






手遅れになる前に、生活を見直しましょう！！

知らぬ間に進行する「生活習慣病」・・・

体験談

元会社員 77歳 男性 Aさん

現役時代は、仕事中心の生活。付き合いでの飲み会も多く、間食やタバコも多かった。40代には体重が15kgも増加。「**症状が無くても、早期に生活習慣の改善をしておけばよかった。**」と後悔の念が強いと語る。

	37年前 40歳	31年前 46歳	27年前 50歳	10年前 66歳	3年前 74歳	2年前 75歳	現在 77歳
病気の推移	健診は毎年受診 保健指導の案内はあったが、未受診 		糖尿病 ●治療開始 (服薬) ⇒減量を 勧められる	糖尿病 ●インスリン 注射治療開始 ⇒腎臓の悪化を 指摘される	腎不全 脳梗塞 ●入院治療 ⇒危険な状態 ↓ 透析治療開始 		
気持ち	「症状ないし、 きっと大丈夫だろう。」 運動や食事に 気をつけていなかった 		「何かあれば病院に行くから大丈夫。」 生活習慣変えようと思ったが、 すぐに元の生活に・・・		「自覚症状なかったのに、 こんなことになるとは、、、 思ってもいなかった。」 		昔のように旅行に行けなくなりました。

あなたの生活習慣をチェック

- **生活**
 - 20歳のときの体重から10kg以上増加している
 - ほぼ毎日アルコール飲料を飲む
 - たばこを吸っている
 - 夜更かしが多く睡眠不足である
 - 多忙で休養が取れない、ストレスが溜まっている
- **食事**
 - 早食い・ドカ食い・ながら食が多い
 - 濃い味付け、脂っこいものが好き
 - 夜食や間食が多い
 - 朝食を抜くことが多い
 - 野菜や海藻類の摂取量が少ない
- **運動**
 - 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上 実施していない
 - 一日の歩数は7000歩未満が多い
 - 移動に車をよく使う、階段の利用を避けてしまう



どれか1つでも当てはまれば、
生活習慣病の発症リスクが高まる恐れがあります

「がん」は身近な病気です

生涯でがんにかか
る確率は
(2019年データ)

日本人の

2人に1人

男性

65.5%

女性

51.2%

国立がん研究センター がん情報サービス参照

「がん」の原因は生活習慣病が 75%

「がん」治療は進歩しています

10年相対生存率

(2005年～2008年に診断された患者)

58.9%

5年相対生存率

(2011年～2013年に診断された患者)

68.9%

国立がん研究センターの公式サイトで
確かながんの情報を知ることができます

がん情報サービス



主催：スマートウェルネスコミュニティ協議会

つくばウェルネスリサーチは、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。

【団体名】株式会社つくばウェルネスリサーチ

【住所】千葉県柏市若柴178番地4 KOIL505

【連絡先】TEL 04-7197-2360



SWC協議会
認証

本資料は、スマートウェルネスコミュニティ
(SWC) 協議会が認証しています。



通信の説明動画を見ることが出来ます
(会員の方のみ)



公式LINE
登録をお願いします