

毎日の食生活について

この判定で良いのは料理への関心と工夫だけであり、食事の規則性は50歳代の男性が「やや良い」だけで、あとは総じて「悪い」という判定です。特に、実際の食事に至っては年齢及び男女に関係なく、塩分は「ややとり過ぎ」、糖分は「とり過ぎ」ており、また、肉・油脂は40歳代・50歳代で「ややとり過ぎ」、60歳代になると「とり過ぎ」となり、高齢になるにつれて悪くなっていきます。

〔改善点〕

食事は健康習慣のための土台です。塩分や糖分を控えめにとり、肉や油脂をほどよくとるといった、食事のバランスを心がけましょう。3度の食事を毎日決まった時間にとるように心がけましょう。

余暇の使い方について

ここでは、教養で40歳代の男性が低いだけで、社会奉仕及び娯楽ともに高い値を示しております。日常生活のなかで教養ある行動をし、娯楽に対して積極的であり、家庭のなかだけでなく他人に尽くす生き方をしているという結果です。

〔改善点〕

健康について、新しい情報を積極的にとり入れることは大変良いことです。その知識を生かして、より自分の楽しみのために時間を持ち、家庭や職場以外の社会活動にも目を向けてください。

人間関係と生活態度について

この判定では、節約的の50歳代男性と、清潔の60歳代の男性が「やや高い」だけで、あとは全ての項目で「低い」値を示しています。

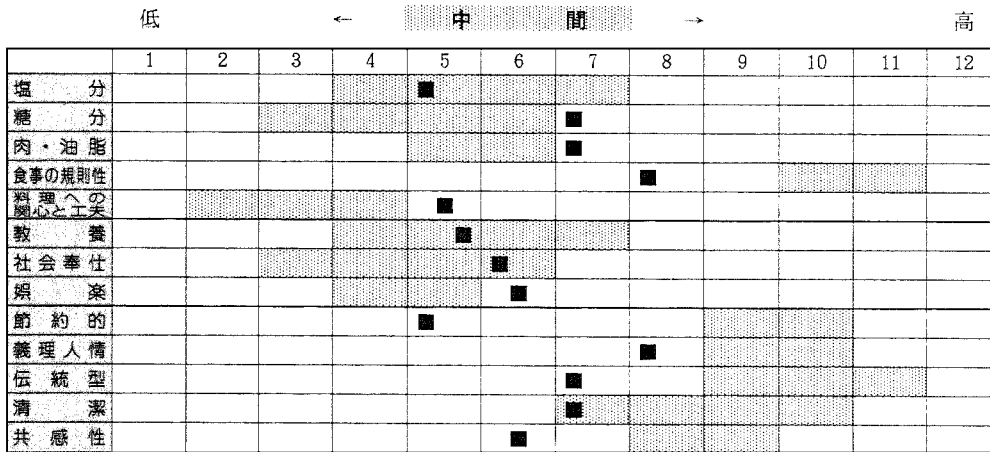
〔改善点〕

物を実用本位にとらえ、経済を考えた現実的な生き方や、他人の誠意を信じて礼儀正しく、恩義にあつい生き方をめざしてください。

生活習慣ドック判定表（年齢・男女別）

		40歳代		50歳代		60歳代	
		男	女	男	女	男	女
毎日の食生活	塩分	ややとり過ぎ	ややとり過ぎ	ややとり過ぎ	ややとり過ぎ	ややとり過ぎ	ややとり過ぎ
	糖分	とり過ぎ	とり過ぎ	とり過ぎ	とり過ぎ	とり過ぎ	とり過ぎ
	肉・油脂	ややとり過ぎ	ややとり過ぎ	ややとり過ぎ	ややとり過ぎ	とり過ぎ	とり過ぎ
	食事の規則性	悪い	悪い	やや良い	悪い	悪い	悪い
	料理への関心と工夫	良い	やや良い	良い	やや良い	良い	良い
余暇の使い方	教養	低い	やや高い	低い	やや高い	やや高い	やや高い
	社会奉仕	高い	やや高い	高い	高い	やや高い	高い
	娯楽	やや高い	やや高い	やや高い	やや高い	高い	高い
人間関係と生活態度	節約的	低い	低い	やや高い	低い	低い	低い
	義理人情	低い	低い	低い	低い	低い	低い
	伝統型	低い	低い	低い	低い	低い	低い
	清潔共感性	低い	低い	低い	低い	低い	低い

60歳代男



60歳代女

