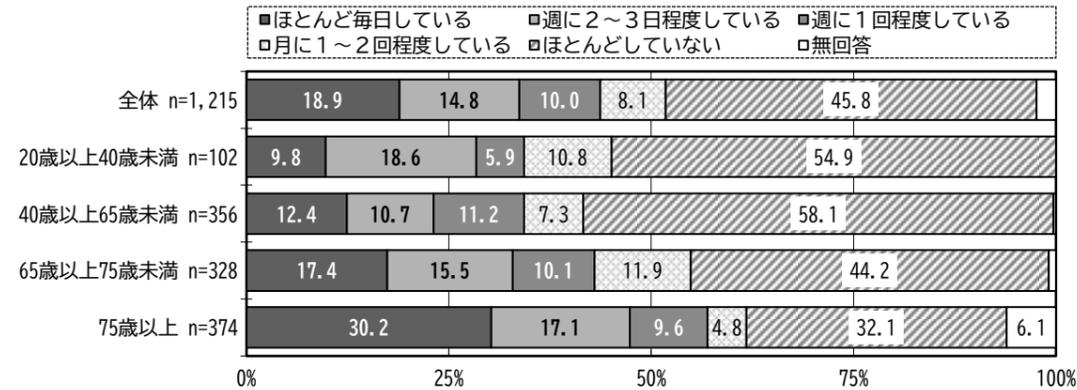
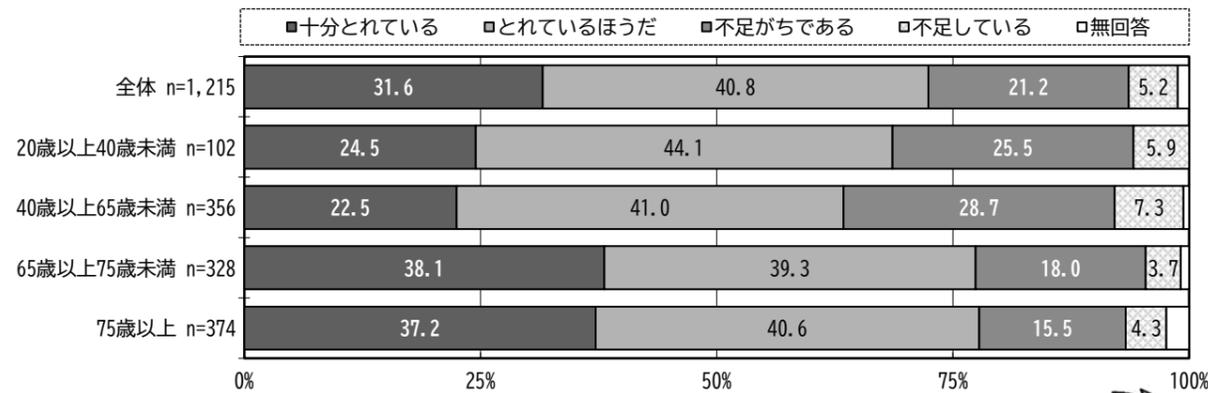


# 運動と睡眠の状況

## ●定期的な運動の状況（年代別）



## ●睡眠の状況（年代別）



65歳未満の人はほとんど運動していない割合や睡眠不足の割合が高くなっています。適度な運動・適度な睡眠は疲労やストレスの改善につながることを期待されているので、ストレスを感じている人は運動と睡眠のバランスを意識してみましょう。



毎日  
コツコツ

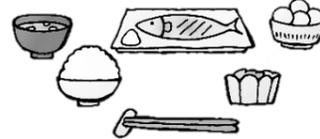
## 健康づくりに取り組もう！

心身の健康は、毎日の生活習慣によってつくられるものです。ちょっとしたことでも、毎日継続すれば体に変化が表れます。未来の自分が健康であるために、今日から行動してみましょう！

