

スタート!

今日も元気に出発!

130/80

味の濃いものが好きだ

ラーメン1杯の食塩相当量 約4.8g(スープ含む)

なんて美味いんだ!

CHECK POINT

高まるケツアツに立ち向かえ!

ドキドキ健康ツアー

美味しい料理の食塩相当量

- カレーライス 約2.7g
- 味噌汁 約2.0g
- ハンバーガー 約2.0g

ストレス発散だ~! お酒が好きだ

CHECK POINT

美味しいお酒の純アルコール量

- ビール (500ml) 約20g
- ワイン (1杯120ml) 約12g
- 日本酒 (1合180ml) 約22g

身近なものが高血圧のリスクかも!?

喫煙は高血圧のリスク

160/100

全員ストップ!

ドキッ

が~ん!!

ドキドキ健康ツアー

美味しい料理やお酒など、あなたの身のまわりのものが、血圧を高めているかも!? 血圧の上がり下がり、まるで人生ゲーム。青森県健康医療福祉部職員やDr.守川とともに、楽しみながら自分の生活習慣を“攻略”していきましょう。

CHECK POINT

毎日血圧測定

純アルコール量は、1日当たり 男性 40g 女性 20g を超えないように*

運動も大切!

期間限定キャンペーンもあるよ~!

高血圧治療・血圧測定キャンペーン

階段を使うようになった

1日30分以上の適度な運動を*

とても良い血圧です!

だし活でかしこく減塩!

食塩摂取量の目標は 8.0g未満 (1日当たり)*

高血圧は認知症のリスクにもなりますよ

生活習慣の基本は 運動と食事

高血圧の基準は 140/90 mmHg以上

食塩、酒、たばこには要注意!

高血圧は、脳卒中や心臓病などの最大の要因であり、自覚症状がほとんどない「サイレントキラー」です。

早めの治療があなた自身や大切な方の命を救います

先生ありがとう~!

青森県健康医療福祉部 守川 義信 (循環器専門医)

青森県健康医療福祉部職員

治療開始

私がサポートします

※第三次青森県健康増進計画における目標値
特集のお問い合わせ／がん・生活習慣病対策課 ☎017-734-9212