

## 高血圧を見逃していませんか？

あなたの普段の血圧は、どのくらいですか？

血圧が高くても特に自覚症状がないなどの理由から、高血圧を放置していませんか？

笠間市は脳血管疾患と急性心筋梗塞の死亡率が男女ともに高く、その原因是動脈硬化によるものです。高血圧により血管に強い負担がかかると、血管壁が傷付き、段々と弾力性が失われ動脈硬化が進行し、やがて命にかかる病気につながります。普段の血圧がどのくらいなのかを知り、適切に血圧を管理することが重要です。

### 血圧管理の目標値

- ・診察時血圧 130/80mmHg
- ・家庭での血圧 125/75mmHg



出典：高血圧管理・治療  
ガイドライン 2025

早朝高血圧や夜間高血圧、白衣性高血圧を見つけるために、毎日の家庭での血圧測定を始めましょう。

### 家庭血圧の測り方

- ・朝と夜の2回測定しましょう  
(朝：起床時1時間以内、夜：就寝直前)
- ・排尿を済ませ、1～2分安静にしてから測定しましょう
- ・上腕血圧計を選びましょう
- ・2回測定し、平均の記録を取りましょう
- ・高い数値が続く時は、自己判断せず、かかりつけ医に相談しましょう



腕は、心臓と同じ高さ  
になるように机などに  
乗せ測定する。

服は、薄手1枚程度に  
しカフを巻く。

### 健康相談のご案内

健診受診後の結果について相談したい、生活習慣を見直したい方などを対象に、保健師・管理栄養士が相談に応じます。

会 場	住 所	実施日	時 間	申込み方法
地域医療センターかさま行政棟	笠間市南友部 1966-1	火曜日	①午前 9 時	窓口、電話 または市ホームページ から WEB 予約
笠間市役所笠間支所	笠間市笠間 1532		②午前 9 時30分	
地域福祉センターいわま	笠間市下郷 5139-1		③午前10時 ④午前10時30分	

問・申 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145



### かさま健活スタイル

1月の強化項目

やってみよう！  
『減塩』

月ごとの強化項目を取り入れて  
自分のこころとからだにちょっといい健康づくり

毎月20日は減塩の日「いばらき美味しいDay」  
食品の栄養成分表示の「食塩相当量」を確認したり、めん類の汁  
は残すなど、普段の食事を振り返り、減塩に取り組みましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145