

みんなで 取り組もう! SUKSK^{スクスク}生活



年齢を重ねてもいきいきと暮らすためには、
平均寿命だけでなく健康寿命をのばすことが大切です。

山形市民の健康寿命を損なう **三大原因**の予防

認知症

運動器疾患

脳血管疾患

脂質異常症・高血圧症・糖尿病など生活習慣病の予防

SUKSK
生活



S 食事

- 減塩・栄養バランスのとれた食事
- 健康な歯
- 歯周病予防

U 運動

- ウォーキングなどの有酸素運動
- スクワット運動などの適度な筋力トレーニング

K 休養

- 適切な睡眠
- 余暇を楽しむ
- 心の健康

S 社会参加

- 社会インフラの整備
- 教育・就労・良好な人間関係
- 高齢者等の社会参加

K 禁煙・
受動喫煙
防止

- 受動喫煙のない環境
- 子どもの受動喫煙防止
- 喫煙習慣の見直し

バランスのよい生活習慣

▶ 山形市保健所公式Instagram (SUKSKやまがた | 山形市保健所【公式】) では、健康や暮らしに役立つ情報をお届けしています。



フォローはこちらから!

▶ 健康医療先進都市ブランディングサイト「HELLO! SUKSK LIFE」では、山形市の健康づくりの取組(成果)について掲載しています。



HELLO! SUKSK LIFE

と検索!