

家庭血圧の測定

家庭血圧は、1日2回、座って1~2分
安静にしてから測定

朝 トイレを済ませ、朝食の前 夜 寝る前

家庭血圧の正常血圧は

115/75 mmHg 未満

※診察室血圧の正常血圧は120/80mmHg未満

- ☑ それ以上の人は生活習慣の見直しや、かかりつけ医に相談を



禁煙

- ☑ まだ禁煙していない人は、禁煙外来を活用するなど、禁煙の努力を
- ☑ 受動喫煙の防止に努める

節酒

1日のアルコールめやす

ビール(500ml) 1 缶
日本酒 1 合
ウィスキーダブル 2 杯
ワイン 2 杯 (計200ml)

- ☑ 毎日晚酌する人は、休肝日をつくる

減塩 6g 未満 / 日



日本人の平均摂取量は1日約10g

- ☑ 加工食品の栄養成分表示(食塩相当量)をチェック
- ☑ 減塩食品を活用

野菜 や 果物 を たべる



野菜の 摂取目標 350g / 日

※腎臓病や糖尿病の方は、かかりつけ医の指示に従う

循環器病を 予防しましょう

脳卒中 心臓病



適正体重の維持

BMI 18.5-25 未満

65歳以上はBMI 20~25未満

- ☑ 過食と運動不足に注意
- ☑ やせ過ぎ(低栄養)にも注意

魚 を たべる



青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸は、動脈硬化や高血圧の予防に有益



健康診断 (特定健診) を 毎年受診

令和4年度 特定健診受診率 59.4%
三重県 特定保健指導終了率 20.7%

出典:令和5年度特定健康診査・特定保健指導に関する実施状況等アンケート調査報告書

- ☑ 受診券が届いた人は必ず受診
- ☑ 特定保健指導の対象の場合は、積極的に利用



運動の習慣化

有酸素運動を毎日

30分 以上

または週150分以上

- ☑ まずは、軽め、短めの運動から少しずつ始める

循環器病の予防には、生活習慣の改善が重要です!