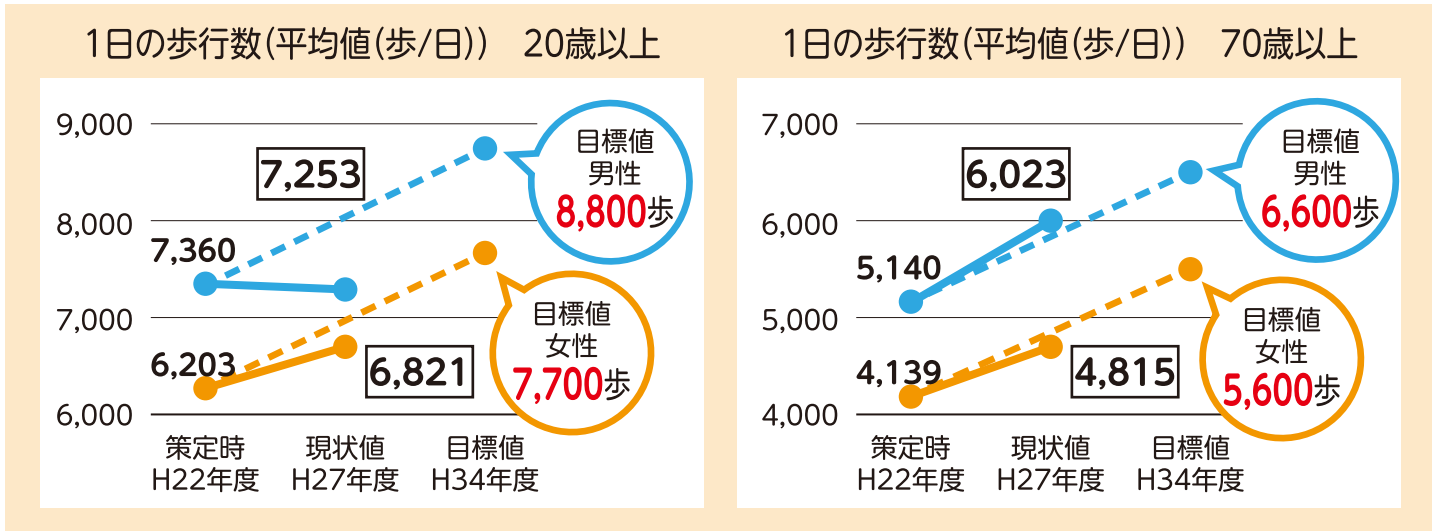


運動(うんどう)は+10(プラス・テン)

中間評価の結果

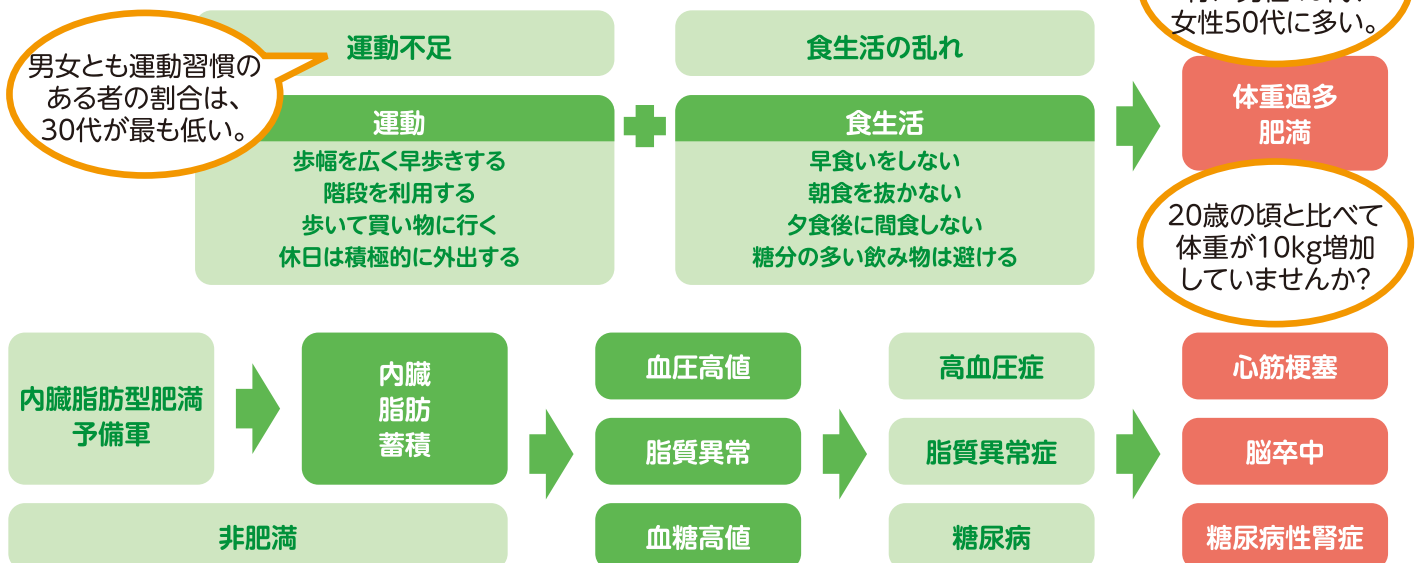
- ◆日常生活における歩行数は、男女とも目標値に達していません。
- ◆70歳代に次いで、男性では30歳代、女性では50歳代が最も少ない状況です。(H27年県民健康・栄養調査)



知っていますか?!

骨や筋肉の量のピークは、20~30代です。
若いうちからの適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養を摂る習慣が大切です!

○運動不足・肥満予防、何から取り組みますか?



早食いは肥満や糖尿病のリスクを高めます。歩くときは速足で、食べる時はゆっくりかんで!

運動習慣(週2回、30分以上/回)がない方は、毎日今より10分多くからだを動かすことを意識しましょう!