

令和6年度のテーマは「健診結果」！4回シリーズでお伝えします！

# 第11号 健康経営通信 「高血圧」

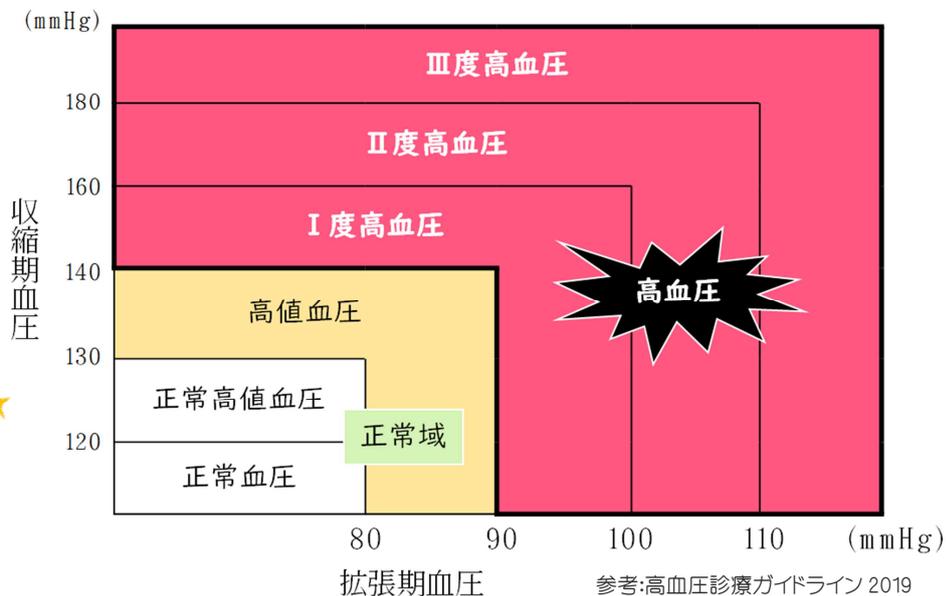
健康増進課より楽しく読める情報をシリーズでお伝えしていきます！

富士宮市健康増進課 R6.12

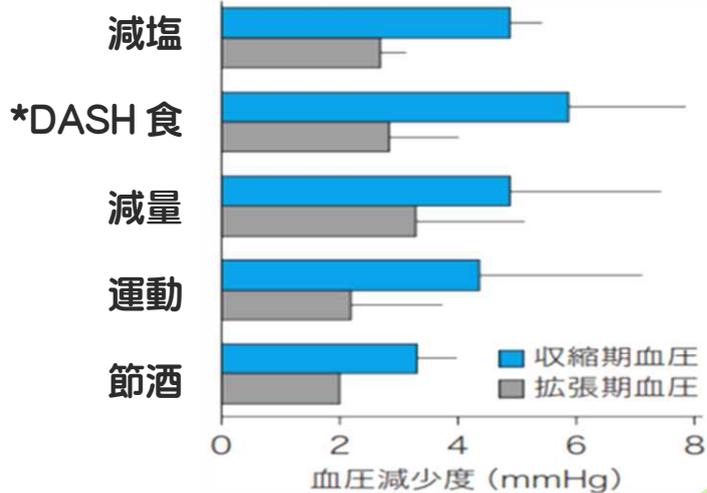
こんなこと知りたい！といったテーマ募集中！！

22-2727

まずはあなたの血圧を  
チェック！



## 生活習慣修正による降圧の程度



生活習慣を見直すことで  
降圧効果が期待できます！

\*DASH食とは...

野菜・果物・低脂肪乳製品が豊富で  
飽和脂肪酸とコレステロールが少ない食事

参考:高血圧治療ガイドライン 2019

## 減塩については

こちら



なぜ？食塩をとりすぎると血圧が上がるの？  
おいしく続ける！減塩生活

©富士宮市さくやちゃん

## 運動・お酒については

こちら



e健康づくりネット

©富士宮市さくやちゃん



©富士宮市さくやちゃん

健康増進課では、仕事帰りの時間帯に、筋肉量等を測定できます！（要予約）  
ぜひご利用ください！

詳細はコチラ →→

