

# 9月は『健康増進月間』

健康寿命（寝たきりにならない状態で生活できる期間）を伸ばそう！

瑞穂市は男性の壮年期死亡割合

県内ワースト1位

平成27年度30歳代健診結果

男性の4割以上が肥満

脂質異常判定者が多い

若い年齢から血管への負担が大きく、生活習慣病発症リスク大

4

## そこで、体重管理チャレンジ

### 「チャレンジ①」

**体重計**に毎日乗ろう！



### 「チャレンジ②」

歩く、筋トレ、スポーツなど、**運動量**を増やそう！

### 「チャレンジ③」

**ベジタブルファースト**（野菜から食べ始めよう）！