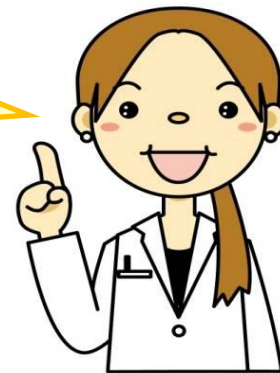


瀬川薬局 健康新聞 Ver.10

日頃の生活から**コレステロール**の対策ができていますか？
生活習慣をふりかえってみながら、ちょっとしたテストをしてみましょう

該当すると思う項目を**チェック**してみましょう。

- 肉や揚げ物など脂っこいものが好き
- 甘いものが好きでよく摂る
- 野菜類や果物をあまり食べない
- 豆類・海藻・キノコ類をあまり食べない
- ファストフードやインスタント食品をよく食べる
- お腹いっぱいになるまで食べないと気がすまない
- 生活が不規則で、食事時間が一定しない
- 朝食を抜くことが多い
- 夜遅く食事をとることが多い
- お酒をよく飲む
- 血圧や血糖値が高めである
- 太っている
- 女性で閉経後に、急に太ってきた
- 喫煙している
- 普段ほとんど運動していない
- ストレスが多い
- 健康診断を受けていない



チェックはいくつ付きましたか？
テストの結果は・・・裏へ



診断結果

チェックが0~2個

コレステロール対策度：90%



バランスのよい食事と適切な生活習慣がついていますね。現在のところコレステロール対策は、ほぼ**合格点**です。これからも現在の生活習慣を続けるとともに、年に1度は健診や人間ドッグを受診し、健康状態をチェックを！女性の場合は、更年期以降に悪玉のLDLコレステロールが増えやすいので注意してください。

チェックが6~9個

コレステロール対策度30%



あなたはコレステロール対策が**不十分**なようです。無自覚に好きなものを好きなだけ食べたり、ストレスをお酒で解消したり、せっかく始めた運動も3日坊主で終わってしまったり…思い当たることはありませんか？将来、**動脈硬化**や重大な病気にならないためには、現在のライフスタイルの改善が必要です。

チェックが3~5個

コレステロール対策度70%



あなたのコレステロール対策は、合格に達するには**今一步の努力**が必要です。とくに**食生活**はもっとも大切なポイント。内容だけでなく、食べ方にも気をつけてください。外食や残業が多くてバランスの良い食事が難しいという人も、メニュー選びなどで工夫しましょう。また、体を動かす機会を多くつくるようにしましょう。

チェックが10個以上

コレステロール対策度10%



あなたはコレステロール対策が**まったくできていません**。現在のところ問題がなくても、将来、**動脈硬化**や**高血圧**、**糖尿病**などの生活習慣病を招く可能性が高い状態といえます。チェックで挙げた項目を参考に、今日から少しずつでも生活の改善に取り組みましょう。すでにコレステロール値が異常と指摘されている人は、医師と相談の上行うようにしましょう。

このチェックで出された結果はあくまでも目安です。正確な診断については、医療機関や医師にご相談ください。

有限会社 **瀬川薬局** 文責:瀬川 美樹
七尾市鍛冶町50番地
TEL 53-0810 FAX 53-3557
<http://www.segawa-pharmacy.com/>