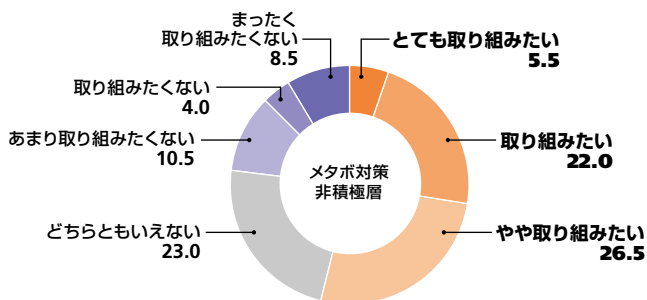


メタボ対策にどうしたら取り組むようになるの？

メタボ対策に積極的に取り組む人と取り組まない人の行動の背景にはどのような違いがあるのでしょうか？

非積極層でも、半数以上に取り組み意向あり！

メタボ解消・予防の取り組み意向



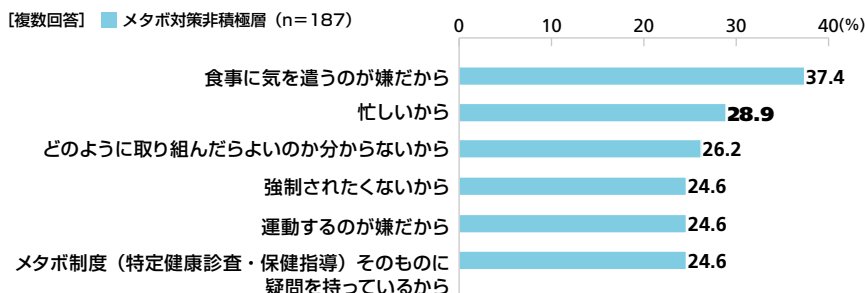
・実際にはメタボ対策に取り組めていない人が多い「非積極層」でも、半数以上に取り組みたいという気持ちはあるようです。



メタボ対策非積極層

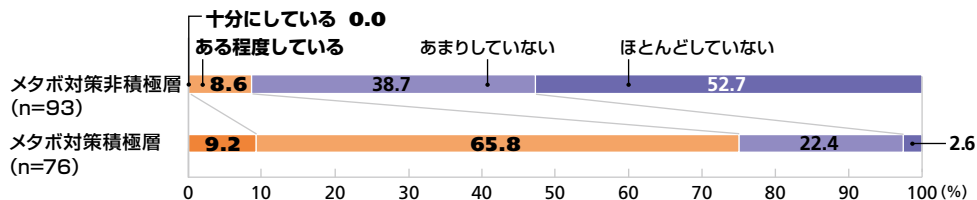
非積極層は、「忙しい」もメタボ対策を行わない理由だけど…？

メタボ対策を行わない理由 [メタボ解消・予防に取り組んでいない人]



積極層は、忙しくてもメタボ対策実施中

メタボ解消・予防の取り組み状況 [勤務時間と通勤時間の合計が10時間以上の人]



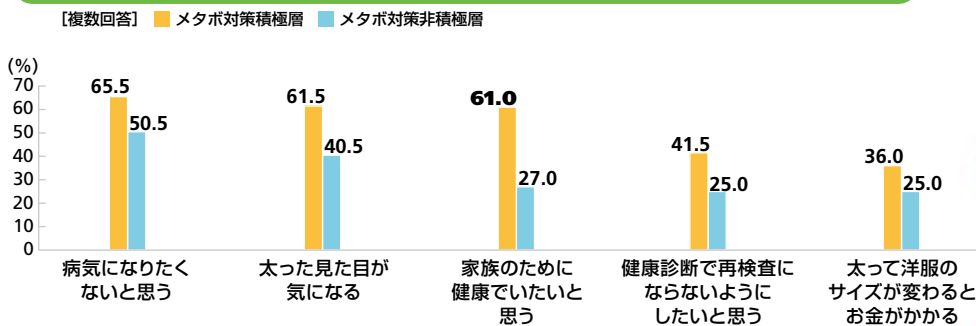
・「非積極層」のメタボ対策を行わない理由として、「忙しいから」という理由が上位にあげられたことから、勤務・通勤時間の合計が10時間以上である、「非積極層」と「積極層」の取り組み状況を比較しました。この結果、「十分にしている」「ある程度している」と答えた割合は、「非積極層」で約10%だったのに対し、「積極層」では75%でした。メタボ対策ができない理由として、忙しいことをあげてしまいがちですが、限られた時間の中でも対策を行うことは可能なようです。



