

2025年度版 健康白書

株式会社ダスキンプロダクト西関東

貴社の健康づくりにお役立てください

ダスキん健康保険組合では、全事業所（加入者5名未満除く）を対象に、前年度の健康診断の結果、及び健康保険組合で管理しているレセプトデータを元に、事業所の健康状態を見える化した「健康白書」を発行しています。（2025年度版より掲載内容を見直しました。）

各社代表のみなさんには、ただ単に自社の働きさんの健康状態の結果を知るのみにとどまらず、健康課題を把握し、働きさんの意識・行動変容につながる後押しができる体制作りをお願いいたします。

「健康宣言」は、事業主が働きさんに対して働きさんおよびご家族の健康保持・増進をお約束したものです。

宣言とおり、健康で心豊かな生活の実現を図り、会社の健全な発展に努め、人に社会に喜びのタネをまき続けるために、自社での積極的な取り組みをどうぞよろしくお願いいたします。

掲載内容

・健康宣言	・・・ 2
・健康通信簿	・・・ 3
・事業所課題	・・・ 4
・健康診断工場別比較	・・・ 5
・健康すこやかレポート	・・・ 6 ～ 13

ダスキん健康保険組合
2026年6月発行

株式会社ダスキンプロダクト西関東 健康宣言

私たちは、創業以来培ってきた「祈りの経営」の理念に基づき、働きさんとその家族の健康維持・増進に取り組み、生きがいのある健康で心も豊かな生活の実現を図るとともに、会社の健全な発展に努め、人に社会に喜びのタネをまき続けることを宣言します。

その実現のために、**事業所・会社、健康保険組合、労働組合・働きさん代表による三位一体の体制で取り組みます。**

この宣言を通じて、PDCAのサイクルで健康づくりを推進する『健康経営』に取り組み、社員一人ひとりの健康意識（ヘルスリテラシー）を高めていきます。

1. 生活習慣病の重症化予防

定期健康診断の健診結果に基づく重症化予防の受診勧奨を、産業保健スタッフが行うとともに、生活習慣の改善・維持が図れるよう支援します。

2. がん検診の受診促進

早期発見・早期治療が有効ながんに対して、がん検診の受診を促進します。

3. メンタルヘルスへの取組

セルフケア意識を高めるとともに、周りの働きさんが“めい・あい・へるぷ・ゆー”の気持ちで支援します。

4. 健康意識(ヘルスリテラシー)の向上

I C Tを活用した、個人健康ポータルサイトを通じて、健康で心豊かな生活が送れるよう健康情報を発信して、ヘルスリテラシーを高めます。

5. 「健康白書」の公表

事業所の働きさんの健康推移と、各種取り組みの成果を数値的に分析し、目標値の進捗状況やデータヘルス計画に基づく結果等を毎年度公表いたします。



2025年度 ダスキン健康保険組合健康白書 健康通信簿

■ : 良い状態トップ5

■ : ダスキン健保計より悪い状態

赤字は前年より悪い状態

	期末 被保険者 数 (人)	期末 平均年齢 (歳)	※1 肥満の割合	喫煙率	運動習慣 なし の割合	※2 飲酒リスク あり の割合	※3 生活 習慣病 受診率	※4 1人当たり 医療費 (円)	65歳 以上 加入率	65歳以上 1人当たり 医療費 (円) 5人以上 のみ表示	健康診断 受診率 喪失者除く	特定保健 指導 実施率 2024年度 被扶養者 含
ダスキン健保計	7,476	48.1	25.7%	22.7%	67.6%	13.7%	43.7%	300,791	4.4%	466,307	99.0%	34.7%
ダスキン	2,688	46.7	27.4%	21.6%	67.8%	15.0%	46.3%	333,124	1.7%	700,684	99.2%	48.3%
ダスキンヘルスケア	1,563	52.6	20.9%	20.8%	62.2%	12.3%	42.7%	293,952	10.6%	378,689	99.7%	25.8%
ダスキンサーブ北海道	159	49.5	34.8%	35.6%	67.4%	17.4%	49.5%	254,720	4.3%	255,284	99.2%	58.8%
ダスキンサーブ東北	192	46.5	31.9%	35.0%	77.5%	23.1%	36.6%	188,399	3.0%	141,892	97.4%	23.5%
ダスキンサーブ北関東	250	46.3	24.3%	30.1%	69.9%	16.4%	40.2%	202,260	2.2%	303,479	93.5%	30.4%
ダスキン伊那	29	47.3	34.6%	34.6%	73.1%	3.8%	50.0%	307,063	4.4%	---	100.0%	0.0%
ダスキンシャトル東京	98	46.6	21.3%	31.5%	47.2%	12.4%	21.1%	268,139	6.2%	899,630	94.7%	25.0%
ダスキンサーブ東海北陸	346	45.1	25.7%	27.6%	67.1%	13.5%	37.9%	278,740	0.2%	---	99.0%	17.1%
ダスキンサーブ近畿	158	47.4	26.6%	19.6%	64.3%	11.9%	41.3%	284,955	8.7%	360,035	98.5%	21.4%
ダスキンサーブ中国四国	238	47.3	26.7%	22.6%	71.9%	18.1%	30.8%	317,796	3.8%	405,261	100.0%	26.9%
ダスキンサーブ九州	308	46.4	26.6%	29.2%	66.8%	15.5%	51.6%	411,309	3.2%	253,383	99.6%	35.7%
ダスキン沖縄	77	42.6	41.3%	20.6%	66.7%	12.7%	21.1%	206,403	1.6%	---	100.0%	50.0%
和倉ダスキン	93	47.8	23.7%	10.8%	88.2%	2.2%	77.6%	352,190	0.9%	---	100.0%	20.0%
小野ダスキン	117	44.1	25.0%	9.5%	78.4%	9.5%	46.3%	329,844	1.9%	---	100.0%	22.2%
ダスキンプロダクト北海道	46	48.7	22.0%	24.4%	80.5%	4.9%	32.4%	158,542	0.0%	---	100.0%	0.0%
ダスキンプロダクト東北	59	47.9	27.3%	23.6%	72.7%	14.5%	54.5%	249,527	0.0%	---	96.2%	0.0%
ダスキンプロダクト東関東	108	47.0	31.1%	23.3%	72.8%	11.7%	39.7%	151,133	0.0%	---	100.0%	9.1%
ダスキンプロダクト西関東	108	48.4	18.8%	27.7%	64.4%	6.9%	41.3%	166,471	0.8%	---	98.0%	33.3%
ダスキンプロダクト東海	93	49.9	24.1%	20.7%	58.6%	6.9%	39.7%	278,196	0.0%	---	100.0%	33.3%
ダスキンプロダクト中四国	86	46.9	26.7%	25.3%	80.0%	9.3%	41.0%	221,022	0.0%	---	97.4%	0.0%
ダスキンプロダクト九州	76	45.2	17.6%	27.0%	74.3%	10.8%	39.6%	185,204	0.0%	---	100.0%	28.6%
エバーフレッシュ函館	75	50.2	24.6%	26.2%	77.0%	19.7%	34.0%	239,221	9.2%	286,945	98.3%	20.0%
エムディフード	234	41.7	25.2%	16.5%	82.0%	8.7%	42.9%	186,526	2.0%	---	98.5%	20.0%
かつアンドかつ	70	47.0	33.8%	27.9%	77.9%	16.2%	37.5%	261,029	1.0%	---	97.0%	0.0%
ダスキン共益	35	46.6	22.6%	19.4%	71.0%	9.7%	52.4%	233,567	0.0%	---	100.0%	75.0%
任意継続	167	60.6	26.9%	16.3%	51.9%	13.8%	53.8%	578,162	34.2%	516,000	---	---

