



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

知っていても治療していない 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



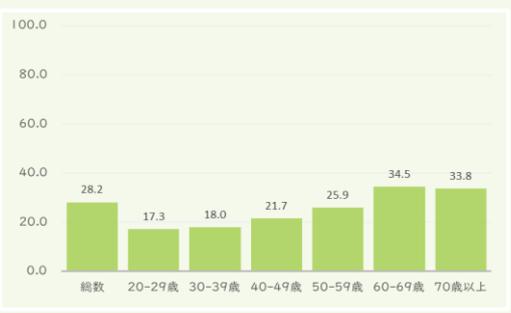
1日あたり

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。