

生活習慣病の予防

生活習慣と病気

生活習慣病とは？

① **心身** に負担となる **生活行動** を続けることにより、引き起こされる病気のこと。

その原因となる生活習慣には

- 不適切な **(負)** 生活
 - **(運動)** 不足
 - 睡眠不足
 - 過度な **(ストレス)**
 - **(喫煙)**、飲酒 など
- ± 糖分や **(脂肪)** 分の多い食事や **(間)** 食のとりすぎ

日本人の死因

1位 **(がん)**、2位 **(心臓病)**、3位 **(脳卒中)**

プラス

近年、患者数が増加している **(糖尿病)**、COPD の発症や進行には、生活習慣が影響している (慢性閉塞性肺疾患) ことがわかっていきます。

生活習慣病を予防する取り組み

健康に良い **(生活習慣)** を身につけ **(肥満)** にならないようにする。

バランスのよい食事

適切な(運動)

(休養)・(睡眠)