

Hello! FUJISEI

No.91

日本生活習慣病予防協会は、生活習慣病予防に対する国民の意識向上と、これによる健康寿命の伸長を目指すべく、毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」と定め、広く啓発活動を実施しています。2012年のテーマは、「少酒」と定め啓発スローガンを公募、「少酒にて 延びる寿命と 減るメタボ」です。

がん、脳卒中、心臓病は、3大生活習慣病と言われます。この「生活習慣病」という言葉もすっかり定着しました。

生活習慣病の多くは、不健全な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされるもので、日常生活での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができます。

以前は、年齢が高くなるとともに発病すると考えられたために「成人病」と呼ばれていましたが、長年にわたる生活習

生活習慣病の予防と改善

食べ過ぎず、脂肪を避け、野菜をたくさん

慣が深く関与していることが判明し、平成9年頃から“予防できる”という認識を醸成することを目的として「生活習慣病」という名称が導入されました。

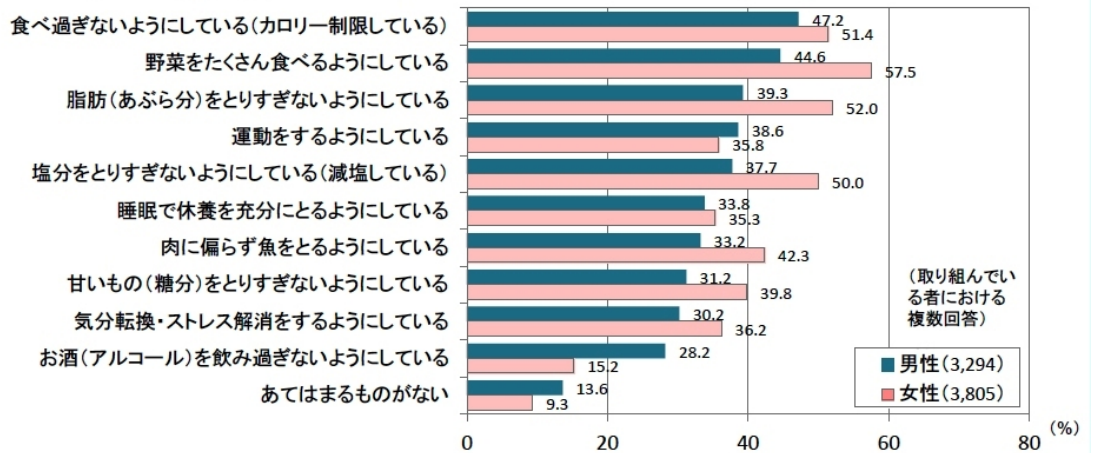
生活習慣病の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいる人の割合は、男性50.4%、女性57.6%です。

生活習慣病の予防・改善のために

普段の生活で心がけている内容で最も多いものは、男性では「食べ過ぎないようにしている」(47.2%)、女性では「野菜をたくさん食べるようにしている」(57.5%)でした。

一方、生活習慣の改善に取り組んでいない理由は、男女とも「病気の自覚症状がない」と回答した者が最も多く、男性では52.2%、女性では51.9%です。

生活習慣病の予防・改善のために普段の生活で心がけている内容(30歳以上)



生活習慣病の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいない理由(30歳以上)

