



健康かわら版

令和5年1月発行

No. 138

～第2次みやぎ21健康プランをすすめましょう～



宮城県は、メタボリックシンドロームの該当者と予備群をあわせた割合が、10年以上、全国順位でワースト2位となっており、**メタボ**の人が多くいます。

そこで、宮城県では、

「脱メタボ! みやぎ健康サイコー 3.15.0 宣言!」を表明しています。

これは「減塩あと3g」「歩こうあと15分」「めざせ受動喫煙・むし歯0」の、県民の皆様に取り組んでいただきたい目標を組み合わせたものです。

この度、県ではこの目標にちなんだ振付を盛り込んだダンスサイズ動画を作成しました。QRコードから、是非御覧ください!

※YouTubeにリンクします。閲覧は無料ですが、通信費がかかります。



目指せ! **NO! METABO!**

ハライヤ鈴木の健康3.15.0 ダンスサイズ

宮城のメタボも 成敗じゃ!

減塩あと **3g**

歩こうあと **15分**

受動喫煙 **0**

むし歯 **0**

脱メタボ! みやぎ健康3.15.0宣言! アクションへ!

宮城県保健福祉部健康推進課

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

