

2024年度

第5回 協会けんぽ「健康かべ新聞コンクール」
【健康づくりのお話】

『生活習慣病』について知ろう

～みなさんの未来を守る・日本の未来に備える～



協会けんぽ 福岡支部 保健師

参考・出典：公益社団法人 福岡県医師会 「福岡県生活習慣病予防教育等推進のための教材（中・高生向け）」

今日のお話

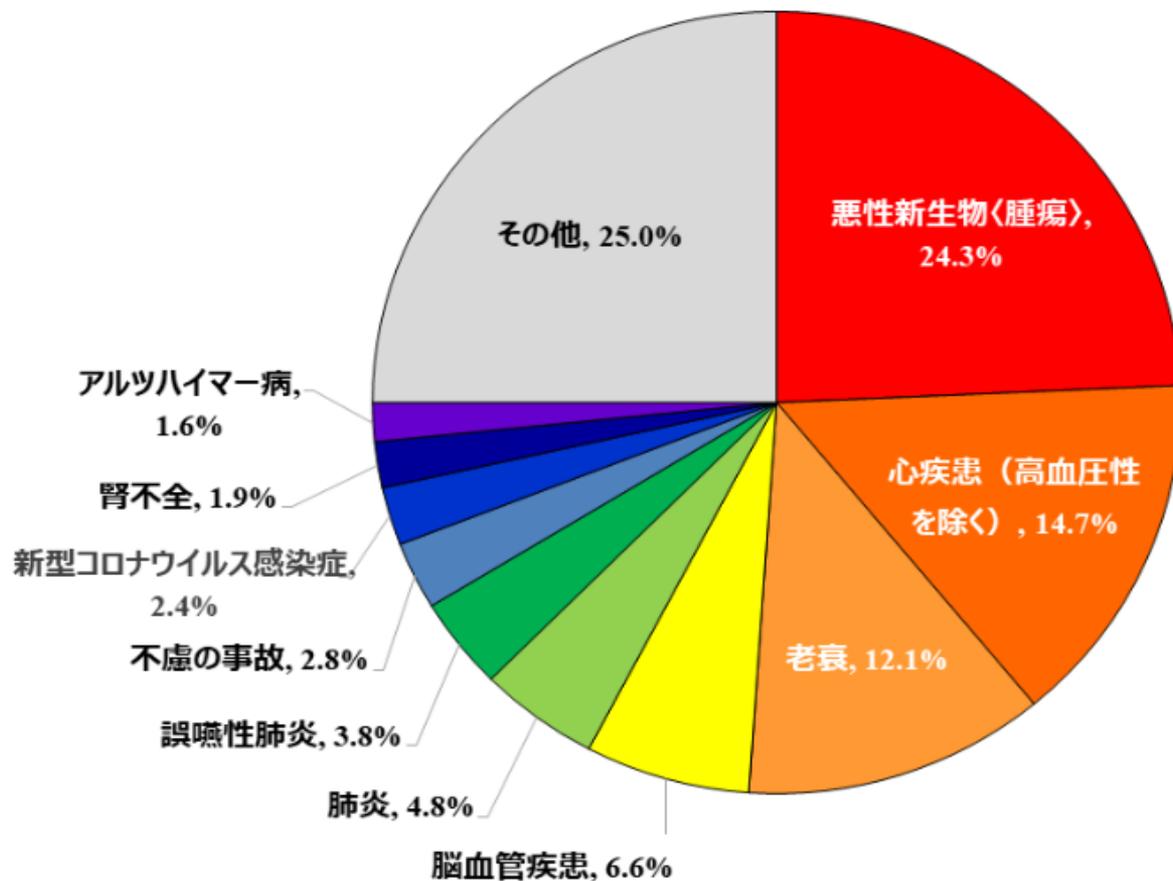
- 生活習慣病とは？
- 生活習慣と生活習慣病の関わり
- 生活習慣病予防のポイント





現代の日本人の死因

日本人の死因トップ10（令和5年）



（出典：「令和5（2023年）人口動態統計（概数）」厚生労働省 2024.6.5 より作図）



死因の約半数は「生活習慣病」

生活習慣病とは？

生活習慣病は、食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなど、日頃の生活習慣が発症に深く関係している病気の総称です。



高血糖

脂質異常

高血圧

2つ以上重なると、

メタボリックシンドローム (メタボ)

