

## 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

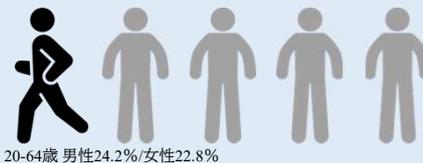
20~60歳代男性の  
約4人に1人が肥満



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**



今日、野菜食べましたか？

男 7.5g未満  
女 6.5g未満

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**

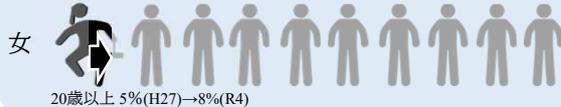


調味料は 控えめ・減塩にチェンジ

### 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



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**



禁煙は思い立ったその日から

健康をキープするなら！

**よく動き、野菜多め塩控えめ。お酒はほどほど、たばこは吸わない**