

生活習慣病

高血圧、高脂血症(脂質異常)
糖尿病、痛風等

ご相談は本田クリニックへ!

体に関する心配事は、お気軽にご相談ください

地域のかかりつけ医として
一人ひとりの生活習慣病ケアを通して
地域の健康を守ります



生活習慣病チェックリスト

●下記の項目に当てはまるものが多い方は**生活習慣病の危険性がアップ**します！

不足していること

- ☐ 朝食を抜くことが多い
- ☐ 野菜はほとんど食べない
- ☐ 運動不足である
- ☐ 日常的に睡眠不足

趣向

- ☐ 濃い味付けの料理が好き
- ☐ 甘いものや果物が好き
- ☐ 肉や脂っこい食べ物が好き
- ☐ 乳脂肪製品(生クリーム・洋菓子等)が好き
- ☐ タバコを吸っている

過剰になっていること

- ☐ 外食、インスタント食品等をよく食べる
- ☐ ラーメンなど汁物のスープは全部飲む
- ☐ 味付きの料理に醤油やソースをかける
- ☐ お酒をたくさん飲む

体質

- ☐ 肥満傾向である
- ☐ 脂質異常や動脈硬化症の家族がいる
- ☐ 血糖値が高めだと言われたことがある
- ☐ ストレスが溜まりやすい

etc

こんな症状が続く方は**要注意！**

頭痛

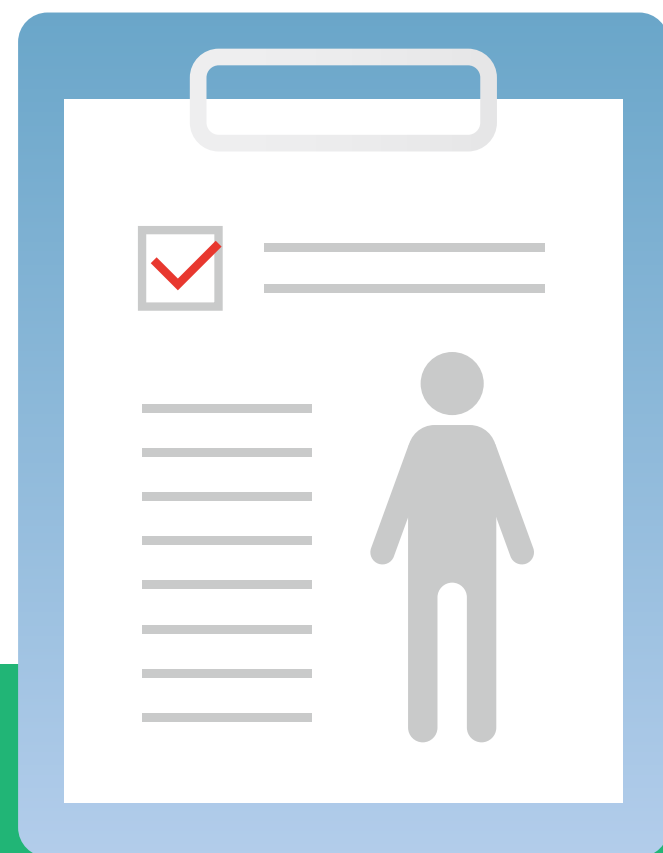
肩こり

めまい

吐き気・嘔吐

息切れ

など



健康生活を維持するために、
日頃の生活習慣に気をつけていきましょう！！
生活習慣病について気になる方は、
お気軽に診察を受けてみてください

ご相談は  **0965-32-3410** まで