

とりもどそう!

健康長寿おきなわ!

~好ましい3つの生活習慣~

みんなで受けよう
がん検診!
健康診断!

お酒はほどほどに。
つくろうよ週に
2日の休肝日!

野菜を食べて
今よりあと10分
多く歩こう!

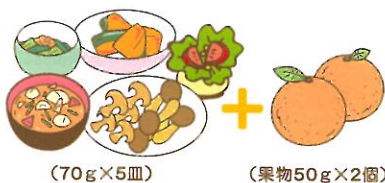
がん検診や健康
診断を定期的に
受けよう!



がんや生活習慣病の早期発見、
早期治療のために検診・健診
を定期的に受けましょう。
また、受けっぱなしではなく、
適切な治療や指導を受けま
しょう。

肥満を
解消しよう!

1日の野菜摂取量350g
1日5皿の野菜料理と果物(みかん2個程度)



肥満を解消するためには、
1日1回体重測定
野菜を多く食べて、今より10分
多く歩きましょう。

適正飲酒を理解し
実践しよう!

節度ある適度な飲酒量(男性)



女性は、男性の1/2から2/3程度です。
(1日あたりの純アルコール分、男性20g程度、女性10g程度)

生活習慣病のリスクを上げない
ために適正飲酒を実践しましょう。
また、休肝日をつくりましょう。

※未成年、妊婦・授乳中の人は飲んではいけません。

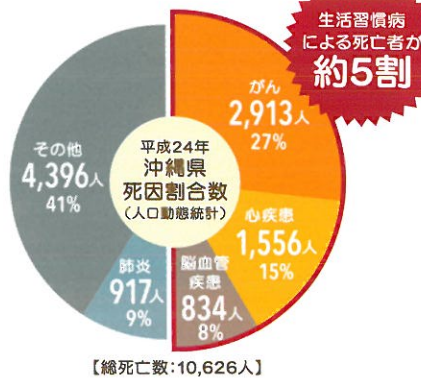
とりもどそう!

健康長寿おきなわ!

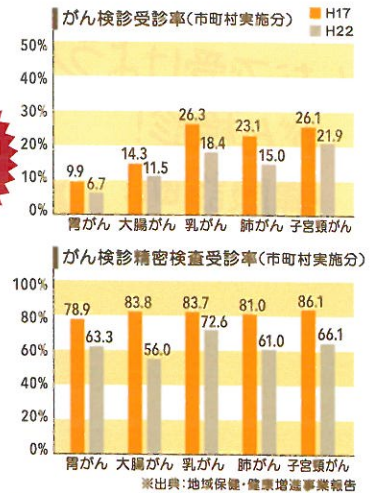
～好ましい3つの生活習慣～

がん検診や健診を定期的を受けよう!

本県の死因の約50%を生活習慣病が占めていますが、受診率は低迷しています。自覚症状のない生活習慣病は、がん検診・健診を受けることが予防や健康づくりへの第1歩です。また、受けっぱなしではなく、適切な治療や指導を受けましょう。



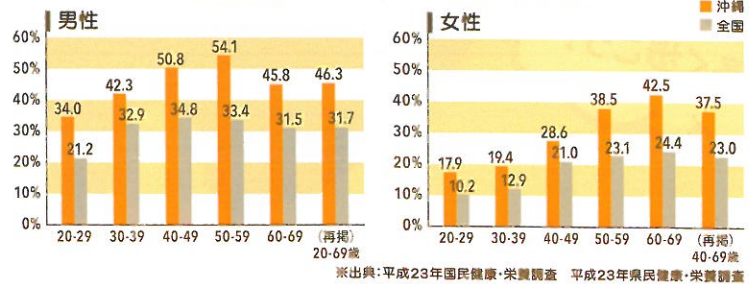
生活習慣病による死亡者が約5割



肥満を解消しよう!

本県の肥満者の割合は各年代で男女とも全国平均を上回っている状況です。肥満は生活習慣病の発症リスクを高めます。肥満を改善するためには、規則正しい生活習慣に努めましょう。また、野菜は1日350g以上をとり、今より10分多く歩きましょう。

【肥満者(BMI25以上)の割合】

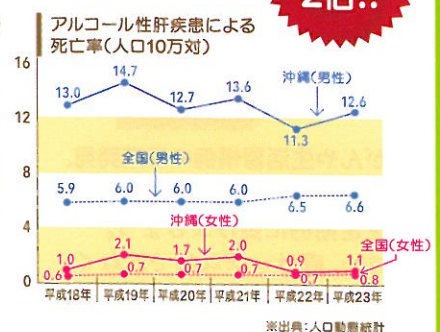
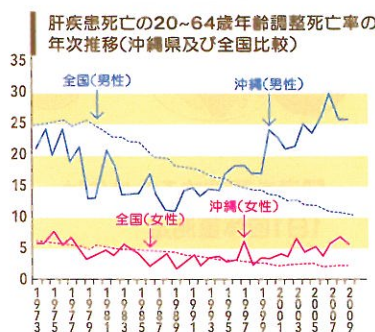


日本一の肥満県?

BMI(体格指数): 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
適正 18.5~25 27以上は要注意!

適正飲酒を理解し、実践しよう!

本県の20~64歳の肝疾患による死亡率が全国に比べて高いだけでなく、増加傾向にあります。特に、アルコール性肝疾患の死亡率(男性)は全国の2倍高い状況です。生活習慣病のリスクを上げないために休肝日をつくるなど適正飲酒を理解し実践しましょう。



全国の2倍!!