



生活習慣を チェックしてみましょう

次の質問について、あてはまるものにを、また[]に内容を記入し、自分の生活習慣をふり返ってみましょう。

1 体重について

20歳頃の体重に比べてどの位変動しましたか？

増加[]kg 減少[]kg 変化していない

内臓脂肪が蓄積すると、血液中に血管を傷める物質が流れ、動脈硬化になりやすくなります。20歳ごろから10kg以上体重が増加している場合は、インスリン(血糖値を下げるホルモン)をたくさん使い、膵臓が疲労しています。生活習慣を見直し、限られたインスリンを大切にしましょう。

(肥満の目安) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

※BMI 25以上は肥満

2 飲酒について

① 現在の飲酒 飲む 飲まない

② 飲むお酒の種類

(飲むお酒の種類にを、[]に量を記入して下さい。)

ビール [] 日本酒 []
焼酎 [] チューハイ []
ワイン [] ウイスキー []

③ 週に何日飲みますか？ []日

生活習慣病や健康へのリスクが少ない飲酒の基準量は1日純アルコール量約20g以下です(女性は半分程度)。お酒はほどほどに。

(飲酒については64ページ参照)

3 喫煙について

① 現在の喫煙について

吸っている 過去に吸っていた 吸わない

② 吸い始めた年齢は []歳

③ タバコをやめた年齢は []歳

④ 1日の喫煙本数は []本

⑤ 禁煙することに関心がありますか はい いいえ

⑥ 今後6か月以内に禁煙しようと考えていますか

はい いいえ

⑦ 今後1か月以内に禁煙しようと考えていますか

はい いいえ

喫煙は、がんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、循環器疾患、糖尿病、周産期の異常などの原因になると言われています。(タバコについては62~63ページ参照)

4 運動について

① 運動不足だと思いませんか? 思う 思わない

② 仕事以外に汗をかくような運動をしていますか?

する 週に[]回 しない

③ 一日に何分くらい歩きますか? []分

運動不足だと思う場合で、汗をかくような運動頻度が少ない方や、1日の歩行時間が1時間未満の方は運動不足と評価されます。

(運動については55ページ参照)

5 食事について

① 食べる速さは 速いほうである それほどでもない

② お腹いっぱい食べるほうですか? はい いいえ

③ 3食規則正しく食べていますか? はい いいえ

④ 食事は主食・主菜・副菜そろえてバランスよく食べていますか?

はい いいえ

⑤ 食塩を控えていますか? はい いいえ

⑥ 就寝前2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか?

はい いいえ

食事の速度が速かったり、お腹いっぱい食べる傾向があると肥満になりやすく、また、食塩のとりすぎは高血圧の原因となります。

(食事については47~54ページ参照)

(生活習慣病については34~46ページ参照)

6 睡眠について

熟睡感がある 寝不足を感じる

寝不足の原因として体や心の不調も考えられます。

(睡眠については56ページ参照)

7 歯みがきについて

毎食後にみがく 1日に1回はみがく 1回もみがかない日がある

歯みがきは、積極的な健康行動として評価されます。

(歯の健康については65~68ページ参照)

あなたの塩分チェックシート

当てはまるものに○をつけ、
最後に合計点を計算してください。

			3点	2点	1点	0点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 		1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
	漬け物、梅干しなど 		1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 			よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 			よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ 			よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 		ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 			よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 		よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		全て飲む	半分くらい 飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？		ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味つけは外食と比べていかがですか？		濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？		人より多め		普通	人より少なめ	

○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
小計	点	点	点	0 点
合計点	点			

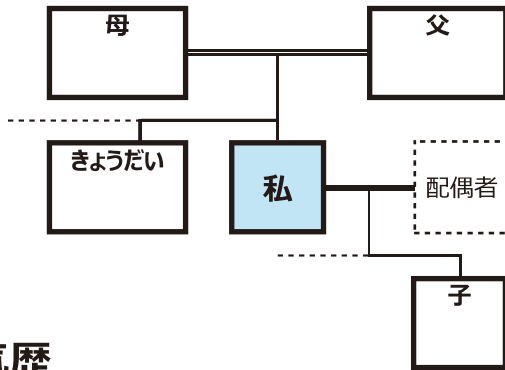
チェック✓	合計点	評価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

私の家族歴・病気歴

① 家族歴

血のつながった **親、きょうだい、子** で、下記の病気で「**治療中**」または以前「**治療していた**」方がいれば、枠内に番号を記入してください。

- ①心疾患による突然死、男性55歳未満・女性65歳未満での心疾患の発症
 ②心筋梗塞・狭心症 ③脳梗塞・脳出血・クモ膜下出血 ④慢性腎臓病
 ⑤糖尿病 ⑥高血圧 ⑦脂質異常症 ⑧高尿酸(痛風) ⑨肥満症



② 私の病気歴

現在「**治療中**」、以前「**治療をしていた**」病気があれば記入してください。

病名	治療開始年齢	現在の治療状況や経過など
	歳	
	歳	
	歳	
	歳	
	歳	
	歳	
	歳	
	歳	
	歳	
	歳	