

血圧コントロールで健康づくり

正常血圧 **120/80未満**

日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン2019

なぜこの数値？

高血圧

動脈硬化



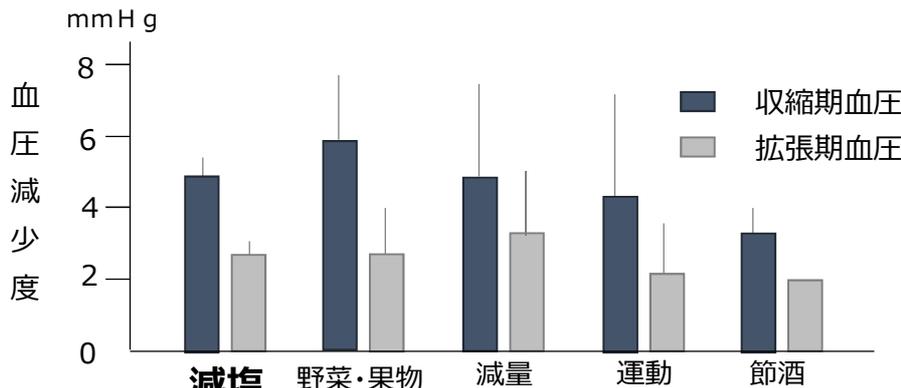
高血圧の影響で
動脈が硬くなり...

この3つの臓器は血管が集まってできており
そのため高血圧の影響を大きく受けます！

血圧を下げる生活習慣は？



生活習慣 修正による降圧の程度



参考：高血圧治療ガイドライン2019図4-1

減塩目標は食塩6g/日未満ですが、長野県民の食塩摂取量は男性11.1g 女性9.4g

H28県民栄養調査



減塩したいけれど、食事は美味しく食べたいな...

日本高血圧学会の「JSH減塩食品」で美味しく減塩できます

2015年
105品



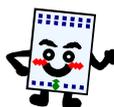
2017年
178品



2019年
201品

減塩食品は年々増えています！「日本高血圧学会 JSH減塩食品リスト」で検索を！

皆様の健康づくりに役立てていただくための
『なっぴい健康出前講座』実施中！
お気軽にお問い合わせ下さい。



長野市保健所健康課
ながの健やかプラン21推進市民の会
電話 226-9961 FAX 226-9982