

あなたは大丈夫?

生活習慣病のリスクをチェック!

糖尿病、高血圧、脳卒中、脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすいかどうか、そのリスクをチェック! 下記の項目の内、あてはまるものに☑をいれてください。

■ 生活



- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 40歳以上である | <input type="checkbox"/> 座りがちの生活/仕事である |
| <input type="checkbox"/> 20歳時より、体重が10kg以上増えている | <input type="checkbox"/> 外出することは少ない** |
| <input type="checkbox"/> お腹まわりがぼっこり出ている | <input type="checkbox"/> 夜更かしが多く、睡眠不足である |
| <input type="checkbox"/> タバコを吸う | <input type="checkbox"/> 多忙で休養が取れない |
| <input type="checkbox"/> 2本*以上、ほぼ毎日お酒を飲む | <input type="checkbox"/> ストレスがたまっている |

*目安は、350mL缶のアルコール飲料2本またはお酒2合
**1日1時間以内である

■ 食事



- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ご飯やパンなど(炭水化物)の摂取量が多い | <input type="checkbox"/> 早食い、ドカ食い、ながら食が多い |
| <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き | <input type="checkbox"/> 濃い味付けが好みである |
| <input type="checkbox"/> ほぼ毎日間食をしている | <input type="checkbox"/> 外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する |
| <input type="checkbox"/> 深夜の時間帯によく飲食をする | <input type="checkbox"/> 甘い清涼飲料水をよく飲む |
| <input type="checkbox"/> 朝食は食べたり、食べなかったり | <input type="checkbox"/> 野菜や海藻類の摂取量が少ない |

■ 運動



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 運動不足だと実感している | <input type="checkbox"/> つい階段での移動を避けてしまう |
| <input type="checkbox"/> 1日の歩数は7,000歩(約70分)未満が多い | <input type="checkbox"/> 継続して行っているスポーツはない |
| <input type="checkbox"/> 移動には車をよく使う | |

判定は裏面をご覧ください。▶▶▶



●「生活」の項で、5個以上あてはまる方は、**要注意!**

40歳を超えると、生活習慣病リスクは高まります。これに、タバコやお酒、ストレスで、さらに生活習慣病を誘因。お腹まわりがメタボ（腹囲が男性：85cm以上、女性：90cm以上）になっている人は、食事や運動をはじめとする生活習慣全般の見直しが必要です。

●「食事」の項で、5個以上あてはまる方は、**要注意!**

外食やファーストが日常で、夜更かししながら寝る前まで食べているような方は、血糖値や中性脂肪が上昇します。さらに、濃い味つけが好き、魚より肉、野菜や海藻類など食物繊維の摂り方が少ないなどの食生活は動脈硬化を促進します。食事は規則正しく、腹八分目でバランスよく食べることが大切です。

●「運動」の項で、3個以上あてはまる方は、**要注意!**

日頃から、通勤以外は歩かないという方は週3回以上、30分以上は歩くよう意識して生活してみてください。運動量は、ご自身の体力・体調をみながら調整を。体を動かすことは心身の諸機能を高め、ストレス解消にもつながります。

判定! 要注意の項に チェック	生活	食事	運動
	 要注意	 要注意	 要注意

3つのカテゴリーのうち、2つ以上に「要注意」が出たら、生活習慣病リスクが高く、すでに予備群になっている可能性があります。

年に1回は必ず健康診断を受け、数値異常が見つかった際は最寄りの医療機関へ受診し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

■生活習慣病とは・・・

糖尿病、高血圧、脳卒中等に代表される病気の総称で、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に深く関与していると考えられています。

生活習慣病に関する詳しい情報は、

「一般社団法人 日本生活習慣病予防協会ホームページ」をご覧ください。

一般社団法人 日本生活習慣病予防協会

<http://www.seikatsusyukanbyo.com/>

