

幸せホルモン度チェック (月1版)

チェック項目	チェック欄
1. 朝8時までには起きている 2. 1日1回20分以上のウォーキングをしている	
3. 食事をする時は、1口30回以上はかんでいる 4. 深呼吸をしている(腹式呼吸、丹田(たんでん)) 5. 姿勢がよい(肩甲骨の間が狭い) 6. 1日15回は笑う(口角をあげている) 7. 1週間に1回は大泣きをする 8. 1日10回以上、明るく元気な声を出している 9. 1日1回大声を1回は出している 10. 1日1回以上、スキンシップがある 11. セロトニン(幸せホルモン)が出やすい食品を食べる 12. パンよりご飯をよく食べる 13. お風呂はぬるま湯に15分以上つかる 14. 寝る1時間前はPC、スマホ、TVは見ない 15. 部屋は真っ暗にして寝る	
チェック数 <input type="checkbox"/> 個	
8個以上：すばらしい。幸せホルモンが出やすい生活です 5個以上：黄色信号。ちょっと幸せホルモンが減り気味です 5個以下：赤信号。幸せホルモン不足。危険です。	