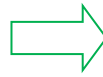


●生活習慣病のリスクをチェックしましょう。●

■食事

- ごはんやパンなど炭水化物の量が多い
- 脂っこいものが好き
- ほぼ毎日間食をしている
- 深夜の時間帯によく飲食をする
- 朝食は食べたり食べなかったり
- 早食い、どか食い、ながら食いが多い
- 濃い味付けが好みである
- 外食や、レトルト食品をよく利用する
- 甘い清涼飲料水をよく飲む
- 野菜や海藻類の摂取量が少ない



5 個以上当てはまる方は要注意！

食事は規則正しく 3 食食べましょう。腹八分目を意識して、ゆっくりよく噛んで、楽しんで食事することが大切です。

濃い味付け（塩分摂取量は男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満）、魚より肉が多い、野菜や海藻類など食物繊維の摂取が少ない人は動脈硬化を促進します。

■運動

- 運動不足だと実感している
- 1 日の歩数 7000 歩(70 分) 未満が多い
- 移動には車をよく使う
- つい階段での移動を避けてしまう
- 継続して行っているスポーツがない
- 仕事で座りっぱなしである

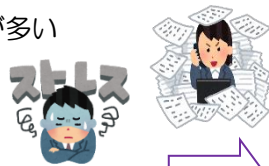


3 個以上当てはまる方は要注意！

1 日一汗で健康づくり。まずは今よりも 10 分多く動きましょう。今の運動量の中で歩く時に速く歩く、階段を使うなど工夫しましょう。

■睡眠・休養

- 就寝 1 時間前にスマホやテレビをみている
- 睡眠時間が 6 時間以内である
- 朝起きても疲れがとれていない
- 夜中に目が覚めてから眠れないことがある
- 多忙で疲れがたまっていると感じている
- ストレスを感じる事が多い



3 個以上当てはまる方は要注意！

快適な眠りとリラックスで疲れをリセット。朝目覚めたら日光を浴びて 1 日をスタートしましょう。睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を促進し、より良い睡眠が得られます。お風呂にゆっくりつかるなどその日のストレスを次の日に持ち越さないようにすることも大切です。



■飲酒

- 休肝日がほとんどない
- 1 日の飲酒量がアルコール量 20g 以上である



1 個以上当てはまる方は要注意！

週 2 日は休肝日をとって、適度な飲酒を意識しましょう。アルコール量 20g とはビール 500ml、日本酒 1 合、チューハイはアルコール度数で適量が変わります（度数 9% のストロング系なら 350ml で 23.76g です。）

■生活面

- 20 歳時より、体重が 10 kg 以上増えている
- お腹まわりがぼっこり出てきたと感じる
- タバコを吸っている



2 個以上当てはまる方は要注意！

禁煙に取組みましょう。（禁煙宣言する、禁煙外来の利用、吸いたくなった時の気分転換など）また毎日の体重測定で体重をコントロールしましょう。

