

生活習慣 変えてのばそう 健康寿命



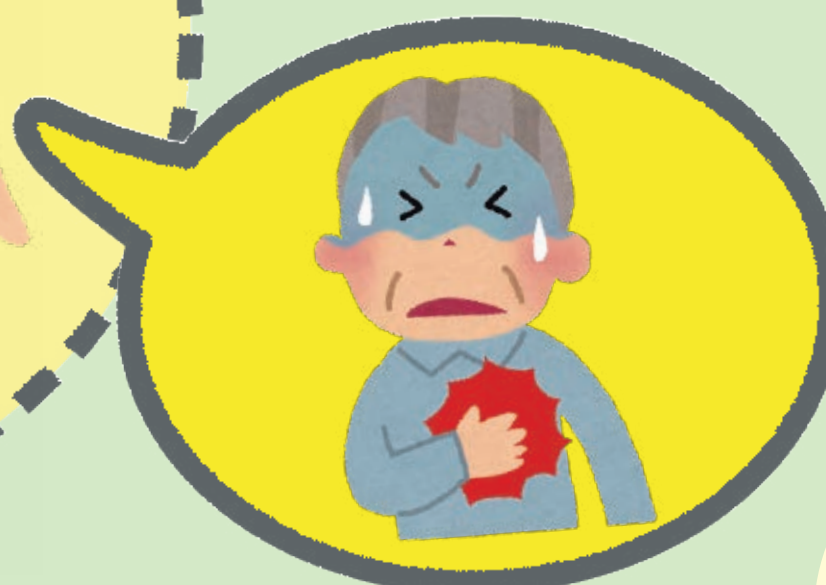
運動習慣



体重



ストレス



作成者
三菱電機(株)
名古屋製作所
渡邊 有希様
(被保険者)



歯の
手入れ



タバコ



項 目	MHP21ステージⅡ 目標	15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	71.0%
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	23.6%
禁煙しましょう (喫煙者の割合)	20.0%以下	25.6%
お口のお手入れ (1日3回以上歯の手入れをする人の増加)	25.0%以上	21.8%
ストレス影響度 (ストレスレベル)	50未満	51.3