

# 2月は全国生活習慣病予防月間です！

生活習慣病にかかりやすいかどうか？そのリスクをチェック！  
下記の項目のうち、あてはまるものに印をつけてみてください。

## ●生活

- 40歳以上である
- 20歳時より、体重が10kg以上増えている
- お腹周りがぼっこりしてきた
- 大食漢である
- タバコを吸う

- お酒をよく飲む
- カラダを動かすのが嫌い
- 夜更かしが多く、睡眠不足
- 多忙で休養が取れない
- ストレスがたまっている



## ●食事

- ご飯やパン等の摂取量が多い
- 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い
- 外食やファストフード、レトルト食品が多い
- 深夜の時間帯によく飲食をする
- 朝食は食べたり、食べなかったり

- 脂っこいものが好き
- 濃い味付けが好き
- ほぼ毎日間食をしている
- 甘い清涼飲料水をよく飲む
- 野菜や海藻類はあまり食べない

## ●運動

- 運動不足だ
- 1日の歩数は7000歩未満が多い
- 継続して行っているスポーツはない

- つい階段での移動を避けがち
- 移動には車をよく使う



⇒判定結果は…？

- 「生活」の項で、5個以上あてはまる方は、要注意！
- 「食事」の項で、5個以上あてはまる方は、要注意！
- 「運動」の項で、3個以上あてはまる方は、要注意！

3つのカテゴリーのうち、2つ以上に「要注意」が出たら、生活習慣病のリスクが高く、すでに予備軍になっている可能性があります。

年に1回は必ず健康診断を受け、数値に異常が見つかった場合は、最寄の医療機関へ受診し、生活習慣の改善に取り組みましょう！

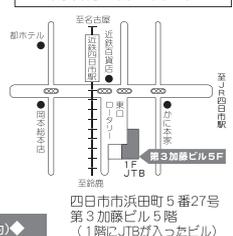
## 『交通事故・借金問題・相続・離婚・不動産・その他法律問題』で

お困りではありませんか？

「安心してご相談ください！  
お一人お一人私が丁寧に  
対応します！」



近鉄四日市駅から徒歩1分！  
南改札口(東口)すぐ！



有料広告掲載欄

尾市法律事務所

《予約制》

☎ 059-350-2080

◆土曜日や夜間も対応可(要予約)◆

◆交通事故・借金問題のご相談は無料です◆

◆一般法律相談料(初回)30分 5,000円(税別)◆

弁護士 尾市淳二 (三重弁護士会所属)

(財)日弁連交通事故相談センター三重支部相談員・鈴鹿市役所市民法律相談担当弁護士