

静岡県民限定

無料

随時受付中

健康管理に

毎年チェック!

食と生活習慣

スマホで簡単!

結果がすぐわかる!

チェックの流れ

- 1 あなたの直近1か月の食事や生活習慣をスマートフォンもしくはパソコンから質問票に回答します。
- 2 栄養素ごとに食習慣の改善策がすぐにわかります。
- 3 今後10年のがんと循環器疾患になるリスクもわかります。※40歳以上70歳未満の方に表示します。

あなたの直近1か月の食事や生活習慣についてお答えしました

性別: 男性 年齢: 55歳 身長: 175cm 体重: 75kg BMI: 24.8

【栄養素別】 1日1食の摂取量 (200kcal未満) 栄養素不足に注意! 200kcal以上250kcal未満 250kcal以上300kcal未満 300kcal以上

【生活習慣】 運動不足に注意! 運動不足に注意! 運動不足に注意!

【がん・循環器疾患 リスクチェック】

あなたの生活習慣 (喫煙・飲酒・体重) を現在のまま続けた場合、今後10年の間にがん・循環器疾患になるリスクは 以下のようになります。

あなたのがんになるリスク

リスクレベル	割合
不健康な習慣の人 (喫煙: 1日10本以上 飲酒: 300ml以上 BMI: 25未満)	8.9%
あなた (喫煙: 中程度 飲酒: 数本 BMI: 21~23)	4.0%
健康な習慣の人 (喫煙: 吸わない 飲酒: 数本 BMI: 23~30)	3.6%

※この調査は、静岡県と静岡社会健康医学大学院大学が実施しており、調査結果は県や市町の健康施策に活用させていただきます。

対象 18歳以上の静岡県民の方 (静岡県在住者・在勤者・在学者)

参加方法 PC・スマートフォンから質問票に回答してください (回答時間:15~30分程度)



《パソコンはこちら》

<https://rok.rokproject.jp/nr>

静岡SPH 食

検索

《スマートフォンはこちら》



グループコード登録で企業・事業所等の集団集計が可能! 健康経営に活用できます。

←グループコード登録についての詳細はこちら

