

第3回 知っとる？自分の**血圧**



健康づくり推進本部 生活習慣病グループ（国保課） ☎ 65-1219

今年度から、市民の健康寿命延伸を図るため、「健康づくり推進本部」を設置しています。目標を「高血圧予防対策の徹底による健康寿命の延伸」と定め、高血圧について正しい情報を数回にわたりお届けします。今回は「セルフチェック」について紹介します。

- 健康で長生きするために、まずは**自分の血圧**を知りましょう。
- 血圧は、時間帯や行動、周りの環境などによって常に変動します。
- 毎日続けて測り、自分の傾向を知ることが大切です。
- 血圧の目標値は **130/80mmHg 未満、75歳以上は 140/90mmHg 未満**。



正しく測定するコツ

- ✓ 毎回同じ条件でリラックスした状態
- ✓ 朝と夜2回測定
 - ▶ 朝：起床後1時間以内で、トイレを済ませ、朝食や内服の前に測定
 - ▶ 夜：就寝前に測定
- ✓ 心臓と同じ高さにカフ（腕帯）を巻く
- ✓ 座って1～2分安静にしてから測定

血圧計は、上腕式がお勧めです

「うちに血圧計がなくて…どんなのが良いのかな?」「血圧計、買い替え時かな」そんな人には、上腕式血圧計をお勧めします。

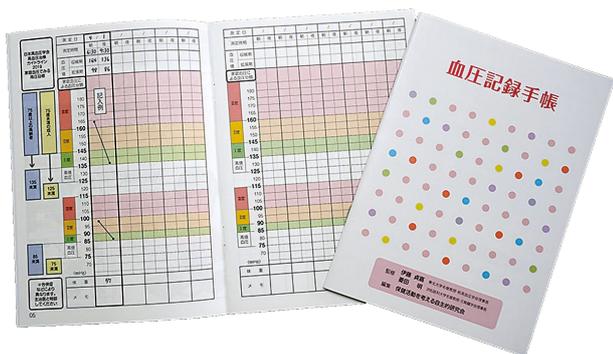
血圧は、時間帯や行動、周りの環境のほか、血圧計本体と心臓の位置関係などによっても変動します。上腕式血圧計は血圧計本体と心臓の位置関係が安定しやすく、測定値にも変動が少ないため、誰でも簡単に測ることができます。



カフ（腕帯）

血圧手帳を使おう！

家庭で測った血圧を手帳などに記録しておくと、医療機関を受診する際に役に立ちます。家での測定値が「高くなってきたな…」「高血圧かも…」と感じたら、記録を持って病院へ相談しましょう。



体を守るには、自己管理が大切

家庭に1台、体温計・体重計・血圧計を持ち、家族みんなでセルフチェックを習慣にしましょう。

また、健診は全身チェックを行うための大切な機会です。疾病の早期発見、早期治療のために、年1回必ず受けましょう。



健診はこちら