

生活習慣病のイメージ

健康な生活習慣



運動

運動不足

不適切な

食生活

境界領域

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

バランスのとれた食事

過度の飲酒

喫煙

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

危険

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2

- 肥満 (内臓脂肪型肥満)
- 生活習慣病予備群
(正常高値血圧、高血糖(境界領域等))

自分だけは
大丈夫さ！

治すなら
今だよ

まだ間に合うよ

わかっちゃいるけど
できないよ

レベル3

- 肥満症
- 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(腎症、網膜症等)
- 下肢末梢動脈疾患

レベル5

- 日常生活における支障
- 半身の麻痺、失明、人工透析、下肢切断
- 認知症

生活機能の低下
要介護状態

おっと！ こんなはずじゃあ。
あの時やっておけば...

本当に危ないんだぞ

危ないよ

超えちゃったよ

戻れなくなるよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

危ないよ

