

65歳～

食べる速度がはやい  
⇒**3人に1人**

夕食後の間食  
⇒**10人に1人**



(H27年度 国保特定健診データより)

毎日飲酒する人が多い  
⇒男性の**2.5人**に1人

- 1日飲酒量  
3合以上のかたは  
全国と比較して  
男性**2.6倍**  
女性**1.6倍**



(H27年度・28年度 国保特定健診データより)

**たばこ**

女性の喫煙率が  
全国より  
**1.2倍**高い



(H27年度 国保特定健診データより)

運動習慣がない人の割合が  
40代の8～9割から  
**5～6割**に改善

時間に余裕ができて  
運動する割合が  
増える



(H27年度 国保特定健診データより)

高血糖のかたが**7割**  
(HbA1cが5.6以上)

健診を受けた段階で  
すでに内服治療  
しているかたが  
全国の  
**1.3倍**



(H27年度 国保特定健診データより)

生活習慣病  
による死亡が  
全国と比較して多い

特に男性では  
糖尿病による死亡が  
全国の**1.5倍**

女性では  
腎不全の診断を受けている  
かたが全国の  
**1.5倍**



(H27年度 国保特定健診データ  
H28年 青森県保健統計年報より)

プラス



おすすめチャレンジ

ふやす プラスチャレンジ!

運動の**Wa+**!

仲間との運動で心もカラダも  
健康に!




運動習慣で  
ロコモも予防して  
イキイキライフ!

⇒**7ページ**をチェック

糖尿病リスクには先手必勝!

健診**+**、早めの受診**+**!



⇒**11・12ページ**をチェック

毎日の血圧測定**+**、  
かかりつけ医で安心**+**!



血圧測定の習慣で健康状態を把握!


マイナス



減らす マイナスチャレンジ!

動く・食べるのバランスで**マイナ-**  
余分なカロリー**!**

ゆっくり食べよう  
よく噛んで、健康カミング!  
活動量に合った  
食べ方・飲み方を!




⇒**7・8・13ページ**をチェック!

飲みすぎ**マイナ-**  
肝臓へのいたわり 適量飲酒

肝臓はあなたが寝ているあいだも働いています

⇒**9ページ**をチェック!



たばこの煙**マイナ-**  
血管をいたわりいつまでもイキイキ!

⇒**10ページ**をチェック!

