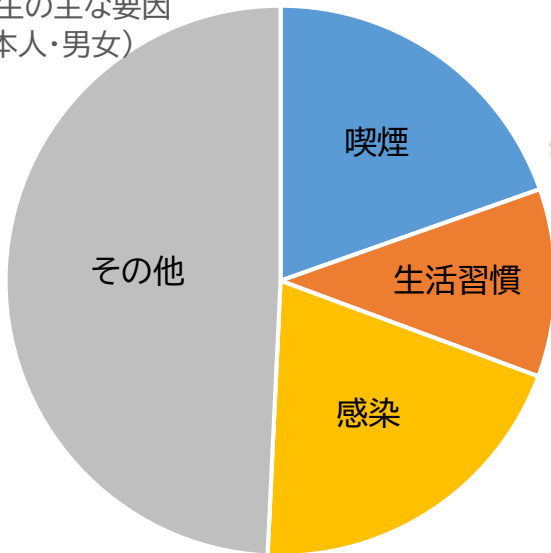


生活習慣の見直しでがんのリスクが低下します。

コロナ禍で生活習慣が悪化していませんか？

がん発生の主な要因
(日本人・男女)



日鋼健保加入者の運動習慣

歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合

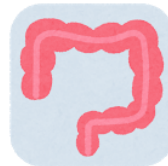


条件: 2018年度特定健診_40歳以上: 被保険者・被扶養者

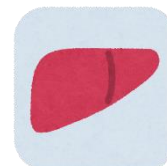
令和2年度の日鋼健保の集計結果は34%であり、コロナ禍による大きな変化はみられませんでした。しかし、在宅勤務や自粛の影響により運動不足になりやすい環境が続いています。

(令和2年度は全国データ未集計)

活発な身体活動により
リスクが下がるがん



大腸がん



肝臓がん



胃がん

推奨される身体活動量の目安とは？

歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分。

また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行うことが推奨されています。