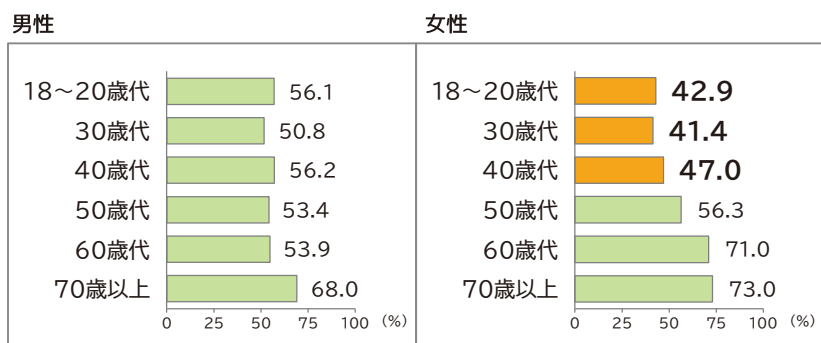


## 強化

### 運動

### 目標 日常生活に運動を取り入れよう

#### 意識して体を動かしている人の割合



「計画策定のためのアンケート調査(令和4年度)」より

意識して体を動かしている人が18～40歳代の女性に少ない

仕事、家事、育児で忙しい人も日常生活の中で体を動かす機会を見つけよう！

## 今よりも1日10分多く体を動かそう！

運動すると心疾患や高血圧、糖尿病、がん、骨粗しょう症、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。自分の体調や体力に合わせて意識して体を動かしましょう。

掃除をする



階段を使う



子どもと遊ぶ



散歩をする



自転車で通勤する

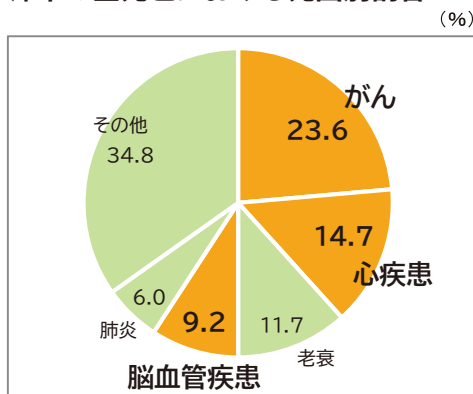


## 強化

### 生活習慣病・がん

### 目標 健康的な生活習慣を身につけよう

#### 津市の全死亡における死因別割合



「三重県の人口動態(令和3年)」より

生活習慣病による死亡が約半数

生活習慣病予防を意識して健康づくりに取り組もう！

#### 生活習慣病って？

食生活や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣と深く関係する病気のこと

#### どんな病気があるの？

がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など

## 自分の生活習慣を振り返ろう！

#### 体重を量ろう！

##### ～適正体重を維持する～

体重を量る習慣を付け、自分の今の体重と適正体重を把握しましょう。

適正体重(kg)＝  
身長(m)×身長(m)×22



#### 食事を見直そう！

##### ～減塩に挑戦する～

だしのうま味やレモン・酢の酸味、唐辛子の辛味などを使った、おいしい減塩料理を作りましょう。



#### 健(検)診を受診しよう！

##### ～健康管理に生かす～

年1回の健康診査と定期的ながん検診を受診しましょう。また、健康状態を振り返り、結果を健康づくりに生かしましょう。

詳しくは市ホームページをご覧ください。 [HP](#) 津市第4次健康づくり計画 [検索](#)