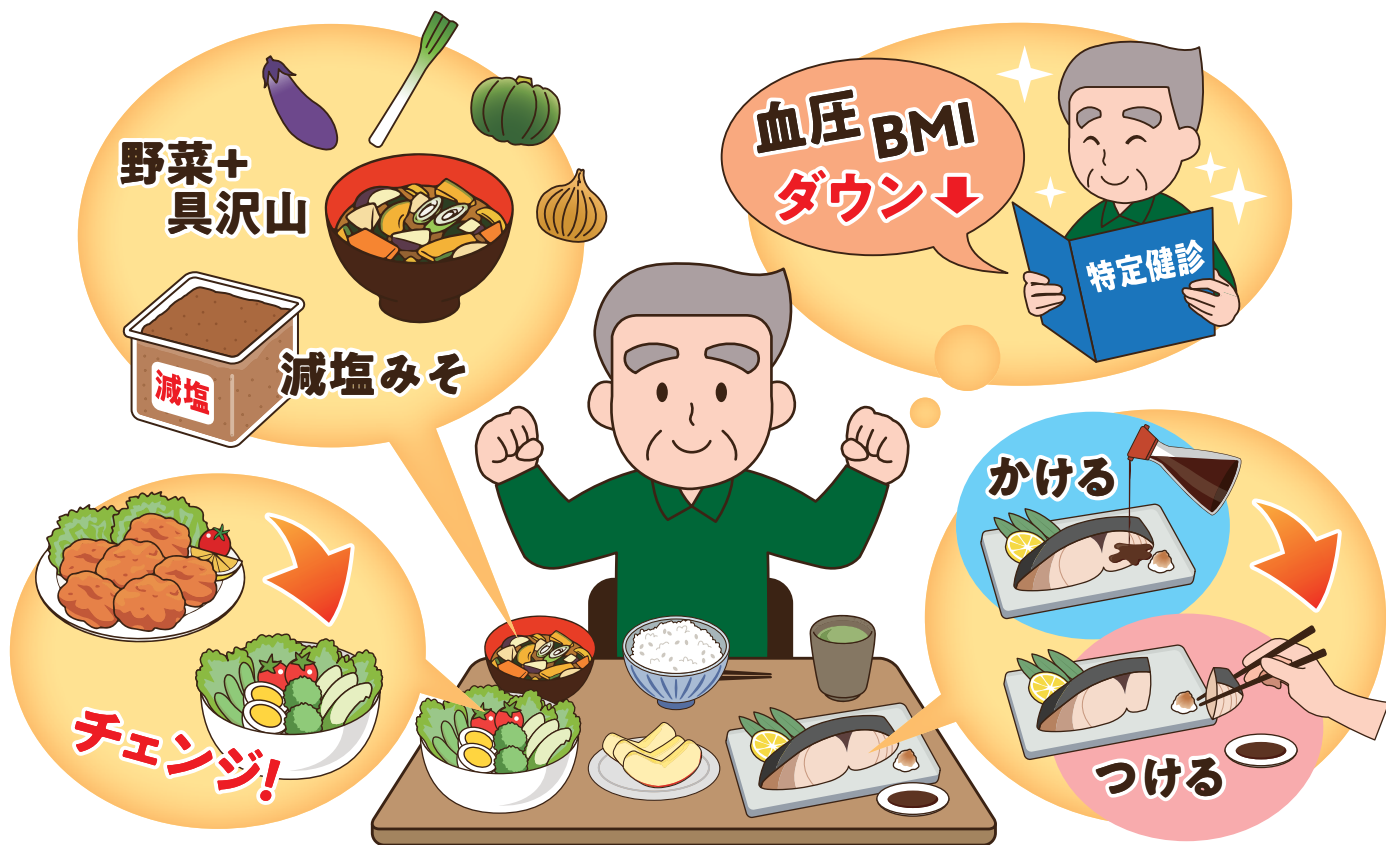


# 高血圧は脳卒中・心臓病の危険が高まります

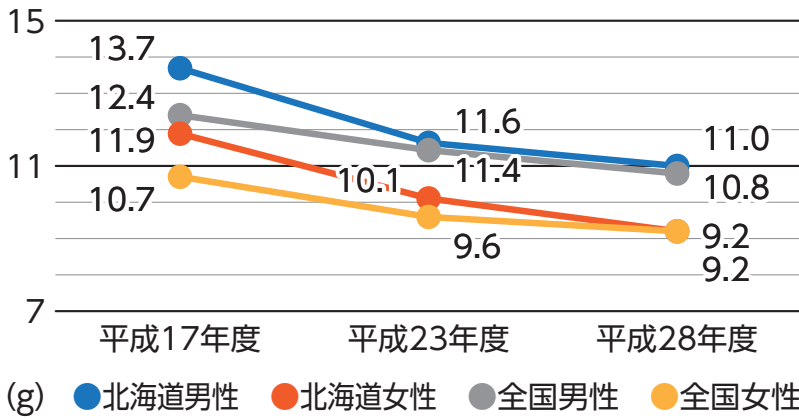


## だから、減塩

- ① 減塩 目標は1日8グラム以下
- ② 自宅での血圧測定
- ③ 特定健診受診による健康管理



## 道民は食塩をとりすぎているの？



※北海道 健康づくり道民調査 ※全国 国民健康・栄養調査

道民男性は全国男性に比べて食塩の摂取量が多く、女性は全国と同じくらいです。

**道民は男女とも**年々食塩摂取量は減ってはいますが、目標は8g以下なのでまだまだ**摂取量は多い**と言えます。

## 道民の血圧が高くなる要因は？

- ・食塩のとりすぎ
  - ・野菜の摂取が少ない
  - ・肥満
  - ・活動量が少ない
  - ・たばこの吸いすぎ
  - ・お酒の飲みすぎ
- などがあります。



## 道民の血圧が高いとどうなるの？

