

生活習慣病について...

生活習慣病とは、食生活や運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症や進行に深く関わっている病気の総称です。関連する病気として、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、高血圧、脂質異常症（高脂血症）などが挙げられます。

これらは単独でも恐ろしい病気ですが、重複すると命にかかわる危険が増すのです。

あなたの生活習慣をチェック！！！！



■休養・生活

- 睡眠不足の状態が続いている
- 夜更かしはあたり前だ
- 朝から疲れを感じることもある
- 毎日忙しい(残業も多い)
- ストレスがたまっている
- イライラすることが多い
- 昼と夜が逆転するような生活を送っている
- 休暇はほとんどとらない
- 自分だけの時間はなかなか持てない
- お酒や睡眠薬を飲まないと眠れないことがある
- いつも仕事、家事、育児のことが頭にあり心から休めない
- 悩みを相談できる相手がいない
- お腹まわりがぽっこり出ている
- 20歳時より、体重が10kg以上増えている
- 自分は吸わないが周囲に喫煙者が多い
- お酒をよく飲む
- 何も食わずにお酒を飲むほうだ
- 仕事の付き合いなどでお酒を飲む機会が多い
- タバコを吸う
- 趣味と言えるものがない

■食事

- 朝食は食べないことが多い
- 脂っこいものが好き
- 食事の時間が不規則になりがち
- 濃い味付けが好みである
- 急いで食べるのがくせになっている
- ほぼ毎日間食をする
- いつもお腹いっぱい食べてしまう
- 野菜はどちらかというと苦手
- 夜10時以降に夕食や夜食を食べる
- 外食やファストフード、インスタ食品、市販の弁当、レトルト食品をよく利用する

■運動

- 運動はほとんどしない
- 体を動かすのはあまり好きではない
- 仕事はデスクワーク中心である
- つい階段での移動を避けてしまう
- バスや電車はできるだけ座る。
- 1階上に行くにもエレベーターやエスカレーターを使う
- 歩くよりは車や自転車を利用する。
- 体のこりや硬さを感じることもある。
- どちらかといえば家の中にいることが多い
- 休日は家でゴロゴロすることが多い。

チェックの数 個

31個以上	いますぐ改善を！！
21～30個	改善を始めよう！
11～20個	生活習慣の見直しを！
0～10個	まずは安心！ でも油断は禁物！！

特にチェック数の多かった項目はありませんでしたか？
まずはできるところから始めましょう！
自分のポイントを改善し、より健康な生活を送りましょう！



※資料に関する詳しいご相談などありましたら、お気軽に寺田薬局スタッフまでお話しください！お待ちしております！