

# はじめに



県健康増進課長  
荒川高志

## 予防ができる病気

### 野菜を食べて運動しよう

きょうから半年間、「親子で学ぶ生活習慣病」をテーマに、生活習慣病について分かりやすく解説していききたいと思います。



皆さんは、「生活習慣病」という言葉を聞いたことはありますか？「生活習慣病」って、どんな病気なのでしょう？

実は「生活習慣病」という名前の病気はありません。たばこを吸う、塩分や脂肪分の多い物を食べすぎる、野菜を食べない、あまり運動をしないなど、健康に良くない生活習慣を続けているとかかりやすい「がん」「急性心筋梗塞」「脳卒中」「糖尿病」「歯周病」などの病気をまとめて「生活習慣病」と呼んでいます。

現在、日本では、多くの人が80歳以上まで長生きできるようになりましたが、その一方で、生活習慣病にかかる人も増え、生活習慣病で亡くなったり、寝たきりになって、一人で生活できなくなったりする人が多くなっています。

皆さんは、今は生活習慣病にかかっていないかもしれませんが、生活習慣病は、誰でもかかる可能性があります。また、大人だけではなく、子どもでもかかる可能性があります。

でも、生活習慣病は皆さんが毎日どのような生活を送るかによって、予防することもできます。皆さん一人一人が、これからできるだけ長い間元気で楽しい生活を送るために、今のうちから正しい生活習慣について考え、それを毎日の生活の中で行うことがとても大切です。



イラスト/小堀 一平 © MOTOUR GRAPHICS

下野新聞 平成28年10月4日掲載

# 本県の状況

## たばこや塩分多め

歩数少なく、太る傾向も

県健康増進課長  
あら かわ たか し  
荒 川 高 志

栃木県民は、何歳くらいまで生きている人が多いのか、また、何歳くらいまで健康に生活できているのか、皆さんは知っていますか？

平均すると、男の人はおよそ80歳まで、女の人はおよそ85歳まで生きることができ（これを「平均寿命」といいます。）、そして、男の人はおよそ70歳まで、女の人はおよそ75歳まで健康に生活できている（これを「健康寿命」といいます。）という結果が出ています。

栃木県では、毎年およそ2万1千人が亡くなっていますが、そのうち半分以上のおよそ1万1千人が「がん」「急性心筋梗塞」「脳卒中」などの生活習慣病で亡くなっています。また、平均寿命から健康寿命を引き算すると、亡くなる前のおよそ10年間は、生活習慣病などが原因で、不自由な生活を送っている人が多いということが分かります。

生活習慣病には、健康に良くない生活習慣が大きく関係しています。栃木県民の生活習慣について少し見てみると、例えば、大人でたばこを吸う人の割合は、全国より栃木県の方が高く、毎日の食事ととる塩分量は、全国より栃木県の方が多くなっています。また、栃木県民は、毎日の生活の中であまり歩いていない、そして、全国と比べて、少し太っているといった結果が出ています。

次回からは、こういった生活習慣の積み重ねが「生活習慣病」にどのように関係してくるのか、また、どうすれば「生活習慣病」を予防することができるのか、専門の先生に少しくわしく解説してもらいます。



下野新聞 平成28年10月18日掲載