



今年もいよいよ始まりました。冬休みは元気に過ごせましたか？  
COVID-19やインフルエンザなどの感染症にはひきつづき注意してください。  
エイズデーキャンペーンアンケートで関心が高かった「生活習慣病」とはどんなものか  
ご紹介します。健康のための生活習慣について考えてみませんか？



## 生活習慣病 ≡ NCDs (Noncommunicablediseases)



心臓病

脳梗塞・脳出血の後遺症

感覚麻痺  
運動麻痺  
言語障害  
高次脳機能障害

脳卒中

高血糖の代表的症状



口渇



多飲



多尿

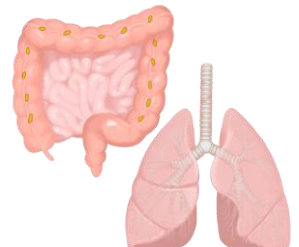


体重減少

インスリン  
非依存糖尿病



慢性閉塞性肺疾患  
(COPD)



がん

## 疾病との関連が明らかな生活習慣

食習慣

運動習慣

喫煙

飲酒

## こころがけたい生活習慣



十分な睡眠



適切な食事



適度な運動

いつも理想的な生活続けることは困難で窮屈です。やりたいことと、  
やらなくてはいけないことのバランスを取りながら自分の生活を作り上  
げていきましょう。不調を感じる、生活を変えたいのにどうすればよい  
かわからない、など心配な時は保健室で話してみませんか。



健康日本21アクション支援システム  
(厚生労働省)  
用語集：生活習慣病とは

<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/metabolic/m-05-001>