

あなたの生活習慣をチェックしてみよう!

記入日 月 日

質問内容について、はい・いいえのどちらかに○をつけてみましょう。

	No.	質問内容	はい	いいえ
体重管理	1	20歳の時と体重を比較して10kg以上増加している	kg	
	2	この1年間で体重の減増が±3kg以上あった	kg	
	3	体重は毎日測っている		
	4	腹囲は1週間に1回は測っている		

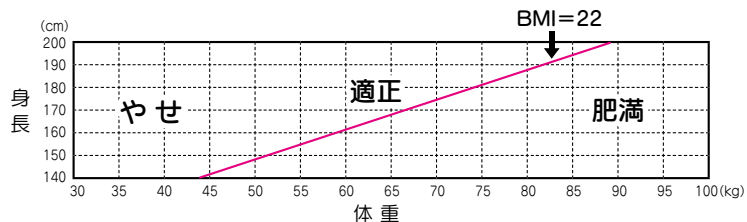
▶No.1, 2: “はい”の方は適正体重(BMI18.5~25未満)を維持するように心がけましょう。

▶No.3, 4: 8, 9ページの「エンジョイライフ記録表」を活用し、実践しましょう。

自分の適正体重をBMIでチェックしましょう

BMI「体格指数」の求め方…**BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)**

あなたのBMI = kg ÷ m ÷ m



BMI=22が最も健康的な体格と言われています。

	No.	質問内容	はい	いいえ
食習慣	1	食事は規則正しく1日3回食べている		
	2	栄養バランスを意識している		
	3	腹八分目を心がけ食べ過ぎないようにしている		
	4	魚・肉・卵・大豆製品を毎食1品は食べている		
	5	揚げ物など脂っこいものはあまり食べない		
	6	野菜を毎食とっている(海藻、きのこ類を含む)		
	7	マヨネーズやドレッシング(油を多く含むもの)をかけすぎないようにしている		
	8	種類の汁は残している		
	9	漬物、佃煮など濃い味付けのものをあまり食べない		
	10	外食、コンビニやインスタント食はあまり食べない		
	11	間食や夜食は食べない		
	12	缶コーヒー、炭酸飲料などの砂糖入りの飲料をあまり飲まない		
	13	寝る前2時間以内は食べない		

▶“いいえ”に○がついた項目は、15, 16ページの「食事バランスガイド」を参照し、改善するように心がけましょう。

	No.	質問内容	はい	いいえ
運動	1	仕事や家事で身体を動かす機会を多くしている		
	2	歩数計をつけて1日の歩数を確認している		
	3	1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上している		

▶運動習慣のない方は、歩くことから始めませんか？

→17ページの「いつもより15分多く歩こう!」を参照しましょう。

	No.	質問内容	はい	いいえ
喫煙	1	タバコは吸っていない		
	2	※タバコを吸われている方のみ →タバコをやめたいと思う		

▶タバコを吸っている方は禁煙にチャレンジしましょう。

→18ページの「たばこ」を参照しましょう。

	No.	質問内容	はい	いいえ
飲酒	1	(お酒を飲む方) 週に2日は「休肝日」をつくらせている		
	2	(お酒を飲む方) お酒は1日にどれくらい飲んでいますか 【参考】日本酒1合(180ml)=ビール中瓶1本(500ml)=焼酎コップ半分(120ml)	何を (mℓ)	

▶お酒は適量にしましょう。

→18ページの「飲酒」を参照しましょう。

	No.	質問内容	はい	いいえ
休養	1	睡眠で休養が十分とれている		
	2	ストレス対処法がある		

▶自分にあった休養方法を見つけてみましょう。

→19ページの「こころと身体の休養」を参照しましょう。

	No.	質問内容	はい	いいえ
リフレッシュ	1	毎日の生活に充実感がない		
	2	これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった		
	3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じる		
	4	自分が役に立つ人間だと思えない		
	5	わけもなく疲れたような感じがする		

▶上記の項目で2項目以上が2週間以上、ほとんど毎日続き、そのために辛い気持ちになったり毎日の生活に支障が出ている場合、うつ病の可能性があります。

→19ページの「こころと身体の休養」を参照しましょう。