

健診結果を
振り返ろう

今から始めるすこやか生活

ステップ
1

生活習慣を振り返ろう

運動不足が原因

生活活動

- 移動はいつも車を使う
- エスカレーターやエレベーターをよく使う
- まめに動くほうではない
- あまり歩かない

運動習慣

- 運動習慣がほとんどない



喫煙・睡眠・ストレスが影響

- たばこを吸っている
- 睡眠不足だ
- ストレスが多い



食事に関することが原因

食事の規則性

- 食事の回数や時間が不規則
- 夕食後に飲食する

栄養バランス

- 野菜が不足している
- 油っぽいものが多い

食塩のとり方

- 漬物など塩辛いものが多い
- 濃い味付けが好き

食事の量

- 満腹になるまで食べる
- ごはんはおかわりする
- おかずの量が多い
- 外食が多い

菓子類・アルコール

- お菓子・ジュースが多い
- アルコールの回数や量が多い



ステップ
2

体重や腹囲の変動に注目！

体重や腹囲の変化が、どのくらいの期間で起こったのかを振り返ることも大切です。年齢とともに起こる変化に加え、生活の変化の影響もあるかもしれません。

あなたはいくつらのタイプ？	20歳の頃と比べて 体重が10kg以上増えた 少しのエネルギー過剰が積み重なって、 年々少しずつ体重が増えるタイプ	毎日あめ玉2個 (30kcal) 食べる 	⇒ 1年後には 約1.5kg増！	⇒ 10年後には 約15kg増！
	1年間で 体重が3kg以上増えた 生活の変化により運動・食習慣が 変わり、体重が増えるタイプ	通勤で20分歩いていたが、車通勤にした (消費エネルギー120kcal減) 	晩酌でビール1缶(500ml)飲む ようになった (摂取エネルギー200kcal増) 	⇒ 1年後には 5kg増！

ステップ
3

あなたにできそうなことは何かな？ 何からはじめるか、目標を立て実行しよう！

あなたの「この習慣が・・・」という改善すべき生活習慣の芽は
みつかりましたか？今度はその芽をどうやって摘むかです。

