

# 高血圧症が 脳卒中や心筋梗塞のリスクを 高めます。



埼玉県マスコット「コバトン・さいたまっち」

## 1 健診や日々の血圧測定で 数値の把握



### 血圧の正しい測り方

- ① 朝起きたら、トイレを済ませて  
安静にして測定
- ② 就寝前に安静にして測定

↓  
5～7日間測定して  
平均した値で評価

## 2 高血圧症ならすぐに診察を

### 受診の目安

上の血圧（収縮期血圧）が  
135 mm Hg 以上で、  
下の血圧（拡張期血圧）が  
85 mm Hg 以上



## 3 減塩、 バランスの 取れた食事



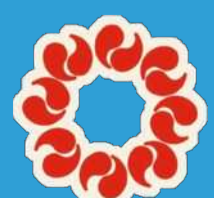
# 血圧 コントロールで 予防できます

## 4 適度な運動



埼玉県循環器病対策推進事業

埼玉県では誰もが生き生きと暮らすことができるよう  
脳卒中や心疾患の予防活動を推進しています。



彩の国  
埼玉県