

脱メタボ！みやぎ



このままでは日本一のメタボ県に…

生きがいのある充実した生活を送るためには、何よりも健康づくりが大切です。生活の意識を少し変えて、日本一のメタボ県を脱し、健康な県を目指しましょう！

そこで！



※1 特定健診・特定保健指導に関するデータ（厚生労働省）

※2 H28年国民健康・栄養調査報告（厚生労働省）

いざ汚名返上！脱メタボ県へ！

宮城県は、日頃の暮らしから改善できる4つの目標を定めた「みやぎ健康3.15.0（サイコー）宣言！」を掲げました。

宣言！ 減塩あと3g！

脱メタボへ向けて、食事で気を付けることは減塩です。塩分を減らすことで高血圧を防ぐことができます。宮城県の成人男性の食塩摂取量（1日あたり）は、11.9gで全国ワースト1位。1日3gの減塩で、9g未満の食塩摂取量を目指しましょう！

宣言！ 歩こうあと15分！

健康への道は、一歩から。宮城県の成人男性の平均歩数（1日あたり）は、6803歩で全国ワースト7位。日常生活の中でなかなか運動できなくても、1日15分長く、9000歩を目標に歩いてみましょう。5分ずつを3回に分けても活動量はUPします。

宣言！ めさせ！受動喫煙ゼロ！

さまざまな健康被害が起こる受動喫煙は、早めの対策が必要です。喫煙は脂質代謝などに影響し、メタボの発症リスクも高めます。さらに、タールやニコチンは歯周病などの口腔環境にも悪影響をおよぼします。この機会に禁煙に取り組んでみませんか？

宣言！ めさせ！むし歯・歯周病ゼロ！

むし歯や歯周病は口の中だけでなく、全身の健康に大きく関係していると言われています。特にメタボを予防するためには、バランスのとれた食事をよく噛んで食べることが大切です。そのためにも口の健康は欠かせません。歯磨きなどの毎日のケアと、定期的な歯科検診を！