

# あなたは大丈夫？

## 質問に答えるだけでわかる5年後のあなたの肥満度チェックシート！

★当てはまるものに  をつけてください

家族や親戚に太っている人が多い

朝食は食べない日の方が多い

ダイエットに挑戦したことがある

食事やお茶会などの誘いは断りづらい

食事の時間が決まっていない

疲れると甘いものが恋しくなる

家の中に買い置きのお菓子がある

和食より洋食や中華が好き

週に3回以上デリバリーや外食をする

ついつい夜更かしをしてしまう

バイキングはついつい食べ過ぎてしまう

イヤなことはあと回しにしてしまう

## あなたの5年後の肥満レベルは・・・

### 【肥満レベル危険】10～12コ

食べることへの執着心や依存が高いかも知れません。

このままの生活を続けていくと肥満度がましていくか、いまは大丈夫と想着いても肥満になる可能性が「大」です。

すぐに食習慣を見直し、そして心と体のケアを始めてみましょう。

### 【肥満レベルやや危険】7～9コ

食習慣が少し乱れがちになっているかも知れません。

このまま今の習慣を続けていくと肥満度がましていくか、いまは大丈夫と想着いても肥満になる可能性が「やや大」です。

人につきあって食べる習慣から、自分にあった食習慣を始めてみましょう。

## あなたの5年後の肥満レベルは・・・

### 【肥満レベル注意】4～6コ

食習慣はほぼ整っています。  
肥満のリスクは高くはありませんが、  
ちょっとしたことで乱れる可能性もあるかも知れません。  
今の生活リズムを維持しながら、ストレスをためないように気をつけていきましょう。

### 【肥満レベル安心】0～3コ

食事に気をつけたり、生活習慣も整えています。  
このままの調子で続けていけば肥満の心配はほとんどありません。これからも続けて心も体も健康を維持してください。