

必ず提出してください

健康意識 **check**

## 生活

- 20歳の時より、体重が10kg以上増えている
- 歯磨きは1日1回以下である
- タバコを吸う
- お酒は1回2本\*以上、かつ週5日以上飲む  
目安は、350mL缶のアルコール飲料2本 またはお酒2合
- 1日の座っている時間が9時間以上である
- 睡眠不足で昼間眠気がくる
- しばしば孤独感を感じる
- 人と話すことが少ない
- 3年以上健診を受けていない
- 安静時心拍数が毎分86回以上\*\*である



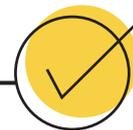
健常者の心拍数は、毎分45-85回

## 食事

- 食事を抜いたり、時刻がまちまちである
- 外食回数は週8回以上である\*

朝食、昼食、夕食それぞれ1回とする

- 早食いである
- 1日の野菜や果物の摂取量が両手に載る1杯以下
- 塩分が多い味付けが好みである
- 好きな食べ物に偏ってしまう
- 糖分を含む飲み物を1日4回以上飲む



## 運動

- 1週間の運動は60分未満である
- 1日で体を動かすことが60分未満である
- 休日は天気が良くても外出することが少ない



## 編集後記

上記20個質問に対し生活習慣病リスクが高まる要注意は、**生活3個以上、食事2個以上、運動は1個以上**です。従業員さんは上のQRコードに結果を必ず送信して下さい。