

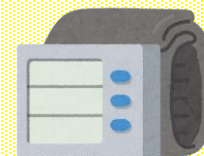
今週の+1

(5/11~5/17)



5月17日は
「高血圧の日」

血圧を測ってみよう



高血圧は自覚症状がほとんどありません。毎年健診を受けることも大切ですが、家庭用血圧計を活用し、日頃から血圧を測る習慣を持つことも、高血圧予防のポイントです。

【降圧目標】

- 130/80mmHg未満（診察室血圧※1）
- 125/75mmHg未満（家庭血圧※2）

※1) 診察室で医師や看護師が測る血圧

※2) 家庭で自分で測る血圧

★血圧は緊張やイライラ、不安、体を動かした後など測定する時の状態や時刻によっても変化します。継続的に自分の血圧を測定し、記録をしましょう。

「しまねMAMEインフォ」公開中！



5分位の短い動画で健康に役立つワンポイントがわかります！



しまね健康寿命延伸プロジェクト