



# 健康ひろば通信②

※家族の生活習慣チェックしてみましょう！該当するところを☐しましょう！

## 【食生活】

- 主食（ごはん、パン等）、主菜（メインのおかず）、副菜（サラダ、小鉢等）を基本に、食事バランスに気をつけている
- 野菜、果実、牛乳、乳製品、豆腐、魚などを、組み合わせて食べるようにしている
- レトルト食品やインスタント食品はあまり食べないようにしている
- 揚げ物は控えめにするように心がけている
- 脂肪の質にも気をつけている
- 食塩は控えめに、味付けも濃くならないように心がけている
- 清涼飲料水やコーヒー、紅茶の糖分に気をつけて飲むようにしている
- 間食やおやつは食べすぎないようにしている
- 飲酒は、適量（ビール大1本、日本酒一合程度）を意識して飲むようにしている
- 食事の時間を楽しんでいる



☆食生活チェックの合計（      個）

## 【運動習慣/活動量】

- 体を動かすことが好き
- 毎日、よく歩く（一日8,000歩以上）ようにしている
- エレベーターやエスカレーターがあっても、階段を利用することが多い
- 週に何回か、スポーツ（部活なども含む）をしている
- 休日は家族で出かけたり、戸外で体を動かしたり、遊んだりすることが多い

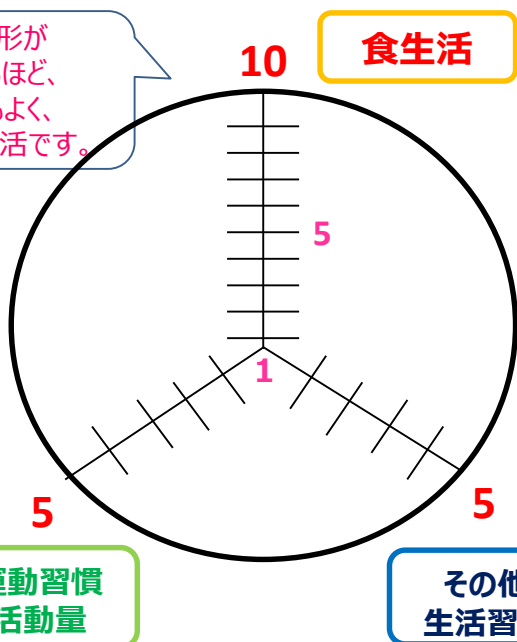
☆運動習慣/活動量チェックの合計（      個）

## 【その他の生活習慣】

- タバコは吸わない、もしくは、やめてから5年以上たっている
- 睡眠時間は一日6時間以上、ぐっすり眠れている
- 休日は趣味やリラックスする時間を取るよう心がけている
- 体にいいと思われることを生活に取り入れたり、体調に気をつけている
- 自分や家族の健康のための情報には敏感だと思う

☆その他の生活習慣チェックの合計（      個）

※三角形が  
大きくなるほど、  
バランスもよく、  
健康的な生活です。



上記各項目の合計数を左の○の  
該当するところに●印をつけましょう。  
下の図を参考に、3つの●印を結んで  
三角形を作ってみてください。

生活習慣チェック

あなたの生活習慣の診断結果は…  
**あなたの生活習慣は  
なかなかのもの。**  
できれば、運動も心がけましょう！

もう一度診断する >

