

野菜摂取

野菜料理を
毎日一品増やす
だけでいいの？

えっ！

えっ！

運動

「日本」歩かない県を
あと二人二日
1500歩で返上？

えっ！

それでも
えい
がや！

#高知家健康チャレンジ

節酒

適量なら週に5日は
飲んでいいの？

えっ！

減塩

ラーメンのスープは
半分までならセーフ？

えっ！

禁煙外来って
気軽に行っても
いいの？

えっ！

禁煙

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^(70g)皿
たったこれだけ!!

運動

(約1500歩)
もう15分歩こう
たったこれだけ!!

節酒

週2日休肝日
たったこれだけ!!

禁煙

まずは
始めよう
失敗したっていい!

#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？



えっ! これでもスーパがや!

#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?

減塩

ラーメン1杯に含まれる平均的な塩分量は6~10g。ラーメンを食べる時は、まずは、スープを半分以上残すことから心がけてみてください。これだけで、約1/2~1/3の減塩につながります。

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年高知県民健康・栄養調査※20歳以上

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

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。

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(年齢調査値)※20歳以上

野菜摂取

野菜、もう1皿^(70g)

たったこれだけ!!

運動

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。

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(年齢調査値)※20歳以上

男女とも
全国最下位

運動

(約1500歩)

もう15分歩こう

たったこれだけ!!

節酒

お酒をいつまでもおいしく楽しく飲むために、「週に2日の休肝日」を取り入れてみましょう。「適量を守り節度をもてば、週5日までお酒を飲んでもOK」と思えば、休肝日も前向きにとらえられるかもしれません。

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)

節酒

週2日休肝日

たったこれだけ!!

禁煙

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、「意思」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?

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年国民健康・栄養調査※20歳以上

禁煙

まずは

始めよう

失敗したっていい!