

生活習慣チェック票



★現在当てはまるものにチェック☑し自分の生活習慣を見てみましょう

【食事編】

- 毎食満腹まで食べている
- 野菜よりお肉が好き
- 脂っこいおかずが好き
- 味付けの濃いおかずが好き
- 食事時1口30回以上噛んでいない
- お菓子、ジュースなどの間食をする
- 寝る前2時間以内にご飯を食べることがある



対策

- ・1口30回以上噛んで、満腹中枢を刺激し腹八分目を目指す。
- ・薄味を心掛け、素材の味を楽しんでみる。
- ・目に見える脂身は食べないようにする。
- ・洋菓子から和菓子へ変更してみる。
- ・お菓子・ジュースの回数を減らす。
- ・寝る2時間前に食事が終わるようにする。

【運動編】

- 運動することが嫌い
- 休日は家にいることが多く出歩かない
- ながら運動なら自分でもできる気がする
- 歩ける距離（歩いて15分くらい）でも車を使う
- 階段よりもエレベーター、エスカレーターを使う
- 駐車場で車を止める時、出入り口に近い場所にいつも止める
- 電車・バスの移動時間は寝ていることや携帯などを触っていることが多い



対策

- ・1日10分お散歩へ行き、身体で季節を感じてみる。
- ・1駅分歩いてみることや、1階分の階段を使ってみる。
- ・電車やバスの移動時間に、行える筋トレを実施する。
- ・出入口から遠い場所へ車を止めて、歩く

生活習慣チェック票

【生活編】

- たばこを吸っている
- ストレスを感じやすい
- 睡眠はいつも6時間未満
- 体重を測る習慣がない
- 血圧を測る習慣がない
- お酒を飲むことが好きで週5日以上摂取する
- ストレス発散方法は食事やアルコール摂取すること



対策

- ・1日に吸うたばこの量を徐々に減らし、禁煙にチャレンジする。
- ・アルコールの量を減らし、週に2-3回の休肝日を作ってみる。
- ・早寝早起きを心掛け、朝日を浴びるようにする。
- ・体重/血圧を測定し自分の状況を確認する。

長期的に続けられるように・・・

★チェック☑のついた項目から生活習慣の改善を行きましょう。無理なく長期的に続けることが大切です。できることを少しずつ増やし、健康的な生活を送れるようになると心も身体も元気になります。

チェック☑のついた項目は、あなたが今、気を付けないといけない生活習慣となります。いつまでも若々しく元気に過ごすためには、『今の生活やばいかも?』と感じた今がはじめ時です。

健康な身体を手に入れて、いつまでも若々しく元気な生活を送りましょう!!

