



楽しく続ける
運動習慣
vol.1

生活習慣病の予防のために

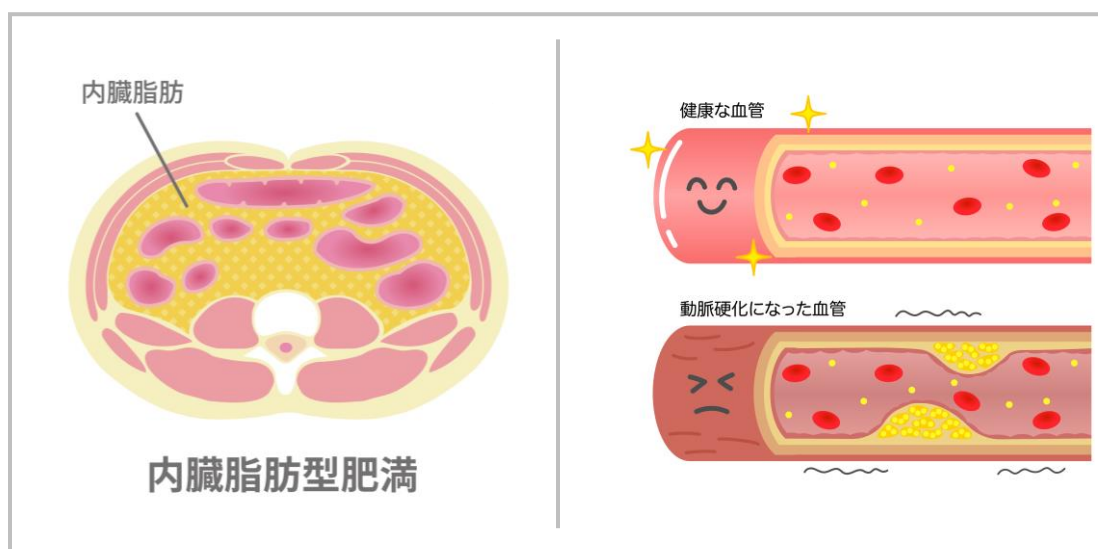
日本人の死因の約5割は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病です。

1. 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、飲酒など生活習慣が、発症・進行に関与する疾患群です。がん（悪性新生物）、心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）、脳血管疾患（脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病）などの病気が含まれます。ただし、生活習慣病の発症には、生活習慣だけでなく遺伝的要因などの複数の要因が影響するという点に配慮が必要です。

がんは30年以上連続で日本人の死因の第1位となっています。

また、がんに次いで多い死因である心疾患や脳血管疾患は、動脈硬化が要因となる病気です。特に、お腹の周りの内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」に糖尿病、高血圧症、脂質異常症といった病気が複数重なると動脈硬化を進行させ、こうした命に関わる病気を急速に招く危険性が高まると言われています。



2. 生活習慣病の予防のために

生活習慣病の発症や重症化を予防するためには、内臓脂肪を減らすことが必要であり、それがたまる原因となる運動不足や食べ過ぎといった不健康な生活習慣の改善が不可欠です。

生活習慣を改善するポイントは、

1に「運動」、2に「食事」、しっかり「禁煙」、最後に「クスリ」と言われています。

3. 運動の効果

適度な運動を行うことで、消費エネルギーの増加や身体機能が活発化して血糖や脂質の消費量が増え、内臓脂肪がつきにくくなります。その結果、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につながります。

今後、協会けんぽ和歌山支部ではLINE公式アカウントやホームページから「運動」をテーマに各種配信を実施します(全6回)。

次回は「ただ「歩く」のはもったいない！効果をアップさせる方法」です。

ぜひご期待ください♪



出典：[政府広報オンライン「生活習慣病とは？予防と早期発見のために定期的な受診を！」](#)をもとに作成