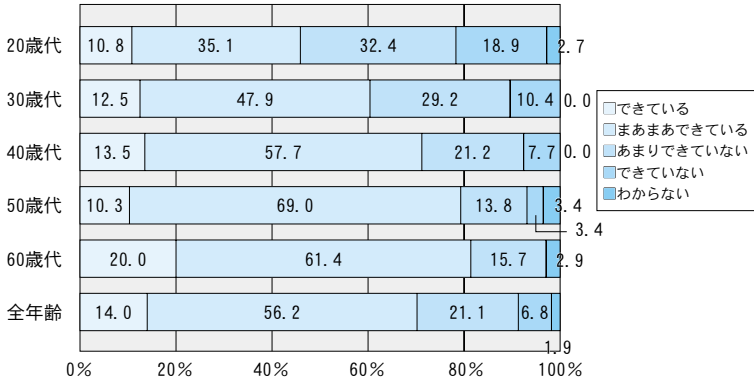


## 《バランスのとれた食生活》

《食卓に「主食・主菜・副菜」をそろえた食事をしている（できている、まあまあできている）人の割合

現状 70.2% → 目標 増加させる

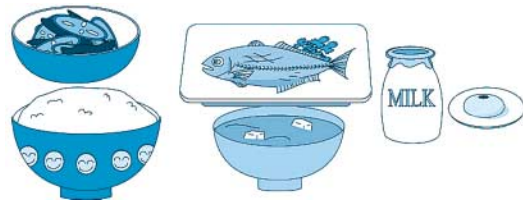


反対に「あまりできていない」「できていない」人の割合は、若い世代ほど、多くみられる傾向にあります。

20歳代51.3%  
30歳代39.6%

「主食・主菜・副菜」をそろえ、やっぱり「早寝・早起き・朝ごはん」が大切！

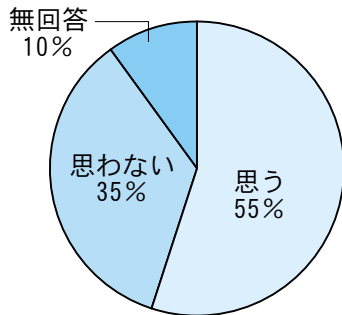
主食〈エネルギーの供給源〉  
主菜〈元気な体をつくる〉  
副菜〈体の調子を整える〉  
その他〈季節感や風味で献立に潤いをもたらす〉



## 《体力をつける》

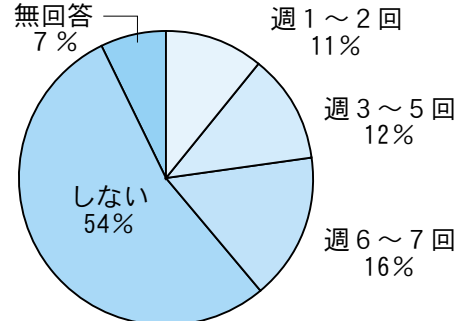
運動不足だと思っている人の割合

現状 55% → 目標 減少させる



定期的に（週3回以上）運動をしている人の割合

現状 28% → 目標 増加させる

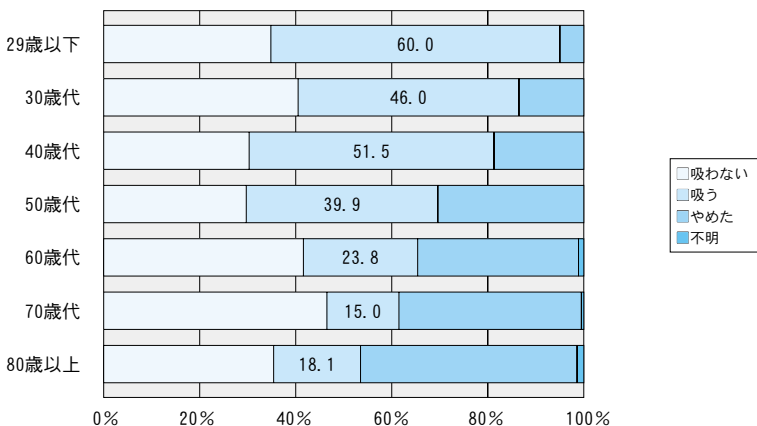


## 《病気を予防する》

たばこー基本健康診査受診者喫煙状況

現状 男性（29歳以下） たばこを吸う60.0%  
男性（平均） たばこを吸う24.8%

目標 減少させる



資料：H18年鬼北町基本健康診査集計