

# 生活習慣病について

## 生活習慣病とは？

生活習慣病とは食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、発症や進行に関与している病気をいいます。糖尿病や高血圧、肺気腫やがんなどがあります。

## 生活習慣を見直してみましょう

### ◎ 食事

主食・主菜・副菜を意識してバランスのよい食事を心がけましょう。また、塩分の摂取量にも気を付けましょう。麺類の汁は残すようにしたり、減塩調味料を使用するなど減塩に努めましょう。



### ◎ 運動

無理のない範囲で、からだを動かすようにしましょう。ストレッチや散歩など、生活の中で取り入れられることから始めてみましょう。



### ◎ 禁煙

たばこは、様々な病気のリスクを高めるため禁煙が大事です。長年の喫煙習慣から禁煙が難しい場合は、禁煙外来も検討してみましょう。



### ◎ 飲酒

過度な飲酒にならないよう気を付けましょう。週に1日以上は休肝日を設けるようにしましょう。



健康診断は定期的に受けるようにして頂き、生活習慣の見直しをお願いします。  
気になることがありましたら、お早めに医療機関にご相談ください。

