

あなたの  
血管は大丈夫

# 青・壮年期健康実態調査 結果の概要

調査期間 平成22年 6月 から 10月  
協力機関 21施設 565名の男女  
商工会議所・商工会青年部 事業所等

## 健康課題

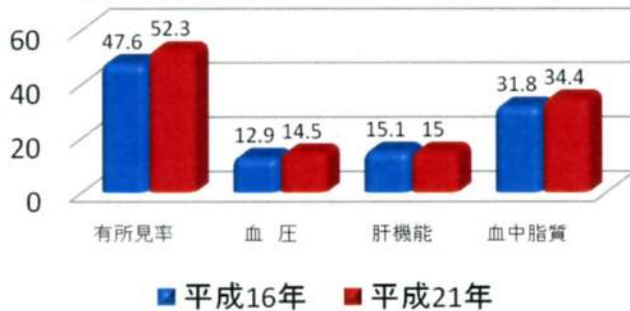
- ①脂質異常症の予防・改善
- ②朝食摂取・適切な食事量
- ③楽しく続ける運動の選択

## 調査結果のトピックス

週に2日は休肝日を設けましょう  
(飲酒習慣(週4回以上)のある人は約2割)

定期健康診断の有所見率の推移  
(さいたま労働基準監督署資料より)

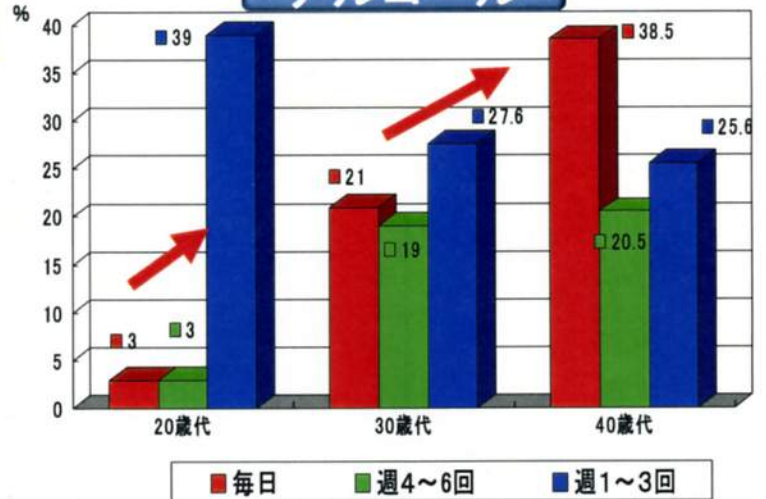
定期健康診断結果の現状(%)



働き盛りの脂質異常症は3人に1人

「20代・30代も該当者あり」  
食べ過ぎ・塩分・油げ物に注意!

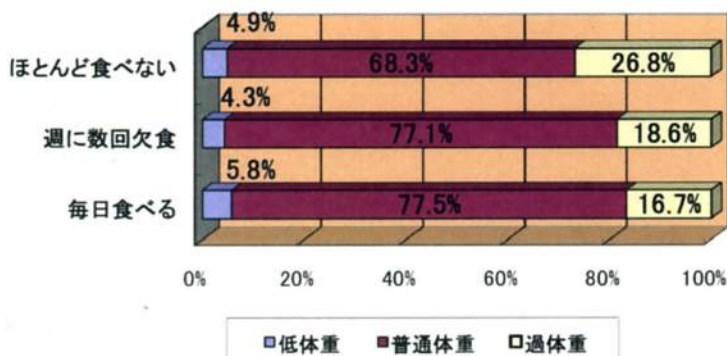
## アルコール



20歳から40歳にかけ毎日飲酒の人が増加  
お酒は適量(日本酒1合程度)を!

## 朝食と体格

生活リズムを持って朝食を食べよう  
(朝食食べていない人の4人に1人過体重)

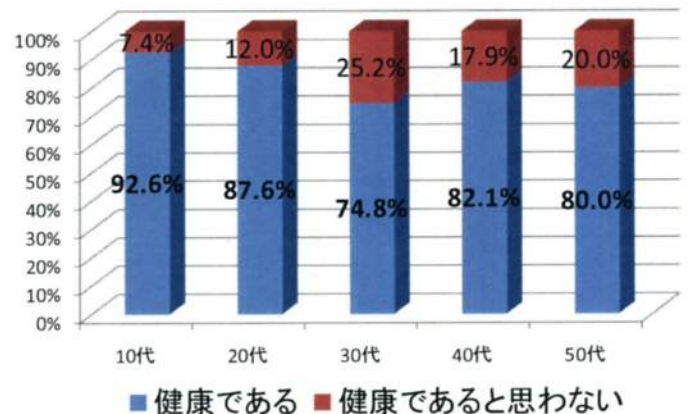


過体重とはBMI25以上です

BMIの計算方法=体重(kg)/身長(m)/身長(m)

## 健康意識

「健康」と回答した人は約8割  
(注)30歳代4人に1人が健康ではないと回答



一方、健康上の不安が無い者は2割。  
「疲れ」「腰痛」「肩こり」の訴えも・・・  
「健康に関する情報がほしい人」は全体の8割

