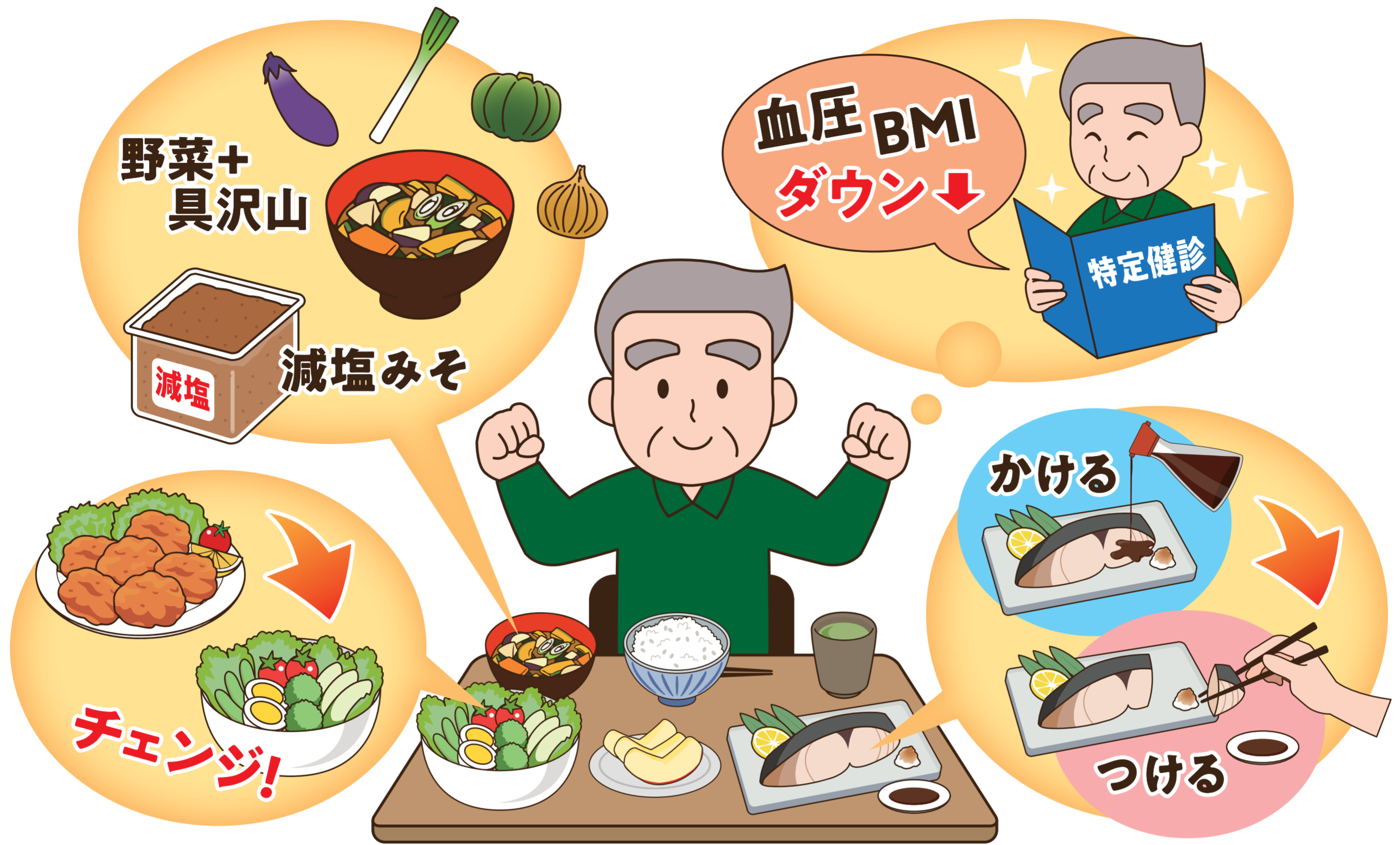


高血圧は脳卒中・心臓病の危険が高まります



だから、減塩

- ① 減塩 目標は1日8グラム以下
- ② 自宅での血圧測定
- ③ 特定健診受診による健康管理

