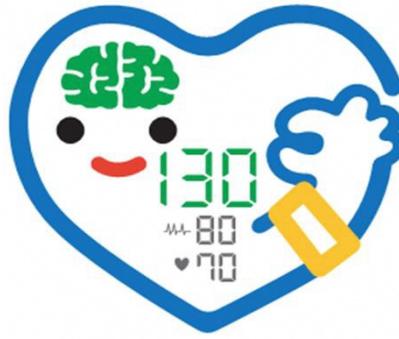


「まずは血圧を測る」

ことから始めて
じゅんかんきびょう
循環器病の発症予防を
 目指しましょう！



**にいがた
STOP高血圧
プロジェクト**



血圧を測るあなたをサポート「めざせ血圧 130！」

- にいがた高血圧ゼロチャレンジ 【明治安田】
 血圧測定に取り組んだ企業や個人を表彰します。
- 健康測定会等により企業の血圧測定をサポート【明治安田】
- 血圧チェックで健康経営！ 【協会けんぽ】
 「けんぽ通信」で血圧のコラムを発信します。
 テレビなどで血圧測定の大切さを県民に広く発信します。
- どこでも血圧（公共の場での血圧自己測定）の支援
 血圧計がある公共施設を県ホームページ等でお知らせします。（随時更新）



測ってみて、
上の血圧が
130 mmHg以上
 だったとき

「朝めし前の朝血圧」 ～朝一番・ご家庭での血圧測定がオススメ～
 朝は血圧が高くなりやすく、循環器病の発症も多い時間帯です。
 朝の血圧を適切に管理すると、健康な状態を保つことができます。
 （血圧測定のタイミング：起床後1時間以内、排尿後、朝食前）
 家庭で7日間測定した上の血圧の平均が130mmHg 以上の場合は
 高血圧となりますので、内科を受診しましょう。

高血圧を放っておくと……

のうこうそく 脳梗塞、のうしゅっけつ 脳出血、しんきんこうそく 心筋梗塞などの **循環器病** (じゅんかんきびょう) を発症しやすくなります！

さまざまな要因

- ・塩分のとりすぎ
- ・肥満
- ・過度の飲酒
- ・運動不足
- ・ストレス
- ・たばこ
- ・遺伝的因子

など



高血圧

長期間
続くと

- ・血管の壁が
かたく・もろくなる
 - ・血液の通り道が
狭くなる
- ⇒詰まりやすい・
破れやすい血管



動脈硬化

どう みやく こう か

長期間続くと

血液を送り出す心臓に
負担がかかる

心臓の
弁の異常

心不全



脳梗塞

脳の血管が
詰まる・破れる

脳出血

心臓の血管が
詰まる

心筋梗塞



◎ 他にも、動脈瘤や透析に至る腎臓病など、様々な病気を発症しやすくなります。