

平塚市で高血圧が原因となる
疾患が増えています！

はじめよう！

減塩生活

元気な
血管を
いつまでも

～平塚市血圧プロジェクト～

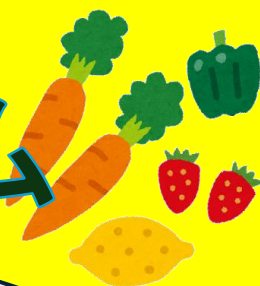
ベジ太も応援♪



CHECK

減塩商品に
貼っています

カリウム



しっかり
食べよう

野菜果物に含まれる
カリウムは血圧を
下げる効果あり！

塩分



減らそう

※心臓や腎臓のご治療中でカリウムの制限が
ある方は主治医の指示に従ってください

平塚市健康課 平塚市血圧プロジェクト