

生活習慣の
見直しで

血圧はこれだけ 下げられる！

2つ以上組み合わせて取り組めば、さらに効果的！

生活習慣見直しによる
血圧減少の程度

(高血圧治療ガイドライン 2019 より)



減塩

塩分摂取を
6g/日
未満にしよう

減塩のめやす

味噌汁を1杯やめる -2g
めん類の汁を半分残す -3g
たくあんを2切れ減らす -2g

収縮期血圧

拡張期血圧



DASH食

野菜・果物・低脂肪乳製品を
たくさんとり、
コレステロール・
飽和脂肪酸は少なく



野菜は1日5皿以上
果物はみかん2個程度

※DASH食(野菜、果物を多くとり、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を抑える食事パターン)



減量

BMIを
25未満にしよう

BMIの求め方

$BMI = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$



運動

1日
合計30分歩こう

どちらでも30分の効果あり

10分 × 3回
15分 × 2回



節酒

アルコール量を
1日の適量以内に

1日の適量

日本酒 1合 以内
ビール 500ml 以内
焼酎 100ml 以内

0 -2 -4 -6
血圧減少度(mmHg)

健康づくり
推進宣言

血圧コース

15