青文字の事業所は「健康経営優良法人2026」（健保を含め23法人）です。

加入員5名以下の事業所（ダスキン健康保険組合、ダスキン愛の輪基金）を除く25社＋任意継続被保険者を対象としています。

※1：BMI（体重（Kg）÷身長（m）の二乗）が25以上

※2：男女別に飲む頻度（1週間の日数）と飲む量（合数）によってリスクを判定

※3：40歳以上で糖尿病・高血圧・脂質異常症等、生活習慣病に関する診療・薬剤レセプトが発生している被保険者の割合

※4：（被保険者医療費＋被扶養者医療費）÷期末被保険者数

2025年度 ダスキン健康保険組合健康白書 事業所課題

●＝課題

	課題数	期末 被保険者 数 トップ5	期首 平均年齢 トップ5	喫煙率 ワースト5	※1 肥満率 ワースト5	運動習慣 なし ワースト5	飲酒リスク ワースト5	生活習慣病 受診率 ワースト5	※2 1人当たり 医療費 ワースト5	65歳以上 加入率 トップ5	65歳以上 1人当たり 医療費 5人以上 のみ ワースト2	健康診断 受診率 ワースト5	特定保健 指導 実施率 ワースト5
ダスキン	2	○							●		●		
ダスキンヘルスケア	1	○	●							○			
ダスキンサーヴ北海道	4		●	●	●		●						
ダスキンサーヴ東北	4			●	●		●					●	
ダスキンサーヴ北関東	3	○		●			●					●	
ダスキン伊那	4			●	●			●		○			●
ダスキンシャトル東京	3			●						○	●	●	
ダスキンサーヴ東海北陸	0	○											
ダスキンサーヴ近畿	0									○			
ダスキンサーヴ中国四国	2						●		●				
ダスキンサーヴ九州	2	○						●	●				
ダスキン沖縄	1				●								
和倉ダスキン	3					●		●	●				
小野ダスキン	2					●			●				
ダスキンプログラクト北海道	3		●			●							●
ダスキンプログラクト東北	3							●				●	●
ダスキンプログラクト東関東	0												
ダスキンプログラクト西関東	0												
ダスキンプログラクト東海	1		●										
ダスキンプログラクト中四国	3					●						●	●
ダスキンプログラクト九州	0												
エバーフレッシュ函館	2		●				●			○			
エムディフード	1					●							
かつアンドかつ	3				●							●	●
ダスキン共益	1							●					

