

大崎・栗原地域の健康課題の改善に向けて  
＼健康づくりのキャッチフレーズができました！

○からだに **ちょうどいい生活** 始めます！

- ▶ 体重は はたちの頃の自分をキープ
- ▶ 食卓は 野菜プラス100g 塩マイナス3g
- ▶ 運動は 歩こう！ プラス15分
- ▶ お家でも 外でも 受動喫煙ゼロ



地域での普及啓発と合わせ、御自身・御家族の健康づくりにも御活用いただき、一緒に、からだにちょうどいい生活始めましょう！

体重



**現状** 20歳の時の体重から10kg以上増加している人の割合が高い\*1  
⇒ **20歳の時の体重を目安に、適正体重を維持しましょう！**

**適正体重kg = (身長m) <sup>2</sup> × 22\*** \*BMI (Body Mass Index)  
例：身長160cmの人の適正体重 = (1.6)<sup>2</sup> × 22 ≒ 56.3kg

食卓



**現状** 肥満・血圧・ヘモグロビンA1c\*の有所見者の割合が高い\*1  
\*ヘモグロビンA1c 過去1~2か月の血糖値を反映する、糖尿病の指標  
⇒ **これらの要因となる食生活の改善に取り組みましょう！**

**野菜100gの目安**

トマト：中1個  
にんじん：中1/2本  
小松菜：中2株

**塩3gの目安**

食塩：小さじ1/2  
みそ汁：2杯  
ラーメンスープ：1/2杯

運動



**現状** 運動習慣がない人の割合が高い\*1  
肥満・血圧・ヘモグロビンA1cの有所見者の割合が高い\*1  
⇒ **日常生活の中で、「こまめに歩く」習慣をつけましょう！**

「プラス15分」  
はちよとずつ  
の積み重ね  
でもOK

たばこ



**現状** 喫煙者の割合（男性）が高い\*1  
家庭での受動喫煙の割合が高い\*2  
⇒ **家でも外でも受動喫煙をなくすための環境づくりを進めましょう！**

\*1特定健診結果（大崎・栗原地域、国・県と比較）  
\*2平成28年県民健康・栄養調査（大崎・栗原地域、県内で比較）