







あなたの生活習慣をチェックしよう！（引用：厚生労働省HP）

チェック項目であてはまるものに○をしましょう。

	チェック項目	はい	いいえ
1	20歳代の体重は <input type="text"/> kg 今の体重は <input type="text"/> kg → 10kg以上増えた 		
2	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。 		
3	ふだん、歩いたり、同じくらいの活動を1日1時間以上実施していない。 		
4	同世代の同性と比較して歩く速度が遅い。 		
5	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった。 		
6	早食い ドカ食い ながら食い が多い。 		

7	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。 		
8	夜食(夕食の後にとる食事)や間食(決まった食事と食事の間にとる食事)が多い。 		
9	朝食を抜くことが多い 		
10	ほぼ毎日アルコール飲料を飲む。 		
11	現在、たばこを習慣的に吸っている。 <small>(※「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)</small> 		
12	睡眠で休養が得られていない。 		
「はい」につけた○の数 →			

「はい」と答えた項目が多いほど、メタ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。