

血圧130未満を目標に!

毎朝起床後に家庭血圧計で測って自身の血圧を管理しよう。

血圧130以上の
高血圧状態を放置すると

動脈硬化が進行し、心臓病、脳卒中、
腎臓病、さらに認知症のリスク増大

高血圧になる
原因は

「過剰な塩分摂取」「運動不足」、他に「ストレス」
「野菜・果物不足」「肥満」「過度の飲酒」「喫煙」

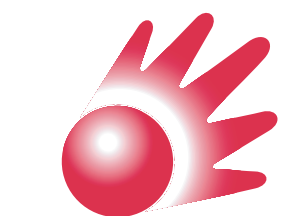
高血圧を
改善するには

1日6グラム未満に減塩／ウォーキングなど有酸素運動
スクワットなど筋トレ／カリウムを多く含む野菜を摂る…



みんな元気、健康日本21

Smart Life Project
健康寿命をのばしましょう。



健康日本21推進全国連絡協議会



公益財団法人 体力づくり指導協会

<http://www.tairyoku.or.jp/>



協賛企業(順不同)
株式会社アクアビルトコーポレーション／株式会社アール・エ北陸／株式会社イーグル／石坂建設株式会社／有限会社岩田鉄工所／株式会社拓越
有限会社カミヤ防災／有限会社君津家電サービス／株式会社共同メンテナンス／株式会社クラブビジネスジャパン／株式会社セントラルサービス
黒田精工健康保険組合／株式会社小松電気整備／三幸株式会社千葉支店／株式会社太陽美術／中央エンジニア株式会社／株式会社ラポート十日町
株式会社中信水道／株式会社中越興業／有限会社中部防災／株式会社THF／TOMA税理士法人／株式会社豊島屋塩尻営業所／株式会社ベイネット
株式会社日鉱産業／日鉄環境株式会社東日本支店／北信土建株式会社中信支店／保険サービスシステムHD株式会社／名鉄協商株式会社関東支社
株式会社山崎食品／山田建工株式会社／株式会社山田屋商店／USK株式会社／横山商事株式会社