高血圧はいのちにかかわる病気です!

家庭で血圧を測りましょう

高血圧を放っておくと、動脈硬化を起こし、やがて **脳卒中** や **心臓病** などの病気を引き起こします。
症状の出ない高血圧を見つけるためには、家庭血圧を測定して記録することが重要です。

血圧測定のポイント

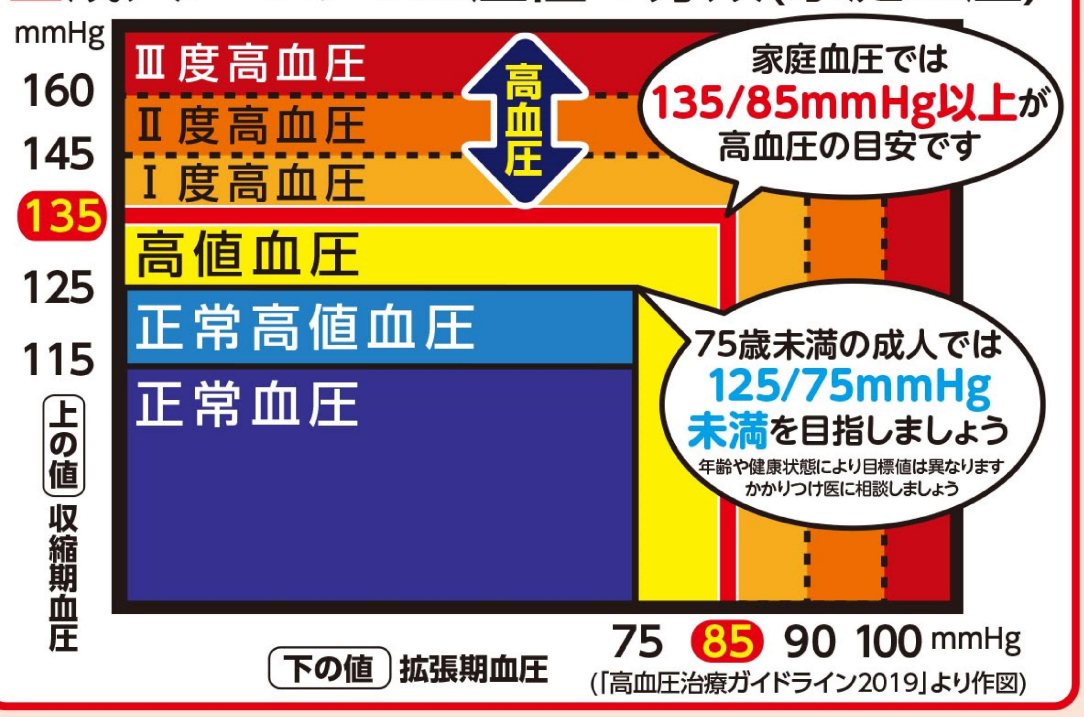
家庭血圧の正しい測り方

- 上腕血圧計を選びましょう。
- 朝と晩に測定します。

- トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します。
- 週に5日以上測定し、記録しましょう。
  記録したら、かかりつけ医に見せましょう。

どこから、高血圧?

■成人における血圧値の分類(家庭血圧)



(「高血圧治療ガイドライン2019」より作図)

めざそう!高知の血圧130未満
いのちを守る高血圧対策

高知県は、ひとつの大家族やき。
高知家の健康

高知県

第5期高知県健康増進計画
よさこい健康プラン21