

## ■ 生活

---

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 40歳以上である              | <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む         |
| <input type="checkbox"/> 20歳時より、体重が10キロ以上増えている | <input type="checkbox"/> カラダを動かすのが嫌い     |
| <input type="checkbox"/> お腹まわりがぼっこり出ている        | <input type="checkbox"/> 夜更かしが多く、睡眠不足である |
| <input type="checkbox"/> 大食漢である                | <input type="checkbox"/> 多忙で休養がとれない      |
| <input type="checkbox"/> タバコを吸う                | <input type="checkbox"/> ストレスがたまっている     |

## ■ 食事

---

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ご飯やパンなど（炭水化物）の摂取量が多い              | <input type="checkbox"/> 早食い・ドカ食い・ながら食いが多い        |
| <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き                         | <input type="checkbox"/> 濃い味付けが好みである              |
| <input type="checkbox"/> ほぼ毎日間食をしている                       | <input type="checkbox"/> 外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する |
| <input type="checkbox"/> 深夜の時間帯によく飲食をする<br>朝食は食べたり、食べなかったり | <input type="checkbox"/> 甘い清涼飲料水をよく飲む             |
|  | <input type="checkbox"/> 野菜や海草類の摂取量が少ない           |

## ■ 運動

---

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 運動不足だと実感している      | <input type="checkbox"/> つい、階段での移動を避けてしまう |
| <input type="checkbox"/> 1日の歩数は7,000歩未満が多い | <input type="checkbox"/> 継続して行っているスポーツはない |
| <input type="checkbox"/> 移動には車をよく使う        |   |