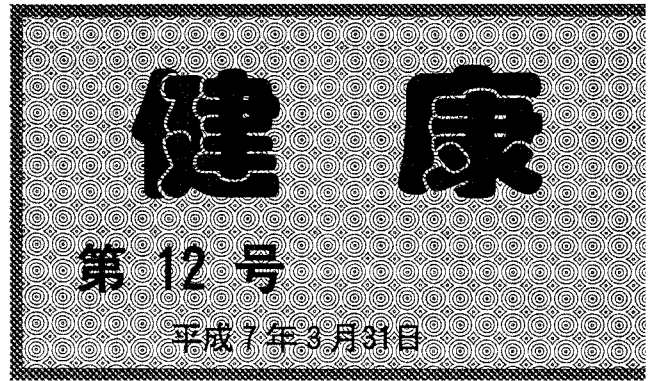


# LPC式 生活習慣ドック 結果報告書から!!



都留市

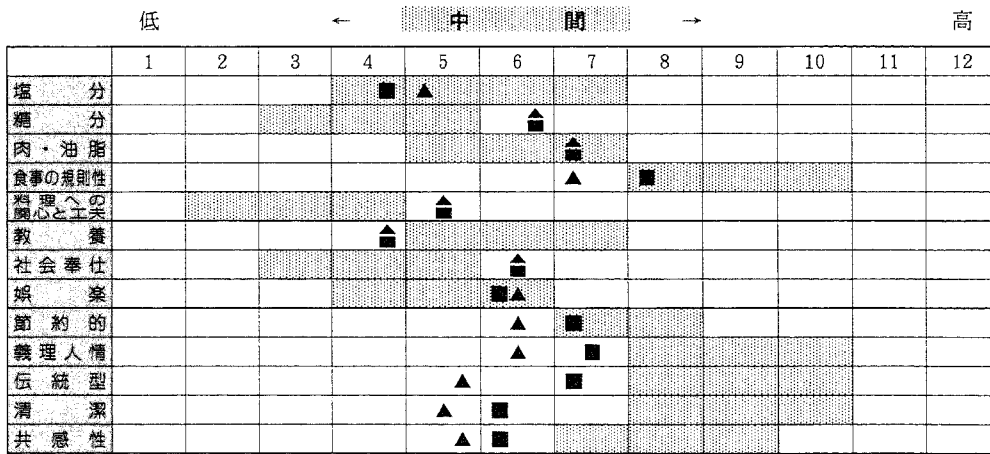
この調査は、習慣病といわれる多くの成人病の発症原因を日常生活の中から見つけ出し、これを改善することにより成人病を予防することを目的として市民の皆さんにお願いしたものです。

成人病の多くは、日常の好ましくない習慣によって引き起こされます。性格・心理状態・生活態度・生活感などを標準値からの隔たりとして定量的に表現し、これにより生活習慣の問題点を具体的に知り、生活習慣の変容への戦略を考える上で参考にしていただきたいと思います。

その個人への結果報告書はお手元に郵送いたしました。ご協力いただいた1,754人の個人結果を集計し、男・女40歳代・50歳代・60歳代について傾向を表してみました。

### 表の見方

40歳代男(▲) 50歳代男(■)



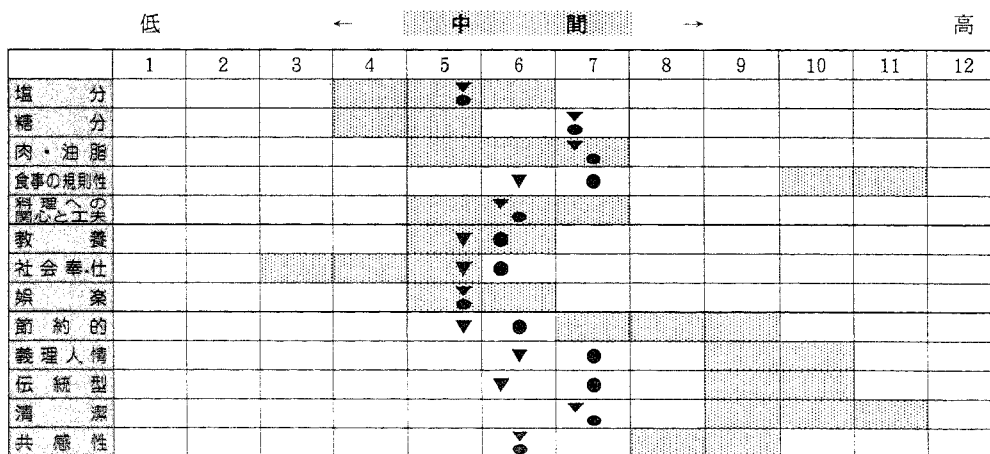
毎日の食生活・・・

塩分、糖分、肉・油脂（値が低いほど良い）、食事の規則性、新しい料理への関心と工夫（値が高いほど良い）の5項目から判定

余暇の使い方・・・

教養、社会奉仕、娯楽（値が高いほど良い）の3項目から判定

40歳代女(▼) 50歳代女(●)



人間関係と生活態度・・・

節約的、義理人情、伝統型、清潔、共感性（値が高いほど良い）の5項目から判定