

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。

あなたはどういうタイプ？	<b>20歳の頃と比べて 体重が10kg以上増えた</b>  少しのエネルギー過剰が積み重なって、年々少しづつ体重が増えるタイプ	<b>毎日あめ玉2個 (30kcal) 食べる</b>  → 1年後には 約1.5kg増！ → 10年後には 約15kg増！
	<b>1年間で 体重が3kg以上増えた</b>  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	<b>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)</b>  → 1年後には 5kg増！  <b>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)</b>  → 1年後には 10kg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。

