

# 生活習慣病のイメージ

## 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 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 2

- 肥満
- 高血糖
- 高血圧
- 高脂血

## 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

