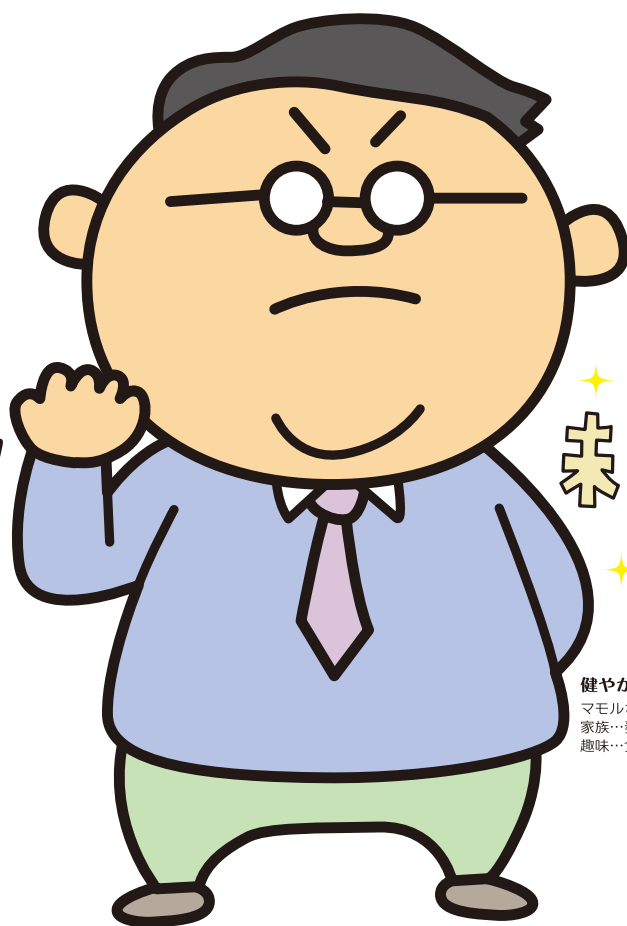


健やか力で 健康あおもり

青森県の平均寿命は全国最下位。
生活習慣を見直して、目指せ！健康長寿県！！



今を変えれば！

未来は変わる！！

健やか力向上推進キャラクター「マモルさん」
マモルさんは最近肥満が気になり始めた 40 代の男性です。
家族…妻のイクコさん、息子のダイジくん
趣味…食べることに仕事帰りの一杯、息子のサッカーの試合観戦



ダイジくん

健やか力とは？

健康・医療に関する情報を適切に利用し、活用する力のことです。

生活習慣病とは？

好ましくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気で、
糖尿病、脳卒中、心臓病、脂質異常症、高血圧などがあります。
青森県で 1 年間に亡くなる人の約 3 分の 2 の死因がこれらの病気です。



イクコさん

健やか力で健康あおもり



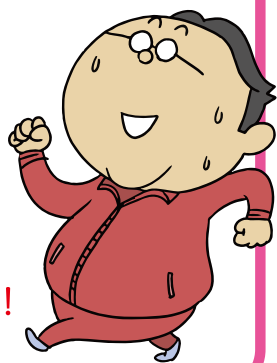
生活習慣病を予防・改善しよう!!

適度な運動

積極的に運動しましょう!
歩数を増やしましょう!

目標(1日あたり)
男性 8,500 歩
女性 8,000 歩

1日あと 1,000 歩、
あと 10 分増やしましょう!



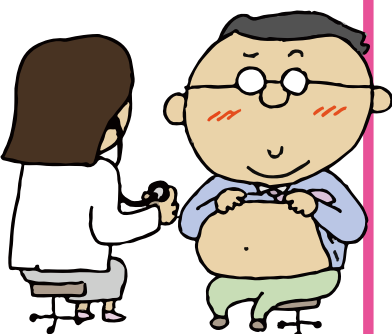
バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日3回!
食塩の摂取量は1日8g以下にしましょう。
野菜の摂取量は1日350g以上にしましょう。



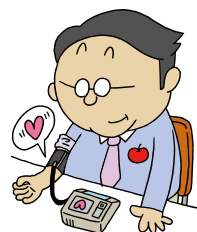
健診を受けよう

健康診断を受けて
自分の体調を
知りましょう。
異常が見つかったら
早めに医療機関を
受診しましょう。



適切な血圧管理

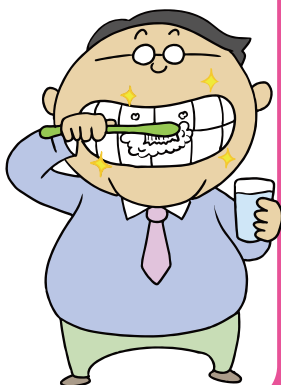
家庭で自分の血圧を測り、
高い場合(135mmHg/85mmHg以上)には
医療機関を受診しましょう。
高血圧で治療している場合は、治療を継続しましょう。



歯周病予防

定期的に歯科健診を
受けましょう!
正しいブラッシング方法で
歯みがきしましょう!

80歳で20本以上の歯を
保てるようにしましょう!

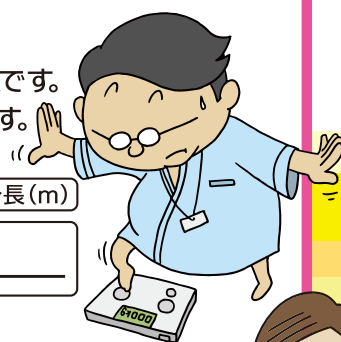


適正な体重管理

適正な体重とは、BMIが
「18.5以上25未満」の人です。
「25以上」の場合は肥満です。

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

私のBMI _____



その他にも、

十分な睡眠を
心がけましょう。

節度ある適度な飲酒を
心がけましょう。

禁煙しましょう。

上記を参考に、まずはできることから始めてみましょう。

