

生活習慣

変えてのばそう健康寿命

バランスの
とれた食事



ストレスを
ためない



歯の
手入れ

運動の
習慣化



禁煙



あとはあなたの
やる気だけ！！

2012年度の私たちの目標

メタボ対策に特定保健指導も
積極的に活用しよう！

新目標一日平均 1 万歩以上
ご家族や仲間と歩こう！

健康とおいしい食事は
1 日 3 回歯の手入れ！

項目	従来目標	11年度 調査結果	MHP21 ステージⅡ
体重は健康のバロメーター (BMI指数が18.5以上～25.0未満の割合)	80.0%以上	71.7%	73.0% 以上
もっと身体を動かしましょう (「30分×2日/週」以上運動をする人、または1日平均1万歩以上歩く人の割合)	(40.0%以上)	16.2%(*)	39.0% 以上
タバコやめませんか(喫煙者の割合)	20.0%以下	27.5%	20.0% 以下
お口の手入れ(1日3回以上歯の手入れをする人の割合)	50.0%以上	20.5%	25.0% 以上
ストレス影響度(ストレスがかなり高い人の割合)	(10.0%以下)	11.0%(*)	50 未満