と言われ、血管が傷んで、固くボロボロになる

『**動脈硬化**』がおきやすくなります。



氷山の一角？

● メタボリックシンドロームを一つの氷山に例えたら・・・



内臓脂肪の蓄積は、高血圧、高血糖、脂質異常を引き起こす要因の一つになります。

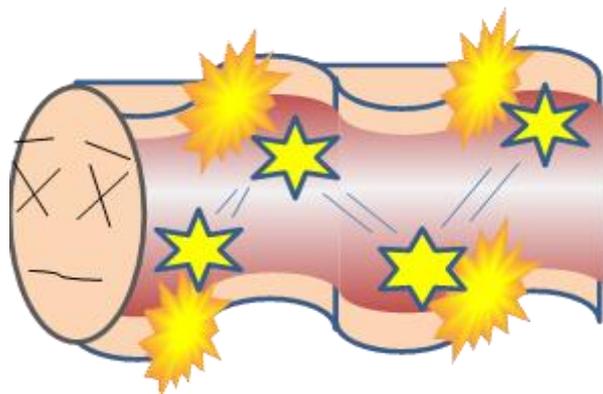
大きな氷山を小さくするには、内臓脂肪を減らすことが重要です。

適度な運動や、**バランスの良い食事**、**禁煙**に取り組むことが大切です。

【血管における変化①】

血管が痛んで、固くボロボロになります

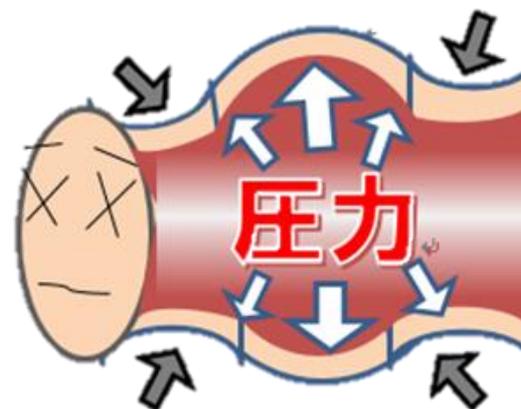
高血糖



脂質異常



高血圧



そして、**心筋梗塞**や**脳梗塞**が
おきやすい状態になります。

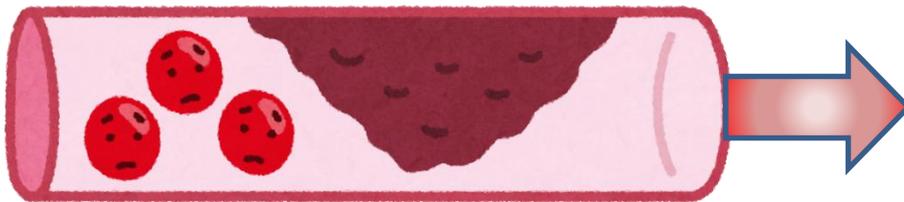
正常な血管

サラ

サラ



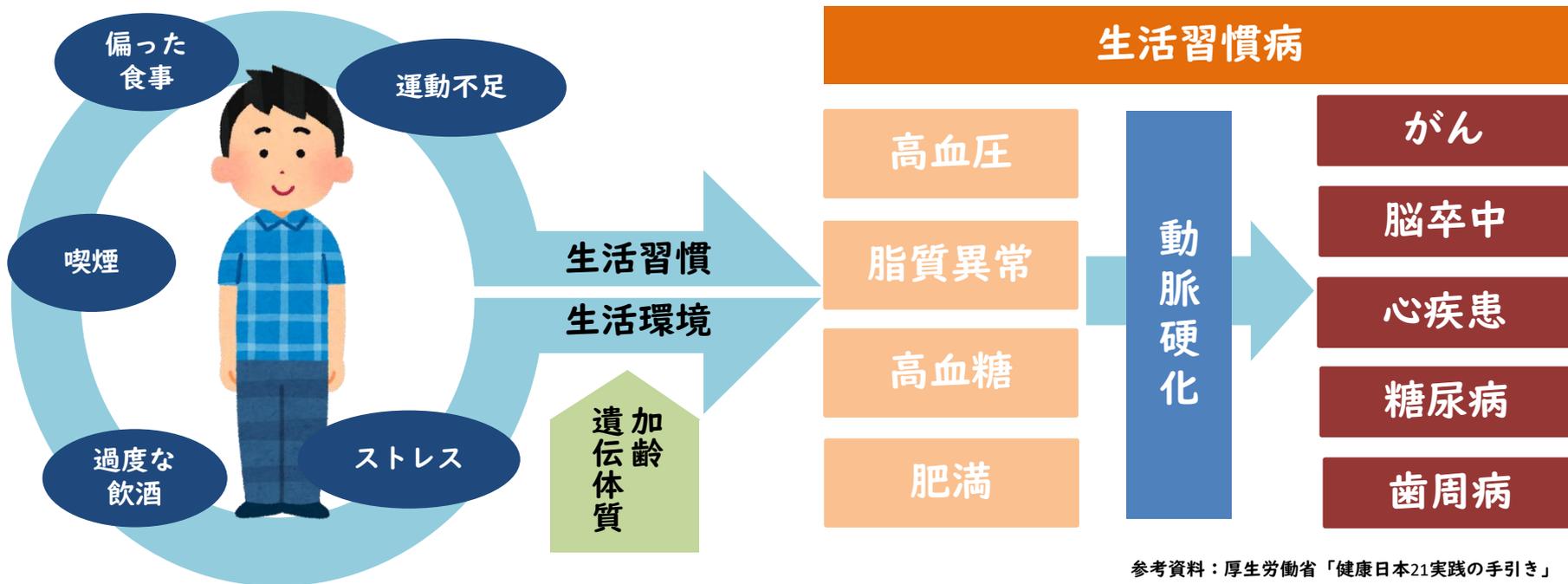
動脈硬化の血管



合併症も心配!



生活習慣と生活習慣病の関わり



『人生100年時代』

遠い未来のように感じるかもしれませんが、現在の健康状態がその未来に関係しています。

10代の頃の生活習慣

働き盛りの頃
(30～50代)の健康

高齢期の障害や
認知症の有無

生活習慣病予防のポイント 【食生活】

1日3食きちんと食べる

- ・特に朝ごはんは重要！毎日の元気の源です



栄養バランスに気をつける



- ・ごはんの白 肉魚の赤 野菜の緑 卵の黄などカラフルに色をそろえるように意識する

間食に注意する

- ・お菓子は、糖分・塩分・脂を多く含んでいます
- ・菓子パンやお菓子を食事代わりにしない
- ・甘いものどうしの組み合わせ（お菓子とジュース）は控える



よく噛んでゆっくり食べる



- ・よく噛んで食べることで、栄養を消化吸収するのを助けてくれ、食べ過ぎ防止にもなります

生活習慣病予防のポイント 【運動習慣】

定期的な運動習慣をもつ

