

ある日突然倒れないために ～あなたの血圧、大丈夫ですか？～



脳卒中はある日突然起こります。でも、その多くは血圧を管理すると予防できることがわかっています。まずは、普段の血圧の状態を正確に知ることが大切です。



家庭血圧が重要視されてきているのはなぜ？



家庭血圧はストレスや運動などの影響を受けにくく同じ状況で測りやすいためです。健診の時だけ高い「白衣高血圧」かどうか家庭血圧を測定しないと分かりません。



血圧が高くても自覚症状がないから大丈夫じゃないか？



高血圧では、症状がないまま血管の障害が進み、脳卒中や心筋梗塞、腎不全など体に大変なことが生じます。

測定のタイミング

1日2回(朝・夜)行う

朝

- 起床後1時間以内
- トイレに行った後
- 朝食の前
- 薬を飲む前

夜

- 寝る直前
- 入浴や飲酒の直後は避ける



上腕式がおすすめです

- 心臓に近い腕での測定の方が心臓の負担を知ることができます

測定時のポイント

- カフと心臓は同じ高さにする
- 椅子に座って1～2分経って深呼吸してから測定する
- 薄手のシャツ1枚なら着たままで測定してOK

家庭血圧での降圧治療の対象

収縮期(上の血圧)	拡張期(下の血圧)
135以上	85以上

地区の状況から

吉田保健センター管内(吉田・三輪・若槻)では、国保・後期高齢者医療制度加入者で、脳血管疾患が原因で介護が必要になっている人の割合が、市全体よりも高い傾向にあります。高血圧を放置しないことが大切です。

朝・晩の血圧を7日間(少なくとも5日間)は測定して確認しましょう。血圧記録手帳が必要な方は吉田保健センターへご連絡ください。



国保特定健診・後期高齢者健診・30歳代の国保健診を受けると何が分かりますか？

血管



血管の状態や臓器の変化に気づくことができます

＜対象者＞ 長野市国民健康保険加入者で今年度30歳以上の人
後期高齢者医療制度に加入している長野市民

＜内容＞ 問診・身体計測・診察・血圧測定・心電図
尿検査・血液検査（必要な人は眼底検査）

＜実施期間＞ 10月15日(木)まで
＊期間の終わり頃は医療機関が大変混雑しますので、
早い時期の受診をお勧めします。

＜会場＞ 実施医療機関

＜受診料＞ 1,000円（後期高齢者健診は無料）
＊受診料が無料になる場合があります。



※詳しくは5月に対象者に郵送された受診券または
5月に配布された「各種検診のご案内」26ページをご覧ください。
※受診券が手元にない方は、右上にある二次元コードから受診券の申請が可能です（9月30日まで）



健診結果はどう見たらいい？



保健師・管理栄養士がお手伝いします。

「毎年健診は受けているけれど、結果は特に気にしていない。」などの声をお聞きすることがあります。健診結果には、今の体の状態や、将来の脳心血管病を予防するための大切なヒントが詰まっています。せっかく健診を受けてもそのままではもったいないので、保健センターの職員がご相談を承ります。相談は、社会保険の加入者でもご相談可能ですので是非ご利用ください。

保健センターでは、国保特定健診・後期高齢者健診・30代の国保健診結果から訪問させていただく場合があります。健診結果のご相談も可能です。



健康・食生活相談

時間は9:00～11:00で予約制（お一人約30分）電話 263-7361 へ

9/9 (水)	10/27 (火)	11/24 (火)	12/25 (金)	1/21 (木)	2/19 (金)	3/10 (水)
------------	--------------	--------------	--------------	-------------	-------------	-------------

～お問い合わせ先～
吉田保健センター ☎026-263-7361