

見直そう！あなたの生活習慣

～生活習慣病の予防～

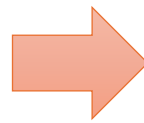
生活習慣病とは？

不健康な生活習慣が積み重なることで発症する病気の総称です。
がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧症、脂質異常症など
自覚症状がなく、気づいたときには進行している恐れも！？



こんな生活はしていませんか？

- ◆ 食事は外食やコンビニが多い
- ◆ 野菜や果物をあまり食べない
- ◆ 運動はほとんどしない
- ◆ 夜更かしや睡眠不足が続いている
- ◆ たばこやお酒の量が多い



生活習慣病のリスクが

高まる！！

◆ 適正体重の維持が大切

適正体重を維持することが、健康の維持と生活習慣病の発症予防につながります。

適正体重とは？

目標となる BMI の範囲（18歳以上）

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

18～49歳	18.5～24.5
50～64歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
75歳以上	21.5～24.9

内臓脂肪蓄積



生活習慣病

糖尿病、脂質異常症など



脳や心臓の
重大な病気



1日3食
規則正しく食べよう

夜食を
食べすぎない
ようにしよう

1日30分程度の
ウォーキングなどの
有酸素運動をしよう

肥満の予防

ゆっくり
よく噛んで、時間をかけて
食事をしよう

アルコールは適
量に休肝日を設
けよう

栄養の偏りなく
バランスよく
食べよう

佐世保市では特定健康診査を実施しております！

「自己負担無料」

定期的に受診することで早期発見、早期治療につながります。

ご自身の健康状態を把握してこれからも元気に生活を送りましょう！



あなたに健康を力エールくん