

サラサラ
ドロドロ

あなたの血管の健康度は…?

右下のチェック表の合計個数で今のあなたの血管健康度を確認しよう!

4~7個

やや心配



血管にやや問題が出始めているかもしれませんが、まだ間に合う段階です! 血管の健康を取り戻すため、生活習慣の見直しから始めましょう。

0~3個

良好!



あなたの血管は、とても健康なようです。今の生活を維持しつつ、チェックを入れた項目には気を付け、定期検診は忘れずに行きましょう!

8~10個

かなり心配



あなたの血管はかなり心配な状態になっています。ちょっとした不調に目をつぶらず、チェックのついた項目から改善していきましょう!

11個以上

危険ゾーン!!



血管が悲鳴を上げ始めています! 今すぐ改善が必要です。一度病院で診断を受けるとともに、指導に基づいた対策に取り組んでください。

放っておかずにじっくり対策しましょう!

健康ですか? 血管・血流は

あなたの

サラサラ

ドロドロ

血管の状態が悪くなると、血流も悪くなり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす恐れが高くなります。あなたの血管はどんな状態でしょうか? 下の15個の質問を読んで、当てはまるものにチェックを入れてください。

チェックしよう!

- 肉が中心で、魚や野菜はあまり食べない
- 生活のリズムが不規則で、夜更かしすることも多い
- 疲れやすく、いつもだるい
- 外食やコンビニ弁当ですませることが多い
- 歩いたり、階段を上ったりするのがおっくう
- タバコを吸っている
- 毎晩、欠かさずお酒を飲む
- 最近、ウエスト周りが気になる
- 観劇やスポーツ観戦など、長時間トイレを我慢することがある
- お菓子やくだものなど甘いものに目がない
- 一日の中で、座っていることが多い
- 夏でも手足が冷たい
- いつもおなかいっぱい、好きなものを食べる
- 運動はめったにしない
- 血圧が高め

左ページで健康度を確認しましょう!

合計 個

いくつチェックが入りましたか?

