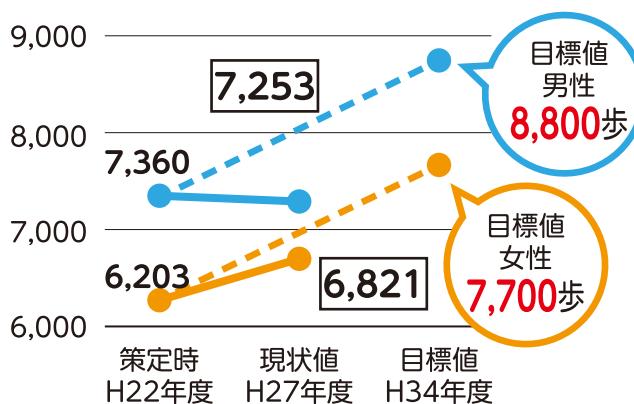


運動（うんどう）は+10（プラス・テン）

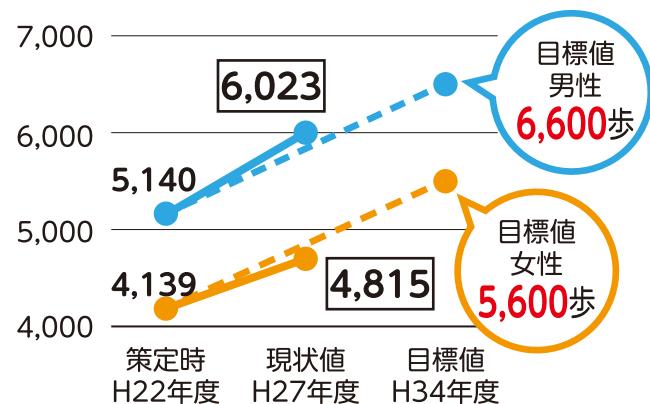
中間評価の結果

- ◆日常生活における歩行数は、男女とも目標値に達していません。
- ◆70歳代に次いで、男性では30歳代、女性では50歳代が最も少ない状況です。
(H27年県民健康・栄養調査)

1日の歩行数(平均値(歩/日)) 20歳以上



1日の歩行数(平均値(歩/日)) 70歳以上



知って
いますか?!

骨や筋肉の量のピークは、20～30代です。
若いうちからの適度な運動や生活活動で刺激を与え、
適切な栄養を摂る習慣が大切です！

○運動不足・肥満予防、何から取り組みますか？

男女とも運動習慣のある者の割合は、30代が最も低い。

運動不足

運動
歩幅を広く早歩きする
階段を利用する
歩いて買い物に行く
休日は積極的に外出する

食生活の乱れ

食生活
早食いをしない
朝食を抜かない
夕食後に間食しない
糖分の多い飲み物は避ける

男女とも
肥満者割合が増加。
特に男性40代、
女性50代に多い。

体重過多 肥満

20歳の頃と比べて
体重が10kg増加
していませんか？

内臓脂肪型肥満
予備軍

内臓
脂肪
蓄積

血圧高値

高血圧症

心筋梗塞

非肥満

脂質異常

脂質異常症

脳卒中

血糖高値

糖尿病

糖尿病性腎症

早食いは肥満や糖尿病のリスクを高めます。歩くときは速足で、食べる時はゆっくりかんで！

運動習慣(週2回、30分以上／回)がない方は、毎日今より10分多くからだを動かすことを意識しましょう！