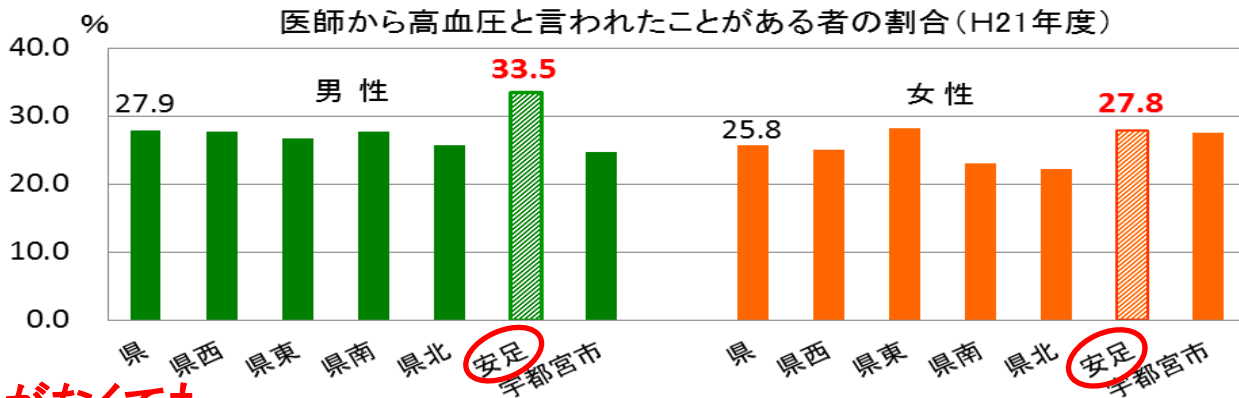




高血圧に要注意！！



出典：H21年度県民健康・栄養調査

症状がなくても

油断大敵！！

自覚症状が現れたときには、すでに生死に関わる病気が進行している可能性が！

脳卒中



糖尿病
腎臓病



心臓病



まずはこの3つ
からスタート！！

塩分を減らそう



身体を動かそう



禁煙しよう