

# 血圧が 130/80mmHg 以上の人の生活習慣について

米国では、脳卒中・心筋梗塞予防の観点から高血圧の基準値が 130/80mmHg へ引き下げられました。



血圧 130~139/80~89 の人は、**減塩、節酒、運動、野菜や果物の摂取、肥満の解消など**、生活習慣の改善に努めましょ  
う。

