

けんこうサギの

☆ 高血圧危険度 セルフチェック ☆

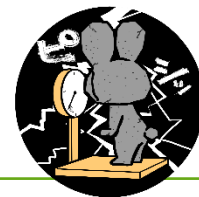
《食事》

- 濃い味付けのものが好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- お酒をたくさん飲む機会が週4回以上ある
(たくさんの目安：ビールなら1L以上、日本酒なら2合以上、焼酎なら原液200ml以上)
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、脂っぽい食べ物が好き



《環境》

- 運動不足だと感じる
- たばこを吸う
- ストレスがたまりやすい
- 睡眠時間は平均6時間未満
- 太っている



《背景》

- 労働時間が長い
- 血糖値またはLDL コレステロールが高いと言われたことがある
- 家族に高血圧の人がいる



2つ以上当てはまる人は、ぜひ今日から生活習慣を改善していくことをおすすめします。