

生活習慣セルフチェック

生活習慣病にかかりやすいかどうかのセルフチェックです。

下記の項目に内、あてはまるものに✓を入れてください

■生活

-
-
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 20歳時より、体重が10kg以上増えている | <input type="checkbox"/> 毎日忙しい（残業が多い） |
| <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む | <input type="checkbox"/> 睡眠不足が続いている |
| <input type="checkbox"/> タバコを吸う | <input type="checkbox"/> 引っ越しや転勤、異動で環境が変わった |
| <input type="checkbox"/> 周囲に喫煙者が多い | <input type="checkbox"/> 朝から疲れを感じる事がある |

■食事

-
-
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 外食や市販の弁当が多い | <input type="checkbox"/> 朝食を食べない事がある |
| <input type="checkbox"/> お茶やお水よりジュースを飲むことが多い | <input type="checkbox"/> 野菜や果物をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 夜10時以降に夕飯を食べることが多い | <input type="checkbox"/> ついつい食べ過ぎてしまう |
| <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き | <input type="checkbox"/> 濃い味付けが好き |

■運動

-
-
- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 運動不足だと感じる事がある | <input type="checkbox"/> 身体のこりや硬さを感じる |
| <input type="checkbox"/> エスカレーターやエレベーターを必ず使う | <input type="checkbox"/> どちらかと言えばインドア |
| <input type="checkbox"/> 少しの距離もすぐ乗り物を利用する | <input type="checkbox"/> 定期的に運動を行っていない |
| <input type="checkbox"/> バスや電車はできるだけ座る | <input type="checkbox"/> 休日は家でゴロゴロすることが多い |

各項目で4個以上あてはまる方は**要注意**です。

日頃から生活を見つめなおす必要があります。ご不明点やご不安な事はお気軽にお問い合わせください。