メタボ対策積極層

メタボ対策のきっかけは、家族を思う気持ちから

メタボ解消・予防に取り組むきっかけとなった(なると思われる)こと

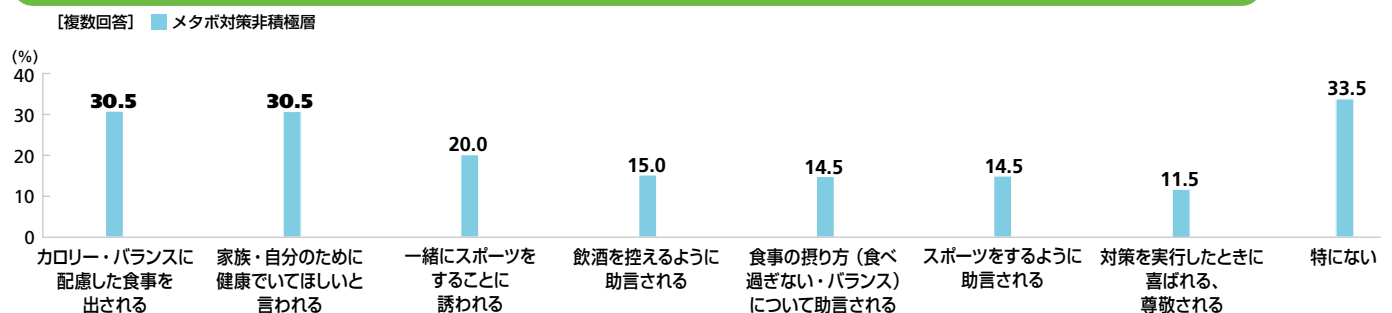


・「積極層」の方が、「家族のために健康でいたいと思う」が大幅に多くみられたのには、性格について「家庭を大事にする」と答えた人が多かったことも、背景としてあるのかもしれませんが。

妻や恋人からの働きかけが、メタボ対策に取り組むきっかけに

メタボ対策非積極層

妻や恋人からの働きかけで、メタボ解消・予防に取り組むきっかけとなった(なると思われる)こと



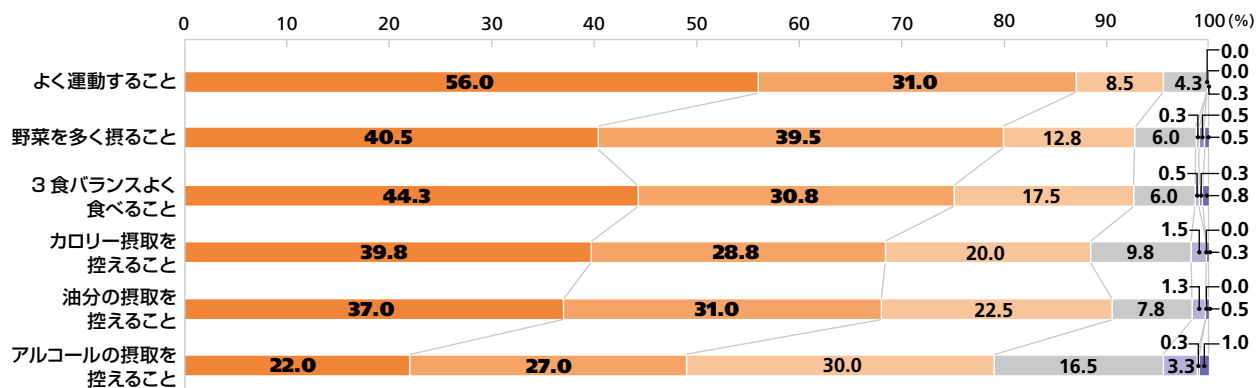
・「非積極層」でも、「カロリー・バランスに配慮した食事を出される」「家族・自分のために健康でいて欲しいと言われる」などの妻や恋人からの働きかけが、メタボ対策の取り組みの一助となるようです。

メタボ解消には「よく運動すること」「野菜を多く摂ること」が重要!

メタボ解消に重要だと思うこと

メタボ対策積極・非積極層

■ とても重要である ■ 重要である ■ やや重要である ■ どちらともいえない ■ あまり重要ではない ■ 重要ではない ■ まったく重要ではない



・「積極層」と「非積極層」とをあわせてみると、「カロリー摂取を控えること」等の何かの摂取を控えるよりも、「よく運動すること」等の行動をおこすことを重要だと考えている人が多いようです。