

**野菜たっぷりヘルシーメニュー**  
 緑黄色野菜は1日120g (片手2杯分くらい)、  
 淡色野菜は1日230g (両手2杯分くらい)  
 とるようにしましょう  
 野菜の摂取量の増加  

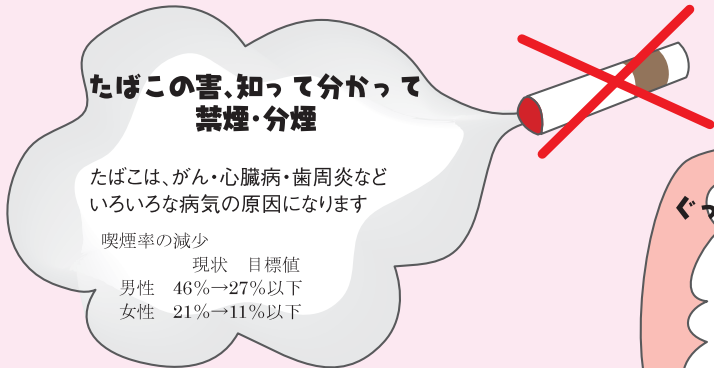
現状	目標値
279g	→350g以上

 裏面「食事バランスガイド」を活用して下さい。



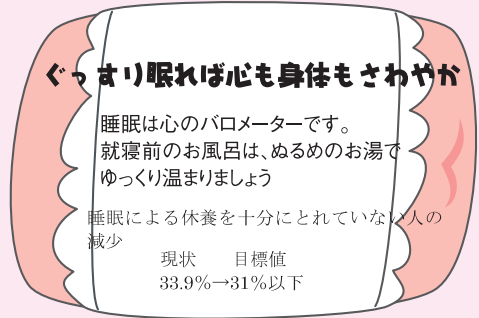
**健康づくりは、歩くことから!**  
 歩くことは、新陳代謝を活発にし、肥満や生活習慣病の予防にも役立ちます  
 なるべく階段などを使い、1日1万歩をめざしましょう  
 日常生活における一日の歩数の増加  

