



# 宮城県

由々しき事態!



# 間近!?



## メタボ該当者・予備群 全国ワースト2位!

時は令和。かつて伊達政宗公が栄華を築いた宮城県

は、危機を迎えている。メタボリックシンドローム該当者と

予備群を合わせた割合が全国ワースト2位となっ

ているのだ。それだけではない。宮城県の

成人男性の食塩摂取量(1日あたり)

は、11.9gで全国ワースト1位。いくら宮

城の食べ物が美味でも、塩分をとり過ぎてはメタ

ボの原因となる。あと3gの減塩で、9g

未満の食塩摂取量を心掛けよ! まだあ

### 食塩摂取量

る。宮城県の成人男性の平均歩

**全国ワースト1位!** 数(1日あたり)は6,803歩で

全国ワースト7位。健康への道も、小さな一歩から。現代

の伊達男たちよ、あと15分長 **1日あたりの歩数**

く、9,000歩を目標に歩を進 **全国ワースト7位!**

めるのだ。腹が出ては戦ができぬ! これには生前、日頃か

ら体を動かし、薬の調合まで自ら行うほど健康に気を

遣っていたという政宗公も、さぞ嘆いていることであろう。

生きがいのある、充実した暮

らしを送るために、事態の

改善は待ったなし。いざ

「減塩あと3g」「歩こ

うあと15分」「めざ

せ受動喫煙・むし

歯0」を掲げる、「脱メタ

ボ! みやぎ健康3・

15.0(サイコー)宣言!

の旗印のもと、県民一丸と

なった健康づくりを!



脱メタボ! みやぎ  
健康  
サイコー  
3.15.0  
宣言!

減塩あと3g  
歩こうあと15分  
めざせ受動喫煙・むし歯0

