**□ おかずや汁物の味付けは濃いほうが好き**

**□ 味噌汁やスープを１日2杯以上飲む**

**□ 漬物を1日2回以上食べる**

**□ 甘いものや揚げ物を良く食べる**

**□ 麺類のつゆをほぼ全部飲む**

**□ 間食や夜食をほぼ毎日食べる**

**□ 野菜を毎食食べない**

**□ スナックやインスタント食品をよく食べる**

**□ 外食が多い**

**□ アルコールを毎日飲む**

**□ 食べるスピードが速い**

**□ 1日30分以上歩かない**

**□ ストレスを毎日感じる**

**□ 定期的な血圧測定をしていない**

※チェックした項目が多いほど、高血圧になりやすい生活習慣です。

該当項目を減らすよう心がけましょう。

あなたの血圧 000 / 000 mmHg ⇒ 目標血圧 000 / 000 mmHg

チェック日：　　　年　　月　　日