

健康の後悔| トップ 20

1

歯の定期検診を受ければよかった

283
pt

2

スポーツなどで体を鍛えればよかった

244
pt

3

日頃からよく歩けばよかった

234
pt

4

腹八分目を守り、暴飲暴食をしなればよかった

210
pt

5

間食を控えればよかった

167
pt

6

頭髪の手入れをすればよかった

150
pt

7

たばこをやめればよかった

122
pt

8

ストレスの解消法を見つけておけばよかった

121
pt

9

よく笑い、くよくよ悩まず過ごせばよかった

117
pt

10

不規則な生活をしなければよかった

109
pt

11

なんでも相談できる医師を見つけておけばよかった

107
pt

12

バランスを考えて食事をすればよかった

103
pt

13

早寝・早起きをすればよかった

89
pt

14

肌の手入れをすればよかった

87
pt

15

悩み事を相談できる相手を見つけておけばよかった

77
pt

16

定期的に健康診断を受ければよかった

68
pt

17

軽い不調を侮らず早めに治療すればよかった

64
pt

18

ボケ防止のためもっと頭を使えばよかった

63
pt

19

眼の定期検診を受ければよかった

62
pt

20

体にいいものを積極的に食べればよかった

58
pt