



運動不足度チェック



運動不足かどうか自己チェックしてみましょう

項目		回答	
1	1日座って行う仕事が多い 座っていることが多い	はい	いいえ
2	椅子から立つときは何かにつかまることが多い	はい	いいえ
3	10kg以上の重いものを持つことがほとんどない	はい	いいえ
4	買い物などの移動は車やバイク	はい	いいえ
5	休日は外出より家にいる方が多い	はい	いいえ
6	靴下を履くときふらふらする	はい	いいえ
7	あまり歩かない（1日合計4000歩以下 約60分）	はい	いいえ
8	あれば必ずエスカレーターにのる	はい	いいえ
9	運動の時間がなかなか作れない	はい	いいえ
10	階段や坂道で同世代の人に遅れる	はい	いいえ

「はい」の合計

個

「はい」の数が高いほど、運動不足が高いと予想されます。ひとことで「運動不足」といっても、ご自身で感じるものと、実際の生活スタイルとは差があるものです。いきなり運動！ではなく、自身の機能チェックから始めましょう。

