

「あなたの健康年齢は何歳？」診断テスト

簡単な質問に答えるだけで、あなたの健康年齢をチェック！

普段の生活習慣を振り返りながら、ぜひ試してみてください。

診断方法

10個の質問に答え、合計点数を計算します。

最終的な点数によって、あなたの健康年齢を判定します。

質問(各質問の回答ごとに点数を加算)

1. 朝食は毎日食べていますか？

- はい(0点)
- ときどき(+2点)
- いいえ(+4点)

2. 睡眠時間は1日何時間ですか？

- 7時間以上(0点)
- 5～6時間(+2点)
- 4時間以下(+4点)

3. 運動習慣はありますか？(1週間の運動頻度)

- 週3回以上(0点)
- 週1～2回(+2点)
- ほぼ運動しない(+4点)

4. 1日の歩数はどれくらいですか？

- 8000歩以上(0点)
- 4000～8000歩(+2点)
- 4000歩未満(+4点)

5. 食事のバランスはどうですか？

- 野菜・たんぱく質を意識している(0点)
- どちらかに偏ることがある(+2点)
- 偏食が多い(+4点)

6. たばこを吸いますか？

- 吸わない(0点)
- 昔吸っていたが今はやめた(+2点)
- 吸っている(+4点)

7. お酒を飲みますか？

- ほとんど飲まない(0点)
- 週に1～3回程度(+2点)
- 毎日飲む(+4点)

8. ストレスを感じる人が多いですか？

- あまり感じない(0点)
- ときどき感じる(+2点)
- 強く感じる人が多い(+4点)

9. 最近、体調を崩すことが多いですか？

- ほとんどない(0点)
- 年に数回程度(+2点)
- 頻繁にある(+4点)

10. 健康診断や人間ドックを受けていますか？

- 毎年受けている(0点)
- 2～3年に1回(+2点)
- ほとんど受けていない(+4点)

健康年齢判定(合計点数を計算)

- 0～10点:健康年齢 40歳以下(実年齢より若々しい!)
→ 健康的な生活を送れています。今後も習慣を維持しましょう!

- **11～20点**:健康年齢 **40～50歳**(実年齢相応)
→生活習慣を見直せば、さらに健康的になれる可能性大！
 - **21～30点**:健康年齢 **50～60歳**(少し注意が必要)
→運動習慣や食事を改善すると、健康年齢が若返ります！
 - **31点以上**:健康年齢 **60歳以上**(要注意！)
→生活習慣の改善が急務です。まずはできることから始めましょう！
-

まとめ

診断結果はいかがでしたか？

健康的な生活を続けることで、実年齢よりも若々しく過ごせます。

登録していただいた健康マガジンでは、これから健康に関する情報を毎日発信していきます！

健康習慣をもっと意識したい方は、ぜひチェックしてください。