

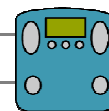
あなたの生活習慣は？

様

アドバイス
ページ

あてはまる項目にチェック をしてみよう

			初回	4回目	フォロー教室
1	A	体重を定期的に測っている			
2		1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施している			
3		1日の歩行時間は1時間以上だ			
4		B 同世代の同性の人と比べて歩く速度が速いほうだ			
5	C	積極的にからだを動かす工夫をしている			
6		階段をよく使う			
7	D	毎日、家から外へ出て活動している			
8		歩いて5~10分のところは歩くようにしている			
9		運動に関する情報(スポーツ観戦も含む)に興味がある			
10	E	朝食を毎日食べている			
11		ゆっくりよく噛んで食べている			
12		カロリーを意識している			
13		夕食後、寝るまで2時間以上はあいている			
14	F	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることを控えている			
15		主食+副菜+主菜が揃った食事を、1日2食以上とっている (主食:ごはん・パン・麺 副菜:野菜・海藻 主菜:肉・魚・卵・大豆料理)			
16		副菜を1日に小鉢4皿以上食べている			
17		油の多い料理(揚げ物や炒め物)を減らしている			
18		菓子を摂り過ぎない工夫をしている			
19		缶コーヒー、ジュースなどの砂糖入りの飲料を摂り過ぎない工夫をしている			
20		G お酒を飲む頻度を減らしている			
21		お酒を一度に飲む量を減らしている			
22		お酒を飲む時は、油の少ないつまみを食べる			
23		たばこは吸わない			
24		睡眠で休養がとれている			
25	H	職場や家庭でストレスを感じることは少ない			
26	I	ストレス解消法を持っている			
27	J	自分の自由になる時間はある			
28		ストレスを理由に食べることはない			
29		ストレスを理由にお酒を飲むことはない			



✓が付く所は良い生活習慣です。
✓が増えるように意識しながら生活しましょう。