

# 毎15分のちよい足しウォーク!!

～ 多めに歩いて健康増進 ～



ウォーキングの時間を長くする

エレベーターより階段で

いつもより手前のバス停で降りる

駐車場はなるべく遠くへ

目的地まであと遠回りして歩く



運動不足は、高血圧や糖尿病など生活習慣病のリスクを高めます。まずは日々の中での「歩行」を増やし、生活習慣を改善しましょう。

## 1日の歩数 プラス15分で1,500歩増!



### 健康寿命をのばそう!

×喫煙 ×運動不足 ×暴飲暴食

## かごしま健康イエローカードキャンペーン展開中です!

「令和元年度健康増進月間標語」 / 鹿児島県国民健康保険団体連合会主催

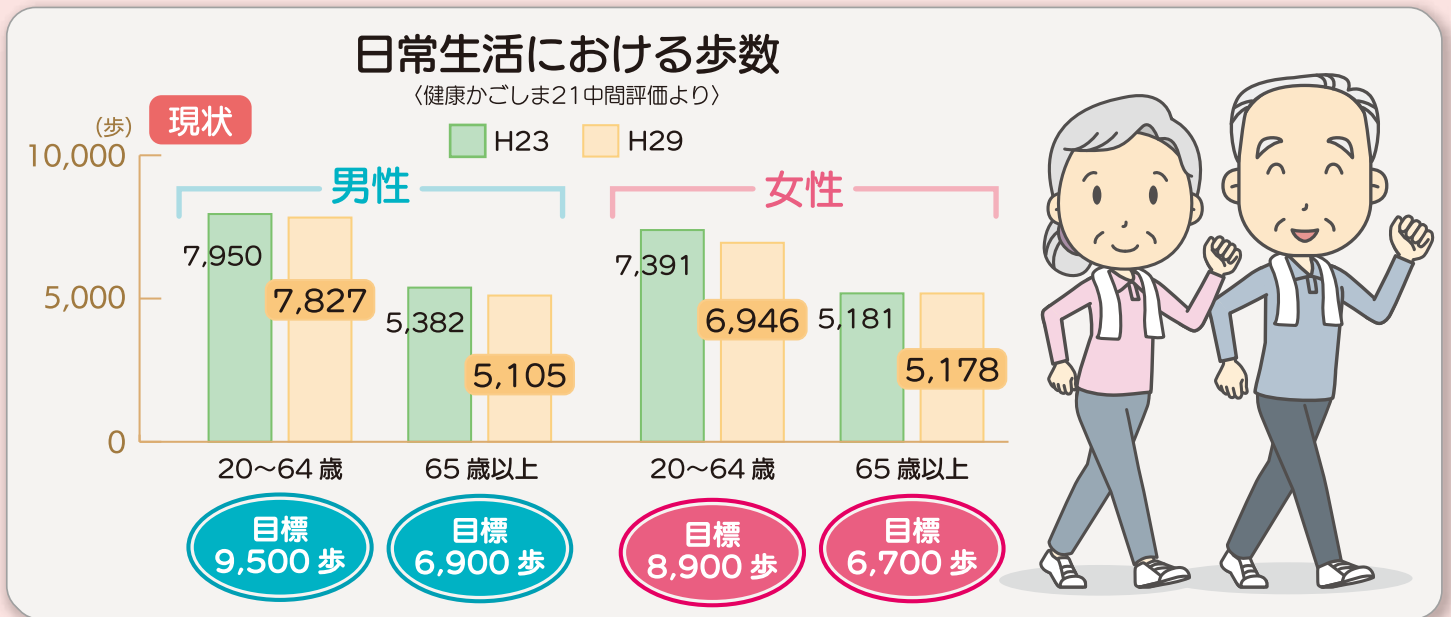


### 「みなおそう 今の生活 미래の自分」

鹿屋市立西原小学校3年  
神田 開成



# 日常生活における歩数は、減少傾向です。



それぞれの年代の目標値を目指しましょう。  
 まずは日常生活で「できることから」見直しましょう！

## 「食事」も見直して、もっと健康に！

「かごしま食の健康応援店」も健康をサポートします！

### ① 「かごしま食の健康応援店」とは

健康に配慮した商品や食に関する適切な情報を提供する飲食店等を「かごしま食の健康応援店」に登録しています。

### ② 「かごしま食の健康応援店」の取組は

- (1) 栄養成分の表示
- (2) ヘルシーメニューの提供
  - ① バランスばっちりメニュー
  - ② 55(ゴーゴー)メニュー
  - ③ 野菜たっぷりメニュー
  - ④ カルシウムたっぷりメニュー
  - ⑤ 脂質ひかえめメニュー
  - ⑥ 塩分ひかえめメニュー
- (3) ヘルシーオーダーへの対応
  - ① エネルギーの調整
  - ② 塩分の調整
  - ③ 脂質の量の調整
- (4) 食事バランスガイドの表示
- (5) あまみ長寿食材の利用
- (6) その他



「かごしま食の健康応援店」はこのステッカーが目印です。

### \* 「かごしま食の健康応援店」は随時募集中です \*

登録希望の方は、県庁健康増進課又は、各地域振興局・支庁健康企画課、屋久島事務所保健福祉環境課、徳之島事務所保健衛生環境課へお問い合わせください。

【詳しくは鹿児島県のHPでご確認ください。】

問合せ先 鹿児島県くらし保健福祉部健康増進課 電話:099-286-2717