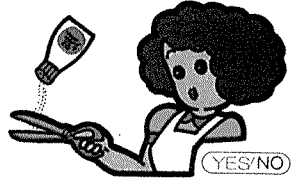


● 자,건강을 지킵시다 ●

==== 당신의 일상생활에서의 건강도는? ====

- * 여러가지 병을 유발시키는 고혈압
- * 이 고혈압을 멀리하려면, 일상생활의 마음가짐이 중요하다.
- * 당신의 생활에서의 건강도 (健康度) 를 여러가지 측면에서 체크해보자.

Q1. 소금섭취를 줄이려는 노력을 하고 있는가?



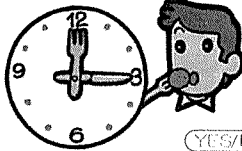
YES/NO

Q2. 라면국물을 마시지 않고 남기는가?



YES/NO

Q3. 식사는 규칙적으로 균형 있게 하고 있는가?



YES/NO

Q4. 자신은 뚱뚱하지 않다고 자신할 수 있는가?



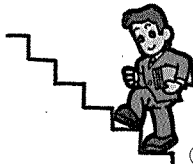
YES/NO

Q5. 잠은 7시간 이상 자는가?



YES/NO

Q6. 에스컬레이터 대신 계단을 사용하는가?



YES/NO

Q7. 화장실을 따뜻하게 하고 있는가?



YES/NO

Q8. 담배를 줄이려고 노력하고 있는가?



YES/NO

Q9. 자신의 감정을 컨트롤 할 수 있는가?



YES/NO

Q10. 술은 적당량 이상 마시지 않고 있는가?



YES/NO

채점 방법	당신의 점수	0~3점	4~7점	8~10점
YES는 1점, NO는 0점으로 10문제의 점수를 내어본다		고혈압 외의 질병도 의심·건강해지기 위한 생활을 하도록 노력	여러가지 점에 서, 보다 건강한 당신이 되기 위해 마음을 집중	건강에 주의하고 있는 당신. 단, 안심은 금물. 고득점의 건강을 안제까지나...