

# 生活習慣チェック

ご自分の生活を振り返ってみましょう。

## 運動不足チェック

歩ける距離でも乗り物（タクシーなど車、自転車）を利用する	はい	いいえ
階段よりエスカレーターやエレベーターを使う	はい	いいえ
休日は家でゴロゴロしていることが多い	はい	いいえ
電車やバスではできる限り座りたい	はい	いいえ
人に頼んで動いてもらうことが多い	はい	いいえ
現在は定期的に運動を行っていない	はい	いいえ
からだが硬くなった（柔軟性がない）と思う	はい	いいえ
日常生活だけで疲れているので、今は運動を行う余裕はない	はい	いいえ

## 食生活チェック

外食やコンビニ食、インスタント食が多い	はい	いいえ
朝食を食べないことが多い	はい	いいえ
食事の時間がかなり不規則だ	はい	いいえ
大食い、早食いである	はい	いいえ
テレビや本を見ながら食事をする人が多い	はい	いいえ
間食や夜食を食べることが多い	はい	いいえ
魚より肉をよく食べる	はい	いいえ
揚げ物など油っぽいものが好きだ	はい	いいえ
お酒が好き、または付き合いでよく飲む機会がある	はい	いいえ
お菓子や甘いものが大好きだ	はい	いいえ
野菜はあまり食べたくない、または嫌いな野菜が多い	はい	いいえ
マヨネーズ、バター、マーガリン、ドレッシングなどを多く使う	はい	いいえ
缶コーヒー、栄養ドリンク、アミノ酸飲料などの飲料をよく飲む	はい	いいえ
菓子パン（ピザパン、ホットドック、カレーパンなども含む）をよく食べる	はい	いいえ

## その他のチェック

健診は必ず毎年受けなくてもよいと思う	はい	いいえ
体重はほとんど測っていない	はい	いいえ
若い頃スポーツをしていたので、今でも体力はある方だと思う	はい	いいえ
家系に糖尿病、高血圧、脂質異常症の人がいる	はい	いいえ
たばこを吸っている、または以前吸っていた	はい	いいえ

ご自分の生活習慣をふりかえり、  
いかがでした？  
このチェック項目は、悪い生活習慣です。