

健康寿命を
のばそう!



健康寿命をのばすには？

生活習慣の見直しを！

健康寿命をのばすには、脳卒中や
脳梗塞などの脳血管疾患や高血圧、
糖尿病などの生活習慣病を防ぐこと
が重要です。

「血圧が少し高い」「血糖が少し高
い」「肥満がある」といった黄色信号の
ときに、生活習慣の見直しに取り組
むことがとても大事です。



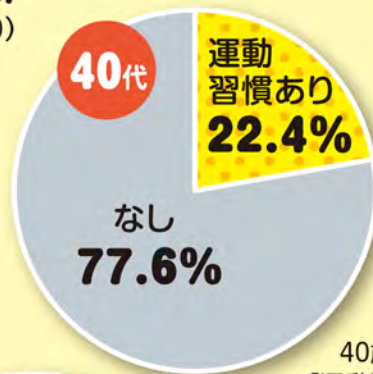
お酒は
飲みすぎて
いませんか？

バランスのとれた
食生活ですか？

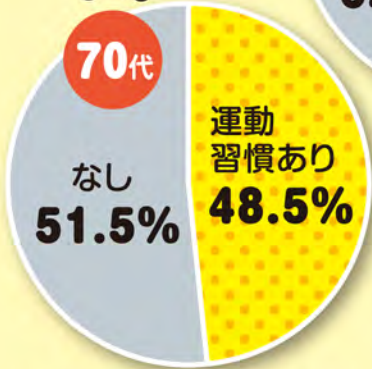
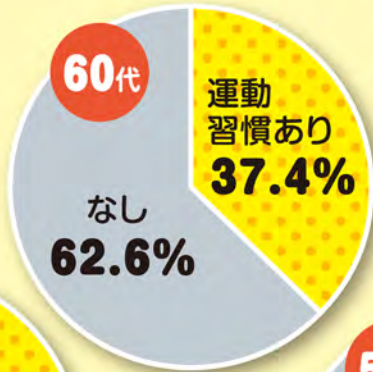
健診は受けて
いますか？

タバコを吸って
いますか？

●日頃から運動している人はこんなに少ない!
(1日30分以上週2回以上運動習慣あり)



40歳代の
「運動習慣あり」
はわずか2割!



※H26年度武雄市国保特定健診問診票調査



日頃の運動で足腰を丈夫に!

武雄市国民健康保険のデータによると、武
雄市民で日頃から運動習慣を持つ方は全体の
約4割しかなく、若い世代ほどその割合が少
ないことが分かっています。

健康寿命をのばすには、若い頃から運動を
習慣化して、足腰を丈夫にしておくことが重
要です。忙しくても工夫次第で運動習慣をつ
くることは可能です。

「運動」を取り入れて、身体機能の低下を防
ぎましょう。

