



生活習慣病について

質問：生活習慣病について知りたいのですが？

答：日本人の死因の約5割は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病です。

○ 生活習慣病はなぜ怖いのか

生活習慣病とは、偏った食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症するがんや心疾患、脳血管疾患といった様々な病気のことをいいます。がんは、30年以上連続で死因の第1位となっています。

初期の生活習慣病は、特に自覚症状がないことが多いため、いつの間にか進行してしまう危険性があります。定期的に健診を受けて、健康状態を把握することが、生活習慣病の早期発見・治療に重要です。

○ 健診で生活習慣病のリスクが高いと言われたら

生活習慣病のリスクが高いと言われた場合でも、普段の生活を改善することによって、生活習慣病の予防や健康状態の改善が可能です。健診結果をきちんと確認し、生活習慣を見直すきっかけになると受け止めて健康増進に努めましょう。

○ 改善策について

生活習慣を改善するポイントは、「運動」・「食事」・「禁煙」・「薬」といわれています。

日ごろから体を動かす習慣をつけましょう。適度な運動を行うことで、消費エネルギーの増加や身体機能が活発化して血糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪が付きにくい体になります。

食べ過ぎや欠食などの不規則な食生活は内臓脂肪をためる原因となるため、食生活の改善が欠かせません。また、肉などの動物性たんぱく質や脂質の過度な摂取や、野菜不足、塩分の取りすぎも様々な生活習慣病の発症に関連があるといわれています。

タバコは、多くの有害物質を含み、健康に様々な影響を及ぼします。喫煙によりがんにかかるリスクや動脈硬化を進行させるリスクも高まりますので、喫煙される方は、ぜひ禁煙をしましょう。

改めて、一人ひとりが自分の生活習慣を見直し、できることから取り組みましょう。

善意のご寄付 ありがとうございました

令和4年4月1日～7月31日現在

合計1,414,085円

(敬称略・順不同)

エス・ビー建材(株) / 東五城生産組合 /
坂井田ビル / 21世紀女性の会 / 道家紀久 /
(株)一宮看板店 / (株)セブン-イレブン・ジャパン /
フコクしんらい生命保険(株) / 尾西信用金庫 /
中部経済新聞社 尾張支社 /
向山小学校 6年4組 クラス会 /
ユニー(株)ピアゴパワー妙興寺店 /
ユニー(株)アピター宮店 / ユニー(株)ピアゴ尾西店 /
ユニー(株)アピタ木曾川店 他匿名9件

災害義援金へのご協力 ありがとうございました



お寄せいただきました義援金は、中央共同募金会や、被災都道府県共同募金会を通して、全額被災された皆さまへ届けられます。なお、下記※の義援金については、引き続き募集しておりますのでご協力お願いいたします。

平成30年7月広島県豪雨災害による義援金
平成30年7月岡山県災害義援金
愛媛県豪雨災害による義援金
※令和4年7月15日からの大雨に係る
災害義援金(宮城県)
※令和4年8月3日からの大雨災害義援金