



9月は健康増進普及月間です

【統一標語】 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

糖尿病、心臓病、脳卒中等に代表される生活習慣病は、日常生活と深く関連しています。

健康の保持増進を図るためには、食生活の改善や運動習慣の定着など健康的な生活習慣を送ることが重要です。認知症や寝たきりにならない状態で生活できる「健康寿命」をのばすため、この機会に生活習慣を見直しましょう。

＜令和元年度特定健診メタボリックシンドローム（生活習慣病前段階）該当者・予備群該当者数＞

		総 数		40歳代		50歳代		60歳代		70-74歳	
		人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合
男 性	メタボ予備群	47人	16.2%	3人	15.8%	3人	10.3%	26人	17.9%	15人	15.5%
	メタボ該当者	83人	28.6%	5人	26.3%	6人	20.7%	42人	29.0%	30人	30.9%
女 性	メタボ予備群	17人	5.0%	2人	6.5%	3人	7.0%	7人	4.0%	5人	5.6%
	メタボ該当者	28人	8.2%	1人	3.2%	3人	7.0%	14人	8.0%	10人	11.1%

9月は食生活改善普及運動です

食事をおいしく、バランスよく

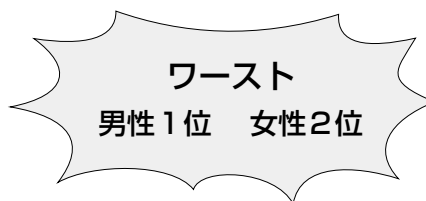
「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩一日マイナス2g」「毎日のくらしにwithミルク」

減塩にチャレンジ

福島県民の食塩摂取量は全国的に見ても多い状況。食塩のとり過ぎは、血圧を上昇させます。薄味は、続けていくことで慣れていきます。少しずつ減塩にチャレンジ!!

福島県民の食塩摂取量（食塩摂取平均量）

		男性	女性
福島県		11.9g	9.9g
全 国		10.8g	9.2g
目 標	健康な成人	8g未満	7g未満
	高血圧の方	6g未満	6g未満



- ◆汁物は1日1回以内に
- ◆めん類のスープは飲み干さない
- ◆味付けには、だしをきかせる・酸味や香辛料をいやす
- ◆外食、練り製品（魚のすり身を主原料とし、食塩を加えて練って成型した後、加熱した食品：かまぼこ・ちくわ・はんぺんなど）の加工食品を控える
- ◆カリウムの多い食品（切り干し大根（乾）・とうがらし・かんぴょう（乾）・パセリなどの野菜や干しぶどう・アボカド・干し柿・プルーン（乾）などの果物）を積極的にとる…ナトリウムの排泄を促す

工事なんでも御相談ください(見積り無料)

駐車場工事・アスファルト舗装工事
コンクリート工事・土留工事・建物解体工事
フェンス工事・田・畑・盛土工事・下水工事
建築工事などその他

☆気軽に御相談ください。

株式会社 福 南 建 設

☎969-0101 泉崎村大字泉崎字大山41-7

☎ (0248) 53-2506

FAX (0248) 53-3438