


# ハートケア 動物園



質問に「はい」「いいえ」で答えると、発症リスクを確認できます。  
元気な  で過ごすため、おとぼけ動物たちのアドバイスを聞いてみませんか？

## Step1 生活習慣に関する設問に回答する



ハートケア動物園  
～あなたの心臓病のリスクをチェック～

こうけツキノワグマ  
高血圧で高深な志を持った  
ツキノワグマの貴族。高血  
圧なのにしょっぱいものが  
好き。朝も弱い。

血圧を下げる治療をしていますか？

はい いいえ

## Step2 発症リスクが3段階で表示される



ハートケア動物園  
～あなたの心臓病のリスクをチェック～

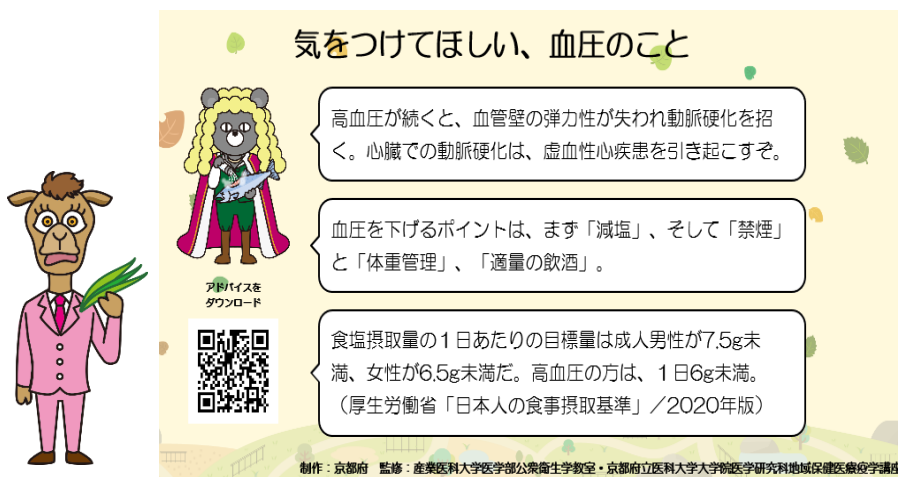
ハートケアしてほしい度

同じ年代・性別の中では、発症リスクが高いです。

動物たちから「ハートケアきちんとしてほしいです」という声が届いています。気をつけてほしいポイントを動物たちから聞いてください。

アドバイスをみる

## Step3 健康アドバイスを見る



アザヒ

アザヒの健康アドバイスをダウンロード

気をつけてほしい、血圧のこと

高血圧が続くと、血管壁の弾力性が失われ動脈硬化を招く。心臓での動脈硬化は、虚血性心疾患を引き起こす。

血圧を下げるポイントは、まず「減塩」、そして「禁煙」と「体重管理」、「適量の飲酒」。

食塩摂取量の1日あたりの目標量は成人男性が7.5g未満、女性が6.5g未満だ。高血圧の方は、1日6g未満。(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」/2020年版)

制作：京都府 監修：産業医科大学医学部公衆衛生学教室・京都府立医科大学大学院医学研究科地域保健医療疫学講座

