

死因

※1

がん・脳血管疾患・心血管疾患 による死亡 **(多)**
(脳梗塞・脳出血など) (心筋梗塞など)

病気

※2

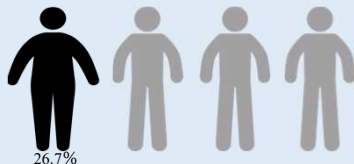
高血圧の人 **(多)** 糖尿病の人 **(多)**

生活習慣

※3

肥満

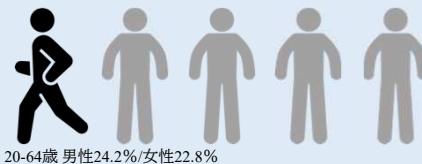
20~60歳代男性の
約4人に1人が肥満



毎日乗ろう 体重計

運動

意識的に**運動**をしている人は
男女とも**約2割**



脱 座りっぱなし

食事

350g以上

1日当たりの**野菜**の目標量を
クリアしているのは**約2割弱**

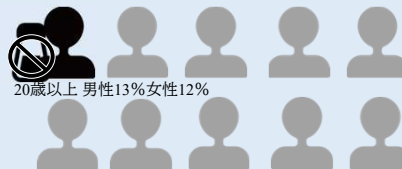


20歳以上 男性16%/女性15%

今日、野菜食べましたか？

1日当たりの**食塩**の目標量を
クリアしているのは**約1割**

男 7.5g未満
女 6.5g未満



20歳以上 男性13%/女性12%

調味料は 控えめ・減塩にチェンジ

飲酒

男性の**約1割**が**飲みすぎ**※
女性は飲みすぎ※の人の**割合** **(増)**

※飲みすぎ=生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている



男 20歳以上 11.4%



女 20歳以上 5%(H27)→8%(R4)

食事と一緒にゆっくりがおいしい飲み方

たばこ

男性の**約2割**が**喫煙者**



20歳以上 19.8%

禁煙は思い立ったその日から

会社みんなですすめ！生活習慣改善

ひとりひとりの努力とあわせて 周りの環境も大切です