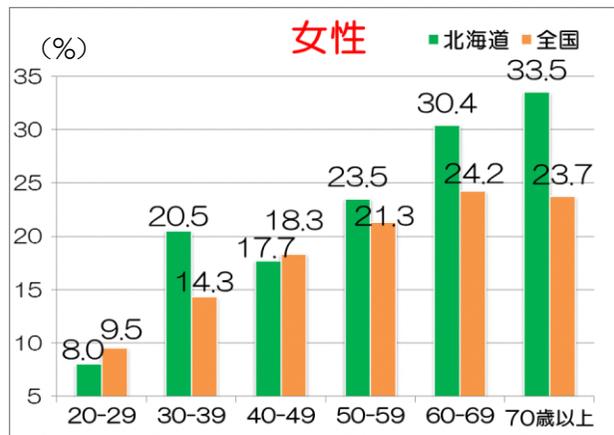
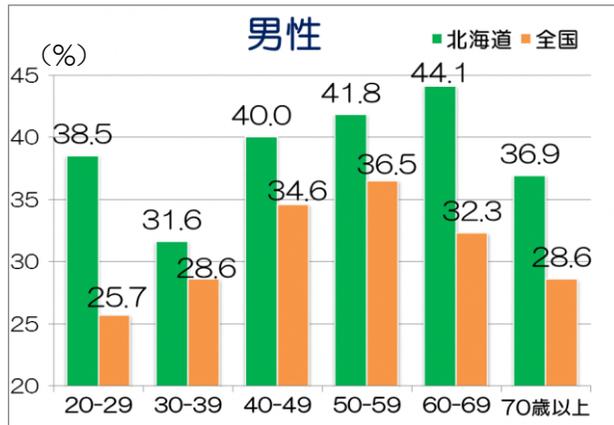


北海道は肥満者が多い！！



年代別肥満者（BMI25以上）割合（北海道・全国）



出典：（全国）H28年国民健康・栄養調査
（北海道）H28年度健康づくり道民調査

エネルギーのとり過ぎは、 肥満につながります。

肥満は高血圧、糖尿病、脂質異常症、
さらに、脳血管疾患、心疾患など、
各種生活習慣病の原因になります。

たくさん食べたら たくさん動きましょう！！

体重の増減は、エネルギーの消費量と
摂取量のバランスで決まります。



エネルギー摂取量が消費量を上回ると、
体重は増加し、肥満につながります。

エネルギー消費量を増やすために

プラス・テン
+10

分多く身体を
動かしましょう



階段を使ったり、いつもより
少し多く歩いてみましょう。

床掃除や買い物など、
普段の生活で身体を動かす
機会を見つけましょう。



冬は運動不足になりがちです。
ノルディックウォーキングも
おすすめ！



適切な食生活や
運動習慣など、
健康づくりに関する
情報はこちらを
チェック！

【公式】

ほっかいどう健康づくりツイッター
@Hokkaido_health

作成 北海道網走保健所・北海道北見保健所・
北海道紋別保健所
実施 北海道