毎日の積み重ねが あなたの健康をつくります！

偏った食生活　運動不足　睡眠不足

これらの習慣の積み重ねで起こる

喫煙　ストレス

生活習慣病

生活習慣病 全死因の半数以上！

生活習慣病は自覚症状がないことが多いです。
「元気だから大丈夫」などと考えず、
自分の健康のため、
「7つの健康習慣」を実践していきましょう!!

「ブレスローの７つの健康習慣※」を実践しよう！

※米国カルフォルニア大学のブレスロー教授が、生活習慣と健康度の関係を調査し、健康度と有意に関連しているとした健康習慣のこと。

あなたはいくつの健康習慣を行っていますか？

1 喫煙をしない



2 定期的に運動する



3 飲酒は適量を守るか、しない



4 1日7～8時間の睡眠を



5 適正体重を維持する



6 朝食を食べる



7 間食をしない



「ブレスローの7つの健康習慣」を守るメリット

メリット 1　45 歳の人の平均余命の差

6 ～ 7 つを実施した場合と
3 つ以下の場合

男性で 11 年、
女性で 7 年の差が
あります

メリット 2　生活習慣病の死亡率の差

実施数が多いほど、がん、心臓病、
脳血管疾患などによる死亡率が
低いことも立証されています

参考：令和元年人口動態統計月報年計、
e-ヘルスネット「ブレスローの7つの健康習慣を実践してみませんか？」
文部科学省「健康な生活を送るために」

© 2021 シダックス栄養士会　N0.2107