年代：10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代以上　/　性別：男・女
血圧：高い・普通・低い・わからない　/　治療：あり・なし

高血圧に関する○×クイズ

文章の内容が正しければ○を、間違っていれば×をつけてください。

Q.1　塩分をとると血圧が上がる　答え▶

Q.2　飲酒は高血圧症のリスクにはならない　答え▶

Q.3　喫煙で血圧は上がる　答え▶

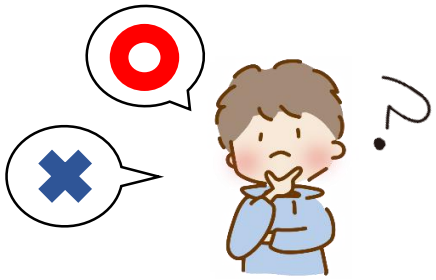
Q.4　果物や野菜を食べると血圧は下がる　答え▶

Q.5　適度な運動習慣で血圧は下がる　答え▶

Q.6　血圧が上がると脳卒中のリスクが上がる　答え▶

Q.7　体重が増えると血圧は上がる　答え▶

Q.8　加齢とともに血圧値は高くなる　答え▶



大仙市健康増進センター発行