

項目	指標	2020	2021	2022	2024 目標	最終目標
体格指数	BMI 25未満(非肥満)の割合	76.2%	75.7%	76.8%	80%	90%以上
	BMI 25以上30未満の割合 (日本肥満学会の肥満の基準)	18.8%	19.4%	18.1%	16%	10%未満
	BMI 30以上の割合 (WHOの肥満の基準)	5.0%	4.9%	5.1%	4%未満	1%未満
有所見率	血圧	3.4%	2.8%	2.9%	3%未満	3%未満
	脂質代謝	9.6%	6.4%	5.5%	5%未満	5%未満
	肝機能	15.0%	14.4%	11.5%	10%	10%未満
	糖代謝	4.0%	3.9%	3.4%	3%	3%未満
喫煙率	—	19.0%	17.7%	16.3%	10%	1%未満
過剰な飲酒習慣	お酒を飲む頻度:「毎日」かつ飲酒日の 1日当たりの飲酒量「3合以上」	1.1%	1.2%	1.1%	1%未満	1%未満
	お酒を飲む頻度:「毎日」かつ飲酒日の 1日当たりの飲酒量「2~3合未満」	4.2%	4.0%	3.6%	3%	3%未満
運動習慣	1回30分以上の軽く汗をかく運動を 週2日以上、1年以上実施	11.2%	14.0%	13.9%	15%	25%以上
	日常生活において歩行又は同等の 身体活動を1日1時間以上実施	33.5%	30.3%	36.6%	45%	50%以上
睡眠習慣	睡眠で休養が十分とれている	56.7%	59.8%	61.7%	71%	80%以上
健全な 食生活習慣	朝食を抜くことが週に3回以上ある	33.6%	36.9%	36.3%	30%	30%未満
	就寝前の2時間以内に 夕食をとることが週に3回以上ある	39.6%	37.2%	36.6%	30%	20%未満
プレゼンティーズム ※SPQ(東大1項目版)	本来発揮できる仕事の出来を100%として、 過去4週間の自身の仕事は 70%以下であったと評価した人の割合	—	—	26.5%	20%	20%未満