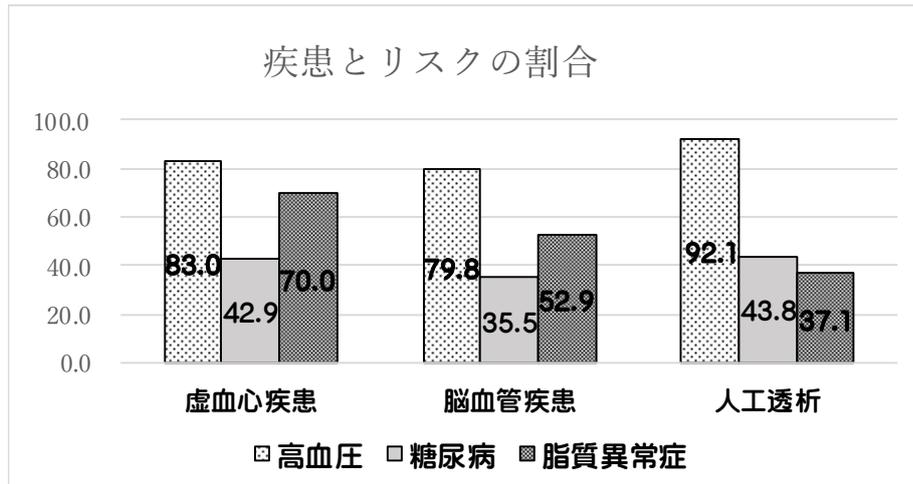


血圧高値 そのままにしていますか？



抜粋：R2年度 データヘルス計画 中間評価

虚血性心疾患、脳血管疾患、人工透析のある人で**約8割**の人が**高血圧**であることがわかりました。血圧に対する継続的な対策が必要です！！

血圧を下げるためには「減塩」「減量」「運動」「節酒」が効果的です。今回は「運動」について紹介します。

特定健診では正常血圧を129/84までととしています。

減塩

減量

運動

節酒

プラス10分ウォーキング

効果

- ・運動で交感神経の緊張がほぐれる → 血圧が下がる
- ・運動で血管が拡張する → 血圧が下がる



(外)：市役所敷地内で動く

○テラスを歩く場合 ※個人によって差があります。

テラス1周 :約 260m=約2分

1F~4F テラス :約 10分(階段も含む)

(中)：市役所庁内で動く

○庁内階段を使う

南・北階段1F~4F : 97段

中央階段1F~4F : 112段

健康の格言

健康は第一の富である
by エマーソン



階段10段
:10Kcal