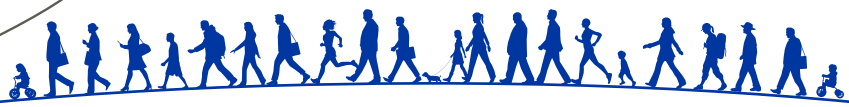
あなたは大丈夫？



生活習慣病のリスクをチェック！

糖尿病、高血圧、脳卒中、脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすいかどうか、そのリスクをチェック！ 下記の項目の内、あてはまるものに☑をいれてください。

■ 生活

- ☐ 20歳時より、体重が10kg以上増えている
- ☐ 歯磨きは1日1回以下である
- ☐ タバコを吸う
- ☐ お酒は1回2本*以上、かつ週5日以上飲む
  ＊目安は、350mL缶のアルコール飲料2本以上
  または日本酒2合以上



- ☐ 1日の座っている時間が10時間以上である
- ☐ 睡眠時間は5時間以下、9時間以上である
- ☐ しばしば孤独感を感じる
- ☐ 人と話すことが少ない
- ☐ 3年以上健診を受けていない
- ☐ 安静時心拍数が毎分90回以上である



■ 食事

- ☐ 食事を抜いたり、時刻がまちまちである
- ☐ 一人での食事が1日2回以上である*
  ＊朝食、昼食、夕食それぞれ1回とする
- ☐ 早食いである
- ☐ 1日の野菜や果物の摂取量が
  両手に載る1杯以下



- ☐ 塩分が多い味付けが好みである
- ☐ 好きな食べ物に偏ってしまう
- ☐ 糖分を含む飲み物を1日4回以上飲む

■ 運動

- ☐ 1週間の運動は60分以下である
- ☐ 1日で体を動かすことが60分以下である
- ☐ 休日は天気が良くても外出することが少ない



判定は裏面をご覧ください。▶▶▶

●「生活」の項で、3個以上あてはまる方は、要注意!

20歳時から体重が10kg以上の増加している場合、その増加分は、ほとんど余剰な脂肪。余剰な脂肪細胞からは悪玉の生理活性物質が分泌され、血圧上昇、糖尿病や脂質異常などを引き起こします。歯磨き習慣は間食を抑制し、また歯周病を予防し認知症を予防します。喫煙は糖尿病のリスクを高め、善玉（HDL）コレステロールを減少させます。タバコに含まれる化学物質は、がんをはじめとした生活習慣病の要因となります。過量飲酒は肝臓病、高血圧、脂質異常症などを引き起こします。アルコール依存症になると、生活自体も成り立たなくなります。座っている時間が長いとがん、心疾患、脳卒中、糖尿病、腎疾患などの死因による死亡リスクが上昇することが明らかになっています。社会的つながりを持たない人は、持つ人に比べて、早期死亡リスクが50%高まります。孤独であることは1日たばこ15本吸うことに匹敵するなど多岐にわたる病気のリスクになります。健診を受けることで自覚症状が現れにくい生活習慣病が発見され、重症化予防が可能です。健診受診者は、健診非受診者に比べ死亡の相対危険度が低いことが明らかにされています。心拍数が高いと、循環器疾患の予後予測因子であることが多くの疫学研究で示されています。

●「食事」の項で、2個以上あてはまる方は、要注意!

食事が不規則になると糖尿病や脂質異常症などを生じやすくなります。外食は栄養素に偏りがあり、高エネルギー、高脂肪、高塩分などになりがちです。早食いでは満腹感を感じる前に多くの食事をとってしまいがちになります。外食はついつい食べ過ぎになり肥満や脂質異常症につながります。野菜や果物が少ないとがんが生じやすくなります。塩分を多く摂ること、高血圧やがんを発症させやすくなります。栄養バランスの取れた食事のためには主食（ご飯など）・主菜（肉・魚など）・副菜（野菜など）・その他の食品のバランスを意識して献立を決めることが重要です。食事に比べ飲料で糖分をとると血糖値が急に上昇しやすく、血糖コントロールに負担をかけ、糖尿病を発症しやすくなります。

●「運動」の項で、1個以上あてはまる方は、要注意!

運動量が少ないと肥満のみならず、足腰の筋肉量が減少してしまい、老後の生活に支障をきたします。体を動かすことは心身の諸機能を高め、ストレス解消にもつながります。外で新鮮な空気を吸うのは、メンタルヘルスに効果的です。

判定!
要注意の項にチェック

生活	食事	運動
!	!	!
要注意	要注意	要注意

40歳を超えると、生活習慣病リスクは高まります。要注意の方は、生活習慣病リスクが高く、すでに予備群になっている可能性があります。
年に1回は必ず健康診断を受け、数値異常が見つかった際は最寄りの医療機関へ受診し、

生活習慣の改善に取り組みましょう。

■生活習慣病とは・・・

糖尿病、高血圧、脳卒中等に代表される病気の総称で、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に深く関与していると考えられています。
生活習慣病に関する詳しい情報は、
「一般社団法人 日本生活習慣病予防協会ホームページ」をご覧ください。

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会　http://www.seikatsusyukanbyo.com/

監修：一般社団法人 日本生活習慣病予防協会