

生活習慣病チェックシート

【質問の答え方】

- ・ 質問内容をよく読んで「はい」「いいえ」のどちらかを で囲んでください。
- ・ あなたの生活習慣をチェックしましょう。

NO	質問内容	回答	
1	「ウエストサイズ(へその位置での測定値)」が男性で 85 センチ以上、女性で 91 センチ以上である。	はい	いいえ
2	塩辛い味付けが好き。	はい	いいえ
3	甘いものが好き。	はい	いいえ
4	食事は魚よりも肉料理が好き。	はい	いいえ
5	毎朝、朝ごはんを食べない。	はい	いいえ
6	食事時間は決まっていない、あるいは夕食が遅い。	はい	いいえ
7	食事の栄養バランスに、あまり気を配っていない。	はい	いいえ
8	「飲み過ぎ」になってしまうことが週 3 回以上ある。	はい	いいえ
9	定期的な運動をしていない。	はい	いいえ
10	1 日の歩数は 2 万歩未満。	はい	いいえ
11	ひとつ上の階にあがる時にもエレベーターを使う。	はい	いいえ
12	タバコがやめられない。	はい	いいえ
13	睡眠時間が 1 日 8 時間以下。	はい	いいえ
14	1 日あたりの労働時間が常に 1 0 時間を超える。	はい	いいえ
15	何事においても仕事を優先させてしまう。	はい	いいえ
16	2 0 代の頃と比べて(または最近 1 0 年間)ウエストサイズが 1 1 センチ以上増えている。	はい	いいえ
17	これまでに医療機関で「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」のいずれかを指摘されたことがある。	はい	いいえ

チェックした数が多いほど、生活習慣病の危険性も高くなります。