

食生活や運動、飲酒など 生活習慣を見直しましょう!

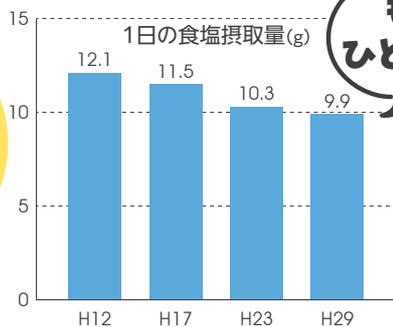
POINT
01

\\ 1日の食塩摂取量 マイナス2g //

目標 (成人1人当たり)

1日の食塩摂取量 **8g未満**

現状
9.9g



もう
ひといき!

素材のおいしさを味わう、だしを上手に使う、汁は具たくさん、何にでも醤油をかけないなど、減塩の習慣を身につけましょう!



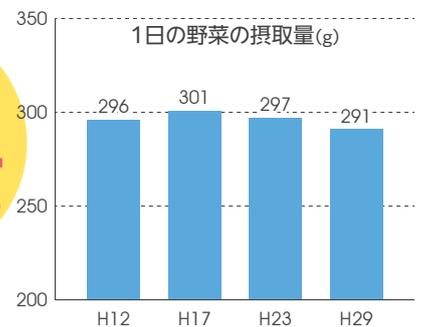
POINT
02

\\ 野菜を プラス1皿 //

目標 (成人1人当たり)

1日の野菜の摂取量 **350g以上**

現状
291g



あと1皿追加することで不足している60gをとりましょう!



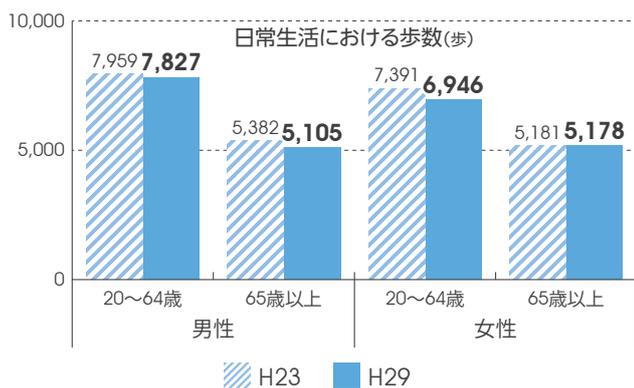
POINT
03

\\ 1日の歩数 // プラス15分で1,500歩増!



1日の**歩数**目標

	男性	女性
20~64歳	9,500歩	8,900歩
65歳以上	6,900歩	6,700歩



POINT
04

\\ 適正な飲酒 //



生活習慣病のリスクを高める飲酒量の男性の割合

目標 12% **現状 14.5%**
(H23年度は13.6%)

1日のお酒の適量

ビールだと500mlまで! 焼酎(25度)だと0.6合まで!



ビール中ビン 1本 500ml
日本酒1合 180ml
焼酎25度0.6合 110ml
ウイスキーダブル 1杯 60ml
ワイン12度2杯 200ml

適正な飲酒をこころがけましょう!

[現状]は「平成29年度県民の健康状況実態調査結果」