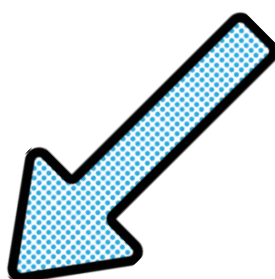
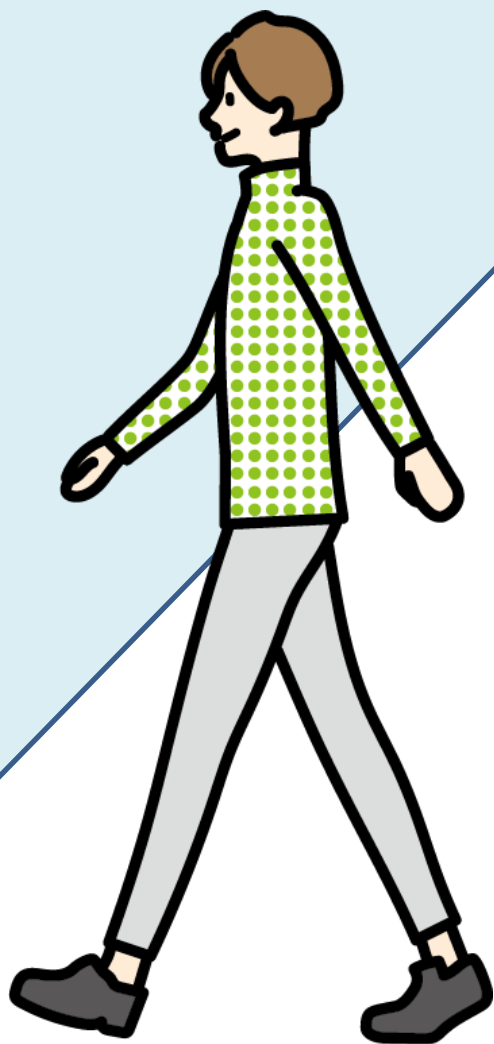


メタボ予防と改善 にあと、15分歩くと よいですよ



メタボリックシンドロームは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中になりやすくなります。

参考:厚生労働省 e-ヘルスネット

第3次みやぎ21健康プランの目標
20～64歳 **8,000**歩
65歳以上 **6,000**歩

健康チャレンジウィーク参加中!!

事業所名:

宮城県仙南保健所