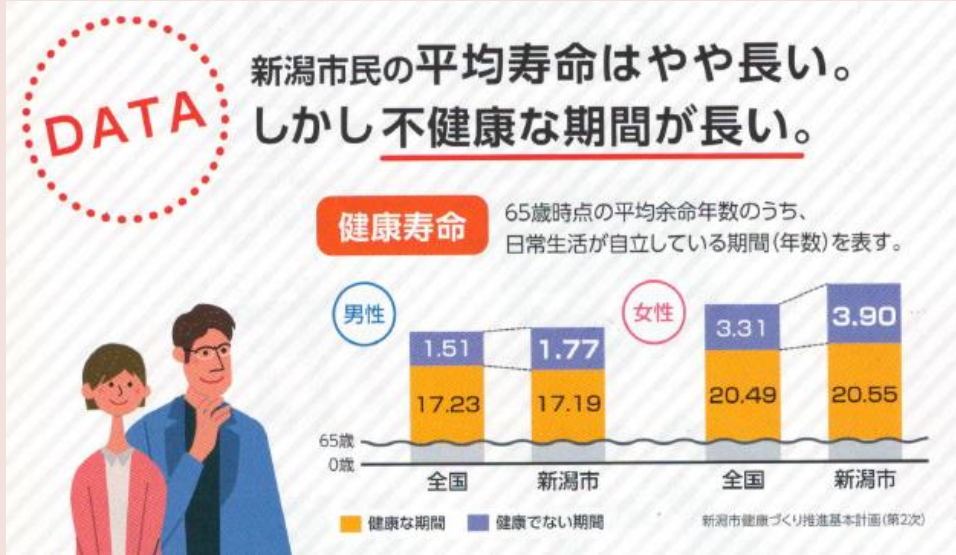


# 健康の知識(大人の方向け)

## 「新潟市民の健康度は？」

vol.12

2019.年10月

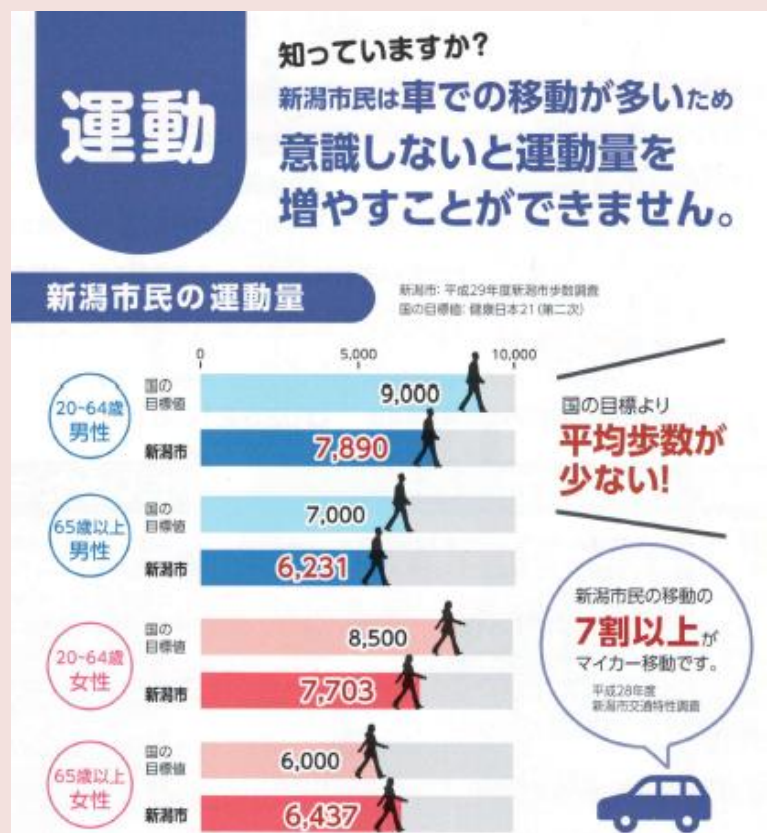


上図の通り、新潟市民の平均寿命は全国平均よりやや長いものの不健康な期間が長い(健康寿命が短い)状況です。

健康寿命延伸の為には、  
「健康診断」「減塩」「運動」  
が大切です。

右の図は新潟市民の運動  
について調査したものです。  
新潟市民は車での移動が多いため、歩く歩数が全国  
目標値より少ない状態です。

この調査から定期的に意識  
して運動する必要性を感じま  
すね！



※新潟市保健衛生総務課発行の資料から許可を得て転用しています。