

## 健康長寿度チェックシート（自己診断スケール）

（「はい」と答えられる項目の記入欄に○印をつけてください）

	チェック項目	記入欄
<b>食事</b>		
1	腹八分目を心掛けている	
2	毎日、繊維食物（玄米、野菜や果物の皮など）を意識的に多くとっている	
3	季節の果物を中心に、毎日、果物を2種類以上食べている	
4	季節の野菜を中心に、毎日、野菜を2種類以上食べている	
5	毎日、発酵食品（納豆、みそ汁、自家製漬物／ヨーグルトなど）をとっている	
6	煮干しやちりめんじゃこなど、カルシウムの多い食品を意識的に食べている（牛乳は除く）	
<b>運動</b>		
1	ウォーキング、ジョギング、ストレッチなどの運動をほぼ毎日（週4日以上）行っている	
2	足腰を鍛える体操を行っている	
3	毎日、何回か深い呼吸をする	
4	1日1回以上便通がある	
<b>睡眠</b>		
1	夜はぐっすり眠れ、昼間、眠たいということはない、	
2	夜中にトイレに2回以上行くことはめったにない	
3	就寝前3時間はものを食べないようにしている	
4	毎日、昼寝（20分以内）をするようにしている	
<b>心の健康</b>		
1	ひとから喜んでもらえることをしている	
2	ワクワクする気持ちで取り組む趣味をもっている	
3	周りの人への感謝を言葉で伝えている	
4	ストレスをため込まないようにしている	
5	大声を出して笑うことが多い	
6	信じる神や仏をもっている	
<b>脳健康（認知症予防）</b>		
1	新聞を毎日読んで、世の中の出来事に関心をもっている	
2	テレビを見るよりもラジオを聞くようにしている	
3	日記をつけている	
4	週に1回以上、外出して、よく人と話をする	
5	パソコンやスマホを暮らしの道具として使いこなしている	
6	週に1回以上、自分で料理をつくっている	

全26項目中

○が21以上の人 健康長寿まちがいなし。100歳長寿をめざしてがんばりましょう

○が16～20の人 健康長寿に向けてもうひとがんばりしましょう

○が11～15の人 これまでの暮らしを見直して、「楽しい」ことをもっと増やしていきましょう

○が10以下の人 専門家（保健師など）に相談して、根本的な生活改善をはかりましょう