



おおさき・くりはら

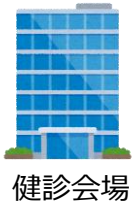
令和5年7月発行

No. 141

北部健康かわら版

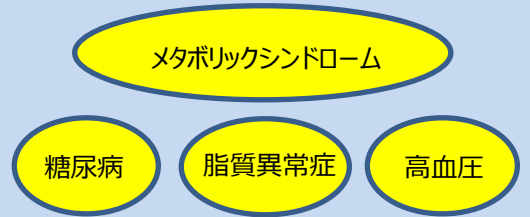
～第2次みやぎ21健康プランをすすめましょう～

年1回健診を受けましょう！



健診を受けるメリット！

生活習慣病の早期発見



宮城県は「メタボリックシンドローム該当者及び予備群」の割合が、**14年連続全国ワースト3位以内** (直近値ワースト2位) となっており、「**脱メタボ**」が県民の課題となっています

引用：R3特定健康診査・特定保健指導に関するデータ (厚生労働省)

県内でも大崎のメタボ率は高い！

県内10圏域中

特に大崎圏域は

- ・男女ともに喫煙率が高い
- ・男女ともにBMI25.0以上の人が多い状況です。

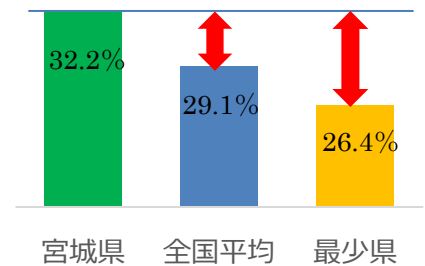
大崎圏域男性3位
大崎圏域女性2位

栗原圏域男性9位
栗原圏域女性5位



引用：令和3年データからみたみやぎの健康概要版

メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合



データ出典：R3年特定健康診査・特定保健指導に関するデータ (厚生労働省)

生活習慣を見直そう！！

野菜は1日350g
食べよう！



めざせ禁煙！
受動喫煙0！



節酒しよう！

脱メタボ！



歩こう！

プラス1500歩

うす味にしよう！



食事はバランス良く
食べよう！



大崎地域で働く皆様の健康づくりを応援する情報満載のサイト「おおさき健康ナビ」もご活用ください!!

おおさき健康ナビ

検索

