



健康おきなわ2010

ウチナンチュの肥満改善大作戦

食事 運動 バランスよく そんなあなたは体重美人

自分の体重と腹囲(へそ周り)を測りましょう

●腹囲を測る

★目標は、男性85cm、女性は90cm以下

●体重を測定し、BMI(体格指数)を計算する

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

★適正体重としてBMIは、22~24



あなたも私もできること



からだを動かしましょう

- 1日合計30分は、からだを動かす
- 今より1,000歩(10分)多く歩く

かしこく食べましょう

- 自分に適した食事の量を食べる
- 脂肪(あぶら)を控える
- 朝食を毎日食べる
- よく噛んで食べる
- 夕食は、寝る3時間前までに食べる
- 食品の表示をよく見る



みんなでできること

- 1 外食店は、栄養成分表示をしましょう
- 2 食品販売店は、栄養成分表示をしたものを置きましょう
- 3 市町村・地域・職場は、運動しやすい環境づくりに取り組みましょう



お問い合わせ：沖縄県健康増進課 電話098-866-2209
<http://www3.pref.okinawa.jp>