

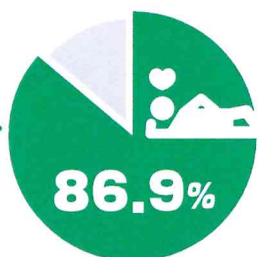
住みやすいまち 鶴の木

鶴の木のみなさんに聞きました!

幸せだと感じている



鶴の木は、居心地が良い地域だと思う



鶴の木に愛着がある



鶴の木は、公共交通機関が利用しやすいと思う



鶴の木は、居心地が良く愛着を感じる「住みやすいまち」という結果に

「住みやすいまち」鶴の木ですずっと元気に暮らしていくために...

もっと食べよう! 食物繊維! Dietary fiber

食物繊維の1日の摂取量

鶴の木 国指標
14.7g < 男性 21g 以上
女性 18g 以上



食物繊維の摂取は糖尿病の発症・重症化予防にもつながります。

もっと動こう! Exercise

毎日歩くことを心掛けている

鶴の木
65.1%
でも運動が週1時間未満の人
50.6%



もっと磨こう! Teeth

デンタルフロス等を使用することを心掛けている

鶴の木
46.8%

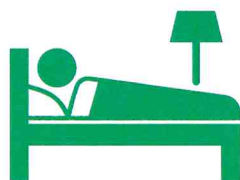


歯ブラシ+デンタルフロス使用でよりブラーク(歯垢:歯に付着した細菌のかたまり)が除去できます。

もっと休もう! Have a sleep

睡眠の質に満足している

鶴の木
33.6%



成人の適切な睡眠時間は6~8時間とされています(個人差あり)