

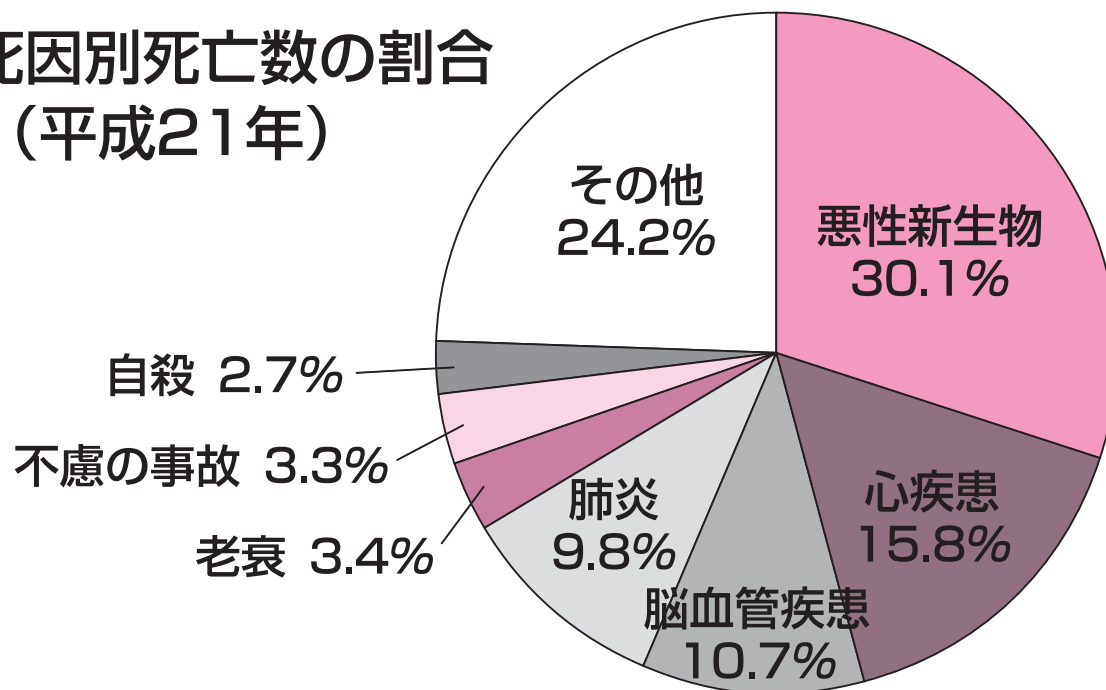
# Stop! ざ・メタボNo.32 メタボならまだ間に合う!

平成21年の人口動態調査によると、死因順位の第1位は悪性新生物(がん)、第2位は心疾患、第3位は脳血管疾患となっています。

がんも、生活習慣を見直すことで予防できるものもあるため、心疾患や脳血管疾患と同じく生活習慣病です。全死亡者に占める割合はそれぞれ、30.1%、15.8%、10.7%で、およそ3人に1人は悪性新生物(がん)が原因であり、生活習慣にかかわる死因が半数を超えているといえます。

メタボリックシンドロームと診断されても、**生活習慣を見直すことで、これらの三大疾病を未然に食い止めることができます。**

主な死因別死亡数の割合  
(平成21年)



(厚生労働省：  
平成21年人口動態  
調査結果による)