

Vol. ③ 生活習慣の改善

生活習慣で本当に血圧は下げられるの？

血圧対策には、生活習慣の改善が第一です。正常高値血圧(収縮期血圧130~139mmHgまたは拡張期血圧85~89mmHg)を含め、軽度の場合、生活習慣の改善によって血圧の改善が見込めることがわかっています。塩分を控えた食事や適度な運動を心がけるなど、身近にできるセルフケアから生活習慣を改善し、血圧対策に取り組みませんか。



毎日の習慣として、これからもぜひ続けましょう。

血圧記録手帳は、下記のWEBサイトからもダウンロードできます。

https://www.taisho-direct.jp/cp/sheet_1

大正製薬ダイレクト お客様センター

0120-81-8428 【受付時間】9:00~20:00(土・日・祝日も受付)

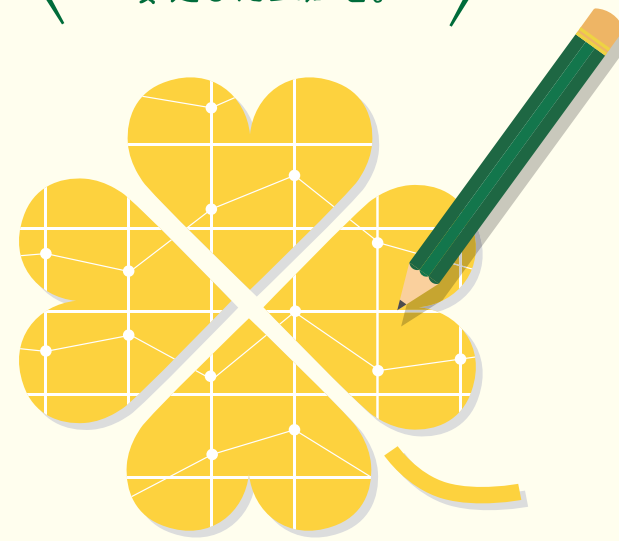
※携帯電話からご利用いただけます。(通話料無料)

あなたの

血圧記録手帳

3

毎日忘れずきちんと測って、安定した血圧を。



おなまえ

年 月 日 ~ 月 日

定期3回目特別同梱

1カ月分の「血圧記録手帳」をお届けいたしました。血圧対策・ご飲用の習慣化にぜひお役立てください。



