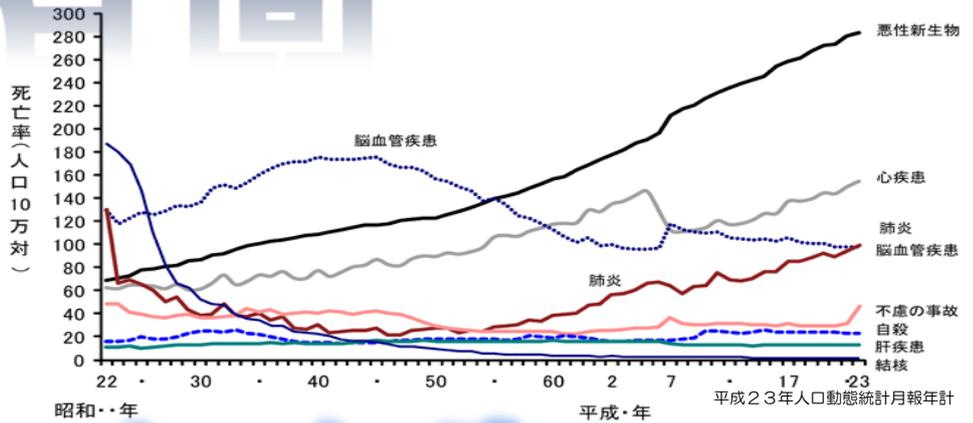


# 健康増進 普及月間

9月1日  
▼  
9月30日

がん、心臓病等の  
「生活習慣病」で  
亡くなっている方  
が増えています。

生活習慣病予防のための



## キャンペーン実施中

### 生活習慣病に関する 情報提供コーナー

2階待合室にて生活習慣病に関するポスターなどを展示しています。ぜひご覧ください。  
パンフレット、試供品はご自由にお持ち帰りください。



「最近食事が偏っている、運動不足かもしれない」等々、そんなあなたにこそぜひオススメです。この機会に受けてみてはいかがでしょうか

### 個別相談コーナー

- 保健師、管理栄養士、健康運動指導士による個別相談です。
- 生活習慣病予防に関するアドバイスを行います。
- ご希望の方は、問診時または受付にお申し出ください。
- 期間：9月12日(月)～9月16日(金)
- 時間：午前中
- 場所：2階オリエンテーション

無料

### 生活習慣病予防のための 体操体験

- 生活習慣病予防のための運動を日常生活に取り入れましょう。
- 期間：9月12日(月)～9月16日(金)
- 時間：9：30～、10：30～、11：30～
- 場所：別館3階トレーニングルーム

無料



### 食事診断

- 食事診断結果に基づいた栄養アドバイス、栄養相談に管理栄養士が対応します。
- 食生活が気になる方、食事改善が必要と言われたことがある方におすすめです。
- この機会にご自分の食生活を振り返ってみませんか？
- 場所：2階オリエンテーション
- 料金：1,080円
- 所要時間：30分程度(待ち時間が生じる場合があります。ご了承ください。)
- 人数：1日5名まで

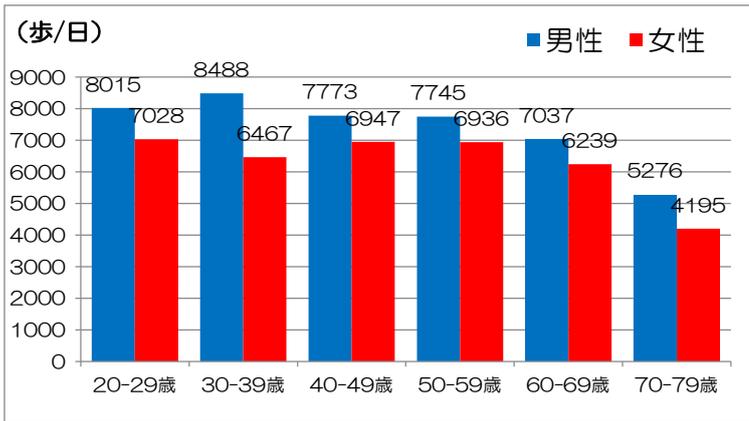


### 体成分検査

- 体を構成する基本成分を分析し、体のバランスを評価する検査です。
- 健康運動指導士が測定後、説明を行います。
- 体型、体脂肪が気になる方におすすめです。
- この機会にご自分の体のチェックをしてみませんか？
- 場所：別館3階トレーニングルーム
- 料金：1,080円
- (健診を受けない場合は1,620円となります)
- 所要時間：20分程度(待ち時間が生じる場合があります。ご了承ください。)
- 人数：1日6名まで



## 年齢・性別 歩数の平均値



平成 26 年 国民健康・栄養調査結果より一部改編

平成 26 年の国民健康・栄養調査結果において、1 日の歩く歩数は、男女とも高齢になるにつれて減っていく傾向にあるようです。歩数が減っていく原因の 1 つに筋肉量の低下があげられます。いつまでもしっかりと歩けるように、筋肉量のチェックをしてみませんか。

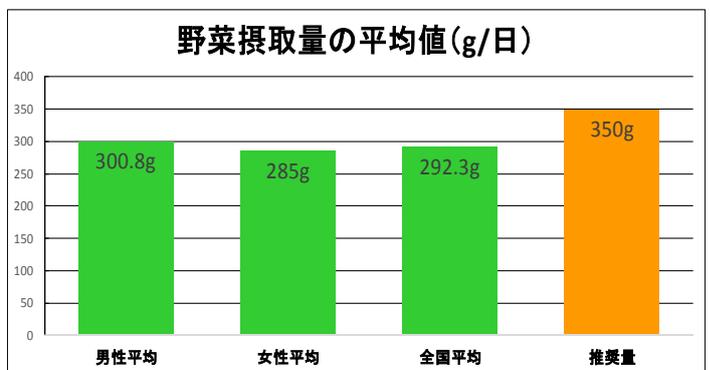
厚生労働省より



## 野菜摂取量の現状

野菜にはビタミンやミネラル・食物繊維が豊富に含まれ、血糖上昇抑制効果をはじめ血液中の脂質改善や過食抑制などの生活習慣病予防効果が期待できます。

野菜の 1 日の目標量（推奨量）は 350g ですが現在、1 日の野菜摂取量の平均値は 292.3g であり、性別にみると男性 300.8g、女性 285.0g となっています。



平成 26 年 国民健康・栄養調査結果より

## 野菜 350g の目安

一日 5 皿以上を目標に

(小鉢 1 皿で野菜約 70g)



約 1 皿分ほど不足しています



公益財団法人 大分県地域成人病検診協会  
大分県地域成人病検診センター

☎ 097-569-2211  
FAX 097-569-2212  
<http://www.oita-h-cuc.jp/>