

# 親子で学ぶ 生活習慣病



栃木県

## 「健康長寿日本一とちぎ」の実現に向けて

皆さん一人ひとりが豊かな生活を送る上で基本となるのは「健康」です。一方で、日頃の食生活や運動不足等が原因となって、がんをはじめとした「生活習慣病」にかかる方は年々増えています。



現在、県では、「健康長寿日本一とちぎ」を自指して、様々な健康づくりの取組を進めているところですが、この度、平成28年10月から平成29年3月までの間「親子で学ぶ生活習慣病」をテーマに「しもつけ子どもタイムズ」（下野新聞）において連載された記事を、冊子にまとめました。

より多くの方がこの冊子を手にとって、学校や家庭で生活習慣病の予防について考えるきっかけとなれば、大変うれしく思います。そして、それぞれの生活の中でできることから実践し、「健康長寿日本一とちぎ」が実現することを願っています。

平成29年3月

栃木県保健福祉部長 近藤 真寿

# 「親子で学ぶ生活習慣病」

# 目次

## はじめに

はじめに	1
本県の状況	2

## 糖尿病

糖尿病① どんな病気？	3
糖尿病② 増える2型	4
糖尿病③ 重症化すると	5
糖尿病④ 予防するには	6

## がん

がん① どんな病気？	7
がん② 現在の状況は？	8
がん③ 予防するには	9
がん④ 早く見つけるには	10
がん⑤ 治療方法は？	11

## 急性心筋梗塞

急性心筋梗塞① どんな病気？	12
急性心筋梗塞② 原因は？	13
急性心筋梗塞③ 起きた場合は	14
急性心筋梗塞④ 予防するには	15

## 脳卒中

脳卒中① どんな病気？	16
脳卒中② どんな症状？	17
脳卒中③ 起きた場合は	18
脳卒中④ 原因は？	19
脳卒中⑤ 予防するには	20

## 歯周病

歯周病① どんな病気？	21
歯周病② 原因は？	22
歯周病③ 予防するには	23

## おわりに

おわりに	24
------	----