



ひと目でわかる

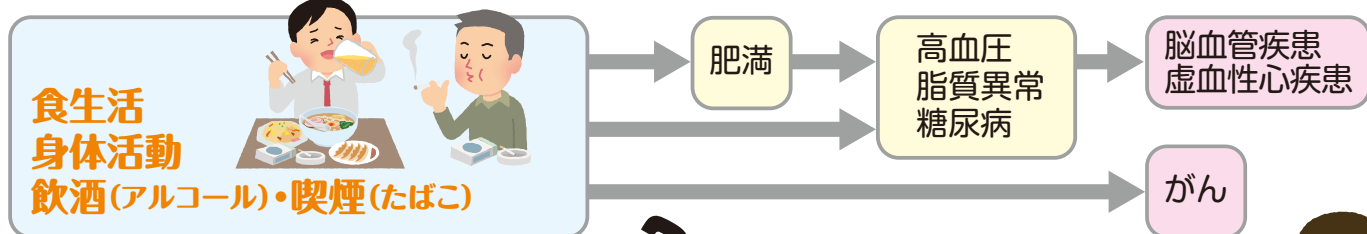
「元気県ぐんま」をつくる生活習慣

～群馬県民健康・栄養調査の結果から～

・・・生活習慣で変わる、健康寿命・・・

生活習慣の乱れ

生活習慣病



生活習慣をよくするには
どうしたらいいの？



ここからはじめよう



食生活

- ・食塩をまずマイナス1g
- ・野菜をプラス1皿 (70g)



身体活動

- ・プラス10分動く、歩く
(プラス1,000歩)



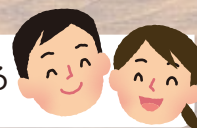
歯と口

- ・しっかりと噛める歯と口を保つ



仲間づくり

- ・家族や仲間、地域とつながる



ぐんま元気(GENKI)の5か条

- 第1条 **G** げんき(元気)に動いてぐっすり睡眠
- 第2条 **E** えんぶん(塩分)ひかえて食事はバランスよく
- 第3条 **N** なかま(仲間)をつかって健康づくり
- 第4条 **K** きんえん(禁煙)めざしてお酒は適度に
- 第5条 **I** いいは(歯)を保っていつも笑顔

群馬県では、県民の健康づくりの実践事項として、「ぐんま元気(GENKI)の5か条」を推進しています。

本冊子は、県民健康・栄養調査の結果からわかった現状と県民の皆様に向けた健康につながる生活習慣のポイントをまとめたものです。健康づくりの取組にご活用ください。

群 馬 県