

目指せ
健康寿命日本一!



お父さん頑張ってください!!!

栄養・
食生活編

県では、健康寿命日本一の実現に向け、働き盛り世代を重点世代とし、健康づくり県民運動を推進しています。
今回は「栄養・食生活」において、働き盛り世代の皆さまに
取り組んでいただきたいことをお伝えします!



「目指せ健康寿命日本一」
CM出演
相場詩織さん

食塩摂取量の状況 (20歳以上)

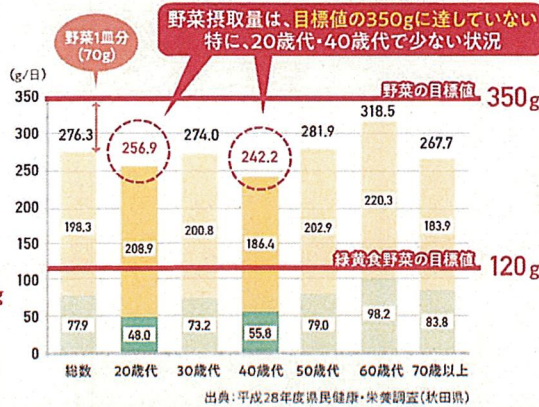
【男女別・年代別】

■ 総数 ■ 20歳代 ■ 30歳代 ■ 40歳代
■ 50歳代 ■ 60歳代 ■ 70歳以上



野菜摂取量の状況 (20歳以上)

■ その他の野菜 ■ 緑黄色野菜



目標

塩分
-2g

+ 野菜
+70g

+ 果物

健康
ワンポイント

わが家(わが店)の「みそ汁」は?
県と県栄養士会では、持参いただいた「みそ汁」の塩分濃度測定を無料で実施します。希望者はみそ汁一杯分をタッパー等に入れ、ご持参ください。

日時 11月18日・19日・22日 10~15時
場所 秋田県社会福祉会館8階 調理実習室
※事前予約の必要はありません。※県保健所でも測定できます。
(問い合わせ先) 健康づくり推進課 ☎018-860-1426



アキタ=ケンコウ
ここから始める 健康寿命日本一!

詳しくは秋田健(あきたけん)をご覧ください

