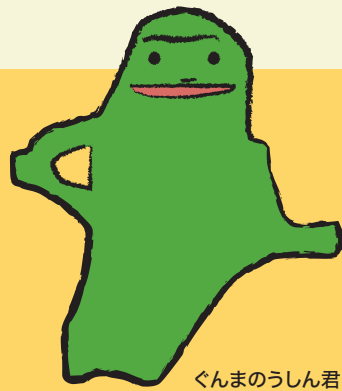


群馬県の健康課題は

高血圧です！

高血圧は、**脳卒中・心筋梗塞**の最大の要因です



ぐんまのうしん君

元気県ぐんま21(第3次)目標値は
収縮期血圧 **125**mmHg**未満**です

対策
その**1**



血圧管理

自宅や職場で血圧をはかりましょう。
塩分に気を付けて
適度な運動をしましょう！

対策
その**2**



早期受診

目標値血圧以上の方は、
かかりつけ医を受診しましょう！



群馬県医師会ホームページ <https://www.gunma.med.or.jp/>

提供 群馬県医師会

後援 群馬県

監修 群馬大学医学部附属病院 脳卒中・心臓病等総合支援センター長 石井 秀樹

