



SIZE S
とは

- ◎ 佐渡で
- ◎ 一緒に
- ◎ ずっと
- ◎ 笑顔で
- ◎ 住みたいな

「より健康で暮らしたい」
そんな期待を込めた
脱メタボ作戦の名前です。

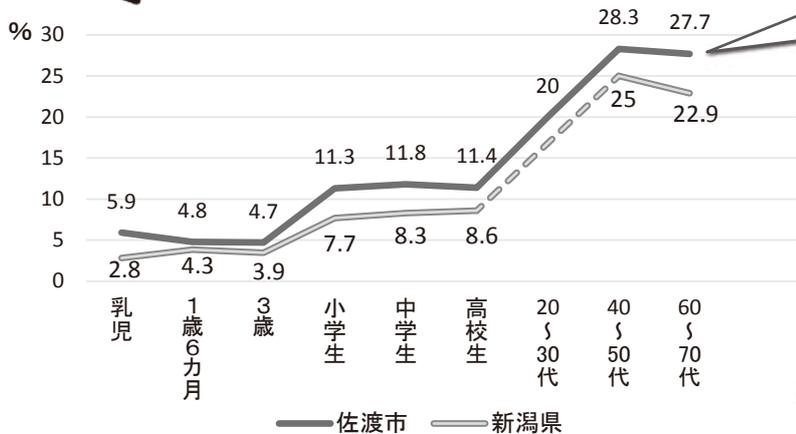
肥満の割合 県内トップクラス！

みんなで取り組む 脱メタボ宣言！

佐渡は居よいか 住みよいか

佐渡市の現状

平成27年度における全世代の肥満率の推移



特に高校卒業後から加速します。車社会？運動不足？食べすぎ？

乳児期から新潟県平均に比べ、高いまま推移しています。

佐渡市民の生活習慣に注目してみました

平成27年度特定健診の問診結果から見てきた3つのポイント

①運動習慣のある人が少ない
市25.0% 県37.4%
(運動習慣のある人の割合)

運動不足は体力の低下や生活習慣病への悪影響につながります。軽く汗をかく30分程度の運動をおすすめします。

②喫煙率が高い
市15.8% 県13.5%
(たばこを吸う人の割合)

たばこに含まれる有害物質によって、糖尿病や脂質異常症の危険を加速させます。また、脳梗塞や心臓病、がん、歯周疾患などのさまざまな病気を引き起こす原因になります。

③朝食を食べない人が多い
市8.1% 県5.9%
(朝食を食べない人の割合)

大人ばかりでなく、園児7.2%、小学生11.1%、中学生14.7%が朝食を食べていません。集中力の低下や体調不良につながります。

子どもの頃からの生活習慣が生涯にわたり「健康」に暮らせる原点です。
家族で、仲間で、職場で、地域で「SIZE S」を心掛けましょう。

お問い合わせ 市役所市民福祉部市民生活課健康推進室 ☎63-3115