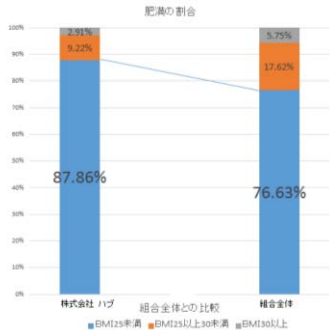


# 健康の拡大のために

## データを根拠にした健康づくり

全体で見ると、肥満度の高い方の割合がかなり少ないことがわかります。

しかし、ある特定の年齢層で、組合と比べて肥満の方が多くなることがわかりました。



達成できそうな事から始めてみましょう！

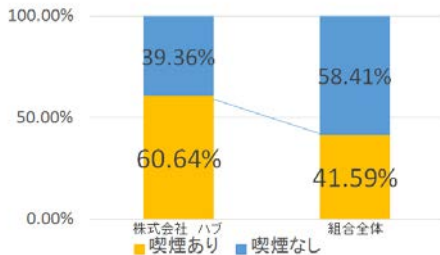
・「できたこと」をひとつずつ積み重ねていくのがおすすめです。

例

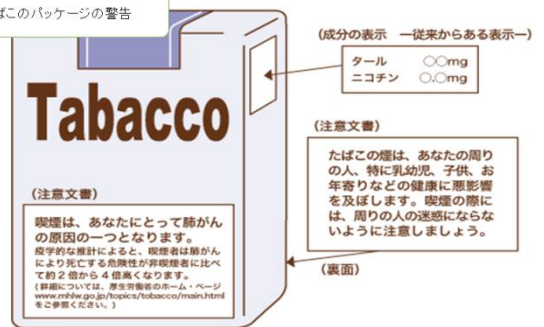
- ・毎日体重計に乗る
- ・毎日腹囲を測る
- ・食事記録をつける
- ・スマートフォンの歩数計を利用する

まずは「スタートライン」に立ちましょう！！

### 御社の喫煙率



たばこのパッケージの警告



<http://www.city.yokohama.lg.jp/kenko/kinen/mame/m-03.html>

