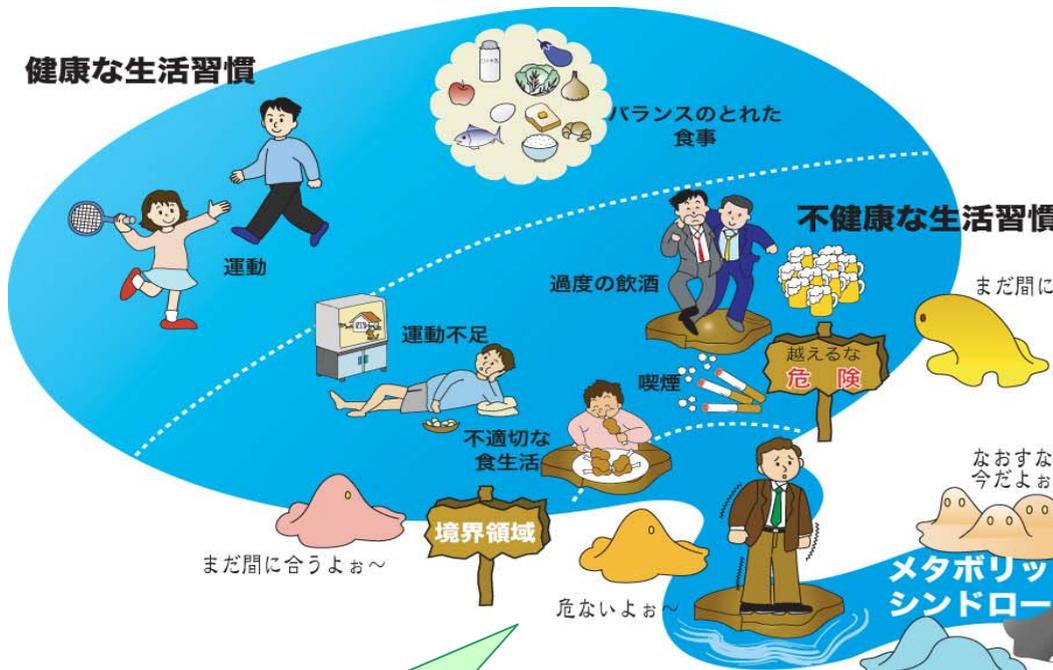


生活習慣病のイメージ

健康な生活習慣



レベル1

- 不適切な食生活 (エネルギー・食塩・脂肪の過剰等)
- 身体活動・運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

レベル3

- 肥満症 (特に内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病
- 高血圧症
- 高脂血症

レベル2

- 肥満
- 高血糖
- 高血圧
- 高脂血

レベル4

- 虚血性心疾患 (心筋梗塞・狭心症等)
- 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症 (失明・人工透析等)

レベル5

- 半身の麻痺
- 日常生活における支障
- 認知症

参考資料

厚生労働省 生活習慣病関連資料

- 健康づくりのための運動指針2006
 - エクササイズガイド2006
- 食事バランスガイド
- 禁煙支援マニュアル
- 標準的な健診・保健指導プログラム(暫定版)

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/index.html>

国立保健医療科学院

標準的な健診・保健指導プログラム(暫定版)

<http://www.niph.go.jp/soshiki/jinzai/koroshoshiryo/index.html>