

# 高血圧症が 脳卒中や心筋梗塞の リスクを高めます

## 血圧コントロールで予防できます

**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)  
135mmHg以上で、  
下の血圧(拡張期血圧)  
85mmHg以上

※個人によって目安は異なります  
ので、主治医と御相談ください

**3** 減塩  
バランスの  
取れた食事



**4** 適度な運動



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



埼玉県マスコット  
「コバトン&さいたまっち」