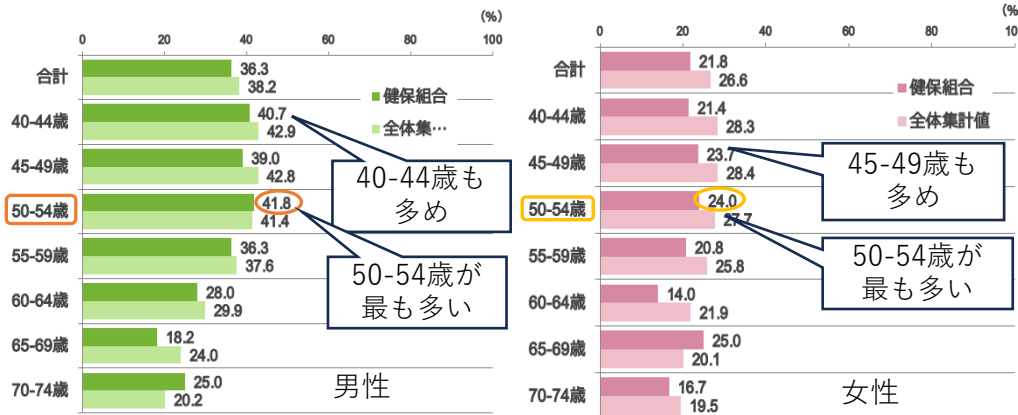


### 健診結果からみた食生活の状況

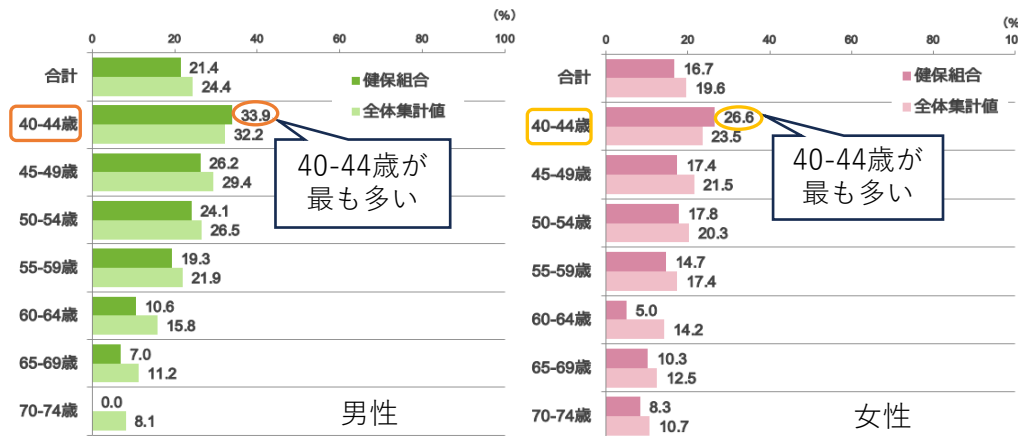
#### あなたの食事はどうですか？

#### ●就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある



女性よりも男性の方が就寝前に食事を摂る人の割合が多い

#### ●朝食を抜くことが週3回以上ある



朝食を抜くことが多い世代は、男女ともに40-44歳が多く、全体と比べても多い

※2024年度の健康診断における質問項目の集計結果より

### <食事クイズ>

- お茶碗1杯(150g)のご飯にお米は何粒でしょうか？  
①約3,000粒 ②約7,000粒 ③約10,000粒
- 炊いた白米(ご飯)150gは何キロカロリーでしょうか？  
①156kcal ②234kcal ③312kcal
- 100キロカロリーをウォーキングで消費するとしたら、どれくらい歩くといいでしょうか？(体重60kgの人が時速4~5kmで歩く場合)  
①約1時間 ②約30分 ③約15分

食生活に関するアンケートへのご協力をお願いします！(3分程度)

○健康マイポータルへログイン頂くと回答ページへ移動します

○アンケート締切:9月15日(火)まで



#### 【お問い合わせ】

〒623-0011 京都府綾部市青野町膳所1番地  
グンゼ健康保険組合 担当:石角(保健師)

電話0773-42-0088