



仙南地区働きざかり世代の生活習慣の課題



～H29仙南保健所食習慣・生活習慣調査結果から～

食塩

摂取量が多い
目標*1：男性9g以下 女性8g以下



麺類の汁を半分残せば…



約2g*3減塩！

歩数

が少ない
目標*1：男性9,000歩・女性8,500歩以上



昼休みに10分散歩すれば…



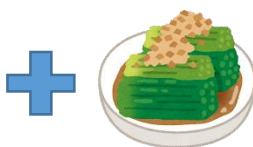
約1,000歩増やせる

野菜

摂取量が少ない
目標*1：男女とも350g以上



野菜料理1品プラスすると…



約70g増やせる！

菓子・嗜好飲料類

の摂取が多い
目標*2：1日200kcal以下

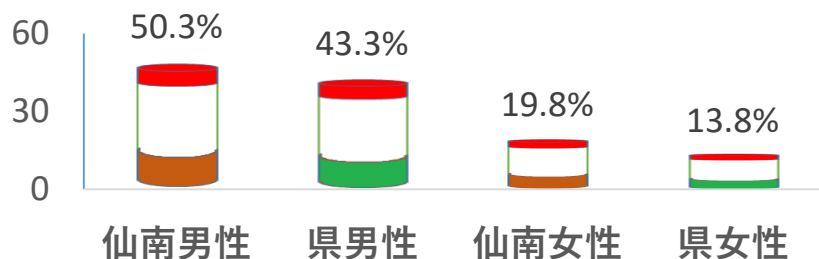


ビールをノンアルコール（カリゼロ）に変えると…



約140kcal*4減らせる

喫煙率



やめたい人は…禁煙外来に相談しよう

やめたくない人は…
家庭や職場での受動喫煙防止に配慮しよう

*1 第2次みやぎ21健康プラン目標値 *2 食事バランスガイド1日の摂取目安上限 *3 保健指導における学習教材集（確定版） *4 一般的な缶ビール350mlの場合