

1 みやぎ21健康プラン イメージ図

「健康みやぎ」を実現するために

大目標

健康寿命の  
延伸

生活の質(QOL)  
の向上

生活習慣病の減少

肥 満  
高血圧  
高血糖  
高脂血  
脳卒中  
が ん  
心臓病

等の減少



## 生活習慣の改善

### 栄養・食生活

- 太りすぎに気をつけよう
- 3度の食事はおいしく・楽しく・バランスよく
- 適塩生活を心がけよう

### 身体活動・運動

- 毎日、あと10分体を動かそう
- あと1000歩、歩幅を広げて、さっそうと歩いてみよう
- 地域活動も立派な運動

### 心の健康

- 上手にストレスを解消しよう
- いつでも、どこでも、気軽な相談を心がけよう
- 十分な睡眠と余暇活動の充実で、こころもフレッシュしよう

### たばこ

- たばこの健康への影響を理解し、喫煙習慣を見直そう
- 他人の健康に配慮し、マナーある分煙を

### アルコール

- アルコールの健康への影響に注目しよう
- 適正な飲酒を心がけよう
- お酒の無理強いはやめよう

### 歯の健康

- 50歳で25本以上の歯を持つことを心がけよう
- 80歳で20本以上の歯を保つよう努力しよう

### 生活習慣病

- 検診を進んで受けよう

## 疾病の予防