- 運動の習慣をもつようにしましょう
(息が弾み汗をかく程度の運動を1回30分以上、週に2回以上)



日常生活で体を動かす

- 部屋の片づけ、布団上げ下げや食器の片づけなど、身の回りのことは自分でやりましょう
- 1日10分を目標に今より体を動かす時間を増やしましょう



生活習慣病予防のポイント【休養】

睡眠をしっかり取る

- ・睡眠は心身の回復のために重要です！
- ・「早起き・早寝」を心がけましょう
早起きをすると早く眠くなる、まずは早起きから！
- ・休みの日も、できるだけいつもと同じ時間に起きましょう



スマホ・ゲームに注意

- ・ずっとスマホ画面を見ていると、なかなか寝付けない、眠りが浅い、疲れがとれにくいなどの睡眠障害につながる可能性があります。
- ・特に寝る前のスマホには注意、就寝1時間前は控えましょう



必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
0～3ヶ月	11～13時間	14～17時間	18～19時間
4～11ヶ月	10～11時間	12～15時間	16～18時間
1～2歳	9～10時間	11～14時間	15～16時間
3～5歳	8～9時間	10～13時間	14時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間
18～25歳	6時間	7～9時間	10～11時間
26～64歳	6時間	7～9時間	10時間
65歳～	5～6時間	7～8時間	9時間

引用：文部科学省「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～」

注) 必要とされる睡眠時間の長さには個人差があります。

まとめ

生活習慣病予防は
10代から始めよう

《健康を守るポイント》



point
1

体重をはかり、肥満ややせすぎに気をつけよう

point
2

1日3食、きちんと食べ、間食に気をつけよう

point
3

適度に体を動かす習慣をもとう

point
4

睡眠時間を確保しよう

point
5

がん検診の対象年齢になったら必ず受けよう