

# 生活習慣病を防ぐには？

## 生活改善新聞

発行者

香椎第2中学校  
2年7組  
名前 一藤 瑤助

なぜ生活習慣病になるのかを調べました。その多くの理由は、現代の豊かな日常生活が大きく反映していることがわかりました。豊かな食生活は食べすぎでなくとも、摂取エネルギーが過剰となります。その一方で運動不足により、消費エネルギーが減少し、この極端なアンバランスが生活習慣病を発症させる要因となっています。

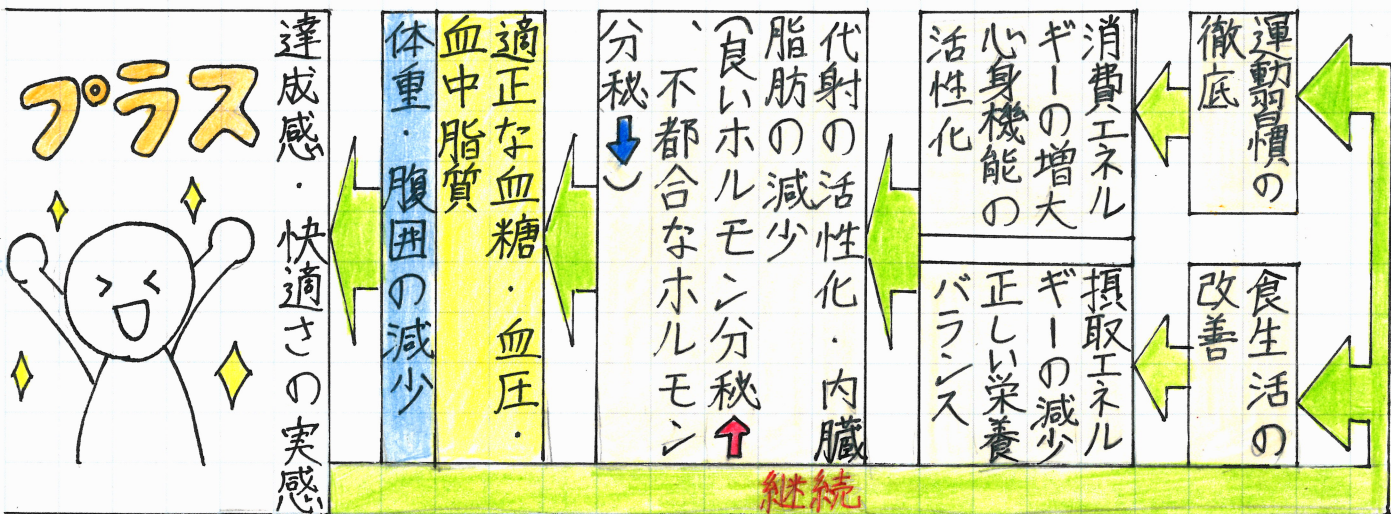


近年、肥満になると、「糖尿病」、「脂質異常症」、「高血圧」が合併して発症しやすくなり、動脈硬化を促進させています。それぞれの病気が軽度でも、2つ以上重なるとリスクが何倍にも増え、動脈硬化が進行します。しかも倍率はほとんどが少なくありません。放置してしまふことが少なくありません。

主な死因の病気の割合

- ・がん 26.5% (悪性新生物)
- ・心疾患 14.9%
- ・脳血管疾患 7.3%
- ・老衰 10.6%
- ・肺炎 5.1%
- ・その他 35.6%

生活習慣により発症リスクの高まる三大疾病 **がん**、**心疾患**、**脳血管疾患**の占める割合 **全死因の約50%**



生活習慣病の発症・重症化予防

この新聞でいふ生活習慣病の予防は、家族の健康状態を気にかけ、この健康状態を改善していきなす。編集後記

| 区分 | 福岡県    |        | 全国     |        |
|----|--------|--------|--------|--------|
|    | H28年   | R1年    | H28年   | R1年    |
| 男性 | 71.49年 | 72.22年 | 72.14年 | 72.68年 |
| 女性 | 74.66年 | 75.19年 | 74.79年 | 75.38年 |

全国と福岡県の健康寿命