

心臓病になりやすい人の生活チェック

チェックリスト●あなたはどのくらい虚血性心疾患になりやすいか？
YESの項目に○をつけよう。正直にね！



- ☐ 魚よりも肉が好き。
- ☐ お菓子、とくに洋菓子が好き。
- ☐ 塩分が強めの味つけが好き。
- ☐ 野菜や海藻、大豆製品はあまり食べない。
- ☐ 食べることが好き。多く食べがち。
- ☐ アルコールを飲む機会が多い。
- ☐ 標準体重を10%以上オーバーしている。
- ☐ 喫煙習慣がある。
- ☐ 運動は1週間に1回もやっていない。
- ☐ デスクワークや車での移動が多く、歩くことが少ない。
- ☐ 生活の中心は仕事である。
- ☐ スケジュールは詰まっていて、30分以上休めることはめったにない。
- ☐ 仕事でもなんでも、一度に二つ以上のことをやるのが好き。
- ☐ 睡眠時間は1日6時間以下。
- ☐ 週末も、まとめて2日休むことはほとんどない。
- ☐ 旅行に出かけても、仕事の連絡をすることが多い。

【判定】

○が5個以下＝心臓病のリスクは少ない。だけど、続いて○がつくところは要注意

○が6～10個＝A型人間の可能性大。食生活や運動にも、注意して。

○が11個以上＝虚血性心疾患になる可能性大。心臓病の検査を受けよう。