青文字の事業所は「健康経営優良法人2026」（健保を含め23法人）です。

加入員5名以下の事業所（ダスキン健康保険組合、ダスキン愛の輪基金）を除く25社＋任意継続被保険者を対象としています。

※1：BMI（体重（Kg）÷身長（m）の二乗）が25以上

※2：男女別に飲む頻度（1週間の日数）と飲む量（合数）によってリスクを判定

※3：40歳以上で糖尿病・高血圧・脂質異常症等、生活習慣病に関する診療・薬剤レセプトが発生している被保険者の割合

※4：（被保険者医療費＋被扶養者医療費）÷期末被保険者数

2025年度健康診断 プロダクト工場別比較

事業所・工場	健診人数	健診者 平均年齢	ワースト3数	トップ3	ワースト3	運動習慣 なし率
				※1 肥満率	喫煙率	
和倉ダスキン	93	48.5	2	23.7%	10.8%	88.2%
小野ダスキン	116	44.6	0	25.0%	9.5%	78.4%
ダスキンプロダクト北海道	41	49.9	—	22.0%	24.4%	80.5%
道央中央工場	25	50.0	0	28.0%	28.0%	76.0%
道北工場	16	49.6	2	12.5%	18.8%	87.5%
ダスキンプロダクト東北	55	47.6	4	27.3%	23.6%	72.7%
ダスキンプロダクト東関東	103	47.7	—	31.1%	23.3%	72.8%
埼玉中央工場	79	47.4	4	34.2%	21.5%	70.9%
千葉東工場	24	48.5	2	20.8%	29.2%	79.2%
ダスキンプロダクト西関東	101	49.0	0	18.8%	27.7%	64.4%
ダスキンプロダクト東海	87	50.0	0	24.1%	20.7%	58.6%
ダスキンプロダクト中四国	75	48.5	—	26.7%	25.3%	80.0%
広島中央工場	45	48.6	1	22.2%	22.2%	75.6%
愛媛工場	30	48.4	4	33.3%	30.0%	86.7%
ダスキンプロダクト九州	74	45.9	—	17.6%	27.0%	74.3%
熊本中央工場	16	49.1	4	37.5%	6.3%	62.5%
沖縄工場	58	45.1	1	12.1%	32.8%	77.6%
プロダクト系9社	745	47.8		24.2%	20.5%	74.1%

事業所・工場	※2 飲酒リスク率	睡眠リスク	受診勧奨 レベル	※3 メタボ率	※4 保健指導 対象率
和倉ダスキン	2.2%	33.3%	49.5%	8.6%	3.2%
小野ダスキン	9.5%	37.1%	39.7%	9.5%	4.3%
ダスキンプロダクト北海道	4.9%	39.0%	36.6%	2.4%	4.9%
道央中央工場	8.0%	32.0%	32.0%	0.0%	4.0%
道北工場	0.0%	50.0%	43.8%	6.3%	6.3%
ダスキンプロダクト東北	14.5%	34.5%	45.5%	12.7%	9.1%
ダスキンプロダクト東関東	11.7%	36.9%	38.8%	12.6%	5.8%
埼玉中央工場	12.7%	34.2%	45.6%	15.2%	7.6%
千葉東工場	8.3%	45.8%	16.7%	4.2%	0.0%
ダスキンプロダクト西関東	6.9%	40.6%	39.6%	8.9%	5.9%
ダスキンプロダクト東海	6.9%	42.5%	40.2%	10.3%	1.1%
ダスキンプロダクト中四国	9.3%	42.7%	41.3%	10.7%	6.7%
広島中央工場	8.9%	42.2%	44.4%	11.1%	8.9%
愛媛工場	10.0%	43.3%	36.7%	10.0%	3.3%
ダスキンプロダクト九州	10.8%	35.1%	29.7%	6.8%	9.5%
熊本中央工場	25.0%	18.8%	43.8%	12.5%	18.8%
沖縄工場	6.9%	39.7%	25.9%	5.2%	6.9%
プロダクト系9社	8.5%	38.0%	40.3%	9.5%	5.4%

※1：BMI（体重（kg）÷身長（m）の二乗）が25以上

※2：男女別に飲む頻度（1週間の日数）と飲む量（合数）によってリスクを判定

※3：メタボリックシンドロームとは腹囲が大きく、血圧・血糖・脂質の異常が重なるほど、動脈硬化などのリスクが高い状態

① 腹囲（内臓脂肪の指標）男性：85cm以上 女性：90cm以上 かつ

② 次の3項目のうち2項目以上該当する

- 血糖 空腹時血糖 110 mg/dL以上 または 糖尿病治療中
- 脂質 中性脂肪 150 mg/dL以上 または HDLコレステロール 40 mg/dL未満
または 脂質異常症治療中
- 血圧 収縮期血圧 130 mmHg以上 または 拡張期血圧 85 mmHg以上
または 高血圧治療中

※4：積極的支援のみ（動機付け支援は含まず）

健康すこやかレポート 2025年度版

貴社の健康づくりにお役立てください

ダスキン健康保険組合

貴社の健康に関する特徴や課題、推奨される対策をわかり易く見える化した「健康すこやかレポート」をお届けいたします。血圧・血糖に高度の異常がある人は、問題がない人と比較して、その死亡率が数倍以上高まることから、特定健診や特定保健指導、また糖尿病重症化予防などの重要性が再認識されています。本レポートをご一読いただき、貴社の健康経営にご活用いただければ幸いです。

