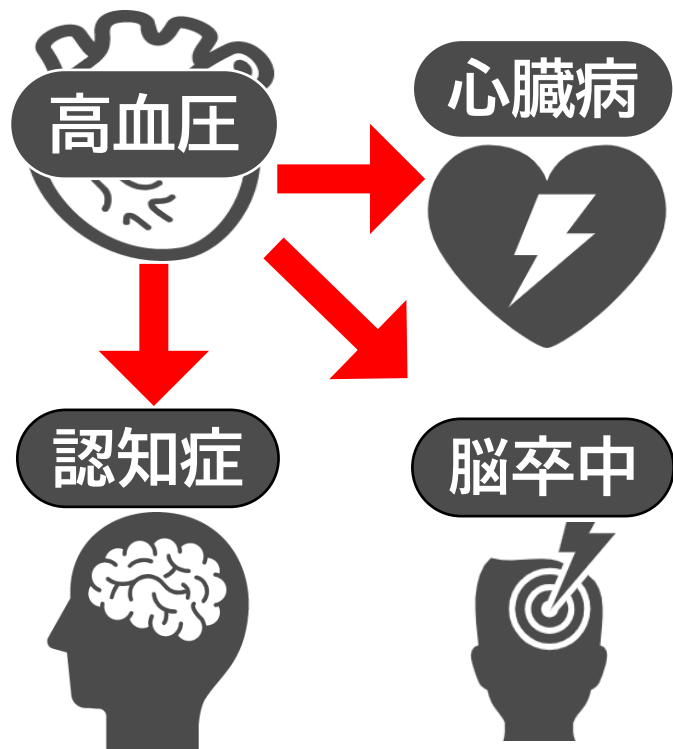


2人に1人！

# 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

収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上の場合、高血圧と診断されます。柏市においては、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。高血圧は喫煙と並び生活習慣病による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、日常生活や仕事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、食事内容を気を付けたら、薬を飲むこともなく血圧の数値が改善！