

# 振り返りシート「じげもん生活習慣チェック」

成人期

自分の生活を振り返りながらチェックすることで、生活習慣の改善に役立てることが出来ます。

【対象】 成人



【使用方法】 ・自身の生活を振り返りながら各々チェックしてもらう。  
・数人でチェックする場合は〇×カードを挙げてお互いの生活習慣をネタに話すのも面白い。



【使用効果】 自分の生活習慣の良い所・悪い所の見直しをすることで生活習慣の改善について考えるきっかけになる。



【使用した市民の声】

- ・まるで、健診の時の問診表みたい。病院でもこういうのしました。
- ・当てはまるものがなくてほっとした。

健康いさはや21 **じげもん** 生活習慣チェック!! えんちの生活ちーと見直してみゅーか  
 東部地域健康づくり推進委員会 私達は成人期の健康づくりを応援します。  
 ーお腹(内臓)に脂がつきやすい生活しよらんね?ー  
 地元ならではの?の生活習慣、健康意識をチェックします。  
 結構、だれでも思い当たる場所があると思います。チェックがついた生活習慣や健康意識を1つでも見直すことが、その他の悪い習慣を改善するきっかけになることもあります。何か1つ、取り組んでみてはどうですか?

|        |    |   |           |    |   |
|--------|----|---|-----------|----|---|
| 間食     | 1  | <input type="checkbox"/> ごつとい(毎日)間食する                     | 食習慣       | 16 | <input type="checkbox"/> 朝食はほとんど食べん             |
|        | 2  | <input type="checkbox"/> 食後でも甘かもんは別腹                      |           | 17 | <input type="checkbox"/> 飲み会の後には、やっぱり種類たい       |
|        | 3  | <input type="checkbox"/> みかんを食べたら、2~3コではすまん               |           | 18 | <input type="checkbox"/> へぐらして(仕事が遅いので)、晩ご飯が遅い  |
|        | 4  | <input type="checkbox"/> 毎朝缶コーヒーを飲まんば、一日が始まらん             |           | 19 | <input type="checkbox"/> 夕食後・寝る前に、なんか食べたくなる     |
|        | 5  | <input type="checkbox"/> もらい物のお菓子は必ず食べてしまう                |           | 20 | <input type="checkbox"/> なにかにつけ、飲む機会を作る         |
| 食事の摂り方 | 6  | <input type="checkbox"/> どか食いする。おかわりはあたり前                 | アルコール・たばこ | 21 | <input type="checkbox"/> タバコを吸う また、以前吸いよった      |
|        | 7  | <input type="checkbox"/> あせがって食べる(早食い)                    |           | 22 | <input type="checkbox"/> 休肝日……。思ってもなかなかとりきれん    |
|        | 8  | <input type="checkbox"/> お腹一杯でも、料理がもったいなかけん 残さんで食べる       |           | 23 | <input type="checkbox"/> 付き合いでアルコールを飲む機会が、多いと思  |
|        | 9  | <input type="checkbox"/> 魚より肉類の方が好き。脂っこかかたが うまか           |           | 24 | <input type="checkbox"/> 畑ば しよるけん、運動はせんでよかと思    |
|        | 10 | <input type="checkbox"/> イライラする時は、食べ物やアルコールでストレス発散        |           | 25 | <input type="checkbox"/> 歩ける場所でも車やタクシーば使う       |
| 塩分     | 11 | <input type="checkbox"/> 刺身は泳ぐくらい醤油をつけんば、うもうなか            | 運動        | 26 | <input type="checkbox"/> 最近、体重を いっちゃん 測つたらん     |
|        | 12 | <input type="checkbox"/> お客さんの来たら、まず漬物でもてなさんば             |           | 27 | <input type="checkbox"/> 20代の時と比べて 10kg以上 増えとる  |
|        | 13 | <input type="checkbox"/> 種類の汁のうまかもんね。汁は残さず全部飲む            |           | 28 | <input type="checkbox"/> 健診は毎年受けんでも よか          |
|        | 14 | <input type="checkbox"/> 酒の肴にはごつとい「あみつけ」とか「塩辛」とか 辛かもんば食べる |           | 29 | <input type="checkbox"/> どがもなかけん、健診は受けんでもよか     |
|        | 15 | <input type="checkbox"/> 味見せんで、つい醤油や、ソースをかけてしまう           |           | 30 | <input type="checkbox"/> 薬ば飲みよるけん、生活習慣は 変えんでよかる |

【東部地域健康づくり推進委員会からのメッセージ】

生活習慣についてはなかなか話をしない人も、このシートを使用するとまるで通知表を見せ合うかのように話が弾んでいました。たくさん項目がついても欲張らず、まずは1つだけ改善することを目標にされることをお勧めします。

若い人は生活習慣と思わず、自覚も無く、悪いこととも思わず普通におこなっている項目もありました。