

CHECK!

生活習慣病リスク セルフチェックシート

『生活習慣病』とは、食生活や運動習慣、喫煙や飲酒の習慣、睡眠などの生活リズムなどが原因で発症する病気の総称です。

まずは、普段の生活を振り返り、あなたの生活習慣をチェックしてみましょう。

当てはまる項目 が多いほど、生活習慣病の発症リスクに注意が必要です。

《生活習慣》

- 喫煙習慣がある
- アルコールを週5日以上飲む
- ストレスがたまっていると感じる
- お腹周りが、男性では85cm以上、女性では90cm以上である
- 体重が20歳のころより10kg以上増加している
- 睡眠不足である
- 生活リズムが不規則である



《食習慣》

- 朝食を食べる習慣がない
- 夕食の時刻が20時を過ぎる、または20時以降の飲食習慣がある
- いつもお腹いっぱいになるまで食べる
- 早食いである
- ほぼ毎日間食を食べている
- 食事の味付けは濃い、または濃いものを好んで食べる
- 野菜は食べない
- 魚料理よりも肉料理が好きだ
- 揚げ物が好きでよく食べているほうだ
- 外食やファストフードを食べる機会が多い



《運動習慣》

- 定期的な運動の習慣がない
- 仕事はデスクワークなどで1日の大半を座って過ごす
- からだを動かすことが嫌い
- 1日の歩数は6000歩未満であることが多い
- 休日は外出せず、家でゴロゴロしていることが多い





生活習慣病を予防するための改善ポイント

生活習慣が関連する病気には、高血圧、脂質異常症、糖尿病をはじめ、心筋梗塞、狭心症、高尿酸血症、アルコール性肝疾患、がん、歯周病などがあり、多くは自覚症状のないまま進行していきます。

生活習慣病の多くは、不規則または不健全な生活習慣の積み重ねが原因となって引き起こされるものですが、日常生活の中で、生活リズムや食事、運動習慣、喫煙習慣などを改善することで予防が可能です。

まずは出来ることから改善していきましょう！

《適正な体重を維持しよう》

□ 適正体重を維持しよう

BMI（肥満度をあらわす体格指数）

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMI22を
目指そう

低体重	普通	肥満
18.5 未満	18.5 以上	25.0 未満
		25.0 以上

□ 飲酒や喫煙の習慣を改善しよう

禁煙と適度な飲酒を心がけよう



□ 睡眠の質を上げよう

早寝早起きのリズムをつくろう



□ ストレスをためない

《健康的な生活を送ろう》

□ 今よりも10分多く動こう

「プラス・テン」で健康寿命をのばそう

座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように少しでもからだを動かしましょう。

□ 定期的な運動習慣を身に着けよう

歩行は、成人では1日60分以上、高齢者では1日40分以上を目安に、筋トレは週2~3回が推奨されており、身体活動や運動量が多い人は、循環器病やがん、認知症などの発症リスクが低いと報告されています。まずは歩くことから始めてみましょう。



《バランスのととのった食事をとろう》

□ 1日3食を定期的に食べよう

1日3食とることは、必要なエネルギーや栄養素をとるだけでなく、生活リズムをととのえるためにも必要です。朝食は出来るだけ食べるように心がけましょう。

□ バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜がそろった「一汁一菜」は、1日に必要な栄養素をバランスよくとることができます。さまざまな食品を組み合わせる食べましょう。

□ 野菜を1日350g以上とろう

生活習慣病予防に役立つビタミンやミネラル、食物繊維などを摂取するには350g以上の野菜をとることが必要です。

色の薄い野菜（淡色野菜）と色の濃い野菜（緑黄色野菜）をバランスよく食べましょう。



□ 腹八分目を心がける

腹八分目（満腹よりやや少なめに食べる）ことは、健康を保つために大切なことです。よく噛んでゆっくり食べることを意識して、食べすぎを防ぎましょう。



□ 20時以降は食べない

遅い時刻の食事は、体脂肪として蓄積されやすくなり、肥満の原因となります。生活習慣病のリスクも高まり、生活リズムも乱れやすくなり、基礎代謝の低下にもつながります。

□ うす味を心がける

塩分のとりすぎは、血圧上昇や動脈硬化を引き起こす原因となります。うす味を心がけて、塩分過剰による健康リスクを減らしましょう。

□ 間食の頻度を減らそう

間食は「とらない」ではなく「工夫してとる」ことを心がけましょう。量や回数を減らす、遅い時刻に食べることを避ける、種類を変えるなど工夫してみましょう。

