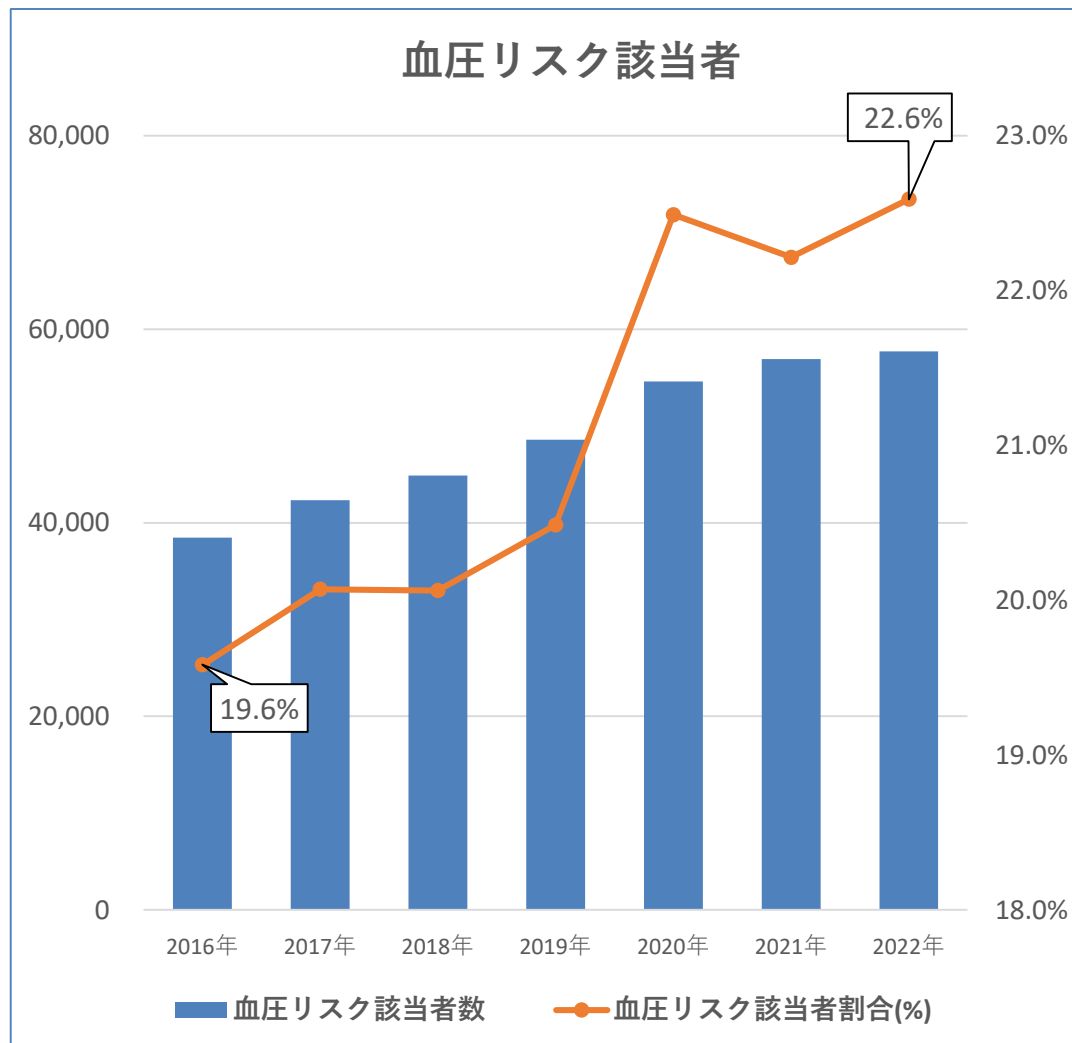


長野支部加入者の現状

協会けんぽ長野支部加入者は、血圧リスク保有者の割合が2016～2022年度の**6年間で約3.0%増加**しています！



高血圧は脳血管疾患の原因の一つ！！

長野県は脳血管疾患（脳出血・脳梗塞）が原因で亡くなる方の割合が全国平均よりも高い！

高血圧

放置すると・・・

脳血管疾患
（脳出血・脳梗塞）



長野県民は、高血圧改善のための対策が必要！！

高血圧の要因

高血圧の要因となる生活習慣

- ・塩分の摂りすぎ
- ・アルコールの摂りすぎ
- ・野菜等(カリウム)の不足
- ・喫煙
- ・運動不足

など

次号からは、管理栄養士より塩分・アルコール・野菜等(カリウム)について順番に対策をお伝えします。