

みんな健康のことを気にしてる

生活習慣病に
ならない
生活を考える



10代	3
20代	14
30代	16
40代	29
50代	28
60代	10
70代	10
合計	100人

■アンケートに協力してくれた皆さん

「ねえ奥さん、イワシを食べなきゃダメな生活習慣病にはイワシですよ」——みのもんたの「おもしろいテレビ」などテレビの健康番組が人気。30代以上の五人のうち四人が生活習慣病、もしくは生活習慣病予備軍といわれる今、健康本や健康食品が売れ、日本人は老い若きもみんな健康のことを気にするようになった。そこで健康について、男女百人(男49人、女51人)にアンケートを実施。健康的でイキイキとした毎日を送るためにどうすればいいかを考えてみた。

健康への関心度：87%

「飽食」から「健康食」文化へ

健康について関心がある…87%・ない…4%
健康について関心のあることは何ですか?
食生活56人
成人病53人
ストレス21人
禁煙76人

「飽食」から「健康食」文化へ。食生活56人が関心している。成人病53人が関心している。ストレス21人が関心している。禁煙76人が関心している。



「飽食」から「健康食」文化へ。食生活56人が関心している。成人病53人が関心している。ストレス21人が関心している。禁煙76人が関心している。

「ねえ奥さん、イワシを食べなきゃダメな生活習慣病にはイワシですよ」——みのもんたの「おもしろいテレビ」などテレビの健康番組が人気。30代以上の五人のうち四人が生活習慣病、もしくは生活習慣病予備軍といわれる今、健康本や健康食品が売れ、日本人は老い若きもみんな健康のことを気にするようになった。そこで健康について、男女百人(男49人、女51人)にアンケートを実施。健康的でイキイキとした毎日を送るためにどうすればいいかを考えてみた。



「ねえ奥さん、イワシを食べなきゃダメな生活習慣病にはイワシですよ」——みのもんたの「おもしろいテレビ」などテレビの健康番組が人気。30代以上の五人のうち四人が生活習慣病、もしくは生活習慣病予備軍といわれる今、健康本や健康食品が売れ、日本人は老い若きもみんな健康のことを気にするようになった。そこで健康について、男女百人(男49人、女51人)にアンケートを実施。健康的でイキイキとした毎日を送るためにどうすればいいかを考えてみた。

食生活、生活習慣病、健康についての100人アンケート

健康のため実践している運動はありますか?
散歩…45人
ジョギング…9人
ラジオ体操…5人
水泳…2人
その他…5人



健康にいいことは実行：57%
昔の日本の食生活はよかった

健康にいいことは実行：57%。昔の日本の食生活はよかった。健康にいいことは実行：57%。

生活習慣病危険度チェック

- 1 仕事が多く、外食が多い。
- 2 毎日ジュースを1缶(350ml)以上飲んでいる。
- 3 毎食2合以上(白米なら2杯)以上食べている。
- 4 朝食を抜く日が多い。
- 5 夜のおやつ、または夜食をとる日が多い。
- 6 最近ストレスがたまっている。
- 7 1日1時間以上歩かない。
- 8 たばこを吸う。

「鳩ヶ谷を面白くする」の鳩ヶ谷を面白くする。鳩ヶ谷を面白くする。鳩ヶ谷を面白くする。

鳩ヶ谷を面白くする。鳩ヶ谷を面白くする。鳩ヶ谷を面白くする。

日南株式会社

創業30年の信用
工事7,300件の技術

0120-50-3741
受付9:00~18:00

鳩ヶ谷市本町3-34-8
048-283-0611(代表)
048-284-0855(FAX)

出光事務機

事務用品・OA機器・家具の総合販売/リース

鳩ヶ谷市坂下町2-6-13
TEL048-281-0676(代)

池田造花店

葬儀一式
花環・生花
仏壇・仏具

048-281-4663(代)
FAX 281-4667

魚喜

酒魚旬菜

鳩ヶ谷市桜町3-6-2
Tel/Fax 048-281-4344

HAIR SALON MANITA

お花も楽しみながらお稽古する時代です

鳩ヶ谷市桜町4-1-31
048-283-1309

アキアカネ

秋になるとまた生まれた所へ帰ってくる

048-281-4663(代)
FAX 281-4667

美芳

御宴会料理承ります
駐車で完備

0281-1619

船津治療室

カイロプラクティック・オフィス

鳩ヶ谷市本町3-1-13-3A
048-281-3525

マダネシウム

非鉄金属一般

048-281-4689

金川屋書店

教科書・参考書・書籍・文具

鳩ヶ谷店 0281-1100
川口営業所 0295-0101