

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

※大崎・栗原地域の健康づくりのキャッチフレーズ

みなさんと一緒に、できることから『からだにちょうどいい生活』始めましょう！

体重

自分の適正体重を確認して、定期的に体重を測定しよう！



自分の適正体重を計算してみよう

$$\text{適正体重kg} = (\text{身長m})^2 \times 22^*$$

例：身長160cmの人の適正体重
= $(1.6)^2 \times 22 \div 56.3\text{kg}$

*BMI (Body Mass Index)

栄養・食生活

食生活の見直しをできることから始めよう！



見直しの例

- 野菜から食べる
- いつもの食事にサラダを付ける
- 彩りのよいメニューや定食を選ぶ
- しょうゆなどはかけずにつける
- 減塩調味料を使う
- 麺類の汁は飲まずに残す



身体活動・運動

日常生活の中で、こまめに歩く！こまめに動く！



「プラス15分」
はちよとずつ
の積み重ね
でもOK

受動喫煙ゼロ

望まない受動喫煙を生じさせることがないように、周囲に配慮しよう！

～家でも外でも、思いやりを忘れずに～

多数の利用者がいる施設では、法*に基づき、**原則屋内禁煙**となっています。



*健康増進法

大崎・栗原地域の現状は・・・

- 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
- 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
- 喫煙者の割合（男性）が高い*1
- ヘモグロビンA1cとは・・・過去1～2か月の血糖値を反映する、糖尿病の指標
- 家庭での受動喫煙の割合が高い*2

*1特定健診結果 *2平成28年県民健康・栄養調査