

あなた(ご自身)の健康管理は大丈夫ですか? まずは自分の身体の状態を知り、適切な対策をとりましょう

高島市は滋賀県の中でも、高血圧や高血糖の人が多い傾向にあります。

毎年健診を受診して、適切な対策をとりましょう。(→P.2)

健康推進課では、健診結果の見方や生活習慣病の予防について、健康・栄養相談を受け付けています。(→P.6)

動脈硬化の進行

(血管が少しずつ狭くなっていきます)



家庭血圧を測りましょう

血圧は1回の測定では判断できないため、家庭での定期的な測定が非常に重要です。
毎日同じ時間に、正しく測定して記録をつけましょう。

正常血圧:家庭血圧 115/75 mmHg 未満

管理目標:家庭血圧 125/75 mmHg 未満

※治療中の方は主治医にご相談下さい。

参考) 高血圧管理・治療ガイドライン2025

定期的に正しく測ることが大切です!

正しい血圧の測り方

〈測定のタイミング〉

朝と夜にそれぞれ2回ずつ測定し、
平均値を記録しましょう

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



〈測定時のポイント〉

・手首ではなく、**上腕タイプ**の
血圧計を使いましょう

・椅子に座って1~2分**安静に**
してから測定しましょう

・分厚い服は脱ぎましょう

・測定位置は**心臓と同じ高さ**に
調整しましょう