

# 健康わかめ運動

栄養バランスの良い食事で適正体重の維持

わたしに  
あった食事で

かみかみ  
よく噛み

メタボ  
予防！

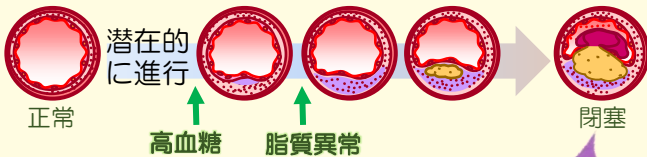


第2次健康いといがわ21  
推進キャラクター  
わかめちゃん

自覚症状が出る  
頃には既に…

毎日の生活習慣の積み重ねが血管変化に影響します。毎年健診で、血液の状態を確認しましょう！

血管の変化



食べ物は体の中で変化して、血液中に現れます。食べ方が変われば血液の状態も変わります！

脳梗塞  
心筋梗塞  
狭心症

わたしにあった  
エネルギー量

身長からのおおよその目安



※事務・運転手・主婦など、活動量が少ない人の目安です。(50～60歳代)

内臓脂肪がたまっていませんか？  
チェックしてみましょう

腹囲

力を抜いて立った状態で  
へその位置で腹周りを計測

男性 85cm 以上  
女性 90cm 以上

は内臓脂肪面積 100 cm<sup>2</sup> 以上

詳しくは、健康相談や出前講座をご活用ください

糸魚川市 健康増進課 ☎552-1511