

ステップ① あなたの現在の行動の状態を振り返ってみましょう

【今、生活習慣の改善について自分がいちばん近いものはどれですか？】

あてはまる項目の□にチェック/してください

<input type="checkbox"/>	関心がない、改善するつもりはない	☞自分のからだの声に耳を澄ましてみましょう
<input type="checkbox"/>	必要性は感じているがなかなかはじめられない	☞そろそろなにかはじめてみませんか？
<input type="checkbox"/>	自分なりにやってみようと思っており、少しずつ始めている	☞具体的な目標を立ててみましょう！
<input type="checkbox"/>	改善に取り組んで半年以内	☞がんばっていますね！このまま続けていきましょう
<input type="checkbox"/>	改善に取り組んで半年以上たっている	☞すばらしい！これからもぜひ続けてください

ステップ② 生活習慣の確認をしましょう



はい・いいえのどちらかあてはまるものを○で囲ってください

体調管理	① 体重を毎日測るようにしている	はい	いいえ
	② 血圧を定期的に測っている	はい	いいえ
運動習慣	③ 普段から歩くように心掛け、できるだけ階段をつかうようにしている	はい	いいえ
	④ 仕事や家事で、体を動かす機会を多くしている	はい	いいえ
	⑤ 有酸素運動や筋力トレーニングを習慣的にしている	はい	いいえ
食習慣	⑥ 食事は腹八分目にしている	はい	いいえ
	⑦ 食事はよくかんでゆっくり食べるようにしている	はい	いいえ
	⑧ 食事は1日3回（食）食べている	はい	いいえ
	⑨ 間食はとらないようにしている	はい	いいえ
	⑩ 寝る前は少なくとも2時間以上、なにも食べないようにしている	はい	いいえ
	⑪ 油の多いものを取りすぎないようにしている（揚げ物、マヨネーズ・ドレッシング、肉の脂身など）	はい	いいえ
	⑫ 野菜や海草類、きのこ類を毎食とるようにしている	はい	いいえ
	⑬ 漬物や佃煮、干物はあまり食べないようにしている	はい	いいえ
	⑭ 味噌汁などの汁物は1日1回までにしている	はい	いいえ
	⑮ 麺類の汁は、いつも半分以上残すようにしている	はい	いいえ
休養	⑯ よく眠れている	はい	いいえ
	⑰ ストレスを上手に解消している	はい	いいえ
飲酒	⑱ お酒は適量を守り、飲み過ぎないようにしている	はい	いいえ
	⑲ 週に2日は「休肝日」をつくっている	はい	いいえ
喫煙	⑳ たばこは吸わない	はい	いいえ