

生活習慣病のリスクをチェック！

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病にかかりやすいかどうか、リスクをチェック！
下記の項目で当てはまるものに✓をいれてください。

■生活

- 20歳時より体重が10kg以上増えている
- タバコを吸う
- お酒を一回2本以上、かつ週5日以上飲む
(目安は 350ml 缶2本以上または日本酒 2 合以上)
- 睡眠時間は5時間以下または9時間以上である
- 3年以上健診を受けていない
- 安静時心拍数が毎分90回以上である

■食事

- 食事を抜いたり、時刻がまちまちである
- 人より食べるのが早い
- 一日の野菜・果物の摂取量が両手に載る一杯以下
- 塩分が多い味付けが好みである
- 甘い飲み物を1日4回以上飲む

■運動

- 1週間の運動は60分以下である
- 1日 で身体を動かすことが60分以下である
- 休日は天気が良くても外出することが少ない

●チェックが多かった方は要注意！

40歳を超えると生活習慣病のリスクは高まります。要注意の方は生活習慣病のリスク高く、すでに予備軍になっている可能性があります。健診を受けることで自覚症状が現れにくい生活習慣病が発見され、重症化予防が可能です。健診受診者は、健診非受診者に比べ死亡の相対危険度が低いことが明らかにされています。

年に1回は必ず健康診断を受けましょう！