現状	目標値
男性 8,194歩	→9,400歩以上
女性 7,250歩	→8,000歩以上



**たばこの害、知って分かって禁煙・分煙**  
 たばこは、がん・心臓病・歯周炎などいろいろな病気の原因になります  
 喫煙率の減少  

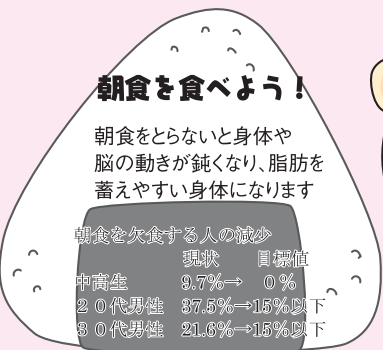
現状	目標値
男性 46%	→27%以下
女性 21%	→11%以下



**ぐっすり眠れば心も身体もさわやか**  
 睡眠は心のバロメーターです。  
 就寝前のお風呂は、ぬるめのお湯でゆっくり温まりましょう  
 睡眠による休養を十分にとれていない人の減少  

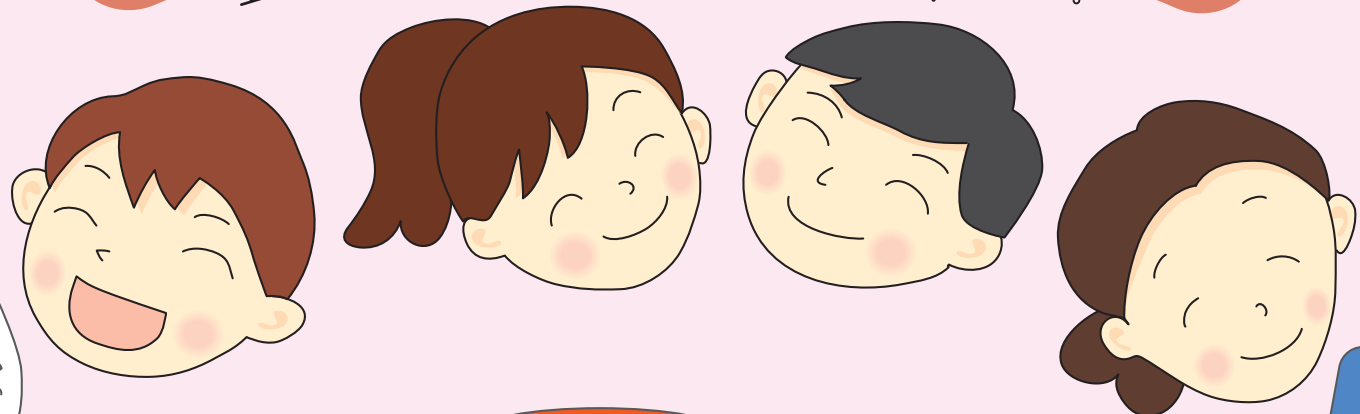
現状	目標値
33.9%	→31%以下

**すこやか家族の10か条**  
 生活習慣病にならないためには、ふだんから気をつけておくことが大切です。  
 もう一度、毎日の生活習慣を見直してみませんか?



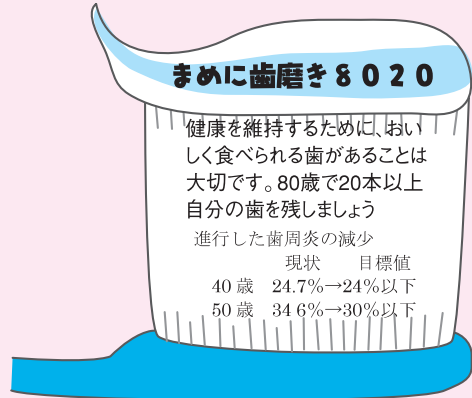
**朝食を食べよう!**  
 朝食をとらないと身体や脳の動きが鈍くなり、脂肪を蓄えやすい身体になります  
 朝食を欠食する人の減少  

現状	目標値
中高生 9.7%	→0%
20代男性 37.5%	→15%以下
30代男性 21.6%	→15%以下




**お酒は楽しくほどほどに**  
 ビールなら1日中びん1本程度、日本酒は1合程度が目安です  
 多量に飲酒する人の減少  

現状	目標値
男性 6.7%	→4%以下
女性 1.5%	→0.3%以下



**まめに歯磨き8020**  
 健康を維持するために、おいしく食べられる歯があることは大切です。80歳で20本以上自分の歯を残しましょう  
 進行した歯周炎の減少  

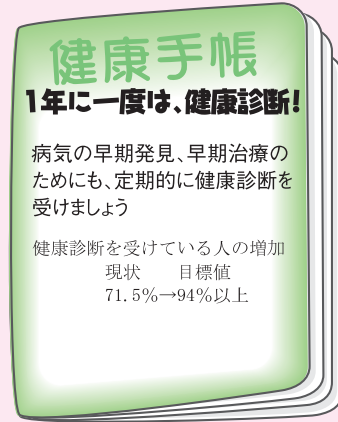
現状	目標値
40歳 24.7%	→24%以下
50歳 34.6%	→30%以下



**SALT**  
**塩分ひかえめ、高血圧の予防**  
 食塩の摂取は1日10g未満が目標です。香辛料やお酢などを使って、上手に減塩しましょう  
 食塩摂取量の減少  

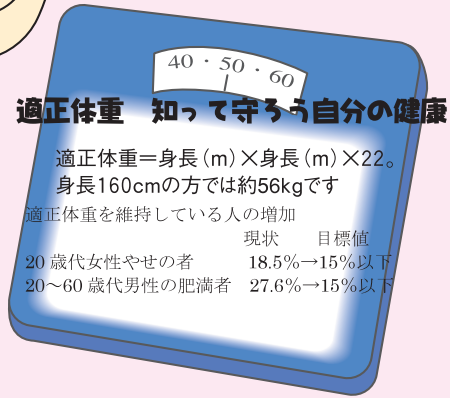
現状	目標値
12.3g	→10g未満

 幕の内弁当1つは約4g、ラーメン1杯は約5g含んでいます。



**健康手帳**  
**1年に一度は、健康診断!**  
 病気の早期発見、早期治療のためにも、定期的に健康診断を受けましょう  
 健康診断を受けている人の増加  

現状	目標値
71.5%	→94%以上



**適正体重 知って守ろう自分の健康**  
 $40 \cdot 50 \cdot 60$   
 適正体重=身長(m)×身長(m)×22。  
 身長160cmの方では約56kgです  
 適正体重を維持している人の増加  

現状	目標値
20歳代女性やせの者 18.5%	→15%以下
20~60歳代男性の肥満者 27.6%	→15%以下