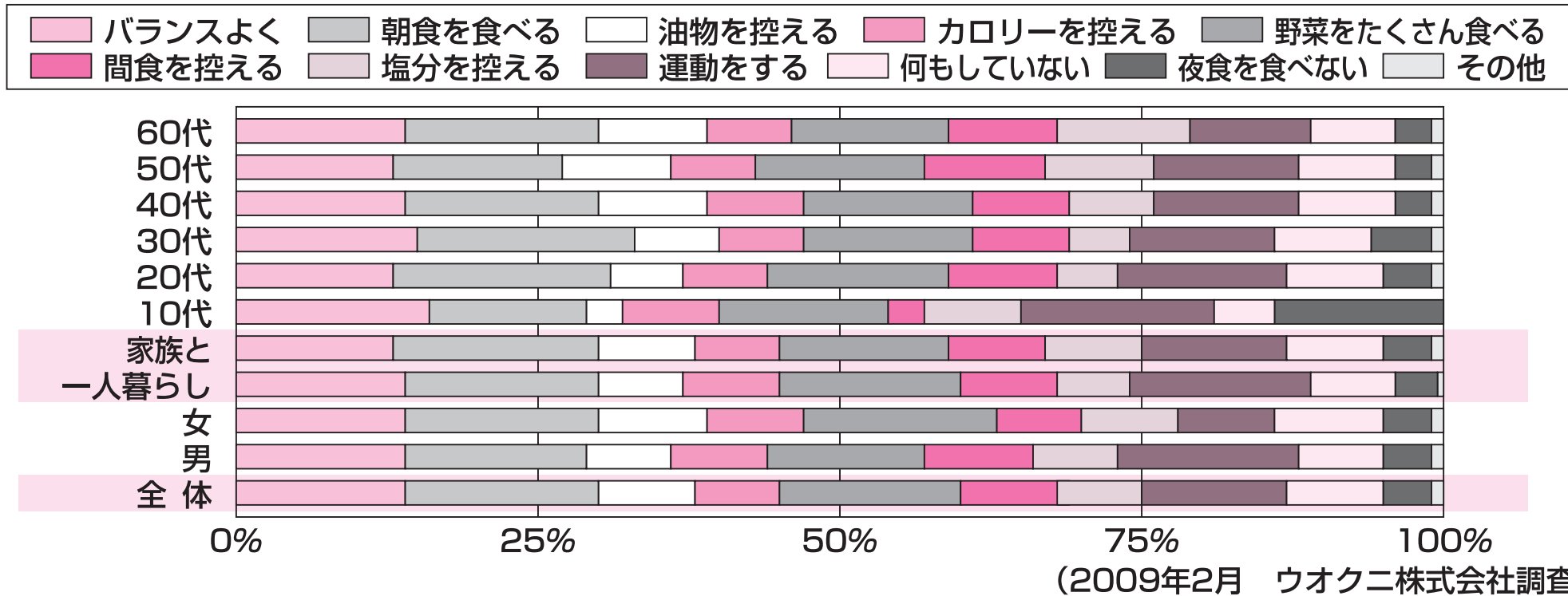


Stop!ざ・メタボNo.23 Stop!ざ・メタボ キャンペーン 結果その4

昨年4月に「特定健康診断」が開始され、ウオクニではメタボリックシンドロームに関する情報をご提供させていただきました。昨年7月にお客様に「健康意識調査」を実施し、本年2月に再度同じ調査を行い、情報提供がお客様の健康づくりにお役立ていただけたかどうかを調査しましたので、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？



キャンペーン後では、「朝食を食べる」「夜食を食べない」の回答が若干増えました。朝食を抜くと、脳のエネルギーが不足して、なんとなくイライラしたり、集中力が出なくて、勉強や仕事がかたどらなくなります。朝食を食べるためには、夜更かしをせず、夕食を遅い時間にとらないなど、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。