定期的に  
体重を測ろう



朝食を  
食べよう



睡眠を  
しっかりとろう



10分間  
運動を  
してみよう



ご協力ありがとうございました！

# 健康と地域福祉に関する アンケート調査結果を お知らせします



皆様には、美咲町の町政にご理解を賜り、厚くお礼申し上げます。

美咲町では、令和5年1月に、健康づくりや地域福祉への意識を把握するアンケート調査を行いました。

住民の皆様におかれましては、アンケート調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。

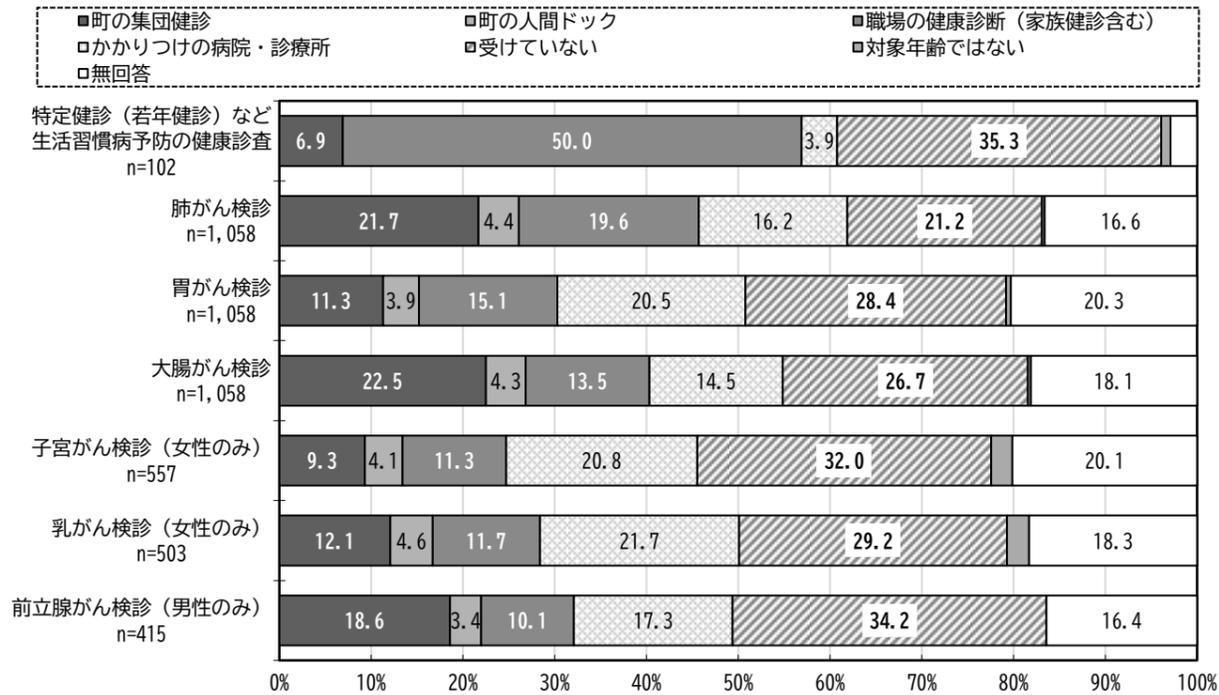
アンケート調査を通じてお寄せいただいた貴重なご意見を参考にしながら、子どもから高齢者まですべての住民に共通する「健康」と「福祉」の一体的な取り組みの推進に努めてまいりますので、今後ともご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。



