

ご意見

「健康寿命」について

- ① 健康であることが幸せ (20 歳代)
- ② これから考え、学習したい (30 歳代)
- ③ 健康寿命＝寿命となると良い (40, 50 歳代)
- ④ 「健康寿命」を伸ばすには
 - 規則正しい生活とバランスの良い食事が大切
 - 適度の運動をする
 - ストレスをためない、笑顔でいること (20, 30 歳代)
 - サプリメントで栄養補給 (40 歳代、60 歳以上)
 - 定期的に、健康検診を受ける (40, 50 歳代)
- ⑤ 健康維持のための情報が多く、不安になる (50 歳代)
- ⑥ 一生健康で、子供たちや人の手を借りないで生活したい (60 歳以上)

「食生活」について

- ① 規則正しい食生活をする
- ② 栄養のバランスを考えて食事をする
- ③ 食べ過ぎないようにしている
- ④ 旬のもの、野菜を多くとるようにしている
- ⑤ 家族の体調を考えて、食事を作っている