健康アドバイス

総評	貴事業主では、肝機能の有所見者の割合や就寝直前の夕食を食べない方の割合が、組合平均と比べて良好でした。また、特に注意すべき点は見られず、現在の健康状態は比較的良好なようです。健康に影響するリスク要因のなかでも、生活習慣は「改善できる」という点で重要です。適切な働きかけによって生活習慣の改善を促すことが、組織としての健康リスク低減につながります。現在の健康状態や取り組みを維持しつつ、さらなる向上に取り組みましょう。
優良	肝機能が有所見となった方は12名(12.2%)であり、組合平均の22.7%と比べて低く、良い状況です。肝機能異常の多くはアルコールや脂肪肝に起因しており、肝硬変や肝がんの原因となります。これらのリスクが相対的に低いと考えられます。
注意	医療統計による分析を実施しましたが、貴事業主では、組合平均と比べて統計学的に有意に課題であると考えられるポイントが検出されませんでした。
推奨対策	・統計学的に有意ではないものの、喫煙率が高い傾向があり(28.6%)、注意を要します。 ・禁煙達成にはいくつかのステップがあります。(1) 喫煙の有害性と禁煙の有益性の認識 (2)禁煙インセンティブの確保 (3)禁煙手段の提供 (1) 健康づくりでは、デメリットを示すよりも、行動改善によるメリットを示した方が、行動変容につながる事が明らかになっています。喫煙の場合は「肌が若返る」「口臭が抑制できる」「〇円節約できる」など、禁煙した場合のメリットを分かりやすく示すことが効果的です。今から禁煙することで、肺がんなどの各種がんやCOPDなどの呼吸器疾患、心筋梗塞や脳梗塞などの心血管疾患のリスクを大きく引き下げられることも伝えましょう。 (2) 禁煙成功時に何かしらの表彰を用意したり、非喫煙者へ（喫煙による時間損失を防げた分として）有給休暇を多く付与したり、あるいは喫煙所を廃止して喫煙にかかる手間を増やしたりすることで、禁煙へのインセンティブを作ることができます。 (3) ニコチン依存症の場合に自らの努力のみで禁煙を行うことは非常に難しいため、禁煙には医療機関で処方される禁煙補助薬を使用することが最も効果的です。禁煙外来への通院に助成を行うことも検討してみましょう。喫煙にかかる時間ロスが軽減される等の理由により、投資対効果は充分高いことが知られています。

※この健康アドバイスでは、医療統計により分析をした結果のうち、医学的に最も優先度が高いと考えられる項目についてアドバイスをしています。

<健康アドバイス監修>
東京医科大学 医師・医学博士
認定産業医・精神保健指定医
志村 哲祥



補足事項

【全体】

健康すこやかレポートについて

- 経年情報は最新（レポート作成時の情報）を用いているため、過去に作成したレポートと異なる可能性があります。

【6頁目】

～健康アドバイス～

- 複数の既存コホート研究などを通じたリスク計算によって、「その判定は何を意味しているのか、どのくらい注意が必要なのか」を明示し、経営者の皆様に分かりやすくお知らせします。
- 「自社が優先的に対応すべき対策」を解説します。
- 健診を受けた人数が少ない場合には、統計学的な有意差が出ない場合があります。

【8頁目】

～事業所情報／特定健診～

- 【事業所情報】 【特定健診】は被保険者・被扶養者の情報を表示しています。
- 上段：組合全体と自社の年齢構成、医療費の比較を一覧化しています。
- 下段：法定義務の特定健診の実施率について、厚生労働省が示す目標値に対する自組合全体及び自社の実施率目標の達成状況を確認できます。更に被保険者の過去3カ年度分の実施率をグラフ表示します。

【9頁目】

～貴社の健康状態（概要）／貴社の生活習慣（概要）～

- 【貴社の健康状態】 【貴社の生活習慣】は被保険者の情報を表示しています（13頁目まで同様）。
- 上段：健診項目『①肥満』～『⑤肝機能』の有所見率を、貴社（当年度と前年度）・組合全体（当年度）と比較しています。
- 下段：問診項目『①飲酒習慣』～『⑧20歳からの体重変化』の回答を、貴社（当年度と前年度）・組合全体（当年度）と比較しています。

【10-11頁目】

～貴社の健康状態（詳細）～

- 『①肥満』～『⑤肝機能』の「有所見率」は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」の『保健指導判定値』にて判定しています。
- 『①肥満』～『⑤肝機能』の「有所見率」は、『③血糖』を除き、基準値以上の健診結果が1項目以上存在する方を割合で表示しています。
『③血糖』については、空腹時血糖>HbA1c>随時血糖の順に健診結果が存在するか確認し、存在した健診結果が基準値以上の方を割合で表示しています。採血時間については考慮しておりません。
- 「注意」マークは組合全体よりも良くない（または同等）の項目に表示しています。

【12-13頁目】

～貴社の生活習慣（詳細）～

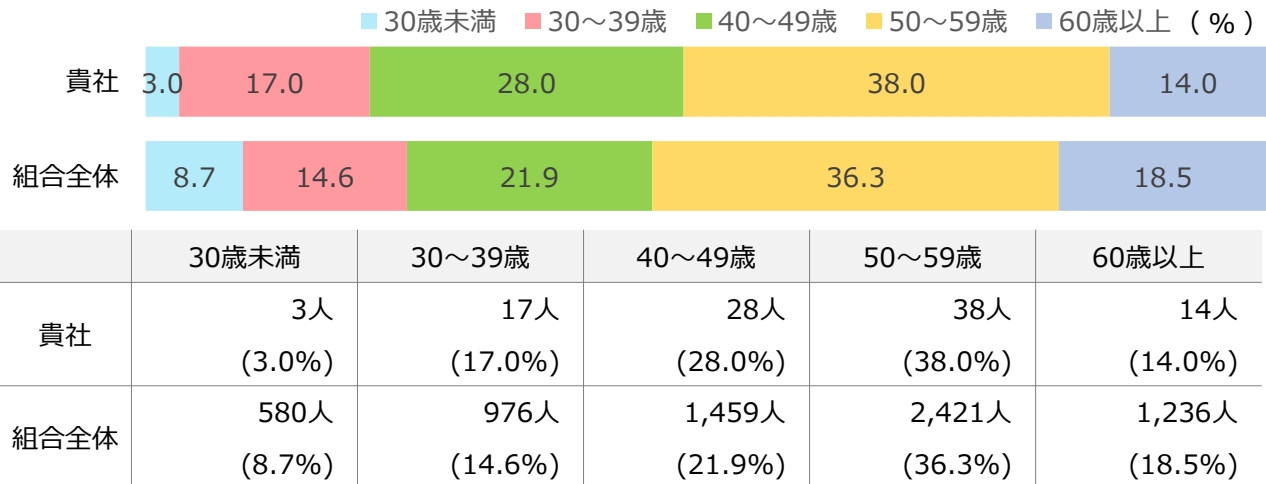
- 『③歩行または身体活動』『④30分以上の運動習慣』『⑦睡眠』は生活習慣が良い回答の方を、その他の問診項目は生活習慣が良くない回答の方を割合で表示しています。
- 「注意」マークは組合全体よりも良くない（または同等）の項目に表示しています。

