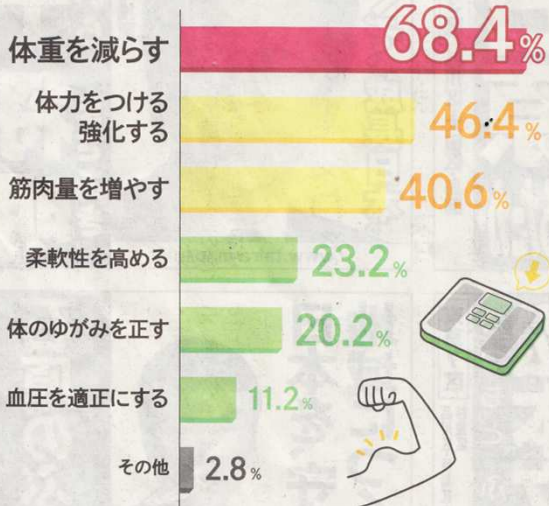


カラダ改善調査(朝日新聞)

2017年11月9日
朝日新聞10月20日

健康志向が高まる昨今、「カラダ改善」について、働く男女は
どんな目標を掲げているか
その内容と、達成に向けた取り組みを調査しました。

Q1 今年立てた「カラダ改善」の目標は、
どのようなものでしたか？(複数回答可)



Q2 今年立てた
「カラダ改善」の目標は達成できましたか？

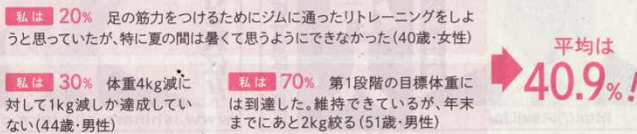


今回わかったことは……

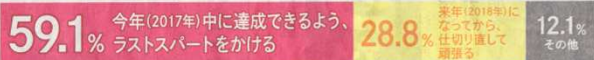
今回の調査では「カラダ改善」に取り組む働く男女の8割近くが、今年立てた目標の達成に至っていないことが明らかになりました。シェイプアップや体質改善につなげるためには「継続すること」が重要に。特に、時間が制約されがちな働く男女は、運動や食事を日々の生活サイクルに効果的に組み込むためのタイムマネジメントもカギになるはず。忘年会シーズンを乗りきるためにも、今のうちからプランを考えてみるといいでしょう。

また調査では98%もの方が「運動」の必要性を実感していることも判明。器具がいないウォーキングやランニング、場所を選ばずに行える筋トレなどは、働く男女にも取り入れやすい運動といえます。「運動」「食事」「睡眠や休養」のバランスを意識し、これからもカラダ改善をがんばっていきましょう！

Q3 今年立てた「カラダ改善」の目標について、
達成への進捗率は現在何%くらいですか？

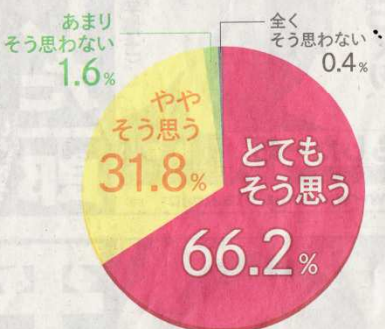


Q4 Q2で、「達成できていない」と答えた人に
あなたは「カラダ改善」の目標に向けて、
どのように達成していきたいと思えますか？

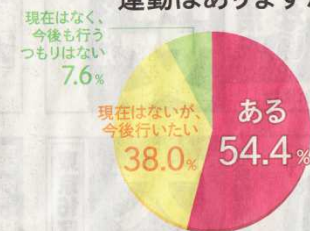


98%が運動の必要性を実感! 「ウォーキング」「筋トレ」「ランニング」「ヨガ・ピラティス」などに挑戦

Q5 「カラダ改善」の目標達成にあたっては、
「運動」の習慣をつくるのが
重要だと思いますか？



Q6 現在、定期的に行っている
運動はありますか？



Q7 Q6で、「ある」(現在はなく、今後行いたい)と答えた人に
具体的にどのような運動をしていますか、
またはしたいですか？(複数回答可)

