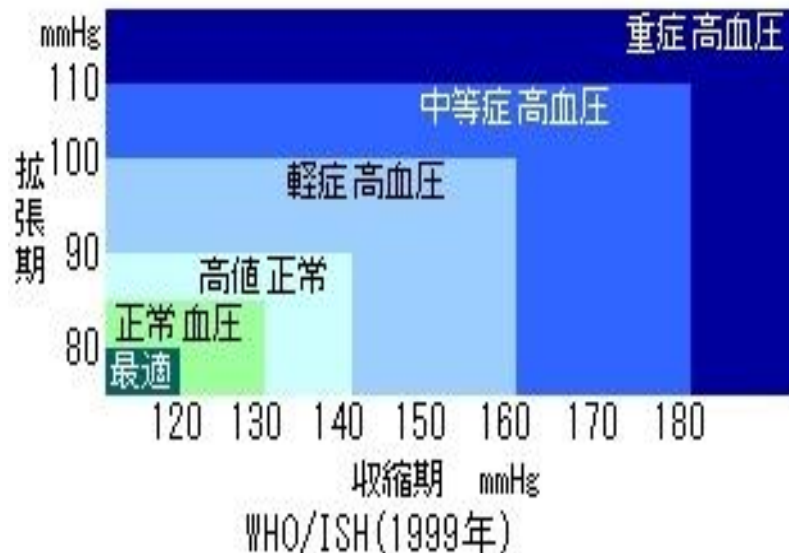


今日の血圧

- ①WHO 基準値（右の表）
 - ②いつものご自分の血圧に比べていかがでしたか？
- 年に1度、健診を受けましょう！



「健康なまち」の実現を目指して、 逗子市健康増進計画 ができました！

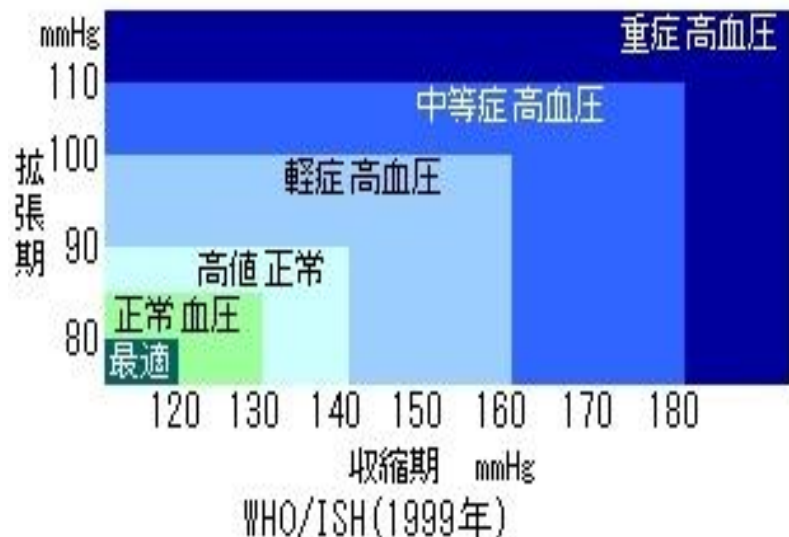
健康づくりの主役は自分です。サポーターは家族、仲間、そして地域です。
あなたらしい人生のために、健康づくりをしましょう！



逗子市国保健康課健康係 046-873-1111（代表）

今日の血圧

- ①WHO 基準値（右の表）
 - ②いつものご自分の血圧に比べていかがでしたか？
- 年に1度、健診を受けましょう！



「健康なまち」の実現を目指して、 逗子市健康増進計画 ができました！

健康づくりの主役は自分です。サポーターは家族、仲間、そして地域です。
あなたらしい人生のために、健康づくりをしましょう！



逗子市国保健康課健康係 046-873-1111（代表）

高血圧は老化を早める！

高血圧には自覚症状がほとんどありません。肩こりがひどい、頭痛がするというのを聞いたことがあると思いますが、高血圧特有の症状ではありません。高血圧は血圧を測定し、初めて発見されます。症状がないまま長年かかって血管をむしばんでいくため、「サイレント・キラー」とも呼ばれ、全身の老化を早めます。

『高血圧度』チェック

- 濃い味付けのものが好きで食べている
- 運動をあまりしない
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 炒めものや揚げもの、肉の脂身など、あぶらっぽい食べものが好き
- 血糖値が高いといわれたことがある
- 家族に高血圧の人がいる



チェックの数が多いほど、高血圧になりやすいので注意が必要です。

☆血圧は継続的に見ていくことが大切です。健康手帳に記入しましょう。

健康手帳は、国保健康課 5 番窓口で交付しています。

高血圧は老化を早める！

高血圧には自覚症状がほとんどありません。肩こりがひどい、頭痛がするというのを聞いたことがあると思いますが、高血圧特有の症状ではありません。高血圧は血圧を測定し、初めて発見されます。症状がないまま長年かかって血管をむしばんでいくため、「サイレント・キラー」とも呼ばれ、全身の老化を早めます。

『高血圧度』チェック

- 濃い味付けのものが好きで食べている
- 運動をあまりしない
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 炒めものや揚げもの、肉の脂身など、あぶらっぽい食べものが好き
- 血糖値が高いといわれたことがある
- 家族に高血圧の人がいる



チェックの数が多いほど、高血圧になりやすいので注意が必要です。

☆血圧は継続的に見ていくことが大切です。健康手帳に記入しましょう。

健康手帳は、国保健康課 5 番窓口で交付しています。