事業所情報（2026年3月31日現在）

● 人数、平均年齢、1世帯・ひと月当たり医療費

	人数		平均年齢		1世帯・ひと月 当たり医療費
	被保険者	被扶養者	被保険者	被扶養者	
貴社	100人	12人	48.6歳	31.6歳	14,483円
組合全体	6,672人	2,763人	48.8歳	26.1歳	26,326円

● 年齢階級別被保険者割合

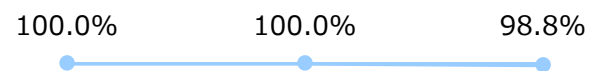


特定健診

● 特定健診受診率

	貴社	組合（90.0%）
被保険者	98.8%	98.2%
被扶養者	33.3%	58.6%
計	96.4%	92.8%

● 特定健診受診率（被保険者の経年変化）



2023年度
(70/70人)

2024年度
(78/78人)

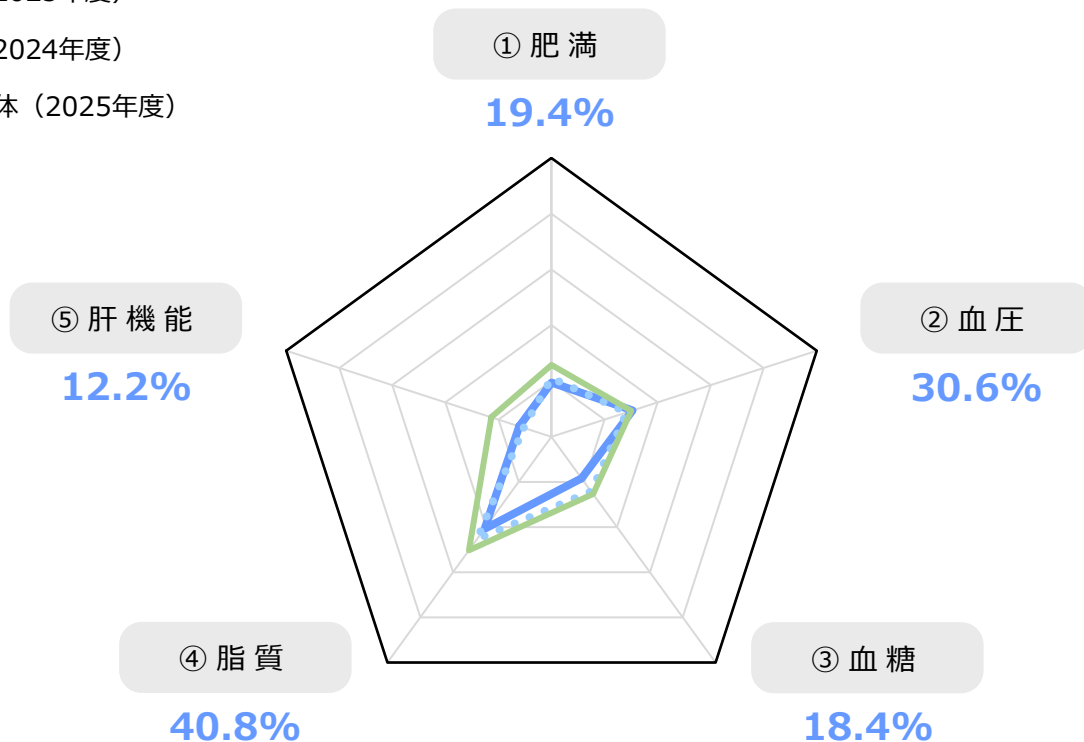
2025年度
(79/80人)

