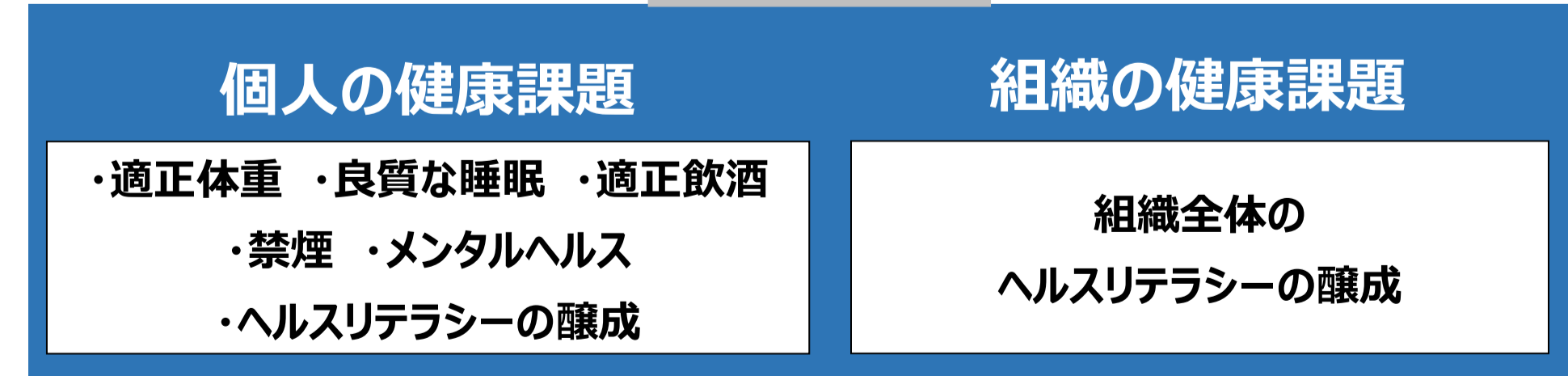
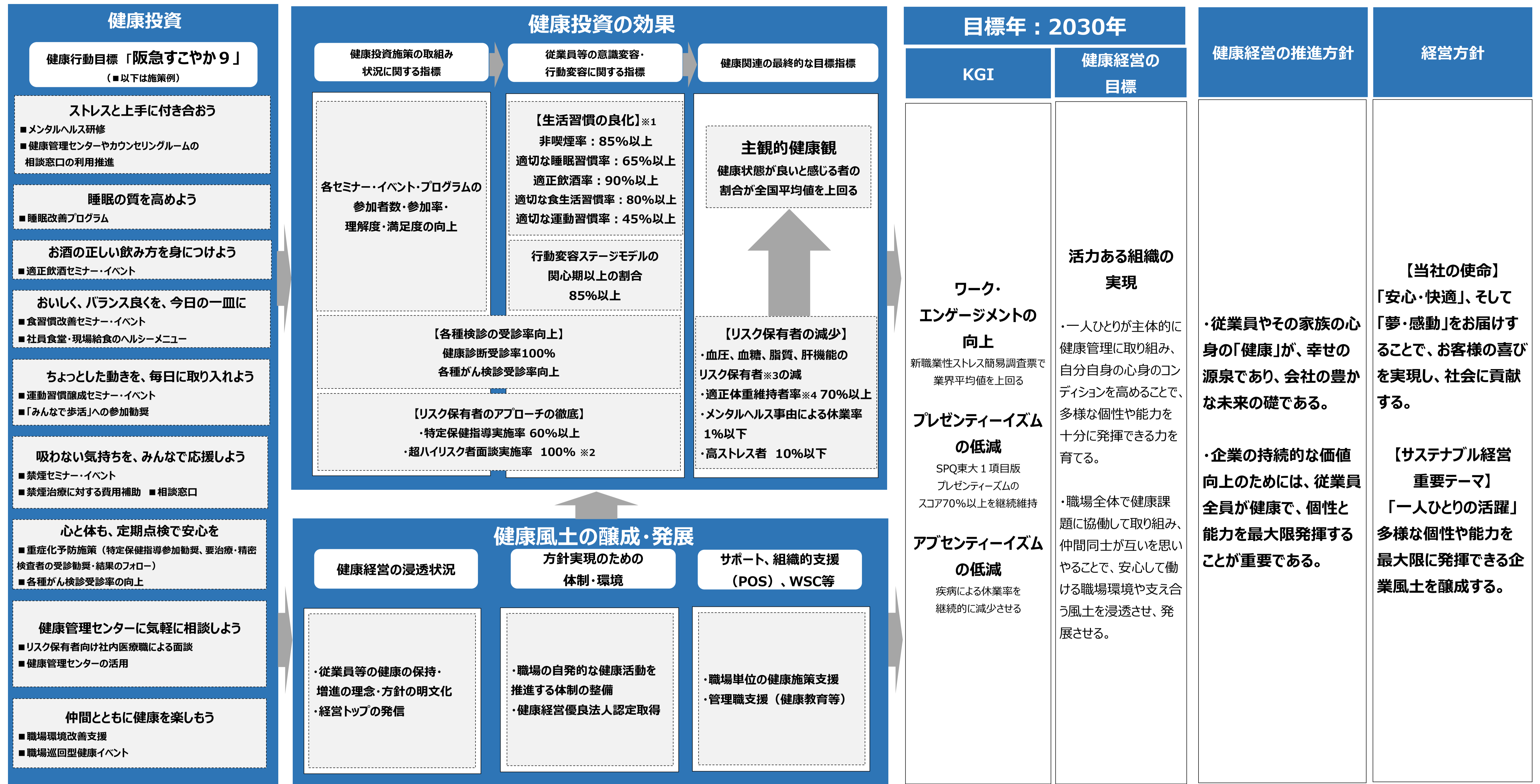


2026年度の健康経営スローガン「心の健康を守ろう～ストレス・睡眠・飲酒～」



※1 適切な睡眠習慣：健康診断問診データのうち「睡眠で十分に休養が取れている」と回答した者の割合
 適正飲酒：多量飲酒群（①・②の割合）ではない割合【①飲酒頻度が「毎日」且つ1日あたり飲酒量が「2合以上」の割合 ②飲酒頻度が「時々」且つ1日あたり飲酒量が「3合以上」の割合】
 適切な食生活習慣：食事習慣に関する右の4項目のうち3つ以上該当する者の割合【食べる速度（適度）/就寝前の夕食摂取なし/3食以外の間食摂取が適切/朝食欠食なし】
 適切な運動習慣：運動習慣に関する右の3項目のうち2つ以上該当する者の割合【30分以上の運動習慣がある者/歩行または身体活動1日1時間以上/同年齢・同性と比較して歩く速度が速い者】
 ※2 「超ハイリスク者」：右に該当する者。【糖尿病検査値】HbA1c 8.0 以上または空腹時血糖 200mg/dl以上 【血圧検査値】収縮期血圧180mmHg以上 又は 拡張期血圧 110mmHg以上
 ※3 血圧リスク者：拡張期血圧90以上又は収縮期血圧140mmHg以上、血糖リスク者：空腹時血糖110mg/dl以上又はHbA1c6.0%以上、脂質リスク者：空腹時中性脂肪300mg/dl以上又はLDL140以上又はHDL39以下、肝機能リスク者：AST31以上又はALT31以上又はγ-GT51以上
 ※4 適正体重維持者：BMIが18.5以上25未満の者