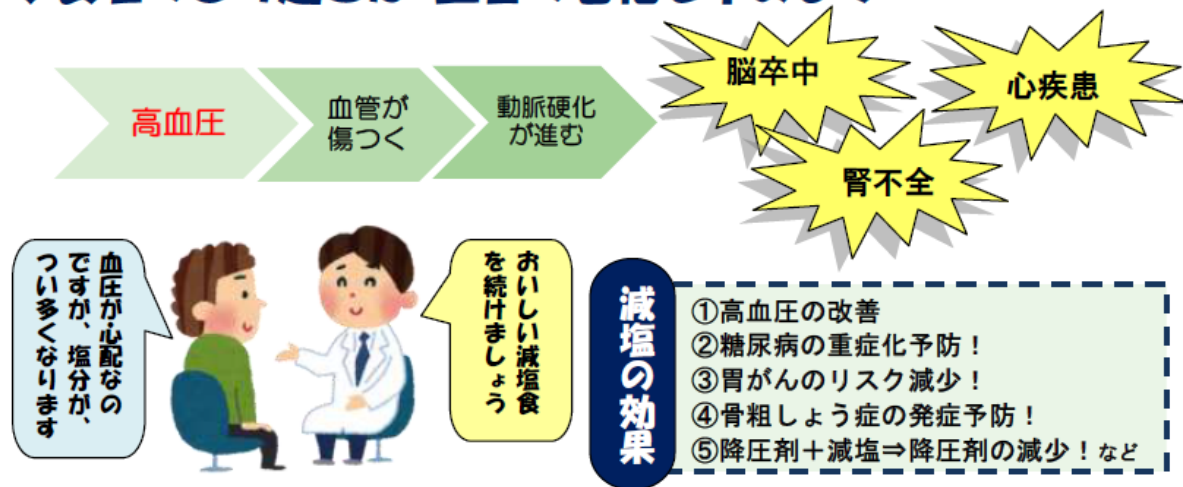


山形県民にとっては見逃せない！

高血圧の予防について

山形県民の食塩摂取量は 11.8g（平成 22 年県民健康・栄養調査）で、**県の目標量（8g）の約 1.5 倍**摂取しており、生活習慣病につながりやすい状況にあります。
将来の豊かな人生のため、高血圧を予防しましょう。

◆食塩のとり過ぎは 血管の老化を早めます！



【お問合せ】山形県最上総合支庁(最上保健所) 新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成29年度第1号

血圧コントロールの方法

何よりも「減塩」

減塩タイプの食品を活用してみましょ。



「運動」する

目安：早歩き程度の運動を 1日30分程度！



「野菜」をとる

カリウムは、ナトリウムの排泄を助けます。

野菜と果物で、減塩の効果アップ！



「適正体重」に

体格指数 BMI22を基準に計算します
適正体重＝身長(m)×身長(m)×22

例：身長160cmの場合
1.6×1.6×22＝約 56 kg

20歳の頃の体重に...



「禁煙」は必須

- ①自力で禁煙
- ②薬を使って禁煙



「お酒」

を飲むなら 適量に



年齢と共に血圧は上昇しやすいので、どなたにとっても高血圧予防の生活習慣が大切です。

【お問合せ】山形県最上総合支庁(最上保健所) 新庄市金沢字大道上 2034 TEL0233-29-1267 平成29年度第1号