# あなたは大丈夫?動脈硬化をチェック!

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 休日はごろ寝していることが多い | ☐ |
| 2 | 野菜や海草類をあまり食べない | ☐ |
| 3 | 夜食を食べることが多い | ☐ |
| 4 | 魚よりも肉をたくさん食べる | ☐ |
| 5 | タバコを吸う | ☐ |
| 6 | LDLコレステロール値が高い(140mg/dℓ以上) | ☐ |
| 7 | 家族に心筋こうそくや狭心症を起こした人がいる | ☐ |
| 8 | ウエストサイズ　男性:85cm以上<br>女性:90cm以上 | ☐ |
| 9 | 中性脂肪値が高い(150mg/dℓ以上)<br>または<br>HDLコレステロール値が低い(40mg/dℓ未満) | ☐ |
| 10 | 血圧が高い　収縮期血圧130mmHg以上<br>拡張期血圧85mmHg以上 | ☐ |
| 11 | 血糖値が高い　空腹時血糖値　110mg/dℓ以上 | ☐ |

- 1から5にチェックがついた人は生活習慣を見直しましょう。
- 6と7にチェックがついたら動脈硬化の危険因子をもっていることになります。注意して!
- 8と、9から11の項目に2つ以上チェックをつけた人はメタボリックシンドロームです。メタボリックシンドロームは動脈硬化が進みやすい状態にあることを表しています(8ページ参照)。