

생활 속의 건강만들기

비만을 주의하라

신체 활동의 습관 · 의식 체크

다음 1~10의 설문이 ①②의 어느 쪽에 해당되는지를 ○표로 표시한다.



(문1) 자동차나 모터 자전거를 항상 이용한다.

(문2) 주 1회 이상 건강을 위한 운동을 한다.

(문3) 빨리 걷는다.

(문4) 엘리베이터나 에스컬레이터가 있는 곳에서도 계단을 이용한다.

(문5) 운동을 한다.(테니스·골프·배구·야구·배드민턴)

(문6) 지하철이나 버스를 탈 때 꼭 앉는다.

(문7) 운동화를 잘 신는다.

(문8) 운동할 때 땀을 충분히 흘린다.

(문9) 좀 떨어진 곳이나 물건을 사러 갈 때 걸어서 간다.

(문10) 할 수 있다면 운동을 하지 않고 날씬해지려고 한다.

①	②
그렇다	아니다
아니다	그렇다
아니다	그렇다
아니다	그렇다
아니다	그렇다
그렇다	아니다
그렇다	아니다
아니다	그렇다
아니다	그렇다
그렇다	아니다

★ 체크 방법 : ②의 쪽에 ○를 한 숫자가 당신의 점수다.
3점 이하의 사람은 좀 더 운동에 관심을 !