

生活習慣 変えてのばそう健康寿命



あとはあなたの
やる気だけ!!

2013年度の私たちの目標

目指せ 1 日 1 万歩

体重計って健康管理

職場で家族で
みんなで一緒に取り組もう!

項目	MHP21ステージⅡ 目標	12年度 調査結果
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)	73.0% 以上	71.1%
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)	39.0% 以上	23.3%
タバコやめませんか (喫煙者の割合)	20.0% 以下	27.0%
お口の手入れ (1日3回以上歯の手入れをする人の割合)	25.0% 以上	20.8%
ストレス影響度 (ストレスレベル)	50 未満	50.5