

## 生活習慣チェックテスト

### ■食生活について

- 毎食、ついおなかいっぱい食べてしまう。
- 味の濃いものやインスタント食品が好き。
- 野菜料理はどちらかというと苦手だ。
- 魚料理より肉料理が好き。
- 朝食はあまり食べない。
- 食事は外食や市販の弁当が多い。
- 夜10時以降に夕食や夜食を食べる。
- 食事はひとりで食べることが多い。
- ほぼ毎日、間食をする。
- 休憩時間には、お茶より砂糖入りコーヒー、ジュースなど甘い飲み物を飲むことが多い。
- イメージ

### ■運動習慣について

- 自分は運動不足だと思う。
- 歩くよりは車や自転車を利用する。
- エスカレーター、エレベーターは必ず使う。
- バスや電車はできるだけ座る。
- 体のこりや硬さを感じることもある。
- 仕事はデスクワーク中心だ。
- 家事はできるだけやりたくない。
- とくに定期的な運動は行っていない。
- どちらかといえばインドア派だ。
- 休日は家でゴロゴロすることが多い。
- イメージ

### ■休養・ストレスについて

- 毎日忙しい（残業も多い）。
- どちらかというといく帳面なほうだ。
- 睡眠不足が続いている。
- 最近、イライラすることが多い。
- 家族関係や仕事で悩みがある。
- 物事に熱中しやすいほうだ。
- 引越しや転勤、異動などで環境が変わった。
- 朝から疲れを感じることもある。
- 湯船に浸からずシャワーで済ませている。
- 自分だけの時間がなかなか確保できない。
- イメージ

### ■飲酒・喫煙について

- ほぼ毎日お酒を飲む。
- 夜12時を過ぎても飲んでいることがある。
- 何も食べずに飲むほうだ。
- ストレス解消にはお酒が一番。
- 仕事上、飲まなければいけないことが多い。
- 1日の平均飲酒量は、日本酒1合（ビールなら中ビン1本、酎ハイ350mL、ワイングラス2杯）以上だ。
- たばこ（電子たばこを含む）を吸う。
- イライラするとたばこの本数が増える。
- 工作中、たばこ（電子たばこを含む）を吸っている。
- 自分は吸わないが周囲に喫煙者が多い。
- イメージ

### 総合判定

#### ■31点以上・・・いますぐ生活改善を始めましょう！

このままでは生活習慣病にかかる確率がかなり高くなってしまいます。

#### ■21～30点・・・気を引き締めて生活改善を！

あまりよくない生活習慣です。今日から気を引き締めて生活改善を始めましょう。

#### ■11～20点・・・いまならまだ間にあう！

忙しいから、面倒だからと自分のライフスタイル、健康に対する配慮が欠けていませんか？まずはできるところから改善していきましょう。

#### ■0～10点・・・油断は禁物！

今のところはまずまずの生活を送っています。でも、とくにチェック数の多かった項目はありませんでしたか？自分のウィークポイントを改善し、より健康な生活を送りましょう。