美咲町

# 健診の受診について

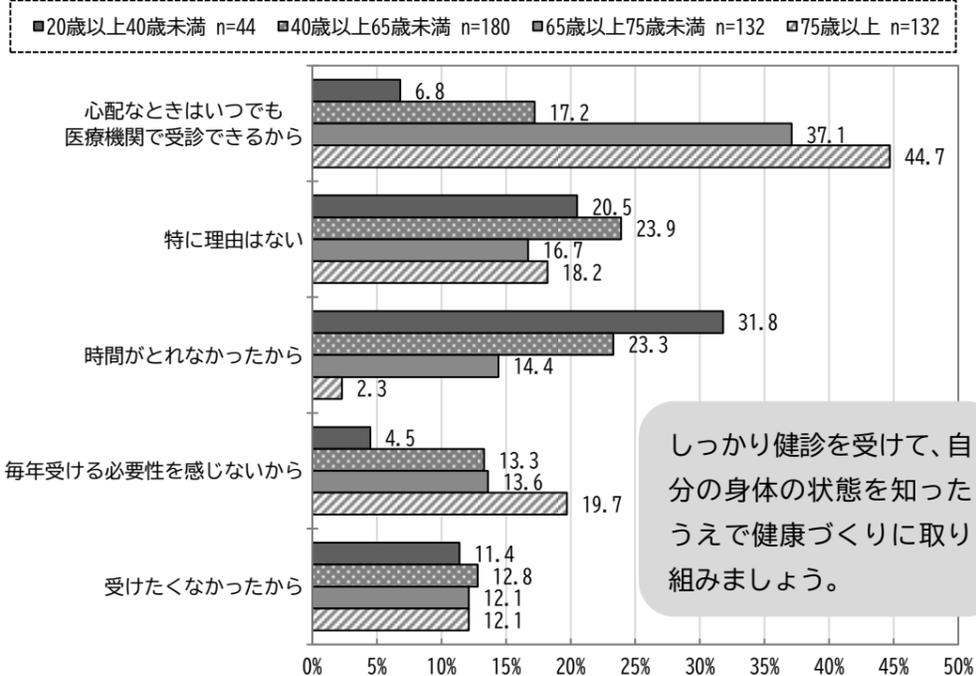
## ●健診の受診状況



どの健診でも3割前後の人が受診していないんだね。



## ●健診を受診しなかった理由 (上位5項目、年代別)

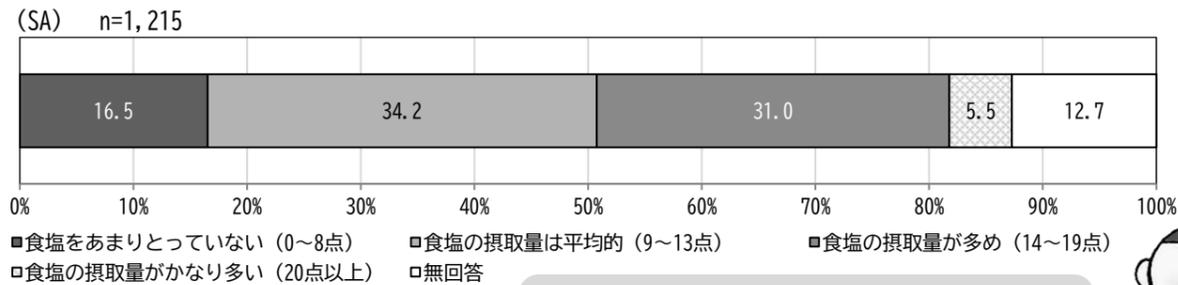


しっかり健診を受けて、自分の身体の状態を知ったうえで健康づくりに取り組みましょう。

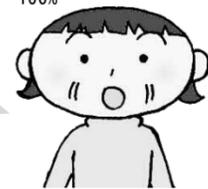


# 食生活・栄養について

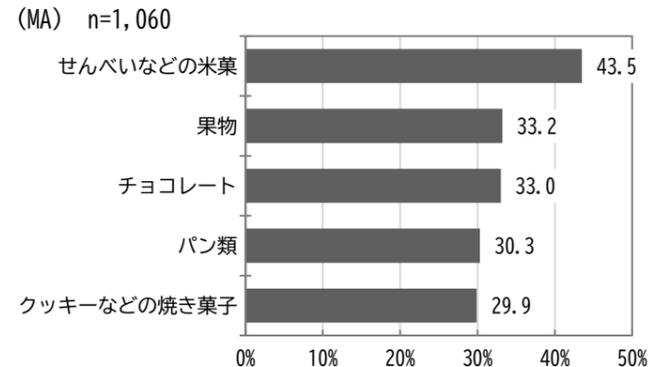
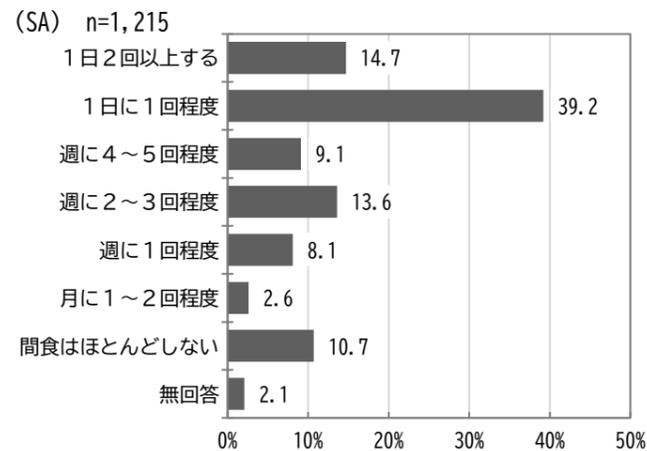
## ●塩分の摂取傾向 ※岡山県「食育ナビ～減塩編～」塩分チェックシートを用いて算出



塩分を摂りやすい傾向の人は4割程度いるみたい。減塩の工夫が必要ね!



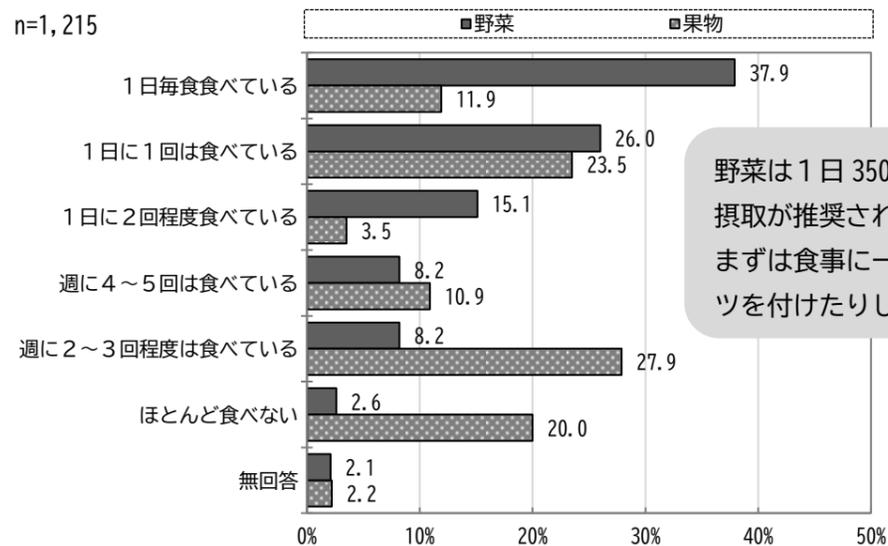
## ●間食の頻度とよく食べるもの



間食は1日200kcal程度が目安とされているよ。食べ過ぎには気をつけよう!



## ●野菜と果物の摂取状況



野菜は1日350g以上、果物は1日200g程度の摂取が推奨されているよ。まずは食事に一品、ミニサラダやカットフルーツを付けたりして、手軽に食べてみよう。

