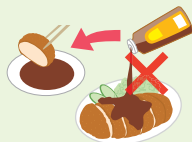




6つのポイントで高血圧予防を！

高血圧は血管を傷つけ、動脈硬化を進行させて、心臓病や脳卒中などの深刻な病気を招きます。
ポイントを実践して、血圧を上げない生活を始めましょう。

- 1 調味料は直接かけないで、
少しずつつけて食べる



- 2 ラーメンの汁は残す



- 3 漬物や、ハムなどの加工
食品は控えめに

- 4 野菜や果物などを
よく食べる



- 5 毎日、歩くことを
心がける



- 6 飲酒は適量、
たばこは吸わない

あなたは大丈夫？

こまめに血圧をチェック！

収縮期(最高)血圧

拡張期(最低)血圧

130mmHg未満
油断せずに
血圧チェックを！

85mmHg未満
正常

130mmHg以上
来年の健診までに
生活習慣の改善を！

85mmHg以上
高め(正常高値血圧)

140mmHg以上
生活習慣の
改善と再検査を！

高血圧

90mmHg以上
高血圧

180mmHg以上
すぐに医療機関の
受診を！



110mmHg以上
かなり危険！

