



# 5月17日は高血圧の日

日本における高血圧患者

4,300 万人

血圧がきちんとコントロールできている人

**1,200 万人**

自分が高血圧であるかも知らない **1,400 万人**

---

治療しているも目標値に達していない **450 万人**

---

知っているも治療していない **1,250 万人**

残りの **3,100 万人**

高血圧は世界的に最も多い病気であり、日本においても約 4300 万人の患者がいるといわれています。高血圧が引き起こす様々な病気として、脳卒中・心筋梗塞・腎不全・認知症などがあげられます。

心臓にやさしい食事を心がけましょう



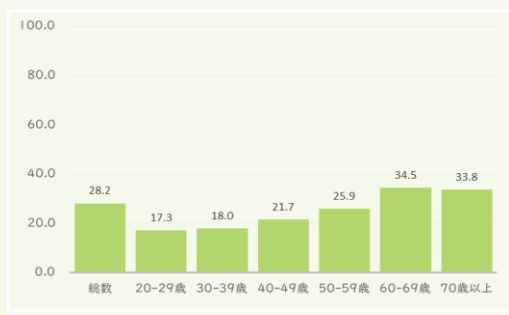
1日あたり

**野菜 350g 以上**

**食塩 6g 未満**

心臓に”やさしい”食事

野菜をどれだけ食べていますか？



目標とする野菜摂取量 350g/日を達成できている人の割合 **28.2%**

日本人の平均食塩摂取量



心臓と血管に負担をかけない食事を

年齢階級別にみると、男女とも 60 歳代で最も高い。