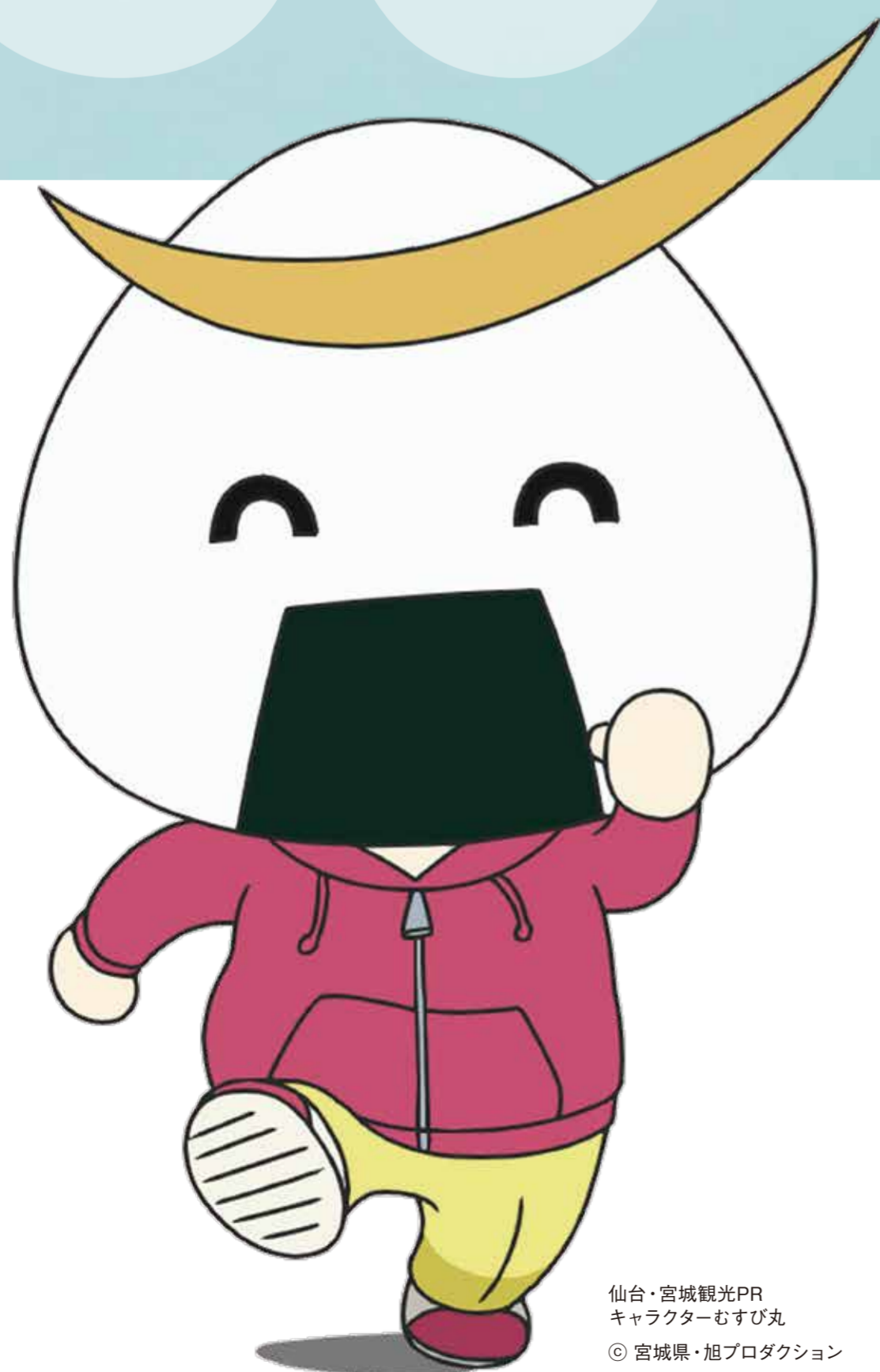


忘れないで！  
降圧目標  
130 / 80！

130



80



血圧コントロールは  
大切です。



適度な運動



減塩



良く眠る



禁煙



脱メタボ

仙台・宮城観光PR  
キャラクターむすび丸  
© 宮城県・旭プロダクション

監修：東北大学大学院医学系研究科 循環器内科学分野 教授 安田 聡 先生  
東北大学大学院医学系研究科 神経外科学分野 教授 遠藤 英徳 先生  
高血圧学会ガイドライン2019（日本高血圧学会）より作成

宮城県と大塚製薬は連携協定を締結し、健康づくりに取り組んでいます。