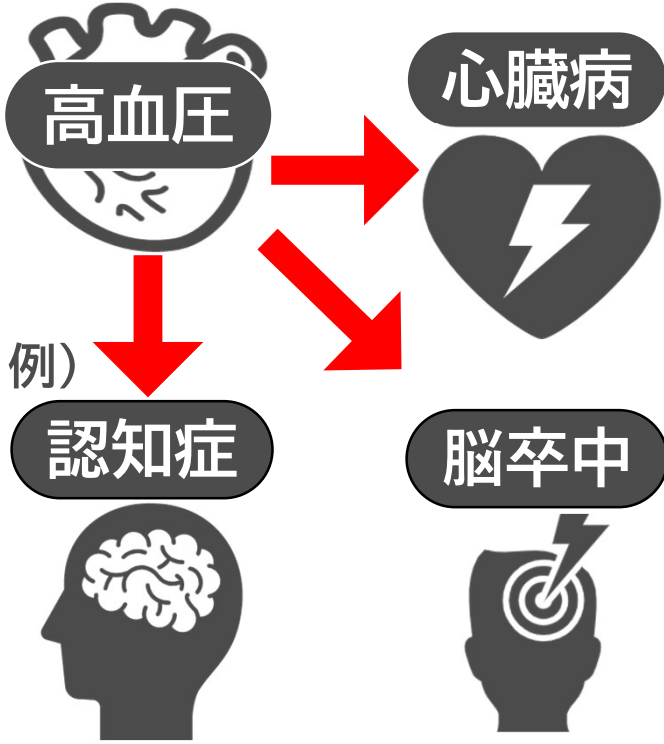


2人に1人！

高血圧のリスクと予防



高血圧が無くなれば
年間10万人の命
が助かる

高血圧は140/90 mmHg 以上と定義され、柏市においても、高血圧予備群（130～139/80～89mmHg）が比較的多いことが分かっています。高血圧は喫煙と並ぶ生活習慣病死亡に最も影響を与える要因です。

高血圧が進むと血管が固くなり（動脈硬化）左記の病気にかかりやすくなります。発症すると、日常生活に大きな支障をきたす恐れがあります。

※ 参照：e-ヘルスネット（厚生労働省）高血圧

血圧を測りましょう！

高血圧は自覚症状がほとんどありません。健診以外でも、お近くの薬局やショッピングモールなど、血圧計を見かけたら測定し**症状が出る前に**受診や保健指導を受けましょう！

生活を工夫すると、血圧は改善できます！

柏市在勤 30代 男性

筋トレ大好き！
高血圧を10年間放置してたら、運動中に胸が苦しく…
血圧を測ってみたら前より高い！！



受診してお薬開始になったけど、家での定期的な血圧測定、食事記録アプリで塩分を気をつけることでお薬も卒業！胸も軽い！

柏市民 40代 男性

登山大好き！でも気づいたら健診で腹囲と高血圧を指摘されてしまった



健診後の保健指導を受けて、食事内容を気をつけたら、薬を飲むこともなく血圧の数値が改善！