



早期発見
早期受診コース

健診・検診で
未来の自分を見つめよう。

生活習慣の
見直しで

血圧はこれだけ 下げられる!



point!

☑ 2つ以上組み合わせて取り組めば、さらに効果的!

☑ 減塩

☑ DASH食※

※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)

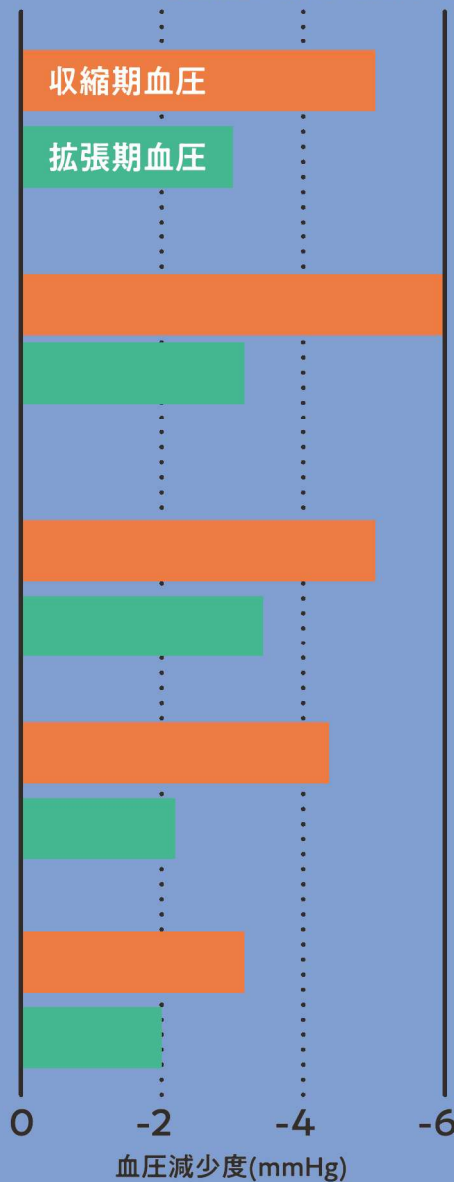
☑ 減量

☑ 運動

☑ 節酒

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)



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

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

BMIを25未満にしよう

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

1日合計30分歩こう

- 10分×3回
 - 15分×2回
- どちらでも
30分の効果あり

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

