

今 の 貴 方 は 健 康 で す か ? 「 健 康 度 」 を チ ェ ッ ク し ま し ょ う !

小 橋 隆一郎 (元・杏林大学保健学部教授) 著書「健康度チェック」

◎『私は健康だ』と言う人、「健康なのかどうか分からない』や、『いつも体がだるい』などと言う人もいます。

食(たらふく食べる)の時代で、ストレス(煩惱)・欲望(ほうぼう)過剰の今の日本で、『私は健康だ』と言いたくなる人は、何人いるでしょうか。もしも『ここが痛いとか・苦しい』などと、ある臓器が気になる時には、その臓器が病気になり始めているのかもしれません。

●あなたは、『成人は全て病気だから、病気を治すのではなく、病人を治すべき』とおっしゃいます。だから、『気を病まずに・病気と上手くつき合おう』との心構えが大切です。

●あなたの『健康度』を、左表上で調べましょう。

① 40点以上 = まさに不健康です。

あなたの『体力年齢』を左表一下で調べましょう。

●あなたの『体力年齢』を左表一下で調べましょう。

健康であるための条件項目

はい どちらでもない いいえ

① 自分の健康には自信がない。	3	1	0
② 朝食はほとんど食べない。	3	1	0
③ 毎日の食事に好き嫌いがある。	3	1	0
④ ほとんど毎日便が出ない。	3	1	0
⑤ ストレスには弱いタイプである。	3	1	0
⑥ 大声で笑うことはほとんどない。	3	1	0
⑦ 寝床に入ってもなかなか寝つけない。	3	1	0
⑧ よく夢を見る。	3	1	0
⑨ 頭痛や肩こりがある。	3	1	0
⑩ 心臓の働きを自覚することがある。	3	1	0
⑪ タバコを吸う。	3	1	0
⑫ 毎日酒を飲む。	3	1	0
⑬ 皮膚が化膿しやすい。	3	1	0
⑭ 脚や顔がむくむことがある。	3	1	0
⑮ 目が疲れやすい。	3	1	0
⑯ 异性に関心がなくなった。	3	1	0
⑰ 1年に一度は風邪を引く。	3	1	0
⑱ 他人のうわさが気になる。	3	1	0
⑲ 標準体重よりかなり外れている。	3	1	0
⑳ 健康診断はほとんど受けない。	3	1	0

③栄養バランスのとれた食事が生活習慣病を予防。
 ④水分・食物繊維(野菜・果物など)を多くとり、運動すると便秘を防げます。
 ⑤健康な体なら、心臓などの五臓六腑が何処にあるのか意識しません。
 ⑥顔のむくみ・腎臓・下半身のむくみ・心臓・肝臓が悪い時に見られます。
 ⑦標準体重(BMI) : 体重(公斤) ÷ 身長(メートル) = A ÷ 身長(メートル) = 18 ÷ 25。

1日20食品以上を1
肥満はメタボなどの生活习惯病に、ヤセ過ぎは命にかかるので要注意!

体前屈(cm)	片足立ち(秒)	息こらえ(秒)	得点	合計得点	体力年齢
25以上	60以上	60以上	10	18点以上	20代
21~24	54~59	54~59	9	15~17点	30代
17~20	48~53	48~53	8	13~14点	40~44歳
13~16	42~47	42~47	7	11~12点	45~49歳
9~12	36~41	36~41	6	9~10点	50~54歳
6~8	30~35	30~35	5	7~8点	55~59歳
4~5	24~29	24~29	4	5~6点	60~64歳
2~3	18~23	18~23	3	3~4点	65~69歳
0~1	12~17	12~17	2	2点以下	70歳以上
-1~-2	6~11	6~11	1		
-3以下	5以下	5以下	0		

あなたは □ 点