

すこやかメニュー

家庭血圧を測定しましょう

血圧は上昇しても自覚症状がない場合が多いため、静かに動脈硬化が進行し、脳卒中、

血管に与える圧力がかかり過ぎていく症状のことを「高血圧」といい、この状態が続くと、血管の壁が固くなり、弾力性がなくなる「動脈硬化」が進みます。

● 自分の血圧値を知っていますか？
「血圧」とは、血液が流れるときに血管の壁に与える圧力のことです。
心臓が収縮して血液を送るときに、心臓が拡張して、血液を貯めている時の圧力を拡張期血圧（下の血圧）と言います。

● 心臓病、腎臓病などの疾患を引き起こします。
心臓病、腎臓病などの疾患を引き起こします。心臓病、腎臓病などの疾患を引き起こします。

● 起床後1時間以内、夜は寝る直前がベスト

● 家庭血圧を測定しましょう
血圧は測定するときの状況で変動します。健康診断等のない場所では、緊張して一時的に高くなることもあります。自分の血圧が高いかどうか知るためには、家庭で1日2回（朝、晩）、なるべく同じ状況下で定期的に測定し、手帳などに記録しておきましょう。

● 家庭血圧を測定しましょう
血圧は測定するときの状況で変動します。健康診断等のない場所では、緊張して一時的に高くなることもあります。自分の血圧が高いかどうか知るためには、家庭で1日2回（朝、晩）、なるべく同じ状況下で定期的に測定し、手帳などに記録しておきましょう。

● 家庭血圧を測定しましょう
血圧は測定するときの状況で変動します。健康診断等のない場所では、緊張して一時的に高くなることもあります。自分の血圧が高いかどうか知るためには、家庭で1日2回（朝、晩）、なるべく同じ状況下で定期的に測定し、手帳などに記録しておきましょう。

● 起床後1時間以内、夜は寝る直前がベスト

● 家庭血圧を測定しましょう
血圧は測定するときの状況で変動します。健康診断等のない場所では、緊張して一時的に高くなることもあります。自分の血圧が高いかどうか知るためには、家庭で1日2回（朝、晩）、なるべく同じ状況下で定期的に測定し、手帳などに記録しておきましょう。

● 家庭血圧を測定しましょう
血圧は測定するときの状況で変動します。健康診断等のない場所では、緊張して一時的に高くなることもあります。自分の血圧が高いかどうか知るためには、家庭で1日2回（朝、晩）、なるべく同じ状況下で定期的に測定し、手帳などに記録しておきましょう。

● 家庭血圧を測定しましょう
血圧は測定するときの状況で変動します。健康診断等のない場所では、緊張して一時的に高くなることもあります。自分の血圧が高いかどうか知るためには、家庭で1日2回（朝、晩）、なるべく同じ状況下で定期的に測定し、手帳などに記録しておきましょう。

● 起床後1時間以内、夜は寝る直前がベスト

● 家庭血圧を測定しましょう
血圧は測定するときの状況で変動します。健康診断等のない場所では、緊張して一時的に高くなることもあります。自分の血圧が高いかどうか知るためには、家庭で1日2回（朝、晩）、なるべく同じ状況下で定期的に測定し、手帳などに記録しておきましょう。

● 家庭血圧を測定しましょう
血圧は測定するときの状況で変動します。健康診断等のない場所では、緊張して一時的に高くなることもあります。自分の血圧が高いかどうか知るためには、家庭で1日2回（朝、晩）、なるべく同じ状況下で定期的に測定し、手帳などに記録しておきましょう。

● 家庭血圧を測定しましょう
血圧は測定するときの状況で変動します。健康診断等のない場所では、緊張して一時的に高くなることもあります。自分の血圧が高いかどうか知るためには、家庭で1日2回（朝、晩）、なるべく同じ状況下で定期的に測定し、手帳などに記録しておきましょう。

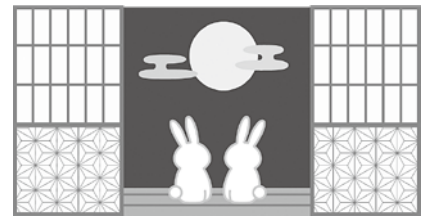
健康カレンダー

9月 16 ~ 30日

21 乳幼児健診 13:00~15:00 保健センター

10月 1~15日

6 いきいきクラブなごみ会 10:00~11:00 保健センター



町立病院外来診療 9月16日 ~ 10月15日

- 整形外科（午前）
9月21日（火）、10月5日（火）
- 整形外科（午前・午後）
9月22日（水）、29日（水）、
10月6日（水）、13日（水）
- 眼科（午後）
9月21日（火）、28日（火）、
10月5日（火）、12日（火）
- 皮膚科（午後）
9月17日（金）
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語

まいにちの えがおのもとには みがきだ（市南5 佐藤 葵さん）