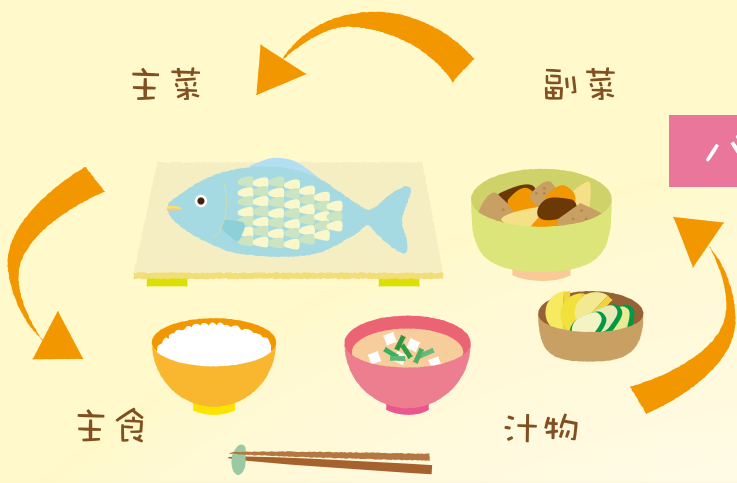




ステージⅡ



バランスのよい食事



適度な運動

生活習慣が

のばそう健康寿命。



歯磨き



適正飲酒



禁煙



良質の睡眠



2014年度の私たちの目標

目指せ! 1日1万歩ウォーキング!

項目	MHP21ステージⅡ 目標	13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	70.9%
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%
禁煙しましょう (喫煙者の割合)	20.0% 以下	26.8%
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	20.7%
ストレス影響度 (ストレスレベル)	50 未満	51.1