

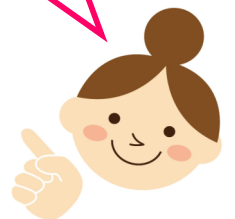
# 健康ハートの日♡

8月10日は日本心臓財団が定める「健康ハートの日」です。  
心臓病の危険因子には高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、喫煙などがありますが、これらの危険因子を軽減するには日常生活（ライフスタイル）を見直すことが大切です。この機会に見直してみませんか？

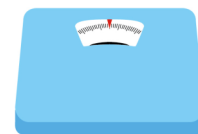
## 健康ハート10か条

- ① 血圧とコレステロールを**正常**に（太りすぎ、糖尿病には注意して）
- ② 脂肪の摂取は、**植物性**を中心に
- ③ 食塩は調理の工夫で、無理なく**減塩**（1日、6g未満を目標に）
- ④ 食品は、栄養**バランス**を考えて（1日、30食品を目標に）
- ⑤ 食事の量は、運動量との**バランス**で。**甘いものには要注意**
- ⑥ つとめて歩き、適度な**運動**
- ⑦ **ストレス**は、工夫をこらして上手に発散
- ⑧ **お酒**の量は、自分のペースでほどほどに
- ⑨ **タバコ**は吸わない。**頑固に禁煙**
- ⑩ 定期検診わすれずに（毎年一度は健康診断）

みなさんは、  
いくつできて  
いますか？



## 今年のテーマ



### 「塩分ひかえ、メタボやめ、禁煙 すればこのましい“好”血圧」

高血圧の怖さは**自覚症状がない**ことです。高血圧で治療を受けている人が多いため、あまり危険な状態だという意識が低いかもしれませんが、症状がほとんどないままに長年かかってひそかに血管を蝕んでいきます。そのため「**サイレント・キラー**」と呼ばれる、おそろしい病気です。

また医療費について、65歳以上の高齢者で一番多くを占めているのが高血圧とその結果である病気（虚血性心疾患・脳血管疾患）の治療費です。（全体の約3割を占める）今後ますます高齢化が進んでいくことを考えると、高齢者の医療費を減らすことは大きな課題です！

日ごろから自分の血圧を把握し、**良好な血圧「好血圧」**を心がけましょう♪