

宮城

のくびれを

メタボ全国
カーブ1位

※メタボ該当者の割合(平成24年度特定健診結果)より

と り も も ど せ

食事でとりもどせ!

野菜をもっと食べよう

1日350gの野菜を食べて健康増進

塩分は控えめにしよう

1日あたり男性は9g、女性は8g未満に



運動でとりもどせ!

毎日の歩く**歩数**を増やそう

男性は9000歩、女性は8500歩を目標に

週2日以上の**運動**をしよう

1回30分以上取り組んでメタボを予防・改善



全国健康保険協会 宮城支部
協会けんぽ



宮城県