



令和7年5月8日発行

毎年

5月17日は「高血圧の日」です!!

愛媛県の健康課題は「高血圧」です。高血圧は、自覚症状がないため「サイレントキラー」と呼ばれています。気づかず放置していると、脳血管疾患や心疾患の発症につながります。そうならないためにも、まずは、ご自身の血圧を知るところから始めてみませんか？

高血圧の基準値は、家庭と病院で異なります。特に、家庭血圧が高い方はそのままにせず、早めにかかりつけ医を受診しましょう!

高血圧の基準値

◆◆家庭血圧◆◆

自宅で自分で測る血圧のこと。
基準値: **135/85mmHg**以上

◆◆診察室血圧◆◆

病院やクリニックなどで測る血圧のこと。
基準値: **140/90mmHg**以上

毎年の健診や
日々の血圧測定が
とても大切!!



家庭血圧の測定方法

朝

- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 食前・服薬前
- 1~2分の安静後

夜

- 就寝前
- 1~2分の安静後

血圧は一日の中でも変動するため、毎日決まった時間に測定することがポイント!



【部屋】

静かで過ごしやすい温度

【姿勢】

椅子に足を組まずに腰かけ、カフと心臓の高さを合わせる

【測定前】

たばこを吸わない、飲酒しない、カフェインを摂らない

【測定中】

会話をしない、力を入れたり動いたりしない

【記録】

朝・夜測定し、どちらも記録する

*手首に巻くタイプは、どうしても値が不正確になりがちです。測定の際には、説明書に沿って正しく利用しましょう!

一般向け「高血圧治療ガイドライン2019」解説冊子 高血圧の話

高血圧予防のポイント

- ① 適正体重を維持しましょう
- ② 減塩を心がけましょう
- ③ 野菜や果物を積極的に摂りましょう
- ④ 適度な運動を行いましょう
- ⑤ 節度ある飲酒を意識しましょう
- ⑥ 禁煙しましょう

「愛媛県 高血圧予防対策『減塩』推進ポータルサイト」

をご存じですか?

「高血圧」や「減塩」について発信しているので是非、アクセスしてみてください!

二次元コードはコチラ!



出来ることから
はじめてみましょう!

【参考】高血圧/e-ヘルスネット(厚生労働省)
患者の皆様へ 高血圧/国立研究開発法人 国立循環器病研究センター

定期的な血圧測定で自分の血圧を把握し、
高血圧を予防しましょう!!



愛媛県イメージアップキャラクター
みきゃん

5月31日は「世界禁煙デー」です!!

日本では5月31日～6月6日までを「禁煙週間」としています。

☠ たばこの三大有害物質 ☠

〈ニコチン〉

依存性のある物質。血管を収縮させる作用があり、血液の流れを悪くさせます。

〈タール〉

多くの発がん性物質が含まれています。肺をはじめ、全身のがんの発病リスクを高めます。

〈一酸化炭素〉

体の酸素を減らしてしまうため、頭がぼーっとしたり、体の成長が妨げられたりします。

☠ たばこによる健康被害 ☠

肺がん

慢性閉塞性肺疾患 (COPD)

虚血性心疾患

歯周病

乳幼児突然死症候群

など



☠ 受動喫煙 ☠

喫煙者が吸っている煙（主流煙）だけではなくたばこから立ち昇る煙（副流煙）や喫煙者が吐き出す煙（呼出煙）にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれています。本人は喫煙しなくても身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを「受動喫煙」といいます。

改正健康増進法が2020年4月から全面施行されており、多数の人が利用するすべての施設において、**原則屋内禁煙**となっています。

屋内禁煙



喫煙専用室設置

喫煙のみ可。飲食等不可。



加熱式たばこ専用の喫煙室設置

加熱式たばこに限定。飲食なども可。



喫煙エリアには、**従業員も含めて、20歳未満の者**を立ち入らせることはできません。



施設と喫煙室には標識掲示が義務付けになるダーク！

過去の応援レターもホームページに掲載しています！気になる方は、ぜひホームページへ！
URL: <https://www.pref.ehime.jp/page/74891.html>



二次元コードはコチラ！

