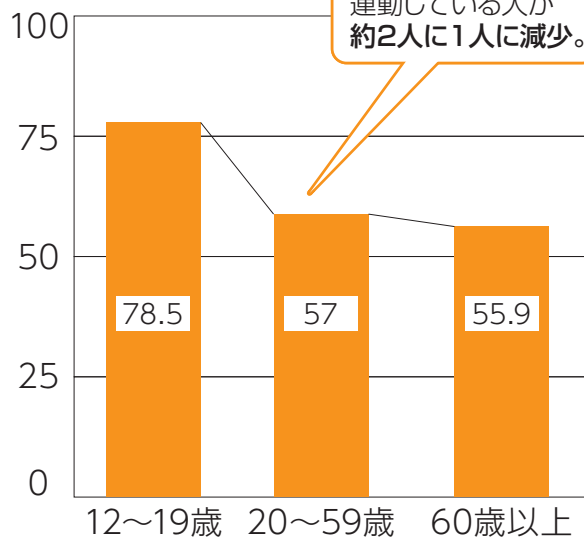


健康とびしま21第2次計画 トピックス

あなたも家族も、良い生活習慣を続けていますか？

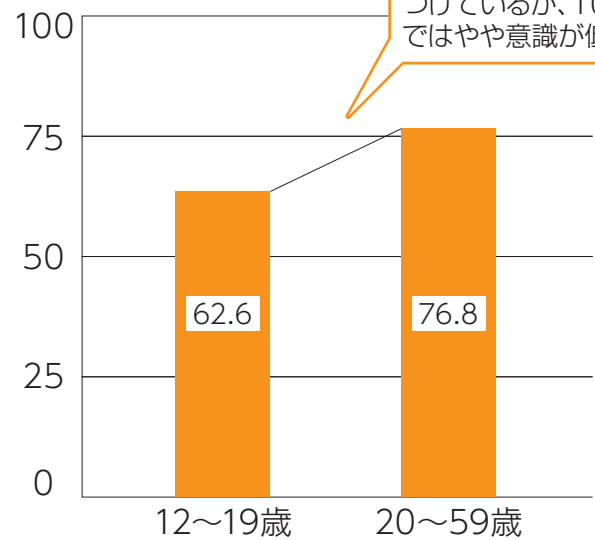
◎村民の食事・運動状況について（平成26年度飛島村健康調査より）

何か運動をしている人



20歳以降になると、
運動している人が
約2人に1人に減少。

栄養バランスに気をつけている人



6割以上の人が気をつけているが、10代ではやや意識が低い。

運動不足や偏った食事の生活が続くと、「糖尿病」、「高血圧」、「高脂血症」など様々な生活習慣病を引き起こします。また生活習慣病は「心疾患」、「脳血管疾患」など寝たきりや命にかかわる病気にもつながるため、生活習慣を見直すことが大切です。

また大人だけでなく子どもを含め、家族で良い生活習慣を続けると、健康で長生きできることにもつながります。

「自分に合う方法は？」
「何から始めたらいいの？」
という方へ

今から改善! 個別健康相談(予約制)

- 日時** 月曜～金曜
午前9時～午後4時30分
(電話での相談も可)
- 対象者** 村内在住の方
- 申込先** すこやかセンター内
保健福祉課



「最近体重が増えてきた」
「忙しいけど、何かやりたい」
「家族の健康が心配」など

9月は、健康増進普及月間・
食生活改善普及月間です。
1に運動 2に食事 しっかり禁煙
最後に薬 ～健康寿命の延伸～

