

血圧、高くないですか？

健康増進課・☎4512

高血圧は自覚症状がなく、そのまま放置すると脳卒中や心筋梗塞など生命にかかわる病気を引き起こすため『サイレントキラー』と呼ばれています。

本市の40歳代の
男性3人に1人
女性5人に1人
は**高血圧!**
(平成30年 国保データベースより)
※ちなみに65歳以上は5人に3人。



高血圧の目安

- ・家で測って
135/85mmHg 以上
- ・病院で測って
140/90mmHg 以上



高血圧を予防するためには、どうしたらいいの？

●定期的に血圧を測る

- ・朝晩に各2回計測し、平均値を記録する



朝 起床後(1時間以内)
トイレを済ませて
朝食や服薬の前に



晩 寝る前に

●塩分のとりすぎに注意

- ・麺類の汁は飲み干さない
- ・しょうゆやソースをかけすぎない

●習慣的な運動

- ・手軽にできるウォーキングがおすすめ!
- ・1日10分でも歩こう

正しい血圧の測り方

測定中はリラックスし
話したり体を動かさない

腕帯と心臓を
同じ高さにする

測定前に1~2分間
安静にする

基本は利き腕と反対の
腕で計測

前かがみにならない

測定中は深呼吸せずに
自然な呼吸を保つ

足は組まない



本市では『高血圧ゼロのまちプロジェクト』をすすめています!

足利市ホームページアドレス▶<https://www.city.ashikaga.tochigi.jp> Eメール▶office@city.ashikaga.lg.jp

人口と世帯

5月1日現在 ()は前月比
人口 142,332人 (-183)
男 70,153人 (-74)
女 72,179人 (-109)
世帯数 62,190世帯 (+11)

お知らせ

公式ツイッターで市政に関する情報を発信中/ぜひフォローしてご覧ください!
▲2次元コード



わたらせテレビ(デジタル111ch)
『足利市からのお知らせ』
6時15分、12時50分、18時50分、
23時40分から各10分間

市ホームページ
(スマートフォン対応)



先日、初めて2歳の息子を連れて低山ハイキングへ出かけました。スタートから数歩進む度に抱っこおんぶを繰り返して、山頂近くの広場まで到着。休憩後、折り返そうとしたら眠ってしまった。麓の公園に着いた途端に目を覚ますと滑り台へと向かっていました▼雨が多くなる季節になり山地・丘陵地では土砂災害が起こる可能性があります。ハザードマップで危険な場所の確認をしましょう。(椎)

編集後記

広報あしかがみは再生紙を使用しています。