

# おすすめポイント

## 栄養

### ① 簡単・栄養バランスメニュー

- ・けの汁風炊き込みご飯
- ・トマト香る味噌汁〜サバ缶&グリル野菜〜

間食用にお握りにしてもいいペナ



お手軽&減塩&スタミナ食材で一石三鳥!?

老若男女で運動講座。はい、伸びして〜



東青地域を盛り上げる為こんな活動をしています!

『働く人の元気を考える会』話し合い中



## 運動

### ② 簡単ストレッチ

タイミング自由! 5分で短時間でぱっとできたじゃ



## 健康診断

### ③ 健(検)診のメリット

健診は1日。病気になるば1ヵ月仕事できないよな...じゃあ行くか!



栄養バランスメニュー。こんなに簡単なんだ



#### ■ 働く人の元気を考える会

若手漁業・農業・畜産従事者とその家族、健康運動指導士や管理栄養士、保健協力員、県立保健大学『おかずみそ汁健やか力向上委員会(栄養学科の学生を中心としたサークル)』メンバー、地域コーディネーター、町村保健師・管理栄養士で構成されています。働き盛り世代の健やか力向上のための取組みを検討・推進しています。

発行：東地方保健所

協力：働く人の元気を考える会

平内町・今別町・蓬田村・外ヶ浜町



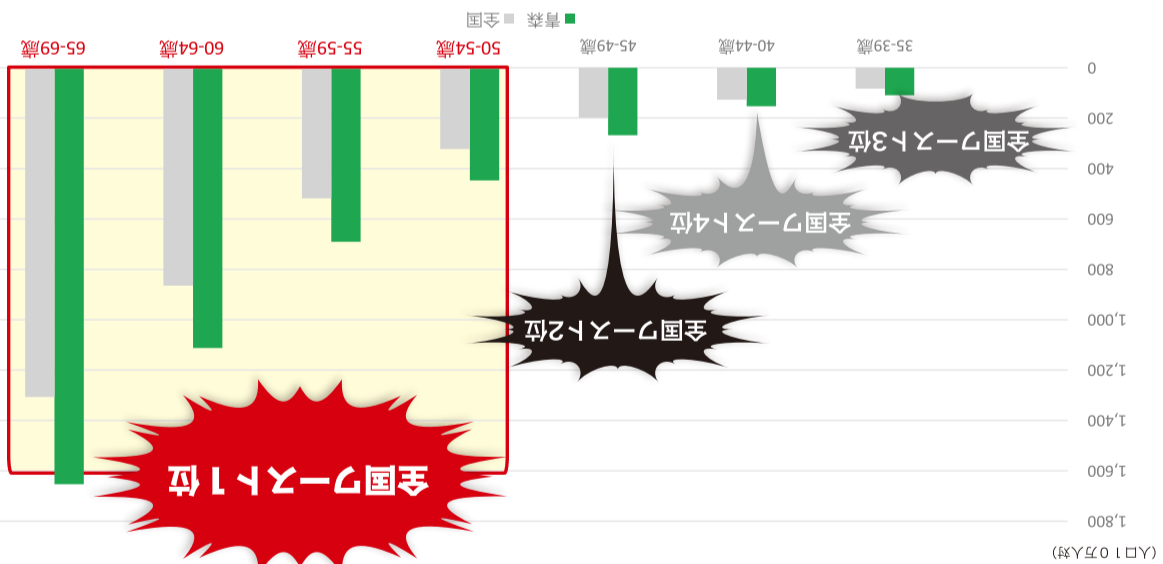
からだから栄養バランス

じつは...興味あるかも。

- 東青地域の現状と健康課題
- 必見! 専門家の解決テクニック
- 東青地域を盛り上げる為こんな活動をしています!

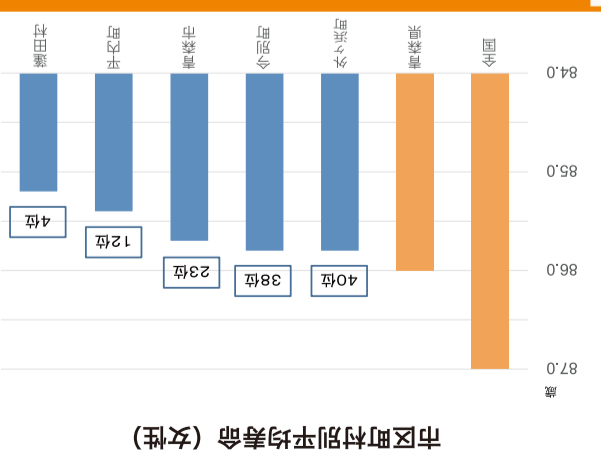
中を開いて健康につながる米口を探しましょう!

出典元：人口動態統計特殊報告/平成27年都道府県別年齢調整死亡率

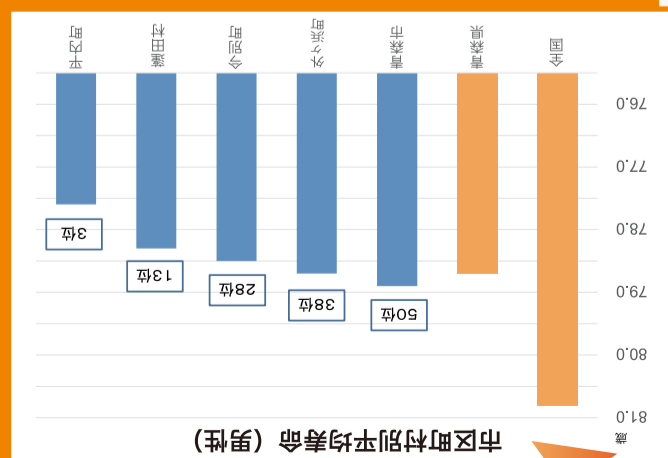


男性の年齢階級別死亡率 (全死因)

出典元：平成27年市区町村別生命表



市区町村別平均寿命 (女性)



市区町村別平均寿命 (男性)

それぞれの分野に詳しい専門家に改善方法を聞いてみました!



2つだけ

つまり... 健(検)診の受診と、生活習慣の改善で、元気に働き続けられる!

- 東青地域は平均寿命がワースト50位以下/全国188市区町村
- 青森県の「働き盛り世代の男性の死亡率が高い」
- 腎不全、糖尿病で亡くなる人が多い
- 健(検)診受診せず、進行してから病気が見つかる
- 長年の生活習慣の影響で生活習慣病になる人が多い

現状

働き盛り世代の死亡率が高い

東青地域の大きな課題