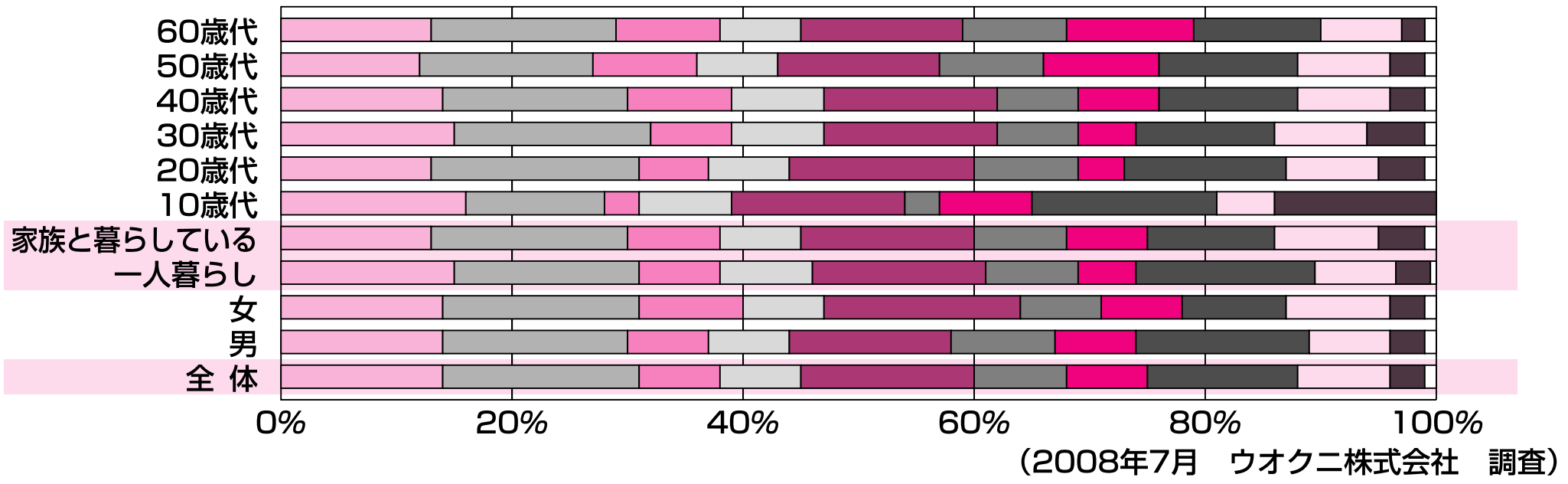
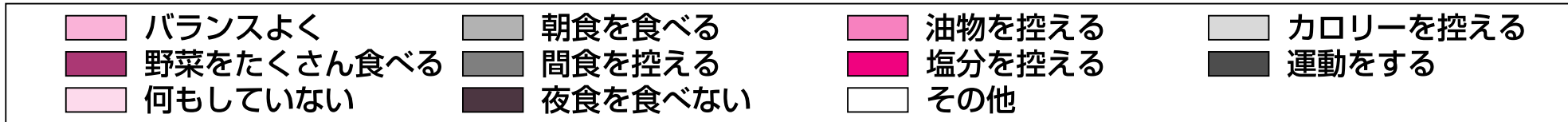


# Stop! ざ・メタボNo.13 健康意識調査の結果 その4

7月に全国65箇所の2204名のお客様に実施させていただいた「健康意識調査」の結果をご紹介します。

質問：健康のために気をつけていることはありますか？



全体で「特に何もしていない」という方は10%以下で、何かしら意識されているようです。

「バランスよく食べる」「朝食を食べる」「野菜をたくさん食べる」「運動をする」という回答が多く、少数回答には「よく寝る」「ストレスをためない」などもありました。

規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。