

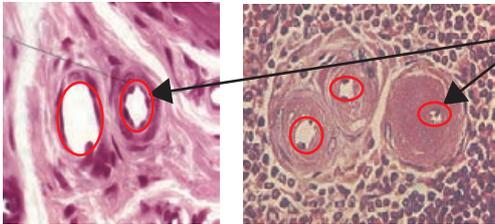


～茅野市は血圧が高い人が3人に1人！～ (平成30年国保特定健診受診者)

## なぜ、血圧を正常値に保つ必要があるのでしょうか？

「血圧が高い」と言われても自覚症状がないため、放置しがちです。しかし、体の中では、動脈硬化が進むことで、心臓に負担をかけたり、脳や腎臓の細かい血管にダメージを与えます。

長年の放置は、脳卒中や心疾患に繋がる危険が大きくなります。



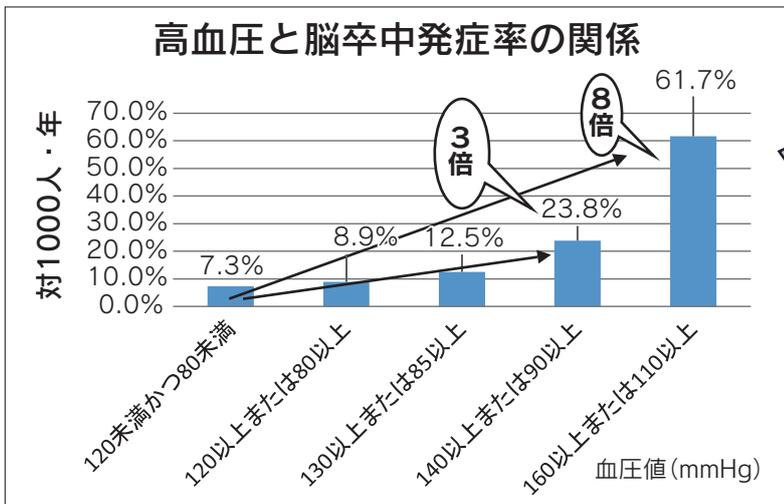
血液の通り道

高血圧が続くと、血管の壁が厚くなり、血液の通り道がだんだん細くなってしまいます。

正常

高血圧患者

(出典：令和元年市民公開講座 菱田明先生資料)



脳卒中の発症率は、正常血圧の人に比べ、140/90mmHg以上の方は、約3倍  
160/110mmHg以上の方は、約8倍と高くなります。



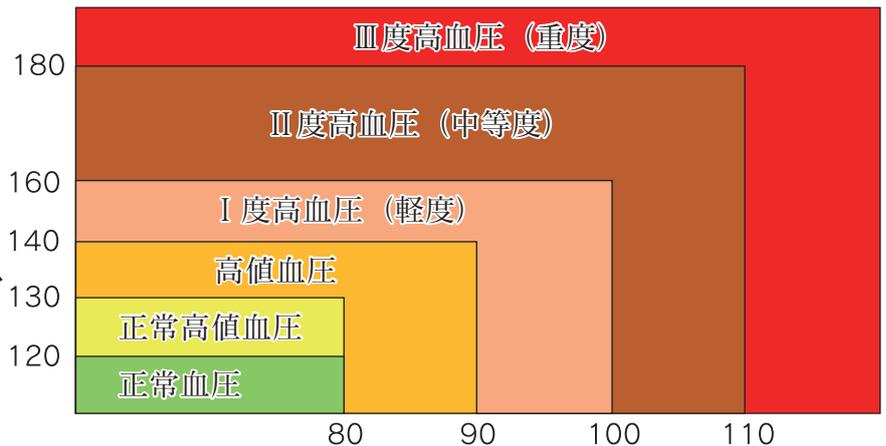
(久山町第1集団、60歳以上の男女580名、追跡32年、性・年齢調整 Arch Intern Med 2003 : 163 : 361-6)

## あなたの血圧はどの位置でしょう

高血圧の分類 (診察室血圧)

単位：mmHg

血圧は120/80mmHgを超えると、脳卒中や心臓病の危険が高いことがわかってきました。「高値血圧」「正常高値血圧」の方も「正常血圧」に近づけることが大切です。家庭でも血圧測定をして、高ければ、かかりつけ医等に相談しましょう。



(日本高血圧学会)

## 特定健診・75歳以上健診・40歳未満健診が始まります

新型コロナウイルス感染拡大防止のため延期となっていた特定健診、75歳以上健診、40歳未満健診を6月から開始します。特定健診の対象者全員と、75歳以上、40歳未満健診を希望された方に受診票をお送りいたします。

**10月17日(土)**までに、指定医療機関で早めに受診していただきますよう、お願いいたします。

なお、75歳以上健診、40歳未満健診を希望される方で、まだ申し込みをされていない場合は下記までご連絡ください。

問 健康づくり推進課(健康管理センター内) ☎82-0105 FAX82-0106

※新型コロナウイルス感染症の影響により、変更になる場合があります。