

- ✓ 20歳の時よりウェストが太くなった
- ✓ 20歳の時とウェストは同じだが、胸の筋肉が落ちた
- ✓ 20歳のころから体脂肪は多いほうだった
- ✓ 50歳以上である
- ✓ 以下の病気あるいは状況である
  - ①家庭の血圧が④130以上あるいは⑦80以上 あるいは 高血圧を治療中
  - ②寝ているときに呼吸が止まったりいびきをかく あるいは 睡眠時無呼吸症候群を治療中
  - ③食後の血糖値が140以上 あるいは 糖尿病治療中
  - ④普段あまり動かない・こまめに体を動かすほうではない
  - ⑤タバコを一日一箱、20年以上吸っている
  - ⑥鉄欠乏性貧血といわれている

いいえ

あなたは  
心不全らしくは  
ありません。  
3年後くらいに  
またチェックして  
ください。

はい

いいえ

少し汗をかく程度の動作で息切れが激しい

あなたは  
ステージ Aの心不全の可能性  
があります

はい

いいえ

炒め物を作ったり  
ゆっくり歩くだけで  
息が切れる

あなたは  
ステージ Bの心不全の可能性  
があります

はい

あなたは  
ステージ Cの心不全の可能性  
があります