早期がんの生存率は約90%！

がんは、初期の段階では自覚症状が無いものがほとんどです。気づかぬうちに進行し、自覚症状が現れる頃にはすでに危険にさらされていることも少なくありません。

山形県民に多いとされる胃がんや乳がんでも早期発見・早期治療ができれば9割方が治ると言われています。がんで命をなくさないためにも、定期的にがん検診を受けましょう。

### がんの5年相対生存率

	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
ステージI	96.0%	83.9%	94.4%	99.7%	95.8%
ステージIV	6.3%	7.4%	18.8%	37.2%	25.2%

出典：がんの統計2022（公益財団法人がん研究振興財団）

※「ステージ」（＝「病期」ともいいます）とは、がんの進み具合を表すもので、がんの進行度によってステージ0～IV期に分類され、数字が大きくなるほどがんが進行した状態です。

### 今回は異常なしでも、油断は禁物！

生活習慣を改善しないと、いずれメタボになり、生活習慣病につながってしまうかも…。

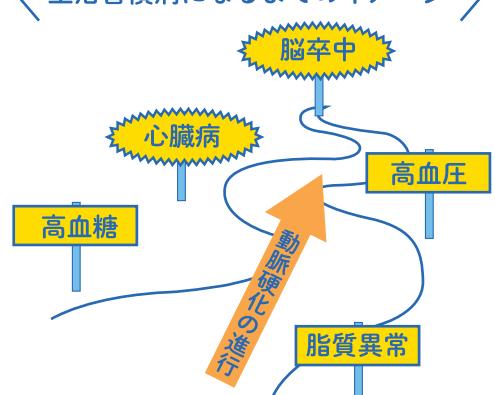


●食べ過ぎ  
●運動不足  
●喫煙  
●お酒の飲み過ぎなど

生活習慣の乱れ

内臓脂肪型肥満  
・胸囲…男性85cm以上  
女性90cm以上  
または  
・BMI…25以上

生活習慣病になるまでのイメージ



内臓脂肪型肥満はメタボのベースになりやすく、メタボを放置すると動脈硬化を進行させます。動脈硬化が進行すると、脳卒中・心臓病など、深刻な病気を引き起こすリスクを高めます。

健康診断で、生活習慣病のリスクがあると判定された人に、「特定保健指導」として生活習慣改善のためのアドバイスが行われます。

上手に生かして、生活習慣病の予防や悪化防止につなげてください。



無理なくできる!  
続けやすい!



# 健(検)診で 異常があった人も、そうじゃない人も 生活習慣の見直しを

## 運動

生活の中で体を動かす工夫を  
家でも外でも積極的に体を動かしましょう。

- 歩いて出勤する
- できるだけ階段を使う
- 積極的に家事をする
- 徒歩で買い物に行く



## 食事

### 食事内容・食べ方を見直そう

生活習慣病の予防には、食べ過ぎに注意しましょう。



### 減塩・ベジアップの工夫を

- コンビニ食にはサラダをプラス
- 主食の大盛りではなく、野菜でカサ増し
- 薄味でも「だし」やスパイスを効かせて美味しく



## お酒

### 飲酒量の目安を守って上手に付き合う

お酒の飲み過ぎは生活習慣病を招きます。  
節度を持って嗜みましょう。

#### 飲酒量の目安 女性はこの半分です。

1日にいざれかひとつ



※上記はあくまで目安です。体质・年齢などによっても異なります。

## 睡眠

### 良い睡眠でからだもこころも健康に

睡眠の不足や質の悪化は生活習慣病のリスクにつながります。

#### 質の良い睡眠をとるための方法

- 規則正しく、睡眠をとる  
基本は、毎日、一定の時刻に床に入り、起床する習慣です。

- ぐっすり眠れる環境を整える  
外からの明かりにも注意し、寝室の環境を整えることが大切です。

- 寝る前にストレッチを  
ストレッチをすることで、脳や神経は休む準備ができ、良い睡眠がとれやすくなります。



- 寝る前の飲酒をしない  
飲酒は、中途覚醒が増え、熟睡の妨げとなります。

## 喫煙

### 喫煙により病気になるリスクが増大

失敗しても諦めず、禁煙にチャレンジ!



他人のたばこの煙を吸わされる  
「受動喫煙」を避ける

受動喫煙は、多くの  
病気の要因になります。  
たばこの煙に近づか  
ないようにしましょう。



#### 禁煙チャレンジ

- |              |                        |
|--------------|------------------------|
| □禁煙開始日を決める   | □冷たい水やお茶を飲む            |
| □周囲に禁煙宣言をする  | □シュガーレスガムをかむ           |
| □たばこ、灰皿を処分する | □たばこの害について自分なりのイメージをもつ |