

じげもん

運動習慣チェック

えんちの生活ちーツと見直してみゅーか

—お腹（内臓）に脂がつきやすい生活しよらんね？—


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ところがあると思います。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。

つつい

あるある！！



日常生活 の中の 体の 動かし方	1	<input type="checkbox"/> ついつい「あれをもってきて」と家族に頼んでしまう	運動不足からくる 体の不調	16	<input type="checkbox"/> よく肩がこる
	2	<input type="checkbox"/> 時間があれば運動するより横になる		17	<input type="checkbox"/> 足がつる
	3	<input type="checkbox"/> 駐車場はいつも店の近くに停める		18	<input type="checkbox"/> 足が重たく感じる
	4	<input type="checkbox"/> 立ったまま靴下がはけない		19	<input type="checkbox"/> 普段から膝が痛くなる
	5	<input type="checkbox"/> 立ったり、すわったりするとき「よいしょ」とつい声が出る		20	<input type="checkbox"/> 正座やあぐらができない
	6	<input type="checkbox"/> テレビは横になってみる		21	<input type="checkbox"/> 同じ姿勢が保てない
	7	<input type="checkbox"/> 公民館などすぐ近くの場所でも車やタクシーを使う		22	<input type="checkbox"/> 前よりは長時間歩けない
	8	<input type="checkbox"/> 横断歩道は青信号の間に渡りきれないことがある		23	<input type="checkbox"/> 段差のないところでつまづく
運動習慣	9	<input type="checkbox"/> 仕事で体を動かしよるけん、運動はせんでよかと思う 	24	<input type="checkbox"/> 寝ても疲れが取れない	
	10	<input type="checkbox"/> 運動をはじめてみたが続かない	25	<input type="checkbox"/> よく夜が眠れない	
	11	<input type="checkbox"/> 歩きよったら、周囲の目が気になるので歩くのがいや	26	<input type="checkbox"/> よくからだのどこかが痛くなる	
	12	<input type="checkbox"/> 運動せんば、せんばと思いながら今まですごしている	27	<input type="checkbox"/> 便秘がち	
	13	<input type="checkbox"/> ウォーキング大会など運動行事に参加したことがない	28	<input type="checkbox"/> 太ってきた。体重が増えてきた	
	14	<input type="checkbox"/> 使わない運動器具が家にある			
	15	<input type="checkbox"/> 運動は嫌い。できるものならしたくない			



健康いさはや21応援隊マスコットキャラクター e-サラオくん

健康いさはや21推進

