

高血圧は静かにあなたの命を刈り取ります



日本人の死因の
25%は高血圧が
関係しています。
高血圧は**無症状**
ですが放置は
危険！

高血圧は塩分を
控えましょう。
目安はQRコード
から



目標は正常血圧の**120/80** mmHg未満



塩分を控える



野菜をもう一皿



運動をもう10分

まずは毎日これらから始めましょう。