

ナトリウム制限

減塩

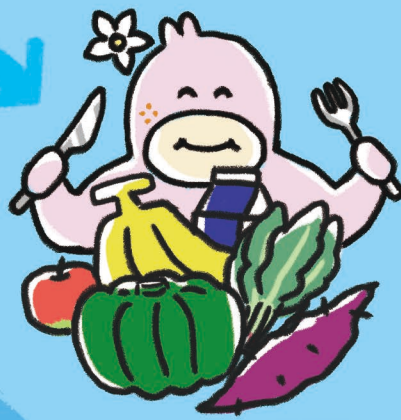
目標 1日6g未満



6g=小さじ1杯

ナトリウムとカリウム

尿中に排泄された
ナトリウムとカリウムの比率が、
食事からの摂取バランスを
客観的に評価する
目安になります。



カリウムの積極的摂取

野菜・果物 摂取

低脂肪牛乳・
乳製品なども含む

カリウムを積極的に摂取することで
ナトリウム排泄を促進し、
血圧を下げる効果が
期待されます。

心血管健康指標

は じ め よ う !! 血 圧 習 慣

体に良い生活習慣が

血圧改善につながります



適正体重の 維持

BMI(体重[kg]÷身長[m]²)
25未満を維持

疾病早期発見応援マスコット
しょうじょうくん



定期的な
血圧測定も
大切!



運動

- 軽～中等度強度の有酸素運動を毎日30分以上
- 低強度のレジスタンス運動など

節酒



休肝日を
もうけよう!



我慢!
1杯で

目標 エタノール摂取量
20～30 mL/日以内
[ビールで350ml缶1本程度]



禁煙

(加熱式タバコなどの
新型タバコも含む)



下げよう!
高血圧

降圧目標値

130/80mmHg 未満

※目標値に未達の方は
主治医に必ずご相談ください。



日本循環器協会
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION
山口県支部



SCD Stroke and Cardiovascular
Diseases Support Center
山口大学医学部附属病院
脳卒中・心臓病等総合支援センター



山口県

