

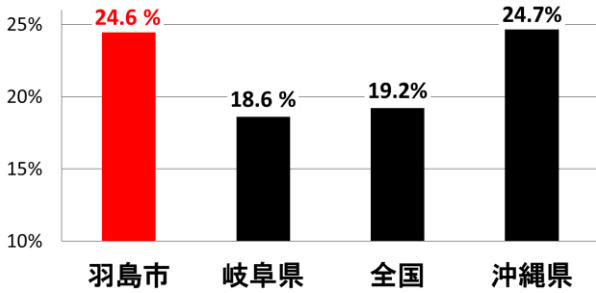


“だれもが健康で幸せな生活を送れるようにしましょう”

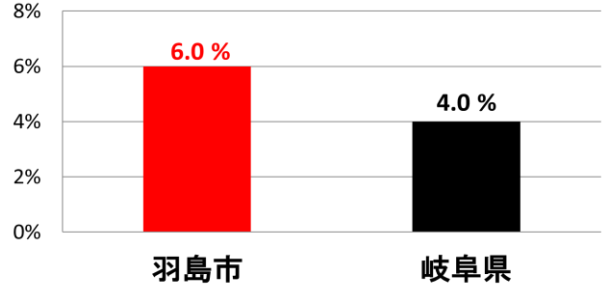
健幸な生活を！～生活習慣の改善～（子育て・健幸課）

羽島市の健康状態

メタリックシンドローム該当者割合



Ⅱ度高血圧(160/100)該当者割合



出典：国民健康保険中央会「令和元年度市町村国保特定健康診査・特定保健指導実施状況」

羽島市の健康課題

メタボが多い
令和元年度 県ワースト1位

血圧が高い人が多い
令和元年度 県ワースト3位

不健康期間が長い(男性)

男性 羽島市 1.7歳、岐阜県 1.6歳
女性 羽島市 3.3歳、岐阜県 3.3歳

毎日間食をとる人が多い
羽島市 26.2%、岐阜県 21.8%

**健幸な生活を送るために今からできること！
健幸づくりを自分ごと化に！**

【食事】

- ・野菜やきのこ、海藻類から食べ始める
- ・ゆっくり良く噛んで食べる
- ・腹八分目にして食べ過ぎない
- ・間食を摂り過ぎない
- ・薄めの味付けで減塩を心がける
- ・週2日は休肝日とする

【運動】

- ・家事や仕事で体をこまめに動かす
- ・階段を使用する
- ・ウォーキングを継続する

【その他】

- ・禁煙する



【健幸づくりの手助け】

★羽島市健幸ポイント ★はしまウォーキングマップ ★各種健(検)診
(リンク先:羽島市公式ホームページ「健康づくり」)

