

「私の血圧は、大丈夫」

その自信、測って確かめませんか？



正しい家庭血圧の測り方

出典：特定非営利活動法人日本高血圧協会/血圧手帳

- 測定前にタバコ、酒、コーヒー、お茶は厳禁
- 上腕血圧計を使って
- 朝（トイレ後、服薬前、朝食前）と寝る前の決まった時間に
- 1～2分座ってから、1機会原則2回測定
- 結果は全て記録して、健診やかかりつけ医へ

135/85mmHg未満を目指しましょう！

なぜ血圧が高いといけないのでしょうか？

血圧が高い状態が続くと、血管に強い負担がかかり、**心臓の病気や脳卒中等、命に関わる病気を引き起こしやすくなります。**また、**要介護のリスクにもなります。**
年齢とともに血管が硬くなり、高血圧になりやすくなるので注意しましょう。

血圧を下げるために必要なことは？

以前より体重が増えた人は減量、適度な運動、お酒を減らす、減塩、野菜を多くして果物も適度に食べるなど、生活習慣の改善でリスクを減らすことができます。

生活習慣の改善のポイントについてはこちら👉

運動



アルコール
(男性編)



アルコール
(女性編)



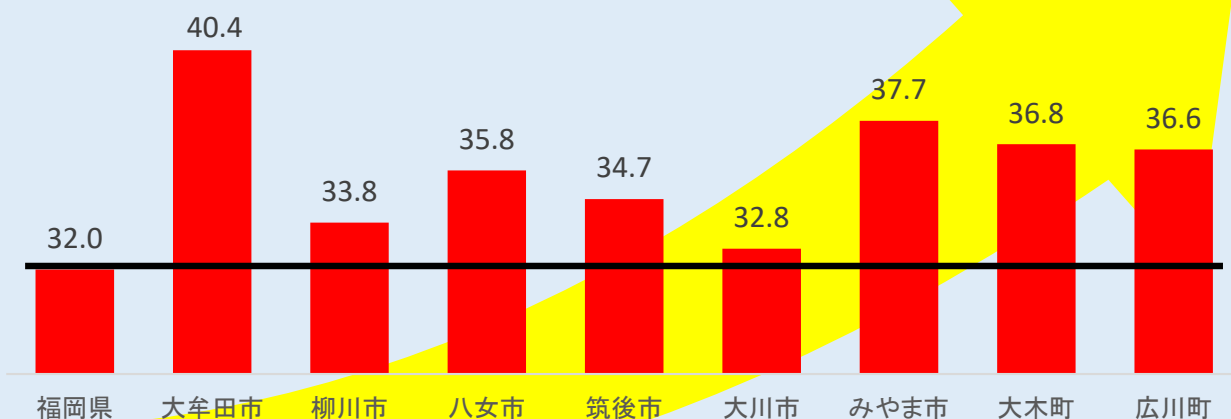
栄養・
食生活



出典：健康日本21アクション支援システム ～健康づくりサポートネット～

わたしたちのまちは血圧が高い人が多いまち

市町村国保の高血圧症の患者割合(%)



出典：国保データベースシステム(令和6年度)

作成：福岡県南筑後保健福祉環境事務所