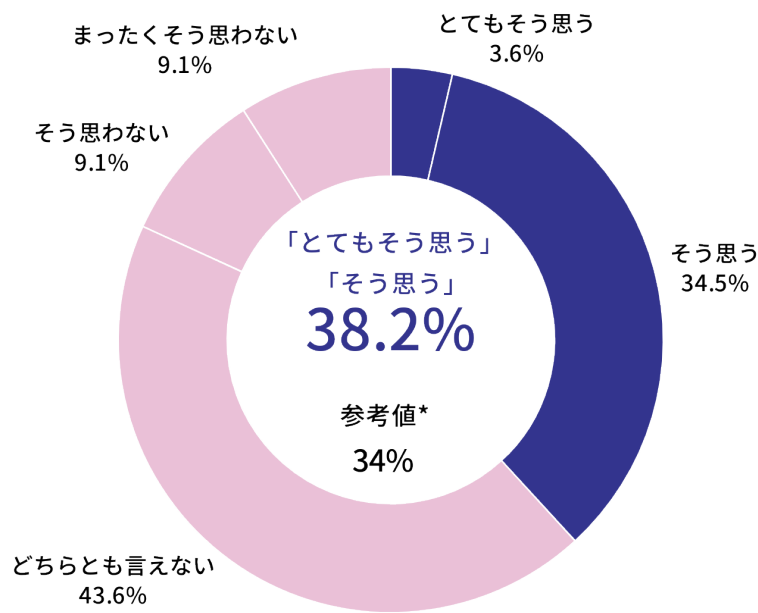


健康づくりを促すプラス要因

どうすれば人は健康を意識し行動するのか、健康を促すきっかけを探ります。
健康になることを目的・ゴールとするのではなく、将来の目標実現のため、家族のために必要な手段と認識している人ほど健康行動をとる傾向があります。

(図1)

会社の同僚や友人に比べて、生活習慣に気を付けている方だと思いますか



*アクサ生命 2022年の健康習慣アンケートの結果より（回答者数：約15万人）

(図2)

■ 図1で「とてもそう思う、そう思う」を選択した回答者が、生活習慣を気を付けるようになったきっかけ
■ 図1で「どちらとも言えない、そう思わない、まったくそう思わない」を選択した回答者が、これから生活習慣を気を付けると仮定した場合のきっかけ

