

クイックチェック
&
3つのヒケツで
健康づくり

お腹いっぱい食べていませんか？

食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足、気にしていますか？ メタボリックシンドロームの予防・改善のためにも、生活習慣を見直しましょう。まずは今の自分の状態を知って体の変化を意識しながら生活しましょう。

メタボ予防 クイックチェック

☑ → 注意！
☑☑ → 要改善！
☑☑☑ → 即改善！

つい、食べ過ぎてしまう

つい、飲み過ぎてしまう

昨年より太った気がする

ヒケツ 1 毎日の体重を記録しよう



朝起きてすぐなど、毎日決まった時間に体重を測りましょう。日々の変化は少しでも、数値を確認することで自分の体の変化を意識しながら生活を送ることができます。

ヒケツ 2 悪い『食行動』を改めよう



「早食い・つまみ食い・ドカ食い・ダラダラ食い・ながら食い・遅い夕食や夜食の習慣」は肥満を招きやすくなります。

ヒケツ 3 生活活動を増やそう



日常生活でこまめに動くようにしましょう。「階段を使う」「近所へは徒歩で移動する」などあらゆる場面で活動量を増やせます。