

平塚市健康増進課  
健康づくり推進課  
健康づくり推進課  
健康づくり推進課  
健康づくり推進課  
健康づくり推進課

3-②

自分で健康・生活習慣の  
チェックをしよう!

# 生活習慣 チェック

## 食生活

- 朝食を食べないことが多い
- お酒をほぼ毎日飲む
- 野菜料理(おひたし、野菜煮物など) サラダ、野菜煮物などはあまり食べないほうだ
- 1日の中で夕食の量が多い
- 揚げ物など油を使った料理が好きだ



チェック  
スタート!



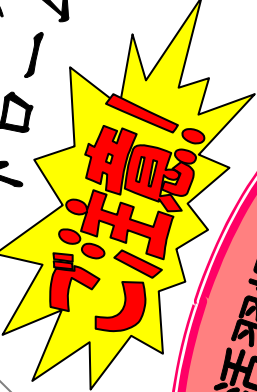
## 運動習慣

- 運動習慣がない
- 車やエレベーターを  
すぐに利用してしまう

## その他

- 1年間で体重が3kg増えている
- 以前に比べると服のサイズが  
大きくなった
- 腹囲が男性は85cm、  
女性は90cm以上である
- 健診で血圧・血糖が高め、  
脂質異常といわれた

1つでも  
チェックがついた  
そのあなた!  
シンボルルームに



生活習慣を  
見直しましょう!



参考:かながわ  
健康家族とらの巻  
(神奈川県原リコーシット)

