

平塚保健福祉専門学校
健康生活科 健康指導科
作成

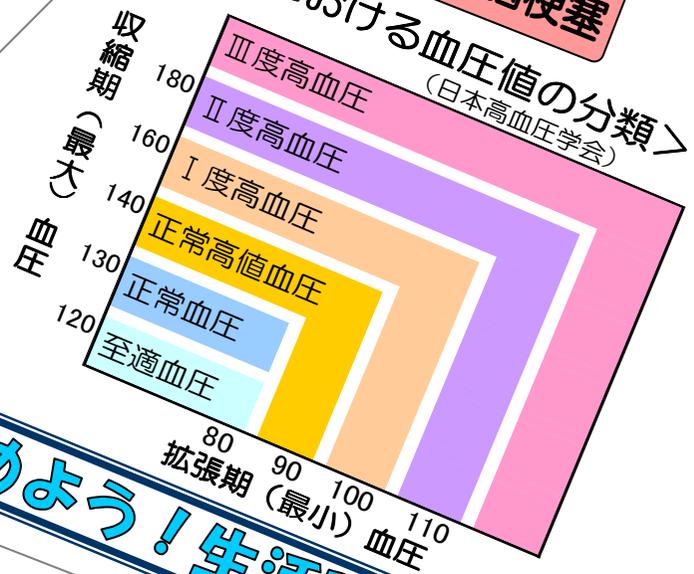
9-③

高血圧症
高血圧

動脈硬化
放置する

心筋梗塞・脳梗塞
放置する

成人における血圧値の分類
(日本高血圧学会)



始めよう！生活改善！！

予防のための
食習慣

のポイント

1日の食塩摂取目標量
男性9.0g未満
女性7.5g未満
(日本人の食事摂取基準2010年版)

減塩の工夫

- 工夫① 醤油⇒ポン酢醤油, 出汁割り醤油
- 工夫② かける⇒つけて食べる
- 工夫③ 漬物・練り製品・加工食品の食べ過ぎに気をつける。
味噌汁は1日1杯で野菜たっぷりに！
(塩分の多い食品です。)

注 薄味でも食べすぎると塩分は多くなります！

予防のための
生活習慣

のポイント

- 定期的な血圧測定！
- 喫煙者は一刻も早く禁煙を！
- 意識して身体を動かす！
- 十分な睡眠を！
- ストレスは早めに解消！

メタボリックシンドロームを
予防しましょう！