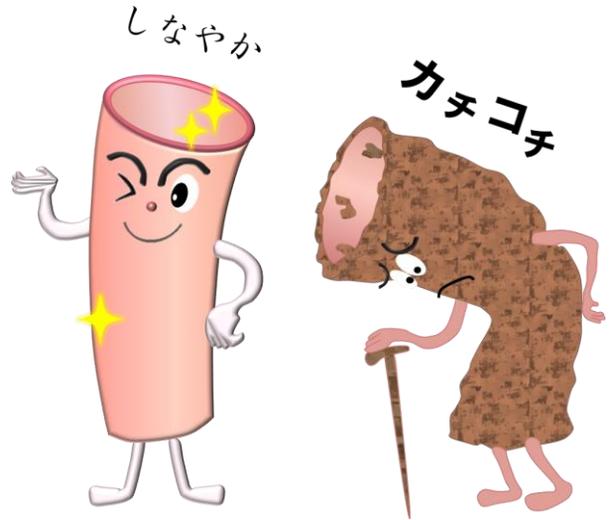


# 血管年齢お試しチェック

- 煙草を吸う
- 毎日お酒を飲む
- 運動はほとんどしない
- 寝不足である
- ストレスを感じる事が多い
- 肥満
- こってりしたものが好き
- 甘い物が好き
- 濃い味付けが好き
- 血圧、血糖、コレステロール値が高い
- 手足が冷たく、痺れる
- 親、兄弟に心筋梗塞や脳卒中で倒れた人がいる
- 40歳以上



チェック数が多いほど、血管年齢が高いと考えられます。  
動脈硬化は症状がないまま進行し、心疾患や脳血管疾患などの  
危険な病気を引き起こします。  
ご自身の血管年齢を知り、いつまでも若々しい血管を保ちましょう！