

⇒ ここがわけるようになったこと

かこがわ健康 BOX 利用者のお声 より

- ・ 万歩計や家庭用血圧を利用し計測結果を週1回程度で入力するようになった
- ・ 毎日、体調管理を兼ねて血圧を入力するのが習慣になった
- ・ かかりつけ医の勧めで始め健康診断や検査の結果参照により食事や運動についてかなり意識的になった
- ・ 入力が習慣になり、過去履歴も参照できボケ防止になると思い頑張っている

<住民向けアンケートの結果より>

かこがわ健康 BOX を利用して心がけるようになったことについては次のような変化が生じている。

- 全体的には食事や運動・生活習慣に気をつけるようになった
- 年代別では高齢になるにつれ定期的に健康診断を受診するようになった

【グラフ 「年齢×心がけるようになったこと (n=97)」】

