

毎日の生活を見直して

# 生活習慣病を予防しよう！



## 生活習慣病とは？

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群と定義されています。生活習慣と関連する病気としては、糖尿病・心疾患・脳血管疾患・がんなどがあり、多くは自覚症状がないまま進行していきます。発症の原因として、不適切な食習慣、運動不足、喫煙、過度な飲酒、またストレスが原因とされています。

## 生活習慣病を予防するための5つの対策

「運動」「食事」「喫煙」「飲酒」「睡眠」の5つの観点で対策することができます

**01**

**運動**  
糖尿病や心疾患、脳血管疾患、がんなどのリスクをおさえられる。

**02**

**食事**  
バランスのとれた食事を意識！高血圧の予防には、塩分の制限が有効。

**03**

**たばこ**  
喫煙者はがんや心臓病などの疾患率や死亡率が高い。喫煙を見直そう！

**04**

**飲酒**  
飲酒は肝疾患、脳卒中、がんといった生活習慣病と関連がある。日本人の「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコール約20g程度が目安とされている。

**05**

**睡眠**  
睡眠不足が、肥満、高血圧、循環器疾患などを発症させる危険性を高める。生活習慣病のリスクを少なくする睡眠時間は7時間前後がベスト！

# ポイントをおさえて 熱中症に備えよう！

ポイント

1



## 暑さを避ける！

❄️ 扇風機やエアコンで  
温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、  
打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や  
帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の  
利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオル  
などで、からだを冷やす



ポイント

2



## こまめに水分を補給する！

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても  
こまめに水分・塩分などを補給



※厚生労働省『熱中症の予防についてのリーフレット』より抜粋



健康に関して気になる事がありましたら  
お気軽にご相談ください

TEL 027-212-7911



厚生労働省

熱中症予防のための情報・資料サイト