

# Lifestyle Check

## ライフスタイル チェックシート

この1ヶ月くらいの生活で、当てはまるものをチェックして下さい。

	✓	
1		よく笑っている
2		ときどき気分転換を図っている
3		ときどき趣味を楽しんでいる
4		ときどき体を動かして、ストレッチなどを行っている
5		適度に運動を行っている
6		朝、昼、晩、3食をきちんと食べている
7		バランスの良い食事を心がけている
8		規則正しい生活をしている
9		6～9時間程度、睡眠をとっている
10		家族との生活を大切にしている
11		仕事中に定期的に休憩をとっている
12		疲れを感じたら、早めに休んでいる
13		悩んだときは人に相談している
14		定期的に体重・血圧などを測って体に気がつかっている
15		貯金をしている

チェック数 合計

# Lifestyle Check

## ライフスタイル チェック判定表

「ライフスタイル チェックシート」の各項目は、いずれも、ストレスを抑制することにつながる「良好なライフスタイル」の例です。

「ライフスタイル チェックシート」で、チェックした数に該当する欄をご覧ください。

チェック数	判定
X以上	とても良好なライフスタイルと言えます。ストレス予防のためにも、現在のライフスタイルを続けていきましょう。
X~X	良好なライフスタイルと言えます。ストレス予防のためにも、現在のライフスタイルを続けていきましょう。
X~X	「良好なライフスタイル」の数は平均的です。チェックしなかった項目の中で、取り入れられそうなライフスタイルを加えてみると、現在よりもストレスを抑制できる可能性が高くなります。
X~X	「良好なライフスタイル」がやや少ないようです。チェックしなかった項目の中で、取り入れられそうなライフスタイルを加えてみると、現在よりもストレスを抑制できる可能性が高くなります。
X~X	ストレスを抑制する「良好なライフスタイル」はかなり少ないようです。シート各項目の中から何かできそうなライフスタイルを取り入れてみると、現在よりもストレスを抑制できる可能性が高くなります。