

いきがい まいこむ り そうの生活

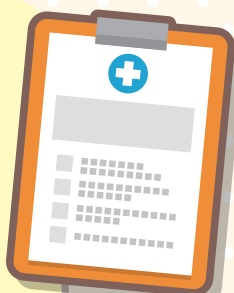


**脱メタボ！
適正体重は
どんくらいか**

～糖尿病・心臓病・脳卒中の
予防に毎日の体重測定～

適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

**Go To 特定健診
がん検診
STOP 生活習慣病**



**週2回、
休肝日とられば
肝臓の泣きよるばい**

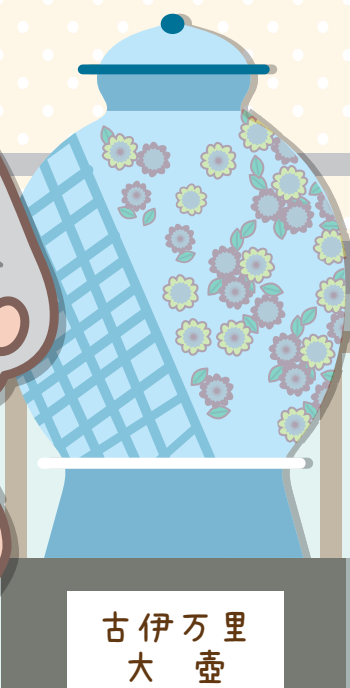
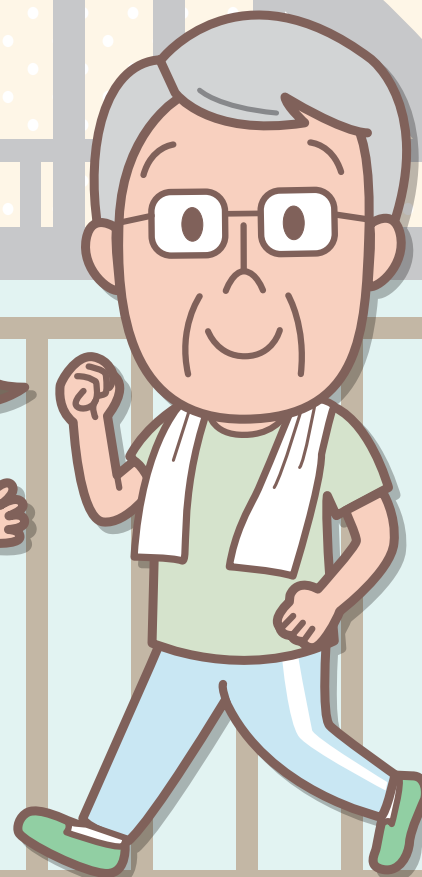
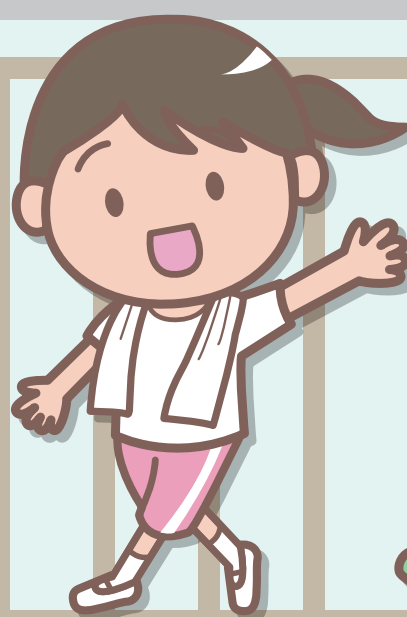
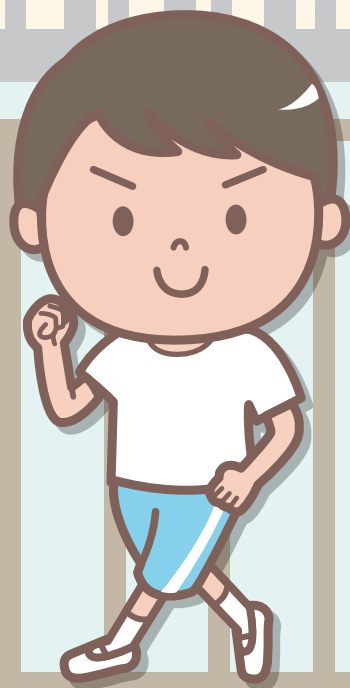
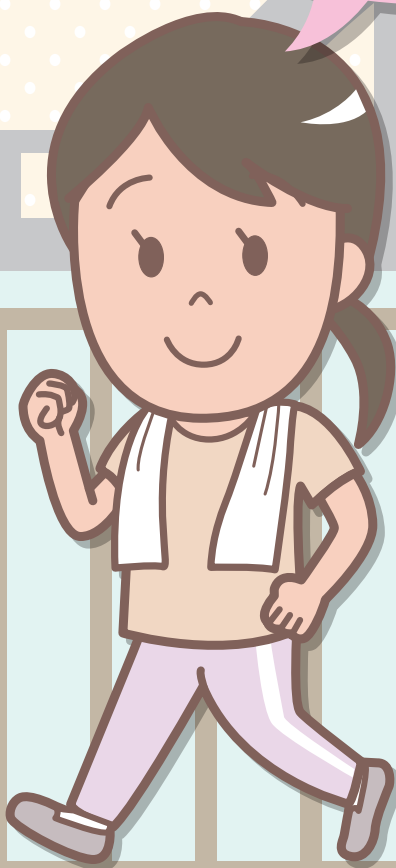
**週1回
スポーツば
してみゅーか**



～使って貯める筋肉と骨密度～
～ストレス発散・仲間と交流～

おいは身長170cmやっけん
適正体重は63.6kgがい

うちは身長158cmやっけん
適正体重は54.9kg!



古伊万里
大壺



**和食も食べよるねー
色どりも考えんばよー**

～1日350gの野菜と魚も食べよう～

野菜から食べると
血糖値の上昇をゆるやかにします

**80歳で
20本の歯ば
目標にすっばい**



～1日3回、食後の歯磨き～
～かかりつけ歯科医を持とう～

佐賀県は国保 特定健診
糖尿病予備群(HbA1c 6.5%以上)
全国【ワースト1】※H30年統計

できることから
はじめませんか？

