

原因は不適切な生活習慣

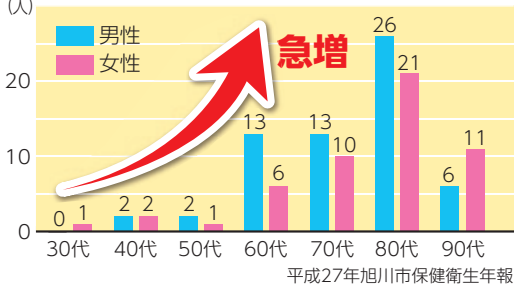
野菜摂取不足 朝食の欠食 運動不足

旭川市民は全世代で野菜不足！

高血圧症・脂質異常症・糖尿病・肥満

虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症等）

急性心筋梗塞の年代別死亡数



# はじめませんか PLUS1の健康づくり！

【詳細】保健指導課 ☎25・6365



旭川市民には、急性心筋梗塞等の虚血性心疾患で亡くなる人の割合が高いという特徴があります。虚血性心疾患は、生活習慣などを原因とする高血圧などの病気が、10～20年と長い時間をかけて発症に至るため、若いうちから生活習慣の改善に取り組むことが重要です。

「仕事にプライベートに大忙しで、健康づくりは後回し」  
「生活習慣なんてすぐには変えられない」

そんな方にこそお勧めしたいのが

「プラス1の健康づくり」です！



野菜を取ろう！

食事にサラダ1皿をプラス



朝食を取ろう！

おにぎり1個、バナナ1本でも、まず「食べる」

例えば、こんなプラス1を！



糖분을控えよう！

甘い飲み物を、糖分のない飲み物に変えよう！



体を動かそう！

小まめに掃除をする、階段を使うなど

健康づくりのポイントは

できることを

まずは1つから

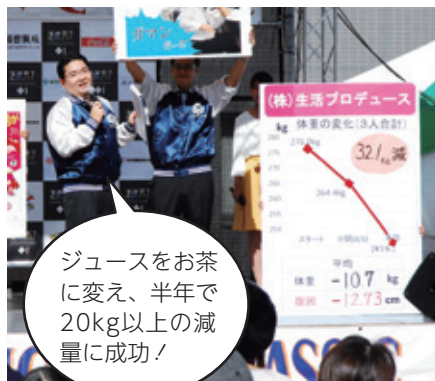
ゆる～く、長～く

## プラス1の健康づくりで脱メタボ！ 健康男子コンテスト

働き盛り世代のメタボ男性が企業でプラス1の健康づくりに取り組み、その内容と成果を発表するコンテスト。それぞれに合ったプラス1で出場者全員が減量に成功！また、糖尿病や脂質異常症も見事改善できました！

3か月で 今年度の成果 ※出場者10人の平均  
●体重7.2kg減 ●腹囲8.7cm減

第5回となる今年度で終了しましたが、これまでの出場者の詳しい取組内容や体重の変化等は、市HPで公開しています。ぜひご覧ください。あなたの健康づくりのヒントが見つかるはずですよ！



ジュースをお茶に変え、半年で20kg以上の減量に成功！

チーム全員の内臓脂肪が減って血液データが改善！会社全体にプラス1の取組みが広がっています



健康男子コンテストFINAL  
ベストオブ健康男子賞  
受賞チーム  
生活プロデュース  
代表取締役 神 幸博さん

歴代出場者の取組内容や現在の様子をご覧ください