※「組合」右のカッコ内の数字は、厚生労働省が保険者に示す目標値です。

貴社の健康状態（概要）

※各健診項目の詳細については
10-11頁をご覧ください。

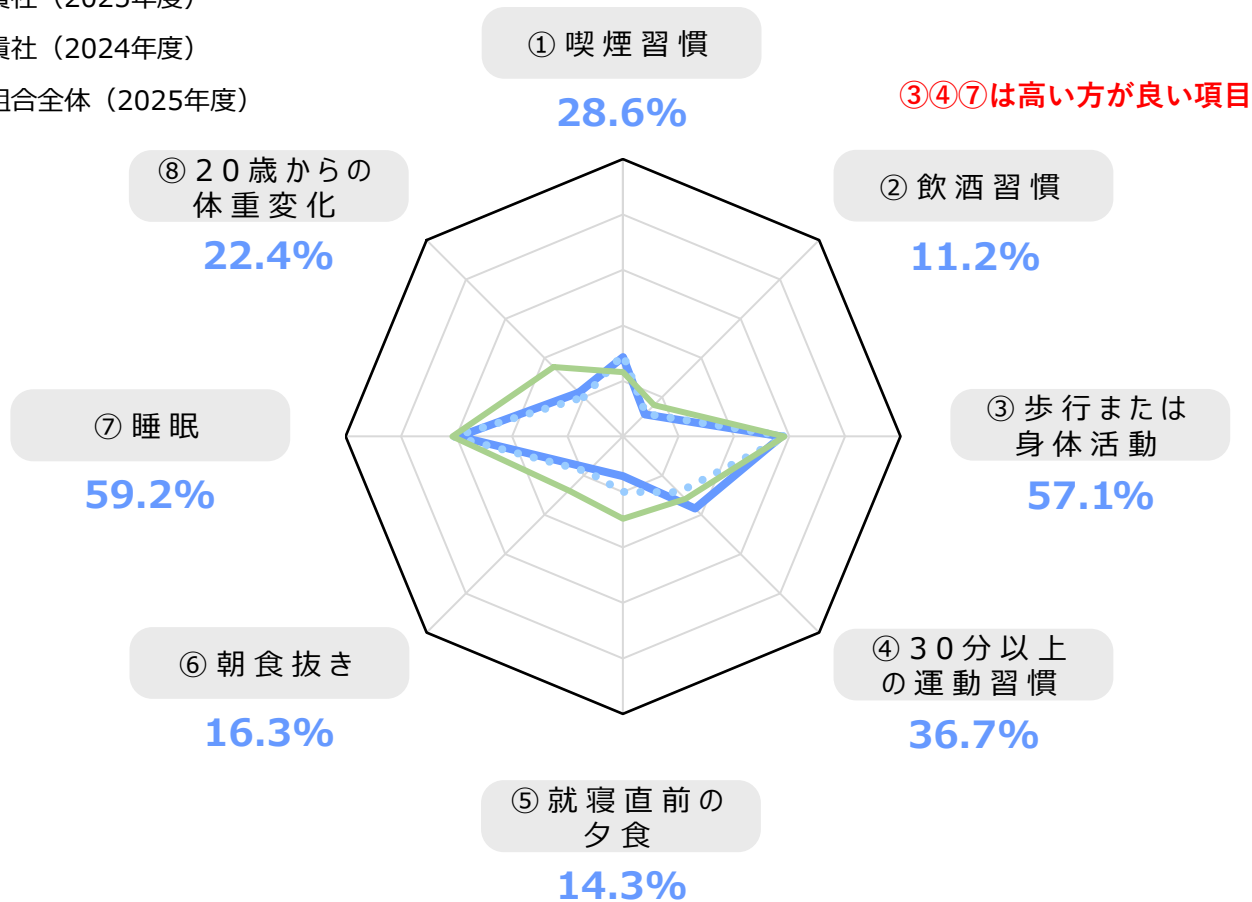
- 貴社（2025年度）
- 貴社（2024年度）
- 組合全体（2025年度）



