

大事に育てた野菜やき  
毎日もう一品は食べてよ。



野菜摂取

運動



ちょっとそのままで。  
なり、歩く。  
その意識ですと15分!

すつと調味料かけんと  
まずはそのまま食べてね。



減塩

#高知家健康チャレンジ

えっ!  
これでも  
スレがや!

禁煙の味方は。  
意志ではなく医師です。



禁煙

ずっと健康でおってほしいま  
週に2日は休肝日ね。



節酒

あれもこれもは無理だけど、自分にできることから始めてみませんか?

減塩  
1日の塩分摂取  
マイナス1g  
たったこれだけ!!

野菜摂取  
野菜、もう1皿<sup>(70g)</sup>  
たったこれだけ!!

運動  
あと15分<sup>(約1500歩)</sup>歩こう  
たったこれだけ!!

節酒  
週2日休肝日  
たったこれだけ!!

禁煙  
始めよう  
まずは禁煙外来へ!

#高知家健康チャレンジとは

生活習慣病の5つのリスクは、「塩分過多」「野菜不足」「運動不足」「アルコール」「タバコ」!  
「生活習慣を大きく変えるのはちょっと…」そんな方でも、  
いつもの暮らしに無理なく取り入れられる小さな「健康チャレンジ」始めてみませんか?



# 減塩

推奨される1日の塩分摂取量は…

男性7.5g未満・女性6.5g未満

高知県の現状は…

男性**9.3g**・女性**8.4g**

出典：平成28年高知県県民健康・栄養調査※20歳以上

まずはここから!



味を確認せず、習慣的に調味料をかけていませんか?そのまま食べられる料理は、まず何もつけずに食べてみて、味が足りない時だけ調味料に頼りましょう。その際は、「かける」ではなく「つける」ことを意識してみてください。



#高知家健康チャレンジ

あれもこれもは無理だけど、自分にできることから始めてみませんか?

# 野菜摂取

1日の野菜摂取量の平均値(目標:350g以上)

全国男性284g・全国女性270g

高知県男性**310g** 全国10位

高知県女性**296g** 全国7位

出典：平成28年国民健康・栄養調査 / 厚生労働省(年齢調査)※20歳以上

まずはここから!



高知県民の1日の野菜摂取量は、目標まであと少し!理想的な食生活を目指して「ほうれん草のおひたし1皿」や「きゅうりの酢の物1皿」など、野菜料理を1日あと1品摂ることを心がけてみてください。

# 運動

1日の歩数の平均値(目標:男性9000歩/女性8500歩)

全国男性7779歩

全国女性6776歩

高知県男性**5647歩**

高知県女性**5840歩**

出典：平成28年国民健康・栄養調査 / 厚生労働省(年齢調査)※20歳以上

まずはここから!



高知県の平均歩数は全国最下位!いわば「日本一歩かない県」なのです。車ですぐの距離は歩く、積極的に階段を使うなど、日常生活に体を動かす機会をなるべく取り入れてみましょう。

# 節酒

ほぼ毎日飲酒している者の割合

全国男性**39.9%** 高知県男性**47.9%**

全国女性**13.1%** 高知県女性**15.8%**

1日3合以上飲酒している者の割合

全国男性**6.4%** 高知県男性**11.0%**

全国女性**1.3%** 高知県女性**1.7%**

出典：NDBデータ(40歳以上75歳未満)

まずはここから!



お酒をおいしく楽しく飲んで健康的な生活を送るには、「適正飲酒」を心がける必要があります。お酒は「適量」を「週に5日まで」。週に2日はお酒を飲まない日にして、肝臓や胃腸を休めるようにしてください。

# 禁煙

喫煙率

男性 **28.6%**

女性 **7.4%**

成人男性の約3割が喫煙!!

出典：平成28年県民健康・栄養調査※20歳以上

まずはここから!



禁煙治療は、「ニコチン依存症」という病気に対する治療と位置づけられており、健康保険の適用対象になっています。禁煙は、「意志」ではなく「医師」に頼る時代。まずは気軽に禁煙外来を訪ねてみませんか?

#高知家健康チャレンジ が様々な企業や団体とコラボします!!

コラボ企画①



エフエム高知

[Hi-Six Radio JAM]内

不健康で五七五

~こんな私はダメですか?~

放送決定!

11月4日(木)・10日(水)・17日(水)・24日(水)  
各日16:20~16:30頃放送!!

コラボ企画②



県内のスーパーマーケットで

「野菜摂取」等をPR!

スーパーの店内に、

#高知家健康チャレンジの

特設コーナーやコラボ商品などが

お目見えします!

コラボ企画③



高知ユナイテッドSC

ホームゲームで

#高知家健康チャレンジをPR!

10月24日(日) VS HondaFC

11月20日(土) VS 松江シティFC

(いずれも春野陸上競技場)