

### 毎日の体重をチェック

まずは体重計に乗って、自分の体重変化に気付くのが健康生活への第一歩です。計った体重を毎日記録することで、自然と食事や歩くことを意識するようになります。

### アプリで健康管理

スマホを持ち歩くだけで歩数を自動記録し、日々の体重・血圧・食事などの記録により、健康づくりの取り組みを見える化できます。食生活や運動習慣を見直すきっかけになり、楽しく気軽に健康づくりに取り組めます。



県公式アプリ G-WALK+

### 運動はプラス10分

いつでもどこでも一人でもできるウォーキングがお勧めです。健康のためには1日8,000歩が目標です。ふだん歩いていない人は、今より10分長く歩くようにしましょう。

忙しい人は隙間時間に「ながら運動」を取り入れて、65歳以上の人は日常生活の中で小まめに体を動かすなど、まずは今よりプラス10分運動することから始めましょう。



ながら運動

予防のためにできること

### 食事はバランスよく

食事は1日3食をなるべく決まった時間に食べましょう。1日2食だと1回に食べる量が多くなり、体重増加につながります。また食事の組み合わせは、主食・主菜・副菜をそろえると体に必要な栄養素を取れます。味付けは薄味で、良く噛んで食べるよう心掛けましょう。

### 主食+主菜+副菜がそろった食事



### 公式YouTubeで動画配信中

元気まえばし 健康クッキングを配信中

バランスの良い食事の基本である主食・主菜・副菜のはたらきとそれぞれのテーマに合わせた簡単に作れる料理を市公式YouTubeで紹介しています。



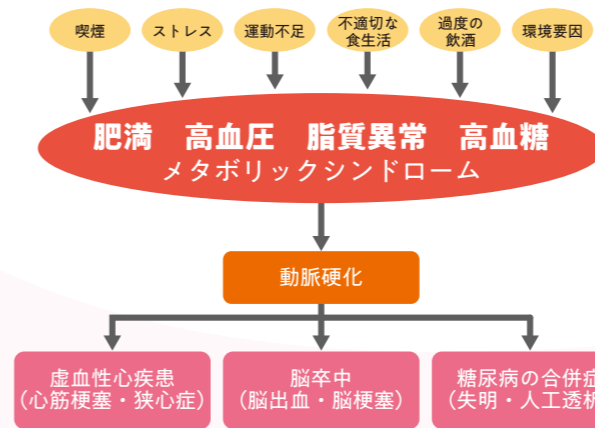
市公式YouTube

コロナ禍の今こそ

# 日頃の生活を見直して

# 生活習慣病を予防しよう!

健康増進課 ☎027-220-5708

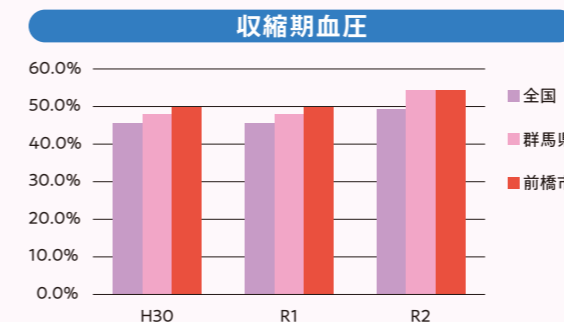
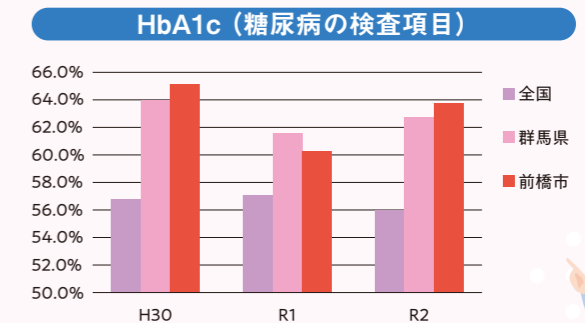
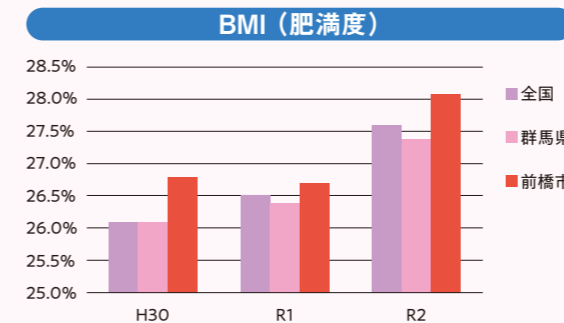


生活習慣病は、食生活や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。生活習慣病は、バランスの取れた食生活や適度な運動習慣により予防できます。

コロナ禍で運動不足の人が増え、肥満者の割合も増加しています。特に働く世代の運動不足が課題となっています。

生活習慣病ってなに?

### 生活習慣病に関連するBMI、HbA1c、血圧など多くの項目で本市は全国平均を上回っています!



- コロナ禍で全国的に肥満者の割合が増えています。
- 糖尿病の検査項目であるHbA1cに関しては、全国と比較し県も本市も高い状態が続いています。

市国保特定健診有所見者割合 KDB (国保データベース) システム R1.7月 R2.7月 R3.6月抽出

### 特定健診・特定保健指導

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のため、40歳から74歳までの人を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健診をしています。

なお、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が大きく期待できる人に対して、保健師や管理栄養士などが生活習慣を見直すサポートとして、特定保健指導もしています。詳しくは、加入している医療保険の保険者に問い合わせてください。

市国保の人は国民健康保険課 ☎027-220-5715

これまでの生活習慣をいきなり変えるのは大変です。まずはちょっとだけがんばればできることから始めましょう!