貴社の生活習慣（概要）

※各問診項目の詳細については
12-13頁をご覧ください。

- 貴社（2025年度）
- 貴社（2024年度）
- 組合全体（2025年度）



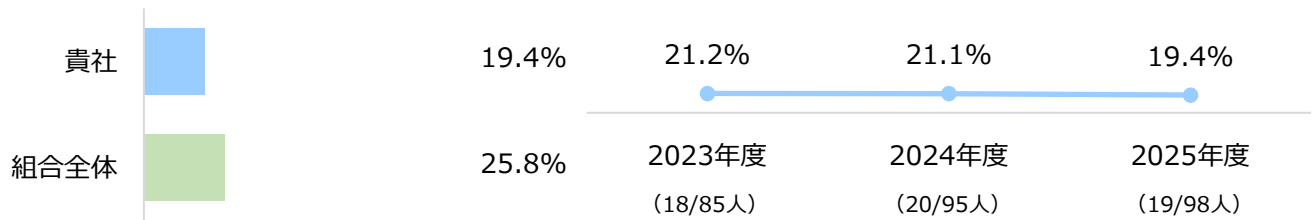
※項目の下に掲載している割合は貴社（2025年度）の結果です。

貴社の健康状態（詳細）

① 肥 満

有所見率（組合全体比）

有所見率（経年変化）

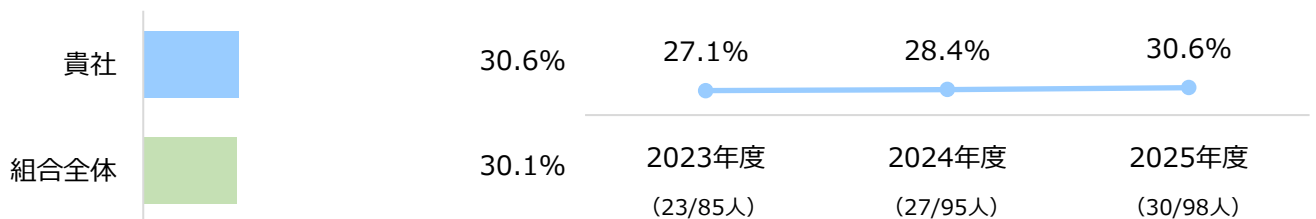


② 血 圧

注意

有所見率（組合全体比）

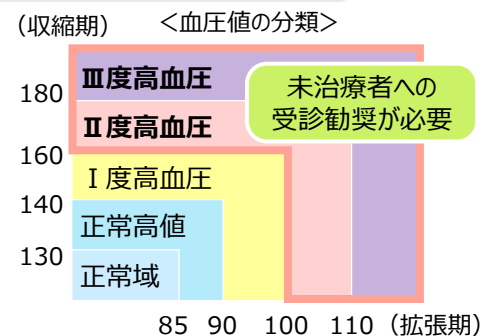
有所見率（経年変化）



貴社の該当者数

	正常域	正常高値	I 度高血圧	II 度高血圧	III 度高血圧
該当者数	68	12	10	3	5
うち、未治療者数	—	—	7	0	4

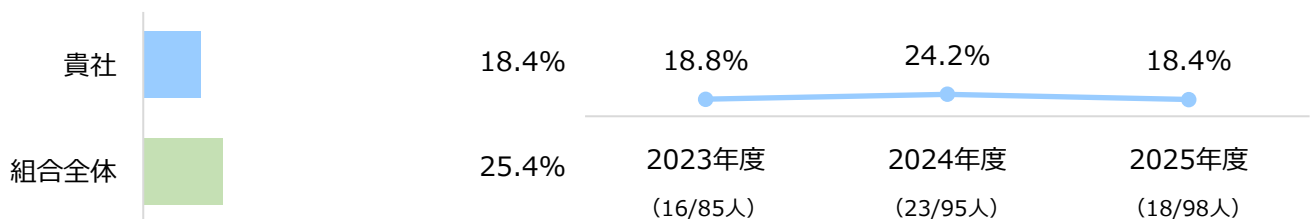
※「未治療者」とは、問診票にて血圧の服薬なしと回答した方を集計しています。



③ 血 糖

有所見率（組合全体比）

有所見率（経年変化）

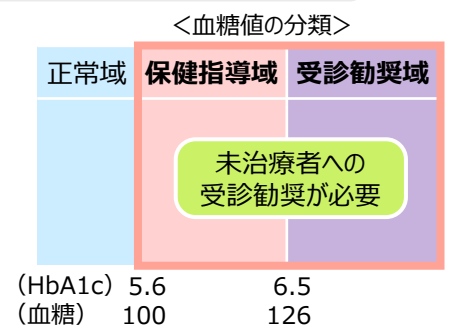


貴社の該当者数



	正常域	保健指導域	受診勧奨域
該当者数	80	15	3
うち、未治療者数	—	15	0

※「未治療者」とは、問診票にて血糖の服薬なしと回答した方を集計しています。

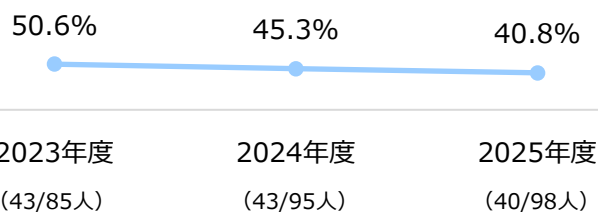


④ 脂 質

有所見率（組合全体比）



有所見率（経年変化）

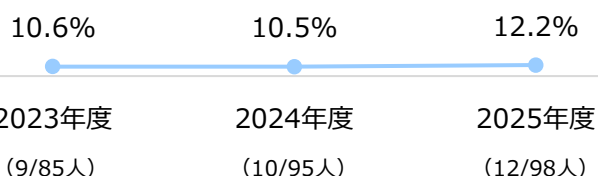


⑤ 肝 機 能

有所見率（組合全体比）



有所見率（経年変化）



※「有所見率」は、③血糖を除き、基準値以上の健診結果が1項目以上存在する方を割合で表示しています。

③血糖については、空腹時血糖>HbA1c>随時血糖の順に健診結果が存在するか確認し、存在した健診結果が基準値以上の方を割合で表示しています。

※ **注意** マークは組合全体よりも良くない（または同等）の項目に表示しています。

<貴社の健康状態 有所見者判定基準値一覧>

項目	健診項目	基準値	説明
①肥満	BMI	25kg/m ²	BMIにより肥満度を把握します。
②血圧	収縮期血圧 拡張期血圧	130mmHg 85mmHg	高血圧が続くと動脈硬化が進み脳梗塞や心筋梗塞を発症させます。
③血糖	空腹時血糖 HbA1c 随時血糖	100mg/dl 5.6% 100mg/dl	高血糖の状態が長く続くと糖尿病の合併症を起こしたり、悪化すると人工透析が必要な状態になります。
④脂質	中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール non-HDLコレステロール	150mg/dl 39mg/dl 120mg/dl 150mg/dl	脂質異常は動脈硬化を進行させる原因の1つです。
⑤肝機能	AST (GOT) ALT (GPT) γ-GTP	31U/L 31U/L 51U/L	肝臓は沈黙の臓器と呼ばれ、症状が現れてきたときには、既に肝臓の障害がかなり進行している可能性があります。

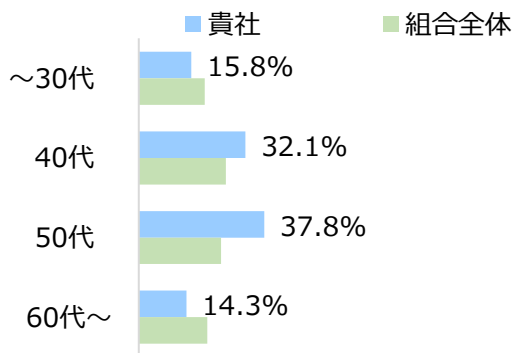
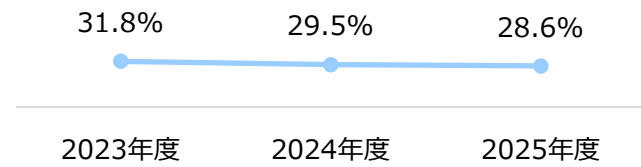
※「基準値」は、厚生労働省が定める『保健指導判定値』を採用しています。

