ベジチャレチェックリスト

ベジチャレの７つの分野で、健康づくりに取組めているかチェックしてみましょう

7つの分野	乳幼児期 （0 歳～5歳）	学齢期 （6歳～15歳）	青年期 （16歳～39 歳）	壮年期 （40 歳～64 歳）	高齢期 （65 歳～）
健診受診	□ 良い生活習慣を心がけていますか？	□ 生活習慣病のことを知っていますか？	□ 定期的に健（検）診を受けていますか？	□ 定期的に健（検）診を受けていますか？	□ 定期的に健（検）診を受けていますか？
栄養・食生活	□ 野菜を食べていますか？	□ バランスのよい朝ごはんを食べていますか？	□ 野菜 1 日 350g 以上を心がけていますか？	□ うす味（塩分 1 日7g未満）を心がけていますか？	□ 主食、主菜、副菜を揃えるよう心がけていますか？
運動・身体活動	□ 体を動かして遊んでいますか？	□ 毎日、遊び、活動、体育、スポーツなどで体を動かしていますか？	□ 1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上していますか？	□ 1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上していますか？	□ 毎日、身体活動を 40 分以上していますか？
歯と口腔	□ かかりつけ歯科医で定期的に歯を診てもらっていますか？	□ かかりつけ歯科医で定期的に歯を診てもらっていますか？	□ かかりつけ歯科医で定期的に歯を診てもらっていますか？	□ かかりつけ歯科医で定期的に歯を診てもらっていますか？	□ かかりつけ歯科医で定期的に歯を診てもらっていますか？
たばこ	□ たばこの煙を吸わないように気をつけていますか？	□ たばこの煙を吸わないように気をつけていますか？	□ たばこを吸わない、または（20 歳以上）周りの人への受動喫煙防止ができていますか？	□ たばこを吸わない、または周りの人への受動喫煙防止ができていますか？	□ たばこを吸わない、または周りの人への受動喫煙防止ができていますか？
アルコール		□ お酒の健康への影響を知っていますか？	□ お酒を飲まないようにしていますか？または（20 歳以上）適量に留めていますか？	□ お酒を飲まない、または適量に留めていますか？	□ お酒を飲まない、または適量に留めていますか？
休養・こころ	□ 早寝早起きをしていますか？	□ 早寝早起きをしていますか？	□ 睡眠で十分に休養がとれていますか？	□ 睡眠で十分に休養がとれていますか？	□ 睡眠で十分に休養がとれていますか？
合 計	点	点	点	点	点

いくつあてはまりましたか？　５個以上をめざして今日から取組みましょう！