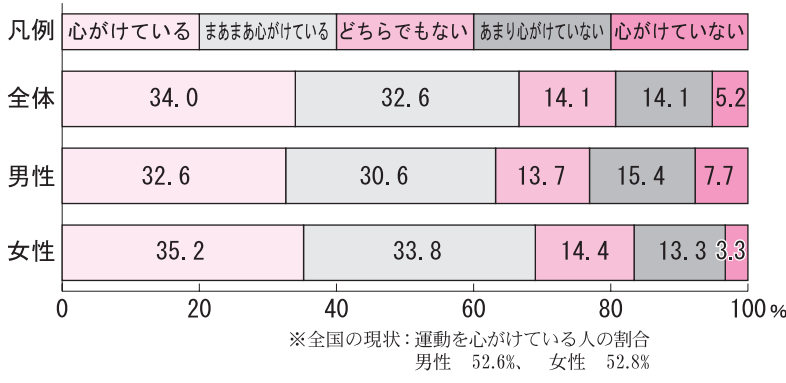


ても、肥満の人のうち血糖値が高めの方は、3割を占めており、標準体重の人の約1.5倍になつていきます。

また、肥満の人のうち血圧が高めの方は、4割強を占めており、標準体重の人の約2倍になつていきます。

日常、あなたは運動を心がけていますか？



●全国の現状と比較して、男性40代、女性30代で、日常、運動を心がけている人の割合が低くなつていきます。

●運動を習慣化することは、生活習慣病を予防する手段として重要です。
45歳以上において、運動習慣のない人の1割程が高血圧となつていきます。

●今後、運動したいと思つている人は男性で約7割、女性で約8割となつていきます。特に男性では30代、女性では20～50代となつていきます。

●今後どのような運動をしていきたいかについては、全体としてウォーキングへの要望が高くなつていきます。
その他として、男性20～30代では体カトレーニング、女性20～60代では水泳、水中歩行の要望が高くなつていきます。

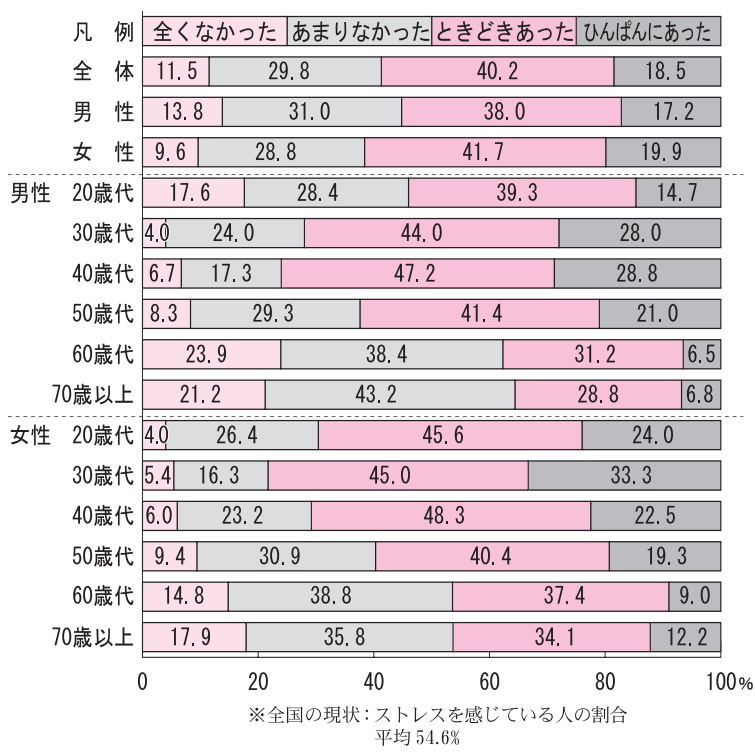
★ウォーキングコースをあなたも歩いてみませんか！

◎運動普及推進員さんによる手づくりウォーキングマップが「健康衛生カレンダー」に載っています。

※ご自身の体力にあわせて歩いてください。



日常、あなたはストレスを感じていますか？



●市民の約6割の人が日常ストレスを感じています。

●全国的現状と比較して、男性の30～40代、女性の20～40代で、この1カ月でストレスを感じた人の割合が高くなつていきます。

●今回の調査結果から、自分の健康状態に不満がある人ほどストレスを感じる割合が高

●ストレスの解消方法として、男性は「趣味・娯楽」と回答した人が高い割合となつていきます。女性は「友達との会話」と回答した人が高い割合となつていきます。