貴社の生活習慣（詳細）

① 喫煙習慣

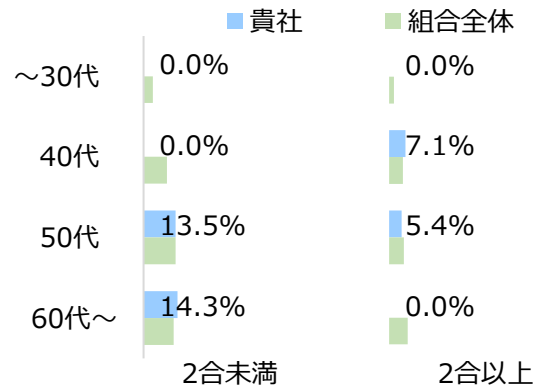
注意

「タバコを吸う」方の割合



② 飲酒習慣

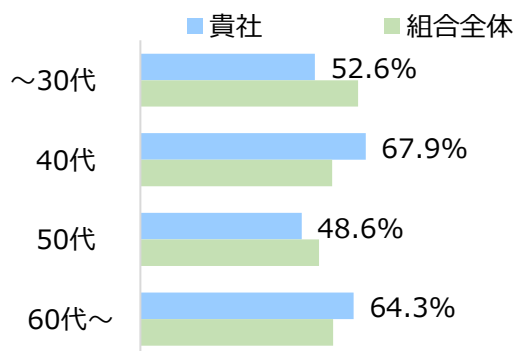
「毎日飲酒する」方の割合



③ 歩行または身体活動

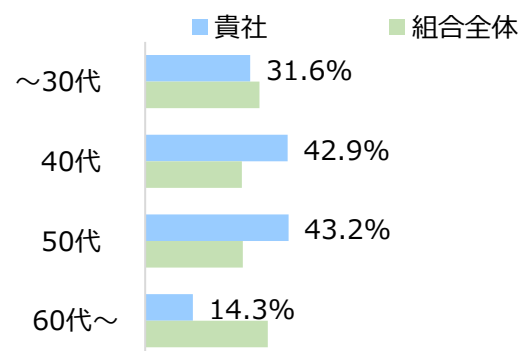
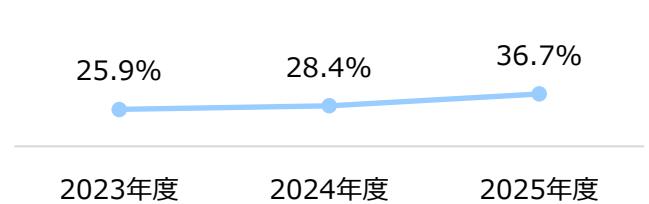
注意

「日常生活で1日1時間以上身体活動を実施している」方の割合



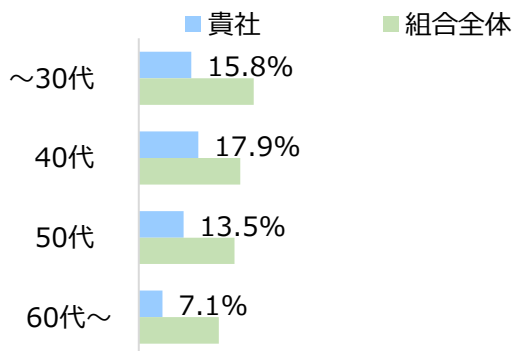
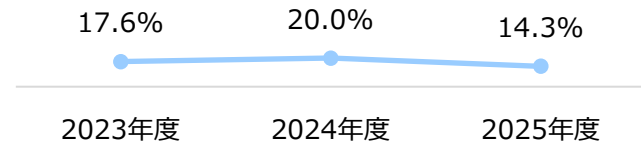
④ 30分以上の運動習慣

「週2日以上、1日30分以上の運動をしている」方の割合



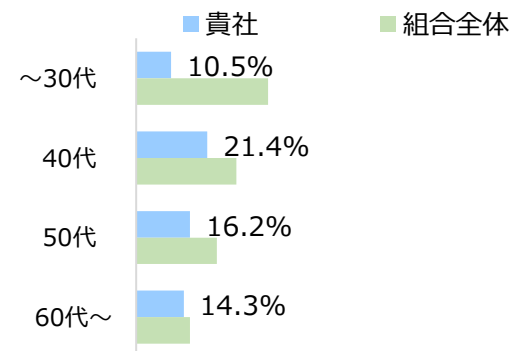
⑤ 就寝直前の夕食

「週3回以上、就寝直前に夕食を摂る」方の割合



⑥ 朝食抜き

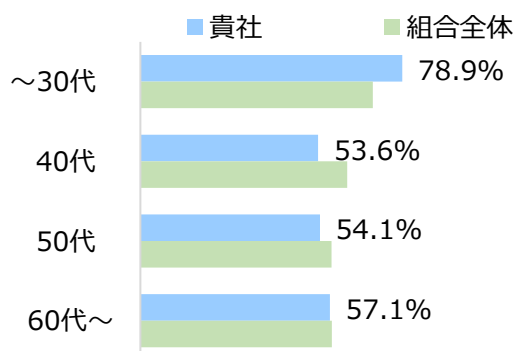
「週3回以上朝食を抜く」方の割合



⑦ 睡眠

注意

「睡眠で休養が十分とれている」方の割合



⑧ 20歳からの体重変化

「20歳から10kg以上体重が増加した」方の割合

