

3年間で
動いた
心臓の回数



約 1 億 950万回

心臓は1日に約10万回も血液を送り出している働き者。運動不足や高血圧などで負担をかけないように大切にしたいですね。

3年間で
まばたきをした
回数



約2,100万回

(1日16時間起きているとして)

パソコンやスマートフォンなどの画面をじっと見ていると、まばたきの回数が減り、目の表面が乾燥して傷つきます。自然なまばたきを心がけてくださいね。

3年間で
伸びた爪の長さ



約108mm

(※手の場合、1日に約0,1mm)
爪を丈夫に保つには、食事や生活習慣などに気を配り、タンパク質をしっかりとることが大切です。



3年間で
伸びた髪の毛の長さ



約36cm

健康な髪を保つには、睡眠をしっかりと水分補給を欠かさないことが大切。生活習慣や食生活も重要なポイントです。頭皮も清潔に保ちましょう。