

# 生活習慣 B面診断 チェックシート

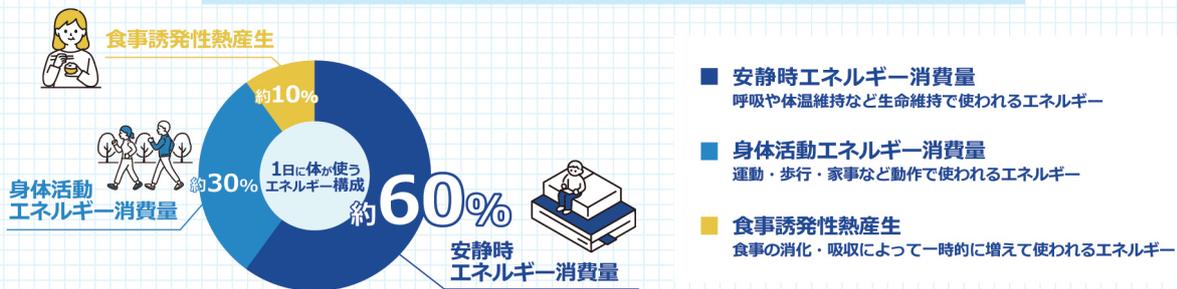
PART  
1

「自分の1日は、実はほとんどB面できている」という気づきを得るためのチェックシートを作成

## 平日のあなたの1日の「動かない時間」B面チェック

- Q1. 意識的に体を動かしている時間はどれくらいありますか？（運動・早歩き・立ち仕事・家事などの合計）  
 10分未満  10分以上～30分未満  30分以上～1時間未満  1時間以上～2時間未満  2時間以上
- Q2. 通勤中や仕事（デスクワーク時など）、座りっぱなしの時間は何時間ですか？  
時間 \_\_\_\_\_
- Q3. くつろいでいる時間（テレビ・スマホ・PCなど）や、ほとんど体を動かさずに過ごしている時間は  
何時間ですか？  
時間 \_\_\_\_\_
- Q4. 平均睡眠時間は何時間ですか？  
時間 \_\_\_\_\_
- Q5. Q2～Q4を合計すると、1日のうち「ほとんど体を動かさずに過ごしている時間」は何時間ですか？  
時間 \_\_\_\_\_
- Q6. 体を動かさずに過ごしている時間も、エネルギーを使っていること（安静時エネルギー消費）を  
知っていますか？  
 知っている  知らない

### 1日のエネルギーの消費量で割合が大きいのは・・・？



あなたのB面：

時間

（Q5の結果を記入ください）

PART  
2

## B面タイプ診断

### ☑ アクティブ度 チェック

- 休日は家にいるより、外出することが好き  体を動かすことでストレス発散ができています
- 歩数計アプリや健康管理アプリを使っている  階段とエスカレーターがあったら、階段を選ぶ

### ☑ メンタル重視 チェック

- 何かを始めるなら、無理なく生活の中に取り入れたい  頑張りすぎて疲れるより、心の余裕を保ちたい
- 習慣化するには、継続しやすさが大事  自分にとって心地よい時間を大切にしている

### ☑ 時間効率 チェック

- 仕事や家事・育児などで、自分のための時間が取れない  「ながら」で健康づくりができるなら試したい
- 何事も効率や時短を重視する  忙しくて、健康のことは後回しになりがち

# 生活習慣 B面診断

## あなたの B 面タイプは・・・？

「アクティブ度チェック」で3個以上か、最も  があったあなたは …… **TYPE 1**

「メンタル重視チェック」で最も  があったあなたは …… **TYPE 2**

「時間効率チェック」で最も  があったあなたは …… **TYPE 3**

「メンタル重視チェック」と「時間効率チェック」が同数で最も  があったあなたは …… **TYPE 4**

TYPE  
**1**



### アクティブ B 面タイプ

- 家でゆったり過ごすより、外に出て体を動かすようなアクティブな時間が好き。
- 階段を選ぶ、歩く機会を意識的に増やすなど、日常でも自然と体を動かす工夫をしている。
- 運動アプリで記録するなど、自分なりの健康づくりを楽しんでいる。

あなたの B 面は、とってもアクティブ。  
アクティブに動いた後のリラックスタイムにも、  
工夫を取り入れるのがオススメ。

TYPE  
**2**



### メンパ重視 B 面タイプ

- 運動の前に、まず心のスイッチを入れるのが大変。
- 継続性や手軽さは重視したい。
- 健康は気になるが、気持ちを消費するのは避けたい。

あなたの B 面は、心の余白が最優先。  
無理なく取り入れられる生活習慣がフィットします。

TYPE  
**3**



### タイパ重視 B 面タイプ

- 仕事や家事・育児などで、自分のために使える時間が限られている。
- 仕事も、プライベートも、健康も、効率のよさを大事にしている。
- 「時間ができたら運動したい」と思いながらも、その時間がなかなか作れない。

あなたの B 面は、時間の使い方にとっても敏感。  
動かない時間をどう使うかが健康のヒントに。

TYPE  
**4**



### 「メンパ重視」&「タイパ重視」の ハイブリッド B 面タイプ

- 「心の余裕」と「時間の効率」の両方を大切にしたいハイブリッドタイプ。

あなたのペースで心地よさと効率のバランスを育てていきたい、  
そんな B 面の持ち主です。