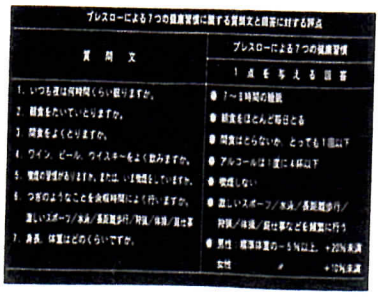
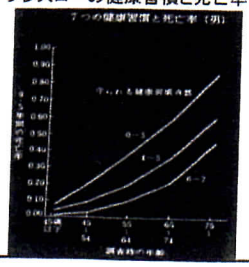


ブレスローの健康習慣と死亡率



ブレスローの七つの健康習慣

- ① 適正な睡眠時間
- ② 喫煙をしない
- ③ 適正体重を維持する
- ④ 過度の飲酒をしない
- ⑤ 定期的に激しい運動をする
- ⑥ 朝食を毎日食べる
- ⑦ 間食をしない

健康増進法

（平成14年８月２日　制定、平成15年5月1日　施行）

第１章　総則

第１条（目的）　この法律は、我が国における急速な高齢化の進展及び疾病構造の変化に伴い、国民の健康の増進の重要性が著しく増大していることにかんがみ、国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、国民の栄養の改善その他の国民の健康の増進を図るための措置を講じ、もって国民保健の向上を図ることを目的とする。

第２章　基本方針等

第７条（基本方針）

（１）国民の健康の増進の推進に関する基本的な方向

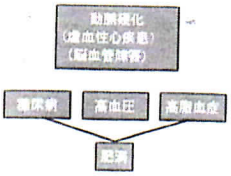
（２）国民の健康の増進の目標に関する事項

（６）食生活、運動、休養、飲酒、喫煙、歯の健康の保持その他の生活習慣に関する正しい知識の普及に関する事項

第８条（都道府県健康増進計画等）

第９条（健康診査の実施等に関する指針）

生活習慣病



メタボリックシンドローム

内臓脂肪：腹囲 85cm（♂）以上
90cm（♀）以上
及び以下の内2つを満たすもの
高 血 圧：130/85mmHg以上
高 血 糖：空腹時110mg/dl以上
脂質異常：中性脂肪150mg/dl以上
またはHDL40mg/dl未満

メタボリック症候群の考え方

動脈硬化性疾患
↑
内臓脂肪
↓
CT脂肪→腹囲
(100cm2)　(85cm)

ビックマック
（マクドナルド）

1個　508kcal

比べてみましょう

エネルギーを消費するためには

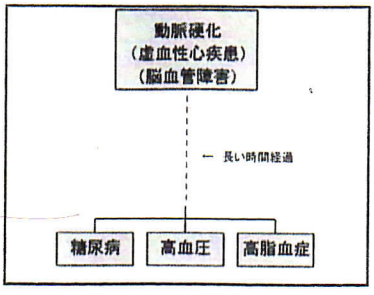
ウォーキング(ゆっくり) 10分　25kcal

ヒレカツ丼 ⇨ 5時間50分

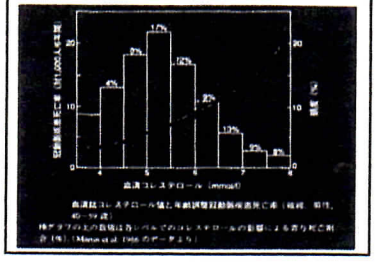
まぐろ丼 ⇨ 3時間48分

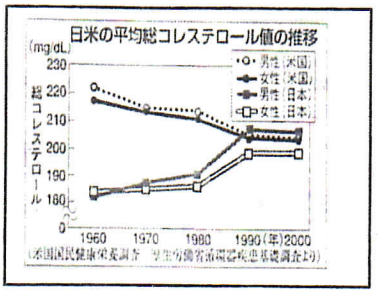
うなぎ丼 ⇨ 5時間18分

カルボナーラ vs タラスパ



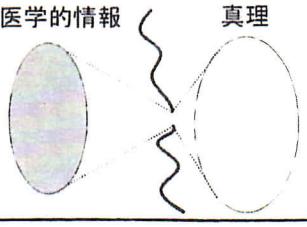
血清コレステロールと冠疾患死亡率





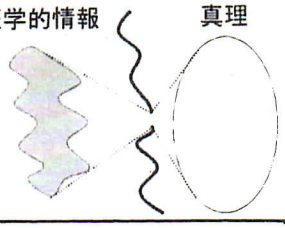
科学

医学的情報　　真理



誤った科学

医学的情報　　真理



エビデンス（根拠）とは何か

風邪の予防には「うがい」がよい

1）正しい

2）誤り