

## 雑誌ベスト5

①婦人公論 ②ハルメク ③クロワッサン、ゆうゆう ④PHP

## 新聞ベスト5

①読売新聞 ②朝日新聞 ③中日新聞 ④毎日新聞、中国新聞

## テレビ番組ベスト5

①きょうの健康 (NHK) ②あさイチ (NHK) ③健康カプセル! ゲンキの時間 (CBC)  
④あしたが変わるトリセツショー (NHK)、チヨス@病気になったとき (NHK Eテレ)書籍の著者名 (五十音順) 鎌田寛、姜尚中、塩野崎淳子、白澤卓二、  
中野信子、林真理子、樋口恵子、藤田紘一郎、森村誠一、養老孟司、和田秀樹

Q 健康法について、何から情報を得ていますか? (複数回答可)

● 1日8時間・週5日働いていることだと思います。ダラダラしていられないで (42歳・会社員)

● 友達との会話です。私の価値観が夫や義父には理解されないことで、若い娘たちの生活ぶりに少し抵抗があつたとしても、近しい友人に話すことで「家族が生きているだけで幸せ」だと気づけたりします (59歳・パート)

● 心の健康という意味で、自分との対話。私はどうありたいのか、自分と対話する。ストレスになることがあっても、しっかりと合って解決法を考えるようになった (60歳・パート)

● 30年以上ぬか床の手入れをして、愛情たっぷりのぬか漬けを食べ続けている。もう40年ほど、風邪ひとつひいたことがない (61歳・専業主婦)

● よほどのことがない限り、5時朝食、11時30分昼食、18時頃夕食という規則正しい生活。以前は忙

Q あなたの健康維持に役立っている方法は何だと思いますか? それによりどんな変化がありましたか?

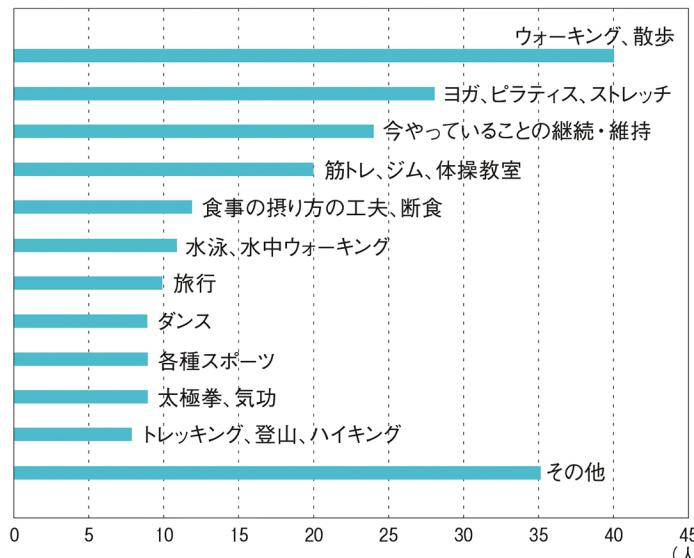
● 小さなカフェで老若男女 (0歳～90代) と出会って話すこと。先輩方の暮らし方はこれからの私の指針になるし、若い方との出会いには元気をいただく。健康法はさまざまだが、すべてを鵜呑みにせず、自分で考えることを大事に。その結果、あまりくよくよせず朗らかになつたような気がする (66歳・その他)

● 「は＝半分」「ひ＝人並み」「ふ＝普通」「へ＝平凡」「ほ＝ほどほど」をモットーにしています。10年間、病院は月1回の歯科受診だけ。ワクチン接種はコロナだけです (83歳・年金受給者)

## 婦人公論 女性の生き方研究所 vol.8

読者の「リアル」を大調査

## あなたの健康への投資度は? 後篇



Q 健康維持のために、これからやってみたいことは? (複数回答可)

● 玄米をもっと食事に取り入れたい (42歳・会社員)  
● 若かりし頃にやっていたソシアルダンスを再開したい (50歳・パート)  
● ジムで知り合った友達と始めたボウリング。ずっと続けていたい (58歳・専業主婦)  
● 旅行に行つてたくさん歩きまわれるよう、脚力を鍛えたい (61歳・パート)  
● 『婦人公論』でズンバの記事を見たとき、「やつてみたい!」と思ったのですが、スタジオを見つけることができませんでした。もし見つかったら挑戦してみたいですが多くの趣味を持つこと。できればサークルに入りたいです (66歳・専業主婦、年金受給者)  
● ヒップホップ・ダンス (63歳・公務員)

創刊以来、「女性の生き方研究」を積み重ねてきた『婦人公論』。

この連載では、読者のみなさんのアンケートを通して、今を生きる女性たちの本音にせまります。ここまで2回にわたり、みんながどのように健康維持に取り組んでいるかを紹介してきました。後編となる今回は、これから取り組みたいこと、また健康に関する情報をどこから得ているのかについて、寄せられた回答を見ていましょう

