

生活習慣病危険度チェック



*自分があてはまるところをチェックして点数を合計しよう。

食生活チェック

	3点	2点	1点	合計点： 0点
好き嫌いがある？	☐ ない	☐ 1コある。	☐ 2～4コある。	☐ 5コ以上ある。
朝ごはんを食べる？	☐ 毎日食べる	☐ だいたい毎日食べる	☐ ときどき食べる	☐ 毎日食べない
スナック菓子、ジュース、ファーストフードを食べる？	☐ ほとんど食べない	☐ ときどき食べる	☐ だいたい食べる	☐ 毎日食べる
夕食が20時以降、または夜食を食べる？	☐ ほとんど食べない	☐ ときどき食べる	☐ だいたい食べる	☐ 毎日食べる

運動・すいみんチェック

	3点	2点	1点	合計点： 0点
テレビ・スマホ・ゲームの使用時間は？	☐ 時間を決めて必要な時だけ。	☐ 使いすぎないように気をつけている	☐ ときどき寝不足になるくらい	☐ テレビ・スマホ・ゲーム依存症かもしれない
外で遊ぶ？	☐ 毎日遊ぶ	☐ だいたい遊ぶ	☐ ときどき遊ぶ	☐ ほとんど遊ばない。
家の手伝い（体を動かす）をしている？	☐ 毎日している	☐ だいたいしている	☐ ときどきしている	☐ ほとんどしていない
すいみん時間は？	☐ 8時間以上	☐ 7～8時間	☐ 6～7時間	☐ 5時間以下

あなたのゾーンは何か？それぞれの合計点に○をつけよう！！

モッタイナイゾーン

運動・すいみんは問題なし！でも、食生活が乱れると生活習慣病危険度がアップするから気を付けて！



パーフェクトゾーン

生活習慣病危険度はきわめて低いです。油断しないで、このままの生活を続けよう！



ビミョーゾーン

食生活も運動・すいみんもビミョーなところ！どちらにももう少しずつ気をつければ生活習慣病危険度はグンとダウンするよ！



このままだと生活習慣病予備軍になってしまうよ！朝食抜きは太りやすい体になるから要注意！また、出かけたときはエスカレーターではなく階段をつかうなど少しでも体を動かす工夫をしよう！

イマイチゾーン

食生活は問題なし！あとは無理のない運動やお手伝いを毎日続けることがおすすめ！また、寝る30分前から、テレビ・スマホを見ないと質のいいすいみんがとれるよ！

オシイゾーン



運動・すいみん

0