

生活習慣病のイメージ

健康な生活習慣



- ### 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
 - 高血糖
 - 高血圧
 - 高脂血

- ### レベル 3
- 肥満症 (特に内臓脂肪型肥満)
 - 糖尿病
 - 高血圧症
 - 高脂血症

- ### 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 (失明・人工透析等)

- ### レベル 5
- 半身の麻痺
 - 日常生活における支障
 - 認知症

