



今日からはじめよう けんこう習慣



生活習慣病のしおり

全8回を通して、生活習慣病を予防するための知識をご紹介します。

第4回

生活習慣病ってどんな病気？

生活習慣や遺伝、
環境に起因する
生活習慣病

生活習慣病とは、食習慣や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因となり発症、進行する病気のことです。がん、狭心症や心筋梗塞などの心臓病、くも膜下出血や脳梗塞をはじめとする脳の病気などが含まれます。ただし、生活習慣病は生活習慣だけが原因で発症するのではなく、遺伝や環境といった複数の要因が影響するという点に配慮が必要です。

食塩のとりすぎや飲酒、運動不足などによって起こる高血圧は、日本人にとつての最大の生活習慣病リスク要因といえます。糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が多くなりすぎる病気で、初期には症状がほとんどありませんが、進行すると動脈硬化が進み、脳卒中や虚血性心疾患になりやすくなります。

生活習慣病の予防のために

特定健康診査は、生活習慣に着目した健診のことで、問診、身体測定、

その他の主な生活習慣病

脂質異常症	血液中の脂質の値が基準値から外れた状態。LDLコレステロール、HDLコレステロール、トリグリセライドの血中濃度の異常があり、いずれも動脈硬化の促進と関連する。
狭心症・心筋梗塞などの心臓病(虚血性心疾患)	心臓の血管の動脈硬化が進行すると、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患を引き起こしやすくなる。
脳血管障害・脳卒中	脳血管障害(脳卒中)には、脳の血管が詰まる脳梗塞と脳の血管が破れる脳出血、くも膜下出血がある。
高尿酸血症	血液中の尿酸が高い状態のこと。痛風や尿路結石、腎障害の原因となるほか、肥満や高血圧、脂質異常症、高血糖を複合的に合併することが多くみられる。
肥満と肥満症	日本ではBMIが25kg/m ² 以上の状態を指す。肥満に治療が必要な病気などが合併した状態を肥満症という。

血圧測定、血液検査、尿検査などを行います。メタボリックシンドロームなどの生活習慣病をいち早く発見し、早期対策に結びつけることを目的としています。

特定健康診査で見つかる高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、初期には症状がありません。症状がないからといって特定健康診査を受けないでいると、どんどん進行して、脳卒中や心臓病などの重大な病気を引き起こす場合があります。特定健康診査は、年に1回必ず受診するようにしましょう。



今日からできること

普段の生活習慣を見直し、少しずつの実践で健康な体に近づきましょう。

✓ 栄養バランスのとれた
食事を
しよう



✓ いつもより多く
からだを
動かそう



✓ しっかり
休養をとろう



2025
春

2025
夏

2025
秋

体に良い
習慣を
2026冬

2026
春

2026
夏

2026
秋

2027
冬