

予防・改善編 生活習慣を改善しよう

[トップページ](#) > [予防・改善編](#) > あなたの生活習慣をチェックしよう！

あなたの生活習慣をチェックしよう！

設問	はい	いいえ
20歳のときの体重から10kg以上増加している。		
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない。		
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。		
同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。		
この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。		
早食い・ドカ食い・ながら食が多い。		
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。		
夜食や間食が多い。		
朝食を抜くことが多い。		
ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。		
現在、たばこを習慣的に吸っている。 (※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「これまで合計100本以上、または6カ月以上吸っている者」であり、最近1カ月間も毎日、またはときどき吸っている者)		
睡眠で休養が得られていない。		

「はい」と答えた項目が多いほど、メタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。