

あなたの生活習慣病度を チェックしましょう

生活習慣が発症に関係する生活習慣病。以下に示した25項目はすべて日常生活に関わりのあるものばかりです。A、B、Cで答え、すべて答え終わったら、星を線でつないでください。答えにCが多いほどスマートな姿になります。肥満体となった方は生活習慣病の危険度が高くなります。スリムになれるよう生活改善を心がけてくださいネ！

A=はい B=ときどき、どちらともいえない C=いいえ

すぐイライラしたり
カッとなる

睡眠が不足していたり、
疲れがとれない状態である

ぼんやりして、
からだのだるい

なにごとに対しても
何となく気分がのらない

人と話すのが面倒になった

食欲がない

満腹になるまで食べたりして
食べ過ぎてしまう

1日の食事時間が
不規則

食事の時間が
短く早く食べる
魚より肉が好きである

朝食は食べない
ことが多い

夜、寝る直前に
食事をする
(就寝の2時間前以内)

乳製品(牛乳やヨーグルト・チーズなど)が
嫌いである

偏食気味である

塩辛いものや
濃い味が好きである

加工食品、インスタント食品を
とることが多い

外食が多く野菜は
あまり食べない

泥酔するまで飲むことがある

たばこを吸っている
(1日20本以上)

太っている

運動が不足し、休日は家で
ゴロゴロしている

血圧が高いと
いわれたことがある

エレベーター・エスカレーターや少しの距離
で車を利用することが
多い

からだを動かす機会が少ない

趣味がない