

働き盛り世代の健康

40歳～64歳

男女とも**2.5人**に**1人**は**早食い**



40・50代の**2人**に**1人**は寝る前2時間以内の**遅い夕食**

(H27年度 国保特定健診データより)

肥満・高血糖のかたが多い

肥満⇒男性の約**4割**、女性の約**3割**
高血糖⇒男女とも約**5割**
(HbA1c5.6%以上のかた)



(H27年度 国保特定健診データより)

男女ともに**6割**が**1日1時間以上**の身体活動なし

40代の**8割以上**が**運動習慣**なし



(H27年度 国保・協会けんぽ特定健診データより)

40代からすでに**脳卒中・心臓病**の診断を受け治療しているかたが多い



(H27年度 国保特定健診データより)

男性の**2.5人**に**1人**が**毎日飲酒**

男性：全国の約**2倍**、女性：全国の約**1.5倍**の人が**1日3合以上**の**大量飲酒**



(H27年度 国保・協会けんぽ特定健診データより)

あの時、きちんと治療して生活習慣を変えていれば...

40代～50代の若い世代から男女とも**生活習慣病**による**死亡が全国と比較して多い**



(H28年 厚生労働省人口動態統計より)


40代～64歳の女性の喫煙率が全国より**1.4倍**高い



(H27年度 国保特定健診データより)

特に運輸業、郵便業、建設業では喫煙率が高い！

協会けんぽでは
40～50代男性の**2人**に**1人**が喫煙
40代女性の**4人**に**1人**が喫煙



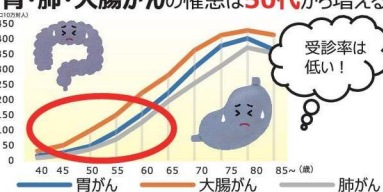
(H27年度 協会けんぽ生活習慣病予防健診・特定健診データより)

40代⇒**乳がん**の罹患が多く、**乳がん検診**受診率が低い



(H28年度 青森市がん検診データより)

胃・肺・大腸がんの罹患は**50代**から増える



受診率は低い！

(出典：国立がん研究センターがん情報サービス H25年データより)

プラス

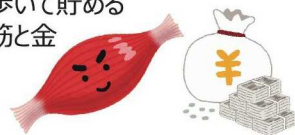
おすすめチャレンジ

ふやす プラスチャレンジ！

すき間時間で運動 **プラス**！

アクティブに体づくりのチャレンジ

歩いて貯める筋と金



体を動かして能(脳)率アップ！



⇒7ページをチェック

40代女性は**乳がん検診** **プラス**！

50代は**胃・肺・大腸がん検診** **プラス**！



働き盛りこそ、がん検診！



⇒11ページをチェック

まだ大丈夫!? その自信が**脂肪貯金**に

健診 **プラス**、**早めの受診** **プラス**！

糖尿病予防は少々、治療は一生



⇒11・12ページをチェック

毎日の**体重測定** **プラス**



⇒肥満度は13ページをチェック

マイナス

減らす マイナスチャレンジ！

吸わない人、やめたい人を**守れる職場へ** **マイナス**
たばこの煙

リスクofスモーク

たばこはすべてのがんのリスクを高める



⇒10ページをチェック

早食い・飲みすぎ **マイナス**

肥満予防のための合言葉

ゆっくり食べよう
よく噛んで健康カミング！



毎日のあともう1杯を

週に一度はお酒を **マイナス**

⇒8・9ページをチェック