



あなたの生活習慣は大丈夫？ チェックしてみましょう



- 毎日たっぷり睡眠をとっている
- 早寝、早起きを心がけている
- 趣味を楽しむ時間がある
- ストレスを感じる事が少ない
- たばこは吸わない
- 毎日お酒を飲む習慣はない
- 家事や仕事でよく体を動かす
- 乗り物を利用するより、歩いて行くことが好き
- 自分は太りすぎていると思う
- 日に何度かは家族や友人と笑いあう

(出典:一般財団法人日本食生活協会「TUNAGUテキスト」冊子より引用(一部改変))

診断結果

7個以上 健康的な生活です。これからも続けましょう。

5～6個 健康状態が少し心配です。生活習慣を見直しましょう。

4個以下 生活習慣の改善をしましょう。



あなたの適正体重(標準体重)はどのくらい？

標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22 = kg

最も病気にかかりにくいとされている体重です。



やせてる？太ってる？BMIを計算してみましょう

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



BMI (Body Mass Index)

やせ	18.5未満
標準	18.5以上25未満
肥満	25以上